

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、配偶者や恋人など親密な関係にある（あった）人から受ける暴力のことです。DVの被害は女性だけではなく、性別に関わらず起こり得ます。

身体的暴力 平手でうつ、げんこつで殴る、足で蹴る、髪をひっぱる、物を投げつける

精神的暴力（モラル・ハラスメント） 大声でどなる、何を言っても無視して口をきかない、人の前でバカにする、命令するような口調で物を言う、実家や友人とつきあうことを制限する

経済的暴力 生活費を少額しか渡さない、「誰のおかげで生活できるんだ」「かいしょうなし」などと言う、勝手に借金を作り、返済を強要する

性的暴力 無理矢理アダルトビデオなどを見せる、性行為を強要する、避妊に協力しない

子どもを利用した暴力 子どもへの暴力をほのめかす、子どもに被害者が悪いと思わせる

女性に対する暴力をなくす運動

内容	日程	場所
パネル展示	11月11日(月)～ 15日(金)	市役所本庁舎 1階ギャラリー
パープルリボン タペストリー(※)	11月26日(火)～ 29日(金)	市民総合相談室
図書展示	11月1日(金)～ 30日(土)	大井図書館

※女性に対する暴力根絶のシンボルであるパープルリボンを作り、県内を巡回するタペストリーを完成させるキャンペーン。

問合せ●市民総合相談室(TEL049・262・9025)

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)

女性相談支援員による相談(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)

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+ウェブサイトを

TEL0120・279・889(つなぐはやく)



女性に対する暴力をなくす運動
11月12日(火)～25日(月)

性暴力で悩んでいる人へ

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。相手との関係、あなたの年齢、立場、セクシュアリティなどは関係ありません。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。

●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)



町会・自治会・町内会に加入しましょう

市には、58の自治組織(町会・自治会・町内会)があります。自治組織は、地域の皆さんが力を合わせて、防災・防犯といった地域を守るための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を実施しています。子どもの登下校時の見守りなど、地域で安心して暮らせるような自主的・自発的な活動にも日々取り組んでいます。

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の復興には、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。災害が発生したとき、実際にあなたをすぐ助けられるのは、そのとき近くにいる「ご近所さん」です。

自治組織は、地域の暮らしをあらゆる角度から支え、その活動は地域を守り、いざというときに大きな力を発揮します。自治組織に加入して地域の皆さんと住み続けたいまちにしませんか。

自治組織への加入相談は、近所の役員さんなどにお声がけするか、協働推進課にご連絡ください。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

●自治組織の防災関係の活動事例

- ・地域の防災訓練(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(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●協働推進課(TEL049・262・9016)

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
市こども家庭センター	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)

ふじみん子育てプログラム

こども家庭センター内の家庭児童相談室では、18歳未満の子どもに関する相談支援の他に「子どもの行動の見方」「上手にほめる」「上手にしかる」を学ぶプログラムを個別で実施しています。今悩んでいること・困っていることにどう対応していけばいいかを家庭児童相談員と一緒に考えながら進めていきます。

日時 平日午前9時30分～午後5時のうち、
約1時間30分のプログラム(全2回)

※申込時にご都合の良い日時を伺います。

場所 家庭児童相談室(市役所第2庁舎)

対象 市内在住で概ね3歳～小学生の子どもを育てている人

※2人までは同時参加可能(父母、祖父母、友達同士など)。
※子どもを連れての参加は要相談。
申込方法 窓口か電話で申し込む

こども家庭センターをご存じですか。

こども家庭センターでは、全ての子ども、妊産婦、子育て世帯を対象に、切れ目のない相談・支援を行っています。子どもの成長発達、子どもの性格・行動・しつけ、家庭の問題、虐待に関することなど、一人で悩まずご相談ください。

問合せ●こども家庭センター(TEL049・262・9034)

ステラ・イーストホールの 利用に関する説明会

ステラ・イーストホールは、令和7年10月5日(日)にオープン予定です。以下のとおりホールの概要や利用に関する説明会を開催します。

日時	場所	定員
11月19日(火) 午後6時～7時	ステラ・イースト 2階スタディールーム	40人
11月20日(水) 午後6時～7時	ステラ・ウェスト 2階多目的ルーム	50人
11月23日(祝) 午前10時～11時	ステラ・イースト 2階スタディールーム	40人

申込方法 ウェブフォームかメール(参加人数・代表者の連絡先・希望日時を記載)で申し込む

※定員を越えた場合は調整。

※説明会の資料は、説明会終了後、市ホームページに掲載。

問合せ●文化・スポーツ振興課(TEL049・262・8124、bunka@city.fujimino.saitama.jp)

ふじみ野市立地適正化計画に 係る住民説明会

市では、コンパクトシティを推進するため、立地適正化計画の策定を進めています。皆さんの意見を伺うために、説明会を開催します。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

●上福岡会場

日時 12月15日(日)午前9時30分～11時30分
場所 市役所本庁舎5階大会議室

●大井会場

日時 12月22日(日)午後3時～5時
場所 ゆめぼると(大井総合支所2階)

※会場の規模により、当日は人数を制限する場合があります。



問合せ●都市計画課(TEL049・220・2068)

募集

会計年度任用職員(入札参加資格共同受付の事務)

詳しくは、市ホームページをご覧ください。
勤務場所 市役所契約・法務課内
勤務期間 時間 12月中旬～来年2月末ごろ・午前9時～午後5時のうち、7時間以内
募集人数 1人(資格不問)
申込方法 11月5日(火)～20日(水)にウェブフォームで申し込む
契約・法務課
☎049・262・9010



健康カレンダー
有料広告(令和7年度)

詳しくは、市ホームページをご覧ください。
配布時期 市報4月号との同時配布・約5万5000部
募集枠 約12スペース(①②のいずれか1枠)
サイズ 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29日(金)までに申込書と原稿を窓口か郵送、メールで提出する
保健センター
〒356-0011福岡1:25



hokencenter-kami@city.fu
jinino.saitama.jp
☎049・264・8292

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5万5000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	サイズ	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22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。
広報広聴課
☎049・262・9003



家庭ごみの啓発媒体の
有料広告・バナー広告

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)



行政委員会委員が選任・任命
されました
公平委員会委員(任期:11月25日～令和10年11月24日)に、及川保之さん(川越市、写真①)が選任されました。
また、教育委員会委員(任期:12月12日～令和10年12月11日)に、星野弘明さん(上福岡1、写真②)が任命されました。

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)
申込方法 12月6日(金)までに窓口
に申し込む
●ごみ分別アプリ
バナー広告を随時募集しています。
1カ月から掲載可能です。
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 2万5000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30000円(1カ月)
※一括で申し込む場合は割引あり。
12月13日～3万円。24月14日～8000円。

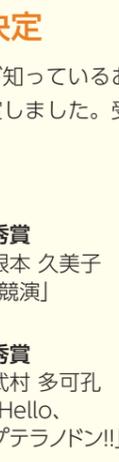


社会(国民年金)保険
料控除証明書の送付

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です。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の額をご確認ください。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。
送付時期 ①9月30日までに納付した人 11月上旬
②10月1日以降に今年初めて納付した人 来年2月上旬
☎ねんきん加入者ダイヤル(ナビダイヤル)
☎0570003004

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(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、国民健康保険料は、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。



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 根本 久美子「競演」
優秀賞 武村 多可孔「Hello、アテラノドン!!」
最優秀賞 鈴木 藤男「70歳の七夕まつり」
佳作 「桜花爛漫」佐々木 聡
「てんじん橋の花園」一木 克好
「冬將軍到来」小林 克彦
「舞い」桔梗が原修(ペンネーム)
「秋のべんてんばし」原田 和義
☎市観光協会事務局(産業振興課内) ☎049・262・9023



サイズ 縦100×横640(ピクセル)
※30キロバイト以内(PNGかJPEG形式)。
環境課
☎049・262・9022

国民健康保険と後期高齢者
医療の通知封筒の有料広告

令和7年度の国民健康保険と後期高齢者医療の通知用封筒裏面に掲載する広告を募集しています。
通知発送 来年7月以降を予定
サイズ 縦60×横90mm

募集枠 国民健康保険①給付関係送付用②保険証送付用③納税通知書送付用
後期高齢者医療④保険料通知書送付用
※①～④それぞれ2枠。複数枠の使用も可能です。
広告掲載料(1枠) ①1万2000円②2万円③2万円④1万5000円
申込方法 11月29日(金)までに申込書に原稿を添えて窓口かメールで提出する
☎049・262・9039

送付時期 来年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6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

11月はケアラーム月間

県は11月を「ケアラーム月間」と定めています。
ケアラームとは、家族などの身近な人に対して、無償で介護・看護・日常生活上の世話や援助をする人です。県ではケアラームが孤立するこのない社会を目指しています。
詳しくは県ホームページをご覧ください。
☎県地域包括ケア課
☎048・830・2907



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に伝えるため、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。



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。
マイナンバーカードを持つ人は、マイナンバーからアクセスできます。
☎ねんきんネット専用ダイヤル



タウンミーティングを開催
-未来に向けて 今、ここから-

自治組織に所属してなくても参加できます。詳しくは市ホームページをご覧ください。
☎広報広聴課(☎049・262・9003)



開催日時	会場	主な対象
11月17日(日) 午後2時	江川会館	東久保町会・鶴ヶ舞一丁目町内会
11月19日(火) 午後7時	元福岡集会所	元福岡自治会
11月21日(木) 午後7時	コスモふじみ野集会所4	コスモふじみ野町会
11月23日(土) 午後2時	上福岡五・六丁目集会所	上福岡五・六丁目町内会
11月30日(土) 午後2時	上福岡四丁目集会所	上福岡四丁目町内会
12月1日(日) 午後2時	緑ヶ丘会館	緑ヶ丘地区町会・西鶴ヶ岡町会

ご案内

環境ポスターコンクール 入賞作品

令和6年度環境ポスターコンクールの入賞作品15点を展示します。

小・中学生が「地球環境の保全」「持続可能な社会の実現」を主要テーマに、「環境問題」「3R」「SDGs」「環境保全」について描いた作品です。ぜひご覧ください。

期間 11月1日(金)～29日(金)

場所 イオンタウンふじみ野1階
環境課

TEL 0499・262・9021

耐震診断・耐震改修 工事費用を一部補助

既存住宅の耐震診断と耐震改修工事の費用を一部補助します。契約前に補助申請が必要です。

申請前に耐震診断や耐震改修工事を行った場合は、対象外です。補助申請をする人は、必ず事前にご相談ください。

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 対象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 左表のとおり

種類	補助率	補助限度額
戸建専用・兼用住宅	耐震診断に要した費用の3分の2	5万円
共同住宅 長屋住宅		一戸当たり2万円で 合計200万円まで
戸建専用・兼用住宅	耐震改修に要した費用の23%	30万円
共同住宅 長屋住宅		一戸当たり30万円で 合計2,000万円まで

建築課

TEL 0499・220・2069

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、ふじみ野市空家バンクをご利用ください。

建築課
TEL 0499・262・9043

地域医療・介護相談室

住み慣れた地域で安心して医療・介護を受けられるよう、認知症などの早期発見や予防を含め、医療・介護について幅広く相談で

きる窓口(東入間医師会 地域医療・介護相談室を2市1町(ふじみ野市・富士見市・三芳町)で開設しています。

●相談の例
・退院後の自宅療養や自宅での看取りの相談
・かかりつけ医や訪問診療、往診の医師を探している
・訪問看護や訪問リハビリについて知りたい
・在宅医療や介護方法、医療的な処置の相談

開設日時 午前9時～午後5時
(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)

場所 東入間医師会訪問看護ステーション内(駒林元町3-1-20)

TEL 0499・2993・6877



農地利用状況調査

農地の利用増進を図るために実施します。遊休農地の発生防止・解消や農地の違反転用発生防止な

●ふじみ野コレクション(高齢者ファッションショー)
日時 11月27日(水)
正午～午後1時30分

●あなたもできる!地域活動(市民が主役の活動発表&シンポジウム)
日時 11月27日(水)
午後2時～3時30分

講師 岡田哲郎さん(東京学芸大学特任講師)

●パネル展
日時 11月26日(火)～28日(木)
午前10時～午後5時、最終日は4時まで

●交流イベント①
「レッツすまいるわらべうた」
社会福祉法人あゆみの会の園児

ど、皆さんの農地の適正な管理をお願いします。

調査期間 11月中
調査方法 農業委員・農地利用最適化推進委員・農業委員会事務局職員による立ち入り現況調査

TEL 0499・262・9024

産業振興課

ハラスメントのない 医療介護現場を目指して

ハラスメントを防止することは、医療、介護従事者が安心して働くことができる環境をつくり、離職を防ぎ、利用者がよりよいサービスを継続して利用していただくことにつながります。

適切なサービス利用にご理解とご協力をお願いします。

●ハラスメントとは

・過大な要求や不当な言いがかりなど、主張内容などに問題があるもの
・主張する内容は正当性があるが、暴力や暴言など主張方法に問題があるもの

TEL 0499・262・9038

高齢福祉課



イベント

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。舟連・ふじみの郷、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16日(土)

午前10時～正午(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号バ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 0499・220・2074

採れたてふじみ野畑

市内で採れた新鮮野菜 狭山茶などの農作物を販売します。

●市役所本庁舎玄関脇

日時 11月19日(火)午前10時～正午

●大井総合支所玄関脇

日時 11月5日(火)、12月3日(火)

午前10時～正午

※いずれも売り切れ次第終了。

TEL 0499・262・9024



定員 100人(申込順)
費用 一般1000円、学生500円(就学前の子は無料)

申込方法 11月5日(火)からウェブフォームで申し込む

TEL 0499・261・6678

ACCESS 情報アクセス

ACCESS 情報アクセス

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ラックに載せて生産者が直接販売します。

●南台あすなろ公園(南台1-9)

日時 11月30日(土)

午前9時～10時30分

※売り切れ次第終了。荒天時中止。

TEL 0499・262・9024

ディスコナイト

懐かしい曲に乗って楽しく踊ろう。レッツゴーダンス(申込不要)

日時 11月23日(祝)

午後5時～8時(4時30分開場)

場所 産業文化センター

費用 5000円(小・中学生、高校生は無料)

TEL 0499・269・4811

みんなであつちろう 支援あつちろうふじみ野

身近な地域で誰もが活躍できる地域づくりを目指し、地域共生社会を開きます。現在、地域で活躍している市民の人たちの活動を知ってもらうためのイベントです。地域について一緒に考えるきっかけにしませんか。

場所 イオンタウンふじみ野2階
イオンタウンホール(パネ

TEL 0499・262・9024

ふじみ野の過去と未来をつなぐ物語

Pandemic MATSURI ～祭・祀・政～

文化協会企画提案型委託事業

地域に根付くお祭り、お囃子、盆踊りなどの「民俗芸能」をテーマにした、文化協会オリジナル作品を上演します。

詳しくは市ホームページをご覧ください。



日時 来年3月9日(日)

午後1時30分～3時30分(0時30分開場)

場所 ステラ・ウェストホール

内容 第1部「祭・うた・踊り～ふじみ野のむかしといまの物語～」
第2部「民俗舞踊 舞と音楽の奇跡」

企画・出演 ふじみ野市文化協会パフォーマンス部会

費用 一般2,000円、小・中・高校生500円、就学前の子無料(全席指定)

チケット販売 11月5日(火)からステラ・ウェストチケット販売サイト(P-チケット)か、ステラ・ウェスト、ステラ・イースト、産業文化センターの窓口で販売

●伝統芸能体験ワークショップ(参加無料)

日時 ①12月15日(日)②1月25日(土)③2月16日(日)④2月22日(土)①③は午後6時～8時、②④は午後2時～4時

場所 ステラ・ウェスト

内容 三味線、太鼓、日舞などの演奏と踊り

対象・定員 小学5年生以上・10人(申込順。未経験者歓迎)

申込方法 11月5日(火)からウェブフォームで申し込む

TEL 090・5527・6360



●文化芸術企画提案型委託事業
今日にも歌い継がれる童謡や唱歌など、日本語の抑揚を活かした美しいメロディーで多くの名曲を世に送り出した山田耕筰。そんな彼の音楽と人生を、彼の作曲した歌曲を中心にひもといいていきます。

日時 11月23日(祝)

午後2時から(1時30分開場)

場所 サービスセンター多目的ホール

内容 からたちの花、あわて床屋

この道、赤とんぼ他

出演(敬称略) 古今亭志ん雀(語り)、森裕美子(ソプラノ)、豊

嶋祐壹(バリトン)、大石将史(テ

ノール)、大越絵梨花(フルート)、

富永有里乃(ピアノ)

TEL 0499・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

「ふじみん元氣・健康ポイント」対象事業



オレンジカフェ ふじみん

●高齢者あんしん相談センター主催

日時	場所	問合せ
11月13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21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
11月16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・7TEL049・267・1104)

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

家族介護教室・家族交流会

介護者間の交流・意見交換などにより、介護上の悩みや問題を相談しあえるような介護者同士のつながりをつくることで、介護者の精神的負担が軽減し、介護者が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
11月6日(水) 午後2時～3時30分	市役所第3庁舎C202会議室	高齢者あんしん相談センター ふくおか (TEL049・261・1126)
11月8日(金) 午前10時～11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 (TEL049・264・7620)
11月19日(火) 午前10時～11時	お問い合わせください	高齢者あんしん相談センター おおい (TEL049・261・3021)



講演会「介護に疲れた時、心が軽くなるイベント」

●ふじみ野市地域の医療と介護を守る事業

家族の介護をしている人、自分の介護や家族の介護を考え始めた人におすすです。
 認知症の祖母、重度身体障がい、母、知的障がいの弟の家族3人を働しながら21年間介護した経験を元にお話いただきます。

日時 12月1日(日)午後1時～3時
 場所 市民交流プラザ
 講師 橋中今日子さん(介護者メソナルケア協会代表)
 対象 ふじみ野市・富士見市・三芳町に在住または在勤の人
 定員 100人(申込順)
 申込方法 ウェブフォームか電話で申し込む
 〇 高齢福祉課
 TEL049・262・9038



ふじみ野読書交換会2 本と思い出の交換

●文化芸術企画提案型委託事業
 人によって差し支えがない本(1冊〜数冊程度)を持ち寄り、語り合い、お互いの本を交換します。
 日時 12月14日(日)
 午後2時30分～4時(2時間開場)

田所光之マルセル ピアノ・リサイタル

2022年ヴァン・クライバーン国際ピアノコンクール審査員長特別賞を受賞した、日本とフランスが育った気鋭のピアニストのコンサートを開催します。
 日時 来年2月11日(祝)
 午後3時30分開演(2時間開場)
 場所 ステラ・ウエストホール
 出演 田所光之マルセルさん(ピアノリスト)
 費用 大人3000円、小・中・高校生1000円
 ※全席指定。就学前の子は入場不可。
 チケット販売 11月5日(火)①午前10時からステラ・ウエスト、ステラ・イーストの窓口で販売開始②午後1時からステラ



場所 ステラ・イースト
 講師 白村さおりさん(翻訳ライター)
 対象 大人向け(中学生以上)
 定員 12人(申込順)
 費用 500円
 申込方法 11月5日(火)からウェブフォームかメールで申し込む
 〇 ステラ・イースト
 TEL049・261・6678
 〇 info@saric



いきいきクラブ作品展

いきいきクラブの会員が作成した絵画・手芸などの作品展示会です。
 日時 11月20日(水)～22日(金)
 午前9時～午後5時(20日は正午から、22日は午後3時まで)
 場所 ステラ・イースト
 〇 ふじみ野市いきいきクラブ連合会
 TEL049・261・0058(午前9時～正午)

クリスマスコンサート2024

●文化芸術企画提案型委託事業
 絵本の読み聞かせや、ピアノ＆ヴァイオリン、オカリナによるクリスマスソングなどの演奏を楽しむコンサートです。当日はサンタに扮したふじみんもやってきました。赤ちゃん、お子さん連れの人も大歓迎です。家族で一緒にクリスマスシーズンの1日をお楽しみください

市民交流プラザの講座

●共通事項
 場所 市民交流プラザ
 申込方法 11月5日(火)午前10時から電話で申し込む
 〇 市民交流プラザ
 TEL049・264・7971

●心を整える 写経入門
 日時 11月11日(月)29日(金)
 午前10時30分～11時50分
 定員 15人(申込順)
 費用 2000円(材料費を含む)
 ●新規開講! いす体操講座
 日時 11月12日(火)午後3時～4時
 定員 15人(申込順)
 費用 800円

「見て」「さわって」「感じる」体験の場 えこらぼ

日時	名称	定員	申込期限	当選連絡
11月30日(土) 午前10時～11時30分	年末お片付け講座 片付けのコツを親子で学んで、快適な年末年始を過ごそう。	16人	11月14日(木)	11月20日(水)まで
12月7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21日(木)	11月27日(水)まで
12月14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	11月28日(木)	12月4日(水)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ぼ
 対象 小学生以上(小学生は保護者同伴)
 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(バードウォッチングは環境課)から連絡。
 〇 環境課 (TEL049・262・9022)



日時 12月22日(日)
 午前10時～11時20分(9時30分開場)
 場所 市民交流プラザ
 出演 渡邊さくらさん(ピアノ)、安田沙織さん(ヴァイオリン)、エーデルワイス(オカリナ)、上福岡図書館おはなし会ボランティア
 定員 110人
 ※事前申込110人(申込順)、当日券160人。
 申込方法 11月22日(日)午前9時からウェブフォームで申し込む
 ※当日券は、午前9時から会場です。



ポイ捨ておよび路上喫煙防止キャンペーン

ポイ捨てされたごみの清掃と路上喫煙・ポイ捨て防止の呼びかけを行います。ぜひご参加ください。
 日時 11月13日(水)
 午前7時30分～8時30分
 場所 上福岡駅前東口・西口周辺(コネ広場集合)
 〇 環境課
 TEL049・262・9021

日曜筋膜炎リソース講座

日時 11月17日(日)
 午前9時30分～11時
 定員 20人(申込順)
 費用 1100円

講演・映画会「ロ(ゼ)ロからの風」

●犯罪被害者等支援条例啓発イベント
 市では、犯罪被害にあわれた人やそのご家族が、安心して暮らすことができる地域社会を目指しています。私たちができる支援の第一歩を広げていきたいと思います。
 日時 12月1日(日)正午～午後2時50分(午前11時30分開場)
 場所 上福岡西公民館地下ホール
 内容 第一部 講演「あなたに知ってほしいこと」犯罪被害にあうといふこと」他

水循環センター探検ツアー

日時 11月14日(水)①午前10時～正午②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)
 定員 各回20人程度(申込順)
 ※小学生以下は保護者同伴。
 申込方法 11月7日(木)までに(公財)県下水道公社ホームページから申し込む
 〇 新河岸川水循環センター
 TEL048・466・2400



●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

●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

**手ぶらで始める！
みんなの油絵教室**

●文化芸術活動未来応援事業
油絵の具を使って、自由に絵を描きます。手ぶらで参加できますが、汚れても良い服装でお越しください。

☎ 入間東部地区事務組合消防本部救急課
TEL 049・261・6673

普通救命講習Ⅰ

日時 12月14日(土)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・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 12月2日(月)～4日(水)午前8時30分～午後5時に電話で申し込む

☎ 産業文化センター
TEL 049・269・4811

**声のアンチエイジング！
健康発声(追加募集)**

日時 11月7日(月)・14日(水)・28日(木) 午後2時～3時30分
場所 産業文化センター
内容 発音・発声歌唱・滑舌・表現力を鍛えて声帯の老化予防
定員 20人程度(申込順)
費用 2400円(月3回開催時)
申込方法 11月5日(火)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

**手ぶらで始める！
みんなの油絵教室**

●文化芸術活動未来応援事業
油絵の具を使って、自由に絵を描きます。手ぶらで参加できますが、汚れても良い服装でお越しください。

☎ 旭ふれあいセンター
TEL 049・267・1777

**ハブ教室・ラベンダーの
クリスマスリースづくり**

日時 11月29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法人「コミュニティーガーデン協会理事」)
定員 20人(申込順)
費用 2300円
申込方法 11月5日(火)から窓口か電話で申し込む

☎ みんなの絵画教室
minano.artclub@gmail.com

**声のアンチエイジング！
健康発声(追加募集)**

日時 12月7日(土)午前10時30分～午後1時(10時開場)
場所 ステラ・イースト
講師 菊地風起人さん(画家)
定員 16人(抽選)
※初めて参加する人を優先。
費用 300円
申込方法 11月13日(水)～20日(水)にウェブフォームで申し込む

☎ 市商工会
TEL 049・261・3156

個別検(健)診の実施期間は11月30日(土)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(土)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
(TEL 049・262・9040)

検診	対象者	自己負担金
肺がん検診	昭和60年3月31日までに生まれた人	500円 <small>かくだん</small> 喀痰検査500円
大腸がん検診		500円
子宮頸がん検診(※1)	平成17年3月31日までの奇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58年4月2日～59年4月1日生まれの人	500円
肝炎ウイルス検診(※2)	昭和60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60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偶数月生まれの人は、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。



イベント

**鶴ヶ岡音楽鑑賞会
「八兵衛のうっかり日誌」**

水戸黄門の八兵衛を主役とした痛快で楽しい時代劇オペレッタです。

日時 12月15日(日) 午後2時開演(1時30分開場)
場所 鶴ヶ岡コミュニティーセンター
出演 音楽ユニット「エントツ」(内田雅人さん、山根亮太さん、中村達郎さん)、佐々木信綱さん(音楽)

定員 60人(申込順)
費用 15000円
申込方法 11月6日(水)から窓口か電話で申し込む

☎ 鶴ヶ岡コミュニティーセンター
TEL 049・278・1122

**クリスマス
マトリョーシカペイント**

●文化芸術企画提案型委託事業
3個組の木製入れ子人形(マトリョーシカ)にアクリル絵の具で自由にペイントをします。

日時 12月1日(日) 午後1時～4時(0時45分開場)
場所 ステラ・ウエスト
講師 上原光子さん(マト絵師)
定員 20人(抽選)

※就学前の子は保護者同伴。
費用 10000円(当日支払)
申込方法 11月1日(金)午前9時～7日(水)午後11時にウェブフォームで申し込む

※11月8日(金)以降にメールで結果を通知。
☎ ステラ・ウエスト
TEL 049・261・0648

**運転免許証
更新時の出前講習会**

運転免許センターで運転免許証の更新をしなければならぬ人も、地元警察署で更新ができるようになる講習会です。
※有効期間は受講日より半年以内。
日時 12月13日(金)午後1時～3時30分(正午から受付)
場所 市商工会館(上福岡1・5・14)

内容 安全運転の知識・技能・運転適性に関する講義・ヒアリング
対象・定員 70歳未満で、令和7年6月13日(金)までに①違反運転者で免許更新を予定している人
②初回免許更新者の人③優良・一般運転者講習該当者で受講を希望する人・計60人(申込順)
受講料 15000円
申込方法 11月29日(金)までに運転免許証を持参し、窓口で申し込む

☎ 市商工会
TEL 049・261・3156

**パル薬局presents
第56回入間東部地区駅伝競走大会**

日時 来年2月2日(日) 午前9時スタート(7時から受付)

コース ふじみ野市第2運動公園スタート
富士見市立南畑小学校近隣周回コース
合計18.9km(1区4.9km、2区2.3km、3～5区3.9km)

参加資格 中学生以上で三芳町、富士見市、ふじみ野市に在住・在勤・在学またはスポーツ協会加盟団体所属の健康な人
※一般の部・女子の部・学生の部の2区のみ小学6年生のエントリー可。

部門 一般の部・壮年の部(40歳以上)・女子の部・学生の部(中学生～高校生)

チーム 各部門1チーム選手5～8人(選手は5人、控え選手は3人まで)
費用 1チーム11,000円、中学生のみのチームは3,000円
※別途、エントリー手数料がかかります。

申込方法 11月1日(金)～12月20日(金)にスポーツエントリーで申し込む

☎ 文化・スポーツ振興課(TEL 049・220・2090)



文化芸術活動地域文化クラブ(冬季単発クラス)

小学4年生から中学3年生を対象にした冬休みのワークショップを開催します。

日時・場所・内容 下表のとおり

日時・場所	内容・指導者(敬称略)
12月14日(土)午後2時～3時 ステラ・ウエスト	ヒップホップダンスクラブ(パフォーマンスコース) 初心者を対象に、音楽に合わせるリズム感を学びます。 指導者: MIKA. (GLITTER ★)
12月22日(土)午後2時～3時30分 ステラ・イースト	ビーズクラフトクラブ(アートコース) ガラスビーズとワイヤーを使って、オリジナルキーホルダーを制作します。 指導者: 臼村さおり(画家)
12月15日(日)午前10時～正午 ステラ・ウエスト	生け花クラブ(文化コース) ペットボトルを装飾して作った花器に、クリスマスの花材で生け花をします。 指導者: 吉田園香(草月流師範)

定員 各10人(申込順)
申込方法 11月5日(火)からウェブフォームで申し込む

☎ ふじみ野市文化協会(TEL 090・5527・6360)





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)

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27日、8月24日に、小学4~6年生の親子22人が胸骨圧迫やAEDの扱いなど、応急手当の基本を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1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。

火災予防キャンペーン

秋季全国火災予防運動に合わせ、市産業まつり(11月3日)にブースを設置します。

当日は、住宅防火対策推進の広報のほか、消防車両の展示や啓発品(ふうせん、缶バッジなど)の配布など、幅広い世代の人が楽しく防災意識を高められる内容となっていますので、ぜひご参加ください。

☎ 予防課 (TEL049-261-6007)

防火作品の紹介

今年も管内の小学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

火災から守ろう この街 この笑顔
坂元 さやかさん(ふじみ野市)

●防火ポスターの部 最優秀賞
石岡 利悠さん
(富士見市つるせ台小)



●防火習字の部 最優秀賞
水口 諒晟さん(東原小)



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)



講座

はじめてのフラ

日時 毎月第1~4月曜日
午後6時~7時

場所 上野台体育館トレーニング室

定員 10人(申込順)

費用 月額3000円(月謝制)
※初月無料。

申込方法 11月5日(火)午前10時から電話で申し込み

☎ 上野台体育館

TEL 049-263-8988



健康

生活習慣病重症化 予防訪問を実施

市国民健康保険加入中で、令和6年度特定健診・人間ドックを受診された人のうち、健診結果で心配な値がある人のお宅を訪問して、一緒に改善方法を考えます。

期間 11月~令和7年3月

対象 高血糖・高血圧・腎機能低下など生活習慣病が重症化する恐れがある人

場所方法 訪問通知送付後、保健師・管理栄養士が訪問します。

☎ 保健センター

TEL 049-262-9040

口の健康コラム

日本食と健康

高橋威博先生(ファミリーデンタルクリニック)

●平均寿命と健康寿命

2019年における日本の平均寿命は男性81.41歳、女性87.45歳であり、健康寿命は男性72.68歳、女性75.38歳とその差はそれぞれ約9年、約12年の開きがあります。一人ひとりが健やかで心豊かに生活できる社会を目指し、健康寿命の延伸を実現することが必要です。

●健康維持に必要な事

- ①バランスのとれた食生活
- ②人や社会と繋がる
- ③継続的な運動
- ④ストレスの軽減と自律神経を整える
- ⑤集中し楽しめる趣味
- ⑥丁寧な生活

●口腔内の健康に必要なこと

- ①口腔清掃
- ②咀嚼・咬合の安定
- ③咬合周囲筋の安静
- ④自律神経の安静
- ⑤食生活

●家族や人と繋がる大切さ

古来から日本人にとっては、食を楽

しむことは重要なことでした。五感を駆使して味だけでなく、香りや食感、色や形を楽しみます。なにより、家族や友人との共食は心と自律神経の安定に欠かせません。

●恵まれた食材と日本人の知恵

日本には四季があり、国土は南北に長く、海、山、里と表情豊かな自然が広がっているため広い地域から得られる多彩で豊富な食材の味わいを生かした調理方法や、さまざまな発酵食の文化が多く存在しています。また、多種類の食材を摂取することにより、必須の栄養素の欠乏を防止し、食材に含まれる有害物質の過剰摂取によるリスクを軽減する効果も期待できます。

●一汁三菜、口内調味

古来から日本人の食事は米を主食とし、基本的に「一汁三菜」で構成されてきました。

一汁三菜とは、ご飯、汁物、3つのおかずのことで、私たちはこれらを同時に食します。口内でしっかり咀嚼し唾液とまぜながら味や食感を楽しむ食

事をしてきたということです。しっかり咀嚼することにより、脳への血流が増し、口腔内の自浄作用が働き、消化にも良く、幸せホルモンが分泌される良い効果があります。

●良質な水

日本の水は軟水でミネラル分をあまり含まないため、調理でうま味をひきだすことができます。日本は良質な水がある幸せな国なのです。

●おわりに

食がもたらす健康への効果は絶大です。今まさに私たちは、日本の食文化を守り、後世に伝えていかなければなりません。そのために、自給自足への取り組みや、恵まれた水源を守ることなども意識していきましょう。また、日本の恵まれた食文化の利点を発揮するためには、食物を取り入れる「歯や口」の健康が大切です。この機会にぜひ歯と口のメンテナンスをし、日本食を堪能しましょう。