



ご案内

## 生きがい学習 ガイドブックを発行

「学びのきっかけ」に役立てていただくため、市の催し物や市内で活動する団体・サークルを掲載した「生きがい学習ガイドブック2019」を発行しました。公共施設で配架するほか、市ホームページ(下QRコード)でも閲覧できます。



協働推進課 262-8123

## 高齢者版ヘルプカード

外出中に万が一のことがあったときや、周囲の手助けが必要なときなどに提示するカードです。連絡先や持病などを記入し、携帯してください。



使用例 外出先で体調が悪くなってきたとき、災害時に避難するとき、事故に遭ったとき

対象 市内在住で65歳以上の人口

配布場所 市役所本庁舎1階高齢福祉課、大井総合支所市民総合窓口課、各高齢者あんしん相談センター

※市ホームページ(下QRコード)からもダウンロード可。



高齢福祉課 262-9038

## 住宅改修で家屋の 固定資産税額を減額

令和2年3月31日までに工事費用の自己負担額が50万円を超える改修工事を行った住宅に対し、翌年度の固定資産税額を減額します。 ※自己負担額Ⅱ国などが交付する補助金や介護保険から支給される住宅改修費などを控除した額。

### ●耐震改修

対象 昭和57年1月1日以前に建築された住宅で(改修で長期優良住宅となった場合は平成29年4月以降に)一定の耐震改修を行った家屋  
減額 2分の1(改修で長期優良

## 検定期間の満了を迎える水道メーターを交換

検定期間の満了を迎える水道メーターを交換します。該当するメーターを設置している人へ、事前にお知らせを郵送しますので、ご協力をお願いします。 ※交換費用は市の負担です。



※8年前に交換したメーターが対象のため、表記が「平成」となっています。

対象 検定期間が平成31年10月(水)10月31日(水)

交換期間 A地区(偶数月検針) 7月1日(月)～9月30日(月) B地区(奇数月検針) 8月1日(水)～10月31日(水)

平成32年9月のメーター

施工業者 ふじみ野市管工事業協同組合

図 上下水道課 220-2078

## 容器包装プラスチックの分別にご協力を

汚れの付いた容器包装プラスチックは、リサイクルできなくなるだけでなく、きれいな容器包装プラスチックも汚してしまいます。チューブ類は半分に切って中身をゆすぐなどして、汚れをしっかりと落としてからきれいな状態で捨てるようにしましょう。洗っても取れない場合は、「もやすごみ」として出してください。

また、買い物ときはマイバッグを利用するなど、プラスチックごみの削減にもご協力をお願いします。

環境課 262-9022

## 産後ケア事業

お母さんと赤ちゃんの心身のケアやサポートを行い、産後の生活を支援する「産後ケア事業」が始まりました。施設に宿泊して産後の心身のケアを受けながら、専門職から授乳や沐浴方法などの指導や相談を受けることができます。なお、利用には出産前に申請が必要です。



対象 次のすべてに該当する人

- ① おおむね4カ月未満の母子および父② 親族などから十分な支援を受けることができない③ 心身の不調や回復の遅れがある④ 育児についての支援が必要

利用日数 1回の出産につき、7日間まで

利用施設 上福岡総合病院、愛和病院(川越市)

利用料金 自己負担あり(利用施設により異なります)。

図 保健センター 293-9045

## 固定資産の調査にご協力ください

家屋を新築・増築すると、固定資産税の税額を算出するため、調査員が家屋の調査に伺います。調査内容は、建物の内・外の間取りや仕上げなどの確認です。入居前の調査を希望する場合は、事前にご連絡ください。

また、固定資産の現況確認のため、市内全域で土地・家屋の調査を実施しています。調査の際には調査員が固定資産評価補助員証などの身分証明書を提示しますので、ご協力をお願いします。

図 税務課 262-9013

## 公の施設の指定管理者を募集します

来年4月から市の公共施設の管理運営業務を行う指定管理者を募集します。詳しくは市ホームページをご覧ください。

### ●鶴ヶ岡複合施設および旭ふれあいセンター



図 協働推進課 (TEL262-8123)

### ●スポーツセンター施設、運動公園(4カ所)およびサッカー場



図 スポーツセンター▶文化・スポーツ振興課 (TEL220-2090) 運動公園およびサッカー場▶公園緑地課 (TEL220-2067)

### ●大井総合福祉センター

図 高齢福祉課 (TEL262-9038)



### ●上福岡図書館および大井図書館



図 大井図書館 (TEL263-1100)

●費用の記載がないものは無料

●対象は市民市外の人でも、在勤在学の記載があるときは該当する人も対象になる

★「ふじみん元気・健康ポイント」対象事業



### ご案内

#### 生産緑地法改正に関する説明会

生産緑地法の改正事項(面積要件の緩和など)を説明します。

生産緑地を所有している人は、ご参加ください(各回とも同じ内容です)。



**日時** ①7月24日(水)②25日(木)  
時間はいずれも午後6時30分～7時30分

**場所** ①市役所本庁舎5階A501会議室②大井総合支所1階第1・2会議室

◎公園緑地課 220・2067

#### 都市計画の変更案に関する説明会

国道254号バイパスの沿道地域を対象とした土地区画整理事業の事業化に向け、富士見都市計画の変更案に関する説明会を開催します。

**日時** 7月30日(火)午後6時から

**場所** ふじみ野市・三芳町環境センター3階研修室(駒林1117)  
事業計画地 福岡新田の一部ほか  
◎都市計画課 220・2065

#### 低所得者の介護保険料を軽減

ことし10月に予定される消費税変更にあわせ、保険料段階が第1～2段階の人の介護保険料の軽減を強化します。

**対象・軽減後の年額** 左表のとおり

段階	対象	軽減後の年額
第1段階	次のいずれかに該当する人 ①生活保護受給者②老齢福祉年金受給者で、世帯全員が市民税非課税 ③世帯全員が市民税非課税で前年の課税年金収入額と合計所得金額の合計が80万円以下	19,500円 (5,600円の軽減)
第2段階	世帯全員が市民税非課税で、前年の課税年金収入額と合計所得金額の合計が80万円超120万円以下の人	32,000円 (4,200円の軽減)

※合計所得金額とは、収入から必要経費などを控除した額です。

◎高齢福祉課 262・9003

#### 国民年金保険料の免除制度

保険料を納めることが難しいときは、本人の申請により納付が免除されます。

保険料の納付期限から2年を経過していない期間は、さかのぼって申請ができます。

なお、市民税の申告内容をもとに審査を行うため、収入がない場合も含め申告が必要です。

**免除申請** 本人・配偶者・世帯主の

#### 国民健康保険・後期高齢者医療

「限度額適用認定証」  
「限度額適用・標準負担額減額認定証」  
「標準負担額減額認定証」の更新

現在お持ちの各認定証の有効期限は、7月31日です。引き続き国民健康保険の認定証が必要な場合は、改めて申請が必要です(申請した月の1日より有効)。

後期高齢者医療の加入者で引き続き該当する場合は、7月下旬に新しい認定証を発送します。

認定証を医療機関に提出すると、医療機関へ支払う一部負担金在自己負担限度額までとなります。入院などで医療費が高額になる場合はご利用ください。

**●申請方法**  
**申請に必要なもの** 対象者の被保険者証  
**申請場所** 保険・年金課、大井総合支所市民総合窓口課  
**対象者** 下表のとおり

国民健康保険	次のいずれかに該当する人 ①70歳未満で保険税の滞納がない ②70歳以上の住民税非課税世帯 ③70歳以上の医療費の自己負担が3割で課税所得が690万円未満
後期高齢者医療保健	75歳以上で次のいずれかに該当する人 ①住民税非課税世帯 ②医療費の自己負担が3割で課税所得が690万円未満

◎ 保険・年金課(国民健康保険= 262・9042)  
(後期高齢者医療= 262・9020)

#### 7月中旬に保険料(税)の通知を発送

**送付する通知** 国民健康保険税の納税通知書、後期高齢者医療保険料の通知書、介護保険料納付通知書・特別徴収額決定通知書 兼開始通知書

※通知書は納付方法ごとに作成するため、年金大引き(特別徴収)と納付書または口座振替(普通徴収)の両方で納める人には2通届きます。

※詳しくは通知書をご覧ください。  
※7月から国民健康保険税に加え、後期高齢者医療保険料・介護保険料の普通徴収でも、コンビニ窓口やスマートフォンアプリで納付

できます。

◎ 国民健康保険税・後期高齢者医療保険料について 262・9003  
◎ 介護保険料について 262・9003

#### 7月中に国民健康保険高齢受給者証を発送

現在お使いの受給者証(ピンク色)は、7月31日(水)が有効期限のため、新しい証を7月中に簡易書留で発送します。

なお令和2年8月から「国民健康保険被保険者証」と「国民健康保険高齢受給者証」が一体化されるため、来年からは高齢受給者証は発行しません。

#### 犯罪被害者等支援のための総合相談窓口

**●彩の国犯罪被害者ワンストップ支援センター**  
被害者や家族の話を聞き、県・警・民間支援団体へワンストップでつなぎ、被害軽減と早期回復を図ります。

**場所** ラムザタワー3階(JR武蔵浦和駅西口徒歩3分)  
**相談** 262・9000  
**●埼玉県性暴力等犯罪被害者専用相談電話(アイリスホットライン)**

24時間365日相談を受け付けています。守秘義務のある専門の女性相談員が無料で対応します。  
**相談** 262・9000  
◎ 県防犯・交通安全課 262・710・5003

#### 「ダメ。ゼッタイ。」普及運動

薬物乱用は自分だけでなく、周りの人たちの人生も狂わせ、社会全体に危害をもたらします。正しい知識を身につけ、薬物乱用を根絶しましょう。薬物でお困りの人は、ご相談ください。

◎ 朝霞保健所 262・461・0468

#### サマージャンボ宝くじ

このサマージャンボ宝くじは、1等前後賞合わせて7億円。同時発売のサマージャンボミニは

#### 7月中に後期高齢者医療被保険者証を発送

現在お使いの被保険者証は、7月31日(水)が有効期限のため、新しい証を7月中旬～下旬に簡易書留で発送します。

なお、令和元年度の市町村民税の課税標準額により、今までの被保険者証と一部負担割合(1割または3割)が変更になる場合があります。



◎ 保険・年金課 262・9020

#### 離職中の看職の人は届出をお願いします

看職の資格をお持ちで就業していない人は県ナースセンターへ届出が努力義務となっております。

**届出方法** 埼玉県看護協会ホームページから届出  
※詳しくはお問い合わせください。  
◎ 埼玉県ナースセンター 262・620・7339

#### タウンミーティング

～未来へつなごうふじみ野市～

7月の開催予定は以下のとおりです。皆さんの参加をお待ちしています。事前の申し込みは不要で、自治組織に所属していなくても参加できます。

開催日時	会場	主な対象
7月4日(水)午後7時	江川分館(東久保1)	東久保町会
7月16日(火)午後7時	鶴ヶ岡分館(鶴ヶ岡4)	七彩の街町会

◎ 広報広聴課 (262・9003)

●費用の記載がないものは無料

●対象は市民市外の人でも、在勤在学の記載があるときは該当する人も対象になる

★「ふじみ元気・健康ポイント」対象事業



募集

介護支援ボランティア

市内の介護保険施設などでボランティア活動に参加し、実績に応じて付与されるポイントを交付金(年間上限5千円)に交換できる制度です。  
ボランティアを通して、介護予防と地域貢献をしませんか。  
参加には、説明会への出席と登録が必要です。また、登録後は年1回程度研修に参加する必要があります。  
※5人以上のグループ・団体には、出張説明会を行います(要電話申し込み)。



**●説明会**  
日程 7月17日(水)、8月21日(水)、9月18日(水)  
※いずれも時間は午後2時から。  
場所 大井総合福祉センター3階会議室1  
対象 市内在住で65歳以上の人  
申込方法 電話で申し込み  
① 高齢福祉課 262・9038  
ふじみ野市社会福祉協議会本部 264・7212  
大井支所 266・1981



オレンジカフェ  
ふじみん

認知症の人やその家族、認知症に関心がある人など誰もが参加できる場です。

●高齢者あんしん相談センター主催

日時	場所	問合せ
7月10日(水) 午後2時~4時	グループホームふくのまち鶴ヶ岡	高齢者あんしん相談センター なるがまい(TEL 256・6061)
7月10日(水) 午後1時30分~3時30分	高齢者あんしん相談センター おおい(TEL 261・3021)	
7月18日(木) 午後1時30分~3時30分	高齢者あんしん相談センター かすみがおか(介護予防センター2階、TEL 264・7620)	

●介護事業所など

日時	場所・問合せ
7月7日(日) 午後2時~4時	SOMPOケアラヴィーレ ぶじみ野(TEL 278・2121)
7月14日(日) 午後2時~4時	富家在宅リハビリテーションケアセンター (TEL 293・8222)
7月19日(金) 午後2時~3時	メディカルホームぶじみ野(TEL 293・3216)
7月23日(火) 午後2時~3時	ライフコミュニケーションぶじみ野(TEL 293・9888)
7月23日(火) 午後2時~4時	特別養護老人ホーム大井苑(TEL 262・8686)
7月28日(日) 午前10時~11時	富家デイサービスセンター 苗間(TEL 257・6991)
毎週火曜日 午前10時~午後4時	オレンジサロンまつ (TEL 269・6626) ※オレンジサロンまつでは、毎月第3火曜日午前10時~午後4時に「おとな食堂 みんなでランチ」を開催しています(参加費 300円、75歳以上無料)。

参加費 1人100円  
申込方法 当日会場で申し込み  
※ライフコミュニケーションぶじみ野、オレンジサロンまつは要事前申し込み。  
☎ 高齢福祉課(TEL 262・9038)



イベント  
日本語オペラ公演

「魔笛」  
※ふじみ野市文化芸術活動未来応援事業(下記記事参照)です。  
モーツァルトが最後に作曲した

**聖火リレーランナー**  
7月1日(月)から東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会の聖火ランナーを各都道府県などで募集します。詳しくは、大会組織委員会ホームページ(下QRコード)をご覧ください。  
☎ (公財)東京オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会 0570・09・2020



オペラ「魔笛」を、オリジナルの日本語でお届けします。  
日時 7月13日(土)①午後1時開演 ②5時30分開演、14日(日)③正午開演④午後4時30分開演  
※開演30分前に開場。  
場所 産業文化センターホール  
定員 各回140人  
チケット 前売り券2000円、当日券2500円(要予約、未就学児無料、全席自由、中学生以下ミニプレセントあり)  
申込方法 ①氏名②公演日時③枚数(中学生以下の人数)④連絡先を明記の上、メールかファクス、電話で申込み  
☎ Viva la Voce運営事務局 090・5756・5750  
FAX 263・7670  
✉ mail@viva-la-voce.net  
※留守電の場合は氏名を録音してください。折り返し連絡します。

令和元年度  
文化芸術活動未来応援事業

市の魅力を高め地域の活性化などにつながる市民の自主的・創造的な文化芸術活動や将来有望な若手芸術家の活動を応援する「文化芸術活動未来応援事業」が、下表のとおり決定しました。  
事業について、詳しくは随時市報や市ホームページでお知らせします。

事業名	時期(予定)	場所(予定)	実施団体
日本語オペラ公演「魔笛」	7月13日(土)・14日(日)	産業文化センター	ビバラ Viva la Voce
0歳児からのファミリーコンサート 秋の音楽会	10月14日(祝)	産業文化センター	わおん
フィルハーモニア・ピアノトリオ・ベルリン演奏会	11月16日(土)	勤労福祉センター	PKBコンサート実行委員会
小・中学生向けはじめてのクラシックコンサート	来年2月2日(日)	勤労福祉センター	MPK 音楽教室
わたしの街の音楽家コンサート	来年2月22日(土)	産業文化センター	コル・カント

☎ 文化・スポーツ振興課(TEL 262・8124)

観光協会  
写真コンテスト

市のお祭りや各種イベント・まちなみ・四季の風景・自然など、あなただけが知っているおすすめの写真に撮って、応募しませんか。  
テーマ ぶじみ野市私のおすすめ規格 A4、四つ切りまたはワイド四つ切りで未発表の単写真  
応募点数 1人あたり4点まで  
対象 アマチュア  
注意事項 ①撮影期間 平成30年9月~ことし8月②撮影場所 ぶじみ野市内③撮影方法 II デジタルカメラでの撮影のみ④提出方法 II 銀塩プリント(写真印刷紙仕上げ)  
※デジタルで画像処理・加工した作品は応募対象外となります。  
※応募作品が人物を主題としている場合は、本人(被写体)の承諾を得てください。  
表彰 最優秀賞1点、優秀賞2点、佳作5点(賞状・賞品を贈呈)  
※結果は9月中旬頃に受賞者本人に通知します。  
申込方法 8月1日(水)~30日(金) (必着)に応募票を作品裏面に貼り窓口に郵送で申し込み  
※応募票は、産業振興課、大井総合支所、出張所、各公民館などに配架。  
☎ 〒356-8501 ぶじみ野市観光協会事務局(産業振興課内) 262・9023

市民活動交流会  
2020参加団体

来年2月2日(日)に開催する「市民活動交流会2020」の参加団体を募集します。  
他団体や市民との交流を図る機会です。ぜひご参加ください。  
対象 市内で活動する市民団体  
申込方法 9月20日(金)までに申込書を窓口か郵送、ファクス、メールで提出する  
※申込書は市ホームページ(下QRコード)でダウンロード可。  
☎ 市民活動支援センター(サービスセンター内) TEL 261・0681 ✉ shinkatudou@etu.de.ocn.ne.jp



ふれあい広場  
作品コンクール

障がいのある人となない人がふれあうきっかけと、障がい者について理解を深めてもらうため、毎年12月に「ふれあい広場」を開催しています。あわせて実施するコンクールの出展作品を募集します。  
対象 市内在住・在勤・在学の人または市内の施設利用者が作成した未発表の作品  
応募点数 1人あたり1点まで  
部門・作品の大きさ ①ポスター部門 II 画用紙B3判または四つ切り(これに満たない作品は、いずれかの大きさの台紙に貼り付ける)②手工芸作品部門 II 縦横1メートル以内  
※タイトル・彩色・素材は不問。  
申込方法 10月4日(金)までに応募用紙に必要事項を記入の上、作品に添付して持参か郵送で申し込み  
※応募用紙は、障がい福祉課、大井総合支所市民総合窓口課で配布または市ホームページ(下QRコード)からダウンロード可。  
表彰 最優秀賞、優秀賞(ふれあい広場当日に賞状・賞品を贈呈)  
☎ 〒356-8501 障がい福祉課 TEL 262・9031



自衛官採用試験

採用種目 ①航空学生 ②一般曹候補生 ③自衛官候補生(男・女)  
応募資格 ①高卒(見込含む)以上、海 22歳以下、空 20歳以下 ② 18歳~32歳  
試験日 ①9月16日(月)②9月20日(金)③22日(日)のうち1日③受付時に通知  
受付期間 ①②7月1日(月)~9月6日(金)③お問い合わせください  
入隊 来年3月下旬予定  
※詳しくはお問い合わせください。  
☎ 自衛隊入間地域事務所 TEL 04・2923・4691

●費用の記載がないものは無料 ●対象は市民市外の人でも、在勤在学の記載があるときは該当する人も対象になる

### イベント

#### 採れたて・ふじみ野畑

地元で採れた新鮮な野菜や狭山茶などの農作物を販売します。  
※売り切れ次第終了。



#### ●市役所本庁舎玄関脇

日時 7月16日(火)  
午前10時～正午

#### ●大井総合支所1階玄関ロビー

日時 8月6日(火)  
午前10時～正午

産業振興課 262-9024

#### ●大井図書館玄関前

日時 7月14日(日)  
午前10時～正午

大井図書館 263-1100

#### 彩の国ボランティア体験プログラム

ことしも県内全域で、1～5日間のボランティア体験プログラムを実施します。

期間 7月20日(出)～9月13日(金)

対象 小学5年生以上

申込方法 7月1日(月)から電話で申し込み、後日窓口で手続き  
※体験内容により参加費(保険料など)がかかります。

ふじみ野市社会福祉協議会

本部 264-7212

大井支所 266-1981

#### 子ども大学ふじみ野

日時・内容・講師 左表のとおり

日時	内容	講師
7月27日(出) 午後1時～3時30分	①カラダの仕組みを知ろう!～スポーツ障害とは～	上田泰久さん(文京学院大学保健医療技術学部)
8月3日(出) 午後1時30分～3時30分	②ドローンがつくる新しい世界	石原潤一さん(東入間青年会議所ふじみ野部会)
8月31日(出) 午後1時30分～4時	「まなびとあそびのキャンパス」に参加しよう! プラネタリウム体験～宇宙と私たちのつながり～	柄田毅さん(文京学院大学人間学部) 高橋真理子さん(一社) 星つむぎの村)

場所 文京学院大学

対象・定員 全日程参加可能な市内在住・在学の小学4～6年生、30人(応募多数の場合は抽選)

参加費 1000円

申込方法 7月12日(金)までにチラシ裏の申込書に必要事項を記入し、窓口またはファクスで申し込み、受講決定後7月24日(水)までに窓口で手続きする

※チラシは市立小学校で対象学年に配布または市ホームページからダウンロード可。

子ども大学ふじみ野実行委員会事務局(協働推進課内) 262-26123 FAX 266-1227

26123 FAX 266-1227

26123 FAX 266-1227

26123 FAX 266-1227

26123 FAX 266-1227

26123 FAX 266-1227

26123 FAX 266-1227

26123 FAX 266-1227

26123 FAX 266-1227

26123 FAX 266-1227

26123 FAX 266-1227

26123 FAX 266-1227

### イオンdeラジオ体操2019

日時 7月23日(火)～26日(金)、30日(火)～8月4日(日)いずれも時間は午前9時～9時10分

場所 東久保中央公園

対象 市内在住・在学・在勤の人

文化・スポーツ振興課

220-2090



#### 産後ヨガ

ママがリフレッシュできるヨガを行います。

日時 7月6日(出)・13日(出)午前10時～11時(授乳・退室は自由)

場所 上野台体育館トレーニング室

対象・定員 4カ月～1歳の子と母親、10組(申込順)

参加費 1回500円

申込方法 電話で申し込み

上野台体育館

263-8988

#### オリパラ1年前イベント

1年前イベント

日時 7月20日(出)・21日(日)

場所 越谷レイクタウン

内容 埼玉県ゆかりのアスリートによるトークショー、競技体験、ホストタウン国PRブースなど

#### ●1年前月間イベント

日程・場所 8月24日(出)～31日(日) さいたま市東区

と富士見ほか、7月27日(出)～8月25日(日)に県内各所で開催

内容 ステージ、競技体験、スタンパラリーなど

※詳しくはお問い合わせください。

県庁1階 293-7568

293-7568

293-7568

293-7568

293-7568

#### 地元のほぐし屋

日時 毎週木曜日午後2時～7時

場所 エコパ和室

参加費 10分500円、25分1500円(別途入館料)

エコパ 293-7568

#### レディーストレッチヨガ

日時 7月3日(火)・10日(水)・24日(水)

午前10時～11時15分

場所 エコパ

参加費 中学生以上1000円(別途入館料)

※詳しくはお問い合わせください。

エコパ 293-7568

#### ハワイアン・フラダンス上映会

日時 7月14日(日)午前11時～正午

場所 エコパ大広間

参加費 無料(別途入館料)

エコパ 293-7568

#### 韓国語講座

韓国語を2年ほど学んだ中級クラスです。読み書きができる人にお勧めです。

日時 毎週金曜日午後6時～7時

場所 産業文化センター

定員 10人程度(申込順)

参加費 4500円

申込方法 7月5日(金)から窓口か電話で申し込み

産業文化センター

269-4811

269-4811

#### ネイティブ講師と楽しく学ぶ英会話

日時 毎週木曜日 中級Ⅱ午後6時～7時、上級Ⅱ午後7時15分～8時15分

毎週金曜日 初級Ⅱ午前10時～

11時、観光英語Ⅱ午前11時15分～午後0時15分

場所 産業文化センター

定員 各10人程度(グループレッスン)

参加費 4回あたり4500円、体験は1回1200円

申込方法 7月5日(金)から窓口か電話で申し込み

産業文化センター

269-4811

269-4811

269-4811

269-4811

269-4811

269-4811

269-4811

269-4811

269-4811

269-4811

269-4811

269-4811

269-4811

269-4811

269-4811

269-4811

269-4811

269-4811

269-4811

269-4811

269-4811

269-4811

269-4811

269-4811

269-4811

269-4811

269-4811

269-4811

269-4811

### 講座

#### 高齢者交通安全教室

「交通安全まなび隊」を招き、腹話術などを通して楽しく行います。

日時 7月3日(水)正午～午後1時

場所 大井総合福祉センター

2階大広間

大井総合福祉センター

266-1111

266-1111



#### 介護予防センター 筋力向上トレーニング

身体全体の筋力と柔軟性を高め、ケガをしない身体をつくり、介護予防を目指しましょう。

日時 7月5日(金)・12日(金)・19日(金)

午前10時30分～11時30分

場所 ふじみ野市立介護予防センター

介護予防センター

264-7270

264-7270

264-7270

264-7270

264-7270

264-7270

264-7270

264-7270

264-7270

264-7270

264-7270

264-7270

264-7270

264-7270

264-7270

264-7270

264-7270

264-7270

264-7270

264-7270

264-7270

264-7270

264-7270

264-7270

264-7270

264-7270

264-7270

264-7270

264-7270

264-7270

264-7270

264-7270

264-7270

264-7270

264-7270

264-7270

264-7270

264-7270

264-7270

264-7270

264-7270

264-7270

264-7270

264-7270

264-7270

264-7270

264-7270

264-7270



#### 大井総合福祉センター はつらつ介護予防教室

「住み慣れた地域でいつまでもいきいきと過ごす」ことを目的に、さまざまなテーマで介護予防教室を開催しています。気軽に介護予防に取り組みませんか。

##### 転倒予防教室

時間 午前9時30分～11時30分 (9時10分受付開始)

内容 正しい歩き方のポイントや転倒予防のための筋力トレーニングなど

定員 30人(申込多数の場合は初参加の人を優先)



##### 認知症予防教室

時間 午後1時30分～3時30分 (1時10分受付開始)

内容 認知症になりにくくするためのゲームなどを取り入れた脳トレ

定員 20人(申込多数の場合は初参加の人を優先)



##### 共通事項

日程(8月コース) 8月2日・9日・16日・23日(いずれも金曜日)

場所 大井総合福祉センター1階

対象 市内在住で原則65歳以上の人

※医師から運動制限を指示されている人や体調不良の人を除く。

申込方法 7月8日(月)から電話で申し込み(1人1教室まで)

高齡福祉課 (262-9038)

●費用の記載がないものは無料

●対象は市民市外の人でも、在勤在学の記載があるときは該当する人も対象になる

「ふじみ元気・健康ポイント」対象事業

講座

この夏は自分で着よう！ゆかた着付け教室

日時 7月11日(木)・18日(木)  
午前10時～11時30分(全2回)  
場所 市民交流プラザ(フクトピア内)  
対象・定員 20歳以上の女性、8人(申込順)  
費用 1,500円  
申込方法 7月9日(火)までに窓口か電話で申し込み  
市民交流プラザ  
☎264-7971



普通救命講習Ⅰ

日時 ①7月20日(土)②8月25日(日)  
午前9時～正午  
場所 入間東部地区事務組合消防本部(大井中央1-1-19)  
対象・定員 ふじみ野市、富士見市、三芳町に在住・在勤・在学の人、各30人(申込順)  
申込方法 ①7月1日(月)～5日(金)②8月5日(月)～9日(金)午前8時30分～午後5時に電話で申し込み  
☎入間東部地区事務組合消防本部救急課☎261-6673

健康

大井総合福祉センター健康相談

整形外科の医師による健康相談です。足腰の痛みなどお気軽にご相談下さい。  
日時 7月9日(火)  
午後1時15分～2時  
場所 大井総合福祉センター3階健康相談室  
対象・定員 市内在住の60歳以上5人(申込順)  
担当医 鶴ヶ岡医院  
申込方法 7月4日(木)から電話で申し込み  
☎大井総合福祉センター☎266-1111

認知症サポート医によるもの忘れ・認知症相談

認知症は、早期の段階での対応が重要であるといわれています。  
日時 8月9日(金)  
午後3時～4時30分  
場所 介護予防センター2階交流活動室  
定員 各3人  
申込方法 電話で申し込み  
※車を利用する人は、申込時にお伝えください。  
※申し込み後、職員が訪問してお話を伺うことがあります。  
☎高齢福祉課☎262-9038

成人健康相談(妊婦含む)

日時 ①7月11日(木)②8月8日(木)③7月5日(金)④8月7日(水)  
午前9時30分～11時  
場所 ①②保健センター(フクトピア内)③④保健センター分室(大井総合支所2階)  
内容 血圧測定、体脂肪率測定、尿検査、健診結果の見方、健康や栄養に関する相談など  
※④は成人歯科健康相談を実施。※予約優先。  
☎保健センター☎293-9045

こころの健康個別相談

日時 ①7月25日(木)②8月22日(木)  
午後1時30分～4時30分(1組30分～45分程度)  
場所 ①保健センター分室(大井総合支所2階)②保健センター(フクトピア内)  
定員 各3組  
申込方法 事前に電話で申し込み  
☎保健センター☎293-9045

成人歯科健康診査

歯科健診の目的は、自覚症状のないうちから、むし歯や歯周病などを早期発見することで、将来の歯の喪失を防ぐことです。  
かかりつけ歯科医院をもち、定期的な歯科健診などが重要です。そのきっかけとして「成人歯科健診」を利用しませんか。  
期間 7月1日(月)～12月28日(土)

内容 歯と歯ぐきの健診など

対象 18歳以上平成14年3月31日以前に生まれた人  
※本年度治療を受けた人や現在治療中の人は対象外です。  
※埼玉県後期高齢者医療健康長寿歯科健診(次記事)に該当する人は、そちらをご利用ください。  
自己負担額 500円  
※生活保護受給者は無料。  
受診方法 実施医療機関へ電話予約して受診する  
※実施医療機関は、市報4月号と同時に配布した「健康カレンダー」または市ホームページ(下QRコード)をご覧ください。  
●本年度40歳と60歳になる人に「無料歯科健診のご案内」を送付通知が届いた人は、この機会にぜひ受診してください。詳しくは案内をご覧ください。  
対象 40歳(昭和54年4月1日)～昭和55年3月31日生まれの人、60歳(昭和34年4月1日)～昭和35年3月31日生まれの人  
☎保健センター☎264-8292



対象 昭和18年4月2日～昭和19年4月1日生まれで、後期高齢者医療被保険者証を持つ人

実施期間 7月1日(月)～来年1月31日(金)  
※詳しくは、後期高齢者医療広域連合から6月下旬に届いた「受診案内」をご覧ください。  
☎埼玉県後期高齢者医療広域連合☎048-8333-3130

夏休みを利用して予防接種を受けましょう

秋から冬にかけては、風邪やインフルエンザなどの流行で体調を崩しやすい季節です。夏休みを利用して、予防接種を受けませんか。なお、定期の予防接種を無料で受けるには、対象年齢や接種間隔、回数などに決まりがあります。母子健康手帳などで接種履歴を確認し、かかりつけ医と相談のうえ、計画的に接種しましょう。  
接種方法 実施医療機関(市ホームページ参照・下QRコード)に直接申し込み  
☎保健センター☎264-8292



乳がん検診(集団検診第2期)

乳がんは、女性特有の「がん」であり、日本人女性の罹かんするがんの1位です。  
市では、早期発見・治療のため、無料で集団乳がん検診を実施しています。ぜひ、この機会に受診しましょう。

日程 9月6日(金)・8日(日) 保健センター分室・大井総合支所内  
9月13日(金)・17日(火)・18日(水) 保健センター(フクトピア内)  
※9月6日(金)・17日(火)は、マンモグラフィ撮影時の保育有り(要事前申し込み)。  
※時間に余裕のある日程を選んでください(時間指定はできません)。  
検診方法 マンモグラフィ(乳房X線撮影)

対象・定員 平成2年3月31日以前に生まれた人(30歳以上になる人)、各90人(定員を超えた場合は抽選)  
検診を受けられない人 平成30年度に市の集団乳がん検診を受けた人(ただし、平成30年度に受検していても本年度クーポン対象の人は受診可能)。その他、治療中や授乳を終えて間もないなど、検診に適さない場合があります。詳しくは市ホームページをご覧ください。  
費用 無料(全額公費助成)

申込方法 7月1日(月)～25日(木)

(消印有効)に①件名「乳がん検診希望」②氏名(ふりがな)③生年月日④住所⑤電話番号⑥受診希望日・場所(必ず第3希望まで)⑦保育が必要な人⑧人数と年(月)齢を記入の上、窓口か郵送、市ホームページの申し込みページ(下QRコード)で申し込み(1人1通)  
※8月19日(月)までに、申込者全員に「受診決定通知」を郵送します。  
※申込人数により、中止する場合があります。  
※次回募集は8月10日(月)検診です。  
※受診の際に介助が必要な人は事前にご相談ください。  
☎〒356-0011福岡1-2-5保健センター(フクトピア内)☎262-9040



蚊が媒介する感染症を予防しましょう

蚊自体は病原体を保有していませんが、ウイルスなどの病原体に感染した人や動物の血を吸った蚊に刺されることで、さまざまな感染症にかかる恐れがあります。10月下旬ごろまでは、感染症の流行地域で蚊に刺されない、住まいの周囲に蚊を増やさないなどの対策をお願いします。  
☎県保健医療政策課☎048-8330-3557

熱中症に気を付けましょう

熱中症は、室温や気温の高い環境で体内の水分や塩分(ナトリウム)などのバランスが崩れ、体温調節が上手にできなくなり、さまざまな体の不調や障害を引き起こす病気です。

重症になると意識の異常や死に至る可能性があります。正しい予防法を知っていれば防ぐことができます。

日ごろからバランスの良い食事を取り、適度な運動や休養を心がけ、暑い夏を乗り切りましょう。

熱中症予防5つのポイント

- 1.高齢者は上手にエアコンを
- 2.暑くなる日は要注意
- 3.水分・塩分をこまめに補給
- 4.「おかしい!？」と思ったら病院へ
- 5.周りの人にも気配りを

●熱中症かな?と思ったら

- 1.衣服などをゆるめ、楽な姿勢をとる
- 2.風通しの良い日陰や冷房が効いた場所へ移動
- 3.冷やしたタオルなどを脇の下や足の付け根などに置き、体温を下げる
- 4.早めに医療機関を受診  
※意識がはっきりしない、自力で水分を飲めない時はすぐに救急車を呼んでください。  
☎保健センター☎264-8292

※その他の医療機関を希望する場合はお問い合わせください。

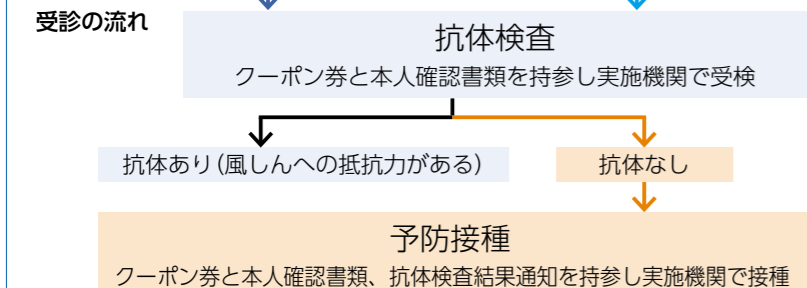
成人男性を対象に 風しん抗体検査・予防接種を実施しています

風しんの感染拡大防止のため、これまで予防接種の機会がなかった下記対象に該当する人は、抗体検査と予防接種が無料で受けられます。

実施期間 2022年までの3年間  
対象 市に住居登録があり①②いずれかに該当する男性

① 昭和47年4月2日～54年4月1日生まれ  
保健センターが5月10日に無料クーポン券を送付済

② 昭和37年4月2日～47年4月1日生まれ  
希望者にも、無料クーポン券を発行します(下記参照)



対象②のクーポン券申込方法 申請書(市ホームページ(下QRコード)でダウンロード可)に必要事項を記入の上、窓口か郵送、電話で申し込み  
※郵送・電話で申し込みの場合、クーポン券の発行に数日かかります。

実施機関 厚生労働省ホームページ内「風しんの追加的対策について」(右QRコード)でご確認ください

☎〒356-0011福岡1-2-5 保健センター(フクトピア内) (☎264-8292)

