

# 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

### ◆フレイル予防の健康チェック～フレイル(虚弱)状態を早期発見！&お薬の正しい使い方を知ろう！

◎12月9日(月)…明治公民館◎11日(水)…辻堂公民館◎19日(木)…六会公民館◎26日(木)…長後公民館。いずれも午後2時～3時30分。体組成測定、握力測定、講演「薬の上手な付き合い方とフレイル予防について」(講師＝藤沢市薬剤師会)。市内在住の方。☎健康づくり課☎(50)8430、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…12月19日(木)午前9時～11時。12月25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…12月20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。☎☎電話で保健予防課☎(50)3593、FAX(28)2121へ。

### ◆断酒会

12月19日(木)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。☎保健予防課☎(50)3593、FAX(28)2121。

### ◆若年性認知症本人と家族の会「絆会」

12月20日(金)午前10時～正午。市役所分庁舎。※オンライン参加、休日の個別相談も可。当事者・家族の交流。☎100円。☎☎電話で保健予防課☎(50)3593、FAX(28)2121へ。

### ◆HPVワクチン相談会

12月14日(土)午後4時30分～5時30分。藤沢商工会館ミナパーク。講師＝藤沢女性のクリニックもんま院長門間美佳氏。HPVワクチン定期接種・キャッチアップ接種対象者、保護者60人。☎11月25日(月)～12月12日(木)に2次元コードから。☎☎健康づくり課☎(21)7351、FAX(28)2280。



### ◆保健師・管理栄養士による生活習慣病対策講座

脂質異常症、慢性腎臓病、糖尿病の基礎知識や食生活のポイントなどを学ぶ講座の動画を配信します。配信開始日＝12月1日(日)。視聴方法＝藤沢市保健医療センターの☎またはYouTubeから。☎(公財)藤沢市保健医療財団☎(88)7311、FAX(86)6065。

### ◆生活習慣病予防相談

12月24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。保健医療センター。※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。☎☎12月10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。

### ◆第19回 藤沢の医療を考える集い

主題「健康で豊かな長寿社会に向けた健康増進と介護予防のためにできること」の動画配信。配信期間＝12月10日(火)～2025年1月10日(金)。視聴方法＝(公社)藤沢市医師会の☎から。☎藤沢市医師会☎(22)3041、FAX(27)8799または地域医療推進課☎(21)9993、FAX(28)2020。



## 催し

### ◆第26回藤沢市親子ふれあいコンサート

2025年2月9日(日)午後2時～3時30分。市民会館。子と保護者300組(抽選)。☎12月2日(月)午前9時～15日(日)に(公財)藤沢市みらい創造財団の☎から。☎同財団青少年事業課☎(25)5215、FAX(28)9567。

### ◆「秋のパークイベント In新林」

～自然と親しみ、昔遊びを体験！  
11月30日(土)午前10時～午後3時。※雨天時は12月1日(日)。新林公園。Xmasリース作り、ネイチャーゲーム体験、昔遊び体験、キッチンカー出店ほか。☎(公財)藤沢市まちづくり協会☎(46)7788、FAX(46)2233。

### ◆第3回「おしゃべりひろば」登校に不安をもつ児童生徒の保護者の会

12月11日(水)午後2時30分～4時30分。学校教育相談センター善行分室。グループでの座談会。不登校または不登校傾向の児童や生徒をもつ保護者。※詳細は各学校、学校教育相談センターにあるチラシをご覧ください。☎学校教育相談センター☎内線5252、FAX(50)8423。

### ◆在宅介護者の会「ほほえみの会」

12月17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。☎☎電話で高齢者支援課☎内線3285、FAX(50)8412へ。

### ◆仕事と授乳を快適に！

#### 母親がつながるワークショップ

⑦12月19日(木)、⑧2025年1月12日(日)、⑨2月5日(水)。いずれも午前10時30分～正午。⑦⑧は湘南藤沢オーパ、⑨はZoomによるオンライン開催。座学とグループワーク。※⑦⑧は希望者にランチミーティングの時間あり。講師＝働く授乳コミュニティCocochie助産師ほか。仕事と授乳についてお困りの女性、妊婦、その家族各日15組。※詳細はCocochieの☎へ。☎各開催日の1週間前までにCocochieの☎のお問い合わせから、または住所・氏名(ふりがな)・電話番号・同席する子の月齢または年齢、参加希望日をEメールで、働く授乳コミュニティCocochie☎cocochie.shonan@gmail.com ☎☎☎へ。☎同団体または市民自治推進課☎内線2512、FAX(50)8407。



### ◆アップサイクルでカーボンフットプリント削減！クリスマスオーナメント作り

12月15日(日)～21日(土)(16日(月)を除く)午後1時～4時。リサイクルプラザ藤沢。ペットボトルでコースターとオーナメント作り、緩衝材でクリスマスブーツ作り。講師＝リサイクルプラザ藤沢職員。4歳以上の方。※小学3年生以下は保護者同伴。持ち物など詳細は、市の☎の北部環境事業所のページへ。☎リサイクルプラザ藤沢環境啓発施設☎(44)1998または北部環境事業所☎(44)0702、FAX(45)0343。

### ◆青少年体験学習事業 ふじメシ～地元野菜の収穫体験×オリジナルピザづくり

12月21日(土)午前9時～午後5時。湘南台公民館ほか。市内在住・在学の小学5・6年生24人(抽選)。☎11月25日(月)午前9時～12月1日(日)に(公財)藤沢市みらい創造財団の☎から。☎同財団青少年事業課☎(25)5215、FAX(28)9567。

### ◆愛知県岡崎市から学ぶ住民主体のまちづくり。自治会加入率90%超の秘密を探る！

12月7日(土)午後2時～4時。湘南大庭市民センター。講師＝QURUWA7町・広域連合次世代の会柏木克友氏ほか。※託児あり(1歳～小学3年生5人)。☎☎託児希望の方は電話で住宅政策課☎内線4283、FAX(50)8223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	12月12日(木)午後2時～4時。藤沢御所見病院。20人	11月27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)
		2025年1月17日(金)午後2時～4時。善行公民館。20人	12月4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☎の同課のページをご覧ください

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。