

# 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

### ◆エイズ(HIV)・梅毒相談と匿名無料即日検査

9月5日～26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、FAX(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

9月19日(休)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」

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

### ◆生活習慣病予防講演会(睡眠)

#### 「よい睡眠が健康への第一歩！」

9月3日(火)～10月1日(火)。オンデマンド配信。睡眠の基礎知識ほか。講師＝日本内科学会総合内科専門医宮沢直幹氏。市内在住・在勤・在学の方。☎9月3日(火)～10月1日(火)に市のホームページの「電子申請・申請書ダウンロード」から。☎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…9月19日(休)午前9時～11時、25日(休)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…9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。

### ◆生活習慣病予防相談

9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・管理栄養士・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。☎9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1回公開講演会

#### 「健康寿命の延伸に向けた食物・栄養学」

9月28日(土)午後1時～4時20分。市役所本庁舎。70人。費500円。☎湘南健康長寿研究会のホームページから、または広海☎090(9249)2940へ電話するか、講演会名、氏名をEメールで湘南健康長寿研究会☎shounanhs@gmail.comへ。☎広海または健康づくり課☎(50)8430、FAX(50)0668。



### ◆慢性疾患児講演会～医療的ケア児の災害対策

9月24日(火)午後2時～3時30分。保健所。講師＝あおぞら診療所ほっこり仙台院長田中総一郎氏。医療的ケア児の保護者・支援者30人。※オンライン受講も可(100人)。☎9月2日(月)～20日(金)に市のホームページの「電子申請・申請書ダウンロード」から、または電話で健康づくり課☎(50)3522、FAX(50)0668へ。※後日アーカイブ配信の予定あり。詳細は市のホームページの同課のページへ。



### ◆健康づくりウォーキング講座

#### ～見どころ満載！正しい歩き方を身につけよう！

9月20日(金)午後1時30分～3時30分。※小雨決行・荒天延期。六会公民館。市内在住・在勤・在学で5km程度歩ける方30人。☎9月2日(月)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、FAX(86)6065へ。

## 催し

### ◆在宅介護者の会「ほほえみの会」

9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、ミニ講座「在宅での服薬管理について」。20人。☎9月13日(金)までに電話で高齢者支援課☎内線3285、FAX(50)8412へ。

### ◆バス見学ツアー

10月7日(月)午前8時30分～午後1時。地域防災施設鶴見川流域センター。20人(抽選)。☎9月18日(水)(消印有効)までに参加者全員の住所・氏名・電話番号を郵送(往復はがき)で消費生活センター(〒251-8601朝日町1-1)へ。☎藤沢市放射能測定器運営協議会☎FAX(43)4778または消費生活センター☎内線2592、FAX(50)8409。

### ◆藤沢市民テニス教室(硬式)秋

☆9月25日～11月13日毎週水曜日◎午前9時30分～11時20分◎午前11時30分～午後1時20分、☆9月27日～11月15日毎週金曜日午前9時30分～11時30分。いずれも全8回。湘南台公園テニスコート。費一般コース＝1万3600円、シニアコース＝1万2000円。※申し込み方法など詳細は藤沢市テニス協会のホームページへ。☎フェニックススポーツ☎(27)5650(火～金曜日正午～午後5時)または(公財)藤沢市まちづくり協会☎(46)7788、FAX(46)2233。



## 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	9月10日(火)午後2時～4時。片瀬しおさいセンター。20人	8月26日(月)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)
		9月13日(金)午前10時～正午。湘南大庭公民館。20人	8月26日(月)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)
		9月18日(火)午前10時～正午。明治公民館。20人	8月26日(月)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ホームページ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。