

●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

## DV は重大な人権侵害です

DV (ドメスティック・バイオレンス) とは、暴力を使ってパートナーを支配しコントロールすることです。DVの被害は女性だけではなく、性別にかかわらず起こります。

### 一人で悩まずすぐに相談を

ふじみ野市  
配偶者暴力相談支援センター

TEL 049・262・9025

平日午前 8 時 30 分～午後 5 時  
15 分 (年末年始を除く)



女性相談員による相談 (女性専用・予約制) 毎週月・火・木曜日、  
毎月第1・3・5金曜日午前 10 時～正午、午後 1 時～4 時  
その他の通報・相談窓口 (緊急の場合は迷わず 110 番)

相談機関	電話番号
DV 相談 + (プラス) 電話・メールでの相談は、24 時間 365 日。チャットでの相談は毎日正午～午後 10 時に受け付け。メール、チャット相談は内閣府 DV 相談 + のウェブサイトをご確認ください。	TEL 0120・279・889 (つなぐはやく) ※メールやチャットでも受け付けています。
よりそいホットライン (性暴力、DV など女性の相談) 24 時間年中無休 (通話料無料)	TEL 0120・279・338 (案内 3 番)



### 性暴力で悩んでいる方へ

あなたが望まない性的な行為は、全て性暴力です

性暴力は、あなたに対する人権侵害です。性犯罪・性暴力の相談窓口は、あなたの声を何よりも尊重し、あなたの意思を守ることに全力を尽くします。まずはあなたの声を聴かせてください。

●性犯罪・性暴力被害者のための  
ワンストップ支援センター

TEL #8891 (はやくワンストップ)

●性暴力に関する SNS 相談「キュアタイム」



▲キュアタイム

### 全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間

「女性の人権ホットライン」は、夫やパートナーからの暴力、ストーカ行為など、女性をめぐるさまざまな人権問題に対応しています。強化週間では、受付時間を延長して相談を受け付けます。秘密は厳守します。

日時 11月15日(水)～21日(火)午前8時30分～午後7時(18日(土)・19日(日)は午前10時～午後5時)

相談電話番号 TEL0570-070-810

内容 法務局職員と人権擁護委員による電話相談

☎さいたま地方法務局人権擁護課 (TEL048・851・1000)

DV パネル展を実施します。

詳しくは市ホームページをご覧ください。



問合せ●市民総合相談室 (TEL049・262・9025)

## オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン

こども家庭庁では、児童虐待防止法が施行された11月に「オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン」を実施し、児童虐待問題に対する社会的関心を喚起しています。児童虐待は、子どもの心や身体を傷つけ、健やかな発育・発達に深刻な影響を与えます。

児童虐待かもしれないと思ったら、右記の相談機関までご連絡ください。

相談機関	電話番号	受付時間
全国共通ダイヤル (お近くの児童相談所につながります)	TEL 189 (いちばやく) ※通話料無料。	24 時間対応年中無休
川越児童相談所	TEL 049・223・4152	月～金曜日午前 8 時 30 分～午後 6 時 15 分 (祝日・年末年始を除く)
県虐待通報ダイヤル	TEL# 7171 (048・762・7533)	24 時間対応年中無休
市子ども家庭総合支援拠点 (子育て支援課内)	TEL 049・262・9034	月～金曜日午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分 (祝日・年末年始を除く)

### 相談してみませんか

虐待を防ぐには、虐待としつけの違いや虐待の影響を知ること、保護者のストレスの解消などが必要です。家庭児童相談室 (子育て支援課内) では、相談支援の他に「子どもの行動の見方」「ほめる」「しかる」を学べる子育てプログラムを実施し

ています。子育てに対する不安や悩みを相談してみませんか。

相談時間 平日午前9時～正午、午後1時～5時 (午後4時まで受け付け)

相談方法 面接相談 (要予約)・電話相談

問合せ●子育て支援課 (TEL049・262・9034)

募集

筆記試験免除で正規職員(専門職)募集

市では、来年4月1日採用予定の職員を追加募集します。資格要件を満たすことで、筆記試験を免除しますので、第一線で働く社会人などの幅広い申し込みをお待ちしております。詳しくは、市ホームページをご覧ください。



募集内容 左表のとおり

職種	資格要件	募集人数	試験方法
保健師	保健師免許	2人程度	筆記試験免除、面接2回
土木技術職	1級土木施工管理技士、1級造園工事施工管理技士	若干	
建築技術職	一級建築士、建築基準適合判定資格者、1級建築施工管理技士	2人程度	
電気技術職	電気事業法に基づく主任技術者の資格	若干	

申込方法 11月30日(木)までに電子申請で申し込む

☎049・262・9008



ご案内

緊急地震速報訓練・全国一斉情報伝達試験

市では、国が発信する災害情報を市民の皆さんへ伝えるため、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)」を整備しています。

国が実施する「緊急地震速報訓練」および「全国一斉情報伝達試験」に参加します。当日は、次のとおり防災行政無線からの放送を行いますので、実際の災害と間違えないようお願いいたします。

●緊急地震速報訓練

日時 11月2日(木)午前10時頃  
放送内容 上りチャイム「ごちらは、防災ふじみ野です。只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+「ごちらは、防災ふじみ野です。これで訓練放送を終わります」+下りチャイム

●全国一斉情報伝達試験

日時 11月15日(水)午前11時頃  
放送内容 上りチャイム「これはアラートのテストです」×3回+「ごちらは、防災ふじみ野です」+下りチャイム  
☎049・262・90017

●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

市報有料広告

(来年2〜7月号)

掲載対象号 来年2〜7月号  
発行部数 約5万4500部  
募集枠 1号当たり約12スペース  
企画・掲載料 左表のとおり

色	規格	掲載料1回当たり
2色 シアン・黒	1スペース 縦45mm×横91mm	25,000円
	2スペース 縦45mm×横184mm	50,000円
カラー	1スペース 縦45mm×横91mm	30,000円
	2スペース 縦45mm×横184mm	60,000円

申込方法 11月24日(金)までに申し込む

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。  
☎049・262・9003



健康カレンダー  
有料広告(令和6年度)

掲載対象号 来年市報4月号の同時配布物(約5万4500部)  
募集枠 約12スペース(①②のいずれか1枠)

企画 ①縦45mm×横91mm  
②縦45mm×横184mm  
掲載料 ①2万円②4万円  
申込方法 11月30日(木)までに申込

☎049・262・9008

確定申告などに使用する参考資料の送付

市に納付した保険料は、所得税や市県民税の申告の際に社会保険料控除の対象です。参考資料をはがきで送付しますので、申告などの際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。

送付時期 1月下旬

※年末調整などで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5年に納付書や口座振替で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

※年金から天引きされた保険料(料)は含まれませんので、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。  
☎049・262・9014



介護給付費通知書の送付

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」を送付します。記載内容をご確認ください。



行政委員会委員が選任されました

固定資産評価審査委員会委員(任期:11月25日~令和8年11月24日)に、①江口好晴さん(清見)②岸川彌生さん(北野)③石川幸恵さん(鶴ヶ岡)が選任されました。  
公平委員会委員(任期:11月25日~令和9年11月24日)に、④澁谷弘次さん(富士見市)が選任されました。

書と原稿を窓口か郵送で提出する  
※詳しくは、市ホームページをご覧ください。  
☎保健センター  
〒3560001 福岡1-2-5  
☎049・2664・8292

家庭ごみの啓発媒体の  
有料広告・バナー広告

●ごみの分け方・出し方BOOKの有料広告  
詳しくは、市ホームページをご覧ください  
発行部数 6万4000部(市内)



社会(国民年金)保険料控除証明書の送付

送付日 11月17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を利用していない人には送付しません。  
※詳しくは、市ホームページをご覧ください。  
☎高齢福祉課  
☎049・262・9037



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)。



優秀賞 小林 敦彦 「どんぐりの収穫」  
優秀賞 田鎖 直弘 「淡雪につつまれた河岸記念館」

佳作 藤原 正宜「良き風かな」  
小松 貞男「福岡河岸春到来」  
根本 久美子「七夕かざり」  
根本 義弘「静かなお花見」  
武村 多可孔「山車共演(ひっかわせ)」

最優秀賞 鈴木 藤男 「豪華な七夕飾り」

審査員特別賞 鈴木 藤男「福岡河岸まつり」

☎市観光協会事務局(産業振興課内) (☎049・262・9023)

全世界に配布  
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)  
申込方法 12月8日(金)までに申し込む  
●ごみ分別アプリのバナー広告  
随時募集で、1カ月3000円からお試し掲載が可能です。  
詳しくは、市ホームページをご覧ください。  
ダウンロード数 2万2000人  
募集数 10枠(予定。申し込み多数の場合は抽選)  
掲載料 1枠3万円  
※一括で申し込み場合は割引あり。  
12月13日(金)まで。  
サイズ 縦100×横640(ピクセル)  
※30キロバイト以内(PNGかJPEG形式)。  
申込方法 掲載希望月1日の1カ月前に申し込む  
☎環境課  
☎049・262・9022



地域支え愛センター  
有償ボランティア

地域支え合い事業は1時間300円で高齢者の手伝いをするボランティアです。少々の時間があれば誰でもできる簡単な内容で、年齢性別は問いません。あなたの思いやりを地域社会に生かしましょう。活動内容は、支え愛センターホームページをご覧ください。  
☎049・262・9021



2024年版  
県民手帳を販売

2024年版版埼玉県民手帳を販売します。今回は表紙の色がネイビーとコパトランプカラーの2色です。  
販売期間 12月15日(金)まで  
販売場所 情報・統計課、大井総合支所市民総合窓口課、出張所  
価格 1冊600円(税込み)  
☎情報統計課  
☎049・262・9007

タウンミーティング  
~未来へつなごうふじみ野市~

11月前半~12月前半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なくても参加できます。

開催日時	会場	主な対象
11月11日(土) 午前10時	武蔵野集会所(福岡武蔵野)	武蔵野町内会
11月18日(土) 午後2時	丸山集会所(丸山)	丸山自治会
11月25日(土) 午後2時	八丁会館(亀久保)	三角町会
12月9日(土) 午後2時	西地区集会所(西2)	西地区町内会
12月10日(日) 午前10時	旭会館(苗間)	苗間旭町会
12月12日(火) 午後7時	ふじみ野会館(ふじみ野2)	亀久保南町会

☎広報広聴課 (☎049・262・9003)



### オレンジカフェ ぶじみん

#### ●高齢者あんしん相談センター主催

日時	場所	問合せ
11月8日(水) 午後2時～3時30分	鶴ヶ岡会館	高齢者あんしん相談センターつるがまい (TEL049・256・6061)
11月16日(木) 午後1時30分～3時	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2階、TEL049・264・7620)

#### ●介護事業所など主催

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(滝1・3・58 TEL090・4390・5608)

費用 1人100円  
申込方法 電話で申し込む  
☎ 高齢福祉課(TEL049・262・9038)

### 軽トラ市

市内で採れた新鮮な野菜・狭山茶などの農産物を軽トラに載せて生産者が直接販売します。

- ライトハウス駐車場 (西鶴ヶ岡2・10・1)  
※旧大井保健センターです。  
日時 11月18日(日)  
午前9時～10時30分
- JAいるま野福岡支店駐車場 (西原2・1・5)  
日時 12月2日(日)  
午前9時～10時30分

※売り切れ次第終了。荒天時中止。  
☎ 産業振興課  
TEL049・262・9024



### 採れたてぶじみ野畑

市内で採れた新鮮野菜・狭山茶などの農産物を販売します(売り切れ次第終了)。

- 市役所本庁舎玄関脇  
日時 11月21日(火)午前10時～正午
- 大井総合支所玄関脇  
日時 11月7日(火)、12月5日(火)  
午前10時～正午

☎ 産業振興課  
TEL049・262・9024

### 地域共生社会の実現を目指すパネル展

地域共生社会とは、世代や分野を超えてつながり、住民一人一人の暮らしと生きがい、地域をともに創っていく社会のことです。身近な地域で誰もが活躍できる地域

## 第28回ふれあい広場

☎ 障がい福祉課 (TEL049・262・9031)

障害者週間(12月3日～9日)の推進のため、障がい者と障がいに対する理解を呼びかけるイベントです。

日時 12月2日(土)午前10時～午後3時  
場所 ステラ・イースト

内容 講演会(石橋元気さん<第33回全日本視覚障害者柔道大会73kg級2位>) 音楽演奏、授産製品販売、作品コンクール表彰式・作品展示、団体発表、手話・電動車イス体験、絵本読み聞かせ、スタンプラリーなど

#### ●パネル・作品展

障がい者団体の活動を紹介するパネルや、作品コンクール応募作品などを展示します。

期間・場所 ①12月11日(月)～15日(金)=市役所本庁舎1階ギャラリー②12月18日(月)～27日(水)=大井総合支所1階展示スペース



### 人権週間特別企画 じんけん講座

人権週間(12月4日～10日)に、さまざまな人権問題を、「誰か」の問題ではなく、「自分」の問題として捉え、聴覚をテーマに、互いの人権を尊重し合う大切さの認識を深める講座を開催します。

日時 12月10日(日)午後1時30分～3時(1時間開場)

場所 上福岡西公民館ホール

内容 第一部 聴覚障がい者の日常・手話講座(ぶじみ野市聴覚障害者の会・ぶじみ野市手話サークル)  
第二部 ハートフルコンサート(小西佑里香さん(ソプラノ)歌手、篠宮久徳さん(ピアノ))

対象 市内在住・在勤・在学の人  
定員 80人(先着順)

申込方法 11月8日(水)から(月)曜日を除く午前9時～午後5時  
☎ 上福岡西公民館  
TEL049・266・9501

### 11月はねんきん月間

「ねんきんネット」は、パソコンやスマホ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。マイナンバーカードを持つ人は、マイナンバーからねんきんネット専用ダイヤル(ナビダイヤル)でアクセスできます。

TEL0570・058・555

### 介護就職デー 福祉の仕事就職面接会

介護・看護・保育分野の就職面接会を開催します。詳しくはハローワーク川越ホームページをご覧ください。

日時 11月13日(月)  
面接会 午後1時～3時30分(正午～2時30分受付)  
セミナー(事前要予約) 正午～午後0時45分(午前11時45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)  
☎ ハローワーク川越  
TEL049・242・0197(43#)



### スウェーデン発祥! ユースクリニック

#### ●男女共同参画の まちづくり委託事業

ユースクリニックとは、思春期の若者が気軽にメンタルサポートや性に関する相談を受けられるところです。

日時 11月19日(日)  
午前11時～午後4時

※開催時間中は出入り自由。  
場所 イオンタウンぶじみ野2階  
☎ コミュニケーションスペース  
COKOLO(ココロ)  
TEL049・262・9025



### 化学肥料低減定着 対策交付金

化学肥料の低減・定着に向けた取り組みを行い、申請した農業者へ交付金を交付します。

詳しくは、市ホームページをご覧ください。

対象 次の品を購入した農業者  
①国内資源活用肥料



### 空家バンク制度

市内にある空家を所有する人が空家バンクに登録し、空家の購入・賃貸を希望する人へ、市が空家情報を提供しています。

空家を「売りたい・貸したい」と考えている人、市内で住まいを探している人、ぶじみ野市空家バンクをご利用ください。

☎ 建築課  
TEL049・262・9043

### いじめ撲滅強調月間

11月は、県はいじめ撲滅強調月間です。いじめを受けていたり、いじめに気が付いたりしたら一人で悩まず相談・通報してください。

#### ●よい子の電話教育相談

電話 18歳以下 ①TEL0120・863・192(＃7300)、保護者 ②TEL048・556・0874  
※毎日24時間受付。

メール sudan@spec.ed.jp  
※平日午前9時～午後5時受付。

#### ●いじめ通報窓口(電子申請)

毎日24時間受付。  
☎ 県青少年課  
TEL048・830・2907



## 住宅の耐震を考えてみませんか

### ■ 木造住宅無料耐震相談会 (要予約)

建築士が図面をもとに無料で簡易耐震診断を行い、診断結果や補強方法、耐震に関する相談に個別に対応します。

日時 11月26日(日)午後1時～4時  
場所 市役所本庁舎1階ギャラリー  
対象建築物 昭和56年5月31日以前に着工の木造2階建以下  
対象 対象建築物の所有者か居住者  
申込方法 11月20日(月)までに窓口か電話で申し込む

### ■ 耐震診断・耐震改修工事の費用を一部補助

既存住宅の耐震診断と耐震改修工事費用の一部を補助します。契約前に補助申請が必要です。申請前の診断や工事は対象外のため、必ず事前に建築課にご相談ください。

対象建築物 建築確認を取得し、昭和56年5月31日以前に着工された建築物で、かつ、建築基準法に違反がない戸建専用住宅・戸建兼用住宅・共同住宅・長屋住宅。木造建築物の場合は、在来工法により建築されたもの

対象者 補助対象となる建築物を市内に所有し、自ら居住し、市税を滞納していない人

補助金額 下表のとおり

対象	補助率・限度額
戸建専用・兼用住宅	耐震診断 費用の3分の2 (上限5万円) 耐震改修 費用の23% (上限30万円)
共同住宅・長屋住宅	耐震診断 費用の3分の2 (一戸当たり2万円、合計200万円まで) 耐震改修 費用の23% (一戸当たり30万円、合計2,000万円まで)

☎ 建築課(TEL049・220・2069)

### エコパ バーデプール休止

バーデプールはメンテナンスのため、お休みします(お風呂はご利用できます)。

期間 11月19日(日)～24日(金)  
☎ エコパ  
TEL049・293・7568



### 福祉の仕事就職面接会

介護・看護・保育分野の就職面接会を開催します。詳しくはハローワーク川越ホームページをご覧ください。

日時 11月13日(月)  
面接会 午後1時～3時30分(正午～2時30分受付)  
セミナー(事前要予約) 正午～午後0時45分(午前11時45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)  
☎ ハローワーク川越  
TEL049・242・0197(43#)



●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

「ぶじみん元気・健康ポイント」対象事業

環境ポスター入賞作品展

市内小・中学生の入賞作品15点を展示します。

日程 11月1日(火)～30日(木)

場所 イオンタウンふじみ野2階展示スペース

環境課

TEL 049-262-9021

新河岸川美化活動

川と自然を守る清掃活動に参加しませんか。舟運・ふじみんの郷、新河岸川(古市場・美化)、花と緑部会主催の事業です。詳しくは新河岸川美化活動ホームページをご覧ください。

日時 11月18日(日)

午前10時から(雨天順延)

集合場所 養老橋下(船着き場) 清掃範囲 葦原中学校～国道254号、パイパス橋間両岸の河川敷 ※軍手やゴミ袋などは支給します。



TEL 049-220-2074

いきいきクラブ展示会

いきいきクラブの会員が作成した絵画手法などの作品展示会です。

日時 11月14日(火)～16日(木)

午前9時～午後5時(14日は正午から、16日は午後3時まで)

場所 ステラ・イースト

ニューイヤールファミリーコンサート

～チルチルミチルの音楽の旅～  
チルチルとミチルが打楽器、2台ピアノ、歌、3つの音楽のジャンルを渡り歩き、魔法使いから頼まれた、しあわせの音楽を見つける旅の物語をたのしみませんか。詳しくはNPO法人ふじみ野市音楽家協会ウェブサイトをご覧ください。



日程 来年1月13日(日)  
時間 午後1時～3時  
(0時30分開場)

場所 ステラ・ウェストホール

出演 ふじみ野市音楽家協会

費用 大人1,200円、高校生以下500円、親子1,200円(就学前の子無料)

申込方法 ステラ・ウェスト、ステラ・イースト、産業文化センター窓口またはチケットで申し込む

NPO法人ふじみ野市音楽家協会

TEL 049-264-9686

(杉沢) fujimino.ongaku.kyokai@gmail.com

kyokai@gmail.com

鶴ヶ岡音楽鑑賞会

「金子みすゞ物語」

幻の童謡詩人のはかなくも壮絶な人生を、歌と朗読でつづります。

日時 12月17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

ふじみ野市いきいきクラブ連合会 TEL 049-261-0058 (午前9時～正午)

水循環センター探検ツアー

下水道施設を開放し探検ツアーを開催します。参加者にはマンホールカードや記念品をプレゼントします。

日時 11月14日(火) 午前10時～正午

午後1時30分～3時30分

場所 新河岸川水循環センター(和光市新倉6-1-1)

申込方法 10月26日(木)～11月9日(木)平日に電話で申し込む

※小学生以下は保護者同伴。

TEL 048-466-2400

楽しいマトリョーシカペイント

文化芸術企画提案型委託事業 ロシアの伝統民芸品である3個組のマトリョーシカに、アクリル絵の具を使って自由にペイントします。詳しくは市ホームページをご覧ください。

日時 12月9日(日) 午後1～4時

場所 ステラ・ウェスト

講師 上原光子さん(マト絵師)

定員 20人(申込順)

※就学前の子は保護者同伴。

費用 1,000円

申込方法 11月6日(月)午前9時から



文化芸術企画提案型委託事業

ロシアの伝統民芸品である3個組のマトリョーシカに、アクリル絵の具を使って自由にペイントします。詳しくは市ホームページをご覧ください。

日時 12月9日(日) 午後1～4時

場所 ステラ・ウェスト

講師 上原光子さん(マト絵師)

定員 20人(申込順)

※就学前の子は保護者同伴。

費用 1,000円

申込方法 11月6日(月)午前9時から



若者就職面接会

川越地域が就業場所の正社員を募集する企業15社と面接できます。

日時 11月27日(月)午後1時30分～3時30分(1時～3時受付)

場所 ウェスタ川越多目的ホール(川越市新宿町1-17-17)

TEL 049-278-1122

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

日時	名称	定員	申込期限	当選連絡
12月2日(土) 午前10時～11時30分	スノードームを作ろう 瓶の中で雪が降るオリジナルスノードームを作ろう。	16人	11月16日(木)まで	11月22日(木)まで
12月16日(土) 午前10時～11時30分	バードウォッチング 文京学院大学の先生と一緒に野鳥観察にでかけてみよう。	10組	12月1日(金)まで	12月6日(木)まで

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  
対象 小学生以上(小学生は保護者同伴)  
申込方法 電話か電子申請で申し込む  
※定員を超えた場合は抽選。当選者のみにエコパから連絡。  
TEL 環境課 (TEL 049-262-9022)

らウェブフォームで申し込む  
ステラ・ウェスト  
TEL 049-261-0648

ふじみ野クリスマスコンサート

文化芸術活動未来応援事業 市・近郊在住音楽家のコンサートです。詳しくは市ホームページをご覧ください。

日時 12月23日(日)

①午前11時～11時45分(10時30分開場)

②午後2時～3時(1時30分開場)

場所 産業文化センター

内容 ①親子向け「ピーターと狼」他②大人向けクラシック

TEL 090-5871-7064

info@yu-music.net

TEL 090-5871-7064

講座

普通救命講習Ⅰ

日時 11月18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 ふじみ野市、富士見市、三芳町に在住・在勤・在学の人

定員 25人(申込順)

申込方法 11月1日(火)～7日(火)午前8時30分～午後5時に電話で申し込む

TEL 入間東部地区事務組合消防本部救急課

TEL 049-261-6673



講座

### ゲートキーパー養成研修

悩んでいる人に気づき、関わり、寄り添う研修です。大切な人の心や命を守るために学びませんか。

日時 12月3日(日)

午後2時～4時(1時45分受付)

場所 保健センター1階健診室(フクトピア内)

対象 市内在住・在勤・在学の人

定員 40人(申込順)

講師 安藤巨さん(社会福祉士・精神保健福祉士)

申込方法 11月6日(月)午前9時～

11月30日(木)午後5時15分に窓口か電話で申し込む

☎保健センター

TEL049・293・9045

### 男の料理塾!

いつまでも健康においしく食べるために、料理に挑戦してみませんか。男性限定で料理初心者も大歓迎。

日時 11月29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(簡単パエリア、サラダ、スープ、果物)

対象 市内在住の男性

定員 20人(申込順)

費用 500円(材料・保険代)

申込方法 11月8日(水)～15日(水)午前9時～午後5時に電話で申し込む

☎ふじみ野市食生活改善推進員協議会TEL090・5540・1580(若林)

### 世界が憧れる日本の食材(第1回)

文化芸術活動未来応援事業

日本の食は、その健康指向と色彩の豊かさから、多くの外国人を魅了しています。美しくめぐる四季に恵まれた食材を使い、簡単に斬新なメニューを作ります。詳しくは市ホームページをご覧ください。

日時 12月2日(日)

午前10時～午後0時30分(9時45分開場)

場所 ステラ・ウエスト

内容 きなこのキノコポタージュスープ、野菜のチーズバスケット、ガーリックトーストほか



講師 小林葉津子さん(料理研究家)

対象 中学生以上

定員 16人(申込順)

費用 1500円

申込方法 11月6日(月)からウェブサイトで申し込む

☎クッキング「否」

☒anjucooking@gmail.com

### ハンドメイド講座

●初心者歓迎!シルバークレイで作る耳飾り・ペンダントヘッド

日時 12月9日(出)

午後1時30分～4時

内容 焼くと純銀になる銀粘土を使い、ピアス・イヤリングかペンダントヘッドを作成

対象 中学生以上

費用 3500円(材料費含む)

日時 11月15日(水)

午前9時30分～11時30分

内容 ニラギング技法で色を表現

費用 1500円(材料費含む)

●セラミックペインティング講座

日時 12月2日(出)

午前9時～11時45分

内容 クリスマスプレートの作成

対象 中学生以上

費用 3500円(材料費含む)

●アイデア手作り教室

日時 12月9日(出)午前10時～正午

内容 ワイヤーでクリスマスツリーの作成

対象 小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴)

費用 800円(材料費含む)



### ●共通事項

場所 市民交流プラザ(フクトピア内)

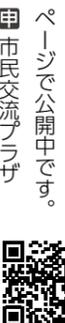
定員 10人(申込順)

申込方法 開催日の7日前までに窓口か電話で申し込む

※作品見本はホームページで公開中です。

☎市民交流プラザ

TEL049・264・7971



健康

### 成人健康相談(妊婦含む)(要予約)

日時 ①11月2日(水)②11月6日(月)

③12月8日(金)④12月15日(金)

午前9時30分～11時

場所 ①③保健センター分室(大井総合支所2階)

②④保健センター(フクトピア内)

※②③は成人歯科健康相談を実施。

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

☎保健センター

TEL049・262・9040

### こころのオンライン相談(要予約)

保健センターでは、Zoomを使って、テレビ電話形式でのこころのオンライン相談を行っています。感染症などが不安な人や、身体的理由で外出が困難な人など

## 個別検(健)診の実施期間は11月30日(木)までです



皆さんの健康を守るため、まだ個別検(健)診を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町の実施医療機関で、11月30日(木)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おり、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 (TEL049・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康診査

検診	対象者	自己負担金
肺がん検診	昭和59年3月31日までに生まれた人	500円、 <small>かくたん</small> 喀痰検査500円
大腸がん検診	昭和59年3月31日までに生まれた人	500円
子宮頸がん検診(※1)	平成16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57年4月2日～58年4月1日生まれの人	500円
肝炎ウイルス検診(※2)	昭和59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59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お申し込みください。(※3)健康保険加入者は除く。事前に保健センターで受診票(郵送可)を受け取り、実施医療機関にお申し込みください。

### こころの健康個別相談

日時 ①11月17日(金)午後1時30分～4時30分(要予約)

②12月21日(木)午後1時30分～4時30分(要予約)

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 各回3人(申込順)

☎保健センター

TEL049・293・9045

### ノロウイルスに気を付けましょう

ノロウイルスによる食中毒は、1年を通して発生していますが、特に冬場(11～3月)に増える傾向

- ①調理や食事の前、トイレの後には、石けんを使って手洗いを行いましょう。二度洗いが効果的です。
- ②食器類、調理器具などは十分に洗浄し、消毒しましょう。塩素系漂白剤が有効です。
- ③食品は中心部まで十分に加熱しましょう(85～90℃で90秒以上)。
- ④便や嘔吐物からの感染を防ぐため、汚染された場所はマスクや手袋をして消毒しましょう。



## 新型コロナワクチン流行に備えを



冬にかけてさまざまなウイルスが流行するなか、新型コロナウイルス感染症も流行する可能性があります。接種を希望する人は、早めの接種をお願いします。詳しくは市ホームページをご確認ください。下記サポートセンターへお問い合わせください。



実施期間 令和6年3月31日まで  
対象者 初回接種を終了し、前回接種終了から3か月以上経過した生後6か月以上の人  
費用 無料  
☎新型コロナワクチン接種サポートセンター(平日午前8時30分～午後5時) TEL049・293・3722  
☎049・264・8284(聴覚障がいのある人向け) ☒hokencenter-kami@city.fujimino.saitama.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



## 広報 みんなの消防

### HOW TO 119番通報

11月9日は「119番の日」です。1秒でも早く消火・救急・救助活動を開始するために、119番通報は重要です。通報時は担当員が次のように伺いますので、落ち着いて、はっきりと分かりやすく教えてください。

Q.火災ですか?救急ですか?  
A.「火災です。」または「救急です。」

Q.場所はどこですか?  
A.「〇〇市(町)〇丁目〇〇番地〇〇号です。」(分からない場合は付近の特徴となる建物など)

Q.(火災の場合)何が燃えていますか?(救急の場合)どんな状況ですか?  
A.「……です」(現在の状況を分かりやすく伝えてください)

Q.あなたの氏名と電話番号を教えてください。  
A.「名前は〇〇です、電話番号は〇〇です」

Q.近くに目標になる建物はありますか?  
A.「〇〇(商店・病院・公園など)の〇側です」  
※電話以外の人(ファクス・ネット・同時通訳など)の通報については、入間東部地区事務組合消防本部ホームページをご覧ください。



### 救命入門コースを開催

7月22日、8月19日に、小学4~6年生の親子38人が胸骨圧迫やAEDの扱いなど、応急手当の基本を真剣なまなざしで熱心に取り組み、楽しみながら学びました。その場に居合わせた人の勇気ある行動が、大切な命を救います。今後も開催しますので、ぜひご参加ください。

### 消防署・消防団合同総合火災防ぎょ訓練

9月3日、消防署・消防団合同総合火災防ぎょ訓練を東消防署消防訓練場で実施しました。建物火災により要救助者・負傷者が多数発生という想定で、はしごを活用した高所救出、要避難者誘導、介添え訓練などを実施しました。今後も消防署と消防団が緊密な連携を図り、今回の訓練を活かしてさまざまな災害に対応します。

### 消防音楽隊の活動を再開

消防音楽隊は新型コロナウイルス感染症の影響で活動を休止していましたが、令和6年消防出初式より演奏活動を再開します。行事やイベント等に音楽隊の出場を希望する場合は、お問合せください。  
※消防音楽隊は住民の防火意識の普及を図ることを目的に活動しています。行事等の開催日や内容によってはご希望に添えない場合があります。  
☎ 消防総務課(TEL049-261-6004)

## 防火作品の紹介

ことしも管内の小学4年生を対象に防火ポスターと防火習字を、一般の人を対象に防火標語を募集したところ多数の応募をいただきました。

最優秀賞・優秀賞に選ばれた作品は、防火ポスターとして管内事業所の協力により1年間掲示するほか、火災予防運動などのPRに幅広く活用します。

### ●防火標語の部 最優秀賞

警報器・消火器 備えて二刀流  
坂元 さやかさん(ふじみ野市)

### ●防火ポスターの部 最優秀賞

玉置 健太郎さん(東原小)



### ●防火習字の部 最優秀賞

布目 千陽さん(亀久保小)



## 入間東部地区事務組合

ふじみ野市・富士見市・三芳町

URL <http://www.irumatohbu119.jp/> ☎ shobo@irumatohbu119.jp

■ 火災の問い合わせ TEL 049-263-0119(音声案内)

■ 救急病院のご案内 TEL 049-261-6031(休日・夜間)



## 健康

### ポリファーマシーを ご存知ですか

ポリファーマシー(多剤服薬)とは、多くの薬を服用しているために、副作用を起こしたり、きちんと薬が飲めなくなったりする状態です。特に高齢になると服用する薬の種類が増えたり、肝臓や腎臓の働きが弱くなったりするため副作用を起こしやすくなるといわれています。薬を飲んでいて便秘や眠気、気分が沈むなどの症状が気になる場合は、医師や薬剤師に相談しましょう。

ポリファーマシーを防ぐには、かかりつけの医師や薬剤師に処方薬の情報を把握してもらいましょう。また、「お薬手帳」で自分の処方されている薬が分かるようにしましょう。



☎ 保険・年金課  
TEL 049-262-9042

10月11日は麻薬・覚醒剤・大麻乱用防止運動  
薬物乱用は、自分だけでなく家族や周囲の人たちの人生も狂わせてしまいます。薬物でお困りの人は、ご相談ください。  
☎ 朝霞保健所  
TEL 048-461-0468

## 口の健康コラム

### ドライマウス (口腔乾燥症) とは

ふじい さとひる  
藤井 聡弘先生 (ココネ歯科医院)



朝起きた時に「口の中が乾いているな」と感じることはありませんか。それはドライマウス(口腔乾燥症)かもしれません。

ドライマウスとは、唾液の分泌が低下し、口の渇きを示す病態です。唾液は、成人では1日に約1.5ℓ分泌されます。唾液には、口内の洗浄、抗菌、潤滑作用などがあり、大事な役割を果たしています。

ドライマウスの原因はさまざまです。多くは、加齢により唾液分泌量が低下するためと考えられています。全身の病気で糖尿病、腎障害、貧血、脱水、シェーグレン症候群、サルコイドーシス、エイズなども原因として挙げられます。

薬剤による副作用では降圧剤、抗

パーキンソン病薬、抗不安薬、抗うつ剤、抗ヒスタミン剤などの服用も原因とされます。

また、ストレスや抑うつなどの精神状態との関連もあります。

これ以外にも、放射線治療や唾液腺炎、唾液腺腫瘍により症状が現れることがあります。

治療は、生活指導や対処療法が中心です。保湿力の高い洗口液や保湿ジェル、夜間の保湿用マウスピースなどを症状に応じて処方します。積極的な水分補給も有効です。

また、実際に私の日々の診療において舌や口を動かすトレーニング、唾液腺マッサージの効果を感じており、ぜひ試してみることをお勧めします。

### 1日約3分間の大唾液腺マッサージ

#### ①舌下腺

顎の先のとがった部分の内側が舌下腺です。両手の親指をそろえ、顎の真下から舌を突き上げるようにゆっくり押し上げます。



#### ②顎下腺

下あごの骨の内側の柔らかい部分が顎下腺です。左右の耳の下から顎先まで、親指で何か所か押ししていきます。



#### ③耳下腺

耳たぶのやや前方、頬骨の下あたりに人差し指から小指まで4本指をあて、円を描くようにまわします。



以上、3つの大唾液腺マッサージは、お風呂上りで体が温まった状態で、リラックスして行いましょう。唾液の分泌は全身の健康の目安になります。

ドライマウスの症状が気になる人は、ぜひ近隣の歯科医院を受診することをお勧めします。