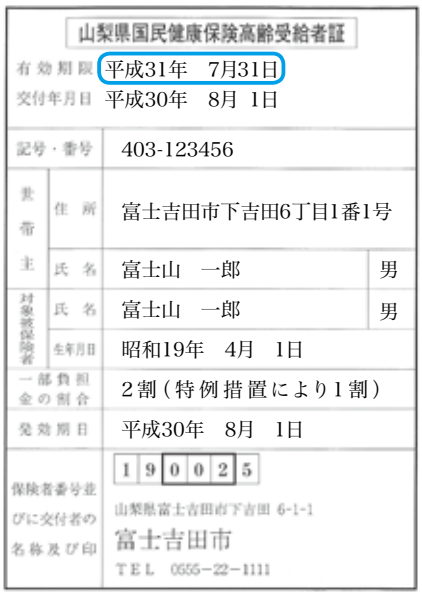
国民健康保険高齢受給者証が更新されます

問合せ■国民健康保険室　☎内線172

国民健康保険に加入されている70歳から74歳の方の新しい高齢受給者証（有効期限：**平成31年7月31日**）を、7月下旬に普通郵便で郵送します。内容をご確認のうえ、8月から医療機関を受診する際には、国保の被保険者証と一緒に新しい受給者証の提示をお願いします。現在お使いの受給者証は、8月1日以降ご使用いただけませんので、細かく切るなどして破棄をお願いします。

一部負担金の割合は課税所得に応じて「2割」または「3割」となります。ただし、「2割」と判定される世帯で昭和19年4月1日以前生まれの方は「2割（特例措置により1割）」となります。

新しい高齢受給者証（見本）



山梨県国民健康保険高齢受給者証

有効期限		平成31年　7月31日	
交付年月日		平成30年　8月　1日	
記号・番号		403-123456	
世帯主	住所	富士吉田市下吉田6丁目1番1号	
	氏名	富士山　一郎	男
対象被保険者	氏名	富士山　一郎	男
	生年月日	昭和19年　4月　1日	
一部負担金の割合		2割（特例措置により1割）	
発効期日		平成30年　8月　1日	
保険者番号並びに交付者の名称及び印		1 9 0 0 2 5 山梨県富士吉田市下吉田 6-1-1 富士吉田市 TEL　0555−22−1111	

後期高齢者医療被保険者証が更新されます

問合せ■国民健康保険室　☎内線176

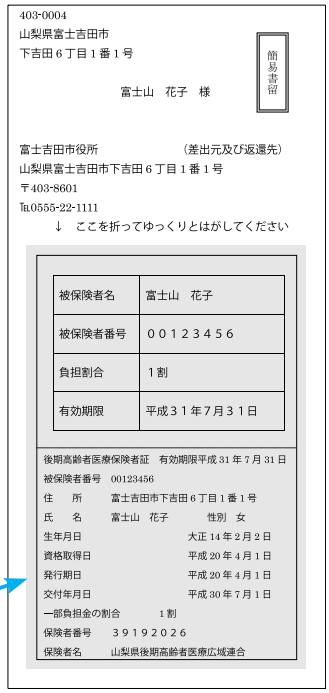
後期高齢者医療保険に加入されている方（75歳以上の方と一定の障害のある65歳以上の方）の新しい保険証は『**さくら色**』で、有効期限が『**平成31年7月31日**』になります。

7月下旬に簡易書留で郵送しますので、内容をご確認のうえ、8月から医療機関を受診する際には、新しい保険証の提示をお願いします。負担割合は課税所得に応じて「1割」または「3割」となります。現在お使いの保険証は、8月1日以降ご使用いただけませんので、細かく切るなどして破棄をお願いします。

なお、後期高齢者医療保険料の未納が続くと、保険証の有効期限が短くなる場合があります。もう一度納付忘れがないか確認をお願いします。

※保険証の色はさくら色です。

新しい被保険者証（見本）



403-0004
山梨県富士吉田市
下吉田６丁目１番１号

簡易書留

富士山　花子　様

富士吉田市役所　（差出元及び返還先）
山梨県富士吉田市下吉田６丁目１番１号
〒403-8601
℡0555-22-1111
↓　ここを折ってゆっくりとはがしてください

被保険者名	富士山　花子
被保険者番号	００１２３４５６
負担割合	１割
有効期限	平成３１年７月３１日

後期高齢者医療保険者証　有効期限平成 31 年 7 月 31 日
被保険者番号　00123456
住　所　富士吉田市下吉田６丁目１番１号
氏　名　富士山　花子　性別　女
生年月日　大正 14 年 2 月 2 日
資格取得日　平成 20 年 4 月 1 日
発行期日　平成 20 年 4 月 1 日
交付年月日　平成 30 年 7 月 1 日
一部負担金の割合　1 割
保険者番号　３９１９２０２６
保険者名　山梨県後期高齢者医療広域連合

介護保険担当からお知らせします

問合せ■健康長寿課　介護保険担当　☎内線438

「介護保険負担限度額認定証」の申請手続き
～介護保険施設での食費・居住費の負担軽減～

介護保険の施設サービス（介護老人福祉施設・介護老人保健施設・介護医療院・介護療養型医療施設）や、短期入所生活介護・短期入所療養介護（ショートステイ）を利用した際の食費・居住費は、利用者の自己負担となっています。しかし、低所得などの理由により自己負担が困難と認められる場合には、その方の世帯の所得に応じて3段階に自己負担限度額が設けられており、その認定を受けるためには申請が必要です。

また、現在認定を受けている方には、「介護保険負担限度額認定証」を交付しており、その有効期間は1年（平成30年7月31日まで）です。引き続き制度を利用するには更新申請が必要になりますので、お忘れなく早めの手続きをお願いします。

負担軽減の対象者（利用者負担段階別）

第1段階：世帯全員（世帯を分離している配偶者を含む。）が住民税非課税で老齢福祉年金を受けている方または生活保護を受けている方。

第2段階：世帯全員（世帯を分離している配偶者を含む。）が住民税非課税で本人の合計所得金額と課税年金収入額と非課税年金収入額の合計が年間80万円以下の方。

第3段階：世帯全員（世帯を分離している配偶者を含む。）が住民税非課税で第2段階に該当しない方。

※第1段階～第3段階の対象者は、預貯金などが単身で1000万円以下、夫婦で2000万円以下であることを支給要件としています。

第4段階：第一段階～第三段階に該当しない方。

利用者負担段階と負担限度額（参考）

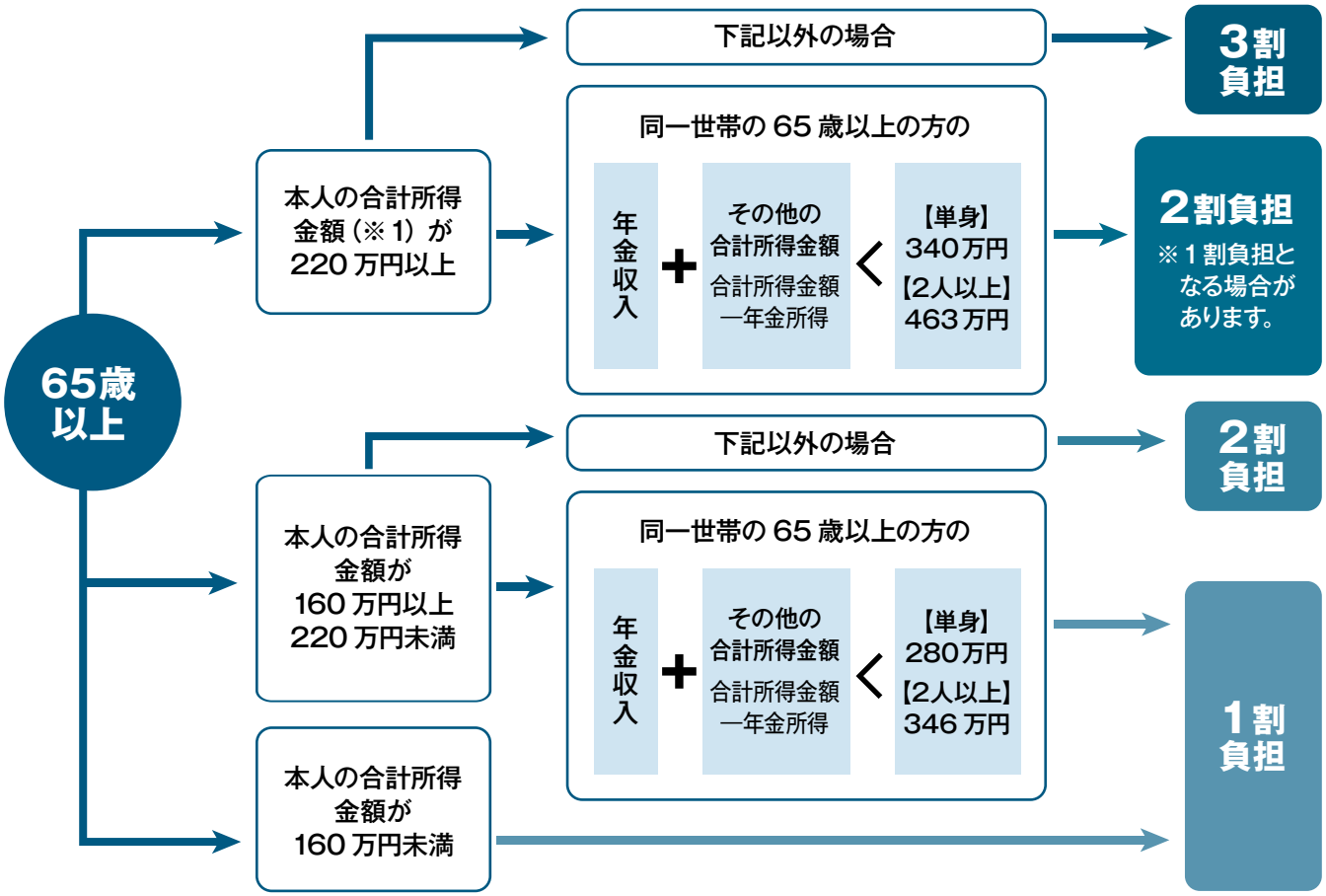
対象者	居住費（日額）				食費（日額）
	ユニット型個室	ユニット型個室的多床室	従来型個室	多床室	ユニット型（個室・個室的多床室）従来型個室／多床室
第一段階	820円	490円	490円（320円）	0円	300円
第二段階	820円	490円	490円（420円）	370円	390円
第三段階	1,310円	1,310円	1,310円（820円）	370円	650円
第四段階	負担限度額なし				

（　）内は介護老人福祉施設に入所または短期入所生活介護を利用した場合の従来型個室の額

平成30年度から介護保険制度が変わります！

現役並みの所得のある65歳以上の方が、介護サービスを利用したときは、利用者負担が3割になります。（64歳以下の2号被保険者の利用者負担は1割です。）

◆利用者負担の判定の流れ



※1 合計所得金額…収入から公的年金控除や給与所得控除、必要経費を控除した後で、基礎控除や人的控除などの控除をする前の所得金額をいいます。
※2 合計所得金額や同世帯の方の所得によっては負担割合が変わる場合があります。

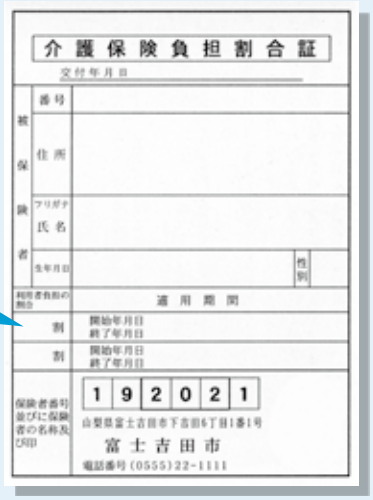
介護保険負担割合証が発行されます

要介護･要支援の認定を受けた方全員に、ご自身の負担割合（1割、2割または3割）が記載された「介護保険負担割合証」を今月、お届けします。

この負担割合証を介護保険被保険者証と一緒に保管し、介護サービスを利用するときは、必ず2枚一緒にサービス事業者や施設に提示してください。これ以後、毎年7月に負担割合の見直しを行います。

※負担割合証はイメージです。

ここに負担割合が記載されます。



今年も特定健診が始まります！

予約受付中！

問合せ■国民健康保険室　☎内線173　健康長寿課　健康推進担当　☎内線794

今年度の特定健診が7月から始まります！実施期間は11月までです。既に定員に達している日もありますので、まずはお電話ください！　※健診日程は広報5月号（p26）をご覧ください。

〈年に一度は健康診断！〉

特定健診とは、またの名を「メタボ健診」という心筋梗塞や脳卒中、糖尿病など生活習慣病のリスクに重点をおいた健診です。健康な毎日のため、年に1日午前だけ、健診に使いませんか？

〈対象者と検査費用〉

・市の国民健康保険加入の満40歳から74歳までの方（費用は1,000円、資格者証の方は2,000円）
・後期高齢者医療保険の75歳以上の方（費用は無料）
・20歳から39歳までの方で健診を受ける機会がない方（費用は1,000円）

〈時間がない・忙しいという方へ　～クイック健診は通常の健診より早く終わります～〉

クイック健診は、胃がん・肝がん検診を希望しない方にお勧めです。

クイック健診実施日程

7月		8月		9月	10月		11月
23日（月）	24日（火）	2日（木）	3日（金）	6日（木）	12日（金）	26日（金）	7日（水）

夏期限定で早朝健診を行います！

8月1日（水）、2日（木）、3日（金）は早朝健診（受付時間：午前7時10分～ 8時20分）を実施します。夏の健診は暑いし・・・という方、朝の涼しい時間帯の健診はいかがですか？
※いずれも定員になり次第、受付を終了します。お早めにご予約ください。

「けんしんガイド」は届いていますか？

40歳から74歳までの国保の方へ、5月上旬に今年度の「けんしんガイド」をお送りしました。特定健診の実施日や各種がん検診、人間ドックのお知らせが記載されています。届いていない方は担当までご連絡ください。

【健診をお得に受診できます！】

お得①特定健診を**国保加入の方2名以上で申し込むと、特定健診が500円で受診できます**！希望される方は、**電話で**健康長寿課までお申し込みください（内線794）。

お得②過去1年に医療機関への受診がない方、かつ1年以上継続して本市国保を取得している方（いずれも平成29年3月以降）で、国保税に滞納がない方には、今年度の特定健診または人間ドックの受診費用を助成します。対象の方には「けんしんガイド」にお知らせを同封しておりますのでご確認ください。

※平成29年度の健診受診状況により、助成内容が異なります。

※①と②の併用はできません。

ひとり親家庭の支援制度

お気軽にご相談ください

問合せ■子育て支援課　☎内線563

児童扶養手当

児童扶養手当とは…?

父母の離婚などで、父または母と生計を同じくしていない子どもを養育している家庭の生活の安定と自立の促進に寄与し、子どもの福祉の増進を図ることを目的として、支給される手当です。

対象となるのは…?

次の①～⑤のいずれかに該当する子どもについて、父(母)がその子どもを監護し、かつ、生計を同じくしている場合に支給されます。

①父母が婚姻を解消した子ども
②父(母)が死亡した子ども
③父(母)が一定程度の障害の状態にある子ども
④父(母)の生死が明らかでない子ども
⑤その他(父(母)が1年以上遺棄している子ども、父(母)が1年以上拘禁されている子ども、母が婚姻によらないで懐胎した子ども、父(母)が配偶者からの暴力により保護命令を受けた子どもなど)

就労支援

市では、母子家庭の母または父子家庭の父の就労支援を実施しています。

自立支援教育訓練給付

母子家庭の母または父子家庭の父の能力開発支援として、教育訓練講座などの受講費の一部を助成します。

高等職業訓練促進給付

母子家庭の母または父子家庭の父の就職に資する資格の取得を推進するために、1年以上の養成期間で修業する場合、修業期間中の生活費の負担軽減のため、高等職業訓練促進費を支給します。

母子・父子自立支援プログラム策定

児童扶養手当受給者など、ひとり親家庭の状況・ニーズに応じて自立支援計画を策定し、ハローワークなどと連携のうえ、きめ細かな就労支援を実施しています。

ひとり親家庭医療費助成

ひとり親家庭医療費助成とは…?

ひとり親家庭の親と児童、父母のない児童が病気やけがで通院、入院した場合に本人の負担した費用(保険適用分)を助成します。

対象となるのは…?

①母子・父子家庭で18歳以下の児童を扶養している
②前年度あるいは前々年度の所得税が非課税である(該当年度は申請月によって異なります)
③申請者と同居している家族の所得額が限度額以下である

母子・父子寡婦福祉資金貸付償還金利子補給

ひとり親家庭の福祉増進を図ることを目的に、山梨県母子・父子寡婦福祉資金の貸付を受けている方を対象に利子補給を実施しています。

対象者となるのは…?

山梨県母子・父子寡婦福祉資金の貸付けを受けている方。

利子補給の額は…?

利子に相当する額を補給します。

上吉田東部地区（Ⅰ期）の住居表示を実施します

問合せ■市民課　住居表示担当　☎内線158･633

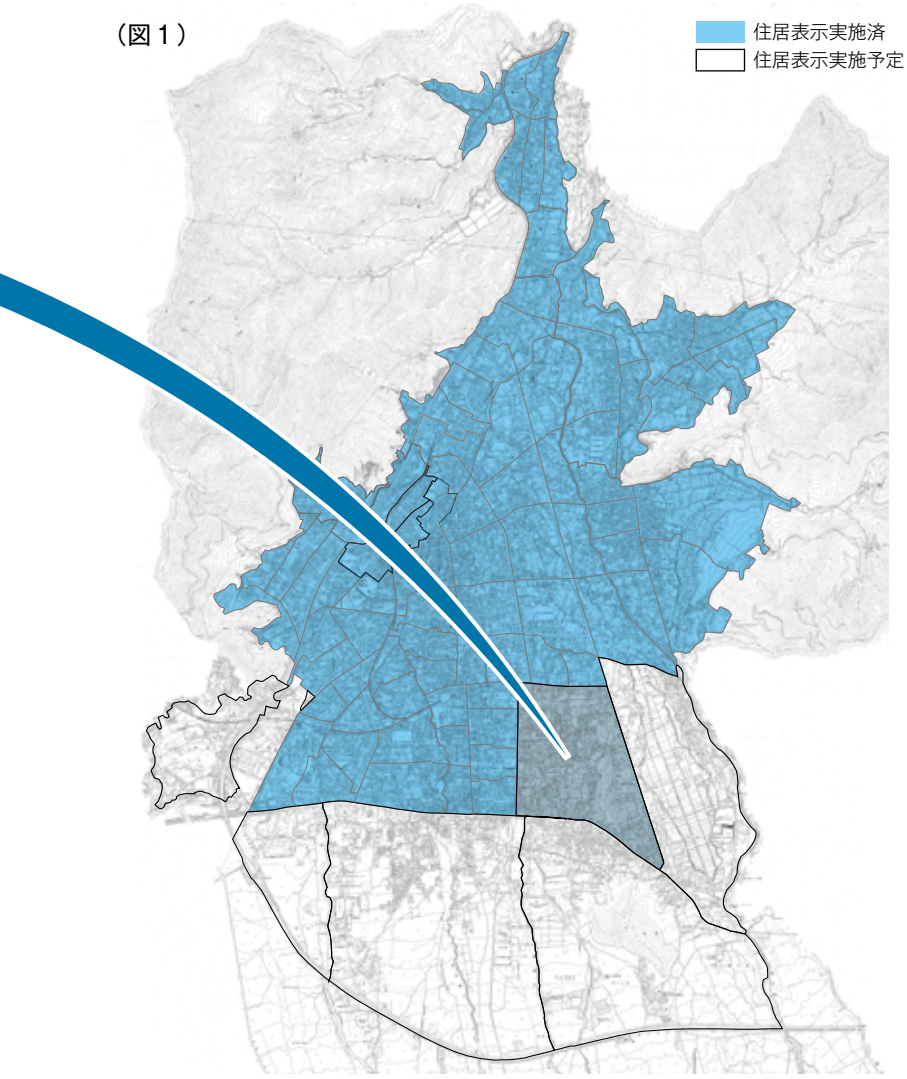
平成30年秋、下宿、中宿、上宿及び新屋地区の一部の住所の表示が変わります。

住居表示を実施することにより、住居番号が順序よく付けられますので、目的地の住所が探しやすくなります。そのため、緊急時の消防・救命救急・警察車両などの到着時間が早くなります。また、郵便･宅配物の誤配送が少なくなり、より良い生活環境が期待できます。

自治会・班（常会）・投票区・行政区は変わりません。特に自治会・班（常会）は地域の皆さんの自主的な組織ですので、新しい住居表示にあわせるものではありません。

住居表示実施の際には、一時的にご不便をおかけすることがありますが、住みやすい街づくりのために、ご理解とご協力をお願いします。

（図１）

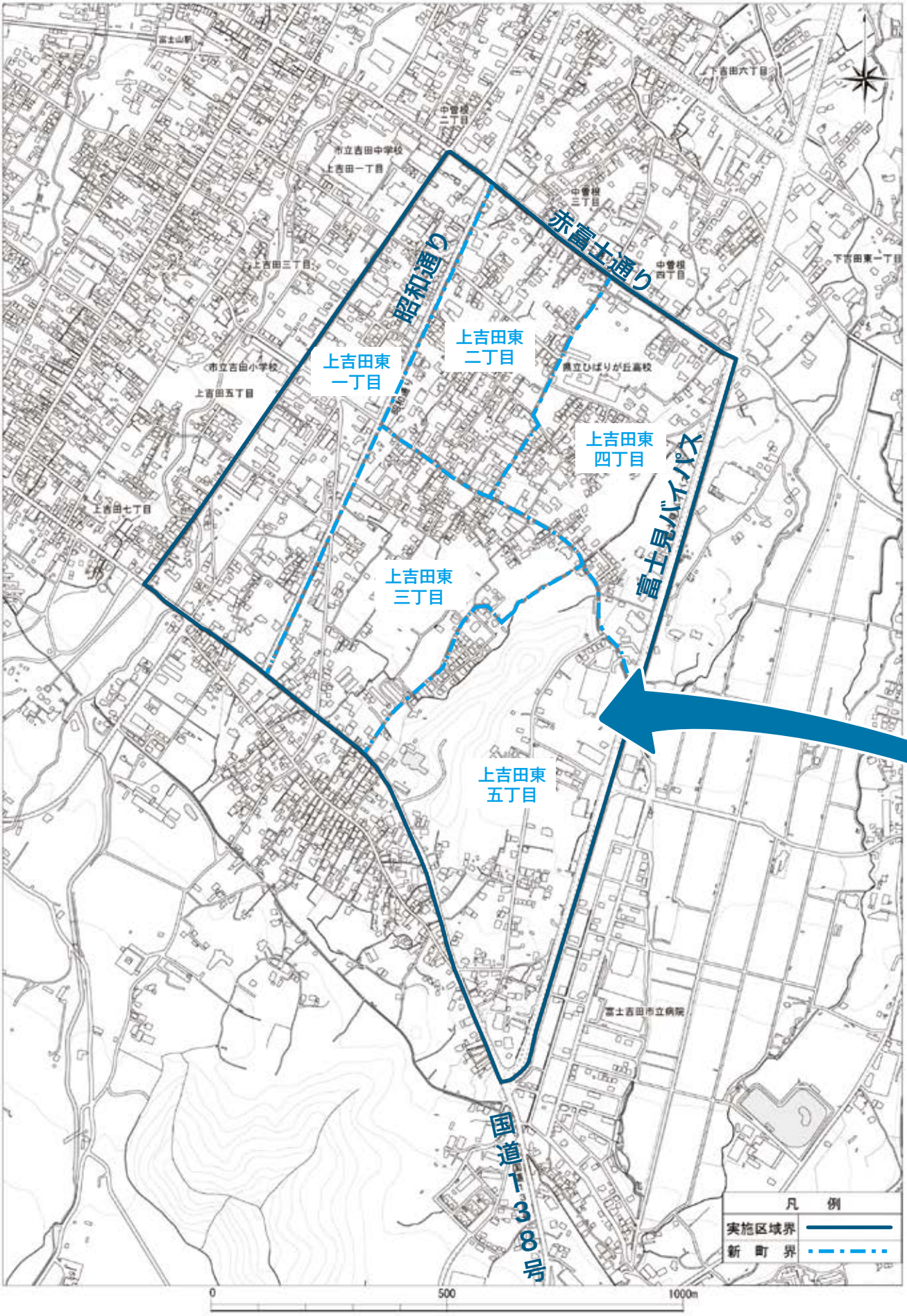


住居表示の実施状況

市は、市内全世帯比で約80％の住居表示を実施しました（図1）。今年度は、下宿、中宿、上宿及び新屋地区の一部（図2）の住居表示を実施します。今後、実施内容の詳細は、広報紙・市ホームページなどでお知らせしていきます。

平成30年度秋 上吉田東部地区（I期）住居表示予定図

（図２）



7月21日（土）～9月30日（日）開催！

富士山世界文化遺産登録５周年記念事業

×リアル宝探し

富士山の女神「木花開耶姫」の秘宝を探せ！

参加費無料

問合せ■ふじさんミュージアム　☎24-2411

この夏、世界文化遺産登録5周年をお祝いし、富士吉田の名所を周遊しながら謎を解き、最終的に宝箱を探し出す「リアル宝探し」を開催します！どなたでも無料で参加できます。素敵な賞品をゲットするチャンス（抽選）もあります。ご家族やお友達と、この夏の思い出に、ぜひ参加（チャレンジ）を！

内容■
宝の地図の暗号を解読し、捜索エリア内に実際に隠された宝を探すリアル宝探しゲーム

設定テーマ■富士山の女神「木花開耶姫」の秘宝を探せ！

捜索エリア■市内

対象■どなたでも参加できます。

参加費■無料

参加方法■「参加冊子」（宝の地図）を配布場所から入手するだけです。

参加冊子の配布場所■
道の駅富士吉田（各館）、市役所（正面玄関）、市内コミセン、ふじさんミュージアム、市民会館、鐘山総合体育館ほか
※市内小学生の皆さんへは学校を通じ配布します。

発見報告場所■
ふじさんミュージアム受付（9月は火曜日を除く）

発見賞■
①記念グッズ（先着1000名）
②抽選で素敵な賞品が当たります。（イベント終了後）

ルール詳細■
参加冊子（宝の地図）をご覧ください。

お願い■小学生以下のお子さんは、移動距離がありますので、また、安全上からも、保護者との参加をお願いします。

協賛・協力■
富士急行（株）、（株）モンベル、（株）富士急ハイランド、（株）ピカ、ふじよしだ観光振興サービス、ふじやまビール

7月1日(日)～
7月31日(火)は

青少年の非行・被害防止全国強化月間

大人が変われば子どもも変わる運動

問合せ■青少年育成富士吉田市民会議事務局(生涯学習課内)　☎内線521

「子どもは社会を映す鏡」です。青少年が伸び伸びと育つ環境を整え、健全に成長をはかるのは、親はもちろん、大人たちの責任です。そのためには、まず、親や大人達が姿勢を正し、モラルの向上や地域の教育力を高めていくべきではないでしょうか。「大人が変われば、子どもも変わる」をスローガンに掲げた運動を推進し、青少年の心を育てる大人の輪を広げていきましょう。

自分自身を省みて、子どもの手本となるよう努めましょう

自分自身を振り返り、過剰な利己・個人主義は見直し、子どもたちの手本となるようにしたいものです。地域社会との関わりを深めることも大切です。

青少年育成地域会議

各自治体の育成会が中心となり、地域の青少年の現状や有害環境とその改善、青少年健全育成のための具体的な取り組み、各家庭での日常的な取り組みなどが話し合われます。

日　時■7月1日(日)～31日(火)
場　所■各地区会館など
※詳細は、回覧板などでご確認ください。地区によっては開催していないところもありますのでご注意ください。

青少年関係の相談は、青少年育成カウンセラーにご相談ください。
相談・問合せ■生涯学習課　☎23-6438

子どもたちと正面から向き合い、対話を深めましょう

子どもたちの気持ちをくみ取るためには、まず、話し合うことです。善悪の判断力、いのちや自然を思いやる心を育んでください。声をかけ合える関係づくりが基本です。

社会環境を見直し、その改善に立ち上がりましょう

地域環境の点検・見直しも大切です。好ましくない社会環境に対しては、積極的に発言・行動し、子どもたちが安心して生き生きと過ごせる地域環境を整えましょう。
(情報機器の発達により容易に加害者にも被害者にもなり得ます。情報の有効利用と被害防止に努めましょう)

青少年育成富士吉田市民会議 定期総会・講演会

日　時■7月12日(木)
開会 午後2時(受付午後1時30分)
場　所■市民会館3階小ホール
講演会■青少年非行の現状と対策について
午後3時～
(定期総会終了後の開催となります。)
講　師■山梨県警察本部少年・女性安全対策課
少年対策官　加藤 克人 氏

講演には、どなたでも参加できます。貴重な講演ですので、ぜひご参加ください

旬な話題をいち早くキャッチ！

MUNICIPAL GOVERNMENT

TOPICS 01

市制施行68周年記念式典のご案内

本市は昭和26年3月20日に誕生して以来、富士北麓の中心都市として発展してきました。68年の歴史を市民の皆さんとともに祝い、市政の発展を祈念し、記念式典を開催します。

日時■7月28日（土）午前10時～

場所■ふじさんホール（富士五湖文化センター大ホール）

内容■市の発展に貢献した方々を表彰し、地方自治・産業・社会福祉など各分野で善行があった方々に、感謝状を贈呈します。

※一般来場者の駐車場は、市民会館第二駐車場（旧市立病院跡地）です。当日は、駐車場が大変混雑しますので、お乗り合わせでのご来場にご協力ください。

問合せ■秘書課 ☎内線211

TOPICS 02

富士吉田市勤労者住宅ローン ＝申し込みのご案内＝

住まいの新築・リフォームなどをお考えの勤労者の方へ

富士吉田市勤労者住宅資金融資制度

この融資制度は、勤労者の皆さんが市内にご自分のための、住宅づくりをしようとするときに、マイホーム資金を融資する制度です。

融資の条件

◇融資限度額
2,500万円以内

◇融資期間
35年以内

◇融資利率
取扱金融機関の定めによる。（固定金利）
※平成29年度
年1・37％

◇償還方法
毎月または毎月とボーナス併用の元利均等返済。（繰上げ、一部償還もできます。）

融資対象者

◇市内に住宅を新築、増改築または購入しようとする勤労者の方

◇同一事業所に引き続いて1年以上勤務している方

◇年齢が25歳以上、55歳以下で同居の親族のいる方

◇年収が250万円以上の方。（同居の親族の収入を合算することも可能）

※現在、市外に在住されている方もご利用いただけます。

申込み期間■随時受付（先着順）

※ただし融資総額を超えた場合は受付を終了

申込み■中央労働金庫富士吉田支店 ☎(22)5262

問合せ■商工振興課 ☎内線405

TOPICS 03

6月1日付けで杉本武雄氏が教育長に就任しました

このたび、教育長という大役を仰せつかり、身の引き締まる思いです。社会情勢が大きく変化している現在、富士吉田の子どもたちが将来、厳しい状況におかれても力強く社会を生きていくための「生きる力」と「確かな学力」を身につけるよう、心豊かな人物を育む教育や文化、スポーツの発展・振興に取り組んでいきたいと考えております。

本市教育行政の代表として、教育委員をはじめ、関係各位、地域の皆様方との連携を図り、ご理解とご指導をいただきながら、努力を惜しまず精進してまいりますので、よろしくお願いいたします。

◇経歴

昭和47年3月に山梨大学教育学部を卒業後、忍野小学校に赴任。その後、明見小学校や山梨県教育委員会の管理主事、吉田小学校長、下吉田第二小学校長を歴任し、平成22年3月に退職。その後、平成22年4月から平成26年3月まで富士吉田市学校訪問アドバイザーを歴任。

TOPICS 04

市主催婚活イベント　参加者募集!!「老舗仕様♪吉田のうどん作り de 婚活 in 明見湖」

夏には一面に美しい蓮の花が咲き誇る明見湖で、あなたも大切な人とめぐりあいませんか？今回の婚活は「吉田のうどん作り」に挑戦します。地元のお母さんたちに手取り足取り教えてもらえるので、はじめての方でも大丈夫です。お気軽にご参加ください！

日時■7月22日（日）午前9時30分～午後5時30分

場所■明見湖公園はす池体験工房

※詳細は、婚活de八ヶ岳推進委員会HPをご覧ください。

対象■35～49歳の独身男性12名
30～45歳の独身女性12名

内容■明見湖の体験工房でうどん作り。昼食では作ったうどんをいただきます。食後は明見湖散策、フリータイム、マッチングを行います。雨天の場合、内容を変更し開催予定。

参加費■3千円（男女共通）

申込方法■婚活de八ヶ岳推進委員会の申し込みフォームよりお申し込みください。

※申し込み多数の場合は抽選になります。

協力■婚活de八ヶ岳推進委員会
NPO法人母さんの楽校

問合せ■まちづくり戦略課
☎内線232

紙おむつを支給します

市では、常時紙おむつが必要な高齢者に使用枚数の一部を支給しています。

対象者■在宅で生活している65歳以上の高齢者、または40～64歳の介護保険第2号被保険者で、トイレまで自分で行くことができず常に失禁状態にある方。

※ここでの失禁とは、自分の意識とは関係なく尿また便がでてしまうこと、または排せつ動作が困難でポータブルや尿器なども利用できない状況です。

尿漏れやトイレに間に合わない状態は含みません。また、予防的に紙おむつを利用している方も対象になりません。申請時・支給月に入所・入院している方（1ヶ月に10日以下の短期入所・入院を除く）もしくは施設へ入所、医療機関に入院が見込まれる方も対象外です。

利用までの流れ■申請書提出→保健師などが訪問→利用の要否を審査→決定通知書送付→支給（支給月は年4回：（5月、8月、11月、2月）です。

申請受付■ご希望の方は随時申し込みを受け付けています。第2期（8月）支給の申請締め切りは7月9日（月）までです。

問合せ■健康長寿課　高齢者担当
☎内線447・450

認知症の困りごと・心配ごとに対応

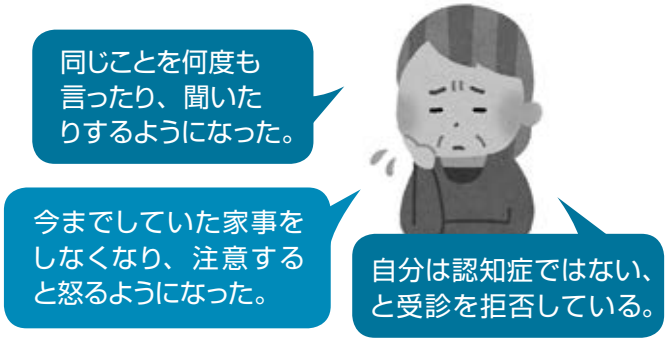
～「認知症初期集中支援チーム」を設置しました!～

支援チームは、認知症の方や疑いのある方、そのご家族の相談に応じ、自宅に訪問するなどして、おおむね半年間、集中的に関わります。

チーム員（認知症の診療に習熟した認知症サポート医と医療・福祉の専門職）が、ご家族の心配や悩みなどの相談に応じながら、適切な医療や介護サービスを紹介し、利用できるよう支援します。

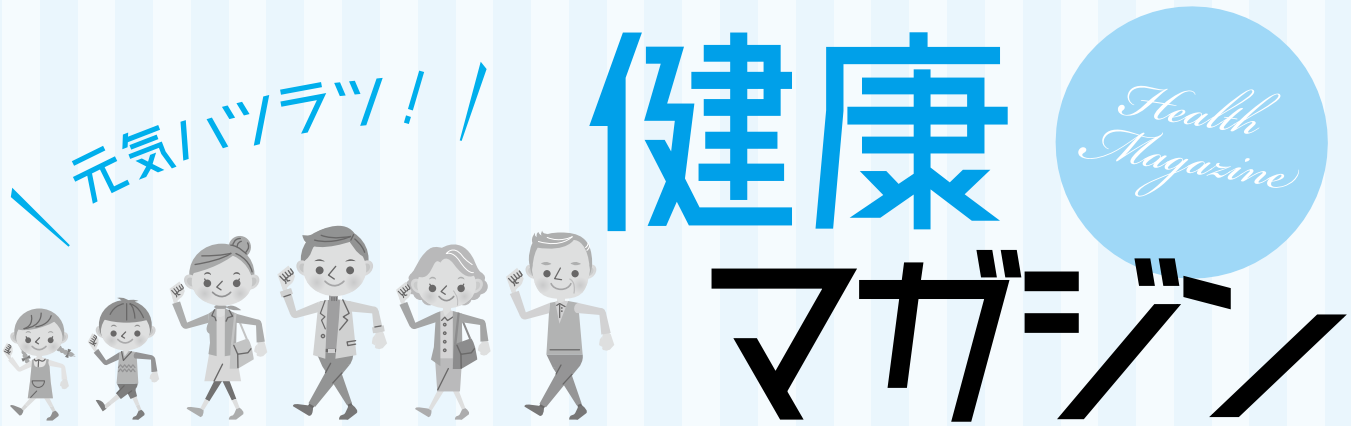
対象者■40歳以上で、自宅で生活をしている認知症の人や疑いのある人で、

・認知症の診断を受けていない人や、治療を中断している人。
・適切な医療や介護サービスを受けていない人。



ご家族だけで悩まず、まずはご相談ください。

申込み･問合せ■健康長寿課
地域包括支援センター　☎内線452



元気な知恵袋 ～元気ではつらつとした生活を送ろう～

『知恵袋』とはもっとも知恵を持つ人のこと。若いものには負けません！いつまでも元気な知恵袋として活躍したい！そんなあなたを応援します!!「地域包括支援センター」では、介護予防に関する耳寄りな情報を発信していきます。

認知症カフェ（オレンジカフェ）でゆったりお茶しませんか？

認知症カフェは、認知症の人や家族、認知症の専門職、認知症を学びたい方など、誰でも気軽に立ち寄れる地域の集いの場所として全国に広がっています。

「最近もの忘れが進んで家に閉じこもりがち。どこかに出かけるところはないかな？」「介護者同士で話したい」と思っている方、楽しくお茶しませんか。「認知症カフェを開設したい」という方もどうぞ。市内２箇所の認知症カフェをご紹介します。

オレンジカフェふじさん　★スタッフも介護経験者です。お子さんとご一緒も大歓迎！

開催日■奇数月　第３土曜日
午後２時～３時30分
場所■地域密着型特別養護老人ホームしののめ
小明見3-3-14
参加料■100円
問合せ■「はまなしの会」　☎090-2230-1969
（予約なしでOKです）

認知症カフェあん・ど　★豆からひいたおいしいコーヒーとともに精神科医や専門職とお話しませんか

開催日■毎月　第２木曜日　午後２時～４時
場所■LITTLE ROBOT（リトルロボット）
下吉田3-6-28
参加料■無料
問合せ■健康科学大学　健康科学部　福祉心理学科　古川講師と福祉を志す学生さん
TEL・FAX　☎83-5253
（予約なしでふらりとどうぞ）

富士吉田市
健康まつり

日時■7月28日（土）　午後3時～
会場■富楽時（下吉田中央コミセン）駐車場
問合せ■健康長寿課　健康推進担当　☎内線771

健康まつり お楽しみ抽選会
抽選券

ご住所

お名前

※当日、午後5時50分までに富楽時会場内の抽選箱に入れてください。

第68回富士吉田市制祭市民夏まつり内で、富士吉田市健康まつりを開催します！

各種健康ブース、食生活改善推進員による屋台、お楽しみ抽選会など楽しい企画がたくさん‼ 市の集団健診の受付も可能です。健康ポイントラリー対象事業です。

自分の身体の点検をしてみませんか？

午後6時　お楽しみ抽選会
（時間は多少前後します）

抽選券に必要事項をご記入の上、健康まつり会場に当日お持ちください♪

「産後リラクゼーション教室」を実施します。

産後、日々の育児や家事に追われ、リラックスする時間がなかなか持てないことはありませんか？

産後リラクゼーション教室では、インストラクターと一緒にストレッチを行ったり、ほかのママと交流したりしながら、日々の生活の中でリラックスできるコツをお伝えします。保健師も教室に参加していますので、育児などの相談も行えます。

日時■7月5日（木）
午前10時15分～正午
（受付10時～）
場所■子育て支援センター3階
対象■平成29年12月～平成30年5月にご出産された産婦さんとお子さん
定員■15組（事前予約制・先着順）
持ち物■母子手帳・飲み物・タオル・お子さんのお出かけに必要な物
参加料■無料
申込み・問合せ■健康長寿課　健康推進担当　☎内線799

みんなの歯のはなし
～あなたのお口は大丈夫？～

「歯磨きのコツ」編

①歯ブラシの大きさは上の前歯の2本分くらい
毛先が広がると交換時期です。歯磨き粉は歯ブラシの毛束の3分の1くらいで十分です。

②汚れの残りやすい場所を中心に磨く
歯と歯の間、歯と歯肉の境目、奥歯のかみ合わせの溝、歯並びの悪い所、抜けた歯の周りです。

③手鏡を見て、歯ブラシの正しい動きと磨く場所の確認で磨き残しを減らす
歯ブラシは鉛筆持ちにし、細かく振動させるように動かします。「力」を入れると、歯が削れる、歯肉が傷つく、根の部分が出て水がしみる、などの原因になります。デンタルフロス、糸ようじ、歯間ブラシ、舌ブラシなども使います。

④歯を舌でなでて最後の確認
ざらざら、ぬるぬるを感じたら汚れが残っているサインです。もう一度磨きましょう。

問合せ■健康長寿課　☎内線794

乳幼児健診

受診できない場合は、下記までご連絡ください。

	日程・対象者	持ち物
4カ月	①7月11日(水) 平成30年2月21日～3月10日生 ②7月18日(水) 平成30年3月11日～31日生	4カ月児健康診査票、母子健康手帳、バスタオル、オムツ、筆記用具
9カ月	①7月20日(金) 平成29年10月1日～31日生	9カ月すくすく育児相談診査票、母子健康手帳、バスタオル、オムツ、筆記用具
1歳6カ月	①7月19日(木) 平成28年12月12日～31日生	1歳6カ月児健康診査票、食事のおたずね、母子健康手帳
2歳	①7月12日(木) 平成28年2月2日～29日生	2歳児歯とこころの相談健康診査票、食事のおたずね、母子健康手帳、いつも使っている歯ブラシ、フェイスタオル
3歳	①7月13日(金) 平成27年1月15日～31日生	3歳児健康診査票(当日までに、視力検査・聴力検査を家で行い、結果を問診票に記入してください)、食事のおたずね、母子健康手帳、尿(容器に名前を記入)

※満車時は市民会館第2駐車場をご利用ください。

場所■医療センター 3階／**受付**■午後0時50分～ 1時10分
問合せ■健康推進担当　☎内線799

健康ポイントラリー

［7月ポイント対象事業］

日にち	教室名など	申込み・問合せ
毎週日曜日	健康ウォーキング	健康長寿課 ☎内線637
4日(水)・5日(木)・6日(金)・7日(土)23日(月)・24日(火)・30日(月)・31日(火)	特定(クイック)健診	
24日・31日(火) 12日・19日(木) 13日(金)	ふらっと体力アップ倶楽部 かみよしだ体力アップ倶楽部 あすみ体力アップ倶楽部 ※全日程1回300円、要予約	
4日・18日(水) 12日・26日(木)	筋力パワーアップ教室(夜の部) 筋力パワーアップ教室(昼の部)	
5日(木)	産後リラクゼーション教室	健康長寿課 ☎内線799
10日(火)	離乳食教室	健康長寿課 ☎内線793
11日(水)	介護予防教室	健康長寿課 ☎内線450
6日(金)	富士の里市民大学	生涯学習課 ☎内線521
8日(日)	富士山ジュニアカレッジ おかし教室	
27(金)	富士山ジュニアカレッジ 健康安全郷育～ミットパーカッション～	
24日(火)	グランドゴルフ	社会福祉協議会 ☎23-8105

鐘山スポーツセンター・FLAGSも、随時教室を行っています。
問合せ先:☎24-3633

※予告なく変更になることがあります。
問合せ■健康長寿課 健康推進担当　☎内線 796

市立病院だより

前立腺肥大症について①

泌尿器科医長　宮本 達也

前立腺肥大症とは、前立腺が大きくなることにより、おしっこに関する困った症状が起きる病気です。前立腺が肥大する原因は、加齢が強く関係しているため、男性であれば誰でもなる可能性があります。そんな前立腺肥大症についてお話しします。

前立腺って何？

前立腺は男性にしかありません。前立腺液と言う精液の一部を作る役割をしていて、膀胱(ぼうこう)の出口で尿道を取り囲むように位置しています。そのため前立腺が肥大してくると尿道が圧迫されて、おしっこに関する困った症状がいろいろと出てきます。正常な前立腺は成人男性ではクルミぐらいの大きさと例えられます。ところが、前立腺が肥大すると、鶏卵の大きさやみかんくらいの大きさにまでなることがあります。前立腺は尿道に近い部分（内腺）と尿道から遠い部分（外腺）に分けられ、前立腺肥大は内腺から発生しやすく、前立腺癌(がん)は外腺に発生しやすいと言われています。前立腺肥大が癌(がん)になることはありませんが、両方同時に発生することがあります。

前立腺肥大は何歳からなるの？

前立腺肥大症は早い人では50歳くらいから始まり、年を取れば取るほど症状が出る人の割合は増えていきます。50歳代で2％、60歳代で6％、70歳代で12％程度と言われています。今後日本の高齢化が進めば、前立腺肥大症の人はさらに増えていくことになると考えられます。

次回は前立腺肥大症の原因や症状を見ていきましょう。

子育てしたいまちNo1を目指して！

えがお いっぱい！ 子育て情報局

申込み・問合せ■子育て支援課　☎22-5155

夏まつり

“夏だ!!祭りだ～っ!!みんなあつまれ～ !!”

盆踊り、リトミック、ヨーヨー釣りや宝つかみ…などなど盛りだくさん!!小さな子どもから小学生までのみんな、縁日で遊ぼう！夏らしい“うちわ”も作ろう！

日時■7月24日（火）　午前10時30分～正午
場所■子育て支援センター　3階　多目的ホール
対象■未就園児～小学生
※小学生未満の参加は、保護者の付き添いをお願いします。
※景品は、数量に限りがあります。
※暑い時期なので、飲み物をお持ちください。

お盆のおはなし

『お盆』ってな～に？なんとなく分かっているけれど子どもの疑問に詳しくは答えられないかも…。お盆を迎える前に、お盆について子どもたちに分かりやすく楽しくお話していただきます。

日時■8月7日（火）　午後2時～（約1～2時間予定）
場所■子育て支援センター　3階　多目的ホール
対象■園児～小学生
講師■ぴよぴよ寺子屋
代表 遠山 章信 氏
※小学生未満の参加は、保護者の付き添いをお願いします。

昨年の様子

Let's go!!

つどいの広場 ハーモニーへ

みんなで子育てを楽しみましょう♪

ハーモニーの ブログはこちら♪

つどいの広場ハーモニーでは、毎月お誕生日会をします。音楽遊びを中心に親子でふれあう時間を大切にしながら、お誕生日のお友達をみんなでお祝いしています。参加者みんなにプレゼントもありますよ。

日時■7月9日（月）　午前10時15分～
場所■富士急行線／富士山駅ビル・Q-STA3階
対象■0～3歳児までの未就園児
※予定表は、「情報スクランブル」に掲載中です。またハーモニーの様子は、ブログでご覧いただけます。
問合せ■つどいの広場　ハーモニー　☎23-8994

手すきはがきを作ろう
～パルシステム出前講座～

牛乳パックから手すきはがきを作りましょう！誰にでも簡単に作れます！世界に1つだけの自分のはがき。手作りのはがきで暑中見舞いなんて素敵ですね。

日時■7月23日（月）　午後1時30分～ 3時
場所■子育て支援センター　3階　多目的ホール
対象■幼稚園児～小学6年生
定員■30人　※要申込み

子育て支援センター
下吉田7-29-19
☎22-5155　FAX :22-7666
開館時間■午前8時30分～午後8時
休館日■12月29日～ 1月3日

マヨネーズを作ってみよう
～キューピー出前講座～

みんな大好きマヨネーズ！どんなものからできているのかな？新鮮な材料を使ってマヨネーズを手作りしてみませんか？わたし味のマヨネーズで夏野菜をおいしく食べよう!!

日時■7月26日（木）
①午前10時30分～（小学1 ～ 3年生）
②午後1時30分～（小学4 ～ 6年生）
場所■子育て支援センター　3階　多目的ホール
定員■①･②各15名　※要申込み
持ち物■エプロン、三角巾、マスク、お手拭きタオル

7月　子育て支援センター 予定表

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1	2	3 ♪このはなさくや お話し会	4 □ぽかぽか測定（1･2･3 ヵ月児）	5 ○･□骨ナビ ☺産後リラクゼーション教室 ※要予約	6 ♪おやこ体操	7
8	9 □ベビーマッサージ（4･5･6 ヵ月児） ♪足のおはなし	10 ♪リトミック	11 ♪わらべうた	12 ♪にじいろ身体測定	13 ♡プリエールひろば	14
15	16	17 ♪てがたアート	18 ♪なかよしクレヨン読み聞かせ会	19 ♪お誕生会	20 ♪おやこ体操	21 ★ももちゃんの英語であそぼう ※要予約
22	23 □ベビーマッサージ（7･8･9 ヵ月児） ◇･★手すきはがきを作ろう　※要予約	24 ♪～★夏まつり	25 ♪わらべうた ◇･★遊んで学ぼう！ゲームの会 ※要予約	26 ★マヨネーズを作ってみよう ※要予約	27	28
29	30 □ベビーマッサージ はじめてクラス（3 ～ 9 ヵ月児）	31 ◇･★スライム&パラバルーン				

※要予約
事前申し込みが必要です。

○:妊婦　☺:1ヶ月～ 6ヶ月までの親子
□:1歳児まで　♪:未就園児まで
◇:園児　★:小学生　♡:ファミリーサポート会員