

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】2月4日(火)…南保健センター。18日(火)…北保健センター。【1歳～就学前のお子さん】2月18日(火)…南保健センター。25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

◆夢チャレ「生活習慣病対策講座・脂質異常症編」

2月5日(水)、12日(水)午前10時～正午、全2回。秩父宮記念体育館。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。☎☎1月8日(火)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。

◆夢チャレ「生活習慣病対策講座・糖尿病編」

2月20日(水)午前10時～正午、27日(水)午前10時～午後0時30分、全2回。保健所。高血糖を改善する運動、調理実習。市内在住・在勤の方20人。費600円。☎☎1月15日(火)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。

◆夢チャレ

「生活習慣病対策講座・慢性腎臓病(CKD)編」

2月25日(火)午前10時～正午。市役所本庁舎。CKD予防のための食事の秘訣、ワンポイント実習。市内在住・在勤の方30人。☎☎1月16日(木)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)・梅毒相談と匿名無料即日検査

1月9日～30日毎週木曜日午前9時～10時50分。検査結果は採血のおおむね40分後にお知らせします。HIV検査の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。☎☎電話で保健予防課☎(50)3593、FAX(28)2121へ。

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3151、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
元気はつらつ健康講座	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	2月5日～19日毎週水曜日午前9時30分～11時30分、全3回。遠藤公民館。20人	1月15日(火)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)
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	2月9日(日)、16日(日)午前10時～正午、全2回。ニッショウスマイルステーション大庭。20人	1月13日(祝)からニッショウスマイルステーション大庭☎(90)5511、FAX(90)5512へ(日曜日を除く午前9時～午後5時30分)
認知症予防講座	認知症予防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	1月10日～24日毎週金曜日午後2時～4時、全3回。石川コミュニティセンター。20人	12月25日(火)からスポーツクラブルネサンス大和☎046(265)3222、FAX046(265)3225へ(木曜日、祝日を除く午前11時～午後6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

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
ごっくん教室	2019年8月～9月生まれの第1子と保護者。南北各20組	南…2月5日(水)、19日(水)。北…12日(水)。午前10時～11時20分。☎1月15日(火)から
離乳食教室～実践編!	19年3月～7月生まれの第1子と保護者	南…2月20日(水)。北…13日(水)。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7月生まれの子と保護者	南…2月18日(火)。北…25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12月～19年2月生まれの第1子と保護者。南北各20組	南…2月21日(金)。北…26日(水)。午前9時30分～11時。☎1月14日(火)から
食物アレルギー教室	19年2月～7月生まれの子と保護者。北20組	北…2月27日(木)午前9時30分～11時。☎1月16日(木)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20年6月～7月の初妊婦と夫。南北各30組	南…3月4日(水)午前10時30分～午後2時、13日(金)午前9時30分～正午。北…3月13日午前10時30分～午後2時、27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…2月14日(金)～26日(水)、北…2月14日～3月6日(金)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20年6月～7月の初妊婦と夫。北30組	北…3月28日(土)午前9時30分～正午。☎2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



◆断酒会

1月16日(水)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。

◆精神保健福祉公開講座「知っておきたい高齢者の身体のこと～認知機能と車の運転」

1月18日(土)午後2時30分～4時。市役所本庁舎。講師＝横浜市立大学客員教授小田清一氏。☎保健予防課☎(50)3593、FAX(28)2121。

◆藤沢わかちあいの会

1月21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。

◆認知症の方を介護する家族の会～ふれあい会

1月22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。

こころの体温計

～こころの健康チェックしてみませんか?

こころの健康やストレス状態を、携帯電話やパソコンを利用して調べることができます。

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右記の2次元コードからアクセスしてください

※利用料無料(通信費は自己負担)

問い合わせ

保健予防課☎(50)3593、FAX(28)21



◆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22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…1月24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。

◆マンモグラフィ検診車による乳がん検診

1月26日(日)午前9時～正午。市内在住で1980年3月31日以前に生まれた女性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)。☎☎12月26日(木)午前9時から電話で健康増進課☎(50)8430、FAX(28)2121へ。

◆口腔がん集団検診

2月16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。費500円(70歳以上の方などは無料)。☎1月31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)。☎同事務局または健康増進課☎(50)8430、FAX(28)2121。