

市民公開講座

「骨粗鬆症と骨折予防」見直そう！骨活の新常識」をテーマに藤岡総合病院職員が解説する講座です。

日時 11月8日(土)午後2時～3時30分

会場 藤岡総合病院

演題・講師 ▽高齢者に起こりやすい骨折と骨粗鬆症▽大腿骨近位部骨折を中心として▽中島大輔さん(整形外科部長)

▽今日からはじめる骨活のすすめ▽岡野哲也さん(看護師)
定員 80人(先着順・要予約)

参加料 無料

申し込み 11月6日(木)までに下記2次元コードから申し込み



または電話で藤岡総合病院(☎23311)へ

合同筋力トレーニング

「10の筋トレ」を考案した講師から筋トレ全般について楽しく指導を受ける教室です。正しいトレーニングの方法を学び、健康寿命を延ばしましょう。

日時 11月12日(水)午後1時30分

分～3時50分

会場 複合施設ふじまる

内容 ▽第一部Ⅱ10の筋トレ総復習▽第二部Ⅱ10の筋トレ効果アップの秘訣！

講師 浅川康吉さん(東京都立大学健康福祉学部教授)

参加料 無料

持ってくる物 動きやすい服装・飲み物

申し込み・問い合わせ 10月14日(火)～11月5日(水)に元氣長寿課(☎2809)へ

認知症サポーター養成講座 認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守る応援者になりませんか。

日時 11月20日(木)午前10時～11時30分(午前9時45分受け付け開始)

会場 複合施設ふじまる

内容 認知症の症状や認知症の人の接し方など

対象 認知症に関心のある人

定員 20人(先着順)

参加料 無料

持ってくる物 筆記用具

その他 受講後、認知症サポーターの目印となるオレンジリリングを渡します

申し込み・問い合わせ 11月19日(水)までに地域包括支援センター(元氣長寿課内 ☎2287)へ

栄養健康講座

食生活改善推進員を養成するための講座です。健康運動指導士などによる運動講座、管理栄養士による食育などの講話、そのほか外部講師の講話など、幅広く学ぶことができます。

時間・期日・内容 午前9時30分～午後2時30分(初回は正午まで)▽11月6日(木)Ⅱオリエンテーション・健康日本21(第3次)講話▽14日(金)Ⅱ食品衛生講話・調理実習・元氣長ぐんま21(第3次)講話▽12月10日(水)Ⅱ栄養の基礎知識講話・調理実習・ダンベル体操▽令和8年1月15日(木)Ⅱふじおか健康21夢プラン(第2次)講話・調理実習・食事バランスガイド講話▽21日(水)Ⅱフレイル講話・調理実習・運動▽2月5日(木)Ⅱ世代別食育講話・調理実習・修了式

会場 複合施設ふじまる

対象 市内在住の20歳以上で、

や薬剤師に相談してください。
問い合わせ 保険年金課(☎2822)

藤岡ピアサロン

こころの病気を抱えている人やひきこもりがちな人が集まり、ピアサポーターの体験談を聞いたり、悩みを共有することで回復を促すサロンです。

日時 11月7日(金)午後1時30分～3時

会場 障害者支援センターきらら

内容 ピアサポーターの体験談・フルーツポンチ作り・グループトーク

対象 市内在住でこころの病気を抱えている人やひきこもりがちな人とその家族、支援者・ピア活動に興味のある人

定員 30人(先着順)

参加料 無料

持ってくる物 上履き

その他 駐車場に限りがあるため、乗り合わせでの来場および満車の場合は詰め込み駐車に協力してください

申し込み・問い合わせ 10月31日(金)までに社会福祉法人明

清会就労継続支援B型マザーリーフ(☎258240)・福祉課(☎2384)へ

GO! みんなで5ゼロアクション
～ふじおか5つのゼロ宣言～
捨てない工夫で地球にも財布にも優しく

旬の味覚が豊かにそろう10月。おいしい食を楽しむ季節ですが、実は家庭での食品ロスの多くが食べ残しや期限切れによるものです。買い物前に冷蔵庫を確認する、必要な分だけ買うなど、ちょっとした工夫が食品ロスを減らし、地球にも優しい行動になります。

食品をごみとして捨ててしまうと、運搬や焼却にエネルギーが使われ、温室効果ガスの排出にもつながります。

大切な食べ物を最後までおいしく食べることが、持続可能な未来を作る第一歩です。

問い合わせ 環境課(☎2264)

ジェネリック医薬品

ジェネリック医薬品(後発医薬品)とは、新薬(先発医薬品)の特許が切れた後に販売される、有効性・安全性が新薬と同等であると厚生労働省から認められた薬です。新薬より安価で購入することができ、患者負担の軽減だけでなく、財政負担の軽減にもなります。

ジェネリック医薬品への切り替えを希望する人は、医師

み取り)で申し込み
問い合わせ 学校給食センター福祉課(☎2384)へ

防災公園施設見学会

防災力の強化を目的とした見学会を開催します。

日時 10月11日(土)午前10時～正午

会場 防災公園

内容 備蓄倉庫などの施設見学・災害協定締結団体などによる各種展示(トレーラーハウス展示・はしご車搭乗体験など)

その他 駐車場は防災公園・学校給食センター・地域づくりセンター美九里を利用して

ください

問い合わせ 地域安全課(☎27444)

総合学習センター臨時休館

関孝和先生顕彰全日本珠算競技大会の開催に伴い、総合学習センターを臨時休館します。

日時 10月31日(金)～11月2日(日)

※11月3日(祝)は通常休館日

問い合わせ 生涯学習課(☎26888)

桜山公園の紅葉と冬桜が見ごろを迎えます

桜山公園の紅葉と冬桜が10～12月にかけて見ごろを迎えます。また、開花シーズンに伴い、駐車場の料金徴収を行います。

料金徴収期間 10月下旬～12月中旬

駐車場利用時間 午前8時30分～午後4時30分

※ライトアップ実施日は午後8時30分まで

駐車料金 右表のとおり

区分	料金
普通車	500円
二輪車	100円
中型車	1,500円
大型バス	2,000円

問い合わせ にぎわい観光課(☎23111)

※桜山まつりの日(12月7日)とライトアップ期間中(午後4時～)の駐車料金は無料です

学校給食センター
見学・試食会



給食センターを見学し、学校で食べている給食を試食します。

日時 11月6日(木)・12日(水)午前9時30分～11時30分

会場 学校給食センター

対象 市内在住の人

定員 各日20人(先着順)

試食代 290円

※試食代は当日集金します。釣り銭のないようにしてください

申し込み 10月15日(水)午前9時からふじおか電子申請受付システム(下記2次元コード)を

