

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

3月3日(日)午前9時～正午。保健所。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。申問2月13日(火)午前9時から電話で健康づくり課 ☎(21)7344、☎(50)0668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…3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…3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。※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、☎(28)2121へ。

◆藤沢わかちあいの会

3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。

◆認知症の方を介護する家族の会 ふれあい会

3月6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。申問電話で保健予防課 ☎(50)3593、☎(28)2121へ。

◆令和5年度 こころの健康づくり講演会 オンデマンド配信

配信期間＝3月4日(月)～25日(月)。講演「働く人のメンタルヘルス～ストレス1日決算主義のすすめ・メール相談18万件から学んだこと」(講師＝横浜労災病院勤労者メンタルヘルスセンター長山本晴義氏)。申3月24日(日)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。保健予防課 ☎(50)3593、☎(28)2121。

◆フレイル予防の健康チェック

3月22日(金)。善行公民館。体組成・握力測定、健康相談ほか。市内在住の65歳以上の方。申当日午前10時～11時30分に善行公民館へ。健康づくり課 ☎(50)8430、☎(50)0668。

◆ウォーキングマップで歩こう！～明治編

3月6日(水)午前9時30分～正午。明治公民館。市内在住・在勤・在学で4～5km歩ける方20人。申2月14日(水)～28日(水)に電話で健康ふじさわ ☎080(1162)6802へ(平日午前9時～午後5時)。同団体または健康づくり課 ☎(50)8430、☎(50)0668。

◆精神対話士による心のケア「ほっ！と相談」

3月3日(日)、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。申湘南ほっ！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。

◆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

3月21日(水)午前9時30分～正午。※1人30分。御所見公民館。市内在住・在勤の方15人。申2月21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。

◆生活習慣病予防のための健康支援プログラム ～6カ月間で食事や運動習慣の改善を

保健師による初回面談…3月12日(火)、15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。申3月5日(火)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。

講習・講座

◆人材バンク体験講座「ふらっとフラッポ」

☆3月1日(金)午前10時～11時。ハーブ&アロマの楽しみ方～日常に癒しの香りを(講師＝舛井喜代子氏)、10人、費500円。☆3月16日(土)午前10時～11時。聞いて納得！きらめく昭和歌謡史(講師＝鈴木孝仁氏)、20人。ともに生涯学習活動推進室。申2月20日(火)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。

◆歴史講座「藤沢と鎌倉幕府」

3月9日(土)午後2時～4時。総合市民図書館。講師＝細川重男氏。50人。※詳細は藤沢市図書館のホームページへ。申2月19日(月)午前9時から電話または来館するか、ファクスに講座名、氏名・電話番号を書いて、総合市民図書館 ☎(43)1111、☎(46)1130へ。

◆里山保全ボランティア養成講座

4月から1年間、原則毎月第1日曜日、全12回。市内の里地里山の保全に関する知識や技術を実技・講義を通して学ぶ。市内在住・在勤・在学の高校生以上の方で、市内のみどりを守る活動に参加できる方20人(選考)。申2月29日(木)までにみどり保全課、各市民センター・公民館にある申込書を書いて、同課へ。※申込書は、藤沢グリーンスタッフの会のホームページからダウンロードもできます。藤沢グリーンスタッフの会 ☎080(4629)8284またはみどり保全課 ☎内線4351、☎(50)8421。

◆障がい者雇用促進講演会

「障がい者雇用を『基本のキ』から知ろう！」
3月4日(月)午前10時～11時30分。市役所分庁舎。障がい者雇用法定雇用率引上げの説明、JOBチャレふじさわの見学ほか。講師＝神奈川県障がい者雇用促進センター佐久間剛氏。障がい者雇用に関心のある企業の方など50人。申3月3日(日)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。産業労働課 ☎内線2227、☎(50)8419。

◆四ツ葉会講座「発酵ワールド」

2月22日(水)午前10時～正午。鶴沼公民館。食育や健康づくりの講話・調理実習(味噌や塩こうじを使った料理)。成人16人。費800円。申2月15日(水)午前9時～20日(火)にEメールに氏名・電話番号を書いて、四ツ葉会 yotsubakai@hotmail.comへ。健康づくり課 ☎(50)8430、☎(50)0668。

◆犬と暮らすセミナー

3月5日(火)午後2時～4時。Fプレイス。犬を飼うための環境づくり、しつけのポイントほか。講師＝ドッグカウンセラー白田祐子氏。市内在住・在勤・在学で、これから犬と暮らしたい方や犬と暮らし始めた方100人。申3月4日(月)午後5時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、または電話・来所するか、ファクスに参加人数と講師に聞きたいことを書いて、生活衛生課 ☎(50)3594、☎(28)2020へ。

◆藤沢市訪問型サービスA従事者養成研修

3月5日(火)～7日(木)午前9時30分～午後0時30分(5日は午後2時30分まで)、全3回。湘南台公民館。全回出席でき、受講後にシルバー人材センターに登録できる市内在住の原則60歳以上の方。申3月1日(金)までに電話またはファクスに住所・氏名・電話番号を書いて、高齢者支援課 ☎内線3285、☎(50)8412へ。

◆公開講演会「要支援・要介護を予防するために ～いつまでも元気な高齢者を目指すあなたに」

2月17日(土)午前10時20分～午後0時30分。片瀬市民センター。講演、介護・認知症予防体操ほか。70人。申Eメールに氏名・電話番号・Eメールアドレスを書いて、(一社)湘南健康長寿研究会 shounanhlsgmail.comへ。※右記の2次元コードからも申し込みできます。申広海 ☎090(9249)2940または片瀬市民センター ☎(27)2711、☎(25)8907。

楽しく子育てするために 3月のお知らせ

申し込み 午前9時から市公式LINE「施設案内・予約」から
問い合わせ 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9月～10月生まれの第1子と保護者。南北各15組	南…3月6日(水)、21日(水)。北…3月19日(火)。午前9時30分～10時20分。申2月14日(水)から
	離乳食教室～実践編	23年4月～8月生まれの第1子と保護者。南北各15組程度	南…3月22日(金)。北…3月28日(木)。午前10時～10時45分。申2月15日(木)から
	もぐもぐ教室(7カ月児)	23年8月生まれの子と保護者。南25組、北20組	南…3月19日(火)。北…3月12日(火)。午前9時30分～10時40分。申2月15日(木)から
	ぱくぱく教室	23年1月～3月生まれの第1子と保護者。南北各10組	南…3月5日(火)。北…3月26日(火)。午前9時30分～10時30分。申2月15日(木)から
	食物アレルギー教室	23年3月～8月生まれの子と保護者。南12組	南…3月12日(火)午前9時30分～10時30分。申2月15日(木)から
ファミリーユース	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6月～9月の初妊婦と夫・パートナー。北15組	北…3月15日(金)午前9時30分～11時45分。申2月16日(金)午前9時～3月8日(金)
	妊娠から産後の生活(助産師・保健師のお話)	出産予定月が24年6月～7月の初妊婦と夫・パートナー。北20組	北…3月23日(土)午前9時30分～11時45分。申2月16日(金)午前9時～3月16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・歯に関することなど。身体計測も可)	南…3月5日(火)、19日(火)。北…3月12日(火)、26日(火)。午後1時15分～3時15分。申各会場へ電話で	

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。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

