

納期限は9月30日(水)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3期、国民健康保険料普通徴収第4期、後期高齢者医療保険料普通徴収第3期、介護保険料普通徴収第4期の納期限は9月30日(水)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

☆固定資産税・都市計画税の納付

…納税課 ☎内線2311、FAX(50)8405

☆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

第57回 藤沢市総合かがく展

市内の小・中学生による夏休みの自由研究などの作品約1500点を展示します。

と き

10月15日(木)～21日(水)午前9時～午後5時(21日は正午まで)

ところ 湘南台文化センターこども館

費 用

無料

申し込み

不要

問い合わせ

教育文化センター ☎(50)8300、FAX(50)8424



実践したい！
介護予防の3つの柱
☆栄養・口腔：しっかり食べて低栄養を防ぎ、食後の歯磨きを習慣化する
☆運動：無理なく体を動かす習慣を身に付ける
☆外出・交流：笑うことや会話で脳や心を活性化



心身の活力が低下する
フレイル
年齢を重ねて心身の活力が低下する状態をフレイルといいます。フレイルは適切な食事や運動、人との交流により、健康な状態へと戻すことができます。市の

介護予防の講座や教室に参加しませんか

いつまでも自分らしく生き生きとした生活を送るために、介護予防に取り組みませんか。

高齢者支援課

☎内線3285
FAX(50)8412

イキイキと暮らすために
介護予防に取り組みませんか

介護予防の講座や教室に参加しませんか

市では転倒予防講座(10・11月の実施分は11面をご覧ください)や脳のいさいき講座、介護予防教室などを実施しています。詳細は市のの同課のページをご覧ください。



聞こえのフレイルを
ご存じですか

聞こえにくさをそのままにしておくと、会話や外出する機会の減少で、認知機能や心身の活動が低下する原因になってしまいます。

次のような状況に心当たりがないか、確認してみましょう。チェックが多い場合は、聞こえの機能が低下している可能性があります。

文脈や前後の状況から推測して判断することがある
◎聞こえにくさが原因で、外出が億劫になった
◎複数人での会話がうまく聞き取れない
◎会話をしているときに聞き返すことが増えた
耳に気になる症状がある場合
耳鼻咽喉科を受診してみましょう。耳あかの詰まりや治療で改善する病気が隠れている場合があります。

地域の身近な相談窓口
地域包括支援センター

高齢者の暮らしに関する悩みや不安を受け止める総合相談窓口が地域包括支援センター(いきいきサポーターセンター)です。保健師や社会福祉士、主任ケアマネジャーなどの専門職が常駐し、高齢者の生活を支えています。所在地など詳細は、市のの同課のページをご覧ください。



◎相手の言ったことを、

福祉総務課

☎内線3127
FAX(50)8441

大庭台墓園墓所の
使用者を再募集します

使用者から返還され、空き墓地となっている普通墓地・芝生墓地・普通納骨壇・集合納骨壇の使用者を募集します。

申込資格

次の全てに該当する方

◎申込者本人が申し込み日時点で1年以上継続して本市に住民登録をしている

◎遺骨の祭祀の主宰者(喪主など)である

◎現に遺骨をお持ちである、または他の墓地などに埋葬してある遺骨を改葬する公骨による申し込みは不可

◎使用開始日から1年以内に埋葬できる

◎大庭台墓園(合葬納骨壇を除く)の使用許可を受けていない(同一世帯の方を含む)

※西富墓地の使用者は、当選後、西富墓地を返還すること

遺骨の範囲

配偶者、子、親、兄弟姉妹(独身など、他に祭祀を主宰すべき親族がない場合のみ)

申込書の配布

9月25日(金)から大庭台墓園墓所管理事務所、福祉総務課、市役所総合案内、各市民センターで配布
※市のの同墓園のページからダウンロードもできます

申し込み

10月7日(水)～13日(火)に申込書を書いて、大庭台墓園墓所管理事務所へ持参

※1世帯1区画

※1区画に複数の申し込みがあった場合は、10月21日(水)に公開抽選を行います。抽選結果は申込者全員に郵送でお知らせします

問い合わせ

大庭台墓園墓所管理事務所 ☎(87)3557または福祉総務課

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・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

六会市民センター
☎902023、FAX(83)2298

おはなし会 10月14日(水)午後3時30分～4時。問六会市民図書室 ☎(83)4686。

明治市民センター
☎345660、FAX(33)5727

みんなのおはなし会 10月3日(土)午前11時～11時30分。幼児・小学生12人。※幼児は保護者同伴。

遠藤市民センター
☎869611、FAX(87)3008

夜活リフレッシュヨガ 10月9日(金)午後7時～8時。講師Ⅱ小野寺マナ氏。成人20人。

善行市民センター
☎900097、FAX(81)4441

善遊サロン(冬に備える免疫アップ術) 10月30日(金)午前10時～正午。講師Ⅱ湘南ヤクルト販売(株)。65歳以上の方50人。問10月1日(木)から電話・来所。

野鳥・樹木講座 11月7日(土)午前9時30分～午後0時30分。野鳥の生態の講義、聖園女学院内の森の自然観察。※雨天時は講義のみ。講師Ⅱ元日本大学准教授葉山嘉一氏。30人(初受講の方優先。抽選)。問10月9日(金)～21日(水)に市のの善行市民センターのページから。

大人の社会科見学 知って飲む、街のビール 11月9日(月)午後3時30分～4時30分。藤沢ビールハウス。20歳以上の方。費1000円。問10月21日(水)から電話・来所。

おひざのうえのおはなし会 10月30日(金)午前11時～11時30分。

辻堂市民センター
☎349151、FAX(34)4187

ヨガ開放 10月9日(金)午後7時～8時。講師Ⅱインストラクター塩見祐也氏。25人。※中学生以下は保護者同伴。

ラジオ体操開放 10月10日(土)午前10時～11時。講師Ⅱ全国ラジオ体操連盟公認指導士。30人。

湘南大庭市民センター
☎871112、FAX(87)1110

湘南大庭子育てフリースペースわんぱく広場 10月8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。

大庭子育てさるんぴよ広場 10月13日(火)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。

おもちゃのへやメリーゴーランド 10月17日(土)午前10時～午後3時。おもちゃを通して交流するスペース。障がい児・未就学児と保護者。

湘南台市民センター
☎453070、FAX(45)1604

バドミントン・卓球夜間開放 10月15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。※小学生以下は保護者同伴。問10月13日(火)から電話・来所。

地域活動団体共催事業「チャレンジ!!伝統工芸鎌倉彫」 11月10日(火)、24日(火)、12月8日(火)午前9時～11時、全3回。講師Ⅱ鎌倉彫伝統工芸士小園敏樹氏。成人20人。費1800円。申10月13日(火)から電話・来所。

障がい者ふれあいテニス(開放) 10月10日(土)、16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。

ベースボールフェスティバル with 神奈川フューチャードリームス 10月24日(土)午後2時30分～4時30分。野球場。県内で活躍する野球チーム「神奈川フューチャードリームス」と一緒に楽しむ野球体験イベント。



八部公園

FAX ☎(36)1754

個人スイムレッスン 10月1日(木)～31日(土)。※1回45分。プール。費2500円。申9月27日(日)午前9時30分から来館で(同日午後7時30分から電話可)。