

納期限は9月1日(月)です

個人市県民税・森林環境税(普通徴収)第2期、国民健康保険料普通徴収第3期、後期高齢者医療保険料普通徴収第2期、介護保険料普通徴収第3期の納期限は9月1日(月)です。納期限内に納めましょう。

納期限を過ぎると延滞金が発生することがあります。

納付方法

口座振替・コンビニ・スマホ決済・ペイジーほか

問い合わせ

☆個人市県民税・森林環境税の納付

…納税課☎内線2311、FAX(50)8445

☆国民健康保険料・後期高齢者医療保険料

…保険年金課☎内線3212、FAX(50)8413

☆介護保険料

…介護保険課☎内線3137、FAX(50)8443

健康づくり課

☎(50)8430
FAX(28)2280

9月は「健康増進普及月間」
「食生活改善普及運動月間」

藤沢市健康増進計画(第3次)を策定しました

生活習慣病の予防や地域のつながりを大切にして健康づくりを進める計画です。詳細は市の「健康づくり」課のページへ。



元気に毎日を送るために

定期的な健診・検診の受診、運動、バランスの取れた食生活、禁煙が大切です。

自分の身体を知ろう

定期的にかん検診・健康診査を受け、自分の身体を知りましょう。詳細は「成人検診のお知らせ」または市の「健康づくり」課のページへ。

健康支援プログラム

個々の健康状態に合わせて生活習慣を改善する6カ月間のプログラムです。保健師・管理栄養士・運動指導員が対応します。

藤沢市保健医療センター

対象 市内在住の成人
申し込み

(公財)藤沢市保健医療財団 ☎(88)7311へ

身体を動かす

身体を動かすことは、肥満や生活習慣病を防ぐだけでなく、認知症予防にもつながります。仕事や家事の間などに歩くことから健康づくりをはじめませんか。

ふじさわ歩くプロジェクト

歩いて見つけた市の魅力をSNSに投稿したり、市役所本庁舎や保健所などで配布しているウォーキングマップを活用したりして、日常生活の中で歩く楽しみを見つけてみましょう。

※詳細は下記の2次元コード

バランスの取れた食生活
1日3回食べることは、必要なエネルギーや栄養素を摂取するだけでなく、生活リズムを整える点でも重要です。主食(ごはん、パン、麺など)、主菜(肉・魚などのおかず)、副菜(サラダや汁物)をそろえると栄養バランスが整います。また、生活習慣病予防のために減塩も大切です。麺類のスープを残したり、薬味やスパイスを活用したりすることで減塩になります。

禁煙を考えてみませんか

「ふじさわ禁煙サポート」では、禁煙の相談を随時受けています。その人に合った方法で6カ月間しっかりサポートします。

申し込み

健康づくり課へ

働く世代の健康づくり

働いている方に向けた健康づくりの啓発動画などを市の「健康づくり」課のページに掲載しています。



生涯学習総務課

☎内線6734
FAX(50)8442

放送通信講座「知って得する資産(お金)管理の仕方」初級編

家計の見直しや将来のための資産形成など、お金のプロが分かりやすくレクチャーします。

放送日

10月14日・12月2日毎週火曜日午前10時30分～11時(再放送は同週土曜日午後1時～1時30分)、全8回

受講方法

レディオ湘南(FM83・1MHz)または市の「生涯学習総務課」のページから

※スクーリングあり(12月20日(土)午後2時～4時30分。市役所本庁舎。20人(抽選)。申し込み方法は市の「生涯学習総務課」のページへ)

講師

杉田エリ氏



申し込み

市の「電子申請」から、または講座名「資産管理」・郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・年代・電話番号をファクス・Eメール・郵送(はがき)で生涯学習総務課(〒251-8601朝日町1-1)☎nabi@city.fujisawa.lg.jpへ

※9月29日(月)必着までの申し込みで放送開始前にテキストをお届けします

※電子データでのテキストを希望する方は「電子申請」からお申し込みください

市税納付相談の臨時窓口を開設します

平日の夜間や土・日曜日に市税の納付相談窓口を開設します。市税の未納がある方には、9月3日(水)に「市税残額確認のご案内」を発送します。

納付が困難な場合は、早めにご相談ください。

とき

9月4日(木)～12日(金)午後5時15分～8時(土・日曜日は午前8時30分～正午、午後1時～5時)

ところ 納税課

※電話による相談もできます

※詳細は市の「納税課」のページへ

問い合わせ 納税課☎内線2323、FAX(50)8445



凡 例 → 申…申し込み、問…問い合わせ
費…費用、印…ホームページ

市民センターの
生涯学習事業

明記のないものは…●先着順●申し込み不要●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

遠藤市民センター

☎(86)9611、FAX(87)3008

●初心者のためのカメラレッスン〜キレイな写真を撮るコツを学ぼう! 9月24日(水)、10月1日(水)、8日(水)午前10時～正午、全3回。講師IIフォトグラフィ指導講師齋藤文夫氏。全回参加できる成人15人(抽選)。☎9月1日(月)～15日(金)に市の「遠藤市民センター」のページから、または電話・来所で。

●遠藤DE学ぶ!★おとなの自転車教室★

10月8日(水)午前10時～正午。講師II藤沢北警察署交通課職員。成人20人(抽選)。☎9月8日(月)～17日(水)に市の「遠藤市民センター」のページから、または電話・来所で。

●小さな小さな玉手箱

9月9日(火)午前11時～11時30分。おはなし会。乳幼児と保護者。

●夜活リフレッシュヨガ

9月12日(金)午後7時～8時。講師II小野寺マナ氏。成人20人。

●すくすく広場

9月16日(火)午前10時～11時30分。乳幼児と保護者のフリースペース。

長後市民センター

☎(46)7373、FAX(46)7034

●サウンドテーブルテニス開放 9月1日(月)午前9時30分～11時30分。

湘南台市民センター

☎(46)3070、FAX(45)1604

●バドミントン・卓球開放 ☎9月4日(木)◎午前9時◎午前9時55分◎午前10時50分。①9月11日(木)◎午後1時30分◎午後2時25分◎午後3時20分。※1回50分。バドミントン各回1組、卓球各回9組(ともに1組5人まで)。☎☎は9月1日(月)、①は8日(月)から電話・来所で。

●バドミントン・卓球夜間開放

9月18日(木)◎午後6時◎午後6時55分◎午後7時50分。※1回50分。バドミントン各回2組、卓球各回4組(ともに1組5人まで)。☎9月16日(火)から電話・来所で。※小学生以下は保護者同伴。

●親子の遊び場

9月16日(火)午前9時30分～11時30分。0～3歳児と保護者。

六会市民センター

☎(90)0203、FAX(83)2298

●はじめてのマクラメ 9月18日(木)午前10時～正午。お守りブレスレットとキーチャーム作り。講師II生涯学習開発財団認定インストラクター加藤紀生氏。8人(抽選)。☎9月30日。☎9月2日(火)までに市の「電子申請」から、または電話・来所で。

●卓球・バドミントン家族デー

9月20日(土)。☆卓球:午前9時30分～11時30分。☆バドミントン:◎午後1時15分～2時15分◎午後2時30分～3時30分。卓球8組、バドミントン各回3組(いずれも抽選)。☎9月8日(月)までに市の「電子申請」から、または電話・来所で。

●手話でつながるデフリンピック

9月21日(日)午後1時～3時。映画の上映、デフアスリート金子碧斗選手との交流会、手話ミニ講座(講師II中山徹氏)。50人(抽選)。☎9月9日(火)までに電話・来所するか、講座名、住所・電話番号・参加者全員の氏名をファクス・Eメールで六会市民センター☎t-nutsu-k@city.fujisawa.lg.jpへ。

●いしかわ子育てひろば

9月8日(月)午前10時～正午。石川コミュニティセンター。未就学児と保護者のフリースペース。

●おはなしかい

9月10日(水)午後3時30分～4時。☎六会市民図書室☎(83)4686。

●サウンドテーブルテニス開放(審判あり)

9月20日(土)午前9時30分～11時30分。※未就学児は保護者同伴。

湘南大庭市民センター

☎(87)1112、FAX(87)1110

●湘南大庭子育てフリースペースわんぱく広場 9月11日(木)午前9時30分～11時30分。乳幼児と保護者のフリースペース。

藤沢市民センター

☎(22)0019、FAX(22)0293

●おはなしのへや 9月24日(火)午後2時～2時40分。おはなしと折り紙。※未就学児は保護者同伴。☎藤沢市民図書室☎(28)6805。