くらしの情報ガイド

市役所へのお電話は☎(25)1111へダイヤルし、交換手に内線番号または課名などをお伝えください

明記のないものは…
●先着順 ●受け付け＝平日午前8時30分～午後5時(休所日を除く)
●当日会場へ ●費用は無料 ●持ち物はお問い合わせください
※電話番号などは間違いのないようおかけください

健康・保健

子ども健康課 ☎(50)3522

◆お母さんと子どもの健康相談
【妊産婦・1歳未満のお子さん】1月5日㈫…南保健センター。1月12日㈫…北保健センター。【1歳～就学前のお子さん】1月19日㈫…南保健センター。1月26日㈫…北保健センター。いずれも午後1時30分～2時30分。健康・食事・育児・歯に関することなどの相談。

◆リーフレット「すこやかな成長と発達を応援します～豊かな社会性をはぐくむために」について
就学に向けて少しずつ準備を始める5歳児の成長発達が確認でき、必要時の相談窓口をまとめたリーフレットを作成しました。市内保育園・幼稚園を通して該当年齢のお子さんに配布しています。市外の園に通っているまたは未就園のお子さんには郵送しますので、子ども健康課までご連絡ください。

(公財)藤沢市保健医療財団

◆仲間と10分！気軽に運動「プラス・テン講習会」
1月28日㈭午前10時～11時30分。村岡公民館。地域で仲間と継続的に体を動かしたい方50人。申問1月8日㈮から電話またはファクスに住所・氏名・生年月日・電話番号を書いて、(公財)藤沢市保健医療財団☎(88)7311、FAX(88)7353へ。

保健所 ※明記のないものは保健所で開催

◆藤沢わかちあいの会
1月19日㈫午後2時～4時。藤沢商工会館ミナパーク。大切な人を自死で亡くした方。※秘密厳守。問保健予防課☎(50)3593。

◆難病講演会「難病(循環器系疾患)との付き合い方～日常生活の注意点について」
1月29日㈮午後2時～4時。特発性拡張型(うっ血型)心筋症などの難病(循環器系疾患)について。講師＝慶応大学医学部循環器内科医師佐野元昭氏。難病(循環器系疾患)患者と家族など60人(市内在住・在勤・在学の方優先)。申問1月4日㈪から電話またはファクスに住所・氏名・電話番号・疾患名を書いて、保健予防課☎(50)3593、FAX(28)2121へ。

65歳からのいきいき生活事業 健康増進課 ☎(50)8430

※講座はともに65歳以上の市内在住の方ならどなたでも参加できます

講座名	内容	とき・ところ・定員	申し込み
体力に自信のない方のための「らくらく運動講座」	体力や足腰に自信のない方向けに、体操、筋力・バランス運動を行います	1月20日～2月24日毎週水曜日午後2時～3時45分、全6回。済美館。15人(初めての方優先)	1月4日㈪から保健医療センター☎(88)6752へ(午前9時～午後5時)
体力アップをめざす！「シニア体操講座」	体力アップを目指す方向けに、体操や運動を組み合わせて、優しい運動から少しずつ体力づくりを行います	1月19日～2月23日毎週火曜日午前10時～正午、全6回。秩父宮記念体育館。15人	1月6日㈬から秩父宮記念体育館☎(22)5335へ電話または来館で(午前9時～午後5時)

※会場への問い合わせはご遠慮ください

◆エイズ(HIV)相談と匿名無料即日検査
1月7日～28日毎週木曜日午前9時～10時50分。結果は採血のおおむね40分後にお知らせします。結果が判定保留の場合は、別の日に面談でお知らせします。申問電話で保健予防課☎(50)3593へ。

◆精神科医師による精神保健福祉相談・もの忘れ相談
★精神保健福祉相談…1月27日㈬。精神的な病気でお悩みの方または家族の方。★もの忘れ相談…1月12日㈫。もの忘れなどの心配がある方または家族の方。※二段階方式脳機能テストあり。画像検査はなし。ともに午後1時～3時。申問電話で保健予防課☎(50)3593へ。※既に治療中の方は、職員が開庁時間に相談をお受けします。

◆断酒会
1月21日㈭午後6時45分～8時45分。酒害に悩む方と家族。※初めて参加する方は事前にご相談ください。問保健予防課☎(50)3593。

◆在宅医療講演会「住み慣れた地域で最期まで暮らすために～かかりつけ医を持とう」
1月28日㈭午後2時～4時。講師＝藤沢湘南台病院総合診療科医師片岡侑史氏。80人。申問電話またはファクスに氏名・電話番号を書いて、保健医療総務課☎(50)8429、FAX(22)0220へ。

◆言語相談
1月28日㈭午前9時30分～11時30分。言語聴覚士・保健師による相談。疾病などにより言葉に不自由さを感じている成人。申問健康増進課☎(50)8430へ。

楽しく子育てするために 2・3月のお知らせ

申し込み・問い合わせ 午前9時から電話で
★南保健センター☎(50)3522
★北保健センター☎(50)8215

	講座名	対象・人員	とき・ところ
赤ちゃん教室	1歳からの食事教室	2015年2月生まれの第1子と保護者。南北各20組	南…2月8日㈪。北…2月22日㈪。午前9時30分～11時。申1月19日㈫から
赤ちゃん教室	食物アレルギー教室	15年2月～7月生まれの子(第2子以降可)と保護者。北20組	北…2月8日㈪午前9時30分～11時。申1月20日㈬から
マタニティクラス	ゆったり平日コース(2日間)※ゆっくり話を聞きたい方、ママ友をつくりたい方にお勧めします	出産予定月が16年6月～7月の初妊婦と夫。南北各30組※妊娠5～8カ月の安定期での参加をお勧めします	南…3月11日㈮午前10時50分～午後2時、18日㈮午前9時30分～正午。北…3月18日㈮午前10時50分～午後2時、25日㈮午前9時30分～正午。ともに全2回。※夫は2日目のみ参加。費350円。申南…2月18日㈭～3月4日㈮、北…2月18日～3月11日㈮に電話で
マタニティクラス	土曜日コース※就労している方にお勧めします	出産予定月が16年6月～7月の初妊婦と夫。北30組(抽選)	北…3月12日㈯午前9時30分～正午。申2月1日㈪～10日㈬に電話で南保健センターへ ※市のホームページの「電子申請 申請書ダウンロード」からも申し込みできます。抽選結果は2月下旬に電話またはEメールでお知らせします

乳児健診(4カ月児、9～10カ月児)は個人通知していません。指定医療機関で、受診してください
幼児健診(1歳6カ月児健診、2歳児歯科健診、3歳6カ月児健診)は個人に通知しています

※マタニティクラスの申し込みはどちらか1つのコースのみです ※南…南保健センター、北…北保健センター
※各講座は原則として、初妊婦および第1子の保護者が対象です。経産婦・妊娠32週以降の初妊婦、第2子以降の保護者はご相談ください
※詳細は「ふじさわ子育てガイド」または市のホームページの子ども健康課のページをご覧ください

催し

◆交通安全シルバーフェスティバル
1月12日㈫…やすらぎ荘。14日㈭…こぶし荘。22日㈮…湘南なぎさ荘。いずれも午前10時～正午。県警交通安全教育隊によるトラビック体操、マジック、講話。問防犯交通安全課☎内線2534。

◆地域でできる！認知症の人や家族を支えるまちづくり～藤沢型地域包括ケアシステムに向けたシンポジウム
1月30日㈯午後1時30分～3時30分。市民会館。若年性認知症の当事者とその家族による講演ほか。講師＝中村成信氏ほか。400人。※手話通訳・要約筆記あり。問福祉総務課☎内線3116。

◆湘南エコウェーブ～環境バスツアー
1月26日㈫午前8時50分～午後5時。東京ガス袖ヶ浦工場LNGプラザ、味の素川崎工場を見学し、環境について学ぶ。18歳以上の方20人(高校生不可)。申問1月5日㈫～14日㈭に電話またはファクスに住所・氏名(ふりがな)・電話番号・ファクス番号を書いて、環境総務課☎内線3311、FAX(50)8417へ。

◆いいね湘南!!ダンスパラダイス
1月24日㈰午後1時15分～4時30分。市民会館。藤沢市・茅ヶ崎市・寒川町を拠点に活動する団体によるダンス交流会。問文化芸術課☎(23)2415。

◆新春藤沢・江の島歴史散歩～第19回藤沢七福神めぐりスタンプラリー
1月7日㈭～31日㈰午前9時～午後4時。皇大神宮、養命寺、白旗神社、常光寺、諏訪神社、感応院、龍口寺、江島神社。【スタンプラリー用紙配布場所】小田急線各駅、江ノ島電鉄藤沢・江ノ島・鎌倉駅、湘南モノレール大船・湘南江の島駅、藤沢七福神各寺社、観光課、各市民センター・公民館、観光センター、片瀬江の島観光案内所、湘南FUJISAWAコンシェルジュ。【記念品(開運干支暦手拭)の取扱場所】観光課(土・日曜日、祝日は湘南FUJISAWAコンシェルジュ)、観光センター、片瀬江の島観光案内所。費200円(完歩者は1枚目100円)。※藤沢七福神オリジナル色紙あり〈費400円〉。問藤沢市観光センター☎(22)4141または観光課☎内線3421。

◆保育のしごと相談会in藤沢
1月21日㈭午後1時30分～4時。市民会館。個別相談〈要予約、8人〉、ミニセミナー、就職相談、保育の実践相談ほか。※保育あり(未就学児)。申個別相談を希望の方は電話でかながわ保育士・保育所支援センター☎045(320)0505へ。問同センターまたは子育て企画課☎内線3813。