



### 国民年金保険料の免除制度

「所得が少ない」、「失業したなどの理由で保険料を納めることが難しいときは、本人が申請することで保険料の納付が免除されます。

なお、市民税の申告内容を基に審査を行うため、収入が無い場合でも必ず申告が必要です。

#### ●免除(全額・一部)申請

本人・配偶者・世帯主それぞれの前年所得が一定額以下や失業などの場合に、保険料が全額または一部免除となります。

#### ●納付猶予申請

50歳未満で、本人・配偶者それぞれの前年所得が一定額以下の場合に、納付が猶予されます。

#### ●学生納付特例申請

学生で本人の前年所得が一定額以下の場合、納付が猶予されます。

■過去2年までさかのぼって申請ができます

保険料の納付期限から2年を経過していない期間については、さかのぼって免除などの申請ができます。

申請が遅れると、万が一のときに障害年金が受け取れないなどの不利益が生じる場合がありますので、速やかに申請してください。

申川越年金事務所

●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

☎049・242・2657  
保険・年金課  
☎049・262・9020

大井総合支所市民総合窓口課  
☎049・220・2062

### 児童扶養手当現況届

児童扶養手当を受けている人は、現況届を提出してください。期間内に提出がない場合、11月分以降の手当が受けられなくなります。対象者には個別に通知します。

受付期間 8月2日(月)～31日(火)

※29日(日)の日曜開庁日を含む。

※5日(木)～11日(水)の4日間は午後7時30分まで受付(10日(火)・11日(水)は子育て支援課のみ)。

受付場所 子育て支援課(市役所本庁舎2階)、大井総合支所市民総合窓口課

子育て支援課

☎049・262・9041



### 特別障害者手当、障害児福祉手当、特別児童扶養手当現況届

特別障害者手当、障害児福祉手当、特別児童扶養手当を受けている人は、現況届または所得状況届を提出してください。期間内に提出

出がない場合、8月分以降の手当が受けられなくなります。対象者には個別に通知します。

受付期間 ①特別障害者手当、障害児福祉手当 8月12日(木)～9月10日(金) ②特別児童扶養手当 8月12日(木)～31日(火)

受付場所 障がい福祉課(市役所本庁舎1階)

障がい福祉課

☎049・262・9031

### 特別障害者手当、障害児福祉手当の支給

身体または知的・精神などの重度の障がいにより日常生活において常時特別の介護を要する状態にあり、在宅で生活している人に対して手当を支給しています。

#### ●特別障害者手当(20歳以上)

支給制限 次のいずれかに該当する人を除く

- ①施設に入所している
- ②病院や診療所に3カ月以上継続して入院している
- ③受給者および配偶者または扶養義務者の所得が一定以上

手当額 月額2万7350円

#### ●障害児福祉手当(19歳以下)

支給制限 次のいずれかに該当する人を除く

- ①障がいを支給事由とする年金を受けている
- ②施設に入所している
- ③受給者および配偶者または扶養義務者の所得が一定以上

手当額 月額1万4880円  
※詳しくはお問い合わせください。  
障がい福祉課  
☎049・262・9031

### 在宅重度心身障害者手当の支給

心身に重度の障がいがあり、在宅で生活している人に対して手当を支給しています。現在受給している人は、手続きは不要です。

対象 次のいずれかの交付を受けている人

- ①身体障害者手帳1・2級
- ②療育手帳(A・A)
- ③精神障害者保健福祉手帳1級

支給制限 次のいずれかに該当する人を除く

- ①特別障害者手当、障害児福祉手当、経過措置による福祉手当のいずれかを受給している(一部例外あり)
- ②施設に入所している
- ③市民税が課税されている
- ④65歳以上で手帳を取得した

手当額 月額5000円

※詳しくはお問い合わせください。  
障がい福祉課  
☎049・262・9031



### 新型コロナウイルス感染症生活困窮者自立支援金

緊急小口資金などの特例貸付を利用できない世帯で一定の要件を満たす生活困窮者に対し、「新型コロナウイルス」感染症生活困窮者自立支援金を支給します。

対象となり得る世帯には、申請書類を送付します。

ただし、支給要件を満たしていても、他市町村から転入した人などは、申請書類が手元にない場合もあります。

詳しくは市ホームページ(QRコード)をご覧ください。お問い合わせください。

受付期間 8月31日(火)まで

☎049・293・2870



### 監査委員が選任されました



小高 ときお 小高 時男さん(上野台1)

任期 令和3年6月21日～令和5年4月30日



ご案内

ひきこもり相談

市では、臨床心理士や精神保健福祉士などの専門職が電話、来所訪問などで「ひきこもり」に関する相談を受け付けています。年齢制限や要件はありませんので、ご利用ください。

**相談先** ふくし総合相談センター  
よりそい

**対象** 市内在住でひきこもり状態にある人(またはその前段階にある人)、家族など

**福祉総合支援チーム**  
☎049・262・8130

オンライン

ひきこもり相談

**対象** 埼玉県在住の人(さいたま市を除く)

**日時** 毎週土曜日  
午前10時～午後6時

**方法** スマートフォン、タブレットでZOOMアプリを使用(1回あたり50分以内)

**申込方法** ①オンライン相談希望の旨②氏名③メールアドレス④希望日時(土曜日のみ、開始時間は午前10時から午後5時まで)を記載しメールで申し込む

☎県ひきこもり相談サポートセンター ☎048・971・5613  
✉center@k-largo.org

市内中学校の制服などの無料譲渡

「ふくし総合相談センターよりそい・にじいろ」では、市民の皆さんから提供いただいた市内中学校の制服や体操着などの無償譲渡を行っています。経済的な事情や急な転校などの理由で購入に困っている人は、ご連絡ください。

※ご希望のサイズや種類がない場合があります。

※大井中、大井東中に在籍の人は各学校にお問合せください。

☎ふくし総合相談センターにじいろ ☎049・265・6300  
市社会福祉協議会大井支所 ☎049・264・7212



成年後見なんでも電話相談

9月は、九都県市合同の成年後見制度普及促進月間です。成年後見制度について知りたい人、利用を考えている人の疑問に、後見実務に詳しい弁護士、司法書士、社会福祉士がお答えします。

**日時** 9月4日(土)  
午前10時～午後4時

**相談先** ☎048・710・5040  
☎県地域包括ケア課 ☎048・830・3251

アスベスト対策に関する補助制度

県では、アスベスト含有の恐れのある吹付け材の含有調査および除去などの工事に対する費用の一部を補助しています。

☎県建築安全課 ☎048・830・5525

耐震診断・耐震改修に関する補助制度

県では、昭和56年5月31日以前に建築確認を受けて建築された、診療所や店舗・福祉施設など、多数の人が利用する一定規模以上の建築物に対して、耐震診断、耐震補強設計および耐震改修の費用の一部を補助しています。

☎県建築安全課 ☎048・830・5527

交通事故被害者のご家族への援護金

県交通安全対策協議会では、県内在住の交通遺児等を対象に、援護金を給付しています。

※交通遺児等18歳以下で、保護者が交通事故により、死亡または重い障害を負った人。

**対象者** 令和2年4月1日以降、交通遺児等となった県内在住の18歳以下の人

**給付額** 1人当たり10万円(1回ののみ)

**給付時期** 11月または来年5月

県在宅保健活動者の会「青空会」

「青空会」は、保健師・助産師・看護師の資格を持ち、就業していない、または在宅で活動している会員に対し研修や、市町村の保健事業などを支援しています。

会の趣旨に賛同し、協力いただける会員を募集します。

☎埼玉県国民健康保険団体連合会 ☎048・824・2539



「下水道の口」作品コンクール

9月10日の「下水道の日」にちなみ、県では第61回「下水道の日」作品コンクールを開催します。

**対象** 県内在住・在学・在勤の人

**募集内容** ポスター、書道、標語

※詳しくは県ホームページ(QRコード)をご覧ください。

☎埼玉県下水道公社 ☎048・838・8585



「支え愛センター」有償ボランティア

ふじみ野市支え愛センターでは、ボランティアが1時間300

多子世帯による中古住宅取得に最大50万円の補助金を交付します

●埼玉県補助金(先着140件)  
県では、多子世帯(18歳未満の子が3人以上または2人(条件付き)の世帯)を対象に、中古住宅取得の諸経費に対して補助を行っています。

住宅の種類	補助対象	補助金額
戸建住宅	床面積100㎡以上	最大40万円
マンション	床面積80㎡以上または5室以上	

●住宅供給公社助成金(先着90件)

補助対象	補助金額
①親世帯と同居または近居	最大10万円
②県内リフォーム業者が20万円(税込)以上のリフォームをする場合	

※①、②いずれかの場合に助成が受けられます。  
※公社助成金のみ申請はできません。  
☎県住宅課総務民間住宅担当(☎048・830・5563)

ふじみ野市長選挙立候補予定者説明会

任期満了に伴うふじみ野市長選挙は、10月24日(日)告示、31日(日)投票です。立候補届出の受付は10月24日(日)ですが、次のとおり立候補予定者説明会を開催します。詳しくは選挙管理委員会へお問い合わせください。

**日時** 9月21日(火)午後2時～4時

**場所** 市役所本庁舎5階  
A501・502会議室  
☎選挙管理委員会 ☎049・262・9006



オレンジカフェ  
ふじみん

オレンジカフェは「認知症の人と家族、地域住民、専門職などの誰もが参加でき、集う場」です。  
※マスク着用と検温、体調確認をお願いします。  
※感染症の影響で中止の場合もありますので、事前に開催場所に連絡をして確認してください。

●高齢者あんしん相談センター主催

日時	場所	問合せ
8月19日(木) 午後2時～3時	ふじみ野ステラ・イースト	高齢者あんしん相談センター ふくおか (☎049・261・1126)

●介護事業所など主催

日時	場所・問合せ
8月17日(火)・30日(月) ①午前10時～正午 ②午後1時～3時	ほほえみ cafe (駒林元町2・1・39・3階) (☎049・293・1134)

料金 1人100円  
申込方法 事業所に電話で申し込む  
☎ 高齢福祉課(☎049・262・9038)

皆さんの市民活動を  
発表・展示しませんか

市民活動支援センターでは、市民活動団体の発表・展示の場として「市民活動交流会2022」を開催します。市民活動のPRと参加促進を行いたい団体の参加を募集します。

- 「市民活動展示会2022」  
日程 令和4年1月31日(月)～2月4日(金)  
場所 市役所本庁舎1階ギャラリー
- 「市民活動交流会2022」  
日程 令和4年2月6日(日)  
場所 市民交流プラザ(フクトピア内)
- 共通事項  
対象 市内で活動する市民活動団体

**申込方法** 募集要項を確認の上、9月25日(土)までに申込書を窓口か郵送、ファクス、メールで提出する  
※募集要項と申込書は、協働推進課(市役所本庁舎2階)・市民活動支援センター窓口で配布または市ホームページからダウンロードできます。  
☎市民活動支援センター(霞ヶ丘1・2・7サービスセンター内)  
TEL FAX 049・261・0681  
✉ shiminkatudou@etude.ocn.ne.jp

●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

### ふじみ野アート88 Vol.17 有料記事広告

市内のギャラリイやアトリエ、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.17」に掲載する有料記事広告を募集します。

規格 縦55mm×横30mm(文字数約60字、画像1枚(15mm×20mm))

掲載料 5,000円

発行予定日 来年3月

発行予定部数 1万部

申込方法 8月5日(木)～8月31日(水)に申込書を提出する。

※詳しくは市ホームページ(QRコード)をご覧ください。



文化・スポーツ振興課  
TEL 049・262・8124



## 講座

### 認知症講座

認知症の人が増えている現在、地域で支えていくことが求められています。一緒に考えてみませんか。

日時 9月17日(金)午後2時～4時

場所 市役所本庁舎5階大会議室

### ネイティブに学ぶ 英会話教室(追加募集)

#### ●水曜日クラス

時間・内容 中級クラス(午後1時～2時)

#### ●金曜日クラス

時間・内容 中級クラス(午後6時40分～午後7時40分)  
トランプルクラス(午後7時50分～午後8時50分)

#### ●共通事項

場所 市民交流プラザ(フクトピア内)

参加費 1,050円×月開催回数(月謝制)

申込方法 窓口か電話で申し込む

市民交流プラザ  
TEL 049・264・7971

### すこやかヨガ (継続あり)

体が硬い、体力がない、運動が苦手な人でも実践できるヨガです。

日時 8月17日(火)、31日(火)

難易度ゼロ(午前9時30分～10時45分)

初級(午前11時～午後0時15分)

場所 産業文化センター

定員 各5人(申込順)

参加費 1,800円(月2回分)

※1回のみ体験可(900円)

申込方法 8月5日(木)正午から窓口か電話で申し込む

産業文化センター  
TEL 049・269・4811

●掲載記事の内容は、新型コロナウイルス感染症の影響により変更になる場合があります。●前月号までに掲載したイベント情報などは、中止または延期になっている場合がありますので、お問い合わせください。

●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



## 令和2年度から延期になった文化芸術活動未来応援事業

市民の皆さんの自主的・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事業です。詳しくは、市ホームページ(QRコード)をご覧ください。  
文化・スポーツ振興課(TEL 049・262・8124)



【第3弾】「チェコで活躍している日本人バイオリニストとピアニストの楽しいトークと演奏会～19世紀中欧・二都物語～」

日程 9月25日(土)

内容・時間 第1部 午後1時30分～2時30分(午後1時開場) = セミナー「プラハ、ウィーンの音楽」

第2部 午後3時～4時15分 = バイオリンリサイタル

場所 ふじみ野ステラ・イーストホール

出演 後藤博亮さん(チェコ国立ブルノフィルハーモニー管弦楽団第1ヴァイオリニスト)、山田祥子さん(ピアニスト)

入場料 一般2,000円、学生(大学生以下)500円

※1部2部通し券・全席自由。

※保護者同伴の小・中学生は1名無料。

販売場所 ①コンサート専用サイト(下記QRコード)

②CDショップトライアングル(上福岡1・6・35)

③ふじみ野ステラ・イースト事務室

販売期間 ①②販売中③8月26日(休)午前9時から

※詳しくは市ホームページを

ご覧ください。



コンサート専用サイト



市ホームページ

【第4弾】「芸能文化事業～和太鼓体験教室&チャレンジ発表会」

#### ●体験教室

日時 ①9月19日(日)②10月3日(日)③12月5日(日)④来年2月6日(日)午前9時30分～正午

場所 上福岡西公民館地下ホール

対象・定員 小・中学生、各20人(申込順)

※複数回参加できます。

講師 大沼義説さん(喜ら太鼓代表)

参加費 500円(保険料、ばち代など)

申込方法 ①参加者氏名(学年)②保護者氏名③住所④電話番号・ファクス・メールアドレス⑤参加希望回⑥参加人数を記載し、メールかファクスで申し込む

喜ら太鼓

FAX 049・227・3022 ☒o-soken@outlook.jp

※詳しくは市ホームページ(QRコード)を

ご覧ください。

#### ●チャレンジ発表会

日時 来年2月13日(日)

場所 ふじみ野ステラ・イーストホール

内容 喜ら太鼓、体験教室参加者、地域の太鼓の団体、舞踊団体による発表

※詳細は今後市報、市ホームページでお知らせします。



## KDDI 総合研究所共催 「市民ワークショップ (リビング・ラボ)」 に参加しませんか

「ステラ・イースト」を拠点に、ふじみ野文化を盛り上げる事業を企画・実施します。あなたも市民ワークショップに参加しませんか。

日時 ①8月28日(土)午前9時30分～正午

※毎月1回程度開催します。

場所 ふじみ野ステラ・イースト スタディールーム他

内容 ①情報発信プロジェクト②つながるプロジェクト③アート系ワークショップの実現

対象 市内在住・在学・在勤の15歳以上

定員 20人

申込方法 電話で申し込む

※詳しくはお問い合わせください。

文化・スポーツ振興課 (TEL 049・262・8124)



## 市民大学ふじみ野 文京学院大学特別公開講座

日程 ①9月9日(休)②9月10日(金)

時間 午前10時～11時30分

場所 サービスセンター2階 多目的ホール

内容・講師 ①「楽しいリハビリテーション作業療法」

田中秀彦さん(文京学院大学准教授)

②「コラーゲンの体験」

東知幸さん(文京学院大学准教授)

対象 市内在住・在勤・在学の人(保育あり)

申込方法 8月31日(火)までに、ホームページ(QRコード)の応募フォームまたは申請書を窓口かファクスで提出する

※申請書はホームページからダウンロードできます。

市民大学ふじみ野事務局(大井中央2・2・1大井総合福祉センター3階) TEL FAX 049・

257・5533、☒daigaku@f-mirai.org

※水・日曜日、祝日除く午前9時～午後5時。





### 講座

#### 火曜午前の1時間だけ英会話(継続あり)

日時 8月17日(火)・24日(火)・31日(火)  
中級Ⅱ午前10時～11時、初級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 5人(申込順)  
参加費 3450円(月3回分)  
※1回のみ体験可(1200円)  
申込方法 8月5日(木)正午から窓  
口か電話で申し込む  
☎ 産業文化センター  
TEL049・269・4811

#### 救命講習

入間東部地区事務組合では、上級救命講習および普通救命講習を実施しています。講習申込みの日時については、新型コロナウイルスの影響により流動的であるため、組合ホームページ(QRコード)からご確認ください。  
対象 ふじみ野市、富士見市、三芳町に在住・在勤・在学の人  
☎ 入間東部地区事務組合消防本部救急課  
TEL049・261・6673



#### がんばるママのための自分ケアセミナー

悩みの声が多い「肩こり」や「腰痛」をテーマに、「ピラティスやストレッチの講座を開催します。」  
日時 9月10日(金)午前10時～正午(9時30分受付)  
場所 保健センター健診室(ツフピア内)  
講師 伊藤美香さん(PFAピラティスアドバンスコーチ)  
対象 子育て中の女性  
定員 20人(申込順)  
※保育が必要な人の定員は、12人(申込順)(原則子ども1人まで)。  
申込方法 8月6日(金)～27日(金)午前9時～午後5時に電話か窓口で申し込む  
☎ 保健センター  
TEL049・293・9045



#### 若玉づくりにチャレンジ!

和風の部屋にも、モダンなインテリアにもぴったります。  
日時 8月7日(土)午前10時～11時  
参加費 800円  
申込方法 窓口か電話で申し込む  
☎ 市民交流プラザ  
TEL049・264・7971

#### 「見て」「さわって」「感じる」体験の場「えこらぼ」

#### 9月の環境学習講座

日時 9月11日(土)午前10時～11時30分  
場所 ふじみ野市・三芳町環境センター 環境学習館えこらぼ  
内容 「木のメダルづくり」  
産業廃棄物の再資源化・環境教育活動に最前線で取り組んでいる石坂産業(株)と、三富新田三芳町・所沢市の雑木林の間伐材でオリジナルメダルを作ります。  
対象 小学生以下(小学3年生以下は親子参加)  
定員 16人(定員を超えた場合は抽選し、当選者のみ9月1日(水)までに連絡)  
申込方法 8月27日(金)までに電話か電子申請(QRコード)で申し込む  
☎ 環境課 (TEL049・262・9022)



#### 夏の夕べの音楽会

夏の夕べの涼しいひと時、市内出身のピアノ弾き語り歌手が思い出に残る名曲を歌います。  
日時 8月22日(日)午後6時30分(午後6時開場)  
場所 鶴ヶ岡コミュニティセンター  
出演 中村友美さん(ピアノ弾き語りシンガーソングライター)  
定員 30人  
参加費 300円  
申込方法 窓口か電話で申し込む  
☎ 鶴ヶ岡コミュニティセンター  
TEL049・278・1122



#### エコパーデプールお子様タイム

日時 8月22日(日)まで  
① 正午～午後0時50分  
② 午後1時～1時50分  
対象 3歳～小学生の子と保護者 ※保護者1人につき子ども2人まで。  
定員 各30人(男女各15人)  
申込方法 当日午前9時30分～午後0時30分に電話で申し込む ※入館料がかかります。(パパマカードが使えます) ※詳しくはホームページ(QRコード)をご覧ください。  
☎ エコパ  
TEL049・293・7568



#### オールふじみ野・市民スポーツフェスティバルは中止になりました

10月に開催を予定していた「第1回オールふじみ野・市民スポーツフェスティバル」は、新型コロナウイルス感染症拡大の影響を考慮し中止します。令和4年度は、東地域・西地域各会場にて実施し、次回のオリンピックに向けて合同開催を予定します。  
☎ オールふじみ野・市民スポーツフェスティバル実行委員会事務局(文化・スポーツ振興課内) (TEL049・220・2090)



### 健康

#### 蚊が媒介する感染症を予防しましょう

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月下旬ごろまでを目安に対策をしましょう。  
● 感染症流行地域では、蚊に刺されないようにしましょう  
海外に渡航する前は現地の流行状況を把握しましょう。蚊が多くいる場所では、肌の露出を控え、虫よけ剤を使用するなど万全な対策をしましょう。  
● 住まいの周囲に蚊を増やさないようにしましょう  
蚊は植木鉢の受け皿や屋外に放置された空き缶にたまった雨水など、小さな水たまりで発生します。日頃から水たまりをなくすように心がけましょう。  
☎ 蚊媒介の感染症に関すること  
☎ 県感染症対策課  
TEL048・830・3557  
蚊の防除に関すること ☎ 県生活衛生課  
TEL048・830・3606



#### ワクチンで予防 予防接種を受けましょう



母子健康手帳などで予防接種履歴を確認し、まだ接種していない人は、かかりつけ医と相談の上、夏休みを利用し、体調の良い時に計画的に接種しましょう。各予防接種は、効果的に免疫を獲得できるよう、対象年齢や接種回数・間隔が定められています(右表)。  
※接種日時でふじみ野市に住民登録のある人が対象です。  
※対象年齢を過ぎると、接種の費用は全額自己負担になりますのでご注意ください。  
接種方法 実施医療機関(市ホームページ参照。下QRコード)に直接申し込む  
※他の医療機関で接種する場合は、事前に保健センターへお問い合わせください。  
☎ 保健センター(TEL049・264・8292)



ワクチンの種類	公費負担の対象者	接種回数
麻しん・風しん混合	1期: 1歳～2歳未満 2期: 平成27年4月2日～平成28年4月1日生まれ (2期接種期限: 来年3月31日)	1期: 1回 2期: 1回
日本脳炎	1期: 3歳～7歳6カ月未満 2期: 9歳～13歳未満  特例対象者: 20歳未満かつ、平成13年4月2日～平成19年4月1日生まれ ※平成17年度～21年度の積極的な勧奨の差し控えにより接種できなかった不足分が接種できます。詳しくは実施医療機関にお問い合わせください。	1期初回: 2回 1期追加: 1回 2期: 1回
二種混合(ジフテリア・破傷風)	11歳～13歳未満	1回

●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

●掲載記事の内容は、新型コロナウイルス感染症の影響により変更になる場合があります。●前月号までに掲載したイベント情報などは、中止または延期になっている場合がありますので、お問い合わせください。





### 健康

#### こころの健康個別相談

日時 ①8月20日(金)②9月17日(金)

時間はいずれも午後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)

定員 各3人

保健センター

TEL 049・262・9045

#### 成人健康相談 (妊婦含む)

日程・場所 左表のとおり

場所	日程
保健センター (フクトピア内)	8月5日(木) ★9月3日(金)
保健センター分室 (大井総合支所2階)	★8月10日(火) 9月9日(木)

★=成人歯科健康相談を実施

時間 午前9時30分～11時  
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

※要予約。

保健センター  
TEL 049・262・9040

#### 乳がん健診を受けましょう

新型コロナウイルス感染症拡大防止対策として、受付人数を減らして実施します。

日程・場所 左表のとおり

場所	日程
保健センター (フクトピア内)	10月14日(木) ★10月15日(金) 10月16日(土)
保健センター分室 (大井総合支所2階)	★10月26日(火) 10月27日(水)

★=保育あり(マンモグラフィ撮影時。要事前予約)

対象 平成4年3月31日以前に生まれた人(30歳以上になる人)

定員 各回75人

検診方法 マンモグラフィ(乳房X線撮影)

申込方法 8月2日(月)～27日(金)

(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受診希望日と場所(必ず第3希望まで)⑦(必要な人のみ)保育希望人数と年(月)齢を記入の上、窓口か郵送、電子申請で申し込む(1人1通)

※申し込み人数により、中止する場合があります。

※受付から終了までに最大2時間程度かかります。時間に余裕のある日程を選んでください。受付時間の指定はできません。

#### 「これまで進化している眼科の検査と治療最前線」の講演会は中止になりました

健康カレンダーなどでお知らせしていた「これまで進化している眼科の検査と治療最前線」の講演会は、新型コロナウイルス感染症拡大の影響を考慮し中止します。

保健センター (TEL 049・262・9040)

受診決定通知 9月13日(月)までに申込者全員に郵送  
〒356・0011 福岡1:2・5 保健センター(フクトピア内)  
TEL 049・262・9040



ある日程を選んでください。受付時間の指定はできません。

※令和2年度に市の乳がん検診(マンモグラフィ)を受けた人は受診できません(ただし、本年度クーポン対象の人は受診できます)。

※治療中の人や授乳を終えて間もない人など、個人の状況により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(QRコード)をご覧ください。



#### 「新しい生活様式」における熱中症予防のポイント



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。また、気温などの環境条件だけでなく、その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。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ほとんど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。

##### ●暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用するなど、部屋の温度を調整する
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整する
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日などは特に注意する

##### ●暑さに備えた体作りをしましょう

- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を行う
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で行う
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度行う

##### ●適宜マスクを外しましょう

- ・気温と湿度の高い中でのマスク着用は注意する
- ・屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上でマスクをはずす

##### ●こまめに水分補給をしましょう

- ・のどが渇く前に水分補給を行う
- ・大量に汗をかいた時は、塩分補給も忘れずに行う

##### ●日頃から健康管理をしましょう

- ・日頃から体温測定と健康チェックを行う
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養する

●掲載記事の内容は、新型コロナウイルス感染症の影響により変更になる場合があります。●前月号までに掲載したイベント情報などは、中止または延期になっている場合がありますので、お問い合わせください。