

市役所へのお電話は☎(25)1111へダイヤルし、交換手に内線番号または課名などをお伝えください

# 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)
  - 当日会場へ ●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



## 健康・保健

### (公財) 藤沢市保健医療財団

#### 健康づくりのための健康チェックと運動相談

12月16日(水)午前9時30分～正午。善行公民館。健康運動指導士による栄養相談ほか。市内在住・在勤の方15人。☎☎11月17日(火)～12月2日(水)に電話またはファクスに氏名・電話番号を書いて、(公財)藤沢市保健医療財団☎(88)7311、FAX(86)6065へ。

#### 糖尿病発症予防教室

～糖尿病予備軍と言われた方必見！

12月3日(木)、2021年3月4日(木)午前10時～正午、全2回。市役所本庁舎。専門職による生活習慣の改善ほか。市内在住・在勤の方15人。☎☎電話またはファクスに氏名・電話番号を書いて、(公財)藤沢市保健医療財団☎(88)7311、FAX(86)6065へ。※申し込み時に血糖値を確認します。



### 子ども健康課 ☎(50)3522 FAX(50)0668

#### 思春期保健講演会「思春期の子どもとの関わり～コロナ禍のいまこそ学びたい子どもの発達」

11月30日(月)午後2時～3時30分。保健所。講師＝法政大学教授渡辺弥生氏。思春期の子どもと関わりのある方30人。☎☎電話またはファクスに住所・氏名・職業・電話番号を書いて、子ども健康課へ。※市のホームページの同課のページからも申し込みできます。

### 保健所

※明記のないものは保健所で開催

#### 精神科医師による精神保健福祉相談・もの忘れ相談

★一般精神保健福祉相談…12月9日(水)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2日(水)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。★大人の発達障がい相談…12月3日(木)午前9時～11時。発達障がいなどでお悩みの方または家族。☎☎電話で保健予防課☎(50)3593、FAX(28)2121へ。※すでに治療中の方は、職員が開庁時間に相談をお受けします。

#### うつ病家族セミナー「うつ病とマインドフルネス」

12月10日(木)午後6時30分～7時30分。講師＝精神科医川野泰周氏。市内在住・在勤でうつ病やその他のストレス関連障がいなどで療養中の方または家族など40人。☎☎電話で保健予防課☎(50)3593、FAX(28)2121へ。

#### 精神障がい者家族教室「暮らしを支える人・社会資源Ⅰ～グループホーム・地域で暮らす」

12月17日(木)午後2時～3時30分。講師＝(特非)ぐるーぷ藤沢グループホーム管理者。市内在住・在勤の統合失調症で療養中の方の家族。☎☎電話で保健予防課☎(50)3593、FAX(28)2121へ。

## お知らせ

#### 第3回藤沢市高齢者施策検討委員会

11月18日(水)午後2時。市役所本庁舎。傍聴は3人まで(要予約)。☎☎地域包括ケアシステム推進室☎内線3281、FAX(50)8412へ。

#### 第172回藤沢市都市計画審議会

11月25日(水)午前10時～正午。市役所本庁舎。都市計画生産緑地地区の変更についてほか。傍聴は5人まで(抽選)。☎傍聴を希望する方は午前9時50分までに会場へ。☎都市計画課☎内線4215、FAX(50)8223。

#### 第5回障がい者計画・障がい福祉計画検討委員会

11月30日(月)午前9時30分～11時30分。市役所本庁舎。傍聴は5人まで(要予約)。☎☎障がい福祉課☎内線3292、FAX(25)7822へ。

#### 社会保険料(国民年金保険料)控除証明書

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または提示が必要です。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日に今年初めて保険料を納めた方には、2021年2月上旬に送付されます。※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)。☎藤沢年金事務所☎(50)1151または保険年金課☎内線3214、FAX(50)8413。

## 楽しく子育てするために 12月のお知らせ

申し込み・問い合わせ 午前9時から電話で  
★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・人員	とき・ところ
ごっくん教室	2020年6月～7月生まれの第1子と保護者。南北各20組	南…12月2日(水)、16日(水)。北…9日(水)。◎午前9時30分～10時20分◎午前10時45分～11時35分。☎11月11日(水)から
離乳食教室～実践編！	20年1月～5月生まれの第1子と保護者。南北各20組	南…12月17日(木)。北…10日(木)。午前10時～10時30分。☎11月12日(木)から
もぐもぐ教室(7カ月児)	20年5月生まれの子と保護者。南20組、北15組	南…12月15日(火)。北…8日(火)。午前9時30分～10時40分。☎11月20日(金)から
ぱくぱく教室	19年10月～12月生まれの第1子と保護者。南北各10組	南…12月21日(月)。北…14日(月)。午前9時30分～10時30分。☎11月17日(火)から
食物アレルギー教室	19年12月～20年5月生まれの子と保護者。北10組	北…12月7日(月)午前9時30分～10時30分。☎11月12日(木)から

乳児健診(4カ月児、9～10カ月児)は指定医療機関で受診してください。4カ月児健診は個人通知していません  
幼児健診(1歳6カ月児健診、3歳6カ月児健診)、2歳児歯科健診(個別健診)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  
※各講座の対象に該当しない方で参加を希望する場合はご相談ください  
※詳細は「ふじさわ子育てガイド」または市のホームページの子ども健康課のページをご覧ください



以下は広告スペースです。広告掲載の申し込み・問い合わせは広報課☎内線2122へ。広告の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。