



## 特集

**50代から始めるフレイル予防  
高齢者は小太りが健康!?**

## トピックス

令和5年度決算報告

パブリック・コメントを実施します

今月号の表紙

「大工さんになってみた」

10月20日に開かれた「ふじみ野キッズランド」。丸太を切るコツを教えてもらいながら、のこぎりで一生懸命切っている様子。