

つなごう 下水道

下水道は家庭や工場からでた汚れた水を処理場できれいな水にして河川に戻し、地球環境を守ることにとても役立っています。

今年も新たに下水道が使用できるようになった地域を紹介します。健康で清潔な住みよい生活を維持するために、環境保全・水質保全のため一日でも早い下水道への接続をお願いします。

公示の法的効果

下水道法の規定により、公示された日から遅滞なく下水道に接続するための排水設備工事を行わなければなりません。公示により、①②③の義務が生じます。

①排水設備の接続は速やかに！

下水道が使えるようになると、速やかに下水道に接続するため、排水設備を設置しなければなりません。(下水道法第10条)

②トイレの水洗化は3年以内！

くみ取りトイレの場合は3年以内に水洗トイレに改造しなければなりません。(下水道法第11条の3)

③水洗トイレにしましょう！

建物を新築、増改築する場合には、水洗トイレ以外にしてはいけません。(建築基準法第31条)

水洗トイレ改造資金に関する助成

水洗トイレ改造資金補助金制度

水洗トイレなどの改造工事に必要な資金の負担を軽減するために補助金を交付します。

対象

供用開始区域と公示された日から3年以内に、排水設備工事(下水道へ接続する改造工事)を行い、下水道の使用を開始した方。
※新築・増築は除きます

補助内容

供用開始から2年以内に接続
・70,000円
・下水道料金は、使用開始日から1年間徴収しません

供用開始から3年目に接続

・70,000円

水洗トイレ改造資金融資あっせんおよび利子補給金交付制度

水洗トイレなどの改造工事の際、工事に必要な資金の融資をあっせんし、利子相当額を交付します。

工事は指定工事店で

排水工事を適正に施工するために指定工事店制度を採用しています。排水設備の工事は、必ず市が指定した排水設備指定工事店へ申し込まなければなりません。

工事店一覧表を参考にしてください。下水道に関すること分からないことがありますたら、気軽に問い合わせてください。

問合せ

上下水道工務課
☎内線331・332



下吉田東三丁目



中曽根三丁目 上吉田東二丁目

4月1日から
新たに下水道が
使用できる区域

下水道排水設備指定工事店一覧

4月1日現在

会社名	住 所	電話番号	会社名	住 所	電話番号
荒井設備	富士吉田市緑ヶ丘1-4-2	23-3187	高野熱設備	富士吉田市竜ヶ丘3-11-23	24-2323
彩孝設備	富士吉田市小明見2-17-48	22-5997	宝建設	富士吉田市松山1-6-6	23-1884
天野設備	都留市境283-3	0554-45-2429	中央水道	中央市下河東3005-1	055-270-1366
石原設備工業	富士河口湖町船津7398	73-1252	東武設備	富士吉田市下吉田9-26-1	22-3955
一水工業	富士吉田市下吉田7-25-22	22-0395	トーエイカンパニー	富士吉田市新倉2606-4	23-7137
内園設備	富士吉田市上墓地1-9-5	22-7685	遠山設備	富士吉田市新屋2-4-10	23-7794
営繕センター三枝	富士吉田市上吉田東8-6-1	24-0510	西山設備工業	富士吉田市新西原3-1-22	23-2598
A C T	富士吉田市上墓地3-6-9	23-6517	熱研メンテナンス	富士河口湖町小立5451-3	83-5211
太田水道工務店	都留市上谷6-11-7	0554-43-8822	光工業	富士吉田市旭2-10-10	24-2097
オオモリ設備	南都留郡忍野村忍草2932	84-2379	ヒナタロー	中巨摩郡昭和町河西1313	055-275-5648
小笠原設備	大月市初狩町下初狩370	0554-25-6717	広瀬設備	富士吉田市小明見2-1-5	23-1218
奥脇設備	富士吉田市富士見4-1-22	23-8600	秀設備	富士市伝法2066-23	0545-57-7718
小野田設備	南都留郡西桂町小沼2175-5	29-2026	富士五湖設備	富士吉田市富士見7-7-5	22-5273
小保管工設備	都留市四日市場863-2	0554-45-7120	富士トータルサービス	山中湖村山中235-9	62-1350
小幡管工	都留市朝日曾雌1853	0554-48-2760	富士メンテサービス	富士吉田市新西原1-30-5	23-8260
小澤設備興業	笛吹市石和町唐柏48-8	055-225-5777	富士冷熱	富士吉田市上吉田東3-3-43	22-1530
OMORIマテリアル	富士吉田市中曾根2-7-22	24-8003	舟久保設備	富士吉田市向原3-8-18	22-7893
ガイナ設備	富士吉田市新屋1-1-18	24-0271	プラス工業	富士吉田市下吉田7-18-10	22-2986
柏和設備	富士吉田市下吉田6-21-30	24-2154	古谷設備	南都留郡富士河口湖町西湖2619	82-2283
勝田設備	富士吉田市大明見1-16-33	23-0221	宝栄設備	都留市中津森73	0554-43-3782
勝俣配管	富士吉田市上吉田4365-8	23-5780	北稜設備	富士吉田市下吉田4-1-35	24-2397
加藤設備工業	富士吉田市小明見2-10-45	23-1992	堀内設備	甲州市塩山上於曾1290-6	0553-33-6185
鐘山設備	富士吉田市上吉田東8-21-16	23-5917	星野設備工業所	都留市小形山486	0554-43-8581
協栄工業	南都留郡富士河口湖町船津3776	72-1154	マテリアルエム	富士吉田市新町1-7-36	22-0779
桑原配管工業所	富士吉田市大明見5-9-8	23-0231	丸省工業	富士吉田市上吉田東2-5-10	22-3854
甲府住宅設備	甲府市德行2-10-40	055-228-8821	松山興業	笛吹市石和町河内77	055-262-5621
興和工業	富士吉田市新屋1-8-3	22-3453	美沢屋	大月市大月町真木2221	0554-23-0148
小林設備	南都留郡西桂町小沼1041-1	25-2898	宮下設備工業	富士吉田市上吉田東5-13-21	22-5084
佐藤燃料	富士吉田市上吉田東1-4-26	22-1576	宮下管工	富士吉田市浅間1-12-8	23-3653
サンエイ	富士吉田市松山1606-2	23-9296	ミヤビ総設	笛吹市石和町井戸1194-3	055-244-5522
三枝設備	西桂町下墓地871-3	25-3287	宮下設備	笛吹市御坂町成田374	055-262-7097
三協設備	富士吉田市大明見2-7-16	23-3506	武藤設備工業所	富士吉田市上吉田3-2-15	22-4774
重森工業	都留市小野829	0554-43-5846	めぐみ設備工業	富士吉田市小明見2-5-27	23-0819
システムKIKI	富士吉田市上吉田4510-18	22-3690	明進設備	富士吉田市大明見1-9-6	22-1898
システム五島	富士吉田市新西原2-28-5	23-8479	もりしま創備	都留市大幡53-3	0554-45-0593
総合設備シムラ	富士吉田市上吉田東8-12-11	23-7230	山口設備	富士吉田市富士見6-13-39	24-7603
白銀設備	富士吉田市新西原1-8-3	23-0362	山梨日化サービス	中巨摩郡昭和町築地新居907-1	055-275-6911
白須総合設備	富士吉田市富士見4-7-24	22-4581	山梨管工業	甲府市中小河原1-9-17	055-241-6011
末木設備工業	甲斐市島上条457-1	055-277-7873	山口総合設備	富士吉田市上墓地8-9-11	24-5316
沙原設備工業	富士吉田市大明見3-6-12	23-8886	横堀住設工業	富士吉田市新西原2-17-10	23-5852
スマイル設備	富士吉田市上吉田4590-33	22-7394	米山工業	富士吉田市上吉田東1-4-39	23-0063
清燃料瓦斯	富士吉田市下吉田1-13-16	24-1311	楽山設備	都留市田原3-1-26	0554-43-0368
清優工業	南アルプス市飯野2506-4	055-284-5891	レイコー	甲斐市長塚701-2	055-277-6863
大光設備	富士吉田市大明見4-3-6	23-0641	渡伊設備工業	富士河口湖町小立1790-2	72-1818
大博管工	富士吉田市下吉田3-39-5	22-4863	渡澄工業	富士吉田市富士見4-6-43	22-1208
太陽設備	富士吉田市上墓地1-21-12	23-7031	ワタナベ工業	富士河口湖町船津1546-8	73-1661
高根住設	富士吉田市富士見4-6-38	22-1980	渡辺設備	富士吉田市上吉田4346-15	24-0352

※主に、昨年度に工事をした地区です

新流入区域



向原一丁目



上吉田

の入居補欠者を募集します



上吉田団地と西丸尾団地は、現在満室ですが入居希望者多数のため、年1回抽選会を開催し、待機者の順番を決め、空室ができましたら案内します。この入居補欠者の権利は7月23日～令和6年7月22日までの1年間有効です。

入居には収入基準などの資格要件がありますので、申し込みの詳細は、建築住宅課または市のホームページで確認してください。

住まいを探している方は、ほかにも紹介できる市営住宅がありますので、相談してください。

募集期間■6月12日(月)～23日(金)
午前8時30分～午後5時15分
(土・日曜日を除く)

申込方法■申込書類を提出してください。申込書類は窓口にお越しいただくか市のホームページからダウンロードしてください。申込書類は募集期間前でもお渡します。

問合せ■建築住宅課 ☎内線292・293

市営上吉田団地

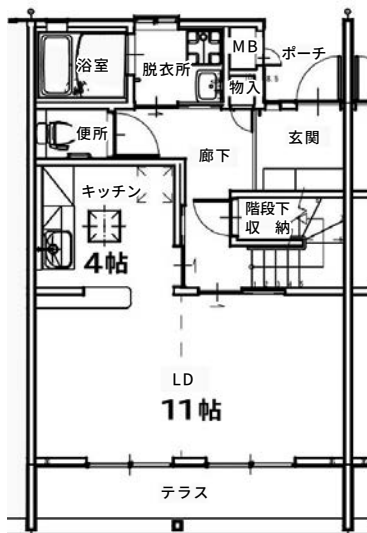
①1DK



②2DK



③2LDK 2階建



1階



2階

入居時の家賃

- ① 1DK: 16,600円～32,700円
- ② 2DK: 32,700円～64,300円
- ③ 2LDK: 22,900円～45,000円

所在地: 上吉田5404-1 (北口本宮富士浅間神社西側)
建設年度: 令和元年度

市営

上吉田団地・西丸尾団地

市営西丸尾団地

所在地: 旭一丁目(下吉田中学校西側)

建設年度: 平成26～27年度

入居時の家賃

①1DK:14,500円～28,400円 ②2DK:20,700円～41,100円 ③3DK:29,400円～58,300円

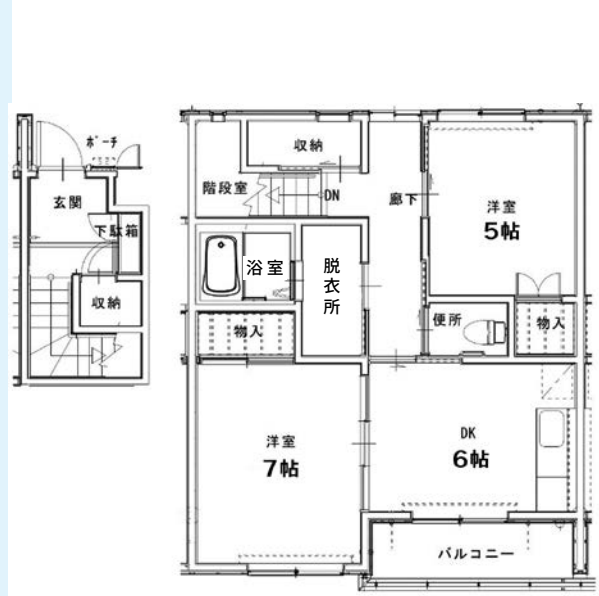
①1DK



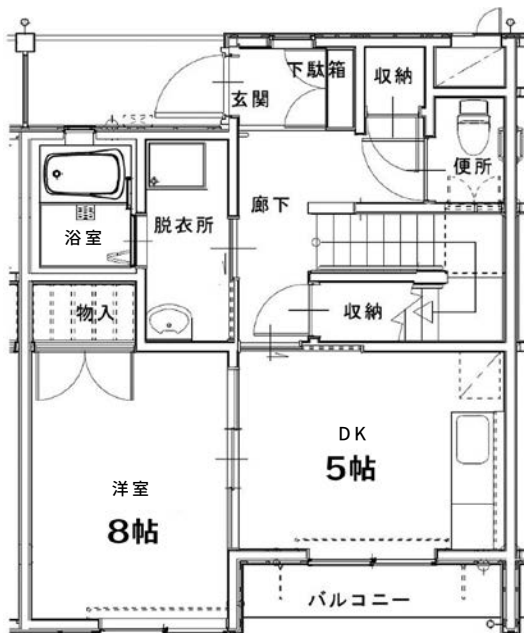
②2DK 1階



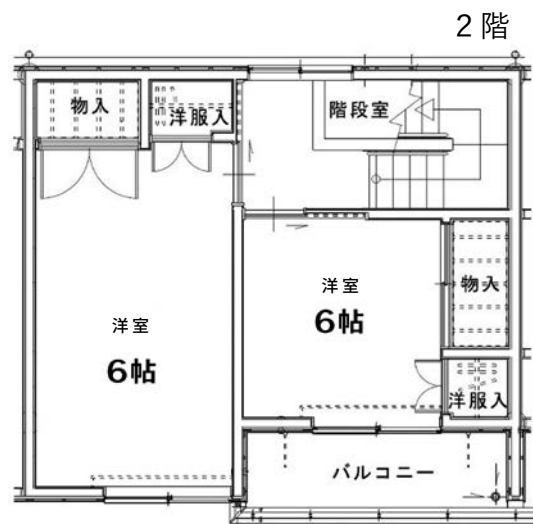
②2DK 2階



③3DK 2階建



1階



2階

市職員の給与などの公表

市職員の給与は地方公務員法の規定に基づき、国やほかの地方公共団体の職員、民間企業の従業員の給料などを考慮し、市議会の議決を経て定められています。より一層市民の皆さんに理解していただけるよう職員の給与を公表します。市のホームページでより詳しく掲載していますので、併せてご覧ください。

問合せ■総務課 ☎内線217

01 市職員給与の概要

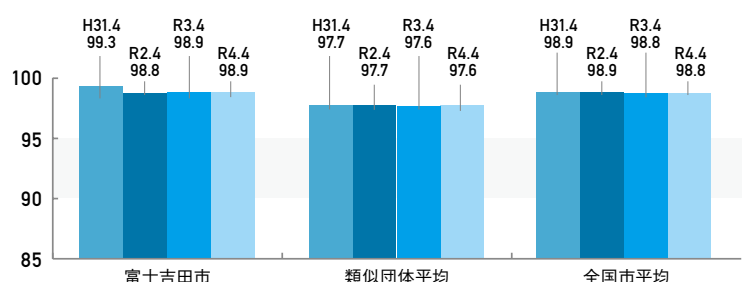


02 ラスパイレス指数 (令和4年4月1日現在)

ラスパイレス指数とは、全国の地方公共団体(一般行政職)の給料月額を同じ基準で比較するために、国家公務員(行政職)の給料月額を100として計算した指数のことです。

本市のラスパイレス指数は98.9です。

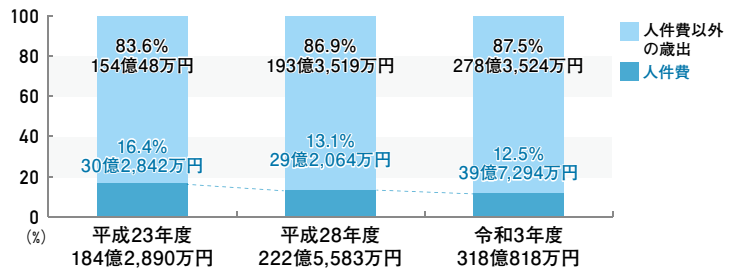
※類似団体平均は人口規模などが類似している地方公共団体のラスパイレス指数を単純平均したものです



03 普通会計歳出決算額と人件費の割合の推移

10年前と比較し、歳出総額に占める人件費の割合は3.9ポイント減少していて、9億4,452万円増加しています。

今後も適正な定員管理を図りながら、市民サービスを停滞させない範囲で、人件費抑制に努めていきます。



04 一般行政職の平均給与月額、初任給などの状況 (令和4年4月1日現在)

(1) 職員の平均年齢、平均給料月額と平均給与月額

区分	平均年齢	平均給料月額	平均給与月額	平均給与月額(国比較ベース)
富士吉田市	40.8 歳	311,775 円	382,545 円	344,324 円
山梨県	42.9 歳	328,475 円	415,326 円	364,486 円
国	42.7 歳	323,711 円	405,049 円	— 円
類似団体	42.3 歳	314,153 円	372,573 円	341,315 円

(2) 職員の初任給

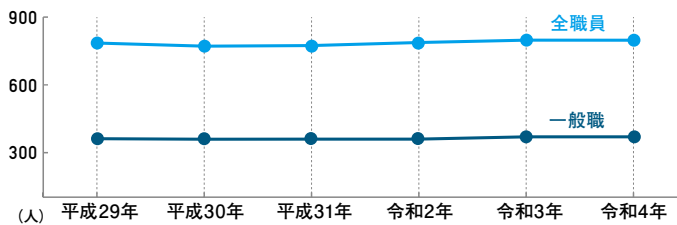
区分		富士吉田市	山梨県	国
一般行政職	大学卒	182,200円	190,115円	182,200円
	高校卒	150,600円	156,061円	150,600円

(3) 職員の経験年数別・学歴別平均給料月額

区分		経験年数 10年	経験年数 20年	経験年数 25年	経験年数 30年
一般行政職	大学卒	258,416 円	367,690 円	389,250 円	405,725 円
	高校卒	—	—	—	—

05 全職員数の推移 (令和4年4月1日現在)

令和4年4月1日現在の全職員数は825人です。一般職は毎年職員数の抑制に努めていて、全体では令和3年と比較し8人減少しています。



06 特別職の報酬など (令和4年4月1日現在)

区分	給料		報酬		
	市長	副市長	議長	副議長	議員
月額	850,000円	680,000円	400,000円	370,000円	360,000円
期末手当	3.2月分		3.2月分		



TOPICS

01

自然と共生するために
特定外来植物の駆除にあなただけの力を
貸してください

特定外来植物とは、元々そこに生えていなかった植物で、人の活動に伴い持ち込まれたもののうち法律で指定された植物をいい、栽培は原則として禁止されています。

どの植物も強い繁殖力を持ち、他の植物の植生をおびやかすばかりか、農作物への悪影響や生態系の変化など、私たちの生活に大きな影響を与えます。

市内では、現在、オオキンケイギク、アレチウリ、オオハンゴンソウが確認されています。所有・管理している敷地内に生えている場合は、適切に駆除してください。

○オオキンケイギク

コスモスに似た鮮やかな黄色い花が咲くことから、敷地内で栽培しているケースが見られます。



○アレチウリ

空き地や耕作放棄地などでの繁茂が

確認されています。生育速度の非常に速い性質の植物で、外の植物を覆い隠して植生を変えてしまいます。花にスズメバチなどが集まることもあります。



○オオハンゴンソウ

特に河原などで大繁殖し、他の植物の植生を破壊します。他の県では駆除が追いつかないほど増えているところもあります。庭に植えられているケースもみられます(写真は八重咲の品種)。



※駆除の際の注意

生きている状態での運搬は原則的に禁止されています。駆除したものは散乱しないよう袋などにつめて、枯らしたあとでごみなどとして処分してください。

問合せ ■ 環境政策課 ☎30-4153

TOPICS

02

新しい趣味や楽しみを見つけよう!
地区社会学級他地区受講生募集

地区社会学級は、各地区文化部・育成会で行っている学習活動の場です。太極拳や卓球教室のような体を動かす教室から、俳句や歌謡、編み物教室などの文化的な講座も開設しています。

受講者は、各地区に住む方を対象にしていますが、表の教室は、どなたでも

参加できます!やってみたいと思う教室がありましたら、この機会にぜひ、友人と一緒に参加してください。詳しくは問い合わせてください。

受付期間 ■ 6月1日(木)～16日(金)

申込み・問合せ ■ 生涯学習課 ☎内線521

地域名	開催科目	場所	開催曜日	時間	他地区会費
新町	エアロビクス	下一小体育館	毎週木曜日	午後8時～9時30分	1000円
下宿	スポーツ吹矢教室	下宿会館	毎週土曜日	午後7時～9時	無料
	編み物教室		第2・4水曜日	午前9時30分～11時30分	無料
松山	大正琴	松山公民館	第1・3火曜日	午後7時～9時	1000円
	チョークアート	松山会館	第1・3木曜日	午後7時～8時30分	1000円
	読み聞かせ		第3月曜日	午後7時～8時30分	1000円
	クラフトバンド		第1・3金曜日	午後7時～8時30分	1000円
	ドライフラワー		第3月曜日	午前10時～正午	1000円



TOPICS
03

電話詐欺多発中！
だまされな
正しい知識と警戒心が必要
ためには、
す



電話詐欺を防止するポイント

県内の令和4年中における電話詐欺の被害総額は約1億4,484万円、被害件数は77件と、依然として電話詐欺が猛烈な勢いで増加しています。また、本市の被害額は1,409万円、被害件数は8件で、そのうちの7件は65歳以上の方が被害者になっています。

親族などになりすましてお金をだまし取る「オレオレ詐欺」、市役所や金融機関の職員をかたってATMなどを操作させてお金をだまし取る「還付金詐欺」のほか、銀行員をかたり、自宅を訪問し「キャッシュカードを交換する必要がある」、「封筒にカードを入れるので印鑑を押して欲しい(封印のため)」などと言って、被害者の隙を狙ってキャッシュカードを盗む手口『キャッシュカード詐欺盗』が、令和4年は急増しました。

- ※電話で、お金、還付金、キャッシュカードなどの話が出たら詐欺！
- ※一人で判断せずに、すぐに家族や友人、警察などに相談！
- ※迷惑電話防止機能付き電話機の設置や留守番電話設定も有効！

電話詐欺の手口は日々変化し、巧妙化しています。県警のホームページや新聞、ニュースなどから、常に新しい情報を取り入れて、電話詐欺などの犯罪から身を守る心構えをもちましょう。



県のホームページは
こちら

問合せ ■ 安全対策課 ☎内線221

TOPICS
04

水道メーターの定期交換



水道メーターは、市から皆さんに貸しているもので、計量法により有効期間が8年と定められています。有効期間が満期を迎えるメーターが交換の対象になります。

対象の方には「メーター交換のお知らせ」を事前に通知しますので、確認してください。その後、作業日には身分証明書とメーター交換作業票を携帯した水道業者がお伺いします。不在の場合は、連絡票を置き後日お伺いします。

実施期間 ■ 偶数月検針地区:6月19日(月)～7月7日(金)、奇数月検針地区:7月19日(水)～8月10日(木)

※期間内に交換できなかった場合は、日程調整し後日交換に伺います

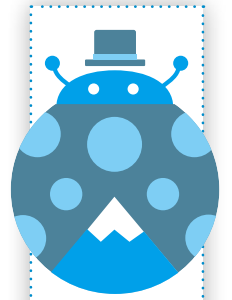
交換にあたって

1. 交換時には、一時的に給水を停止する必要があります。
所要時間 約30～60分

※交換が困難の場合や修繕が必要な場合は長くかかることがあります

2. 交換作業について、希望の日時などがある場合や交換期間を過ぎても連絡がない場合は、通知に記載されている水道業者へ連絡をお願いします。
3. メーター交換費用は原則無料です。ただし、①～⑤のような場合などには修繕費、改良費が発生し実費負担になります。
 - ① 止水栓、バルブが不良
 - ② 交換前に漏水している
 - ③ メーターボックス上や周辺に建物などの障害物があって改良が必要
 - ④ メーター位置が深いなど、改良が必要な場所にある
 - ⑤ メーターボックスが壊れている

問合せ ■ 上下水道管理課 ☎内線611
上下水道工務課 ☎内線654



情報編

転倒予防情報 定期便VOL19

転倒を予防するための「1311運動」

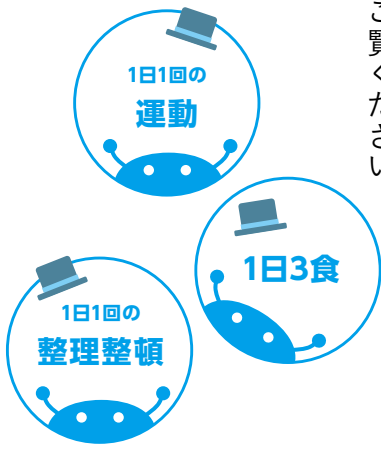
1日3食バランスの良い食事

1日1回適度な運動

1日1回身の回りの整理整頓

これを毎日実践することで、転ばない体づくり環境づくりをして、いつまでも転ばず自分らしい生活を送っていただくための取り組みです。

毎月、食事や運動、整理整頓について具体的な方法などの情報を掲載していきますので、ぜひご覧ください。



問合せ ■健康長寿課

☎内線 4 4 8

転倒予防のための足の手入れ 健康の土台は足元から

足は健康の土台

体を支える足や足の爪は「健康の土台」です。しかし、普段から手入れができていない方は少ないように感じます。

こんな変化に注意

足の不調・あしゆびの変形やたこや魚の目などの角質の形成など

爪の不調：巻き爪や肥厚爪など

足や爪に不調が出て痛みがある場合、歩行時にバランスを崩してしまうことがあります。ふらつきから転倒、さらに骨折などの怪我をしてしまうかもしれません。

対処方法

① 専門家のケア

病院などで取り除いてもらう。たこや魚の目、巻き爪など痛みがある場合はお勧めです。

② 正しい靴選び

靴の中で足が前滑りしていることが原因の場合が多いです。巻き爪はあしゆびが歩行時に浮いていることが原因の場合が多いです。靴のサイズ選びや履き方の見直しをしましょう。

③ 爪のケア

爪を切りすぎてしまう深爪は巻き爪の原因になることがあります。

靴の選び方 5つのポイント

① かかとの周りがしっかりしている

② つま先が足の形に近く靴の中で指が動かせれる

③ 指の付け根部分で曲がる

④ 底がしなやかで弾力性がある

⑤ ひもや面ファスナーで甲をしっかりとめられる

上級シューフィッター

岡本屋履物店 四代目 岡洋介





ふじよしだ Walking+ たくさん歩いてデジタルギフトを 貰おう! ふじよしだ Walking+ 健康カードロードマップ

ふじよしだ walking+ の新年度
が始まりました!

今年は昨年以上にお得なイベ
ントを実施予定!! ロードマップを
確認し、お得に楽しく歩きまし
ょう!!

対象 ■ 市民・市内在勤在学の方

参加料 ■ 無料

①「富士吉田市健康カード」5枚

1 毎月15万歩達成で1枚
4月 5月 6月 7月 8月 9月
10月 11月 12月 1月 2月 3月
★翌月、10日頃に自動で付与されます
計12枚

2 健康診断受診で3枚
1 2 3
★QRコードを読み込むと付与されます
計3枚

3 季節ごとのイベントで1枚
春 夏 秋 冬 臨時
★イベントに参加すると自動で付与されます
計5枚

最大 カード5枚で好きな電子マネーギフト500円分が必ず買える!
500円 500円 500円 500円
さらに年間100万歩あるくと抽選で1万円が買える!
10,000円
※アプリ上で交換申請を行ってください。

アプリのダウンロードは
こちら



で、paypayなどのデジタルギフ
ト500円分と交換!!

②年間100万歩以上歩いた方か
ら抽選で30名の方に10,000
円分のギフトカードをプレゼン
ト!!

※スマホを持っていない方は記録
用紙を用意しています

問合せ ■ 健康推進室
☎内線772

筋肉量アップ・体脂肪ダウンで 健康を目指す InBody Challenge

InBody Challengeは「脂肪を減ら
して、筋肉を増やす」をテーマに生
活習慣改善に取り組む健康増進プ
ログラムです。6月と9月に体組成
計(InBody)を測定し、その変化を競
います。さらに達成状況に応じて豪
華賞品が貰えます。この夏、肉体改
善にぜひ挑戦してみましよう!

参加料 ■ 無料

対象 ■ LINEアカウントを持つ
ている方

初回測定 ■

健康推進室 6月13日(火)

セルバ本店 午前9時～午後4時

6月15日(木)

午前9時30分～11時30分

最終測定 ■

健康推進室 9月12日(火)

午前9時～午後4時

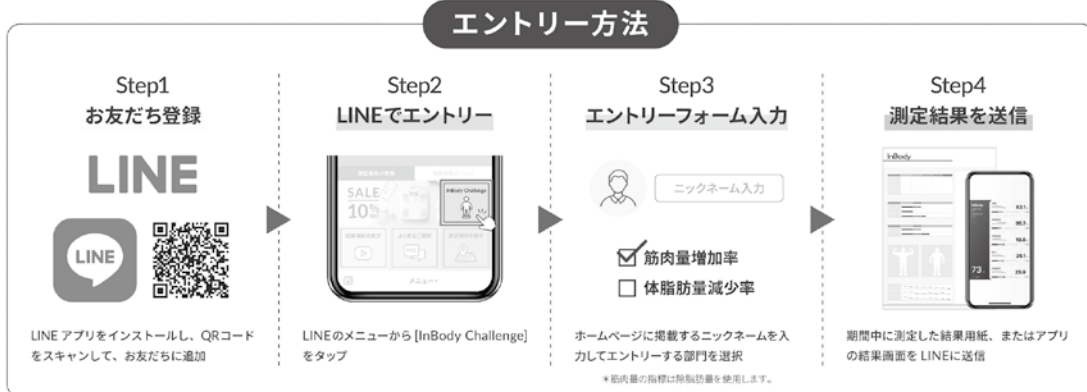
セルバ本店 9月15日(金)

午前9時30分～11時30分

部門 ■ ①InBody点数、②InBody
点数増加量、③筋肉量増加率、④体
脂肪率減少率

賞品 ■ 参加賞: 富士吉田市限定転
倒予防ポーチ!、入賞・抽選: 家庭
用InBody、今治タオルなど

エントリー方法



公式チラシ

問合せ ■ 健康推進室

☎内線772

9価HPVワクチン

HPVワクチンは子宮頸がんの主な原因とされるHPVの感染を予防するものです。4月から、9価ワクチンが定期接種化され、無料で接種できるようになりました。対象者には、個別で案内を送付しています。

これまでに2価または4価ワクチンを接種している場合、原則同じ種類のワクチンの接種が推奨されていますが、医師と相談し途中から9価ワクチンに変更することも可能です。この場合も公費で接種することができます。

定期予防接種

対象：小学6年生～高校1年相当の女子 ※通知は中学1年生から送付しています

キヤッチアップ接種

対象：平成9年度～平成18年度生まれの女子



厚生労働省のホームページ



市のホームページ

問合せ ■健康推進室

☎内線436

高齢者のことは地域包括支援センターへ！

地域包括支援センターは高齢者の総合相談窓口です。高齢者のことで心配や困りごとがあったら頼ってください。力になれるようスタッフ一同全力で支援します。

スタッフはさまざまな相談に対応できるように看護職や社会福祉士、ベテランのケアマネージャーが常駐しています。まずは問い合わせてください！

（相談例）「入院をきっかけに身体状況が変わりこれからの生活に不安がある」

高齢者が入院した場合、戸惑いと不安があるかもしれません。このような時は病院の病棟看護師や地域支援室や地域包括支援センターに相談してください。介護保険利用中の方はケアマネージャーも一緒に、自宅に戻ってからの生活が円滑にできるよう、状況に合わせてできる限りの医療と介護、高齢者サービスが受けられるように調整の手伝いをします。

問合せ ■健康長寿課

☎内線451

6月は食育月間 食育を推進・強化しよう！

なぜ「食育」が必要なの？

近年の食をめぐる環境の変化の中、子どもの孤食、栄養の偏りなどが原因と考えられる生活習慣病の増加、高齢者の低栄養、食品ロス、食料自給率の低迷など、さまざまな問題があります。そのため、全ての国民が心身の健康を確保し、健全な食生活を実践する能力を身につけるために「食育」が必要です。

朝ごはんを食べていますか？

市民を対象に行ったアンケート調査では、5人に1人が朝ごはんを食べていませんでした。幼児、小学生、中学生、高校生で毎日朝食を食べない方の割合が増えています。

朝食を食べない理由は「時間が無い」、「寝ていたい」、「食べたいと思わない」などが多くあげられました。原因として夜更かしが影響していると考えられます。生活リズムが乱れると食欲も出ません。朝食をおいしく食べられるよう、生活リズムを整えることが大切です。

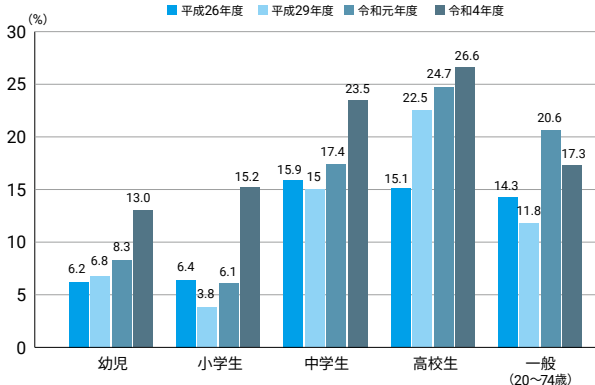


食育ピクトグラム

朝ごはんを準備するポイント

- 調理しなくてもいいものを用意
果物やヨーグルト、牛乳、豆乳などや温めてすぐ食べられる冷凍ピラフ、お湯を注げば食べられるフリーズドライ食品も便利です。
- 毎朝決まった献立を決めておく
ごはんと納豆とみそ汁、パンと目玉焼きとサラダなど、決めておけば準備で済みません。

富士吉田市の朝食欠食割合



問合せ ■健康推進室

☎内線794

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】

6月27日(火)	令和5年2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	2月1日～12日	午後1時30分～45分	2月13日～28日

2歳児歯とこころの相談

【対象】

6月29日(木)	令和3年1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	1月1日～7日	午後2時～2時15分	1月22日～25日
午後1時30分～45分	1月8日～15日	午後2時15分～30分	1月26日～31日
午後1時45分～2時	1月16日～21日		

1歳6カ月健診

【対象】

6月28日(水)	令和3年11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	11月1日～10日	午後1時45分～2時	11月17日～19日
午後1時30分～45分	11月11日～16日	午後2時～2時15分	11月20日～30日

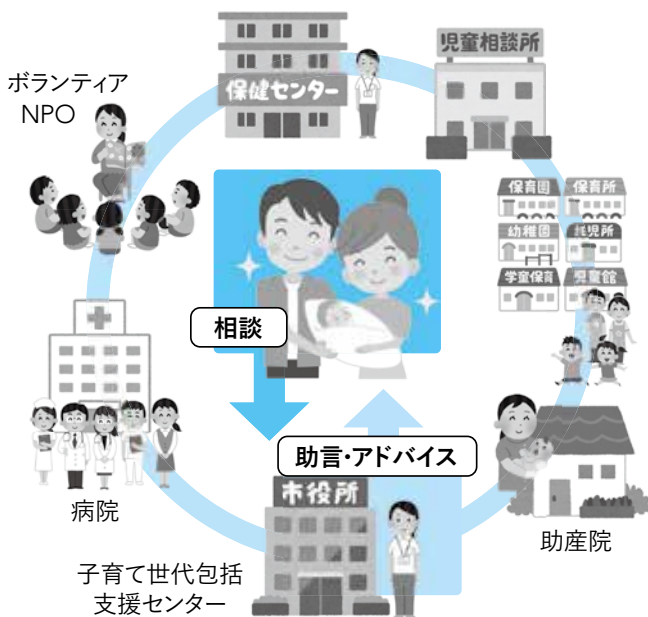
3歳児健診

【対象】

6月30日(金)	令和元年12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	12月1日～5日	午後2時～2時15分	12月12日～18日
午後1時30分～45分	12月6日～10日	午後2時15分～30分	12月19日～25日
午後1時45分～2時	12月11日	午後2時30分～45分	12月26日～31日

問合せ ■ 子育て支援課 ☎内線643・644

す。また、さまざまな関係機関と連携しながら皆さんが安心して子育てができるよう、切れ目ない支援に取り組んでいます。市区町村や開業助産師とは、妊娠中から産後の状況を共有し、早めの家庭訪問を依頼し、次の健診までの不安な期間が長くないように調整してあります。産前産後ケアルームやママの里など支援が受けられる施設の情



市立病院
だより

安心できる子育てを一緒に…

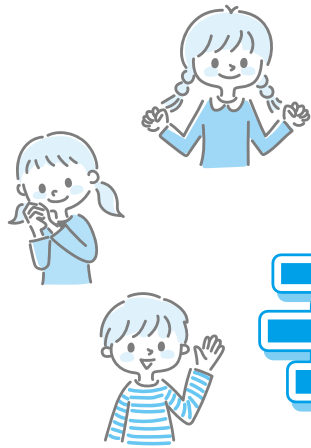
産婦人科小児科病棟



ライフスタイルや経済状況の変化の中で、子育てそのものがとても大変なものと感じている方も多いのではないのでしょうか。そのような状況で、これから子育てを考えている方、現在子育てをしている方は、悩みや不安を抱えていると思います。当院では、出産後退院してからも安心して子育てができるよう、退院後の健診や電話での育児相談を行っています。また、さまざまな関係機関と連携しながら皆さんが安心して子育てができるよう、切れ目ない支援に取り組んでいます。市区町村や開業助産師とは、妊娠中から産後の状況を共有し、早めの家庭訪問を依頼し、次の健診までの不安な期間が長くないように調整してあります。産前産後ケアルームやママの里など支援が受けられる施設の情

これからの子育てを考えている方や子育て中の方が安心して子育てをしていけるように地域の子育て支援機関として、皆さんに寄り添いながら安心して子育てができるよう支援していきます。一緒に子育てを楽しみましょう。

報提供をすることで、困った時や不安な時の相談窓口の選択肢を増やすことができます。



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



つどいの広場ハーモニー 6月予定表

日にち	時間	教室名など
2日(金)・9日(金) 16日(金)・23日(金) 30日(金)	午前10時 ～午後3時	保健師相談会
7日(水)・21日(水)	午前10時30分	ママのための ストレッチ体操
8日(木)	午前10時30分	ママのためのピラティス
10日(土)	午前10時 ～午後3時	土曜ひろば
12日(月)	午前10時30分	お誕生日会
13日(火)		Qスタ休み
15日(木)・16日(金)	午前10時～ 午後3時30分	2～3歳児 身体計測 と手形or足形ペッタン
19日(月)	午前10時30分	ハッピー子育てセミ ナー 講師・榎原まゆ み先生
20日(火)	午前10時30分	おやこヨガ

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

※26日(月)はお休み

◎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



ハッピー子育てセミナー

助産師であり健康科学大学産前産後ケアセンターセンター長でもある榎原まゆみ先生を招き『夫婦で子育て』をテーマにお話しをしていただきます。

赤ちゃんが生まれると生活は大きく変わります。新しい生活をパートナーと一緒に考える講座です。先生の話しを聴いて、夫婦力アップをしてみませんか♪



日時■6月19日(月) 午前10時30分

講師■助産師 榎原まゆみ先生

対象■夫婦(妊婦さん可)、どなたでも

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



鶴田久美先生の「子育て講演会」を開催します

ファミリー・サポート・センター会員、ファミリー・サポートの活動に関心がある方、子育てをお手伝いしてみたいと思っている方、子育て中の保護者、保育現場・教育現場の方などぜひ参加してください。

ファミリー・サポート・センター会員には、無料の託児があります。希望の方は、参加申込時に申し出てください。

日時■6月17日(土) 午前9時30分～11時30分 場所■子育て支援センター

講師■鶴田 久美先生(臨床心理士・公認心理士)

内容■「子どもの遊びと成長支援」

「心理士さんはどうやって子どもの遊びをみているの?」という問いに答えます。子どもの遊びを見る視点が増えることで、子どもと過ごす時間がより楽しく、気楽な時間になるかも…。

そして、日常の子どもの困った行動へのかかわり方のヒントが見つかるかも。心理士の目で一緒に子どもの遊びを見てみましょう!!

申込締切日■6月9日(金)

※状況により、マスクの着用にご協力をお願いします

問合せ・申込み■ファミリー・サポート・センター ☎内線580

子育て支援センター予定表



June 6月

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
				1	2	3 メンテナンス休館
4	5 ◆ハローベビークラス	6 ◆離乳食教室	7	8 ◆骨盤ヨガ ♪わらべうた	9 ◆ママのためのピラ ティス	10
11	12 ◆ベビーマッサージ (ねんね期)	13 ※リズムであそぼ	14 ◆ぼかぼか測定 ♪なかよしクレヨン	15 ♪ばくばく相談 ～歯と栄養の話～	16 ◆9カ月測定会	17 ◆ハローベビークラス ♥子育て講演会「子どもの遊びと成長支援」
18	19 ♪子育て中の 就労相談	20	21	22	23	24
25	26 ◆ベビーマッサージ (ハイハイ・おすわり期)	27 ♥活動するための 講習会 ★4カ月乳児健診 ♪リトミックあそび	28 ★1歳6カ月健診	29 ★2歳児 歯とこころの相談	30 ★3歳児健診	

※リズムであそぼ:問合せ ☎090-1805-2072

◆:産前産後ケアルーム ♥:ファミサポ会員 ★:健診など

♪:つどいの広場にじいる利用者 ■:1歳未満児

富士吉田市役所 ☎ 22-1111
<http://www.city.fujiyoshida.yamanashi.jp/katsudo@city.fujiyoshida.lg.jp>

夜間・休日当直医のお問い合わせ 富士五湖消防本部 ☎ 23-4444

国民年金
加入の方に

みみ 寄りなお知らせ

国民年金保険料免除・納付猶予・学生納付特例の承認を受けた方へ!

保険料の後払い(追納)をお勧めします!

保険料免除・納付猶予・学生納付特例の承認を受けた場合、その期間分は将来の老齢基礎年金の額が少なくなってしまう。

そこで、免除承認を受けた期間(10年以内)は後から追納することにより、老齢基礎年金の年金額を増やすことができます。

免除承認を受けた期間の翌年度から起算して3年目以降に保険料を追納すると、当時の保険料に経過期間に応じた加算額が上乘せされます。

期間	1カ月分の追納保険料額	
	全額免除・法定免除・納付猶予・学生納付特例の場合	半額免除の場合
平成25年度の月分	15,220円	7,610円
平成26年度の月分	15,370円	7,680円
平成27年度の月分	15,700円	7,840円
平成28年度の月分	16,360円	8,180円
平成29年度の月分	16,570円	8,280円
平成30年度の月分	16,410円	8,200円
令和元年度の月分	16,460円	8,220円
令和2年度の月分	16,570円	8,290円
令和3年度の月分	16,610円	8,300円
令和4年度の月分	16,590円	8,290円

※上記 部分の保険料には、一定の加算額が含まれています

問合せ ■ 日本年金機構 大月年金事務所
 ☎ 0554-22-3811

市民課 年金担当 ☎ 内線146・147・148

お知らせ notice

市民課から

事前予約制でマイナンバーカードの休日交付をしています

開庁時間や水曜日の午後7時までにマイナンバーカードを受け取りに来ることができない方のために、毎月第2土曜日に受取窓口を開設しています。

日時 ■ 6月10日(土) 午前9時～正午

申込締切日 ■ 6月9日(金)

マイナンバーカードお持ちですか?

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

申込み・問合せ ■ 市民課 ☎ 内線455

下水道排水設備指定工事店の取り消し

次の指定工事店が指定を取り消しになりましたので、お知らせします。

会社 ■ 有限会社中部配管 / 代表者 ■ 櫻井重治 / 住所 ■ 忍野村忍草3448番地の4

工事は指定工事店で

下水道への接続工事は、指定工事店しか施工できません。工事を依頼するときは注意してください。

問合せ ■ 上下水道工務課 ☎ 内線332

六根清浄

歳を取ると1年が過ぎるのが早く感じますよね。この感覚は、慣れやルーティン化が要因とされているそうです。脳にとって新鮮さが失われると記憶が曖昧になり時間の経過が感じにくくなります。その結果、毎日が早く過ぎていくように感じているのかもしれない。

幸いなことに、我が家には姪が降臨し、毎日が刺激にまみれています。アーアーウーウー何かを訴えご機嫌かと思ったり、急に金切り声で泣き出します。最近では、離乳食が始まり、顔中ほうれん草まみれにしながらニコニコで食べている姿に日々癒されています。

人口と世帯

令和5年5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	47,023人	(-3)
男	23,128人	(-5)
女	23,895人	(2)
世帯数	20,498世帯	(53)

※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

献血に協力してください

献血を市役所中庭駐車場で実施します。

大切な命を救うために協力をお願いします。

日時■6月16日(金) 午前10時～正午、午後1時30分～

3時30分/場所■市役所中庭駐車場

対象■16～69歳までの健康な方 ※65歳以上の方は、健康面を考え60～64歳の間に献血経験がある方

問合せ■福祉課 ☎内線161



第65回水道週間

水道週間は、さまざまな広報活動などの運動を通して、利用者の皆さんに水道の現状や課題の理解を深め、今後の水道事業の取り組みについて協力を得ることを目的に実施しています。本年度は、『水道水 安心・安全 これからも』をスローガンに、6月1日(木)～7日(水)に『第65回水道週間』を実施します。エフエムふじごこでPRを行うほか、公共施設にポスターの掲示、市庁舎に懸垂幕を掲示し、広報活動を実施します。

いつでも、どこでも、豊富できれいな水を使うことができる水道は、私たちの快適な暮らしを支えるとても大切なライフラインです。本市では、利用者の皆さんの毎日の暮らしに、安全でおいしい水を絶えまなく送り続けるために、水源の確保、水道施設の更新、老朽管の布設替えなどに積極的に取り組んでいます。この水道週間を機会に、私たちの暮らしの源である水道について改めて考えていただくとともに、限りある資源である水をこれからも大切に使用していただきますようご協力をお願いします。

問合せ■上下水道管理課 ☎内線611

上下水道工務課 ☎内線653

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

(料金表)

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
6月 6日(火)	6月16日(金)
6月13日(火)	6月23日(金)
6月27日(火)	7月 7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

返しきれない借金で悩んでいませんか?

甲府財務事務所では、無料の債務相談窓口を開設しています。相談内容により解決のための助言を行い、必要に応じ法律専門家を紹介します。秘密は厳守します。

受付時間■月～金曜日 ※祝日を除く

午前8時30分～正午、午後1時～4時30分

問合せ■甲府財務事務所 債務相談窓口

☎055-253-2269

消費者の基礎知識

訪問購入にご注意!!

訪問した業者に貴金属などを買収される「訪問購入」の相談が多く寄せられています。

【相談事例】

「不用品の買取キャンペーンをやっている」と業者が訪問し、貴金属などを買収取ったが、契約書を渡されず、後日買取に出したことを後悔し、買い戻したいと伝えたが、別の業者に渡してしまったといわれた。

・自宅に何度も「処分するものはないか」と電話がくるので来訪を承諾したら、貴金属はないか聞かれ、「貴金属は使わないのでない」と伝えたが、部屋の中を探そうとしたら、大声で怒鳴られたりした。

【トラブル防止のポイント】

★買取を承諾していない貴金属の売却を迫られたらきっぱり断りましょう。
★業者から交付された書面をしっかりと確認しましょう。

★訪問購入はクーリング・オフが認められています。クーリング・オフ期間内は品物の引き渡しを拒むことができます。

★不安に思ったり困ったりしたときは、消費生活センターに相談しましょう。

(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」
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