

**保健予防課**  
☎(50)3593  
FAX(28)2121

### 3月は自殺対策強化月間 こころの声を傾けて

あなたの周りの方の様子  
がいつもと違うとき、もし  
かしら悩みを抱えている  
かもしれせん。  
ちょっとした変化やサイ  
ンに気づいたら、声を掛け、  
話を聴きましょう。支援に  
つなぎ、見守っていくこと  
が大切です。



こころの体温計  
QRコード

【利用方法】  
市のホームページの保健  
予防課のページまたは左記  
のQRコードからアクセス  
してください。  
※利用料無料(通信料は  
自己負担)



☆自殺の危険を示す  
サインとは?  
◎食欲がなくなる  
◎不眠がちになる  
◎飲酒の量が増える  
◎突然身辺整理を始める  
◎いつもと違う言動(突  
然の感謝の言葉など)  
◎自殺をほめかす言葉  
を口にする

※詳細はお問い合わせく  
ださい  
悩みを相談して  
みませんか  
☆まごころホットライン  
専門相談員が自殺未遂者  
や家族の相談をお受けしま  
す。  
とき  
月～金曜日午後1時～5  
時(祝日、年末年始を除く)  
電話番号  
☎(81)9120  
※相談員の携帯電話に転  
送されます

☆藤沢わかちあいの会  
(自死遺族の会)  
大切な人を自死で亡くし  
た方が集い、安心して胸の  
内を語り、わかちあう場と  
して月1回開催しています。  
秘密は厳守します。  
※日程は広報ふじさわな  
どでお知らせします  
とき  
毎週木曜日午前11時～午  
後7時  
電話番号  
☎03(3261)4350

地域包括ケア  
システム推進室  
☎内線3250  
FAX(50)8415

### 成年後見制度無料相談会

成年後見制度は、判断能  
力が十分でない高齢者や障  
がいのある方などの意思を  
尊重しながら、財産や権利  
を守り、本人を支援する制  
度です。同制度の利用につ  
いて、司法書士・行政書士  
による相談会を開催します。

とき  
3月16日(土)午後1時30分  
～4時30分  
ところ  
善行公民館  
対象・定員  
市内在住の方と家族など  
6組(先着順)

費用  
無料  
申し込み  
3月4日(月)から電話でふ  
じさわあんしんセンター☎  
(55)3055へ  
問い合わせ  
同センターまたは地域包  
括ケアシステム推進室

保険年金課  
☎内線3213  
FAX(50)8413

### 国民健康保険・後期高齢者 医療制度のお知らせ

個人市県民税の申告をして  
ください。  
国民健康保険・後期高齢  
者医療制度に加入している  
方、加入者の世帯主は、収  
入がない場合でも個人市県  
民税の申告をすることで、  
保険料が減額となる場合が  
あります。高額療養費など  
の支給にも影響しますので、  
個人市県民税の申告をして  
ください。  
※所得税の申告をした方、  
給与所得者で職場から給与  
支払報告書が提出されてい  
る方などは、申告の必要が  
ない場合もあります  
※2年経過して申告をし  
た場合、保険料の減額がで  
きないことがあります

地域包括ケア  
システム推進室  
☎内線3151  
FAX(50)8412

### ALSふじさわ合同ミーティング 認知症についてみんなで考える

認知症当事者を支える取  
り組みや情報など、認知症  
になっても生き生きと活躍  
している方々の生活を紹  
介します。  
とき  
3月16日(土)午後1時30分  
～4時  
ところ  
明治市民センター  
定員  
100人(先着順)  
費用  
無料  
申し込み・問い合わせ  
3月15日(金)までに地域包  
括ケアシステム推進室へ

凡 例 → 申…申し込み、  
問…問い合わせ、費…費用

## カルチャー・スポーツ

明記のないものは…●先着順●当日会場へ●午前8時30分から受け付け  
●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

### 太陽の家体育館

◆サウンドテーブルテニス集い 3月9日(土)午前9時～正午。視覚障がいのある方と関心のある方。  
◆フライングディスク集い 3月9日(土)午後1時～4時30分。障がいのある方と関心のある方。

### フロアバレーボール集い

3月10日(日)午前9時～正午。障がいのある方と関心のある方。  
◆障がい卓球集い 3月10日(日)午後1時～4時30分。障がいのある方と関心のある方。  
◆フロアバレーボール講習会 3月17日(日)午前9時～午後4時30分。障がいのある方と関心のある方。

## カルチャー

こぶし荘  
☎45331221 休館日：月曜日  
☎45311226

◆毎日手軽にシニアごはん講座(かたん!)元気になる春ごはん 3月20日(水)午前10時～午後1時。講師：II食のクリエイター・大久保朱夏氏。市内在住の60歳以上の方16人。費800円。  
◆水中運動講座(全身運動は、水中が一番) 3月27日(水)、28日(木)午前10時45分～午後0時15分、全2回。講師：II日本健康運動指導士会講師。市内在住の60歳以上の方15人。

◆サークル共催事業「初心者陶芸入門講座」初めて陶芸を習う方、湯呑み・お血圧りにチャレンジ! 3月23日(土)、24日(日)、4月13日(土)、27日(土)午前9時30分～午後0時30分、全4回。市内在住の60歳以上の方15人。  
◆3月5日(火)、①は6日(水)、②は7日(木)から電話または来館で(午前9時～午後4時)。  
◆健康づくり運動講座(簡単エクササイズ) 3月26日(火)午前9時30分～11時30分。市内在住の60歳以上の方30人(抽選)。③3月12日(火)〈必着〉までに往復はがき(1人1通に講座名・住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・電話番号、利用者カードの有無を書いて、こぶし荘(〒2522ノ0807下土棚800ノ1)へ。

## 市民会館

☎(28)1135 休館日：月曜日  
☎(25)1525 祝日の翌日

◆春の野点と邦楽のしらべ 4月13日(土)午前10時30分～午後3時。第2展示集会ホール。100人(このほか保護者同伴の小・中学生30人)。費1000円(小・中学生は無料、保護者500円)。④3月8日(金)〈必着〉までにはがき(一通5人まで)に参加者全員の氏名、代表者の住所(電話番号を書いて、公財)藤沢市みらい創造財団芸術文化事業課野点係(〒251ノ0026鶴沼東8ノ1)へ。  
◆市民短歌春の大会作品募集 4月21日(日)午後1時～5時。第2会議室。講演「新聞歌壇と投稿歌」白帯の暮しのなかで(講師：II太田博氏)。費500円。  
⑤3月23日(土)〈消印有効〉までにはがきに「短歌」と朱書きの上、住所・氏名・電話番号と雑詠未発表：1人1首を楷書で書いて、(公財)藤沢市みらい創造財団芸術文化事業課(〒251ノ0026鶴沼東8ノ1)へ。

◆市民俳句春の大会作品募集 4月29日(祝)午後1時～5時。第1展示集会ホール。講演「歌舞伎と身体障害」講師：II武井協三氏。費500円。④4月5日(金)〈消印有効〉までにはがきに俳句と朱書きの上、住所・氏名(ふりがな)・電話番号と当季詠草(未発表：1人2句)を楷書で書いて、(公財)藤沢市みらい創造財団芸術文化事業課(〒251ノ0026鶴沼東8ノ1)へ。