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・酒がい相談員による相談

★精神保健福祉相談…12月2日㈫、8日㈫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…12月1日㈫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。★酒がい相談…12月8日㈫午後2時～4時。アルコールの問題でお悩みの方または家族。いずれも保健所。※治療経験のある方は事前にお問い合わせください。申問電話で保健予防課☎（50）3593、FAX（28）2121へ。

◆認知症の方を介護する家族の会　ふれあい会

12月9日㈫午後1時～4時。保健所。現在介護をしている方の情報交換と交流。費100円。申問電話で保健予防課☎（50）3593、FAX（28）2121へ。

◆未熟児慢性疾患児講演会～小さく生まれたお子さん、病気や障がいがあるお子さんのお口の健康

12月7日㈪午後2時～3時30分。オンライン講演。講師＝昭和医科大学講師内海明美氏。小さく生まれたお子さんや慢性疾患や障がいがあるお子さんの保護者、支援者。申12月4日㈮までに市のHPの「電子申請」から。問親子すこやか課☎（50）3522、FAX（50）0668。※後日アーカイブ配信の予定あり。詳細は市のHPの同課のページへ。

◆令和8年度精神保健福祉公開講座「うつ病・そううつ病・統合失調症等について」

12月12日㈯午前10時～正午。保健所。講師＝藤沢病院医師岸航平氏。市内在住・在勤・在学の方80人。申問12月9日㈫までに市のHPの「電子申請」から、または電話で保健予防課☎（50）3593、FAX（28）2121へ。

◆おくすり街かど講演会・フレイル予防の健康チェック

☆12月7日㈪午後2時～3時30分…湘南台市民センター〈室内履き持参〉。☆24日㈭午前10時～11時30分…辻堂市民センター。講演「薬との上手な付き合い方について」〈講師＝藤沢市薬剤師会〉、体組成・握力測定。市内在住の方。問健康づくり課☎（50）8430、FAX（28）2280。

◆ふじさわオリジナル体操リーダー講習会～安全で効果的な体操と活気あるグループづくり

12月14日㈪午後2時～4時。藤沢市民センター。講話と実習。市内在住・在勤・在学で、グループで軽体操を実施中または実施予定の方30人。申問11月13日㈮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。

妊娠・子育ての教室・相談 12月のお知らせ

問い合わせ 南保健センター☎（50）3522、FAX（50）0668
北保健センター☎（50）8215、FAX（88）6447

	講座名	対象・定員	とき・ところ	申し込み
マタニティクラス	食事と歯の健康	出産予定月が2027年3月～6月の初妊婦と夫・パートナー。南20組	南…12月11日㈮午後1時30分～3時30分。申11月13日㈮午前9時～22日㈰	市のHPの「妊娠中の講座」のページから
	妊娠から産後の生活	出産予定月が27年3月～4月の初妊婦と夫・パートナー。南35組	南…12月19日㈯午前9時30分～11時30分。申11月13日㈮午前9時～22日㈰	
離乳食教室	初期	26年6月～7月生まれの子と保護者。南北各15組	南…12月3日㈭◎午前9時30分～10時40分◎午後1時30分～2時40分。北…12月15日㈫◎午後1時30分～2時40分。申11月16日㈪午前9時から	市公式LINE「施設案内・予約」から
	中期・後期	26年1月～5月生まれの子と保護者。南北各15組	南…12月16日㈬。北…12月9日㈬。午前9時30分～10時40分。申11月16日㈪午前9時から	
	1歳からの食事と歯の教室	25年9月～12月生まれの子と保護者。南10組	南…12月15日㈫午前9時30分～10時30分。申11月16日㈪午前9時から	
食物アレルギー教室		25年12月～26年7月生まれの子と保護者。北10組	北…12月4日㈮午前9時30分～10時30分。申11月16日㈪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…12月1日㈫午後1時15分～3時15分。北…12月8日㈫午前9時15分～11時15分	各会場へ電話で

1カ月児健診は出産医療機関などで受診してください。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。1カ月児健診、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す
※南…南保健センター、北…北保健センター
※詳細は市のHP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



お知らせ

◆高齢者世帯現況調査を行います（郵送調査）

市では毎年、高齢者の福祉施策などにつなげるため、75歳以上の高齢者世帯、ひとり暮らし高齢者、65歳以上の在宅ねたきり台帳に登録の高齢者を対象に、現況調査を実施しています。民生委員の訪問による調査が未実施の地区の対象者には、順次、調査票を郵送しますので、ご協力をお願いします。※5～6月に民生委員が訪問して調査を行った世帯は対象外です。問高齢者支援課☎内線3285、FAX（50）8412。

◆社会保険料（国民年金保険料）控除証明書の発行について

今年、国民年金保険料を納めた方に、日本年金機構から社会保険料（国民年金保険料）控除証明書が送付されています。対象者のうちマイナポータルとねんきんネットの連携手続きをし、電子送付希望の登録を行っている方には、マイナポータルに証明書の電子データが送信されています。この証明書は、年末調整や確定申告で控除を受ける際に添付が必要となります。家族の保険料を納めた場合は、納めた方の控除として申告することができます。10月1日～12月31日に保険料を納めた方には、2027年1月下旬に電子送付、27年2月上旬に書面郵送されます。※詳細はねんきん加入者ダイヤル☎0570（003）004〈050で始まる電話からは☎03（6630）2525〉へお問い合わせください〈平日午前8時30分～午後7時、毎月第2土曜日午前9時30分～午後4時〉。問藤沢年金事務所☎（50）1151または保険年金課☎内線3214、FAX（50）8413。

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。