

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】10月1日(火)…南保健センター。8日(火)…北保健センター。【1歳～就学前のお子さん】10月15日(火)…南保健センター。29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。

◆慢性疾患講演会「先天性心疾患と発達支援」

10月25日(金)午前10時～11時30分。保健所。講師＝県立こども医療センター医師柳貞光氏。先天性心疾患のある子と保護者ほか。☎☎電話またはファクスに講座名、住所・氏名・職業・電話番号を書いて、子ども健康課へ。

(公財) 藤沢市保健医療財団

◆夢チャレ「生活習慣病予防のための簡単！

食事の選び方講座」

10月30日(水)午後6時30分～7時45分。市役所本庁舎。夜遅い時の食事の工夫、外食・コンビニ食などの選び方のコツ。市内在住・在勤の方30人。☎☎10月1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、FAX(86)6065へ。

◆夢チャレ「生活習慣病対策講座・脂質異常症編」

11月1日(金)、8日(金)午前10時～正午、全2回。長後公民館。脂質異常症を予防改善する食生活や運動。市内在住・在勤の方30人。☎☎10月3日(休)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、FAX(86)6065へ。

保健所

※明記のないものは保健所で開催

◆ふじさわ健康フェスティバル2019

10～11月はみんなで取り組む健康づくりをテーマに、体験講座や夢チャレ対象事業などのイベントを開催します。※詳細は各公民館などにあるチラシをご覧ください。☎健康増進課☎(50)8430、FAX(28)2121。

65歳からの健康づくり

地域包括ケアシステム推進室 ☎内線3285、FAX(50)8415

対象は市内在住の65歳以上の方。ファクスで申し込みの場合は、講座名・開催日・住所・氏名・生年月日・電話番号をご記入ください。

講座名	内容	とき・ところ・定員	申し込み
元気がつらつ健康講座	簡単な体力テストと、健康づくりや介護予防に役立つ内容について学びます	⑦10月23日～11月6日毎週水曜日午前9時30分～11時30分、全3回。長後公民館。20人	⑦は10月2日(水)、⑧は21日(月)から神奈中フィットネスクラブ ライフティック平塚校☎0463(24)1010、FAX0463(23)6142へ(平日午後1時～5時)
		⑧11月13日～27日毎週水曜日午前9時30分～11時30分、全3回。片瀬公民館。20人	
ロコモ予防チャレンジ講座	ロコモティブシンドローム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	10月9日(水)、16日(水)午前10時15分～午後0時15分、全2回。湘南なぎさ荘。20人	9月25日(水)から湘南なぎさ荘☎(36)2315、FAX(36)1171へ(月曜日を除く午前9時～午後4時)
		11月11日(月)、25日(月)午前10時～正午、全2回。六会公民館。20人	10月21日(月)からニッショウスマイルステーション湘南台☎(41)9462、FAX(41)9463へ(平日午前9時～午後5時30分)
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	11月13日～12月11日毎週水曜日午後1時30分～3時30分、全5回。湘南大庭公民館。20人	10月9日(水)から藤沢病院☎(23)2343、FAX(24)5050へ(土・日曜日、祝日を除く午前10時～午後4時)

※会場への問い合わせ、車での来所はご遠慮ください
※各講座の詳細は地域包括ケアシステム推進室にあるチラシまたは市のホームページの同室のページをご覧ください

◆マンモグラフィ検診車による乳がん検診

10月20日(日)午前9時30分～正午。イトーヨーカドー湘南台店。市内在住で1980年3月31日以前に生まれた女性35人。☎市の検診と同じ自己負担あり(無料クーポン券使用可)。☎☎9月26日(休)午前9時から電話で健康増進課☎(50)8430、FAX(28)2121へ。

◆夢チャレ「健康チェック」

10月20日(日)午前9時30分～午後2時。イトーヨーカドー湘南台店。体組成・握力・血圧・血管年齢測定、立ち上がりテスト。☎健康増進課☎(50)8430、FAX(28)2121。

◆夢チャレ「健康づくりウォーキング教室～六会で秋のバラを楽しもう」

10月28日(月)午前9時30分～正午。講話、ウォーキング(約6km)。市内在住・在勤・在学の方30人。☎☎9月30日(月)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、健康増進課☎(50)8430、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…10月23日(水)。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…10月25日(金)。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。ともに午後1時～3時。☎☎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。

◆藤沢わかちあいの会

10月15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。☎保健予防課☎(50)3593、FAX(28)2121。

◆断酒会

10月17日(休)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。☎保健予防課☎(50)3593、FAX(28)2121。

◆認知症の方を介護する家族の会～ふれあい会

10月23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、FAX(28)2121へ。

◆高齢者のインフルエンザ予防接種

実施期間＝10月15日(火)～2020年1月15日(水)。対象＝本市に住居登録があり、接種日時時点で65歳以上の方または60～64歳で心臓・腎臓・呼吸器などの1級程度の身体障がい者手帳をお持ちの方。☎1600円(1回のみ)。☎☎電話で指定医療機関へ。※詳細は各市民センターなどにある「成人検診のお知らせ」または市のホームページの健康増進課のページをご覧ください。☎健康増進課☎(50)8430、FAX(28)2121。

催し

◆在宅介護者の会「ほほえみの会」

10月15日(火)午前11時～午後0時30分。市役所本庁舎。介護に関する情報交換と介護者同士の交流。☎☎電話で地域包括ケアシステム推進室☎内線3285、FAX(50)8412へ。

◆第2回登校に課題をもつ児童生徒の親の会「おしゃべりひろば」

10月16日(水)午前10時～11時30分。学校教育相談センター善行分室。座談会、個別相談会、情報提供ほか。不登校または不登校傾向の児童生徒を持つ保護者。☎☎学校教育相談センター☎内線5252、FAX(50)8423。

◆SLまつり

10月13日(日)正午～午後6時。※小雨決行。鵠沼運動公園。ミニ鉄道運転体験ほか。※詳細は(公財)藤沢市みらい創造財団のホームページをご覧ください。☎(公財)藤沢市みらい創造財団青少年事業課☎(25)5215、FAX(28)9567。

◆藤沢市薬剤師会「薬と健康の週間イベント」

10月22日(祝)午前9時30分～午後0時30分。藤沢商工会館ミナパーク。講演会(講師＝日本ダルク職員ほか)、薬相談、体組成・脳年齢測定体験ほか。100人。☎(一社)藤沢市薬剤師会☎(22)8664、FAX(23)5898または地域保健課☎(50)3592、FAX(28)2020。

◆第2回地名講演会「藤沢市内の仏像について～調査に携わった経験も交えて」

10月26日(土)午後1時30分～4時。Fプレイス。講師＝元藤沢市文書館館長中島淳一氏。☎吉澤(22)4567または郷土歴史課☎内線5313、FAX(50)8432。

◆「第13回安心した老後を創るために」研修会

10月6日(日)午後1時～4時。藤沢商工会館ミナパーク。市内高齢者福祉施設などの職員による実践事例発表。150人。☎10月4日(金)までに電話で村岡ホーム☎(26)3339へ。☎同施設または地域包括ケアシステム推進室☎内線3281、FAX(50)8415。

◆藤沢・鎌倉市境に秋を訪ねる

10月24日(木)午前9時30分～午後0時30分。※荒天中止。宝善院～青蓮寺～神光寺ほか(約6km)。案内＝江の島・藤沢ガイドクラブ。60人。☎500円。☎片瀬江の島観光案内所☎(24)4141へ。☎同案内所または観光シティブロモーション課☎内線3421、FAX(50)8255。

◆「笑顔でつなぐ家族のカタチ」里親パネル展

10月1日(火)～4日(金)(4日は午前8時30分～正午)。市役所本庁舎5階ラウンジ。※里親に関する相談あり(3日(木)、4日(金)午前10時～正午)。☎県中央児童相談所☎(84)1600、FAX(84)2970または市子ども家庭課☎内線3845、FAX(50)8428。