



### ご案内

#### 夕方の定時放送 時間が変わります

9月30日まで午後5時に放送していた市防災行政無線の定時放送は、10月1日から来年3月31日まで、午後4時30分に変更されます。

この放送は、災害時に使用する防災無線の点検が目的です。ご理解・ご協力をお願いします。

☎ 危機管理防災課

TEL 262・9017

#### 緊急地震速報訓練

気象庁が「全国瞬時警報システム」(J-ALERT)を利用した、緊急地震速報訓練を行います。市内の防災行政無線からも訓練放送が流れますので、実際の災害と間違えないようご注意ください。

日時 11月5日(火)午前10時頃

放送内容 上り4音チャイム(「こちらは防災ふじみ野です。ただいまから訓練放送を行います」)

緊急地震速報チャイム音(「緊急地震速報。大地震です。大地震です。これは訓練放送です」)×3回(「こちらは防災ふじみ野です。これで訓練放送を終わります」)×4音チャイム

☎ 危機管理防災課

TEL 262・9017

#### 2020年版 埼玉県民手帳を販売

期間 10月11日(金)～12月13日(金)

場所 情報・統計課(市役所第2庁舎4階)、大井総合支所市民総合窓口課、出張所

価格 1冊550円(税込)

☎ 情報・統計課 TEL 262・9007

#### 行政相談週間

10月7日(月)～13日(日)は「行政相談週間」です。総務大臣から委嘱された行政相談委員が、行政相談所を開設します。

役所の仕事について「分からない」「説明に納得できない」「処理が間違っているのではないかなど」の苦情や要望を受け付けます。

日時 10月23日(水)午前10時～正午 ※このほか、毎月第4水曜日にも予約制で相談を受けています。

場所 市民総合相談室(市役所本庁舎2階)

相談内容 行政一般、福祉、道路、年金、社会保険など

申込方法 10月21日(月)までに窓口か電話で申し込む

☎ 市民総合相談室

TEL 262・9025

● 総務省関東管区行政評価局きくみ埼玉(でも相談を受け付けています)

行政苦情110番

TEL 0570・090110

FAX 048・600・2336

#### 10月21日～30日は犬の正しい飼い方普及週間

● 犬を飼う際は、次のことを必ず守りましょう

犬の登録は生涯1回、狂犬病予防注射は年1回受け、市役所に届出する/鑑札・注射済票を必ず犬につける/放し飼いはしない/散歩のときは必ずリードをつけ、糞は必ず持ち帰る/異常に鳴き続けるなど、近隣に迷惑をかけないようにする/飼育環境を整え、家族の一員として終生かわいがらる

☎ 朝霞保健所

#### 猫のトラブルを減らしましょう

「野良猫に糞や尿をされて困っている」「庭先で子猫を産んでしまった」など、猫に関する苦情が増加しています。

● 野良猫に餌を与えている人へ

集まった猫に近隣住民が被害を受け、結果として猫を嫌う人が増やしてしまいます。野良猫への無責任な餌やりは控えましょう。

● 猫を飼っている人へ

猫は室内で飼いましょう。放し飼いは、交通事故・感染症など多くの危険があります。また、予期せぬ妊娠を防ぐために不妊手術を受けさせましょう。

● 猫が寄り付き困っている人へ

猫が寄り付くのは、そこが猫にとって快適な場所だからです。猫の臭いを消す、猫の嫌いな臭いを撤くなどの対策があります。

詳しい方法などは、ご相談ください。また、猫への虐待は絶対にやめましょう。

☎ 県動物指導センター南支所

TEL 048・855・0484



#### 食品ロス削減月間

日本では年間約643万tの食品が、食べられるにも関わらず廃棄されています。これは国民一人当たり、毎日お茶碗1杯分、年間約51kgの食品を捨てる計算です。

食品を買う際は必要なものを必要な分だけ購入するなど、一人一人が食品ロスを出さないライフスタイルを心がけましょう。また、すぐに食べる食品は商品棚の手前から購入することで、店舗で発生する売れ残りの削減に貢献できます。大切な食べ物を無駄なく消費し、食品ロスを減らしましょう。

☎ 環境課 TEL 262・9022

#### 行政委員会委員が選任されました

● 公平委員会委員 澁谷弘次さん(富士見市)  
任期=令和元年11月25日～5年11月24日



#### タウンミーティング ～未来へつなごうふじみ野市～

10月の開催予定は下表のとおりです。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
10月 5日(土)午前10時	エステスクエアふじみ野管理棟 集会室(市沢3)	エステスクエア ぶじみ野町会
10月 8日(火)午後7時	ハイツ大井町集会室(西鶴ヶ岡2)	西鶴ヶ岡町会
10月15日(火)午後7時	三角分館(亀久保)	三角町会(三角)
10月17日(木)午後7時	八丁分館(亀久保)	三角町会(八丁)
10月19日(土)午後2時	丸山集会所(丸山)	丸山自治会
10月26日(土)午前10時	上福岡五・六丁目集会所(上福岡5)	上福岡五・六丁目町内会

☎ 広報広聴課 TEL 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

★「ふじみん元気・健康ポイント」対象事業



年金の予約相談を  
ご利用ください

日本年金機構では、年金の相談・手続きを予約制で行っています。予約のない場合は、長時間お待ちになることがあります。

予約専用電話  
☎0570・05・4890

※希望日の1月前から前日まで受付可。基礎年金番号の分かる年金手帳や年金証書をご用意ください。

10月から年金生活者  
支援給付金制度が開始

公的年金などの収入や所得額が基準額以下の年金受給者の生活を支援するため、年金に上乗せして支給する制度です。

受給には請求書の提出が必要ですが、ご案内や事務手続きは、日本年金機構(年金事務所)が実施します。

対象 老齢基礎年金受給者Ⅱ市民税非課税世帯の65歳以上で、年金収入額とその他の所得額の合計が約88万円以下の人

障害基礎年金・遺族基礎年金受給者Ⅱ前年の所得額が約46.2万円以下の人

請求方法 平成31年4月1日以前から年金を受給している人Ⅱ日本年金機構が9月上旬から順次

新規学卒・若者就職面接会

日時 11月5日(火)午後1時30分～4時(受付は1時～3時30分)

場所 ウェスタ川越多目的ホール

参加企業 40社(予定)

対象 ①来年3月に高等学校卒業予定②正社員での就職を希望するおむね40歳以下

持ち物 ②のみ履歴書、ハローワークカード

☎ハローワーク川越  
☎242・0197

企業向け地方税共通  
納税システムの開始

10月1日から、eLTAXのシステムを利用した地方税共通納税システムがスタートします。全ての都道府県・市区町村へ、自宅や職場のパソコンから電子納税できる仕組みです。

対象税目 法人市民税、個人住民税(特別徴収分・退職所得分)

※詳しくはホームページ(QRコード)をご覧ください。



☎eLTAXヘルプデスク  
☎0570・081459

中小企業  
退職金共済制度

国がサポートする中小企業のための外部積立型の退職金制度です。掛金は全額非課税で一部を国が助

送付している案内に同封されている請求書(はがき)を記入の上10月18日(金)必着で投函する

平成31年4月2日以降に受給を開始した人Ⅱ川越年金事務所が保険・年金課窓口(市役所本庁舎1階)、大井総合支所市民総合窓口課で請求手続きをする

☎給付金専用ダイヤル  
☎0570・05・4092

難病患者へ  
見舞金を支給します

市では、指定難病医療受給者証などの交付を受けている人に、見舞金(1カ月15,000円)を支給しています。

見舞金の受給には申請が必要ですが、また、継続する人も、毎年12月に必ず現況届を提出してください。

必要書類 ①指定難病医療受給者証、特定疾患医療受給者証、小児慢性特定疾病医療受給者証のいずれか②受給者本人名義の振込先口座番号がわかるもの

提出先 障がい福祉課(市役所本庁舎1階)、大井総合支所市民総合窓口課

☎障がい福祉課☎262・9031

歳末見舞金

皆さんから寄せられた歳末たすけあい募金による見舞金を支給します。対象者は、10月1日(火)以降に電話確認の上、申請してください。

成、パートや家族従業員も加入できます。他の退職金・企業年金制度などへの移換も可能です。

※詳しくは「中退共」で検索してください。

☎(独)勤労者退職金共済機構中

小企業退職金共済事業本部  
☎03・6907・1234

ハロウィンジャンボ  
宝くじを発売

1等・前後賞合わせて5億円。ジャンボミニも同時発売。宝くじの収益金は、市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

発売場所 全国の宝くじ売場

発売期間 10月18日(金)まで

抽選日 10月30日(火)

支払開始日 11月5日(火)

10月9日(火)・23日(水)に、県下一斉「違反建築なくそう運動」を行います。その一環として法令などの説明会と無料建築相談を実施します。



日時 10月16日(水)午後2時～4時

場所 入間市博物館A11T

内容 空き家対策、建築基準法の改正、建築物などの定期報告制度、木造住宅の無料耐震診断、無料建築相談

☎川越建築安全センター  
☎243・2102

対象 次のいずれかに該当する人

①指定難病医療受給者証、特定疾患医療受給者証、小児慢性特定疾病医療受給者証の所有者②精神障害者保健福祉手帳1級所有者③世帯全員の市・県民税が非課税で収入が生活保護基準額と同程度の世帯

※生活保護受給世帯、施設入所者およびサービス付き高齢者向け住宅居住者、3カ月以上の長期入院者は対象外です。

☎市社会福祉協議会  
本部☎264・7212

大井支所☎266・1981

放課後等  
デイサービス説明会

ふじみ野市・富士見市・三芳町の事業所が一堂に会して、それぞれの特色などを説明します。

日時 11月7日(木)午前10時～正午

場所 三芳町役場3階会議室

対象 令和2年度に小学校入学予定で、発育・発達に心配のある子の保護者

※事前申込不要。

☎障がい福祉課☎262・9032

☎産業振興課☎262・9024

農業者の皆さんへ

土壤消毒剤購入費と農業用廃プラスチック処理事業補助金を希望する人は、10月31日(木)までに申請書を出してください。



募集

市立保育所  
臨時的任用職員

勤務日時・職種・賃金 週5日、午前7時～午後8時の間で①7時間②4時間(いずれもローテーション制)

勤務日時・賃金 週5日、午前7時～午後8時の間で①7時間②4時間(いずれもローテーション制)

職種	条件	勤務時間・賃金
保育士	要保育士資格	①日給9,660円 ②日給4,320円
保育補助	資格不要	②時給960円
看護師	要看護師免許	①日給10,980円

※有給休暇・通勤手当(2km以上)・年2回の賞与あり。  
※保育士、看護師は社会保険加入。  
※募集人数はいずれも若干名。

勤務場所 市立保育所

申込方法 履歴書を窓口に出す(後日、面接で選考)

☎保育課☎262・9035

子育て支援センター  
臨時的任用職員

勤務日時 週4日、午前9時30分～午後4時30分(6時間)

勤務場所 大井子育て支援センター(市沢2・5・36)

賃金 日給6,480円  
※有給休暇・通勤手当(2km以上)・年2回の賞与あり、社会保険加入。

住宅修理トラブルが急増しています

火災保険で修理ができる！?



「自宅に来た業者に『雨どいがゆがんでいるが、火災保険を使って無料で修理ができる』と言われ契約した」「不要なアンテナの撤去を頼んだら、火災保険を使っての屋根修理を勧められた」といった相談が増えています。業者が保険申請を代行するなど、親切にも思えますが、実際には給付金以上に請求されるなどのトラブルになっています。

すぐに工事契約をするのではなく、自分で損害保険会社か代理店に連絡し、保険金の支払い対象になるのかなどを確認しましょう。契約をする前に、複数の業者から見積もりを取り、慎重に判断することも必要です。

☎ ふじみ野市消費生活センター  
(相談専用☎263・0110)

全国どこからでも3桁の電話番号でつながります!  
消費者ホットライン 188

消費者ホットライン188(局番なし)は、お近くの消費生活センターなどの消費生活相談窓口をご案内することにより、消費生活相談の最初の一步をお手伝いするものです。「悪質商法による被害にあった」「ある製品を使ってけがをしてしまった」などの消費者トラブルで困ったとき、大切なのは一人で抱え込まないで、すぐに相談することです。専門の相談員がトラブル解決を支援します。

トラブルなどお困りのことがありましたら、お気軽にご相談ください。  
「泣き寝入りは超いやや(188)！」



消費生活 消費者ホットライン188  
イメージキャラクター「イヤヤン」

エコ・フリーマーケット  
出店者

日時 11月10日(日)  
午前10時～午後2時(雨天中止)

場所 七彩緑地 鶴ヶ岡複合施設前

参加費 500円

募集数 25区画(申込順)

出品 食料品を除く家庭での不用品

申込方法 10月4日(金)から電話で申し込む

☎鶴ヶ岡コミュニティセンター  
☎278・1122

ふじみ野アート88  
Vol.5 有料記事広告

市内のギャラリーやアトリエ、アーティスト、ユニークなアートの取り組みを取材し、記事にして発行する冊子「ふじみ野アート88 Vol.5」に掲載する有料記事広告を募集します。

規格・枠数 縦55mm×横30mmⅡ文字数約60字、画像1枚(15mm×

15mm)を1枚  
※詳しくは市ホームページ(QRコード)をご覧ください。  
☎ 税務課☎262・9011

20mm)、4枠(選考有、申込順)  
掲載料 5000円  
発行予定日 来年3月30日  
発行予定部数 5000部  
申込方法 10月3日(水)～12月25日(水)に申込書を窓口か郵送で提出する



納税通知書用封筒  
有料広告

※詳しくは市ホームページ(QRコード)をご覧ください。

※掲載内容は各税目共通です。

規格・掲載料 1スペース(天地60mm×左右90mm、市の指定する単色刷り)＝10万円

発送予定数 約10万5千通

申込方法 11月15日(金)までに申込書(市ホームページでダウンロード可)と必要書類を窓口か郵送で提出する

※詳しくは市ホームページ(QRコード)をご覧ください。

☎ 税務課☎262・9011



●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

#### ファミサポ第2回 提供会員交流会

**日時** 11月13日(水)午前10時～11時45分(受付は午前9時50分から)

**場所** 東児童センター工作室

**内容** 情報交換、フリートーク、オリジナルカレンダー製作

**対象・定員** 市ファミリー・サポーターセンター提供、両方会員、20人

※非会員の人は、お問い合わせください。

**申込方法** 10月1日(火)から窓口か電話、ファクスで申し込む

**場** ふじみ野市ファミリー・サポーターセンター(東児童センター内) 電話262・1135

#### ビートルズ・サウンズ ライブコンサート

**日時** 10月6日(日)午前11時～正午

**場所** エコパ大広間

※要入館料。

☎ エコパ 電話293・7568

#### レディース ストレッチヨガ

**日時** 10月9日(水)・23日(水)、11月6日(水)午前10時15分～11時15分

**場所** エコパ

**対象** 中学生以上

**参加費** 1000円(別途入館料)

☎ エコパ 電話293・7568

#### 大黒美和子歌謡ショー

**日時** 10月20日(日)午前11時～正午

**場所** エコパ大広間

※要入館料。

#### 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** 25分1500円、10分500円(別途入館料)

☎ エコパ 電話293・7568

#### 埼玉都民大集会 地域でつながろう

都内で勤務する県民に向け、退職後の生活を地域で楽しく過ごすためのセミナーを開催します。

**日時** 11月1日(金)①午後5時45分～6時30分 ②7時～8時

**場所** 有楽町読売会館7階よみうりホール(千代田区)

**内容** ①トークセッション(埼玉の魅力と地域活動)佐々木則夫さん(大宮アルディージャ) 阿部たけしさん(村田綾さん(女優) ②講演(埼玉で暮らす様々な人の定年後)森永卓郎さん(獨協大学教授、経済アナリスト)

**申込方法** 応募フォーム(QRコード)から申し込む

☎ 埼玉都民大集会事務局 satama@matomin.jp



### 講座

#### ゲートキーパー 養成研修

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

追いつめられた末の死を防ぐ門番の役割があります。

**日時** 10月12日(土) 午後1時30分～4時

**場所** 保健センター健康室(フクトピア内)

**定員** 40人(申込順)

**申込方法** 10月10日(木)までに窓口か電話で申し込む

☎ 保健センター 電話293・9045

#### おいしく食べて 生涯骨太フッキング

からだを支える大事な骨を、日々の食事で守っていくコツを学びましょう！

乳製品の意外な使い方など、毎日の食事へ生かせるアイデアを紹介します。

**日時** 10月24日(水) 午前10時～午後1時

**場所** 保健センター2階栄養学習室(フクトピア内)

**内容** 調理実習(鮭チーズごはん、小松菜と生揚げの煮びたし、野菜の甘酢あん、炒め根菜汁など)

**定員** 30人(申込順)

**参加費** 500円(材料・保険代)

**申込方法** 10月4日(金)～11日(金)に電話で申し込む

※留守番電話の際は、氏名と電話番号を録音してください。折り返し連絡します。

☎ 市生活改善推進員協議会(速水) 電話261・0915



#### 地域防犯リーダー 講習会

参加者にはここでしか手に入らない「防犯リーダーキップ」をプレゼント！

**日時** 10月26日(土) 午前9時30分～11時30分

**場所** 市役所本庁舎5階大会議室

**内容** 防犯リーダーの養成について

**講師** 小田啓二さん(NPO法人日本ガーディアン・エンジェル 理事長)

**対象・定員** 防犯活動をしている人や防犯活動に関心がある人、100人(申込順)

**申込方法** 10月23日(木)までに電話で申し込む

☎ 危機管理防災課 電話262・9052

#### はじめての 手話講習会(入門)

手話で初歩的な日常会話ができることを目指します。授業中は音声禁止で、手話や視覚的な道具などを駆使して学習します。

**日時** 10月下旬～来年3月の毎週 火曜日午前10時～正午

**場所** 市役所会議室など

**対象・定員** 市内在住・在勤・在学の人、20人(定員を超えた場合は未経験者優先の上抽選)

**申込方法** 10月15日(火)までに窓口で申し込む

☎ 障がい福祉課 電話262・9032

#### 手話通訳をめざす 学習会

将来、市で手話通訳として活動する意思のある人を対象に、手話通訳技術を学びます。

**日時** 11月～来年3月の毎月2回 程度 金曜日午前10時～正午



#### 認知症サポーター フォロワーアップ講座

認知症サポーター養成講座修了者やフォロワー講座受講者、対象者のフォローアップ講座です。

ひとり歩き高齢者への声かけ訓練を行い、認知症の人への対応を学びます。

**日時** 10月26日(土)午前10時～午後



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
10月9日(水) 午後2時～4時	高齢者あんしん相談センター おおい (電話261・3021)	
10月17日(水) 午後2時～4時	ふれあいプラザ かみふくおか	高齢者あんしん相談センター ぶくおか (電話261・1126)

#### ●介護事業所等

日時	場所・問合せ
毎週火曜日 午前10時～午後4時	オレンジサロンまつ (電話269・6626) ※要事前申し込み、第3火曜日は「おとな食堂」を開設。
10月13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 (電話293・8222)
10月18日(金) 午後2時～3時	メディカルホームふじみ野 (電話293・3216)
10月22日(水) 午後2時～3時	ライフコミュニケーションふじみ野 (電話293・9888) ※要事前申し込み。
10月24日(木) 午後2時～4時	特別養護老人ホーム大井苑 (電話262・8686)
10月26日(土) 午後2時～4時	医療生協いたま生活協同組合大井協同診療所 my life (電話267・1101)
10月27日(日) 午前10時～11時30分	富家デイサービスセンター 苗間 (電話257・6991)
10月27日(日) 午後2時～4時	ベテラン館ほのぼのカフェ (電話278・7110) ※初めて開催します。

**料金** 1人100円

**申込方法** 当日会場で申し込む(事前申し込みが必要な場合あり)

☎ 高齢福祉課 (電話262・9038)

**場所** 市役所会議室

**対象・定員** 市内在住・在学・在勤で2年以上の手話学習経験(または同等以上の技術がある人、10人(応募多数の場合は選考))

**申込方法** 10月15日(火)までに窓口で申し込む

※詳しくはお問い合わせください。

☎ 障がい福祉課 電話262・9032

**1時**(受付は9時40分から)

**場所** 文京学院大学ふじみ野キャンパス

**対象・定員** 市内で認知症サポーター養成講座を受講済みの人、70人(申込順)

**申込方法** 10月7日(月)から電話で申し込む

☎ 高齢福祉課 電話262・9038

#### 介護のしごと入門研修 & おしごと相談会

介護に関する基本的な知識や技術を学ぶ研修です。修了者は修了証を発行し、市独自の訪問型サービス(生活支援)に従事する資格を得られ、介護職員初任者研修が一部免除される場合があります。

**日時** 11月18日(月)・19日(火)・25日(月)・26日(火) 時間はいずれも午前9時～午後5時

**場所** 市役所本庁舎5階大会議室

**内容** 介護に関する基礎知識、介護の基本、基本的な介護の方法、

#### ブランクのある看護職 の再就業技術講習会

看護職から離れている人を対象に、看護の最新知識や技術を現場で研修し、職場復帰につなげる講習会です。

**日時** 11月7日(木)・8日(金) 午前9時～午後4時

**場所** 上福岡総合病院

**申込方法** 電話で申し込む

☎ 県医療人材課 電話048・830・3543

●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

### 募集

#### 協働のまちづくり 推進隊委員

市政運営において「参加」と「協働」が推進されているかを一緒に話し合う「協働のまちづくり推進隊」の委員を募集します。

**対象・定員** 市内在住・在勤・在学の人、2人（応募多数の場合は選考）

※報酬・謝礼はありません。

**申込方法** 10月31日(木)までに①氏名②住所③連絡先④応募動機を記入の上、窓口かファクス、メールで申し込む

※申込書は、協働推進課(市役所本庁舎2階)窓口で配布(市ホームページ)(QRコード)からもダウンロード(からもダウンロード可)。

〒266-1227  
TEL 266-1227  
FAX 266-1227  
chikishinkou@city.fujimino.saitama.jp



#### 介護支援ボランティア制度

65歳以上の人が、市内の介護保険施設などでボランティア活動に参加した場合、活動実績に応じて付与されるポイントを交付金(年間上限5000円)に交換できる制度です。ボランティアを通して、

#### 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 10月15日(火)午前10時～正午

●大井総合支所1階玄関ロビー  
日時 11月5日(火)午前10時～正午

●大井図書館玄関前  
日時 10月13日(日)午前10時～正午

●大井図書館  
日時 2663・1100

#### 軽トラ市

市内で採れた新鮮な農産物を軽トラに載せ、生産者が直接販売します。

※上福岡駅前名店街主催「大衆市」の第1部としての開催です。

日時 10月26日(日)  
午前9時30分～11時  
※売り切れ次第終了。

場所 上福岡駅前名店街(上福岡駅東口)

●産業振興課  
TEL 262・9024

#### 第4回精神障がい者 みんなアート

精神障がいのある人の絵画や写真、創作品を発表します。

日時 10月19日(日)  
午前10時～午後3時

場所 NPO法人ラベンダーライトハウス(西鶴ヶ岡2・10・1)

●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

介護予防と地域貢献をしませんか。参加希望者は、説明会に参加の上、登録していただきます。なお、登録後は年1回程度開催される研修に参加する必要があります。

●介護支援ボランティア説明会  
日時 10月9日(水)、11月13日(水)、12月10日(火)

時間はいずれも午後2時から

場所 市役所本庁舎5階大会議室

※5人以上のグループには出張で説明会を開催します。

**申込方法** 電話で申し込む

●高齢福祉課 TEL 262・9038  
または市社会福祉協議会  
本部 TEL 264・7212  
大井支所 TEL 266・1981

#### 支え愛センター 有償ボランティア

身の回りの困っている高齢者を、元気な高齢者などのボランティアがお手伝いする「地域支え愛事業」を実施しています。誰でもできる簡単なお手伝いで、あなたの思いやりを地域に生かしましょう。

**内容(例)** 付き添い・病院・買い物・市役所など、掃除・部屋・庭・風呂など、修理など・電球交換・障子・網戸の張り替えなど

謝礼 1時間あたり300円分の市内商品券

●支え愛センター(うれし野まちづくり会館2階)  
TEL FAX 293・6266

#### ●出張希望

**対象** 市内在住、在勤、在学中で精神疾患・精神障がいのある人

**申込方法** 10月10日(木)までに窓口へ作品を持参する(オリジナル作品のみ。種類は不問)

●障がい福祉課 TEL 262・9032

●シニアミュージック作品展  
場所 市役所本庁舎1階ギャラリー  
期間 10月29日(火)～11月1日(金)

●高齢者あんしん相談センター  
ふくおか TEL 261・1126

#### 第3回 Fiorano ローションコンサート

秋の歌を中心に、オペラ・ミュージカルなど、皆さんが知っているすてきな歌をお届けします。

日時 11月2日(土)午後2時から(1時30分開場)

場所 市役所本庁舎1階ギャラリー

**定員** 70人(申込順)

**申込方法** 10月7日(月)から電話かメール(①件名「ローションコンサート」申し込み②氏名③住所④電話番号⑤人数を記載で申し込む)

●文化・スポーツ振興課  
TEL 262・8124  
bunka@city.fujimino.saitama.jp

#### 人権を考える集い

川越人権擁護委員協議会入間東部支部が「第43回人権を考える集い」を開催します。

#### 子育てハッピー 県営住宅入居者

若い子育て世代を支援するため、県営住宅に専用枠を設け、入居者を募集します。

**対象** 夫婦がともに39歳以下の世帯(子どもの有無は不問)

※収入などの条件があります。

**入居予定日** 12月23日(月)以降

**申込方法** 10月21日(月)まで(消印有効に郵送で申し込む)

※詳しくは、建築課(市役所第2庁舎2階)出張所、大井総合支所子育て支援課(市役所本庁舎2階)で配布する募集案内をご覧ください。

●県住宅供給公社  
TEL 048・829・2875



#### ハロウィンかぼちゃの 重さ当てクイズ

だれでも参加できる、かぼちゃの重さ当てクイズを開催します。

●大井総合福祉センターロビー  
期間 10月1日(火)～31日(木)

●大井総合福祉センター  
TEL 266・1111

●みんな楽しく歌声タイム  
ピアノの伴奏に合わせて、みんな楽しく歌いましょう。

日時 10月10日(木)24日(木)時間は1時30分開場

日時 11月5日(火)午後2時～4時(1時30分開場)

●場所 市役所本庁舎5階会議室

●内容 全国中学生人権作文コンテスト県大会優秀作品の朗読、講演「自分らしい終活、今からできること」杉本佳久さん(特定行政書士・すぎ法律行政書士事務所)、要約筆記有り

**定員** 100人(申込順)

**申込方法** 10月7日(月)～24日(木)に窓口か電話、ファクスで申し込む

●市民総合相談室

※手話通訳を希望する場合は、10月24日(木)までに連絡ください。

●市民総合相談室

いずれも午前10時30分～11時30分

●場所 介護予防センター1階介護予防ホール

※公共交通をご利用ください。障がいなどの理由で駐車場の利用が必要な人は、事前にご連絡ください。

**対象・定員** 65歳以上、50人

**参加費** 100円

**持ち物** 利用登録証(ある人のみ)

※利用登録がまだの人は登録のため本人確認書類を持参してください。

●介護予防センター  
TEL 264・7270



#### 第7回フットピア チャリティーフェスタ

東日本大震災・熊本地震復興支援のチャリティーフェスタもことし7回目。

多国籍ダンス、合唱、空手、居合道、太極拳などの発表、ワークショップ、はんどめいど広場などイベントが盛りだくさん。お役立ち防災クイズラリーや全員じゃんけん大会で景品をゲットしましょう。飲食スペースもあります。参加して支援の輪を広げましょう!

日時 10月14日(日)  
午前9時30分～午後2時

●場所 市民交流プラザフットピア内  
市民交流プラザ  
TEL 264・7971

TEL 262・9001  
FAX 261・5960

#### 第7回旭ふれあい寄席

日時 11月9日(土)午後1時30分から(10時30分開場)

**出演** 立川だん子

**場所** 旭ふれあいセンター

**対象** 100人

**参加費** 前売り券・電話予約1400円(10月1日(火)から販売・受付)、当日券1500円

●旭ふれあいセンター TEL 267・1777

●鶴ヶ岡コミュニティセンター  
TEL 278・1122

#### アートフェスタ特別企画 市民による合唱 「アヴェ ヴェルム コルプス」を歌おう

12月8日(日)開催、音楽とアートの祭典「アートフェスタ」で、市民の皆さんによる合唱を行います。

楽曲はモーツァルト作曲「アヴェヴェルムコルプス」や「群青」「ふるさと」など(予定)。バイオリンやチェロなど弦楽四重奏の演奏とともに、クラシックな時間を楽しみませんか。

日時 練習(全3回) = 11月24日(日)午後1時30分～4時30分、30日(土)午後1時30分～4時30分、12月6日(日)午後6時～8時、本番 = 12月8日(日)午後4時から

●場所 産業文化センター

●講師 東海林尚文さん(市音楽家協会会員)

●参加費 100円(保険料)

●定員 100人

**申込方法** 10月4日(金)午前9時から電話かメール(①件名「アートフェスタ特別企画申込」②氏名③住所④電話番号⑤声のパート(ソプラノ・アルト・テノール・バス)を記載)で申し込む

●文化・スポーツ振興課  
(TEL 262・8124 FAX bunka@city.fujimino.saitama.jp)





### 講座

#### ライフ塾

**日時** 10月4日(金)・18日(金)・25日(金)  
 時間はいつでも午前10時～11時30分

**場所** 上野台体育館

**内容** 健康のための誰にでも簡単に出来るリズム体操や筋力トレーニング、ストレッチ

**対象・定員** 高校生以上、20人(申込順)

**参加費** 1回500円

**申込方法** 電話で申し込む

☎ 上野台体育館 TEL263-8908

#### 鶴ヶ岡カラオケ教室

市内在住の作曲家による指導で、電子ピアノで発声の基礎学習を行い、さまざまな歌にチャレンジできるよつします。

**日時** 10月17日(木)・24日(木)・31日(木)・11月14日(木)・21日(木)全5回

時間はいつでも午後1時30分～3時

**場所** 鶴ヶ岡コミュニティセンター

**対象・定員** 市内在住・在勤で原則全て参加できる人、25人(申込順)

**参加費** 1000円

**講師** 佐々木信綱さん(作曲家)

**申込方法** 10月4日(金)～10日(木)に窓口か電話で申し込む

☎ 鶴ヶ岡コミュニティセンター TEL278-1122

#### スポーツカレッジ 2019インディアアカ

インディアカはドイツ発祥のニュースポーツです。ルールはバレーボールに似ていて、羽根のついたボールを打ち合います。



**日時** ①11月2日(土)②9日(土)③16日(土)時間はいつでも午前9時30～11時30分(受付は9時から)

**場所** 上野台体育館

**内容** ①インディアカボールを知ろう②サーブとアタックに挑戦しよう③ゲームを楽しもう

**対象・定員** 市内在住、在勤、在学で医師に運動を止められていない中学生以上の入または小学生以上の子と親、30人(申込順)

※最低実施人数10人。

**参加費** 300円(保険料含む)

**講師** インディアカ連盟

**申込方法** 10月7日(月)～24日(木)に電話で申し込む

☎ 文化・スポーツ振興課 TEL220-2090

#### シニア元気塾(後期)

さまざまな運動を通して健康づくりと仲間づくりをしませんか。

**日時** ①11月6日(水)②13日(水)③20日(水)④27日(水)時間はいつでも午前9時30分～11時30分

**場所** 総合体育館(ふじみんア)

#### TOEIC L&Rテスト講座

ネイティブスピーカーで、L&Rほぼ満点の講師が、基本英語で行う試験対策講座です(新規開講)。

**日時** 10月15日・29日、11月の毎週火曜日(継続有り)、初級450

点目標クラスⅡ午後6時30分～7時30分、中級650点目標クラスⅡ午後7時45分～8時45分

**場所** 産業文化センター

**参加費** 10月Ⅱ2400円、11月Ⅱ4800円(体験1回1200円1回のみ可)、別途教材費

**定員** 15人程度(申込順)

**申込方法** 窓口か電話で申し込む

☎ 産業文化センター TEL269-4811

#### 中国語講座 初級・中級・上級(継続有り)

**日時** 毎週土曜日(途中入会可)

初級Ⅱ午前9時30分～10時30分

中級Ⅱ10時40分～11時40分

上級Ⅱ11時50分～午後0時50分

**場所** 産業文化センター

**参加費** 4回当たり4500円(別途教材費)

**申込方法** 窓口か電話で申し込む

☎ 産業文化センター TEL269-4811

#### 普通救命講習Ⅰ

**日時** 10月20日(日)午前9時～正午

**場所** 入間東部地区事務組合消防

#### ふじみんお口ぴんしゃん体操②

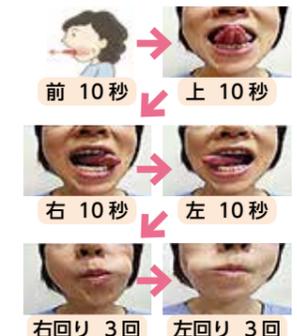


#### ふじみんお口ぴんしゃん体操②

市がおすすめている「ふじみんぴんしゃん体操」に口の体操ができました。口の筋肉維持・向上に効果的な体操です。加齢により「かむ力」や「飲み込む力」が衰えやすくなりますので、「ふじみんお口ぴんしゃん体操」でお口の機能を維持・向上していきましょう。介護予防センターでも、定期的にこの体操を実施しています。

#### ごっくんカアツ(舌体操)

舌の筋力を鍛えることで、食べ物のかたまりをつくり、飲み込みやすくします。食材を味わう力も高まります。



舌を長く出し①前→上→右→左の順でそれぞれ10秒間保ちます。②口の中で右回り→左回りの順で3回ずつ行います。※①、②を3セット行いましょう。🔴 つばが出たら「ごっくん」と飲み込みます。

☎ 高齢福祉課(Tel262-9038)、介護予防センター(Tel264-7270)

#### 大井総合福祉センター はつらつ介護予防教室(11月コース)

いつまでも住み慣れた地域でいつまでもいきいきと過ごすためには、早期の介護予防の取り組みが重要です。気軽に介護予防に取り組みませんか。

教室・内容	日程(11月)	時間	定員
【尿失禁予防教室】骨盤底筋群・腹筋・背筋を中心とした筋力トレーニングなど	1・8・15・22日いつでも金曜日(全4回)	午前	30人
11月限定開催「お口と栄養から始める介護予防教室」運動、管理栄養士・歯科衛生士の講話、口腔体操など	1・8・15・22・29日いつでも金曜日(全5回)	午後	30人
【認知症予防教室】ゲームを用いた脳トレ、体操など	5・12・19・26日	午前	20人
【腰痛・膝痛予防教室】腰痛や膝痛の原因、予防運動や体操など	いずれも火曜日(全4回)	午後	30人

**時間** 午前=9時30分～11時30分、午後=1時30分～3時30分(受付は各回開始20分前から)

**場所** 大井総合福祉センター1階

**対象** 原則65歳以上で、各コース全日程参加できる人(医師から運動制限を受けている人、体調不良の人を除く。同月に1人1教室まで参加可)

**申込方法** 10月7日(月)から電話で申し込む(応募多数の場合は、初参加の人を優先。定員に満たない教室は、当日参加可)

☎ 高齢福祉課(Tel262-9038)

#### リーナおりひめ

**内容** ①ふじみんぴんしゃん体操②ウエルカムレク、ストレッチ体操、リズム体操、筋力トレーニング③ノルディック・ウォーキング④ポッチャ、スマイルボウリング

**対象・定員** 60歳以上で医師に運動を止められていない人、50人(申込順)

**参加費** 200円(保険料)

**申込方法** 10月8日(火)～25日(金)に電話で申し込む

☎ 文化・スポーツ振興課 TEL220-2090

#### えいごらぼで星空教室

**日時** 11月15日(金)午後6時～7時30分

**場所** ふじみ野市三芳町環境センター環境学習館えいごらぼ1階(駒林1117)

**内容** 一望遠鏡で秋の星座を観察

**日時** 11月14日(木)・21日(木)・28日(木)

#### 甲種新規・乙種防火管理講習

**日時** 甲種新規Ⅱ10月24日(木)・25日(金)、乙種Ⅱ10月24日(木)

**場所** 市民交流プラザラフクトピア

**定員** 各回8人

**参加費** 3000円(5回分)

**申込方法** 11月10日(日)までに窓口か電話で申し込む

☎ 市民交流プラザ TEL264-7971

#### しよー!「火星・木星・土星が見られるかも!」

※雨天時は室内で天文教室を開催

**対象・定員** 初参加の人および過去に参加し悪天候により星を見ることができなかった人(小学生以下は親子参加)、10組

※応募多数の場合は抽選し、当選者にのみ連絡します。

**申込方法** 10月21日(月)～29日(火)に、電話かホームページ(QRコード)で申し込む

☎ 環境課 TEL262-9022



●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



### 歯と口の健康づくり講演会

「気になるウチの子の歯並び・歯方・姿勢」をテーマとした講演会です。実践トレーニングを行いながら、口の健康について親子で一緒に学びましょう。

※歯科衛生士によるセルフケア講座もあります。

**日時** 10月31日(木)午後2時～4時

**場所** 保健センター(フクトピア内)

**講師** 高島由桂さん(けんとう歯科 歯科医師)

**対象・定員** 10月31日(木)時点で3歳～就学前の子と保護者、20組

(申込多数の場合は抽選)  
※保育はありません。

**申込方法** 10月10日(木)までに保健センター(フクトピア内)または大井総合支所の窓口が郵送で申し込む

※郵送の場合は当日消印有効。①件名「歯と口の健康づくり講演会」②参加する保護者の氏名③対象の子の氏名、生年月日④同伴するきょうだいの有無。有の場合は人数、年齢⑤住所⑥電話番号を記入する(1組につき1通)。

※10月21日(月)までに申込者全員に決定通知を郵送します。

☎保健センター



### 成人健康相談(妊婦含む)

**日時** ①10月2日(火)②10月3日(水)③11月5日(火)④11月11日(月)

午前9時30分～11時

**場所** ①③保健センター(フクトピア内)②④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

※②③は成人歯科健康相談を実施。※予約優先。

☎保健センター ☎2629040

### こころの健康個別相談

**日時** ①10月15日(火)②11月8日(金) 午後1時30分～4時30分(要予約)

**場所** ①保健センター(フクトピア内)②保健センター分室(大井総合支所2階)

☎保健センター ☎2939045

### 高齢者インフルエンザ予防接種

**実施期間** 10月20日(日)～来年1月31日(金)

※期間外の接種は全額自己負担。

☎保健センター

〒356-0011 福岡1:2:5  
☎264-8292

**対象** 本人が接種を希望し、次のいずれかに該当する人

①接種日に65歳以上

②接種日に60～64歳で、心臓・じん臓・呼吸器の機能に障がい

を有するまたはヒト免疫不全ウイルスにより障がいがある人

(各障がいとも身体障害者手帳1級程度)

**注意事項** 受診時に医療機関窓口で健康保険証(対象②の人は身体障害者手帳)を提示

接種時、予診票に本人の署名が必要(白署できない場合は家族・成年後見人による代筆可)

**費用** 自己負担額1500円

※生活保護受給世帯の人は自己負担なし(受診時に受給証を提示)。

**医療機関・接種方法** 左表のとおり

医療機関	接種方法
① ふじみ野市・富士見市・三芳町の実施医療機関	4月に配布した健康カレンダーを参照し、医療機関へ相談の上接種
② ①以外の県内実施医療機関	10月1日(火)午前9時から保健センターか大井総合支所地域福祉係窓口で事前申請の上接種
③ ①②以外の医療機関	保健センターへお問い合わせください

### 本年度最後の募集 「乳がん検診」

市では無料で集団乳がん検診を実施しています。本年度最後の募集ですので、ぜひ、この機会に受診しましょう。

**日程・場所** 左表のとおり

場所	日程
保健センター分室 (大井総合支所2階)	12月6日(金)
	12月7日(土)
保健センター (フクトピア内)	★12月9日(月)
	12月12日(木)
	★12月13日(金)
	12月15日(日)
	12月16日(月)

★=撮影中保育ありの日(要事前予約)

※申込人数が定員に満たない場合は中止します。

※時間に余裕のある日を選んでください。受付時間の指定はできません。

**費用** 無料(全額公費助成)

**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、各回90人(定員を超過した場合は抽選)

※個人の状況により検診に適さない場合があります。

**申込方法** 10月1日(火)～24日(木)(消印有効)に①件名「乳がん検診希望」②名前・ふりがな③生年月日④郵便番号⑤住所⑥電話番号⑦受診希望日・場所(必ず第3

☎保健センター ☎264-8292



希望まで)⑧(必要な人のみ)保育希望人数と年(月)齢を記入の上、窓口が郵送、電子申請(QRコード)で申し込む(1人1通)

※検診を受ける際に介助が必要人は事前にご相談ください。

※11月18日(月)までに申込者全員に受診決定通知を郵送します。

☎保健センター(フクトピア内) 〒356-0011 福岡1:2:5 ☎2629040

### 医薬品副作用被害救済制度

薬は、正しく使っても、副作用が起きる可能性があります。入院治療が必要な健康被害が起きたとき、医療費や年金などの給付を行う公的な制度があります。

**相談窓口** (独)医薬品医療機器総合機構

☎0120-149-931 ☎kyutu@mda.go.jp

### 初回献血！お友達＆ご家族紹介キャンペーン

献血経験者と未経験者が、県内で一緒に献血に協力いただくと、プレゼントを差し上げます。

**期間** 11月30日(土)まで(無くなり次第終了)

☎県業務課 ☎0488-300-3665