



特集

毎日の食事を見直すことで
「人生」が変わります

トピックス

ふじみ野キッズランドを開催します
オールふじみ野スポーツフェスティバルを開催します

今月号の表紙
「第70回上福岡七夕まつり」

8月3日、4日に開かれた「第70回上福岡七夕まつり」。竹飾りで彩られた上福岡駅周辺に両日で17万7,000人が来場し、夏の風物詩を楽しみました。

毎日の食事を見直すことで

人生が変わります！

私たちが一生のうちに食べる食事の回数は、約9万回。時間でみると、1年のうち、約600時間もの時間を食事とともに過ごしています。皆さんは、食べることを楽しんでますか。食は元氣と健康の源です。私たちの体は、毎日の食事から作られています。この機会に、食生活を見直してみませんか。

問 保健センター (TEL 049・264・8292)



第1章 バランスよく食べよう

「主食・主菜・副菜」を組み合わせることが、全世代に共通する、健康な食事への第一歩です。ある一つの食品に偏らないことも大切です。食の「多様性」を意識していきましょう。

第2章 朝ごはんで人生が変わる

「ふじみ野市健康づくりに関するアンケート調査(令和4年11月)」では、子育て世代の男性の約3.5人に1人が「ほとんど食べない」と回答しているほか、20～50代の欠食率が他の世代と比べて高くなっています。

第3章 食改さんに聞いてみた

食改さんとは、食生活改善推進員協議会のメンバーのことで、「私たちの健康は、私たちの手で」をスローガンに、食を通じて、地域の健康づくりや食育に取り組むボランティアです。保健センターを拠点に、市内で活動しています。

第4章 野菜を食べて健康生活

健康日本21(第三次)は、健康な生活を維持するための目標の一つに「野菜類を1日350g以上食べましょう」を掲げています。令和4年国民健康・栄養調査の結果では埼玉県民の1日の野菜摂取量は平均287gであり、目標量から約70g足りていません。

第5章 おいしく減塩しよう

令和4年国民健康・栄養調査の結果、埼玉県民の1日の食塩摂取量は平均10.3gで、生活習慣病予防のための目標量とされる男性7.5g、女性6.5gより多めです。まずは1日マイナス2gを目指していきましょう。

第1章

バランスよく食べよう

栄養バランスを整えるためには、「主食・主菜・副菜」を組み合わせることが理想的です。一日のうち、主食・主菜・副菜のそろった食事が2回以上の場合、体に必要な栄養を満たしやすくなります。

五大栄養素と呼ばれる「炭水

化物・脂質・たんぱく質・ビタミン・ミネラル」を過不足なくとるためには、食べる食品の種類を増やすことも大切です。主食は活動のエネルギーになります。ごはんやパン、麺などの穀類を主な材料にした料理で、炭水化物の供給源となります。

主菜は筋肉や血液、骨をつくりまします。魚や肉、卵、大豆を主な材料にした料理で、たんぱく質や脂質の供給源となります。

副菜は体の調子を整えます。野菜やきのこ、海藻などを主な材料にした料理で、食物繊維やビタミン、ミネラルの供給源となります。

さらに、果物や乳製品も意識して食べましょう。不足しやすいビタミンやミネラルを補う重要な役割を果たします。



ふじみんランチョンマットでバランスチェック

食事をランチョンマットに当てはめてバランスを確認してみましょう。

自分の食事のお皿をマットの上にのせます。赤・黄・緑3つの色の上に食事があればOKです。(緑が2皿そろい、4つの部分にすべて食事がのれば、さらにバランスが良いです。)

詳しい説明はランチョンマット裏面を見てください。

ふじみんランチョンマットは、市の講座や3歳児健診などで配布しています。市ホームページからダウンロードすることもできます。ぜひご活用ください！



表面



裏面

第2章

朝ごはんは人生が変わる

忙しい朝の時間には、つい簡単に済ませがちな朝ごはん。実は、全身を目覚めさせ、活動のスイッチを入れる大事な役割を果たしています。朝ごはんを食べて、一日を元気にスタートしましょう。

①集中力と体力アップ

睡眠中にもエネルギーが使われ続けるため、朝の脳と体はエネルギー不足の状態です。朝ごはんを食べないと集中力や記憶力が低下するほか、だるさや疲労感が残り、本来の力を発揮することができません。学業や仕事、スポーツなどに集中するためにも、しっかりと朝ごはんを食べましょう。



②体内時計が整う

体内時計は24・5時間のサイクルで動いています。私たちの生活リズムである1日24時間サイクルに合わせるためには、光と食事の刺激で時計を日々リセットする必要があります。脳にある時計は光の刺激で、内

臓にある時計は朝ごはんを食べるとリセットされることが分かっています。起きてから1〜2時間以内に食べるのが望ましいです。



③便通の改善

休んでいた胃に食べ物が入ってくると、それが刺激となり、腸が活発に動き始めます。腸が動くことで便が送り出され、すっきりと排便することができます。朝は排便のゴールデンタイム。朝ごはんを食べた後は、トイレに座る習慣をつけるのもおすすめです。



④睡眠の質を高める

たんぱく質には、睡眠に関わる2種類のホルモン「セロトニン」「メラトニン」の原料となる「トリプトファン」が含まれています。トリプトファンは体内では合成できません。食べ物から補給する必要があります。「必須アミノ酸」の一種です。朝ごはん

第3章

食改さんに聞いてみた



「食改さん」「ヘルスメイト」とも呼ばれる食生活改善推進員は、親子クッキングや男の料理塾、生活習慣病予防のための料理教室などの自主活動をはじめ、歯の健康フェアや産業まつりなどの市の催しへの協力を通じて、地域の皆さんと交流しながら、食の大切さや楽しさを伝えています。

7月29日に保健センターで開かれた夏休み親子クッキングにお邪魔しました。

この日のメニューは、魚肉ソーセージを使った「焼きアメリカンドッグ」、旬の野菜を生かした「たたききゅうりのナムル」「夏野菜のミネストローネスープ」、そしてお楽しみデザート「フルーツミルク寒天」の4品。

参加した12組の親子は、食生活改善推進員からの説明を聞きながら4品の料理を完成させ、「自分で作ったから、とてもおいしい」と笑顔で食べていました。

【毎日朝ごはんチャレンジ】

毎日の朝ごはん。無理せず食べるためのコツをご紹介します。

STEP1 まずは「食べる」習慣づくりから

- ・ごはん、パン、シリアルなどの主食を食べる
- ・ヨーグルト、チーズ、バナナなど、そのまま食べられるものを常備しておく
- ・牛乳、豆乳、スープを飲む



STEP2 慣れてきたら「主食+主菜」の組み合わせを意識!

主食(炭水化物)と主菜(たんぱく質)を組み合わせることで、体内時計を整える効果がさらに高まります。代謝が上がり、体脂肪を燃焼しやすい体に。筋肉量の増加も期待できます。

主食 ごはん・パン・シリアルなど



主菜 肉・魚・卵・大豆製品・牛乳・乳製品など



組み合わせメニュー

おにぎりやサンドイッチの具、汁物の具材にたんぱく質をプラス!



にはホルモンが作られ、ぐっすり眠ることができると言われています。



⑤気持ちの安定

朝ごはんを食べる習慣のある

人は、食べない人に比べてイライラ感やストレスを感じにくく、幸せ度や生活への満足度が高いという報告があります。



ふじみ野市を食から元気に

私たちの会は、食の大切さを楽しく市民の皆さんに広めていく活動をしています。

健康でいるためのコツは、やはり、バランスの取れた食事ですね。私たち会員は、日頃から食事や運動に気をつけています。ですので、90歳代の先輩方を筆頭に全員元気いっぱいなんです。

ふじみ野市は元気・健康都市宣言をしているので、さまざまな機会を通して、市民の皆さんが生涯にわたって元気で健やかに暮らすお手伝いをしていきたいと思っています。今後は、子育て中の人や若い人たちに向けた活動も広げたいですね。

最後にお知らせですが、耐熱性のポリ袋を使った「パッククッキング」の講習会を11月に企画しています。災害時に役立ちますし、時短にもなります。ぜひ、多くの人の参加をお待ちしています。



市食生活改善推進員協議会 会長 鈴木長恵さん



野菜を食べて健康生活

●野菜350gを知ろう

生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持するための目標の一つが、「野菜類を1日350g以上食べる」です。



▶野菜350gのイメージ

●野菜摂取量を増やすコツ

- ①いつもの食事にプラス1みそ汁にいつも入れない野菜を1種類多く入れてみる、お昼ご飯に小鉢を1皿足してみる、こういった意識をするだけで簡単に野菜の摂取量を増やすことができます。
- ②かさを減らそう
煮たり、炒めたりすると「かさが減る」ので生野菜よりも多く量を取ることができます。ゆでた場合、野菜によっては生の3〜5倍の量を食べられるようになりますとも言われています。

地元の採れたて野菜をたくさん食べよう



地元野菜イベント情報

●採れたてふじみ野畑

市内で採れた新鮮野菜や狭山茶などを販売します。

市報今月号31ページをご覧ください。

●軽トラ市

生産者が新鮮な野菜や狭山茶を軽トラックなどに載せて販売します。

開催日は市報をご覧ください。

●産業まつり

11月3日の文化の日に地元野菜の直売など地場産業の出展を中心に模擬店や地元産のお米が当たる抽選会などが行われます。

詳しくは、市報10月号をご覧ください。

ふじみ野市で作られている主な農作物



おいしく減塩しよう

食塩をとりすぎると、高血圧や動脈硬化、脳梗塞、心筋梗塞などさまざまな疾患につながります。まずは1日マイナス2g、簡単にできるコツを紹介しましょう。

●減塩食品を選ぶ

「食塩が少ない＝美味しくない」というわけではありません。私たちは食塩の7割を調味料からとっていると言われています。いつも買う食品を減塩食品に変えるだけで手軽に減塩することができます。

●加工食品のとりすぎに注意する

ウインナーやハムなどの加工

●だしや香辛料・レモン汁などをうまく活用する

酸味、辛みなどの塩味以外の風味を生かすことで、おいしく食べることができます。また、お刺身のしょうゆのように、調味料は「かける」のではなく「つける」使い方のほうが、使い過ぎを防ぐことができます。

食べ物に含まれる食塩

日頃食べている食べ物の中には、思いのほか食塩が含まれていることもあります。食品を購入するときには、パッケージなどに記載されている「栄養成分表示」を確認してみましょう。栄養成分表示は食品によって単位が異なるので注意しましょう。

栄養成分表示 1本(標準11g)当たり			
熱 量	59 kcal	たん ぱ く	0.9 g
脂 肪	3.4 g	水 化 物	6.3 g
食 塩 相 当 量	0.08 g		



【ねぎたっぷり 黒酢のさっぱり減塩油淋鶏】

減塩をすると味が物足りなくなる。そんなときでもコツを使えばおいしく食べることができます。今回は「黒酢」や「薬味(ねぎ)」を使って、うまみをしっかりと感じられる減塩レシピを紹介します。

●材料(2人分)

- ・鶏もも肉(皮なし) 200g
- ・酒 小さじ2
- ・レタス 2枚(60g)
- ・長ねぎ 4cm(10g)
- ・片栗粉 大さじ1
- ・サラダ油 大さじ3
- ・酒 大さじ1
- ・黒酢 大さじ2
- ・砂糖 大さじ1
- ④・水 大さじ4(60ml)
- ・鶏がらスープの素 小さじ1/3
- ・片栗粉 大さじ1/2
- ・おろししょうが 4g
- ・おろしにんにく 4g

●作り方

- ① 鶏もも肉は食べやすい大きさに切り、酒をもみこんで10分ほどおく。
- ② レタスは洗って食べやすい大きさにちぎる。長ねぎは白い部分を斜め薄切りにする。
- ③ ①の水分をキッチンペーパーで押さえ、片栗粉をまぶす。
- ④ フライパンにサラダ油を中火で熱し、③の鶏肉を中に火が通るまで両面こんがりと焼く。
- ⑤ 小鍋に④の材料を入れ、中火で混ぜながら熱する。とろみが出たら火を止め、おろししょうがとおろしにんにくを加えて混ぜる。
- ⑥ ⑤に焼いた鶏肉を入れ、たれをまんべんなくからめる。
- ⑦ 皿にレタスを広げ、その上に⑥を盛り、長ねぎをのせたら完成。

栄養成分表示 1人分当たり			
熱 量	364 kcal	たん ぱ く	19.8 g
脂 肪	23.1 g	水 化 物	14.4 g
食 塩 相 当 量	0.6 g		

- ふじみ野市役所……………〒356・8501 埼玉県ふじみ野市福岡1・1・1 TEL049・261・2611 FAX049・266・6245
- ふじみ野市大井総合支所…〒356・8555 埼玉県ふじみ野市大井中央1・1・1 TEL049・261・2811 FAX049・266・6271
- ふじみ野市役所出張所 ……〒356・0006 埼玉県ふじみ野市霞ヶ丘1・2・7 TEL049・261・0353 FAX049・261・0785

平和

ふじみ野市平和祈念フェスティバルを開催します

ー目指そう戦争のない世界 平和な未来に向けて今私たちにできることー

市民の願いである恒久平和の実現に向けて、平和祈念フェスティバルを開催します。

日時 9月28日(土)午後1時～3時

場所 市民交流プラザ2階多目的ホール

●音楽コンサート(葦原中学校吹奏楽部)

●講演会(認定NPO法人パレスチナ子どものキャンペーン)

●パネル展示会(レバノン・ガザでの活動紹介など)

日時 ①9月9日(月)～20日(金)②9月24日(火)～27日(金)

場所 ①大井総合支所1階展示スペース

②市役所本庁舎1階ギャラリー

ふじみ野市平和都市宣言

世界の恒久平和は、人類共通の願いです。
この願いを実現するために、私たちは唯一の被爆国として、広島・長崎の惨禍を忘れることなく、核兵器の廃絶を世界に訴え続けています。
しかし、今なお世界の各地では武力抗争が絶えず、自然や文化が破壊され、多くの尊い命が失われています。
私たちは、家族を愛し、ふじみ野市を愛し、日本を愛し、美しい地球を愛します。
私たちは、誰もが安全で安心な生活を営むことができる平和な世界の実現に寄与することを誓います。
ここに、ふじみ野市から平和の大切さを発信するため、「平和都市」を宣言します。

平成22年10月1日 ふじみ野市

問合せ●平和推進事業実行委員会(協働推進課TEL049・262・9016、社会教育課TEL049・220・2087)

認知症

認知症啓発イベントinイオンタウンふじみ野を開催します

9月は世界アルツハイマー月間です。認知症の正しい理解を広げるため、若天性認知症の人による講演会などを実施します。認知症に関して関心のある人、認知症に関する相談をしたい人など、ぜひお立ち寄りください。

日時 9月26日(木)午後1時～5時

場所 イオンタウンふじみ野1階セントラルステージ

●開会式(サニーサイドゴスペルクラブ埼玉による演奏)

時間 午後1時～2時30分

●ケアビューティストによる介護美容体験

時間 午後2時～4時30分

対象 市内在住の65歳以上で介護認定を受けているまた

はその介護者の人

定員 12人(先着順)

●若天性認知症当事者である原田 修さんによる講演

時間 午後2時30分～3時30分

定員 40人(申込順)

申込方法 ウェブフォームか電話で申し込む

●明治安田生命による健康測定会

時間 午後3時30分から

●パネル展

●「認定栄養ケア・ステーションほほえみーる」によるレシ
ピ展示



若天性認知症を知っていますか

65歳未満で認知症が発症した場合、「若天性認知症」と言います。若天性認知症の発症平均年齢は約51歳で、女性よりも男性に多いと言われています。また、日本の若天性認知症発症率は、18～64歳人口における人口10万人当たり約51人と推計されています。若天性認知症の大きな課題は、本人が「働き盛り世代」「子育て世代」だということです。退職や失業による収入減などの経済的な問題や子どもの養育、教育などへの影響も出てきます。早期発見・早期対応が大切です。

お困りの際は、下記にご相談ください。

●社会保障・医療・サービス受給・就労支援などの相談
県・さいたま市若天性認知症サポートセンター
(TEL048・814・1212)

●若天性認知症に関する相談、相談機関に関すること
高齢福祉課(TEL049・262・9038)

●障害者手帳、自立支援医療、障害福祉サービスに関する
こと
障がい福祉課(TEL049・262・9032)

問合せ●高齢福祉課(TEL049・262・9038)

キッズランド

ふじみ野キッズランドを開催します

職業体験を通じて子どもの社会参加を促進するとともに、将来の地域産業を担う人材育成の一助につながることを目的として、ふじみ野キッズランドを開催します。

当日はさまざまな事業所等の協力のもと、子どもたちが多岐にわたる仕事を体験できます。

日時 10月20日(日)

①午前10時～11時30分②午後1時30分～3時

場所 上野台小学校(福岡1・2・1)

対象 市内在住・在学の小学生

定員 各50人(定員を超えた場合は抽選)

※それぞれ1事業所等につき5人まで。

申込方法 9月6日(金)～24日(火)にウェブフォームで申し込む

※市内小学校にチラシを配布します。

※事業者等、体験できる仕事などの詳細は市ホームページをご覧ください。



問合せ●子育て支援課(TEL049・262・9033)

スポーツ

オールふじみ野スポーツフェスティバルを開催します

夏季オリンピック・パラリンピック開催年は、東西自治組織合同でのスポーツフェスティバルを開催します。地域住民がスポーツを楽しむだけでなく、健康増進やコミュニティとしての親睦を深めることを目的に実行委員会で準備を進めています。ご来場をお待ちしています。

日時 10月13日(日)午前9時～午後1時

※雨天の場合、体育館事業のみ実施。

場所 上野台小学校グラウンド・体育館



内容 グラウンド＝玉入れ(自治組織対抗)、スプーン競走(中学生以上対象)、カード合わせゲーム(小学生対象)、宝探しゲーム(未就学児対象) など

体育館＝ゲスト(條辺剛さん(元プロ野球選手)・お笑い芸人くまだまさしさん・ハイキングウォーキングさん)など)によるスペシャルイベント、福岡中学校吹奏楽部の演奏など

※お笑い芸人ライブは事前抽選制(市ホームページに掲載)。

※ゲストは諸事情により、出演者に変更になる可能性があります。

※詳細は、市ホームページをご確認ください。



問合せ●オールふじみ野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)

余暇活動支援

障がい者余暇活動支援事業を実施します

10月から障がいのある人に向けて月に1度、軽運動や創作活動など講師を招いた活動を実施します。

第1回目は「ボッチャ」です。一緒に楽しみましょう。

日時 10月5日(土)午前10時～正午

場所 大井総合福祉センター3階りあんスペース

対象 概ね18歳以上の障がいのある人

※家族などの付き添い可。

定員 20人(申込順)

申込方法 9月10日(火)午前9時～20日(金)午後4時の平日に窓口か電話で申し込む

※運動しやすい服装と靴、飲み物、タオルなど各自で用意してください。

申込先●障がい者総合支援センターりあん(TEL049・266・1100)

第24回 おおい祭り

7月21日(日) 来場者数7万2000人



撮影：市民カメラマン松田雄一朗



撮影：市民カメラマン小松貞男



第70回上福岡七夕まつり

8月3日(土)・4日(日) 来場者数17万7000人



撮影：市民カメラマン松田雄一朗



竹飾りコンクール

金賞	ほほえみケアセンター
銀賞	上野台小学校
銅賞	福岡小学校・公立保育所
第70回記念特別賞	福岡中学校



金賞：ほほえみケアセンター



銀賞：上野台小学校



撮影：市民カメラマン石田晃彦



撮影：市民カメラマン小松貞男



ベビーとキッズ



子育て支援センターなどの事業は、市ホームページをご覧ください。



上野台子育て支援センター

TEL 049・256・8623

■申込方法 9月20日(金)午前9時30分から電話で申し込む

※27日(金)からは窓口でも申込可。

■時間 午前10時～11時40分(時間の記載がないもの)

●つどい(交流の場)

日程・対象 0歳の子と親⇨10月11日(金)

1歳の子と親⇨10月9日(木)

2歳の子と親⇨10月17日(木)

3・4歳の子と親⇨10月30日(木)

定員 各16組程度(申込順)

●はじめての0歳つどい(交流の場)

日程 10月4日(金)・18日(金)(全2回)

対象 初利用で0歳の子と親

定員 7組(申込順)

●1歳子育て講座

日程 10月23日(木)

対象 1歳の子と親

定員 15組程度(申込順)

●ねえねえの会(多胎児育ての会)

日程 10月31日(木)

対象 就学前の多胎児を育児中の人または妊婦

定員 8組程度(申込順)

●働くママパのつどい

日程 10月25日(金)

対象 就学前の子と親

定員 15組程度(申込順)

●身体測定「きりんさん」

(申込不要、セルフ測定)

日程 10月21日(月)

対象 就学前の子と親

定員 15組程度(申込順)

●プレママのつどい(妊婦の交流)

日程 10月21日(月)

対象 就学前の子と親

定員 15組程度(申込順)

内容 赤ちゃんのお世話など

対象 妊娠5カ月経過した妊婦

●子育て相談(面談相談は要予約)

日時 毎週月～金曜日

午前9時～午後4時

大井子育て支援センター

TEL 049・293・4062

■申込方法 9月20日(金)午前9時30分から電話で申し込む

※27日(金)からは窓口でも申込可。

■時間 午前10時～11時40分

●はじめての0歳つどい(交流の場)

日程 10月4日(金)・18日(金)(全2回)

対象 初利用で0歳の子と親

定員 6組(申込順)

●つどい(交流の場)

日程・対象 妊婦、0歳の子と親

⇨10月15日(木)

1歳の子と親⇨10月11日(金)

2歳の子と親⇨10月25日(金)

定員 各10組程度(申込順)

●事故予防講座

日程 10月8日(木)

対象 1歳以上の子と親

定員 10組程度(申込順)

●働くママパのつどい

日程 10月29日(木)

対象 就学前の子と親

定員 8組程度(申込順)

子育てふれあい広場

TEL 049・261・0611

■申込方法 9月15日(日)から窓口か電話で申し込む(午前9時～午後5時)

■定員 各10組程度(申込順)

●子育て講座「初めての離乳食」

日時 10月28日(月)午前10時～11時

対象 就学前の子と親

●わらわら「秋の音遊び」

日時 10月16日(木)

①午前10時～10時30分

②午前10時50分～11時20分

対象 ①3～7カ月の子と親

②8カ月～3歳の子と親

●ぴよぴよタイム

日時 10月23日(木)

午前10時～10時30分

対象 ハイハイ～立てるようになつた子と親

●こころタイム

日時 10月23日(木)

午前11時～11時30分

対象 3歳以下の歩ける子と親

子育てサロン

(申込不要・室内のみの開放)

日時 9月17日(木)～19日(木)・24日(木)～27日(金)・30日(月)、10月1日(火)～4日(金)・7日(月)～11日(金)午前9時～正午
【第2鶴ヶ丘休み】10月11日(金)
【東原休み】10月4日(金)・7日(月)・9日(木)
【駒西休み】10月4日(金)・11日(金)

場所 第2鶴ヶ丘・東原・駒西放課後児童クラブ

対象 就学前の子と親

☎ 第2鶴ヶ丘・東原=NPO法人ふじみ野市学童保育の会(TEL 049・262・4438)、駒西=シダックス大新東ヒューマンサービス(株)(TEL 049・257・6366)

●わくわくストーリータイム

(申込不要)

日時 10月2日(木)

午前10時～10時30分

対象 就学前の子と親

●お誕生会(申込不要)

日時 10月9日(木)①午前11時45分から②午後4時45分から

※30分前までにお越しください。

対象 10月に誕生日を迎える就学前の子と親

持ち物 誕生日を確認できるもの

風の里保育園

子育て支援センター

TEL 049・263・8388

■申込方法 開催週の月曜日から電話で申し込む(午前10時～午後5時)

●幼児グループ(発達に心配のある子の相談、療育指導)

日時 9月10日(火)・17日(火)・24日(火)、10月1日(火)・8日(火)

午前10時～11時30分

対象 3歳以下の歩ける子と親

内容 新聞紙であそぼう

対象 就学前の子と親

定員 15組(申込順)

申込方法 9月5日(木)～13日(金)に窓口か電話で申し込む

子どものその

幼保連携型認定こども園

TEL 049・266・3332

■申込方法 電話で申し込む(午前9時～午後4時)

●うなぎの広場「うなぎのミニ運動会」

日時 10月2日(木)

午前10時20分～正午

対象 1歳10カ月～就園前の子と親

定員 20組(申込順)

費用 500円

申込期間 10月1日(火)まで

●赤ちゃんのつどい

「手形足形アート」(ハロウィン)

日時 10月25日(金)

午前10時20分～11時20分

対象 0・1歳の子と親

定員 10組(申込順)

申込期間 10月24日(木)まで

ふじみ野どろんこ保育園

ちきんえつぐ

TEL 049・257・4162

■対象 就学前の子と親

■定員 各6組程度(申込順)

■申込方法 電話で申し込む(午前9時30分～午後4時30分)

●自然食堂

日時 ①9月27日(金)②10月11日(金)

午前10時～11時

対象 0・1歳の子と親

定員 10組程度(申込順)

申込期間 10月24日(木)まで

ふじみ野どろんこ保育園

ちきんえつぐ

TEL 049・257・4162

■対象 就学前の子と親

■定員 各6組程度(申込順)

■申込方法 電話で申し込む(午前9時30分～午後4時30分)

●自然食堂

日時 ①9月27日(金)②10月11日(金)

午前10時～11時

対象 0・1歳の子と親

定員 10組程度(申込順)

申込期間 10月24日(木)まで

ふじみ野どろんこ保育園

ちきんえつぐ

TEL 049・257・4162

■対象 就学前の子と親

■定員 各6組程度(申込順)

■申込方法 電話で申し込む(午前9時30分～午後4時30分)

●自然食堂

日時 ①9月27日(金)②10月11日(金)

午前10時～11時

対象 0・1歳の子と親

定員 10組程度(申込順)

申込期間 10月24日(木)まで

ふじみ野どろんこ保育園



内容 ①麻婆豆腐②手けんぴ

費用 200円

申込期間 開催日の3日前まで

●アロイメント「バスボム作り」

日時 9月18日(木)午前11時～正午

費用 500円

申込期間 9月13日(金)まで

●出前保育(申込不要・雨天中止)

日時 10月9日(木)午前10時～11時

場所 亀久保区画整理記念公園

(大井中央1・15・2)

●成長を知らう「手形足形カレンダー作り10月」(申込不要)

日時 10月1日(火)

午前9時30分～午後4時30分

対象 就学前の子と親

定員 10組程度(申込順)

申込期間 10月24日(木)まで

ふじみ野どろんこ保育園

ちきんえつぐ

TEL 049・257・4162

■対象 就学前の子と親

■定員 各6組程度(申込順)

■申込方法 電話で申し込む(午前9時30分～午後4時30分)

●自然食堂

日時 ①9月27日(金)②10月11日(金)

午前10時～11時

対象 0・1歳の子と親

定員 10組程度(申込順)

申込期間 10月24日(木)まで

ふじみ野どろんこ保育園

ちきんえつぐ

TEL 049・257・4162

■対象 就学前の子と親

■定員 各6組程度(申込順)

■申込方法 電話で申し込む(午前9時30分～午後4時30分)

●自然食堂

日時 ①9月27日(金)②10月11日(金)

午前10時～11時

対象 0・1歳の子と親

場所 亀久保西公園(大井中央3・25・3)

対象 初利用で就学前の子と親

定員 8組程度(申込順)

●背骨コンディショニング

日時 10月4日(金)

午前10時45分～11時30分

対象 就学前の子と親

定員 5組程度(申込順)

●つるピク

日時 10月11日(金)

午前10時45分～11時15分

対象 座位ができる子と親

定員 8組程度(申込順)

●ベビーマッサージ

日時 10月25日(金)

午前10時45分～11時15分

対象 4～12カ月の子と親

定員 10組程度(申込順)

子どものその

幼保連携型認定こども園

TEL 049・266・3332

■申込方法 電話で申し込む(午前9時～午後4時)

●うなぎの広場「うなぎのミニ運動会」

日時 10月2日(木)

午前10時20分～正午

対象 1歳10カ月～就園前の子と親

定員 20組(申込順)

費用 500円

申込期間 10月1日(火)まで

●赤ちゃんのつどい

「手形足形アート」(ハロウィン)

日時 10月25日(金)

午前10時20分～11時20分

対象 0・1歳の子と親

定員 10組程度(申込順)

申込期間 10月24日(木)まで

ふじみ野どろんこ保育園

ちきんえつぐ

TEL 049・257・4162

■対象 就学前の子と親

■定員 各6組程度(申込順)

■申込方法 電話で申し込む(午前9時30分～午後4時30分)

●自然食堂

日時 ①9月27日(金)②10月11日(金)

午前10時～11時

対象 0・1歳の子と親

定員 10組程度(申込順)

申込期間 10月24日(木)まで

ふじみ野どろんこ保育園

ちきんえつぐ

TEL 049・257・4162

■対象 就学前の子と親

■定員 各6組程度(申込順)

■申込方法 電話で申し込む(午前9時30分～午後4時30分)

●自然食堂

日時 ①9月27日(金)②10月11日(金)

午前10時～11時

場所 亀久保西公園(大井中央3・25・3)

対象 初利用で就学前の子と親

定員 8組程度(申込順)

●背骨コンディショニング

日時 10月4日(金)

午前10時45分～11時30分

対象 就学前の子と親

保健センター

TEL 049・293・9045

●赤ちゃん学級(要予約)

日時 9月24日(火)午前10時～11時40分(9時40分から受付)
場所 保健センター分室(大井総合支所2階)
内容 手遊び、ふれあい遊び、子育て支援施設の紹介、参加者交流、育児相談、体重測定(希望者など)
対象 令和6年6～7月生まれの子と母親(第1子限定、参加1回のみ)
定員 14組程度(申込順)
※申込方法などの詳細は市ホームページをご確認ください。



●すくすく相談(要予約)

日時 10月31日(木)午前
※時間は申込時に指定。
場所 保健センター分室(大井総合支所2階)
内容 身体計測、育児・発達・食事・歯みがきの相談
※歯の相談希望者は歯ブラシ持参。
対象 就学前の子
申込方法 9月30日(月)から電話で申し込む

●母乳相談(要予約)

日時 10月31日(木)午前
※時間は申込時に指定。
場所 保健センター分室(大井総合支所2階)
内容 おっぱいトラブルや卒乳など

どの相談

対象 妊婦または授乳中の人
定員 8人(申込順)
申込方法 9月30日(月)から電話で申し込む

●離乳食教室(要予約・保育あり)
離乳食後期～完了期のメニューや手づかみ食べ、偏食などの対応を学びます。
※子どもも試食ができます。
日時 10月16日(水)午前10時～正午(9時40分から受付)
場所 保健センター(フクトピア内)
対象 9～11カ月頃の子と親
※第1子を優先。
定員 12人(申込順)
申込方法 9月5日(木)午前9時～10月8日(火)にウェブフォームで申し込む



西児童センター

TEL 049・256・7670

●育児講座ポケット

パパとベビータンゴ

日時 9月22日(祝)
午前10時30分～11時30分
対象 市内在住で3カ月～1歳の子と父親
申込方法 9月11日(水)～17日(火)に窓口で申し込む(申込順)

●スマイル

日時 10月4日(金)
午前10時15分～11時15分
内容 ミニハロウィン、今月のカレンダー制作、ミニお誕生日会

など

対象 就園前の子と親
●小学生対象事業ジャンプ
「ドッジボールであそぼう」
日時 9月28日(土)午後2時～3時
定員 20人(申込順)
申込方法 当日午後1時から窓口で申し込む

●小学生タイム

ボール遊びや大縄などで遊びます。
日時 毎週土曜日
午前10時15分～10時50分
●中高生スポーツタイム
日時 毎週火～金曜日午後5時～6時(日曜日は4時40分から)
内容 卓球、バドミントン、バスケットボール
対象 中学生・高校生
●せんせいとくろう
日時 10月5日(土)
午後3時30分～4時30分
内容 カラフル万華鏡

ふじみのかびら保育園
子育て支援センター

TEL 049・256・9091

●対象 就学前の子と親

●定員 10組程度(申込順)

■申込方法 9月5日(木)から電話で申し込む(火～木曜日午前9時～正午、午後2時～4時)
●敬老の日お菓子作り
日時 9月11日(水)午前10時～11時
●誕生会
日時 9月18日(水)
午前9時30分～10時

東児童センター

TEL 049・264・7916

●ママの輪1歳以上
「プレイヤードで遊ぼう」

日時 10月4日(金)
午前10時20分～11時20分
内容 職員がシャボン玉を飛ばします
※天候により室内遊び。
対象 1歳以上の子と母親
申込方法 当日窓口で申し込む

●育児講座カラフル

「スタンプ遊びを楽しもう」

日時 9月18日(水)
午前10時20分～11時20分
対象 1歳6カ月以上の子と保護者
定員 12組(申込順)
申込方法 9月7日(土)から窓口か電話で申し込む

●育児講座カラフル

「親子で消防署へ行く」

日時 10月23日(水)
午前10時30分～11時30分

対象 乳幼児と保護者
申込方法 直接窓口申し込む

東児童センターバンビルーム
(TEL049・264・7916)

リズムタワー	9月9日(月) 午前11時30分～正午
りんりんリズム	9月30日(月) 午前11時30分～11時45分

ぽんぽんお話し会	9月30日(月) 午前11時～11時20分
大きくなったかな	10月1日(火) 午前10時～午後1時

西児童センターかめさんルーム
(TEL049・256・7670)

レッツダンス!	9月11日(水)・19日(木)・25日(水)、10月2日(水)・9日(水)午前11時15分～11時30分
お話し広場	9月11日(水)、10月9日(水) 午前10時30分～10時50分
はかってみよう	9月13日(金)・27日(金)午前10時～正午

令和7年4月入園 ふじみ野市立児童発育・発達支援センター

ふじみんたんぽぽ園(児童発達支援事業)の入園受付

児童発育・発達支援センターふじみんたんぽぽ園(児童発達支援事業)は、小集団の中で子どもの特性や、発達段階に応じた療育および機能訓練などをする通園施設です。
利用時間は平日午前9時から午後2時までです。

受付日時

11月1日(金)～15日(金)

午前9時～午後5時

受付場所

児童発育・発達支援センター
発達総合相談支援窓口
(フクトピア2階)

対象 ①②に該当する人

①市内在住で就学前

②発育や発達に遅れがあり、利用日までに「通所受給者証」の交付を受けている

対象年齢 年少クラス(満3歳児)

定員 5人程度

申込書類 10月1日(火)から窓口

で配布(市ホームページからもダウンロード可)

※12月上旬に面接後、下旬に入園決定します。

☎ 児童発育・発達支援センター(TEL049・293・7874)



令和7年4月入室 放課後児童クラブの入室申請



申請期間 電子申請:10月28日(月)～11月24日(日) 書面申請:10月28日(月)～11月9日(土)

※書面申請の場合は、日曜日・祝日を除く。11月2日(土)・9日(土)は、指定管理者事務局のみで受け付け。

※11月11日(月)～22日(金)の期間に書面申請を希望する人は子育て支援課まで事前にご相談ください。

※申請期限厳守。期限後に申請の場合は、5月1日以降の入室となります。

申請方法 ウェブフォームで申し込むか、各放課後児童クラブか指定管理者事務局へ申請書を提出する

※現在利用中の人も申請が必要です。

※入室案内(申請書)は、9月26日(木)から市ホームページまたは、各放課後児童クラブ、指定管理者事務局、子育て支援課(市役所本庁舎2階)、大井総合支所で配布。



入学・通学 予定の小学校	受付時間		問合せ・申請先 (指定管理者事務局)
	放課後 児童クラブ	事務局	
福岡小、駒西小、上野台小、西小、元福小、さぎの森小	午後2時～6時30分	午前10時～午後6時30分	シダックス大新東ヒューマンサービス(株) 西2・1・21リパティールパレス 101号室 TEL 049・257・6366
大井小、鶴ヶ丘小、東原小、西原小、亀久保小、三角小	午後2時～6時30分	午前10時～午後5時	NPO法人ふじみ野市学童保育の会 大井2・15・10(うれし野まちづくり会館2階) TEL 049・262・4438

※詳しくはお問い合わせください。



●仲良しグループでぴんしゃん体操
ぴんしゃん体操を定期的に行いた
いと考える友人やご近所同士などの
集まり・グループに、講師(理学療
法士)を派遣します。

派遣回数 3回程度(要相談)
内容 理学療法士によるぴんしゃん
体操の指導・助言

対象 3人以上のグループ
申込方法 電話(TEL049・262・
9038)で申し込む

TEL 049・262・9038
FAX 049・261・7621

高齢福祉課



●認知症サポート医による「もの忘れ・認知症相談」(要予約)
認知症は、早期段階での対応が重
要です。認知症に関して相談した
ことがありましたら、ぜひご利用く
ださい。

日時 10月4日(金)
午後3時～4時30分
場所 大井総合福祉センター4階
会議室2
定員 3人(申込順)
申込方法 9月25日(水)までに電話
(TEL049・262・9038)
で申し込む

※申し込み後、担当の高齢者あんし
ん相談センター職員が訪問してお話
を伺うことがあります。

●高齢者あんしん相談センター
つるがまの移転について
ことし9月30日(月)に高齢者あんし
んセンターつるがまの事務所が移
転する予定です。電話番号の変更は
ありません。

新所在地 大井中央2・2・1
大井総合福祉センター3階
TEL 049・256・6061
※移転日は変更になる可能性があります。

「通院・入院時あんしんセット」 を準備しておきましょう

通院・入院時に、他に通っている医療機関や飲んでる薬の情報が分かると治療に役立つことがあります。また、介護認定を受けている人は、医療機関とケアマネジャーがつながることで、より円滑なサポートが受けられます。もしもの時に備えて、「通院・入院時あんしんセット」を準備しておきましょう。

●「通院・入院時あんしんセット」の内容

チェックリストから必要なものを確認して、ポーチなどにまとめて入れておきましょう。

【チェックリスト】

☐	☐	☐	☐	☐	☐
①健康保険証	②介護保険証	③ケアマネジャー の名刺	④おくすり手帳	⑤診察券 (かかりつけ医、歯科など)	⑥私の意思表示 ノート (書いている場合)
					

問 高齢福祉課 (TEL049・262・9038、FAX049・261・7621)

ベビーとキッズ



令和7年4月入所

保育所(園)の入所申込

問 保育課 (TEL049・262・9035)

来年4月に保育所(園)へ入所を希望する人の申込受付を行います。複数の申込受付日を設け、ウェブフォームが電話予約の上、受け付けします。保育の必要性の認定を基準に行う選考の結果、希望する施設へ入所できない場合もあります。

対象年齢 来年4月1日時点で生後2カ月(来年2月1日までに出生予定)～5歳

保育所(園)とは 誰でも利用できる施設ではなく、保護者が日中家庭で保育できない(保育の必要性の認定に該当する)場合に、保護者に代わって保育する児童福祉施設です

保育の必要性の認定とは 保護者が、一定の基準を満たす就労や就学、求職活動、妊娠・出産、疾病・障がいなどの理由によりその子を保育できないときに認定されます
※詳しくは、市ホームページまたは申込書類をご確認ください。

注意事項 ①本年度に入所申込を行い、現在入所保留となっている人も、新たに申し込み手続きが必要です。
②11月7日(休)以降の申し込みは、欠員が生じた場合の次回選考の取り扱いとなります。
③市外の保育所(園)を希望する人は、その市区町村へ申込方法や期限などを確認の上、本市保育課へご相談ください。相談後、保育所を所管する自治体の申込期限の2週間前までに保育課への申し込みが必要です。期限を過ぎると、4月入所の申し込みができません。



入所申込の手順



step1

申込書類を受け取る
9月18日(水)から配布

配布場所 保育課(市役所本庁舎2階)、大井総合支所市民総合窓口課、出張所、各認可保育所(園)
※市ホームページからもダウンロード可。
※準備に時間のかかる書類があります(就労証明書など)。お早めに申込書類を受け取ってください。

step2

申込受付日時をウェブ・電話予約
ウェブフォーム: 10月2日(水)～
17日(木)
電話: 10月21日(月)～23日(水)

下の「申込受付日時・場所(要予約)」を確認し、都合の良い日時の候補を複数決めて、予約受付期間内にウェブフォームか電話で予約してください(申込順)。
電話受付時間 午前9時30分～午後5時
予約先 保育課 (TEL049・262・9035)



step3

入所申込(書類確認と面接)
10月31日(木)～11月6日(水)

必要書類は必ず事前に全て記入の上、提出してください。不備があると受け付けできないことがあります。
※予約順や受付順は、選考に全く関係ありません。
※予約の無い受付は行いません。
※予約時間に受付場所へ来ていない場合、空いている受付時間へ変更する可能性があります。
※状況により、受付開始時間が遅れる可能性があります。

申込受付日時・場所(要予約)

日程・場所 下表のとおり

木	金	祝	火	水
10/31	11/1	11/3	11/5	11/6
市役所本庁舎 2階保育課			ゆめぼと(大井総合支所 2階)多目的ホール	

時間 午前9時～正午、午後1時～5時
各時間①00分から②15分から③30分から④45分から

施設見学に
行ってみてね



申込書類のダウンロードや詳細は、市ホームページをご覧ください。



大井総合福祉センター

TEL 049・266・1111
FAX 049・266・1112

■大井中央2・2・1

■初めて利用する人は、利用者登録が必要。本人確認書類（健康保険証など）をお持ちください。

●敬老感謝祭

敬老の日に合わせてバザーや発表会、じゃんけん大会、ゲーム大会などの催し物を企画しています。景品も用意していますので、ぜひ遊びに来てください。

日時 9月14日(土)

午前9時～午後5時

場所 大井総合福祉センター

1階ふじみんぴんしゃんホール、2階老人福祉センター

対象 市内在住の60歳以上の人

※当日、直接会場にお越しください。



介護予防センター

TEL 049・264・7270
FAX 049・264・7271

■霞ヶ丘1・5・1

■一般駐車場はありません。障がいなどにより駐車場の利用が必要な場合は、事前にご連絡ください。

■新規に介護予防センターの利用登録をする人は、本人確認書類（健康保険証など）をお持ちください。

●医師による講演会「人生会議」を始めよう

人生の最終段階において自分が希望する医療・ケアを実現するため、元気なうちから自分の思いを家族や医療・ケアチームと繰り返し話し合っておくことが大切です。

日時 10月5日(土)午後5時～7時

場所 介護予防センター1階

介護予防ホール

講師 安藤医師(安藤医院院長)

対象 市内在住の人

定員 50人(先着順)

持ち物 介護予防センターの利用登録証(65歳以上の)、マスク、飲み物

※当日、直接会場にお越しください。



高齢者の予防接種

高齢者の予防接種は、予防接種法に基づく定期予防接種として季節性インフルエンザ予防接種に加え、本年度から新型コロナウイルス感染症の予防接種も対象となりました。

対象者に個別の案内はありませんので、接種を希望する人は、下表をご確認ください。

	高齢者インフルエンザ予防接種	新型コロナウイルス感染症予防接種
開始日	10月1日(火)	
対象	次のいずれかに該当する人 ・接種日に65歳以上 ・接種日に60～64歳で、心臓・じん臓・呼吸器の機能に日常生活活動が極度に制限される障がいまたは、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な障がいがある（いずれも身体障害者手帳の1級程度、受診時に身体障害者手帳を持参） ※受診時に医療機関窓口で健康保険証を提示	
接種回数	実施期間中に1回	
自己負担額 下記①②で接種する場合	1,500円	3,000円
医療機関および接種方法	①ふじみ野市、富士見市、三芳町の契約実施医療機関で接種する場合、市ホームページをご確認ください。なお、高齢者インフルエンザは、4月に配布した健康カレンダーでご確認いただけます。予診票は、各医療機関にあるため保健センターへの事前の申請は不要です。医療機関へ相談の上、接種してください。 ②上記①以外の埼玉県内の実施医療機関で接種する場合、9月20日(金)午前9時から保健センターか大井総合支所市民総合窓口課に事前申請し、予診票を受け取った上で、接種してください。 ③上記①、②以外の医療機関で接種する場合、事前に保健センターへお問い合わせください（公費負担額に上限あり）。	
接種間隔	いずれも、接種間隔に制限はありません（同時接種も可能）。	



問 保健センター(TEL049・264・8292、FAX049・264・8284)

インボデー InBody測定会(体成分測定会)

機械で測定し、体脂肪率、体水分量、基礎代謝量、骨格筋量などが分かります。

日時 9月30日(月)

①午前10時～11時30分

②午後1時30分～4時

場所 大井総合福祉センター1階

ふじみんぴんしゃんホール

対象 市内在住の60歳以上の人

定員 各40人(先着順)

※当日、直接会場にお越しください。

●健康相談(整形外科)

整形外科の医師による健康相談会です。足腰の痛みなどお気軽にご相談ください。

日時 9月10日(火)

午後1時15分～2時

場所 大井総合福祉センター3階

健康相談室

担当医 矢野医師(鶴ヶ岡医院)

対象 市内在住の60歳以上の人

定員 5人(申込順)

申込方法 9月5日(木)から大井総合福祉センター1階窓口か電話(TEL

049・266・1111)で申し込む

上野台体育館

TEL 049・263・8988

■福岡1・1・3

■共通事項(シニア元気を除く)

日程 毎週木曜日(第5週目を除く)

場所 上野台体育館トレーニング室

定員 10人(申込順)

●ライフ塾

いつまでも健康な体づくりを目指します。

時間 午前9時30分～10時30分

費用 1回500円

持ち物 室内用の靴、タオル、飲み物、動きやすい服装

申込方法 上野台体育館へ電話(TEL

049・263・8988)で申し込む

●シニア脳トレ運動教室

楽しく体を動かして、心と体に刺激を与える教室です。

時間 午後0時30分～1時30分

費用 1回500円

持ち物 室内用の靴、タオル、飲み物、動きやすい服装

申込方法 上野台体育館へ電話(TEL

049・263・8988)で申し込む

●シニア元気を塾

健康運動指導士とスポーツ推進委員の指導によるリズム体操や筋力トレーニング、軽スポーツなどを行います。

日時 ①火曜日コース 10月1日・8日・15日・22日

②金曜日コース 11月1日・8日・15日・22日

時間は①②ともに午前9時30分～11時30分

場所 上野台体育館

対象 市内在住の60歳以上で、医師に運動を止められていない人

定員 各コース30人(申込順)

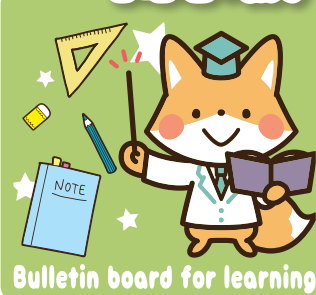
費用 200円(保険料)

持ち物 室内用の靴、タオル、飲み物、動きやすい服装

申込方法 9月5日(木)午前10時から上野台体育館へ電話(TEL049・263・8988)で申し込む



学びの 掲示板



Bulletin board for learning

学校給食課

TEL 049・220・2086

●学校給食における 食物アレルギー対応説明会

日時 ①9月12日(木)②9月29日(日)
時間はいずれも午前10時～11時

場所 ①大井総合支所2階ゆめぼろと多目的ホール②市役所第2庁舎3階B301会議室

内容 栄養士の話、相談

対象 令和7年4月に市内の小・中学校に在籍予定の児童生徒の保護者で、学校給食における食物アレルギー対応に関心のある人

申込方法 ①は9月9日(月)まで、②は9月25日(火)までに電話で申し込み



大井図書館(ステラ・ウェスト内)

TEL 049・263・1100

●音訳者養成講座入門

視覚に障害があるなど、活字での読書が困難な人に、内容を音声にして伝える音訳ボランティアの養成講座です。音訳や朗読に必要な基礎知識、文章の読み方などの講義を行います。

日時 10月4日(金)・18日(金)、11月1日(金)・8日(金)・15日(金)・25日(月)・29日(金)、12月6日(金)・13日(金)・20日(金)(全10回)

時間 はいずれも午前10時～正午

場所 ステラ・ウェスト2階

定員 15人(申込順)

対象 次の全てに該当する人

①市内在住・在勤・在学で全10回全てに参加できる

②講座後にボランティア活動に参加できる見込みがある

講師 佐藤聖一さん(県立久喜図書館バリアフリー読書推進担当、中原幸子さん(音訳講師)

申込方法 9月6日(金)～30日(月)午前9時～午後7時に窓口か電話で申し込み



学校教育課

TEL 049・220・2084

●就学時健康診断

令和7年4月に小学校へ入学予定の子を対象に、就学時健康診断を実施します。該当者には9月中旬までに通知を郵送しますので必ず保護者同伴で受診してください。日程や場所など詳しくは市ホームページをご覧ください。



学校教育課

TEL 049・220・2085

●学校図書活用促進員を募集

内容 中学校図書室の環境整備や図書整理および貸し出し

勤務形態 週1回で年間40回程度(1回あたり3時間程度)

謝礼(1回当たり) 2400円

定員 1人

申込方法 9月24日(火)までに①氏名②住所③連絡先④応募動機を記載し、窓口で申し込み(様式は自由)

人権教育推進協議会(社会教育課内)

TEL 049・220・2087

●人権教育研修会「マンガ・絵本・小説から考える『じんけん』」

「『ドラえもん』から『僕のヒーローアカデミア』まで」

マンガや絵本、小説などには、他の人との関わり方や思いやりを考えるヒントがたくさんあります。「個性・仲間とは何だろうか?」「他の人にとって接すればいいの?」など、マンガや絵本などから考えてみましょう。

詳しくは、市ホームページをご覧ください。



日時 10月26日(土)

時間 午前10時～11時30分(9時30分開場)

場所 市役所5階A大会議室

講師 広辺和隆さん(絵本専門士)

対象 市内在住・在勤・在学の小中学生以上の人

定員 40人(申込順)

申込方法 9月17日(火)午前9時からウェブフォームか電話で申し込み



※手話通訳を希望する人は、10月11日(金)までに申し込み。

上福岡歴史民俗資料館

TEL 049・261・6065

●人間東部地区資料館クイズ&スタンプラリー

ふじみ野市、富士見市、三芳町にある資料館をめぐる「人間東部地区資料館クイズ&スタンプラリー」を9月より再開します。対象の7館全てのスタンプを集めた

場所 ステラ・ウェスト2階

内容 ①「2時間で回る大英博物館」(120分)

イギリスのロンドンで有名な観光スポット・大英博物館。世界有数のコレクションを所蔵するそこは、年間600万人もの人が訪れる。本作では、2時間で博物館の名品をじっくりと堪能するための鑑賞テクニックを紹介。

②「ボブという名の猫」(103分)

ホームレス同然のストリートミュージシャン・ジェームズのもとに、足をケガした1匹の野良猫が迷い込む。猫はボブと名付けられ、ジェームズが有り金をはたいて看病して以来、一緒に行動を共にする。彼らの姿は次第に世間の注目を集める。

※②上映前の午後1時40分から「ふじみんぴんしゃん体操」を行います。

上福岡西公民館図書室

TEL 049・264・5388

●おはなし会

日時 9月14日(土)
午前11時～11時30分

場所 上福岡西公民館2階

内容 絵本の読み聞かせ、紙芝居、手遊びなど

対象 小学生以下



親子で学ぶ・地域で学ぶ ～学校の取り組みを紹介します

問 学校教育課 (TEL 049・220・2085)

●着衣泳体験会

7月15日、東武スポーツクラブ プレオンふじみ野で着衣泳体験会が実施されました。大井小学校、駒西小学校、鶴ヶ丘小学校、西小学校、東原小学校、東台小学校の子どもたちと保護者55人が参加しました。

学校と民間プール施設が連携した初めての取り組みで、水難事故が起きた際に自身の身を守る方法などを習得しました。



●西原小学校サマースクール

7月22日・23日に、西原小学校で地域協働学校の特性を生かしたサマースクールが開かれました。

西原小学校の1～6年生の子どもたちに、大井西中学校生徒、ふじみ野高校生徒、文京学院大学学生、民生委員・民生児童委員などが学習支援者として協力し、子どもたちの基礎学力定着・学習意欲向上を図りました。



第35回 西公民館まつり

日時・内容 ①前夜祭=9月7日(土)午後5時30分～9時
②本祭=9月8日(日)午前10時～午後2時(午前9時45分から開会式)

場所 上福岡西公民館

内容 ①マジック、ウクレレ、ハーモニカ、オカリナ、フラ、カラオケなど
②陶芸体験教室、手がたアート、模擬店、世界の衣装を着て写真を撮ろう、バザー、地元野菜の販売、キッチンカー、ステージでの催事、スタンプラリーなど

※スタンプラリー参加者のうち、先着300人にふじみんマンホールコースターをプレゼントします。

※まつり期間中は車の来場はできません。

問 上福岡西公民館(TEL049・266・9501)



人には、二市一町の文化財をテーマにデザインしたオリジナルのコップ、ほうきストラップを差上げます。

なお、景品はなくなり次第終了となります。

対象資料館 ふじみ野市Ⅱ上福岡歴史民俗資料館、福岡河岸記念館(有料)、旧大井村役場

富士見市Ⅱ水子貝塚資料館、難波田城資料館

三芳町Ⅱ歴史民俗資料館、旧島田家住宅

主催 人間東部地区文化財保護連絡協議会

●最新出土品展

ふじみ野市の中世

市内の中世の遺跡を中心に、最

日時 9月15日(日)
午後2時～3時15分

場所 上福岡歴史民俗資料館研修室

定員 30人(申込順)

申込方法 9月5日(木)から窓口か電話で申し込み(月曜日を除く)

●資料館学習講座

「ふじみ野市の中世」

企画展の関連講座として、市内の中世の遺跡を中心に、最近の発掘調査の成果を市職員(学芸員)が解説します。

上福岡図書館

TEL 049・262・3710

●イオンタウンおはなし会

日時 9月9日(月)

午前11時～11時30分

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 絵本の読み聞かせ、紙芝居、手遊びなど

上福岡西公民館

TEL 049・266・9501

●昭和100年大学公開講座

「心の整理 やさしい終活」

市内葬祭事業所のグリーンフケア
アドバイザーが葬儀、お墓、相続
など最新の終活事情をお話ししま
す。

人生100年時代を前向きに心
豊かに暮らすため、自分らしい人
生を考えてみませんか。

参加者にはエンディングノート
を差し上げます。

日時 9月19日(木)

午前10時～11時30分

場所 上福岡西公民館地下ホール

※当日、直接会場にお越しくださ
い。



●趣味講座「やさしいストレッチ
&筋膜リリース」

寒さや疲れでこり固まった筋膜
をほぐし、スッキリしましょう。

日時 9月13日(金)、10月11日(金)、
11月8日(金)、12月13日(金)、来
年1月10日(金)

午後2時～3時30分

場所 上福岡西公民館地下ホール

講師 渡辺早苗さん(ヒラティス

ボディスタジオエーツー代表
対象 市内在住・在勤・在学で全
日程参加できる人

定員 20人(申込順)

申込方法 9月6日(金)～11日(水)午
前9時～午後5時に窓口か電話
で申し込む(月曜日を除く)

●大井寄席

日本の伝統芸能を生でお楽しみ
ください。

日時 10月12日(出)

午後2時30分開演(2時開場)

場所 上福岡西公民館地下ホール

出演 三遊亭ふう丈

定員 80人(申込順)

前売り券 500円

※当日券600円。

販売期間 9月12日(木)午前9時～
午後5時(月曜日除く)から

販売場所 上福岡西公民館



LIBRARY NEWS 図書館だより



資料の水濡れにご注意ください！

まだまだ暑い日が続いています。図書館の本や雑誌を持ち運び際は、濡らさないように注意してください。

例えば、

- ・本の返却のために図書館へ向かう途中でゲリラ豪雨に遭い、図書館の本がかばんごと濡れてしまった。
- ・お茶の入ったペットボトルがかばんの中でこぼれ、一緒に入れていた図書館の本も濡らしてしまった。



などの事例がありました。
水濡れや破損がひどく、次の利用が困難な場合には、弁償していただくこともあります。図書館の資料は、利用の際のちょっとした心がけで長く使うことができるようになりますので、皆さんのご協力をお願いします。

新着図書案内

一般向け

- ・家が好きで(小川奈緒)
- ・お茶のお菓子(若山曜子)
- ・大人のための算数力講義(芳沢光雄)
- ・大人の日帰り登山(鈴木みき)
- ・女の子たち風船爆弾をつくる(小林エリカ)
- ・カフネ(阿部暁子)
- ・教養としての文明論(呉座勇一)
- ・世界一簡単!70歳からのスマホの使いこなし術(増田由紀)
- ・地図でスッと頭に入る世界経済(陸山克秀)
- ・中学英語でもっと読みたくなる洋書の世界(林剛司)
- ・当確師 正義の御旗(真山仁)
- ・日本文房具クロニクル(辰巳出版)
- ・早回し全歴史(デイヴィッド・ベイカー)

児童向け

- ・アナトールパリの空をとぶ(ポール・ガルドン)
- ・ウォーリーをさがせ! まちがいもさがせ! (マーティン ハンドフォード)
- ・うみのワクワクえん(市居みか)
- ・おくれてきた名探偵(杉山亮)
- ・奇妙で不思議な土の世界(ジャクリーン・ストラウド)
- ・サーファーガール(麻生かづこ)
- ・心理学の学校(横田正夫)
- ・ちょっぴりながもちするそうです(ヨシタケシンスケ)
- ・机の下のウサキチ(岡田淳)
- ・釣って食べて調べる深海魚(平坂寛)
- ・トガリネズミひみつのくらし(六田晴洋)
- ・ドンブリのたんけん(おくやまひさし)

上福岡図書館 TEL 049・262・3710 大井図書館 TEL 049・263・1100

上福岡西公民館図書室 TEL 049・264・5388  <https://www.library.fujimino.saitama.jp/>

ACCESS
情報アクセス



募集

入間東部地区駅伝競走大
会協賛・ネーミングライツ

来々2月2日(日)に開催する第56
回入間東部地区駅伝競走大会の協
賛企業・団体およびネーミングライ
ツ(大会命名権)を募集します。大
会と一緒に盛り上げていただける
企業・団体の皆さんのご協力をお
待ちしています。詳しくは、市ホームページ
をご覧ください。



内容・金額 申込期間 左表のとおり

	内容	金額	申込期間
①	ポスターなど掲示物 への団体名の表示	5,000 円以上	随時受付
②	ナンバーカードへ の団体名の表示	3万円 以上	10月4日 (金)まで
③	ネーミングライツ (大会命名権)	30万 円以上	9月13日 (金)まで

※審査会を経て決定となります。

文化・スポーツ振興課

TEL 049・220・2090

アートフェスタふじみ野
2024 協賛者

来々1月18日(出)・19日(出)に、
「アートの星がこころをつなぐ」を
テーマに、ふじみ野市のアートの

●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ART88
Vol.10 有料記事広告

「ふじみ野アート発見発信プロ
ジェクト」では、市民編集員の皆さ
んと市内のアートに関する人や場
所、活動、取り組みなどを取材し
紹介する冊子「ふじみ野ART88」
を作成しています。アート作品と
赤いローが目を引くこの冊子に、
記事広告を掲載しませんか。



TEL 049・262・8124



花のあるまち風景
写真コンテスト

皆さんが育てた自慢の花壇や花
であふれた街並みなど、見守り育
てる人の顔を想像できる花風景の
写真を募集します。詳しくは募集
要項(申込先、市ホーム
ページで配布)をご覧
ください。



応募資格 市内在住・在勤・在学の
人、団体

応募点数 1人(団体)1点

応募作品 令和5年10月1日～今
年9月30日に市内で撮影した
花を中心とした景観写真で、

コミュニティを感じられるもの
(オリジナルで未発表のものに
限る)

応募方法 9月30日(月)までに次の
いずれかで申し込む

- ① A4サイズ写真印刷紙仕上げ
で印刷した作品の裏面に応募票
を貼り、窓口か郵送で提出する
- ② A4サイズへの引き延ばしに
耐えられる解像度のデータと、
応募票をメールで提出する(画
質が低下する場合あり)

表彰 推進委員会が審査を行い、
最優秀賞1点、優秀賞2点を決
定し、賞状・副賞を贈呈

※11月頃に展示会を開催予定。

申し込み 申し込みは、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)

TEL 049・262・8123

✉ chikishinkou@city.fujimin
o.saitama.jp



▲令和5年度最優秀賞
「移りゆく季節」(櫻井勲さん)

彩の国動物愛護推進員

県では「動物の愛護及び管理に
関する法律」の規定に基づき、動
物の愛護や正しい飼育方法に関す



花いっぱい運動
コンクール

皆さんが育てた自慢の花壇を披
露しませんか。詳しくは募集要項
(申込先、市ホームペ
ージで配布)をご覧ください。



対象 地域団体が管理している市
内の花壇

審査方法 ①書類②10月25日(金)の
現地審査

申込方法 10月3日(木)までに参加
申込書を窓口か郵送、ファクス、
メールで提出する

申し込み 申し込みは、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)

TEL 049・262・8123

✉ chikishinkou@city.fujimin
o.saitama.jp



募集

環境フェア

フリーマーケット出展者

10月19日(出)雨天時は20日(出)に開催する環境フェアでフリーマーケットの出展者を募集します。

募集区画 最大30区画(定員を超えた場合は抽選)

※1人(団体)1区画。

参加資格 市内在住・在勤・在学の個人または団体

※営利目的での参加は不可。

申込方法 9月13日(金)までに申込書・窓口か市ホームページで配布

布を窓口か市ホームページで提出するかウェブフォームで申し込む

環境課



☒ kankyo@city.fujino.saita
ma.jp



市営住宅入居補欠者

市営住宅で1年以内に空きが出

日本赤十字社 特別活動資金

日本赤十字社は、災害救護活動、ボランティアの育成や救急法講習会の開催など、「一人間のいのちと健康、尊厳を守る」ための活動を広く展開しています。この活動は全て、赤十字の理念や取り組みにご理解をいただいた人たちから寄せられる活動資金により支えられています。今後も活動を継続していくため、事業所や個人から特別活動資金のご協力を募集しています。

受付期間 通年

協力額 個人、法人共に一口1万円以上が目安(税制上の優遇措置あり)

※詳しくは、日本赤十字社ホームページ



送金方法 持参の場合Ⅱ地域福祉課まで持参(お預かりした活動資金は担当者が埼玉県支部に送金)

訪問の場合Ⅱ日程調整のうえ、担当者が出張資金を受領しに訪問振込の場合Ⅱ連絡の上、郵送される振込様式から振り込む

※振込手数料は、埼玉りそな銀行と武蔵野銀行の場合、無料。

☒ 日本赤十字社埼玉県支部ふじみ野市地区事務局(地域福祉課内)

TEL049・262・90028

たときに入居できる、入居補欠者(住宅に困窮している市内在住の低額所得者を対象)を募集します。

●一般住宅

募集する住宅 コンフォール上野台1・2号棟、コンフォール霞ヶ丘30号棟の一部

家賃(月額) 1DK(単身世帯用)Ⅱ約2万円から、2DK2人以上世帯用Ⅱ約2万5000円から

募集人数 各5人

●ひとり親世帯向け

募集する住宅 コンフォール霞ヶ丘31号棟の一部

家賃(月額) 1DK(2人世帯用)Ⅱ約2万円、2DK(3人以上世帯用)Ⅱ約2万5000円から

●共通事項

共益費(月額) 霞ヶ丘Ⅱ4800円、上野台Ⅱ3800円

※家賃は世帯収入により変動。

申込方法 9月13日(金)20日(金)に申込書・募集のしおりに添付)を記入の上、必要書類を添えて1世帯当たり1通を窓口提出する(午前9時～正午、午後1時～3時)

※募集のしおりは9月2日(月)から建築課、市役所本庁舎1階受付、子育て支援課、大井総合支所、出張所で配布。

補欠者の決定 9月30日(月)午前10時から市役所第2庁舎3階B302会議室で公開抽選(結果は後日通知)



ご案内

全国家計構造調査

総務省統計局では、家計の収支や貯蓄、就業状況、住居に関する事などを調査する全国家計構造調査を実施します。この調査は、昭和34年から5年ごとに実施され、今年で14回目です。全国約千の市町村から選定した約9万世帯へ10月11月の2カ月間調査を行い、対象となった世帯には統計調査員が伺います。

調査への回答は、インターネットでの回答か調査員へ紙の回答をお願いします。

☒ 情報・統計課

TEL049・262・9007



重度心身障害者医療費の受給資格更新

重度心身障害者医療費は、毎年10月が受給資格更新月です(更新手続きは不要。引き続き、受給資格を満たしている受給者には、9月中旬に新しい受給者証を送付します。受給者本人に一定以上の所得(令和5年中)があるときは、受給資格を来年の9月末日まで停止します。所得限度額などの詳細は、市ホームページを



母子愛育会からのお知らせ

●一緒に子育て応援しませんか(会員募集)

母子愛育会は、妊婦や乳幼児を対象とした親子交流会



の開催や、地域での声かけを通して、地域に根ざした親子支援を行っている団体です。親子交流会では、手遊び歌や、絵本の読み聞かせなどを行っています。

子どもが好きな人や地域で活躍したい人であれば、年齢や資格は問いません。一緒に活動しませんか。

活動内容 地域の子育て世帯への子育て支援(年間4回程度の親子交流会や、集会所や公園などでの支部交流会の開催など)

☒ 母子愛育会 中村(TEL049・263・0734)

●三世代交流会

日時 10月10日(休)午前10時～11時

場所 保健センター分室(大井総合支所2階)

内容 ハロウィン飾り、絵本の読み聞かせ、手遊びなど

対象 就園前の子と親、祖父母、妊婦など

※当日、会場にお越しください。会場の混雑状況により入室を調整する場合があります。

☒ 保健センター(TEL049・293・9045)

☒ 建築課

TEL049・262・9043

病児・病後児緊急サポート会員

緊急時の病児の預かり・送迎などを支援するサポート会員(有償ボランティア)を募集します。子どもが好んで健康であれば、年齢や資格は問いません。

1回ごとの活動が中心なので、空いた時間を使って始めませんか。サポート会員になるには、講習会への参加が必要です。

日時 ①10月1日(火)～4日(金)②11月5日(火)～8日(金)

午前9時30分～午後4時30分

※①②のうち4日間の受講が必要。
場所 ①市役所本庁舎2階A201会議室②ふじみ野交流セン

ター講座室(富士見市ふじみ野東3・7・1)

申込方法 午前7時～午後8時に電話で申し込む

☒ NPO法人病児保育を作る会

緊急サポートセンター埼玉
TEL048・297・2903



市民大学ふじみ野 学び合い講座講師

市民が講師となって講座を企画運営する「学び合い講座」で講師をしてみませんか。事前に説明会に参

登録する

申請先 障がい福祉課、大井総合支所

☒ 障がい福祉課

TEL049・262・9031



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建築物のうち、病院や店舗、福祉施設などの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、耐震補強設計や耐震改修工事の費用の一部を補助しています。

昨年度から、緊急輸送道路を開

空家等対策の ワンストップ相談

塞させる恐れのある場合に加え、多数の人が利用する建築物も補助対象になりました。

☒ 県建築安全課

TEL048・830・5527

空家に関する相続、権利の整理、売却・賃貸の方法、リフォーム、土地活用や解体などさまざまな相談

に対して、(公社)埼玉県宅地建物取引業協会埼玉西部支部と協定を締結し、相談窓口を一本化したワンストップ相談を行っています。

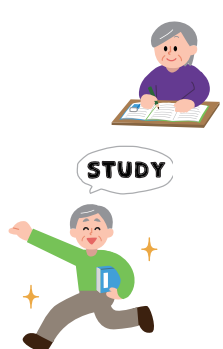
日時 平日午前9時～午後4時

対象 市内に空家を所有している人

人またはその相続予定の人
※依頼による相続登記や各種調査(耐震診断、建物状況調査や弁護士などによる専門的な相談は有料。

☒ 建築課

TEL049・262・9043



申 市民大学ふじみ野
TEL・FAX049・257・5533(水・日曜日・祝日を
除く午前9時～午後5時)



タウンミーティング ～未来に向けて今、ここから～

自治組織に所属していなくても参加できます。

☒ 広報広聴課 (TEL049・262・9003)

開催日時	会場	主な対象
9月14日(土) 午後2時	亀居会館	亀居町会
9月23日(休) 午前10時	大井会館	大井本町町会
9月23日(休) 午後2時	コンフォール霞ヶ丘集会所	霞ヶ丘自治会
9月29日(日) 午後2時	滝自治会集会所	滝自治会
10月3日(木) 午後7時	鶴ヶ岡会館	鶴ヶ岡二丁目町会
10月5日(土) 午後2時	鶴ヶ岡会館	七彩の街町会
10月6日(日) 午前10時	福岡新田集会所	福岡新田自治会
10月6日(日) 午後2時	中福岡集会所	中福岡自治会

●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

「ふじみん元氣・健康ポイント」対象事業

ACCESS

情報アクセス

浄化槽を正しく使いましょう

10月1日は「浄化槽の日」です。浄化槽は、下水道が設置されていない地域でトイレなどから出た汚水を微生物の働きできれいにして放流する設備です。

通常は庭先や駐車場の下に埋められています。地面に2〜3個並んだマンホール蓋や空気を送る機器(フロッグ)がある家庭には、浄化槽が設置されています。浄化槽の使用者には、地域の水環境を良好に保つため、次のとおり浄化槽法に係る3つの義務があります。



①浄化槽法第8条保守点検

浄化槽の点検・調整や修理を県指定の業者によって、毎年3〜4回実施しなければなりません。

②浄化槽法第9条清掃

浄化槽内に生じた汚泥などの引

麦の種無料配布(農家)

農家の皆さんへ緑肥風食防止と土埃対策として、麦の種を無料配布します(無くなり次第終了)。

日時 9月19日(木)から

場所 産業振興課、市内農協各支店

☎ 産業振興課

TEL 049・262・9024

③浄化槽法第11条法定検査(11条検査)

保守点検や清掃が適正に行われ、浄化槽が十分な機能を発揮しているかを確認する検査を県の指定検査機関によって、毎年1回実施しなければなりません。検査結果は使用者や保守点検業者に通知され、浄化槽の維持管理に活かされます。

指定検査機関 (一) 埼玉県環境

検査研究協会 TEL 048・778・

8700

☎ 環境課

TEL 049・262・9021

建築物のアスベスト対策に関する補助制度

県では、民間建築物のアスベスト対策として、アスベスト含有の恐れのある吹付け材の含有調査と吹付けアスベストの除去等工事に對する費用の一部を補助しています。

☎ 県建築安全課

TEL 048・830・5525

公共下水道への接続

公共下水道の使用が開始された区域の家庭などは、下水を公共下

9月1〜10日は屋外広告物適正化旬間

広告板や立看板などの屋外広告物は、まちの活気やにぎわいを演出する一方で、無秩序な設置により景観が損なわれたり、不十分な管理により危害を及ぼしたりする恐れがあるため、埼玉県屋外広告物条例で、設置の許可基準を定めています。

すでに設置されたものでも、倒壊・落下などの事故が発生すると、所有者、設置者や管理者などに責任が及ぶこともありますので、適切な管理に努めてください。

☎ 建築課

TEL 049・220・2069

9月21〜30日は愛護動物の遺棄等虐待防止旬間

次のことに気を付けましょう。

適正飼養 動物の習慣・年齢・大きさなどに適した方法や環境で飼つて飼つて
終生飼養 最後まで愛情と責任を持つ
繁殖制限 子犬や子猫が飼えない

猫に関するお願い

近年、飼い主のいない猫に関する苦情が増加しています。原因の1つとして、飼い主のいない猫が増えすぎってしまったことが考えられます。



飼い主のいない猫によるトラブルを減らし、お互いに気持ちよく過ごせるように、猫にえさやりをしている人は次のことを守ってください。

・不妊・去勢手術を受けさせる
・えさやりには責任をもつ
・トイレを設置し、トイレと周辺の掃除をする
猫の忌避方法や、庭先で子猫が産まれてしまったといった猫に関する相談については動物指導センターにお問い合わせください。

また、猫への虐待行為は動物の愛護および管理に関する法律の違反になりますので絶対にやめましょう。

場合は、不妊・去勢手術をする

☎ 犬に関する相談 朝霞保健所

TEL 048・461・0468

猫に関する相談 県動物指導センター南支所 TEL 048・855・

0484

市では、飼い主のいない猫の不妊・去勢手術費用を補助しています。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

☎ 猫に関する相談 県動物指導センター南支所

TEL 048・855・0484

☎ 補助金に関する相談 環境課

TEL 049・262・9021

ジェネリック医薬品

ジェネリック医薬品(後発医薬品)は、新薬(先発医薬品)の特許が切れた後に製造販売される、新薬と同一の有効成分を同一量含み、同一の効能・効果を持つ医薬品です。

国が有効性、安全性、品質を審査し、製造販売を承認しています。新薬と比較してジェネリック医薬品は開発費用などを低く抑えられるため、薬の値段を安くすることができます。

調剤薬局で薬を処方される際に、ジェネリック医薬品を希望する旨を伝えると変更できます。※ジェネリック医薬品を服用して体に違和感を覚えた場合には、医師や薬剤師に相談しましょう。

☎ 保険年金課

TEL 049・262・9042



ACCESS

情報アクセス



ご案内

ファミリーサポート・センターをご存じですか

子育ての手助けをする人と、手助けを必要とする人が会員となり、地域の中で助け合う事業です。子どもの送迎や預かりなど、お困りの際に活用できます。利用には、事前の登録が必要です。詳しくは、市ホームページをご覧ください。



時間 午前10時〜午後6時(新規登録は午後5時30分まで)

場所 ①東児童センター(月〜金曜日(第2水曜日休館)) ②西児童センター(火曜日のみ)

登録方法 申込書に写真を添えて窓口へ提出する

●子育ての手助けをする人(有償ボランティア)を募集

心身ともに健康で、子育てに意欲がある満20歳以上の人であれば資格の有無などは問いません。皆さまのお力添えをお待ちしています。

☎ ファミリーサポートセンター

TEL 049・262・1135



国民年金は口座振替・クレジットカード払いがお得

国民年金保険料は、保険料を月末に口座振替で納付すると毎月50円引きになる早割制度があります。また、口座振替・カード払いには、より割引額が大きくなる前納制度(6カ月・1年・2年もあり)です。

●口座振替の申込方法

持ち物 顔写真付きの本人確認書類、基礎年金番号が分かる書類、通帳と届出印

手続きの場所 ご希望の金融機関年金事務所

●クレジットカード払いの申込方法

持ち物 顔写真付きの本人確認書類

10月から児童手当制度が変わります

☎ 子育て支援課 (TEL 049・262・9041)

10月分(令和6年12月支給分)から児童手当制度の一部が変わります。現在児童手当を受給していない人は手続きが必要です。



市内に住民票がある18歳までの子がいる世帯の保護者へ、9月上旬に案内を郵送いたしますので内容をご確認ください。詳しくは、市ホームページをご覧ください。



✓ 支給対象児童を18歳年度末まで拡大

中学生相当年代(15歳年度末)から高校生相当年代(18歳年度末)まで拡大します。

✓ 所得制限なし

✓ 支給回数を変更

支給回数を6月、10月、2月の年3回から、偶数月の支払いで年6回に変更します。

✓ 第3子以降の支給額を月額3万円へ

✓ 第3子以降の算定に含める児童の年齢を大学生相当年代(22歳年度末)まで拡大

年 齢	児 童	支給金額(1人当たりの月額)	
		第1子・第2子	第3子
3歳未満		15,000円	30,000円
3歳以上～ 18歳年度末		10,000円	
～22歳年度末		児童数のカウントのみ	

※大学生相当年代の子どもから数えて、3人以上の子どもを養育している人は手続きが必要です。



年金生活者支援給付金制度

公的年金などの収入や所得額が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。

対象 ①か②を満たす人

①老齢基礎年金を受給し、65歳以上で世帯員全員の市民税が非課税

②障害基礎年金・遺族基礎年金を受給し、前年の所得額が要件以下

※所得金額の上限などの詳細は市ホームページをご覧ください。

請求方法 ①昨年度に受給し、本年度も対象の人 ②手続き不要

③昨年度に対象外で、本年度は対象の人 ④年金機構から届く請求手続きのご案内に同封のものがき(年金生活者支援給付金請求書を記入し、投函する

⑤今年4月2日以降に年金の受給を開始した人 ⑥年金事務所か



市役所で請求手続きをする

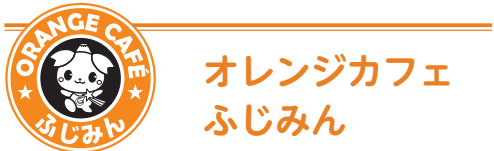
※日本年金機構や厚生労働省を装った不審な電話や案内にご注意ください。口座番号を聞く、金銭を求めることはありません。

☎ 給付金専用ダイヤル

TEL 0570・054・092

※年金生活者支援給付金請求書などの基礎年金番号が分かる書類をご用意の上、お問い合わせください。





●高齢者あんしん相談センター主催		
日時	場所	問合せ
9月11日(水) 午後2時～3時30分	鶴ヶ岡会館集会所B	高齢者あんしん相談センターつるがまい(TEL049・256・6061)
9月18日(水) 午後2時～3時	高齢者あんしん相談センター おおい(特別養護老人ホームマザーアース敷地内、TEL049・261・3021)	
9月19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
9月21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オレンジカフェふじみん「にじ」(上福岡3・3・7、TEL049・267・1104)
9月3日(火)・10日(火)・17日(火)・24日(火) 午前10時～午後4時	オレンジサロンまつ(滝1・3・58、TEL090・4390・5608)
9月29日(日) 午後2時～4時	ふじみ野介護老人保健施設ベテラン館(亀久保1833・5、TEL049・278・7110)

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)

家族介護教室・家族交流会		
介護者の精神的負担が軽減し、安心感を得られることを目的に行っています。		
日時	場所	主催・問合せ
9月4日(水) 午後2時～3時30分	市役所第3庁舎C201会議室	高齢者あんしん相談センターふくおか(TEL049・261・1126)

ACCESS 情報アクセス

介護の仕事就職支援

介護の仕事の経験がない人、ブランクがある人もご相談ください。詳しくは、埼玉県介護の仕事を支援ポータルサイト(SAITAMA KAI-GO NEXT)をご覧ください。

☎ ㈱パソナライフケア(県高齢者福祉課の受託事業者)
TEL0120・121・767

ベランダdeキエロ相談会

生ごみ処理容器「ベランダdeキエロ」の相談会を開催します。キエロをもっと上手に使うためのノウハウを知りたい人、キエロ

採れたてふじみ野畑

地元で採れた新鮮野菜 狭山茶などの農作物を販売します(売り切れ次第終了)。

イベント

ベランダdeキエロ相談会

市役所本庁舎玄関脇

日時 9月17日(火)午前10時～正午

大井総合支所玄関脇

日時 10月1日(火)午前10時～正午

環境課

TEL049・262・9024

第14回「農と里山シンポジウム」

三富地域の「農」と里山のシステムを維持・発展させるため、講演会を開催します。

日時 10月5日(土) 午後1時～4時(正午開場)

場所 狭山市市民交流センターコミュニティホール(狭山市入間川1・3・1)

定員 200人(申込順)

申込方法 9月27日(金)までに①郵便番号②住所③氏名④電話番号を記載の上、はがきかファクス、メールで申し込む

☎ 川越農林振興センター
〒350・1124 川越市新宿町1・17 TEL049・242・1808 FAX049・243・7223
E 4218103@pref.saitama.lg.jp

ACCESS 情報アクセス

9～10月は行政相談月間

市ではこの期間に行政相談員が無料の相談所を開きます。国の仕事や行政に関する意見や要望、困りごとを相談ください。

日時 9月25日(水)、10月23日(水)
午前10時～正午

場所 市民総合相談室

申込方法 前日の午後3時までに窓口か電話で申し込む

●行政苦情110番
行政に関する困りごとは、総務省関東管区行政評価局(きくみみ埼玉)でも相談できます。

TEL0570・090・110
FAX048600・2336
☎ 市民総合相談室
TEL049・262・9025

中小企業退職金共済制度

国がサポートする中小企業のための外部積立型の退職金制度です。掛金は全額非課税で一部を国が助成、パートタイム労働者や家族従業員も加入できます。他の退職金・企業年金制度などのポータルページも可能です。

詳しくは機構ホームページをご覧ください。

☎ 独 勤労者退職金共済機構
TEL03・6907・1234

食品ロス&フードドライブ

まだ食べられるのに捨てられる食品「食品ロス」の量は年間472万tになっています(農林水産省・環境省による令和4年度推計)。食品を買いに出かける時は、事前に冷蔵庫などを確認し、必要なものを必要な分だけ購入することを心がけましょう。すぐに食べる食品は商品棚の手前から購入することで、店舗で発生する売れ残りの削減に貢献できます。10月は食品ロス月間です。ちょっとした工夫で、大切な食べ物を無駄なく消費し、食品ロスを減らしましょう。詳しくは、市ホームページをご覧ください。



知って減らそう!食品ロス削減キャンペーン

食品ロスに関する知識などをクイズ形式で学び、クイズとアンケートに答えると、キッチングッズをプレゼント!食品ロスを減らすために、身近にできることから始めてみませんか。

受付期間 10月31日(木)まで

申込方法 市ホームページから申し込む

※10月19日(土)午前10時から環境フェアでも申し込みを受け付けます。

定員 50人

結果 12月2日(月)から抽選で当選した人へのみメール連絡
申 環境課 (TEL049・262・9022)



フードパントリー

食べ物に困ったときに無償で食の支援が受けられる場所(活動)です。市では、7月13日にさまざまな理由で経済的に負担を抱えている子育て世帯に、生活相談を受けながら食料品を無料で渡しました。

フードドライブ

市では、さまざまな理由で余ってしまった、販売ができなくなったりした食料品などの提供を受けて、必要としている人や団体などに無償で提供するフードドライブを行っています。自宅で眠っている食料品などを活用して、参加しませんか。

●提供できる食料品(例)

お米、パスタ、乾麺、缶詰、レトルト食品、インスタント食品、カップ麺、ふりかけ、調味料、飲料(水、お茶、ジュース、など)、粉ミルク、離乳食、お菓子など

●受付できないもの

①賞味期限が2カ月以内②開封されている③生鮮食料品(生肉、魚介類、生野菜)④アルコール類(みりん、料理酒除く)⑤製造者または販売者の表記のない⑥賞味期限の表記のない

☎ 地域福祉課 (TEL049・262・8130)

音楽家協会が贈る！
マンスリーコンサート

毎月第3木曜日のコンサートです。フルート奏者の中村淳さん、松井菜緒さん、菊地奏絵さんによるフルート演奏です。

日時 9月19日(木)午前11時～11時50分(10時45分開場)
場所 産業文化センター
費用 1000円(コーヒーか紅茶1杯無料)
※当日直接会場へお越しください。
問 産業文化センター
TEL049・269・4811

滝保育所で遊ぼう

●市立保育所地域交流事業
市立保育所の園内を見学し、親子でリズム遊びをしませんか。
※車での来場はご遠慮ください。
日時 9月25日(水)
午前10時15分～11時15分
場所 滝保育所(長宮2・1・23)
持ち物 飲み物、着替え
対象 就学前の子と親
申込方法 当日、園窓口で申し込む
問 滝保育所
TEL049・264・3867

旭ふれあい音楽祭
贅沢コンサートⅡ

フルートの音色に癒されて、テノール歌手と一緒に歌いましょう。すてきな演奏を聴いて、最後は一緒に歌えるコンサートです。
日時 10月6日(日)
午後1時30分から(1時開場)
場所 旭ふれあいセンター
内容 アメイジンググレイス、誰も寝てはならぬ、赤とんぼ、故郷他
出演 坂井あい子さん(フルート)、山根亮太さん(テノール)、中窪由香里さん(ピアノ)
※ふじみ野市音楽家協会所属。
定員 60人(申込順)
費用 1200円(当日支払い)
申込方法 9月5日(木)から窓口か電話で申し込む(月曜日除く)
問 旭ふれあいセンター
TEL049・267・1777

ラジオ体操

亀久保中央公園でラジオ体操をします。地域の人たちと元氣な朝をスタートしませんか。
日時 9月5日(木)・12日(木)・19日(木)・26日(木)午前8時45分から
場所 亀久保中央公園(亀久保1・2)
問 市社会福祉協議会
TEL049・266・68802

上野台・三丁目自治会
オータムコンサート

●文化芸術活動未来応援事業
クラシックの名曲や、ドイツ・メドレーなどを木管五重奏で演奏します。秋の童謡を皆さんで合唱する参加型コーナーもあります。
日時 11月16日(土)
午後2時～4時(1時30分開場)
場所 市民交流プラザ(フクトピア内)
内容 第一部「山の音楽家」じゅんばん協奏曲、ドイツ・メドレーなど、第二部「ダンス」木管五重奏曲「Durerより」楽章、サウンドオブミュージックメドレー、合唱企画「あかこんぼ」など
出演 桐朋学園大学音楽学部学生
定員 200人(申込順)
費用 小学生以上500円(当日支払う)
※就学前の子は無料
申込方法 9月5日(木)からウェブフォームで申し込む
問 上野台・三丁目自治会
u23aturn@gmail.com



人権を考えるつどい

川越人権擁護委員協議会入間東部部会が「第46回人権を考えるつどい」を開催します。
※要約筆記有り。
日時 10月22日(火)
午後2時～4時(1時30分開場)
場所 コピスみよし三芳町文化会館(三芳町大字藤久保11100・1)
内容 ①人権作文の朗読
②講演(テーマ：不登校について)
それ以外の立場でできること
講師 小林正幸さん(東京学芸大学名誉教授、NPO法人元気づプログラム作成委員会理事長)
定員 100人(申込順)
申込方法 9月5日(木)～30日(月)に窓口か電話、ファクス(事業名氏名・住所・連絡先を記入、ウェブフォームで申し込む)
問 三芳町総務課
TEL049・258・0019
TEL049・274・1055

手作り本にカラージュ
アートをしよう！

●文化芸術企画提案型委託事業
文庫本サイズの手作り本を制作した後に、表紙や見返し、中身のページに装飾をして、あなただけのオリジナル本を作りましょう。絵や文字を書いたり、カラーージュしたり、シールやマスキングテープ、持参したお気に入りの写真を貼り付けることなどができます。
日時 ①10月5日(土)午前10時30分～正午
②10月5日(土)午後1時30分～3時
③10月6日(日)午前10時30分～正午
場所 ①②ステラ・イースト
③ステラ・ウエスト
講師 悠幻さん(豆本作家、白村さおりさん(画家)
定員 30人(申込順)
※小学3年生以下は要保護者同伴。
費用 500円
申込方法 9月5日(木)からウェブフォームかメールで申し込む
問 ステラ・イースト
TEL049・261・6678
info@saotic.jp

防犯講習会

防犯活動をしている人や、興味のある人の参加をお待ちしています。
日時 9月28日(土)
午前9時30分～11時
場所 市役所本庁舎5階大会議室
内容 子どもの見守りと防犯

「見て」「さわって」「感じる」体験の場
えこらば 10月の環境学習講座

日時	名称	定員	申込期限	当選連絡
10月5日(土) 午前10時～11時30分	ハーバリウムを作ろう オイルに植物を入れて保存する、ハーバリウムを作ろう。	16人	9月19日(木)まで	9月25日(木)まで
10月12日(土) 午前10時～11時30分	ソーラーLEDランプを作ろう 牛乳パックを使って、太陽エネルギーのソーラーLEDランプを作ってみよう。	16人	9月26日(木)まで	10月2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1～3年生は保護者同伴)

申込方法 電話かウェブフォームで申し込む

※定員を超えた場合は抽選。当選者のみにエコパから連絡。

問 環境課(TEL049・262・9022)



静かに聴かない音楽会

●文化芸術企画提案型委託事業
小さな子どもや静かに座っていない人も一緒に楽しめる演奏会です。曲間に長めの休憩やトークセッションを挟み「隣で騒いでも気にしない」を合言葉に、路上ライブを聴くような気軽さで生演奏をお楽しみください。
日時 10月6日(日)
午後2時～4時(1時30分開場)
場所 産業文化センター
出演 上福岡ウィンドオーケストラ
定員 40組(申込順)
費用 高校生以上500円
※チケット1枚で中学生以下2人が介助人1人が入場できます。
申込方法 9月5日(木)からステラ・イースト、ステラ・ウエスト、産業文化センター窓口かメール(kaufukukawind@yahoo.co.jp)、ウェブフォームで申し込む
問 ステラ・イースト
TEL049・261・6678

健康いきいき
パトロール講習会

地域で「見せる防犯活動」を行うことが、犯罪を防ぐための抑止力になります。健康のためにやっているウォーキングが防犯パトロールにもなる「ながら防犯」をしませんか。参加者には「反射タスキ」をプレゼントします。
日時 10月5日(土)午前9時30分～11時30分(9時15分から受け付け)
場所 上野台体育館とその周辺
内容 ウォーキングの効用や魅力、市の犯罪発生状況やパトロールの着眼点、運動を効果的にする食事などの講義と実践
講師 宇治田仁子さん(埼玉県ウォーキング協会)
対象 ウォーキングパトロール、健康増進に関心がある人
※17歳以下は要保護者同伴。
定員 40人(申込順)
申込方法 9月5日(木)～10月4日(金)平日午前8時30分～午後5時15分に電話で申し込む
問 危機管理防災課
TEL049・262・9052

講座

市民大学ふじみ野
特別公開講座

日時 9月14日(土)

午後1時30分～4時30分

場所 上福岡西公民館地下ホール

内容・講師 ①映画会Ⅱ「ケアンシー
あなたでよかった」

②講演会Ⅱ「若年性
認知症の支援を通して」

講師：内城一
人さん(デザイナー
・ビジネスセンター
・けの家の家)

対象 市内在住・在勤・在学の人

定員 100人(申込順)

申込方法 9月10日(火)までにウエ
ブフォームか窓口、
ファクスで申し込む

市民大学ふじみ野

TEL 049・257・5533

(水・日曜日、祝日を除く午前9
時～午後5時)



② 24日(日)午前9時30分～正午
場所 文京学院大学
内容 ①生き方学「ふるさと学Ⅱ
「おやつで感じる多文化」海外出
身の講師から学び、2カ国のお
やつ作りの座学と実習

②はてな学Ⅱ「パワポでデザイ
ン★わたしの国際理解」パワ
ーポイント(パソコン貸与)で、デ
ザインの座学と実習

講師 ①ふじみ野国際交流セン
ターのボランティア講師
②喜浦澤侑さん(文京学院大学
助教)

対象 市内在住・在学で全講座に
参加でき、保護者が送迎できる
小学4～6年生

定員 24人(定員を超えた場合は
抽選)

費用 500円(2日分)

申込方法 9月24日(火)
までに窓口か市ホー
ムページで申し込む

子ども大学ふじみ野実行委員
会事務局(協働推進課内)

TEL 049・262・8123

日時 9月11日(水)・25日(水)

午後2時～3時30分

場所 産業文化センター

内容 楽器の持ち方や楽譜の読み
方まで丁寧に指導

定員 6人(申込順)

費用 5000円(月2回分)

追加募集(継続あり)
日時 9月11日(水)・25日(水)
午後2時～3時30分
場所 産業文化センター
内容 楽器の持ち方や楽譜の読み
方まで丁寧に指導
定員 6人(申込順)
費用 5000円(月2回分)



たのしいオカリナ講座
追加募集(継続あり)

日時 9月11日(水)・25日(水)

午後2時～3時30分

場所 産業文化センター

内容 楽器の持ち方や楽譜の読み
方まで丁寧に指導

定員 6人(申込順)

費用 5000円(月2回分)

※入会後に別途教材費あり。見学
は20分間無料。
申込方法 9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



ハンドメイド講座

①子どものためのアート講座
「つづまいを描こう」

日時 9月28日(土)

午前9時30分～11時30分

対象 小学2年生～中学3年生

費用 1500円

(材料費含む)

おとなのためのアート講座
「私だけの熱帯魚」

日時 9月25日(水)

午前9時30分～11時30分

費用 1500円(材料費含む)

シルバークレイで作る
ペンダントトップ講座

楽しい形を提案します。

日時 10月5日(土)

午後1時30分～4時

対象 中学生以上

費用 3800円(材料費含む)

セラミックペインティング講座
秋のデザインをプレート(皿)に絵

対象 保健センター(フットピア内)
対象 市内在住の人
定員 30人(申込順)
申込方法 9月5日(木)午前9時～
26日(木)午後5時に窓口か電話で
申し込む
保健センター
TEL 049・293・9045



健康

受けて安心！前立
腺がん集団検診

前立腺がんは、近年増加してい
る男性のがんで、50歳代から発症
が多くなります。初期はほとんど
自覚症状がないため、検診で早期
発見することが重要です。この機
会に、ぜひ検診を受けましょう。

日時・場所 ①11月12日(火) 保健
センター(フットピア内) ②11月
14日(木) 保健センター分室(大
井総合支所2階)

午前9時～午後3
時30分受付

検診方法 問診・血
液検査(腕からの
採血)

費用 5000円(生活保護受給者
は無料、当日受給証を持参)
※お釣りがないようご用意ください。
申込方法 9月2日(月)～24日(火)
(消印有効)に、窓口か郵送(件
名「前立腺がん検診希望(1)氏名
(ふりがな)」「(2)生年月日」「(3)郵便番
号」「(4)住所」「(5)電話番号」「(6)受診希望
日・場所」必ず第2希望まで)を
記入)、またはウェ
ブフォームで申し
込む(1人1通)
※申込状況次第で第2希望を案内
する場合もあります。時間の指定
はできません。
受診決定通知 10月16日(火)までに
申込者全員に郵送(届かない場
合はご連絡ください)
保健センター
TEL 049・262・9040



付けします。
日時 10月12日(土)午前9時～正午
対象 中学生以上
費用 3500円(材料費含む)
●共通事項
場所 市民交流プラザ(フットピ
ア内)
定員 10人(申込順3人以上で開催
申込方法 開催日の7日前までに
窓口か電話で申し込む
※作品見本は市民交
流プラザホームペ
ジで公開中。
市民交流プラザ
TEL 049・264・7971



ハープのある暮らし
旭ふれあいハープ教室

ハープを日頃の生活に生かして
楽しみましょう。ラベンダー石鹸
作りをハープの資格を持つ講師が
指導します。

日時 9月27日(金)

午前10時～11時30分

場所 旭ふれあいセンター

講師 小山悦子さん(NPO日本
コミュニティガーデニング協
会理事)

定員 20人(申込順)

費用 1800円(材料費他)

申込方法 9月5日(木)から窓口か
電話で申し込む

旭ふれあいセン
ター

TEL 049・26
71777



対象 昭和50年3月31日以前に生
まれた(本年度50歳以上になる)
男性

受診できない人
・本年度、職場の検診や人間ドッ
クなどで前立腺がん検診を受け
た、または受ける予定がある
・前立腺がんの既往がある
・現在、泌尿器系の病気で治療
中、または経過観察中
※現在、泌尿器系の症状がある人
は検診ではなく、医療機関の受診
をお勧めします。

定員 各210人(定員を超えた
場合は抽選)

費用 5000円(生活保護受給者
は無料、当日受給証を持参)

※お釣りがないようご用意ください。
申込方法 9月2日(月)～24日(火)
(消印有効)に、窓口か郵送(件
名「前立腺がん検診希望(1)氏名
(ふりがな)」「(2)生年月日」「(3)郵便番
号」「(4)住所」「(5)電話番号」「(6)受診希望
日・場所」必ず第2希望まで)を
記入)、またはウェ
ブフォームで申し
込む(1人1通)
※申込状況次第で第2希望を案内
する場合もあります。時間の指定
はできません。
受診決定通知 10月16日(火)までに
申込者全員に郵送(届かない場
合はご連絡ください)
保健センター
TEL 049・262・9040

ACCESS
情報アクセス

救命講習

①普通救命講習Ⅲ

子どもに接する機会が多い職業
の人や保護者向けの講習です。

日時 9月28日(土)午前9時～正午

②上級救命講習

日時 10月26日(土)

午前9時～午後6時

●共通事項

場所 入間東部地区事務組合消防
本部(大井中央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 ①9月9日(月)～11日(火)
②10月1日(火)～3日(木)(平日午
前8時30分～午後5時)に電話
で申し込む

入間東部地区事務組合消防本
部救急課

TEL 049・
261・6
673



文京学院大学・淑徳
大学共催公開講座

日時 9月28日(土)

午後1時30分～4時

場所 文京学院大学ふじみ野キャン
パス(電久保1196)

テーマ 自分らしく生きる「こ

●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

だいすきっ!
ふじみ野

読者のひろば

イベント

●山野草秋の展示会

日9月14日(土)～15日(日)午前9時～午後4時(15日は3時30分まで) 場フクトピア 通四季山草会(白石TEL090・2152・3348)

●社交ダンスパーティー

日9月16日(金)午後1時15分～3時45分 場フクトピア 参500円 通上野台ダンスサークル(忍田TEL090・4207・5201)

●てとととプラス～発達に不安のある子供を持つ親達の交流会～

日9月21日(土)午前9時～正午 場フクトピア 小学生以下 申メールで申し込む 通ふじみ野市手をつなぐ育成会(伊藤ikuseikai.tetoteto@xmail.plala.or.jp)

●「ゆめパのじかん」上映会

日9月29日(日)午前10時～11時30分 場上福岡西公民館 参1,000円(22歳以下は無料) 申ウェブフォーム(<https://yumemiru-fujimino.studio.site/>)か電話で申し込む 通「ゆめパのじかん」ふじみ野市上映実行委員会(土岐TEL049・257・5719)

●暑いぞさいたま!

快適に暮らそうセミナー

日9月29日(日)午後1時30分～3時30分 場フクトピア 定50人 通社会連帯グループにんじん(島袋TEL090・6113・3996)

●カラオケ・舞踊・フラダンス・民謡・その他

日10月5日(土)午前11時～午後5時 場上福岡西公民館 通ふじみ野趣味の会(門倉TEL049・262・0135)

●公開講座健康寿命を延ばそう

日9月13日(金)午後0時30分～3時

場フクトピア 定60歳以上 定20人 申9月5日(木)までに電話で申し込む 通NPO 埼玉健康管理士会(小林TEL090・6002・3751)

●パッチワーク・ハワイアンキルトの体験会

日10月16日(火)・30日(火)午前11時～午後1時 場ステラ・イースト 定成人(パッチワーク初心者) 定10人 参1,800円 日9月3日(火)から電話で申し込む 通コットン・ランド(菅TEL049・255・1570)

●あなたにもできる

お話し相手ボランティア養成講座

日11月6日(火)・27日(火)午前10時～午後3時 場サービスセンター 定50人 日10月31日(木)までに電話で申し込む 通お話し相手ボランティア「えがお」(吉沢TEL080・6507・2939)

会員募集

●囲碁愛好会

日毎週水・土曜日午後1時30分～5時30分 場ステラ・イースト 会年額2,400円 入1,000円 通吉沢(Tel049・264・9152)

●盆踊りサークル「笑顔満開」

日毎週水曜日午後6時～10時 場上福岡

「読者プレゼント」協力事業者を募集しています

市内に主な事業所を有する事業者の皆さんが、製造・販売またはサービスを提供しているもの(総額30,000円以上)を市報ふじみ野の「読者プレゼント」としてご提供いただけませんか。

詳しくは市ホームページをご覧ください。

問 広報広聴課 (TEL049・262・9003)



イベント・会員募集について

- 原稿締切 掲載希望月の前々月20日(土・日曜日、祝日の場合は前日)
- 掲載回数 1団体・年間2回
- 問合せ 広報広聴課(Tel049・262・9003) ※申請は、電子申請から行えます。

日 日時 場 場所 定 対象 定 定員 参 参加費 会 会費 入 入会金 申 申込方法 通 連絡先



ふじみ野写真館



おめでとうございます

●第29回全日本レディースソフトボール大会出場 TSMレディースの皆さん



●全国市区選挙管理委員会連合会から表彰されました

選挙の管理執行および啓発活動に功績顕著な者として、市選挙管理委員会の委員長の山内正明さんが、全国市区選挙管理委員会連合会と同連合会関東支部からそれぞれ表彰されました。



オリパラ競技を体験!がんばれ!日本!

カメラ ふじみんピック

7月27日、総合体育館でパリオリンピック・パラリンピック開催を記念してふじみんピックを開催しました。約200人の参加者が、オリンピック・パラリンピックの競技であるアーチェリー、スマートフェンシング、ボート、ボッチャ、バスケットボールなどを体験し、楽しみました。



撮影：市民カメラマン小松貞男

朝からみんな元気に!

カメラ イオン de ラジオ体操

7月23日～29日に東久保中央公園(イオン大井店横)で、7月30日～8月5日にイオンタウンふじみ野ヒマラヤ杉横特設会場で、毎朝9時からラジオ体操を行いました。約1,500人が参加し、元気いっぱい体を動かしました。



見て、触って、乗せて

カメラ カブトムシの森

7月12日、市商工会青年部が香取第2幼稚園で「カブトムシの森」イベントを開催しました。毎年1園ずつ幼稚園を巡回し、今年で全ての園での開催を達成しました。子どもたちは、歓声を上げながらカブトムシと触れ合いました。



ブレイキンを体感

カメラ パリ2024オリンピック・パラリンピック開催記念イベント

8月9日、ステラ・ウェストで、パリ2024オリンピックの種目となった「ブレイキン」をより楽しむためのトークショーやワークショップを開催しました。ワークショップの参加者は、基本のステップを教わりブレイキンを楽しみました。



教育相談	月～金曜日 10時～17時	問 教育相談室 TEL266・1113	
成年後見制度の相談	月～金曜日 8時30分～17時15分	問 成年後見センター (社会福祉協議会) TEL265・3606	
障がい者に関する総合相談	月～金曜日 9時～16時	問 障がい者総合相談支援センター (大井総合福祉センター内) TEL266・1100	
高齢者に関する総合相談	月～土曜日 8時30分～17時15分	問 高齢者あんしん相談センター ・ふくおか TEL261・1126 ・かすみがおか TEL264・7620 ・つるがまい TEL256・6061 ・おおい TEL261・3021	
生活困窮・就労支援相談	月～金曜日 8時30分～17時15分	問 ふくし総合相談センター ・よりそい(市役所本庁舎2階) TEL262・8130 ・にじいろ(大井総合支所1階) TEL264・7204	
こころの健康個別相談	日 9月19日(休) 10月23日(休) 13時30分～16時30分 各回3人まで(申込順) ※ZOOMのオンラインの相談もあります(要予約)	場 保=保健センター(フクトピア内) 問 保健センター TEL293・9045	
成人健康相談 (妊婦含む)	血圧・体脂肪率の測定、尿検査、健診結果の見方、健康・栄養相談など 日 9月2日(月)★、10月1日(火) 9月6日(金)、10月16日(火)★ 9時30分～11時 (★は成人歯科健康相談を実施します)	分=保健センター分室(大井総合支所2階) 問 保健センター TEL262・9040	

9月

休日開庁 9月29日(日)

時 8時30分～17時15分

場 市役所本庁舎、大井総合支所

※出張所は毎週日曜日も開庁しています。

※休日納付は市役所本庁舎、大井総合支所と出張所で行っています。

納期限 9月30日(月)

●国民健康保険税(3期)

●介護保険料(3期)

●後期高齢者医療保険料(3期)

※納付は、手軽で便利な口座振替をご利用ください。そのほか、スマホアプリ納付、スマホなどを利用したクレジットカード納付、コンビニ納付もご利用できます。

救急メモ

休日診療・夜間診療 東入間医師会 (TEL049・264・9592)

場所	診療日	診療科目	時間
休日急患診療所 (駒林元町3・1・20)	日曜日、祝日、 年末年始	内科・小児科	9時～12時、13時～16時 19時～21時
休日在宅診療 ※医療機関が当番で診療。	日曜日、祝日、 年末年始	外科 産婦人科	9時～16時 9時～17時

※当番医は、東入間医師会ホームページをご確認ください。
※平日夜間の小児時間外救急診療所は、現在休診しています。

●休日急患診療所の発熱外来

診療日 日曜日・祝日(予約制)

時間 9時～12時、13時～16時

救急病院(24時間体制)

場所	電話
上福岡総合病院 福岡931	TEL049・266・0111
三芳野第2病院 大原2・1・16	TEL049・261・0502
富家病院 亀久保2197	TEL049・264・8811
埼玉医科大学 川越市 総合医療センター 鴨田1981	TEL049・228・3595

県救急電話・AI 救急相談

TEL # 7119ダイヤル 回線・IP電話・PHS・県境での利用時はTEL048・824・4199

聴覚に障がいのある人、音声・言語機能に障がいのある人向けの医療機関案内(医療相談を除く)FAX048・831・0099

※24時間体制で、年齢を問わず相談・医療機関を案内します(歯科・精神科を除く)。

※入間東部地区事務組合(TEL049・261・6031)でも24時間体制で医療機関をご案内しています。

弁護士相談	相続、離婚、親権、債務整理、成年後見制度など法律問題全般 日 ①木曜日②月曜日 13時30分～16時30分	場 問 ①市民総合相談室 TEL262・9025
司法書士相談	相続での不動産登記手続き、遺言に基づく登記手続きなど 日 ①第1・3・5金曜日②第2・4金曜日 9時30分～11時30分	
行政書士による生活総合相談	官公署に提出する許認可申請、生活の不安や困窮・家計相談など 日 ①月・水・金曜日②火～金曜日(第3水曜日を除く) 13時～16時	②大井総合支所1階 市民相談コーナー「オアシス」 TEL256・7871
税理士による税務相談	所得税、相続税など税務全般 日 ①第1・2水曜日②第3水曜日 10時～12時、13時～15時	
女性のためのDV・総合相談	DV(夫やパートナーからの暴力)、夫婦・親子など女性の悩み全般 日 月・火・木曜日、第1・3・5金曜日 10時～12時、13時～16時	
家庭問題に関する相談	離婚(子どもの養育費など)、子どもの悩み(不登校・引きこもりなど)など 日 第2・4金曜日 13時30分～15時30分	
行政総合相談	国や特殊法人の仕事・制度に対する苦情や行政に関する意見など 日 第4水曜日 10時～12時	問 市民総合相談室 TEL262・9025
人権相談	嫌がらせ・名誉毀損・プライバシーの侵害などの人権に関すること 日 第1火曜日 13時～15時	
土地建物相談	不動産取引や管理、賃貸借に関すること 日 第3水曜日 10時～12時、13時～16時	
消費生活相談・債務相談	商品・サービスへの苦情・契約トラブル、借金の相談 日 月～金曜日 10時～12時、13時～16時	問 消費生活センター TEL263・0110
就職支援・職業相談	日 月～金曜日 10時～17時	問 ふるさとハローワーク(市役所本庁舎2階) TEL266・0200
内職相談	日 火・水・金曜日 10時～12時、13時～16時	問 産業振興課 TEL262・9023
外国人の生活相談	日 月・金曜日 13時～16時 火～木曜日 10時～16時	問 ふじみの国際交流センター TEL269・6450
中高層建築物(日影など)相談	中高層建築物の建築による周辺への影響など 日 第3(8月のみ第4)木曜日 10時～16時	
マンション管理相談	管理組合の運営、修繕積立金、大規模修繕などに関すること 日 第2火曜日 13時30分～16時30分	問 建築課 TEL220・2069
木造住宅耐震・リフォーム相談	建築士による無料簡易耐震診断や相談など 日 第3月曜日 13時30分～16時	
空き家のワンストップ相談	空き家に関する相談、権利の整理、売却・賃貸の方法、解体、土地活用など 日 月～金曜日 9時～16時	
子どもの発育・発達に関する相談	日 月～金曜日 8時30分～17時15分	問 児童発育・発達支援センター TEL293・7874
家庭児童相談	18歳未満の子どもに関すること、子どもとの関わり方などの相談 日 月～金曜日 9時～16時	問 家庭児童相談室(こども家庭センター内) TEL262・9034

■ 今月号の主な内容 ■

P.2▶

【特集】食生活改善普及運動月間
毎日の食事を見直すことで
「人生」が変わります

P.8▶

【トピックス】

- ふじみ野キッズランドを開催します
- オールふじみ野スポーツフェスティバルを開催します
- 障がい者余暇活動支援事業を実施します
- 平和祈念フェスティバルを開催します
- 認知症啓発イベントinイオンタウンふじみ野を実施します

P.10▶

【第24回おい祭り・第70回
上福岡七夕まつり】

P.14▶

【ベビーとキッズ】

P.19▶

【シニアライフ】

P.22▶

【学びの掲示板】

P.25▶

【情報アクセス】

P.36▶

【ふじみ野写真館】

【読者のひろば】

P.38▶

【各種相談】

【救急メモ】

裏表紙▶

【歴史さんぽ】

来月号（令和6年10月号）は、
9月26日（木）～9月29日（日）に
配布する予定です。届かない
ときは、広報広聴課（TEL049・
262・9003）へご連絡ください。

歴史さんぽ

百三七

中世のムラ 長宮遺跡

長宮遺跡は、長宮一丁目から二丁目を中心に広がっていて、遺跡の西側には長宮氷川神社が鎮座しています。長宮遺跡の発掘調査で、縄文時代前期の住居跡や約500年前の中世末・近世初頭の集落跡が見つかっています。

令和4年度に実施した第62地点の調査では、井戸跡7基や溝4条などの遺構が発見され、その中からお椀や鉢などの食器類や板碑という中世特有の石塔の破片、古銭などたくさんの遺物が出土しました。中でも1つの井戸跡から見つかった石臼は割れていて、表面に黒い煤が付着しています。



▲石臼と井戸跡

した。さらに井戸の底からは炭や焼けた土も見つかっています。長宮遺跡だけではなく市内の他の遺跡でも、井戸跡から割れた石臼が見つかる事例があります。諸説ありますが、井戸の神をしずめるために石臼を割るといいう民間習俗と関連付けて、井戸にまつわる儀式が行われた痕跡と考える説もあります。



▲長宮遺跡第62地点発掘調査状況

上福岡歴史民俗資料館

ACCESS

- 長宮1・2・11
 - 上福岡駅東口から徒歩20分、ふじみ号Aコース「福岡小学校」下車徒歩1分
 - 開館時間は午前9時～午後4時30分（月曜日と年末年始を除く）
- ☎上福岡歴史民俗資料館
(TEL049・261・6065)



市役所案内

市ホームページ URL <https://www.city.fujimino.saitama.jp>

開庁時間 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。日曜日の休日開庁は39ページをご覧ください）

ふじみ野市役所 〒356・8501 埼玉県ふじみ野市福岡1・1・1 TEL 049・261・2611 FAX 049・266・6245

ふじみ野市大井総合支所 〒356・8555 埼玉県ふじみ野市大井中央1・1・1 TEL 049・261・2811 FAX 049・266・6271

ふじみ野市役所出張所 ふじみ野市サービスセンター2階
〒356・0006 埼玉県ふじみ野市霞ヶ丘1・2・7 TEL 049・261・0353 FAX 049・261・0785

2024(令和6)年9月号
市報ふじみ野 No.228
令和6年9月1日発行

【発行】ふじみ野市役所 TEL 049・261・2611

人の動き

令和6年
8月1日 現在

人 □▶114,439人(前月比+58)
男=56,499人(前月比+48)
女=57,940人(前月比+10)
世帯数▶55,131世帯(前月比+75)

UD
FONT

VEGETABLE
OIL INK

印刷：たつみ印刷株式会社