

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

子ども健康課 ☎(50)3522 FAX(50)0668

◆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10日(火)・南保健センター。17日(火)・北保健センター。【1歳～就学前のお子さん】1月24日(火)・南保健センター。31日(火)・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。

(公財) 藤沢市保健医療財団

◆ふじさわオリジナル体操リーダー講習会
 2月21日(火)、28日(火)午前9時30分～11時30分、全2回。長後公民館。プラス・テン体操の実践ほか。30人。
 申込 1月16日(月)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、FAX(86)6065へ。

保健所 ※明記のないものは保健所で開催

◆エイズ(HIV)相談と匿名無料即日検査
 1月12日～26日毎週木曜日午前9時～10時50分。結果は採血の概ね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。申込 電話で保健予防課☎(50)3593、FAX(28)2121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11日(水)、26日(木)。精神的な病気やひきこもりなどでお悩みの方または家族の方。
 ★もの忘れ相談…1月27日(金)、2月1日(水)。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。申込 電話で保健予防課☎(50)3593、FAX(28)2121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。

◆健康あつぷ相談～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。申込 相談希望日の3週間前までに健康増進課☎(50)8430、FAX(28)2121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。

65歳からの健康づくり

健康増進課 ☎(50)8430、FAX(28)2121

講座名	内容	とき・ところ・定員	申し込み
認知症予防講座	認知症を予防するために、認知症の簡単なチェックや日常生活での工夫などについて学びます ※すでに認知機能のことで受診している方は健康増進課にご相談ください	2月10日～24日毎週金曜日午前10時～正午、全3回。長後公民館。20人	1月5日(水)から藤沢湘南台病院☎(44)1451、FAX(44)6771へ(平日午前9時～午後4時)
認知機能アップ教室	認知症の理解と日常生活で取り組める予防法について学びます ※すでに認知機能のことで受診している方は健康増進課にご相談ください	2月7日～3月14日毎週火曜日午後1時30分～3時30分、全6回。湘南なぎさ荘。15人	1月11日(水)から藤沢病院☎(23)2343、FAX(24)5050へ(平日午前10時～午後4時)
ロコモ予防チャレンジ講座	ロコモティブシンドローム(運動器の障がいのため歩く機能などが低下している状態のこと)予防の簡単なチェックや、体操など日常生活で実践できる方法を学びます	1月26日(木)午前10時～11時40分。保健医療センター。20人 2月3日(金)午前10時～11時40分。湘南なぎさ荘。20人 2月9日(水)午前10時～11時40分。石名坂温水プール。20人	1月6日(金)から保健医療センター☎(88)6752、FAX(88)7353へ(平日午前9時～午後5時) 1月10日(火)から東京体育機器(株)☎03(3625)6801、FAX03(3625)6802へ(午前9時～午後5時)

※会場への問い合わせ、車での来所はご遠慮ください

◆言語相談
 1月26日(木)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。申込 健康増進課☎(50)8430、FAX(28)2121へ。

◆藤沢市エイズ講演会
 「ティーンズ セクシャルヘルス プロジェクト」
 1月31日(火)午後1時30分～3時30分。講師＝渋谷文化村通りレディスクリニック院長丸橋和子氏。100人。申込 保健予防課☎(50)3593、FAX(28)2121へ。

◆無料口腔がん検診
 2月26日(日)午前9時～午後0時30分。口腔保健センター。口の中に心配事のある方50人(抽選)。※虫歯・歯周病の検査は行いません。検診時間の指定はできません。申込 2月10日(金)〈必着〉までに電話またははがきに住所・氏名(ふりがな)・生年月日・性別・電話番号・口腔がん検診希望と書いて、藤沢市歯科医師会事務局<〒251-0025 鶴沼石上2-10-6>☎(26)3310へ<平日午前9時30分～午後4時30分>。申込 事務局または健康増進課☎(50)8430、FAX(28)2121。

◆マンモグラフィ検診車による乳がん検診
 2月12日(日)午前9時～正午。市内在住で今年度、市の乳がん検診を未受診の40歳以上の女性35人。費用市の検診と同じ自己負担あり(無料クーポン券使用可)。申込 1月10日(火)午前9時から健康増進課☎(50)8430、FAX(28)2121へ。

◆藤沢わかちあいの会
 1月17日(火)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。申込 保健予防課☎(50)3593、FAX(28)2121。

◆断酒会
 1月19日(木)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。申込 保健予防課☎(50)3593、FAX(28)2121。

◆第4回うつ病セミナー「そううつ病の方の実践報告とうつ病リワークプログラムの取り組み」
 2月3日(金)午後2時～4時。講師＝加藤信介氏。市内在住・在勤でうつ病やその他ストレス関連障がいなどで療養中の方など30人。申込 電話で保健予防課☎(50)3593、FAX(28)2121へ。

◆ひきこもり家族の会 つぼみ勉強会～バックアップふじさわについて
 2月1日(水)午後1時30分～4時。18歳以上のひきこもりの方の家族。費用100円。申込 保健予防課☎(50)3593、FAX(28)2121へ。

◆精神保健福祉公開講座「認知症になったら～高齢者と運転」
 2月7日(火)午後6時30分～8時。湘南NDビル。講師＝藤沢病院医師ほか。申込 保健予防課☎(50)3593、FAX(28)2121。

◆生活習慣病予防講演会「新たな国民病！CKD(慢性腎臓病)をご存じですか？」
 2月8日(水)午後1時30分～3時30分。予防のためのポイントほか。講師＝窪島医院窪島真吾氏。80人。※保育あり<1歳6カ月以上の未就学児10人>。申込 1月13日(金)午前9時から<保育希望の方は2月3日(金)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、FAX(28)2121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、FAX(50)0668
 ★北保健センター☎(50)8215、FAX(88)6447

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	2016年2月生まれの第1子と保護者。南北各20組	南…2月14日(火)。北…2月22日(水)。午前9時30分～11時。 申込 1月17日(火)から
食物アレルギー教室	16年2月～7月生まれの子と保護者。北20組	北…2月8日(水)午前9時30分～11時。 申込 1月18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17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10日(金)午前10時50分～午後2時、17日(金)午前9時30分～正午。 北…3月17日(金)午前10時50分～午後2時、24日(金)午前9時30分～正午。 ともに全2回。※夫は2日目のみ参加。費用350円。申込 南…2月17日(金)～3月3日(金)、北…2月17日～3月10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	出産予定日が17年6月～7月の初妊婦と夫。北30組(抽選)	北…3月11日(土)午前9時30分～正午。申込 2月1日(水)～10日(金)に電話で北保健センターへ ※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月下旬に応募者全員に郵送でお知らせします

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せん

※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子以降の保護者とはご相談ください
 ※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