

FUJIMI CITY

PUBLIC RELATIONS

広報富士見

2023

8

No.995

私たちがヘルスマイトです！

【特集】ヘルスマイトは健康の味方

栄養満点で元気な毎日を！

健康づくり料理講習会



季節やテーマに沿って、栄養バランスの整ったメニューや減塩メニューなど、生活習慣病予防のための料理講習会を行っています(保育付きあり)。

高齢者学級



60歳以上を対象にした鶴瀬公民館の鶴瀬学級、水谷東公民館の熟年学級の料理クラブで講習会を行っています。

レシピの掲載・配布



栄養価を考えた食改考案の健康レシピを広報『富士見』、市ホームページなどに掲載しています。

健康まつりなどに参加



健康まつりをはじめとするさまざまなイベントで食に関する健康情報を発信しています。

おいしく楽しく栄養バランスを保つ
食でみんなの笑顔をつくる

減塩や栄養バランスを考えた「健康づくり料理講習会」を公民館などで開催しているほか、高齢者学級や子ども料理教室など、あらゆる世代に向けて食を通じた支援を行っています。今年からは新たに「食改PRイベント」も開催し、食に関する情報発信の場を広げ、食で笑顔になってもらう活動を進めています。



ヘルスマイトは健康の味方
栄養満点で元気な毎日を!

健康増進センター ☎049-252-3771

健康づくり料理講習会を体験!

参加してみたい方はこちら▶



1. 実演



ヘルスマイトがポイントを交えながらお手本を披露します。

2. 実践



レシピを確認しながらみんなと一緒に作ります。

3. 実食



完成! 温かいうちにおいしくいただきます。

今回のメニュー
カルトッチョ
アーリオオーリオ
ヘルシーパンナコッタ



健康づくり料理講習会 初参加の方の声

家族の栄養を考えて、育休中ということもあり初めて参加しました。料理は得意な方ではなかったのですが、時短で作ってみたいなるレシピだったのでとても良かったです!



伊達さん

私たちの健康は私たちの手で 食卓から健康をつくる

食の健康を支えて50年

対面以外の支援も拡充

「富士見市食生活改善推進員協議会」(以下、食改)は、創立以来、食を通じて市民の健康を支える活動を行っている市民ボランティア団体で、活動されている皆さんはヘルスマイト(食生活改善推進員)と呼ばれています。

食改の前身は、昭和49年の県主催の栄養大学修了者により発足した「富士見市健康増進研究会」にさかのぼります。戦後の昭和20年代は食糧難の時代で、子どもの栄養失調や乳児の死亡率の高さが課題であり、保健所を中心に栄養教室が開催されるなど、学習が盛んに行なわれるようになりました。

「私たちの健康は私たちの手で」というスローガンのもと、全国的に食生活改善推進員協議会が設置されるようになると、市でも昭和58年に現会名に変更。多いときは200人にもおよぶ会員があり、現在に至るまで食への想いをつないで活動を続けてきました。

コロナ禍では、対面で行う料理講習会などが開催できず、活動の大半が中止になりました。免疫力の向上にもつながる食の大切さを改めて考え、自宅でできる健康レシピを広報『富士見』やホームページに掲載したり、活動拠点の公民館などの掲示板に掲示したりと、自分たちができることを模索してきました。

食を食べることが大好きだからこそ栄養を大切に

現在は、ヘルスマイト養成講座を経て39人が活動しています。皆さん、食を食べることが大好き! だからこそ、市民の皆さんにいつでも楽しく食卓を囲んでほしいと願い、減塩や栄養バランスを考えたメニューを薦めています。料理講習会やヘルスマイト養成講座(P5参照)に参加して、一緒に食の健康を考えてみませんか。



4月27日に創立50周年記念式典が行われ、市長は「長年、食の健康を支えていただき、本市の健康づくりの柱になっていきます」と感謝を伝えました。また、記念品として食改特製のベジクッキーが配られました。



インタビュー 仲間とのつながりで 健康の輪をつくる

食改で活躍する6人に 伺いました

——食改に入ったきっかけは
神保 子育てが終わりゆとりができたことで、食生活をより豊かにしようと思った矢先、広報に養成講座の案内が掲載されていたのがきっかけです。

——私が養成講座を受けた平成3年当時、食や介護が盛んに取り上げられる時代でした。きっかけは、子どものためにかいろいろ理由はありましたが、家庭に埋もれず地域とつながりたいとの思いが強かったと記憶しています。
柴田 私はもともと食に関わる仕事をしており、地域でなにかでき



会長 関野さん

ないかなと思って見つけたのが食改でした。

長堀 長く勤めた会社を辞めるにあたって、地域のためになることを始めたいと思い、広報で見た養成講座に参加しました。

仲間たちと地域のために できることを

——やりがいや活動への想いは
前田 「こんなに簡単にできるの？」と皆さんに喜んでもらえることがうれしいです。みそづくりなど昔ながらの料理は、私自身も先輩方から教わったように、若い方に伝えていくことの大切さを感じています。

宮本 食改の自主事業や健康まつりなど、一人の力ではできないことを、仲間と協力して作り上げることにすごくやりがいを感じます。
関野 東日本大震災のときには、みんなに声をかけて東松島市に行って炊き出ししましたね。
長堀 東松島市の食改の皆さんは自分たちも被災しながら、1か月



宮本さん

SNSの時代だからSNS とともに料理を

——活動を振り返って思うことは
神保 50周年記念誌を作っていて、創立当時の栄養士さんの苦労を感じました。私が食改に携わって30年たちますが、今は携帯電話でも料理を習うことができます。これまでの状況とは全然違う時代に入ってきていると思います。

宮本 SNSで調べればすぐに分かる時代ですが、例えば材料や作り方が分かっていても、どうしても作れるのか分からないことも多くあると思います。一緒に料理をする機会を作ることがこれまで以上に大切になると考えています。

柴田 何でも簡単にできる世の中だからこそ、食べることに、作ることにの大切さをもっと伝えていかなくてはならないと感じています。
長堀 高齢者学級では、一人暮らしの孤食により手作りのご飯を食



前田さん

べる機会が減っている現状があります。1か月に1回でもいいので、手作りのご飯を食べることをお勧めしたいです。また、食育の観点では、子育て中の仲間を増やしていけたらと考えています。

前田 これからの担い手をどうやっていくのか、魅力をどう伝えたいのかというのが一番のポイントですね。今の若い方のニーズに合わせて、講座などを土日に開催したり、保育付きにするなど、歴史を大事にしながら新しい食改を作っていきたいです。

関野 この自治体でも若い方がなかなか集まらないのが現状で、つなげる・続けることの難しさを感じています。会の責任者として50年という節目を迎えてホッとした気持ちもありますが、これからの時代に求められる食改を築いていくための新たなスタートとして、皆で協力しながら歩んでいきたいと思っています。



神保さん

後には活動を始めており、小鍋一つでできる簡単料理を広めている姿に感動しました。万が一のときにも、私たちの力でできることがあるのではと感じました。

関野 食改のなかには子ども食堂に携わっている方もたくさんいます。食改で培ってきた経験が、会を超えて少しずつでも地域のためになっているのではないかと思います。

栄養バランスの調整は 無理をしすぎない

——食生活で心がけていることは
前田 野菜は体から塩分の排出を促してくれるので、塩分を多く取ってしまったときは、野菜をしっかり食べることを心がけています。食改をやっているおかげで身に付いた知識です。

神保 季節の野菜をできるだけ食べることを意識していますが、特



柴田さん

に農家さんのことも考え、地元の野菜を食べるようにしています。

関野 基本である「三食しっかり食べましょう」、「バランスよく食べましょう」、「塩分は控えめに」というのはどこでも言われていることですが、年を取っても同じようにできるのかと以前は思っていました。ある日の講習会で「一食の塩分を無理して抑えるのではなく、一日のなかで塩分量を調整しましょう」と教わり、心にスッと入ってきたんです。それからは一日のトータルが良ければよし！と思っています。



長堀さん

自分のため・家族のため・地域のための健康づくり活動を推進してくれる方を大募集！

ヘルスマイト養成講座を開催します

日程	時間
9月8日(金)	午前10時～午後0時30分
9月22日(金)	午前10時～午後0時30分
10月11日(水)	午前10時～午後2時
10月24日(火)	午前10時～午後0時30分
11月15日(水)	午前10時～午後2時
12月20日(水)	午前10時～午後2時

※上記のほか、料理講習会と運動講座の参加が必要です。

場所 鶴瀬西交流センター

対象 おおむね62歳までの市内在住の女性で、原則すべての講座に出席し、ヘルスマイトとしてボランティア活動ができる方

内容 講義、調理実習、運動講座などを通じ、食事や健康づくりに関する知識と技術を修得することで、地域でのヘルスマイト(食生活改善推進員)としての活動を学ぶ

定員 20人(申込順)

※保育あり(おおむね10か月以上のお子さん、5人程度、要予約、応募多数の場合は抽選)

費用 無料(運動講座は30円(保険代))

申込 8月1日(火)～9月1日(金)午後5時15分までにFAX、直接または電話で

※市ホームページからも応募可

健康増進センター

☎049-252-3771 FAX049-255-3321



核兵器のない平和な社会に向けて

富士見市長 星灯光弘

終戦78年を迎えるにあたり、戦場におたれられた御霊、戦禍に遭われ亡くなられた御霊に謹んで哀悼の誠をささげます。また、世界恒久平和の実現に向け、たゆまぬ努力を続けてこられた方々に対し、心から感謝を申し上げます。

本年5月19日から21日に広島県でフランス、米国、英国、ドイツ、日本、イタリア、カナダの7か国の首脳会議（G7広島サミット）が開催されました。その中で、G7首脳が平和記念資料館（原爆資料館）を訪問しました。各国のリーダーたちは被爆の実相に触れ、理解を深められるとともに、慰霊の心をあわせ、核の威嚇は断じて受け入れられず、ましてやその使用は許されないものとのG7首脳の立場を改めて表明されました。G7首脳がそろって平和記念資料館を訪問するのは初めてのことで、核兵器による惨禍を二度と起こさせないため、被爆地の広島から国際社会に強いメッセージが発信されました。

世界で唯一の被爆国である日本で暮らす私たちは、「核兵器のない世界」の実現に向け、戦争の恐ろしさ、平和の尊さを語りついでいかなければなりません。

昨年、私は非核宣言自治体首長として、

広島市原爆死没者慰霊式並びに平和祈念式に出席いたしました。式典で語られた広島市の小学6年生の子どもの「あなたにとって、大切な人は誰ですか」で始まる平和への誓いの言葉は、「原爆投下の惨劇から77年経っても戦争がなくなるらない現状」「本当の強さとは、違いを認め、相手を受け入れるということ」、「平和な未来を創るための決意」などの力強い言葉が続き、非核宣言自治体の首長として身が引き締まる思いでした。私たちの平和と繁栄は、たくさんの人々の尊い犠牲のうえにあることを忘れてはなりません。

本市では、昭和62年に「富士見市非核平和都市宣言」を行い、平和の大切さについて、ピースフェスティバルをはじめとする平和事業を毎年実施することで啓発活動を行っているほか、広島・長崎の原子爆弾投下日と終戦記念日には、1分間の黙とうを呼びかけております。

市民の皆様におかれましては、終戦の日である8月15日を前に「富士見市非核平和都市宣言」をお読みいただき、世界では今も戦争が続いている現状を認識し、改めて一人ひとりが平和の大切さ、尊さについて考える機会にしていきたいと思っております。

富士見市非核平和都市宣言

私たちは 何よりも家庭の平和を願い 世界の平和を願っています

しかし 地球をおおっている核兵器は 世界の平和と安全を脅かしています

私たちは 広島・長崎の過ちを 再び繰り返させてはなりません

私たちは 平和憲法を大切に し 世界中の人びとと手をつなぎ 核をもつすべての国に「今すぐ核兵器を捨てよ」と訴えます

この市民の声と願いを

非核平和都市 富士見市の宣言とする

1987年7月19日

黙とうを捧げましょう

市では、原子爆弾や第2次世界大戦で犠牲になられた方々のご冥福と、核兵器をなくし平和な世界が実現することを願い、次の日時に防災行政無線を通じ、市民の皆さんに1分間の黙とうのご協力をお願いしています。

【広島市原子爆弾投下日】 8月6日午前8時15分

【長崎市原子爆弾投下日】 8月9日午前11時2分

【終戦記念日】 8月15日正午

'23富士見ふるさと祭り

出店者・ボランティア募集



主催/'23富士見ふるさと祭り実行委員会



10月28日(土)午前9時～午後4時(予定)市役所周辺で開催

詳しくは市ホームページをご覧ください。

出店者募集

■ 模擬店・物産など

①市内在住、在勤の団体・グループ(非営利・3人以上)

募集数 30店(申込順)

※市外団体で出店希望の方はご相談ください。

問・申込先 協働推進課 ☎049-252-7121

②市内で商・工・農業を営む事業者・団体・グループ
または富士見市商工会会員

募集数 50店(応募多数の場合は抽選)

※キッチンカーなどを含む

問・申込先 商工業者：産業経済課 ☎049-257-6827

農業者：農業振興課 ☎049-257-6987

【①②共通事項】

出店料 10,000円、キッチンカーなどは5,000円(申込時に支払い) ※そのほかゴミ処理負担金など実費負担あり。詳しくは出店要領をご覧ください。

申込 8月7日(月)～9月4日(月)平日午前9時～午後5時に直接お申し込みください。 ※出店要領および申込用紙は市ホームページ、各申込先にあります。

<説明会> 出店者は必ず出席してください。

とき 9月20日(水)午後1時30分

場所 市役所2階第1・2・3会議室

■ フリーマーケット

募集数 40区画(1区画：2.5×5m)

出店場所 キラリ☆ふじみ駐車場

出店資格 市内在住の方(事業者を除く)

出店料 1,000円

申込 はがきに記入し、8月14日(月)(必着)までに郵送してください。

問環境課 ☎049-252-7100

《はがきの記入事項》

<input type="checkbox"/> 3548511
富士見市役所環境課 フリーマーケット 出店者募集担当 行

(表)

フリーマーケット 出店申込書
①氏名(ふりがな)
②郵便番号・住所
③日中つながりやすい 電話番号
④当日の参加人数
⑤主な品目

(裏)

- はがきは1世帯1通で、応募多数の場合は抽選を行います。抽選結果は応募者全員に通知します。
- 当日の準備や注意事項など、詳しくは出店者に別途郵送します。

市民ボランティアスタッフ募集

当日のイベント運営補助(会場案内など)のボランティアスタッフを募集します。当日のボランティア活動中は、傷害保険が適用されます。

活動時間 午前8時30分～午後3時(昼休憩1時間)

募集人数 20人程度

応募資格 市内在住、在勤、在学で高校生以上の方

※グループ応募の場合は市内在住、在勤、在学の方が
いること

募集期間 8月1日(火)～31日(木)(必着)

申込 申込用紙に記入し、郵送、FAXまたは平日午前9時～午後5時に直接お申し込みください。

※市ホームページからも応募可

※申込用紙は、市ホームページ、協働推進課、各公民館・交流センターにあります。

【宛先】〒354-8511(所在地は記載不要)

富士見市役所協働推進課

問・申込先 協働推進課 ☎049-252-7121

FAX049-254-2000

梨の直売が始まります

☎ 農業振興課 ☎049-257-6987

富士見市産の採れたてで新鮮な味をご賞味ください

富士見市産のおいしい梨の販売が8月上旬(天候により収穫期の変更あり)から始まります。丹精込めて育て、熟したものを収穫するのでみずみずしさが違います。

詳しくは、市ホームページをご覧ください。



富士見梨生産組合(地方発送は各直売所にお問い合わせください)

直売所	所在地	電話・FAX番号 (市外局番049)	品種
斉藤調悦	東大久保778-3	251-7702 (FAX同じ)	幸水、豊水、彩玉
田中農園	上南畑524	251-8984 (FAX同じ)	幸水、豊水
嶋田梨園	上南畑481-1	252-3011 (FAX同じ)	幸水、豊水、彩玉
金子恒雄	上南畑462	251-0456 (FAX同じ)	幸水、豊水
清水武次	上南畑431	251-8739 (FAX同じ)	幸水、豊水、彩玉
加藤時雄	上南畑381	251-5770 (FAX同じ)	幸水、豊水
安藤梨園	上南畑207-1	252-3891	幸水、豊水、彩玉
清水農園	上南畑203	251-8978	幸水、豊水、彩玉
清水梨園	上南畑192-2	251-5625 (FAX同じ)	幸水、豊水
嶋田俊雄	上南畑121-1	252-3890	幸水、豊水
野村義明	上南畑2604	255-1593	幸水、豊水、彩玉

※直売所により、梨の生育状況や販売開始時間などは異なります。



ふわっぴーに会いに行こう！

☎ シティプロモーション課 ☎049-256-7894

富士見市マスコットキャラクター「ふわっぴー」がららぽーと富士見にやってきます。一緒に写真が撮れる撮影会を開催しますので、ぜひ遊びに来てください。

来場者には、ふわっぴーのシールや塗り絵などをプレゼントします。

とき 8月23日(水)

場所 ららぽーと富士見3階フォレストテラス



撮影会 ①午前10時30分から

②午後1時から

③午後2時20分から

※各20分程度

ふわっぴーグッズの販売 午前10時～午後3時

i 第3次富士見市教育振興基本計画を策定しました

☎ 教育政策課 ☎611

教育振興基本計画とは

教育振興基本計画とは、富士見市が目指す教育の実現に向け、各種教育施策を総合的・計画的に推進するための計画です。

第3次富士見市教育振興基本計画は、第2次基本計画の基本理念や目指す市民像を引き継ぎつつ、ICT利活用の進展をはじめ、この間の教育を取り巻く社会の動向や課題などを踏まえ、令和5年度から5年間の方針と施策を定めています。

第3次富士見市教育振興基本計画の全文は、市ホームページ、市役所1階市政情報コーナー、中央図書館でご覧になれます。



主な取組み

- 児童生徒1人1台端末の効果的な活用
- STEM教育を柱としたプログラミング教育の充実
- 性の多様性を尊重し、さまざまな「ちがいを」「個性」と考え、お互いに認めあう教育の推進
- 大学などと連携した児童生徒の体力向上
- スクール・サポート・スタッフの配置やICTの活用などによる教職員の負担軽減



- 公民館における高齢者などのデジタル活用支援のほか、Wi-Fi環境を活用したオンライン事業などの新たな事業展開
- 読書を通じて子どもたちが豊かな心をはぐくみ、知る喜びを得られるよう、本に触れる機会と読書情報の提供の充実
- 公共施設や商業施設を利用した文化財の展示解説や体験活動などにより、市内に残る貴重な文化財の魅力を発信する「見せる化」の推進



i 市民総合体育館の指定管理者を募集します

☎ 文化・スポーツ振興課 ☎049-252-7139

令和6年3月31日に市民総合体育館の指定管理期間が終了するため、指定管理者を募集します。詳しくは市ホームページをご覧ください。



指定期間 令和6年4月1日～令和11年3月31日(5年間)

募集期間 8月23日(水)～9月29日(金)

募集要項 8月23日(水)から市ホームページ、文化・スポーツ振興課で配布します。

現地説明会

とき 9月5日(火)午後2時

場所 市民総合体育館 **定員** 各団体2人まで

申込 9月4日(月)午後5時までに申込書に記入し、FAX、メールまたは直接お申し込みください。

※申込書は、市ホームページ、文化・スポーツ振興課にあります。

申込先 文化・スポーツ振興課

FAX049-254-2000 ☎bunka@city.fujimi.saitama.jp



令和6年4月1日付採用 富士見市職員採用試験(9月試験)

問 職員課 ☎216

■ 1次試験日：9月17日(日)
(申込期間：8月1日(火)午前9時～25日(金)正午)

市民の皆さんから「富士見市に住んでよかった」と感じてもらえる元気な市役所をつくるため、多くの方の応募をお待ちしています。



■ 受験資格(全職種共通)：学校教育法に定める高等学校卒業程度以上の学歴を有する方または令和6年3月までに卒業見込みの方で、以下に該当する方

職種	採用予定人数	対象となる生年月日・必要資格など
一般事務職	若干数	平成10年4月2日～平成18年4月1日生まれの方
一般事務職 (情報処理・民間企業等職務経験者)	若干数	昭和53年4月2日～平成5年4月1日生まれで、次のすべてに該当する方 <ul style="list-style-type: none"> 独立行政法人情報処理推進機構が実施する情報処理技術者試験(情報セキュリティマネジメント試験およびITパスポート試験は除く)に合格した方 民間企業などにおけるICT・デジタル分野に従事した職務経験が5年以上ある方
一般事務職 (障がい者)	若干数	平成5年4月2日～平成18年4月1日生まれで、受験申込期日までに身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳のいずれかの交付を受けている方
保育士	若干数	平成5年4月2日以降に生まれた方で、保育士の資格を有する方(令和6年3月末までに資格取得見込みの方を含む)
保健師	若干数	昭和58年4月2日以降に生まれた方で、保健師の資格を有する方(令和6年3月末までに資格取得見込みの方を含む)
土木技術職	若干数	昭和58年4月2日～平成18年4月1日生まれで、次のいずれかに該当する方 <ul style="list-style-type: none"> 土木関係の専門課程(土木工学等の学部や学科)で専門科目を履修し卒業した方(令和6年3月末までに卒業見込みの方を含む) 1級または2級土木施工管理技士の資格を有する方 技術士(建設または上下水道部門)の資格を有する方
電気技術職	若干数	昭和58年4月2日～平成18年4月1日生まれで、次のいずれかに該当する方 <ul style="list-style-type: none"> 電気関係の専門課程で専門科目を履修し卒業した方(令和6年3月末までに卒業見込みの方を含む) 第一種または第二種電気工事士の資格を有する方 1級または2級電気工事施工管理技士の資格を有する方

※詳しくは受験案内をご覧ください。

申込方法 市ホームページの電子申請・届出サービスからお申し込みください。詳しくは受験案内をご覧ください。

受験案内配布場所 市ホームページ、市役所本庁舎総合案内、職員課、各出張所・公民館・コミュニティセンター・交流センター

注意事項

- 内容などに変更がある場合は、随時市ホームページでお知らせします。
- 本市の採用試験は年度内に1回のみ受験できます。
- 採用予定人数は変更する場合があります。



富士見市農業者エネルギー価格等高騰対策給付金

☎ 農業振興課 ☎049-257-6987

農業者の負担の軽減と農業経営の維持を図るため、農業用動力費（燃料油・電気料金）の価格高騰の影響を受ける市内農業経営者に対し、給付金を支給します。

対象 市内に居住し、市内で営農している農業者（法人を除く）

支給額 令和4年分の農業収入額（50万円以上）に応じて、2～10万円を支給

申請期限 令和6年1月31日(水)(消印有効)

申請方法 申請書に記入し、必要書類を添えて郵送または直接提出してください。

※申請書は市ホームページ、農業振興課にあります。

【宛先】 〒354-8511（所在地は記載不要）
富士見市役所農業振興課



不燃ごみ用回収容器を軽量のシートボックスに変更できます

☎ 環境課 ☎049-252-7100

ごみ集積所の分別回収容器の重量軽減のため、不燃ごみの回収容器をシートボックスに変更できます。

かごの管理でお困りの集積所や破損してしまったかごなどは、交換しますので、希望の方はお問い合わせください。



組み立てた状態(左)と畳んだ状態(右)



あなたが見つけた富士見市の魅力を投稿しませんか 富士見市の魅力スポット写真募集

☎ 秘書広報課 ☎049-256-9535

富士山に見える風景や市内の公園など、市の魅力を撮った写真を募集しています。応募いただいた写真は市ホームページに掲載します。詳しくは市ホームページをご覧ください。



写真の規格 JPEG (5MB以下)

※スマートフォンで撮影した写真も可

写真の条件 市内で撮影した作品、オリジナル作品、法令・公序良俗に反しないこと、人物が写っている場合は使用の許可を得ることなど

応募方法 写真を添付し、メールで応募してください。

※メール本文に、①住所②氏名(ふりがな)③年齢④電話番号⑤撮影場所⑥撮影時期⑦写真に関するコメント⑧氏名掲載の可否(記入例：氏名掲載可)をご記入ください。



写真は、魅力スポット写真に応募いただいたものです。市ホームページに掲載しています。



赤ちゃんがいるすべての家庭を訪問 乳児家庭全戸訪問事業(こんにちは赤ちゃん事業)

☎ 子ども未来応援センター ☎049-252-3774

■ 生後2～3か月の赤ちゃんがいるすべての家庭を訪問します

母子保健推進員が赤ちゃんやお母さんのようすを伺い、子育て支援事業の紹介や地域の子育て情報、子育て応援給付金の案内を行っています。

また、育児に関する不安や悩みなどを聴き、必要に応じて保健師との橋渡しもしています。

母子保健推進員とは

母子保健推進員は、町会長の推薦で市長が委嘱した地域に住む先輩お母さんで、現在76人が活動中です。

活動をしていくうえで必要な知識や情報を得るため、研修会なども行っています。



全戸訪問事業のほか、以下の活動も行っています。

- わくわく子育てトークング
日程など詳しくは市ホームページをご覧ください。
- ファミリーコンサート(9月20日(水)に開催)
詳しくは広報『富士見』9月号でお知らせします。



マイナンバーカードを2月末までに申請した方へ マイナポイント事業が9月末で終了します

マイナちゃん

マイナンバーカードを令和5年2月末までに申請した方のマイナポイント申込期限は9月末です。ポイントを受け取るには申込みが必要です。詳しくはマイナポイント事業ホームページをご覧ください。



マイナポイント申込みのお手伝いをしています

☎ ICT推進課 ☎049-257-5873

とき 市役所の開庁時間

場所 市役所1階入口横スペース

持ち物

- マイナンバーカード
- マイナンバーカード交付時に設定した4桁の暗証番号
- マイナポイント付与を希望するキャッシュレス決済の決済サービスIDとセキュリティコード
- 公金受取口座の登録を希望する方は、本人名義のキャッシュカードまたは通帳など(銀行名、支店名、口座番号が分かるもの)

マイナポイント事業の終了に伴い、9月29日(金)で市役所ブースにおける支援も終了します。

マイナンバーカードの受取はお早めに!

☎ 市民課 ☎049-293-9007

マイナポイント申込期限が近づくと、窓口の混雑が予想されます。郵送した個人番号カード交付通知書と必要書類を持参し、早めにお受け取りください。

個人番号カード交付通知書を紛失してしまった場合は再発行しますので、市民課にお問い合わせください。

詳しくは、市ホームページをご覧ください。



◀ マイナンバーカードの受取り

市民課窓口の混雑状況 ▶





援助や配慮が 必要な方へ

☎ 障がい福祉課 ☎049-257-6114

ヘルプマークと聴覚障がい者災害時援助用バンダナを配布しています(無料)。配布は1人1つです。

利用者本人または代理の方がお越しください。郵送は原則行っていません。

■ ヘルプマーク

かばんなどに付けて、周囲に援助や配慮を必要としていることを知らせるマークです。

対象 義足や人工関節を使用している方、内部障がいや難病の方、妊娠初期の方など援助や配慮が必要な方

配布場所 障がい福祉課、富士見市障がい者基幹相談支援センター、富士見市社会福祉協議会



■ 聴覚障がい者災害時援助用バンダナ

災害時に着用することで周囲からの手助けや情報を受けやすくします。

対象 市内在住で聴覚に障がいのある方、手話で支援をしていただける方

配布場所 障がい福祉課



小中学生のための 通級指導教室

☎ 教育相談室 ☎049-253-5313

通級指導教室は、通常の学級に在籍しながら週の決まった時間に来室し、個々の課題に応じて1対1の個別学習を中心とした指導を行う教室です。

登下校の際は、安全のため保護者の付き添いが原則です。

※通級時は出席扱いになります。

■ 発達障がい・情緒障がいのある子どもたちのための「まなびとこころの教室」

場所 諏訪小学校「エル」、ふじみ野小学校「ACE」、関沢小学校「YELL」、富士見台中学校「せせらぎ」

指導内容 言葉や数などの認知的なカタよりや不得意を少なくする学習、さまざまな場面でのコミュニケーションの取り方など

■ 難聴・言語障がいのある子どもたちのための「きこえとことばの教室」

場所 諏訪小学校「あいりす」、ふじみ野小学校「あいりす☆ふじみ野」

指導内容 発音練習、一人ひとりに合わせた聞き取り方や話し方の改善に向けた練習など

通級を検討している方は、担任の先生または教育相談室にご相談ください。



困ったらすぐにご相談を 消費生活相談

【相談日】 月～金曜10:00～12:00、13:00～15:30
☎ 消費生活センター ☎049-252-7181

子どものオンラインゲームトラブル

子どもが無断でクレジットカードを持ち出してオンラインゲームで課金し、高額請求がきたとの相談が寄せられています。

予期せぬ高額請求を防ぐため、クレジットカードの管理を徹底するとともに、子どもにしっかりと説明することが重要です。

また、オンラインゲームを利用する際のルールを決めるのも効果的です。

【消費者へのアドバイス】

- あらかじめ利用できる機能に制限をかける「ペアレンタルコントロール」機能を活用しましょう。
- 決済時にその都度パスワード(暗証番号)を入力する設定を行い、キャリア決済の上限額を設けるなどしましょう。
- クレジットカードの利用明細をこまめに確認し、普段使用しているメールアドレスに決済完了メールが届くよう設定しましょう。

市では「富士見市男女共同参画推進条例」を制定し、性別にかかわらず、個人の能力が尊重される社会をめざして“いっぽいっぽ”取組みを進めています。



問 人権・市民相談課 ☎④271

男女共同参画キーワード

【無償労働(家事・育児・介護など)】

市場で労働力を提供して対価を得る有償労働に対して、家事や社会的活動などの家族や他人に対価を要求しない労働を無償労働といいます。具体的には、家事、育児、介護、看護、買物、ボランティア活動などが含まれます。

無償労働も人々の生活を支える大切な労働ですが、日本ではその役割が大きく女性に偏っており、女性の社会進出を狭めている理由の一つと考えられています。



男女共同参画局
ホームページ

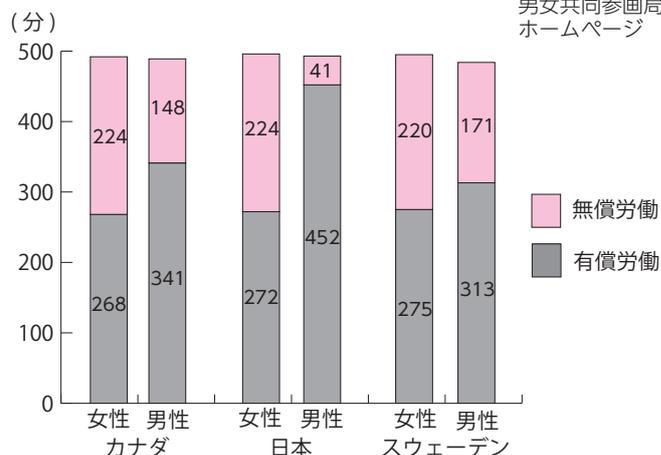
男性は家事より仕事が当たり前？

生活時間の国際比較(右図)を見ると、諸外国に比べ、日本は男性の有償労働時間が極端に長く、無償労働時間が極端に少ないという結果でした。

このような偏りは、女性の働き方にも影響を与えています。出産後にパートタイム勤務や非正規労働を選ぶ傾向や、管理職になる希望の持ちにくさ、介護・看護のための離職など、結果として男女で賃金の格差が生まれているといった現状があります。

「男は仕事(有償労働)、女は家事育児(無償労働)が中心」といった固定的な性別役割分担意識は減少傾向にあるものの、実際の働き方としては大きく変わっていないことが分かります。

生活時間の国際比較



令和2年版男女共同参画白書より抜粋(総労働時間が長い3国)

より良いバランスに向けて

男女共同参画の実現には、女性の社会進出と平行して男性の活躍の場を家庭や地域社会に広げることが不可欠です。

しかし、「もっと家事・育児・介護を分担しましょう!」と言われても、有償労働時間が長いままでは変えることは難しいかもしれません。

家事・育児・介護などと仕事をより良いバランスにしていくためには、長時間労働を前提とした男性の働き方の見直しや、男女ともに時間当たりの収入が増えること、そして多様で柔軟な働き方ができるようにすることが求められています。



富士見市男女共同参画講演会

「女性のチャレンジと可能性～講談 フラガール物語(常磐炭鉱余間)～」

誰もが個性と能力を発揮し、活躍できる男女共同参画社会を目指す講演と講談です。

廃坑の町を元気にした女性たちの映画「フラガール」の舞台、福島県いわき市出身の講師が、当時の思い出や炭鉱の歴史を、迫力たっぷりのいわき弁で語ります。

とき 9月3日(日)午後2時～3時30分
(開場:午後1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 神田香織氏

申込 8月1日(火)から直接または電話で

※市ホームページからも応募可

※手話通訳、要約筆記あり

問・申込先 人権・市民相談課 ☎④271



講師: 神田香織氏





情報ステーション

暮らしに役立つ情報を掲載しています。詳しくは各問合せ先にご連絡ください。



ご案内

水道メーターを取り替えます

各家庭などに取りつけてある水道メーターは、法律により8年に一度取り替えることになっています。

市が発行した証明書と「水道メーター取替受託者」と記載された腕章を携帯した受託業者が、事前に通知してから水道メーターを取り替えます。ご協力をお願いします。

期間 8月～令和6年3月

費用 無料

※メーターの上には障害物などを置かないようお願いいたします。

問 水道課

☎049(257)8976

排水設備工事責任技術者共通試験

資格

次のいずれかに該当する方

- ① 高等学校の土木工学科またはこれに相当する課程を修了して卒業した方
- ② 高等学校を卒業し、排水設備工事などの設計または施工に関し、一年以上の実務経験のある方
- ③ 排水設備工事などの設計または施工に関し、2年以上の実務経験のある方
- ④ ①～③に準ずる方

試験日 11月26日(日)

場所 聖学院大学

(上尾市戸崎1-1)

受験料 1万円

申込 8月21日(月)～9月29日(金)

(必着)に郵送

※詳しくは、8月21日(月)から下水道課で配布する受験案内をご覧ください。

市では、下水道指定工事店の登録をする際に、排水設備工事責任技術者が専属していることが登録要件となっています。

問 下水道課

☎049(257)8922

簡易専用水道を設置している方へ

ビルや集合住宅などに設けられている簡易専用水道(受水槽の有効容量の合計が10m³を超えるもの)は、日常的な衛生管理のほか、1年以内ごとに法定検査と受水槽の清掃が義務付けられています。適正管理にご協力をお願いします。

※法定検査は、市では21機関が検査実施可能です。詳しくは県ホームページをご覧ください。



※各種費用は設置者負担です。

問 環境課

☎049(252)7129

浄化槽をお使いの方へ

すべての浄化槽は保守点検、清掃、法定検査の実施が法律で義務付けられています。浄化槽を正しく管理し、大切な生活環境を守りましょう。

※点検・清掃・検査費用は所有者負担です。

浄化槽の保守点検

点検、調整、修理の作業で、処理方式や規模により点検の回数が定められています。

県の登録を受けた業者と契約してください。

問 埼玉県西部環境管理事務所
☎049(244)1250

浄化槽の清掃

内部の汚泥を取り除き、機器類の洗浄、掃除を行います。清掃は年1回(全ばつ式は6か月)に1回(以上)行うことが義務付けられています。入間東部地区事務組合の許可を受けた業者と契約してください。

許可業者 片山商事(株)

☎049(258)6741

株協和清掃運輸

☎049(261)3206

浄化槽の法定検査

保守点検や清掃が適正に行われ、浄化槽の機能が正しく発揮されているかを年1回確認する検査です。

問 (一社) 埼玉県環境検査研究協会

☎048(778)8700

介護支援ボランティア

介護保険施設などでボランティア活動を行い、活動の時間と回数に応じてスタンプを押してもらいます。



ためたスタンプは活動の翌年度にポイントとなり、特典と交換することができます。詳しくは説明会にご参加ください(申込不要)。

とき 8月9日(水)、9月12日(火) 午前10時～11時

場所 健康増進センター

※10月以降も説明会があります。

対象 市内在住の65歳以上で、介護保険の要介護・要支援の認定を受けていない方

問 富士見市社会福祉協議会
☎049(254)0747

敬老事業のお知らせ

各町会や各地区社会福祉協議会では、77歳以上(昭和21年9月15日までに生まれた方)の高齢者の皆さんの健康と長寿をお祝いする敬老事業を実施しています。

節目年齢の方(77歳・88歳・99歳(9月15日時点))には記念品をお渡しします。

※敬老事業の内容は、各地域ごとに異なります。詳しくは各町会、各地区社会福祉協議会にお問い合わせください。

問 高齢者福祉課

☎049(255)



ご案内

募集

子育て

学ぶ

イベント

市民伝言板

くらしのリユース

市議会9月定例会のお知らせ

9月定例会は、8月29日(火)に開会の予定です。
9月定例会で審議する請願・陳情は、8月14日(月)正午までに提出してください。
詳しくはお問い合わせください。

問 議会事務局

☎049(265)7800

Jアラートの訓練放送

市内の防災行政無線線を使用し、全国瞬時警報システム(Jアラート)の緊急情報に関する訓練放送を全国一斉で行います。
訓練放送ですので、慌てて避難などをしないようご注意ください。

☎049(252)7962

※社会情勢や天候により、延期または中止になる場合があります。

問 危機管理課

☎049(256)7962



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。
※買い物袋をご持参ください。



☎049(257)6987

問 農業振興課

☎049(257)6987

行政書士による無料相談会

相続、遺言、成年後見、各種許認可などについて相談できます。

☎049(290)4205

問 申込先

埼玉県行政書士会東入間支部

(担当/加藤)

☎049(290)4205

8月1日～31日 チャイルドシート・シートベルト着用促進運動

自動車乗車中の交通死亡事故を防止するため、チャイルドシートやシートベルトの着用促進と交通安全意識の向上を図るために実施します。



大切な命を守るため、車に乗るときは、必ずすべての座席でシートベルトを着用しましょう。

☎049(252)7121

退職金は国の制度を上手に活用

中小企業退職金共済制度(中退共)は、中小企業で働く従業員のための国の退職金助成制度です。詳しくは、(独)勤労者退職金共済機構ホームページをご覧ください。



☎03(6907)1234

テレビで市の情報を発信しています

問 秘書広報課 ☎049-256-9535

テレ玉市町村データ放送サービス

市のイベントや行政情報、防災情報などをテレビで見ることができます。

視聴方法

- 1 チャンネルをテレ玉(地デジ3c h)に合わせる
- 2 リモコンのdボタンを押す
- 3 画面左下の一覧から「富士見市からのお知らせ」を選び、リモコンの決定ボタンを押す

※dボタンの位置はリモコンにより異なります。
※テレビの地域設定が必要です。「市町村からののお知らせ」と表示された場合は、そちらを選択してください。データ放送に未対応のテレビは利用できません。



テレ玉画面(イメージ)

8月の納期限

8月31日(木)までに納付をお願いします。

- 市・県民税(第2期)
- 国民健康保険税(第2期)
- 問 収税課 ☎049-252-7119
- 介護保険料(第2期)
- 問 高齢者福祉課 ☎049-252-7107
- 後期高齢者医療保険料(第2期)
- 問 保険年金課 ☎049-252-7114



人権啓発イベント 「ヒューマンフェスタオ ンライン」

8月の「人権尊重社会をめぐ
らず県民運動強調月間」事業
として、インターネット特設
サイトで人権啓発
イベントを開催し
ます。



とき 8月1日(火)～9月30日(出)
内容 人権メッセージ動画、人
権啓発クイズ、人権啓発ポス
ターのWEB展示など
問合せ 男女共同参画課
☎048(830)2255

全国一斉「こどもの人権 相談」強化週間

「はじめ」問題をはじめと
する子どもの人権問題につい
て、子どもが安心して相談で
きるよう専用相談電話を設置
しています。強化期間中は、
通常の受付時間を延長し、土
日曜も相談に応じます。

※秘密は守られます。

強化週間 8月23日(水)～29日(火)
午前8時30分～午後7時
(土・日曜は、午前10時～午
後5時)

☎0120(007)1110
(全国共通、無料。IP電話か
らは接続不可)

ご案内 募集

相談員 法務局職員、埼玉県人
権擁護委員連合会子ども人権
委員会委員

問合せ さいたま地方方法務局人権
擁護課
☎048(851)1000



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4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 子ども1人につき10万
円(1回のみ)

給付時期
11月または令和6年5月
提出期限
11月給付分/8月31日(木)

令和6年5月給付分/令和6
年2月29日(木)

子育て 学ぶ

申請方法 申請書類に記入し、
みずほ信託銀行浦和支店へ郵
送または直接

(〒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、
各学校にあります。

問合せ
埼玉県交通安全対策協議会
☎048(825)2011

ひとり親家庭の相談会 (要予約)

就職や転職の相談

とき 8月29日(火)午前10時～午
後4時

生活全般や子どもの進学費用 などの相談

とき 8月31日(木)午前10時～午
後4時

【共通事項】

場所 市役所分館3階分館会
議室

相談員 県西部福祉事務所専
門相談員

申込電話で

問合せ先 県西部福祉事務
所 地域福祉担当
☎049(283)6780

イベント 市民伝言板

県立特別支援学校 埼玉一学園 学校公開

視覚に障がいのある幼児・
児童・生徒のための学校で、
点字や拡大文字などを使って
それぞれ幼稚園・小学校・中学
校・高等学校段階の教育を行
なっています。学校公開はど
なたでも参加できます。見え
方でお困りの方の
相談にも応じます。



とき 9月15日(金)
午前9時30分～午後0時30分
申込 9月1日(金)までにメール
または電話で

☐soudan@mosb.spec.
ed.jp

問合せ先 県立特別支援学校
埼玉一学園
埼玉県笠幡85-1-1
☎049(231)2121

募集

市営つるせ台住宅 補欠入居者

市営つるせ台住宅(UR賃
貸住宅)コンフォール鶴瀬内)
は、空室が出たときに速やか
に入居できるよう補欠入居者
を募集します。

募集数

1DK(単身者用)/3世帯
2DK(家族用)/3世帯

申込 9月4日(月)～8日(金)午前
8時30分～午後5時15分に直
接(9月7日(木)は午後7時ま
で)

※マイナンバーの記載が必要
です。

※申込資格など、詳しくは補
欠入居者募集案内をご覧にな
るかお問い合わせください。

※補欠入居者募集案内や申込
書などは8月7日(月)から建築
指導課、各出張所で配布しま
す。

※市ホームページ
からも入手可

審査 困窮度判定票に従い順位
を決定します。



審査の結果登録されて
も、有効期限(令和6年9
月30日(月))までに空室が出
なかつた場合は登録が無効
になります。

また、入居するときは入
居者負担金(家賃)、共益費、
敷金、火災保険の加入など
が必要です。

問合せ先 建築指導課
☎049(252)7127

くらしのリユース

富士見市民文化祭 出品・出演者

11月3日(祝)～19日(日)に行われる富士見市民文化祭の出品・出演者を募集します。

芸能発表〔11月3日(祝)〕

募集分野 日舞、新舞、民舞、詩吟、三味線、端唄、沖縄舞踊ほか
申込期限 8月18日(金)
連絡先 大橋 ☎049-252-0018

展示発表〔11月3日(祝)～5日(日)〕

募集分野 華道、書道、茶道、絵画、菊花、山野草、手工芸、七宝、短歌、クレイアート、フラワーアレンジメント、押し花、将棋コーナー、フランス刺しゅう、陶芸、パッチワークほか
 ※販売だけを目的とした出品・展示はできません。
申込期限 8月18日(金)
連絡先 増岡 ☎049-253-3594

市民美術展

〔11月8日(水)～12日(日)〕

募集分野 絵画、彫塑、工芸、書、写真
申込期限 10月27日(金)
搬入 11月8日(水)午前10時～正午、キラリ☆ふじみ(展示・会議室)
連絡先 立川 ☎090-3801-5067

民謡大会〔11月5日(日)〕

飛び入り参加先着10人(1曲2分以内)
 ※当日(午前10時～正午)会場で受付
連絡先 吉川 ☎049-251-0548

市民音楽祭〔11月12日(日)〕

募集分野 コーラス、吹奏楽、器楽演奏(いずれもアンサンブルのみ)
申込期限 8月28日(月)
連絡先 水野 ☎049-253-6863

将棋大会〔11月19日(日)〕

申込期限 11月19日(日)
連絡先 増岡 ☎049-253-3594

富士見市民文化祭第60回記念市民合唱団〔11月4日(土)〕

募集分野 女声(ソプラノ、アルト)35人 男声(テノール、バス)25人
練習会 3回程度(予定)
参加費 4,000円
申込期限 9月9日(土)

曲目：ベートーベン作曲「交響曲第9番op.125より第4楽章」
ソリスト：東中千佳氏、中島千春氏、東海林尚文氏、古澤利人氏

連絡先 水野 ☎090-7241-9951

【共通事項】

場所 キラリ☆ふじみ
 ※出品・出演は、参加費が必要となる場合があります。詳しくはお問い合わせください。
関市民文化祭について：文化・スポーツ振興課(事務局) ☎049-257-6352
会場について：キラリ☆ふじみ ☎049-268-7788
募集項目、内容について：直接分野別の連絡先へ



荒川図画コンクール作品

荒川美化、愛護の意識や荒川への意識啓発のため、荒川の風景画を募集しています。入賞者には応募した絵をスタンドにして贈呈します。

対象 小学生

題材 荒川流域の川やダム風景

応募期限 9月15日(金)

申込 詳しくは事務局ホームページをご覧ください。


問・申込先

荒川図画コンクール実行委員会事務局(荒川上流河川事務所流域治水課)
 ☎049(246)6360



簡単☆わりばし工作教室

とき 8月19日(土)午前9時30分～11時30分
場所 ふじみ野交流センター
対象 市内在住、在学の小中学生
定員 15人(無料、応募多数の場合は抽選)
持ち物 飲み物、汚れてもいい服装、持ち帰り用の袋

主催 富士見市青少年相談員協議会

申込 8月1日(火)～7日(月)に専用フォームから

問・申込先

生涯学習課
 ☎049(252)7138


赤ちゃんといっしょ産後ヨガクラス(全6回)

とき 8月28日、9月4日・11日・25日、10月2日・9日
 いずれも月曜午後1時～2時

場所

針ヶ谷コミュニティセンター
対象 産後3か月～1年3か月程度のお子さんと母親
定員 10組(申込順)
講師 羽下やよひ氏(ヨガインストラクター)
費用 3,000円

申込 8月1日(火)午前11時から電話で

問・申込先

針ヶ谷コミュニティセンター
 ☎049(251)8478



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。

「富士見すくすくナビ」

事業名	とき	詳細	
予 パパママ準備教室 8月コース	1日目 8月26日(土) 9:30~11:30	受 9:20~9:30 対 初めての出産を令和6年1・2月に迎える方とパートナー 場 針ヶ谷コミュニティセンター 定 24組(申込順) 申 8月10日(木)8:30から電話で	内 出産前後に利用できる制度、赤ちゃんの環境と衣類、家族計画、歯の健康、パパの妊婦体験 持 母子健康手帳、母子健康手帳の副読本(“妊娠おめでとうございます”の袋に同封)、筆記用具
	2日目 9月14日(木) 9:30~11:40	内 妊娠中から考える健康家族のバランス食、新生児の保育、もく浴実習、妊娠から出産・赤ちゃんとの生活、パパの妊婦体験 持 母子健康手帳、母子健康手帳の副読本、ママパパ学級テキスト(1日目に配布)、筆記用具	
予 もぐもぐ離乳食教室	8月31日(木) 10:00~11:15	受 9:45~10:00(保育利用の方は9:30~9:45) 対 おおむね生後3~8か月児のいる保護者 場 ピアザ☆ふじみ 内 離乳初期~中期の進め方、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) 持 母子健康手帳、筆記用具(保育利用の場合はお子さんに必要なもの) 申 8月22日(火)8:30から電話で ※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 8月1日(火)・7日(月)・23日(水)・30日(水) 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 8月24日(木) 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) 持 母子健康手帳	
4か月児健診	8月2日(水)	受 個別通知参照 場 健康増進センター 対 令和5年3月1日~3月15日に生まれた子	乳幼児健診専用バス運行表 鶴瀬コース 水谷コース  
	8月21日(月)	受 個別通知参照 場 健康増進センター 対 令和5年3月16日~3月31日に生まれた子	
12か月児健診	8月7日(月)	受 個別通知参照 場 健康増進センター 対 令和4年7月24日~8月15日に生まれた子	
1歳6か月児健診	8月1日(火)	受 個別通知参照 場 健康増進センター 対 令和3年10月13日~11月7日に生まれた子	
	8月30日(水)	受 個別通知参照 場 健康増進センター 対 令和3年11月8日~12月3日に生まれた子	
3歳児健診	8月23日(水)	受 個別通知参照 場 健康増進センター 対 令和2年2月生まれの子	
予 乳児相談室	8月9日(水) 10:00~11:30	受 9:40~10:00 対 1歳までのお子さん(第一子)とお母さん 場 みずほ台コミュニティセンター 内 ワンポイント保健情報、育児相談、グループトーク、母乳相談 ※母乳相談のみ第二子以降も可。助産師・管理栄養士・保健師の相談もあります。 持 母子健康手帳、バスタオル、そのほかお子さんに必要なもの	
予 母乳相談室	8月24日(木) 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) 持 母子健康手帳、バスタオル、そのほかお子さんに必要なもの	
予 はじめてのパパの子育てサロン	8月26日(土) 10:00~11:30	受 9:50~10:00 対 1歳までのお子さん(第一子)とお父さん 場 針ヶ谷コミュニティセンター 内 はじめての育児、パパ同士の情報交換と交流 持 母子健康手帳、そのほかお子さんに必要なもの	
予 ママのリラックスタイム	8月31日(木) 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) 持 バスタオル、そのほかお子さんに必要なもの 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・12か月児健診と同じ日でも行います。	

予 要予約 受 受付時間 対 対象 場 場所 内 内容 定 定員 持 持ち物 申 申込み 主 主催 他 そのほか

ご案内
募集
子育て
学
ぶ
イベント
市民伝言板
くらしのニュース



学 ぶ

はじめてのゆったりヨガ 教室(全6回)

健康寿命を延ばし、何歳になっても動ける体作りを、簡単に優しいヨガで始めてみましょう。

【とき】 8月28日、9月4日・11日・25日、10月2日・9日いずれも月曜午後2時30分～3時30分

【定員】 15人(申込順)

【講師】 羽下やよひ氏(ヨガインストラクター)

【費用】 3000円

【持ち物】 飲み物、スポーツタオル、ヨガマット、動きやすい服装

【申込】 8月1日(火)午前11時から電話で

【問・申込先】

針ヶ谷コミュニティセンター
☎049(251)8478



太極拳を始めてみませんか 夜の瞑想太極拳(全7回)

ゆったりとした太極拳の動きと瞑想で睡眠の質を上げ、豊かな眠りにつなげます。

【とき】 8月19日～10月7日の毎週土曜午後7時～8時

※9月23日(祝)を除く

はじめての太極拳(全7回)

ゆったりとしたやさしい動きの太極拳を始めてみませんか。

【とき】 8月24日～10月5日の毎週木曜午後1時30分～2時30分

【共通事項】

【場所】 針ヶ谷コミュニティセンター

【定員】 10人(申込順)

【講師】 田中小百合氏

【費用】 3500円

【持ち物】 飲み物、スポーツタオル、動きやすい服装

【申込】 8月1日(火)午前11時から電話で

【問・申込先】

針ヶ谷コミュニティセンター
☎049(251)8478

あいサポーター研修

障がいのある方が困っているときにちよつとした手助けができるよう、さまざまな障がいについて学びます。受講後には、あいサポーターのシンボルバッジをお渡しします。

【とき】 8月16日(水)午後2時～3時30分

【場所】 市民福祉活動センター「ほれっこ」

【内容】

- ・「あいサポート運動」についての説明
- ・さまざまな障がいへの理解を深めるためのDVDの視聴
- ・障がい当事者による講話
- ・簡単な手話講座

【定員】 10人程度(無料、申込順)

【申込】 8月14日(月)午後4時まで FAX、直接または電話で

【問・申込先】

富士見市社会福祉協議会
☎049(254)0747
FAX 049(255)4374



はじめての手話体験講座 (全5回)

【とき】 8月21日・28日、9月4日・11日・25日いずれも月曜午前10時～正午

【場所】 市民福祉活動センター「ほれっこ」

【対象】 富士見市または三芳町在住、在勤、在学の方

【定員】 15人(無料、応募多数の場合は抽選)

【申込】 8月14日(月)までに FAX、直接または電話で

【問・申込先】

富士見市社会福祉協議会
☎049(254)0747
FAX 049(252)0111



介護職員初任者研修 (全17回)

※旧ホームヘルパー2級

修了者には修了証が発行され、有資格者として介護現場へ就労することができます。

【とき】 9月下旬～令和6年2月中旬(水曜日コース、土曜日コースのどちらかを選択)

【場所】 市民総合体育館、市進ヶ久教育研究所ふじみ野校(ふじみ野西1-22-2)

【対象】 市内在住、在学で、研修修了後に市内介護現場での就労が可能で、研修日程すべてに参加できる方

【内容】 講義・演習、学習課題、見学実習

【定員】 各12人

※応募多数の場合は選考を行い、受講決定は9月上旬に通知します。

【費用】 3000円(テキスト代)

【申込】 申込書に記入し8月31日(木)(必着)までに本人確認書類の写しを添えて郵送または直接

※市ホームページからも応募可

※詳しくは市ホームページ、高齢者福祉課、各出張所などで配布する募集要項をご覧ください。

【申込先】 〒354-8511(所在地は記載不要)

富士見市役所高齢者福祉課 地域包括ケア係

高齢者福祉課

☎049(252)7107





SDGsをビジネスに活かす!
「経済活性化で持続可能なまちづくり」セミナー

SDGsの取組みや、企業とSDGsとの親和性について、講義やカードゲームにより楽しみながら学んでいきます。

とき 10月5日(休)午後1時15分～4時

場所 鶴瀬西交流センター

対象 法人・個人事業主、起業を検討している方

定員 30人(無料、申込順)

講師 中島達朗氏(株)ふるさぽ代表取締役

申込 8月31日(休)午後5時まで
に市ホームページから

問 政策企画課
☎049(257)4136



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)

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)
☎中央図書館

ふじみ野交流センター、水谷東公民館が休館の場合は分館・図書室も休館します。



8月の映画会など

	内容	日時
中央図書館	こども映画会	12日(土)午後2時「あの日、僕らは戦場で～少年兵の告白～」
		19日(土)午後2時「名犬ラッシー」
	一般映画会	11日(祝)午後2時「命のビザ」 20日(日)午後2時「間諜最後の日」
	おはなしかい(乳幼児)	2日(火)・16日(水)午前11時
	おはなしかい(幼児・小学生)	26日(土)午後2時
	ミニコンサート	26日(土)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」

※映画会の上映作品は予告なく変更する場合があります。

	内容	日時
鶴瀬西分館	こども映画会	5日(土)午後2時「忍たま乱太郎の宇宙大冒険 with コズミックフロント☆NEXT 天の川の段・ブラックホールの段」
	おはなしかい(乳幼児)	9日(火)・20日(日)午前11時
	おはなしかい(幼児・小学生)	9日(火)午後3時30分 ※もっとこわいおはなしかい 20日(日)午後2時30分
ふじみ野分館	こども映画会	26日(土)午前10時 「映画 すみっこぐらし とびだす絵本とひみつのコ」
	おはなしかい(乳幼児)	4日(金)午前10時30分※要申込(申込方法などはお問い合わせください)

中央図書館のお知らせ
☎049-252-5825

こわいおはなしかい

とき・対象 8月5日(土)
第1部 午後2時: 幼児～小学2年生
第2部 午後3時: 小学3年生以上
※各30分程度(無料、申込不要)



図書館鶴瀬西分館のお知らせ
☎049-252-5945

あの真夏のヒーローが芳香剤に大変身!!
保冷剤を再利用してオリジナルの芳香剤を作ります。

とき 8月18日(金)午後3時～4時30分
対象 小学4年生～18歳の方
定員 12人(無料、申込順)
協力 図書館(YA)サポーター
申込 8月1日(火)午前9時から直接または電話で

図書館ふじみ野分館のお知らせ
☎049-256-8860

ぶんちゃんひろば
「音楽を楽しもう! with 富士見高校吹奏楽部」

とき 9月2日(土)午前11時～正午
場所 ふじみ野交流センター
対象 幼児～小学生と保護者
内容
・吹奏楽部の演奏
・楽器の紹介
・絵本の読み聞かせ

定員 40人(無料、申込順)
出演・協力 富士見高校吹奏楽部
申込 8月5日(土)午前9時から直接または電話で

【共通事項】 イベント参加の際は図書館利用カードをお持ちください。

救急入門コース

とき 8月19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年生と保護者

定員 10組無料、申込順

申込 8月1日(火)～7日(月)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

体験型交通安全教室

「高齢者の安全運転泣き笑い」

とき 9月17日(日)午前8時45分～午後0時15分

場所 セイコーモータースクール(ふじみ野市市沢377-61)

対象 東入間警察署管内在住の65歳以上で、普通免許をお持ちの方

内容

- ・体験型実車走行
- ・教習所教官を交えてのデイスカッション ほか

定員 90人(無料、申込順)

申込 9月4日(月)から平日午前9時～午後5時に電話で

問・申込先 東入間警察署交通課

☎049(269)0110

在宅ワーカー育成セミナー初級コース(全2回)

埼玉県女性キャリアアセンタ―では、2日間にわたるセミナーとeラーニング、業務体験、メンターサポートを実施します。

在宅ワークという働き方を実際に試すことができるセミナーです。

とき 8月30日、9月13日いずれも水曜午前10時～午後1時

場所 ①WEB(Zoom)②埼玉県女性キャリアアセンタ―

※②はサテライト会場でWEBセミナーを視聴
対象 在宅ワークを始めたい女性

性

定員 ①70人②30人(いずれも無料、申込順)

※②のみ託児利用可

※託児利用など、詳しくは当センターホームページをご覧ください。

申込 8月21日(月)までの平日午前9時～午後5時に電話で

※当センターホームページからも応募可

問・申込先

在宅ワーク就業支援事務局

☎0120(954)510



女性のデジタル人材育成講座

子育てなどで離職中の女性を対象に、就業に役立つITスキルが学べるオンライン講座を開催します。

コース データ分析・業務効率化マスター、WEBクリエイター、CADエンジニア

基礎講座・応用講座/随時申込を受け付けています(オンライン講座)。

実践講座/第1期(8～9月)、第2期(11～12月)

対象 ITスキルを習得して県内で働くことをお考えの女性

費用 無料(通信料などは自己負担)

申込 当センター

ホームページから

埼玉県女性キャリアアセンタ―

☎048(601)5810

(月～土曜午前9時30分～午後5時30分)



イベント

みずほ台まつり

とき 8月26日(土)正午～午後7時

※雨天決行

場所 みずほ台駅西口周辺

内容 子どもみこし、和太鼓、ステージほか

問 産業経済課

☎049(257)6827

イベントに関する問合せ

西みずほ台商店会(寺沢)

☎049(251)2000



ピースフェスティバル2023 「平和の鐘を鳴らそう」

ピースフェスティバル2023の一環として、終戦記念の日に鐘を鳴らし、平和を祈念します。

どなたでも参加できます。

とき 8月15日(火)午前11時40分～午後0時15分

※集合/午前11時30分
場所 市役所正面ロータリー
内容 元「平和の鐘友の会」会員の話を聞き、鐘を鳴らします。

問 鶴瀬公民館

☎049(251)1140



市民演劇のついで

市内で活動している演劇団体がそろって上演します。

とき 8月27日(日)午後2時～4時(開場/午後1時30分)

場所

鶴瀬コミュニティセンター

定員 266人(無料、申込不要)

出演 訪問演劇GIFT、プチ楽しくアクト(仮称PTA)、少年cycle、富士見高校演劇部、南畑お月見一座

主催 市民演劇のついで実行委員会

問 鶴瀬公民館

☎049(251)1140

ご案内 募集

水子貝塚資料館
☎049(251)9686

土曜おもしろミュージアム

縄文の革のきんちゃくづくり

とき 8月5日(土)午前10時、午後1時30分

対象 小学生以上
※未就学児は保護者同伴で可
定員 各15人(当日先着順)
費用 300円(材料代)



体験!いつでもセブン

まが玉づくりや古代の鏡づくりなど7つのメニューの体験ができます。

とき 8月24日(木)まで(当日申込み)

※休館日を除く。事業実施で開催していない日もあります。

※開催日の午前10時～11時30分、午後1時～2時30分の間に受付。

詳しくはお問い合わせください。

費用 材料代実費

子育て 学ぶ

水子貝塚星空シアター

とき 9月2日(日)

内容 ステージ、縄文体験、模擬店、映画「SING/シング・ネフストステージ」

入間東部地区資料館クイズ&スタンラリー

富士見市・ふじみ野市・三芳町の資料館をめぐる「入間東部地区資料館クイズ&スタンラリー」を8月から開始します。対象の6館すべてのスタンプを集めた方には記念品として、二市一町の文化財をデザインしたオリジナルエコバッグをプレゼントします。

詳しくはお問い合わせください。
※記念品はなくなり次第終了。

とき 8月1日(火)～令和6年3月31日(日)

主催 入間東部地区文化財保護連絡協議会



オリジナルエコバッグ

イベント

難波田城資料館
☎049(253)4664

8月のちよこつと体験

子どもから大人まで気軽にできる昔体験です(原則無料、申込不要)。

とき	内容
5日(土)	はたおり
11日(祝)	プラ板アクセサリ
12日(土)	和風メモ帳
13日(日)	わたくり
19日(土)	いろいろの日
20日(日)	ハンカチの藍染め (材料代100円)
26日(土)	はたおり
27日(日)	ジユズダマの腕輪

時間 午後1時～3時(各20分程度)



市民伝言板

二市一町 文化財フォトコンテスト

富士見市、ふじみ野市、三芳町で募集した、地元文化財の写真を展示し、投票を行います。

とき 8月1日(火)～31日(木)

場所 難波田城資料館、ふじみ野市立大井郷土資料館、三芳町立中央公民館
主催 入間東部地区文化財保護連絡協議会

糸つむぎ(糸車)体験

ワタから糸ができる不思議を体験してみませんか。昔話『たぬきの糸車』に出てくる昔の仕事です。

とき 8月3日・10日いずれも木曜午前10時～正午、午後1時～3時(5～10分程度)

場所 旧大澤家住宅
指導 資料館友の会木綿部会



くらしのリユース

はた織り教室(全3回)

はた織りの工程を学び、34×60cmの布を織ります。

とき

- ① 9月18日(祝)午前10時～正午
- ② 9月23日～10月5日の木曜・土曜・日曜のうちいずれかの日で午前10時～午後1時または午後1時～4時を選択
- ③ 10月7日(土)午前10時～正午

※②は初回に日程を調整します。

場所 旧大澤家住宅
対象 中学生以上
定員 8人(申込順)
指導 資料館友の会木綿部会
費用 1000円(材料代)
持ち物 筆記用具
申込 直接または電話で



製作する布のイメージ

**針ヶ谷 SUNDAY
JAZZ LIVE
チャリティコンサート**

早稲田大学ニューオルリンズジャズクラブによる、明るく楽しいニューオーリンズジャズの演奏です。

とき 8月20日(日)午後2時～3時30分

場所

針ヶ谷コミュニティセンター

定員 100人(無料、申込順)

申込 8月1日(火)午前9時から

電話で

問・申込先

針ヶ谷コミュニティセンター

☎049(251)8478

**明治・立教・早稲田・法政
4大学対抗
針ヶ谷チャリティ寄席**

とき 9月3日(日)午後2時～3時30分

場所

針ヶ谷コミュニティセンター

定員 100人(無料、申込順)

申込 8月1日(火)午前10時から

電話で

問・申込先

針ヶ谷コミュニティセンター

☎049(251)8478

市民伝言板

市民の方から寄せられた情報を掲載しています。参加するときは、内容の確認を。
掲載方法の問合せ 秘書広報課 ☎049-256-9535

イベント

弓道体験(全2回)

8月11日(祝)・12日(土)9:30～12:30/市民総合体育館/高校生以上/弓道の基本動作を体験し、的に向かって矢を射る/15人/500円/主催富士見市弓道連盟/申込締切8月5日(土)/スポーツに適した服装でお越しください(素足不可)/富士見市スポーツ協会 ☎049-254-9510

点訳ボランティア講習会(全9回)

9月25日～11月27日毎週月曜(10月9日(祝)を除く)13:30～15:00/市民福祉活動センター「ぱれっと」/点字に興味があり、一緒に活動できる方/点字器やパソコンを使用するの点訳実技/10人(申込順)/600円(テキスト代)/主催点訳グループ 富士見市「きつつき」/8月31日(休)までにメールで(kitutuki88.4.2@gmail.com)/真壁 ☎049-253-2164

募集

文字の会

第1～3水曜10:00～12:00/鶴瀬西交流センター/ボールペン、小筆(個人の希望に合わせて)/入会金1,000円/月会費2,000円/鈴木 ☎049-258-2553

キッチンおんどり

第4木曜9:30～12:30/針ヶ谷コミュニティセンター/男性/簡単な料理を無理なく楽しく作りましょう/月会費1,000円/谷地田 ☎049-252-1878

イコール関沢

毎週月曜16:00～18:30、毎週土・日曜9:00～13:00または13:00～17:00/関沢小学校体育館/小学生/公式ドッジボールです。思いっきり体を動かし楽しみましょう/月会費2,000円/村田 ☎090-1423-6073

掲載方法 掲載は受付順です。申込書は秘書広報課にあります。詳しくはお問い合わせください。

くらしのリユース

●7月6日現在● 圃環境課 ☎049-252-7100

不用になった品物のリユースを希望する方の橋渡しをする場です(無料のみ)。ゆずります・ゆずってくださいとも市内在住の方が対象です。登録は3か月です。交渉結果はご連絡ください。

ゆずります

折りたたみテーブル(小)/ガラステーブル/タンス(和・洋)/本棚(木製)/パソコンデスク/学習机/椅子(各種)/小型物置/ホットプレート/たこ焼き・焼き肉コンロ/CDラジカセ/サーキュレーター/小型扇風機/電球(照明用)/シーリングライト/米びつ/カセットコンロ/やかん/中華鍋/パスタ用鍋/掛け時計/姿見/タオル干しスタンド/ポストンバッグ/キャリーバッグ/キャリーカート/手提げ金庫/バット(ソフトボール・少年野球用)/バドミントンラケット/ゴルフクラブ・シューズ(女性用)/スニーカー(黒・26.5cm)/そろばん/学習カラー百科/日本文学全集/剣山/インクカートリッジ/ひな人形(8段飾り)/五月人形/お裁縫(和裁)の基盤(冊子)/鍵盤ハーモニカ/全国民謡全集(カセットテープ)/コンタクトレンズ洗浄液/おしりふき/布団/ワイシャツ(長袖・38cm)/着物セット(女性用・男性用)/幼児用椅子/すべり台(幼児用)/ハムスター用ケージ/水槽(ガラス)

ゆずってください

ロフトベッド/アクリル板/草払機/遮光カーテン





TOPICS

映画祭 芸術監督企画 テニトル映画祭

さまざまな環境、背景を持つ人々が生活の中で表現を楽しむ姿、人それぞれの営みに焦点をあてたドキュメンタリー映画を日替わりで上映します。

監督とのトーク、ワークショップ、ライブなどの関連企画と合わせてお送りします。

とき 9月6日(水)～10日(日)

※上映時間など詳しくは当館ホームページをご覧ください。

料金 1作品鑑賞券 一般1,000円、高校生以下500円

※「食べること 生きること」は一般500円、高校生以下無料。「街のフロッターージュ」は無料。

セット券(5回分) 一般3,000円、高校生以下1,500円

チケット発売 当館ホームページ、直接または電話で



撮影: Ryo Noda
ダンスドキュメンタリー「なやみの種」



芸術家・今井次郎



LISTEN リッスン



音の映画—Our Sounds



食べること 生きること



街のフロッターージュ—ふじみのかたち—

INFORMATION

ダンス 伊藤キム「ダミーズ」～全国あちこちキム増殖プロジェクト～

ダンサー・伊藤キムによる新作公演です。

とき 9月30日(土)午後2時

料金 【全席自由・整理番号付き】

一般2,500円、高校生以下500円

申込 当館ホームページ、直接または電話で

【関連企画】ワークショップ

みんなで伊藤キムになって踊ろう！(全3回)

伊藤キムと一緒にダンスを踊るようすを撮影し、「ダミーズ」のプロモーション映像として公開します。

とき 8月25日(金)午後7時～9時、8月26日(土)午後2時～5時、8月27日(日)午前10時～午後3時

対象 4歳以上 ※未就学児は保護者同伴

定員 10人(応募多数の場合は抽選)

料金 500円(「ダミーズ」の公演チケットをお持ちの方は無料)

申込 8月13日(日)までに当館ホームページ、直接または電話で

ダンス キラリふじみ・ダンスカフェ 雫境(DAKEI)『際に立つ際に』

とき 9月2日(土)午後1時30分、午後5時30分

出演 雫境(舞踏)、MORIO(ギター)、本田ヨシ子(ボイス)

料金 500円 ※3歳未満の子どもは膝上鑑賞(無料)

申込 当館ホームページ、直接または電話で

展示 キラリ☆ふじみ中高生美術展 (市内中学校美術部合同展)

絵画、写真、工芸など市内中高生たちの美術展を開催します。

とき 8月4日(金)～7日(月)午前10時～午後5時

※4日は午後1時から、7日は午後4時まで

募集 ダンスの時間

体を動かしながら、頭も心もときほぐします。

とき 8月19日(土)午前10時30分～11時30分

対象 小学生以上

進行 白神ももこ

定員 15人(無料、申込順)

申込 当館ホームページ、直接または電話で



募集 こどもステーションplus

当館芸術監督の白神ももこと自由にあそぼう！

とき ①9月2日(土)

②10月21日(土)

いずれも午前10時～正午

対象 小学生

定員 各20人(無料、申込順)

申込 ①8月10日(木)、②9月10日(日)午前9時から当館ホームページ、直接または電話で



募集 ランチタイムinカスケードdeコンサート 2023年後期出演者募集

館の中央に広がるカスケードでのステージの出演者を募集します。

とき 10月～令和6年3月の平日午後0時10分～50分 ※月1回開催予定(全5回)

申込 申込用紙に記入し、8月13日(日)までに音源を添えて郵送または直接 ※申込用紙は当館ホームページ、キラリ☆ふじみにあります。





予要予約 対象 場所 内容 定員 持ち物 費用 申込み 主催 その他

事業名	とき	詳細
予はつらつ教室 フレイル予防コース	木曜日コース 8月3日・24日・31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(保険代) ※いずれも10:00~12:30
	金曜日コース 8月4日・25日	
予知ってナットク 身近な健康相談室	8月29日(火) 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	8月3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 内看護師や保健師による個別相談
	8月28日(月)	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 ※申込み・問合せは健康増進センターへ ☎049-252-3771

集団検診名	対象・内容	受診料	受診期日	定員	申込開始日
予前立腺がん 検診	• 50歳以上の男性(昭和49年3月31日までに生まれた方) • 問診、PSA検査(血液検査) ※年度内1回の検診です。	500円	9月10日(日) 午前	100人	8月9日(水)
予乳がん検診	• 40歳以上の女性(昭和59年3月31日までに生まれた方)で、令和4年度(令和4年4月~令和5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	9月20日(水) 午前・午後	100人	8月21日(月)

※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、妊娠の可能性がある方、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。詳しくはお問い合わせください。

8月の緊急時の産婦人科医(9:00~17:00)

当番医	電話番号
6日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
11日(祝) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
13日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
20日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
27日(日) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600

8月の緊急時の外科医(9:00~16:00)

当番医	電話番号
6日(日) 栗原医院(富士見市)	049-255-3700
11日(祝) イムス三芳総合病院(三芳町)	049-258-2323
13日(日) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
20日(日) みずほ台病院(富士見市)	049-252-5121
27日(日) 三芳野第2病院(ふじみ野市)	049-261-0502

※当番医は変更となる場合があります。

ピラティスで健康づくり 健P

生活の中に運動を取り入れ、健康づくりに大切な運動習慣を身に付けましょう。骨粗しょう症についても学びます。

とき 9月10日(日)午前10時15分~11時30分

場所 市民総合体育館

対象 市内在住の18歳以上で、医師から運動制限を受けていない方

定員 30人(申込順)

講師 日本カルチャーヨガ協会

費用 30円(保険代)

持ち物 飲み物、タオル、運動できる服装、ヨガマット(お持ちの方)

申込 8月1日(火)からFAX、直接または電話で

※市ホームページからも応募可

問・申込先 健康増進センター

☎049-252-3771 FAX049-255-3321



健P 健康ライフポイント付与対象事業です。お使用の歩数計などをお持ちください。

親子防災料理教室 ~身近な食材で簡単調理&歯と口の話~

もしも災害にあった時の備えや食事について、親子と一緒に学びませんか。いざという時に身近な食材などを活用した料理と災害時に役立つ歯と口の話をご紹介します。

とき 8月26日(土)午前10時~午後2時

場所 ピアザ☆ふじみ

対象 市内在住の小学生と保護者

メニュー ご飯、チキンライス、蒸し焼きそば、蒸しパン、キャベツとサバのカレー蒸し

定員 8組(応募多数の場合は抽選)

講師 岡部梨恵子氏(防災アドバイザー、防災士)、歯科衛生士

費用 1組500円(材料代ほか)

持ち物 手ふき、ふきん、三角きん、エプロン、筆記用具

申込 8月18日(金)午後5時15分までにFAX、直接または電話で

※市ホームページからも応募可

※参加者本人がお申し込みください。

問・申込先 健康増進センター

☎049-252-3771 FAX049-255-3321



1歳以上のお子さんの保護者の方へ お子さんの予防接種を忘れずに受けましょう

場健康増進センター ☎049-252-3771

子どもは発育とともに外出の機会が多くなり、感染症にかかる可能性が高まります。お子さんの感染症予防と感染拡大防止のためにも、体調の良いときに早めに予防接種を受けましょう。

また、小学生になってからは二種混合や日本脳炎の定期予防接種もあります。忘れずに受けましょう。

接種方法 実施医療機関に直接お申し込みください。

※実施医療機関は、令和5年度がん検診など・個別予防接種のお知らせ(広報『富士見』5月号の折込保存版)、または市ホームページをご覧ください。

※対象年齢や接種間隔などを外れると、接種の効果が期待できないほか、接種費用は自費となります。詳しくは市ホームページをご覧ください。



予防接種のスケジュール管理ができる母子手帳アプリ「富士見すくすくナビ」をぜひご活用ください。



予防接種の種類	接種回数	対象者(接種開始時期)
ヒブ	1回	1歳~5歳に至るまでに開始した場合
小児用肺炎球菌	2回	1歳~2歳に至るまでに開始した場合
	1回	2歳~5歳に至るまでに開始した場合
四種混合	4回	生後2か月~7歳6か月に至るまで
麻しん風しん混合	1期1回	1歳~2歳に至るまで
	2期1回	令和6年3月31日までの接種 令和5年度対象者:平成29年4月2日~平成30年4月1日生まれ(年長相当)
水痘(水ぼうそう)	2回	1歳~3歳に至るまで
日本脳炎	1期3回	生後6か月(標準的には3歳)~7歳6か月に至るまで
	2期1回	9歳~13歳未満 ※特例対象者(20歳未満で平成19年4月1日生まれまで)は、合計4回接種を無料で受けられます。
二種混合(三種混合の追加接種)	1回	11歳~13歳未満
HPV(ヒトパピローマウイルス感染症)ワクチン	3回	小学6年生~高校1年生相当の女性

※HPVワクチンは、接種機会を逃した方向けにキャッチアップ接種があります。詳しくは市ホームページをご覧ください。

早期発見が大切です 緑内障検診を受けましょう

緑内障は日本人の中途失明原因の第1位です。40歳を過ぎると緑内障や糖尿病網膜症、加齢黄斑変性など眼の病気のリスクが高まります。

早期発見のため、緑内障検診を受けましょう。



検診期間 11月30日(木)まで

対象 令和5年度に46歳または56歳になる方

※対象の方に受診券(はがき)を郵送しています。届いていない方はお問い合わせください。

費用 1,000円(生活保護受給者は無料)

持ち物 受診券、健康保険証(生活保護受給者は受給者証)

受診方法 受診券(はがき)が届いたら、実施医療機関に直接お申し込みください。

実施医療機関 富士見市(鈴木眼科、鶴瀬村山眼科、根本眼科、富士見井上眼科)・ふじみ野市・三芳町の実施医療機関

場健康増進センター ☎049-252-3771

6/9 南畑小学校でBMX鑑賞会



ダイナミックな空中技を競う自転車競技「BMX」の鑑賞会および体験会が南畑小学校体育館で行われました。

鑑賞会は、南畑小学校創立150周年記念事業として行われたもので、選手たちはBMXの魅力のほか、夢や目標に向けて一歩踏み出すことの大切さや、難しい課題を成し遂げたときの喜びなどを子どもたちに伝えました。

イベント終盤では、巨大なジャンプ台を使った華麗な技に、子どもたちは大興奮。大きな歓声と拍手が沸き起こりました。

6/4 難波田城公園まつり

難波田城公園まつりが開催され、家族連れなど多くの方が来場し、和太鼓などの芸能発表や羽子板などの昔あそび、模擬店を楽しんでいました。

また、川越藩火縄銃鉄砲隊保存会を中心とする武者行列が公園内に入場し、火縄銃演武が行われ、その迫力に観客から感嘆の声が上がりました。



6/10 「子ども大学☆ふじみ」、「子どもスポーツ大学☆ふじみ」、「子ども文化芸術大学☆ふじみ」入学式

小学4～6年生を対象にした本市の特色ある3つの子ども大学「子ども大学☆ふじみ」「子どもスポーツ大学☆ふじみ」「子ども文化芸術大学☆ふじみ」の入学式が淑徳大学埼玉キャンパスで行われました。

「子ども大学☆ふじみ」では大学や地域の専門家の方が、「子どもスポーツ大学☆ふじみ」ではスポーツ分野で活躍している方が、「子ども文化芸術大学☆ふじみ」では音楽や将棋、演劇などの分野で活躍している方が講師となって、学校ではなかなかできない体験を通して学びを深めていきます。



6/4 歯と口の健康フェア



富士見市歯科医師会主催による「歯と口の健康フェア」がピアザ☆ふじみで開催されました。

当日は、無料歯科健診や口の健康についての相談などが行われ、子どもから高齢者まで多くの方が会場を訪れました。



会場では、「第8回富士見市歯・口の健康啓発標語コンクール表彰式」も行われました。

6/26 全国大会出場おめでとうございます



花谷秀志さん(左)、池田明日香さん(中央)、新井真央さん(右)

市内の卓球団体「K&Mジュニア」に所属する池田明日香さん(富士見台中3年)、新井真央さん(東中2年)、花谷秀志さん(水谷中2年)が卓球の全国大会への出場が決まり、奨励金交付式を開催しました。3人は広島市で開催される「第42回全日本クラブ卓球選手権大会」に出場します。

3人は「協力してくれたコーチや保護者の皆さんに感謝を忘れず、1球1球プレーしたい」、「一緒にプレーしてくれるコーチ、お母さんに感謝しながら一生懸命プレーしたい」、「埼玉県代表として、1回でも多く勝てるように頑張りたい」と大会への意気込みを語りました。

6/4 セパタクロー女子日本代表監督 矢野千春さんがアジア大会へ意気込み

9月23日から中国・杭州で開催される「第19回アジア競技大会」セパタクロー日本代表内定選手発表の記者会見が6月4日に市民総合体育館で行われました。市内在住で女子代表監督である矢野千春さん(写真：前列一番左)は、「ファイナルに進むことを目標にしながらメダル獲得を狙っていききたい」と意気込みを話されました。

また、6月3日・4日は「パル薬局presents第30回全日本セパタクローオープン選手権大会」が市民総合体育館で開催され、全国から選手が集まりました。



健康 ワンポイント!

このコーナーでは、市民の皆さんの健康に役立つワンポイントを取り上げます。今回はフレイル予防について紹介します。

☎ 健康増進センター ☎049-252-3771

フレイルサポーターによるフレイルチェック

フレイルチェックとは、介護予防の一環として、東京大学高齢社会総合研究機構 (IOG) が開発した簡単に健康状態を確認することができるプログラムです。市では市民ボランティアのフレイルサポーターが主体となり、定期的にフレイルチェック測定会を開催し、これまでに延べ500人以上の方が参加され、市民の健康維持を支援しています。

継続参加がフレイル予防のカギ

フレイルチェックは半年ほどの期間をおいて繰り返し参加することが推奨されています。フレイルチェックによって気づいた健康状態を、日常生活の中で改善できるように取り組み、再び確認することが大切です。



手足の筋肉量の測定



ふくらはぎ周囲長の測定

フレイルチェックのうち、この2つの測定でフレイルの要因の一つである筋肉量の減少をチェックしています。

▶ 継続参加で自立度アップ ↗

IOGの研究では、フレイルチェックに1回のみ参加した方と複数回参加した方を比べた場合、後者によりその後の生活の自立度が高い(要介護になりにくい)傾向が見られました。

point!

フレイルサポーターになって楽しく元気に社会参加!

健康長寿のための3つの柱は「栄養」「運動」「社会参加」であり、特に社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入り口です。

フレイルサポーターは活動そのものが社会参加につながっており、サポーター自身が元気になっていると感じています。

現在約100自治体で養成され、市では他自治体との研修も行っており、近隣では志木市と連携を図り活動の輪を広げています。

ぜひフレイルサポーターとして活動してみませんか。

(左から) 富士見市フレイルサポーター 高柳さん
志木市フレイルサポーター 新井さん



手話で 楽しもう

今月のテーマ「色③」

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



▶ ピンク



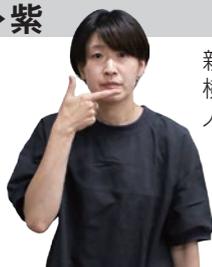
手を少し丸めて指先をつけ、左右に少し揺らす

▶ オレンジ

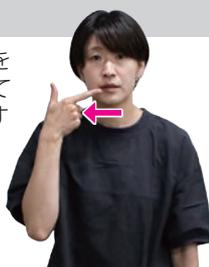


親指とほかの4本の指で丸を作り、左右に揺らす

▶ 紫



親指を上、人さし指を横に向け、唇に沿って人さし指を横に動かす



▶ 茶色



片手のこぶしの手のひら側を自分に向け、あごの下で手首を手前に動かす



◆ 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 ヘルスメイトは健康の味方 栄養満点で元気な毎日！
- 06 核兵器のない平和な社会に向けて
- 07 行政情報
'23富士見ふるさと祭り出店者・ボランティア募集／梨の直売が始まります／市民総合体育館の指定管理者を募集します／富士見市職員採用試験(9月試験)／富士見市の魅力スポット写真募集 ほか
- 14 男女共同参画ひろば いっぱいっぽ
- 15 情報ステーション
【ご案内】水道メーターを取り替えます／敬老事業のお知らせ／市議会9月定例会のお知らせ ほか
【募集】富士見市民文化祭 出品・出演者 ほか

- 【子育て】簡単☆わりばし工作教室 ほか
- 【学ぶ】介護職員初任者研修／SDGsをビジネスに活かす！「経済活性化で持続可能なまちづくり」セミナー ほか
- 【イベント】みずほ台まつり／ピースフェスティバル2023「平和の鐘を鳴らそう」／市民演劇のつどい ほか
- 【市民伝言板・くらしのリユース】
- 25 キラリ☆ふじみ
- 26 健康ガイド
- 28 富士見シティレポート
- 30 健康ワンポイント！、手話で楽しもう♪
- 31 無料相談、土曜開庁と業務時間延長
- 32 今月のFujimist、人口と世帯数

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。
富士見市役所 ☎049-251-2711

- ☎弁護士
時 第1～4水・金曜13:15～16:15
- ☎司法書士
時 第1・3火曜10:00～12:00
- ☎税務(税理士)
時 第4火曜13:00～16:00
- 市民
時 木曜9:00～12:00
※オンライン相談あり(要予約)
- ☎女性
時 第1・3火曜13:00～17:00
※オンライン相談あり(要予約)
- DV
時 第1～4月曜9:00～12:00
※祝日の場合は水曜
- 住宅
時 第2火曜13:00～16:00
- ☎不動産
時 第4月曜13:00～16:00
上記相談は、場問 いずれも人権・市民相談課 ☎272
- 外国籍市民生活
時 木曜13:00～16:00(要予約)
場問 人権・市民相談課 ☎272
時 月～金曜10:00～16:00
場問 ふじみの国際交流センター ☎269-6450
- 消費生活
時 月～金曜10:00～12:00、13:00～15:30
場問 消費生活センター ☎252-7181

- ☎マンション管理
時 第2月曜13:30～16:30
※祝日の場合は翌日
場問 建築指導課 ☎252-7127
- ☎耐震改修・リフォーム
時 第3月曜13:00～16:00
場問 建築指導課 ☎252-7127
- 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
- ☎経営・創業相談
時 月曜または木曜10:00～12:00、13:00～15:00、15:00～17:00
場問 産業経済課 ☎257-6827
- ☎中小企業経営
時 月～金曜9:00～16:00
場問 富士見市商工会 ☎251-7801
- 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
- ☎障がい者就労支援
時 月～金曜9:00～16:30
場問 富士見市障がい者就労支援センター ☎257-7535
- ☎こころの健康相談
時 第4月曜10:00から
場 市民福祉活動センター「ぱれっと」
問 障がい福祉課 ☎252-7101

- 児童発達相談(障がい)
時 月～金曜8:30～17:00
場問 障がい福祉課 ☎252-7106
- 教育
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
- 子どもに関する総合相談(妊娠・出産・子育てなど)
時 月～金曜8:30～17:15
※木・金曜は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
- ☎子どものための養育費相談
時 第3木曜13:30～16:30
※祝日の場合は第4木曜
場問 子ども未来応援センター ☎252-3773
- ☎若者のための学び直し相談
時 第1土曜10:00～12:00
第3金曜16:00～18:00
場問 子ども未来応援センター ☎252-3773
- 子育て(電話相談) ※面談は要予約
時 月～金曜10:00～16:00 ※未就学児対象
場問 子育て支援センター ☎251-3005
※各保育所(園)・認定こども園でも相談可。
電話番号などは、市ホームページ参照
- 心配ごと相談(福祉)
■ ボランティア
時 月～金曜9:00～17:00
- ☎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
- ☎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

土曜開庁と業務時間延長(8・9月)

- 市役所本庁舎 ☎049-251-2711
土曜開庁 8月5日(土)・9月2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 8月31日(木)・9月28日(木)午後8時まで



日本新記録樹立時の記念写真



提供：早稲田スポーツ新聞会



今月のFujimist

西 裕大^{ゆうだい}さん(早稲田大学競走部)

関 文化・スポーツ振興課 ☎049-252-7139

「0.1秒。普段の生活では誤差だと思う数字に、全身全霊をかけて練習してきました」。そう語るのは、今年4月に行われた「2023日本学生陸上競技個人選手権大会」男子200mの部で、コンマ数秒の世界を制して優勝した市内在住の西裕大さんだ。7月から8月にかけて中国で行われる国際大会「FISUワールドユニバーシティゲームズ」の陸上競技(8月1日～6日)にも日本代表として参加する。

中学まではサッカーに打ち込んでいたが、新しい挑戦をしてみたいと考えたとき、早稲田大学競走部のOBだった父の背中が浮かんだという。気が付けば高校では陸上部の門戸をたたき、今はかつての父と同じ、憧れだった^{えんじ}臙脂色のユニフォームを身にまとう。陸上競技の魅力を伺うと、「走って一番前が勝ち、という分かりやすさが魅力の一つだと思います」と笑顔で答える。

大学4年生で迎えた全国大会、自己ベストを塗り替え初優勝を飾ったが、ここまでの道のりには悔しい思いもした。

「当時2年生だった自分のバトンパスの失敗で、日本新記録を逃したんです」。お世話になった先輩のために結果を残すことができなかったと呆然としたが、「俺たちの分も、来年は日本新記録を目指してくれ」という先輩からのエールに再び奮起した。翌年、先輩の想いをつなぎ、男子4×200mリレーの日本新記録を仲間とともに打ち立てた。

「自分の強みは後半。ラスト50mの追い上げは誰にも負けません」と話す西さんのラストスパートは陸上だけではない。陸上競技は大学までと考え、残り1年を切った大学生活、学業と就職活動にも懸命に取り組み、選手権大会翌日に最終面接を控えるなど過密なスケジュールをこなしてきた。すべては「悔いなく陸上をやり切る」ため。

その先には社会人としての新たな挑戦が待ち受けているが、ユニフォームをスーツに着替えて、臙脂色の足を踏み出し、未来へと続くトラックを颯爽と駆け抜けていく。

市公式ホームページ



SNS



LINE
Facebook
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

人口と世帯数(7月1日現在)

人 □…113,167人(前月比 -16人)
 (男 55,490人 女 57,677人)
 世帯数…55,009世帯(前月比 +23世帯)

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



富士見市は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。