

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

# くらしの情報ガイド

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

### 保健所 ※明記のないものは保健所で開催

#### ◆認知症高齢者を介護する家族の会

2月24日(水)午後1時～4時。現在介護をしている方の情報交換と交流。☎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…3月4日(金)、9日(水)。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…2月26日(金)。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。いずれも午後1時～3時。☎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。

#### ◆ひきこもり家族の会 つばみの会

3月2日(水)午後1時30分～3時30分。家族の体験や悩み事の話し合い。18歳以上のひきこもりの方の家族。費100円。☎電話で保健予防課☎(50)3593へ。

#### ◆言語相談

3月10日(木)午前9時30分～11時30分。北保健センター。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。☎健康増進課☎(50)8430へ。

#### ◆みんなで歩こう！健康づくりウォーキング

3月8日(火)午前9時30分～11時30分。湘南台公民館。講師＝湘南ふじさわウォーキング協会会員。30人。☎2月17日(水)から健康増進課☎(50)8430へ電話または来所で。

#### ◆ゆったりと健康づくりウォーキング

##### 「生きいきマイウオーク御所見」

3月16日(水)午前9時30分～正午。御所見公民館。30人。☎2月17日(水)～3月11日(金)に高井☎(81)3804へ。☎高井または健康増進課☎(50)8430。



#### ◆生活習慣病予防講演会

##### 「良質な睡眠のすすめ～睡眠と病気の深い関係」

3月13日(日)午前10時～正午。講師＝RESM新横浜睡眠・呼吸メディカルケアクリニック院長白濱龍太郎氏。市内在住・在勤・在学の方80人。※保育あり(1歳6カ月以上の未就学児10人)。☎2月15日(月)午前9時から(保育希望の方は3月9日(水)までに)電話または来所するか、ファクスに氏名・電話番号を書いて、健康増進課☎(50)8430、☎(28)2121へ。

#### ◆健康あつぷり相談～生活習慣病予防相談

栄養士・保健師・歯科衛生士による食事や生活の相談(1人30分程度)。健診の結果、生活習慣の改善を勧められた方、体重増加が気になる方など。☎相談希望日の3週間前までに健康増進課☎(50)8430へ。※就労などで来所できない方は郵送での相談も行っています。

### (公財)藤沢市保健医療財団

#### ◆みんなでからだを動かそう！～ラジオ体操講習会

3月9日(水)午前9時30分～11時30分。秩父宮記念体育館。講師＝元NHKテレビ・ラジオ体操アシスタント田村恵美氏。市内在住・在勤・在学の方100人。☎2月17日(水)午前9時から電話またはファクスに氏名・電話番号を書いて、(公財)藤沢市保健医療財団☎(88)7311、☎(88)7353へ。

#### ◆あなたの生活習慣改善のお手伝いします！

##### 健康支援プログラム始めませんか？

保健医療センター。市内在住の18～74歳の方。※健康相談あり。【健康度チェック】月～金曜日午前。身体計測、血圧、血液検査ほか。費5250円。※1年以内の健診結果でも可。【体力度チェック】月・金曜日午後。心電図、体力測定、運動負荷測定ほか。費5000円(初年度無料)。【トレーニング】月・水・金・土曜日午前9時～午後6時、火・木曜日午前9時～午後8時。費1回500円(翌年度より700円)。☎電話またはファクスに住所・氏名(ふりがな)・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、☎(88)7353へ。

### 講習・講座

#### ◆院内公開講座「今からできる脳梗塞予防」

2月24日(水)午前11時～正午。市民病院。講師＝市民病院神経内科医師。☎病院総務課☎(25)3111へ。

#### ◆普通救命講習Ⅰ

3月8日(火)午後1時～4時。遠藤市民センター。市内在住・在勤・在学の中学生以上の方40人。☎2月27日(土)までに南消防署☎(27)8181または北消防署☎(45)8181へ来署で。※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。

#### ◆家族介護者教室

◎3月4日(金)…「認知症の人の心を感じて」。◎11日(金)…「在宅介護の実際」。ともに午後2時～4時、全2回。湘南NDビル。50人。☎2月15日(月)から電話または来庁するか、ファクスに住所・氏名・電話番号を書いて、高齢者支援課☎内線3285、☎(50)8415へ。

#### ◆視覚障がい者料理教室

3月10日(木)午前11時～午後2時30分。鶴沼公民館。視覚障がい者、視覚障がい者へのボランティア活動に関心のある方各20人。費700円。☎2月26日(金)までに点字図書館☎(44)2662へ。

#### ◆若手農家による特別企画～藤沢市農業体験講座

3月5日(土)午前9時～午後1時。15～39歳の農業に興味のある方20人(抽選)。☎2月22日(月)〈消印有効〉までにはがきまたはファクス・Eメールに住所・氏名(フリガナ)・生年月日・電話番号を書いて、農業水産課(〒251-8601朝日町1-1)☎内線3431、☎(50)8419、✉nousui@city.fujisawa.kanagawa.jp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。抽選結果は応募者全員に郵送でお知らせします。

#### ◆魚料理講習

3月15日(火)午前10時～午後1時30分。JAさがみ産地形成促進施設。講師＝おさかなマイスター河合かほり氏。20人(抽選)。費2000円。☎2月29日(月)までに電話またはファクスに住所・氏名・電話番号を書いて、JAさがみ藤沢地区運営委員会事務局☎(45)4118、☎(45)4158へ。☎同事務局または農業水産課☎内線3432。※抽選結果は応募者全員に郵送でお知らせします。

#### ◆藤沢食品衛生協会の食品衛生責任者養成講習会

2月24日(水)午前10時～午後5時。市民会館。220人。費1万円。☎2月10日(水)から午前10時～正午、午後1時～3時に写真2枚(縦3.6cmまたは4cm×横3cm)と費用を持って保健所へ。☎藤沢食品衛生協会☎(50)5033または生活衛生課☎(50)3594。

#### ◆里山保全ボランティアリーダー養成講座

4月から1年間、原則毎月第2日曜日、全13回。講師＝日本大学生物資源科学部教授井上公基氏ほか。受講後、里山保全ボランティアリーダーなどとして活躍できる方20人(選考)。☎2月26日(金)までにみどり保全課、各市民センター・公民館にある申込書を書いて、同課へ郵送または持参で。※申込書は藤沢グリーンスタッフの会のホームページからダウンロードもできます。☎同会☎090(8859)0299または同課☎内線4351。

#### ◆かながわ食の安全・安心基礎講座

##### 「のぞいてみよう!ワイン工場」

3月15日(火)午後1時30分～4時。メルシャン(株)藤沢工場。30人(抽選)。☎3月3日(木)までに電話またはファクスに「第10回かながわ食の安全・安心基礎講座希望」、住所・氏名・電話番号を書いて、県食品衛生課☎045(210)4940、☎045(210)8864へ。☎同課または市生活衛生課☎(50)3594。

## 楽しく子育てするために 3・4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3月生まれの第1子と保護者。南北各20組	南…3月14日(月)。北…3月7日(月)。午前9時30分～11時。 ☎2月16日(火)から
食物アレルギー教室	15年3月～8月生まれの子(第2子以降)と保護者。南20組	南…3月25日(金)午前9時30分～11時。 ☎2月17日(水)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	出産予定日が16年7月～8月の初妊婦と夫。南30組 ※妊娠5～8カ月の安定期での参加をお勧めします	南…4月15日(金)午前10時50分～午後2時、22日(金)午前9時30分～正午、全2回。※夫は2日目のみ参加。費350円。☎南…3月18日(金)～4月8日(金)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	出産予定日が16年7月～8月の初妊婦と夫。南30組(抽選)	南…4月23日(土)午前9時30分～正午。☎3月1日(火)～10日(水)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3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

