

## 公民館・分館・勤労福祉センターホールの使用料を改正します

4月1日から、各施設の使用料の免除規定を整備し、使用料を改正します。施設を維持管理するため、経費の一部を利用者に負担していただく受益者負担の適正化を図り、公平性を確保します。詳しくは各公民館（勤労福祉センターについては文化・スポーツ振興課）までお問い合わせください。



おける時間区分（午前・午後・夜間・全日）、使用区分（土曜日・日曜日・祝日）ごとの使用料を改正。

### ●使用料金の免除など

- ▶市が公用で使うとき、または災害その他市長が特別に認めるときは、免除。
- ▶障害者手帳の交付を受けている人とその介助者（1人まで）の個人およびこれらの人が過半数の団体は、規定料金の2分の1。
- ▶市内の町会・自治会・町内会が大井中央公民館分館および上福岡西公民館分室を利用したときは、無料。

### ●公民館各館同規模の部屋の比較（平日午前使用料金）

利用区分	上福岡公民館 (料金変更なし)	上福岡西公民館 (料金変更なし)	大井中央公民館
調理室	66㎡ 400円	89㎡ 500円	73㎡ 1,000円 ▼ 400円
学習室	66㎡ 300円	34㎡ 200円	45㎡ 700円 ▼ 200円
和室	50㎡ 450円	40㎡ 300円	45㎡ 1,000円 ▼ 350円

問合せ●大井中央公民館 (TEL261・0648)、上福岡公民館 (TEL261・6678)  
上福岡西公民館 (TEL266・9501)、文化・スポーツ振興課 (TEL262・8124)

### 改正の目的

#### ●使用料の見直し

大井中央公民館と、上福岡公民館・上福岡西公民館で差のあった使用料を見直し、用途ごとの部屋の面積に応じて大井中央公民館の料金を低額に設定しました。また、分館ごとに異なっていた料金を見直し、部屋の面積に応じて設定しました。

#### ●同規模ホールの使用料を統一

大井中央公民館ホールと勤労福祉センターホールの使用料を低い方に合わせ、使用料の均衡を図りました。

### 改正の内容

#### ●公民館使用料

公民館の各部屋における時間区分（午前・午後・夜間・全日）、使用区分（土曜日・日曜日・祝日）ごとの使用料を改正（右表）。

#### ●両ホール使用料

大井中央公民館ホールおよび勤労福祉センターホールに

## 上福岡図書館・大井図書館 集会室などの貸出を開始します

4月から、集会室などの一般貸出が始まります。学習会、講習会、展示会、会議などの活動にご利用ください。利用には公共施設予約システムからの予約が必要です。

図書館名	施設名	定員	単位	金額
上福岡図書館	集会室1	18人	1時間	100円
	集会室2	30人	1時間	100円
	視聴覚ホール	117人	1時間	200円
大井図書館	展示コーナー	—	1日	500円
	会議室	18人	1時間	100円
	研修室	60人	1時間	200円

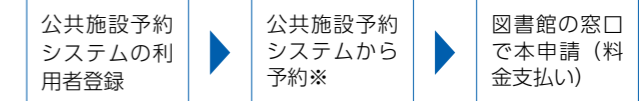
### 利用できる団体・人

活動の本拠地が市内にあり、会員の半数以上がふじみ野市民で構成されている団体、または市内在住の個人  
※会員の半数以上が市民で構成されていない団体の場合は、利用料が2倍になります。

### 利用時間

開館日の開館時間内に1時間単位。ただし、1カ月に利用できる時間数は、両図書館合わせて団体は16時間まで、個人は8時間まで。

### 利用方法



※上福岡図書館・大井図書館の4月分以降の予約ができるのは、3月1日(日)以降です。大井図書館の本申請と利用は4月1日(月)以降となります。

問合せ●大井図書館 (TEL263・1100)



## 募集

### スポーツ推進審議会 市民公募委員

市のスポーツ推進計画や施策について審議する、市長の諮問機関です。学識経験者やスポーツに関する知識・経験を有する人など、12人の委員で構成されています。が、このたび、市民の意見を反映させるための市民公募委員を募集します。

募集人数 2人

任期 令和2年4月～令和4年3月

対象 市内に住居登録がある20歳以上の個人

※市議会議員・市職員を除く。

応募方法 ①「ふじみ野市におけるこれからのスポーツ振興に必要なこと」をテーマとした作文(400字以上)②応募用紙(申込先で配布。市ホームページでもダウンロード可)を窓口か郵送、メール、ファクスで提出する

募集期間 2月3日(月)～28日(金)

選考方法 市選考委員会で決定

TEL 262・8501 文化・スポーツ振興課 TEL 262・2090

FAX 269・4774

〒sports@city.fujimino.saitama.jp

### 市内ギャラリー展示作品

3月30日～来年3月26日の市役

所本庁舎1階ギャラリーと大井総合支所1階展示スペースに展示する作品を募集します。  
※市主催事業により使用できない期間があります。

場所	展示数	期間
本庁舎1階 ギャラリー	約40点	1週間 以内
大井総合支所1階 展示スペース	6点	2週間 以内



対象 市内を拠点として活動している団体または市内在住・在勤の個人

申込方法 2月19日(水)までに申込書(文化・スポーツ振興課、大井総合支所)で配布。市ホームページからもダウンロード可と添付書類(展示する作品の写真など)を窓口へ提出後、展示期間抽選会に参加する

※申込後、展示内容を審査し、展示期間抽選会で期間を決定します。抽選会を欠席した場合、展示できなかったり、展示期間が希望に沿えなかったりすることがあります。

### ●展示期間抽選会・説明会

日時 2月27日(木)午前10時～正午

場所 市役所本庁舎2階

A202会議室

文化・スポーツ振興課

TEL 262・8124



## ご案内

### J-ALERT 全国一斉 情報伝達試験

国が実施する全国瞬時警報システム(J-ALERT)の全国一斉情報伝達試験に参加します。防災行政無線から放送が行われますので、実際の災害と間違わないようご注意ください。

日時 2月19日(水)午前11時頃

放送内容 上り4音チャイム+

これはJアラートのテストです

「×3回+」こちらは防災ふじみ野です」+下り4音チャイム

図 危機管理防災課

TEL 262・9017

### 4月から粗大ごみ・事業系ごみの処理手数料変更

#### ●家庭から出る粗大ごみ

スプリング入りマットレスなど、家庭から出る粗大ごみの一部(1品目)の処理手数料が有料になります。詳しくは3月の市報と一緒に配布する「家庭の資源物とごみの分け方・出し方BOOK」をご覧ください。

#### ●事業系ごみ

事業系ごみの処理手数料が10kg当たり100円から220円に変わります。

図 環境課 TEL 262・9022

### 多量のごみは少しずつ出すか環境センターへ

年度末にかけ引越越しなどで生活環境が変わり多量のごみが出て、集積所にごみを出す場合は、一度に出さずに少しずつ分けて出すください。

環境センターに直接持ち込む場合は市内在住であることを確認します。運搬免許証などの住所

を確認できるものをお持ちください。市では処理できないものもありますので「家庭の資源物とごみの分け方・出し方BOOK」で事前に確認してください。

持込場所 ふじみ野市三芳町環境センター(駒林1117)

持込日時 月～金曜日午前8時30分～午後4時

土曜日午前8時30分～正午

図 環境センター TEL 257・5374

## 運動公園などの予約スケジュール変更

4月から、公共施設予約システムによる抽選・予約スケジュールが変更になります。

対象施設 運動公園、第2運動公園、荒川運動公園、荒川第2運動公園、びん沼サッカー場

※ことしの2月は、3月分(変更前スケジュール)と4月分(変更後スケジュール)の抽選・予約が併存することになりますので、ご注意ください。

### ●抽選スケジュール ※市内のみ。

	3月まで	4月から
申込期間	1カ月前の1日～4日	2カ月前の1日～10日
抽選日	5日	11日
結果確認・振替期間	なし	12日～20日
本申請期間	7日～利用日(一部、利用日の5日前)	12日～利用日

### ●予約スケジュール

	3月まで	4月から
申込期間	1カ月前の7日～利用日(市内・市外問わず)	市内:2カ月前の21日～利用日 市外:1カ月前の1日～利用日
本申請期間	利用日まで(一部、利用日の5日前)	利用日まで

図 公園緑地課 (TEL220・2067)



### 集団資源回収 参加希望団体の受付

市では、ごみの減量を図り、団体によるリサイクル運動や環境啓発事業を推進することを目的に、「集団資源回収事業報告書」を交付していただきます。市民の日常生活で出る再利用・再生利用できる有価物を回収する団体が対象です。詳しくはお問い合わせください。

**対象** 次の要件を全て満たす団体

- ①市内に住所を有する人で組織されている
- ②営利を目的としない
- ③市内に住所を有する人で構成される自治組織、PTA、子ども会などの市民活動団体
- ④構成世帯が20世帯以上

※すでに参加している団体には個別にお知らせします。

**申込期限** 5月29日(金)まで  
環境課 262・9022

### 中小企業退職金共済 掛金を補助します

中小企業共済制度の契約を締結した事業者が(独)勤労者退職金共済機構に納付する掛金に対し、補助金を交付します。

**対象** 次の全ての要件を満たす事業者

- ①平成28年2月～令和元年12月に

### 国民年金の納付は 口座振替が便利でお得

国民年金保険料の口座振替には、当月分保険料を月末に振替納付すると、毎月50円引きになる「早割制度」があります。また、現金納付よりも割引額が大きい「6カ月前納」「1年前納」「2年前納」制度があります。

口座振替を希望する人は、納付書または年金手帳・通帳・金融機関届出印を持参し、ご希望の金融機関または年金事務所へお申し込みください。

※前納を希望する場合は、2月末までに手続きしてください。

### 「見て」「さわって」「感じる」体験の場「えこらぼ」

#### 2月の環境学習講座

**場所** ふじみ野市・三芳町環境センター環境学習館えこらぼ1階

**申込方法** 電話か入力フォーム(QRコード)で申し込む

※定員を超えた場合は抽選。当選者のみ連絡します。

環境課(262・9022)



開催日時	名称	定員	申込期間
2月21日(金) 午後6時～7時 30分	えこらぼで星空教室 望遠鏡で冬の星座を見よう(雨天時は室内で天文教室)	20人	2月5日(水)まで
2月22日(土) 午前10時15分～ 11時45分	ペーパークラフトで船をつくらう! 船のしくみや環境とのつながりを学ぼう		
3月14日(土) 午前10時15分～ 11時45分	ペットボトルで空気砲をつくらう		2月28日(金)まで

### 水道管の凍結にご注意ください

気温が氷点下4度以下になると水道管が凍結しやすくなります。特に建物の北側や日陰にある、むき出しの水道管などはご注意ください。

▼凍結予防策

- 使用しなくなった毛布やタオルなどで水道管や水栓を覆う
- 水道管に使用する保温材(発泡スチロール)で水道管を覆い、テープなどで固定する
- メーターボックス内に使用しない

▼川越年金事務所  
242・2657

### ふじみ野市プレミアム 付商品券終了間近

低所得者・子育て世帯向けに発行しているプレミアム付商品券の販売・使用期間の終了が近づいています。対象者にはすでに「購入引換券」を送付しています。期間内の購入および使用をお願いします。詳しくは市ホームページ(QRコード)をご覧ください。

**販売期間** 2月28日(金)まで  
**使用期間** 2月29日(土)まで  
**販売場所** 市内郵便局



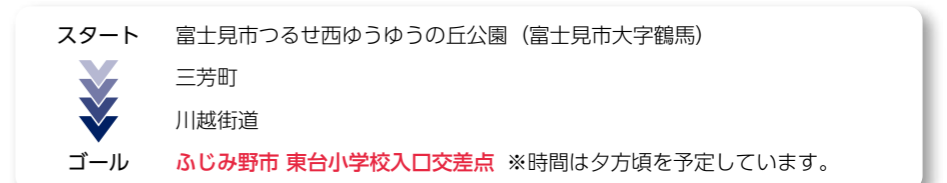
### 東京2020オリンピック聖火リレーのルートが決定 7月7日(火) 市内を走ります

東京2020「オリンピック聖火リレー」は、7月7日(火)に川口市を出発し、7月9日(木)のさいたま市まで、延べ23区間を3日間かけて実施します。

ふじみ野市内は、7月7日(火)に通過することが決定しました。



- コースの概要  
第6区間「富士見市・三芳町・ふじみ野市」全長2.4km(200m×12人)
- ルートの概要 ※詳細は市報6月号に掲載予定です。



※パラリンピック聖火リレー(8月20日(木)実施)は、オリンピック聖火リレーを通過しない17市町が対象のため、本市は対象外です。

### 住民票などの取得をお知らせする制度

住民票の写し・戸籍謄本などが代理人や第三者に交付された場合に、その事実を市から本人に通知する制度があります。

登録すると、第三者に住民票の写しなどが交付されたことを早期に知ることができます。

環境課 262・9023

### 東京2020パラリンピック 聖火ランナー募集

東京2020パラリンピック埼玉聖火リレー実行委員会では、聖火ランナーを募集しています。

**募集期間** 2月15日(土)まで  
**募集人数** 29人  
**応募資格** 平成20年4月1日以前に生まれ、埼玉県にゆかりのある人(在住・在勤・在学、家族または親戚の居住など)

**応募方法** 県ホームページ(QRコード)の専用フォームから申し込み

文化・スポーツ振興課 220・2090



### 日本赤十字社活動資金・義援金のお礼

地域の皆さんに活動資金の募金活動にご協力いただき、本年度は897万9279円集まりました。また、令和元年台風第19号の被災に対し、日本赤十字社に寄せられた義援金の一部は市内の被災者に分配することができました。ご協力ありがとうございました。

環境課 262・9028



### 春のノルディック・ウォーク イベント

2本のストックを使うことで歩く動きを補助しつつ、気軽に全身運動ができるノルディック・ウォークを楽しめます。川越の本丸御殿を見学しながら、川越七福神を巡る、全行程約12kmのコースです。

**日時** 3月20日(祝)午前10時～午後3時(8時30分から受付)

※雨天中止(連絡あり)。

**集合・解散場所** 川越駅東口駅前広場

**対象・定員** 市内在住で医師に運動を止められていない18歳以上の40人(申込順)

**参加費** 1000円(昼食代・入館料・保険料)

※当日徴収。

**申込方法** 2月5日(火)午前9時～3月6日(金)午後5時(土・日・祝日、祝日を除く)に、窓口か電話で申し込み

文化・スポーツ振興課 220・2090



●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

# イベント

## 「みんなが住んでみたいまち」ポスターコンクール作品展

都市計画マスタープランの策定に合わせて、市内の小・中学生が「みんなが住んでみたいまち」をテーマにして描いたポスターの作品展を開催します。

**日時** ①2月5日(水)～12日(水)午前9時～午後10時(10日(月)を除く) ②2月12日(水)は午後4時まで ③2月22日(土)～28日(金)午前9時～午後8時(28日(金)は午後4時まで)

**場所** ①大井中央公民館展示室 ②上福岡図書館展示コーナー ③都市計画課 220・2068

## 採れたて「ふじみ野畑」

地元で採れた新鮮な野菜、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** 2月18日(火)午前10時～正午

### ●大井総合支所1階玄関ロビー

**日時** 3月3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** 2月9日(日)午前10時～正午

大井図書館 263・1100

## ライフ塾

簡単なリズム体操や筋力トレーニング、ストレッチをします。

**日時** 2月7日(金)・14日(金)・21日(金)・28日(金)午前10時～11時30分

**場所** 第2運動公園武道場

**定員** 20人(申込順)

**参加費** 500円

**申込方法** 2月6日(木)午前10時から電話で申し込む

〒上野台体育館 263・8988

## 琴の演奏会

**日時** 2月16日(日)午前11時～正午

**場所** エコパ

**演奏** 塚本歌澄徳さん(生田流)

**参加費** 無料(別途入館料)

エコパ 293・7568

## 歴史講演会

**日時** 2月9日(日)午前11時～正午

**場所** エコパ

**講師** 堀内好浩さん(兵庫大学教授)

**参加費** 無料(別途入館料)

エコパ 293・7568

## 地元のほぐし屋

**日時** 毎週木曜日

午後2時30分～7時

**場所** エコパ

**参加費** 10分500円、

25分1500円(別途入館料)

エコパ 293・7568

## レディースストレッチヨガ

**日時** 2月12日(水)・19日(水)・26日(水)・3月4日(水)

午前10時15分～11時15分

**場所** エコパ

**参加費** 一般(中学生以上)1000円(別途入館料)

エコパ 293・7568

## ベランダdeキエーロ相談会

家庭向け生ごみ処理容器「ベランダdeキエーロ」の相談会を開催します。ご減量をすすめる会のメンバーが詳しく説明します。

	サイズ (cm)		個人負担価格
	高さ	幅×奥行	
通常サイズ	85	95×50	3,500円(本体のみ) 5,000円(本体+黒土)
小型サイズ	70	75×34	2,500円(本体のみ) 3,500円(本体+黒土)

**日時** 2月27日(木)

午前10時～午後2時

※入退場自由。

**場所** 市役所本庁舎1階ギャラリー  
環境課 262・9022



# 講座

## ミニ講座&社会人のための和食マナー教室

人手不足、働き方改革、育児や介護との両立など、急速に変化していく労働現場について最新の情報を交え、これからの「働く」を考えるミニ講座を開催します。

講座の後は、商談や会食、冠婚葬祭などに役立つ和食マナー教室も開催します。これから社会人になる人も大歓迎です。

**日時** 2月24日(木)午後6時～8時(5時30分から受付)

**場所** 和食(ひで蔵)富士見市鶴瀬東1・9・32(鶴瀬駅東口徒歩2分)

※駐車場には限りがあるので、公共交通機関をご利用ください。

**対象** ふじみ野市・富士見市三芳町在住・在勤・在学の人

**定員** 30人(申込順)

**内容** 第一部「働く」を考えるミニ労働講座、第二部「和食マナー」教室

**参加費** 3000円(当日徴収)

**申込方法** 2月5日(水)～20日(木)午前9時～午後5時に電話で申し込む

**主催** 入間東部地区労働行政担当課事務連絡会

産業振興課 262・9023

# ACCESS 情報アクセス

## 里親入門講座

私たちの周りにはさまざまな事情により、家族と暮らすことのできない子どもがいます。こうした背景を持つ子の家族となり、育ててくれる里親を募集しています。そこで、里親制度を知っていただくための講座を開催します。

**日時** 3月15日(日)午後2時～4時

**場所** 産業文化センター

**内容** ①里親養育体験談②里親制度の説明

**対象・定員** 県内在住で里親制度に関心のある人、45人(申込順)

**申込方法** 電話か川越児童相談所ホームページ(QRコード)の「お問い合わせ」フォームから申し込む

川越児童相談所里親推進担当



## 普通救命講習

〒223・4152

**場所** 入間東部地区事務組合消防本部(大井中央1・19)

**定員** 30人(申込順)

**申込方法** 入間東部地区事務組合消防本部救急課 261・6673

**日時** 2月23日(水)午前9時～正午

**普通救命講習Ⅲ**

**日時** 2月3日(月)～7日(金)午前8時30分～午後5時に電話で申し込む

**対象** ふじみ野市、富士見市、三芳町に在住・在勤・在学で小児などに接する機会が多い人

**普通救命講習Ⅰ**

**日時** 3月21日(土)午前9時～正午

**申込方法** 3月2日(月)～6日(金)午前8時30分～午後5時に電話で申し込む

**対象** ふじみ野市、富士見市、三芳町に在住・在勤・在学の人

**甲種新規・乙種防火管理講習**

**日時** 甲種新規 2月20日(水)・21日(金) 乙種 2月20日(水)いずれも午前9時～午後4時30分

**場所** 入間東部地区事務組合消防本部(大井中央1・19)

**対象・定員** ふじみ野市・富士見市・三芳町に在住・在勤で管理監督的な立場の人(1事業所2人まで)、90人(申込順)

**参加費** 4000円(テキスト代含む)

**申込方法** 2月6日(水)～12日(水)午前8時30分～午後4時に窓口で申し込む

※土・日曜日、祝日を除く。

入間東部地区事務組合消防本部

部予防課 261・6007、東消防署 255・4119

## ファミリー・サポート・センター 普通救命講習

**日時** 3月11日(水)午前9時～正午

**場所** 東児童センター

**対象** ファミリー・サポート・センター 提供・両方会員

※会員以外で参加を希望する人はお問い合わせください。

**定員** 20人(申込順)

**内容** 消防本部救急隊による乳幼児向けの心肺蘇生法などの普通救命講習

**申込方法** 2月6日(木)午前10時から窓口または電話で申し込む

※土・日曜日、2月12日を除く。

ファミリー・サポート・センター(東児童センター内)

〒262・1135

部予防課 261・6007、東消防署 255・4119



## 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
2月12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 (TEL261・3021)	
2月20日(木) 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ふくおか (TEL261・1126)

### ●介護事業所など

日時	場所・問合せ
2月9日(日) 午後2時～4時	富家在宅リハビリテーションセンター (TEL293・8222)
2月10日(月) 午後2時～4時	SOMPOケアラヴィーレ「オレンジカフェすまいる」(TEL278・2121)

2月14日(金) 午後2時～3時	メディカルホームふじみ野 (TEL293・3216)
------------------	----------------------------

2月20日(木) 午後2時～4時	特別養護老人ホーム大井苑 (TEL262・8686)
------------------	----------------------------

2月22日(土) 午後2時～4時	医療生協さいたま生活協同組合大井協同診療所my life (TEL267・1101)
------------------	--

2月23日(日) 午前10時～11時30分	富家デイサービスセンター苗間 (TEL257・6991)
-----------------------	------------------------------

2月25日(火) 午後2時～3時	ライフコミュニケーションふじみ野 (TEL293・9888) ※要事前申し込み。
------------------	--

**料金** 1人100円  
**申込方法** 当日会場で申し込む(ライフコミュニケーションふじみ野は事前申し込み)  
**〒** 高齢福祉課 (TEL262・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

講座

ラジオ体操講習会

子どもから高齢者まで、誰もが気軽に取り組めるラジオ体操の習得を目的とした講座です。ポイント指導を中心に、理論や効果などを楽しく学びます。

**日時** 3月7日(出)午後1時～4時(0時30分受付)  
**場所** 上野台体育館  
**対象・定員** 市内在住・在学・在勤の人、100人(申込順)  
**参加費** 50円(保険料。当日徴収)  
**申込方法** 2月5日(水)～2月28日(金)午前9時～午後5時に、電話で申し込む  
☎ 文化スポーツ振興課  
TEL 220・2090

シルバニアファミリー教室

オリジナルのペンダントトップまたはキーホルダー作りが楽しめます。親子での参加もできます。

**日時** 2月29日(出)  
午前9時30分～正午  
**場所** 市民交流プラザ(フクトピア内)  
**対象** 幼児～一般(小学2年生までは保護者付き添いが必要)  
**定員** 15人(申込順)  
**参加費** 3000円(材料代含む)  
**申込方法** 2月21日(金)までに窓口か電話で申し込む

エッグアート教室

卵を使ってかわいいイースターの飾りを作ります。

**日時** 3月5日(内)午前10時～正午  
**場所** 市民交流プラザ(フクトピア内)  
**定員** 10人(申込順)  
**参加費** 4000円(材料代含む)  
**講師** 中村弥生さん  
**申込方法** 2月25日(水)までに窓口か電話で申し込む  
☎ 市民交流プラザ TEL 264・7971



韓国語講座(継続あり)

韓国語を2年程度学んだ人のための講座です。読み書きができる人にお勧めです。体験(1200円)もできます。

**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** 4600円  
**講師** ソンドンスさん(元NHK文化センター講師)  
**申込方法** 2月5日(水)から窓口か電話で申し込む  
☎ 産業文化センター  
TEL 269・4811

ネイティブに学ぶ  
初級英会話(継続あり)

オリンピックイヤーのことし、ちょっとした英会話を身に付けてみませんか。体験(1200円)もできます。

**日時** 毎週①火曜日午前11時15分～午後0時15分  
②水曜日午後6時～7時  
③金曜日午前10時～11時  
**場所** 産業文化センター  
**定員** 各10人程度(申込順)  
**参加費** 4600円(4回分)  
**申込方法** 2月5日(水)から窓口か電話で申し込む  
☎ 産業文化センター  
TEL 269・4811



大学の開放授業講座

55歳以上の人を対象に、21の大学がさまざまな分野の科目を開放し、一般の学生と一緒に学ぶ機会を提供します。

**対象** 県内在住の55歳以上の人  
**期間** おおむね4月～8月  
**場所** 文京学院大学など県内20大学、都内1大学

科目 経済政策、社会福祉、語学など  
費用 各科目1万円程度

**申込方法** 県ホームページ(QRコード)の募集案内を確認の上、各大学に直接申し込む  
※詳しくは、県ホームページをご覧ください。  
☎ 県高齢者福祉課  
TEL 048・830・3263



健康

風しん抗体検査・予防接種は3月31日まで

対象者には、クーポン券を発行しています。有効期限は3月31日までです。

**対象** 抗体検査受診日・予防接種日に、市内に住民登録があり、昭和37年4月2日から54年4月1日生まれの男性  
※抗体検査・予防接種の流れなどの詳細については、市報1月号29ページをご覧ください。  
☎ 保健センター TEL 264・8292



第17回市民公開講座  
みんなで考えよう眼科検診

予約不要ですので、当日直接会場へお越しください。

**日時** 2月29日(出)  
午後2時～4時30分  
**場所** コピスみよし(三芳町藤久保1100-1)  
**内容** ▼第1部  
講演 健康の大切さ  
—緑内障疾患の体験から—  
講師 大桃美代子さん(タレント)



成人健康相談  
(妊婦含む)

**日時** ①2月3日(月)②12日(水)③3月2日(月)④3月23日(月)

いずれも午前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

はたちの献血  
キャンペーン

県と赤十字血液センターでは、2月末まで「はたちの献血キャンペーン」を実施しています。成人式を中心に「埼玉県オリジナルあぶらとり紙」を配り、献血の呼びかけを行っています。  
冬は風邪などで体調を崩す人が多く、献血に協力できる人が減ってしまいます。皆さんのご協力をお願いします。  
☎ 県業務課  
TEL 048・830・3635

こころの健康個別相談

**日時** ①2月28日(金)②3月19日(水)いずれも時間は午後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 TEL 269・9045



安心・安全な消費生活のために

消費生活センターでは、消費生活の向上を目指すための取り組みを実施しています。

講演会 パン食党の方はご用心  
—知っておきたい小麦のリスク—

小麦が私たちの体にとってどれだけ安心安全なのか。パン、うどん、ラーメンなど身近な食べ物ものの原料である小麦の問題を考えます。

▶ **日時** 2月22日(出)午後1時30分～3時  
▶ **場所** 上福岡西公民館集会室  
▶ **講師** 千賀ひろみさん(家庭栄養研究会)  
▶ **対象・定員** 市内在住・在勤の人、50人(申込順)  
▶ **企画・運営** 新日本婦人の会上福岡支部  
▶ **申込方法** 2月5日(水)から電話で申し込む  
▶ **申込先** 消費生活センター (TEL 262・9026)

トラブルなどお困りのことがありましたらお気軽にご連絡ください。  
☎ ふじみ野市消費生活センター(相談専用TEL 263・0110)、消費者ホットライン (TEL 188)

講座 相続法! 相続の何がどう変わる  
—暮らしに役立つ情報—

民法が改正され、相続に関するルールが変わりました。主にどのように変わったのか、そこに潜むトラブルを防ぐ方法を学びます。

▶ **日時** 2月25日(水)午後1時30分～3時  
▶ **場所** 上福岡西公民館集会室  
▶ **講師** 宮西陽子さん(弁護士)  
▶ **対象・定員** 市内在住・在勤の人、40人(申込順)  
▶ **企画・運営** ふじみ野市上福岡くらしの会  
▶ **申込方法** 2月5日(水)から電話で申し込む  
▶ **申込先** 消費生活センター (TEL 262・9026)

●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

「ふじみ野元気・健康ポイント」対象事業



## たばこの害を正しく知ろう



たばこを吸わない人が、たばこの煙を吸わされてしまうことを「受動喫煙」といいます。日本では、受動喫煙が原因で年間1万5千人が死亡していると推計されています。

健康増進法では、喫煙が及ぼす健康への悪影響を防ぐため、受動喫煙の防止を促進しています。平成31年1月に健康増進法の一部を改正する法律が施行され、屋外での喫煙に配慮が求められるようになりました。また、令和元年7月には学校・児童福祉施設、病院・診療所、行政機関が「敷地内禁煙」になりました。

ことし4月から法律が全面施行され、レストランなどの飲食店や事業所などが「原則屋内禁煙」となり、喫煙に関して“マナー”だったことが“ルール”に変わります。

### なぜ、たばこは体に害があるのか

たばこの煙には200種類以上の有害物質が含まれており、体にさまざまな悪影響を及ぼします。



病名	影響
がん	タールは発がん物質を多く含み、肺で吸収され、全ての臓器が影響を受けます。たばこを吸う人のがん死亡率（男性）は、吸わない人比べて1.5～32.5倍上昇します。
心臓病	有害物質であるニコチンと一酸化炭素は動脈硬化や高血圧を引き起こし、心筋梗塞・虚血性心疾患による死亡率を高めます。
脳梗塞	動脈硬化を引き起こし、脳梗塞の原因にもなります。
肺疾患	気道が慢性的な炎症を起こし、慢性気管支炎などにかかりやすくなります。
胃・十二指腸潰瘍	ニコチンが胃や十二指腸の血管を収縮させ、粘膜の抵抗力を弱め、潰瘍がでやすくなります。
歯周病	歯ぐきの血流が悪くなり、歯周病にかかりやすくなります。
皮膚の老化	皮膚の血流が悪くなり、シミやシワ、くすみなどの肌トラブルが生じます。
ニコチン依存症	ニコチン依存症は、次の2つに分けられます。 ①身体的依存（薬物依存） ニコチンが直接脳に働きかけて快感をもたらす「吸わずにはいられない」状態を作り出す。 ②心理的依存 快楽を得る手段として習慣化する。

### 周囲への影響の方が大きい

たばこの煙には3種類あります。

- ①主流煙＝たばこを吸う本人が直接吸う煙
- ②副流煙＝たばこの火から立ち上る煙
- ③呼出煙＝たばこを吸う人がはき出した煙。吸った後30分間は息から有害物質が出続けているといわれています。

また、煙そのものから受ける受動喫煙とは別に、火が消された後にも残る有害物質を吸い込むことを「三次喫煙」といいます。衣類や皮膚、髪の毛、部屋のソファや壁紙などからも有害物質は出るので、部屋で過ごす時間が長い乳幼児などは三次喫煙を受けやすくなります。

### 影響を世代別に見ると

世代	影響
子ども	影響が最も出やすい体の部位は、鼻・耳・喉などの空気の通り道。受動喫煙で子どもの中耳炎や気管支炎が起こるとされています。 また、1歳未満に多くみられる「乳幼児突然死症候群（SIDS）」の危険性が高まること、親が喫煙者である子は将来喫煙者になる可能性が高まるなど、子どもへの影響は多岐にわたります。
胎児	妊娠中のたばこは、流産・早産の原因になります。胎盤の血流が悪化し、胎児が低酸素・低栄養状態になるためと考えられています。 また、たばこを吸う妊婦から生まれた赤ちゃんは低出生体重児になる頻度が2倍高くなっています。
青少年期	青少年期に吸い始めた人は、成人後に吸い始めた人に比べ、がんや虚血性心疾患などの危険性が高まるといわれています。

### 「新型たばこ」に害はないのか

電子たばこや加熱式たばこは、従来の紙巻きたばこと違い「有害物質を含まない」「副流煙が出ない」と考えられがちですが、その有害性は未知の部分が多く、現時点で“無害”と言い切ることはできません。



### 受動喫煙を防ぐために

#### ●たばこを吸う人

- 歩きながらのたばこはやめましょう
- 吸い殻の後始末はきちんとしましょう
- 人の前では吸わないようにしましょう
- 新型たばこを吸う時も紙巻きたばこと同じ配慮をしましょう

#### ●たばこを吸わない人

- 完全禁煙の商業施設や飲食店を選びましょう
- たばこの煙を拒否する意思表示をしましょう

### あなたの禁煙を支援します

保健センターでは、禁煙に関する相談を受け付けています。詳しくはお問い合わせください。

- ▶受動喫煙に関すること 健康推進係（TEL 264・8292）
- ▶禁煙相談に関すること 健康予防係（TEL 262・9040）