

FUJIMI CITY

PUBLIC RELATIONS

広報 富士見

2024

7

No.1006

【特集】

健康長寿の道は
フレイル予防
から

フレイル予防の輪を広げよう

富士見市長選挙

投票日：7月28日(日)

詳しくは選挙特集号をご覧ください。

健康長寿3つの柱

栄養

バランスよく、みんなで楽しく、よくかんで食事をしましょう

運動

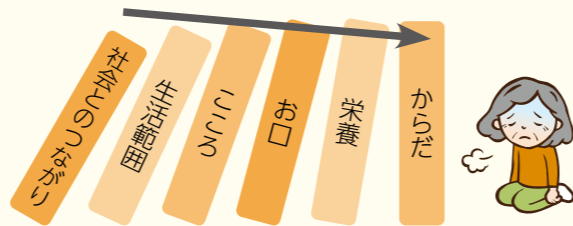
散歩や買い物など外に出て、家でじっとしている時間を減らしましょう

社会参加

ボランティア活動や趣味など、自分に合った活動を見つけましょう

ポイント! 社会とのつながりを失わない!

社会とのつながりを失うことはフレイルの最初の入口です。社会とのつながりがないと、心身のさまざまな面がドミノ倒しのように弱っていく傾向があります。



▲ふじみフレイル予防フェア

健康長寿の道はフレイル予防から

健康増進センター ☎049(252)3771

健康長寿に欠かすことのできないフレイル予防

高齢化が進んだ日本では平均寿命が伸び、加齢に伴う衰えは避けられないことから、いかにして生き生きとした高齢期をより長く過ごせるかがとても大切です。

「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」を健康寿命といい、厚生労働省の報告では、平均寿命と健康寿命の差である日常生活に制限のある「不健康な期間」は、男性で約9年、女性では約12年となっています。この「不健康な期間」が長いほど、医療費などが増大することとなり、期間を短縮することが生活の質の低下を防ぐことにつながります。

健康寿命の延伸に重要となるのが、健康な状態と要介護状態の中間の状態を示すフレイル(虚弱)です。フレイルは、自分の状態と向き合い、予防に取り組むことで進行を抑えたり、健康な状態に回復させることができます。フレイルの兆候を見逃さず、生活の見直しなど予防に取り組むことが健康長寿には欠かせません。

社会参加が重要な鍵

市では、令和2年度から東京大学高齢社会総合研究機構の研究開発に基づき、市民ボランティアのフレイルサポーターとともにフレイル予防に取り組んでいます。フレイルチェック測定会に継続的に参加している方の初回と4回目を比較すると、測定結果に改善傾向が見られました。

フレイルを予防する健康長寿の3つの柱である「栄養」「運動」「社会参加」は相互に影響しあっており、社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口といわれています。コロナ禍を経てサークル活動の再開にあたり、「こんなに体操ってつらかったかな」と衰えを感じたり、「参加していたグループが活動をやめてしまったらどうしよう」という悩みの声も届いています。

今の自分の状態を知ることができただけではなく、フレイル予防の重要な鍵となる社会参加の場としてもフレイルチェック測定会への参加(P6参照)をお待ちしています。

eスポーツなど 新たな取り組みを拡充

昨年度は(株)ロッテと協定を締結し、口腔の健康を基盤としたフレイル予防の取り組みを進めたほか、「ふじみフレイル予防フェア」を開催しました。今年度は日本薬科大学、(株)パル・オネストが運営するPALCAFEとフレイル予防メニューを開発したほか、eスポーツ体験講座を実施予定です。

7月13日(土)にはフレイル予防研究の第一人者である東京大学の飯島教授を講師に迎え講演会を実施(P6参照)しますので、ぜひご参加ください。

やってみよう! 指輪っかテスト

フレイルチェック測定会で行う指輪っかテストで筋肉量を簡単チェック!



自分の両手の親指と人さし指で輪をつくり、利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を軽く囲んでみましょう。



囲めない



ちょうど囲める



隙間ができる

低

サルコペニア(筋肉の衰え)の危険度

高



▲PALCAFEでフレイル予防メニューを提供

ポイント! フレイルの兆候を見逃さない!

フレイルは正しい対処で進行を抑えたり、健康な状態に回復することが見込める段階です。自分の状態を知り、フレイルの兆候を見逃さないことが重要です。



- 体重が減ってきた
- 疲れやすくなった
- かたいものがみづらくなった など



フレイルチェック 測定会に密着！

フレイルチェック測定会は「市民による 市民のためのフレイル予防」を合言葉に、市民ボランティアのフレイルサポーターが皆さんのフレイル度合いを測定します。

東京大学高齢社会総合研究機構
のプログラムを実施しています！



握力測定



片足立ち上がり



足腰の筋力とバランスをチェック

ふくらはぎ周囲長



イレブン・チェック



日常生活に関する質問に回答

手足の筋肉量測定



滑舌チェック



滑舌を機械で測定し口の健康度を確認

指輪っかテスト



ふくらはぎの筋肉量を「指輪っか」で簡易計測

INTERVIEW

社会参加の場として楽しめる測定会を

元気で明るい測定会へ

私は、第6期生として昨年4月に養成研修を受けてフレイルサポーターになりました。市の腰痛ひざ痛予防教室を受講した際、講座の一つにフレイルチェック測定会があり、「サポーターをやってみませんか」と声をかけてもらったのがきっかけで、現在はフレイルサポーター連絡会の役員としても活動しています。

測定会では、笑顔で元氣よく話し、また次回も参加しようと思ってもらえるようムードメーカーになることを心がけています。初めて測定会に参加されて緊張していた方でも、こちらから積極的に声をかけをして場に慣れてもらうと、最後は「ありがとう」と笑顔を返してくれることがうれしく思います。また、私はノルディックウォーキングのグループで運動していて、ポールを使ってのウォーキングでは歩く姿勢などが鍛えられました。「運動のためにせつかく歩くのであれば、ポールを持って意識して歩くと効果的です」と、自分の経験を踏まえた日常で使えるフレイル予防のアドバイスも伝えて

「同じ目線」で楽しめる 社会参加の場

「測定会は健康診断の場ではないから、参加する方には楽しんでほしい」との先輩サポーターの言葉を大切にしています。測定会では、座っている人には自分も屈むなど、目線の高さを合わせ「同じ目線」であることを意識しています。専門家ではなく同世代がサポーターとして測定会に取り組む意義は、測定を行う以上に、交流の場・社会とのつながりをつくることにあります。

私はフレイルサポーターのほかに介護支援ボランティアとして特別養護老人ホームなどで入所者の話を傾聴する活動もしていますが、人と話すことは元氣の秘訣だと実感しています。年を重ね外に出る機会が減ったり面倒に思ったりするなかで、測定をきっかけに、「同じ目線」で同世代が交流できると、気軽に楽しめる社会参加の場になると考えています。

フレイルサポーターが広げる輪

フレイル予防を促進するためには、測定会への参加を促すとともに、サポーター自体の数を増やしていく必要があります。私がサポーターになったきっかけと同じように、測定会参加者に積極的に声をかけをしています。また、測定会の会場にはサポーターだけではなく健康増進センターの職員もいます。体調面で心配なことも相談できるので、気軽に参加して一緒に楽しみましょう。

引き続き笑顔と元氣で、全国のサポーターのお手本となるように活動していきたいです。



富士見市フレイルサポーター
本間 和明 さん

フレイルサポーター大募集！

ポイント！ サポーター活動がフレイル予防の一つに！

フレイル予防の担い手である市民ボランティア「フレイルサポーター」の養成研修を定期的に開催し、現在は平均年齢74歳の約40人が活動しています。

活動自体がフレイル予防のポイントの一つである「社会参加」につながります。「何か地域活動を始めたい」、「健康のために社会活動に取り組みたい」という方、ぜひご参加ください。

フレイルサポーター養成研修

- とき 7月22日(月)午前10時～午後3時
- 場所 健康増進センター
- 対象 おおむね65歳以上の方
- 定員 20人(無料、申込順)
- 申込 7月19日(金)までに電話で
- 問・申込先 健康増進センター ☎049-252-3771

≡ 初参加者の声

趣味の登山や階段の上り下りでの疲労度が気になり参加しました。測定では、話す機会が減ってきたせいか脚力より滑舌が気になることが分かりました。



≡ 初参加者の声

広報を見て、夫も誘って参加しました。測定では思っていたより良い状態を保っていた反面、気になる部分もあり、自分の状態を知れて良かったです。



健康長寿と幸福長寿 鍵は「フレイル予防」

～地域のために、生きがいのために～

定員
200人
無料

とき

7月13日(土)午後1時30分～3時30分

場所

鶴瀬コミュニティセンター

申込

Web・電話で(申込順)



問・申込先

健康増進センター ☎049-252-3771

フレイル予防の第一人者から
予防の秘訣を学びます!

メディア出演多数!

講師

東京大学高齢社会総合研究機構 機構長
東京大学未来ビジョン研究センター 教授

飯島 勝矢 氏

東京慈恵会医科大学卒業。専門は老年医学、老年学。特に、健康長寿実現に向けた超高齢社会のまちづくり、地域包括ケアシステム構築、フレイル予防研究などを進める。

内閣府「一億総活躍国民会議」有識者民間議員、厚生労働省「高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施に関する有識者会議」構成員などを務める。



フレイルチェック測定会

フレイルサポーターと一緒に自分の健康状態を確認し、筋肉量などについて詳しく測定しませんか。

対象 市内在住で65歳以上の方

定員 各20人(無料、申込順)

申込 電話で

問・申込先 健康増進センター ☎049-252-3771

右記以降の日程
はこちら▼



日にち	場所
7月8日(月)	水谷公民館
9月11日(水)	南畑公民館
9月25日(水)	鶴瀬公民館
10月7日(月)	水谷東公民館
10月15日(火)	鶴瀬西交流センター

時間 午前10時～正午

※以降も定期的に開催しています。

令和6年春の叙勲

瑞宝双光章(教育功勞)

瑞宝双光章(警察協力功勞)



武川 行男 さん
元 公立小学校長



栗原 平 さん
現 埼玉県警察嘱託医

第42回危険業務従事者叙勲

瑞宝单光章(防衛功勞)

瑞宝双光章(防衛功勞)

瑞宝双光章(防衛功勞)



小石川 圭一 さん
元 准陸尉



梶 義明 さん
元 3等陸佐



岩貞 一光 さん
元 2等陸佐

令和6年春の褒章

藍綬褒章(更生保護功績)

藍綬褒章(保健衛生功績)



水宮 恒 さん
現 保護司



井上 達夫 さん
現 (一社)東入間医師会会長

国または公共に対する長年の功績や特定の分野における業績をたたえられ、市内では次の方々が栄誉に輝かれました。

固秘書広報課 ☎049-256-9187

叙勲・褒章受章
おめでとうございます



富士見市価値共創プラットフォーム

『SDGsフジミライテラス』創設記念シンポジウム

市では、SDGsを起点としたさまざまな取り組みを推進していくため、行政・市民・企業・教育機関などがつながるプラットフォーム『SDGsフジミライテラス』を創設します。

創設を記念して、市内企業が行うSDGsに関する取組事例の紹介や情報交換を行うシンポジウムを開催します。

とき 7月11日(木)午後4時30分~5時30分

場所 ピアザ☆ふじみ

定員 30人(無料、申込順)

申込 7月9日(火)までにWebで

問政策企画課 ☎049-257-4136

詳しくは
こちら▶



SDGs未来都市に本市が選定されました

SDGsの達成に貢献する優れた都市と認められ、内閣府から令和6年度SDGs未来都市に選定されました。
現在206都市(207自治体)が選定されています。



舞台芸術鑑賞

「オペラの宴 ～秋川雅史とオーケストラ・コンサート～」

テノール歌手の秋川雅史氏を中心とした歌声とオーケストラ演奏でオペラの世界へいざないます。

とき 9月8日(日)午後2時**場所** キラリ☆ふじみ**定員** 800人**出演** 秋川雅史氏(テノール歌手)、秋川風雅氏(指揮)、東城弥恵氏(ソプラノ歌手)、山下裕賀氏(メゾソプラノ歌手)、高橋宏典氏(バリトン歌手)、東京オーケストラMIRAI(演奏)**費用** 一般4,000円、高校生以下1,000円**チケット販売** 7月3日(水)～9月7日(土)にチケットぴあまたはキラリ☆ふじみ窓口で
閩文化・スポーツ振興課 ☎049-257-6352

秋川 雅史氏

小・中・特別支援学校の児童・生徒を無料で招待

対象 市内在住、在学の小・中・特別支援学校の児童・生徒**定員** 57組(2人1組、定員超は抽選、中学生以外は保護者同伴)

※保護者はチケット代(2,000円)が必要です。

申込方法 7月1日(月)～26日(金)にWebで詳しくは
こちら▶

物価高騰への支援

閩福祉政策課 ☎049-265-5033

■ 定額減税補足給付金(調整給付) ※本給付金は、差押禁止および非課税の対象です。

令和6年分所得税・令和6年度分個人住民税を定額減税しきれないと見込まれる方に対し、その差額を調整給付します。対象の方には確認書などを順次郵送します。

支給額 定額減税しきれない額(本人の課税額や扶養人数により金額は異なります)**対象** 定額減税の対象者で、定額減税可能額が「令和6年分推計所得税額」または「令和6年度個人住民税所得割額」を上回る(減税しきれない)と見込まれる方**申請期限** 10月31日(木)(消印有効)

※専用コールセンター開設を予定しています。決まり次第、市ホームページなどでお知らせします。

詳しくは
こちら▶

■ 物価高騰重点支援給付金 ※本給付金は、差押禁止および非課税の対象です。

エネルギー・食料品などの物価高騰による負担増を踏まえ、特に家計への影響が大きい令和6年度住民税非課税世帯および住民税均等割のみ課税世帯に対し給付します。また、18歳以下の子どもがいる世帯には加算して給付します。対象の方には確認書または申請書を順次郵送します。

支給額 10万円 + 【こども加算】18歳以下の子ども1人あたり5万円**対象世帯** 次のすべてに該当する世帯

- 令和6年6月3日時点で本市に住民票がある世帯
- 世帯全員の令和6年度住民税が非課税または均等割のみ課税されている世帯

こども加算対象児童 平成18年4月2日～令和6年10月31日生まれの子ども

※令和6年6月4日以降に生まれた子どもおよび扶養している別世帯の子ども分は申請書の提出が必要です。

申請期限 10月31日(木)(消印有効)詳しくは
こちら▶

【注意事項】

次の世帯は給付の対象外です。

- 令和5年度に実施した同給付金の給付対象世帯
- 住民税均等割が課税されている方に扶養されている人のみからなる世帯など



国民健康保険に関するお知らせ

国民健康保険税の納税通知書を郵送します

7月4日(木)に国民健康保険税の納税通知書を、納税義務者である世帯主に郵送します。
 国民健康保険課 ☎049-252-7113

詳しくは
こちら▶



■ 世帯の所得に応じた均等割額の軽減

対象 世帯主と国民健康保険加入者の前年の合計所得が右表の軽減判定基準以下の世帯(税法上の被扶養者や所得がない方も含め、世帯主と国民健康保険加入者全員(16歳以上)の所得を申告している必要があります)

軽減判定基準	軽減割合
43万円+10万円×(給与所得者等※1の人数-1)	7割
43万円+29.5万円×国民健康保険加入者※2の人数+10万円×(給与所得者等※1の人数-1)	5割
43万円+54.5万円×国民健康保険加入者※2の人数+10万円×(給与所得者等※1の人数-1)	2割

(※1) 世帯主と国民健康保険加入者のうち、給与収入または公的年金等収入が一定額以上ある方
 (※2) 国民健康保険から後期高齢者医療制度に移行後、継続して同じ世帯に属する方を含む

■ 未就学児の均等割額の軽減(申請不要)

国民健康保険に加入する未就学児の均等割額は5割減額されます。

■ 産前産後期間の軽減

出産予定または出産した国民健康保険加入者は、産前産後期間に相当する国民健康保険税が軽減されます。出産予定日の6か月前から届出ができます。

■ 非自発的失業者の軽減

解雇、倒産などの理由による非自発的失業者(雇用保険の特定受給資格者・特定理由離職者)は、申告により国民健康保険税が軽減される場合があります。

■ 災害などによる損害があった場合の減免

災害による損害など、特定の要件に該当する場合は減免になる場合があります。

申請期限 原則納期限の7日前(必着)

新しい被保険者証の利用は8月1日から

新しい被保険者証を7月末日までに世帯主へ郵送(特定記録郵便)しますので、8月1日(木)からご利用ください。
 ※手渡しでの配達ではないので、ご自宅の郵便受けをご確認ください。
 国民健康保険課 ☎049-252-7112



後期高齢者医療に関するお知らせ

国民健康保険課 ☎049-252-7114

後期高齢者医療費通知の発送回数の変更

令和6年度から後期高齢者医療に係る医療費通知の発送回数が年2回(12月・翌年2月)に変更になります。

新しい被保険者証の利用は8月1日から

新しい被保険者証を7月中旬以降に郵送(特定記録郵便)しますので、8月1日(木)からご利用ください。
 ※手渡しでの配達ではないので、ご自宅の郵便受けをご確認ください。

■ 7月4日(木)に保険料決定通知書を郵送します

▶原則、保険料は特別徴収(年金天引き)されます

令和5年度中に保険料の減額または変更により特別徴収が停止された方は、令和6年7~9月分は普通徴収(口座振替または納付書による納付)で納付となります。

※突然の収入減や病気で納付が困難なときはご相談ください。



**マイナンバーカードと
被保険者証が一体化されます**

マイナンバーPRキャラクター「マイナちゃん」

令和6年12月2日以降、現行の国民健康保険および後期高齢者医療の被保険者証は原則廃止され、マイナンバーカードと一体化されます。なお、12月1日時点で有効な被保険者証は、有効期限まで利用できます。





台風の季節が到来します

災害への備えと連絡方法・防災情報の入手

「マイ・タイムライン」を作成して 日ごろから災害に備えましょう

市では、大雨や台風などで水害の危険性が高まった際、警戒レベルに応じてどのような行動をとるかを事前に決めておく、「マイ・タイムライン」の作成・活用を推奨しています。

※詳しくは「富士見市防災ガイドブック」
や市ホームページをご覧ください。

図危機管理課 ☎049-256-7962



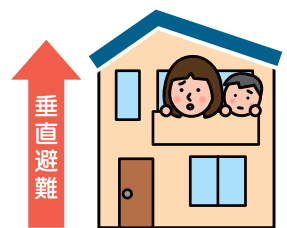
■ 備蓄品・非常用持出品の準備を

大規模災害発生時のライフラインの被害による物資の不足や災害の長期化に備え、自宅の備蓄や避難先に持ち出す物品を準備しておきましょう。



■ 警戒レベルに応じて避難できる場所を確認

避難所の把握だけでなく、親戚や知人の家、自宅から出られなくなった際の垂直避難など、さまざまな状況を想定して確認しておきましょう。



災害時の連絡方法

【NTT 災害用伝言ダイヤル(171)】

災害時、指定の電話番号に音声(安否情報)を録音することができ、どこからでもその録音を聞くことができます。

【NTT 災害用伝言板(web171)】

パソコンやスマートフォンなどから、電話番号を入力して伝言(安否情報)の登録、確認ができます。



防災情報の入手方法

大雨や台風などにより河川が増水しやすくなります。気象情報や災害情報を常に収集してください。

【市ホームページ】

警戒レベルや避難所情報などを詳しく掲載します。



【埼玉県防災情報メール】

気象警報や地震などの防災情報が配信されます。



【Yahoo! 天気・災害】

気象・災害情報、河川水位情報が確認できます。



【富士見市防災メール】

警戒レベルや避難所開設情報などを配信します。



【Yahoo! 防災速報アプリ】

市町村登録により気象情報、避難情報などが通知されます。



【防災行政無線電話応答サービス】

防災行政無線を聞き逃した場合、電話で放送内容が確認できます。
☎049-265-3030

【富士見市公式SNS】

XやLINEで避難所情報などを配信します。



【その他の防災アプリ】

地域設定などにより地域の情報が通知されます。



【テレビで情報入手】

リモコンの「dボタン」を押して表示されるデータ放送画面より、情報を入手できます。

川の情報をライブ配信

砂川堀や新河岸川の最新の状況をインターネットで確認できます。

砂川堀雨水幹線
水位監視システム
(埼玉県)



川の防災
情報
(埼玉県)





バレーボールのエキシビジョンマッチを開催します

10月から始まるバレーボールの新たな日本トップリーグ (SV.LEAGUE) に所属する「埼玉上尾メディックス」と連携し、エキシビジョンマッチを開催します。対戦相手は同じくSV.LEAGUE に所属する「NECレッドロケッツ川崎」です。

日本トップリーグ所属チームによるハイレベルな試合をご覧ください。

とき 8月17日(土)午後1時

場所 市民総合体育館

定員 400席 (無料、定員超は市内在住、在勤、在学の方を優先して抽選)

申込 7月1日(月)～25日(木)にWebで(1人につき2枚まで)

問 文化・スポーツ振興課 ☎049-252-7139



写真提供:埼玉上尾メディックス

初心者バレーボール体験教室を同日開催します

埼玉上尾メディックスの選手を講師に迎え、ソフトバレーボールを使った初心者体験教室を開催します。

参加特典として、同日に行われるエキシビジョンマッチの観戦ペアチケットをプレゼントします。

とき 8月17日(土)午後3時30分 ※エキシビジョンマッチ終了後

場所 市民総合体育館 **対象** 市内在住、在学の小学生と保護者

定員 30組(2人1組、定員超は抽選) **費用** 1組50円

申込方法 7月1日(月)～25日(木)にWebで

詳しくは
こちら▶



困ったらすぐにご相談を 消費生活相談

【相談日】 月～金曜(祝日を除く)
10:00～12:00、13:00～15:30
問 消費生活センター ☎049-252-7181

通信販売～購入前の確認ポイント～

通信販売では、期間限定で価格が安くなるなどの宣伝で商品が魅力的に紹介されていることがありますが、トラブルに巻き込まれないためにも、はやる気持ちを抑えて購入前にもう一度内容などを確認するようにしましょう。

【消費者へのアドバイス】

- 商品の購入は1回限りもしくは複数回にわたる購入なのか確認しましょう。
- 複数回にわたる購入の場合、初回の価格は安くても、2回目以降の価格が高いことがあるため、2回目以降の価格や総額を確認しましょう。
- 購入前に、支払時期や商品の引き渡し時期、解約や返品の方法・条件などを確認しましょう。



先着で非常持出セットをプレゼント 市税などの口座振替

口座振替推進キャンペーンを実施します。

期間中、対象の方(100人)に防災備蓄として役立つ非常持出セットをプレゼントします。

期間 7月1日(月)～9月30日(月)

対象 収税課でペイジー口座振替により、新規に口座振替手続き(令和6年度が課税の方)をした方

対象税目

- 市民税・県民税・森林環境税(普通徴収)
- 固定資産税・都市計画税
- 軽自動車税(種別割)
- 国民健康保険税(普通徴収)
※保険年金課でも受付可

詳しくは
こちら▶



問 収税課 ☎049-252-7118

ペイジー口座振替受付サービス

取扱金融機関のキャッシュカード(一部利用できないカードあり)、納税通知書を収税課に持参してください。

information

詳しくはホームページをご覧ください
か、各問合せ先にご連絡ください。

各SNS



イベント
カレンダー



ご案内

児童扶養手当の更新手続きをお忘れなく

現在、児童扶養手当(ひとり親家庭の方に支払われる手当)を受けている方は、申請期間中に更新手続き(現況届)をしてください。更新手続きをしないと11月以降の手当が受けられなくなります。
対象者には7月下旬に通知書を郵送します。
※支給が停止中の方も更新手続きが必要です。
申請期間 8月1日(木)～30日(金)
※木曜は午後7時まで。8月3日(土)(土曜開庁)は、午後0時30分まで

※必要書類を持参し、本人がお越しください。



申請場所 子育て支援課

問 子育て支援課
☎049(252)7104

マイナンバーカード申請のお手伝い

マイナンバーカードを初めて作成する方を対象に証明写真の撮影など、申請手続きをお手伝いします。

とき	場所
7月12日(金)・8月9日(金)	みずほ台コミュニティセンター
7月17日(水)・8月23日(金)	南畑公民館
7月19日(金)・8月7日(水)	水谷公民館
7月30日(水)・8月20日(水)	水谷東公民館
8月2日(金)・27日(水)	ピアザ☆ふじみ
毎月第2・4水曜	鶴瀬西交流センター

時間 午前9時30分～11時30分、午後1時～3時

※鶴瀬西交流センターは午前9時から
申込実施日の2日前までに電話で

※市民課では申請手続きの手伝いを随時行っています。
問 申込先 市民課
☎049(293)9007

令和6年度国民年金保険料免除申請の受付が開始します

経済的な理由などで保険料の納付が困難な方は、免除の申請をしてください。承認されると全額または一部が免除されます。

免除を受けるには申請者本人、配偶者、世帯主の前年所得が基準額以下であることが要件です。所得税や住民税が未申告の場合には、税の申告が必要です。
場合もあります。
申請期間 7月1日(月)から
申請場所 保険年金課
(出張所ではできません)
※マイナポータルから電子申請することもできます。



持ち物
・本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証、パスポートなど)
・マイナンバーまたは基礎年金番号が分かるもの
※失業が理由の方は、雇用保険受給資格者証の写しまたは

介護保険料のお知らせ

問 高齢者福祉課 ☎049-252-7107

【7月5日(金)発送】

介護保険料納付通知書

令和6年度介護保険料納付通知書を7月5日(金)に発送します。

介護保険は、介護が必要になったときに安心してサービスが利用できるよう社会全体で支え合う制度です。40歳以上の方が納める保険料や国・県・市が負担する公費で運営しています。納期限までに納付をお願いします。

介護保険料を滞納すると

滞納が続くと、その未納期間に応じて介護サービスの利用などに制限が生じます。支払いが困難な場合はご相談ください。

介護保険料の納付方法

特別徴収 (年金からの天引き)	老齢・障害・遺族年金の受給額が年額18万円以上の方
普通徴収 (納付書などで納付)	老齢・障害・遺族年金の受給額が年額18万円未満の方

※40歳以上65歳未満の方の介護保険料は、公的医療保険料(国民健康保険・社会保険)と合算して徴収されます。

便利な口座振替をご利用ください

ページー口座振替受付サービスや介護保険料口座振替申込書をご利用ください(納期限が過ぎたものは利用できません)。

雇用保険被保険者離職票などの写しも必要です。
※代理人による申請は、代理人の本人確認書類が必要です。
代理人が別世帯の場合は、委任状も持参してください。
問 保険年金課
☎318
④ 318
川越年金事務所
☎049(242)2657

キラリ☆ふじみ お知らせ

キラリ☆ふじみのイベント内容などは、HOTキラリ7月号またはキラリ☆ふじみホームページをご覧ください。

問 キラリ☆ふじみ
☎049-268-7788



成年後見センターふじみのご案内

当センターでは、地域の関係機関とも連携しながら、成年後見制度に関する相談、手続き、申立ての支援を行っています(相談は要予約)。

また、出前講座などでの広報啓発、市民後見人の養成なども行っています。



成年後見制度は、認知症、知的障がい、精神障がいなどにより判断能力が十分でなくなった方について、本人の権利を守る成年後見人などを選ぶことで、本人を法的に保護し支援するための制度です。

☎ 成年後見センターふじみ (鶴馬19327(富士見市社会福祉協議会内))
☎ 049(254)0747
FAX 049(255)4374

成年後見人などへの報酬助成

成年後見制度を利用する際に、後見人などへの報酬の支払いが困難な方に助成を行っています。

詳しくはお問い合わせください。
※後見人などが親族の場合は助成の対象になりません。

☎ 高年齢福祉課
☎ 049(252)7108
☎ 049(252)7101

野良猫対策「地域猫活動」

ボランティア団体などが地域の皆様のご理解のもと、野良猫がこれ以上増えないように野良猫の不妊去勢手術の実施、後片付けなどのルールを決めた餌やりやトイレの管理などを行っています。



活動の効果

野良猫によるけんかや鳴き声がなくなり、尿の臭いが薄くなる

- ぐみあざりが防げる
- ふん尿の被害が減る
- 野良猫が減少する

☎ 049(252)7129

光化学スモッグに気を付けましょう

日差しが強くて風の弱い日に光化学スモッグが発生しやすくなります。光化学スモッグは、目や喉の粘膜に刺激を与え、健康被害を引き起こすことがあります。

- 注意報が発令されたら屋外での激しい運動は避ける
- 目や喉に刺激を感じたらすぐ屋内に入る
- 乳幼児、高齢者、病弱な人は健康な人よりも被害を受けやすいので特に注意する
- 自動車の使用を控える

☎ 049(252)7129

EcoライフDAY & WEEK 埼玉

簡単なチェックシートを使い、省エネ・省資源など環境に配慮した日を過ごし、ライフスタイルを見直すきっかけをつくる取り組みです。



☎ 049(252)7129

市指定給水装置工事業者(新規・廃止)のお知らせ

給水装置工事事業者	区分	所在地・電話番号
㈱Lily	新規	さいたま市大宮区桜木町1-266-3 ☎090-2990-4320
㈱大木水道	廃止	桶川市大字川田谷3552-2

☎ 049(257)8976

つきいち 臨時農産物直売所

市内産の野菜・米・みそなどの加工品を販売します。
※買利物袋をご持参ください。



☎ 049(257)6987

7月の納期限

7月31日(水)までに納付をお願いします。

■ 固定資産税・都市計画税 (第2期)

■ 国民健康保険税(第1期)

☎ 049(252)7119

■ 介護保険料(第1期)

☎ 049(252)7107

■ 後期高齢者医療保険料 (第1期)

☎ 049(252)7114

7月は虐待ゼロ推進月です

虐待はいかなる理由があっても禁止されるものです。虐待を発見した、虐待を受けている、虐待をしてしまったなどの場合は、「埼玉県虐待通報ダイヤル #7171」に電話してください (24時間365日 対応)。



☎ 048(830)3391

ご案内

募集

子育て

イベント

市民伝言板

くらしのニュース

交通遺児等援護一時金の給付

埼玉県交通安全対策協議会では、県内在住の交通遺児等に一時金を給付しています。
 ※交通遺児等とは、交通事故により死亡または重い障がいを負った保護者に養育されている18歳以下の方をいいます。
対象 令和5年4月1日以降、交通遺児等となった県内在住の18歳以下の方
給付額 交通遺児等1人につき10万円(1回のみ)
給付時期 11月または令和7年5月
申請期限 11月給付分…8月30日(金) 令和7年5月給付分…令和7年2月28日(金)
申請方法 申請書類などをみずほ信託銀行浦和支店へ郵送・窓口で
 〒330-0063 さいたま市浦和区高砂2-12-10
 ※申請書類は市協働推進課、各学校にもあります。
問 埼玉県交通安全対策協議会
 ☎048(825)2011



7月15日～24日 夏の交通事故防止運動

人も車も自転車も
安心・安全 埼玉県
 夏の開放感から起こる交通事故を防止するため、交通ルールの順守と正しい交通マナーの実践を習慣づけましょう。
県志目標
 ・自転車乗用時のヘルメット着用促進と交通ルールの順守
 ・子どもと高齢者の交通事故防止
 ・飲酒運転の根絶
問 協働推進課 ☎☎257



農薬は適正に使用しましょう

農薬を使用する場合は、使用方法や注意事項を守り、周辺への飛散に十分注意してください。また、できるだけ農薬以外の防除方法を検討し、やむを得ず農薬を散布するときは、事前に周知し、風向きなどに十分注意して事故防止に努めてください。
問 県農産物安全課
 ☎048(8330)4053

サマージャンボくじ

発売総額 720億円(24ユニット)
発売期間 7月8日(月)～8月8日(休)
抽選日 8月23日(金)
賞金 1等…5億円×24本 前後賞…各1億円×24本
 ※この宝くじの収益金は、市町村の収入となり、明るくすまよいまちづくりや環境対策、高齢化対策など地域住民の福祉向上のために活用されます。お求めは、県内の宝くじ売り場をご利用ください。
問 (公財)埼玉県市町村振興協会
 ☎048(822)5004

富士見市人事異動(6月1日付)

【課長級】
 人権・市民相談課長(秘書広報課副課長)野崎徹
【退職】(5月31日付)
【課長級】
 皆川賢治(人権・市民相談課長)
問 職員課 ☎☎216
 ※カッコ内は前所属

外国籍の方のための生活情報誌「Information Fujimino 7月号」

ふじみの国際交流センターが毎月で発行しています。

技能実習制度が変わります

中国語、英語、韓国語、ポルトガル語、ベトナム語、タガログ語(フィリピンの言語)、日本語の7か国語でお知らせしています。日本語がよく分からない近くの外国人に教えてください。その方にとって役立つ多言語による生活情報です。

問 ふじみの国際交流センター
 ☎049-256-4290

食中毒に気を付けましょう

問 朝霞保健所 ☎048-461-0468

夏季は湿度や気温が高く、細菌による食中毒が発生しやすくなります。



原因の多くは食肉を生や加熱不足で食べることによるカンピロバクターやO157などです。

次の点に注意しましょう

- ・肉の生食は食中毒のリスクがあります。たとえ生食用であっても、子どもや高齢者、抵抗力の弱い方は生食を控えましょう。
- ・レバーなどの内臓や食肉を調理するときは、しっかり加熱(75℃で1分間以上)しましょう。表面が焼けていても、内部が生ことがあります。

- ・肉は購入から調理までの間、細菌が増殖しないよう低温保存(10℃以下)しましょう。
- ・焼肉やバーベキューをするときは、生肉に触れた箸やトングで、焼きあがった肉やサラダなどを食べないようにしましょう。
- ・野菜、果物、調理済みの食品は、生肉やその肉汁と触れないようにしましょう。
- ・生肉の調理に使用した包丁やまな板などは、その都度、洗浄消毒をしましょう。
- ・調理前、生肉に触れた後やトイレの後は、手指の洗浄消毒をしましょう。

募集

審議会などの委員募集

富士見市総合計画等審議会委員

総合計画などに関する事項の調査、審議を行います。

人数 2人以内

資格 市内在住、在勤、在学の18歳以上の方

任期 11月～令和9年3月(予定)

会議 令和6年度4回、令和7年度9回、令和8年度1回(主に平日夜間)

応募期間 7月12日(金)～8月16日(金)(消印有効)

問 政策企画課

☎049(257)4136

FAX049(254)2000

富士見市下水道事業審議会委員

下水道事業に関する事項の審議を行います。

人数 3人

資格 下水道を使用している市内在住の18歳以上の方

任期 委嘱日から2年間

会議 年2回程度(平日昼間)

応募締切

7月24日(水)(消印有効)

問 下水道課

☎049(257)8922

FAX049(251)2726

富士見市環境審議会委員

環境の保全などに関する事項の調査、審議を行います。

人数 若干名

資格 市内在住、在勤の18歳以上の方

任期 10月から2年間

会議 年3回程度(平日昼間)

応募期間 7月1日(月)～19日(金)(消印有効)

問 環境課

☎049(252)7129

FAX049(253)2700

富士見市男女共同参画社会確立協議会委員

男女共同参画プランの見直し、男女共同参画の推進に関する調査と検討などを行います。

人数 2人

資格 市内在住、在勤の18歳以上の方

任期 10月から2年間

会議 年3～5回程度(平日昼間)

応募期間 7月1日(月)～19日(金)(消印有効)

問 人権・市民相談課

☎271

FAX049(254)2000

【共通事項】

報酬 市の条例に基づき支給

応募方法 応募の動機(400

字程度・様式自由)・住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・職業・電話番号を記入し、各担当課へ

Web・FAX・

郵送・窓口で

(〒354-8511(所在地は記載不要)富士見市役所各担当課名)

※応募書類はお返しできません。



24富士見ふるさと祭りステージ出演者募集

10月26日(土)開催のふるさと祭りをバンドやダンスなどで盛り上げてくれる団体を募集します。

募集数

7団体程度

※応募多数の場合は実行委員による選考

対象 主に市内で活動している団体

応募方法 応募用紙に記入し、

7月19日(金)(必着)までにWeb・FAX・

郵送・窓口で

(〒354-8511(所在地は記載不要)富士見市役所文化・スポーツ振興課)

〒354-8511(所在地は記載不要)富士見市役所文化・スポーツ振興課

出店者などの募集は、8

月号でお知らせします。

問 文化・スポーツ振興課

☎049(257)6352

FAX049(254)2000



「富士見市プレミアム付電子商品券」参加店舗募集

物価高騰による消費低迷を解消し、地域経済の活性化を図るため、「富士見市プレミアム付電子商品券」の販売を予定しています。



ふわっぴー



資格

①海上／高卒(見込みを含む) 18～23歳未満の方

航空／高卒(見込みを含む) 18～24歳未満の方

②③18～33歳未満の方 ※詳しくはお問い合わせください。

入隊 令和7年3月下旬予定

申込

①7月1日(月)～9月5日(休)

②7月1日(月)～9月3日(火)

③お問い合わせください。

問 自衛隊人間地域事務所

☎04(2923)4691

自衛官採用試験

募集種目	一次試験日
①航空学生	9月16日(祝)
②一般曹候補生	9月14日(出)～22日(祝)のうち指定する1日
③自衛官候補生	受付時にお知らせ

この商品券を多くの店舗で使用できるよう、参加店舗を募集しています。

申込 Webで

問 富士見市商工会

☎049(251)7801

産業経済課

☎049(257)6827



ご案内 募集

子育て イベント

市民伝言板 ぐらしのニュース



子育て

案内

小中学生の言葉や聴こえの相談や訓練に応じます。

対象状況の例

- 言葉がはつきりとしにくい(発音不明瞭)
- サ行がタ行に、ラ行がダ行になつてしまふなど、特定の行が正確に言えない(構音障がい)
- 言葉がつかえてしまふ(吃音)
- 聴こえにくい(難聴)
- 発達段階に比べ、言葉が遅れている
- 発達の遅れによる言語障がいほか

相談・訓練の実施日

言語相談／原則第1水曜午前9時30分～午後0時30分(年12回)
 言語訓練／原則水曜午後1時20分～4時35分(年30回、奇数月3回、偶数月2回)
 ※言語訓練は小学生が対象です。

場所 教育相談室
 指導者 言語聴覚士

ご案内

募集

子育て

イベント

市民伝言板

くらしのニュース

申込電話で
 問・申込先 教育相談室
 (上南畑1317(富士見特別支援学校3階))
 ☎049(253)5313



子ども対象 はじめての手話体験講座 (全5回)

とき 7月29日(月)・30日(火)いずれも午前10時～正午・午後1時～3時、8月5日(月)午前10時～正午
 場所 市民福祉活動センター「ばれっと」
 対象 富士見市、三芳町に在住の小学4～6年生
 定員 15人(無料、定員超は抽選)
 申込 7月1日(月)～12日(金)にWeb・電話・FAX・窓口で
 問・申込先 富士見市社会福祉協議会
 ☎049(254)0747
 FAX049(252)0111

子育て健康ガイド



問・申込先 子ども未来応援センター ☎049-252-3774 FAX049-252-3772
 ※聴覚障がいの方はファックスでお申し込みください。

事業名	とき	詳細
予 ぱくぱく 離乳食教室	7月19日(金) 10:00～11:15	対 9:45～10:00(保育利用の方は9:30～9:45) 対 おおむね生後8～18か月児の保護者 場 ピアザ☆ふじみ 内 離乳後期～完了期の進め方、調理のデモンストレーション(試食なし)、質問タイム 定 15人(申込順) 申 7月9日(火)8:30から電話で 他 保育あり(生後3～8か月児、10人(申込順))
予 ニコニコ◎ 子どものごはん 展示&相談室	展示 7月9日(火)・16日(火)・30日(火) 13:00～15:00	対 乳幼児の保護者 場 健康増進センター 内 離乳後期(生後9か月)からの幼児食のポイントを展示(試食なし) ※12か月児・1歳6か月児・3歳児健診と同じ日程で行います。健診対象児の保護者は予約不要
	相談 7月26日(金) 10:00～12:00	対 おおむね生後5か月～3歳児の保護者 場 ピアザ☆ふじみ 内 管理栄養士による、お子さんの食事の悩みに対する個別相談 定 4人(申込順)
わくわく子育て トーキング	7月22日(月) 10:00～11:00	対 9:45～10:00 対 1歳ごろまでのお子さんとお母さん・お父さん 場 針ヶ谷コミュニティセンター 内 お母さん・お父さんたちの交流 主 富士見市母子保健推進員連絡協議会 他 バスタオルをお持ちください。
予 母乳相談室	7月26日(金) 10:00～11:30	対 1歳ごろまでのお子さんとお母さん 場 ピアザ☆ふじみ 内 助産師による個別相談 ※母乳マッサージは実施しません。 定 3人(申込順)
予 ママのリラックス タイム	7月12日(金)・19日(金) ①10:00～12:00 ②13:30～15:30	対 妊婦、1歳ごろまでのお子さんとお母さん 場 健康増進センター 内 お母さんのリラックス、子育て経験者によるお子さんの見守り 定 各5組程度(申込順) 他 健診日の午後枠は送迎バスあり(要予約) ※左記日程のほか、4か月児健診と同じ日でも行います。
乳幼児健診		※詳しくは、該当される方へ郵送する個別通知をご覧ください。
4か月児健診	7月3日(火) 7月23日(火)	対 令和6年2月1日～2月15日に生まれた子 対 令和6年2月16日～2月29日に生まれた子
12か月児健診	7月16日(火)	対 令和5年7月1日～7月23日に生まれた子
1歳6か月児健診	7月9日(火)	対 令和4年9月17日～10月12日に生まれた子
3歳児健診	7月30日(火)	対 令和3年1月生まれの子



予 要予約 受 受付時間 対 対象 場 場所 内 内容 定 定員 申 申込方法 主 主催 他 そのほか

ご案内 募集

児童館の夏まつり

とき 7月20日(土)午後2時〜4時30分(無料、申込不要)
場所 ふじみ野児童館
※車での来場は、ご遠慮ください。
対象 乳幼児と保護者、小中高生
問 ふじみ野児童館
☎049(257)6996

ウォーターパーク
inびん沼自然公園

ウォータースライダーや水上ローラーなどのエア遊具で水遊びをしませんか。
とき 7月13日(出)〜9月8日(日)・14日(出)〜16日(祝)
対象 3歳〜小学生
※小学2年生までは保護者同伴、2人につき保護者1人が必要です。
定員 同時に50人まで
費用 子ども1人につき60分1000円
※同伴の保護者は無料、遊具を利用する場合は500円
ほか 水着をお持ちください。
※内容が変更になる場合があります。詳しくはホームページをご覧ください。
問 びん沼自然公園管理事務所
☎049(257)8484

こども対話カフェ
(市民提案型協働事業)

考えることを楽しむ、子ども対象の「哲学カフェ」です。
とき 7月13日(土)午後2時〜4時
場所 鶴瀬公民館
対象 9〜15歳
定員 15人(無料、申込順)
申込 7月13日(土)午前10時までWeb
で イベントに関する問合せ
☎080(5642)6696
問 教育相談室
☎049(253)5313

夏休み親子下水道教室

下水処理施設の見学や水質実験を通じて、下水道の仕組みや役割を学びます(無料)。
とき 7月25日(木)午前9時〜正午、午後1時30分〜4時30分
場所 新河岸川水循環センター
対象 小学生と保護者
定員 各20組(2人1組、申込順)
申込 7月1日(月)〜12日(金)午前9時〜午後5時に電話で
問 申込先 (公財)埼玉県下水道公社荒川右岸支社
☎048(466)2400

おやこ食育教室

夏休みに料理を楽しく学んでみませんか。
とき 7月27日(土)午前10時〜午後1時
場所 ふじみ野交流センター
対象 小学生と保護者
メニュー デコレーション寿司、きゅうりとトマトのサラダ、あずきミルクゼリー
定員 8組(定員超は抽選)
講師 富士見市食生活改善推進員協議会
費用 1人400円
申込 7月1日(月)〜19日(金)にWeb
電話・FAX・窓
☎049(252)3771
FAX 049(255)3321



デコレーション寿司

ボードゲーム交流会

今はやりのボードゲームをみんなで楽しもう!!
とき 7月27日(土)午後1時30分〜5時
場所 諏訪児童館
対象 小中高生と保護者
定員 20人(無料、申込順)
講師 ふじみボードゲーム研究会
申込 7月1日(月)から午前10時〜午後6時に電話・窓口で
問 申込先 諏訪児童館
☎049(255)6671

森の再現・ろ過器を作って実験してみよう!

水の大切さと森の役割を学びましょう。夏休みの自由研究にぴったりのです。
とき 8月4日(日)午前10時〜正午
場所 鶴瀬コミュニティセンター
対象 小学3〜6年生
定員 20人(無料、定員超は抽選)
講師 千種秀信氏(埼玉県環境アドバイザー)
ほか 500ミリリットルの空ペットボトル(キャップつき)2本、新聞紙(朝刊1日分程度)などをお持ちください。
問 環境課
☎049(252)7129

川の生き物調査・観察会

市内の川にどんな生き物が住んでいるか探してみよう。
とき 8月2日(金)午前10時〜正午
※雨天中止
場所 富士見江川下流油橋地点
※集合場所は山崎公園
対象 市内在住、在学の小中学生
※小学1・2年生は保護者同伴
定員 25人(無料、定員超は抽選)
ほか 水中の生物を捕る道具などをお持ちください。
申込 7月3日(水)〜9日(火)にWebで
問 環境課
☎049(252)7129



子育て

イベント

市民伝言板

くらしのリユース

イベント

男女共同参画講演会

家庭も、働き方も、夢も、自分らしく〜ガンが教えてくれたこと〜

誰もが個性と能力を發揮し、活躍できる男女共同参画社会を目指す講演会です。

【とき】8月3日(土)午後2時〜3時30分

【場所】鶴瀬コミュニティセンター

【定員】250人(無料、申込順)

【講師】木山裕策氏(歌手)

【共催】富士見市男女共同参画推進会議、市

【申込】7月1日(月)午前9時からWeb・電話・窓口で

※2人分まで申込可(子ども同伴の場合はお伝えください)

※手話通訳、要約筆記あり

【問・申込先】人権・市民相談課 ☎0271



富士見市 青少年健全育成市民大会

新感覚マジックショー

「ドラマ×マジック×ドラマジックに学ぶ夢のかなえ方」

【とき】7月20日(土)午後1時30分〜3時30分

【場所】キラリ☆ふじみ

【定員】400人(無料、申込順)

【出演】トミー氏(マジシャン)

【主催】富士見市青少年育成市民会議

【申込】7月1日(月)からWeb・電話で

【問・申込先】生涯学習課 ☎049(252)7138



やってみよう！気軽に健康体操

音楽に合わせて軽い柔軟や体操をしてみませんか。

レクリエーションも交えながら気軽に運動して、健康な体をつくりましょう。

学校プールの開放

夏休みの期間中、小学校のプールを開放します(無料)。

【とき】7月24日(水)午前10時〜11時30分

【場所】ふじみ野交流センター

【対象】60〜70歳代の方

【定員】15人(無料、定員超は抽選)

【講師】大竹ミイ子氏(市民人材バンク登録者)

【主催】富士見市市民人材バンク推進員の会

【申込】7月1日(月)〜12日(金)に電話で

【問・申込先】生涯学習課 ☎049(252)7138

場所	日にち
勝瀬小	7月23日(火)〜28日(日)
みずほ台小	7月30日(火)〜8月4日(日)
関沢小	8月6日(火)〜11日(祝)
諏訪小	8月13日(火)〜18日(日)

【時間】午前9時〜正午、午後1時〜4時
※車での来場はご遠慮ください。
【対象】小学生以上
※小学1・2年生は保護者同伴、小学3〜6年生は保護者の同意が必要

自主防犯活動リーダー講習会

犯罪のない安全安心なまちづくりを実現するため、犯罪に対する正しい知識を学び、防犯意識の向上を図ります。

【とき】8月7日(水)午後2時〜4時

【場所】キラリ☆ふじみ

【定員】180人(無料、申込順)

【講師】宮田美恵子氏(NPO法人日本こどもの安全教育総合研究所理事長)、東入間警察署生活安全課職員

【問・申込先】生涯学習課 ☎049(252)7139



スマホで広報「富士見」の二次元コードを読もう！

スマートフォンの基本や広報「富士見」を用いて二次元コードの読み取り方を学びます。

【とき】7月23日(火)午前10時〜正午(LINE体験あり)、午後2時〜4時(キャッシュレス体験あり)

【場所】鶴瀬公民館

【定員】各16人(無料、申込順)

【講師】ソフトバンク(株)スマホアドバイザー

【申込】7月3日(水)〜12日(金)午前9時〜午後5時に電話・窓口で

【問・申込先】鶴瀬公民館 ☎049(251)1140



ご案内
募集

ポッチャ市民交流大会

県主催のポッチャ交流大会の予選会を兼ねた大会に参加しませんか。

とき 8月24日(土)午前9時～午後1時30分

場所 市民総合体育館

対象 市内在住、在勤、在学の方

定員 16チーム(1チーム3～6人)(無料、定員超は抽選)

申込 7月19日(金)までにWeb・FAX・郵送・窓口で

(〒354-08511(所在地は記載不要)富士見市役所文化・スポーツ振興課)

文化・スポーツ振興課

☎049(252)7139
FAX 049(254)2000



子育て

イベント

水子貝塚資料館のお知らせ

☎049(251)9686

土曜おもしろミュージアランド

縄文ポシエット

とき 7月6日(土)

ウッドクラフト

とき 7月20日(土)

【共通事項】

時間 午前10時、午後1時30分(受付は各回30分前から)

対象 小学生以上(未就学児は保護者同伴で可)

定員 各15人

費用 100円



ウッドクラフト



縄文ポシエット

市民伝言板

くらしのリユース

難波田城資料館のお知らせ

☎049(253)4664

7月のちよこっと体験

子どもから大人まで気軽に行える昔体験です(原則無料、申込不要)。

日にち	内容
6日(土)	小麦の石臼ひき
7日(日)	わたくり
13日(土)	はたおり
14日(日)	紋切り
15日(祝)	糸でんわ
20日(土)	いろりの日
21日(日)	手描きうちわ(材料代100円)
27日(土)	はたおり
28日(日)	トントン紙すもつ

時間 午後1時～3時(各20分程度)

糸つむぎ(糸車)体験

とき 7月25日(木)午前10時～正午、午後1時～3時(5～10分程度)

※無料、申込不要
指導 資料館友の会木綿部会

ふるさと体験「藍の生葉染め」

とき 7月27日(土)午前9時30分～正午

※雨天時は8月4日(日)に延期
定員 10人(申込順、ただし初参加者優先)

講師 藍染めの会

費用 2000円

申込 7月2日(火)～10日(水)に電話で



子ども裁縫教室

とき 8月7日(水)午前10時～午後2時

対象 小中学生

内容 初心者向け

①きんちやく袋

②シヨルグーバッグ

③ペンケース

④ポケットバッグ

定員 12人(申込順)

講師 美楽の会

費用 300円

申込 7月20日(土)までに電話・窓口で



ちよつ蔵市 流しそうめん

とき 7月28日(日)午前11時から

※売切れ次第終了

※申込不要

場所 旧金子家住宅

費用 200円

夏休み古民家宿泊体験

とき 8月10日(土)午後1時～11日(祝)午後2時

対象 市内在住の小学4～6年生

内容 竹細工、うどん作り、ごえもん風呂、七輪で焼き魚ほか

定員 12人(定員超は抽選)

費用 2000円

申込 往復はがきの往信用裏面に氏名(ふりがな)、性別、学校名・学年、住所、電話番号、返信用表面に返信先の住所、氏名を記入し、7月9日(火)必着)までに郵送

申込先 〒354-0004 下南畑568-1

難波田城資料館

※抽選結果は7月12日(金)までに郵送します。





図書館から

【開館時間】 午前9時～午後7時
【休館日】 月曜(祝日の場合は翌平日)

※イベント参加時は図書館利用カードをお持ちください。

中央図書館 ☎049-252-5825
鶴瀬西分館 ☎049-252-5945
ふじみ野分館 ☎049-256-8860

水谷東公民館図書室
(開室:午後1時～5時)
問中央図書館



図書館ふじみ野分館のお知らせ
問・申込先 ☎049-256-8860

7月の映画会など		日時
中央図書館	こども映画会	13日(土)午後2時 「ふしぎ駄菓子屋銭天堂 一巻」
		21日(日)午後2時 「シナぷしゅ THE MOVIE ぷしゅほっぺにゆうワールド」
	一般映画会	7日(日)午後2時 「きらきら眼鏡」
		20日(土)午後2時 「皇帝ペンギン ただいま」
	おはなしかい(乳幼児)	3日(火)・17日(水)午前11時
	おはなしかい(幼児・小学生)	6日(土)・27日(土)午後2時
ミニコンサート	14日(日)午後0時30分 テーマ「フルーツとピアノによるサマーコンサートⅡ」	
鶴瀬西分館	一般映画会	6日(土)午後2時 「北斎ミステリー 幕末美術秘話もう一人の北斎を追え!」
	おはなしかい(乳幼児)	10日(水)・21日(日)午前11時
	おはなしかい(幼児・小学生)	10日(水)午後3時30分
	スペシャルおはなしかい いちぶえいご(幼児・小学生)	21日(日)午後2時30分 ※午後4時まで好きな本を読んでもらえます。
ふじみ野分館	こども映画会	27日(土)午前10時30分「ドナルド・ダック」より
	おはなしかい(乳幼児)	12日(金)午前10時30分 ※要申込(申込方法など詳しくはお問い合わせください)

※映画会の上映作品は予告なく変更する場合があります。

中央図書館のお知らせ

問・申込先 ☎049-252-5825

夏休み工作会

「無限キューブをつくってみよう」

とき 7月26日(金)午前10時～11時、午後2時～3時

対象 小学生(保護者同伴可)

定員 各8人(申込順)

費用 200円

申込 7月5日(金)から電話・窓口で

こども司書講座「めざせ!キッズライブラリアン」(全3回)

図書館の仕事や本について学び、体験します。

とき 8月6日(火)・7日(水)・8日(木)午前10時30分～午後3時30分

対象 小学4～6年生

定員 8人(無料、申込順)

申込 7月19日(金)から電話・窓口で

夏休み科学講座

「電気を通すもの通さないもの」

とき 7月26日(金)午前10時～正午

対象 小学2～6年生

定員 18人(申込順)

講師 小林眞理子氏、川崎浩氏(仮説実験授業研究会)

費用 300円

申込 7月2日(火)から電話・窓口で

押し本のPOPを作ろう

～勝瀬中学校生徒がコツを伝授～

とき 8月2日(金)午前10時～正午

対象 小学4～6年生

定員 12人(無料、申込順)

申込 7月2日(火)から電話・窓口で

ぬいぐるみおとまりかい

とき 8月12日(休)午後2時～3時(ぬいぐるみの受付とおはなし会)

対象 3歳～小学3年生

定員 10人(無料、申込順)

申込 7月21日(日)から電話・窓口で

ぶんちゃんひろば

海洋プラスチックごみの話と生分解性プラスチックを作ります。

とき 8月17日(土)午前10時～11時30分

対象 おおむね6歳～小学生

定員 10人(無料、申込順)

講師 田中仁志氏(埼玉県環境科学国際センター)

申込 7月13日(土)から電話・窓口で

図書館鶴瀬西分館のお知らせ

問・申込先 ☎049-252-5945

君のなぜに答える

調べる学習ワークショップ

調べる学習に詳しい講師と一緒に身近な疑問を図書館で調べます。

とき 7月27日(土)午前10時～正午

場所 中央図書館

対象 小学3～6年生

定員 30人(無料、申込順)

講師 白木順子氏(第27回図書館を使った調べる学習コンクール全国審査員)

申込 7月2日(火)から電話・窓口で

読書感想文の書き方ワークショップ(全2回)

とき 第1回 7月20日(土)①午前9時30分～11時30分②午後1時30分～3時30分

第2回 8月21日(水)午後1時～6時30分(1組20分程度の面談)

対象・定員 ①小学1年生(保護者同伴):8組

②小学2～4年生:16人

※無料、申込順

講師 對崎奈美子氏((公社)全国学校図書館協議会)

申込 7月2日(火)から電話・窓口で

鶴瀬西分館臨時休館のお知らせ

つるせ台小学校の電気工事に伴い、休館します。

とき 7月15日(祝)

※16日(火)は休館日です。

市民総合体育館のお知らせ
☎049(251)5555

フラワーアレンジメント教室

- ① ひまわりトピアリーのフラワーアレンジ(生花)
- ② ブッダナッツアレンジ(プリザーブドフラワー)

とぎ

- ① 8月3日(日)午前10時～正午
- ② 8月25日(日)午前10時～正午

対象 小学生以上

定員 各10人(申込順)

講師 宮崎栄子氏

費用 ①3000円

②2500円

申込 ①7月4日(日)～27日(出)②7月4日(日)～8月18日(日)に電話・窓口で



②ブッダナッツ



①ひまわりトピアリー

グローバルリーヴェ英会話

海外講師とオンラインで英会話を学びます。

とぎ 11月22日までの毎週金曜午後4時～5時

対象 小学1～3年生

定員 10人(申込順)

費用 月額6000円

申込 電話・窓口で

逆上がり教室

とぎ ①7月31日(水)・8月1日(木)午前10時～11時

② 8月3日(土)・12日(日)午前10時～11時

対象 ①3歳～未就学児②小学1～3年生

定員 各12人(申込順)

費用 1000円

申込 7月4日(日)午前9時から

電話・窓口で



針ヶ谷コミュニティセンターのお知らせ

☎049(251)8478

- ① 赤ちゃんといっしょ、産後ヨガクラス(全4回)

とぎ 7月8日・22日・29日、8月5日いずれも月曜午後1時～2時

対象 生後3か月～1歳3か月程度の乳幼児と母親

定員 10組(申込順)

費用 2000円

申込 7月1日(日)午後1時から

電話で

② 月曜のゆったりヨガ教室(全7回)

とぎ 7月22日～9月9日毎週月曜午後2時30分～3時30分

※8月19日を除く

定員 12人(申込順)

費用 3500円

ほか ヨガマットをお持ちください。

申込 7月1日(日)午前10時から

電話で

③ 水曜のゆったりヨガ教室(全8回)

とぎ 7月17日～9月11日毎週水曜午前9時30分～10時30分

※8月14日を除く

定員 12人(申込順)

申込 7月1日(日)午前10時から

電話で

費用 4000円

ほか ヨガマットをお持ちください。

申込 7月1日(日)正午から電話

【①②③共通事項】

講師 羽下やよひ氏(ヨガインストラクター)

④ はじめてのやさしいピラティス教室(全7回)

とぎ 7月25日～9月12日毎週木曜午後2時～2時45分

※8月15日を除く

定員 20人(申込順)

申込 7月1日(日)午前11時から

電話で

⑤ 夜のゆったりピラティス教室(全7回)

とぎ 7月24日～9月11日毎週水曜午後7時～8時

※8月14日を除く

定員 12人(申込順)

申込 7月1日(日)午前10時から

電話で

【④⑤共通事項】

講師 関根郁子氏

費用 3500円

ほか ヨガマットをお持ちください。

親子でベビーマッサージ教室

とぎ 7月1日・8日・22日・29日、8月5日いずれも月曜午前9時20分～10時10分

※申込不要・参加する日の10分前にお越しください。

定員 10組

対象 首が据わった3か月前後～1歳までの赤ちゃんと保護者

講師 中村真由美氏

費用 各500円

針ヶ谷ハーブ教室

ラベンダーバンドルズを作ります。

とぎ 7月16日(火)午前10時～11時30分

定員 15人(申込順)

講師 小山悦子氏

費用 2000円

申込 7月1日(日)午前11時から

電話で

やさしい楊名時太極拳(全7回)

とぎ 7月23日～9月10日毎週火曜午後2時～3時

※8月13日を除く

定員 20人(申込順)

講師 田中小百合氏

費用 3500円

申込 7月1日(日)午前10時から

電話で

ご案内 募集

子育て

イベント

市民伝言板

くらしのニュース

介護のおしごと入門研修 (全4回)

修了すると市公認の修了証が発行されます。また、介護職員初任者研修などの科目が一部免除になります。



Table with 2 columns: 日にち, 時間. Rows: 8/20(火) 午前10時～午後4時, 21(水) 午前9時20分～午後4時20分, 22(木), 23(金) 午前9時20分～午後3時

場所 市民総合体育館 対象 市内在住、在学で介護に関心のある方または介護事業所への就職を希望する方 定員 20人(定員超は選考) 費用 500円 申込 7月31日(必着)までに Web・FAX・郵送・窓口

〒354-8511(所在地は記載不要)富士見市役所高齢者福祉課



救命入門コース

心肺蘇生法、AEDの使用 方法などを学ぶ講習です。救急現場に居合わせた方が応急手当をすることで、命を救える可能性が高くなります。

大切な方の命を救うためにも、講習を受講しましょう。 とき 7月27日(土)午前9時30分～正午

場所 消防本部大講堂 対象 富士見市、ふじみ野市、三芳町に在住、在学の小学4～6年生で、保護者と一緒に参加できる方

定員 10組(無料、申込順) 申込 7月1日(月)～19日(金)平日 午前8時30分～午後5時に電話で

問 申込先 消防本部救急課 049(261)6673



市民伝言板

市内で活動する団体・サークルの イベント情報や会員募集を掲載しています。

掲載締切 掲載希望月の前々月25日(土日祝の場合は前日)まで

※詳しくは市ホームページをご覧ください。



問 秘書広報課 049-256-9535

時日時 場所 対象 内容 定員 参加費、会費など 主催 申込方法など 他 そのほか 問合せ

イベント

サマーコンサート / 時 7月21日(日) 18:00開演(17:30開場) 場 キラリ☆ふじみ 内 コーラス、ギター、吹奏楽 定 200人(先着順) 主 富士見市音楽連盟 問 水野 049-253-6863

セタコンサート / 時 7月3日(火)18:30 開演(18:00開場) 場 キラリ☆ふじみ 内 諏訪コーラス、フルート、シュウミン(二胡)、稲葉美和(箏) 他 整理券はキラリ☆ふじみ、鶴瀬公民館などで配布 問 水野 049-253-6863

お茶会ごっこ / 時 7月25日(木)・28日(日)10:00～11:30 場 市民福祉活動センター「ぱれっと」 対 小学生以上 内 みんなで楽しく茶道を学びます 費 1回300円(1回だけの参加も可) 主 瑞順庵 問 田中 049-253-5210

家族による家族学習会(全5回) / 時 8月6日・20日、9月3日・17日、10月1日いずれも火曜13:30～16:30 場 ウェスタ川越 対 統合失調症などの精神疾患の方がいる家族 内 テキストを使用し、話し合いなどを通して統合失調症について学びます 定 10人(申込順) 費 2,000円 申 7月21日(日)までに電話で 主 富士見市精神障害者家族会歩みの会 問 高橋 049-254-8964

会員募集

みふじスピークス / 時 第2土曜13:30～15:30、第4土曜19:30～21:30 場 鶴瀬西交流センター 内 人前での魅力ある話し方を一緒に楽しく学びましょう 費 入会金1,000円、月会費700円 他 見学歓迎 問 後藤 049-259-8665

墨心会 / 時 第2・4火曜13:00～16:00 場 針ヶ谷コミュニティセンター 内 書道(毛筆、ペン字) 費 月会費2,000円 問 野村 049-255-7324

ゴスペル ブライトサイド / 時 月3回 水曜10:00～13:00 場 キラリ☆ふじみ、南畑公民館ほか 内 コンサートに向けてゴスペルやポップスを楽しく歌いませんか 費 月会費4,000円 問 狩野 080-6523-9702

<5>のニュース

6月7日現在 問 環境課 049-252-7100

不用になった品物のリユースを希望する市民の方の橋渡しをする場です(無料のみ)。 ※前月号以降に新しく追加された情報を掲載しています。最新情報などは市ホームページをご覧ください。



ゆずります

セミダブルベッド/パイプハンガー/脚立/オーブントースター/アイロン/ドライヤー/扇風機/サーキュレーター/うな重用容器/キャリーケース/三味線/五目並べゲーム/トランプ/マージャン牌/ベビーチェア/チャイルドシート/ハムスターケージ/水槽

ゆずってください

オーブントースター/電気ポット/大人用三輪自転車/子ども乗せ自転車/アコースティックギター/剣山(生け花用)



国際大会優勝報告会 (ドッジボール)

「アジアドッジボールチャンピオンシップリヤド2024」に日本代表として出場し、女子で優勝、男女混合で3位となった江口碧華さんの優勝報告会が5月1日に開催されました。

FUJIMI☆ クラフトビアフェスタ2024

「三井ショッピングパークららぽーと富士見presents FUJIMI☆クラフトビアフェスタ2024」が5月3日から5日にかけて開催されました(5月3日撮影)。

▶富士見市PR大使の倉本 康子さんもアンバサダーとして参加！



ふじみヘルシーウォーク大会

「第33回ふじみヘルシーウォーク大会」が5月12日に開催されました。

▶富士見市PR大使のしもがわら リサさん(写真右)も参加！



ふじみのMACHifes street

「第2回ふじみのMACHifes street」が5月12日に開催されました。



たんぼラグビー in 富士見・南畑

「第5回たんぼラグビー in 富士見・南畑」が5月26日に開催されました。





みんなの消防

警報器・消火器 備えて二刀流 - 入間東部地区事務組合防火標語 -

通信障害時の119番通報

自分の携帯電話が通信障害などで使用できない場合は、次の方法で消防車や救急車を要請してください。

- 近くにいる人に119番通報を依頼する
(通信可能な携帯電話を使用する)
- 固定電話または近くの公衆電話から119番通報する
- 近くの消防署に駆け込む



技術の向上に取り組んでいます

消防救助技術指導会を実施

埼玉県第2ブロック消防救助技術指導会を5月11日に東消防署消防訓練場で実施しました。この指導会は消防救助技術の正確性とタイムを競い合うことにより相互の技術向上を図る目的で行われています。当組合からは10チーム37人が出場し、日ごろの訓練成果を発揮して、優秀な成績を収めることができました。引き続き、住民の皆さまの期待に応えられるよう、技術の向上に取り組んでいきます。



救急基本手技研修会を実施

救急隊経験の浅い隊員を対象に、救急基本手技研修会を実施しました。多種多様な救急現場で活動するため、より質の高い心肺蘇生ができるよう、経験豊富な指導救命士が若い救急隊員に状況判断や技術指導を行いました。

救急隊のレベルアップのため、今後もさまざまな研修を行い、住民の皆さまの期待に応えられるよう、救急業務の充実を図ります。



消防職員を募集します

令和7年4月1日採用の職員を募集します。詳しくは事務組合ホームページをご覧ください。

試験日 9月22日(祝)

試験会場 消防本部

職種 消防職(救急救命士を含む)

採用人数 7人程度

試験区分

大学卒	平成10年4月2日以降に生まれた方
短大卒	平成12年4月2日以降に生まれた方
高校卒	平成14年4月2日以降に生まれた方



応募方法 申込用紙に記入し郵送で
※申込用紙は事務組合ホームページ、
消防総務課・各署・分署にあります。

応募期間

7月22日(月)~8月2日(金)(消印有効)

問・応募先 消防本部消防総務課職員係

☎049-261-6004

〒356-0058

ふじみ野市大井中央1-1-19



令和6年度「防火標語」を募集します

火災予防の喚起と防火意識の普及のため、防火標語を募集します。入賞者には賞状と記念品を贈呈し、入賞した標語は1年間、火災予防運動などのPRに活用します。

テーマ 住宅防火に関すること

対象 富士見市、ふじみ野市、三芳町に在住、在勤、在学の方

応募方法 防火標語、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を記入し、メール・FAX・郵送または各消防署・分署にある応募箱に投函

応募期間

7月1日(月)~8月31日(土)(必着)

問・応募先 消防本部予防課

☎049-261-6007

FAX049-261-4395

✉yobo-01@irumatohbu119.jp

〒356-0058

ふじみ野市大井中央1-1-19

📌要予約 📌対象 📌場所 📌内容 📌定員 📌持ち物 📌費用 📌申込方法 📌主催 📌その他

事業名	とき	詳細
📌はつらつ教室 フレイル予防コース	木曜日コース 7月4日・11日 ・18日 金曜日コース 7月5日・12日 ・19日	対 足腰の痛みや動きにくさをきっかけに、思うように健康管理や体力維持ができなくなってきた方で、要介護認定を受けていない方 場 健康増進センター(送迎あり) 内 作業療法士など専門職による個別相談と運動、心身の活動向上と、より豊かな地域参加を目指したグループ活動 費 1回につき30円 ※いずれも10:00～12:30
📌知ってナットク 身近な健康相談室	7月29日(月) 9:00～16:00	対 健康について相談のある方 場 健康増進センター 他 1人30分～1時間程度 内 生活習慣病や食事に関することについて保健師、管理栄養士による個別相談
ホッと安心 健康相談	7月4日(木)	場 水谷東公民館 ふれあいサロン 対 健康や体の状況に心配のある方
	11日(木)	場 鶴瀬公民館 いきいき活動室 内 看護師や保健師による個別相談
	25日(木)	場 高齢者いきいきふれあいセンター ※いずれも13:30～15:30



集団検診

場健康増進センター **申**Web・電話で **問・申込先**健康増進センター ☎049-252-3771

集団検診名	対象・内容	受診料	受診期日	定員	Web申込	電話申込
📌乳がん検診	<ul style="list-style-type: none"> 40歳以上の女性(昭和60年3月31日までに生まれた方)で、令和5年度(令和5年4月～令和6年3月)に受診していない方 問診、マンモグラフィ(X線撮影) ※2年に1回の検診です。 	1,000円	8月20日(火) 午前・午後	100人	受付開始済	7月23日(火) から受付開始

※乳がん検診…豊胸手術やペースメーカー挿入術を受けている方、妊娠中の方、妊娠の可能性のある方、授乳中の方、授乳終了後6か月未満の方は対象になりません。30歳代の女性が個別に検診を受けた場合、助成制度があります。

がん検診の無料クーポン券を発送しました

国が定めた基準日(令和6年4月20日)に住民登録があり、下表に該当する女性の方に検診費用が無料となるクーポン券を5月下旬に郵送しています。クーポン券の使い方や検診日、利用できる検診機関などは、同封の案内をご覧ください。

この機会にぜひ受診しましょう。

子宮頸がん検診対象者

年齢	生年月日
20歳	平成15年4月2日～平成16年4月1日

乳がん検診対象者

年齢	生年月日
40歳	昭和58年4月2日～昭和59年4月1日
48歳	昭和50年4月2日～昭和51年4月1日

※対象の方で、無料クーポンが届いていない方や基準日以降に転入された方のご連絡ください。

☎健康増進センター ☎049-252-3771

熱中症に気を付けましょう!



熱中症予防のポイント

- 暑くなる日は無理な外出を控える
- エアコンなどの冷房機器を使って涼しく過ごす
- 喉がかわく前に、こまめに水分を補給する
- 栄養バランスの良い食事と暑さに備えた体力づくりをする
- 家族や身の回りの人同士で声をかけ合う
- おかしいと思ったら、医療機関を受診する



千種ゆり子さん(富士見市PR大使)が今年度も熱中症予防を呼びかけます。

熱中症(特別)警戒アラート

熱中症の危険性が極めて高いと予想される際は「熱中症警戒アラート」が発表されます。さらに、広域的に過去に例のない危険な暑さなどとなり、熱中症による重大な被害が生じるおそれがある際には「熱中症特別警戒アラート」が発表されます。

クーリングシェルター

熱中症特別警戒アラートが発表された際に、危険な暑さから避難できる場所として指定された施設のことです。

市内では公共施設などがその場所に指定されています。

☎健康増進センター ☎049-252-3771

健康 ワンポイント!

今回は富士見市食生活改善推進員協議会(食改)が考案したレシピを紹介します。

☎健康増進センター ☎049-252-3771



ニラトマドライカレー

材料(2人分)

豚ひき肉……120g	ショウガ……1片	A	トマトケチャップ
玉ねぎ……1/2個	ニンニク……1片		…小さじ2
トマト……1個	カレー粉……大さじ1		中濃ソース…大さじ1
ニラ……1/2束	サラダ油……小さじ1		水……50ml
エノキ……1/3袋	塩・こしょう…少々		卵……1個
			ごはん……300g

- ①玉ねぎ・ショウガ・ニンニクはみじん切りにする。ニラは小口切り、エノキは細かく刻む。トマトは1cm角に切る。卵はゆで卵にする。
- ②フライパンにサラダ油・ショウガ・ニンニクを入れて火にかけ、香りが立ってきたら豚ひき肉を加えて炒める。
- ③豚ひき肉に火が通ったらカレー粉を加え、香りが立ってきたら、玉ねぎとエノキを加えて炒める。しんなりしたらトマトとAを加え、ふたをせずに水分が飛ぶまで5~10分程度炒める。
- ④③にニラを混ぜ、ふたをして余熱で火を通し、塩・こしょうで味を調える。
- ⑤皿にご飯んと④を盛り、ゆで卵を輪切りにして添える。

point!

香味野菜と香辛料で夏バテ防止!

ニラやニンニクに含まれる硫化アリルは、豚肉などに多く含まれるビタミンB1の吸収を高めます。

ビタミンB1は糖をエネルギーに変える働きがあり、一緒にとることで夏バテ防止・疲労回復に効果が期待できます。



横田さん 中島さん 佐藤さん



夏野菜ごろごろさっぱりだれ

材料(2人分)

トマト……1個	めんつゆ(2倍濃縮)	B	大葉……5枚
ナス……1本	…大さじ2		酢……大さじ1/2
ニンニク……1/2片	大葉……5枚		白炒りごま…大さじ1
ごま油……大さじ1	酢……大さじ1/2		
水……大さじ2	白炒りごま…大さじ1		

- ①トマトとナスは1.5cmの角切り、ニンニクはみじん切り、大葉は千切りにする。
- ②鍋にごま油とニンニクを入れて火にかけ、香りが立ってきたらナスを弱火で軽く焼き色が付くまで焼く。
- ③めんつゆと水を加え、ふたをして弱火で5分ほど煮る。
- ④火が通ったらトマトを加えて混ぜ、火を止める。
- ⑤粗熱が取れたらBを加え混ぜ、冷蔵庫で冷やす。



そうめんや冷やっぴこに

手話で 楽しもう

今月のテーマ「指1本でできる手話」

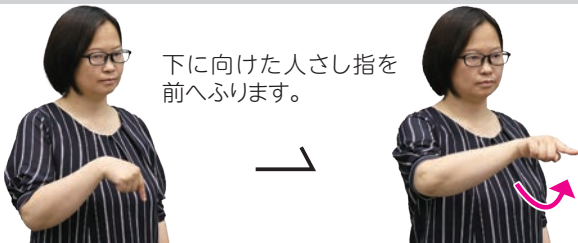
日常で使える簡単な手話単語や会話を動画で紹介しています。

☎障がい福祉課 ☎049-257-6114 FAX049-251-1025

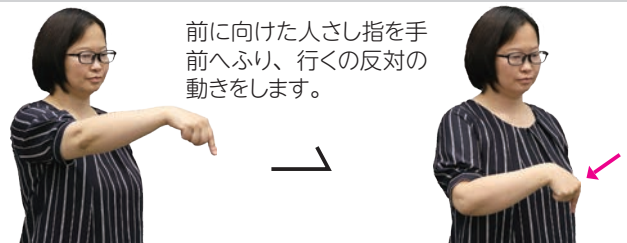
手話動画



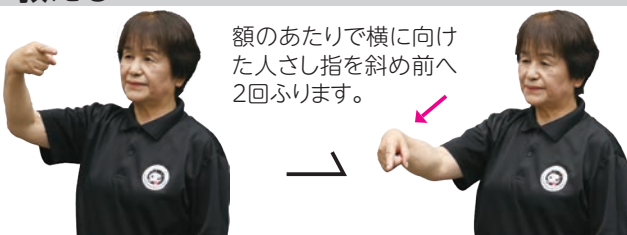
▶行く



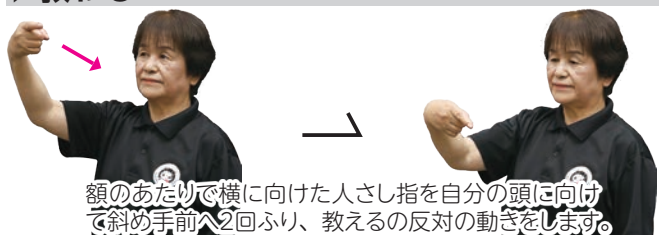
▶来る



▶教える



▶教わる



◆このコーナーは、富士見市聴覚障害者の会、富士見手話サークルの皆さんの出演、協力のもと作成しています。団体の活動に興味がある方は、富士見市社会福祉協議会(☎049-254-0747)にお問い合わせください。

- 02 健康長寿の道はフレイル予防から
- 07 information
 - 【トピックス】叙勲・褒章受章おめでとうございませぬ／『SDGsフジミライテラス』創設記念シンポジウム／舞台芸術鑑賞「オペラの宴 ～秋川雅史とオーケストラ・コンサート～」／物価高騰への支援 ほか
- 12 【ご案内】児童扶養手当の更新手続きをお忘れなく／マイナンバーカード申請のお手伝い ほか
- 15 【募集】審議会などの委員募集／'24富士見ふるさと祭りステージ出演者募集 ほか
- 16 【子育て】おやこ食育教室／川の生き物調査・観察会 ほか
- 18 【イベント】男女共同参画講演会／学校プールの開放／ポッチャ市民交流大会／介護のおしごと入門研修 ほか
- 22 【市民伝言板・くらしのリユース】
- 23 PHOTO FLASH
- 24 みんなの消防
- 25 健康ガイド
- 26 健康ワンポイント！、手話で楽しもう♪
- 27 無料相談などのお知らせ、土曜開庁と業務時間延長
- 28 今月のFujimist

無料相談などのお知らせ

無料相談

☎…要予約 時…日時 場…場所 問…問合せ(市外局番はすべて049)
※相談日が年末年始・祝日の場合は除きます。

税務・女性・住宅相談など、そのほかの無料相談はこちら▶



<p>☎弁護士相談 時 第1～4水・金曜13:15～16:15</p> <p>☎司法書士相談 時 第1・3火曜10:00～12:00</p> <p>市民相談(オンライン相談は要予約) 時 木曜9:00～12:00</p> <p>DV相談 ※祝日の場合は水曜 時 第1～4月曜9:00～12:00 上記相談は、場 問 人権・市民相談課 ☎251-2711 ☎272</p> <p>消費生活相談 時 月～金曜10:00～12:00、13:00～15:30 場 問 消費生活センター ☎252-7181</p> <p>内職あっせん 時 水・金曜10:00～12:00、13:00～15:00 場 問 産業経済課 ☎257-6827</p>	<p>☎生活困窮相談 時 月～金曜8:30～17:00 場 問 生活サポートセンター☆ふじみ ☎265-6200</p> <p>高齢者(介護、権利擁護などの相談) 時 月～土曜9:00～17:00 場 問 むさしの ☎255-6320 ふじみ苑 ☎293-1168 えぶりわん鶴瀬Nisi ☎293-8330 みずほ苑 ☎256-7423 ひだまりの庭むさしの ☎268-5005 ※上記高齢者あんしん相談センターの担当地域は市ホームページなどを参照</p> <p>☎成年後見制度相談 時 月～金曜8:30～17:15 場 問 富士見市社会福祉協議会 ☎254-0747</p>	<p>子どもに関する総合相談 子どもからの相談や、妊娠・出産・子育てなどの家庭からの相談 時 月～金曜8:30～17:15 ※木・金曜は保健師によるオンライン相談あり(要予約) 場 問 子ども未来応援センター ☎252-3774</p> <p>教育相談 時 月～金曜9:00～17:00、土曜9:00～12:00(電話相談のみ) 場 問 教育相談室 ☎253-5313</p> <p>☎こころの健康相談 時 第4金曜10:00から 場 問 市民福祉活動センター「ぱれっと」 問 障がい福祉課 ☎252-7101</p>
---	---	--

休日の医療

**東入間医師会
休日急患診療所**
ふじみ野市駒林元町3-1-20
☎049-264-9592(代)

▶救急休日診療
…日曜、祝日、年末年始(12/31～1/3) 産婦人科医
9:00～12:00、13:00～16:00、 外科医は
19:00～21:00 はこちら▶



休日・夜間の医療機関



埼玉県救急電話相談

大人や子どもの相談に対応し、医療機関を案内します。 ☎#7119
(☎048-824-4199) [24時間365日]

**AI
救急
相談**



突発的な漏水や下水管のつまりなど

緊急修繕当番店または管工事業協同組合(☎049-255-5611 平日午前9時～午後4時)に依頼してください(有料)。**通常の修理は市指定の工事事業者や新設時などの工事店、集合住宅は管理者へ連絡してください。**

緊急修繕当番店はこちら▶



土曜開庁と業務時間延長(7・8月)

- 市役所本庁舎 ☎049-251-2711
 - 土曜開庁** 7月6日(土)・8月3日(土)午前8時30分～午後0時30分
 - 業務時間延長** 毎週木曜(祝日を除く)午後7時まで
 - 開庁課** 市民課、保険年金課、税務課、収税課、子育て支援課、保育課
- ふじみ野出張所 ☎049-262-8911
 - 業務時間延長** 7月25日(休)・8月29日(休)午後8時まで

土曜開庁の取扱業務はこちら▶



アンケートの実施

より良い広報紙発行のためアンケートにご協力ください。



魅力スポットの写真募集

市ホームページでは皆さんから寄せられた写真を掲載しています。



人口と世帯数(6月1日現在)

人 □…113,435人(前月比 +38人)
(男 55,642人 女 57,793人)
世帯数…55,764世帯(前月比 +44世帯)



今月のFujimist

山口 豪太 さん(昌平高校サッカー部)

☎ 秘書広報課 ☎049-256-9535

「将来はプロサッカー選手になって、Jリーグで活躍する兄と一緒にプレーしたいです」と語るのは、昌平高校2年生でサッカー部に所属する市内出身の山口豪太さんだ。兄の影響で幼稚園年少からサッカーを始め、小学生時代は市内で活動する勝瀬ふじみ野サッカークラブに所属。当時はプロサッカー選手になることをあまり意識しておらず、ただサッカーを楽しんでいたというが、今では年代別日本代表に選出されるまでに成長した。

中学生時代は杉戸町にある昌平高校サッカー部の下部組織にあたる「FC LAVIDA」に所属し、正確なボールコントロールと相手^{ほんろう}を翻弄するドリブルを武器にチームの中心的選手として活躍。中学生離れたプレーが注目を集め、強豪として知られる昌平高校トップチームの試合にも飛び級で出場した。「周りの選手が引っ張ってくれたおかげで、伸び伸びとプレーできました」と周囲からの期待やプレッシャーに臆することなくプレーした当時を振り返る。順調に見えるサッカー人生だが、

昨年は大きなケガや体調不良などによりコンディションが整わず、思い描く1年目を過ごすことができなかった。「AFC U17 アジアカップ タイ2023」では、日本代表として出場しゴールを決めるも、レギュラーとして思うように試合に出られず悔しい思いをした。「試合に出られなくても腐らず前向きでいるように意識を変え、いつも以上に練習に取り組みました」とメンタル面でも成長を遂げた。中学までは自分自身の力で勝つことを考えていたが、高校では周りのために走るなどチームプレーで勝つことを意識するようになったという。

2年生ながらエースナンバーである10番を背負う山口さんは「高円宮杯プレミアリーグ・全国高等学校総合体育大会・全国高等学校サッカー選手権大会の3大会とも日本一」との目標を達成するため、仲間と共に練習に汗を流している。

「夢は海外リーグで活躍し、ワールドカップにも出場したい」と目を輝かせる山口さんは、困難な状況に陥ったとしても得意のドリブル突破で輝かしい未来を切り開いていこう。

■市公式ホームページ



■ SNS



LINE
Facebook
X(旧Twitter)
Instagram
YouTube



【カタログポケット】広報「富士見」を多言語で



【マチイロ】広報「富士見」をスマートフォンで



【テレ玉データ放送】テレ玉(地デジ3ch)視聴中にdボタンで市の情報を視聴



Fujimist募集

市内在住、富士見市出身の方などで活躍されている方を募集しています。自薦・他薦は問いません。



みんな笑顔☆ふじみ ☎ 049-251-2711(代)

富士見市

FAX 049-254-2000

〒354-8511

富士見市大字鶴馬1800-1



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



富士見市は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。



広報「富士見」(毎月1日発行)は、市内の公共施設や駅などにも置いてあります。
声の広報「富士見」(音声DAISY(点字)版)は市内図書館で貸し出ししています(市ホームページで詳しくご紹介します)。