

ご案内

●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。

公金窓口納付取り扱い終了(三井住友銀行)

3月31日(金)で、三井住友銀行の全店舗において、本市公金の窓口納付が終了します。詳しくは市ホームページをご覧ください。
※口座振替では、引き続き三井住友銀行を利用できます。
●会計課
TEL 049・262・9044



ごみの処分は計画的に

引っ越しなどに伴う多量のごみを一度に集積所に出すことはできません。特に粗大ごみ(一部有料)を一世帯が出せる数量は、1回につき2点までです。
収集日をよく確認し、少しずつ分けて計画的に出してください。



●環境センターへの持ち込み
集積所に出し切れないものは、環境センターに直接持ち込むこともできます。
●搬入場所
ふじみ野市・三芳町環境センター(駒林1117)

ACCESS 情報アクセス

マイナンバーカード延長窓口の終了

毎週木曜日に実施しているマイナンバーカード申請・受け取りの延長窓口は、3月30日(木)で終了します。
毎月第2土曜日の臨時開庁は、引き続き行います。



●マイナンバーカードの申請・受け取りの臨時開庁日時
毎月第2土曜日
午前8時30分～午後5時15分
場所 市民課(市役所本庁舎1階)、大井総合支所市民総合窓口
●市民課
TEL 049・262・9018
●市民総合窓口課
TEL 049・220・2062

●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

●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
●環境センター
TEL 049・257・5374

家庭の資源物とごみの分け方・出し方BOOK

市で受入れできないごみもあり、事前に「家庭の資源物とごみの分け方・出し方BOOK」をご確認ください。
令和5年度の「家庭の資源物とごみの分け方・出し方BOOK」は、今月の市報と同時に配布します。市ホームページでもご覧いただけます。
●環境課
TEL 049・262・9022



マイホーム購入前にゴミ集積所の確認を

マイホームの購入や引っ越しを検討している人は、自分がどこにごみを出すか知っていますか。市内では、住み始めてから「集積所の位置が分からない」「近隣の集積所を利用できない」などのトラブルが多発しています。気持ちよく新生活をスタートできるように、契約前に販売会社や不動産会社

軽自動車などの登録・廃車は3月中旬

軽自動車税(種別別)は、毎年4月1日現在、軽自動車などを所有している人に課税されます。対象者は、3月31日(金)までに手続きしてください。
●対象
次のいずれかに該当する人
①新たに取得、または他市から転入し標識変更をしていない
②乗っくなり処分する(した)所有者が変わった
●手続窓口
(1)原動機付自転車(125cc以下)・小型特殊自動車・ミニカー
(2)軽二輪(126～250cc)・二輪小型自動車(251cc以上)
(3)軽自動車検査協会
住所 沼津市沼津688・1
TEL 0550・5540・2029



●軽自動車検査協会
住所 沼津市沼津688・1
TEL 0550・5540・2029
●税務課
TEL 049・262・9011

ベランダ de キーロ 使ってみませんか

●環境課 (TEL 049・262・9022)

●ベランダ de キーロとは
土に埋めるだけでごみが消える生ごみ処理器です。黒土の中の微生物が生ごみを分解します。詳しくは市ホームページをご覧ください。
●ベランダ de キーロ相談会
「ごみ減量をすすめる会」が、ベランダ de キーロについて詳しく説明します。キーロを持っていない人も参加でき、当日の購入も可能です。
日時 3月27日(月)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



●「キーロがフェーロ」プロジェクト
文京学院大学の学生が「ベランダ de キーロ専用アプリ」を開発しました。使い方の質問やごみを分解する過程、土に埋めたもの、アイデアなどを投稿でき、利用者同士で意見交換できます。
プロジェクトでは、設置場所の雰囲気に合わせて、キーロをデザインするアイデアを発信しています。皆さんもキーロをアレンジしてみませんか。
詳しくは市ホームページをご覧ください。



●キーロをアレンジ!



引っ越し時の水道の手続き

引っ越しによる水道の手続きは、早めにお願います。水道使用を開始する場合は1週間前まで、中止する場合は3日前までに申請が必要です。
●申請方法
次のいずれかの方法で水道サービスセンターへ申請する
①電子申請届出サービス
②電話 (TEL 049・220・2077)



埼玉県自動車税事務所支所 現金収納終了

自動車税事務所の4支所(大宮・熊谷・所沢・春日部)での現金収納は、3月31日(金)で終了します。4月からは、スマートフォンアプリ「収納サービス」やコンビニでの納税にご協力ください。
●県税務課
TEL 048・830・7606

市町村交通災害共済に加入をしましょう

交通事故によってけがや死亡したときに、見舞金を支給する制度です。もしものときに備えて、家族そろっての加入をお薦めします。
●対象
次のいずれかに該当する人
①市に住民登録がある(3月31日(金)までに転出する人を除く)
②①の被扶養者で就学のために市外に転出している

●支給対象の事故
国内の道路上における自動車・バイク・自転車などの乗車中の事故、歩行中にこれらの車両や踏切道における電車などとの接触、衝突その他の事故
●共済期間
4月1日(中途加入は会費を納入した日の翌日)から来年3月31日
●会費
500円(一人当たり一口まで)
●見舞金
けがの程度に応じて22万円、死亡は120万円

水道料金の支払い

水道料金は、市内を奇数月地区と偶数月地区に分け、2カ月に1回検針を行い、使用した水量に基づき計算します。
●支払方法
(1)口座振替
(2)納入通知書(裏面に記載してある金融機関やコンビニ)での支払い
(3)スマートフォンアプリ収納サービス
※4月1日から三井住友銀行の窓口では納付できません。

水道料金口座振替キャンペーン

新たに口座振替を申し込んだ人に、ふじみんエコバッグ(非売品)をプレゼントしています(先着順)。口座振替は、毎回の手続きが不要になり、払い忘れも防ぐことができます。ぜひこの機会にご利用ください。
●水道サービスセンター
TEL 049・220・2077



国民年金保険料の追納

国民年金保険料の免除や納付猶予の承認を受けた期間がある場合、保険料を全額納付したときに比べて将来受け取れる年金額が少なくなります。
将来受け取る年金額を補うために、10年以内であれば後から保険料を納めることができます。詳しくは、日本年金機構ホームページをご覧ください。

●川越年金事務所
TEL 049・242・2657



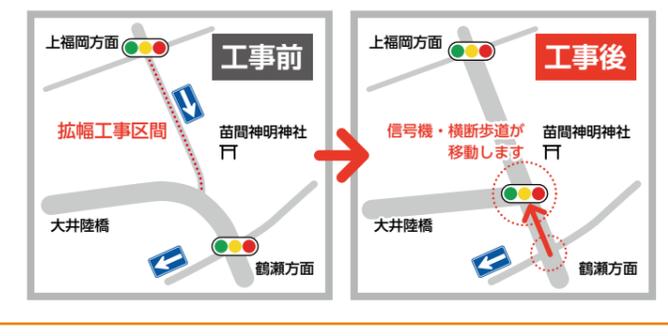
上沢勝瀬通り線の開通予定

●都市計画課 (TEL 049・220・2065)

現在工事の上沢勝瀬通り線(苗間)は、3月中旬に道路が開通する予定です。下図のとおり、交差点を新設するため、信号機と横断歩道の位置を変更します。

新たな交差点の開通日時などは、市ホームページか工事現場の掲示物をご覧ください。

※天候や工事の状況により開通日が延期する場合があります。





ご案内

市民交流プラザの
一部利用中止

市民交流プラザでは、空調機の
更新工事を行います。
工事期間中は利用できない部屋
がありますので、詳しくは市ホ
ムページをご覧ください。ご迷惑をおか
しませんが、ご理解と
ご協力をお願いしま
す。



工事期間 9～12月のうち、2カ
月間

※進捗状況により、期間が変更に
なる場合があります。

☎ 協働推進課
TEL049・262・8123



高額医療・高額介護
合算制度

医療保険と介護保険、両方の
サービスを利用している世帯の負
担を軽減する制度です。この制度
で支給を希望するときは、申請が

必要です。
支給対象となる見込みがある人
には、医療保険者などからお知ら
せが届きます。国民健康保険・後
期高齢者医療制度に加入している
人には、原則3月中に市から発送
します。

社会保険(健康保険組合など)に
加入している人は、勤め先などに
ご確認ください。
☎ 国民健康保険・後期高齢者医療
制度加入者II保険・年金課TEL0
49・262・9042

社会保険(健康保険組合など)加
入者II高齢福祉課TEL049・2
62・9037



駐車監視員の活動
ガイドライン改定

駐車監視員は、市民の皆さんの
要望や実態に沿って違法駐車取り
締まりをしています。

東入間警察署管内にある東武東
上線4駅(下福岡駅、ふじみ野駅、
鶴瀬駅、みずほ台駅)を中心に活
動していますが、4月1日(出)から
駐車監視員の活動ガイドラインを
改定し活動範囲が変更されます。詳
しくは県警ホームページをご覧

ただいかお問い合わせ
ください。

☎ 東入間警察署交通課
TEL049・269・0110



障害者自動車燃料費
助成金の請求

● 3月31日までに請求書の提出を
現在「ふじみ野市障害者自動車
燃料費助成」の登録をしている人
は、請求期限までに自動車燃料費
を請求してください。

請求期限を過ぎると助成金を支
払う事ができません。やむを得な
い理由がある場合は事前に連絡が
必要です。
請求期限 3月31日(金)
請求方法 次のいずれかの方法で
請求する

- ① はんこ給付金額が分かる書
類を障がい福祉課(市役所本庁
舎1階)か大井総合支所市民総
合窓口課の窓口へ持参
- ② 郵送(3月31日(金)必着)
- ※ 3月分の給油後に請求してくだ
さい。

燃料費助成登録希望者

● 対象 市内に住居登録があり、次
のいずれかの障害者手帳を交付

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

助成金額 障がい者1人当たり月
額1500円まで

申請方法 障害者手帳と車検証、
運転免許証を持参し、障がい福
祉課(市役所本庁舎1階)か大井
総合支所市民総合窓口課の窓口
で申請する

※ 詳しくは市ホーム
ページをご覧ください。
☎ 障がい福祉課
TEL049・262・9031

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、市内に住まいを探
している人、ふじみ野市空家バン
クに登録しませんか。

☎ 建築課
TEL049・262・9043



募集

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
度任用職員(非常勤の公務員)を募
集します。詳しくは
市ホームページをご
覧ください。



任用期間 5月1日～8月31日
(期間延長の場合あり)
勤務場所 なの花学校給食セン
ター(中福岡122・1)
対象 栄養士免許所持者
定員 1人(採用者が決まり次第
募集を終了)
申込方法 電子申請で申し込む
☎ 学校給食課
TEL049・220・2086

平和推進事業の
実行委員

9月に開催予定の「ふじみ野市
平和推進事業」の企画運営を行う
実行委員を募集します。

内容 講演会やパネル展示などの
企画運営、実行委員会への出席
(反省会を含め全4回程度、第
1回は6月を予定)
対象 市内在住・在勤・在学の人
定員 2人程度
応募方法 4月26日(水)までに申請
書を記入の上、窓口か郵送、メ
ールで提出する

※ 申請書は申込先と市
ホームページで配布。
☎ 協働推進課(市役所
本庁舎2階)
TEL049・262・9011
TEL049・262・9016
✉ chikishinkou@city.fujimi
no.saitama.jp



青色防犯パトカー
市民パトロール隊

警察から証明を受けて、2人1
組で児童の見守りパトロールなど
を行うボランティア「青色防犯パ
トカー市民パトロール隊(通称「市
民青パト隊」)の隊員を募集します。
時間 都合の良い日の午前10時～
正午または午後2時～4時(月
1回から)

対象 市内在住の18歳以上で、自
動車運転免許証を持ち、心身と
もに健康な人

申込方法 電話で申し込む
※ 入隊後に、警察官の講習(1時
間)を受講していただきます。
☎ 危機管理防災課
TEL049・262・9052



自衛官採用試験

採用種目 ① 一般幹部候補生 ② 一
般曹候補生 ③ 自衛官候補生
応募資格 ① 22～25歳 ② ③ 18～32
歳(現在32歳の人はお問い合わせ
してください)
申込期間 ① 3月1日(水)～4月14
日(金) ② 3月1日(水)～5月9日(水)
③ お問い合わせください

試験日 ① 一次試験 4月22日(出)・
23日(回) ② 二次試験 5月19日(金)・
28日(回) ③ 受付時に通知
入隊(入校) ① ② 来年3月下旬・
4月上旬予定 ③ 受付時に通知
※ 詳しくは、自衛隊埼
玉地方協力本部ホーム
ページをご覧ください。
☎ 自衛隊入間地域事務所
TEL04・2923・4691



「生きがい学習」で豊かな人生を

生きがい学習とは、一人一人が豊かな人生を
送れるよう、生涯にわたって自主的に行う学びで
す。学びの第一歩を踏み出してみませんか。

詳しくは市ホームページをご覧
いただくか、お問い合わせください。



☎ 協働推進課(Tel049・262・8123)



仲間を募集したい人

● 令和5年度版 団体・サークル情報の登録
市内で活動する団体・サークルの情報を
集約し、加入希望者に紹介しています。
活動のPRや新規メンバーの募集ができ
ますので、ぜひ登録してください。

「ふじみ野市生きがい学習ガイドブック
2023」にも掲載予定です

申込方法 4月14日(金)までに、申請書(各
公共施設と市ホームページで配布)を申
請書裏面に記載の施設へ提出する

活動したい人

何から始めようか迷っている場合は、お
話を伺いながらご案内します。

● 学びたい人

新しい趣味を見つけたい人、講座や講
師を探したい人などへ、希望に合った学び
をご案内します。

● 知識や経験を生かしたい人

今まで培った知識や経験を生かしたい人
は、ボランティア活動など、希望に合った
活躍できる制度への登録やご案内をします。

● 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。



オレンジカフェ ふじみん

オレンジカフェは、「認知症の人とその家族、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
3月8日(水) 午後2時～3時30分	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)
3月16日(木) 午後1時30分～3時	介護予防センター 2階	高齢者あんしん相談センターかすみがおか (TEL049・264・7620)

●介護事業所など主催

日時	場所・問合せ
3月18日(土) 午前10時～正午	医療生協さいたま ふじみ野ケアセンター「にじ」(上福岡3・3・7、TEL049・267・1104)
3月13日(月)・27日(月) 午前10時～正午	ほほえみ café (駒林元町2・1・39プリバントT・Sビル3階、TEL049・265・3314)
3月7日(火)・14日(火)・21日(火)・28日(火) 午前10時～午後4時	オレンジサロンまつ(滝1・3・58、TEL049・269・6626)

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



**撮影が好きになる
写真講座(初心者向け)**
 日時 3月25日(土)午前9時～午後3時(昼休憩あり)
 場所 市役所本庁舎3階 A301会議室
 内容 デジタルカメラ初心者向けの講義(カメラの基本的な使い方、撮影テクニックなど)、実技講座(福岡河岸記念館で撮影)
 講師 三好紘一さん(川越美術協会理事)
 定員 10人(申込順)
 申込方法 3月6日(月)から電話で申し込む
 産業振興課
 TEL049・262・9023

春のおはなし会

ステラ・イースト魅力発信事業

●第1回「乳幼児向けおはなし会」
 赤ちゃんや子どもが喜ぶ絵本や紙芝居、わらべ歌の手遊び、保護者同士の交流を行います。
 日時 3月15日(水)午前11時～正午(10時45分から受付)
 場所 ふじみ野ステラ・イースト 3階和室
 対象 就学前の子と親
 定員 10組(申込順)
 ●第2回
 「春休みイーストおはなし会」
 春のイースターにちなんだおはなし会や手遊び、エッグペイントなどを行います。
 日時 3月29日(水)午前11時～正午(10時45分から受付)
 場所 ふじみ野ステラ・イースト 2階音楽スタジオA

春のおはなし会

ステラ・イースト魅力発信事業

●第1回「乳幼児向けおはなし会」
 赤ちゃんや子どもが喜ぶ絵本や紙芝居、わらべ歌の手遊び、保護者同士の交流を行います。
 日時 3月15日(水)午前11時～正午(10時45分から受付)
 場所 ふじみ野ステラ・イースト 3階和室
 対象 就学前の子と親
 定員 10組(申込順)
 ●第2回
 「春休みイーストおはなし会」
 春のイースターにちなんだおはなし会や手遊び、エッグペイントなどを行います。
 日時 3月29日(水)午前11時～正午(10時45分から受付)
 場所 ふじみ野ステラ・イースト 2階音楽スタジオA

サンドブラストで作る オリジナルグラス

ステラ・イースト魅力発信事業

「サンドブラスト」は、くもりガラスの加工技術のことです。作りたて絵柄を専用シートに描き、切り絵をしてグラスに貼り付けた後、加工します。詳しくは、ホームページをご覧ください。
 日時 3月26日(日)
 ①午前10時～正午(9時30分から受付)
 ②午後1時30分～3時30分(1時から受付)
 場所 ふじみ野ステラ・イースト 1階DIYルーム
 講師 田崎彩音さん
 定員 各15人(申込順)
 費用 1000円
 申込方法 3月6日(月)から電話で

撮影が好きになる 写真講座(初心者向け)

日時 3月25日(土)午前9時～午後3時(昼休憩あり)
 場所 市役所本庁舎3階 A301会議室
 内容 デジタルカメラ初心者向けの講義(カメラの基本的な使い方、撮影テクニックなど)、実技講座(福岡河岸記念館で撮影)
 講師 三好紘一さん(川越美術協会理事)
 定員 10人(申込順)
 申込方法 3月6日(月)から電話で申し込む
 産業振興課
 TEL049・262・9023



講座

花いっぱい運動 推進委員会参加団体

花いっぱい運動推進委員会は、花を育てることで人と人との会話が



花いっぱい運動 推進委員会参加団体

花いっぱい運動推進委員会は、花を育てることで人と人との会話ができることを目的に活動しています。一年を通じて、花壇整備をはじめ、花いっぱい運動コンクール、花風景写真コンテスト、花栽培講座など、さまざまな取組を行っています。市内自治組織や公園愛護会、コミュニティ団体や小中学校など、計52団体の皆さんが参加しています。
 委員会では、一緒に活動する団体を随時募集しています。詳しくはお問い合わせください。
 会場 ふじみ野市花いっぱい運動推進委員会事務局(協働推進課内)
 TEL049・262・9016

はーとふるコンサート 「和太鼓 暁」

大太鼓、津軽三味線などの日本古来の楽器が織りなす壮大な響きを、一緒に楽しみましょう。
 詳しくはホームページをご覧ください。
 日時 3月14日(火)
 午後0時10分～0時40分
 場所 市民交流プラザ1階 エントランスホール
 内容 津軽じょんがら節、こきりこ節、さくら・花笠音頭、ドレミほか
 出演 和太鼓 暁(2017年文部科学大臣賞受賞団体)
 市民交流プラザ
 TEL049・264・7971

採れたてふじみ野畑

地元で採れた新鮮野菜・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 3月14日(火)午前10時～正午
 ●大井総合支所玄関脇
 日時 4月4日(火)午前10時～正午
 産業振興課
 TEL049・262・9024
 ●大井図書館玄関前
 日時 3月12日(日)午前10時～正午
 大井図書館
 TEL049・263・1100



募集

集団資源回収の 参加希望団体

自治組織・PTA・子ども会などの団体が、リサイクルできる有価物を自主的に回収する活動で

市ではごみの減量化・再資源化を図り、団体によるリサイクル運動を推進することなどを目的に、集団資源回収をした団体に対し、回収実績に応じて報奨金を交付しています。報奨金は団体の活動費として利用できます。
対象 次の要件を全て満たす団体
 ①営利を目的としない
 ②市内に住民登録がある人で組織された市民活動団体
 ③構成世帯が20世帯以上
 環境課
 TEL049・262・9022

観光協会 桜まつり

夜桜を楽しめるよう、桜をライトアップします。露店などの出店はありません。
日程 3月下旬～4月上旬(桜の開花時期に合わせて実施します)
時間 午後6時～9時
場所 福岡中央公園
問い合わせ 産業振興課 (TEL049・262・9023)

2イベント同時開催!

第11回さくらまつり

地元の魅力ある飲食・小売などの出店や、コーラス、ダンスなどのイベントを4年ぶりに開催します。
日時 3月19日(日)午前10時～午後3時30分(雨天決行)
場所 上福岡駅西口ココネ広場
問い合わせ ふじみ野市商工会 (TEL049・261・3156)

軽トラ市

市内で採れた新鮮な野菜などの農産物を、軽トラックに載せて生産者が直接販売します。
日時 3月19日(日)午前10時～11時30分
 ※売り切れ次第終了。
場所 霞ヶ丘商店街前(上福岡駅西口)
問い合わせ 産業振興課 (TEL049・262・9024)



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

「ふじみん元気・健康ポイント」対象事業



講座

はじめての手話体験講座

ろう者講師から、音のない空間で直接手話を学びます。

日時 3月16日(木)
午後6時30分～8時30分

場所 市役所本庁舎3階
A301会議室

対象 市内在学・在住・在勤で手話学習経験がない人

定員 20人(定員を超えた場合は抽選)

申込方法 3月10日(金)までに窓口か電話で申し込み

費用 障がい福祉課
TEL 0499・262・9032

多世代口腔ケア 「噛む事の大切さ」

噛む事の大切さや噛む回数が増える食事を学びます。ガムを噛んだ時の唾液の違いや、噛む事と握力の関係の体験、お口ぴんしゃん体操を行います。

日時 3月18日(土)
午後1時30分～3時

場所 介護予防センター1階
介護予防ホール

※公共交通機関をご利用ください。

講師 湯澤珠美さん・大島厚子さん(歯科衛生士)、大平千鶴さん(管理栄養士)

定員 30人(申込順)

●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。

申込方法 3月6日(月)から窓口か電話で申し込み

費用 介護予防センター
TEL 0499・264・7270



大東文化大学オープン カレッジ春期講座

誰でも受講できる教養・芸術・語学・スポーツなどの公開講座です。詳しくは大学ホームページが無料パンフレットをご請求ください。

期間 5月～7月

場所 大東文化大学(大東文化会館・東松山キャンパス・オンライン)

費用 無料～3万円程度(講座により異なります)

申込方法 3月23日(木)～4月3日(月)に大学ホームページかハガキ・ファクス(無料・パンフレット内)から申し込み

費用 大東文化大学地域連携センター
TEL 0353399・7399



初歩からのきもの 着つけ(名古屋帯)教室

日時 4月13日(木)・20日(木)・27日(木)、5月11日(木)・18日(木)

①午前10時～11時30分
②午後1時～2時30分

場所 市民交流プラザ

講師 西山昭子さん(ハクビ京都きもの学院師範会講師)

定員 各7人(申込順)

費用 各3000円(全5回分)

申込方法 3月5日(日)～4月4日(火)までに窓口か電話で申し込み

費用 市民交流プラザ
TEL 0499・264・7971

外国人講師による TOEIC講座(継続あり)

日時 毎週火曜日

午後7時30分～8時30分

場所 産業文化センター

内容 L&Rテスト目標650点

定員 10人程度(申込順)

費用 6000円(月4回分、1回体験可1500円)別途教材費あり

申込方法 3月5日(日)正午から窓口か電話で申し込み

費用 産業文化センター
TEL 0499・269・4811

外国人講師に学ぶ 英会話初級(継続あり)

日時 グループレッスンです。
①毎週火曜日午前11時15分

費用 午後9時30分～11時

内容 尿検査、健診結果の見方、健康や栄養に関する相談など

費用 必要予約。
TEL 0499・262・9040

成人健康相談 (妊婦含む)

日程・場所 左表のとおり

費用 3750円(月3回分、1回体験可1250円)

申込方法 3月5日(日)正午から窓口か電話で申し込み

費用 産業文化センター
TEL 0499・269・4811

費用 午後0時15分

②毎週木曜日午後6時～7時

場所 産業文化センター

定員 各10人程度(申込順)

費用 3750円(月3回分、1回体験可1250円)

申込方法 3月5日(日)正午から窓口か電話で申し込み

費用 産業文化センター
TEL 0499・269・4811

費用 午後0時15分

②毎週木曜日午後6時～7時

場所 産業文化センター

定員 各10人程度(申込順)

費用 3750円(月3回分、1回体験可1250円)

申込方法 3月5日(日)正午から窓口か電話で申し込み

費用 産業文化センター
TEL 0499・269・4811

費用 午後0時15分

②毎週木曜日午後6時～7時

場所 産業文化センター

定員 各10人程度(申込順)

費用 3750円(月3回分、1回体験可1250円)

申込方法 3月5日(日)正午から窓口か電話で申し込み

費用 産業文化センター
TEL 0499・269・4811

費用 午後0時15分

②毎週木曜日午後6時～7時

場所 産業文化センター

定員 各10人程度(申込順)

費用 3750円(月3回分、1回体験可1250円)

申込方法 3月5日(日)正午から窓口か電話で申し込み

費用 産業文化センター
TEL 0499・269・4811

費用 午後0時15分

②毎週木曜日午後6時～7時

場所 産業文化センター

定員 各10人程度(申込順)

費用 3750円(月3回分、1回体験可1250円)

申込方法 3月5日(日)正午から窓口か電話で申し込み

費用 産業文化センター
TEL 0499・269・4811

費用 午後0時15分

②毎週木曜日午後6時～7時

場所 産業文化センター

健康生活セミナー

●コロナ禍と
「ロコモティブシンドローム」

ロコモティブシンドローム(ロコモ)とは、筋肉や骨など運動器の障害により「立つ」「歩く」といった移動能力が低下している状態です。外出自粛や活動機会の減少などで、体力低下や疲れやすさを感じたら、ロコモ予防をはじめましょう。

日時 3月20日(月)
午後1時～2時15分

場所 保健センター分室(大井総合支所2階)

講師 山口智広さん(ふじみ野整形外科内科骨粗鬆症スपोर्टクリニック院長)

定員 40人(申込順)

申込方法 3月6日(月)午前9時から窓口か電話で申し込み

費用 保健センター
TEL 0499・293・9045



こころの健康個別相談

日程・場所 3月24日(金) 保健センター分室(大井総合支所2階)

4月21日(金) 保健センター(フ

フットピア内)

時間 午後1時30分～4時30分

定員 各3人(申込順)

費用 保健センター
TEL 0499・293・9045



こころの オンライン相談

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。

います(要予約)。

新型コロナウイルス感染症対策のため外出せず自宅から相談したい人や、身体的理由で外出が困難な人なども、安心して利用できます。まずは保健センターへお電話ください。

費用 保健センター
TEL 0499・293・9045

第17回市民公開講座

(一社)東入間医師会、塩野義製薬(株)共催による市民公開講座です。

日時 3月18日(土)
午後2時～4時30分

場所 コピスみよし(三芳町藤久保11001)

第一部

内容 小よく大を制す

講師 舞の海秀平さん(NHK大相撲解説者、元小結舞の海)

第二部

内容 新型コロナウイルスへの挑戦

講師 鹿野晃さん(ふじみの救急病院院長)

費用 東入間医師会
TEL 0499・264・9592



保健推進員 —地域の身近な健康支援員—

保健センター(TEL049-293-9045)

保健推進員は、各自治組織の会長から推薦され、自治組織と連携を図りながら、地域の健康づくりを推進し、市の保健事業に協力・参加などの活動をしています。任期は2年間で、現在は89人の保健推進員が各地域で活動しています。今回は元福岡自治会の保健推進員に、活動について伺いました。



かわのともこ
河野友子さん

保健推進員の活動を始めて、12年目です。研修や講習会に参加して、こころの健康づくり、栄養・食育活動、健康管理、身体活動・運動、歯と口の健康づくりなど多くの健康に関するテーマを学び、活動に生かすことができました。

印象に残っている活動は、地域の人たちと共に元福岡地区内での「通いの場」として、ふじみんぴんしゃん体操の自主グループを立ち上げたことです。現在も集会所で週1回活動し、ことしで4年目になりました。立ち上げた当初はグループの調整が主な役割でしたが、現在はぴんしゃんサポーター養成講座を受講し、サポーターとして参加しています。新型コロナウイルス感染防止のため、グループの活動を休止していた時期もありましたが、感染症対策をしながら再開しました。この先も無理のない範囲で、長く続けたいと思っています。

これからも保健推進員として、地区の子供から高齢者まで、誰もが健やかにいきいきと暮らすことができるよう、積極的に活動していきたいと思っています。

●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