

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…11月25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…11月27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。

◆難病患者のための音楽会2026 in Fujisawa

11月21日(土)午後2時。六会市民センター。難病患者50人(付き添いの方は本人を含めて5人まで)。☎電話 10月23日(金)～11月13日(金)に電話で保健予防課 ☎(50) 3593、FAX(28) 2121へ。

◆難病患者と家族のつどい「リズムにのって楽しく！ 難病患者さんのための音楽療法」

11月27日(金)午後2時～4時。市役所分庁舎。難病患者と家族など25人。☎電話 11月25日(水)までに電話するか、事業名、住所・氏名・電話番号・疾患名、患者との関係(家族・支援者など)をEメールで保健予防課 ☎(50) 3593、FAX(28) 2121、✉fj-hokenyobo@city.fujisawa.lg.jpへ。

◆肺の健康教室・肺の年齢測定会～息切れ・咳が気になる方へ 肺年齢を測ってCOPDをチェック

11月26日(木)午前10時～正午。市役所本庁舎。肺機能向上のための生活習慣・呼吸法・ストレッチを学ぶ。市内在住・在勤でCOPD(慢性閉塞性肺疾患)の治療を受けていない20歳以上の方20人(喫煙者、過去に喫煙していた方を優先)。☎電話 10月28日(水)から電話するか、講座名、氏名・年齢・電話番号、喫煙歴をファクス・Eメールで(公財)藤沢市保健医療財団 ☎(88) 7311、FAX(86) 6065、✉hokenfuj@fhmc.or.jpへ。

◆生活習慣病予防相談

11月24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・管理栄養士による食事や健康などの相談(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。☎電話 11月10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、FAX(86) 6065へ。

◆エイズ(HIV)・梅毒相談と匿名無料即日検査

11月5日～26日毎週木曜日午前9時～10時50分。保健所。検査結果は受け付け後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HP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。

◆ふじさわ歩くプロジェクト 第6回トクトク歩数チャレンジ

12月14日(月)から県の歩数計アプリ「マイME-BYOカルテ」を使用した、歩いて健康づくりに取り組むキャンペーンを実施します。個人・グループ、地区でも参加できます。※詳細は市のHPの健康づくり課のページへ。☎健康づくり課 ☎(50) 8430、FAX(28) 2280。

◆ふじさわ歩くプロジェクト@慶育祭 ～歩行年齢チェックと秋の自然ウォーキング

11月15日(日)午前10時～午後2時。湘南慶育病院。歩行姿勢測定、自然ウォーキング(◎午前11時30分◎午後0時30分。各回30人)。☎健康づくり課 ☎(50) 8430、FAX(28) 2280。

◆ふじさわ歩くプロジェクトin明治～歩行姿勢測定で正しい歩き方をチェックしませんか

12月11日(金)午後2時～3時30分。地域ささえあいセンターかるがも。市内在住・在勤・在学の方20人(明治地区在住の方優先)。☎電話 11月18日(水)午前9時から電話・来所で明治市民センター ☎(34) 3444、FAX(33) 5727へ。

◆骨と関節の健康フェスティバル2026

11月29日(日)午前9時30分～午後0時30分。保健所。骨密度測定、整形外科医などによる個別相談(午前11時45分まで)ほか。市内在住の方150人。☎電話 11月4日(水)午前9時～18日(水)に電話で健康づくり課 ☎(50) 8430、FAX(28) 2280へ。※骨や関節の健康についての詳細は、市のHPの同課のページへ。

◆日本整形外科学会100周年記念プロジェクト 市民公開講座in湘南

11月29日(日)午後1時30分。保健所。特別講演「世界最高齢アイアンマン、そして94歳現役アスリート、やればできる！」(講師＝稲田弘氏)ほか。100人。☎電話 11月4日(水)午前9時～18日(水)に電話で健康づくり課 ☎(50) 8430、FAX(28) 2280へ。

◆若年性認知症本人と家族の会「絆会」

11月27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。

◆11月10日～16日はアルコール関連問題啓発週間です

不適切な飲酒を続けると、お酒をやめたくてもやめられなくなり、生活などに支障が出てことがあります。独りで悩まずにご相談ください。⑦精神科医師による精神保健福祉相談(依存症について)…毎月第2火曜日午後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。④保健所職員による相談…随時受け付け。⑨藤沢断酒新生会…11月19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。☎⑦④は保健予防課 ☎(50) 3593、FAX(28) 2121へ。☎同課。

◆生涯を通じた女性の健康づくり 血管を守る運動編～正しい姿勢で歩いて血管から若返ろう

11月25日(水)午前10時～正午。保健所。講話と運動の実践。※骨密度測定あり。市内在住・在勤・在学の20～65歳の方20人。☎電話 10月29日(木)から電話するか、講座名、氏名・年齢・電話番号をファクス・Eメールで(公財)藤沢市保健医療財団 ☎(88) 7311、FAX(86) 6065、✉tokuhoshido@fhmc.or.jpへ。☎2次元コードからメール作成画面に遷移します。

◆マンモグラフィ検診車による乳がん検診

11月29日(日)午前9時～正午。市役所本庁舎。費市の検診と同じ自己負担あり。☎電話 10月26日(月)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HPの同課のページへ。

◆藤沢市精神保健ボランティア講座

11月14日、28日、12月12日、2027年1月30日 毎回土曜日午前10時～午後0時20分(11月14日は午前9時30分から)、全4回。※見学・体験あり。市役所分庁舎ほか。原則全回出席できる市内在住・在勤・在学の方30人(抽選)。費1000円。☎電話 11月6日(金)までに2次元コードから、または電話・来館でふじさわボランティアセンター ☎(26) 9863へ(平日午前9時～午後8時、第3日曜日を除く土・日曜日、祝日午前9時～午後5時)。☎同センターまたは保健予防課 ☎(50) 3593、FAX(28) 2121。

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プロモーション課へ。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。