

# 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

### ◆精神科医師による精神保健福祉相談・

#### もの忘れ相談・酒がい相談員による相談

★精神保健福祉相談…10月8日(火)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…10月1日(火)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。  
★酒がい相談…10月8日(火)午後2時～4時。アルコールの問題でお悩みの方または家族。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。☎☎電話で保健予防課☎(50)3593、☎(28)2121へ。

### ◆認知症の方を介護する家族の会 ふれあい会

10月9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。

### ◆精神対話士による心のケア「ほっ!と相談」

9月28日(土)、29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。☎☎電話で湘南ほっ!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。

### ◆マンモグラフィ検診車による乳がん検診

10月13日(日)午前10時～正午。イトーヨーカドー湘南台店。※対象や費用など詳細は市のホームページの健康づくり課のページへ。☎☎9月17日(火)午前9時から電話で健康づくり課☎(21)7344、☎(50)0668へ。

### ◆5歳になるお子さんを応援するリーフレットの配付

就学に向けて準備を始める時期の成長発達を確認でき、相談ができる窓口をまとめたリーフレット「5歳になる年中のお子さんへ すこやかな成長と発達を応援します」を市内保育園・幼稚園を通して市内在住の年中児に配布しています。※市外に通園中の方、未就園の方は個別に送付しますのでご連絡ください。☎健康づくり課☎(50)3522、☎(50)0668。

### ◆骨と関節の健康フェスティバル2024

10月6日(日)午前9時30分～11時30分。保健所。骨密度測定、整形外科医などによる個別相談ほか。市内在住の方150人。☎☎9月12日(木)午前9時～26日(木)に電話で健康づくり課☎(50)8430、☎(50)0668へ。

### ◆アプリを使って特定保健指導を利用してみませんか

こくほ特定健康診査を受診し、腹囲やBMIが基準を超え、血圧や脂質などの値が基準値より高い方に「特定保健指導」の案内と利用券を送付しています。該当する方で2024年度中に利用申し込みをした方先着100人に、食事管理アプリ「あすけん」の有料会員メニューを2025年3月まで無料で利用できる特典を用意しています。※詳細は案内または市のホームページの健康づくり課のページへ。☎健康づくり課☎(21)7344、☎(50)0668。



### ◆ふじさわオリジナル体操講習会

10月17日(休)午前9時15分～10時45分。湘南台公民館。体力測定、ふじさわプラス・テン体操ほか。市内在住・在勤・在学の方50人。※参加者にはふじさわオリジナル体操のDVDを贈呈。☎☎9月18日(水)から電話するか、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、☎(86)6065へ。

### ◆生活習慣病対策講座・脂質異常症編

～日常でできる血管アンチエイジング！  
10月3日(木)午前10時～正午。保健所。脂質異常症について、生活習慣や食生活改善のポイントほか。市内在住・在勤の方30人。☎☎9月17日(火)から電話するか、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、☎(86)6065へ。

## 催し

### ◆第3回くげぬまグリーンコンサート

「音楽de平和な社会」  
9月23日(休)午後1時～3時30分。市民会館。認知症や障がいのある方が所属する音楽グループ・音楽家によるコンサート。☎☎鶴沼市民センター☎(33)2001、☎(33)2203。

### ◆記念講演会「藤沢のおぐり伝承を語る」

10月6日(日)午後1時30分～4時10分。Fプレイス。長生院に伝わる小栗判官伝承。講師＝神奈川大学助教桑汐里氏ほか。160人。☎☎9月24日(火)から電話するか、氏名・電話番号をファクス・Eメールで郷土歴史課☎内線5313、☎(50)8432、☎fj-kyoudo@city.fujisawa.lg.jpへ。

### ◆第25回藤沢市民オペラ「魔笛」子ども無料招待

12月7日(土)、8日(日)、14日(土)、15日(日)午後2時。市民会館。小学生～18歳の方と保護者各日100人(抽選)。※席種や保護者割引など詳細は(公財)藤沢市みらい創造財団のホームページへ。☎9月13日(金)～10月6日(日)に(公財)藤沢市みらい創造財団のホームページから。☎同財団芸術文化事業課☎(28)1135、☎(25)1525。



### ◆第7回湘南ふじさわ子育て応援メッセ

10月5日(土)午前10時30分～午後2時30分。市役所分庁舎。市内の子育てサークル・支援団体などのブースやワークショップ。※詳細は湘南ふじさわ子育て応援メッセのホームページへ。☎(社福)藤沢市社会福祉協議会☎(26)9863または福祉総務課☎内線3113、☎(50)8441。



### ◆子どもの居場所づくりをしたい人集まれ！

10月13日～2025年2月9日毎月第2日曜日午前10時～正午、全5回。善行公民館。子どもの居場所事業を始めたい方を対象としたワークショップ。全回参加できる方。☎1000円。☎2次元コードから。☎子育て企画課☎内線3811、☎(50)8428。



### ◆かながわにじいろ・ほっとスペース

10月6日(日)午後2時30分～4時30分。性的マイノリティ当事者と家族の交流会。性的指向や性の違和感でお悩みの29歳以下の方と家族。※会場など詳細は申込者のみにお知らせします。☎10月4日(金)午後4時までには県共生推進本部室のホームページから。☎県共生推進本部室☎045(210)3637または市人権男女共同平和国際課☎内線2131、☎(50)8436。



### ◆植木生産者を行うブルーベリー植え替え体験！

10月26日(土)午後1時30分～3時。さがみ農業協同組合緑化流通センター。講師＝藤沢市植木生産組合。市内在住の小学生30人(抽選)。※保護者同伴。☎500円。申込期限＝9月27日(金)。※申し込み方法など詳細は市のホームページの農業水産課のページへ。☎農業水産課☎内線3432、☎(50)8256。



### ◆手話言語の国際デー2024 in ふじさわ

9月23日(休)。藤沢駅北口サンパール広場。聴覚障がい者パフォーマンス、デフリンピック応援、ブルーライトアップほか。※詳細は2次元コードへ。☎障がい者支援課☎内線3292、☎(25)7822。



### ◆引地川親水公園パークゴルフ体験会

10月23日(水)午前9時30分～11時。※雨天時は25日(金)。引地川親水公園球技場。市内在住の成人36人。☎100円。☎☎9月18日(水)から電話するか、「パークゴルフ体験会」、氏名・電話番号をファクス・Eメールで(公財)藤沢市まちづくり協会☎(46)7788、☎(46)2233、☎kouen@f-machikyoo.or.jpへ。

## 楽しく子育てするために 10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、☎(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	離乳食教室(初期)	2024年4月～5月生まれの子と保護者。南北各20組	南…10月2日(水)。北…10月9日(水)。◎午前9時30分～10時40分◎午後1時30分～2時40分。☎9月18日(水)午前9時から
	離乳食教室(中期・後期)	23年11月～24年3月生まれの子と保護者。南北各15組	南…10月17日(木)。北…10月25日(金)。午前9時30分～10時40分。☎9月19日(木)午前9時から
	離乳食教室(完了期)	23年7月～10月生まれの子と保護者。南北各15組	南…10月16日(水)。北…10月24日(木)。午前9時30分～10時30分。☎9月19日(木)午前9時から
	食物アレルギー教室	23年10月～24年5月生まれの子と保護者。北10組	北…10月10日(木)午前9時30分～10時30分。☎9月19日(木)午前9時から
マンモグラフィ	食事と歯の健康	出産予定日が25年1月～4月の初妊婦と夫・パートナー。南20組	南…10月11日(金)午前9時30分～11時30分。☎9月20日(金)正午～10月4日(金)
	妊娠から産後の生活	出産予定日が25年1月～2月の初妊婦と夫・パートナー。南30組	南…10月19日(土)午前9時30分～11時30分。☎9月20日(金)正午～10月12日(土)
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・歯に関することなどの相談)	南…10月1日(火)午後1時15分～3時15分。北…10月8日(火)午前9時15分～11時15分。☎各会場へ電話で	
子どもの食育講座	1歳6カ月～2歳6カ月の子と保護者。南15組	南…10月29日(火)午前10時～11時15分。☎10月1日(火)午前9時から	

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

