

トップアスリート直伝教室 特別編「ドリームデー」



旬な話題をいち早くキヤッチ!

自分に合ったスポーツを見つけよう

陸上、サッカー、野球
(Tボール)の3種目を
一度に体験!!山梨ゆかり
のトップアスリートから
学んでみよう!!

日時 3月18日(土)

午前10時

受付:午前9時30分

※1種目を30分体験

場所 鐘山総合体育館

種目 陸上、サッカー、野

球

対象 市内小学校1)

3年生

参加料 無料

定員 先着50人程度

申込方法 電話もしくは

メール

申込開始日

2月13日(月)

持ち物 タオル、飲み物、

体育館履き

申込み・問合せ

生涯学習課

☎内線530、531

講師紹介

野球担当	走り方担当	サッカー担当
		
四條 稔さん 元読売巨人軍、昭和町出身	谷 真一郎さん ヴァンフォーレ甲府フットネ スダイレクター、元日本代表	引田 ちひろさん 元FCふじざくら 山梨県出身

看護専門学校 令和5年度生 一般入学2次募集を行います



ホームページは
こちら



募集人数 若干名(1学
年定員50名)

修業年限 3年

受験資格 高校卒業ある
いは卒業見込みの方また

はこれと同等以上の学力
があると認められる方

入試検定料 1万円

受付期間 2月6日(月)

20日(月)

試験日時 2月27日(月)

2月27日(月)

試験科目

・小論文

・コミュニケーション英語

Ⅰ・Ⅱ 英語表現Ⅰ(リ

スニング除く)

・面接

試験会場 看護専門学校

合格発表 3月7日(火)

手続期間 3月8日(水)

14日(火)

詳しくはホームペー

ジをご覧ください。

申込み・問合せ

看護専門学校

☎(24)8787

8787

8787

8787

8787

TOPICS
03

富士山世界遺産登録10周年記念企画展 「富士山登山案内図の世界」

令和2年に市内在住の勝俣源一氏から100点以上の富士山の絵図や絵札を寄贈いただきました。その資料の中心をなす富士山登山案内図は、富士登山者向けに富士山の登山口ごとに刊行されてきたものです。本展では、吉田口、川口、大宮・村山口(現・富士宮口)、須山口、御殿場口、須走口の絵図に描かれた富士山信仰の世界を紹介します。

期間 ■ 2月22日(水)～5月29日(月)

場所 ■ ふじさんミュージアム企画展示室

入館料 ■ 大人400円
小中高生200円(御師旧外川家住宅との共通入館券)

※市民観覧無料



富士山折り紙教室

折り紙でいろいろな富士山を作ってみよう。手順に沿って、立体的な富士山を作ります。

日時 ■ 2月23日(木・祝) 午前10時～正午、午後1時30分～3時30分

場所 ■ ふじさんミュージアム会議室

参加料 ■ 無料

※申込不要

問合せ ■ ふじさんミュージアム ☎(24)2411



TOPICS
04

国民健康保険・後期高齢者医療保険に加入している皆さんへ 令和5年度の確定申告に使用する医療費通知

国保の方へ

令和4年1～10月診療分の医療費通知は送付済みです。11・12月診療分を2月下旬に発送します。確定申告で医療費控除をとる場合は、全ての医療費通知を基に申告してください。

発送時期 ■ 2月下旬

記載される診療月 ■ 令和4年11・12月

発送方式 ■ 圧着封筒で発送

12月診療分の医療費の額が自己負担限度額を超えている方は、高額療養費の支給が発生し、医療費の自己負担額から差し引く必要があります。高額療養費の対象になる方には、2月末にお知らせを発送しますので、必ず確認してください。

※高額療養費の簡素化の手続きをした場合、お知らせが発送されません。金額を知りたい場合は、国民健康保険室まで問い合わせてください。

後期の方へ

令和3年12月～令和4年11月診療分の医療費通知を2月上旬に発送します。今回送付される医療費通知には、令和4年12月診療分の医療費は記載されません。確定申告で医療費控除をとる場合は、医療費通知と合わせて令和4年12月診療分の領収書を基に申告してください。

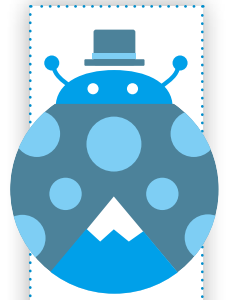
発送時期 ■ 2月上旬

記載される診療月 ■ 令和3年12月～令和4年11月

発送方式 ■ 封書で発送

問合せ ■ 国民健康保険室
☎内線116、176
山梨県後期高齢者医療広域連合
☎055123615671





情報編

転倒予防情報

定期便VOL 15



ノルディックウォーキングのススメ

運動不足は転倒を引き起こす要因の一つです。体を動かす機会をつくり、身体機能の維持・向上を目指しましょう。

「何をしたらよいか分からない」、「複雑な動きはできない」、「運動習慣が続かない」とお悩みの皆さんにお勧めしたいのが、ノルディックウォーキングです！

誰でも簡単にでき、エクササイズ効果が高い最新フィットネスウォーキング。1997年フィンランドから普及し、現在1000万人以上が愛好しています。

富士吉田スポーツ協会では、毎年ノルディックウォーキング教室を行っています。

インストラクターの資格を持つ職員が専用ポールの使い方を指導します。基本はウォーキングなので難しいことはありませんが、ポールを正しく使用することで全身運動になり、足腰の負担も少なくすることができます。

今年度は紅葉シーズンに開催。農村公園や散策公園、パインズパーク、明見湖公園などの自然豊かな場所を巡りました。幅広い年齢層の方から参加が

あり、それぞれに無理のないスピードで歩けるように3人のインストラクターが付き添いました。景色の美しさに感動しつつ、さわやかな汗をかくことができました。次回は来年度開催の予定です。ホームページなどでお知らせします。転倒予防に、本協会の運動教室を役立ててください。富士吉田スポーツ協会



元気ハツラツ！

健康

マガジン

Health Magazine



大豆は畑の肉、大豆のパワーを知ろう

大豆は日本の食卓には欠かせない食材です。「畑の肉」と呼ばれるほど栄養価に優れ、タンパク質は30%以上も含まれます。鶏ささみ肉は23%、牛乳は3%強なので、大豆がタンパク質の量が多い食品であることが分かりますね。

《大豆に含まれる成分の働き》
「お通じをよくする」、「コレステロールや中性脂肪を下げる」、「骨粗しょう症を予防する」

●大豆は加工食品になると消化吸収率が90%以上になります。積極的に取り入れて、毎日の食と健康を豊かなものにしていきましょう。

大豆とじゃこの揚げ煮(市立保育園給食)

材料(2人分)

- 蒸し大豆……………60g
- しらす干し………12g
- ジャガイモ………60g
- ゴマ……………2g
- しょうゆ……………8g
- 砂糖……………12g
- 油……………12g
- 片栗粉……………12g

作り方

- ① 砂糖としょうゆを軽く煮たて、たれを作る。
- ② ジャガイモは1cm位の角切りにする。
- ③ 蒸し大豆は軽く洗い、ザルにあげて乾かす。
- ④ ②を油で素揚げする。
- ⑤ ③に片栗粉をからめて、油で揚げる。
- ⑥ しらす干しはサッと揚げ、油をよく切る。
- ⑦ ④,⑤,⑥を①のたれでからめる。
- ⑧ ゴマをふりかけて、できあがり。

令和4年度

ふじよしだwalking⁺ 大抽選会の申込み



おかげさまであるくとアプリ登録者が事業開始から5カ月で1200人を突破しました!そこで、年に1度の抽選会を行います!!

抽選対象 ■ 令和4年8月1日～令和5年2月28日までの間に

60万歩歩いた方

⇒アプリ参加者は自動抽出されるので、申請は不要!

⇒記録用紙参加者は、3月6日(月)までに健康推進室に記録用紙を提出してください。

商品内容 ■ 商品券1万円 30名

大抽選会 ■ 3月10日(金)

当選発表 ■ アプリ参加者はアプリ内「団体お知らせ」で当選者を発表します
記録用紙参加の当選者には電話で連絡します

景品授与 ■ 3月末日 市役所で直接お渡しします

アプリのダウンロード
QRコード



ふじよしだWalking⁺
(市のホームページ)
QRコード



問合せ ■ 健康推進室 ☎内線770 / 国民健康保険室 ☎内線116

食べ物による子ども もの窒息・誤嚥に注 意しましょう！

子どもの食へ方や行動に注意！

口の中に物が入ったまま「走る」、「寝転がる」、「リクライニングしながら食べる」という行動は窒息・誤嚥のリスクが高くなる可能性があります。

注意する食品(事故の原因食品)

- ① 粘性が高い(マッシュマロ、ゼリー、団子、もち)
 - ② 球状(ぶどう、ミニトマト、ナッツ類、キャンディー)
 - ③ 唾液を吸う(サツマイモ、ゆで卵)
 - ④ 硬い(いか、エビ、肉)
 - ⑤ 弾力性がある(こんにやく、かまぼこ、ウインナー)
- 子どもの口のサイズにあわせて食材を切るなどしてリスクを下げましょう！

問合せ ■ 健康推進室

☎内線 794

食育ピクトグラム



今月のキーワード

吉

「乾燥」

空気が乾燥していると体内の水分量も少なくなり、血行が悪くなります。そして、乾燥は筋肉の弾力も奪ってしまうため、寒さによる血行不良と合わさり、ぎっくり腰が増える原因にもなります。また、喉や鼻の粘膜の乾燥は、免疫機能を低下させます。

これらを予防するために、小まめな水分補給や保湿をしましょう。

6月号から毎月一文字キーワードを発表しています。キーワードを集めて応募していたいただいた方の中から、抽選で素敵な商品が当たります。

応募方法は最終キーワード発表の際に公表します。毎月、生活に役立つコラムと掲載しますので、見逃さずに確認してください。

問合せ ■ 健康長寿課

☎内線 445

認知症に対する疑問を解決！ 「認知症サポーター養成講座」開催！

「人生100年時代」と言われる長寿社会では、認知症は誰でもなる可能性があります。市内の高齢者のうち10人に1人が認知症で、全国的にも団塊の世代が75歳になる令和7年には5人に1人が認知症になると言われています。しかし、認知症という病気を誤解している方、どう対応してよいか分からないという方が多いです。

そこで、認知症の正しい理解を普及啓発し、認知症になっても安心して暮らしていける地域づくりを目指して、キャラバン・メイト連絡会が、各所で認知症サポーター養成講座を出張開催しています。メンバーは元看護師、ケアマネジャー、福祉職関係者、主婦、元教師、介護経験者、医療ライターなどさまざまです。



講座を受講することで、認知症について正しく理解し、対応方法を知ることができ、不安や恐怖心が軽減されます。

出張開催以外でも、定期的開催しています。自分や大切な家族、仲間が認知症になった時に、地域の人や仲間たちが理解し、見守り、温かく接してくれれば、安心して過ごすことができます。将来の自分のためにもぜひこの機会に受講してみてください。



日時 ■ 2月19日(日)

午前10時～11時30分

場所 ■ 富楽時 大会議室

参加料 ■ 無料

定員 ■ 30名

対象 ■ 中学生以上

申込み・問合せ ■ 健康長寿課

☎内線 438

乳幼児健診

受付時間は対象者によって異なるため、ホームページで確認してください。

場所 ■子育て支援センター

感染対策のため、保護者は子ども1人につき1人でお願いします。

2人以上の付き添いが必要な方や体調不良の方は気軽に相談してください。



乳幼児健診の
ホームページはこちら

4カ月健診

【対象】

2月21日(火)	令和4年10月生まれ		
受付時間	生年月日	受付時間	生年月日
午後1時15分～30分	10月1日～6日	午後2時～2時15分	10月21日～25日
午後1時30分～45分	10月7日～16日	午後2時15分～30分	10月26日～31日
午後1時45分～2時	10月17日～20日		

1歳6カ月健診

【対象】

2月22日(水)	令和3年7月生まれ		
受付時間	生年月日	受付時間	生年月日
午後1時15分～30分	7月1日～4日	午後2時～2時15分	7月17日～20日
午後1時30分～45分	7月5日～10日	午後2時15分～30分	7月21日～27日
午後1時45分～2時	7月11日～16日	午後2時30分～45分	7月28日～31日

2歳児歯とこころの相談

【対象】

2月16日(木)	令和2年9月生まれ		
受付時間	生年月日	受付時間	生年月日
午後1時15分～30分	9月1日～8日	午後2時～2時15分	9月21日～24日
午後1時30分～45分	9月9日～15日	午後2時15分～30分	9月25日～26日
午後1時45分～2時	9月16日～20日	午後2時30分～45分	9月27日～30日

3歳児健診

【対象】

2月17日(金)	令和元年8月生まれ		
受付時間	生年月日	受付時間	生年月日
午後1時15分～30分	8月1日～5日	午後2時～2時15分	8月15日～21日
午後1時30分～45分	8月6日～8日	午後2時15分～30分	8月22日～27日
午後1時45分～2時	8月9日～14日	午後2時30分～45分	8月28日～31日

問合せ ■健康推進室 母子保健担当 ☎内線793・799



突然ですが、「バースプラン」という言葉を聞いたことがありませんか？バースプランとは簡単に言うと『お産の計画書』のことです。妊婦さんが自分らしくお産に臨める、そんな出産をサポートさせていただくためのツールとして、当院では全ての妊婦さんに記入をお願いいたします。

市立病院
だより

満足のいく自分らしい
お産のために

産婦人科小児科病棟



産婦人科
ホームページはこちら

「パパには腰のマッサージをしてほしい」など内容はさまざまです。お産のイメージを膨らませることは、自分らしいお産にしていくなための第一歩です。ママはもちろん、パパや家族の方も一緒に考えてください。

現在、新型コロナウイルス感染症流行のため、立ち合い分娩は中止しています。スタッフ一同、ママが満足のいく自分らしいお産が迎えられるよう全力でサポートしますので、一緒に素敵なお産にしましょう。



子育て情報局

えがおいっぱい！
子育て情報局

てしたいまちNo.1を目指して！

☎23-8994

~Let's GO!!~

つどいの広場
ハーモニーへ

「ホームスタート」を利用しませんか？

妊婦さんや6歳未満のお子さんがある家庭に、8日間の養成講座を受講したボランティアのホームビジターが週に1回訪問します。一緒に話をしながら家事や育児をして過ごす新しい家庭訪問型の子育て支援です。

ママの声…ゆっくりと話を聴いてもらえて心が軽くなり、穏やかな気持ちで子どもと接するようになりました。

利用料■無料※プライバシーは守られます
ベビーシッターや家事代行はできません
申込み・問合せ■

つどいの広場ハーモニー内ホームスタート・ふわっと ☎23-8994

保育園・放課後児童クラブに申し込まれた保護者の方へ

保育園では、入園時にお子さんの様子や健康状態などを考慮し、保育時間が短くなる場合があります。お子さんの送迎や保護者が仕事を終えるまでの預け先は確保されていますか？保護者の『残業・早朝出勤・休日出勤・出張や急用の時など、お子さんの送迎や居場所などに困るかも…』といった不安や心配はありませんか？そのような場合に備えてファミサポへの会員登録をお勧めしています。必要に応じてお子さんを預けたり、保育施設などの送迎をお願いしたりできます。利用の前に預け先との面談打合せを行います。登録、利用を希望の場合は余裕をもって手続きをお願いします。詳しくは問い合わせてください。

利用料■1時間700円※半額が市から助成されます **会員条件**■市民

申込み・問合せ■ファミリー・サポート・センター ☎内線580

つどいの広場ハーモニー 2月予定表

日にち	時間	教室名など
3日(金)・17日(金)	午前10時30分	ママのためのストレッチ体操
3日(金)・10日(金) 17日(金)・24日(金)	午前10時 ～午後3時	保健師相談会
7日(火)	Qスタ休業日	
8日(水)・22日(水)	午前10時15分	ママのためのピラティス
13日(月)	午前10時30分	お誕生日会
15日(水)・16日(木)	午前10時 ～午後3時30分	1歳児 身体計測と手形or足形ペタッ
18日(土)	午前10時 ～午後3時	土曜ひろば
21日(火)	午前10時30分	ひとみさんのおはなし会
28日(火)	午前10時30分	元気な足づくり講座

場所 Q-STA3階 **対象** 0～3歳児と保護者

開館日・時間

月～金曜日：午前10時～午後3時30分

各日とも正午～午後1時15分は利用できません

※参加無料・利用は予約制です

※27日(月)は休み

◎開館日や予定など、変更・中止になることがありますので、ブログを確認してください

↓ブログ



『泣いてもいいさよ。みんなが泣いて大きくなりました。
みんなで子育てを理解し、明るい未来につながりますように』

生まれたばかりの赤ちゃんは泣くことでコミュニケーションをとっています。1人では何にもできない赤ちゃん、アパートやスーパーマーケットで泣き止まない状況に慌てるママ、パパ。「赤ちゃんが泣いているのは悪いことではありません。泣いてもいいよ。焦らなくても大丈夫。」誰しも赤ちゃんの時はそうだったのですから。温かい目で見守ってあげたいものです。



泣き止まない、寝ない赤ちゃんにイライラが止まらなると自己嫌悪。誰にでもそんな経験ありますよね。赤ちゃんは何の原因もなく泣くことがあります。これはママ、パパのせいではありません。決して自分を責めないで。子育てに一生懸命に向き合っている証です。そんな自分を認めてあげて。自分を追い詰めず力を抜いて乗り切りましょう。昼なら風にあたって深呼吸、夜なら星を見ながら深呼吸。ママ、パパの気持ちが少しでも楽になりますように。

妊娠中から出産後、子育ての心配事など気軽にケアルームひだまりに相談してください。
問合せ ■ 産前産後ケアルームひだまり ☎ 内線575

子育て支援センター予定表

2月

●:産前産後ケアルーム ♥:ファミサポ会員 ♪:つどいの広場にじいろ利用者 ★:健診など ■:1歳未満児

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
			1	2	3	4 メンテナンス休館
5	6 ♥24時間講習	7	8 ♪わらべうた	9 ●骨盤体操 ♪歯ビバク相談	10 ●ママのための ピラティス ♪親子ふれあい体操	11
12	13 ●ベビー マッサージ	14 ※リズムであそぼ	15 ●ぼかぼか測定 ♪なかよしクレヨン 読み聞かせ会	16 ★2歳児歯と こころの相談	17 ★3歳児健診	18 ●ハローベビー クラス
19	20 ♪子育て中の 就労相談	21 ★4カ月乳児健診 ♪にじいろ チャチャチャ	22 ★1歳6カ月健診	23	24 ●9カ月の測定会 ♪お祝いしましょ	25
26	27	28	※リズムであそぼ：問合せ■☎090-1805-2072			

子育て支援センター

下吉田7-29-19 ☎22-5155 ☎22-7666
開館時間 午前8時30分～午後7時
※土曜日は午前8時30分～午後6時
利用は学習室・多目的ホール以外、
全て前日までの予約が必要です



新型コロナウイルス感染拡大の状況により、イベントや相談会などが中止や延期になることがあります

夜間・休日当直医のお問い合わせ 富士五湖消防本部 ☎23-4444

環境美化センターから

粗大ごみの戸別有料収集

粗大ごみの戸別収集(有料)を行います。収集できない物や収集品目の数え方は、ごみ分別マニュアルまたは市のホームページを確認してください。

※1回の収集につき最大9個まで

各日先着15件

1個	1,300円	4個	2,450円	7個	4,700円
2個	1,500円	5個	3,200円	8個	5,450円
3個	1,700円	6個	3,950円	9個	6,200円

申込締切日	収集日
2月 7日(火)	2月17日(金)
2月28日(火)	3月10日(金)

「可哀想」という気持ちだけで野良猫にご飯をあげていませんか?

「さくらねこ・TNR活動」を行っています。野良猫が増えてお困りの方は問い合わせてください。

問合せ■環境美化センター ☎22-0030

冬のスリップ事故に要注意!!

冬の路面は、一日の寒暖差や降雪など、時間や天気によって同じ道でも大きく変化することがあります。常に路面状況を把握しながら運転しましょう。

冬の安全運転5則

1. スピードは、夏場より10キロ以上減速!
2. 車間距離は路面乾燥時の2倍以上確保!
3. 急発信、急ブレーキ、急ハンドルなどの急激な操作は禁物!
4. 視界不良時は前方をよく見て、早めに徐行!
5. 無理な追い越しは禁物!



問合せ■安全対策課 ☎内線221

愛染厄除地蔵大祭

2月13日、14日に行う祭典は、感染拡大防止のため、関係者のみで祈祷法要を行います。

参拝時間■2月13日(月) 正午～午後8時

2月14日(火) 午前8時～正午

駐車場■下東小

問合せ■渡辺 ☎090-8878-5446

2月は、固定資産税第4期、国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療保険料の第8期の納期です。

納期限は、2月28日(火)です。

納税は納め忘れのないように便利な口座振替をお勧めします。

口座振替の申し込みは税目ごとで受け付けています。新たに介護保険料や後期高齢者医療保険料の納付を開始する方は、ぜひ口座振替を利用してください。

毎週水曜日は午後7時まで市税などの収納、納税相談を行っています。日中、仕事などで忙しい方は利用してください。

問合せ■収税課 ☎内線121

善意 ありがとう

富士吉田仏教会	300,000円
ジュゲム歳末 チャリティーライブ	18,706円
NPO 法人 母さんの楽校	10,000円
匿名	1,667円

人口と世帯

令和5年1月1日現在
富士吉田市住民基本台帳登録人口・世帯数
カッコ内は前月比

人口	47,289人	(-94)
男	23,277人	(-41)
女	24,012人	(-53)
世帯数	20,379世帯	(-26)

※住民基本台帳登録人口とは、住民基本台帳に登録された人口であり、直近の国勢調査人口を基本に算出した現住人口とは差があります

六根清浄

自ら課題を見つけ、学び、考え、判断して行動することはとても大事なことです。大人になると日々に追われてしまい現状維持で過ごしてしまうことが多いと思います。そんなマンネリを打開するための勧め：それはPOWERTOON対戦です。

誰でも気軽に参加でき、構築、流行の調査、環境へのメタなど全てを学びに変えることができます。また、対戦は相手の行動への読みなど次の行動に向けて常に考えていかなければなりません。今年は横浜で世界大会が行われます。W杯の興奮をもう一度味わいませんか?最後に、ピカチュウだすきクラブ市役所支部の会員を募集中。

マイナポイントがもらえる申請が・・・ 2月末まで期間再延長!!

皆さん!もうマイナポイントは受け取りましたか?

- ①カードを新規取得した方に最大5,000円相当のポイント!
 - ②カードに健康保険証利用申し込みした方に7,500円相当のポイント!
 - ③カードに公金受取用の口座登録した方に7,500円相当のポイント!
- ★マイナンバーカードを作る時間がなかなか無い皆さん!企業や自治会、サークルや学校など5名以上集まれば、出張申請に伺います。受取方法も、市役所来庁か郵送を選択できます。

出張申請可能日時■火～金曜日

午前10時～午後4時30分

マイナンバーカードの休日交付をしています!

毎月第2土曜日に受取窓口を開設しています。

土曜日の交付を希望する方は、受取希望日の前日までに予約をお願いします。

※予約の状況によっては希望の日時に添えないことがあります

日時■2月11日(土) 午前9時～正午

申込締切日■2月10日(金) (土・日曜日、祝日を除く)

申込み・問合せ■市民課 ☎内線455

水稻種子販売

今年の水稲種子は、店頭販売はせず、予約注文のみです。

品種■うるち米:ひとめぼれ

もち米:ひめのもち

予約期間■2月1日(水)～28日(火)

引渡開始日■3月10日(金)

問合せ■JAクレイン吉田支店

購買窓口 ☎23-6511



市議会議員および市長選挙の立候補予定者説明会

4月23日執行予定の市議会議員および市長選挙の立候補予定者説明会を開催します。

日時■

【市議会議員一般選挙立候補予定者説明会】

3月3日(金) 午前9時30分

【市長選挙立候補予定者説明会】

3月3日(金) 午後1時30分

場所■市民会館 3階小ホール

立候補の資格■

【市議会議員選挙】

○日本国民で満25歳以上の方。

○富士吉田市に3カ月以上住所を有している方。

○禁錮以上の刑に処せられその執行を終わるまでの方でないことなど。

【市長選挙】

○日本国民で満25歳以上の方。

○禁錮以上の刑に処せられその執行を終わるまでの方でないことなど。

問合せ■市選挙管理委員会

☎内線305 / ☎28-7366

山梨県の最低賃金が改正されました

最低賃金■時間額 898円

(効力発生日:令和4年10月20日)

電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業最低賃金■時間額 959円

(効力発生日:令和4年12月30日)

自動車・同附属品製造業最低賃金■時間額 961円

(効力発生日:令和4年12月25日)

問合せ■山梨労働局 賃金室

☎055-225-2854

消費者の基礎知識

!!質問サイトを利用したら
その後も料金を請求された!!

【こんな相談が寄せられています】

パソコンが動かなくなり、5000円で専門家に聞ける質問サイトを利用。1回だけのつもりが、後日、クレジットカードから5,000円が引き落とされた。契約したつもりはないので、返金してもらえないか。

【ひとことアドバイス】

★「サブスクリプション」の契約になっている可能性ががあります!

申し込みの画面を見て、契約内容を確認しましょう。解約手続きを行わない限り契約が自動更新されるので、必要のない契約の場合は、手順に従い解約しましょう。

【サブスクリプションとは】

料金を定期的に支払うことにより、一定期間、商品やサービスを利用できるサービスのこと。お試し無料期間やお試し価格でサービスを受けられることがあります。期間中に解約しなければ、有料プランに自動で移行し、定期的に決まった料金が引き落とされます。

(国民生活センター報道発表資料参照)

相談専用電話 ☎(22)1577

消費者ホットライン「188」

場所■市役所東庁舎1階

相談受付時間■

午前9時～正午、午後1時～4時30分

問合せ■商工振興課 ☎内線405

国民年金
加入の方に



国民年金保険料は支払方法が選べます!

口座振替■金融機関にお届けの口座から引き落としをします。

申込方法…年金事務所窓口や市民課年金担当、日本年金機構のホームページにある「口座振替申出書」を年金事務所または口座振替を行う金融機関に提出してください。全納・前払い希望の方は、「口座振替申出書」の用紙を2月末までに提出してください。

納付書■金融機関、コンビニエンスストアなどの窓口で納付できます。

クレジットカード■継続的にクレジットカード会社から立替納付を行います。

申込方法…年金事務所の窓口や市民課年金担当、日本年金機構のホームページにある「国民年金保険料クレジットカード納付(変更)申出書」を年金事務所に提出してください。全納・前払い希望の方は、「国民年金保険料クレジットカード納付(変更)申出書」の用紙を2月末までに提出してください。

国民年金を前払いすると保険料が割引されます!

	納付方法	年間保険料	割引額
納付書(現金)・ クレジットカード払い の割引額	2年前納	382,780円	14,540円
	1年前納	195,550円	3,530円
	6カ月前納	197,460円	1,620円
口座振替 の割引額	2年前納	381,530円	15,790円
	1年前納	194,910円	4,170円
	6カ月前納	196,820円	2,260円

※令和4・5年度の金額

問合せ■大月年金事務所 ☎0554-22-381
市民課年金担当 ☎内線146・147・148

富士山の日ウィーク県民割引を行います

2月22日【忍者の日】&2月23日【富士山の日】の前後10日間のスペシャルウィークを開催します!!

日時■2月17日(金)～27日(月) 休園日:21日(火)

場所■忍野しのびの里

入園料■県民の方は500円引きします ※県民だと分かる身分証明書などの提示が必要

定員■月～金曜日450名、土・日曜日、祝日600名

問合せ■忍野しのびの里 羽田 ☎84-1122

市有地を公売します

市有地を一般競争入札で、売払いを予定しています。詳しくは、市のホームページで確認してください。要領は管財契約課で配付しています。

物件番号4-3

所在■新西原一丁目

地番■4027番154

地目■宅地

面積■177.59㎡ (53.72坪)

問合せ■管財契約課

☎内線245・246



GoogleMap



市のホームページ

行政書士記念日無料相談会

暮らしやビジネスに関する困りごと(相続手続き、遺言作成、成年後見人など)は行政書士に相談してください。

日時■2月23日(木) 午前10時～午後4時

場所■富楽時 ※予約不要 正午～午後1時は昼休み

問合せ■県行政書士会 ☎055-237-2601

LINE公式アカウント

友だち募集中

@fujiyoshidashi

LINEの「友だち追加」



から「検索する」

くまきとま、じーころ

有料広告

ガスも電気も吉田ガス

あなたにフィット

太陽光発電支援サービス

吉田ガス株式会社 SHIZGAS

TEL:0555-22-2161 <https://www.yoshidagas.co.jp/>

無料で貴方の脂肪(メタボ度)を測る会

病院で「やせる」と言われた方、ポッコリお腹が気になる方へ、内臓脂肪・血管年齢などを測定して健康的な減量法をアドバイスします(無料、要予約)

【同時開催】年度内に10キロ減量!?キャンペーン
塗るグルコサミン無料試供品頒布

日時 2月 4.8.11.12.16.19.23.26.28日(60分)

会場 甲府市住吉5-18-26 ナオル薬品
(無料電話相談・宅配サービスも実施しています)

問合せ・資料請求 電話 055-241-3211 FAX 3213

有料広告

お知らせ

市役所からのお知らせ

かんたん証明書請求

不動産や会社・法人の登記事項証明書が、自宅や会社からインターネットを利用して簡単でお得に請求することができます！

●**手数料が安い!**… 1通600円のところ「かんたん証明書請求」を利用したら郵送で500円、法務局で受け取る場合は480円になります。

●**自宅・会社にいながら!**… 自宅・会社にいながら証明書を請求し、郵送で受け取れます。

●**平日の午後9時まで!**… 平日の午前8時30分から午後9時まで請求できます。

請求方法

1. 「登記・供託オンライン申請システム」にアクセス
2. 申請者情報の登録
3. 請求事項を入力し、送信
4. 手数料を電子納付

問合せ ■ 甲府地方法務局 登記部門 ☎055-252-7186

募集 recruitment

食料の寄付をお願いします

富士の緑とフードサポートは「春休みの子育て家庭を応援」として、市内のひとり親家庭や低所得の子育て家庭に食料を無償提供する取り組みをしています。多くの方のご協力をお願いします。

受付期間 ■ 2月1日(水)～3月20日(月)

土・日曜日、祝日除く 午前10時～午後4時

受付場所 ■ ミズホ精密 新町2-11-7

受付品目 ■ 賞味期限が4月以降のものや常温保存ができ、未開封のもの 例: パスタ・うどん・そうめん・そばなどの乾麺、缶詰類・調味料・サラダ油・小麦粉など、インスタントラーメン・カップ麺など、白米・玄米・もみ米など

※事前に連絡をお願いします

問合せ ■ 富士の緑とフードサポート ☎25-7161

やまなし・しごと・プラザサテライトから

若者や子育て中の方の就職を支援するために、県と山梨労働局が運営している就労支援施設です。就職に関する相談から職業紹介までワンストップで利用できます。

利用は全て無料で、子供用の遊び場(キッズコーナー)もありますので気軽に利用してください。

対象 ■ 15～39歳までの就職希望者(学生含む)、子供の就職に悩む保護者の方など子育て中の就職希望者

主なサービス ■ ジョブカフェやまなし: キャリアコンサルティング、面接練習、職業適性診断、応募書類の書き方、書籍の貸出 / 山梨県子育て就労支援センター: 就労相談、応募書類の書き方、面接練習、子育て支援制度などに関する情報提供 / ハローワーク: 職業相談、職業紹介、求人検索

利用時間 ■ 月～金曜日 午前10時～午後6時30分

※ハローワークの職業相談、職業紹介、求人検索は午後5時15分まで

土曜日 午後1時～5時

※ハローワークの職業相談、職業紹介、求人検索を除く

閉庁日 ■ 日曜日、祝日、Q-STA休館日(2月7日(火))

場所 ■ Q-STA3階

問合せ ■ ジョブカフェやまなし・山梨県子育て就労支援

センター ☎72-8803

ハローワーク富士吉田 ☎24-8609

重度後遺症障害者への介護料支給

自動車事故が原因で脳、脊髄または胸腹部臓器を損傷し、重度の後遺障害を持つため、移動・食事・排泄など日常生活動作が常時または随時の介護が必要な方に介護料を支給します。

支給額 ■ 月額36,500円～211,530円

※介護保険、労災保険の介護給付と併給はできません

問合せ ■ 独立行政法人自動車事故対策機構山梨支所

☎055-262-1088

有料広告



シール集めて社会貢献

- ◆ 売上の一部が社会貢献に使われます。
- ◆ シールを集めると商品券として使えます。

商業連合会加盟商店会

- 富士そばす商店会 ● 中央通り商店街 ● 七日会 ● 本町名店街 ● のれん会
- 稲荷坂商店会 ● 本町三丁目商栄会 ● 本町二丁目商店街 ● 月江寺大門商店会

富士吉田市商業連合会 TEL:24-7111



富士の里市民大学～2月必修講座～

日時■2月16日(木) 午後1時30分/**場所**■市民会館
小ホール/**講師**■山梨青年海外協力隊協会事務局長
松本 公夫氏/**テーマ**■「海外ボランティアは見た!～食文化の多様性と国際理解～」/**受講料**■無料
問合せ■生涯学習課 ☎内線523

市民スキー大会参加者募集

34回を迎える「市民スキー大会」を開催します。スキー、スノーボード愛好家の皆さんどなたでも参加できますので、ぜひ参加してください。

日時■2月12日(日) 午後0時30分/**場所**■ふじてんリゾート/**参加料**■18歳以上1,000円、高校生以下500円
※リフト券補助あり、商品多数
申込み・問合せ■渡辺金男 ☎090-3692-8667

トレーニングルーム初心者講習会

トレーニングルームの利用には初回講習の受講が必要です。完全予約制ですので、希望の方は電話で予約してください。高校生以上が利用できます。

日時■2月1・8・15・22日(水) 午後6時15分
18・25日(土) 午後3時30分
※詳しくはホームページでも確認できます
申込み・問合せ■富士吉田スポーツ協会
☎24-3633



催し物 events

アンディの英会話教室

「英語が好き!」、「もっと勉強したい!」という方、初級～中級レベルの英会話教室を行います。みんなで楽しく英会話を学びましょう。皆さんに会うのを楽しみにしています。

日時■2月21・28日・3月7・14・28日(火曜日 全5回) 午後7時30分～9時/**場所**■下吉田コミセン/**対象**■18才以上の市民の方(高校生不可)/**定員**■先着15名 ※最少人数3名/**参加料**■500円 ※国際親善委員会会員は無料/**講師**■市国際交流員 スミス・アンディ(英語教授法認定資格)/**受付開始日**■2月8日(水)
申込み・問合せ■市民協働推進課 ☎24-1236

司法書士無料相談

日時■2月15日(水) 午後1時～4時/**場所**■Q-STA 地下1階/**相談内容**■相続・遺言・成年後見・登記に関する相談、家・土地に関する相談、会社に関する相談、借金・日常生活のトラブルに関する相談など ※予約制
相談料■無料

問合せ■県司法書士会総合相談センター
☎055-253-2376
予約受付時間:月～金曜日(祝日は除く)
午前9時～午後5時

無料相談



●法律相談

7日(火)・21日(火)
3月7日(火)・22日(水)
午後1時～4時 市役所東庁舎2階
◎予約制(電話で事前予約/1人20分間、1日9人まで)
◎相談日の1カ月前から受け付けます。
対象は市民の方のみで、相談内容は1人1件とし、代理人による相談はご遠慮ください。
問合せ■市民協働推進課 ☎内線 203

●司法書士相談

(山梨県司法書士会富士吉田支部)
10日(金) 午後1時～4時
※電話相談も可 市役所東庁舎 2階
問合せ■市民協働推進課 ☎内線 203

●不動産相談

20日(月) 午後1時～4時
市役所東庁舎 2階
※予約不要
問合せ■市民協働推進課 ☎内線 203

●教育相談

毎週月～金曜日(要予約) 午前10時～正午、午後1時～4時 市役所東庁舎4階
※電話相談も可
☎24-7044(専用)☎0120-24-7044
問合せ■教育研修所

●行政相談

15日(水) 午後2時～4時
市役所東庁舎 2階
問合せ■市民協働推進課 ☎内線 203

●人権・身上相談

第2・4金曜日 午後1時～4時
市役所1階 相談室
問合せ■福祉課 ☎内線 113

●婦人相談(配偶者による暴力など)

火・水・木曜日 午前9時～午後4時30分
市役所1階 福祉課 ※電話相談も可
問合せ■福祉課 ☎内線 164

●税の無料相談

相談はありません。
問合せ■収税課 ☎内線 121

●家庭児童相談

月～金曜日 午前9時～午後4時
子育て支援センター1階 ※電話相談も可
問合せ■子育て支援課 ☎内線 562

●消費生活・多重債務相談

月～金曜日(祝日を除く) 午前9時～正午 午後1時～4時30分
富士吉田市消費生活センター(市役所東庁舎1階)
☎22-1577(相談専用)

●社会保険相談

8日(水) 午前9時30分～午後4時
富士吉田商工会議所
大月年金事務所
※要事前予約
予約連絡先 ☎0570-05-4890

●発明(工業所有権)相談

14日(火) 午後1時～4時
富士吉田商工会議所(弁理士 田中正男)
☎24-7111
※要事前予約(開催日前週の金曜日まで)

●記帳・税務相談

20日(月) 午前10時～午後4時
富士吉田商工会議所 ☎24-7111
※相談対象:会員

県立富士山世界遺産センターから

富士山の日イベント

体験ワークショップなど各種イベントの開催やカフェでの限定メニューを提供します。

日時■2月23日(木・祝)／場所■富士山世界遺産センター

入場・参加料■無料

問合せ■県立富士山世界遺産センター ☎72-0259

企画展「吉田の成立－富士山北面の登拝拠点－」

吉田(上吉田)は、吉田口登山道の玄関口として栄えました。現在の町割の原形が成立したのは元亀3年(1572)。2022年でちょうど450年が経過したことになり、一つの「節目」として歴史を振り返ります。

期間■2月27日(月)まで／場所■富士山世界遺産センター 南館／入場料■無料

問合せ■調査研究スタッフ ☎72-2314

富士山レンジャー写真展2022

富士山レンジャーが巡回中に発見した富士山の美しい写真や、環境問題を撮影した写真を展示します。

期間■2月10日(金)～27日(月)／場所■富士山世界遺産センター 北館／入場料■無料

問合せ■富士山憲章山梨県推進会議 ☎20-9229

初級点訳講習会

初心者の方を対象に私たちが普段読んでいる文字を点字に訳す方法について学習します。「点字に興味がある」、「点字を習得して活動したい」という方など、どなたでも参加できます。どうぞ気軽に参加してください。

日時■3月6日・13日・20日(月) 午前9時30分～11時30分 ※原則3回参加／場所■県立富士ふれあいセンター

参加料■無料／内容■点字の概要・読み方・書き方など

講師■松浦 敬子 氏(青い鳥奉仕団点訳奉仕員)／申込締切日■2月20日(月)

申込み・問合せ■富士ふれあいセンター 権正

☎72-5533

オンデマンドセミナーを利用してみませんか？

富士吉田商工会議所では会員サービスとして、オンデマンドセミナーを行っています。今回は各種セミナーなどが中止になりセミナーを受けることができない皆さんへ期間限定でご案内します。セミナーをパソコンやスマホ、タブレットから選んでいただき、クリックまたはタップするだけで利用できます。

利用期間■2月1日(水)～28日(火)／利用料■無料／ログインID■fyoshida-cci／パスワード■3776

問合せ■富士吉田商工会議所

☎24-7111



富士山科学研究所から

富士山自然ガイド スキルアップセミナー 2022

会場参加、またはオンライン視聴

研究所外部から講師をお招きして、富士山とその周辺の自然ガイドに役立つ、最新の研究と実践を通して分かってきたことをお伝えする講座です。

日時■3月11日(土) 午後1時30分～4時／テーマ■考古学者は火山灰の下を見る 富士山とイタリアヴェスヴィオ山／講師■杉山 浩平 特任研究員(東京大学総合文化研究科)／参加料■無料 ※事前申込が必要です

申込開始日■2月12日(日)／定員■先着50名

富士山の日クイズラリー

富士山科学研究所と富士山世界遺産センターでクイズラリーに挑戦し、富士山について学びましょう。2施設両方のクイズラリーに挑戦した方には、オリジナルグッズをプレゼントします！

日時■2月18日(土)～23日(木・祝) 午前9時～午後5時／場所■富士山科学研究所、富士山世界遺産センター

対象■中学生以下

定員■無し ※プレゼントは2施設とも先着25名まで

参加料■無料

問合せ■富士山科学研究所 広報・交流担当

☎72-6206

ILLUMINATION PRESENTS

ミニオンズ フュージョン

2023年 3月12日(日)

©2021 Universal Pictures and Illumination Entertainment. All Rights Reserved.

2回上映!

開場 10:00/ 開演 10:30

開場 13:00/ 開演 13:30

場所 ふじさんホール

入場料(2才以上) 800円

【お問い合わせ先】
富士吉田市民会館
TEL 0555-23-3100