



できるひとが  
できるときに  
できることを

**町会・自治会・町内会に加入しましょう！**  
「互近所」付き合い始めませんか？

ふじみ野市には、自治組織(町会・自治会・町内会)があります。地域を守る防災・防犯活動や「ごみゼロ運動」「花いっぱい運動」などの環境美化活動、お祭りやスポーツ大会などのイベントの開催など、地域で安心して暮らせるように自主的・自発的な活動に取り組んでいます。

近年では、大震災や水害のとき、自治組織の力が機能している地域とそうでない地域に震災時や復興時に大きな違いがあることが分かり、地域コミュニティの大切さが見直されています。いざというとき、実際にあなたを助けることができるのは、その時近くにいる「ご近所さん」です。

皆さんは、災害が発生したとき、安心して避難することができますか？登下校時に、子どもたちの見守り活動がなくなっても安心してできますか？自治組織は「不安」を「安心」に変える組織です。

市では、地域の絆をさらに深めていただくため、積極的な

支援を行っています。

自治組織への加入相談は、ご近所の役員さんなどにお声掛けいただくか、協働推進課までご連絡ください。お住まいの自治組織におつなぎします。

●**防災活動の例**

- ・地域の防災訓練の実施(避難所や地域防災拠点の運営などを想定した訓練の実施)
- ・災害時に必要となる資機材の購入、管理
- ・非常食の備蓄
- ・災害時に自力で避難できない人の支援体制の構築、支援の実施(民生委員、社会福祉協議会と協力して実施)
- ・防火の見回り

問合せ先●協働推進課(TEL049・262・9016)

**アートフェスタふじみ野2021オンライン開催**

「アートフェスタふじみ野2021」をオンラインで開催します。オンデマンド配信(録画配信)期間中に、市内アーティストによる本格的な演奏や作品も配信します。詳しくは、市ホームページ(QRコード)をご覧ください。

**アートフェスタ開催期間** 11月8日(月)～11月30日(火)

※期間終了後も継続して配信します。

**配信場所** YouTubeチャンネル「ふじみ野市アートフェスタ2021」

**ライブ配信日時** 11月28日(日)午前10時～午後5時



●**ライブ配信**

時間	内容
午前10時	オープニング
午前10時30分	東邦音楽大学卒業生によるトロンボーンアンサンブル
午前11時10分	文京学院大学教員によるフルートとピアノ Duo ～2021 大切な人を想う刻～
午後1時	作曲家シリーズ③山田耕作 日本語をメロディーに乗せて(歌劇)
午後2時	劇付随音楽～私と話と音楽と～
午後2時40分	まわる世界とめぐる季節(ピアノと歌)
午後3時20分	シエルサクソフォンカルテットによるサクソフォンカルテットの楽しみ
午後4時15分	感動する心に染みる合唱曲(声楽アンサンブル)

●**オンデマンド配信**

部門	内容
音楽	ふじみ野市の子供たちによるリモート合唱曲「虹」～いつもありがとう！きっと明日はいい天気！～
	邦楽の調べ 尺八による二重奏 市内中学校文化部による発表会
アート	「ふじみん」を、浮世絵で創ってみよう！
	マーブリング絵画体験ワークショップ 臼村さおりアート作品紹介
	シェイクスピア作品から「ロミオとジュリエット」 後世の絵画からみる物語 素敵なパレードにご招待！さあ！一緒に踊りましょう♪

問合せ●文化・スポーツ振興課(TEL049・262・8124)

**募集**

**市報ふじみ野  
有料広告**

毎月約5万3000部を、市内全戸に配布している「市報ふじみ野」に掲載する有料広告を募集します。

**掲載対象号** 来年2～7月号

**掲載料・色** ①シアン・黒の2色 1スペース2万5000円  
②カラー11スペース3万円

**大きさ** 1スペース11縦45mm×横91mm、2スペース11縦45mm×横184mm

**募集枠** 1月当たり12スペース

**申込方法** 11月22日(月)までに申請書(市ホームページでダウンロード)と原稿案を窓口か郵送またはメールで提出する

※掲載枠に空きがある場合は、継続して募集します。

※詳しくは、市ホームページ(QRコード)をご覧ください。

☎ 広報広聴課(市役所本庁舎3階)〒356・8501福岡1-1-1  
TEL049・262・9003

✉ koho@city.fujinomiya.jp  
satama.jp

**介護保険通知用封筒  
有料広告**

令和4年度の介護保険の通知用封筒に掲載する有料広告を募集します。

**使用用途** 介護保険料の決定・還付通知など

**送付枚数** 3万枚

**掲載位置** 封筒裏面

**広告枠の規格** 縦60mm×横90mm(紫1色刷)

**募集枠数** 2枠(2枠使用可)

**掲載料** 1枠2万円

**申込方法** 来年1月7日(金)までに市ホームページ(QRコード)と窓口で配布する申込書に原稿を添え、窓口か郵送で申し込む

☎ 高齢福祉課(市役所本庁舎1階)〒356・8501福岡1-1-1  
TEL049・262・9037

**「ごみの分け方・出し方  
BOOK」有料広告**

「家庭の資源物とごみの分け方・出し方BOOK」に掲載する有料広告を募集します。

**発行部数** 6万3000部(市内全世帯に配布)

**募集数** 16枠(予定)。申し込み多数の場合は抽選)

**掲載料** 1枠2万円

**サイズ** 縦45mm×横45mm(カラー)

☎ 環境課  
TEL049・262・9022

**申込方法** 12月17日(金)までに申し込む

※詳しくは、市ホームページ(QRコード)をご覧ください。

☎ 環境課  
TEL049・262・9022

**栄養士  
(会計年度任用職員)**

学校給食センターで働く会計年度職員(非常勤の公務員)を募集します。

**職種** 栄養士

**勤務場所** なの花学校給食センター(中福岡122-1)

**応募資格** 栄養士免許所持者

**受付期間** 受付中(採用者が決まり次第募集を終了)

**定員** 1人

**任用期間** 採用時(来年3月末(更新制度あり))

**申込方法** 市ホームページ(QRコード)を参照し、電子申請で申し込む

☎ 学校給食課  
TEL049・220・2086

**保健師  
(会計年度任用職員)**

保健センターで働く会計年度職員(非常勤の公務員)を募集します。

**職種** 保健師

**勤務場所** 保健センター(フクトピア内)

☎ 保健課  
TEL049・262・9024

**応募資格** 保健師免許所持者

**受付期間** 受付中(採用者が決まり次第募集を終了)

**定員** 2人

**任用期間** 採用時(来年3月末)

**申込方法** 市ホームページ(QRコード)を参照し、電子申請で申し込む

☎ 保健センター  
TEL049・262・9040

**南西部自転車さんぽ**

県南西部地域(ふじみ野市、朝霞市、志木市、和光市、新座市、富士見市、三芳町)の見どころスポットを自転車で巡り、アンケートと写真の送付にご協力いただける人を募集しています。詳しくは、県南西部地域振興センターホームページ(QRコード)をご覧ください。

**応募実施期間** 12月6日(月)まで

**対象** 小学生以上(要件あり)

**参加方法** ①メール(氏名、年齢、郵便番号、住所、電話番号、自転車保険に加入しているかを記載)で申し込む

②南西部自転車さんぽマップを活用して、自転車で対象の見どころスポットに訪れ、写真を撮影する

③アンケートと写真をメールする

※③まで実施いただいた人の中から

☎ 南西部地域振興センター  
TEL049・262・9040

ら抽選で15人にオリジナルグッズをプレゼントします。

※アンケートの内容と写真は県ホームページに掲載する場合があります。

☎ 県南西部地域振興センター  
TEL048・451・1110

✉ 5111104@pref.satama.lg.jp

**農業委員会委員**

農地法などの許認可業務などを行う農業委員と耕作放棄地の発生防止・解消などを行う農地利用最適化推進委員を募集します。

**任期** 来年4月1日から3年間

**応募資格** 次の①②などに該当する人

①農業に関する識見のある農業者などで農業委員会の職務を適切に行うことができる

②農地法など農業行政に精通し、農業委員会の所掌業務に利害関係を有しない

**定員** 若干名

**申込方法** 11月1日(月)～30日(火)に窓口で配布する応募書類(市ホームページからダウンロード可)に必要事項を記入の上、窓口へ提出する

※詳しくは、窓口で配布する募集要項か市ホームページ(QRコード)をご覧ください。

☎ 産業振興課  
TEL049・262・9024

●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

●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。



### 緊急地震速報訓練

国が発信する緊急情報、防災行政無線で自動的に放送する「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。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(金)午前10時ごろ

**放送内容** 上りチャイム+「こちららは、防災ふじみ野です。ただ今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。」+下り4音チャイム

図 危機管理防災課  
☎049・262・9017

### 確定申告などに使用する参考資料の送付

市に納付した税金や保険料は、所得税や市県民税の申告の際に社会保険料控除の対象になります。参考資料をはがきで送付します。申告の際には納付額をご確認ください。なお、国民健康保険税は、世帯主が納税義務者のため、被保険者個人ごとの納付済額は通知できません。実際に納付した人が申告してください。また、年金

から天引きされた保険料(料)は含まれていませんので、日本年金機構などから送付される源泉徴収票をご確認ください。

**送付時期** 1月下旬

※年末調整などのため早めに必要な場合は、お問い合わせください。

**記載内容** 令和3年に納付書や口座振替により納付した国民健康保険税、介護保険料、後期高齢者医療保険料の金額

図 国民健康保険税・後期高齢者医療保険料の納付額+収税課  
☎049・262・9014

介護保険料の納付額+高齢福祉課  
☎049・262・9037

### 社会(国民年金)保険料控除証明書の発行

国民年金保険料は、所得税や市県民税の申告の際に社会保険料控除の対象となります。国民年金保険料を納付した人へ、日本年金機構から「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が送付されます。年末調整や確定申告の際には、この証明書または領収証書を添付してください。なお、家族の国民年金保険料を納付した場合も、社会保険料控除に加えることができます。家族宛てに送られた証明書を添付ください。

**送付時期** ①9月30日までに納付した人+11月上旬

②10月1日以降にことし初めて納付した人+来年2月上旬

### 小規模企業者等臨時支援金の申請はお済みですか

令和2年2月(ことし6月)のいずれかの月の売上高と比較して20%以上減少した小規模企業者等(個人事業主などを含む)に対し、事業継続を支援するため10万円の支援金を給付しています。申請は令和3年12月28日(火)までです。詳しくは市ホームページ(QRコード)をご覧ください。



**対象** 令和2年9月

30日以前に主たる事業所が市内にある事業者のうちいずれかに該当する者

①常時雇用する従業員数20人(商業またはサービス業は5人以下)

②個人事業主(事業性を有する者に限る)

※10月1日から売上高の減少比較要件が変更となり、事業収入欄における「営業等・農業」の金額が比較の対象となりました。(不動産・給与収入などが事業収入を上回っている場合も、事業収入の部分と比較対象とします。)

※従業員数20人以下の医療法人・社会福祉法人・NPO法人なども対象となります。

※比較年度は、令和2年は前年同月、令和3年は前年または前々年同月となります。

**申込方法** 窓口(産業振興課・大井

図 ねんきん加入者ダイヤル(ナビダイヤル)  
☎0570・003・004

※050から始まる電話からは☎03・6630・2525。

**介護給付費通知書の発送**

利用した介護サービスの内容や費用額などを記載した「介護給付費通知書」を発送します。記載内容の確認をお願いします。

**発送日** 11月12日(金)

**対象** ことし4〜5月に介護サービスを利用した人

※対象期間に介護サービスの利用がない人には送られません。

※詳しくは、市ホームページ(QRコード)をご覧ください。

図 高齢福祉課  
☎049・262・9037

### マイナンバーカード申請サポート窓口の開設

サービスセンターにマイナンバーカード申請サポート窓口を開設します。必要書類を持って会場へお越しください。発行されたマイナンバーカードは、約1カ月半後に郵送します。市民課市役所本庁舎1階+大井総合支所市民総合窓口でも随時受け付けています。

※詳しくは、市ホームページ(QRコード)をご覧ください。

図 市民課  
☎049・262・9018

### 変更案に対する意見書の提出

**対象** 市内在住および利害関係者

**提出方法** 12月9日(木)午後5時15分まで(必着)に、縦覧場所にある意見書に必要事項を記入の上、窓口か郵送で提出する

図 上下水道課  
☎049・220・2075

### 障がい者用駐車場マナーアップキャンペーン

「障がい者用駐車場」とは、体の不自由な高齢者、障がい者など、車の乗り降りや移動に配慮が必要となる人のための、幅の広い駐車区画です。埼玉県では、毎年11・12月を障がい者用駐車場マナーアップキャンペーン強調月間とし、障がい者に対する理解と障がい者用駐車場の適正利用を進める取り組みを行っています。

必要が無い人は駐車しないよう、お願いします。

多目的ホール  
**サポート内容** 市職員が申請に必要な顔写真を無料で撮影し申請を受け付け

**開設日** 11月20日(土)・21日(日)、11月19日(日)、1月23日(日)、2月20日(日)、3月20日(日)

**受付時間** 午前10時〜午後4時

**対象** 市内に住居登録がある人  
**必要書類** マイナンバー通知カード、本人確認書類(運転免許証、パスポート、住民基本台帳カード、健康保険証、年金手帳などのうち2点)

図 市民課  
☎049・262・9018

### 出張所で「書かない窓口」を始めました

本人の申請による証明書発行について、住所・氏名・生年月日などの情報や申請内容を聞き取り、職員が窓口支援システムへ入力することで申請書を作成する「書かない窓口」を実施しています。印刷された申請書の内容を確認して、署名することで申請受付が完了するため、窓口での申請書記入の負担が軽減されます。

**実施場所** 出張所(書かない窓口専用カウンター)

**対象手続** 本人申請による住民票の写し、住民票記載事項証明、印鑑登録証明など

図 出張所  
☎049・262・9035

### 介護就職フェア 福祉の仕事就職面接会

介護・看護・保育分野における福祉人材確保を目的とした就職面接会を開催します。

**日時** 11月19日(金)午後1時〜4時(正午〜3時30分受付)

**場所** ウェスタ川越多目的ホール(川越市新宿町1-17・17)

**対象** 福祉の仕事希望している人またはハローワークに求職登録している人

**持ち物** 履歴書(複数)、参加受付票

**申込方法** 窓口か電話で申し込む

図 ハローワーク川越  
☎049・242・0197(43#)

### 県最低賃金の改正

ことし10月から埼玉県最低賃金は、時間額956円(引上げ額28円)となりました。最低賃金は、賃金の最低限度を定めるもので、年齢や雇用形態に関係なく、パートや学生アルバイトを含め、県内の事業場で働く全ての労働者に適用されます。使用者も、労働者も、賃金額が1時間当たり956円以上かどうか必ず確認しましょう。

※一部の産業には、特定(産別別)最低賃金も適用されます。

図 埼玉労働局  
☎048・600・6205

### 新河岸川美化活動

11月27日(土)に予定している秋の新河岸川美化活動は、参加募集を行わず、主催団体と市職員で実施します。

図 道路課  
☎049・220・2074

### 11月はねんきん月間

「ねんきんネット」は、パソコンやスマートフォンで年金加入記録の確認や、将来受け取る年金の見込額を試算できます。年金手帳があれば利用登録は簡単です。また、マイナンバーカードをお持ちの方は、マイナンバーからアクセスすることも可能です。

図 川越年金事務所  
☎049・242・2657

### 第26回ふれあい広場

障害者週間(12月3日〜9日)に先駆け、障がい者と障がいに関する理解を深めていただく「第26回ふれあい広場」を開催します。



**●ふれあい広場**  
**日時** 11月29日(月)  
午前10時15分〜午後4時  
**場所** イオンタウンふじみ野1階 セントラルステージ  
**内容** 音楽演奏の動画上映、授産製品の販売、ふれあい広場作品コンクール応募作品の展示など

**●パネル・作品展**  
障がい者団体の活動を紹介するパネルや、ふれあい広場作品コンクールの応募作品を展示します。

期間・場所 下表のとおり

期間	場所
12月6日(月)〜10日(金)	市役所本庁舎1階 ギャラリー
12月13日(月)〜24日(金)	大井総合支所1階 展示スペース

図 障がい福祉課 (☎049・262・9031)

●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

#### セルフメディケーションに取り組みましょう

セルフメディケーションとは「自身の健康に責任を持ち、軽度な体の不調は自分で手当てすること」です。取り組むことで、自分の体を大切にできるようになります。また、病気の発症や重症化の予防にも役立ち、医療機関の診察時間や負担を減らすことができます。

#### セルフメディケーションの取り組み例

- ・継続的に健康診断を受診し普段から健康状態を把握する
- ・適度な運動やバランスの取れた食事、十分な睡眠を心掛け、病気になるにくい体を作る
- ・軽度な体の不調はOTC医薬品(市販薬)を使用し、休息を取るなどして様子を見る(症状が改善されない場合はかかりつけの医療機関を受診しましょう)
- ◎ 保険・年金課  
TEL 049・262・9042



### イベント

#### 認知症サポーター ステップアップ研修

認知症サポーター養成講座を受講している人が、さらに深く認知症について学び、認知症の人や家族に対する支援などをするために、認知症サポーターステップアップ研修を開催します。

日時 11月18日(木)  
午前10時30分～11時30分  
場所 市役所本庁舎5階  
A大会議室  
内容 課題を克服し、自立した人から困っていた頃の気持ちや考え、自立への道筋を聞くこと、それぞれが抱える課題解決の糸口や心構えを学ぶ  
対象 ひきこもりや長期不就労の課題を抱える人およびその家族  
定員 30人(申込順)  
申込方法 11月15日(月)までに電話かメールで申し込む  
☎ 福祉総合支援チーム  
TEL 049・262・8130

#### 課題を克服した経験者から学ぶ

日時 11月18日(木)  
午前10時30分～11時30分  
場所 市役所本庁舎5階  
A大会議室  
内容 課題を克服し、自立した人から困っていた頃の気持ちや考え、自立への道筋を聞くこと、それぞれが抱える課題解決の糸口や心構えを学ぶ  
対象 ひきこもりや長期不就労の課題を抱える人およびその家族  
定員 30人(申込順)  
申込方法 11月15日(月)までに電話かメールで申し込む  
☎ 福祉総合支援チーム  
TEL 049・262・8130

#### ミュージカルコンサート「夢と魔法の音楽会」

元劇団四季の俳優五大輝一さんとふじみ野市音楽家協会所属オペラ歌手が出演する本格的なミュージカルコンサートです。家にあるカステネットや玩具の太鼓などを持ち寄って、コンサートを楽しみましょう。



※吹奏楽器は、ご遠慮ください。  
※詳しくは、市ホームページ(QRコード)をご覧ください。  
日時 12月19日(日)  
第一部 午後1時30分～2時30分(1時から受付)  
第二部 午後3時30分～4時30分(3時から受付)  
場所 ステラ・イーストホール  
定員 各220人  
入場料 中学生以上 11000円、小学生以下 無料  
※小学生以下は、家族または同居している人と入場。  
チケット 11月16日(火)からステラ・イースト(火)～金曜日、午前9時～午後5時(か)上福岡西公民館(火)～日曜日、午前9時～午後5時で販売  
※購入者の都合によるチケット代金の返却はできません。  
☎ 文化・スポーツ振興課  
TEL 049・262・8124

#### ファミリー・サポート・センタークリスマス交流会

日時 12月5日(日)午前10時～11時30分(9時45分から受付)  
場所 市民交流プラザ展示ルーム(ラフトピア1階)  
内容 楽しいゲームや出し物、サントさんからのプレゼント  
対象 ふじみ野市ファミリー・サポート・センター依頼・提供・両方会員(親子)  
定員 20組(申込順)  
申込方法 11月8日(月)から窓口か電話、ファクスで申し込む  
☎ ふじみ野市ファミリー・サポート・センター(東児童センター内)  
TEL 049・262・1135

#### ポイ捨ておよび路上喫煙防止キャンペーン

ポイ捨てごみの清掃や路上喫煙・ポイ捨て防止の呼び掛けを行います。マナー向上とふじみ野市をきれいにするため、皆さんでキャンペーンに参加しませんか。※中止の場合は、市ホームページなどでお知らせいたします。  
日時 11月10日(水)  
午前7時30分～8時30分  
場所 上福岡駅東口・西口周辺(コネ広場集合点)  
☎ 環境課  
TEL 049・262・9021



#### 地域共生社会の推進「共に生き、共に支える社会へ」

地域共生社会の実現に向けた図書館展示と講演会を実施します。  
● 図書館展示  
日時 ①11月9日(火)～12月12日(日) ②12月1日(水)～27日(月)  
場所 ①大井図書館 ②上福岡図書館

日時 11月22日(月)午後2時～4時  
場所 ゆめぼると(大井総合支所2階)  
講師 柴田多佳乃さん(しおん社会福祉事務所)  
対象 市内の認知症サポーター養成講座受講済みの人  
定員 30人  
申込方法 11月1日(月)～19日(金)に電話で申し込む  
☎ 高齢福祉課  
TEL 049・262・9038

内容	日時	場所	定員	申込期限
地域共生社会の取組事例の紹介 講師：岡田哲郎さん(東京通信大学人間福祉学部助教)	12月1日(水)	上福岡図書館視聴覚ホール	40人	11月24日(水)まで
地域共生社会を実現するために欠かせないコミュニケーションのコツ	12月16日(木)	上福岡図書館集会所2	10人	12月10日(金)まで

※時間はいずれも午後2時～3時。  
☎ 福祉総合支援チーム  
TEL 049・262・8130  
✉ fcs-team@city.fujimino.saitama.jp

#### 支え愛コンサート 2021

皆さんに文化芸術の素晴らしさを実感していただき、地域支え愛活動をお知らせすることを目的としたピアノの演奏会です。  
日時 12月4日(土)  
午後2時～3時(1時30分開場)  
場所 ステラ・イースト3階  
多目的ルーム  
演奏 浅野和子さん(東邦音楽大学学生)  
定員 50人(申込順)  
申込方法 11月5日(金)から電話で申し込む(月)～土曜日、午前9時～午後3時  
☎ ふじみ野市支え愛センター  
TEL 049・293・6274

#### 秋の歌声音楽会

市内出身のピアノ弾き語り歌手が美しい歌声を披露します。  
日時 11月21日(日)  
午後1時30分から(1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(申込順)  
入場料 3000円  
申込方法 11月5日(金)午前9時から窓口か電話で申し込む(月曜日除く)  
☎ 鶴ヶ岡コミュニティセンター  
TEL 049・278・1122

日時 12月5日(日)  
午後1時30分開演(1時開場)  
場所 鶴ヶ岡コミュニティセンター  
出演 立川志の太郎  
定員 30人(申込順)  
入場料 4000円  
申込方法 11月5日(金)午前9時から窓口か電話で申し込む(月曜日除く)  
☎ 鶴ヶ岡コミュニティセンター  
TEL 049・278・1122

#### 「見て」「さわって」「感じる」体験の場「えこらば」

#### 12月の環境学習講座

● 貝殻工作とピカピカさざえを作ろう  
日時 ①12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ば  
内容 貝殻や漂着物などの話を聞いた後、サザエを磨くなど、貝殻工作を楽しもう!  
定員 16人(小学3年生以下は親子参加)  
※定員を超えた場合は抽選。当選者のみ12月1日(水)までに連絡。  
申込方法 11月26日(金)までに電話か電子申請(QRコード)で申し込む  
☎ 環境課(TEL 049・262・9022)



#### 観光協会写真コンテスト入賞作品決定

市内の各種イベント、街並み、四季の風景など「私だけが知っているおすすめ!」をテーマとした写真コンテストの入賞作品が決定しました。受賞作品は、次のとおりです。(敬称略)

 ▲最優秀賞 「おでむかえ」 藤原 正宜 ●佳作「桜色の参道」 根本 久美子 「きれいな夕日」 千田 孝二 「地藏院のしだれ桜」 武村 多可孔 「風薫る」 根本 義弘 「八重桜と可愛子ちゃん」 関 葉次郎 ☎ 市観光協会事務局(産業振興課内) (TEL 049・262・9023)	 ▲優秀賞 「躍動」 櫻井 勲	 ▲優秀賞 「秋の輝き」 鈴木 藤男
--	-----------------------	--------------------------

#### 行政委員会委員が選任されました

公平委員会委員(任期：ことし11月25日～令和7年11月24日)に清水秀朗さん(川越市)が選任されました。  
☎ 人事課(TEL 049・262・9008)



#### 第21回鶴ヶ岡寄席

日時 12月5日(日)  
午後1時30分開演(1時開場)  
場所 鶴ヶ岡コミュニティセンター  
出演 立川志の太郎  
定員 30人(申込順)  
入場料 4000円  
申込方法 11月5日(金)午前9時から窓口か電話で申し込む(月曜日除く)  
☎ 鶴ヶ岡コミュニティセンター  
TEL 049・278・1122



●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

●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。

# ACCESS

## 情報アクセス

**申込方法** 11月5日(金)から窓口か電話で申し込む(土・日・祝日を除く)  
**文化・スポーツ振興課**  
 TEL 049・262・812  
 4



### 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。

#### ●高齢者あんしん相談センター主催

日時	場所	問合せ
11月10日(水) 午後2時～3時	鶴ヶ岡分館 集会所 B	高齢者あんしん 相談センターつる がまい(TEL049・ 256・6061)
11月18日(木) 午後1時30分～ 2時30分	介護予防セ ンター	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) (TEL049・264・ 7620)

#### ●介護事業所など主催

日時	場所・問合せ
11月8日(月)・25日(木) ①午前10時～正午 ②午後1時～3時	ほほえみ café (駒林元町2・1・39・ 3階、TEL049・265・ 3314)

料金 1人100円

申込方法 事業所に電話で申し込む

※中止する場合がありますので、事前に問い合わせ先にご連絡ください。

☎ 高齢福祉課(TEL049・262・9038)

**プチ陶芸教室**  
 ステラ・イースト多目的棟で、箸置きや豆皿作りを体験できるプチ陶芸教室を開催します。  
**日時** 12月4日(出)午前10時～正午  
 午後1時30分～3時30分  
**場所** ステラ・イースト多目的棟  
 DIYルーム  
**対象** 市内在住の小学5年生以上  
**定員** 各15人(申込順)  
**参加費** 1000円  
**申込方法** 11月5日(金)から窓口か電話で申し込む(土・日・祝日を除く)  
**文化・スポーツ振興課**  
 TEL 049・262・812  
 4

**オカリナ講座(継続あり)**  
 素朴で癒やされる音色を奏でてみませんか。見学者歓迎！  
**日時** 11月10日(水)・24日(水)  
 午後2時～3時30分  
**参加費** 5000円(2回分)  
**場所** 産業文化センター  
**申込方法** 11月5日(金)から窓口か電話で申し込む  
**産業文化センター**  
 TEL 049・269・4811

### 埼玉県下一斉フードドライブキャンペーン

10月1日～11月30日は埼玉県下一斉フードドライブキャンペーン期間です。市では、ふくし総合相談センターよりそい・にじいろで常時フードドライブを実施していますが、身近な相談場所である「つながる相談窓口」で、フードドライブを実施します。

**日時** 11月1日(月)～30日(火)午前9時～午後5時

**食料品(例)** お米、パスタ・そばなどの乾麺、缶詰、レトルト・インスタント食品、カップ麺、カップ焼きそば、ふりかけ、調味料、飲料、粉ミルク、離乳食、お菓子 など

※「賞味期限が2カ月以内のもの」「生鮮食料品(生肉・魚介類・生野菜)」「アルコール類(みりん・料理酒を除く)」「製造者や販売者の表記の無いもの」「賞味期限の表記の無いもの」は受付できません。

#### ●フードドライブ実施場所

- ・ふくし総合相談センターよりそい
- ・ふくし総合相談センターにじいろ
- ・介護予防センター
- ・市社会福祉協議会
- ・市社会福祉協議会大井支所
- ・三丁目すまいる保育園
- ・鶴ヶ岡すまいる保育園
- ・となりのすまいる保育園
- ・特別養護老人ホーム大井苑
- ・大井デイケアセンター
- ・おおい作業所
- ・亀久保ひまわり保育園
- ・風の里保育園
- ・ゆずり葉保育園
- ・特別養護老人ホームマザーアース
- ・上福岡おひさま保育園
- ・子どものその苗間保育園
- ・中丸デイサービスセンター
- ・ふじみ野なかよし保育園
- ・花の木なかよし保育園
- ・ふじみ野どろんこ保育園
- ・ふじみ野市子育てふれあい広場
- ・大井協同診療所
- ・ふじみの国際交流センター

☎ ふくし総合相談センターよりそい(TEL049・262・8130)

ふくし総合相談センターにじいろ(TEL049・265・6300)

市社会福祉協議会(TEL049・264・7212)

# ACCESS

## 情報アクセス

**アイディア工作教室**  
 大人も大歓迎！今回のテーマは「フリススマスリースと松ぼっくりツリー」です。  
**日時** 11月27日(出)午前10時～正午  
**定員** 10人  
 ※3人以上で開催。  
**参加費** 5000円(材料費含む)  
 ※小学2年生までは保護者同伴。  
**申込方法** 11月5日(金)～25日(木)に  
 参加費を持参の上、窓口で申し込む  
**市民交流プラザ**  
 TEL 049・264・971



**心を整える 写経入門**  
**日時** 11月9日(火)・15日(月)・全2  
 回 午前10時30分～11時50分  
**場所** 市民交流プラザ(ラフトピ  
 ア内)  
**定員** 15人  
**費用** 2000円(用紙代含む)  
**申込方法** 11月5日(金)～8日(月)に  
 窓口か電話で申し込む  
**市民交流プラザ**  
 TEL 049・264・7971

### 講座

### 口の健康コラム



### オーラルフレイルを知っていますか

高島 健人さん(ふじみ野市歯科医師会・けんと歯科)

市では「ふじみんおぴんしゃん体操」をお薦めしています。

食事をしているこんな事はありませんか？「①食べこぼしが目立つ②口の周りにご飯粒が付いていても気が付かない③お茶などでゴホゴホとむせてしまう④かみづらい⑤食事に時間がかかる⑥滑舌が悪くなった⑦口が渇く」など、一つ一つはささいなことのようにですが、口腔機能低下症「オーラルフレイル」の見逃せないサインです。

身体は健康な場合でも、実は全身の老化のサイン「フレイル」の兆候かもしれません。フレイルとは、人の老化の過程における健常と要介護状態の間であり、心身の脆弱な状態であることと同時に、ストレスに対する予備力の低下に起因した状態であるとされています。体重減少・疲労・筋力低下・歩行速度の低下・身体活動の低下のうち、3つ以上が当てはまるとフレイルの疑いがあります。

東京大学高齢社会総合研究機構によると20年間の調査から、約7割の高齢者が75歳を境に自立度を低下させ、10年ほどかけて「自立した高齢者がフレイルの状態を経て要介護に至る」というパターンが示されていました。身体の機能や認知機能の低下は、口腔機能の低下の原因にも結果にもなりえます。口腔機能の低下のわずかな変化は、お口の体操や、友人や家族との会話、食事を楽しむことで改善が可能です。おいしいものを食べたいという意欲で、ちょっとした歯の不具合でも歯科医院へ出掛け、治療によって改善へと向かいます。一方で、不具合のある口腔の状態を抱えたままや未治療な状態が続くと、見た目の問題や友人との食事が楽しめないなど、外出を避ける原因になります。そのようにして、社会性の欠如はますます運動量の低下を招き、悪いサイクルに入っていきます。その結果、低栄養による骨格筋量、筋力ともに衰え、口腔の筋力の低下につながり噛む力や飲み込む力にも影響します。

今はコロナ禍で出掛ける機会も少なくなってきたかもしれませんが、家庭内でしっかりと歯磨きを行い、定期的な歯科の健診を受け、保健センターへ相談するなど、何でもかめて食べられるお口の状態で健康寿命を伸ばしましょう。



### 講座

#### 金曜午前の1時間だけ 英会話初級(継続あり)

ネイティブ講師によるグループ  
レッスンです。

日時 11月9日(火)・16日(火)・30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 各5人

費用 3450円(月3回分)

※1回のみ体験可(1200円)。

申込方法 11月5日(金)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

#### 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

TEL 049・261・6673



### 健康

#### こころの健康 個別相談(要予約)

日程・場所 11月12日(金) 保健セ

ンター分室(大井総合支所2階)

12月17日(金) 保健センター(フ

クトピア内)

時間 午後1時30分～4時30分

定員 各3人

☑ 保健センター

TEL 049・293・9045

#### 成人健康相談 (妊婦含む)(要予約)

日程・場所 11月1日(月)※、12

月1日(水) 保健センター(フク

トピア内)

11月4日(木)、12月6日(月)※ Ⅱ

保健センター分室(大井総合所

2階)

※11月1日(月)と12月6日(月)は成人

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

申込方法 電話で申し込む

☑ 保健センター

TEL 049・2

62・904

0



### 個別検(健)診の実施期間は11月30日(火)までです!



皆さんの健康を守るため、まだ受けていない人はぜひこの機会に受診しましょう。各個別検(健)診は、2市1町の対象医療機関で、11月30日(火)まで実施しています。締め切り間際は、医療機関が混み合って、予約が取りにくくなる可能性がありますので、早めの受診をお勧めします。

詳しくは、市ホームページ(QRコード)をご覧ください。  
※今年度の胃がん(内視鏡検査)検診は10月31日で終了しました。  
☑ 保健センター  
(TEL 049・262・9040)

#### ●個別のがん検診、肝炎ウイルス検診、生活保護受給者の健診

検診	対象者	自己負担金(※1)
肺がん検診	昭和57年3月31日までに生まれた人	500円、喀痰検査500円
大腸がん検診		500円
子宮頸がん検診(※1)	平成14年3月31日までの偶数月に生まれた女性	1,000円
胃がんリスク検診(ABCD検診)	昭和55年4月2日～56年4月1日生まれの人	500円
肝炎ウイルス検診(※2)	昭和57年3月31日までに生まれ、過去に同検診の受診歴がない人	なし
生活保護受給者の健康診査(※3)	昭和57年3月31日までに生まれた生活保護受給者	(全額公費負担)

(※1)対象年齢のうち前年度受診歴のない奇数月生まれの人は、お問い合わせください。  
(※2)全額公費負担で受診できるのは、一生に1回です。受診者本人が保健センターに受診歴の有無を確認した上で医療機関に申し込む。  
(※3)健康保険加入者は除く。保健センターで配布する受診票(郵送可)を受け取り、実施医療機関に申し込む。