

行政相談を利用しませんか？

問合せ 山梨県行政監視行政相談センター ☎055-252-1100
市民協働推進課 ☎内線203

旬な話題もいち早く！

市政 Hot Topics

行政相談とは？

身近な生活の中で生じる苦情や意見、要望を受け付け、担当行政機関とは異なる立場から、その解決や実現を促進するとともに、行政の制度や運営の改善に生かす仕組みです。無料で相談でき、秘密は固く守られます。

総務省行政相談センターや市区町村ごとに委嘱された行政相談員が、地域の身近な場所で相談所を開き、皆さんからの相談を受け付けています。

総務省では、令和6年度から行政相談制度および行政相談委員制度の認知度向上のため、毎年9～10月を「行政相談月間」としています。

無料相談予定表

日時 ■ 9月18日(水)、10月16日(水)
11月20日(水)、12月18日(水)
1月15日(水)、2月19日(水)
3月19日(水) 午後2時～4時
※毎月第3水曜日。
休日の場合は、次の平日

場所 ■ 市役所東庁舎2階



行政相談マスコット
キクーン



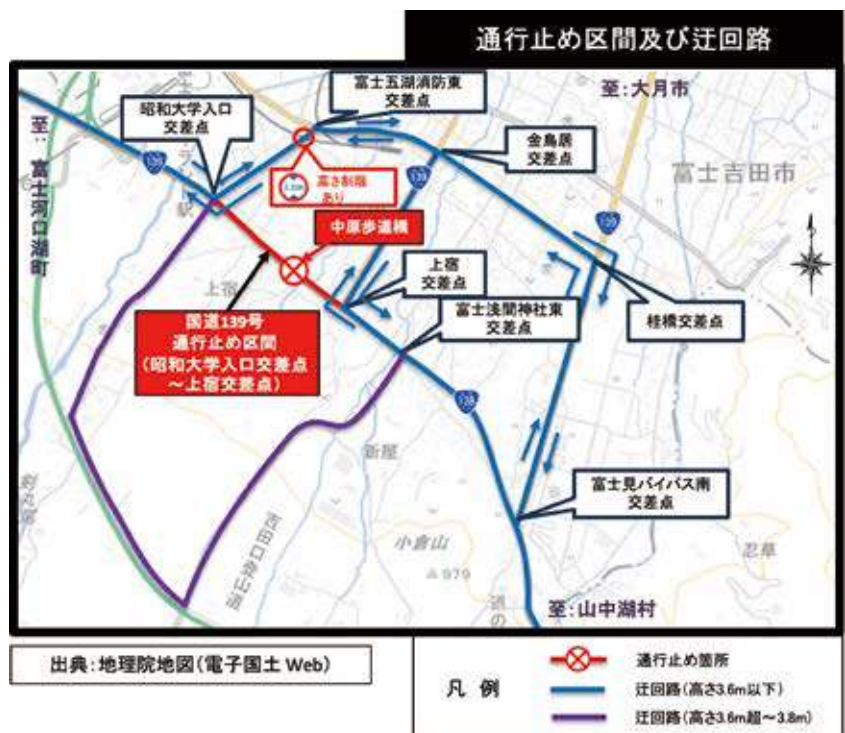
国道139号 夜間全面通行止めのお知らせ

国道139号の中原歩道橋の撤去工事に伴い、夜間全面通行止めを実施します。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

日時 ■ 9月20日(金)
午前0時～3時
※予備日:9月25日(水)

場所 ■ 国道139号
昭和大学入口交差点～
上宿交差点

問合せ ■ 国土交通省
富士吉田国道出張所
☎22-4188
道路公園課
☎内線276



農地パトロール（利用状況調査）を実施します

問合せ 農業委員会
☎内線 420・421

市内全域で「農地パトロール（利用状況調査）」を実施します。

目的 ①地域の農地利用の確認

②遊休農地の実態把握と発生防止・解消

③違反転用発生防止・早期発見

期間 9月～10月

内容 各地区の農業委員、農地利用最適化推進委員が農地を見回り、耕作の状況などを見て「遊休農地（荒廃農地）」になっているかどうかを判断します。

農地の適正な管理を怠ると、雑草の繁茂による害虫などの温床となるだけでなく、ゴミの不法投棄による悪臭や汚水の発生源となり、近隣農業者や周辺住民に大きな迷惑となります。除草や病害虫駆除など、農地の適正な管理をお願いします。

※農地の貸し付けなどを希望する場合は、各地区の農業委員、農地利用最適化推進委員または農業委員会事務局まで相談してください

遊休農地とは？

①1年以上にわたって耕作されておらず、今後も耕作がされないと見込まれる農地

②周辺の農地と比べて著しく低利用となっている農地



児童扶養手当の11月以降における制度改正

問合せ こども家庭センター
☎内線 591

11月分（令和7年1月支給）以降の児童扶養手当は、第3子以降の加算額および受給者本人の所得制限限度額が引き上げになります。

◎制度改正前後の手当の額

		改正前（4月～10月分）	改正後（11月分以降）
本体額	全部支給	45,500円	改正前と同額
	一部支給	45,490円～10,740円	改正前と同額
第2子加算額	全部支給	10,750円	改正前と同額
	一部支給	10,740円～5,380円	改正前と同額
第3子以降加算額	全部支給	6,450円	10,750円
	一部支給	6,440円～3,230円	10,740円～5,380円

（単位：千円）

◎受給者本人の所得制限限度額の引上げ

※「収入」は、給与所得の方で、諸控除を考慮せずに計算した場合の目安額です

※詳細は電話で問い合わせてください

扶養親族等の数（人）	10月分まで				11月以降			
	全部支給		一部支給		全部支給		一部支給	
	収入	所得	収入	所得	収入	所得	収入	所得
0	1,220	490	3,114	1,920	1,420	690	3,343	2,080
1	1,600	870	3,650	2,300	1,900	1,070	3,850	2,460
2	2,157	1,250	4,125	2,680	2,443	1,450	4,325	2,840
3	2,700	1,630	4,600	3,060	2,986	1,830	4,800	3,220
4	3,243	2,010	5,075	3,440	3,529	2,210	5,275	3,600
5	3,763	2,390	5,550	3,820	4,013	2,590	5,750	3,980



健康マガジン

Happy



9月は「食生活改善普及運動月間」です

「食事をおいしく、バランスよく」を基本テーマとし、「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の方の割合の増加」、「野菜と果物の摂取量増加」、「食塩摂取量の減少」および「牛乳・乳製品の摂取習慣の定着」に向けたさまざまな取り組みが全国的に展開されています。

今回は、食事をおいしく食べるため「食べ物と味と温度の関係」について紹介します。**味は、温度により感じ方が異なります。**

塩味 温度が低くなるほど強く感じます。冷たいスープなどは塩味を薄めに仕上げましょう。
甘味 体温に近い35℃くらいで一番強く感じます。ジュースやア

イスクリームのように冷たくして食べるものは、甘みを感じられるように糖分が多く含まれています。

酸味 温度による変化があまりありません。

苦味 低温から体温近くの温度で強く、高温で弱く感じます。ホットコーヒーで飲んだ時はそのままでも苦味を感じなかったはずなのに、冷めてから飲むと苦味を強く感じたりしたことはないでしょうか？

味覚は、食事をよりおいしくいただくために重要な役割があります。味覚の特性を意識し、塩分や糖分の摂取を控え、健康的な食生活の実現に向けて、普段の食事を見直してみ

ましょう。



食育ピクトグラム
(農林水産省)

問合せ 健康長寿課 内線 794

9月転倒予防イベント



毎月15日の転倒予防のイベントでは、体の状態を知るための測定や、健康に関する情報を発信しています。自身の体を知ること、転倒を予防しましょう！気軽に挑戦してください！

日時 9月15日(日)

場所 ウエルシア上吉田店内

ウエルカフェ

内容 3D骨密度測定、食生活改善推進員による健康情報発信

問合せ 健康長寿課 内線 436

健康安全運転講座

高齢者の安全運転の向上を目的として安全運転講座を開催します。正しい運転基本操作や運転姿勢の確認・理学療法士による身体測定や運転の維持に役立つ運動などを行います。その上、次世代型電動車いすの「WHEEL」の試乗も行います。高齢になっても安全な運転を続けるために、ぜひ参加してください。

日時 9月27日(金)

午後1時～3時

場所 富士見バイパス沿い

山梨ダイハツ富士吉田店

定員 先着10名

※グループで参加できます

申込期限 9月10日(火)

申込み・問合せ 健康長寿課

内線 446・437

9月は世界アルツハイマー月間です!

9月は世界アルツハイマー月間です。この機会に自分や身近な方が認知症になっても、希望を持ち住み慣れた地域で暮らせるように、認知症について考え、周囲の方と話をしましょう。そして、認知症になっても暮らしやすい街をみんなで創っていきましょう。

認知症への理解を深めるために市立図書館には認知症コーナーを設置しています。体験記や子ども向けの絵本など読みやすいものがあるので、本を読んでみることもお勧めです。

認知症を予防するためには、人と会ったりする社会的なつながりを保つことが重要です。認知症は予防していても発症してしまうこともあります。そのような場合も、周りの支えがあれば、生活していくことができます。

国の推計で2025年には、高齢者の5人に1人が認知症になると予測されています。年齢に関係なく誰にとっても、身近になっています。

自分の物忘れや、同じ買い物ばかりしてくるなど、家族の物忘れが気になる方、怒りやすくなったけど認

知症なの?と不安に思うことがあれば、ささいなことでも地域包括支援センターに相談してください。また、かかりつけ医がいる場合は、医師に相談すると検査などでより早い対応ができることもあります。県でも電話相談を受け付けていますので、利用してください。

認知症について相談先

認知症について	内容	問合せ
語りたい	オレンジカフェ	地域包括支援センター
学びたい	認知症サポーター養成講座書籍で体験談を読む	地域包括支援センター 市立図書館 ☎22-0706
相談したい対応で困っている	介護に関する相談(電話・訪問・来所)	地域包括支援センター 県コールセンター ☎055-254-7711

問合せ

☎ 地域包括支援センター
内線 448

新型コロナウイルスワクチンの定期接種

10月から新型コロナウイルスワクチンの定期接種が始まります。国の方針に基づき、準備を進めています。詳しくは広報10月号で、お知らせします。

対象

- ① 接種日時点で65歳以上の方
- ② 接種日時点で60〜64歳のうち、慢性高度心・腎・呼吸器・免疫不全がある方

ある方

※おおもむね身体障害者手帳1級相当
予診票 **対象の方のみに送付**

料金 自己負担額は、接種費用から、公費助成金額の11,800円が差し引かれた金額です。

※本年度10月以降に65歳を迎える方は誕生日直前に予診票をお送りします

※令和6年3月以前に送付した白色の予診票は使用できません。手元にある方は破棄をお願いします

最新情報はこちら



問合せ

☎ 健康長寿課
内線 153・436

ふじよしだWalking+ 9月ボーナスイベント

9月は健康増進普及月間です!

市内在住・在勤・在学の方のためのウォーキング事業、「ふじよしだWalking+」が2周年を迎えます!これを記念し、220名の方にふじよしだ限定ウエストポーチが当たる賞品つきイベントを行います!

期間 9月16日(月)〜23日(月)

賞品 限定ウエストポーチ220個

内容 期間内に

- 20,000歩あるくと2枚
- 40,000歩あるくと4枚
- 60,000歩あるくと6枚

抽選券が貰えます

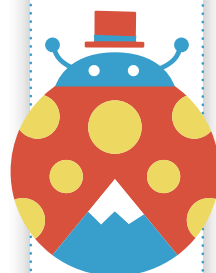
備考 イベント終了後、アプリ上で抽選を行ってください。当選された場合は郵送でお送りしますので、送付先の入力をお願いします。



ふじよしだWalking+について詳しくはこちら

問合せ

☎ 健康長寿課
内線 436



情報編

転倒予防情報 定期便VOL 34



妊婦さんのためのフットケア

妊娠して月齢が進むと、赤ちゃんの成長とともにお腹が大きくなっていきます。安定期には、体重の増えすぎ予防、気分転換、出産・育児に備えた体力づくり、ウォーキングなどの運動をする方もいるでしょう。身体的にも精神的にも変化が大きい大切な時期を穏やかに過ごすために、転倒予防のフットケアについて考えてみましょう。

1 足のむくみ

妊娠中はホルモンバランスが変化し、体内に水分や栄養が貯まりやすくなります。「妊娠 32週目には、妊娠前の状態から40〜50%血液量が増加する」①と言われ、赤ちゃんに栄養や酸素を与え、出産時の出血に備えるため血液量が増加します。赤ちゃんの成長とともにお腹の重みが増し、足から心臓へ血液が戻りづらくなるため、むくみやすくなるのです。

妊婦さんの足のむくみ、だるさには、手のひらや指腹で軽い圧をかけながら、なでたりさすったりするフットトリートメントをお勧めしま

2 歩行姿勢と靴

す。血液やリンパ液が流動し、摩擦によって温められ循環の促進につながります。妊婦さんへのフットケアは、リラックスや爽快感を与えるだけでなく、「正常な経過をたどる妊婦への安全性は認められ、心理的、生理的側面から効果がある」②と検証されています。

赤ちゃんの成長に伴ってお腹が大きくなっていくと、重心を後ろに傾けてバランスを取る姿勢になり、身体を横に揺らしながらゆっくりとした歩き方になります。そのため、足指を活用せず踵に重心がある歩行姿勢

になります。

妊婦さんこそ、足指に力をいれて地面を捉え、足の裏全体を使う歩行を意識しましょう。体重増加やむくみなどのため足の形が変化していきま

3 整理整頓と環境整備

お腹が大きくなると、靴の脱ぎ履きが難しくなります。靴ひもが緩い状態や踵のないサンダルでは、歩行バランスが不安定になるだけでなく、タコや魚の目などの足のトラブルにつながるります。玄関に靴を脱ぎ履きするための椅子があると良いですね。

また、足元が見えづらくなるため、段差やものにつまづきやすくなります。転倒を予防するには、室内の整理整頓

をお勧めします。特に、日常生活上の動線には歩くための空間が必要です。また、階段や段差のある場所では、安全のために、壁を伝ったり手すりを持った

りして歩いても大丈夫です。



筆者とお嫁さん

参考文献

① 赤木禎治(2022)母体に起こる妊娠・出産時の血行動態変化、心臓、54(2)、126、130

② 赤羽洋子、清水嘉子(2009)妊婦を対象としたフットケアの検討と効果の検証、日本助産学会誌、23(2)、171、181

フットケアへの希望や相談がありましたら、健康長寿課に問い合わせてください。

問合せ 健康長寿課 内線 436

乳幼児健診

受付時間は対象の誕生日によって異なるため、ホームページをご覧ください。どうか、富士吉田市子育てLINEのVOOMで確認してください。乳幼児健診の全日程と対象は市の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
問合せ ■ こども家庭センター
☎ 内線 643、644

対象	日程	対象	日程	対象	日程	対象	日程
令和3年3月生まれ	9月17日(火)	令和4年4月生まれ	9月26日(木)	令和5年2月生まれ	9月25日(水)	令和6年5月生まれ	9月24日(火)
3歳児健診		2歳児歯とところの相談		1歳6カ月児健診		4カ月乳児健診	



乳幼児健診
ホームページ



市立病院
だより

大切な人に自分の思いを伝えませんか
人生の最終段階に向けた『人生会議(ACP)』第2回

市立病院臨床倫理コンサルテーションチーム 渡邊 泰子

もしも病気や認知症で、自分のことを自分で決められなくなった時、あなたが望む医療やケアについて前もって考え、家族や医療ケアチームと繰り返し話し合い共有しておくこと(アドバンス・ケア・プランニング(ACP)『人生会議』)には、自己の望んだ事を最期まで叶えるという役割があります。ではACPとは、実際どのようなことを、いつから、誰と、どのように話し合うことなのでしょう。一つ一つ解説して

いきます。

まず、『どのようなこと』をですが、先行研究では「人生で大切にしてきたこと」、「病気が進行していく中で大切にしていきたいこと」、「意思を伝えられなくなった時、どうしたいか」、「自分が決められなくなった時に、誰に決めてほしいか」、そして「受けたい医療／受けたくない医療(手術・薬物療法・放射線治療・胃管や胃ろうによる栄養・透析・代替療法など)」、「死が近づいてきたときに受けたい延命の医療／受けたくない延命の医療」、「どこで亡くなりたいか」、「自らの死後、お墓、遺産、相続の整理について」の8項目をテーマに、繰り返し話し合います。次回は『いつから』誰と話し合いを進めていけばよいのか解説します。

人生の最終段階において、あなたはどのように過ごしたいのか、どのような医療やケアを受けたいのか、あなたが望む医療やケアについて前もって考え、家族や医療ケアチームと繰り返し話し合い共有しておくこと(アドバンス・ケア・プランニング(ACP)『人生会議』)には、自己の望んだ事を最期まで叶えるという役割があります。ではACPとは、実際どのようなことを、いつから、誰と、どのように話し合うことなのでしょう。一つ一つ解説して

「もしものときに、どうしたいか」は、変わっていくことがある。

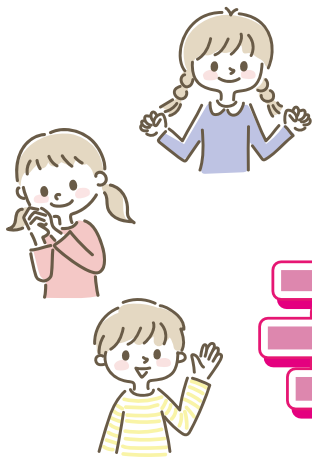
どのような生き方を望むかは、一人ひとり異なるもの。また、ライフステージとともに変わっていくこともあります。

人生の最終段階において、あなたはどのように過ごしたいのか、どのような医療やケアを受けたいのか、あなたが望む医療やケアについて前もって考え、家族や医療ケアチームと繰り返し話し合い共有しておくこと(アドバンス・ケア・プランニング(ACP)『人生会議』)には、自己の望んだ事を最期まで叶えるという役割があります。ではACPとは、実際どのようなことを、いつから、誰と、どのように話し合うことなのでしょう。一つ一つ解説して

人生の最終段階において、あなたはどのように過ごしたいのか、どのような医療やケアを受けたいのか、あなたが望む医療やケアについて前もって考え、家族や医療ケアチームと繰り返し話し合い共有しておくこと(アドバンス・ケア・プランニング(ACP)『人生会議』)には、自己の望んだ事を最期まで叶えるという役割があります。ではACPとは、実際どのようなことを、いつから、誰と、どのように話し合うことなのでしょう。一つ一つ解説して

人生の最終段階において、あなたはどのように過ごしたいのか、どのような医療やケアを受けたいのか、あなたが望む医療やケアについて前もって考え、家族や医療ケアチームと繰り返し話し合い共有しておくこと(アドバンス・ケア・プランニング(ACP)『人生会議』)には、自己の望んだ事を最期まで叶えるという役割があります。ではACPとは、実際どのようなことを、いつから、誰と、どのように話し合うことなのでしょう。一つ一つ解説して

人生の最終段階において、あなたはどのように過ごしたいのか、どのような医療やケアを受けたいのか、あなたが望む医療やケアについて前もって考え、家族や医療ケアチームと繰り返し話し合い共有しておくこと(アドバンス・ケア・プランニング(ACP)『人生会議』)には、自己の望んだ事を最期まで叶えるという役割があります。ではACPとは、実際どのようなことを、いつから、誰と、どのように話し合うことなのでしょう。一つ一つ解説して



子育てしたいまち No.1 を目指して！

えがお いっぱい！



子育て情報局



パパ・ママ・みんなで子育てを楽しみましょう♪

つどいの広場ハーモニー



場所 Q-STA3 階 ☎ 23-8994

開館日 月～金曜日 午前 10 時～午後 3 時 30 分

対象 0～3 歳児と保護者

各日とも正午～午後 1 時 15 分は利用できません

おやこヨガ

体を使うヨガの遊びの中で、親子で自然にコミュニケーションを取ります。親子の絆を深め、自尊感情や愛し愛される力を育みます。

後半には「ママのためのヨガタイム」もあります。運動能力の向上も見込めますので、気軽に参加してください。

日時 ■ 9月17日(火) 午前10時30分

講師 ■ 渡辺由香先生

※バスタオルを持参してください

※妊婦は参加できません

9月予定表

日にち	教室名など	時間
3日(火)	ハッピー子育てセミナー	午前10時30分
4日(水)・18日(水)	ストレッチ体操	午前10時30分
6日(金)・13日(金)・20日(金)・27日(金)	保健師相談会	午前10時～正午
9日(月)	お誕生日会	午前10時30分
10日(火)	Qスタお休み	
14日(土)	土曜ひろば	午前10時～午後3時
17日(火)	おやこヨガ	午前10時30分
19日(木)・20日(金)	2～3歳児身体計測と手形or足形ペッタン	午前10時～午後3時30分
24日(火)	三浦実夏のわいわい読み聞かせ	午前10時30分
26日(木)	ピラティス	午前10時30分

※参加無料・利用は予約制です

※30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



来て！見て！聞いて！里親相談会

さまざまな事情で家族と暮らせない子どもたちが、温かい家庭で生活するための里親になりませんか。里親制度説明、里親に関するパネル展示・DVD上映、個別相談を行っています。ぜひ気軽に立ち寄ってください。



日時 ■ 9月28日(土) 午後1時30分～5時

※最終受付:午後4時30分

場所 ■ 市民会館 会議室

問合せ ■ 社会的養育機関エール

☎ 055-277-3093



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 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



事故予防教室

※事前予約が必要です

問合せ ■ こども家庭センター ☎ 内線563

子どもは運動機能の発達とともに、いろいろなことができるようになります。一方で、さまざまな事故に遭う恐れが出てきます。誤飲事故、やけど事故、転落事故、挟む・切る事故など、日常の中でヒヤッとしてしまった経験はありませんか。事故は、日常の中に潜んでいます。

事故予防教室では、子どもの発達段階で起こる事故を中心に、予期せず起こりやすい事故とその予防法や、もしもの時の対処方法のポイントなどを学ぶことができます。楽しい子育てと毎日の生活のために、子どもを事故から守る正しい知識を身につけてみませんか。



申し込みはこちら

日にち	内容	時間	場所	対象年齢	講師
9月20日(金)	熱性けいれん、通報訓練	午前11時 ～ 11時45分	子育て支援センター 3階 多目的ホール	0才～3才の 子どもと その保護者	富士五湖消防本部 救急救命士 (消防士)
10月1日(火)	転倒、転落、骨折、打撲、脱臼の対応				
11月1日(金)	やけど、誤飲、窒息、異物除去の対応				
12月9日(月)	蘇生法				

子育て支援センター予定表



September 9 月

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1	2 ♪ リトミック あそび	3 ♪ 手形アート	4 ◆ 離乳食教室 ♪ 手形アート	5 ♪ 手形アート	6 ♪ 手形アート	7 メンテナンス休館
8	9 ♪ 子育て中の 就労相談	10 ♪ 手形アート	11 ◆ ぽかぽか測定 ♪ 手形アート	12 ◆ 骨盤ヨガ ♪ 手形アート	13 ◆ 9か月測定会 ♪ ふれあいたいそう	14 ♪ 手形アート
15	16	17 ★ 3.6健診	18 ♪ なかよしクレヨン	19 ◆ ママのための ピラティス	20 ◆ ママフィットwith ベビーマッサージ (生後1ヵ月～6ヵ月)	21
22	23	24 ★ 4ヵ月健診	25 ★ 1.6健診 ♪ わらべうた	26 ★ 2.5健診	27 ◆ ママフィットwith ベビーマッサージ (生後7ヵ月～12ヵ月)	28
29	30	28	29	30		

◆: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

※リズムであそぼ:問合せ ☎ 090-1805-2072

情報 スクランブル

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

お知らせ

募集

催し物

保健・福祉

お知らせ

■手話言語の国際デー

9月23日は「手話言語の国際デー」です。県では、県民が手話言語に対する理解を深め、障害のある方もない方も、社会を構成する対等な一員として、安心して暮らすことのできる共生社会の実現を目指し、9月23日を「やまなし手話言語の日」としています。

●手話が意思疎通の手段として、必要な言語であることを理解しましょう。

●手話の普及や手話を使用しやすい環境づくりに協力をお願いします。

●県では、手話言語の理解促進のための啓発動画などを作成して

います。
市では、市聴覚障害者協会と「手話言語の国際デー」、「やまなし手話言語の日」に合わせて、市役所庁舎の壁面でブルーライトアップを実施します。

啓発動画はこちら



日時 9月23日(月・祝)
午後7時～8時

問 県障害福祉課

☎ 055-223-1460

福祉課 ☎ 内線150

■秋の全国交通安全運動

秋は日没時間が急激に早まり、交通事故が多発する傾向にあります。反射材や、自動車・自転車の早めのライト点灯を心掛けましょう。

運動のメインスローガン
守るのは マナーと家族と

君の明日

運動の重点

① 反射材用品等の着用推進や安全な横断方法の実践等による歩行者の交通事故防止

② 夕暮れ時以降の早めのライト点灯やハイビームの活用促進と飲酒運転等の根絶

③ 自転車・特定小型原動機付自転車

車利用時のヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底

④ 高齢運転者の交通事故防止

期間 9月21日(土)～30日(月)

問 安全対策課 ☎ 内線221

■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。

※各日、最大9個まで

※先着15件です

(料金表)

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

申込締切日	収集日
9月 3日(火)	9月13日(金)
9月10日(火)	9月20日(金)
9月24日(火)	10月 4日(金)

問 環境美化センター

☎ (22) 0030

9月

休日上下水道
応急修理当番表

1	日	北 稜 設 備	24-2397	下 吉 田	富 士 五 湖 設 備	22-5273	富 士 見
7	土	舟 久 保 設 備	22-7893	向 原	富 士 冷 熱	22-1530	上 吉 田 東
8	日	高 野 熱 設 備	24-2323	竜 ケ 丘	大 博 管 工	22-4863	下 吉 田
14	土	トーエイ・カンパニー	090-3135-6716	新 倉	一 水 工 業	22-0395	下 吉 田
15	日	サ ン エ イ	23-9296	松 山	総 合 設 備 シ ム ラ	23-7230	上 吉 田 東
16	月	太 陽 設 備	23-7031	上 暮 地	ス マ イ ル 設 備	22-7394	上 吉 田
21	土	沙 原 設 備 工 業	23-8886	大 明 見	清 燃 料 瓦 斯	24-1311	下 吉 田
22	日	白 銀 設 備	23-0362	新 西 原	勝 俣 配 管	23-5780	上 吉 田
23	月	三 協 設 備	23-3506	大 明 見	ARNE 設 備 工 業	24-2569	上 吉 田
28	土	加 藤 設 備 工 業	090-2314-2970	小 明 見	興 和 工 業	22-3453	新 屋
29	日	桑 原 配 管 工 業 所	23-0231	大 明 見	OMORI マ テ リ ア ル	24-8003	中 曾 根

■自殺予防週間

毎年9月10日は、世界自殺予防デーです。その日から一週間を自殺予防週間としています。自殺は、さまざまな要因があり、誰でも起こる問題です。

危険信号に気付いてください

心理面の異変…イライラする、怒りっぽい、不安感、無気力、疲労感、集中力の低下など

身体面の異変…頭痛、肩こり、動悸、めまい、不眠、食欲の低下など
行動面の異変…過食、深酒、遅刻、欠勤、ミスが増える、人付き合いを避けるなど

一人で抱え込まないことが大切

体調の異変は「ストレスがたまっているよ」という疲れた心からのサインです。心の不調を感じたら、身近な方に話すことも効果的ですが、相談機関・医療機関を受診することも大切です。

自殺予防やこころの健康を支援する相談窓口

こころの健康相談統一ダイヤル

☎ 0570-064556

受付時間 365日24時間対応

※平日正午～午後1時を除く

富士・東部保健福祉事務所

☎ (24) 9035

受付時間 月～金曜日

午前8時30分～午後5時15分
山梨県自殺防止センター

☎ 055-254-8651

受付時間 月～金曜日

午前8時30分～午後5時15分

こころの体温計

簡単にこころの

健康チェック



問 福祉課 ☎ 内線114

■避難行動要支援者名簿・高齢者見守り名簿の登録をしませんか？

高齢者や障害者などの孤立の防止、防犯、防火や災害時に備えるため、名簿を作成し、警察署、消防などの公的機関、自治会・民生委員に名簿を提供し、情報を共有していただきます。登録を希望する方は、届出書への記入が必要です。窓口までお越しください。なお、一度登録された方は届け出の必要はありません。

対象 自宅で生活している①～⑤のいずれかに該当する方

①65歳以上の見守りが必要な高齢者

②身体障害者手帳1、2級(総合等級)の第1種を所持する方

※心臓、じん臓機能障害の方

は除く

③療育手帳Aを所持する方

④精神障害者保険福祉手帳1、2級を所持する方で単身世帯
⑤市の生活支援を受けている難病患者

問

障害者など…福祉課 ☎ 内線161

高齢者…地域包括支援センター

☎ 内線446

■就学時健康診断

小学校に入学する幼児を対象に、就学時健康診断を実施します。対象の家庭に、就学通知書を送付します。通知書を確認の上、必ず受診してください。

対象 平成30年4月2日

～平成31年4月1日生まれ

受付時間 午後1時45分

～2時30分

※学校により受付開始時間が異なります。就学通知書を確認してください

会場 市民会館1～3階

持ち物 就学通知書を確認してください

実施日

10月22日(火)…明見小、吉田西小

10月23日(水)…下一小、吉田小、富士小

10月24日(木)…下二小、下東小

問 学校教育課

☎ 内線502・503

消費者の基礎知識

Ⅱそのサイト、大丈夫？

ネット通販で購入する前に確認を！！

【相談事例】

・日本語表示の通販サイトで、海外メーカーの鞆を注文しクレジットカード決済をした。荷物を発送したとの連絡があったが、なかなか届かず、事業者に連絡したが返信がない。調べたところ、本物と思われる別サイトがあり、偽サイトで購入してしまったようだ。

・通販サイトでブランドのスニーカーを購入し、クレジットカード決済をした。その後、税関から模倣品の疑いがあるとして、認定手続開始通知書が届いた。事業者に返金してほしいとメールしたが連絡がない。

【トラブル防止のポイント】

★購入前に、日本語が正しく表記されていない、価格が通常より安い、支払い方法が限定されている、返品などのルールの記載がないなど、表示や支払い方法などをよく確認しましょう。

★注文確定をする前に、最終確認画面をよく確認しましょう。

★不安に思った時、困った時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

■年金生活者支援給付金制度

公的年金などの収入やその他の所得額が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。給付金の受け取りには、請求書の提出が必要です。

対象

- (1) 老齢基礎年金を受給していて、①③を全て満たしている方
- ① 65歳以上
- ② 世帯員全員の市民税が非課税
- ③ 年金収入額とその他所得額の合計が約88万円以下

(2) 障害基礎年金・遺族基礎年金を受給していて前年の所得額が約472万円以下の方

請求手続き 対象の方に、9月初旬より日本年金機構からお知らせが送付されます。請求書を記入し提出してください。令和7年1月6日(月)までに手続きが完了すると、令和6年10月分からさかのぼって受け取るようになります。

不審な電話や案内に注意してください!

日本年金機構や厚生労働省から、電話で家族構成や金融機関の口座番号・暗証番号を確認すること、手数料などの金銭を求めることはありません。

問 大月年金事務所

☎ 0554-22-3811

給付金専用ダイヤル
☎ 0570-054092
市民課 ☎ 内線146・147・148

■富士五湖広域行政事務組合から

富士五湖広域行政事務組合入札参加資格審査は、令和7年度から市町村総合事務組合に新規加入し、共同処理することになりました。入札を希望する方は、市町村総合事務組合のホームページに掲載の申請の手引きを確認の上、申請をしてください。

内容公開 9月2日(月) 市町村総合事務組合ホームページに掲載

申請期間 9月30日(月)～10月24日(木)

申請書類提出期間

10月28日(月)～11月20日(水)

審査対象職種 建設工事・測量・建設コンサルタント等業務、物品製造・役務提供など

説明会 9月9日(月)、17日(火)

場所 自治会館

開催案内 8月1日(木)市町村総合事務組合ホームページに掲載

※入札参加資格審査にかかる書類作成や申請については、行政書士に依頼することができます。詳しくは県行政書士会に問い合わせてください

問 市町村総合事務組合 業務課

☎ 055-268-3446
山梨県行政書士会
☎ 055-237-2601
富士五湖広域行政事務組合 総務課 ☎ (23) 5270

■個人住民税の重複扶養

自身の扶養として申告(日本年金機構に提出する申告書、事業所での年末調整、所得税の確定申告)された親族を、別の方も扶養として申告していることがあります。同じ方を2人以上で扶養にとることはできませんので、申告の際は注意してください。

重複の例

- (例1) 年金を受給している方が妻Aを扶養にとっていて、さらに子がAを扶養にとっている
- (例2) 同じ子を両親が重複して扶養にとっている
- (例3) 同じ方を専従者と扶養にとっている

相談先

日本年金機構に提出する申告書

大月年金事務所

☎ 0554-22-3811

事業所の年末調整

お勤めの事業所

所得税の確定申告

大月税務署

☎ 0554-22-3151

問 税務課 ☎ 内線135

ガス衣類乾燥機 無料お試しキャンペーン実施中 オール電化のお客さまも対象



静岡ガス公式キャラクター
ぽかぽかものはし

吉田ガス株式会社 SHIZGAS TEL: 0555-22-2161

服を買うより2～3週間で、やせましょう♪

- ☒ 病院でやせるように言われた(健診が近い)
- ☒ ポッコリお腹が気になる(最近服がキツイ)
- ☒ 血圧や血糖値が高い(中性脂肪や尿酸値も)
- ☒ 太ったら膝や腰が痛くなった(運動は不要)
- ☒ 色々試したがやせない(40～70歳代も)
- ☒ 短期間で集中してやせたい(まず2週間)

甲府市住吉5-18-26 臨床漢方薬局ナオル薬品

電話 055-241-3211 (無料電話相談→宅配可)



1週間分7,700円～、代引き・カード・振込払い可



■市税(料)の納期限を確認しましょう

納期限の市税(料)

- ・国民健康保険税第3期
- ・介護保険料第3期
- ・後期高齢者医療保険料第3期

納期限 9月30日(月)

毎週水曜日は午後7時まで開庁しています。納税および口座振替申し込み(キャッシュカードが必要)す、納税相談ができます。ぜひ利用してください。

問 収税課 ☎ 内線 121・122

■市民課から

■マイナンバーカードの休日交付

事前予約制で、月に一回土曜日に受取窓口を開設しています。交付を希望する方は、前日までに予約をお願いします。

※予約の状況によって希望に添えないことがあります

日時 9月28日(土) 午前9時～正午
申込締切日 9月27日(金)

■マイナンバーカード出張申請

市役所に行くことなく、指定の会場にスタッフが出張してマイナンバーカードを作るための写真撮影や申請をサポートします。受取方法も、市役所来庁か郵送を選択できます。

対象 企業や施設、サークルや学校

など

出張申請可能日時 火～金曜日

午前9時～午後4時30分

※持ち物、日程などは事前に打ち合わせをお願いします

問 市民課 ☎ 内線 455

募集

■2025年農林業センサス調査員募集

全国一斉で農林業センサスを実施します。この調査は、農業施策の企画立案推進のための基礎資料となる大切な調査です。

調査の実施にあたり、調査票の配布や回収などの調査活動に協力していただける統計調査員を募集します。

任命期間 12月中旬

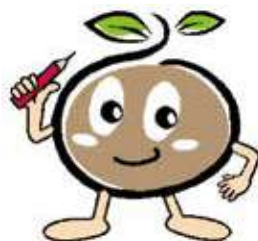
令和7年2月下旬

報酬 2万円程度

応募要件 次の要件を全て満たす方

- ・満20歳以上の方
- ・責任を持って調査事務を遂行できる方

・調査で知り得た情報などの秘密を守る方



・税務、警察、選挙に直接関係がない方

・反社会的勢力と関係がない方

応募方法 応募用紙を記入し、提出

応募締切日 9月30日(月)

問 商工振興課

☎ 内線 402

■川柳作品募集

内容 「私の日課」を

テーマにした川柳

期間 9月2日(月)～10月15日(火)必着

応募資格 県内にお住いの後期高齢者医療制度の被保険者の方

応募方法 作品(1人2点まで)・ペンネーム・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を郵送またはメールで送付してください。

※本名の記載を希望されない方は、ペンネームを書いてください

応募先 〒400-8587 甲府市蓬沢1丁目15番35号 山梨県自治会館2階山梨県後期高齢者医療広域連合 総務担当宛

メール: kouho@yamanashi-youkouki.jp

件名: 「川柳応募」

問 後期高齢者医療広域連合

☎ 055-236-5671

詳しくはこちら



詳しくはこちら

認定補聴器専門店

認定補聴器技能者・1級眼鏡作製技能士のいる店

充電式もあります

まだ早いかな?と迷っている方、お気軽にご相談ください。

補聴器への疑問や不安を解決し、快適な補聴器選びのお手伝いをいたします。
当店では、様々なタイプや価格の補聴器を豊富に取り揃えています。
あなたの聞こえる毎日をしっかりサポートいたします!

◎富士吉田市の補聴器助成金制度あります

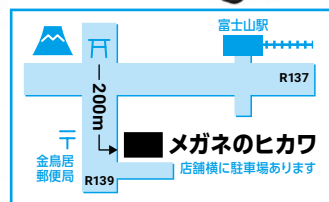
メガネ補聴器 (●) メガネのヒカワ

TEL:0555-22-5506

富士吉田市上吉田金鳥居下
営業時間am9:00-pm7:00 木曜定休

詳しくは
当店まで!

WIDEX MOMENT SHEER



催し物

■富士の里市民大学

〈9月必修講座〉

日時 9月26日(木) 午後1時30分

場所 市民会館 小ホール

講師 鎌倉市教育委員会文化財課

永田史子 氏

テーマ 鎌倉の文化財について〜鶴岡八幡宮と高德院を中心に〜

受講料 無料

※申し込み不要。市民大学生以外の方も参加できます

問 生涯学習課 ☎ 内線523

■fampic marché 2024 summer

本市地域おこし協力隊が、『ヴィーガン×発酵×オーガニック』をテーマに開催します。内容は、健康的な食材を使用したお店の出店や、子ども向けダンス、蝶々になって自然と一体化するミュージカルワークショップをマルシェ形式で実施します。

日時 9月7日(土) 午前10時〜午後3時 ※雨天中止

場所 ふじさんのぬく森キポキポ

入場料 無料

問 地域おこし協力隊員 萩原篤志

☎ 080-3451-5849

ふじよしだ定住促進センター

☎ (73) 9438

■慶應義塾大学の学生と

富士吉田の魅力を語ろう！

慶應義塾大学井庭研究室と連携し、「富士吉田市の楽しみ方」を発掘するワークショップを行います。さまざまな世代の方と自分なりの楽しみ方や好きなところを語り合い、その内容を今後の市の魅力発信に活用していきます。

ます。どなたでも参加できますので、ぜひあ

なたの富士

吉田市の楽

しみ方を教

えてくださ

い！

日時 9月11日(水) ①午後3時〜5

時 ②午後6時〜8時

場所 市民会館 会議室

参加料 無料

申込方法 電話または

二次元バーコードより

問 ふるさと魅力推進課

☎ 内線296



無料相談

●法律相談

3日(火)・17日(火)

10月1日(火)・15日(火)

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(火) 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

●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

18日(水) 午後2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

●不動産相談

20日(金)

午前10時〜正午、午後1時〜4時

市役所本庁舎3階 大会議室

市役所東庁舎2階 204会議室

※予約不要。弁護士が相談を受けます

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

●女性相談(配偶者による暴力など)

火・水・木曜日 午前9時〜午後4時

市役所1階 福祉課 ※電話相談も可

問合せ■福祉課 ☎ 内線 164

●ひきこもり相談

月〜金曜日(祝日除く) 午前8時30分〜午後5時15分 ※電話相談も可

市役所本庁舎1階 福祉課 内線 161

問合せ■福祉課 ☎ 内線 761

LINE: 月〜土曜日 午後4時

受付終了時間: 午後8時

ひきこもり LINE 相談

アカウント名: やまなしひき

こもり相談 ID: @403byxzn

●就職職業相談

(生活困窮者・ひとり親家庭)

17日(火) 午前9時〜正午

市役所1階 福祉相談室

問合せ■福祉課 ☎ 内線 199

●記帳・税務相談

20日(金) 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

●税の無料相談

11日(水) 午後1時〜4時 市役所東庁舎2階

※相談は事前予約制(開催日前日の午前中までです)

予約連絡先■東京地方税理士会大月支部

事務局 ☎ 22-8481

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■こども家庭センター ☎ 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

富士吉田消費生活センター(市役所東庁舎1階)

☎ 22-1577 (相談専用)

●年金相談

9月は、相談はありません。

●発明(工業所有権)相談

10日(火) 午後1時〜4時

富士吉田商工会議所(弁理士 堀内 正優)

☎ 24-7111

※要事前予約(開催日前週の金曜日

午前中まで)

施します。学生が市民の方々に日々の暮らしや健康についてインタビュし、学ぶ機会を得ます。ご協力をお願いします。

日時 9月10日(火)

午後1時～4時10分

場所 道の駅富士吉田、富楽時、Q・S・T・A、セルバ本店、市立図書館、ソーシャルハウス宝島の周辺

問 看護専門学校 ☎ (24) 8756

■富士吉田スポーツ協会から

ノルディックウォーキング

専用ポールを使用することで膝・腰への負担を軽減します。自然の中でお喋りしながらコミュニケーション作りをしませんか。免疫力を高め健康増進を目的とする教室です。

日時 9月25日(水)

午前9時30分～11時

場所 富士パインズパーク

定員 20名 ※18歳以上

参加料 500円

持ち物 飲み物・タオル

服装 歩きやすい服装・靴

2024ポールゲームフェスタ

ポールゲームフェスタとは、ポールゲームを通し、スポーツの楽しさ、魅力を再発見してもらうイベントです。今年はアンバサダーとして元ラグビー日本代表の大野均氏が参加します。

日時 10月5日(土)

①午前9時 ②午後1時

場所 鐘山スポーツセンター体育館

対象 ①年中～小学校3年と保護者・引率者 ②小学校1～6年

定員 ①30組60名

②60名

参加料 無料

申込期間 8月20日(火)～9月27日(金)

持ち物 屋内靴

鐘山スポーツセンタートレーニンググルーム初心者講習会日程

完全予約制ですので、希望する方は電話で予約してください。

日時 9月7日・21日・28日(土)

午後3時30分

対象 高校生以上の方

受講料 無料

※利用には、初回講習の受講が必要です

問 富士吉田スポーツ協会

☎ 0555-2413633



■森のガイドウォーク

富士北麓の森の中を、自然解説員と一緒に散策しませんか。富士山の成り立ち、動物、植物、季節の移り変わりなど、たくさん見どころを楽しく案内します。皆さまの参加をお待ちしています！ ※雨天中止

日時 9月1日(日)、7日(土)、8日(日)、15日(日)、16日(月)、21日(土)～23日(月)、29日(日)、10月6日(日)、12日(土)～14日(月)

1日5回 ①10時 ②11時 ③13時 ④14時 ⑤15時(1回約45分)

場所 研究所本館1階エントランス

対象 どなたでも ※予約優先。6人以上の場合は予約が必要です

参加料 無料

問 富士山科学研究所 ☎ (72) 6203

富士山科学研究所

富士山科学研究所

■富士吉田職業訓練協会から

パソコン教室

日時 10月2日(水)～11月20日(水)までの毎週水曜日 午後7時～9時

内容 Excel基礎から見積書作成など

受講料 15,000円 定員 5名

申込締切 9月13日(金)

塗装教室

日時 10月12日(土)・13日(日)

午前9時～午後5時

内容 プロの塗装講師が正しい知識をお教えます

対象 どなたでも

受講料 5,000円 ※2日間

定員 5名

持ち物 作業着・軍手・筆記用具・昼食

申込締切 9月27日(金)

問 富士吉田職業訓練協会

☎ (22) 5214

協会



有料広告

映画上映会

『老後の資金がありません!』



2024 9.23 月・祝

午前 開場 10:00 開演 10:30
午後 開場 13:00 開演 13:30

入場料 500円

富士吉田市民会館3階小ホール

問い合わせ先 / 富士吉田市民会館 TEL 0555-23-3100

天海祐希
松重豊 / 新川優愛 瀬戸利樹 加藤諒 柴田理恵 石井正則 若村麻由美
友近 クリス松村 高橋メアリージュン 佐々木健介 北斗晶 萩原博子(経済ジャーナリスト)
電音太 藤田弓子 哀川翔 毒蝮三太夫 三谷幸喜
草笛光子

主題歌: 氷川きよし「Happy!」(日本コロムビア)

©2021 映画「老後の資金がありません!」製作委員会