



募集

在宅要介護高齢者等訪問 美容サービス事業協力店

寝たきりなどの人のために、市に登録した美容店や美容院が自宅を訪問し、カットやシャンプーなどを提供するサービスを行っています。令和7年度から協力いただける美容店や美容院を募集しています。詳しくは市ホームページをご覧ください。



申込方法 在宅要介護高齢者等訪問美容サービス事業協力店登録申請書で申し込む

申込期限 随時受付(年度当初から希望する場合は3月14日(金)まで)

高年齢福祉課
TEL 049・262・9038

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 ①22〜25歳②③18〜32歳(現在32歳の人はお問い合わせてください)

申込期間 ①3月1日(出)〜4月4日(金)②3月1日(出)〜5月7日(水)
試験日 ①一次試験4月12日(出)②一次試験5月17日(出)〜25日(日)
③お問い合わせてください
④受付時に通知



ご案内

転出届・転入予約は マイナポータルで

マイナンバーカードを所有している人は、マイナポータルからオンラインで転出届および転入予約(来庁予定の連絡)ができます。

マイナポータルを通じて転出届を提出した後は、別途、転入先市区町村の窓口で転入届などの手続きが必要で。詳しくは、デジタル庁マイナポータルページをご覧ください。



マイナンバー総合フリーダイヤル
TEL 01200950178

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、早めにお願ひします。水道使用を開始する場合は1週間前までに、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 ウェブフォーム
- ② 電話 (TEL 049・220・2077)
- ③ 届出書を窓口(市役所第2庁舎1階)か郵送(T33568501福岡1111)、ファクス (FAX 049・26210479) で

入隊(入校) ①②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
TEL 049・29234691

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23日(水)までに申請書(申込先、市ホームページで配布)を記入の上、窓口か郵送、メールで提出する



協働推進課
TEL 049・262・9016
✉ chikishinkou@city.fujimi.no.saitama.jp

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生まれ、コミュニティの輪が広がることを目的に活動しています。

提出
● 休日に手続きができます
新生活が始まる時期に休日開庁します。

日時 3月29日(土)・30日(日)、4月5日(土)・6日(日)
午前8時30分〜午後5時15分

場所 水道サービスセンター(市役所第2庁舎1階)
● 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

● 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

軽自動車などの登録・廃車・名義変更は3月中に

軽自動車税種別割は、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

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、花のあるまち風景写真コンテスト、花栽培講座など、さまざまな取り組みを行っています。市内自治組織や公園愛護会、小・中学校など、計50団体の皆さんが参加しています。活動に賛同いただける団体を随時募集しています。

詳しくは市ホームページをご覧ください。



● 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・9016



次世代育成 プロジェクトメンバー

地域共生社会の実現を目指すための次世代育成について考え、活動してみませんか。

活動内容 ①啓発用リーフレットの作成②啓発事業の企画運営
活動期間 4月〜来年3月(月1〜2回)

対象 地域共生社会の実現に向けた次世代育成に興味があり、平日の昼間の会議に参加できる人
定員 5人程度(抽選)
申込方法 3月5日(水)〜19日(水)に

者は、3月31日(月)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 乗らなくなり処分する(した)
③ 所有者が変わった

手続窓口 (1)原動機付自転車(125cc以下)・特定小型原動機付自転車(電動キックボード)・小型特殊自動車(ミニカー) Ⅱ 税務課
(2)軽二輪(126〜250cc)・二輪小型自動車(251cc以上) Ⅱ 埼玉運輸支局所沢自動車検査登録事務所(所沢市生沼688・TEL 050・54002029)
(3)軽三輪・軽四輪・被けん引車 Ⅱ 軽自動車検査協会埼玉事務所所沢支所(二芳町北永井36003・TEL 050・38163111)
※普通自動車の変更手続きは埼玉運輸支局ヘルプデスク(TEL 050・55402026)、自動車税種別割については県自動車税事務所(TEL 048・65800226)へお問い合わせください。

国税務課
TEL 049・262・9011

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勧めします。加入できる人 次のいずれかに該当する人

スポーツセンター体育館のロッカー利用者

スポーツセンター上野台体育館と駒林体育館に新たにロッカーを設置します。総合体育館とあわせてロッカー利用者を募集します。

設置場所	種類	大きさ(内寸法)	使用料(1カ月)	設置数
総合体育館	ロッカー(特大)	高さ210cm 奥行45cm 幅80cm	1,500円	8区画
上野台体育館	ロッカー(中)	高さ77cm 奥行47cm 幅25.2cm	250円	6区画
駒林体育館	ロッカー(中)	高さ77cm 奥行47cm 幅25.2cm	250円	6区画

申込方法 3月3日(月)午前8時30分〜3月21日(金)午後5時15分迄
窓口(土・日曜日、祝日を除く) かウェブフォーム
で申し込む(抽選)

貸出期間 4月〜来年3月

※詳しくは市ホームページをご覧ください。

TEL 049・220・2090



介護サービス相談員

地域福祉課
TEL 049・262・8130

介護サービス相談員は、デイサービスやグループホームなどの介護保険サービス施設などを訪問し、利用者から介護サービスに関する不安や不満、疑問などを聞き取り、介護サービス事業者と行政の橋渡し役として、問題の改善や介護サービスの質の向上に向けた手助けをする人です。活動に関心がある人を募集しています。詳しくはお問い合わせください。

活動内容 市内の介護保険サービス施設などへ2人1組で訪問(1回2時間程度で月約2回)、介護サービス相談員連絡会の出席(年4回程度)

謝礼 訪問1回につき2400円
※資格は必要ありませんが研修を受ける必要があります。

対象 市内在住の人
定員 4人
高年齢福祉課
TEL 049・262・9038



当する人

① 市に住民登録がある(3月31日(月)までに転出する人を除く)
② ①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・自転車などに乗車中の事故、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)〜来年3月31日
会費 500円(一人あたり100円まで)

見舞金 けがⅡ程度に応じて2〜22万円、死亡Ⅱ120万円
申込方法 3月3日(月)から道路課、大井総合支所、出張所、市内郵便局で申し込む

みずほ銀行での窓口 納付終了

4月1日(火)から、みずほ銀行の全店舗で市公金の窓口納付が終了となります。地方税統一QRコードが印字された納付書および口座振替は引き続きご利用いただけます。ご理解と協力をお願いします。詳しくは市ホームページをご覧ください。



●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



「ご案内」

医療・介護・地域資源
情報提供システム

住み慣れた地域で安心して暮らし続けるために、ふじみ野市、富士見市、三芳町で2市1町の医療機関や介護事業所などが検索できるウェブサイトを作りました。

市ホームページのリンクからアクセスできますので、ご利用ください。

掲載情報 医療機関、歯科医院、薬局、介護保険サービス事業所、居宅介護支援事業所、集いの場、日常生活や身の周りの支援に関するサービスや情報など

■ 高齢福祉課
☎049・262・9038



空家相続の特別控除

増加し続ける空家を減らすため、国の政策による特別措置があります。相続日から起算して3年を経過する日の属する年の12月31日までに空家を譲渡した場合、譲渡所得の金額から3千万円を特別控除できる制度があります。

適用期間 令和9年12月31日までの譲渡

対象 昭和56年5月31日以前に建築された家屋

譲渡価格 1億円以下

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」と考えている人はふじみ野市空家バンクに登録しませんか。

■ 建築課
☎049・262・9043



ふじみ野市立地適正化計画に係る届出制度

今後の人口減少・少子高齢化に対応したまちづくりを進めるため、立地適正化計画を3月31日に策定・公表します。計画の公表後は、都市機能誘導区域内での誘導施設の休止または廃止、都市機能誘導区域外での誘導施設の建築、居住誘導区域外での一定規模以上の開発行為などを行う場合には、行為着手の30日前までに届け出が必要になります。詳しくは市ホームページをご覧ください。

■ 都市計画課
☎049・220・2068



パスポート申請の変更

3月24日(月)以降にパスポートを申請する場合は、次のとおり変更となります。

●手数料の改定

国が標準額を改定したため、発給手数料が変わります。

- ①新規・切替発給(発給手数料書面申請) 2300円、オンライン申請 1900円
- ②10年旅券 書面申請 1万6300円、オンライン申請 1万5900円
- ③5年旅券 書面申請 1万1300円、オンライン申請 1万900円

※②は国手数料との合計額です(①の金額を含みます)。

●オンライン申請時の戸籍謄本

オンラインで申請をする場合は、戸籍謄本の提出を原則省略できるようになります(書面申請は引き続き戸籍謄本の提出が必要です)。

●申請から交付までの日数の変更

偽造・変造対策を強化するため、申請から交付までの日数が県は9日間、市町村は11日間に変更となります。余裕をもった申請をお願いします。

※いずれも土日・曜日、祝日、休日、年末年始を除く。審査状況などにより変更となる場合があります。詳しくは市ホームページをご覧ください。



ご覧ください。
■ 出張所
☎049・261・0353

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月中旬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 保険・年金課 ☎049・262・9042
■ 社会保険(健康保険組合など)加入者 高齢福祉課 ☎049・262・9037

改正育児・介護休業
法が施行

4月1日(火)から、次の内容を目的として段階的に施行されます。

- ①子の年齢に応じた柔軟な働き方を実現するための措置の拡充
 - ②介護離職防止のための仕事と介護の両立支援制度の強化など
- 埼玉労働局雇用環境・均等部指導課 ☎048・600・6269

イベント
観光協会 桜まつり

夜桜をライトアップします。
日程 3月下旬～4月上旬
午後6時～9時



■ 産業振興課
☎049・262・9023

保育士資格を
お持ちの人へ

埼玉保育士応援ポータルサイト「埼玉保育ナビ」では、保育士に関するお役立ち情報を掲載しています。この機会にご登録ください。



■ 県福祉部こども支援課
☎048・830・3349

講座

撮影が好きになる
写真講座(初心者向け)

日時 3月22日(土)午前9時～午後3時(昼休憩あり)

場所 市役所本庁舎5階 A501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5日(火)から電話で申し込む

■ 産業振興課
☎049・262・9023

驚異のエゴスキュー
講座(追加募集)

シンプルな動きで全身の筋肉バランスを整えます。

空手教室(体験者募集)

空手道を学ぶことで、思いやりや協調性、礼節など、心身ともに磨くことを目指します。

日時 4月14日(月)または21日(月)
①午後5時15分～6時15分
②午後6時30分～7時30分

初歩からのきもの着
つけ(名古屋帯)教室

日時 4月10日(木)・17日(木)・24日(木) 5月1日(木)・8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(フクトピア内)

定員 各7人(申込順)

参加費 ①②各4000円(全5回分)

講師 西山昭子さん(ハクビ京都さきの学院師範会講師)

申込方法 4月4日(金)までに窓口か電話で申し込む

■ 市民交流プラザ
☎049・264・7971

空手教室(体験者募集)

学びたい!生かしたい!仲間と活動したい!
「生きがい学習」が応援します



生きがい学習は、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。皆さんの学びを支える事業を実施しています。

【学びたい!】

- 生きがい学習ボランティア(市民講師) 教養・健康・地域活動など、さまざまな分野の人を講師として派遣します。
- 生きがい学習まちづくり出前講座(市職員講師) 市の仕事や暮らしの中で疑問に感じることについて、担当部署の職員を講師として派遣します。

【仲間と活動したい!】

- ふじみ野市生きがい学習ガイドブック 講座・イベント情報や市内で活動している団体・サークル情報を掲載しています。

【知識・経験を生かしたい!】

- 生きがい学習ボランティア(講師登録)と市民大学ふじみ野「学び合い講座」 今までの知識・経験を生かして講師をする人を募集します。
- 保育ボランティア 市主催のイベント・講座で一時保育にご協力いただける人を募集します。

※詳しくは市ホームページをご覧ください。
■ 協働推進課 (☎049・262・8123)



●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



オレンジカフェふじみん

☎ 高齢福祉課(TEL049-262-9038)

●高齢者あんしん相談センター主催

日時	場所・問合せ
3月12日(水) 午後2時～3時30分	高齢者あんしん相談センターつるがまい(鶴ヶ岡会館集会所B、TEL049・256・6061)
3月13日(木) 午後1時30分～3時	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、TEL049・264・7620)

●介護事業所など主催

日時	場所・問合せ
3月13日(水) 午後1時30分～3時	みんなのいえ オレンジカフェ(亀久保2・9・34、TEL090・2620・3873)
3月14日(木) 午後2時～3時	緑ヶ丘オレンジカフェ(緑ヶ丘会館 西鶴ヶ岡2・10・1、TEL049・264・0821)
3月15日(金) 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)
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

家族介護教室・家族交流会

介護者間で交流・意見交換などを行い、介護上の悩みや問題を相談しあえます。

日時	場所	主催・問合せ
3月5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)
3月14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)
3月18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)



ふじみ野らしきアートコレクション

ステラ・イースト多目的棟美術館を使って、楽しい企画が盛りだくさんのイベントを開催します。詳しくはステラ・イーストのホームページをご覧ください。



日程 3月15日(出)
午前10時～午後3時

場所 ステラ・イースト

内容 ステラ・イーストを中心に活動する団体の皆さんのパフォーマンスや作品展、ワークショップなど(入場無料、ワークショップは有料)

☎ ステラ・イースト
TEL049・261・6678

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 3月29日(出)
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。

☎ 道路課

TEL049・220・2074

ボッチャクラブ設立

市で初のボッチャクラブを設立します。パラリンピック公式競技であるボッチャは、障がいのある人や高齢者から子どもまで幅広い年代が交流できるスポーツです。お気軽にご参加ください。

日時 4月5日(出)

午前9時30分～11時30分

場所 上野台小学校体育館

※原則、毎月第1土曜日に市内小学校体育館で実施予定です。参加費や、5月以降の実施場所は、ホームページやFメールでご確認ください。

講師 工藤陽介さん(パラスポーツコーチ)

申込方法 ウェブ

フォームが電話で



申し込み
☎ 文化・スポーツ振興課
TEL049・220・2090

ファミリー・サポート・センター提供会員交流会

日程 4月9日(水)午前10時～正午(午前9時50分から受付)

場所 東児童センター

内容 交流・情報交換、制作

対象 ふじみ野市ファミリー・サポート・センター提供両方会員

定員 10人程度(申込順)

申込方法 3月6日(木)から窓口か

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」をもっと上手に使うノウハウを知りたい人、キエロを持っていないが興味や関心のある人は、ぜひご参加ください。ごみ減量をすすめる会のメンバーが詳しく説明します。詳しくはホームページをご覧ください。



日時 3月24日(月)

午前10時～午後2時

場所 市役所本庁舎1階ギャラリー(入退場自由・予約不要)

電話、ファクスで申し込む

※土・日曜日、第2水曜日は休館。

☎ ふじみ野市ファミリー・サポート・センター(東児童センター内)

TEL/FAX049・262・1135

ふじみ野市文化協会主催文化フォーラム

●文化を活かす、文化で活かす。市民文化を活性化し市民の力でま

ちづくり

市民の力で文化、芸術を活性化させ、まちづくりにつなげていく取り組みを考えます。

日時 3月29日(出)午後2時～4時

(1時30分から受付)

場所 サービスセンター

コーディネーター 伊藤裕夫さん(市文化振興審議会会長、ふじみ野市文化協会理事)

パネラー 若林朋子さん(立教大学大学院21世紀社会デザイン研究科特任教授、宮城潤さん(那覇市若狭公民館館長、栗原真史さん(文京学院大学まちづく

り研究センター)ふじみ野研究員)、宮澤大輔さん(日本環境マ

ネジメント)兼上席常務取締役、桜井信枝さん(ふじみ野市文化協会事務局長)

定員 60人(申込順)

申込方法 ウェブ

フォームが電話、

メール、ファクス

メール、ファクスの場合は、①氏名②住所③電話番号④メール

名⑤住所⑥電話番号⑦メール

名⑧住所⑨電話番号⑩メール

名⑪住所⑫電話番号⑬メール

名⑭住所⑮電話番号⑯メール

名⑰住所⑱電話番号⑲メール

名⑳住所㉑電話番号㉒メール

名㉓住所㉔電話番号㉕メール

名㉖住所㉗電話番号㉘メール

名㉙住所㉚電話番号㉛メール

名㉜住所㉝電話番号㉞メール

名㉟住所㊱電話番号㊲メール

名㊳住所㊴電話番号㊵メール

名㊶住所㊷電話番号㊸メール

名㊹住所㊺電話番号㊻メール

名㊼住所㊽電話番号㊾メール

名㊿住所㋀電話番号㋁メール

名㋂住所㋃電話番号㋄メール

名㋅住所㋆電話番号㋇メール

名㋈住所㋉電話番号㋊メール

名㋋住所㋌電話番号㋍メール

名㋎住所㋏電話番号㋐メール

名㋑住所㋒電話番号㋓メール

名㋔住所㋕電話番号㋖メール

名㋗住所㋘電話番号㋙メール

名㋚住所㋛電話番号㋜メール

名㋝住所㋞電話番号㋟メール

名㋠住所㋡電話番号㋢メール

名㋣住所㋤電話番号㋥メール

名㋦住所㋧電話番号㋨メール

名㋩住所㋪電話番号㋫メール

名㋬住所㋭電話番号㋮メール

名㋯住所㋰電話番号㋱メール

名㋲住所㋳電話番号㋴メール

名㋵住所㋶電話番号㋷メール

名㋸住所㋹電話番号㋺メール

名㋻住所㋼電話番号㋽メール

名㋾住所㋿電話番号㊀メール

名㊁住所㊂電話番号㊃メール

名㊄住所㊅電話番号㊆メール

名㊇住所㊈電話番号㊉メール

名㊊住所㊋電話番号㊌メール

名㊍住所㊎電話番号㊏メール

名㊑住所㊒電話番号㊓メール

名㊔住所㊕電話番号㊖メール

名㊗住所㊘電話番号㊙メール

名㊚住所㊛電話番号㊜メール

名㊝住所㊞電話番号㊟メール

名㊠住所㊡電話番号㊢メール

名㊣住所㊤電話番号㊥メール



健康

第19回市民公開講座

(一社)東入間医師会、参天製薬(株)共催による市民公開講座です。(入場無料・予約不要・先着順)

日時 3月15日(出)

午後2時～4時30分

場所 三芳町文化会館コピスみよし(三芳町藤久保1100-1)

●第1部

内容 人と人のふれあいの心の

時代

講師 毒蝋三太夫さん(俳優・タレント)

●第2部

内容 ご存知ですか?アイフレイルと眼科検診

講師 山田昌和さん(杏林大学医学部杏林アイセンター教授)

講師 東入間医師会

TEL049・264・9592



アドレス⑤年齢を記載)で申し込む

☎ ふじみ野市文化協会

TEL049・256・9708

FAX049・256・9709

✉ fujimino.bunkakyokai@gmail.com

大人のアート倶楽部

特別講演会

●辻堂魁講演会「ときの道しるべ

「風の市兵衛」誕生秘話

長編時代劇シリーズ「風の市兵衛」で有名な辻堂魁さんの作品が

どのように生み出され、何を映し

出していくのか、辻堂さんの生き

方とあわせてお話しいただきます。

日時 3月20日(水)午後2時～4時

(1時30分から受付)

場所 ステラ・イースト

講師 辻堂魁さん(作家、ふじみ野市在住)

定員 50人(申込順)

申込方法 大人の

アート倶楽部申し

込みウェブフォー

ムか電話、メール、ファクス

メール、ファクスの場合は①氏

名②住所③電話番号④メールア

ドレス⑤年齢を記載)で申し込

む

☎ ふじみ野市文化協会

TEL049・256・9708

FAX049・256・9709

✉ fujimino.bunkakyokai@gmail.com





健康

もの忘れ・認知症相談

認知症サポート医による「もの忘れ・認知症相談」を行います。少しでも認知症に関する質問などがありましたらご利用ください。

申込後に、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。

日時 4月11日(金)

午後3時～4時30分

場所 介護予防センター

定員 3人(申込順)

申込方法 4月2日(水)までに電話

で申し込む

申 高齢福祉課

TEL049・262・9038

こころの健康講座

「正しく知ろう、こころの病氣」
ラウマ関連障害の支援を踏まえ、
をテーマに、臨床心理士を講師に招き、うつ病や統合失調症などのこころの病氣について学べる講座です。

日時 3月22日(土)午後3時から

場所 市役所第3庁舎2階会議室

対象 市内在住・在勤の人

定員 30人(申込順)

申込方法 3月20日(木)までに電話

かウェブフォーム

で申し込む

申 障がい福祉課

TEL049・262・9032

保健推進員 —地域の健康づくりを推進—

☎ 保健センター (TEL049・293・9045)

保健推進員は、各自治組織から選出され、所属する各自治組織と連携を図りながら地域の健康づくりを推進するため、「身近な健康情報発信役」として日々地域で活躍中です。今回はオハナ上野台自治会の保健推進員に、活動について伺いました。

設立から間もない自治会に保健推進員募集のお知らせが入った時、どんなことをやるのかさっぱり分かりませんでした。しかし会長の私分からない状態では他の人に薦めることもできません。知らないことを恥じるよりも、これから知ればよいという精神で保健推進員に参加させていただきました。



くわばらけん
桑原仁さん

食事や運動、脳トレなどさまざまな角度から健康についてのお話を聞き知識を広げるとともに、地域ごとの傾向など興味深い話もあり毎回楽しく参加させていただいています。市内のことでさえ、知らないことがたくさんあるということを実感しました。

知らないということは自分が何か困った時に、どこを探せばよいのかわかりません。健康もまずは自分の心とからだの状態を知ることからだと思います。新しいことを知るというのは、脳にも良い刺激だと思います。この市報の中にも知らなかったことがあるのではないですか。改めて読み直してみると新しい出会いや発見があるかも知れませんよ。



3月は自殺対策強化月間です

自殺は、「追い込まれた末の死」です。

生活困窮や健康、仕事、家庭、学校に関する問題など、さまざまな要因が複雑にからみ合い、心理的に追い込まれることにより、うつ病などの精神疾患を発症し、正常な判断が難しくなることが明らかになっています。

自殺は、「防ぐことができる社会問題」です。

悩みを引き起こすさまざまな要因に対して適切な介入をすることや、自殺に至る前の精神疾患に対して適切な治療をすることで、多くの自殺は防ぐことができます。

悩みを抱え込まず、人に相談したり、相談できる場所を利用したりしましょう。

悩んでいる人に気が付いたら、声をかけ、話を聴き、必要に応じて相談できる場所を紹介し、見守りましょう。

電話相談

●よりそいホットライン

TEL0120・279・338 (24時間対応)

●こころの健康相談統一ダイヤル

TEL0570・064・556 (24時間対応)



SNS相談

●こころのサポート@埼玉LINE

相談時間 午後7時～午後11時

※3月31日(月)まで。

●生きづらびっとLINE

相談時間 午前8時～午後10時30分

☎ 保健センター (TEL049・293・9045)

