

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)  
 ●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  
 ※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

◆マンモグラフィ検診車による乳がん検診  
 9月17日(日)午前9時～正午。市役所本庁舎。市の検診と同じ自己負担あり。※対象など詳細は「成人検診のお知らせ」または市のホームページの健康づくり課のページをご覧ください。☎8月14日(月)午前9時から健康づくり課 ☎(21)7344、☎(50)0668へ。

◆認知症の方を介護する家族の会～ふれあい会  
 9月13日(水)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。☎☎電話で保健予防課 ☎(50)3593、☎(28)2121へ。

◆藤沢市自殺対策講演会 オンライン動画配信  
 「若者が抱える生きづらさ～つながり孤独の広がり」  
 配信期間＝9月11日(月)～24日(日)。講師＝土井隆義氏。  
 ☎8月10日(木)～9月24日(日)午後5時に市のホームページの「電子申請・申請書ダウンロード」へ。☎保健予防課 ☎(50)3593、☎(28)2121。



◆藤沢わかちあいの会  
 9月5日(火)午後2時～4時。藤沢商工会館ミナパーク。大切な人を自死で亡くした方。※秘密厳守。☎保健予防課 ☎(50)3593、☎(28)2121。

◆健康づくりウォーキング講座～見どころ満載！  
 正しい歩き方を身につけよう！  
 9月9日(土)午前9時30分～11時30分。※小雨決行。湘南台公民館。市内在住・在勤・在学で4km程度歩ける方25人。☎☎8月16日(水)から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、☎(86)6065へ。

◆健康づくりのための健康チェックと運動相談～体組成測定と個別相談  
 9月21日(木)午前9時30分～正午。※1人30分。遠藤公民館。市内在住・在勤の方15人。☎☎8月17日(木)から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、☎(86)6065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…9月12日(火)。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…9月5日(火)。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。☎☎電話で保健予防課 ☎(50)3593、☎(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。

◆口腔がん検診のお知らせ  
 10月1日(日)午前9時～午後0時30分。口腔保健センター。対象はお口の中に心配事のある方30人(抽選)。※虫歯・歯周病の検査は行いません。検診時間の指定はできません。☎500円(生活保護受給者などは無料)。☎9月15日(金)〈必着〉までに電話またははがきに「口腔がん検診希望」、住所・氏名(ふりがな)・生年月日・性別・電話番号を書いて、藤沢市歯科医師会事務局(〒251-0025 鶴沼石上2-10-6) ☎(26)3310へ(平日午前9時30分～午後4時30分)。☎同事務局または健康づくり課 ☎(50)8430、☎(50)0668。

◆生活習慣病予防講演会「忙しい毎日に良質な睡眠を！～良い睡眠で生活習慣病予防」  
 9月7日(木)午後1時30分～3時30分。睡眠の基礎知識、睡眠と生活習慣病の関連、良質な睡眠をとるためのポイントを学ぶオンライン講座。※アーカイブ配信(9月15日(金)～30日(土))あり。講師＝日本睡眠学会睡眠専門医柳原万里子氏。市内在住・在勤・在学の方50人。☎☎8月14日(月)～9月1日(金)〈アーカイブ配信の視聴を希望する方は12日(火)まで〉に市のホームページの「電子申請・申請書ダウンロード」へ、またはファクスに氏名・電話番号・Eメールアドレスを書いて、健康づくり課 ☎(50)8430、☎(50)0668へ。



◆精神対話士による心のケア「ほっ！と相談」  
 9月9日(土)、10日(日)午後1時30分～4時30分。Fプレイス。人間関係や病気・仕事・学校、人生や家族などでお悩みの方。☎湘南ほっ！と相談実行委員会 ☎080(4433)2084へ。☎同委員会または保健予防課 ☎(50)3593、☎(28)2121。

## 子どもの健康 健康づくり課 ☎(50)3522 ☎(50)0668

◆お母さんと子どもの健康相談  
 妊産婦・乳幼児の健康・食事・育児・歯に関することなどの相談。☎電話で健康づくり課へ。

## 講習・講座

◆普通救命講習Ⅰ  
 ⑦9月18日(水)午後1時30分～4時30分…善行公民館、⑧19日(木)午前9時30分～午後0時30分…辻堂公民館。成人に対する心肺蘇生法とAEDの使用法。市内在住・在勤・在学の中学生以上の方各日40人。☎⑦は8月18日(金)、⑧は21日(月)から市のホームページの「電子申請・申請書ダウンロード」へ、または南・北消防署に来庁で。☎救急救命課 ☎内線8133、☎(28)6417。

◆普通救命講習Ⅲ  
 9月23日(水)午前9時30分～午後0時30分。長後公民館。乳児・小児に対する心肺蘇生法とAEDの使用法。市内在住・在勤・在学の中学生以上の方40人。☎8月23日(水)から市のホームページの「電子申請・申請書ダウンロード」へ、または南・北消防署に来庁で。☎救急救命課 ☎内線8133、☎(28)6417。

◆人材バンク体験講座「ふらっとフラッポ」  
 ☆9月1日(金)午前10時～11時。シニア世代のライフプラン作成ワークショップ(講師＝荒井正巳氏)、10人。  
 ☆9月16日(土)午前10時～11時。楽しくインドネシア語を学ぼう！(講師＝水島博光氏)、20人。ともに生涯学習活動推進室。☎☎8月16日(水)から電話またはファクス・Eメールの件名を「ふらっとフラッポ」とし、氏名(ふりがな)・電話番号、参加希望日を書いて、生涯学習総務課生涯学習活動推進室 ☎(25)8890、☎(25)8891、✉fj1-manabi@city.fujisawa.lg.jpへ。

◆視覚障がい者スマートフォン体験教室  
 ◎9月26日(火)、10月24日(火)◎11月28日(火)、24年1月23日(火)◎2月27日(火)、3月12日(火)。いずれも午前10時～正午、全2回。総合市民図書館。講師＝KDDI(株)社員。各回3人。☎☎8月21日(月)から点字図書館 ☎(44)2662、☎(44)2388へ。

◆資金を手に入れよう！ 助成金・クラウドファンディング・金融機関の活用方法  
 9月2日(土)午後1時30分～3時30分。市民活動推進センター。※Zoomでの受講も可。クラウドファンディングや助成金などを活用した資金調達の方法を学ぶ。講師＝(特非)藤沢市民活動推進機構理事長手塚明美氏。市民活動を行っているまたは興味のある団体・個人30人。☎1000円(学生・18歳以下の方は無料)。☎9月1日(金)までに電話または来館するか、ファクス・Eメールに氏名・団体名・電話番号・ファクス番号・Eメールアドレス、参加方法(会場またはZoom)を書いて、市民活動推進センター ☎(54)4510、☎(54)4516、✉f-npoc@shonanfujisawa.comへ。※右記の2次元コードからも申し込みできます。☎同センターまたは市民自治推進課 ☎内線2512、☎(50)8407。



## 楽しく子育てするために 9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、☎(50)0668  
 ★北保健センター ☎(50)8215、☎(88)6447

講座名	対象・人員	とき・ところ
ごっくん教室	2023年3月～4月生まれの第1子と保護者。南北各15組	南…9月6日(水)、20日(水)。北…9月13日(水)。午前9時30分～10時20分。☎8月16日(水)から
離乳食教室～実践編	22年10月～23年2月生まれの第1子と保護者。南北各15組程度	南…9月21日(木)。北…9月14日(木)。午前10時～10時45分。☎8月18日(金)から
もぐもぐ教室(7カ月児)	23年2月生まれの子と保護者。南25組、北20組	南…9月19日(火)。北…9月12日(火)。午前9時30分～10時40分。☎8月14日(月)から
ぱくぱく教室	22年7月～9月生まれの第1子と保護者。南北各10組	南…9月5日(火)。北…9月26日(火)。午前9時30分～10時30分。☎8月15日(火)から
食物アレルギー教室	22年9月～23年2月生まれの子と保護者。南12組	南…9月12日(火)。午前9時30分～10時30分。☎8月17日(木)から
ゆったり平日コース(2日間)	出産予定日が23年12月～24年1月の初妊婦と夫・パートナー。南20組、北15組	南…9月8日(金)、15日(金)。北…9月22日(金)、29日(金)。ともに午前9時30分、全2回。☎8月18日(金)～9月4日(月)
土曜日コース	出産予定日が23年12月～24年1月の初妊婦と夫・パートナー。北15組	北…9月30日(土)午前9時30分。☎8月18日(金)～9月4日(月)

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  
 ※詳細は市のホームページの健康づくり課のページまたは「ふじさわ子育てガイド」をご覧ください

