

ふじみ野EXPRESS

ふじみ野エクスプレス ～みんなで子育て・生きがいのある暮らし・活気のあるまち をめざして～

編集・発行：富士見市立ふじみ野交流センター 2025 年 6 月 1 日発行 通巻第 100 号

電話：049-261-5371 FAX：049-269-5916

e-mail: fujimino-kouryu@city.fujimi.saitama.jp



施設のホームページ



私とこのまち

ふじみ野東にお住いの菊地文子さん、中学生、小学生、幼稚園の3人のお子さんを持つママさん。結婚を機に15年前から富士見市に移住、「ここは住みやすいところ」といいます。駅が近く歩道も広い、公園や小児科医・歯医者も近くて便利。買い物も近くの複数のスーパーマーケットの広告を見ては、賢く買いまわることができる。

子育てに向き合う毎日、社会との接点がなくなる不安もありました。そんな時、市の広報紙に食生活改善推進員協議会（愛称：ヘルスメイト、略称：食改）の養成講座（保育付き）があると知り応募。料理を通して社会とつながる活動が始まりました。主な活動である「健康つ

くり料理講習会」にボランティアとして携わり、栄養バランスや減塩に配慮したメニューの調理実習とミニ講話で参加者と交流。講習会は年間を通して市内の公共施設で開催され、6月にはふじみ野交流センターで保育付講習会があるほか、9月から12月にかけてヘルスメイト養成講座が開催されます。（申込方法等は市広報8月号に掲載）

今は「私達の健康は、私達の手で」をスローガンにする食改の会長として、家族の健康管理を自身のお食卓から始め、講習会やイベントを通して地域へと広がっています。「健康のためには弁当や惣菜よりも、簡単な調理でよいのでキッチンに立ちましょう！」



「健康づくり料理講習会」は市健康増進センターへお問合せください。その他、詳しくは市ホームページをご覧ください



調理の一例
ロール白菜
きのこのマリネサラダ
甘酒ゼリー

歳時記

6月（水無月） 水無月（みなづき）

は、水の月、水の無い月、両説ある。京都にはこの時期にちなんだ同名の和菓子がある。

▼二十四節 5日：芒種（ぼうしゅ）

21日：夏至（げし）

芒（のぎ）はイネ科の植物の穂先のとげ、穀物を植える時期。夏至は1年で最も昼の長い日。

▼入梅：6月11日

梅雨のはじまり



ふじみ野交流センター&ピアザ☆ふじみ

Event Calendar / イベントカレンダー

地域交流事業 ふじみ野じゅく

6月「薬のしくみと働き」

身近なようで詳しくはよく知らない薬について話を聞きましょう。

と き／令和7年6月20日（金）
午前10時から12時

講 師／山田祥三氏（薬剤師）

内 容／薬はどうして効くのかなど。

申込み／随時受付中、電話、窓口、または電子メールで。メールには氏名、電話番号、「ふじみ野じゅく〇月希望」と記入して下さい。電子メールアドレス
fujimino-kouryu@city.fujimi.saitama.jp



今年度のふじみ野じゅくの予定

日にち	内 容
7/18	旅行のはなし
9/19	長寿期のリスクと支援
10/17	チェアヨガ
11/21	スマホ撮影にも役立つ写真術
12/19	救急講話と音楽コンサート
1/16	大人のための科学講座
2/20	市の情報発信をお伝えします
3/20	「本の世界を膝栗毛」パート2
☆曜日：毎月第3金曜日（8月をのぞく）	
☆会場：ふじみ野交流センター	
☆時間：午前10時～12時	
☆参加費：無料	
☆定員：40人（申込順）	
※定員は内容によって変わることがあります	

☆ふじみ野じゅくは、どなたでも自由に参加できます。詳しい内容は1か月程度前に、館内チラシ、実施月のエクスプレス、ホームページのイベントカレンダーをご覧ください。

グリーンボランティア募集

花や草木の好きな方、庭の手入れが好きな方、交流センター内の花の植え替えや低木の剪定をしませんか。
春、秋、年に2回程度行う予定です。



問合せ・申込先／ふじみ野交流センター
電話／049-261-5371

ふじみ野交流センター

ギャラリー6月展示のご案内

ふじつぼの会さんによる

「陶芸」と「絵画」を展示しています。
展示期間：5/14（水）～6/14（土）

☆ふじみ野交流センター1階にあるギャラリーでは、団体やサークルの作品展示を行っています。個人の作品等もご希望があれば展示スペースを提供いたします。お気軽にお問合せください。

*** 休館日 ***

ふじみ野交流センター 6月16日（月）
ピアザ☆ふじみ 6月9日（月）
※休館日は窓口・電話での利用申し込みはできません。

施設利用に関する問合せ

ふじみ野交流センター ☎ 049-261-5371
ピアザ☆ふじみ ☎ 049-257-6446

公共施設予約システム抽選日程8月分

◆抽選日 6月1日（日）

◆窓口受付開始日 6月5日（木）

◆インターネット仮予約受付開始日
6月6日（金）