

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

◆認知症の方を介護する家族の会～ふれあい会

1月10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。

◆フレイル予防の健康チェック

◎1月11日(木)…鶴沼公民館◎18日(木)…長後公民館。体組成・握力測定、健康相談ほか。市内在住の65歳以上の方。☎当日午前10時～11時30分に各会場へ。☎健康づくり課☎(50)8430、☎(50)0668。

◆健康支援プログラム

～6ヵ月間で食事や運動習慣の改善を

保健師による初回面談…1月9日(火)、12日(金)午前9時～午後4時。※1回60分。別日を希望する方はお問い合わせください。保健医療センター。市内在住で生活習慣病予防・改善を希望する成人。☎12月28日(木)まで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、☎(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…1月9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…1月16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。※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、☎(28)2121へ。

◆藤沢わかちあいの会

1月9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。

◆ふじさわオリジナル体操講習会

1月24日(水)午前10時～11時30分。秩父宮記念体育館。体力測定、ふじさわプラス・テン体操、かわせみ体操の実習。市内在住・在勤・在学の方50人。☎12月14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。

お知らせ

◆2023年分医療費通知書の発送時期

藤沢市国民健康保険は1回目を1月上旬(1～10月診療分)、2回目を3月上旬(11～12月診療分)に発送する予定です。後期高齢者医療保険は1回目を2月中旬(1～11月診療分)、2回目を3月中旬(12月診療分)に、神奈川県後期高齢者医療広域連合から発送予定です。☎保険年金課☎内線3211、☎(50)8413。

◆藤沢コロナ感染症専用ダイヤルをご利用ください

電話番号＝(50)8200(午前8時～午後10時)。体調悪化時の相談や医療機関の案内に対応します。☎保健予防課新型コロナウイルス感染症対策担当☎(20)5357、☎(28)2300。

◆国民年金保険料の納め忘れはありませんか

国民年金保険料の過去2年以内の納め忘れや、口座振替できなかったものは、納付書を使用して金融機関やコンビニ、決済アプリなどで納めることができます。年内に納付した保険料は、2023年分の確定申告などの際、社会保険料控除の対象となります。☎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)、藤沢年金事務所☎(50)1151または保険年金課☎内線3214、☎(50)8413。

◆2024年はたちのつどいの案内状を送付しています

はたちのつどい(1月8日(水)午後1時30分、市民会館)の案内状を11月下旬から対象者に送付しています。対象＝2003年4月2日～04年4月1日に生まれた方。案内状が届かない方も式典に参加できます。障がいのある方は、介助者も入場できますので1月4日(木)までにご連絡ください。☎青少年課☎内線3851、☎(50)8434。

◆「湘南藤沢スーベニールズ」が

移転・リニューアルオープンしました

藤沢駅南北自由通路拡幅整備事業に伴い閉鎖していた湘南藤沢スーベニールズがフジサワ名店ビル地下1階に移転・リニューアルオープンしました。藤沢の名産品販売のほか、観光情報冊子も配布しています。☎湘南藤沢スーベニールズ(江ノ島電鉄(株)内)☎(50)0001または観光課☎内線3421、☎(50)8255。

楽しく子育てするために 1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	
赤ちゃん教室	ごっくん教室	2023年7月～8月生まれの第1子と保護者。南北各15組	南…1月10日(水)、24日(水)。北…1月17日(水)。午前9時30分～10時20分。☎12月13日(水)から
	離乳食教室～実践編	23年2月～6月生まれの第1子と保護者。南北各15組程度	南…1月25日(木)。北…1月29日(月)。午前10時～10時45分。☎12月15日(金)から
	もぐもぐ教室(7ヵ月児)	23年6月生まれの子と保護者。南25組、北20組	南…1月23日(火)。北…1月16日(火)。午前9時30分～10時40分。☎12月18日(月)から
	ぱくぱく教室	22年11月～23年1月生まれの第1子と保護者。南北各10組	南…1月9日(火)。北…1月30日(火)。午前9時30分～10時30分。☎12月12日(火)から
	食物アレルギー教室	23年1月～6月生まれの子と保護者。南12組	南…1月16日(火)午前9時30分～10時30分。☎12月14日(木)から
マタニティクラス	食事と歯の健康(栄養士・歯科衛生士のお話)	出産予定月が24年4月～7月の初妊婦と夫・パートナー。北15組	北…1月19日(金)午前9時30分～11時45分。☎12月22日(金)午前9時～1月12日(金)
	妊娠～産後の生活(助産師・保健師のお話)	出産予定月が24年4月～5月の初妊婦と夫・パートナー。北20組	北…1月27日(土)午前9時30分～11時45分。☎12月22日(金)午前9時～1月20日(土)
お母さんと子どもの健康相談	妊産婦・乳幼児(健康・食事・育児・歯に関する事など。身体計測も可)	南…1月9日(火)、23日(火)。北…1月16日(火)、30日(火)。午後1時15分～3時15分。☎随時	

4ヵ月児、9～10ヵ月児は指定医療機関で受診してください。4ヵ月児健診は個人通知していません。1歳6ヵ月児健診、3歳6ヵ月児健診、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



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。