

こんなとき	どうする	届け出先
20歳になったとき (厚生年金の加入者を除く)	原則手続き不要(ただし、海外在住中に20歳になり、その後帰国した場合には届け出が必要)	保険年金課または各市民センター(藤沢・村岡は除く)
会社を退職したとき	国民年金の加入手続きをする(被扶養配偶者は種別変更の手続きをする)	配偶者の勤務先
配偶者の扶養になったとき	第3号被保険者への種別変更の手続きをする	第1号被保険者への種別変更の手続きをする
配偶者の扶養から外れたとき (第3号被保険者)	第1号被保険者への種別変更の手続きをする	国民年金の喪失手続きをする(任意加入もできます)
海外に転出するとき (第1号被保険者)	国民年金の喪失手続きをする(任意加入もできます)	国民年金の加入手続きをする(海外居住中に任意加入していた場合も手続きが必要です)
海外から帰国したとき (厚生年金の加入者および第3号被保険者を除く)	国民年金の加入手続きをする(海外居住中に任意加入していた場合も手続きが必要です)	

国民年金は、日本に住んでいる20～59歳の全ての方が加入する制度です。厚生年金などの資格を喪失したときや配偶者の扶養を外れたときなどには国民年金へ切り替える届け出をしてください。

海外へ転出するとき、帰国したときにも届け出が必要です。

※手続きに必要な書類など詳細は、届け出先にお問い合わせください。



### 国民年金の手続きを

国民年金は、日本に住んでいる20～59歳の全ての方が加入する制度です。厚生年金などの資格を喪失したときや配偶者の扶養を外れたときなどには国民年金へ切り替える届け出をしてください。

国民年金課  
☎内線3214  
FAX(50)8413

### ふじさわデコ活 コンテストを実施します！

環境省が推進する「デコ活」(脱炭素につながる新しい豊かな暮らしを創る国民運動)を広めるため、日々の生活・仕事の中で皆さんが実践しているエコに関する取り組みやアイデアを募集します。

環境省が推進する「デコ活」(脱炭素につながる新しい豊かな暮らしを創る国民運動)を広めるため、日々の生活・仕事の中で皆さんが実践しているエコに関する取り組みやアイデアを募集します。

対象

市内在住・在勤・在学のデコ活実践者の方。環境省のデコ活アクション一覧に関する取り組みを実施しているか、実施した方。デコ活アクション一覧は環境省の冊子をご覧ください。

優秀な取り組みは第29回ふじさわ環境フェア2026で表彰し、記念品をプレゼントします。



環境省冊子

申し込み

8月31日(月)午後5時までに市の冊子の「電子申請」から



電子申請

※選考結果は9月下旬までに受賞者にお知らせします。

### ギャンブル等 依存症問題啓発週間

保健予防課  
☎(50)3593  
FAX(28)2121

5月14日(木)～20日(水)はギャンブル等依存症問題啓発週間です。一人で悩まず、まずは気軽に相談窓口へご相談ください。

#### ギャンブル等依存症とは

◎ギャンブルなどのめり込み、自身のコントロールができなくなる  
◎日常生活や社会生活に支障が生じる  
◎借金やうつ病・自殺などを引き起こす可能性が高まる

#### 誰でも陥ってしまう 恐れがあります

ストレスや孤独感などがきっかけでギャンブルなどのめり込む可能性がります。性格によってなるものではありません。

#### ビギナーズラックこそ 要注意

若い頃にギャンブルなどを始めると、のめり込みの病状が深刻になりやすいといわれています。  
※ギャンブルは法律で年

年齢限が定められています。※日本国内ではオンラインカジノに接続して賭博を行うことは犯罪です。

#### ギャンブル依存症セルフ チェックができます

左記の2次元コードからギャンブル等依存症について簡易的に診断ができます。



#### 依存症の相談窓口

◆精神科医師による精神保健福祉相談

とき 毎月原則第2火曜日午後1時～3時(6月の開催日は11面をご覧ください)

#### 申し込み

電話で保健予防課へ  
※治療経験のある方は、事前にお問い合わせください  
※保健所職員による相談は随時受け付けています

◆神奈川県依存症電話相談 ☎045(821)6937  
(年末年始・祝日を除く月・火曜日午後1時30分～4時30分)

#### その他の依存症支援について

◎かながわ依存症ポータルサイト  
依存症の治療や支援に対応している県内の医療機関・自助グループや回復支援施設などの情報を検索できます。また、依存症に関するセミナーやイベントなども確認できます。



#### ◎GAF A湘南

ギャンブルに関する問題を持つ人の家族や友人の集まりです。毎週木曜日に湘南台市民センターでミーティングを行っています。詳細はGAF A湘南 ☎gafa.shonan@gmail.comへお問い合わせください。

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

## カルチャー

凡 例 ▶ 申…申し込み、問…問い合わせ  
費…費用、HP…ホームページ

### 長久保公園

☎(34)8422、☎(36)6700  
◎管理事務所休所日：月曜日、祝日の翌日

#### ◆The HERB Week's ハーブ

で癒しの1週間 6月9日(火)～13日(土)午前10時～午後3時。講習会とハーブを使ったクラフト体験・展示。※13日は苗の販売あり。

#### ■緑化講習会

◆園内散歩・夏の植物観察 6月7日(日)午前10時～11時30分。講師：みどりの相談員若林芳樹氏。市内在住の方15人。

#### ◆菊の講習会 3・2・2定植の仕方、

三枝の誘引 6月7日(日)午後1時30分～3時30分。講師：藤沢菊花会。15人。  
◆NHK「やさしの時間」でおなじみ木村先生が語る「ハーブとは?」 6月9日(火)午前10時～正午。講師：日本メデイカルハーブ協会理事木村正典氏。市内在住の方30人。費300円。

#### ◆熊谷先生に教わるキッチンハーブ

の寄せ植え 6月10日(水)午前10時～正午。午後1時30分～3時30分。講師：JHS認定ハーブスペシャリスト熊谷博氏。市内在住の方各回30人。費1800円。

#### ◆おハーブティーの楽しみ方(コーヒー

ディアル付) 6月11日(木)午前10時～11時30分。講師：JHS認定上級ハーブインストラクター角本久美氏。市内在住の方32人。費800円。

#### ◆のラベンダー収穫とラベンダーパン

ドルズづくり 6月12日(金)午前10時～11時30分。午後1時～2時30分。講師：メデイカルハーブカウンセラー福島由子氏。市内在住の方各回20人。費500円。

#### ◆ののの

のののは5月15日(金)から長久保公園の園から、または電話・来園で。

#### ◆みどりの展示会

◆創工房福三素のまんま展〜アクリル絵の具で色づく不思議な世界〜 6月5日(金)～7日(日)午前10時～午後4時。

### 遠藤笹窪谷公園

☎(47)7760、☎(47)8525  
◎管理事務所休所日：月曜日、祝日の翌日

#### ■緑化講習会

◆6月のチヨウの観察会 6月6日(土)午前10時～正午。講師：自然観察指導員上村文次氏。市内在住の方20人。申5月15日(金)から遠藤笹窪谷公園の園から、または電話・来園で。

#### ふじさわ宿交流館

☎(55)2255 休館日：月曜日、祝日  
☎(20)5152 祝日の翌日

#### ◆遠藤・御所見の里山を巡る〜農園と

竹成の里を楽しむ 6月12日(金)午前9時10分～午後1時。※荒天中止。江の島・藤沢ガイドクラブによる案内あり。50人。費1000円。申5月21日(木)午前9時から電話で。

#### ◆宿場寄席

6月26日(金)午後2時～3時30分。40人(抽選)。申6月5日(金)必着までに講座名、住所・氏名(ふりがな)・電話番号、参加人数、参加希望日を郵送(往復はがき、1通2人まで)でふじさわ宿交流館(〒251-0001 西富1-3-3)へ。

#### ◆太田プロ爆笑ライブ

7月5日(日)正午～午後2時。各回40人(抽選)。申6月19日(金)必着までに講座名、住所・氏名(ふりがな)・電話番号、参加人数、参加希望日時(複数可)を郵送(往復はがき、1通2人まで)でふじさわ宿交流館(〒251-0001 西富1-3-3)へ。

#### ◆音の場(オトノバ)

6月20日(土)午前10時～正午。打楽器で遊ぶ(楽器初心者可)。※楽器の持ち込み可。講師：TOKI DOKI。

#### ◆ワークショップ

◆絵手紙〜アジサイ 5月28日(木)午後1時～2時30分。和紙に顔彩でアジサイを描く。10人。費1000円。申5月15日(金)午前9時から電話で。

#### ◆草木染めアクセサリー作り

6月3日(水)午後1時～2時30分。10人。費1000円。申5月20日(水)午前9時から電話で。