

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

◆生活習慣病予防相談

7月23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に相談も可。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。☎☎7月9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、☎(86)6065へ。

◆健康的に痩せるサポートをします!

～適正な体重管理で糖尿病などの予防を

7月29日(月)、10月28日(月)午前10時～正午、全2回。保健所。運動や食習慣改善のコツを学び、3カ月間で減量を目指す教室。※体組成測定・血糖測定あり。市内在住・在勤でBMI25以上または腹囲男性85cm以上・女性90cm以上で、医師から食事や運動の制限を受けていない方15人(糖尿病薬内服中の方を除く)。☎☎6月28日(金)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。

◆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…7月18日(木)午前9時～11時、24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…7月19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、☎(28)2121へ。

◆エイズ(HIV)・梅毒相談と匿名無料即日検査

7月4日～25日毎週木曜日午前9時～10時50分。保健所。検査結果は採血のおおむね40分後にお知らせします。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。☎☎電話で保健予防課☎(50)3593、☎(28)2121へ。※市のホームページ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。

◆断酒会

7月18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、☎(28)2121。

◆若年性認知症本人と家族の会「絆会」

7月26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。費100円。☎☎電話で保健予防課☎(50)3593、☎(28)2121へ。

◆特定医療費(指定難病)医療受給者証更新手続の臨時受付窓口開設のご案内

7月6日(土)、20日(土)午前9時～11時30分、午後1時～4時。市役所本庁舎。窓口で提出を希望する方。※対象者には県から案内を発送しています。☎☎保健予防課☎(50)3593、☎(28)2121。

催し

◆こぶし夏まつり

～わくわくいっぱい・みんなで楽しもう

7月24日(水)午前9時30分～午後3時。こぶし荘。縁日コーナー、似顔絵、サークル作品販売ほか。☎☎こぶし荘☎(45)3121、☎(45)3126(月曜日を除く午前9時～午後4時)。



65歳からの健康づくり

高齢者支援課 ☎内線3285、☎(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	7月18日(木)午後2時～4時。御所見総合クリニック。20人	7月2日(火)から(公財)藤沢市保健医療財団☎(88)7311、☎(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ホームページの同課のページをご覧ください

湘南台文化センターこども館 夏休み特別企画展

■ミッション!月のヒミツを探れ!

～トムとステラの挑戦状

とき 7月13日(土)～9月1日(日)午前9時～午後5時
(7月16日(火)、22日(月)、29日(月)を除く)
ところ 湘南台文化センターこども館
費用 こども館入場料

■企画展ワークショップコーナー

※いずれも時間は◎午前10時～11時30分◎午後1時30分～3時

☆ほんのり光るスライムを作ろう

とき 7月13日(土)～26日(金)、8月26日(月)～9月1日(日)
(7月16日(火)、22日(月)、29日(月)を除く)

☆宇宙少年団と作ろう電子工作

～LEDキーホルダー

とき 7月27日(土)、28日(日)、8月24日(土)、25日(日)
※材料がなくなり次第終了

☆ギャラクシースライムを作ろう

とき 7月30日(火)～8月23日(金)

ところ 湘南台文化センターこども館

対象 小・中学生と保護者同伴の幼児

費用 300円(こども館入場料別途)

申し込み 当日来館で

問い合わせ 湘南台文化センターこども館☎

(45)1500、☎(45)1503(月曜日、祝日の翌日を除く)

◆こぶし荘 夏まつり体験教室

⑦7月24日(水)午後1時～3時…木工教室「木片で好きなものを作ろう」、⑧7月25日(木)午前9時30分～11時30分…陶芸教室「マグカップを作ろう」。ともにこぶし荘。市内在住の小学生⑦10人、⑧15人(ともに抽選)。費⑦は300円。☎☎7月6日(土)までに電話・来館でこぶし荘☎(45)3121、☎(45)3126へ(月曜日を除く午前9時～午後4時)。

◆在宅介護者の会「ほほえみの会」

7月16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3286、☎(50)8412へ。

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。