

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

生活習慣病予防講演会「腎臓を守るための秘訣～健康な未来への1ステップ」

②月12日(水)午後2時～4時…保健医療センター、①月21日(金)～3月6日(水)…アーカイブ配信。講師＝窪島医院院長窪島真吾氏。②は市内在住・在勤・在学の方50人、①は定員なし。④1月14日(火)から②は2月5日(水)、①は3月6日(水)までに市の④の「電子申請・申請書ダウンロード」から、または②は電話で健康づくり課☎(50)8430、FAX(50)0668へ。

慢性疾患児講演会～きょうだい児支援

1月24日(金)午後2時～4時。保健所。講師＝湘南鎌倉医療大学大学院特任教授野中淳子氏ほか。病気や障がいのある子を持つ保護者、支援者30人。※オンライン受講も可(100人)。アーカイブ配信あり。詳細は市の④の健康づくり課のページへ。④1月6日(月)～20日(月)に市の④の「電子申請・申請書ダウンロード」から。④健康づくり課☎(50)3522、FAX(50)0668。

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16日(水)午前9時～11時、1月22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…1月24日(金)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。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。④電話で保健予防課☎(50)3593、FAX(28)2121へ。

生活習慣病予防相談

1月28日(火)◎午前9時30分◎午前10時30分◎午前11時30分◎午後1時30分◎午後2時30分◎午後3時30分。保健所。※就労などで来所できない方はオンラインまたは別日での相談も可。保健師・栄養士・運動指導員による食事や運動などの相談(1人30分程度)。血圧や血糖値が高め、体重増加など生活習慣病に関して気になることがある方。④1月14日(火)までに電話するか、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。



65歳からの健康づくり

高齢者支援課 ☎内線3285、FAX(50)8412

対象は市内在住の65歳以上の方。ファクスで申し込みの場合は、講座名・開催日・住所・氏名・生年月日・電話番号をご記入ください。

講座名	内容	とき・ところ・定員	申し込み
転倒予防講座	転倒しやすくなった、転倒に対する不安がある方を対象に、予防の運動や講話、日常生活で実践できる方法を学びます	1月27日(月)午後2時～4時。秋葉台文化体育館。20人	1月8日(水)から(公財)藤沢市保健医療財団☎(88)7311、FAX(86)6065へ(平日午前9時～午後5時)
		2月4日(火)午後2時～4時。湘南大庭公民館。20人	1月8日(水)から(公財)藤沢市保健医療財団☎(88)7311、FAX(86)6065へ(平日午前9時～午後5時)

※会場への問い合わせ、車での来所はご遠慮ください
 ※各講座の詳細は高齢者支援課にあるチラシまたは市の④の同課のページをご覧ください

口腔がん検診のお知らせ

3月2日(日)午前9時～午後0時30分。口腔保健センター。お口の中に心配事がある方50人(抽選)。※むし歯・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。④1000円。④1月31日(金)必着までに電話するか、「口腔がん検診希望」、住所・氏名(ふりがな)・生年月日・性別・電話番号を郵送(はがき)で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)。④事務局または健康づくり課☎(50)8430、FAX(50)0668。

エイズ(HIV)・梅毒相談と匿名無料即日検査

1月9日～30日毎週木曜日午前9時～10時50分。保健所。検査結果は受付後60分程度でお知らせします。HIV検査の結果が判定保留の場合は、別日に面談でお知らせします。④電話で保健予防課☎(50)3593、FAX(28)2121へ。※市の④の同課のページまたは市公式LINEからも申し込みできます。

若年性認知症本人と家族の会「絆会」

1月17日(金)午前10時～正午。市役所分庁舎。当事者・家族の交流。※オンライン参加、休日の個別相談可。④100円。④電話で保健予防課☎(50)3593、FAX(28)2121へ。

うつ病セミナーオンライン研修

「認知行動療法による考え方と行動の工夫」

1月23日(水)午後6時～8時。講師＝北里大学講師渡辺和広氏。市内在住・在勤・在学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。④1月21日(火)までに市の④の「電子申請・申請書ダウンロード」から。④保健予防課☎(50)3593、FAX(28)2121。

断酒会

1月23日(水)午後6時～8時。市役所分庁舎。酒がいに悩む方と家族。※初めて参加する方は事前にご相談ください。④保健予防課☎(50)3593、FAX(28)2121。

催し

在宅介護者の会「ほほえみの会」

1月21日(火)午前11時～午後0時30分。市役所本庁舎。介護に関する情報交換と介護者同士の交流。④電話で高齢者支援課☎内線3285、FAX(50)8412へ。

家族介護者教室講演会「ストレス軽減のための介護のヒケツ～アンガーマネジメントを学ぶ」

2月8日(土)午後2時～4時。市役所本庁舎。講師＝横浜市立大学講師田辺有理子氏。50人。※オンライン参加も可(50人)。④12月25日(水)～2月5日(水)に電話するか、「2月8日家族介護者教室講演会申込み」、氏名・電話番号をファクスで高齢者支援課☎内線3285、FAX(50)8412へ。※オンライン参加の申し込みは市の④の「電子申請・申請書ダウンロード」から。

第36回文化講演会～長塚圭史トークイベント「光と影の劇場」

3月22日(土)午後1時。市民会館。講師＝KAAT神奈川芸術劇場芸術監督長塚圭史氏。小学生以上の方。④2月4日(火)午前9時～3月14日(金)午後5時に電話で(公財)藤沢市みらい創造財団芸術文化事業課☎(28)1135、FAX(25)1525へ。※詳細は同財団芸術文化事業課、各市民センター・公民館・市民図書館などにあるチラシをご覧ください。

ワンコイン・コンサート2025～バレエうたのコンサート

1月17日(金)午前11時～11時40分。市民会館。0歳から楽しめるコンサート。400人。④500円(小学生以下は無料)。④(公財)藤沢市みらい創造財団芸術文化事業課☎(28)1135、FAX(25)1525。

楽しく子育てするために 2月のお知らせ

申し込み 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、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
赤ちゃん教室	離乳食教室(初期)	2024年8月～9月生まれの子と保護者。南北各20組
	離乳食教室(中期・後期)	24年3月～7月生まれの子と保護者。南北各15組
	離乳食教室(完了期)	23年11月～24年2月生まれの子と保護者。南北各15組
食物アレルギー教室	24年2月～9月生まれの子と保護者。北10組	南…2月18日(火)。北…2月14日(金)。◎午前9時30分～10時40分◎午後1時30分～2時40分。④1月16日(水)午前9時から
マタニティクラス	食事と歯の健康	出産予定月が25年5月～8月の初妊婦と夫・パートナー。南20組
	妊娠から産後の生活	出産予定月が25年5月～6月の初妊婦と夫・パートナー。南30組
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・歯に関する事などの相談)	南…2月4日(火)午後1時15分～3時15分。北…2月18日(火)午前9時15分～11時15分。④各会場へ電話で

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。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せん

※南…南保健センター、北…北保健センター
 ※詳細は市の④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

