



案内

納付済額はお知らせできません。実際に納付した人が申告してください。

※年金から天引きされた保険料(料)は含まれていませんので、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。

記載内容 ことし中に納付書や口座振替により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

送付時期 1月下旬

※年末調整などのため早めに必要な場合は、お問い合わせください。

国民健康保険税・後期高齢者医療保険料 収入課課税課 262・9014

介護保険料 高齢福祉課 262・9037

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、所得税や市民税の申告の際に社会保険料控除の対象となります。

日本年金機構から「社会・国民年金保険料控除証明書」を送付します。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を添付、または提示してください。

送付時期 9月30日までに納付した人 11月上旬

10月1日以降にことしはじめて納付した人 2月上旬

※家族の保険料を納付した場合も、本人の社会保険料控除に加え

ることができません。家族宛てに送られた控除証明書を添付の上、申告してください。

※基礎年金番号がわかるものをお手元に用意して問い合わせください。

ねんきん加入者ダイヤル(ナビダイヤル) 0570・0003

004・050で始まる電話からは 03・6630・2525

11月5日(火)から住民票やマイナンバーカードなどに旧氏名を記載することがあります。

氏に変更があり、過去に称していた氏(旧氏)の記載を希望する人は、希望する旧氏名の記載がある戸籍謄抄本(または除かれた戸籍から現在の戸籍につながるまで関係する全ての戸籍謄抄本など)と本人確認書類を持参し、市民課(本庁舎、出張所(サービスセンター)または、市民総合窓口課(大井総合支所)の窓口で申請してください。

市民課 262・9018

住民票、マイナンバーカードへの旧氏名の記載

11月5日(火)から住民票やマイナンバーカードなどに旧氏名を記載することがあります。

氏に変更があり、過去に称していた氏(旧氏)の記載を希望する人は、希望する旧氏名の記載がある戸籍謄抄本(または除かれた戸籍から現在の戸籍につながるまで関係する全ての戸籍謄抄本など)と本人確認書類を持参し、市民課(本庁舎、出張所(サービスセンター)または、市民総合窓口課(大井総合支所)の窓口で申請してください。

市民課 262・9018

者 048・556・0874

※24時間受付。

メール Soudan@spec.ed.jp

FAX 0120・811・3192

※平日午前9時～午後5時受付。

いじめ通報窓口(QRコード参照)

029907

048・83

029907

県青年課

048・83

029907

海洋プラスチックごみ問題は、街中でポイ捨てされたごみなどが風で飛ばされたり、雨に流されたりして川から海流れ込むものが大きくなっています。ごみはきちんと捨て、美しい海を守りましょう。

また、「マイバッグ」「マイボトル」を使用するなどしてごみを減らしましょう。

環境課 262・9022

プラスチックごみを減らす生活を心掛けよう

入間東部シルバー人材センター入会説明会

ふじみ野市、富士見市、三芳町に在住の60歳以上の人で働く意欲のある人なら、どなたでも入会できます。

日時・場所 左表のとおり

日程	場所
11月 5日(火)	三芳町藤久保公民館
11月 6日(水)	上福岡公民館
11月 8日(金)	富士見事務所(鶴瀬公民館隣り)
11月11日(月)	本部事務所(亀久保3-3-17)

※時間はいずれも午後1時30分から

入間東部シルバー人材センター 2663001

ハローワーク川越の利用時間の変更

変更時期 12月1日(日)から

利用時間 月・水・金曜日 午前8時30分～午後5時15分、火曜日 午前8時30分～午後7時(職業相談・紹介のみ)、第2・4土曜日 午前10時～午後5時

産業振興課 262・9023

埼玉県最低賃金の改正

10月1日から埼玉県最低賃金は時間額926円(28円引上げ)となりました。年齢や雇用形態に関係なく、パートや学生アルバイトを含め、県内の事業場で働く全ての労働者に適用されます。

※一部の産業には、特定(産業界)最低賃金も適用されます。

埼玉労働局 048・600・6205

確定申告等に使用する参考資料を送付

市に納付した保険料(料)は、所得税や市民税の申告の際に社会保険料控除の対象となります。

確定申告の際には、送付される参考資料または領収証書を添付、または提示してください。なお、国民健康保険税は、世帯主が納税義務者のため被保険者としての

確定申告等に使用する参考資料を送付

市に納付した保険料(料)は、所得税や市民税の申告の際に社会保険料控除の対象となります。

確定申告の際には、送付される参考資料または領収証書を添付、または提示してください。なお、国民健康保険税は、世帯主が納税義務者のため被保険者としての

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、所得税や市民税の申告の際に社会保険料控除の対象となります。

日本年金機構から「社会・国民年金保険料控除証明書」を送付します。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を添付、または提示してください。

送付時期 9月30日までに納付した人 11月上旬

10月1日以降にことしはじめて納付した人 2月上旬

※家族の保険料を納付した場合も、本人の社会保険料控除に加え

住民票、マイナンバーカードへの旧氏名の記載

11月5日(火)から住民票やマイナンバーカードなどに旧氏名を記載することがあります。

氏に変更があり、過去に称していた氏(旧氏)の記載を希望する人は、希望する旧氏名の記載がある戸籍謄抄本(または除かれた戸籍から現在の戸籍につながるまで関係する全ての戸籍謄抄本など)と本人確認書類を持参し、市民課(本庁舎、出張所(サービスセンター)または、市民総合窓口課(大井総合支所)の窓口で申請してください。

市民課 262・9018

いじめ撲滅強調月間

県は、11月を「いじめ撲滅強調月間」としています。いじめを受けていたり、いじめに気が付いたりしたら一人で悩まず相談・通報してください。

よい子の電話教育相談

電話 18歳以下 01200863192(7300)、保護

年末調整説明会

日時 ①11月19日(火)午後2時～4時 ②20日(水)午後2時～4時 ③25日(月)午前10時～正午、午後2時～4時

場所 ①三芳町文化会館「ピエス」 ②坂戸市文化会館ふれあ ③川越市やまぎき会館

※公共交通機関をご利用ください。

川越税務署 235・9411 (自動音声)

公共下水道(汚水)未普及地区の説明会

市街地調整区域で、公共下水道が整備されていない地区を対象に、市の整備方針やご負担いただく費用などについての説明会を開催します。

日時・場所 ①11月14日(水)午後7時からゆめぼると大井総合支所2階

②18日(月)午後7時から市民交流プラザ2階多目的ホール(フクトピア内)

※いずれも6時45分受付。

上下水道課 220・2075

プレミアム付商品券の申請は11月29日まで

「プレミアム付商品券購入引換券」の申請受付期限は11月29日(金)までです(11月30日(土)消印有効)。

申請をしていない人で希望する人は、早めに申請しましょう。

対象 住民税が非課税の人

額面 1枚500円

※10枚綴り(5000円分)を4000円で販売(1セットずつでの購入が可)。

販売所 市内郵便局

福祉課 262・9028

農地利用状況調査

農地法第30条の規定により農地の農業上の利用増進を図るため、農地利用状況調査を実施中です。遊休農地の発生防止・解消や農地の違反発生防止など、皆さんの農地の適正な管理をお願いします。

対象地域 市内全農地

調査期間 10月～11月

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農地立ち入り現況調査

産業振興課 262・9024

入間東部シルバー人材センター入会説明会

ふじみ野市、富士見市、三芳町に在住の60歳以上の人で働く意欲のある人なら、どなたでも入会できます。

日時・場所 左表のとおり

日程	場所
11月 5日(火)	三芳町藤久保公民館
11月 6日(水)	上福岡公民館
11月 8日(金)	富士見事務所(鶴瀬公民館隣り)
11月11日(月)	本部事務所(亀久保3-3-17)

※時間はいずれも午後1時30分から

入間東部シルバー人材センター 2663001

J-ALERT全国一斉情報伝達試験

国が実施する全国瞬時警報システム(J-ALERT)の全国一斉情報伝達試験に参加します。防災無線から放送が行われますので、実際の災害と間違わないようご注意ください。

日時 12月4日(水)午前11時頃

放送内容 上り4音チャイム(これはJアラートのテストです)×3回(下り4音チャイムは防災ふじみ野です。上り4音チャイム)

危機管理防災課 262・9017

公共下水道(汚水)未普及地区の説明会

市街地調整区域で、公共下水道が整備されていない地区を対象に、市の整備方針やご負担いただく費用などについての説明会を開催します。

日時・場所 ①11月14日(水)午後7時からゆめぼると大井総合支所2階

②18日(月)午後7時から市民交流プラザ2階多目的ホール(フクトピア内)

※いずれも6時45分受付。

上下水道課 220・2075

プレミアム付商品券の申請は11月29日まで

「プレミアム付商品券購入引換券」の申請受付期限は11月29日(金)までです(11月30日(土)消印有効)。

申請をしていない人で希望する人は、早めに申請しましょう。

対象 住民税が非課税の人

額面 1枚500円

※10枚綴り(5000円分)を4000円で販売(1セットずつでの購入が可)。

販売所 市内郵便局

福祉課 262・9028

農地利用状況調査

農地法第30条の規定により農地の農業上の利用増進を図るため、農地利用状況調査を実施中です。遊休農地の発生防止・解消や農地の違反発生防止など、皆さんの農地の適正な管理をお願いします。

対象地域 市内全農地

調査期間 10月～11月

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農地立ち入り現況調査

産業振興課 262・9024

公共下水道(汚水)未普及地区の説明会

市街地調整区域で、公共下水道が整備されていない地区を対象に、市の整備方針やご負担いただく費用などについての説明会を開催します。

日時・場所 ①11月14日(水)午後7時からゆめぼると大井総合支所2階

②18日(月)午後7時から市民交流プラザ2階多目的ホール(フクトピア内)

※いずれも6時45分受付。

上下水道課 220・2075

富家病院 presents

第15回ふじみ野市新春ロードレース大会

日程 来年1月19日(日) (小雨・小雪決行)

開会式時間 午前8時20分(第1レース開始は午前9時)

受付・開・閉会式、表彰式会場 市役所本庁舎駐車場

臨時駐車場 福岡中学校駐車場

※数に限りがあるため、なるべく徒歩や自転車などでご来場ください。

コース 市役所周辺特設コース

部門・距離・参加費・定員 下表のとおり

部門名	距離	参加費	定員	
一般男子(15～39歳、中学生除く)	5km	5km	計250人	
壮年男子1部(40歳代)		2,000円		
壮年男子2部(50歳代)		10km		
シニア男子(60歳以上)	10km	2,500円	計270人	
一般女子	3km	1,000円	計160人	
中学生男子				10km
中学生女子				
小学4～6年女子	2km	各160人		
小学4～6年男子(学年ごとに実施)				
親子(4レースに分け実施)	1km	1組1,500円	320組640人	

対象 以下に該当し、医師に運動を止められていない人

[親子]=いずれかが市内在住・在学・在勤または市内で活動するサークルなどに所属する小学1～3年生と父母(父母の参加が不可能な場合限り、祖父母または20歳以上で子どもと同居している人)、[小学生]=市内在住・在学または市内のサークルなどに所属する小学4～6年生、[その他]=オープン(市外からの参加可)

申込方法 11月5日(火)午前10時～29日(金)(ファクスは28日(木)午後5時30分まで)に以下の①～④いずれかの方法で申し込む(申込順)

①パソコン、スマートフォン=スポーツエントリー(QRコード参照) 団体申込可。スポーツエントリーのメンバー登録(無料)が必要です。

②電話=0570・039・846(平日午前10時～午後5時30分) 団体申込可。スポーツエントリーのメンバー登録(無料)が必要です。

③ファミリーマート(Famiポート) 24時間申し込み可。ただし、操作終了後30分以内に代金を支払う必要があります。

④ファクス=0120・37・8434 申込書(文化・スポーツ振興課、大井総合支所、総合体育館、上野台体育館、駒林体育館で配布。市のホームページからもダウンロード可)に記入して申し込む。

※申込期間内に入金確認されない場合、キャンセルとなります。また、エントリーには別途手数料がかかります。

スポーツエントリーについては=カスタマーサポートセンター(TEL 0570・039・846)平日午前10時～午後5時30分)

大会については=文化・スポーツ振興課(TEL 220・2090)

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

市報

ふじみ野 2019.11

市報

ふじみ野 2019.11

市報

ふじみ野 2019.11

市民大学ふじみ野 後期受講生募集

市民大学ふじみ野は「市民力の向上」と、地域還元による「知の好循環」を目指して学びの場を提供しています。

対象 市内在住・在勤・在学の18歳以上

申込方法 各申込期限までに市民大学のホームページまたは公共施設に設置する

申込書に記入の上、持参かファクスで市民大学ふじみ野まで申し込む

講座名・内容・講師・日時・場所・定員・受講料・申込期限 下表のとおり

講座名	内容	講師	日時	場所	定員	受講料	申込期限
スマホ活用講座(応用活用編)(全3回)	チラシ、クーポン入手、病院・お店の予約など、日常生活を便利にする方法を学びます。	塩野悦子さん(NPOふじみ野みらい)	11月19日(火)・26日(火)、12月3日(火)午後2時～4時	市民大学	10人	1,000円	11月15日(金)
子育て支援講座「おんい」(2)(全3回)	音楽とともに子育てを楽しむ♪ふれあい手遊び、ベビーマッサージ、児童センターの見学など。 ※対象:首すわり～ハイハイ。	多部田玲子さん、石澤潮路さん(音活レクユニットBeans)	11月28日(木)、来年1月16日(木)2月13日(木)午前10時～11時30分	市民大学、西児童センター	親子10組	1,000円	11月15日(金)
子育て支援講座「おんい」(3)(全3回)	身体を動かして音楽あそびを楽しむ♪リトミック、楽器あそび、手遊び、児童センターの見学など。 ※対象:たっち～2歳くらい。	多部田玲子さん(音活レクユニットBeans)	12月12日(木)、来年1月30日(木)、2月27日(木)午前10時～11時30分	市民大学、西児童センター	親子10組	1,000円	11月29日(金)
市民健康づくり支援講座(全2回)	明るく元気に、健康を維持する生活の知識を学びます。 ①家庭でできる冬の薬膳料理 ②あなたの検査値の読み方	カイエー薬局グループ 薬剤師、管理栄養士	①12月5日(木)②来年1月30日(木)午後2時～4時	①大井中央公民館②市民大学	20人	500円	11月29日(金)
スポーツ健康入門(全2回)【包括連携協定シリーズ】	【大東文化大学連携講座】 トップ選手の育成成果を健康生活に生かす新講座。スポーツと健康についての最新の話題、情報を学びます。	①田中博史さん(大東文化大学教授)②只限伸也さん(大東文化大学教授)	①12月7日(土)②12月14日(土)午後2時～4時	市民大学	20人	1,000円	11月29日(金)
ふじみ野の歴史再入門(ボランティア養成講座)(全4回)	ふじみ野市にある3か所の資料館で文化財を実際に見て学びます。	ふじみ野市職員、ふじみ野市文化財保護審議会委員	12月19日(土)・26日(土)、来年1月16日(土)・23日(土)午後1時30分～3時30分	福岡河岸記念館、上福岡歴史民俗資料館、大郷土資料館	20人	無料	11月29日(金)
学びあひ講座	シェイクスピア朗読ワークショップ(4)「ソネット編」(全3回)	内村世紀さん	来年1月11日(土)・18日(土)・25日(土)午後2時～4時	市民大学	20人	1,500円	12月27日(金)



レギュラー講座

「ふじみ野元気・健康ポイント」対象事業

☎・☒(受講生・講師募集共通) 市民大学ふじみ野事務局(大井中央2・2・1、大井総合福祉センター3階) TEL FAX 257・5533

✉ daigaku@f-mirai.org 🌐 http://f-mirai.org/ ※水・日曜日、祝日除く午前9時～午後5時。



11月は「ねんきん月間」

日本年金機構では、毎年11月を「ねんきん月間」、11月30日を「年金の日」とし、公的年金制度についての普及啓発活動を行っています。
●ねんきんネットをご利用ください
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。年金手帳があれば、利用登録は簡単です。

☎ 川越年金事務所
TEL 242・2657



募集

令和2年度介護保険 通知用封筒有料広告

令和2年度の介護保険の通知用封筒に掲載する有料広告を募集します。

使用用途 ①介護保険料の決定・還付通知など②介護サービス利用者負担助成金・高額介護サービス費などのお知らせ

送付枚数 ①3万枚②2万枚

掲載位置 封筒裏面

広告枠の規格 ①縦60mm×横90mm(紫1色刷)②縦75mm×横90mm(黒1色刷)

募集枚数 各2枠(2枠使用可)

掲載料 1枠①2万円②1万5000円

申込方法 来年1月10日(金)までに窓口で配布する申込書に原稿を添えて申し込む

☎ 高齢福祉課 TEL 262・9037

市報ふじみ野有料広告

掲載対象号 来年2～8月号

発行部数 各号約5万2000部

規格・募集枚数 1枠当たり縦45mm×横91mm(2枠使用可)、各号12枠(申込順)

掲載料 1枠①2色シアン・黒②2万5000円③カラー④3万円

申込方法 11月26日(火)午前9時から窓口で申し込む(申込順)

※詳しくはお問い合わせください。

☎ 広報広聴課 TEL 262・90003

市民活動交流会・パンフレット有料広告

来年2月2日(日)に開催する市民活動交流会のパンフレットの有料広告を募集します。

発行部数 約8000部

掲載料 1枠(4色)10000円

規格・募集枚数 1枠横62mm×縦33mm、6件(申込順)

申込期間 11月15日(金)までに窓口で申し込む(祝日を除く午前9時～午後5時)

☎ 市民活動支援センター
TEL 261・0681



小・中学校特別支援 学級等介助員

職務内容 特別支援学級などに在籍する児童生徒の支援・援助

勤務日数・時間 週5日、午前8時30分～午後5時15分

賃金 日給8350円

申込方法 電話でお問い合わせください

※交通費支給、年休あり。社会保険(健康保険・厚生年金保険、労働保険(雇用保険、労災保険)に加入。

☎ 学校教育課 TEL 220・2085



イベント

第17回入間郡市 人権フェスティバル

人権が尊重され、誰もが自分らしく生き生きと暮らせる社会の実現を目指し、人権問題への理解・関心を深めることを目的として「入間郡市人権フェスティバル」を開催します。

日時 11月19日(火)
午後0時30分～3時30分

場所 坂戸市立文化会館ふれあ

講師 ダニエル・カールさん(タレント)

※手話通訳、保育あり(1歳～就学前、11月12日(火)までに要申し込み)。

☎ 市民総合相談室
TEL 262・90001

ふじみ野市議会 議会報告会

市議会議員が9月定例会での主な審議内容(平成30年度の決算の認定など)について、市民の皆さんに報告します。各会場の報告内容は同じですが、報告を行う議員は異なります。また、報告の後に参加者との意見交換会を行います。

※詳しくは、議会報告会のチラシ、市ホームページ、または電話でご確認ください。

日時・場所 11月16日(土)①午前10時～正午②午後2時～4時

場所 ①市役所本庁舎5階全員協議会室②ゆめぼると(大井総合支所2階)

定員 各60人

※手話通訳あり。

☎ 議会事務局 TEL 262・9045

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「ふじみ野の郷」、新河岸川(古市場・美化)、花と緑部会主催の事業です。

日時 11月23日(祝)午前10時から

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
TEL 220・2074



イベント

介護予防フェスティバル

認知症予防の講話や理学療法士による介護予防体操の体験、世代間交流などの事業を行います。

日時 11月30日(日)
午前10時～午後3時
場所 介護予防センター
※駐車場はありませんが、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。
関 介護予防センター
☎ 2647270

ファミリー・サポート・センタークリスマス交流会

日時 12月1日(日)午前10時～11時30分(9時50分受付)
場所 市民交流プラザ(フクトピア内)

対象 市ファミリー・サポート・センターの依頼提供両方会員(親子) **定員** 20組(申込順)
内容 ゲームや出し物、サンタさんからのプレゼントなど
関 市ファミリー・サポート・センター(東児童センター内)
☎ 2621135

青少年健全育成講演会

タレントのダニエル・カールさんによる「人によさしい街づくり・人づくり」出会いの人生から学ん

だこと」の講演会です。

日時 11月24日(日)
午後2時～3時30分
場所 上福岡公民館3階ホール
定員 120人(申込順)
申込方法 11月21日(木)までに窓口か電話で申し込み
関 子育て支援課 ☎ 2629033

採れたて「ふじみ野畑」

地元で採れた新鮮な野菜、狭山茶などの農産物を販売します(売り切れ次第終了)。

●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1階玄関ロビー
日時 12月3日(火)午前10時～正午
関 産業振興課 ☎ 2629024

軽トラ市

市内で採れた新鮮な野菜、狭山茶、花などの農産物を軽トラックにのせて生産者が直接販売します(売り切れ次第終了)。
日時 11月30日(日)
午前9時～10時30分
場所 JAいるま野福岡支店
関 産業振興課 ☎ 2629024

親業講演会

親の愛が愛情としてしっかり子どもに伝わる効果的なコミュニケーションについてお話しします。

窓口(大井総合支所も可)が郵送(ハガキまたは封書に①件名「健康講話希望」②氏名(ふりがな)③生年月日④郵便番号⑤住所⑥電話番号⑦元気健康マイレージ事業への参加の有無を記入)で申し込み(消印有効)
※抽選結果は、12月10日(火)までに申込者全員に郵送。
※元気・健康マイレージ事業の参加者には、100ポイント付与。
※元気・健康マイレージ事業に参加していない人も申し込みできます。
関 保健センター ☎ 2939189

川越市場まつり

日時 11月23日(祝)午前7時～午後1時
時青果・水産物販売は正午まで
場所 埼玉川越総合地方卸売市場(川越市大字大袋650)

内容 青果・水産物販売、青果模擬セリ、マップ解体ショーほか
関 川越総合卸売市場
☎ 2402246

ACCESS 情報アクセス



オレンジカフェ ぶじみん
認知症の人やその家族、認知症に関心がある人など誰もが参加できる場です。

●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(火)午後2時～4時	グループホームふくしのま ち鶴ヶ岡	高齢者あんしん相談センターつるがまい(☎256-6061)
11月21日(水)午後1時30分～3時30分	介護予防センター2階	高齢者あんしん相談センターすみがおか(☎264-7620)

●介護事業所等

日時	場所・問合せ
毎週火曜日 午前10時～午後4時	オレンジサロンまつ(☎269-6626)※要事前申し込み、第3火曜日は「おとな食堂」を開設。
11月9日(土) 午後2時～4時	SOMPOケアラヴィーレ「オレンジカフェすまいる」(☎278-2121)
11月10日(日) 午後2時～4時	富家在宅リハビリテーションケアセンター(☎293-8222)
11月15日(金) 午後2時～3時	メディカルホームふじみ野(☎293-3216)
11月16日(土) 午前10時～正午	ふじみ野リハケアセンター「にじ」(☎278-7110)
11月24日(日) 午前10時～11時30分	富家デイサービスセンター 苗間(☎257-6991)
11月26日(火) 午後2時～3時	ライフコミュニケーションふじみ野(☎293-9888)※要事前申し込み。
11月28日(木) 午後2時～4時	特別養護老人ホーム大井苑(☎262-8686)

料金 1人100円
申込方法 当日会場で申し込む(事前申し込みが必要な場合あり)
関 高齢福祉課(☎262-9038)

ポイ捨ておよび路上喫煙防止キャンペーン

ポイ捨てごみの清掃や路上喫煙・ポイ捨て防止の呼びかけを行います。マナー向上とふじみ野市をきれいにするため、皆さんでキャンペーンに参加しませんか。

日時 11月13日(火)
午前7時30分～8時30分
場所 上福岡駅東口・西口周辺(コノ広場集合)
関 環境課 ☎ 2629021

健康講話「100歳時代に必要な健康対策のこゝろ」

日時 12月18日(水)午後2時～4時
場所 市民交流プラザ(フクトピア内)
定員 150人(定員を超えた場合は抽選)
講師 金藤経さん(東京都健康長寿医療センター研究所)

講座

がんばるママのための自分ケアセミナー

自分の体の生活を見直すために悩みの声が多い、「肩こり」「腰痛」「冷え症」をテーマに「リテイスト」食事の講座を開催します。
日時 12月11日(水)午前10時～正午(9時30分受付)
場所 保健センター1階検診室(フクトピア内)

対象・定員 子育て中の女性、20人(申込順)
講師 伊藤美香さん(PFAピラティスアドバンスコーチ)・市管理栄養士・保健師

申込方法 11月6日(水)午前9時～29日(金)に電話か窓口で申し込む
関 保健センター ☎ 2939045

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でも、地元警察署で更新ができるようになる講習会です。
日時 11月28日(水)
午後5時30分～7時30分
場所 市商工会館(上福岡15-14)

対象・定員 令和2年5月22日(金)までに①違反運転者の免許更新を予定している人 高齢者講習対象の人を除く ②初回免許更新者の人、計40人(申込順)
受講料 1500円
申込方法 11月20日(火)までに運転免許証と受講料を持参し、窓口で申し込む
関 市商工会 ☎ 2613156

ACCESS 情報アクセス

大井図書館玄関前

日時 11月10日(日)午前10時～正午
関 大井図書館 ☎ 2631100

エコパールのお休み

期間 11月24日(日)～29日(金)
関 エコパ ☎ 2937568

山田親子歌謡ショー 動画上映会

日時 11月17日(日)午前11時～正午
場所 エコパ

地元のほぐし屋

日時 毎週木曜日午後2時～7時
場所 エコパ和室
参加費 10分500円、25分1500円(別途入館料)
関 エコパ ☎ 2937568

レディースストレッチ ヨガ

日時 11月13日(水)・27日(火)、12月4日(水)午前10時15分～11時15分
場所 エコパ
参加費 一般(中学生以上)1000円(別途入館料)
関 エコパ ☎ 2937568

●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



創業者支援セミナー

創業計画書の作成や、税務・労務・金融の制度概要や、創業経験者の体験談など、専門家が親切に解説します。

日時 12月7日(土)・14日(土)
午前10時～午後5時
場所 市商工会館3階大ホール(上福岡1-5-14)
申込方法 月～金曜日午前8時30分～午後5時に電話で申し込む
市商工会館 TEL261-3156

環境学習講座

●ガチャポンマシンをつくろう!
日時 11月30日(土)
午前10時15分～11時45分
申込期間 11月7日(木)～14日(木)
定員 20人

●ペットボトルで万華鏡をつくろう!
日時 12月21日(土)
午前10時15分～11時45分
申込期間 11月28日(木)～12月5日(木)
定員 20人

「決算申告時に慌てない」がテーマの軽減税率制度導入後の会計処理実務のセミナーです。
日時 11月12日(火)午後2時～4時
場所 市商工会館3階(上福岡1-5-14)
定員 30人
申込方法 電話で申し込む
市商工会館 TEL261-3156

消費税率軽減税率対応セミナー

第3回「ふじみ野の秋を詠む・撮る」
写真に俳句をのせる俳句の講座を開催します。
日時 ①11月22日(金)②11月29日(金)
午後1時30分～午後4時
場所 ①西中央公園・市民活動支援センター(集合場所)②市役所本庁舎3階A301会議室
講師 横田嘉男さん(ふじみ野市俳句倶楽部 ほか)
対象・定員 俳句に興味のある人、15人(申込順)
申込方法 窓口か電話で申し込む
市民活動支援センター
TEL261-0681



環境課 TEL262-9022

歯科医師による介護予防のためのミニ講座

お口の健康維持について学び、「ふじみんお口ぴんしゃん体操」を体験します。
日時 11月12日(火)午後1時30分～2時20分(1時10分受付)
場所 介護予防センター
講師 南彦人さん(医療法人 煌雄会 会長のほしデンタルクリニック 理事長)
対象・定員 65歳以上の人、50人(先着順)

持ち物 筆記用具、ふじみん介護予防手帳、介護予防センター利用登録証(お持ちの人)
※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)。
※当日登録を希望する人は本人が確認できる書類をお持ちください。
介護予防センター
TEL264-7270

市民講座「自分らしい最期を迎えるために」

自分らしく人生の最期まで暮らし続けるには、どのような準備や心構えが必要か考えてみませんか。
日時 11月26日(火)午後1時30分～3時30分(1時10分受付)
場所 介護予防センター
講師 田村ひろみさん(東入間医師会 地域医療・介護相談室、看護師)
TEL264-7270

ふじみんお口ぴんしゃん体操 ③

市がおすすめている「ふじみんぴんしゃん体操」に口の体操ができました。口の筋肉維持・向上に効果的な体操です。加齢により「かむ力」や「飲み込む力」が衰えやすくなりますので、「ふじみんお口ぴんしゃん体操」でお口の機能を維持・向上していきましょう。介護予防センターでも、定期的にこの体操を実施しています。

お口スムーズ(パタカラ体操)

- 食べ物をのどの奥まで運ぶ動作を鍛えるための発音による運動です。
- ①「パ・パ・パ・パ…」とできるだけ早く5秒間言い続けます。「タ」「カ」「ラ」も同様に行います。
 - ②「パ・タ・カ・ラ・パ・タ・カ・ラ…」とはっきりとできるだけ早く5秒間言い続けます。
- ※口や舌を大きく動かしながら大きな声で発音しましょう。
- パ** 舌の先端部分を鍛えます(食べ物を舌の奥に運ぶ動きに関連)
 - タ** 舌の付け根を鍛えます(食べ物を舌の奥に運ぶ動きに関連)
 - カ** 舌の左右の部分を鍛えます(食べ物を舌の上にとどめる動きに関連)
 - ラ** 舌の左右の部分を鍛えます(食べ物を舌の上にとどめる動きに関連)

高齡福祉課 (TEL262-9038)、介護予防センター (TEL264-7270)

自分らしく尊厳ある終末期医療について考える

医師より終末期医療の現状について聞き、ご自身や大切な人の終末を考えるきっかけにしてみませんか。
日時 12月5日(木)午後2時～4時
場所 大井総合福祉センター
定員 50人(申込順)
講師 安藤聡一郎さん(安藤医院 院長)
申込方法 11月5日(火)から電話で申し込む
市社会福祉協議会
TEL266-1981

歯の健康コラム



健口で健康人生を送りましょう 池谷 明さん (池谷歯科)

お口の中の2大疾患は、むし歯と歯周病。根本的な原因は口腔内の歯垢(バクテリア)です。これを除去することが、予防につながることは誰でも分かるといえます。

しかし、歯みがきをして歯垢を除去するだけではむし歯や歯周病の予防は完全にはできません。ある程度は予防できても100%ではありません。

なぜか。それは歯ぎしりなどの噛む力によるメカニカルな負荷が歯や歯肉へ影響することにあります。歯に加わる強い力により、歯に亀裂が入り、むし歯や歯周病が生じます。つまり、歯みがきだけではむし歯や歯周病の問題は解決しません。

予防において大切なことは、定期的な歯科検診を受けて、メンテナンスすることが重要です。そうすることで、むし歯や歯周病の予防につながります。

現代は高齢化社会になり、歯の健康の保持は身体的、精神的、社会的にも大切です。「よく噛めること」は日常活動や全身的健康、心の健康に必要でしょう。

また、よく噛んで食べることが脳への刺激になり、認知症や介護予防につながります。元気で健康な人生を送るために、生涯にわたり歯と口の健康を維持しましょう。

「健康な口」は健康な生活を送るための土台であり、その人の魅力(パフォーマンス)を高める大切な部分です。

大井総合福祉センター はつらつ介護予防教室(12月コース)

いつまでも住み慣れた地域でいつまでも生き生きと過ごすためには、早期の介護予防の取り組みが重要です。気軽に介護予防に取り組みませんか。

教室・内容	日程(12月)	時間	定員
12月限定開催「足腰筋力アップ教室」運動、転倒予防のための足腰を中心とした筋力トレーニングなど	3・10・17・24日 いずれも火曜日(全4回)	午前	30人
「姿勢改善教室」猫背予防、改善のためのお腹や肩回りの筋力ストレッチなど	5・12・19・26日 いずれも木曜日(全4回)	午後	30人
「腰痛・膝痛予防教室」腰痛や膝痛の原因、予防運動や体操など	5・12・19・26日 いずれも木曜日(全4回)	午前	30人
「認知症予防教室」ゲームを用いた脳トレ、体操など	5・12・19・26日 いずれも木曜日(全4回)	午後	20人

時間 午前=9時30分～11時30分、午後=1時30分～3時30分(各回開始20分前受付)

場所 大井総合福祉センター

対象 原則65歳以上で、各コース全日程参加できる人(医師から運動制限を受けている人、体調不良の人を除く。同月に1人1教室まで参加可)

申込方法 11月8日(金)から電話で申し込む(応募多数の場合は、初参加の人を優先。定員に満たない教室は、当日参加可)

高齡福祉課 (TEL262-9038)

●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

講座

60歳からの
カラオケ教室

日時 定員 第2・4木曜日全8回
(初回は11月28日(木)①午前9時
から②午後1時から)
場所 大井総合福祉センター
対象 定員 市内在住60才以上の
人、①Ⅱ女性4人②Ⅱ男性2
人(申込順)
参加費 3,000円(全8回)
申込方法 11月5日(火)から窓口で
申し込む
大井総合福
祉センター
TEL266・
1111



わが子の職業的自立に悩
む家族のためのセミナー

働くことに踏み出せない子ども
を抱える保護者へセミナーと出張
プレ相談を開催いたします。

●保護者セミナー
※本人は参加できません。
日時 12月7日(出)午後1時30分
4時30分(1時15分開場)
定員 20人(申込順)
内容 若者と就職事情、ワーク
シミュレーション
●出張プレ相談(要予約)
日時 12月14日(出)午後1時~5時

アートフェスタふじみ野 2019

日程 12月8日(日)

「音楽&アートの祭典 きく・みる・さん
かする」をテーマに、市内アーティストや
包括連携協定締結大学とコラボ、市民参
加による合唱企画など、多様なアートの
空間を創り出します。各ワー
クショップの時間・定員など、
詳しくは市ホームページ(QR
コード)をご覧ください。



文化・スポーツ振興課(TEL262・8124) bunka@city.fujimino.saitama.jp

時間	場所	プログラム
午前9時 30分 ~ 10時	産業文化 センター ホール	全体オープニング 大井西中学校吹奏楽部、ふじみ野市少年少女合唱クラブ、 文京学院大学による合唱「手話うた まちのこえ そらのお と」(作詞:木村浩則/作曲:渡辺行野)他
午前10時 20分 ~ 午後1時 15分		【午前の部】 東邦音楽大学サクソフォンカルテット演奏、文京学院大学学 生創作舞台、文京学院大学OG、OBの演奏、文京学院大 学教員フルートとピアノのデュオ、津軽方言と哀愁の津軽三 味線の調べ
午後1時 40分 ~ 5時		【午後の部】 市内プロ・アマチュアアーティスト、市民 参加のコンサート 入場料▶500円(再入場可) ブッチェーニの生涯(歌と演奏による音楽劇)、演奏コーナー (楽器のひみつ)、市民参加コンサート(モーツァルト作曲 アヴァヴェルムコルプス、群青)他(指揮・指導:東海 林尚文さん、演奏:弦楽四重奏他)
午前10時 ~ 午後5時	産業文化 センター ギャラリー	和のアート空間 ●浮世絵の世界 版木の展示、実演 浮世絵摺り体験(当日要申込)、千社札等版画の販売 ●カラフルしめ縄かざり作りワークショップ(材料費 900円) ●巨大松ぼっくりツリーとミニリース作りワー クショップ(材料費1500円) ●は、要事前申し込み。 ※11月5日(月)午前9時から電話かメールで申し込む。 ※詳しくは、市ホームページをご覧ください。
午前11時 ~ 午後2時 10分	店舗内 シミュレーションセンター 広場他	楽しいアートイベント ●RIKIのゲームの世界 eスポーツゲーム大会、フリープレイ、RIKIのトークショー (斎藤博人さん、飯島修さん) ●オープニング(福岡太鼓、大井西中吹奏楽部演奏) ●Team E-joy(チームイージョイ)エレクトーン演奏 アナと雪の女王より「生まれて初めて」ほか ●福岡太鼓・フルート・エレクトーンのコラボ演奏 「よさこいソーラン」 ●中村友美ピアノ弾き語りライブ ●逆光バンドの演奏 ※雨天の場合は一部内容を変更して実施します。

こころの健康個別相談

日時 ①11月8日(金)②12月18日(木)
午後1時30分~4時30分
場所 ①保健センター分室(大井
総合支所2階)②保健センター
(フクトピア内)
③保健センターTEL293・9045

健康相談

整形外科の医師による健康相談
です。
日時 11月12日(火)
午後1時15分~2時

(1組30分)
定員 5組(申込順)

共通事項

場所 上福岡西公民館2階集会室
対象 義務教育を修了した15~44
歳の未就労の子を抱える親・家族
申込方法 11月7日(木)午前9時か
ら電話で申し込む
④若者自立支援センター埼玉
TEL048・255・8680

入門英会話教室

日本人講師が教える初心者向け
入門英会話教室の生徒を募集しま
す(継続あり)。
日時 ①毎週火曜日午前11時15分
~午後12時15分(第1・3週目は
午前10時~11時)②毎週水曜日
午後6時~7時(第1・3週目は
午後5時~6時)
場所 産業文化センター
定員 各10人
参加費 4,600円(4回分)
申込方法 11月5日(火)から電話で
申し込む

産業文化センター

TEL269・4811

ハンドメイド講座

●純銀で作るペンダントトップ
日時 11月13日(木)
午前9時30分~正午
場所 市民交流プラザ(フクトピ
ア内)
定員 15人(申込順)
参加費 3,000円(材料費含む)

●エッグで作るクリスマスの置物
日時 11月28日(木)
午前10時~正午
場所 市民交流プラザ(フクトピ
ア内)
定員 10人(申込順)
参加費 4,000円(材料費含む)
申込方法 11月5日(火)から窓口か
電話で申し込む
④市民交流プラザ
TEL264・7971

心を整える「写経入門」

日時 11月19日(火)・25日(月)
午前10時30分~11時50分
場所 市民交流プラザ(フクトピ
ア内)
定員 15人(申込順)
参加費 2,000円(全2回)
申込方法 11月5日(火)から窓口か
電話で申し込む
④市民交流プラザ
TEL264・7971

普通・上級救命講習

内容・日時 上級救命講習 11月
16日(土)午前9時~午後6時
普通救命講習 11月24日(日)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・定員 ふじみ野市・富士見
市・三芳町に在住・在勤・在学
の、各30人(申込順)
申込方法 11月5日(火)~8日(金)に
電話で申し込む

④入間東部地区事務組合消防本部
TEL261・6673

健康

特定健康診査・健康診査

国民健康保険加入者の「特定健
康診査」と後期高齢者医療加入者
の「健康診査」は、11月30日(出)で終
了します。締め切り間際は、医療
機関が混み合いますので早めの受
診をお勧めします。
対象者には受診券を郵送してい
ますが、紛失した場合は再発行し
ますので、お問い合わせください。
また、勤務先などで健康診断を
受けるために特定健康診査を受診
しない場合は、健診結果のコピー
などを提出すれば特定健康診査を
受診したことになります。

認知症サポート医による
もの忘れ・認知症相談

認知症は、早期の段階での対応
が重要です。
日時 12月6日(金)
午後3時~4時30分
場所 大井総合福祉センター
定員 3人(申込順)
申込方法 電話で申し込む
※職員が訪問してお話を伺うこと
があります。
④高齢福祉課
TEL262・0038

個別検(健)診の実施
期間は11月30日まで

本年度の個別検(健)診は、11月
30日(出)で終了します。締め切り間
際は、医療機関が混み合い、予約が
取りにくくなる可能性があります。
で、早めの受診をお勧めします。
詳しくは、市ホー
ムページ(QRコー
ド)をご覧ください。

対象の検診 個別がん検診(肺が
ん・大腸がん・子宮頸がん)、
胃がんリスク検診(ABCD検
診)、肝炎ウイルス検診、生活
保護受給者の健康診査
④保健センターTEL262・9040



●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