

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

#### ◆市民講演会

「高齢化するひきこもり～ともに生きる地域へ」  
12月14日(土)午後3時～5時。藤沢商工会館ミナパーク。講師＝筑波大学教授斎藤環氏。市内在住・在勤・在学の方200人。☎☎11月11日(月)午前9時から電話で保健予防課☎(50)3593、☎(28)2121へ。

#### ◆自分でつくる安心防災帳ワークショップ(難病)

12月6日(金)午後2時～4時。講師＝EFC認定ファシリテーター木村直紀氏。難病患者と家族ほか。☎☎11月13日(水)から電話またはファクスに住所・氏名・電話番号、疾患名を書いて、保健予防課☎(50)3593、☎(28)2121へ。

#### ◆第1回お口の健康づくり講演会

「口腔がんについて知ろう～自己観察のポイント」  
12月15日(日)午前10時～正午。講師＝東京歯科大学教授柴原孝彦氏。市内在住・在勤・在学の方80人。※託児あり。☎☎11月12日(火)午前9時から(託児希望の方は12月6日(金)まで)電話または来所するか、ファクスに氏名・電話番号、託児希望の有無を書いて、健康増進課☎(50)8430、☎(28)2121へ。

#### ◆うつ病セミナー「睡眠の認知行動療法」

12月9日(月)午後6時30分～8時。市役所本庁舎。講師＝東京家政大学准教授岡島義氏。市内在住・在勤のうつ病やその他のストレス関連障がい療養中の方や家族など100人。☎☎電話で保健予防課☎(50)3593、☎(28)2121へ。

#### ◆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20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。

#### ◆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11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4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12日(火)午前9時～11時。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。

## 講習・講座

#### ◆院内公開講座「帯状疱疹の痛みについて～帯状疱疹関連痛について考える」

11月27日(水)午前11時～正午。市民病院。講師＝市民病院麻酔科医師。☎☎病院総務課☎(25)3111、☎(25)3545へ。

#### ◆自分の身体の変化に気づいていますか？ 高齢者ドライバー×認知症？

◎11月21日(木)、12月12日(水)午後1時30分～3時…藤沢高等自動車学校。◎2020年1月16日、2月20日、3月19日毎木曜日午後1時～2時30分…三共自動車学校。認知症予防講座とコグニサイズ。市内在住の65歳以上の方各回20人。☎☎電話またはファクスに住所・氏名・年齢・電話番号を書いて、地域包括ケアシステム推進室☎内線3151、☎(50)8415へ。※各自動車学校までの送迎車あり。

#### ◆キャリアセミナー「私って何？」 MBTI性格検査で自分を知ろう

12月7日(土)午後1時30分～5時30分。Fプレイス。講師＝前田恒夫氏。市内在住・在勤・在学の就職・転職希望の方や自己理解を深めたい方20人。費3850円。☎12月6日(金)までに電話または産業労働課、Fプレイス、各市民センター・公民館・市民図書館にある申込書を書いて、Fプレイス☎(26)7811、☎(90)4601へ。※同施設のホームページからも申し込みできます。☎同施設または産業労働課☎内線2227、☎(50)8419。

#### ◆病院ボランティア体験学習会

11月29日(金)午前9時～正午。市民病院。車いすの介助、入院患者の手伝い、図書コーナーの運営ほか。15人。☎☎11月21日(木)までに病院総務課☎(25)3111、☎(25)3545へ。

#### ◆認知症サポーター養成講座

12月6日(金)午前9時30分～正午。湘南大庭公民館。市内在住・在勤の方50人。☎12月5日(木)までに電話で愛の家グループホーム藤沢遠藤☎(86)8815へ(平日午前9時～午後5時)。☎同施設または地域包括ケアシステム推進室☎内線3151、☎(50)8415。

#### ◆夢チャレ

「おいしく楽しく健康づくり～生活習慣病予防」  
12月3日(火)午前10時～午後1時。片瀬公民館。ごぼうハンバーグほか。講師＝藤沢市食生活改善推進団体四ツ葉会会員。成人18人。費500円。☎11月17日(日)から舩岡☎(50)2788へ。☎舩岡または健康増進課☎(50)8430、☎(28)2121。

#### ◆夢チャレ

「おいしく楽しく健康づくり～野菜・朝食Plus1」  
12月7日(土)午前10時～午後1時。御所見公民館。コールスローサンドほか。講師＝藤沢市食生活改善推進団体四ツ葉会会員。成人16人。費650円。☎11月23日(火)～29日(金)に石田☎(48)8652へ。☎石田または健康増進課☎(50)8430、☎(28)2121。

#### ◆夢チャレ

「おいしく楽しく健康づくり～親子の食育」  
12月8日(日)◎午前10時～午後0時30分◎午後1時～3時30分。長後公民館。サバのドライカレーほか。講師＝藤沢市食生活改善推進団体四ツ葉会会員。小学生と保護者各回25人。費1人500円。☎11月18日(月)から青柳☎(43)5806へ。☎青柳または健康増進課☎(50)8430、☎(28)2121。

#### ◆家族介護者教室

12月10日(火)午後2時～4時。ふれあいの桜。認知症について。30人。☎12月9日(月)までに電話でふれあいの桜☎(86)9311へ(午前9時～午後5時)。☎同施設または地域包括ケアシステム推進室☎内線3250、☎(50)8412。

#### ◆魚料理講習

12月13日(金)午前10時～午後1時30分。JAさがみ産地形成促進施設。講師＝さわやか倶楽部藤沢地区食育グループ会員。20人(抽選)。費2100円。☎11月28日(木)までに電話またはファクスに住所・氏名・生年月日・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、☎(50)8256。※抽選結果は応募者全員に郵送でお知らせします。

#### ◆障がい者向け就職活動支援セミナー

12月13日(金)午後1時30分～3時30分。Fプレイス。自分に合った仕事をするための自己理解ほか。講師＝碓明生氏。市内在住・在勤・在学の障がいのある方など20人。☎12月12日(木)までに電話または産業労働課、Fプレイス、各市民センター・公民館・市民図書館にある申込書を書いて、Fプレイス☎(26)7811、☎(90)4601へ。※同施設のホームページからも申し込みできます。☎同施設または産業労働課☎内線2227、☎(50)8419。

## 楽しく子育てするために 12・1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、☎(50)0668  
★北保健センター☎(50)8215、☎(88)6447

講座名	対象・人員	とき・ところ
ごっくん教室	2019年6月～7月生まれの第1子と保護者。南北各20組	南…12月4日(水)、18日(水)。北…11日(水)。午前10時～11時20分。☎11月13日(水)から
離乳食教室～実践編！	19年1月～5月生まれの第1子と保護者	南…12月19日(木)。北…12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)	19年5月生まれの子と保護者	南…12月17日(火)。北…24日(火)。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	18年10月～12月生まれの第1子と保護者。南北各20組	南…12月24日(火)。北…25日(水)。午前9時30分～11時。☎11月19日(火)から
食物アレルギー教室	18年12月～19年5月生まれの子と保護者。北20組	北…12月26日(木)午前9時30分～11時。☎11月14日(木)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20年4月～5月の初妊婦と夫。南北各30組	南…20年1月17日(金)午前10時30分～午後2時、24日(金)午前9時30分～正午。北…1月24日(金)午前10時30分～午後2時、31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13日(金)～1月10日(金)、北…12月13日～1月17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	出産予定日が20年4月～5月の初妊婦と夫。北30組	北…20年2月1日(土)午前9時30分～正午。☎12月15日(日)～25日(水)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

