

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

#### ◆つぼみの会学習会「ひきこもり支援の“あったらいいな”を語り合おう」

12月5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200円。☎保健予防課☎(50)3593、☎(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

★一般精神保健福祉相談…12月12日(水)午後1時～3時。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。★もの忘れ相談…12月5日(水)午後1時～3時。もの忘れなどの心配がある方または家族。※二段階方式脳機能テストあり。画像検査はなし。★大人の発達障がい相談…12月6日(木)午前9時30分～11時30分。発達障がいなどでお悩みの方または家族。☎電話で保健予防課☎(50)3593、☎(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。

#### ◆精神障がい者家族教室「本人を応援して、家族も元気にしましょう～ホームヘルプサービスの活用」

12月14日(金)午後2時～4時。講師＝藤沢市社会福祉協議会職員。市内在住・在勤の統合失調症で療養中の方の家族。☎電話で保健予防課☎(50)3593、☎(28)2121へ。

#### ◆うつ病セミナー「睡眠に対する認知行動療法」

12月7日(金)午後6時30分～8時。講師＝早稲田大学人間科学学術院助教岡島義氏。不眠症でお悩みの方または家族80人。☎電話で保健予防課☎(50)3593、☎(28)2121へ。

#### ◆精神保健福祉公開講座「健やかに生きるための智慧～禅とマインドフルネス」

12月6日(木)午後6時30分～8時。市役所本庁舎。講師＝住職川野泰周氏。100人。☎保健予防課☎(50)3593、☎(28)2121へ。

#### ◆マンモグラフィ検診車による乳がん検診

㊦12月16日(日)…南保健センター、㊧2019年1月13日(日)…鶴沼運動公園。ともに午前9時～正午。市内在住で19年3月31日までに40歳以上になる女性各日35人。費市の検診と同じ自己負担あり(無料クーポン券使用可)。☎☎㊦は11月26日(月)、㊧は12月14日(金)ともに午前9時から電話で健康増進課☎(50)8430、☎(28)2121へ。

#### ◆こくほ(特定)健診結果説明会

☆11月15日(木)…藤沢商工会館ミナパーク、☆20日(火)…保健医療センター。ともに午前10時～正午。健診結果の見方と生活習慣病予防について。藤沢市こくほ(特定)健診受診者各日20人。☎保健医療センター☎(86)1222へ。☎同センターまたは保険年金課☎内線3243、☎(50)8413。

### (公財) 藤沢市保健医療財団

#### ◆ウォーキングマップづくり講座～歩いて発見！遠藤の魅力を伝えよう！

12月5日(水)、19日(水)午前9時30分～正午、全2回。遠藤公民館ほか。市内在住の方20人。☎☎11月14日(水)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、☎(86)6065へ。

#### ◆ふじさわオリジナル体操講習会

12月10日(月)午前10時～11時30分。明治公民館。プラス・テン体操の実習ほか。市内在住の方60人。☎☎11月13日(火)から電話またはファクスに住所・氏名・電話番号を書いて、(公財)藤沢市保健医療財団☎(88)7311、☎(86)6065へ。

## お知らせ

#### ◆第167回藤沢市都市計画審議会

11月30日(金)午後2時～4時。市役所本庁舎。生産緑地地区についてほか。傍聴は10人まで(抽選)。☎傍聴を希望する方は午後1時50分までに会場へ。☎都市計画課☎内線4214、☎(50)8223。

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、☎(50)0668  
 ★北保健センター☎(50)8215、☎(88)6447

## 楽しく子育てするために 12・1月のお知らせ

講座名	対象・人員	とき・ところ
ごっくん教室	2018年6月～7月生まれの第1子と保護者。南北各20組	南…12月19日(水)。北…14日(金)。午前10時～11時20分。☎11月15日(水)から
離乳食教室～実践編！	18年1月～5月生まれの第1子と保護者	南…12月20日(木)。北…13日(木)。午前10時～11時。☎母子健康手帳を持って、当日会場へ
もぐもぐ教室(7カ月児)	18年5月生まれの子と保護者	【誕生日が1日～15日の子】南…12月4日(火)、北…11日(火)。【誕生日が16日～31日の子】南…18日(火)、北…25日(火)。いずれも午前9時30分～10時50分。☎母子健康手帳を持って、当日会場へ
ぱくぱく教室	17年10月～12月生まれの第1子と保護者。南北各20組	南…12月11日(火)。北…26日(水)。午前9時30分～11時。☎11月13日(火)から
食物アレルギー教室	17年12月～18年5月生まれの子と保護者。北20組	北…12月17日(月)午前9時30分～11時。☎11月14日(水)から
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19年4月～5月の初妊婦と夫。南北各30組	南…19年1月11日(金)午前10時30分～午後2時、18日(金)午前9時30分～正午。北…1月18日(金)午前10時30分～午後2時、25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400円。☎南…12月14日(金)～1月4日(金)、北…12月14日～1月11日に電話で
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19年4月～5月の初妊婦と夫。北30組	北…19年1月26日(土)午前9時30分～正午。☎12月15日(土)～25日(火)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

乳児健診(4カ月児、9～10カ月児)は指定医療機関で受診してください。4カ月児健診は個人通知していません  
 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  
 ※各講座の対象に該当しない方で参加を希望する場合はご相談ください  
 ※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



#### ◆まちづくりパートナーシップ事業提案制度の中間報告会

11月25日(日)午後1時30分～3時30分。市役所本庁舎。事業実施5団体の中間報告、市民活動推進委員会との意見交換会。※詳細は市のホームページの市民自治推進課のページをご覧ください。☎☎手話通訳を希望する方は11月16日(金)までに電話またはファクスに氏名・電話番号を書いて、市民自治推進課☎内線2514、☎(50)8407へ。

#### ◆国民健康保険料・後期高齢者医療保険料・介護保険料の納入済額を確認したい方へ

2018年中に納付した保険料額については19年1月下旬に「納入済額通知書」を送付する予定ですが、年末調整などのために各保険料の納入済額を早めに確認したい方は各担当課へお問い合わせください。☎◎国民健康保険料・後期高齢者医療保険料について…保険年金課☎内線3212、☎(50)8413、◎介護保険料について…介護保険課☎内線3137、☎(50)8443。

#### ◆社会保険料(国民年金保険料)控除証明書について

今年国民年金保険料を納めた方に、日本年金機構から社会保険料(国民年金保険料)控除証明書が送付されています。この証明書は、年末調整や確定申告で控除を受ける際に添付が必要です。家族の保険料を納めた場合は、その分の証明書を添付して申告すれば控除を受けられます。10月1日～12月31日に今年初めて保険料を納付した方には、2019年2月上旬に送付されます。※詳細はねんきん加入者ダイヤル☎0570(003)004(050)で始まる電話からは☎03(6630)2525へお問い合わせください(平日午前8時30分～午後7時、毎月第2土曜日午前9時～午後5時)。☎藤沢年金事務所☎(50)1151または保険年金課☎内線3214、☎(50)8413。

#### ◆相続登記はお済みですか

不動産の相続登記が済んでいないことが原因で、土地や建物の売却が困難になったり、公共事業が遅延したりする社会的な問題が発生しています。相続登記をしないまましていると、権利関係や登記申請が複雑になります。早めに相続登記を済ませましょう。☎横浜地方法務局湘南支局☎(35)4620または市民相談情報課☎内線2577、☎(50)8409。

## 催し

#### ◆第24回藤沢市一日清掃デー

11月18日(日)午前9時～10時。※雨天時は25日(日)。清掃場所＝市内の道路・歩道・公園ほか。収集物＝可燃ごみ(紙くず、木くずなど)、不燃ごみ(びん、カン、鉄くず、プラスチックなど)。※家電製品、タイヤ、バッテリー、壊れた自転車・放置自転車、側溝などの汚泥、草刈りのごみ、家庭から出るごみは回収しません。☎南部収集事務所☎(84)0838、☎(84)0839。

#### ◆第37回藤沢市ふれあいステージ

12月8日(土)午後1時。市民会館。障がいのある方への理解を深めるステージ(出演＝心魂プロジェクトほか)、福祉マルシェ、ポッチャ体験。☎当日午前10時から整理券を市民会館で配布。☎ふじさわボランティアセンター☎(26)9863または障がい福祉課☎内線3292、☎(25)7822。

