

●費用の記載がないものは無料

「ふじみ野市誕生20周年記念事業」

「ふじみん元気・健康ポイント」対象事業

こども誰でも通園制度(乳児等通園支援事業)

こども誰でも通園制度は、保護者の就労要件を問わず柔軟に保育所などを利用できる新たな通園制度です。

目的 全ての子どもの育ちを応援し、子どもの良質な成長環境の整備と、保護者の多様な働き方やライフスタイルにかかわらずの形で支援の強化

開始時期 4月から(利用申請などは3月から〈予定〉)

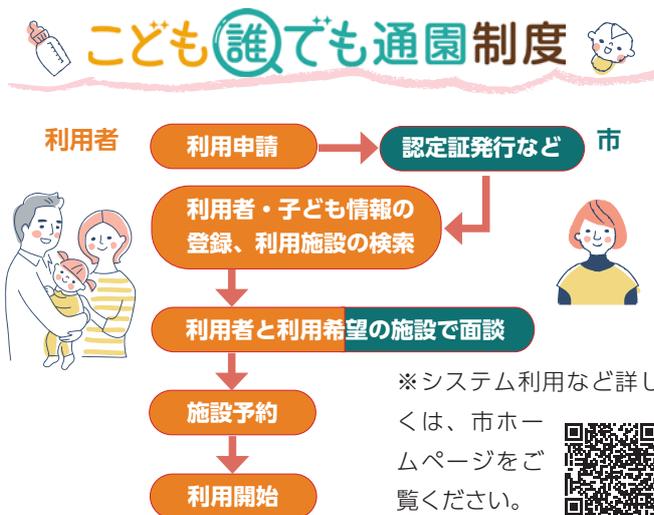
対象 保育所などに通っていない6カ月～満3歳未満の子

利用できる時間 子ども1人につき月10時間まで

利用料 子ども1人1時間あたり300円(予定)

実施施設 上野台保育所(上野台1・1・1)、霞ヶ丘保育所(霞ヶ丘1・5・5)

利用手続き こども誰でも通園制度総合支援システムで利用申請、施設予約などをする(右図のとおり)



問合せ●保育課(TEL049・262・9035)

水道料金・下水道使用料を1万円減免

物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金を活用し、水道料金と下水道使用料について1万円を上限に減免します。

水道料金と下水道使用料の請求時は「水道使用量等のお知らせ」(検針票)からそれぞれ1万円を上限に引いた金額を請求します。原則、申請手続きは不要です(手続きが必要な人には、市から別途お知らせします)。

詳しくは、市ホームページをご覧ください。

対象 市内で水道・下水道を使用している人・事業者(公的機関を除く)

減免期間 3月検針分(1月中旬～3月中旬利用分)・4月検針分(2月中旬～4月中旬利用分)



問合せ●上下水道課(TEL049・220・2076)

消費活性化クーポン参加登録店の募集

ふじみ野市消費活性化クーポン利用可能店舗を募集しています。詳しくは、ふじみ野市商工会へお問い合わせください。

対象 市内事業所

募集期限 10月30日(金)

※3月31日(火)までに申し込みした店舗は、クーポン券配布時に同封する参加登録店リストに掲載します。

※参加登録店一覧は、市ホームページに掲載し、随時更新します。

☎ ふじみ野市商工会(TEL049・261・3156)



▲商工会ホームページ

●ふじみ野市消費活性化クーポン

生活者の支援および地域経済の活性化のため、全ての市民にクーポン券を配布します。

対象 令和8年4月1日時点でふじみ野市に住民登録のある人

クーポン額 1人当たり4,000円(500円×8枚)

※A券4枚=全ての参加登録店で利用可、B券4枚=大型店以外の参加登録店で利用可。

利用期間 7月1日(火)～11月30日(月)(5月中旬から順次発送)

※詳しくは、市報ふじみ野5月号に折り込み予定のチラシをご覧ください。

問合せ●産業振興課(TEL049・262・9023)

株式会社富士薬品と元気・健康づくりに関する包括連携協定を締結

1月29日に、本市と株式会社富士薬品は市民サービスの向上および元気・健康づくりに資するため、健康づくりの推進、防災・災害対策、高齢者などの見守り活動、気候変動適応法に基づく指定暑熱避難施設、地域コミュニティの活性化に関することなどの多岐にわたる分野での連携協力に関する包括連携協定を締結しました。



問合せ●協働推進課 (TEL049・262・9016)

ごみの中から「散弾」が見つかりました！遺品整理などご注意ください

最近、市内で回収されたごみから、猟銃用の散弾が複数回見つかっています。亡くなられた人が狩猟免許などを所持されていた場合、処分されずに自宅などに残っている可能性があります。



とても危険です。見つけたら東入間警察署 (TEL049・269・0110) にご連絡ください。

※散弾は紙またはプラスチック製(長さ7cm前後)で、見た目はおもちゃのようですが、市では処理ができません。

問合せ●ふじみ野市・三芳町環境センター (TEL049・257・5374)

衆議院議員総選挙の投・開票結果をお知らせします

2月8日執行の衆議院議員総選挙(埼玉県第8区)のふじみ野市の投・開票結果をお知らせします。

小選挙区選出投票結果 (投票率 54.32%)

	男	女	計
当日有権者数(人)	46,382	48,270	94,652
投票者数(人)	25,730	25,683	51,413

比例代表選出投票結果 (投票率 54.32%)

	男	女	計
当日有権者数(人)	46,382	48,270	94,652
投票者数(人)	25,733	25,681	51,414

比例代表選出開票結果(届出順)

政党名	得票数
中道改革連合	9,726
日本保守党	1,485
チームみらい	4,946
自由民主党	17,076
日本維新の会	2,768
れいわ新選組	1,318
社会民主党	649
日本共産党	3,041
参政党	3,758
国民民主党	5,563
減税日本・ゆうこく連合	594
得票総数	50,924
あん分切捨て	0
有効投票数	50,924
無効投票数	489
投票総数	51,413
不受理	0
持ち帰り	1

小選挙区選出開票結果(届出順)

候補者名	党派	当落	得票数
いちき 伴子	中道改革連合		15,498
しばやま 昌彦	自由民主党	当	26,729
岡田 しずか	無所属		7,508
得票総数			49,735
有効投票数			49,735
無効投票数			1,678
投票総数			51,413
不受理			0
持ち帰り			0



投票速報など詳しくは、市ホームページをご覧ください。



問合せ●選挙管理委員会 (TEL049・262・9006)

市役所本庁舎来庁者優先駐車場の利用方法が変わります

4月から、市役所本庁舎来庁者優先駐車場の運営事業者が変更となり、リニューアル工事の実施とあわせてカメラ式駐車場へ移行します。利用方法や精算方法が変わりますのでご注意ください。

リニューアル工事の期間中は、機器の撤去を行うため、駐車場の一部が利用できなくなります。満車の場合は、イオンタウンふじみ野の駐車場をご利用ください。

ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。



▲ (奥)第1駐車場、(手前)第2駐車場

●スケジュール(予定)

3月中旬
工事開始

4月下旬
リニューアルオープン

工事の箇所が段階的に変わります。工事に差し障りない部分をご利用いただけます。

リニューアル工事終了後は、新しい駐車場の利用方法に従ってください。

※工事スケジュールは天候など、やむを得ない事情により、前後する場合があります。
※原則、午後11時～午前7時は閉鎖になります。

●リニューアル後の利用料金

平日の日中は、市役所を利用する人は無料です。ただし、必ず用務先の窓口で、二次元コード付き無料サービス券を受け取り、事前精算機にて精算を行ってください。

時間帯	平日	土・日曜日・祝日・年末年始
第1駐車場	基本料金 60分 / 200円 ・午後8時～午前8時 最大300円	基本料金 60分 / 200円 ・24時間 最大500円 ・午後8時～午前8時 最大300円
第2駐車場	基本料金 60分 / 200円 ・午前8時～午後8時 最大600円 ・午後8時～午前8時 最大300円	基本料金 60分 / 200円 ・24時間 最大500円 ・午後8時～午前8時 最大300円

※料金は、市または事業者の都合により変更となる場合があります。
※本庁舎周辺の公共施設をご利用の場合は、無料で利用できる時間に制限がある場合があります。

●駐車場の利用方法

項目・利用方法	市役所を利用する人	市役所を利用しない人
入庫 入口でカメラが車両ナンバーを読み取り(自動でゲートが開きます)	○	○
割引処理 用務先カウンターで二次元コード付き無料サービス券を受け取り	○	×
精算 事前精算機にて精算手続き	○	○
出庫 出口でカメラが車両ナンバーを読み取り(自動でゲートが開きます)	○	○

※各用務先(窓口)で、駐車場を利用している旨をお伝えください。用務時間に応じて、二次元コード付き無料サービス券をお渡しします。
※市役所に用務の無い人は有料です。

問合せ●駐車料金、駐車場機器のトラブルなどに関すること=運営会社(株)パートナー コールセンター(TEL0120・123・816)、運用などに関すること=資産管理課(TEL049・262・9050)

募集

筆記試験免除！正規職員(土木・建築・電気)

市では、令和8年10月1日採用予定の職員を募集します。資格要件を満たせば、筆記試験を免除します。第一線で働く人などの幅広い申し込み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。

Table with 4 columns: 職種 (Job Type), 資格要件 (Qualification Requirements), 募集人数 (Number of Applicants), 試験方法 (Exam Method). Rows include 土木技術職, 建築技術職, and 電気技術職.

申込方法 4月8日(水)までにウェブフォームで申し込む。
〒049-2622-9008

小規模契約希望者の登録受付

市が発注する小規模契約の案件について、見積もり合わせに参加を希望する市内業者の登録を受け付けます。

この制度は、市内に事業所を置く事業者への小規模契約の受注機会を拡大し、市内経済の活性化を図ることを目的としています。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

対象の契約 次のいずれかに該当する案件
①200万円以下の工事請負契約または修繕業務契約
②150万円以下の物品の購入契約
③100万円以下の業務委託契約



平和推進事業の企画・運営委員

9月に開催予定の「ふじみ野市平和推進事業」の委員を募集します。詳しくは、市ホームページをご覧ください。



集団資源回収の参加希望団体

集団資源回収とは、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す。市では、集団資源回収をした団体へ、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。



●費用の記載がないものは無料

「ふじみ野市誕生20周年記念事業」

ご案内

マイホーム購入前にごみ集積所の確認を

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。

自衛官採用試験

他の試験日程や応募資格などは、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

受付期間 ①2月1日(日)～4月3日(金)②3月1日(日)～5月7日(木)
試験日 ①2月11日(日)②一次試験4月11日(土)③一次試験5月16日(土)～24日(日)

市内では、住み始めてから「集積所の位置が分からない」「近くの集積所を利用できない」などのトラブルが増えています。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に集積所の位置を必ず確認しましょう。

引っ越し時の水道の手続きはお早めに

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。



国民年金保険料の追納

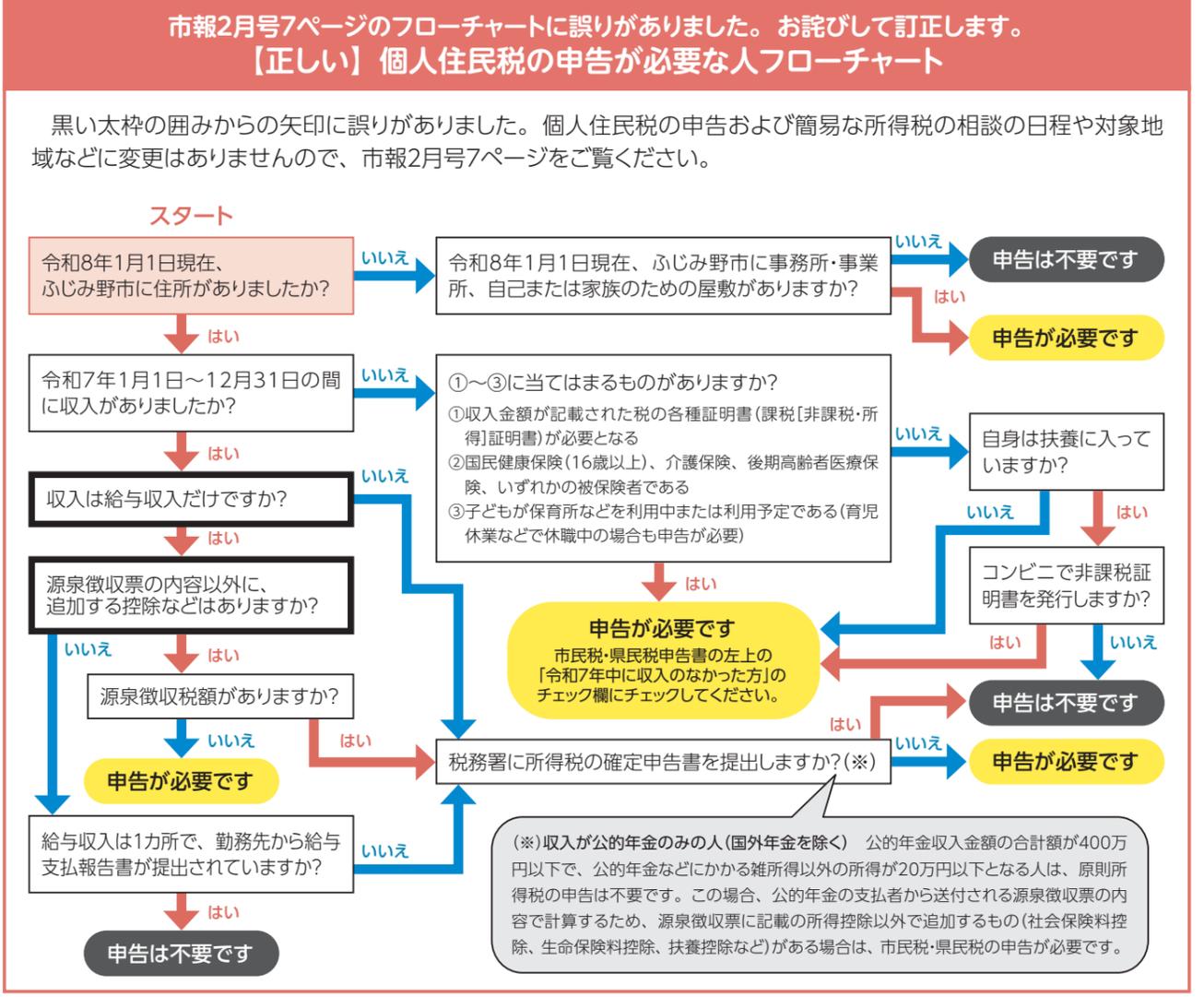
国民年金保険料の免除または納付猶予の承認を受けた期間がある場合は、保険料を全額納付したときに比べて将来受け取れる年金額が少なくなります。



軽自動車などの登録・廃車・名義変更は3月中に

軽自動車は、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(木)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(税務課)



ご案内

土地・建物の住所など
の変更登記が義務化

登記簿の住所や氏名を変更しな
いまま放置し、所有者と連絡が取
れない空き家・空き地が増え、社
会問題になっています。
そのため、住所や氏名が変わっ
た場合は、2年以内に変更登記を
することが義務化されました。
改正前に変更があった場合は、
令和10年3月31日までに手続きが
必要です。詳しくは、
法務省ホームページ
をご覧ください。



改正日 令和8年4月1日(火)
問い合わせ さいたま地方法務局川越支局
TEL 049・243・3824

お出かけサポートタ
クシー協力事業者変更

東上ハイヤー株式会社が3月31
日(火)で運行を終了します。
4月1日(水)から配車依頼をする
際は、ダイヤモンド交通株式会
社をご利用ください。



なお、運行台数の変
更はありません。
詳しくは、市ホーム
ページをご覧ください。



市町村交通災害共済
に加入しましょう

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

- ①市に住居登録がある(3月31
日(火)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(一人当たり一
口まで)
見舞金 けがII程度に応じて2
2万円、死亡II 120万円

ナガミヒナゲシの駆除

ナガミヒナゲシは、春先から初
夏にオレンジ
色の花を咲か
せる外来植物
です。



開花前の
葉が放射状
に広がる状
況の冬に駆除の
ご協力をお
願います。

詳しくは、市ホーム
ページをご覧ください。
●駆除の方法
①種が飛散しないように抜き取
るか刈り取る②ビニール袋に密
封し、もやごみの日に出す
注意 肌に直接触れるとがぶれた



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

イベント

新河岸川周辺の自然を守る清掃
活動に参加しませんか。
日時 3月21日(出)
午前10時〜正午(雨天順延)
※順延の場合など、
詳しくは、市ホーム
ページをご覧ください。



イベント

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)。
●市役所本庁舎玄関脇での直売
日時 3月17日(火)午前10時〜正午
●大井総合支所玄関脇での直売
日時 4月7日(火)午前10時〜正午
※産業振興課
TEL 049・262・9024

オレンジカフェ

認知症の人と家族、地域住民、専門職などが集いつな
がり相談する場です。

日時	場所・問合せ(要予約)
3月2日(月) 午後2時〜3時30分	えんがわ(ステラ・イースト、 TEL 049・264・7212)
3月3日(火) 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 TEL 090・2620・3873)
3月10日(火) 午後1 時30分〜3時30分	さわやか会(亀久保南会館、 TEL 049・263・6943)
3月11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(Tel 049・256・6061)
3月13日(金) 午後2時〜3時	緑ヶ丘オレンジカフェ(緑ヶ丘会 館、TEL 049・266・0742)
3月18日(水) 午後2時〜3時	SOMPOケア ラヴィール上福岡 (上福岡2、TEL 049・256・6451)
3月19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(Tel 049・264・7620)
3月21日(土) 午前10時〜正午	医療生協さいたまふじみのケアセ ンター「にじ」(上福岡3、TEL 049・2 67・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、 TEL 090・4390・5608)

家族介護教室・家族交流会

介護の悩みや不安なこと、一緒にお話しませんか。

日時	主催・問合せ(要予約)
3月11日(水) 午後2時〜3時30分	あんしん相談センターふく おか(Tel 049・261・1126)
3月13日(金) 午前10時〜11時30分	あんしん相談センターかすみ がおか(Tel 049・264・7620)
3月17日(火) 午前10時〜11時	あんしん相談センターおお い(Tel 049・261・3021)
3月20日(祝) 午前10時30分〜正午	生協ケアホーム大井ココロノ 広場(Tel 049・265・7474)
3月20日(祝) 午後1時〜3時	ふじみ野ベテラン館 (TEL 049・278・7110)

最高裁判決を踏まえた生活保護費の追加給付

平成25年に行われた生活扶助費の基準改定を違法とした最高裁判決
への対応として、引き下げ額を再改定し、差額の一部を追加
給付するものです。市でも、国の指針に基づき給付の準備を
進めています。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

対象 平成25年8月以降に生活保護を受給していた世帯(亡くなった人
は対象外)

●対象期間にふじみ野市で生活保護を受給していた人の給付スケジュール

対象	申出書の提出	追加給付の時期(予定)
現在、生活保護を受給中の世帯 (停止中を含む)	不要	6〜7月頃に決定通知を 送付し、順次給付
生活保護廃止世帯(現在、生活 保護受給中世帯の過去の受給歴 を含む)	必要	7〜8月頃から受付(受付 から約1カ月以内に順次 給付)

☎生活福祉課(Tel 049・262・9029)
※市外で生活保護を受給している人は、該当の福祉事務所へお問い
合わせください。

手話通訳技能認定試験

市の手話通訳者になるための試
験です。
日時 3月14日(土)午前
場所 市役所会議室
内容 面接、筆記・実技試験
対象 ふじみ野市で手話通訳活動
をする意思があり、4月1日時
点で20歳以上かつ、次の要件に
1つ以上該当する人

①市が実施する手話通訳者養成
講習会(講座)修了者か同等以上
の技術を有している
②国または県が実施する講習会
などで前項の手話通訳者養成課
程修了者か同等以上の技術を有
している
③手話通訳士の資格を有する
申込方法 3月
10日(火)までに
申込書(窓口
で配布)を持参
し窓口で申し
込む
☎障がい福祉課
TEL 049・262・9032



イベント

ファミリー・サポート・センター提供会員交流会

日程 4月8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(金)から窓口か電話、ファクスで申し込む

※土・日曜日、第2水曜日は休館
 〇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・FAX 049・262・1135

ブランドdeキエーロ相談会

生ごみ処理容器「ブランドdeキエーロ」をもっと上手に使うためのノウハウを知りたい人、キエーロを持っていないけれど興味や関心のある人、参加をお待ちしています。

ごみ減量をすすめる会のメンバーが詳しく説明します。キエーロの販売も行っています。詳しくは、ホームページをご覧ください。



アニメキャラクター風お弁当作り

ごはんや海苔、チーズ、野菜を使って、キャラクター風のお弁当をデコレーションし、英語のフレーズを交えてお弁当作りの楽しさと英語も学べるデコ弁教室です。完成後はその場で試食します。

日時 3月28日(出)
午前11時～午後1時

場所 ステラ・ウエスト

対象 小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴)

定員 20人(申込順)

費用 1000円

申込方法 3月5日(木)午前10時から窓口か電話で申し込む

〇ステラ・ウエスト
TEL 049・261・0648

プログラミングで音を鳴らしてみよう

●ARTde遊ぼう! ARTde学ぼう! DTMコンピュータで曲を作ろう!

コンピュータとキーボードを使い、音の鳴る仕組みを学び、簡単な曲をプログラミングします。詳しくは、ステラ・ウエストホームページをご覧ください。

日時 ①3月26日(木)・27日(金)②30日(月)・31日(火)午後1時～3時

場所 ステラ・ウエスト

内容 ①音楽用語(MIDI・DAW)

日時 3月23日(月)
午前10時～午後2時
場所 市役所本庁舎1階ロビー

サイズ	個人負担価格
通常(高さ80cm×横95cm×奥行50cm)	3,000円(本体のみ) 4,500円(黒土付き)
小型(高さ70cm×横75cm×奥行34cm)	2,000円(本体のみ) 3,000円(黒土付き)

※入退場自由・予約不要。
 〇環境課
 TEL 049・262・9022

運転免許証更新時の講習会

交通違反などの関係で、本来ならば鴻巣の運転免許センターで更新の手続きをしなければならない人でも、講習会を受講し、地元警察署で免許更新が可能となります。

日時 3月17日(火)午後1時～3時
10分(0時15分から受付)

場所 ふじみ野市商工会館3階ホール(上福岡1・5・14)

対象 満70歳未満、かつ令和8年9月17日(木)までに免許更新予定の手続き期間に達している、次のいずれかに該当する人

- ①違反運転者で鴻巣の運転免許センターへ行かなければならない
- ②初回免許更新者
- ③優良・一般運転者講習該当者

ステラ・イーストバックヤードツアー

や音の要素(高さ・長さなど)の解説、メロディと和音のプログラミング

②プログラミング工程やDAW環境の解説と曲の制作など

対象 小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴)

定員 各回20人(申込順)

費用 1回500円

申込方法 3月5日(木)から窓口か電話で申し込む

〇ステラ・ウエスト
TEL 049・261・0648

防災フェア

子どもから大人まで防災を身近に学べます。詳しくは、ステラ・イーストホームページをご覧ください。

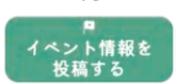
日時 3月20日(祝)

〇ステラ・イースト
TEL 049・261・6678

シティプロモーション特設ポータルサイト
みんなの!ふじみ野
 サイトオープン!

市の魅力をみんなで発信、発見できる新しい特設サイト「みんなの!ふじみ野」が3月1日(日)にオープンしました。地元ならではの情報を、だれでも無料で簡単に投稿・掲載することができます。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

▼サイト内で、こちらのボタンをクリックして投稿できます

 イベント情報を投稿する
  おすすめ情報を投稿する
  求人情報を投稿する

▼市内の情報であればなんでもOK、例えばこんな投稿

- フリーマーケット開催のお知らせ
- このお店のケーキは美味しくてオススメ
- ふじみ野市のチーム「★」でメンバー募集

〇広報広聴課 (TEL 049・262・9003)

撮影が好きになる写真講座(初心者向け)

で受講を希望する
定員 60人(申込順)

費用 1500円

※当日に現金以外の方法で支払います。申込時にご確認ください。

申込方法 3月10日(火)までに窓口で運転免許証を持参し申し込む
 ※マイナ免許証はアプリが必要。

〇ふじみ野市商工会
 TEL 049・261・3156

はじめての手話体験講座

午前10時～午後3時
場所 ステラ・イースト

〇ステラ・イースト
 TEL 049・261・6678

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

場所 福岡中央公園

〇産業振興課
 TEL 049・262・9023

朗読音楽劇 桃太郎南部昔ツコ風

東北地方の昔話の語り口「南部昔ツコ風」と音楽を融合させた、昔話の朗読音楽劇です。

日時 4月19日(日)
午後2時から(1時30分開場)

場所 鶴ヶ岡コミュニティセンター

出演 十日市秀悦(語り)、佐々木信綱(脚本・音楽)、中島雄一(挿絵)、新條月渚(歌)、植松姫菜(ピアノ)、齋藤瑞緒(バイオリン)

定員 50人(申込順)

費用 1500円

申込方法 3月5日(木)から窓口か電話で申し込む(月曜日休館)

〇鶴ヶ岡コミュニティセンター
 TEL 049・278・1122

プライドリームス 埼玉フェスティバル 2026

県内のプロスポーツチームの現役選手やOB・OGと一緒に楽しめる、参加型スポーツイベントです。クイズやチーム対抗の大運動会、大抽選会など、子どもから大人まで楽しめるプログラムです。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

日時 3月15日(日)午後1時30分～4時

場所 総合体育館(大井武蔵野1392・1)

種目内容 大綱引き、大縄跳び、玉入れ、リレーなど

定員 300人(申込順)

申込方法 3月11日(水)までにウェブフォームで申し込む

〇プライドリームス埼玉事務局 (TEL 048・832・9977)



●費用の記載がないものは無料

「ふじみ野市誕生20周年記念事業」

「ふじみ元気・健康ポイント」対象事業

イベント

エコパ

水中運動教室

アクアヌードルを使って全身のトレーニングとストレッチをします。

日時 3月21日(出)

午後1時〜1時50分

場所 エコパバーテール

定員 20人(申込順)

費用 5000円(別途入館料)

申込方法 3月6日(金)から窓口で申し込む(電話は不可)

申し込み(電話は不可)

●ペンチャーズ・サウンドウェイズによるライブコンサート

日時 3月28日(出)

午前11時30分から(11時開場)

場所 エコパ大広間

※エコパ優待者証がない場合は、別途入館料がかかります。

エコパ

〒049-293-7568

スペイン語教室体験(初級・中級)

日本とヒスパニックの文化交流をしながら語学力を伸ばします。

日時 ①初級 3月16日(月)・23日(月)午後8時10分〜9時②中級 3月9日(月)・16日(月)・23日(月)午後7時〜8時

場所 市民交流プラザ

定員 各5人

みんなで健康マイスター養成講習

「みんなで健康マイスター」とは、健康づくりの知識を身につけて「健康マイスター(名人)」として仲間にも情報を発信する取り組みです。養成講習は健康に関する7つの分野があり、好きな時間に、興味がある分野を動画で受講できます。健康マイスターとなって、みんなで健康な毎日をごしませんか。受講後はアンケートへのご協力をお願いしています。



詳しくは、県ホームページをご覧ください。

※公的な資格ではありません。

●受講できる分野

- ①健康づくり全般(メタボ予防のための特定健診、がん検診など)
②食事(野菜の1日の摂取目標、減塩、歯磨きなど)
③からだを動かす(身体活動量の目安、ロコモティブシンドローム、フレイルなど)
④その他生活習慣(飲酒・たばこの健康への影響など)
⑤女性の健康(生理痛、更年期障害、骨粗しょう症など)
⑥熱中症(熱中症予防のポイント、高齢者の熱中症対策など)
⑦コロナ・インフル(感染症の基礎知識、予防のポイントなど)
県健康長寿課

費用の記載がないものは無料

費用 1回1200円(予約制)
※入会後は月謝制。

申込方法 窓口か電話で申し込む

市民交流プラザ

〒049-264-7971

女性のフラメンコ教室

未経験でも気軽に参加できます。

日時 火曜コース①午後6時〜6時50分②午後7時〜7時50分

木曜コース①午前10時30分〜11時20分②午前11時30分〜午後0時20分

場所 産業文化センター

内容 ①(1)フラメンコの動きを取り入れたエクササイズ②(2)フラメンコを基礎から学ぶ入門クラス

費用 月額4000円(月謝制で月2回の開催)

※体験は事前予約で1回のみ無料。

申込方法 窓口か電話で申し込む

産業文化センター

〒049-269-4811

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、大学ホームページか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))

〒049-264-7971

申込方法 3月19日(木)〜4月2日(木)に大学ホームページ、パンフレット内の申込書で申し込む(申込順)

大東文化大学 地域連携センター

〒03-5399-7399

木曜太極拳教室体験(初心者)

「動く禅」とも呼ばれる、ゆったりとした動きの静かな太極拳です。

日時 3月5日(木)・12日(木)・19日(木)・26日(木)午後7時〜8時30分

場所 コスモスホール

講師 ちいさん(楊家養心太極拳師範代)

費用 1回800円(予約制)

※入会後は月謝制。

申込方法 窓口か電話で申し込む

市民交流プラザ

〒049-264-7971

健康

ふじみん元気・健康ポイント獲得期間の変更

令和7年度のふじみん元気・健康ポイントの獲得期限と歩数送信期限を3月30日(月)までに変更します。詳しくは、市ホームページ「健康管理アプリ」から「だかる」をご覧ください。

※市報1月号でお知らせした「ポイント獲得期限」一步数送信期限」から変更となりました。

●変更前(1月号)のお知らせ(ポイント獲得期限 3月31日(火) 歩数送信期限 4月15日(水))

●変更後(ポイント獲得期限 3月30日(月) 歩数送信期限 3月30日(月))

保健センター

〒049-262-9040

第20回市民講座

(一社)東入間医師会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14日(出)

午後2時〜4時30分

場所 ステラ・ウエストホール

●第1部

内容 がんと向き合う「自分の身体と時間を大切に」

講師 向井重紀さん(タレント)

●第2部

内容 慢性腎臓病CKDで透析にならないために

講師 長谷川元さん(埼玉医科大学医学部特任教授)

〒(一社)東入間医師会

〒049-264-9592



保健センター(049-262-9040)



保健センターには、自殺対策担当の臨床心理士が2人います。市報31ページの各種相談「こころの健康個別相談」以外でも、随時相談を受け付けています。窓口、電話、訪問、オンライン(Zoom)など、ご都合の良い方法でご利用ください。保健師、管理栄養士、歯科衛生士と身体に関する専門職もいます。身体の健康に関する相談も受け付けていますので、ぜひご利用ください。

●こころの健康キャンペーン

日時 3月7日(土)午前10時〜午後1時

※パネル展示は9日(月)まで。

場所 イオンタウンふじみ野1階イベントスペース

内容 ①こころの健康に関するパネル展示②体験イベント(緊急停止ボタン体験、芸術を通じたこころの健康促進体験、ふじみんとの撮影会)③啓発グッズの配布(無くなり次第終了)

●こころの健康セミナー

日時 3月29日(日)午前10時〜正午(9時30分から受付)

場所 保健センター(フクトピア内)

内容 思春期の自傷行為の背景と対応について

講師 ストレスケア東京上野駅前クリニック伊藤瑛子さん(臨床心理士、公認心理師)、一條飛鳥さん(臨床心理士)

対象 市内在住、在勤、在学の人

定員 40人程度(申込順)

申込方法 3月6日(金)午前9時〜23日(月)午後5時に

窓口か電話、ウェブフォームで申し込む



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。

生活困窮や健康問題、勤務問題、家庭問題、学校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。

心理的な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

0120-279-338(24時間対応)

●こころの健康相談統一ダイヤル

0570-064-556(24時間対応)

SNS相談

●こころのサポート@埼玉LINE

相談日時 毎日、午後7時〜11時

※3月31日(火)まで。

●生きざらびっとLINE

相談日時 月・金曜日=午前6時〜午後10時30分、

火・水・木・土・日曜日=午前8時〜午後10時30分

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。



▲こころのサポート@埼玉LINE



▲生きざらびっとLINE

