

2026年(令和8年)  
**5/25**  
NO.1824

# 広報ふじさわ



藤沢市への  
お問い合わせはこちらへ  
藤沢市コンタクトセンター  
☎0466(25)1111  
午前8時～午後9時(年中無休)



5月1日現在の推計人口443,910人、世帯数207,606世帯

発行日 毎月10日・25日  
編集  
藤沢市広報シティプロモーション課  
〒251-8601 朝日町1-1  
☎0466(25)1111 ㊟0466(24)5928



ファミリー・サポート・センター

## まかせて会員

### になりませんか

ファミリー・サポート・センターは、子育てを地域で助け合う会員組織です。皆さんも参加してみませんか。  
**問い合わせ** 藤沢市ファミリー・サポート・センター事務局 ☎(50)8242、㊟(50)8257またはこども家庭センター ☎内線3845、㊟(50)8428



### 「まかせて会員」 ってなに?

まかせて会員は、おおむね0歳3カ月～小学生の子どもを対象に、保育園・幼稚園、習い事などの送迎や帰宅後の預かり、宿泊の預かりなどを行います(有料)。

### 会員登録に必要な研修会を実施します

**とき** 6月24日(水)午前9時30分～午後2時40分  
26日(金)午前9時40分～午後0時40分  
29日(月)午前9時30分～午後4時  
30日(火)午前10時～午後0時5分  
※全4回

**ところ** Fプレイス  
**対象・定員** 市内在住で育児や保育に理解と熱意のある方30人(先着順)  
※託児あり(1歳以上の方5人)

**申し込み** 5月26日(火)午前10時から電話で藤沢市ファミリー・サポート・センター事務局へ



### 主な内容

●特集 高血圧予防と食から始める健康づくり…6・7面



健康でいきいきとした生活を送るため、生活習慣と食について考えてみませんか。

●気象の警報などが大きく変わります…8面



5月29日(金)から、気象台から発表される気象の警報などが分かりやすくなります。

スポーツ…2・3面、カルチャー…3～5面、生涯学習事業…7面、くらしの情報ガイド…10・11面

藤沢市公式ホームページはこちら▶



◀市のホームページの「イベント情報」はこちら

市の施設の場所などを案内しています▶



紙面に掲載した事業などは中止や変更となる場合があります。詳細は各担当へお問い合わせください。

産業労働課

☎内線2227 FAX(50)8419

自分に合った仕事探しから内定獲得までの就労支援セミナー

自己理解を深めて適職とキャリアの方向性を整理し、採用担当者が重視するポイントを踏まえた履歴書作成や面接対策を学びます。さらに市主催の就職説明会へ9月開催予定への参加を見据えた効率的な求職活動と早期就職も支援します。

☆7月18日(土)午後1時30分~4時30分:「適職」を理

対象・定員 市内在住・在学の求職中の方各日20人(全回参加できる方優先、抽選) 申し込み 6月25日(木)までにFプレイスの囲から、または電話・来館で同施設☎(26)7811へ



保険年金課

☎内線3214 FAX(50)8413

外国籍の方も国民年金の届け出が必要です

日本在住の20~59歳の外国籍の方は、国民年金に加入する必要があります。国民年金に一定期間加入すると、将来、老齢基礎年金を受け取ることができ

ほかに、万が一のとき遺族基礎年金や障がい基礎年金の対象となる場合があります。社会保障協定や脱退一時金を受け取ることもできる

申請方法 パスポートを持って、保険年金課へ 問い合わせ 藤沢年金事務所☎(50)1511または保険年金課

市民ギャラリー

☎(26)5133 FAX(26)5144

藤沢市サークル連合写真展・美術展参加サークル募集

市民ギャラリーでは年に1度、市民センターに登録された美術や写真の創作活動を行っているサークルの展示会を開催しています。2026年度の展示会で作品展示を希望するサークルを募集します。

☆写真展:11月24日(火)~29日(日) ☆美術展(絵画・篆刻・陶芸・彫刻・手工芸ほか):12月1日(火)~6日(日) 申し込み 市民ギャラリー



市民窓口センター

☎内線2542 FAX(50)8410

戸籍・住民票への氏名の振り仮名の記載について

5月25日(月)までに氏名の振り仮名の届け出を行わなかった方については、昨年7~8月に発送した通知の振り仮名に基づき、戸籍に氏名の振り仮名を記載します。なお、5月25日(月)までに届け出を行った方は、届け出後に順次記載されます。



少年の森の未来を考える 市民ワークショップ

わくわくを育む 森から始まる未来会議!

昨年、設立から45周年を迎えた少年の森は、老朽化により再整備の検討を進めています。それに伴い、皆さんのやってみたいことを持ち寄り、実現に向けて一緒に考えながら、これからの活動につなげていくワークショップを実施します。

とき 6月28日(日)午後1時~4時 ところ 湘南台市民センター 対象・定員 原則、市内在住・在勤・在学の小学4年生以上の方50人(抽選)

※保育あり。詳細はお問い合わせください

申し込み・問い合わせ

6月15日(月)までに2次元コードから、または電話で青少年課☎内線3851、FAX(50)8434へ

※抽選結果は6月19日(金)に応募者全員にお知らせします



本市以外が本籍地の方は、国の計画に基づき11月下旬~2027年1月上旬に記載する予定です。戸籍に記載後、住民票などにも順次記載されます。

は、記載時期が異なります。本籍地の市区町村の戸籍担当へお問い合わせください。

凡例▶申...申し込み、問...問い合わせ 費...費用、HP...ホームページ

スポーツ

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

スポーツ

秋葉台文化体育館 ☎(88)1111 FAX(88)8687

秋葉台文化体育館オープン教室 ☆朝のリフレッシュヨガ:6月1日~29日(日)を除く毎週月曜日午前9時30分~10時40分。各日25人。☆ダンス

秋葉台公園プール ☎(88)1811 FAX(88)0081 ◆個人スイムレッスン 6月2日(火)~30日(火)。※1回45分。費2500円。

秩父宮記念体育館 ☎(28)2253 FAX(28)5749 ◆骨盤底筋エクササイズ~ひめトレ 7月1日~22日毎週水曜日午前9時30分~10時30分。全4回。高校生以上の方12人(抽選)。費3500円。

ゆったりシニアヨガ(3) 7月3日~8月7日毎週金曜日午前9時45分~10時45分。全6回。60歳以上の方22人(抽選)。費5100円。

減量&生活習慣病予防・改善プログラム(2) 7月7日~9月1日(8月15日を除く)毎週火・木・土曜日午前11時~午後0時30分。全24回。運動習慣を身に付けたい高校生以上の方7人(抽選)。費1万9500円。

夏休み小学生逆上がり 7月22日~30日毎週水・木曜日午前9時15分~10時30分。全4回。市内在住・在学の小学生24人(抽選)。費3900円。

太陽の家体育館 ☎(33)1411 FAX(33)4342 ◆スポーツ体験会 6月6日(土)午後1時~シャトルボード・ボッチャ。7日(日)午前9時:フライングディスク・ダーツ。午後1時:卓球。13日(土)午後1時:バドミントン。14日(日)午後1時:シャトルボード・ボッチャ。20日(土)午前9時:シャトルボード・フライングディスク。21日(日)午前9時:フロアバレーボール。午後1時:卓球。27日(土)午前9時:サウンドテーブルテニス。午後1時:バドミントン。28日(日)午前9時:ローリングバレーボール。市内または本市に隣接する市町在住・在勤・在学の障がいのある方、参加者の補助ができる方各回40人。



**介護保険課**  
☎内線3143  
FAX(50)8443

### 65歳以上の方(第1号被保険者)の介護保険料

2026年度の介護保険料額は、本人と世帯員の課税状況などを基に算定します。

#### ●保険料額などの通知

普通徴収(個人納付)の方には「納入通知書」を、特別徴収開始通知書(兼き)の方には「納入通知書兼特別徴収開始通知書」を、6月中旬頃に送付します。

#### ●保険料の口座振替

普通徴収の保険料の納付には、便利な口座振替の利用をお勧めします。申込書は納入通知書に同封します。

※申込書は市内金融機関、介護保険課、各市民センター(藤沢・村岡を除く)でも配布しています

※市のWeb「ウエブ」(口座振替受付サービス)からも口座振替の利用申し込みができます

#### ●いろいろな納付方法

普通徴収の保険料は、金融機関での納付のほか、コンビニ、ペイジー、スマホ決済アプリ、クレジットカードでも納付できます。

※クレジットカードでの納付はシステム利用料がかかります

#### ●保険料の滞納

保険料を滞納すると、保険給付の制限を受けることがあります。また滞納が長く続くと預金などの差し押さえを行うことがあります。

やむを得ず保険料を納められない場合は、早めにご相談ください。

#### ●40~64歳の方(第2号被保険者)の保険料

加入している医療保険の算定方法によって保険料額が決まり、医療保険の保険料と一緒に納めます。

※保険料額の内訳や算定方法など詳細は、加入している健康(医療)保険組合などへお問い合わせください

**防災政策課**  
☎内線2409  
FAX(50)8437

### 全国瞬時警報システムの全国一斉試験放送を実施します

Jアラートを用いた緊急情報伝達試験が全国一斉に行われます。本市でも防災行政無線の

屋外スピーカーなどから試験放送を行います。市が頒布している防災ラジオの緊急割込試験放送も実施します

6月3日(水)午前11時  
放送内容  
「これは、Jアラートのテストです(3回繰り返し)。こちらは防災ふじさわです」

**農業水産課**  
☎内線3432  
FAX(50)8256

### 大豆で学ぶ農と食の食育講座

市内農家の指導を受けて、実りの喜びを体験してみませんか。

#### ●申し込み

7月11日(土)、25日(土)、8月22日(土)、9月12日(土)、10月10日(土)、11月14日(土)、12月上・中旬、2027年1月23日(土)原則午前9時~11時、全8回

※天候や生育状況により変更あり

#### ●内容

大豆の栽培(土作り、種まき、除草、病害虫対策、収穫(枝豆・大豆、脱穀)、調理

市内在住の小学生以上の方25人(初受講の方優先、抽選)

※小学生は保護者同伴  
費用 3000円



6月18日(木)必着までに市のWeb「イベント情報」から、または講座名、代表者の住所・電話番号、参加者の全員の氏名(フリガナ)・年齢をファクス・Eメール・郵送(はがき)で農業水産課へ251-8601朝日町1-1-1、fiji-nousui@ci.ty.tuisawa.ac.jp  
※抽選結果は応募者全員にお知らせします

### 社会で生きる力を子どもに はじめての シティズンシップ教育 in 藤沢

シティズンシップ教育とは、社会とつながる力を育てる教育のことです。

地域でシティズンシップ教育を実践している専門家の講演や参加型の対話などを通じて、これからの子どもたちの育ち方を一緒に考えてみませんか。

とき 6月20日(土)午前10時~正午

ところ 藤沢市民センター

#### ●対象・定員

子育てをしている方や教育に携わっている方、子ども向けの地域活動をしている方50人(先着順)

#### ●申し込み

6月1日(月)午前9時から市のWeb「電子申請」から

#### ●問い合わせ

藤沢市民センター ☎(22)0019、  
FAX(22)0293



### 納期限は6月1日(月)です

固定資産税・都市計画税(土地・家屋)、固定資産税(償却資産)第1期、軽自動車税の納期限は6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

納税課 ☎内線2311、FAX(50)8405

※詳細は市のWebの納税課のページへ

凡 例 → 申…申し込み、問…問い合わせ  
費…費用、Web…ホームページ

### カルチャー・スポーツ

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

#### 八部公園

☎(36)1607  
FAX(36)1754

障がい者ふれあいテニス(開放) 6月13日(土)、19日(金)午前9時30分~11時30分。テニスコート。障がいのある方。

#### スポーツ推進課

☎内線6767  
FAX(50)8433

藤沢市民総合体育大会継承大会「水泳」 7月12日(日)。秋葉台公園プール。☎上田☎090(23006)4445またはスポーツ推進課。※詳細は藤沢市体育協会のWebへ。

#### カルチャー



#### こぶし荘

☎(45)3121 休館日11月曜日  
☎(45)3126  
申し込みは午前9時~午後4時

水中運動入門講座「泳げなくても大丈夫。無理なく楽しく全身運動」 6月27日~7月18日毎週土曜日午後1時30分~2時45分、全4回。市内在住の60歳以上で初受講の方15人。☎6月3日(水)から電話・来館で。

音楽体操講座「脳トレで楽しく健康を促進しよう!」 6月18日(木)午後1時30分~3時30分。講師II認知症予防音楽体操士中村嘉奈子氏。市内在住の60歳以上の方80人。☎6月4日(木)から電話・来館で。

アロマ講座「リフレッシュルームスプレー作り」 6月17日(水)午前10時~11時30分。講師IIハーブインストラクター角本久美氏。市内在住の60歳以上の方20人抽選。☎5000円。☎6月4日(木)までに電話・来館で。

健康づくり運動講座「いきいき元気体操」 6月23日(火)午前9時30分~11時30分。市内在住の60歳以上の方30人(抽選)。☎6月10日(水)までに電話・来館で。

こぶし映画会「天地明察」 6月28日(日)午前10時~午後0時30分。市内在住の60歳以上の方。

#### 石名坂温水プール

☎(82)5131  
FAX(82)5132

個人スイムレッスン 6月1日(月)~29日(月)。※1回45分。☎2500円。

オープン教室「水中ウォーキング」 6月1日(月)~29日(月)。※1回45分。各日20人。☎2500円。

☎の☎は5月28日(木)から電話で(同日午後2時から来館可)。

#### 湘南なぎさ荘

☎(36)2315 休館日11月曜日  
☎(36)1171  
申し込みは午前9時~午後4時

夏冷え夏バテ防止アロマ足ツボマッサージ 6月30日(火)午前10時~正午。講師IIナチュラルエイジングコーディネーター山内さち子氏。市内在住の60歳以上の女性20人。☎6000円。☎6月16日(火)から電話で。

なぎさミニシアター「息子」 6月21日(日)午前11時~午後1時。市内在住の60歳以上の方50人。

#### 辻堂青少年会館

☎(36)3002 休館日11月3日曜日  
☎(36)3988

父の日のプレゼント作り 6月20日(土)午前9時30分~11時30分。似顔絵フッキーとカード作り。小・中学生20人抽選。☎5000円。



もっと! HAPPY! わくわく子育て講座 6月24日(水)午前10時~11時30分。アドラー心理学と子育てについて。子育て中の方10人(抽選)。☎3000円。

☎の☎は5月25日(月)午前9時~6月1日(月)に(六財)藤沢市みらい創造財団のWebから。

こんなトラブルにご用心

パソコン・スマホに警告が出たら サポート詐欺にご注意!

事例

パソコンでインターネットを利用中に大音量の警告音が鳴り、「ウイルスに感染した」と警告画面が表示された。大手コンピュータソフトウェア会社のマークと電話番号が記載されていたので連絡した。電話に出た相手の指示通りにパソコンを操作すると遠隔操作が始まり、ウイルスを除去するためのサポートプランとして5万円を請求され、クレジットカードで決済してしまった。

トラブルに遭わないために

大手コンピュータソフトウェア会社が警告表示を出し、電話をかけるよう求めることはありません。画面に表示された連絡先に電話をかけたり、お金を支払ったりしないでください。対応に困った場合は(独)情報処理推進機構 情報セキュリティ安心相談窓口☎03(5978)7509(土・日曜日、祝日を除く午前10時～正午、午後1時30分～5時)にご相談ください。

問い合わせ

消費生活センター☎内線2592、FAX(50)8409(午前9時～正午、午後1時～4時)

高齢者支援課 「ほほえみの会」在宅介護者の会

介護の不安や悩みなど、介護者同士が本音で語り合うひとときに参加してみませんか。

時 午後0時30分

ところ 市役所本庁舎

内容 介護に関する情報交換と介護者同士の交流

とき 6月16日(火)午前11時



申し込み

電話で高齢者支援課へ

遠藤の暮らしと講くエビス講と山の神講

名・電話番号をファクス・Eメールで藤沢浮世絵館へ。E-mail: fukuiyoe@city.fujisawa.lg.jp(月曜日を除く午前10時～午後7時)

遠藤のエビス講と山の神講の資料を基に、明治～昭和時代に地域の暮らしの様子を紹介する、神奈川県立歴史博物館との連携講座です。

講師 県立歴史博物館非常勤学芸員 三浦麻緒氏

定員 80人(先着順)

費用 無料

申し込み

5月30日(土)午前10時～6月27日(土)午後6時30分に電話・来館するか、「県立歴史博物館連携講座①」、氏

ところ 明治市民センター



「西宮神社のえびす御神影札」藤沢市所蔵

6月は二輪車交通事故防止強化月間・暴走族追放強化月間

二輪車の交通事故防止や幅広い世代に対する交通安全意識の向上を図るため、また、暴走族の追放気運の高揚を図るための運動を展開します。

安全利用のために ☆二輪車を運転するとき は、ヘルメットを正しく着用し、プロテクターやエアバッグジャケットを身につけるとともに、夜間走行時は、反射材を効果的に活用しましょう。

追放や加入防止のために 県警察では暴走族への加入防止や、暴走族からの脱退などの相談も受け付けています。 暴走族に関する相談窓口 神奈川県警察暴走族対策室 ☎045(211)0174

藤沢市みどりいっぱい市民の会 季節の草花を植えよう in 藤沢駅北口

カルチャー

長久保公園 生物多様性Weekと昆虫のひみつ

遠藤笹窪谷公園 緑化講習会

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

藤沢青少年会館 緑化講習会

レディオ湘南開局30周年記念イベント

ふじさわまちなみ祭り



市内のコミュニティFM放送局レディオ湘南は、4月28日に開局30周年を迎えました。地域とともに歩んできたレディオ湘南では、これまで市広報番組「ハミングふじさわ」を始め、さまざまな番組を放送するとともに、災害時には防災ラジオとしての役割も担ってきました。

30周年を記念したイベントでは、音楽や防災、グルメなど、レディオ湘南の歴史と湘南の魅力を感じられます。

とき 6月6日(土)午前10時～午後4時

ところ 県立辻堂海浜公園

内容 防災クイズラリー、キッズダンスのステージ、キッチンカー、ワークショップほか

問い合わせ

レディオ湘南 ☎(25)7000または広報シティプロモーション課 ☎内線2121、FAX(24)5929

※詳細はレディオ湘南の☎へ

※9面にはレディオ湘南の番組表を掲載しています



産業労働課

☎内線3412 FAX(50)8419

ふじさわ元気バザール 湘南台セレクトマルシェ

野菜やパン、スイーツのほか、手作りの小物や雑貨などを展示・販売します。ふじキュン♡グッズなどが当たる抽選会も開催します。

湘南台駅地下アトスエア 問い合わせ ふじさわ元気バザール実行委員会事務局(藤沢商工会議所内) ☎(27)8888 または産業労働課

ふじさわ元気バザール シンボルキャラクター



ふーちゃん



※詳細は藤沢商工会議所の☎へ

共創推進課

☎内線5594 FAX(50)7200

スマホの基本操作 学んでみませんか?

キヤッシュレス決済が広がる中、スマホ決済を安心・便利に使うための基礎を学ぶ「はじめてのスマホ決済講座」です。

日時 6月11日(土)午前10時～正午 場所 市役所本庁舎 講師 (株)ソフマップ 定員 15人(抽選)

申し込み 5月25日(月)～6月5日(金)に件名「はじめてのスマホ決済講座」、氏名(ふりがな)・電話番号をEメールで共創推進課 ☎Takosono@city.fujisawa.lg.jpへ ※抽選結果は6月9日(火)までに応募者全員にEメールでお知らせします

市民自治推進課

☎内線2511 FAX(50)8407

市民センターネーミングライツパートナーが増えました

市民センターの貸室の一部で、ネーミングライツ(愛称命名権)のパートナーを募集し、下表の通り新たな愛称が決定しました。購入金額は、地域の特性を生かす「まちづくり事業費」の一部に充てられます。

実施期間

5月～2028年3月 ※下表の施設以外でもネーミングライツパートナーを随時募集しています。詳細は市の☎の市民自治推進課のページへ



Table with 4 columns: 名称, 部屋名, 愛称, パートナー. Rows include 善行市民センター and 湘南大庭市民センター.

2027年藤沢市はたちのつどい 実行委員募集

一生に1度しかできないボランティア

はたちのつどい記念事業を企画・運営する実行委員を募集します。

活動日 7月から平日の夜など月1～3回程度

対象・定員 2006年4月2日～2007年4月1日に生まれた方15人程度(選考)

申し込み (公財)藤沢市みらい創造財団の☎から

問い合わせ

同財団青少年事業課 ☎(25)5215、FAX(28)9567



おめでとうはたち

凡例 → ☎…申し込み、☎…問い合わせ、費…費用、☎…ホームページ

カルチャー

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

市民ギャラリー 6月6日(土)、7日(日)の展示

6月9日(火)～14日(日)の展示 ☆第5回シーサイド写真クラブ写真展

6月23日(火)～28日(日)の展示 ☆第76回藤沢市展(写真・華道)

6月30日(火)～7月5日(日)の展示 ☆第76回藤沢市展(美術)

親子キャンプ塾 6月27日(土)午前10時～午後3時

湘南台文化センター 休館日 月曜日、祝日の翌日

こども館 4515000 FAX 4515003

宇宙劇場 ナイトイベントのんびりアロマプラネタリウム

6月2日(火) 6月7日(日) 6月17日(火)

6月6日(土)～8月31日(月)

◆全天周映画「おしりたんてい」6月28日(日)まで

◆ワークショップ 6月6日(土) 7日(日) 午前10時～午後1時30分

◆パラコードで作ろう 6月6日(土) 7日(日) 午前10時～午後1時30分

◆水族館を作ろう 6月27日(土)、28日(日) 午前10時～午後1時30分

◆父の日プレゼント作り(マグカップと革のコースター) 6月21日(日) 午前9時30分～正午

◆藤沢メダカとあそぼう 7月5日(日) 午前10時～正午

◆6月7日(日)、④は21日(日) ①は6月7日(日)

◆放課後ワークショップ 6月10日(水)、24日(水) 午後3時～5時

◆6月10日(水)、24日(水) 午後3時～5時

◆6月10日(水)、24日(水) 午後3時～5時



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●原則として市内在住・在勤・在学の方が対象、申し込みは土・日曜日、祝日を除きます

市の圏の市民自治推進課のページでは、その他の事業案内も掲載しています。

六会市民センター ☎(90) 0203 ☎(83) 2298

●かめの子学級公開講座 家族みんなでリズムのってあそぼう 6月20日(出)午前9時30分～11時30分。リズムあそび、工作。講師=ひよこリズム代表中川利恵氏。1歳6カ月～3歳11カ月の子と家族10組(1家族4人まで、抽選)。

●片瀬市民センター ☎(29) 7171 ☎(25) 8907

●楽しく子育て～えのしま かたせ子育て応援メッセ 6月17日(出)午前10時～11時30分。未就園児と保護者25組(抽選)。

●片瀬しおさいセンター

●スマホお助け隊 6月18日(出)午前9時15分～9時55分。午前10時～10時40分。午前10時45分～11時25分。午前11時30分～午後0時10分。スマホの使い方に関する個別相談。講師=(特非)ITサロン藤沢。各回3人(抽選)。

●御所見市民センター ☎(49) 1221 ☎(48) 5807

●おひざのうえのおはなしかい 6月9日(出)午前11時～11時30分。絵本の読み聞かせ。乳幼児と保護者。

●明治市民センター ☎(34) 5660 ☎(33) 5727

●若くならう学級公開講座「古典文学への誘い～伊勢物語の恋と雅」 7月9日(出)午後1時30分～3時30分。講師=吉田輝義氏。30人(抽選)。

●遠藤市民センター ☎(86) 9611 ☎(87) 3008

●文学講座 源氏物語～「桐壺」巻を読む 6月23日(出)午前10時～11時30分。講師=(一社)日本カルチャー協会認定講師井川亜紗子氏。成人15人(抽選)。

●ママと一緒にリトミック 6月27日(出)午前10時30分～11時30分。講師=ひよこリズム代表中川利恵氏。1歳6カ月～3歳11カ月の子と家族10組(1家族4人まで、抽選)。

●おはなし会 6月10日(出)午後3時30分～4時。六会市民図書室。

●夜活～リフレッシュヨガ 6月12日(出)午後7時～8時。講師=小野寺マナ氏。成人20人。

●おはなしの会 6月24日(出)午後1時30分～2時10分。おはなしと折り紙。

●おもちゃの病院 6月20日(出)午後1時30分～3時30分。おもちゃの修理。

●長後市民センター ☎(46) 7373 ☎(46) 7034

●スマホお助け講座 6月16日(出)午前10時～11時30分。スマホの基本操作について学ぶ。講師=時枝阿美氏。8人。

●辻堂市民センター ☎(34) 9151 ☎(34) 4187

●湘南はまぼうふうまつり2026～浜の命を学び、味わい、守る一日 6月7日(出)午前9時30分～午後3時30分。辻堂市民センターほか。展示、販売(なくなり次第終了)、体験、講演会(講師=日本大学生物資源科学部ほか)。

●夜のエクササイズ 6月10日(出)午後7時～8時。脂肪燃焼!ポクシングエクササイズ。講師=小浜美智代氏。

●夜活～リフレッシュヨガ 6月12日(出)午後7時～8時。講師=小野寺マナ氏。成人20人。

●おはなしの会 6月24日(出)午後1時30分～2時10分。おはなしと折り紙。

●おもちゃの病院 6月20日(出)午後1時30分～3時30分。おもちゃの修理。

●善行市民センター ☎(90) 0097 ☎(81) 4441

●おはなし会 6月3日(出)、17日(出)午前11時～11時30分、6日(出)午後2時～2時30分。

●おひざのうえのおはなしかい 6月19日(出)午前11時～11時30分。

●湘南大庭市民センター ☎(87) 1112 ☎(87) 1110

●サークル共催「フォークダンスを踊りましょう!」 6月5日(出)、12日(出)、26日(出)午後1時～3時。フォークダンスの体験。講師=サークル「ピクニック」講師鈴木郁子氏。20人。

●湘南台市民センター ☎(45) 3070 ☎(45) 1604

●バドミントン・卓球開放 6月4日(出)午前9時～午前9時55分。午前10時50分、11日(出)午後1時30分。午後2時25分。午後3時20分。

●ママと一緒にリトミック 6月27日(出)午前10時30分～11時30分。講師=ひよこリズム代表中川利恵氏。1歳6カ月～3歳11カ月の子と家族10組(1家族4人まで、抽選)。

●おはなしの会 6月24日(出)午後1時30分～2時10分。おはなしと折り紙。

●おもちゃの病院 6月20日(出)午後1時30分～3時30分。おもちゃの修理。

●鶴沼市民センター ☎(33) 2002 ☎(33) 2203

●なかよしルーム(保育専用室開放) 6月3日(出)午前10時～正午。乳幼児と保護者のフリースペース。

●おはなしの会 6月24日(出)午後1時30分～2時10分。おはなしと折り紙。

●おもちゃの病院 6月20日(出)午後1時30分～3時30分。おもちゃの修理。

●本とおはなしの会 6月6日(出)午前10時～10時30分。絵本の読み聞かせ。

●おもちゃの病院 6月7日(出)午後1時30分～3時30分。おもちゃの修理。

●おはなしの会 6月24日(出)午後1時30分～2時10分。おはなしと折り紙。

●おもちゃの病院 6月20日(出)午後1時30分～3時30分。おもちゃの修理。

●藤沢市民センター ☎(22) 0019 ☎(22) 0293

●知って安心!自転車新ルールを学ぶ!! 6月20日(出)午後3時～4時30分。講師=藤沢警察署員。40人(小学生と保護者優先、抽選)。

●おはなしの会 6月24日(出)午後1時30分～2時10分。おはなしと折り紙。

●おもちゃの病院 6月20日(出)午後1時30分～3時30分。おもちゃの修理。

●おはなしの会 6月24日(出)午後1時30分～2時10分。おはなしと折り紙。

●おもちゃの病院 6月20日(出)午後1時30分～3時30分。おもちゃの修理。

●本とおはなしの会 6月6日(出)午前10時～10時30分。絵本の読み聞かせ。

●おもちゃの病院 6月7日(出)午後1時30分～3時30分。おもちゃの修理。

●おはなしの会 6月24日(出)午後1時30分～2時10分。おはなしと折り紙。

●おもちゃの病院 6月20日(出)午後1時30分～3時30分。おもちゃの修理。

●バスケット自主練開放 6月11日(出)午後6時～7時45分。ミニバスケットのコート1面。

●おもちゃの病院 6月7日(出)午後1時30分～3時30分。おもちゃの修理。

●おはなしの会 6月24日(出)午後1時30分～2時10分。おはなしと折り紙。

●おもちゃの病院 6月20日(出)午後1時30分～3時30分。おもちゃの修理。

●おはなしの会 6月24日(出)午後1時30分～2時10分。おはなしと折り紙。

市民センターの生涯学習事業

健康寿命延伸をめざして 今日から始める高血圧予防と食から始める健康づくり

5月17日は世界高血圧デー

現在、日本には約4000万人もの高血圧患者がいると推定され、実際に治療を受けている人はわずか2割程度といわれています。また高血圧は、自覚症状が少ないため「サイレント・キラー」と呼ばれています。

高血圧予防のカギは「減塩」と「生活習慣の改善」!

今からできる!減塩のコツ

日本人の食塩摂取量の一泊あたりの目標量は、成人男性で7.5g未満、成人女性で6.5g未満ですが、実際の食塩摂取量は平均9.6gで、目標量より高い状況となっています。

- 汁物は具だくさんにする
●麺類の汁は残す
●醤油などの調味料は「かける」より「つける」
●塩分が多く含まれる漬物や加工食品などは量や頻度に気をつける
●スパイスや香辛料を活用する
●食品に記載されている栄養成分表示(食塩相当量)を確認する

生活習慣改善ポイント

- 適度な運動…ウオーキングなど無理なく続けられる運動を習慣にしましょう
●十分な睡眠…質の良い睡眠を確保することで、心身の健康を保ちます
●ストレス管理…趣味やリラックスできる時間を作り、ストレスをためないようにしましょう
●節度ある飲酒…飲酒量が多い方は、適量を心がけましょう

6月は食育月間、毎月19日は食育の日です

毎日の「食」は、私たちが生きていくために必要なものです。自分や家族のために、「食」について考えてみませんか。

食育は大人こそ!自分の食事と健康を意識してみませんか?

ちょっとした心がけと工夫で、健康的で心豊かな食生活が送れます。普段の食生活を振り返って、できることから始めてみましょう。

- 主食・主菜・副菜を意識する
●毎回の食事に野菜料理を食べる
●減塩を心がける
●ゆっくりよく噛んで食べる
●家族や仲間と食事を楽しむ
●食の安全に気をつける
●地元の食材や季節の食材を取り入れる
●食品ロス削減を心がける
●和食や行事食などを大切にす

生活習慣病予防相談

専門家に相談しませんか?「生活習慣病予防相談」

保健師・管理栄養士に高血圧などの生活習慣病に関する相談ができます。

とき 6月23日(出)午前9時30分～午前10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(1人30分)

ところ 保健医療センター

申し込み 6月9日(出)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

※就労などで来所できない場合は、別日またはオンラインでの相談も可

高血圧の基準をチェック!

- 医療機関での血圧測定
収縮期血圧140mmHg以上または拡張期血圧90mmHg以上
●家庭での血圧測定
収縮期血圧135mmHg以上または拡張期血圧85mmHg以上
※高血圧の診断基準は、医療機関での測定値と家庭での測定値で異なります

早期発見のために、健診と自宅での血圧測定を

毎年健康診断を受けましょう

定期的な健診で、自身の血圧の状態を把握することが大切です。また、肥満は高血圧をはじめとした生活習慣病の原因となります。適正体重を意識しましょう。

体格指数BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
BMIは18.5以上25未満が適正です

家庭用血圧計で毎日血圧を測りましょう

自宅で継続的に血圧を測ることが高血圧の早期発見・予防につながります。血圧はリラックスした状態で1～2分安静にしてから測定しましょう。原則2回測定し、その平均値を記録してください。

市役所本庁舎、各市民センター、保健所にも血圧計を設置しています。ぜひご利用ください。

食育講演会

食育は大人こそ! 毎日の健康を守り続けるための超シンプル食事術

とき 6月19日(出)午後2時～4時、7月3日(出)～21日(出)
ところ 保健所、アーカイブ配信
講師 日本栄養大学特任教授 新開省二氏
対象・定員 市内在住・在勤・在学の方は100人(先着順)、④は定員なし
申し込み 6月1日(出)午前9時から④は11日(出)までに市の圏の「電子申請」から、または電話するか氏名・電話番号をファクスで健康づくり課へ、④は7月21日(出)までに市の圏の「電子申請」から

食育に関する情報

市の圏の健康づくり課のページやInstagramでは、食育推進計画の詳細や食育の取り組み、イベント、レシピなどを紹介しています。

食育の推進 ふじさわ食育ひろば

高血圧は、脳卒中や心臓病などの病気を引き起こすといわれています。健康でいきいきとした生活を送るため、生活習慣と食について考えてみませんか。

問い合わせ
健康づくり課 ☎(50) 8430、☎(28) 2280



歩いて健康になろう!

ふじさわ歩くプロジェクト

「ふじさわ歩くプロジェクト」のInstagramでは、日々の健康につながる情報をお届けしています。



食育の推進 ふじさわ食育ひろば

# 気象の警報などが大きく変わります

5月29日(金)から、気象台から発表される気象の警報などが分かりやすくなります。

**問い合わせ**

横浜地方気象台☎045(621)1999または災害対策課☎内線2432、FAX(50)8401



これまで河川氾濫や大雨、土砂災害、高潮に関する情報などは、警戒レベルとの対応が複雑で分かりにくくなっていましたが、今後は下表の通り避難の判断を支援する5段階の警戒レベルを付けて発表されるようになります。  
市が発令する避難情報と合わせて、早めの避難準備や避難行動をお願いします。



新しい防災気象情報の名称

	河川氾濫	大雨	土砂災害	高潮
警戒レベル5相当	レベル5氾濫特別警報	レベル5大雨特別警報	レベル5土砂災害特別警報	レベル5高潮特別警報
警戒レベル4相当	レベル4氾濫危険警報	レベル4大雨危険警報	レベル4土砂災害危険警報	レベル4高潮危険警報
警戒レベル3相当	レベル3氾濫警報	レベル3大雨警報	レベル3土砂災害警報	レベル3高潮警報
警戒レベル2	レベル2氾濫注意報	レベル2大雨注意報	レベル2土砂災害注意報	レベル2高潮注意報
警戒レベル1	早期注意情報			

避難のタイミングはレベルで判断！

避難するタイミングは「レベル3」と「レベル4」です。「レベル4」では全員が避難してください。

詳細は気象庁の☎へ



災害発生までの情報発表のイメージ



レベル1早期注意情報	災害への心構えを一段高める
レベル2注意報	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハザードマップなどでお住まいの地域の災害リスクを再確認する</li> <li>自治体が発表する避難情報の把握手段を再確認する</li> </ul>
レベル3警報	<ul style="list-style-type: none"> <li>避難に時間がかかる高齢者などは危険な場所から避難する</li> <li>高齢者などではない人も必要に応じて避難の準備や自主避難をする</li> </ul>
レベル4危険警報	危険な場所から全員避難する ※台風などで暴風が予想される場合は暴風が吹き始める前に避難を完了する
レベル5特別警報	<ul style="list-style-type: none"> <li>すでに安全な避難ができず、命が危険な状況になっている</li> <li>今いる場所よりも安全な場所へ直ちに移動などする</li> </ul>

避難先の違いを知っていますか？

災害時に向かう場所には、津波から垂直避難する津波避難ビル、命を守るために逃げる指定緊急避難場所、そして避難生活を送る指定避難所の3つがあります。役割を知っておくことで、いざという時の迷いを減らせます。



**津波避難ビルは…**  
津波から緊急的に一時避難する場所

高台や津波災害警戒区域外の避難場所への避難に時間を要する地域で、緊急的に一時避難をする場所として活用します。



**指定緊急避難場所は…**  
命を守るために逃げる場所

災害の危険から命を守るために緊急的に避難をする場所のことで、洪水・津波・地震・大規模火災など災害の種別ごとに指定しています。



**指定避難所は…**  
避難生活を送る場所

災害の危険を感じて避難してきた方々が、危険が無くなるまで滞在したり、被災状況により自宅に戻れなくなったときに一時的に滞在したりすることを想定しています。



安全な場所にいる場合は、無理に移動する必要はありません。状況に応じて、より安全な行動を選ぶことが大切です。

市内の避難先一覧や指定基準などは市の☎の災害対策課のページをご覧ください。



# 建物緑化の助成制度と緑のカーテン種子配布

市では、市内の建物緑化を推進するため、屋上・壁面緑化や緑のカーテンの工事費を助成しています。ぜひご活用ください。

**問い合わせ** みどり保全課☎内線4351、FAX(50)8421

## 助成対象・助成金額

種別	屋上緑化(バルコニー含む)		壁面緑化		緑のカーテン
	個人居住用	事業用など	個人居住用	事業用など	
助成対象	緑化面積 3㎡以上	緑化面積 10㎡以上	壁面幅3m以上 かつ 緑化面積5㎡以上	壁面幅5m以上 かつ 緑化面積10㎡以上	壁面幅1.8m以上 かつ 高さ1.8m以上
助成金額	工事費の1/2に相当する金額				
助成限度額	20万円	100万円	10万円	50万円	10万円

## 注意事項

- 助成金の交付には審査があります
  - 資材購入前に申請が必要です
  - 助成金交付決定後、年度内に完了する工事が対象です
- ※予算がなくなり次第終了。詳細は市の☎のみどり保全課のページへ

## 種を配布します

緑のカーテンを作るためのゴーヤとアサガオの種をみどり保全課、各市民センター、長久保公園、遠藤笹達谷公園で6月1日(月)以降に配布予定です。  
※なくなり次第終了



# FUJISAWA SPORTS PARK

健康編

藤沢市スポーツ都市宣言の理念のもと、誰でも気軽に参加できるイベントを開催します。

さまざまなスポーツを体験してみませんか。

**問い合わせ** 藤沢駅周辺地区エリアマネジメント☎(23)1680  
またはスポーツ推進課☎内線6767、FAX(50)8433

**とき** 6月6日(土)午前10時～午後4時  
**ところ** 藤沢駅北口サンパール広場  
(雨天時は北口地下広場で縮小開催)

**費用** 無料 **申し込み** 不要

※詳細はふじさわスポーツパーク実行委員会のInstagramへ



## テレビ・ラジオ・SNSなどでも市政・地域情報発信中!



J:COM(ケーブルテレビ)  
地上デジタル11CH(藤沢市内)



地震などの災害時は、番組を中断して情報をお伝えします

アプリからも聞か  
ことができます



■毎日3回放映=正午/午後8時/午後10時  
※特別番組等の放送のため、放送時刻が変更される場合があります。

### 「ふじさわ情報ナビ」番組ガイド

5月25日(月)～6月7日(日)	6月8日(月)～21日(日)
<p><b>【カラフルフジサワ】</b> 新たな登下校見守りサービス～地域と一緒に つくる、藤沢市の子ども見守りのかたち～</p>	<p><b>【カラフルフジサワ】</b> 藤沢市の逸品めぐり～ふじさわ観光名産品を 紹介します～</p>

**ハミングふじさわ**(30分)…健康・防災・サークル活動など、身近な話題や市民の声をお届けします  
■放送時間=月～金曜日の午前10時/(再放送 午後7時)

コーナー名	放送日	内容
私の文庫 毎週水曜日	5月27日	電車通学にはご用心…藤城くに(文芸ふじさわ第60集)
	6月3日	古稀を迎えて、拓く扉…山下一馬(文芸ふじさわ第60集)
知りたい! 藤沢産 毎週木曜日	5月28日	caféふあもあ
	6月4日	フロム・ベジ湘南
サークル紹介 毎週木・金曜日	5月28日・29日	リメイクサークルなぎさ…湘南なぎさ荘
	6月4日・5日	湘南なぎさ卓球倶楽部…湘南なぎさ荘

- 大好きふじさわ…月・火曜日(第4週を除く)
- ふじさわSDGs共創/パートナーコーナー…原則第4月曜日
- 健康経営の輪を広げよう! コーナー…原則第4火曜日 ●防犯・防災メモ…月～金曜日
- 街の話題…月曜日 ●いきいき健康…火曜日 ●本日より…火曜日
- ふじさわ歴史探訪…水曜日 ●週末情報…木曜日 ●FM広報ふじさわ…金曜日

**ハミングインフォメーション**(5分)…市からのお知らせや、催し物などを紹介します  
◎月～金曜日=午前8時/午後3時/午後6時 ※午後6時からは外国語での紹介です  
◎土・日曜日=午前9時54分(週末の休日診療紹介あり)/午後3時/午後4時54分  
**ラジカルナビ**(5分)…5カ国語で簡単な会話と文化を紹介する外国語情報発信番組です  
◎月～金曜日の午後0時54分/(再放送)午後3時54分

月曜日…中国語、火曜日…韓国語、水曜日…ポルトガル語、木曜日…英語、金曜日…スペイン語

**藤沢市公式Facebookページ** **「ColorFULL FUJISAWA(カラフルフジサワ)」**

**問い合わせ** 広報シティプロモーション課☎内線2122、FAX(24)5929 ◎番組の内容は予告なく変更される場合があります

第51回太陽の家まつり

とき 5月30日(土)午前10時～午後3時
ところ 太陽の家
内容 模擬店、ステージ発表、パラスポーツ体験ほか

※詳細は(福)光友会のHPへ

問い合わせ 太陽の家 ☎(33)1411、FAX(34)4342または障がい者支援課 ☎内線3292、FAX(25)7822



◆海とあそぼう

6月20日(土)午前9時～午後1時。江の島島内。漕艇体験ほか。市内在住・在学の小学5・6年生42人(抽選)。

◆ミュージック・スクエア2026
アマチュアバンド コンサート

7月4日(土)午後2時30分～6時15分。Fプレイス。200人。※詳細は2次元コードへ。

◆藤沢地名の会 地名探訪

「村岡史跡探訪～藤沢と鎌倉の境界地域を訪ねて」
6月23日(火)、26日(金)午前9時30分～午後2時。※雨天時は30日(火)。

◆第1回公開講演会「誰もがなり得る認知症
予防に向け正しい知識と実践を！」

6月13日(土)午後1時～3時。市役所本庁舎。70人。費500円。

以下は広告スペースです。掲載申し込み・問い合わせは広報シティブロモーション課へ。広告内容に関する一切の責任は広告主に帰属し、市が推奨するものではありません。

お知らせ

◆火災と救急の概要

Table with 3 columns: Category, 4月, 年間累計. Rows: 火災件数 (11, 42), 救急件数 (2,084, 8,966)

◆第195回藤沢市都市計画審議会

6月1日(月)午後2時～4時。市役所本庁舎。健康と文化の森地区のまちづくりについてほか。

◆道路にはみ出した樹木・草木の管理をお願いします

庭木や生垣の枝葉が道路にはみ出すと、通行の妨げになったり事故につながったりすることがあります。

◆湘南藤沢副業・起業説明会

6月7日(日)午後1時～5時。藤沢商工会館ミナパーク。湘南地域で副業・起業をするための、支援制度や事業化のポイントを学ぶ。

◆藤沢市居住支援・住まい探し相談会

6月26日(金)午後1時30分～4時30分。市役所分庁舎。高齢者や障がいのある方、ひとり親子育て世帯の方など民間賃貸住宅の住まい探しで困っている方の住宅相談と生活相談。

◆暴力団被害無料電話・来所相談会

弁護士・警察官・相談員が、暴力団や反社会的勢力による振り込め詐欺などの被害・紛争に関する相談をお受けします。

募集

◆令和8年度藤沢市技能者表彰推薦者

次の基準に該当する技能者(職人)を表彰します。候補者が所属する企業・事業所・組合から推薦してください。

◆国際交流イベント企画ボランティアスタッフ

活動内容=市内の青少年・外国籍の方を対象とした国際交流・多文化理解イベントの企画・実施。

◆(公社)藤沢市観光協会嘱託職員

職種=事務職。対象・人員=学校教育法による高等学校以上を卒業した方若干名。

◆わがまちスナップ写真

藤沢市市民センター写真サークル協議会第30回記念合同作品展で展示する写真の募集。

◆第55回藤沢市学生書道展作品

7月28日(火)～8月2日(日)。市民ギャラリー。規格=小画箋半折2分の1の縦書き。

# 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



### ◆エイズ(HIV)・梅毒相談と匿名無料即日検査

6月4日～25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、FAX(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。

### マンモグラフィ検診車による乳がん検診

とき 6月21日(日)午前9時～正午

ところ 保健所

費用 市の検診と同じ自己負担あり

申し込み・問い合わせ

5月26日(火)午前9時から電話で健康づくり課☎(21)7344、FAX(28)2280へ

※対象など詳細は市の☎の同課のページへ



### ◆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…6月24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…6月26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、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、FAX(28)2121へ。

### ◆断酒会

6月18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、FAX(28)2121。

### ◆若年性認知症本人と家族の会「絆会」

6月19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)。費100円。☎電話で保健予防課☎(50)3593、FAX(28)2121へ。

### ◆土曜日開催!健康的にスリムアップ!

#### 3か月間の減量サポート

6月27日(土)、9月26日(土)午前10時～正午、全2回。保健所。運動や食習慣のこつを学び、3か月間で減量を目指す。市内在住・在勤でBMI25以上または腹囲男性85cm・女性90cm以上で医師から食事や運動の制限を受けていないおおむね64歳以下の方15人(糖尿病薬内服中の方を除く)。☎電話6月1日(月)から電話するか、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、FAX(86)6065へ。



## 講習・講座



### ◆海外事業展開等支援事業

#### ～東南アジア人材・経済セミナー

6月19日(金)午後3時～5時。ロボリンク(藤沢559)。ベトナムへの進出支援や外国人材受け入れの最新動向などの解説。25人。☎(公財)湘南産業振興財団の☎から。☎(公財)湘南産業振興財団☎(21)3811または産業労働課☎内線3413、FAX(50)8419。※詳細は同財団の☎へ。



### ◆食品衛生責任者養成講習会

7月30日(木)午前10時～午後5時。藤沢商工会館ミナパーク。200人。費1万2100円。☎5月30日(土)から(公社)神奈川県食品衛生協会の☎から。☎藤沢食品衛生協会☎(50)5033または生活衛生課☎(50)3594、FAX(28)2020。

### ◆市民公開講座「リウマチ治療の最前線」

6月20日(土)午後2時30分～4時30分。藤沢商工会館ミナパーク。※オンラインでの受講も可。講師＝山形大学医学部附属病院療法士長 村川美幸氏ほか。※事前質問がある方やオンライン受講の方は要事前登録。詳細は市の☎の「イベント情報」へ。☎片瀬整形外科☎(55)3725または地域医療推進課☎(21)9993、FAX(28)2020。



### ◆日本赤十字社 救急法基礎講習会

6月28日(日)午前9時30分～午後3時。市役所分庁舎。市内在住・在勤・在学の15歳以上の方20人。費1500円。☎5月25日(月)から電話・来館で(福)藤沢市社会福祉協議会☎(50)3525へ(午前8時30分～午後5時15分)。☎地域福祉推進課☎内線3151、FAX(50)8415。



## 65歳からの健康づくり

高齢者支援課 ☎内線3285、FAX(50)8412

対象は市内在住の65歳以上の方

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	6月9日(火)、7月7日(火)午前10時～11時30分、全2回。湘南台市民センター。20人	5月25日(月)からニッショウマイルステーション湘南台☎(41)9462へ(午前9時30分～午後5時)
		6月16日(火)、7月14日(火)午前10時～11時30分、全2回。善行市民センター。20人	
		6月23日(火)、7月21日(火)午前10時～11時30分、全2回。湘南大庭市民センター。20人	

※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



## 催し



### ◆第18回親水公園まつり

6月6日(土)午前10時～午後3時。※雨天時は7日(日)。引地川親水公園。子ども向けイベント、キッチンカー、福祉バザー、動物ふれあい体験ほか。※公共交通機関をご利用ください。☎(公財)藤沢市まちづくり協会☎(46)7788、FAX(46)2233。



以下は広告スペースです。掲載申し込み・問い合わせは広報シティブロモーション課へ。広告内容に関する一切の責任は広告主に帰属し、市が推奨するものではありません。



令和8年度  
**藤沢マイスター**  
 卓越した技能者・技術者を募集します

市では、極めて優れた技能を持ち、市民生活や産業の発展を支える技能者・技術者を「藤沢マイスター」として認定し、将来を担う後継者の育成活動や技能振興を進めています。  
 今年度も、市内で活躍している技能者・技術者を募集します。  
**問い合わせ** 産業労働課 ☎内線2227、FAX (50) 8419

- 応募資格** 市内在住または市内を拠点に、手作業や機械などを用いた仕事に従事している技能者・技術者
- 申し込み** 6月10日(水)~7月10日(金)〈必着〉に産業労働課、各市民センター・市民図書館、藤沢商工会議所にある募集要項をご覧の上、推薦書を書いて、産業労働課へ  
 ※募集要項・推薦書は市のHPの同課のページからダウンロードもできます  
 ※応募書類は返却しません  
 ※自薦・他薦(本人の同意が必要)は問いません
- 選考** 8~12月(予定)  
 調査員や藤沢市マイスター選考委員会による訪問調査・審査ほか  
 ※認定者には賞状、記念品、奨励金を授与します

## 休日・夜間などの急患診療

**南** 南休日・夜間急病診療所  
 ☎(23) 5000 片瀬339-1 (藤沢市医師会館内)

**北** 北休日・夜間急病診療所  
 ☎(88) 7301 大庭5527-1 (保健医療センター内)

- ・可能な限り、事前連絡をしてからの受診にご協力ください
- ・☎は災害時などに「高齢者等避難」以上が発令された際は休診の場合があります

区分	平日夜	土曜夜	土曜深夜	日・祝日昼	日・祝日夜	日・祝日深夜
診療時間 ※1	午後8時~11時	午後6時~11時	午後11時~翌朝午前7時30分	午前9時~午後5時(正午~午後1時はお休み)	午後6時~11時	午後11時~翌朝午前7時30分
内科	○	○	○※2	○	○	○※2
小児科	○	○	※3	○	○	※3

- ※1 受付時間…診療時間終了30分前まで
- ※2 内科の午後11時以降は要事前連絡
- ※3 小児科の午後11時以降は市民病院 ☎(25) 3111へ(要事前連絡)

	日曜日・祝日 午前9時~午後5時(正午~午後1時はお休み)
耳鼻咽喉科	当番医療機関で実施(☎へお問い合わせください) ※4
眼科	当番医療機関で実施(☎あるいは☎へお問い合わせください) ※4

※4 問い合わせ時間…午前9時~午後4時30分

全国版救急受診アプリ「Q助」 突然の病気やケガのとき、救急車を呼ぶべきかを判断する目安となります。また緊急時にはWEB版からもアクセスできます。

## ふじさわ安心ダイヤル24

☎0120(26)0070

24時間電話健康相談サービス  
 健康相談・医療相談・介護相談・育児相談・メンタルヘルス相談・医療機関情報  
 表中の診療時間以外はこちらへ

※発信者番号は通知設定でおかけください  
 救急車を呼ぶか迷ったときは、かながわ救急相談センター(#7119)もご利用いただけます。

	月~金曜日(夜間)	土曜日(午後1時~翌朝午前8時)
外科・整形外科	午後8時~翌朝午前8時 ☎0120(26)0070で案内	5月23日 藤沢湘南台病院 ☎(44) 1451 30日 藤沢湘南台病院 ☎(44) 1451 6月 6日 藤沢脳神経外科病院 ☎(27) 1511

	日曜日・祝日	
	午前9時~翌朝午前8時	午前9時~午後5時
外科・整形外科	5月24日 藤沢湘南台病院 ☎(44) 1451 31日 藤沢湘南台病院 ☎(44) 1451 6月 7日 藤沢脳神経外科病院 ☎(27) 1511	5月24日 さくだ脳神経外科クリニック ☎(55) 3151 31日 山崎脳神経外科クリニック ☎(81) 3183 6月 7日 湘南台しらがクリニック ☎(41) 4192

産婦人科	5月24日 とやま産婦人科医院 ☎(22) 1103 31日 吉田クリニック ☎(88) 1103 6月 7日 黒川産科婦人科医院 ☎(81) 0500
------	--

	日曜日・祝日(午前9時30分~正午、午後1時~4時) ※5
歯科	休日急患歯科診療所 ☎(26) 3310 鶴沼石上2-10-6(口腔保健センター内)

※5 受付時間…午前、午後ともに診療時間終了30分前まで