



健康マガジン

Happy



麻しん・風しん定期予防接種の期間延長

麻しん風しん混合(MR)ワクチンの供給不足などにより、令和6年度中に接種ができなかった方に対し、公費での接種期間を延長します。

対象者 ①②③に該当する方

※接種日時点で本市に住民登録のある未接種者に限る

接種期限 令和9年3月31日(水)

接種料金 無料

接種方法 直接、医療機関に予約をしてください。

接種時の持ち物

第1期・第2期 母子健康手帳(必須)、予診票、本人確認書類

第5期 クーポン券、平成26年4月以降の風しん抗体検査の結果が「陰性」と確認できるもの、本人確認書類

問合せ 健康長寿課 ☎内線 153

定期接種	対象者
①第1期 (生後12カ月～生後24カ月)	令和4年4月2日～令和5年4月1日に生まれた方 ※令和6年度内に生後24月に達する、または達した方
②第2期 (5歳以上7歳未満で小学校入学前1年間)	平成30年4月2日～平成31年4月1日に生まれた方 ※令和6年度内の第2期対象者
③第5期	昭和37年4月2日～昭和54年4月1日に生まれた男性で、令和7年3月末までに風しん抗体検査を実施した結果、風しんの抗体が不十分な方 ※HI法8倍以下、EIA法6.0未満(EIA価)などの陰性であった方 ※令和7年4月1日以降に風しん抗体検査を実施した方は対象外



InBody Challenge 2025

InBody Challengeとは「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。事前にエントリーを行い、7月と9月に体組成計(InBody)で測定し、その変化などを競います。普段あまり運動をしない方も、これを機に生活習慣を改善して、転ばない健康な身体を目指しましょう！

日時 1回目…7月7日(月)

午前9時～正午、午後1時～5時

2回目…9月17日(水)

午前9時～正午、午後1時～5時

場所 市役所東庁舎1階

対象者 どなたでも **参加料** 無料

参加条件 InBodyアプリのダウンロードと

事前エントリー(必須)

エントリー期間 6月2日(月)～30日(月)

※詳細は公式ホームページを確認するか、問い合わせください

問合せ 健康長寿課 ☎内線 771



公式ホームページ

エントリー方法

アプリダウンロード お手持のスマートフォンにInBodyアプリをダウンロードしてください。※アプリは無料です。	アイコンをタップ InBodyアプリのメニューバーからChallengeのアイコンをタップしてください。	イベントを選択 募集中のチャレンジから【InBody Challenge2025】を選択し、エントリーください。	部門の選択 エントリー部門を選択してください。 参加したい部門を選択し、「エントリー完了」ボタンをタップすると、エントリーが完了します。
---	--	--	---

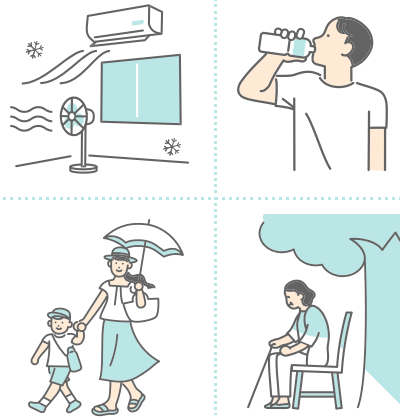
熱中症を予防しましょう

熱中症とは

高温多湿な環境に長時間いることで、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態です。はじめはめまいや立ちくらみがあり、次第に頭痛や吐き気と症状が進み、ひどくなると意識がもうろうとし、命にもかかわる怖い病気です。

熱中症の予防には

- 暑さを避けましょう
- こまめに水分補給しましょう
- 日頃から健康管理をしましょう
- 暑さに備えた体作りをしましょう
- 涼しい環境に避難しましょう



クーリングシェルターを設置しました

一時的に暑さをしのぐ場所として、昨年度からクーリングシェルターを設置・開放しています。ご利用の際は、各施設の管理者の指示に従ってください。

開設場所

	開設場所	開設日時	受入可能人数
公共施設	市役所正面玄関ロビー	月～金曜日 午前8時30分～午後5時 ※祝日を除く	10
	市民会館 エントランスホール	月曜日以外 午前8時30分～午後5時15分 ※月曜日が祝日の場合は開館し、翌火曜日は休館	12
	市立図書館閲覧席	火～日曜日 午前9時30分～午後6時 ※平日の月末日は休館	5 一般利用者優先
	富楽時正面玄関ロビー	月～日曜日 午前9時～午後9時	8
	上暮地コミセン玄関ロビー	月～日曜日 午前9時～午後6時 ※施設の修繕などで休館することがあります	10
	上吉田コミセン玄関ロビー	月～日曜日 午前9時～午後6時 ※施設の修繕などで休館することがあります	30
	下吉田コミセン玄関ロビー	月～日曜日 午前9時～午後6時 ※施設の修繕などで休館することがあります	10
	富士五湖消防本部 1階玄関ホール	月～金曜日 午前8時30分～午後5時 ※祝日を除く	7
民間施設	ウエルシア 富士吉田店 調剤待合	月～金曜日 午前10時～午後6時 ※祝日、臨時休業を除く	2
	ウエルシア 下吉田店 調剤待合	月～金曜日 午前10時～午後1時、午後2時～6時 ※祝日、臨時休業を除く	2
	ウエルシア 上吉田店 ウエルカフェ	月～日曜日 午前10時～午後6時 ※臨時休業を除く	12
	ウエルシア 上吉田店 調剤待合	月～金曜日 午前10時～午後1時30分、午後2時30分～6時 ※祝日・臨時休業を除く	2
	セルバ 本店 イートインコーナー	月～日曜日 午前9時～午後9時 ※臨時休業を除く	22



詳しくはこちら

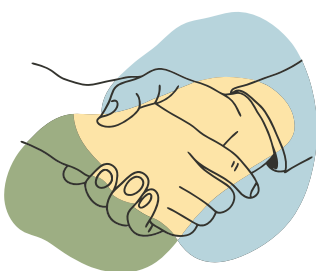
クーリングシェルター協力事業などの募集

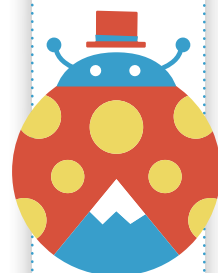
クーリングシェルターの取り組みに賛同し、協力していただける事業所などを募集します。登録には、①②③の要件を満たし、本市と協定を締結していただく必要があります。詳細は、担当まで問い合わせてください。

① 適当な冷房設備を要すること
② 「熱中症特別警戒アラート」が発表された際、当該施設を住民その他の者に開放することができること

③ 住民その他の者が滞在することを想定した部分は、必要かつ適切な空間を確保すること
※本市では独自対策として「熱中症特別警戒アラート」となる前の「厳重警戒」の段階でクーリングシェルターを開放し、熱中症による健康被害の予防を図ります

問合せ ■ 健康長寿課 ☎ 内線 774





情報編

転倒予防情報

定期便VOL 43

1日1回の運動

1日3食

1日1回の整理整頓

6月は食育月間

本市の食育

本市では、健康増進・食育推進施策の関連性を踏まえ、転倒予防都市の理念を継承するため、3月に2つの計画を一体的に策定しました。

基本施策の1つである「栄養・食生活」に基づき、市民が規則正しい生活習慣、健全な食習慣、栄養に関する知識を身に付けて、食を通じたコミュニケーションを大切にできるよう、取り組みの一環として全世代に対し食育を推進しています。

食育ピクトグラム

食育に関する取組について、子どもから大人まで誰にでも分かりやすく発信するため、農林水産省が策定しました。

12 食育を推進しよう



食育ってなに？

生きる上での基本であり、さまざまな経験を通じて「食に関する知識」と「食を選ぶ力」を身に付け、健全な食生活を送ることができ、人を育てることを言います。

食育と聞くと「子どもたちが学校で教わるもの」というイメージを持つ方も多いと思いますが、食育が必要なのは子どもだけではなくありません。赤ちゃんから高齢者まで、生涯にわたって全世代が食育に取り組み、正しい知識を身に付け、健全な食生活を実践する必要があります。

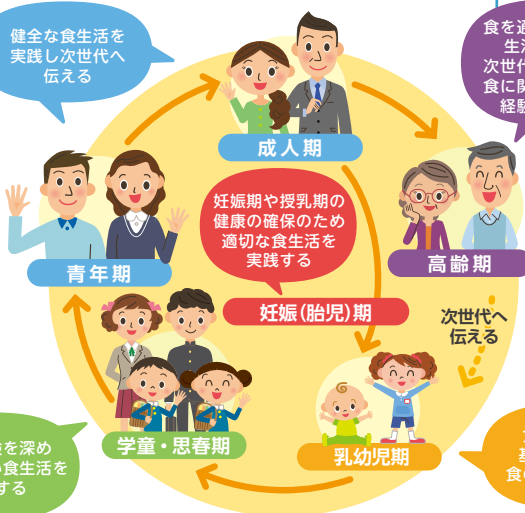
「転倒予防都市ふじよしだ」は「生まれる前から目指せお達者100歳へ」を基本理念に掲げ、生涯にわたって健康な体をつくる源である食事を取るようすすめています。

食育で育てたい「食べる力」

- ・心と身体の健康を維持できる
- ・食事の重要性や楽しさを理解する
- ・食べ物の選択や食事作りができる
- ・一緒に食べたい人がいる(社会性)
- ・日本の食文化を理解し伝えることができる
- ・食べ物や作る人への感謝の心

健全な食生活を実践し次世代へ伝える

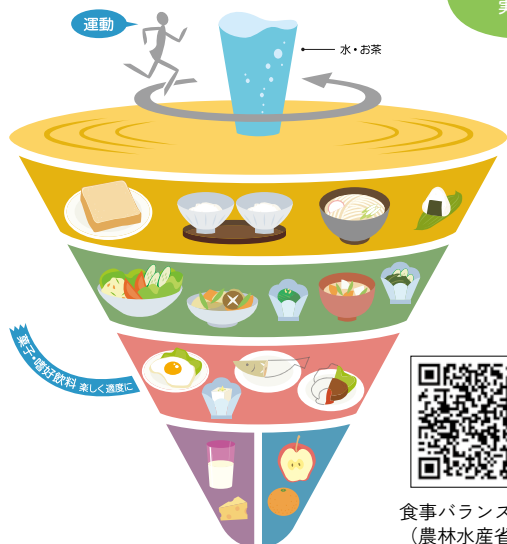
食を通じた豊かな生活の実現、次世代へ食文化や食に関する知識や経験を伝える



次世代へ伝える

食の体験を深め自分らしい食生活を実現する

食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる



食事バランスガイド
(農林水産省HP)

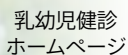
健全な食生活を送るために必要なのが、バランスの良い食事です。主食、副菜、主菜・牛乳・乳製品、果物の5グループの食品を、バランスよく一日に必要な量を食することが大切です。

食事バランスガイドは、1日に「何を」「どれだけ」食べればよいのかを「料理」の組み合わせとして示しているものです。食事バランスガイドを参考に、1日3食、栄養バランスのとれた食事を意識しましょう。

問合せ 健康長寿課
☎内線 794

バランスの良い食事とは？

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



		4ヵ月乳児健診	
対象	日程	対象	日程
令和3年12月生まれ	6月24日(火)	令和7年2月生まれ	6月24日(火)
9ヵ月乳児と離乳食の相談			
対象	日程	対象	日程
令和6年9月生まれ	6月13日(金)	令和6年9月生まれ	6月13日(金)
		1歳6ヵ月乳児健診	
対象	日程	対象	日程
令和5年11月生まれ	6月25日(水)	令和5年11月生まれ	6月25日(水)
		2歳児歯とこころの相談	
対象	日程	対象	日程
令和5年1月生まれ	6月19日(木)	令和5年1月生まれ	6月19日(木)
		3歳児健診	
対象	日程	対象	日程
令和3年12月生まれ	6月17日(火)	令和3年12月生まれ	6月17日(火)



リハビリテーションとは
 理学療法士について

①運動療法 関節の動きの改善や筋力
増強、麻痺の回復、バランス能力の
改善、起居動作（起きる、座る、立つ





このまちで、育てて、育ちあう

おやこの広場 はーもにー



OPEN

6.16 MON

富士山のふもとに、親子のための新しい居場所ができました。

子どもも大人も、ここに来れば自然と笑顔になれる。

そんな、あたたかくて心地いい広場、子育ての合間に、ふっと肩の力を抜いて、

おしゃべりしたり、遊んだり、相談したり。

毎日がちょっと楽しくなる、そんな時間が待っています。

NEW SPOT



親子で楽しめる季節のイベントも盛りだくさん！
みんなでつながって、子育てがもっと楽しくなる場所へ

対象 ■ 0～3歳までの子どもと保護者

開館時間 ■ 午前10時～午後4時(平日)
午前10時～午後3時(第2土曜日)

場所 ■ Qスタ富士山駅ビル3階

イスパニア倶楽部前

費用 ■ 無料

問合せ ■ ☎23-8994

オープンイベントを開催します

親子で遊びながらスタンプラリーを楽しもう！また、記念フォトスポットやお土産が準備してありますので、ぜひ参加してください！

日時 ■ 6月16日(月) 午前10時～午後12時30分

内容 ■ お菓子釣り、ボールプールで宝探し、段ボール電車など



子育て情報局



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



親子で楽しむ音楽会♪

～おんがくってたのしいね！どうぶつとスイミーのものがたり～

ファミリー・サポート・センター交流会を行います。【聴く・感じる・想像する】音楽の世界。親子で“はじめてのクラシック体験”はいかがですか？！子どもから大人、皆さままで音楽を楽しむ内容です。親子、友達、家族でぜひ参加してください。

「音楽とお話の魔法で、心の冒険に出かけよう！」

日時■6月28日(土) 午前10時～11時30分

場所■子育て支援センター 3階 多目的ホール

対象■どなたでも 申込期限■6月20日(金)

申込み・問合せ■ファミリー・サポート・センター ☎内線580 ※講習会等予約フォームからも予約可能↑

講師■うた・朗読:土井尻明子

(ソプラノ歌手)

ピアノ:佐藤久代(ピアニスト)



子育て支援センター予定表



June 6 月

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1	2 ◆交流開放日 ねぞうアート	3 ♪リトミックあそび ◆交流開放日 ねぞうアート	4 ※リズムであそぼ ♪手形アート ◆交流開放日 ねぞうアート	5 ♪手形アート ◆交流開放日 ねぞうアート	6 ♪手形アート ◆交流開放日 ねぞうアート	7 メンテナンス休館
8	9 ★離乳食教室 ♪手形アート	10 ♪手形アート	11 ◆ぼかぼか測定 ♪わらべうた	12 ◆骨盤ヨガ ♪手形アート	13 ★9か月歯と 離乳食の相談	14 ♪手形アート
15	16 ◆ハローベビークラス ♪子育て中の就労相談	17 ★3.6健診	18 ♪なかよレクレヨン	19 ★2歳歯とこころの 相談 ◆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か月～6か月 ♪ふれあいたいそう ♥活動に入るための 講習会	21
22	23	24 ★4か月健診	25 ★1.6健診 ♥24時間講習	26	27 ◆ママフィットwith ベビーマッサージ *生後7か月～12か月	28 ♥交流会 (どなたでも参加可)
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

■ 税務課から

個人住民税・森林環境税の発送日

普通徴収・公的年金特別徴収の納税通知書発送日は、6月6日(金)です。給与特別徴収の納税通知書は、勤めている事業所から配布されます。第1期の納期限は、6月30日(月)です。

※個人住民税・森林環境税が非課税の方への通知はありません

※森林環境税(国税)が創設され、令和6年度から個人住民税と併せて賦課徴収されています

※令和7年度の個人住民税の課税証明書は6月9日(月)から、非課税証明書は6月2日(月)から発行できます

問 税務課 ☎ 内線 135

公園の閲覧および交付の廃止

公園データの更新を令和7年度に終了するため、公園の閲覧および交付を令和8年3月31日(火)に終了します。

令和8年4月1日(水)以降、公園の閲覧および写しの交付を希望の方は、甲府地方方法務局吉田出張所の窓口やインターネット上で確認することできる登記情報提供サービスを利用してください。

問 税務課 ☎ 内線 123

■ 梅雨の時期は注意!

湿度が高く、気温が変動しやすいため、さまざまな健康リスクが増加します。健康に過ごすために、特に高齢者は①②③の予防に気を付けましょう。

- ① 汗が蒸発しにくいいため身体に熱がこもりやすくなります。また、体温調節をする準備が不十分なため、熱中症のリスクが高まります。体温調節機能が低下しているため、こまめに水分摂取をし、適度に塩分も補給することが重要です。室内では温度管理に気を付け、エアコンや扇風機を使用し、快適な環境を保ちましょう。
- ② 食べ物が傷みやすく、食中毒のリスクが高まります。食材の保存方法に注意しましょう。また、調理の際には食材を十分に加熱し、生ものや未調理の食品の取り扱いには細心の注意を払いましょう。調理器具や食器も清潔にしましょう。
- ③ 湿度が高くとカビや細菌が繁殖しやすくなり、気管支炎や肺炎などの呼吸器系の感染症のリスクが増加します。部屋の換気をこまめに行いましょう。湿度が高い日は除湿器がある人は活用しましょう。また、外出先から帰宅した際は手洗いやうがい徹底しましょう。

問 健康長寿課 ☎ 内線 451

■ 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。

※予約の状況により希望の時間に添えないことがあります

日時 6月14日(土)

午前9時〜正午

申込締切日 6月13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

6月 休日上下水道応急修理当番表

1	日	渡 辺 設 備	080-5444-0352	上 吉 田	柏 和 設 備	24-2154	下 吉 田
7	土	ARNE 設 備 工 業	24-2569	上 吉 田	清 燃 料 瓦 斯	24-1311	下 吉 田
8	日	総 合 設 備 シ ム ラ	23-7230	上 吉 田 東	荒 井 設 備	23-3187	緑 ケ 丘
14	土	広 瀬 設 備	23-1218	小 明 見	一 水 工 業	22-0395	下 吉 田
15	日	宮 下 管 工	23-3653	浅 間	富 士 冷 熱	22-1530	上 吉 田 東
21	土	沙 原 設 備 工 業	23-8886	大 明 見	大 博 管 工	22-4863	下 吉 田
22	日	営 繕 セ ン タ ー 三 枝	24-0510	上 吉 田 東	OMORI マ テ リ ア ル	24-8003	中 曽 根
28	土	ス マ イ ル 設 備	22-7394	上 吉 田	太 陽 設 備	23-7031	上 暮 地
29	日	勝 俣 配 管	23-5780	上 吉 田	舟 久 保 設 備	22-7893	向 原

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します

問 市民課 ☎ 内線455

■第67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、利用者の皆さんに対して水道の現状や課題について理解を深め、今後の水道事業の取組について協力を得ることを目的として毎年実施しています。

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、限りある資源の水をこれからも大切に使用していただくよう協力をお願いします。

期間 6月1日(日)～7日(土)

スローガン

透き通る 誇れる水に 感謝する

問 上下水道管理課 ☎ 内線612

■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。

QR申し込みは、市公式LINEからでもできます。

※最大9個までです

※各日、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
6月 3日(火)	6月13日(金)
6月10日(火)	6月20日(金)
6月24日(火)	7月 4日(金)

問 環境美化センター
☎ (22) 0030

■奨学金返済の補助

県では、県内の機械電子産業の

企業に就職する方に、日本学生支援機構第一種および第二種奨学金の返済分を補助します。

対象

① 大学や大学院などの理工学部・工学部などに在学する学生

② 県内企業へ就職希望で、大学などの理工学部や工学部などを卒業後3年以内の方で、県外企業に就職している方または県内企業を会社都合で離職した方

補助額 最大292万円

定員 34名

申込締切日 8月29日(金)

※希望者は問い合わせてください

問 県働く人・働き方支援課

☎ 055-223-1562

■音訳奉仕員養成講座

視覚障害者に「声の広報」を届けるボランティアを養成する講座です。興味のある方の参加をお待ちしています。

日時 7月22日～11月4日までの毎週火曜日 午後1時30分～3時30分 ※全14回

定員 8名 **場所** 富楽時

参加料 無料

※別途、テキスト代660円

問 社会福祉協議会

☎ (23) 8105

消費者の基礎知識

Ⅱ ネット通販～あらかじめ入っているチェックに注意～Ⅱ

【こんな相談が寄せられています】

・ ネットで約千円のサプリを1箱注文したつもりだったが、6箱届き請求額は2万円だった。事業者に電話をすると「3カ月コースの注文を受けている」と言われた。サイトを確認すると、3カ月コースにあらかじめチェックが入っていた。納得いかないので返品したい。

・ ネットでDVDを購入したが、後日覚えのないサブスクの引き落とし確認メールが来た。月額約300円で中古本を無料で購入できるサービスだった。サイトを確認すると、サブスクに入会する選択肢に最初からチェックが入っていた。

【トラブルが起きる前に】

★消費者が気付きにくい形で、追加料金がかかる選択肢にあらかじめチェックが入っている場合があります。このような手法があることを知り、注文確定前に必ず確認しましょう。

(国民生活センター報道発表資料参照)
不安に思ったとき、困ったときは、消費生活センターに相談しましょう。

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