

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) ●申し込み不要 ●費用は無料 ●持ち物はお問い合わせください

原則、各記事は、日時、場所、内容、講師・出演、対象・定員、費用、申し込み・問い合わせの順で記載しています

健康・保健

◆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28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…1月23日(金)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。ともに保健所。※治療経験のある方は、事前にお問い合わせください。☎電話で保健予防課☎(50)3593、☎(28)2121へ。

◆こころの健康セミナー オンライン研修
「認知行動療法による考え方と行動の工夫」
1月29日(木)午後6時～8時。講師＝北里大学講師渡辺和広氏。市内在住・在勤・在学でうつ病やその他のストレス関連障がいなどで療養中の方または家族など。☎1月27日(火)までに市の☎の「電子申請」から。☎保健予防課☎(50)3593、☎(28)2121。

◆断酒会
1月22日(木)午後6時～8時。市役所分庁舎。酒がいに悩む方と家族。※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、☎(28)2121。

◆若年性認知症本人と家族の会「絆会」
1月16日(金)午前10時～正午。市役所分庁舎。当事者・家族の交流。※オンライン参加・休日の個別相談可(要相談)。☎100円。☎電話で保健予防課☎(50)3593、☎(28)2121へ。

◆生活習慣病予防相談
1月27日(火)◎午前9時30分◎午前10時30分◎午前11時30分◎午後1時30分◎午後2時30分◎午後3時30分。保健所。※就労などで来所できない場合は、オンラインまたは別日での相談も可。保健師・管理栄養士・健康運動指導士による食事や運動などについての相談(1人30分程度)。血圧や血糖値が高め、体重増加など、生活習慣病に関して気になることがある方。☎1月13日(火)までに電話するか、氏名・電話番号をファクスで(公財)藤沢市保健医療財団☎(88)7311、☎(86)6065へ。



65歳からの健康づくり 高齢者支援課 ☎内線3285、☎(50)8412

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
転倒予防講座	転倒しやすくなった、転倒に対する不安がある方を対象に、予防の運動や講話、日常生活で実践できる方法を学びます	1月20日(火)午前10時～11時30分。湘南台市民センター。20人	12月25日(木)から(株)神奈中スポーツデザイン☎0463(24)7926、☎0463(23)6142へ(平日午前10時～午後5時)
		2月4日(水)午前10時～11時30分。善行市民センター。20人	1月8日(木)から(株)神奈中スポーツデザイン☎0463(24)7926、☎0463(23)6142へ(平日午前10時～午後5時)

※会場への問い合わせ、車での来所はご遠慮ください
※各講座の詳細は高齢者支援課にあるチラシまたは市の☎の同課のページをご覧ください

◆エイズ(HIV)・梅毒相談と匿名無料即日検査
1月8日～29日毎週木曜日午前9時～10時50分。保健所。検査結果は受付後60分程度でお知らせします。検査結果が判定保留の場合は、別日に面談でお知らせします。☎電話で保健予防課☎(50)3593、☎(28)2121へ。※市の☎の同課のページまたは市公式LINEからも申し込みできます。

◆四ツ葉会食生活改善講座「ビタミンで風邪予防」
1月23日(金)午前10時30分～午後0時30分。鶴沼市民センター。講話・調理実習(野菜とみそのチャウダー、白身魚のガレットほか)。成人16人。☎800円。☎1月11日(日)午前10時から電話で森田☎090(9919)4867へ。☎健康づくり課☎(50)8430、☎(28)2280。

講習・講座

◆令和8年7月法定雇用率引き上げに備える！
企業向け障がい者雇用セミナー
2月12日(木)午後1時30分～3時30分。市役所分庁舎。雇用率引き上げの概要や企業が準備しておくことについての講演、JOBチャレふじさわの見学ほか。講師＝神奈川障害者職業センター。30人。☎2月9日(月)までに市の☎の「電子申請」から。☎産業労働課☎内線2227、☎(50)8419。

◆善行雑学大学「偉人たちの英国留学」
1月18日(日)午後2時～4時。善行市民センター。講師＝関西大学客員教授大須賀英郎氏。40人。☎500円。☎善行雑学大学の☎から、または郵便番号・氏名・電話番号・EメールアドレスをEメールで片岡☎ka.taoka@gmail.comへ。☎善行雑学大学☎090(7251)3232または生涯学習総務課☎内線5311、☎(50)8442。

**脱炭素で企業価値向上！
中小企業のためのGXセミナー**

「脱炭素経営の基礎及びメリットについて」など、3部構成でセミナーを開催します。脱炭素経営の第一歩を踏み出してみませんか。

とき 1月20日(火)午後3時～5時
ところ 藤沢商工会館ミナパーク
対象・定員 市内に事業所を持つ経営者60人
申し込み 1月13日(火)までに市の☎の「電子申請」から
問い合わせ ゼロカーボン推進課☎内線3322、☎(50)8418

◆市民公開講座「手術の後をもっとラクに～吐き気と痛みを減らすためにできること」
1月28日(水)午前11時～正午。Zoomによるオンライン講座。講師＝市民病院麻酔科医師。☎12月25日(木)午前10時から市民病院の☎から。☎病院総務課☎(25)3111、☎(25)3545。

◆ふじさわ探検講座 第2弾「ふじさわ」魅力再発見ツアー～遊行寺と藤沢宿をたどる
2月7日(土)〈荒天時は8日(日)〉午前9時30分～正午、14日(土)午前10時～正午(荒天中止)、全2回。江の島・藤沢ガイドクラブの案内で藤沢宿を巡り、遊行寺で歴史と文化に触れる。講師＝遊行寺宝物館館長遠山元浩氏。全回参加できる方20人(抽選)。☎600円。☎1月22日(木)までに市の☎の「電子申請」から、または件名「遊行寺」、郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・電話番号・年代をEメールで生涯学習総務課☎内線6734、☎(50)8442、☎fj1-manabi@city.fujisawa.lg.jpへ。※抽選結果は応募者全員にお知らせします。



妊娠・子育ての教室・相談 2月のお知らせ		問い合わせ
		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・定員	とき・ところ
マタニティクラス	食事と歯の健康	南…2月13日(金)午後1時30分～3時30分。☎1月16日(金)午前9時～25日(日)
	妊娠から産後の生活	南…2月21日(土)午前9時30分～11時30分。☎1月16日(金)午前9時～25日(日)
離乳食教室	初期	南…2月3日(火)。北…2月12日(水)。◎午前9時30分～10時40分◎午後1時30分～2時40分。☎1月15日(木)午前9時から
	中期・後期	南…2月19日(水)。北…2月25日(火)。午前9時30分～10時40分。☎1月16日(金)午前9時から
	1歳からの食事と歯の教室	南…2月17日(火)午前9時30分～10時30分。☎1月16日(金)午前9時から
子どもの健康相談	妊産婦・乳幼児(子の身体計測、健康・食事・育児・歯に関することなどの相談)	南…2月17日(火)午後1時15分～3時15分。北…2月10日(火)午前9時15分～11時15分。

4カ月児健診、9～10カ月児健診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
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せん
※南…南保健センター、北…北保健センター
※詳細は市の☎の親子すこやか課のページまたは「ふじさわ子育てガイド」をご覧ください

