

## Topics

祝100歳おめでとうございます (P7)  
びん沼自然公園整備事業に係る説明会 (P9)  
インフルエンザ予防接種の費用助成 (P11)



# フレイル 予防作戦 始動

写真は、9月30日開催のフレイルチェック交流勉強会に参加したフレイルサポーターの皆さん。「虚弱」を意味し、要介護状態などへの入り口となるフレイル状態の予防に向けた市の取組みの開始を前に、フレイルについて学んでいる。

今月号に掲載したイベントなどは、新型コロナウイルス感染症の影響で中止または変更となる場合があります。随時市ホームページをご覧ください。

## 高齢化が進む日本

**令和2年度版内閣府高齢社会白書**によれば、5年後の令和7年には、65歳以上の高齢者の数が約3千677万人にのぼると推計され、介護・医療費など社会保障費の増加が懸念されています。世界で最も高齢化が進んだ国のひとつである日本は、今後、医療・介護・年金などの課題をどのように解決していくのか世界から注目されています。

また、平均寿命が伸び続けている日本では、人生設計も根本的に見直していく必要があります。長い高齢期を生きがいのある日々にするため、制度面だけでなく、いかに健康寿命を延ばし、自分らしくいきいきと地域で暮ら

していけるようにするのが課題となっています。

本特集では、誰もが地域で自立して生活するポイントとして着目されている介護予防の新たな概念「フレイル」に焦点を当て、フレイルとは何か、そしてフレイルを防ぐための市の取り組みを紹介します。

### フレイルとは何か

フレイルは、英語で「Frailty(虚弱)」を意味し、健康的な状態と要介護状態の中間の状態を指します。フレイルは、その兆候を早期に見出して日常生活を見直したり、社会とのつながりをつくるなどの正しい対処をすれば、フレイルの進行の抑制や健康な状態への回復が可能です。

# フレイル始動 フレイル予防作戦

国民の介護予防意識を高めるため、日本老年医学会が提唱したフレイルという概念が全国的に注目されています。各地でその対策が進められている中、本市でも11月から取り組みが始まります。 健康増進センター ☎049-252-3771



### 健康長寿 3つの柱

#### 栄養

しっかり食べて  
バランスのよい食事を友人や家族と楽しくとりましょう。

#### 運動

しっかり動いて  
今より10分多く体を動かしましょう。

#### 社会参加

みんなで楽しく  
自分に合った活動を見つけましょう。

### ■ サルコペニアから要介護状態に至る段階

サルコペニア		
喘めなくなる	体のバランスが悪くなる	外出しなくなる
食欲がなくなる	転びやすくなる	人との関わりが減る
栄養が不足する	骨折しやすくなる	認知症のリスクが高まる
要介護状態		

フレイルを予防するためのポイントとは、栄養(食・口腔機能)・運動・社会参加の3点。「しっかり食べること」「しっかり運動をすること」「社会とのつながりをもつこと」をバランスよく実践することが、フレイルに陥るリスクを減らします。特に社会とのつながりを失うことがフレイルの入り口になりやすいことがわかってきました。そのため、フレイル予防の取組みには社会とのつながりの根幹をなす「地域」というキーワードが重要です。

### フレイルを防ぐ 健康長寿3つの柱

「た」という方は、フレイルの危険信号が灯っていると考えられます。

また、活動意欲の低下もフレイルに陥る大きな要因の一つです。精神面は外見からはわからないため、注意が必要です。例えば「外出の機会が以前より減った」「おいしいものが食べられなくなった」「活動的ではなくなった」

「活動意欲の低下もフレイルに陥る大きな要因の一つです。精神面は外見からはわからないため、注意が必要です。例えば「外出の機会が以前より減った」「おいしいものが食べられなくなった」「活動的ではなくなった」

### フレイルの原因

フレイルに陥る最も大きな要因の一つが、筋肉の衰えです。年齢を重ねるにつれて筋肉が衰える現象を「サルコペニア」と言います。サルコペニアは、①両手足の筋肉量、②握力、③歩行速度の3つの指標で判断します。筋肉の衰えは、栄養不足、転倒、骨折、認知症になるリスクを高め、要介護状態へとつながっていきます。

### ■ 健康から要介護状態への変遷



年齢を重ねるにつれ、心や体は少しずつ衰えていきます。ちょっとした衰えに気づき、適切な対処をすることで状態は改善します。

## フレイルチェックから新たなつながりが生まれれば

フレイルサポーター1期生  
坂本 芙美子 さん



日ごろから行っているふじみパワーアップ体操の経験が役に立つのではないかと思います、サポーターに応募しました。

フレイルになる要素のひとつに「人とのつながり」がありますが、このコロナ禍では体操クラブの活動ができなかったこともあり、その大切さを肌で感じることができました。活動を再開し、クラブのみんなと会えたときは本当にうれしかったです。

地域でのフレイルチェックが私たちの主な活動となるので、親しみやすさと笑顔を忘れずにチェックを行いたいと思います。また、フレイルチェックを通じて新たなつながりが生まれればうれしいです。

### フレイルサポーター募集中

市では、定期的にフレイルサポーターを募集します。興味のある方は健康増進センター(☎049-252-3771)にご連絡ください。

**フレイル予防は健康長寿のまちづくり**  
フレイルチェックを受けた後、必要な方には、地域で取り組まれている「ふじみパワーアップ

フレイル予防は人とのつながりが循環して相乗的な効果を生み出す取り組みです。皆さんも家族のため、地域のため、そして自分のために、一歩踏み出してみませんか。

る「フレイルチェック」などの取り組みを展開していきます。その中心となるのが「フレイルサポーター」です。現在、約10人の市民の方がサポーターとしてフレイルについて学んでいます。皆さんと同じ地域に暮らし、一定の研修を受けた方がまちの健康づくりの担い手として活躍していきます。

操(28ページ参照)をはじめとする介護予防の取組みをご案内します。地域の資源を活用して、新たな人と人とのつながりを生み出すフレイル予防。先行してフレイル予防事業を始めた自治体では、フレイルチェックを受け、介護予防の取組みを始めた方が、自身の経験を還元すべく、フレイルサポーターを志望することもあるといえます。

# フレイルサポーターがフレイル予防の最前線

**市民による市民のためのフレイルサポーター**  
フレイル予防は人とのつながり、社会とのつながりが重要視されており、行政とともに地域住民も主体的に活動できる取組みが求められています。  
市では、フレイル予防のための長期的な取組みとして「富士見市フレイル予防プロジェクト2020」をスタートします。プロジェクトの開始を告げる「キックオフイベント」(6ページ参照)を皮切りに、各地で自身のフレイルの兆候を確認でき



### フレイルチェックの主な項目

- 1 指輪っかテスト/ふくらはぎの筋肉量を簡易的に計測する。
- 2 滑舌(パタカテスト)/5秒間に「タ」または「カ」を発音できた回数を計る。
- 3 噛む力/咬筋の硬さから噛む力の強さをチェックする。
- 4 片足立ち上がり/足腰の筋力とバランスを確認する。

### 指輪っかテストをやってみましょう

代表的なフレイルチェック項目です。



- ①両手の親指と人差し指で輪をつくる。
- ②利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を軽くつかむ。



つかめない ちょうどつかめる 隙間ができる  
低 ← サルコペニアの危険度 → 高

## フレイル予防は新たな地域活動の芽

市では、超高齢社会におけるまちづくりを担う人材の育成を目的に、平成30年度から東京大学高齢社会総合研究機構に職員を派遣し、フレイルなどについて学んでいます。同機構の孫輔卿氏に、フレイル予防に取り組み意義などを伺いました。



孫 輔卿 氏  
東京大学高齢社会総合研究機構・未来ビジョン研究センター 特任講師

日本ではフレイル予防に取り組む自治体は約60団体。今年度中には約90団体に増える予定で、全国的にも注目度は高く、広がりを見せています。  
フレイルに関する研究結果の中に、社会とのつながりのある人となし人では、7年後の自立度・要介護度が大きく異なるというデータがあります。それだけに、コロナ禍で他者とのつながりが失われつつある今だからこそ、フレイル予防を進めていく必要があります。  
ある自治体ではインターネットを活用してオンラインで運動指導を行うなど、「集まれな人」をどのよう

に巻き込むかに知恵を絞っています。また、大型ショッピングモールにフレイルチェックブースを設置し、買い物ついでに気軽にチェックを受けられる自治体もあります。いずれも、コロナ禍というピンチをチャンスに変える発想がポイントです。より多くの高齢者の社会参加を促すには、ICT(※)の活用などの環境整備が必要です。  
また、ボランティアなどの社会参加をする人が増えていくことは、新たな地域活動が生まれるきっかけにもなります。実際、フレイル予防活動によって培われたつながりがベースになって、別の地域活動を生み出した例があります。フレイル予防は絆づくり、まちづくりにつながると言えるでしょう。

11月18日(水)午後1時30分～4時 (午後0時30分開場)

場所：キラリ☆ふじみ

■ 講演会 (午後1時40分～3時)

老いる。  
フレイル。  
予防する。

～めざせ健康長寿！人生100年時代の処方箋<sup>せん</sup>～

フレイル研究の第一人者で、2,000人を超える高齢者の方々と直接触れ合い、研究を重ねてきた東京大学の飯島教授が、新たな科学的知見に基づくフレイルの概念とその予防について、わかりやすくお伝えします。

飯島 勝矢 教授

東京大学高齢社会総合研究機構 機構長

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の構築、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。NHK「ガッテン!」「チョイス@病気になったとき」ほか、メディア出演多数。



■ 簡易フレイルチェック体験 (午後3時20分～3時40分)

フレイルサポーターが実演をしながら、「指輪っかテスト」や自分の体や生活の状態をチェックする「イレブンチェック」などを行います。

申込み

11月13日(金)までにFAX、メール、直接または電話でお申し込みください。

☎ 健康増進センター

☎ 049-252-3771

FAX 049-255-3321

✉ kenkouzoushin@city.fujimi.saitama.jp

無料

要  
予約

先着  
200人

# 富士見市フレイル予防プロジェクト2020 キックオフ イベント 開催

市では、フレイル予防事業のキックオフイベントとして、11月18日(水)にフレイル予防講演会を開催します。フレイルサポーターの募集や地域で開催するフレイルチェックの日程など、詳しくは決まり次第、市ホームページや広報「富士見」でお知らせします。

# 祝 100歳 おめでとうございます

☎ 高齢者福祉課 ☎③385

今年度100歳を迎える方に、内閣総理大臣からの祝い状と銀杯をお届けしました。  
 写真を掲載した方以外に増田キヨさん、細貝秀子さん、千葉すぎさんがおられます。皆さんこれからも元気でお過ごしください。



井上 トヨノ さん



佐藤 キク さん



薄井 くら さん



櫻井 松子 さん



なめき 行木 いわ さん



平澤 よと子 さん



吉野 イサオ さん

## i 令和3年富士見市成人式典

☎ 生涯学習課 ☎⑥636

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、6中学校区と特別支援学校卒業生を対象に3部に分けて開催します。詳しくは市ホームページをご覧ください。



とき/令和3年1月11日(祝)

時間	対象
<b>【第1部】</b> 午前10時30分 (受付：午前9時45分～)	富士見台中学校区 東中学校区 特別支援学校卒業生
<b>【第2部】</b> 午後0時45分 (受付：正午～)	本郷中学校区 西中学校区
<b>【第3部】</b> 午後3時 (受付：午後2時15分～)	勝瀬中学校区 水谷中学校区

場所/キラリ☆ふじみ

対象/平成12年4月2日～平成13年4月1日に生まれた方



# 令和2年分(令和3年度)の所得税と市・県民税の申告に向けたお願い



☎ 税務課 ☎内352

税務署や市役所で行う所得税と市・県民税の申告相談会場は、例年、大変混雑します。

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、令和2年分(令和3年度)の申告相談受付は、3密を避ける対策を検討しています。多数の人が集まる場所を避ける観点から、今から電子や郵送による申告などをご検討いただき、感染拡大の防止にご協力をお願いします。

## 所得税の確定申告

☎ 川越税務署 ☎049-235-9411(自動音声案内)

パソコン、タブレット、スマートフォンを利用して、国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」で申告書を作成できます。

作成した申告書は、e-Tax(国税電子申告・納税システム)の「ID・パスワード方式」または「マイナンバーカード方式」を利用して電子送信できます。なお、印刷して郵送で提出することも可能です。

詳しくは、国税庁ホームページをご覧ください。



### ■ 「ID・パスワード方式」によるe-Taxでの申告



川越税務署で本人確認後、IDとパスワードを発行します。予約は不要ですので、運転免許証などの本人確認書類をご持参ください。

※今年、市役所会場で確定申告を行い、「利用者識別番号等の通知」をお持ちの方は、あわせてご持参ください。

### ■ 「マイナンバーカード方式」によるe-Taxでの申告

マイナンバーカードと、ICカードリーダーまたはマイナンバーカード対応のスマートフォンが必要です。



### ■ 郵送による申告(下記にご郵送ください)

〒350-8666 川越市大字並木452-2 川越税務署

## 市・県民税の申告

申告が必要と思われる方に、市・県民税申告書を令和3年1月下旬に送付します。必要事項を記入し、必要書類を添付して郵送でご提出ください。

なお、令和3年1月(予定)から、市ホームページで必要事項を入力すると市・県民税の税額の仮計算や申告書の作成および印刷ができるようになります。詳しくは決まり次第、市ホームページなどでお知らせします。

【郵送先】〒354-8511(所在地は記載不要) 富士見市役所税務課市民税係



# 税務署からのお知らせ

☎ 川越税務署 ☎049-235-9411(自動音声案内。国税に関するご相談・ご質問は「1」を選択してください)

## 新型コロナウイルス感染症などの影響で納税が困難な方へ

新型コロナウイルス感染症などの影響により、国税を一時に納付することができない場合、税務署に申請すると国税の納付を猶予できる場合があります。詳しくは、国税庁ホームページをご覧ください。



## 令和2年分年末調整等説明会の中止

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、年末調整等説明会は中止します。

年末調整に関する各種情報は、国税庁ホームページの年末調整特集ページをご覧ください。



# びん沼自然公園整備事業に係る説明会

☎まちづくり推進課 ☎443

旧青年の家跡地を含めたびん沼自然公園整備事業について、説明会を開催します(申込不要)。

とき/11月29日(日)午後2時(午後1時30分開場)

場所/南畑小学校体育館

内容/事業内容、事業スケジュールなど

※事業の概要については、市ホームページをご覧ください。

※場合により人数制限をすることがあります。



## 上下水道に異常があるときに ~11・12月の緊急修繕当番店~

☎水道課 ☎525 下水道課 ☎427

緊急性のある突発的な漏水や下水道管のつまりなどが発生したときは、市が指定する下記の当番店または管工事業協同組合事務所に修理を依頼してください(修理代自己負担)。簡易的な修理は、**新設時の工事店**に依頼してください。

※工事店の都合により、当番店が変更することがあります。  
※マンション・アパートなどは管理者へ連絡してください。

11月		
日曜日	工事店名	電話番号
1	日	
2	月	(有)三枝鉄工所 049-254-2036
3	祝	
4	水	(有)岡部ポンプ店 049-251-5418
5	木	
6	金	(有)武井設備 049-258-3525
7	土	
8	日	(有)斉藤水道工業所 049-251-1363
9	月	
10	火	(有)篠田設備 049-252-0858
11	水	
12	木	(株)三栄工業 049-251-0719
13	金	
14	土	岩田工業所 048-472-1026
15	日	
16	月	杉山設備工業 090-8106-5003
17	火	
18	水	(有)神保水道 049-253-3515
19	木	
20	金	協和工業(株) 049-252-2188
21	土	
22	日	(有)三枝鉄工所 049-254-2036
23	祝	
24	火	(有)吉見水道 049-251-8387
25	水	
26	木	(有)岡部ポンプ店 049-251-5418
27	金	
28	土	(有)松崎工業所 049-251-3961
29	日	
30	月	(有)武井設備 049-258-3525

12月		
日曜日	工事店名	電話番号
1	火	
2	水	(有)斉藤水道工業所 049-251-1363
3	木	
4	金	(有)篠田設備 049-252-0858
5	土	
6	日	(株)三栄工業 049-251-0719
7	月	
8	火	岩田工業所 048-472-1026
9	水	
10	木	杉山設備工業 090-8106-5003
11	金	
12	土	協和工業(株) 049-252-2188
13	日	
14	月	(有)神保水道 049-253-3515
15	火	
16	水	(有)富田設備工業所 049-251-1046
17	木	
18	金	(有)三枝鉄工所 049-254-2036
19	土	
20	日	(有)吉見水道 049-251-8387
21	月	
22	火	(有)岡部ポンプ店 049-251-5418
23	水	
24	木	(有)松崎工業所 049-251-3961
25	金	
26	土	(有)武井設備 049-258-3525
27	日	
28	月	(有)斉藤水道工業所 049-251-1363
29	火	(有)篠田設備 049-252-0858 (株)三栄工業 049-251-0719
30	水	(有)篠田設備 049-252-0858 (株)三栄工業 049-251-0719
31	木	岩田工業所 048-472-1026 杉山設備工業 090-8106-5003

▶管工事業協同組合事務所  
☎049-255-5611  
(月~金曜午前9時~午後4時)  
▶緊急修繕当番店(午前5時~午後8時)



## 消費生活相談

☎消費生活センター ☎049-252-7181

【相談日】月~金曜10:00~12:00、13:00~15:30

借金返済のために借金をしていませんか  
~多重債務に陥らないために~

借金は利息を加えて返すため、返す金額は借りた額より多くなります。

借金を借金で返すことは、借りたお金以上の金額を借り続けることになり、いつか返せなくなります。

このように借入を繰り返して借金が増え続ける状態を多重債務といいます。

### 【消費者へのアドバイス】

- 返済総額が年収の3分の1を超えると、返済困難になるといわれています。借りる前に月々の返済額と返済総額を計算し、確実に返済できるか確認しましょう。
- 契約前に、金利や手数料の額、契約内容を十分確認し、契約書などは必ず保管しておきましょう。
- 多重債務についてお困りの方は、一人で悩まず消費生活センターにご相談ください。





# マイナンバーカードの申請手続き をお手伝いします

☎ 市民課 ☎101

マイナンバーカードの申請手続きのお手伝いや証明写真の撮影を行います。右記の必要書類などを持参し、ご本人が会場までお越しください。

マイナンバーカードは、申請から約2か月程度で自宅に本人限定受取郵便で郵送します。

### とき・場所／

11月18日(水)	鶴瀬駅西口サンライトホール
11月25日(水)	みずほ台コミュニティセンター
11月30日(月)	ピアザ☆ふじみ

(受付：午前9時～11時30分、午後1時～3時30分)  
※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、入場を制限する場合があります。

**対象**／市内に住民登録があり、マイナンバーカードを初めて申請する方

**定員**／各会場50人程度(無料、先着順)

### 持ち物／

- 通知カード(マイナンバーカード交付申請書)
- 印かん(認め印)
- 本人確認書類  
(Aから1点、またはBから健康保険証+1点)

A	運転免許証、パスポート、住民基本台帳カード(顔写真付き)など
B	健康保険証 年金手帳、医療受給者証、預金通帳、学生証、社員証など

※通知カード(マイナンバーカード交付申請書)、住民基本台帳カードは申請時に回収します。必要な方は事前にコピーを取ってください。

※必要書類が用意できない場合は、事前にご相談ください。



通知カード(マイナンバーカード交付申請書)



## 国民健康保険に加入している皆さんへ

# あなたの健康活動スイッチを押します！特定保健指導

☎ 健康増進センター ☎049-252-3771

### 富士見市特定保健指導について

特定健診の結果、生活習慣病のリスクがあり、生活習慣の改善が必要な方に、富士見市特定保健指導「はじめよう！健康活動」の案内を送付しています。保健師または管理栄養士が個別に健診結果の見方や数値改善のコツについてサポートします。

※特定保健指導は、医療保険者(健康保険、共済組合など)ごとに実施しています。希望する方は、加入している医療保険者へお問い合わせください。

### 特定健診は受けましたか

特定健診は11月30日(月)まで実施しています。毎年受診し、健康のチェックをしましょう。健診後は、結果を確認し、食事や運動などの生活習慣を見直しましょう。

### 特定保健指導Q & A

- Q.**好きなものを食べられなくなると、なかなかメタボ改善に取り組めません。
- A.**好きなものを完全にやめないといけないわけではありません。無理のない範囲で食生活を変えることで、メタボ改善に効果があります。
- Q.**意志が弱いので、やせようと思ってもなかなか取り組むことができません。
- A.**取り組みやすいことから始めてみませんか。続けられることを一緒に考えましょう。

### 平成30年度特定保健指導 参加者の声

少しの注意で体重に変化があり、楽しく取り組みました。周りの人から「やせた？」とよく言われ、嬉しくなりました。(60歳代女性)



「はじめよう！健康活動」の参加がきっかけで自然と運動を続けたい気持ちになり、感謝しています。(60歳代男性)

### 生活習慣病にならないために～内臓脂肪に気をつけましょう～

内臓脂肪は、さまざまな生活習慣病を引き起こしやすくなります。また、生活習慣病(内臓脂肪型肥満、高血圧、糖尿病、脂質異常症)が重なることで動脈硬化を進行させ、心臓病や脳卒中などになる可能性が高まります。

生活習慣病は自覚症状がありません。健診を受けて結果を振り返り、生活を見直して生活習慣病を防ぎましょう。

# 学校応援団の取組み～地域の力を学校の力に！～

☎ 学校教育課 ☎622

**富士見特別支援学校**  
「できるときに・できることをちよつとだけお手伝い」を合い言葉に活動しています。昨年「ふじみっこ祭り」では、高等部の4つの作業班で作った製品を販売しました。応援団のお母さんたちで「さをり織り」の仕上げや加工を手伝い、飛ぶような売れ行きでした。これからも「どんなことができるか」を考え、楽しく元気になる活動をしていきます。



**みずほ台小学校**  
193人の保護者・地域の皆さんを中心としたボランティアが、校舎内外の整備、安全見守り、学校ファームでの作業・学習支援など多岐に渡り活動しています。1学期は学校再開以降、すでに延べ400人以上の方が応援団として活躍しています。今年を通して通常の活動に加え、放課後に消毒・清掃作業を行いました。



学校応援団は各小中学校、特別支援学校ごとに児童生徒の学習活動、安全確保、環境整備などを支援する保護者や地域の方のボランティア組織です。今回は3校の取組みを紹介しませんか。皆さんも地域の学校応援団に参加しませんか。

**東中学校**  
学習、安心・安全、環境整備の各領域で支援活動をしています。毎年9月には、生徒や教職員と一緒に合同除草作業を行っています。また、校内ロードレース大会では豚汁を作り、生徒たちに振る舞っています（今年新型コロナウイルス感染症の影響により中止）。



## 保育所等・放課後児童クラブの 入所・入室申請をお忘れなく

☎ 保育課 保育係☎332 放課後児童係☎203

令和3年4月入所・入室の申請受付は下記のとおりです。詳しくは、広報『富士見』10月号または市ホームページをご覧ください。

### 保育所など

とき	場所
11/13(金)・14(土)・16(月) 9:00～11:30、13:30～17:00	市役所
11/17(火) 9:00～11:30、13:30～15:00	水谷公民館
11/18(水) 9:00～11:30、13:30～15:00	ふじみ野交流センター

### 放課後児童クラブ

とき	場所
11/ 7 (土) 9:00～12:00	市役所
11/ 9 (月)14:00～16:00	水谷公民館
11/10(火)14:00～16:00	ふじみ野交流センター

## インフルエンザ予 防接種の費用助成

☎ 健康増進センター ☎049-252-3771

新型コロナウイルス感染症に関する支援として、令和2年度限定でインフルエンザ予防接種を受けた下記対象の方に、接種費用の助成を行います。

**申請期限**／令和3年3月31日(水)

### 対象

- 妊娠中の方(母子健康手帳の交付を受けている方)
- 生後6か月～中学3年生の方

**助成額**／接種費用自己負担分(上限額1回5,000円)

※他の補助を受けた場合はその金額を除きます。

※生後6か月～12歳の方は2回接種になります。

**申込み**／接種終了後、申請書類に記入し、健康増進センターに郵送または直接提出してください。

※領収書(原本)、接種したことがわかる母子健康手帳の写しまたは接種済証などを添付してください。

※申請書類は市ホームページ、健康増進センター、各公民館、市内一部医療機関にあります。詳しくは市ホームページをご覧ください。



# 恋愛・夫婦・

# パートナーの関係で悩んでいませんか

DV(ドメスティック・バイオレンス)は、配偶者や親密な関係にあるパートナー間(事実婚や交際相手も含む)の暴力行為です。片方のパートナーが一方的に優位な立場に立ち、さまざまな暴力で相手を思い通りに支配し、コントロールすることをいいます。

## あなたに与える影響は

いつも相手の顔色を気にして、不安や緊張を感じながら暮らしていませんか。

「自分が悪いから仕方がない」「何をやってもダメだ」と気持ち沈んだり、焦燥感や無力さを感じたりしていませんか。

DVはあなたの体や心に深い傷を刻みます。

## 子どもへの影響も

子どもたちが日々の暮らしの中で暴力を見ていると、学校生活や学習、友人関係などがうまくいかなくなったりするなど、子どもの心や行動にも影響

が及ぶことがあります。将来、子ども自身がDVの加害者や被害者になってしまうこともあります。

## さまざまな暴力

暴力は殴る蹴るといった身体的な暴力だけではなく、

・心無い言動や態度を繰り返して相手の心を傷つける精神的な暴力

・経済的に弱い立場につけ込んで支配する経済的暴力

・性行為の強要やアダルト動画を何度も無理やり見せたりするような性的暴力

・子どもにパートナーを非難中傷させるなど子どもを利用した暴力

・執拗に行動を監視したり人付き合いを制限させるような社会的暴力

「もしかしたらDVかもしれない」と思ったら、一人で悩まず、相談を

## 富士見市の相談先

◆人権・市民相談課 ☎271

◎DV相談

第1～4月曜午前9時～正午(祝日の場合は変更あり)

◎女性相談(予約制)

第1・3火曜午後1時～5時

◆富士見市配偶者暴力相談支援センター  
下記をご覧ください。

## 埼玉県などの相談先

◆埼玉県配偶者暴力相談支援センター

◎埼玉県婦人相談センター

☎048-863-6060  
月～土曜  
午前9時30分～午後8時30分  
日曜、祝日

午前9時30分～午後5時(年末年始を除く)

◎埼玉県男女共同参画推進センター

(With You やすたま)

☎048-600-3800  
月～土曜午前10時～午後8時30分  
(第3木曜、日曜、祝日、年末年始を除く)

◆東入間警察署 生活安全課

☎049-269-0110  
※緊急時は110番へ



## 市役所前都市宣言塔をパープル・ライトアップ

市では、11月12日～25日の「女性に対する暴力をなくす運動」期間中、女性に対する暴力根絶のシンボルであるパープルリボンにちなんで、市役所前都市宣言塔を紫色にライトアップします。

## 富士見市配偶者暴力相談支援センターを開設します

「配偶者からの暴力の防止及び被害者の保護等に関する法律」(DV防止法)に基づき、富士見市配偶者暴力相談支援センターを11月1日に開設します。DV被害の相談や自立に関する支援などを行います。

まずは、お問い合わせください。

開設時間

月～金曜午前8時30分～午後5時15分(祝日、年末年始を除く)

☎049-293-7260

## 男女共同参画ひろば いっぽいっぽ

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”取り組みを進めています。



自分らしく輝ける社会へ  
☎人権・市民相談課 ☎271

## 男女共同参画キーワード

### 「リベンジポルノ」

リベンジとは復讐や仕返しのこと。別れた交際相手への仕返しや嫌がらせのために、交際中に撮影した裸の写真などをインターネット上に拡散させる行為などを言います。平成26年に、このような行為を規制して罰則を定めた「リベンジポルノ防止法」が制定されました。

## 2人だけの写真・動画も、公開には気を付けて～SNSのマイナス面も考えて～

スマートフォンとSNS(ソーシャル・ネットワーキング・サービス)の普及で、特に10～20歳代の若い世代でのリベンジポルノの被害が問題になっています。

交際時に軽い気持ちで相手に送った裸の写真や動画も、不仲になった時には、どのように使われるかわかりません。インターネットに一度公開された写真や動画を完全に削除することは非常に困難です。ほかの人に見せたくないと思う写真は、安易に送信をしたり、公開しないようにしましょう。

もしも被害にあったときは、事態が深刻化する前に警察に相談しましょう。

## 二人の間でこんなことは起きていませんか



機嫌が悪いと乱暴な態度になったり、物を投げつけられたりする。



いつもバカにされる。大声で怒鳴られたり、にらみつけられたりする。



交友関係を監視されたり、何をするにも許可を取られる。



望まない性行為を強要されたり、避妊に協力してくれない。



外で働くことを妨害されたり、必要な生活費を渡さず家計を厳しく管理される。



メールやLINEの返事をすぐに返さないと怒るので、着信がないか、いつも気にしている。

いつも不安や緊張、恐怖や無力さを感じたりしていませんか。もしかしたらDVかもしれません。

### 11月は 児童虐待防止推進月間です

#### まずはご相談ください

子育ての悩みや不安にひとりで悩んでいませんか。  
気軽にご相談ください。

#### 相談 連絡

・**家庭児童相談室**(障がい福祉課内)  
月～金曜午前8時30分～午後5時  
☎☎336

・**健康増進センター**  
月～金曜午前8時30分～午後5時  
15分 ☎049-252-3771

・**子ども未来応援センター**  
月～金曜午前8時30分～午後5時  
15分 ☎049-252-3773

・**市内各子育て支援センター**  
※電話番号などは富士見市すくすく子育てガイドまたは市ホームページをご覧ください。

・**子どもスマイルネット**(県)  
毎日午前10時30分～午後6時  
(祝日、年末年始を除く)  
☎048-822-7007

#### 地域全体で子育てを見守りましょう

予防や早期発見には地域の皆さんの協力が重要です。虐待が疑われるときはすぐ連絡してください。

—こんなときはすぐに連絡を—

- ・いつも子どもの泣き声や保護者の怒鳴り声が聞こえる
- ・不自然なあざや傷がある
- ・衣服や体が汚れていたり、においがしたりする
- ・食べ物に執着が強かったり、いつも空腹でいたりする

#### 相談 連絡

・**児童相談所全国共通3桁ダイヤル189**

☎189(24時間対応)

・**川越児童相談所**  
月～金曜午前8時30分～午後6時  
15分 ☎049-223-4152

・**障がい福祉課児童福祉係**  
月～金曜午前8時30分～午後5時  
15分 ☎☎338

※子どもの生命に危険がおよぶと感じたときは、110番通報してください。

☎障がい福祉課 ☎☎338

### 彩の国家庭の省エネ(LED照明・断熱)推進キャンペーン開催!

県では、LED照明への交換や窓などの断熱の推進など県事業に賛同した家電量販店、ホームセンターなどと連携し、皆さんの省エネを応援します。冬は家庭のエネルギー使用量が最も多い季節です。この機会に照明の交換や断熱対策をしてみませんか。

**期間** 11月14日(土)～令和3年2月28日(日)

**問合せ** 温暖化対策課  
☎048-830-3033



### 就職支援セミナー&就職個別相談

#### 就職支援セミナー

**エントリーシート対策・リモート面接対策**

**とき** 11月26日(土)午前10時～正午  
**定員** 10人(申込順)  
※お子さんの同伴不可

#### 就職個別相談

**とき** 11月26日(土)午後1時～4時  
**内容** 就職に関わる全般的な相談、カウンセリング

**定員** 3人(1人50分程度、申込順)  
※お子さんの同伴可

#### 【共通事項】

**場所** 鶴瀬駅西口サンライトホール

※駐車場、駐輪場はありません。公共交通機関などをご利用ください。

**対象** 市内在住、在勤の方  
**講師・相談員** 山本裕久氏(プロフェッショナル・キャリア・カウンセラー)

**持ち物** 筆記用具

**申込** 11月2日(月)から電話で  
※どちらか一方の参加可  
※無料、保育なし

**問合せ** 産業振興課 ☎☎383



### 「30代・40代でも大丈夫! 正社員になろうプロジェクト」合同企業説明会

県内企業とのマッチングイベントです(無料、要予約)。

**とき** 11月26日(土)正午～午後4時  
**場所** 大宮ソニックシティ地下第1～5展示場

**対象** 県内企業への正社員就職を目指すおむね30～40歳代の方で、  
・安定した仕事を目指したい方  
・自力で正社員就職を目指したがうまくいかない方  
・正社員になりたいけどブランクが長くて不安な方  
・新型コロナウイルス感染症の影響で離職してしまった方 など

#### 内容

- ・応募書類だけでの選考はなし。必ず面接を行います。
- ・合同企業説明会後のサポートも充実
- ・県内の就職支援機関が出張相談を実施

※申込方法など、詳しくは当事務局ホームページをご覧ください。



**問合せ** 令和2年度埼玉県正社員になろうプロジェクト事務局

☎0120-555-843

### INFORMATION FUJIMINO 「インフォメーションふじみの」

(ふじみの国際交流センターが隔月で発行する外国籍の方のための生活情報誌)

#### 11月号のテーマ

進学したいけど、お金のことが心配な外国籍の高校生へ

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。

**問合せ** 国際交流センター

☎049-256-4290





# ご案内

## 年金相談・お手続きの際は、ぜひご予約を

日本年金機構の年金事務所では、年金相談や年金請求手続きの際、事前予約を行っています。相談希望日の1か月前から前日まで受け付けていますので、ぜひご利用ください。

※申込時は、基礎年金番号のわかるもの、年金手帳や年金証書などをご用意ください。

予約専用電話 ☎0570-05-4890 (ナビダイヤル)

閻川越年金事務所  
☎049-242-2657



## 納めた国民年金保険料は全額が社会保険料控除の対象です

国民年金保険料は社会保険料控除としてその年の課税所得から控除され、税額が軽減されます。控除の対象となるのは、令和2年1月から12月までに納めた保険料の全額です。過去の年度分や追納された保険料も含まれます。また、ご自身の保険料だけでなく、家族(配偶者やお子さんなど)の保険料を支払っている場合、その保険料も合わせて控除が受けられます。

控除を受けるには、年末調整や確定申告の際に、領収証書または社会保険料(国民年金保険料)控除証明書の添付が必要です。社会保険料(国民年金保険料)控除証明書は日本年金機構から送付されます。

令和2年1月1日～9月30日の間に国民年金保険料を納付された方  
11月上旬(予定)

令和2年10月1日～12月31日の間に、今年はいじめて国民年金保険料を納められた方  
令和3年2月上旬(予定)

国民年金は、老後はもちろん不慮の事故など万一のときにも心強い味方となる制度です。保険料は納め忘れのないよう納めましょう。

閻ねんきん加入者ダイヤル  
☎0570-003-004(ナビダイヤル)

## 11月12日～18日 女性の人権ホットライン強化週間

夫やパートナーからの暴力、職場でのいじめやセクシュアル・ハラスメント、ストーカー行為など、女性をめぐるさまざまな人権問題についての女性専用相談電話です。

多くの方が利用できるよう強化週間を設定し、通常の受付時間を延長して相談を受け付けます。電話は、最寄りの法務局や地方方法務局につながります。

**とき** 11月12日(休)～18日(水)  
午前8時30分～午後7時  
※11月14日(土)・15日(日)は、午前10時～午後5時  
**電話番号** ☎0570-070-810(ナビダイヤル)

※無料、全国共通、IP電話からは接続不可  
※秘密は守られます。  
**相談担当者** 法務局職員、人権擁護委員  
**閻**さいたま地方方法務局人権擁護課  
☎048-859-3507

## 11月は いじめ撲滅強調月間です

いじめられた子どもには心身に深刻な被害が生じることがあります。いじめは重大な人権侵害であり、決して許されることではありません。

県では、11月を「いじめ撲滅強調月間」に制定し、いじめ問題の根絶に集中的に取り組んでいます。いじめを受けていたり、気がついたりしたら、一人で悩まず相談してください。

## 相談窓口

### 〈よい子の電話教育相談〉

(24時間365日対応)

- 18歳以下の子ども専用  
#7300または ☎0120-86-3192
- 保護者専用 ☎048-556-0874
- Eメール相談  
✉soudan@spec.ed.jp
- ファックス相談フリーダイヤル  
FAX0120-81-3192

### 〈いじめ通報窓口〉

(小中高校生の「いじめ」に関する通報)



### 〈埼玉県警察少年サポートセンター〉

月～金曜午前8時30分～午後5時15分(祝日、年末年始を除く)  
☎048-861-1152(少年用)  
☎048-865-4152(保護者用)

### 〈子どもスマイルネット〉

毎日午前10時30分～午後6時(祝日、年末年始を除く)  
☎048-822-7007

### 〈埼玉いのちの電話〉

(24時間365日対応)  
☎048-645-4343

### 〈さいたまチャイルドライン〉

(18歳以下の子ども専用)  
毎日午後4時～9時  
☎0120-99-7777

### 〈埼玉県こころの電話〉

(こころの健康や悩みに関する相談)  
平日午前9時～午後5時(祝日、年末年始を除く)  
☎048-723-1447

### 〈子どもの人権110番〉

(さいたま地方方法務局人権擁護課所管)  
平日午前8時30分～午後5時15分(祝日、年末年始を除く)  
☎0120-007-110

### 〈子どもの人権SOS-eメール〉



閻 県青少年課  
☎048-830-2907



コバトン

## 市議会12月定例会のお知らせ

12月定例会は、11月24日(火)開会の予定です。

12月定例会で審議する請願・陳情は、11月6日(金)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。

☎ 議会事務局 ☎④166

## Jアラートの訓練放送

市内の防災行政無線を使用し、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。



🕒 11月5日(木)午前10時ごろ

### 放送内容

「こちらは、ぼうさいふじみです」  
「ただ今から訓練放送を行います」  
「緊急地震速報。大地震です。大地震です。これは訓練放送です」  
(3回繰り返し)

「こちらは、ぼうさいふじみです」  
「これで訓練放送を終わります」

※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。

☎ 安心安全課 ☎④446

## 難病患者見舞金

市に住民登録をしている方で、県(保健所)から指定難病医療受給者証、小児慢性特定疾病医療受給者証、特定疾患医療受給者証、指定疾病医療受給者証の交付を受けている方に見舞金を支給します。

👁️ 月額1,000円

📄 申請方法 いずれも郵送または直接

- 医療受給者証と振込口座が確認できるものを提出してください。
- すでに見舞金を受給中の方には現況届を郵送します。最新の医療受給者証の写しと一緒に提出してください(現況届は毎年度提出が必要です)。

☎ 障がい福祉課 ☎④372

## 「避難行動要支援者登録制度」に登録している方へ登録内容の更新について

毎年度、支援機関の方(町会役員や民生委員など)が登録している方を訪問し、個別計画の見直しを行っています。今年度は新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、訪問を控えることになりました。

緊急連絡先など登録内容に変更のある方は、11月30日(月)までにお住まいの地域の町会役員や民生委員、または福祉課までお知らせください(変更のない方は自動更新となります)。

なお、新規に登録した方には事前に連絡し訪問を行います。

☎ 福祉課 ☎④333

## マスクのご寄附ありがとうございました

市役所正面玄関と健康増進センターに設置していましたがマスク寄附箱に、700枚の寄附をいただきました。

ご寄附いただいたマスクは、避難所や福祉施設などに提供させていただきます。ご協力ありがとうございました。

☎ 健康増進センター

☎049-252-3771

## 野外焼却(野焼き)はやめましょう

「近所でゴミを燃やしていて、煙やにおいで困っている」「洗濯物ににおいがついて困っている」などの苦情が多く寄せられています。

廃棄物の処理及び清掃に関する法律や埼玉県生活環境保全条例により、野外で廃棄物(ゴミ)を燃やすことは原則禁止とされています。市のごみ収集など定められた処理方法で適切に処理しましょう。

※農業者の稲わらの焼却や神社のおたき上げなど、除外となる場合があります。

☎ 環境課 ☎④242

## 夕焼け放送の時刻と曲目が変わります

11月1日(日)～令和3年2月28日(日)の放送時刻は、午後4時30分、曲目は「たき火」です。

☎ 安心安全課

☎④446



## 地域の活動に必要な備品を宝くじの助成金で整備しました

鶴瀬東2丁目北町会では、宝くじの助成金を受け、アルミステージやぐらなどを購入しました。



(一財)自治総合センターでは、宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源にコミュニティ助成事業を実施しています。

☎ 協働推進課 ☎④257

## 「富士見市をきれいにする日」へのご協力を

清潔で美しいまちの実現に向けて、市内一斉清掃「富士見市をきれいにする日」を実施します。

一人ひとりの小さな活動がまち全体の環境美化につながります。活動日には、自宅周辺のごみ拾いなどにご協力ください。

🗓️ 11月29日(日)

※清掃活動の時間や雨天時の活動は、それぞれの判断でお願いします。また、集めたごみは分別して家庭から出るごみと一緒にお願いします。

☎ 環境課 ☎④242



富士見市マスコットキャラクター ふわっぴー



# 募集

## 緊急時保育サポーター

緊急時の子どもの預かりや病児の預かり、送迎などを支援するサポート会員(有償ボランティア)を募集します。1回ごとの活動が中心となりますので、空いた時間を使って始めてみませんか。サポート会員になるには、講習会への参加が必要です。



### 講習会(全4回)

**時間** 午前9時30分～午後4時30分  
**場所** ふじみ野交流センター

とき	内容
11/17(火)	緊急サポートの活動について、昨今のお母さんの子育て事情
18(水)	子どもの体と心の発達・生活・遊び
26(木)	子どもの病気の特性、病児の観察とケア、感染予防
27(金)	子どもの事故と安全管理・応急処置、車の送迎の注意点(リスクマネジメント)

### サポートの利用会員も随時募集

サポートを利用するには登録が必要です。右記コードからご登録ください。



**申込** 関緊急サポートセンター埼玉  
**☎048-297-2903**

## 川越税務署 非常勤職員

**人数** 130人程度

**内容** 確定申告事務補助

**場所** 川越税務署

**時間** 午前9時～午後5時の間で3～7時間

**期間** 令和3年1月上旬～3月末

**賃金** 時給950円～1,000円

※別途交通費相当額支給(上限あり)  
※申込方法など詳しくは、関東信越国税局ホームページ(採用案内)をご覧ください。

**関川越税務署総務課**

**☎049-235-9441**

## 「南西部自転車さんぽ」

### 参加者募集

県南西部地域(朝霞・志木・和光・新座・富士見・ふじみ野市、三芳町)の見どころスポットを自転車ですりません。

申込み後、期間中に対象の見どころスポットを訪れ、簡単なアンケートと写真を送っていただいた方にオリジナルグッズをプレゼントします。

**期間** 11月2日(月)～12月21日(月)

**人数** 50人程度(11月2日(月)から申込順)

※巡る際にかかった費用は自己負担

※申込方法など詳しくは 県ホームページをご覧ください。



**関南西部地域振興センター**

**☎048-451-1110**



## 令和2年度

### 埼玉県環境アドバイザー



これまで取り組んできた経験や蓄積してきた知識を活かして、地域での環境保全活動や環境学習に対して指導や助言などを行う「環境アドバイザー」を募集しています。環境アドバイザー同士の情報交換なども行うことができ、活動の幅が広がります。

応募資格など、詳しくは県環境政策課のホームページをご覧ください。



**関県環境政策課**

**☎048-830-3019**



コパトン&さいたまっち



# ご案内

## 富士見市人事異動(10月1日付)

**【市長部局】**

**【部長級】**

建設部長(建設部長事務代理)

森田善廣

**関職員課 ☎☎219**

## 水子貝塚資料館・展示館の臨時休館と水子貝塚公園内の施設利用制限のお知らせ

キュービクル(受変電設備)更新工事のため、水子貝塚資料館・展示館は臨時休館します。

また、水子貝塚公園内施設の利用が一部制限されます。

ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

### 工事期間

11月9日(月)～12日(休)(予定)

※水子貝塚公園は開園しますが、公園内屋外トイレ・外路などの電気は点灯しません(多目的トイレは使用不可)。

**関水子貝塚資料館**

**☎049-251-9686**



## つきいち～臨時農産物直売所～

市役所臨時農産物直売所は毎月第3火曜に開設します。富士見市産の新鮮野菜・米・みそなどの加工品を販売します。



※買い物袋をお持ちください。

**とき** 11月17日(火)

午前10時～午後0時30分

**場所** 市役所1階待合スペース

※場所は変更になる場合があります。

**販売者** 富士見市農業研究団体連絡協議会

**関産業振興課 ☎☎243**

### 手話奉仕員養成講習会 (入門課程・全21回)

**とき** 12月4日～令和3年3月23日の火曜または金曜午前10時～正午  
**場所** 市民福祉活動センターぱれっと  
**対象** 富士見市または三芳町在住、在勤、在学の高校生以上の方  
**定員** 15人(応募多数の場合は抽選)  
 ※保育あり(1歳～未就学児)  
**費用** 4,000円(テキスト・保険代)  
**持ち物** テキスト、筆記用具  
**申込** 申込書に記入し、11月2日(月)～24日(火)(必着)に郵送、FAX、直接または電話で  
 ※申込書は富士見市社会福祉協議会、障がい福祉課にあります。  
 ※日程など詳しくは富士見市社会福祉協議会ホームページをご覧ください。  
**問** 富士見市社会福祉協議会  
 〒354-0021 鶴馬1932-7 市民福祉活動センターぱれっと内  
 ☎049-254-0747  
 FAX049-252-0111

### 富士見市民大学公開講演会 子ども食堂から考える支え合いの地域づくり

**とき** 12月8日(火)午前10時～正午  
**場所** 鶴瀬西交流センター  
**定員** 30人(無料、申込順)  
**講師** 湯浅誠氏(NPO法人全国子ども食堂支援センター「むすびえ」理事長)  
**申込** 11月2日(月)から平日午前9時～午後5時に直接または電話で  
**問** 富士見市民大学事務局(鶴瀬公民館内) ☎049-251-1140

### あいサポーター研修

**とき** 11月17日(火)午後1時30分～3時  
**場所** 市民福祉活動センターぱれっと  
**定員** 15人(無料、申込順)  
**申込** 11月13日(金)までにFAX、直接または電話で  
**問** 富士見市社会福祉協議会  
 ☎049-254-0747  
 FAX049-255-4374



### 元プロアスリートから学ぶ 代謝アップ! ウォーキング教室 健P

脂肪燃焼、筋力の維持・向上を目的とした運動教室です。体を動かして代謝をアップしませんか。  
**とき** ①11月20日(金) ②11月24日(火) いずれも午前10時～11時30分  
**場所** ピアザ☆ふじみ  
**対象** 市内在住で医師から運動制限を受けていない下記年齢の方  
 ①18～64歳くらい  
 ②おおむね65歳以上  
**定員** 各16人(申込順)  
**講師** 徳田由美子氏(陸上元800m 日本記録保持者、国際陸上競技連盟公認コーチ)  
**費用** 30円(保険代)  
**持ち物** 飲み物、タオル、運動できる服装、外履き  
**申込** 開催日前日までの平日に電話で  
**問** 健康増進センター  
 ☎049-252-3771



## 子育て健康ガイド

子育て応援情報モバイルサイト「スマイルなび」



問 健康増進センター ☎049-252-3771 FAX049-255-3321  
 ※聴覚障がいの方はファックスでお申し込みください。

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

事業名	とき	詳細
見て！食べて！ はじめて 離乳食教室		【お知らせ】新型コロナウイルス感染症の影響により中止しています。 離乳食教室で実施している講話と調理実演で実際に作っているメニューを、時期別(離乳初期・離乳中期)に動画で紹介しています。お子さんの離乳食作りにお役立てください。 ※詳しくは市ホームページをご覧ください。
ニコニコ◎ 子どものごはん展示 &相談室	11月18日(水) 10:00～12:00	展示 新型コロナウイルス感染症の影響により中止します。 予 相談 10:00～12:00 対 市内在住のおおむね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
4か月児健診 12か月児健診 1歳6か月児健診 3歳児健診		【お知らせ】新型コロナウイルス感染症の影響により、令和2年度に限り市内委託医療機関で個別乳幼児健康診査を実施することになりました。 対象のお子さんには順次案内を郵送していますので、記載の期限内に受診をお願いします。 ※12か月児健診のお子さんには、絵本などが入ったブックスタート・パックをお渡しします。母子健康手帳を持参し、中央図書館・鶴瀬西分館・ふじみ野分館のいずれかでお受け取りください。
予 乳児相談室	11月27日(金) 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 ※母乳相談のみ経産婦も可。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	11月18日(水) 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

健P このマークが付いた記事は、健康ライフポイント付与対象事業です。お使いの歩数計などをお持ちください。

ご案内

募集

子育て

学

イベント

市民伝言板

くらしのリユース



# 学 ぶ

## 入間東部地域史研究発表会 「祈りの歴史」

富士見市、ふじみ野市、三芳町の学芸員が、地域の歴史や研究成果について発表します。

- とき** 11月22日(日)午後2時～4時30分
- 場所** ふじみ野交流センター
- 内容** 入間東部地区における信仰や「祈り」の歴史
  - ・戦国時代の村人の祈り
  - ・山岳信仰と代参講
  - ・農家の祈りの道具・歳時記
- 定員** 30人(無料、申込順)
- 主催** 入間東部地区文化財保護連絡協議会

**申込** 11月1日(日)午前9時から電話で  
**問** 難波田城資料館  
☎049-253-4664



## 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  | 水谷東公民館図書室 (開室:午後1時～5時) | 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。 |
| 鶴瀬西分館 ☎049-252-5945  | ☎中央図書館                 |                                       |
| ふじみ野分館 ☎049-256-8860 |                        |                                       |

**図書館ふじみ野分館のお知らせ**  
☎049-256-8860

### 水引五色飾り

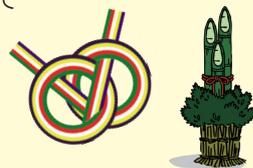
お正月飾りを作ります。

**とき** 11月27日(金)午前10時30分～11時30分

**対象** 18歳以上で図書館利用カードをお持ちの方

**定員** 6人(無料、申込順)

**申込** 11月1日(日)午前9時から直接または電話で



### ぶんちゃんひろば

結晶松ぼっくりツリーをつくろう

**とき** 12月12日(土)午前11時～正午

**対象** 幼児～小学生

※未就学児は保護者同伴

**定員** 8人(無料、申込順)

**申込** 11月14日(土)午前9時から直接または電話で



### 【共通事項】

**場所** ふじみ野交流センター



## 11月のおはなしかい&映画会

	内容	日時
中央図書館	こども映画会	14日(土)午後2時「新・恐竜大進撃」
	一般映画会	15日(日)午後2時「少年時代」(1990年・日本)
	おはなしかい(乳幼児)	18日(水)午前11時
鶴瀬西分館	一般映画会	7日(土)午後2時「シネマハワイアンズ」(2016年・日本)
	おはなしかい(乳幼児)	11日(水)・15日(日)午前11時
	おはなしかい(幼児・小学生)	11日(水)午後3時30分、15日(日)午後2時30分
ふじみ野分館	こども映画会	22日(日)午前11時「トムとジェリー」
	おはなしかい(乳幼児)	13日(金)午前11時
	ぶんちゃんひろば(幼児～)	14日(土)午前11時

※映画会の上映作品は予告なく変更する場合があります。

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、人数制限や参加者の当日の検温と連絡先の記入をお願いしています。

## 図書館鶴瀬西分館のお知らせ ☎049-252-5945

### リーディングセッション体験 ～ワークショップ&ライブ～

ミュージシャンの音楽に合わせて詩や文章の朗読をするワークショップです。

体験後はミュージシャンによるライブを行います。

**とき** 11月23日(祝)

**ワークショップ** 午後2時～2時45分

**ライブ** 午後3時～4時

**対象** 中学生以上

**定員** 各8人(無料、申込順)

**出演** 福島ますみ氏(富士見市学校司書)、乾末樹氏・舘野公一氏(フォークソングユニットai ai)、青木まさひろ氏(アコーディオン奏者)

### 子育ての知恵のつまった わらべうたで遊ぼう

3グループに分け、発達段階にあわせた遊びを一緒にしましょう。

**とき** 11月13日(金)

- ・午前9時30分～9時50分
- ・午前10時10分～10時30分
- ・午前10時50分～11時10分

**対象** 妊娠中の方、1歳児までの乳幼児とその保護者

**定員** 各4組(無料、申込順)

**講師** 柴崎妙子氏(親子わらべうたの会)

### 【共通事項】

**場所** 図書館鶴瀬西分館

**申込** 11月1日(日)午前9時から直接または電話で

市民総合体育館

☎049-251-5555

キッズジャズダンス教室

11月(全3回)

**とき** 11月2・9・30日いずれも月曜  
午後5時30分～6時30分

**費用** 1,500円

**申込** 直接または電話で

12月(全2回)

**とき** 12月7・14日いずれも月曜  
午後5時30分～6時30分

**費用** 1,000円

**申込** 11月9日(月)午前9時から直接  
または電話で

【共通事項】

**場所** 多目的室1・2

**対象** 小学生

**定員** 15人(申込順)

**講師** 真夕氏

フラワーアレンジメント

11月(全2回)

**とき** 11月7・28日いずれも土曜  
午前10時～正午

**内容** シックな冬の装いスワッグ作り  
(プリザーブドフラワー)

**費用** 4,000円(花材代ほか)

**申込** 直接または電話で

12月(全2回)

**とき** 12月5・19日いずれも土曜  
午前10時～正午

**内容** お正月壁掛けアレンジ作り

**費用** 3,500円(花材代ほか)

**申込** 11月9日(月)午前9時から直接  
または電話で

【共通事項】

**場所** 多目的室3

**対象** 小学生以上

**定員** 10人(申込順)

**講師** 前野優子氏(ヨーロッパ  
フラワーデザイン連盟認定講師)

学ぶ

上級救命講習・普通救命講習 I

上級救命講習

**とき** 11月21日(土)午前9時～午後6時

**申込** 11月2日(月)～6日(金)午前8時  
30分～午後5時に電話で

普通救命講習 I

**とき** 11月29日(日)午前9時～正午

**申込** 11月9日(月)～13日(金)午前8時  
30分～午後5時に電話で

【共通事項】

**場所** 消防本部大講堂

**対象** 市内在住、在勤、在学の方

**定員** 15人

(無料、申込順)

**問** 消防本部救急課

☎049-261-6673



難波田城資料館から

☎049-253-4664

【休館日】月曜(祝日の場合は翌日)

糸つむぎ・綿くり実演

**とき** 11月3日(祝)午後1時～3時

**場所** 講座室

**実演** 資料館友の会木綿部会

よろいの展示・着用実演

**とき** 11月14日(出)

展示

**時間** 午前10時～午後3時

**場所** 旧金子家住宅

着用実演

**時間** 午前11時～正午、午後2時～  
3時

**場所** 旧大澤家住宅

**定員** 各24人(先着順)

**主催** 難波田城公園活用推進協議会

**協力** 川越藩火縄銃鉄砲隊保存会

竹かご作り実演

**とき** 11月15日(日)

午後1時30分～3時

**場所** 講座室

**定員** 15人(先着順)

**実演** 資料館友の会  
竹かご部会



ほうき作り実演

**とき** 11月28日(出)

午前10時～正午、午後1時～3時

**場所** 講座室

**定員** 各15人(先着順)

**実演** ほうき作り伝承会



令和2年秋季企画展

開館20周年記念作品展(後期)

**とき** 11月21日(土)～令和3年1月11  
日(祝)

**場所** 特別展示室

**内容** さき織り、手芸、扇だこ、座  
敷ぼうきなど



はじめて読む古文書

—江戸時代の身近な歴史—

**とき** 11月29日(日)午前10時、11時

**場所** 講座室

**対象** 中学生以上

**定員** 各10人(申込順)

**講師** 富士見古文書の会

**申込** 11月1日(日)午前9時から電話で

11月のちよこっと体験

子どもから大人まで気軽にできる  
昔体験です(無料、先着順)。

**とき** **内容** 午後1時～3時

1日(日)	新聞紙グローブ
8日(日)	ヘチマのたわし
21日(土)	糸でんわ
29日(日)	割りばしでっぽう

**定員** 12組(1組4人まで)



新聞紙グローブ



ヘチマのたわし

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

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

# イベント

## ピースシネマサロン

長野県のとある民家で発見された機密文書を題材としたドキュメンタリー映画「大本営最後の指令～遺された戦時機密資料が語るもの～」の上映会です。上映後には制作プロデューサーの吉丸昌昭氏のアフタートークを行います。

**とき** 12月6日(日)午後1時30分

**場所** 水谷公民館

**定員** 40人(無料、申込順)

**申込** 11月2日(月)から直接または電話で

☎水谷公民館

☎049-251-1129

## コロナに勝とう！ サークル活動応援発表会

水谷公民館で活動するサークル・団体の紹介や作品の展示をします。同時に活動内容の紹介動画を配信します。また、アンケートに答えていただくと、抽選で水谷地域で使える商品交換券をプレゼントします。

詳しくは市ホームページをご覧ください。



**とき** 11月20日(金)～12月13日(日)

**場所** 水谷公民館

**共催** 水谷文化祭総務委員会、水谷公民館

☎水谷公民館

☎049-251-1129



## 日本ハンドボールリーグ 大崎電気 VS トヨタ紡織九州

昨年度国内主要大会で4冠を達成した大崎電気のホームゲームが開催されます。

**とき** 11月21日(土)午後3時

**場所** 市民総合体育館

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、リモートマッチ(無観客試合)となる場合があります。詳しくは市ホームページをご覧ください。

☎生涯学習課 ☎631



# 市民伝言板

このコーナーは市民の方から寄せられた情報を掲載しています。参加する時は、内容の確認を。掲載方法の問合せ 秘書広報課 ☎240

## イベント

### 住まいの相談会

11月8日(日)10:00～12:00/埼玉土建一般労働組合ふじみ野支部(山室2-3-21)/住宅のこと何でもご相談ください/無料/埼玉土建一般労働組合ふじみ野支部事務局 ☎049-251-2540

### 無の会陶芸展

11月25日(木)～30日(月)10:00～17:00/キラリ☆ふじみ/花と器と食器をテーマに/無料/野村 ☎049-252-9446

### デジカメクラブ「翔」写真展

11月29日(日)～12月3日(木)10:00～16:00/キラリ☆ふじみ/無料/森田 ☎090-7261-4075

## 募集

### 児童福祉ボランティアグループ

まいまい 児童養護施設の子どもたちに誕生日プレゼントを一緒に届けてくれる方(年1～2回)/月会費500円/賛助会員も同時募集中/谷脇 ☎090-1437-6410

### 混声合唱団けやき

第1～4土曜19:30～21:30/鶴瀬コミュニティセンターほか/演奏会(令和3年12月)を目指して合唱を楽しみましょう/入会金1,000円/月会費4,500円/入団者には歌いやすくなるマスク用フレームを支給/山本 ☎090-6539-7672

### 元空会

月4回土曜9:00～12:00/市民総合体育館/幼稚園年中～中学生/空手練習、大会出場/月会費3,000円/無料体験あり/半田 ☎090-7637-1624

## くらしのリユース

●10月8日現在●  
☎環境課 ☎247

### ご利用ガイド

このコーナーは、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

二段ベッド/座いす/電気ストーブ/石油ファンヒーター/電子ピアノ/姿見/皿(カレー皿・大皿ほか)/水筒(500ml・1ℓ)/石灯ろう/石の水がめ/生垣用バリカン/日本人形/チャイルドシート/ベビー布団セット/おんぶひも

### ゆずってください

自転車(24インチ・ピンク系色)/折りたたみ自転車(20インチ)/子ども用自転車(6～7歳用)/キーボード(音楽用・61鍵盤以上)/散髪用バリカン/パークゴルフ用クラブ/勝瀬中夏・冬用制服(男子用)

## キラリ☆ふじみにご来場の皆さんへ

ご来場の際は、当館の新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止対策にご協力ください。体調不良時のチケット代金払い戻しなども行っています。詳しくは当館ホームページをご覧ください。



## TOPICS

### イベント ふじみ 大地の収穫祭

今年で4回目を迎える市民とキラリの「祭」。今年メインホールのトークやお囃子の上演を中心に、規模を限定して開催します(無料)。  
とき/11月23日(初)午前10時～午後3時(予定)

**メインホール** ※入場整理券が必要です。整理券は窓口で配布しています。

- トーク「地域の祭」「水子のお囃子」
- お囃子の上演

### その他

- 獅子頭、神輿、面の展示
- 野菜や菓子などの販売(テイクアウト限定)



昨年のふじみ 大地の収穫祭

### ダンス

**akakilike** 『眠るのがもったいないくらいに楽しいことをたくさん持って、夏の海がキラキラ輝くように、緑の庭に光あふれるように、永遠に続く気が狂いそうな晴天のように』

京都を拠点に活動するakakilikeと薬物依存症リハビリ施設「京都ダルク」の共同制作舞台作品です。

とき 12月26日(土)午後3時、27日(日)午前11時・午後3時

演出 倉田翠

料金 [日時指定・全席自由・整理番号付] 一般2,500円、U-25 2,000円、高校生以下500円



撮影前合開

### 音楽

キラリふじみ・コンサートシリーズ  
ニューイヤーコンサート2021ーいつも中心にピアノがあったー

自身の音楽を磨いてきた精鋭による演奏を3部作でお届けします。

とき 令和3年1月16日(土)午後2時(第1部)、午後2時50分(第2部)

出演 毛利文香・東亮汰(ヴァイオリン)、田原綾子(ヴィオラ)、笹沼樹(チェロ)、大崎結真・原嶋唯(ピアノ)

企画 西巻正史(トップホールプログラミング・ディレクター)

料金 [全席指定] ※アラカルトは2階席のみ

• フルコース(第1～3部)▶一般3,800円、学生・シニア2,500円、高校生以下1,500円

※身体障害者手帳をお持ちの方は2,500円(窓口・前売りのみ)

• アラカルトA(第1・2部)▶一般2,600円、高校生以下1,000円

• アラカルトB(第2・3部)▶一般2,600円、高校生以下1,000円

チケット発売日 11月14日(土)



### 【関連企画】公開ピアノレッスン『「表現」のレベル、幅を広げよう』

とき 11月28日(土)午後1時

対象 ピアノおよび器楽奏者(レベル、年齢不問)

定員 4～5組(応募多数の場合は抽選)

講師 島田彩乃(ピアニスト)、西巻正史

料金 2,000円

申込 申込書に記入し、郵送、FAXまたは直接(11月19日(木)必着)

※レッスン曲など、詳しくは申込書をご覧ください。

※観覧者も同時募集します。

## INFORMATION

**ダンス** キラリふじみ・ダンスカフェ  
『穴あき谷の〇〇。』アウトリーチ公演にむけた公開リハーサル、その2

7月の「モガ溪谷-記憶はだいたい蜃気楼(穴あき谷のおまつり編)-」で上演した「穴あき谷の〇〇。」を市内のさまざまな場所で上演するための作品のリハーサルを公開します(無料、申込不要)。

とき 11月7日(土)午前11時～午後4時30分(予定)

**ダンス** キラリ☆ダンスフェスティバル

さまざまなジャンルのダンスグループが参加する、市民で創るダンスの祭典です。

とき 12月6日(日)午後2時開演

※観覧には入場整理券が必要です。整理券は11月10日(火)から配布します(無料)。

**募集** こどもステーションplus

当館芸術監督の白神ももこ、田上豊とあそぼう!

とき 11月14日(土)午前10時～正午

対象 小学生

定員 8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** キラリ☆ふじみ書の大作品展

とき 令和3年1月6日(水)～12日(火)

対象 市内在住、在勤、在学の方、市内で活動している方

規定 横幅2m以内の作品で、仮名に限り半せつ可

出品料 11,000円(額装、搬入出料込み)

申込 申込書に記入し、郵送、FAXまたは直接(11月30日(月)必着)





# みんなの消防

〒356-0058  
ふじみ野市大井中央1-1-19  
☎049-261-6000(代)  
FAX049-261-4395  
【URL】 <http://www.irumatohbu119.jp>  
✉shobo@irumatohbu119.jp

目指そうよ この街みんなで 火災ゼロ - 入間東部地区事務組合防火標語 -  
その火事を 防ぐあなたに 金メダル - 2020年度全国統一防火標語 -

## 防火作品の紹介

火災予防と防火意識の普及を目的に防火作品を募集し、次のとおり最優秀賞を選出しました。  
最優秀・優秀賞の作品は、火災予防運動などのPRに幅広く活用しています。

### 防火標語の部

『目指そうよ この街みんなで 火災ゼロ』(富士見市 木村 佳凜さん)

### 防火習字の部

三芳町立  
三芳小学校  
沖田 希愛さん



### 防火ポスターの部

ふじみ野市立  
西原小学校  
井上 和優さん



## ◆ 風水害時における消防団活動訓練を実施

災害救助艇の取扱い訓練や救助活動訓練を実施し、風水害が発生した際に消防団員が「安全・確実・迅速」な救助活動を行うための技術を習得しました。



## ◆ 消防団協力事業所に認定

災害時における資機材などの提供や地域の防災体制の充実強化にご協力をいただく「消防団協力事業所」として塩野建設工業(株)を認定し、表示証を交付しました。



## 11月9日は「119番の日」～携帯電話などからの119番通報のポイント～

携帯電話からの通報は、今いる場所がわからない場合が多く、災害発生場所を特定するのに時間がかかります。もしものときに焦らないよう、以下のポイントを確認しておきましょう。

- 付近の目標となる建物や住居表示板などで住所を確認してください。**  
近くの住宅の表札、電柱、公衆電話、自動販売機などに住所が表示されていることがあります。また、携帯電話の位置情報サービスを「オン」に設定しておくことで、場所の特定がしやすくなります。
- 通報後、消防指令センター、救急隊などから折り返しの電話をかける場合があります。**  
消防車や救急車を出勤させたあと、状況確認などで連絡することがあります。救急隊などが到着するまでは、携帯電話の電源を切らずにお手元にご用意ください。
- 通報時は、「あわてず・はっきり・正確に！！」**  
まずは落ち着いて通報してください。「火事ですか？救急ですか？」など必要な情報をおたずねします。



## 11月9日～15日は秋の火災予防運動週間

秋から冬にかけて空気が乾燥し、火災が発生しやすくなります。暖房器具の取扱いに注意するなど自主的な火災予防の対策をお願いします。

■ 火災の問合せ ☎049-263-0119(音声案内) ■ 救急病院のご案内 ☎049-261-6031(休日・夜間)

予要予約 対象 場所 内容 定員 持ち物 費用 申込み 主催 他そのほか

事業名	とき	詳細
予知ってナットク 身近な健康相談室	【お知らせ】 健康増進センターが改修工事のため、相談をご希望の方はお問い合わせください。	
	対健康について相談のある方 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 他1人1時間程度	
ホッと安心 健康相談	11月12日(木) 場鶴瀬公民館 いきいき活動室	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
	11月24日(火) 場高齢者いきいきふれあいセンター	※いずれも13:30~15:30

## 11月の緊急時の産婦人科医(9:00~17:00)

当番医	電話番号
1日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
3日(祝) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
8日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
15日(日) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
22日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
23日(祝) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
29日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121

## 11月の緊急時の外科医(9:00~16:00)

当番医	電話番号
1日(日) 三芳野第2病院(ふじみ野市)	049-261-0502
3日(祝) 上福岡駅前クリニック(ふじみ野市)	049-256-5600
8日(日) イムス富士見総合病院(富士見市)	049-251-3060
15日(日) イムス三芳総合病院(三芳町)	049-258-2323
22日(日) みずほ台病院(富士見市)	049-252-5121
23日(祝) 三浦病院(富士見市)	049-254-7111
29日(日) 栗原医院(富士見市)	049-255-3700

## 食育健康ひろば

### 食育動画講座「地元野菜で地産地消料理教室～part1～」



旬の地元野菜を使って料理を作ってみませんか。今回は、主食・副菜を調理します。

この講座は、動画配信サービスを使用します。動画を視聴するには、インターネットに接続できる環境が必要です。受講者には講座専用URLとレシピなどを郵送します。

※メールで講座専用URLとレシピなどの送付をご希望の方は、市ホームページからお申し込みいただき、備考欄にその旨をご記入ください。

とき 11月24日(火)午前11時から視聴可能

対象 市内在住の方

内容 中華風炊き込みご飯、シャキッとサラダの調理と講義

定員 100人(無料、応募多数の場合は抽選)

講師 地域活動栄養士PFCの会

申込 11月16日(月)午後5時15分までにFAXまたは電話で

※市ホームページからも応募可



## ノロウイルスに気をつけましょう

ノロウイルスによる食中毒は1年を通して発生していますが、特に冬場(11~3月)に増える傾向があります。ノロウイルスは口から体内に入ることによって感染し、1~2日の潜伏期間の後、下痢、おう吐、腹痛などの症状が現れます。

予防するために右記の点に注意しましょう。

☎ 朝霞保健所 ☎048-461-0468



- 調理や食事の前、トイレの後には、石けんを使って流水で手洗いを十分に行いましょう。二度洗いが効果的です。
- 食器類、調理器具などは十分に洗浄・消毒しましょう。塩素系漂白剤が有効です。
- 食品は中心部まで十分に加熱をしましょう(85~90℃で90秒以上)。
- 便やおう吐物からの感染を防ぐため、汚染された場所はマスクや手袋をして消毒しましょう。

## 食改☆健康レシピ

### つくってみよう! ヘルシークッキング

監修：富士見市食生活改善推進員協議会  
(愛称：ヘルスマイト)

富士見市食生活改善推進員協議会について詳しくは市ホームページをご覧ください。ホームページでは同協議会が考案したレシピも紹介しています。

※ヘルシークッキングのレシピは、一部の市内公  
共施設で配布しています。



### ～簡単！地元野菜や米を使って～

県や市では多くの農産物が生産されています。採れたての作物は新鮮で味が良く栄養価も高いので、毎日の食事に積極的に取り入れてみましょう。

### ◆ 野菜のみそドレッシングがけ



材料(2人分)

- 里芋…80g(中サイズ1個)
- 人参…40g(1/4本)
- 小松菜…60g(1~2株)
- みそ・砂糖…各小さじ2
- ごま油…小さじ1/2
- 酢…小さじ1
- だし汁…8~10ml
- すりごま…3g

- 1 里芋は皮付きのまま水からゆでる(大きいものは半分に切る)。
- 2 里芋に竹串がすっと通たらざるに上げ、冷ましてから皮をむき、一口大に切る。
- 3 人参は乱切りにして柔らかくゆで、ざるに上げる。小松菜はゆでて水にさらし、しぼって長さ3cmに切る。
- 4 Aの調味料を混ぜ合わせる。
- 5 ①②③を器に盛り、④をかける。



### ◆ 焼きびん



材料(2~3人分)

- ごはん…200g
- 小麦粉…50g
- 水…150ml
- 油…適量
- 【具】長ねぎ…10cm(粗みじん切り) おかか…10g
- 【トッピング】青のり…適量  
紅しょうが…適量

- 1 ごはんに小麦粉・水・具を加え、すくってぼたりと落ちる程度までよく混ぜる。
- 2 フライパンに油を入れ、お玉で生地をすくい入れる。両面を薄いきつね色になるまで焼く。
- 3 お好みで青のり、紅しょうがをトッピングする。

### ～MEMO～

焼きびんは県の郷土料理のひとつです。お好みの具や味付けでアレンジしてみてください。



# 月刊富士見オリパラ新聞



## 富士見市を含む県内58市町で オリンピックピックストーチ巡回展示

### 市民総合体育館で展示

東京2020オリンピック競技大会の聖火リレートーチ（オリンピックピックトーチ）が10月6日（火）〜令和3年2月5日（金）に県内58市町を巡回する。市では11月19日（木）に市民総合体育館で展示される。

今大会のリレートーチは、日本人になじみの深い「桜」をモチーフにデザイン。新幹線の製造にも使われている製造技術（アルミ押出成形）を用いた継ぎ目のない仕上がりが特徴だ。

また、その素材の一部には東日本大震災の復興仮設住宅のアルミ建築廃材が再利用されており、復興に向けて進む被災地の姿を世界へ伝える役割も果たす。

日本の技術と想いが込められた貴重なリレートーチを間近で見られるこの機会に、桜ゴールドと呼ばれる美しい輝きを味わいたい。



画像提供: Tokyo 2020

東京2020オリンピック聖火リレートーチ

#### トーチの仕様

- 全長** 710mm
- 本体重量** 1.2kg  
(本体約1kg+燃料部200g)
- 色** 桜ゴールド
- 主な素材** アルミニウム  
(仮設住宅由来の再生アルミニウム約30%を含む)

#### 市での展示

- とき** 11月19日(木)  
午前9時〜午後5時
- 場所** 市民総合体育館  
午後2時から先着100人に、コカ・コーラ ボトラーズジャパンの東京2020オリンピック聖火リレー限定デザインボトル飲料水をプレゼントします。

## 手話で 楽しもう

障がい福祉課 ☎372

### 【今月のテーマ】

Q. 手話で名前はどのように表現するの？

A. 漢字そのものを手話で表すなどさまざまな表現方法があります。

一般的には、漢字そのものを手話で表現しますが、表現しきれない場合は、50音一つ一つを表す「指文字」を使ったり、同じ音の言葉から関連付けて表現します。

解説は、手話を用いた動画でも見ることができます。右記コードからご覧ください。



### 今月の季節の手話

#### ▶11月

人さし指の指先を曲げてのばし「11」を表す手話



人さし指と親指で三日月の形を表す

#### ▶七五三

「7」を表す手話



「5」を表す手話



「3」を表す手話



#### ▶文化の日

両手の親指を付け根で組む



左右の手を入れ替える



漢字の「日」の形を表す



### 02 【特集】フレイル予防作戦始動

### 07 行政情報

祝100歳おめでとうございます／令和3年富士見市成人式典／令和2年分(令和3年度)の所得税と市・県民税の申告に向けたお願い／びん沼自然公園整備事業に係る説明会／マイナンバーカードの申請手続きをお手伝いします／あなたの健康活動スイッチを押します！特定保健指導／インフルエンザ予防接種の費用助成 ほか

### 13 男女共同参画ひろば いっぱい

### 14 情報ステーション

【ご案内】富士見市人事異動(10月1日付)／水子貝塚資料館・展示館の臨時休館と水子貝塚公園内の施設利用制限のお知らせ／市議会12月定例会のお知らせ ほか

【募集】緊急時保育サポーター／川越税務署 非常勤職員 ほか

【子育て】子育て健康ガイド

【学ぶ】入間東部地域史研究発表会「祈りの歴史」／手話奉仕員養成講習会(入門課程・全21回)／元プロアスリートから学ぶ代謝アップ!ウォーキング教室 ほか

【イベント】コロナに勝とう!サークル活動応援発表会／日本ハンドボールリーグ 大崎電気 VS トヨタ紡織九州／キッズジャズダンス教室 ほか

【市民伝言板・くらしのリユース】

### 22 キラリ☆ふじみ

### 23 みんなの消防

### 24 健康ガイド

### 26 月刊富士見オリパラ新聞・手話で楽しもう♪

### 27 今月の無料相談

### 28 今月のFujimist

土曜開庁と業務時間延長、人口と世帯数

## 今月の無料相談

※㊦…要予約

※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

相談内容	と き	場 所	問 合 せ	
㊦法律(弁護士)	第1~4水曜13:00~16:00 第1~4金曜13:15~16:15	鶴瀬駅西口サンライトホール	人権・市民相談課 ☎㊦271	
㊦法律(司法書士)	第1・3火曜10:00~12:00	人権・市民相談課 ☎㊦271		
㊦税務(税理士)	第4火曜13:00~16:00			
市民	木曜9:00~12:00			
㊦女性	第1・3火曜13:00~17:00			
DV	第1~4月曜9:00~12:00 ※第1・3が祝日の場合は水曜、第2・4が祝日の場合は火曜			
住宅	第2火曜13:00~16:00			
㊦不動産	第4月曜13:00~16:00			
外国籍市民生活	木曜13:00~16:00			
消費生活	月~金曜10:00~16:00			ふじみの国際交流センター ☎049-269-6450
㊦マンション管理	月~金曜10:00~12:00、13:00~15:30			消費生活センター ☎049-252-7181
㊦耐震改修・リフォーム	第2月曜13:30~16:30 ※祝日の場合は翌日	建築指導課 ☎㊦418		
内職あっせん	第3月曜13:00~16:00	建築指導課 ☎㊦422		
㊦中小企業経営	水・金曜10:00~12:00、13:00~15:00	産業振興課 ☎㊦264		
高齢者(介護、権利擁護などの相談)	月~金曜9:00~16:00	富士見市商工会 ☎049-251-7801		
㊦障がい者就労支援	月~金曜9:00~17:00 ※右記高齢者あんしん相談センターは担当が住所(町会)ごとに分かれているため、市ホームページなどをご覧ください。 ※虐待通報など緊急の場合は時間外も受け付けし、高齢者福祉課(☎㊦397)でも受け付けます。	むさしの ☎049-255-6320 ふじみ苑 ☎049-293-1168 えぶりわん鶴瀬Nisi ☎049-293-8330 みずほ苑 ☎049-256-7423 ひだまりの庭むさしの ☎049-268-5005		
㊦こころの健康相談	月~金曜9:00~16:30	富士見市障がい者就労支援センター ☎049-257-7535		
児童相談	第4月曜10:00~	障がい福祉課 ☎㊦323		
教育	月~金曜8:30~17:00	障がい福祉課 家庭児童相談室 ☎㊦336		
子どもに関する総合相談	月~金曜9:00~17:00 土曜9:00~12:00(電話相談のみ)	教育相談室 ☎049-253-5313		
㊦子どものための養育費相談	月~金曜8:30~17:15	子ども未来応援センター ☎049-252-3773		
㊦若者のための学び直し相談	第3木曜13:00~16:00 ※祝日の場合は第4木曜	鶴瀬公民館 ほか		
乳幼児子育て(電話相談)	第4金曜15:00~19:00 ※7月は第5・12月は第3金曜			
子育て(電話相談)	月~金曜8:30~17:15	健康増進センター ☎049-252-3771		
福祉全般に関すること	月~金曜10:00~16:00 ※未就学児対象 各保育所(園)・認定保育園でも相談可。電話番号などは、市ホームページをご覧ください。面談は要予約	子育て支援センター ☎049-251-3005		
心配ごと相談(福祉)	奇数月第4火曜10:00~12:00 ※9月は第5火曜	ウエルシア富士見鶴馬店		
ボランティア	偶数月第4火曜10:00~12:00 ※2月は第3火曜	ウエルシア富士見鶴瀬東店		
㊦成年後見制度相談		富士見市社会福祉協議会 出張うさみんカフェ ☎049-254-0747		
生活困窮相談	月~金曜9:00~17:00	富士見市社会福祉協議会 ☎049-254-0747		
	月~金曜8:30~17:00	生活サポートセンター☆ふじみ ☎049-265-6200		



ふじみパワーアップ体操



体操の概要



クラブなどの活動

# 今月のFujimist

林 フミエ さん  
(いきいきパワーアップクラブ代表)

☎ 健康増進センター ☎049-252-3771

「そ うだ！私はもう82歳(当時) なんだった！」。平成30年の「彩の国健康鉄人」選考の際、年齢を言われ、改めて驚いた。登山に、旅行に、園芸に、よく笑い、よく話し、よく働き、とにかく元気な林さんに年齢など関係ない。その活力の源は、週に1度のふじみパワーアップ体操だ。

この体操は、ご当地体操の先駆けである「荒川ころばん体操」「荒川せらばん体操」(東京都荒川区)を市でアレンジした市のご当地体操。ゴムバンドを使用し、和やかな音楽に合わせて行う。体操中には「富士見のふ～、ふ～」などと発声するパートがあるのも特徴の一つだ。

ふじみパワーアップ体操誕生当初から「いきいきパワーアップクラブ」の代表を約15年にわたり努めてきた林さん。コロナ禍以前は、週に1度介護施設などで体操の指導

を行っていた。同体操中のみんなで声を合せる部分が、心身ともに効果的だと考えている。「施設入所者の方の中には心身が弱ってしまっている方もいますが、発声する場面になるとみんな声を出して、手拍子もしてくれます。皆さんとても楽しそうなんですよ」。

さまざまな人と体操を通して出会ってきて感じるのは、元気の秘訣は他者とのつながりを持つこと。「引きこもってしまいがちな今だからこそ、みんなと一緒に体操をしたい。一緒に体を動かし、声を合わせ、楽しく会話する。そうして他者と心を合せることで、自ずと人は元気になっていくものです。私が元気なもの周囲の方々のおかげですから」。林さんにとってはみんなが健康鉄人。しかし、その後押しをしてきた林さんは、鉄人の中の鉄人だ。

## 11・12月の土曜開庁と業務時間延長

取扱い業務など、詳しくは市ホームページをご覧ください。

市役所本庁舎 ☎049-251-2711

### 【土曜開庁】

11月7日(土)・12月5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

西出張所(鶴瀬駅西口サンライトマンション1階) ☎049-252-2331

### 【業務時間延長】

11月26日(木)・12月24日(木)午後8時まで

## 市ホームページなど



市ホームページ

<https://www.city.fujimi.saitama.jp/>



携帯版ホームページ

<https://www.city.fujimi.saitama.jp/mobile>



富士見市PRサイト

『キラリとかがやく  
まち 富士見市』



子育て応援サイト

『すくすく子育て  
FUJIMI』

## 人口と世帯数(10月1日現在)

人口…112,127人 (前月比+13人)  
男 55,322人 (前月比+10人)  
女 56,805人 (前月比+3人)  
世帯数…52,931世帯(前月比+35世帯)



【市公式 twitter】  
[https://twitter.com/fujimi\\_city](https://twitter.com/fujimi_city)



【マチイロ】スマートフォンで広報「富士見」をご覧ください。  
マチイロ 富士見市 検索



【市公式 facebook】  
<https://www.facebook.com/fujimikouhou>



【カタログポケット】広報「富士見」を多言語でご覧になれます。  
カタログポケット 検索



【市公式LINE】  
無料SNSアプリ「LINE」で「fujimi\_city」と検索



【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ご覧ください。



【市公式YouTube】  
富士見市公式YouTube 検索



【ココシル☆ふじみ】  
市の観光情報アプリ  
ココシルふじみ 検索