筋力低下の防止に！ いもっこ体操

住民代表と町内医療機関の協力によって、体の基礎となる筋肉を落とさないように考えられた体操です。

▶**定員**：各会場の定員
▶**料金**：無料　※北永井２区のみお茶代として参加費 100 円（なごみサロン北永井２区主催）
▶**申込み**：不要。当日直接会場にお越しください。

▶**その他**：体調不良の場合は参加をご遠慮ください。会場や天候の都合で、急遽休みになる場合があります。

▼**会場・日時**：

会場	日程	時間
藤久保第１区 第２集会所	第１月曜日	10:00 ～ 12:00
藤久保第２区 集会所	第３水曜日	10:00 ～ 11:30
藤久保第３区 第２集会所	第１金曜日	13:30 ～ 15:00
藤久保第５区 第３集会所	第２･３月曜日	10:00 ～ 11:30
北永井第２区 集会所	11 月＆２月 第４木曜日	13:30 ～ 15:00
北永井第3区 集会所	第１火曜日	13:30 ～ 15:30
上富第1区 集会所	第１水曜日	10:00 ～ 11:30
ルミナみよし 多目的ホール	第2・4火曜日	10:00 ～ 11:30
中央公民館 学習室	第１水曜日	10:00 ～ 11:30
竹間沢公民館 多目的ホール	第４月曜日	10:00 ～ 11:30

11月は 埼玉県ケアラー月間

介護に関する相談窓口

町には介護をする人（ケアラー）同士がお互いの悩みを打ち明け、共感し合い、体験によって得た情報を交換する場や介護者同士が集える場所があります。一人で抱え込まず、まずはご相談ください。

1 介護について学ぶ（介護教室）

埼玉セントラル病院院長による介護に役立つ記憶と認知機能の話を行います。

▶**日時**：11/4 ㈫ 13:30 ～ 15:30
▶**場所**：中央公民館 多目的ホール
▶**申込み**：下記窓口に電話で申し込み。
【申込み先】地域包括支援センター埼玉セントラル
☎ 274-2080

2 介護者同士で交流する（認知症カフェ）

▶**申込み**：下記の各実施施設に電話で申し込み。

【埼玉セントラル病院】☎ 274-2080
看護師による感染症対策などのミニ講座も行います。
▶**日時**：12/18 ㈮・2/19 ㈮ 13:30 ～ 15:00

【けやきの家】☎ 257-3232
手作りお菓子などを食べながら楽しくゆったり過ごせます。
▶**日時**：毎月第１日曜日 10:00 ～ 12:00

【ケアピリカみよし】☎ 293-8110
簡単な体操なども行います。送迎が必要な場合は相談可。
▶**日時**：11/26 ㈭・3/25 ㈭ 14:00 ～ 16:00

【愛の家　グループホーム三芳竹間沢】☎ 274-5300
健康相談、介護相談も行っています。
▶**日時**：11/11 ㈫ 13:00 ～ 15:00

【三芳グループホームそよ風】☎ 257-0121
施設見学・介護相談も行っています。
▶**日時**：12/19 ㈯ 10:00 ～ 12:00

介護に関する相談窓口（地域包括支援センター）

高齢者本人や家族、地域の方、どなたでも相談できます。

☎ 担当地区❶→ 埼玉セントラル　☎274-2080
担当地区❷→ みずほ苑みよし　☎293-7341

▶**業務時間**：月～土　8:30 ～ 17:15
※祝日を除く。土曜は予約制。
▶**担当地区**：❶上富、北永井、藤久保３区・６区
❷藤久保第１・２・４・５区、みよし台、竹間沢

誰かを支える あなたも支える。

▼**休日・夜間・小児時間外診療**

施設名	休日急患診療所	イムス富士見総合病院（入院等が必要な救急小児）
所在地	☎ 264-9592（ふじみ野市駒林元町 3-1-20）	☎ 251-3060（富士見市鶴馬 1967-1）
診療日	日曜・祝日・年末年始	月・木曜
診療時間	9:00 ～ 12:00/13:00 ～ 16:00/19:00 ～ 21:00	**月・木が平日▶** 18:00 ～翌 8:00/ **月・木が祝日▶** 8:00 ～翌 8:00

▼**救急病院**

イムス三芳総合病院	ふじみの救急病院	三芳野病院
☎ 258-2323（藤久保 974-3）	☎ 274-7666（北永井 997-5）	☎ 259-3333（北永井 890-6）

24 困ったときの医療機関案内 24 時間体制で受付中
▶埼玉県救急電話☎＃ 7119（IP 電話は 048-824-4199）
▶埼玉県 AI 救急相談（チャット形式。右記二次元コードから）

news 中央図書館の開館時間が早まります

11/4 ㈬から、9:30 開館になります（現在は 10:00 開館）

閉館時間はそのままに、朝の時間から、もっと気軽に利用できるようになりました。ぜひお立ち寄りください！

event としょかん・クリスマス会

▶**日時**：12/12 ㈯・13 ㈰
【２～４歳の部】10:00 ～ 10:35
【５歳～小学生の部】11:00 ～ 12:00
▶**内容**：大型絵本、パネルシアター、人形うた、ストーリーテリングなど。楽しく本を紹介。（両日同じ内容）
▶**場所**：中央図書館 イベントルーム
▶**申込み**：不要。直接ご来場ください。

図書館だより

中央図書館　☎ 258-6464
開館時間 /10:00 ～ 19:00（土・日・祝 18:00 まで）※ **11/4 ㈬からは 9:30 開館**
休館日 / 毎週月曜日・月末（土・日除く）

竹間沢分館　☎ 274-1722
開館時間 /11:00 ～ 18:00 休館日 / 毎週月曜日・月末（土・日除く）

配本所（中央公民館内）☎ 258-0050
開館時間 /9:00 ～ 22:00
※公民館の休館に準ずる
休館日 / 原則第１月曜日（中央公民館休館日）

＜勤労感謝の日＞お仕事小説 別置紹介中

一般書

『ノーメイク鑑定士』

石田 夏穂／著
中央公論新社
2026 年３月発行
913 ｲﾝﾀﾞ

ノーメイクで働くのはだめか、サービス残業はしたくても我慢しなくてはいけないのか。様々なしばりのなかで働く会社員たちの中編小説集。表題作は「営業なのにノーメイクは失礼」という取引先の一言から、「スッピン女子捜し」をすることになった職員の奮闘を描く。

問 歴史民俗資料館☎258-6655

みよし 歴史 探訪

れきしとくらし 第八回 11月の行事

オカマサマの神迎え

11月の行事といえば子どもの長寿と健康を願って七五三が行われますが、三芳町ではかつてこの他にも様々な行事が行われていました。

亥の子・十日夜（とうかんや）

11月10日に竹間沢では「亥の子」、藤久保・北永井・上富では「十日夜」と呼ばれます。竹間沢の亥の子は「亥の子のボタモチ」「イネコのボタモチ」などと呼ばれ、ボタモチを作って夜にオカマサマ（荒神様）の神棚にお供えしました。これは、オカマサマの子供のうち、イネコという足が不自由な娘が出雲についていけないため、かわいそうに思ってボタモチを供えるといいます。藤久保・北永井・上富の十日夜でも竹間沢と同様にボタモチを作りますが、オカマサマだけでなく全ての神棚にお供えしました。

オカマサマの中帰り

11月15日は、出雲に行っていたオカマサマが一旦家に帰り、また出雲へ行く日であると言われています。夜にオカマサマの神棚へ小豆粥、松、菊の花を供えて灯明を灯しました。

恵比寿（えびす）講

11月20日の恵比寿講では恵比寿様を床の間、あるいは座敷のちゃぶ台の上に乗せて、サンマまたはマス、新米のご飯、酒、一升桝（ます）にいれたお金を供えました。さらにここに油揚げを加える家も多かったようです。この日に供える生のサンマは昭和初期まで行商人が売りに来ていましたが、サンマは高いので恵比寿講でもなければ食べられなかったといいます。

さつま掘り正月

11月21日～23日までの3日間をさつま掘り正月として農休日にしていました。「麦時きとさつま掘りは恵比寿講までに終わらせろ」「ヤマが赤くなる前に片付けろ」などと言われるように、10月の後半から忙しい日々が続いており、恵比寿講を目安に農作業を終わらせました。

オカマサマの神迎え

11月30日はオカマサマが出雲から帰って来る日とされています。神送り、中帰りと同様のお供えを行いますが、この日に供える松はミソカマツと呼びます。