

元気! だ ふじよしだ

FEBRUARY
2
2026
NO.901





CONTENTS -目次-

- 2 目次
- 3 市民へ感謝のチケット「続・七福来券」を実施します！
- 4 明見中学校の長寿命化改修工事が完了しました！
- 5 こんなに便利！マイナンバーカード
- 6 物価高対応子育て応援手当の支給
- 8 やまなし思いやり駐車区画利用証を知っていますか？
- 9 スポーツ推進委員を募集します！
- 10 2月冬季水道故障修理当番表
- 11 FCふじざくら
- 12 市政HOT TOPICS
- 14 元気ハツラツ！健康マガジン
- 18 えがおいっぱい！子育て情報局
- 20 情報スクランブル
- 28 税ナビ
- 29 らいぶらり
- 30 富嶽人物百景／男女共同参画推進だより
- 31 IAD
- 32 まちかどサロン

■今月の表紙

～二十歳を祝う会～羽ばたく未来を担う若者たち

ふじさんホールにて「二十歳を祝う会」を挙行しました。二十歳という節目を迎えて、大人としての自覚と希望を胸に集まった若者たち。未来を担い、大きく羽ばたく彼らの姿は輝いていました。新たな時代を創る彼らへ、温かいエールをお願いします。



市公式
ホームページ



編集・発行／山梨県富士吉田市役所 企画部 市民協働推進課
富士吉田市下吉田六丁目1番1号 TEL.0555-22-1111

※QRコードは、(株)デンソーウェーブの登録商標です



EVENT

- Pickupイベント情報 -

富士山折り紙教室

日 時 2月23日(月・祝)①午前10時～正午、
②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

問合せ ふじさんミュージアム ☎ 24-2411

※詳細は、p24に掲載しています

僕たちの織物語

期 間 2月21日(土)～5月18日(月)

場 所 ふじさんミュージアム

参加料 大人400円、小中高生200円

※市民無料

問合せ ふじさんミュージアム ☎ 24-2411

※詳細は、p24に掲載しています



POPULATION

- 人口と世帯 -

令和8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	45,895人	(-22)
	男	22,555人	(5)
	女	23,340人	(-27)
	世帯数	21,024世帯	(2)

※ 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

善意ありがとう

富士吉田市連合婦人会	100,000円
NPO法人 母さんの楽校	10,000円
富士吉田仏教会	300,000円
ジュゲムチャリティーライブ	16,960円
富士五湖ウインドオーケストラ	149,494円
エレキ大正琴	
「おしどりwithだんだんの会」	10,000円





続

七福来券 2026

再び！

FUJIYOSHIDA

富士吉田市から七福来券1万円分をお届けします。日々の暮らしにぜひお役立てください。

【七福来券について】

配布対象者 令和8年1月16日時点で本市の住民基本台帳に登録がある方

※世帯主宛に世帯員全員分をお送りします

※配偶者からの暴力を理由に避難している方への送付は別途ご相談ください

商品券額 一人につき10,000円分（青券4,000円分 赤券6,000円分）

青券：取扱店の「すべての店舗」で利用可能 | 赤券：取扱店の「小規模店舗」で利用可能

※「七福来券」が使用できる店舗には、使用できる券の色がわかるポスターが掲示されます

発送日 令和8年2月下旬から順次発送（届き次第利用可能）

※『七福来券2025』の有効期限も本券と同じ令和8年9月30日に延長します。

「七福来券」が使える登録店舗を募集しています!!

登録に関する詳細は、市ホームページをご覧ください。

また、ホームページを見ることができない方は、ご連絡をお願いします。

問合せ 商工振興課 TEL 0555-25-6032

重点支援地方交付金活用事業



市ホームページ

明見中学校の長寿命化改修工事が完了しました！



明見中学校は、最も古い校舎が築50年を経過し、建物の老朽化などが進んでいましたが、令和5年12月から長寿命化改修工事を開始し、令和7年12月に無事完了しました。1月13日(火)の3学期開始から、生徒たちが新しい校舎を利用しています。



校舎正面



屋根や外壁



非常用発電機



広々とした教室

耐久性の高い内外装材の採用、屋根や外壁の断熱性能の向上および照明のLED化などを実施しました。

今回「3つの柱」に沿って改修しました。

①建物の長寿命化

スロープとエレベーターを設置し、施設のバリアフリー化を図りました。また、さまざまな教育環境に対応できるよう普通教室の拡大や図書室と多目的室を一体化しました。

②機能改善を図り、現代的な教育環境へ



③避難所である学校施設の防災機能強化

体育館に空調および非常用発電機を設置しました。また、ガラスやバスケットゴールなどの非構造部材の耐震化を行いました。

問合せ ■ 学校教育課

内線503

こんなに便利！ マイナンバーカード

マイナンバーカードを持っているとさまざまなメリットがあります。まだカードを持っていない方は、この機会にぜひ取りましょう。

問合せ 市民課 ☎内線236



●公的な身分証明書として利用できます

顔写真入りなので、運転免許証やパスポートなどの代わりとして、マイナンバーカード1枚で身分証明ができます。

●マイナンバーカードを使用して、全国のコンビニで証明書を発行できます

発行できる証明書	利用できる店舗
①住民票、②印鑑証明、③戸籍謄本、④戸籍抄本、⑤戸籍の附票 ※③④⑤については利用登録申請が必要な場合があります	・セブンイレブン ・ローソン ・ファミリーマート 利用できる時間 午前6時30分～午後11時

詳しくはこちら→



証明書自動交付機サービスが終了します

市役所1階ロビーにある証明書自動交付機が3月31日(火)をもって運用を終了します。市民課窓口またはコンビニ交付をご利用ください。

※コンビニ交付にはマイナンバーカードが必要です
※窓口での印鑑証明交付には「印鑑登録証」が必要です

証明書コンビニ交付サービス一時停止のお知らせ

システムメンテナンスのため、コンビニ交付サービスが利用できない日時があります。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

サービス停止日時 2月 9日(月) 午後11時～11日(水) 午前6時30分

2月23日(月) 午後11時～27日(金) 午前6時30分

2月27日(金) 午後5時～3月2日(月) 午前10時

対象サービス 全てのコンビニ交付サービス ※市役所設置の自動交付機もサービスを一時停止します

物価高対応子育て 応援手当の支給



問合せ こども家庭センター ☎内線565

物価高の影響が長期化する中、影響を強く受ける子育て世帯を力強く支援し、子どもたちの健やかな成長を応援するため、0歳～18歳までの児童手当を支給している児童を対象に、子ども1人当たり4万円(国2万円、山梨県2万円)を支給します。

支給対象児童 ①か②のいずれかに該当する児童

- ①令和7年9月分の児童手当の対象だった児童
- ②令和7年10月1日～令和8年3月31日までに出生した児童

支給額

児童1人当たり4万円(国2万円、県上乗せ2万円) ※1回限り



支給対象者 ①～④のいずれかに該当する方

- ①令和7年9月分(10月支給)の児童手当を本市から受給した方
- ②令和8年1月16日以降に出生した児童分の児童手当の出生にかかる申請を本市で行った方
- ③令和7年9月30日時点で、児童手当を受給しており、本市に住民登録がある公務員
- ④令和7年10月1日以後に出生した児童分の児童手当の出生に係る申請を行った時点で、本市に住民登録がある公務員

申請方法

原則、申請は不要ですが、支給対象者のうち、②・③・④の方は申請が必要です。

※申請が不要な方には、支給前に案内を発送します。その後、児童手当振込口座に振り込みます。

※申請が必要な方は、提出期限までに申請書をこども家庭センターに提出してください

提出期限 3月31日(火)

※②・④の方で、3月に出生した新生児の場合は、4月20日(月)

その他

- ・支給を希望しない場合や支給口座を変更する場合の手続きなどの詳細は、市ホームページをご確認ください。
- ・本手当について、ATMの操作をお願いすることや、支給のための手数料などの振込を求めるることは絶対にありません。振り込め詐欺などには十分注意してください。

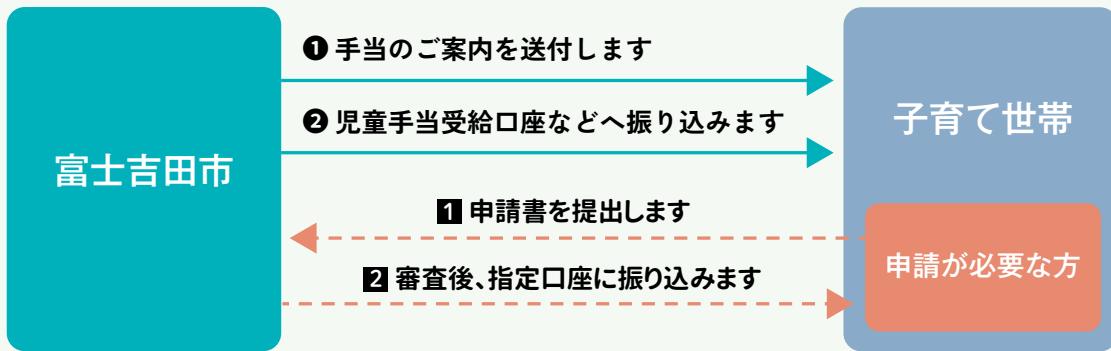


市ホームページ

物価高対応子育て応援手当に関するQ&A

Q 振り込みされるまでの概要を教えてほしいです。

A. 図をご確認ください。



Q いつもらえますか？

A. 本市では1月30日(金)から順次支給を開始しています。

入金の確認ができない場合は、こども家庭センターまでお問い合わせください。

Q 申請が必要なのは、どのような人ですか？

A. 次のいずれかに該当する方です。

- ・令和8年1月16日以降、本市で児童手当の申請をされた方
- ・所属庁から児童手当を受給している公務員
- ・出生した児童がいる公務員

※公務員の方は、所属庁からの児童手当受給証明が必要です

Q 国と県の上乗せ分は、一括で支給されますか？

A. はい、市から一括で支給します。

複数の支給対象児童がいる場合も、一括で支給します。(児童2名の場合は、総支給8万円)

Q 引っ越した場合はどうなりますか？

A. 9月分(令和7年9月に出生した児童については10月分)の児童手当を支給した市区町村から、児童手当受給口座または届出書により届け出た口座に振り込まれます。ただし、引っ越し前の市区町村が県外の場合、県独自の上乗せ分は支給されず、支給額は2万円です。

Q DV被害が理由で子どもと一緒に避難しています。どうなりますか？

A. 避難先の市町村で児童手当の受給者変更の手続きを行っている場合は、今回の手当の支給を受けることができますので、なるべく早く避難先の市町村にご相談ください。住民票を動かす必要はなく、配偶者のいる市町村に連絡する必要もありません。

やまなし思いやり駐車区画利用証を知っていますか？

市では、車の乗り降りや移動に配慮が必要な方が、安心して施設を利用できるよう「やまなし思いやり駐車区画利用証」を交付しています。

この区画は、車いすを使用している方だけでなく、高齢の方や妊婦の方、けがや病気で一時的に歩行が困難な方など、通常より広いスペースや入り口に近い場所を必要とする方のためのものです。

この利用証は、現在全国43の府県などで相互利用ができ、県外へのお出かけの際にも利用できます。

市民の皆さんには制度の趣旨をご理解いただき、本当に必要としている方が安全に駐車できるよう、区画の適正利用と「思いやり」のある駐車へのご協力を願いします。

【制度の適正利用にご協力ください】

本当に必要としている方が利用できるよう、次のルールを守って駐車してください。

本人の乗車が原則です

利用証があっても、交付を受けた本人が運転または同乗していない場合は駐車できません。

利用証の掲示が必要です

利用証をお持ちでない方の駐車はご遠慮ください。

ルームミラーなど、外から見える位置に掲示をお願いします。

有効期限をご確認ください

期限が切れた利用証は使用できません。期限切れのものは使用せず、直ちに担当課へ返却してください。

※おもいやり駐車区画の不適切な利用を確認した場合には、利用証の返却を求める場合があります

【利用証の更新を希望する場合】

問合せ 県障害福祉課 ☎ 055-223-1460 ☎ 福祉課 内線151



➡この案内標示が目印です。
駐車には利用証が必要です。



↑利用証はルームミラー
にかけて使用します。

大好きなスポーツを応援したい スポーツ推進委員を募集します!

スポーツを通じて市民の役に立ちたい、今までのスポーツ経験を活かしたいなど、スポーツが好きな方、スポーツ推進委員として一緒に活動してみませんか？

スポーツ推進委員とは？

●「スポーツ基本法」によりスポーツの推進を図るため、教育委員会から委嘱を受けて活動する非常勤公務員です。スポーツの推進に関し、地域で市民のスポーツへの理解を深める活動を行っています。

具体的な活動内容



- 軽スポーツ・健康づくり教室などの企画、運営



- スポーツを通じて「地域づくり」(人と人とのつながり)を推進



- 市内で行われるスポーツイベントなどへの参加・協力



- 「富士吉田市スポーツ推進委員会」活動への参画など

推進委員の声

スポーツ推進委員会長 小宮山 久枝さん

スポーツ推進委員は、地域の皆さんに運動の楽しさを伝えたいという思いで、日々活動しています。軽スポーツなどの気軽にできる運動を通して、老若男女問わず幅広い世代の方と一緒に体を動かし「楽しかった」「また参加したい」という声を直接聞けることが大きなやりがいであります。地域のつながりを感じながら、自分自身の健康づくりにもなる活動ですので、スポーツ推進委員に興味のある方はぜひ一緒に活動してみませんか。スポーツを愛する仲間として、皆さんと活動できることを楽しみにしています。

募集内容

定員 ■ 24人 勤務形態 ■ 非常勤

任期 ■ 2年(令和8・9年度) ※再任可能です

応募資格 ■ 市内に住所を有する方(令和8年4月1日現在満18歳以上、性別不問)

選考基準 ■ スポーツ・レクリエーションの普及・振興のための行事または事業に関して積極的に参加し、市民に対して指導ができること 平日夜、土・日・祝日のスポーツ推進委員事業に積極的に参加できること

応募方法 ■ 『富士吉田市スポーツ推進委員応募用紙』に必要事項を記入し、①直接 ②郵送 ③メール ④ファックスのいずれかで「生涯学習課スポーツ振興担当宛」に提出

応募用紙:教育委員会ホームページか生涯学習課窓口で配布

応募期間 ■ 2月20日(金)まで

※午後5時必着

選考の流れ ■ 【審査】→【選出】→令和8年4月に【委嘱】 ※選考結果は、3月末までに本人宛に通知します

問合せ ■ 生涯学習課スポーツ振興担当

☎ 内線530 FAX:22-6552

Mail:sports@city.fujiyoshida.lg.jp

教育委員会
ホームページはこちら



2月 冬季水道故障修理当番表

水道管が凍結破裂したら当番表の工事店へ修理依頼をお願いします。

なお、令和7年度の凍結解氷料金は5,500円~/1回です。

※作業時間や内容により金額は増額します



	社名	電話番号	地区	社名	電話番号	地区	社名	電話番号	地区
1 日	ARNE設備工業	24-2569	上吉田	北稜設備	24-2397	下吉田	OMORIマテリアル	24-8003	中曾根
2 月	営繕センター三枝	24-0510	上吉田東	システム五島	23-8479	新西原	勝田設備	23-0221	大明見
3 火	勝俣配管	23-5780	上吉田	柏和設備	24-2154	下吉田	荒井設備	23-3187	緑ヶ丘
4 水	加藤設備工業	090-2314-2970	小明見	米山工業	23-0063	上吉田東	トーエイ・カンパニー	090-3135-6716	新倉
5 木	三協設備	23-3506	大明見	佐藤燃料	22-1576	上吉田東	一水工業	22-0395	下吉田
6 金	宮下設備工業	22-5084	上吉田東	桑原配管工業所	23-0231	大明見	光工業	24-2097	旭
7 土	白銀設備	090-4945-8813	新西原	サンエイ	23-9296	松山	宮下管工	23-3653	浅間
8 日	清燃料瓦斯	24-1311	下吉田	横堀住設工業	23-5852	新西原	富士五湖設備	22-5273	富士見
9 月	沙原設備工業	23-8886	大明見	大博管工	22-4863	下吉田	めぐみ設備工業	23-0819	小明見
10 火	広瀬設備	23-1218	小明見	スマイル設備	22-7394	上吉田	明進設備	22-1898	大明見
11 水	渡辺設備	080-5444-0352	上吉田	舟久保設備	22-7893	向原	太陽設備	23-7031	上暮地
12 木	プラス工業	22-2986	下吉田	高野熱設備	24-2323	竜ヶ丘	営繕センター三枝	24-0510	上吉田東
13 金	富士冷熱	22-1530	上吉田東	OMORIマテリアル	24-8003	中曾根	北稜設備	24-2397	下吉田
14 土	総合設備シムラ	23-7230	上吉田東	勝田設備	23-0221	大明見	ARNE設備工業	24-2569	上吉田
15 日	荒井設備	23-3187	緑ヶ丘	光工業	24-2097	旭	加藤設備工業	090-2314-2970	小明見
16 月	宮下管工	23-3653	浅間	桑原配管工業所	23-0231	大明見	大博管工	22-4863	下吉田
17 火	広瀬設備	23-1218	小明見	トーエイ・カンパニー	090-3135-6716	新倉	柏和設備	24-2154	下吉田
18 水	佐藤燃料	22-1576	上吉田東	勝俣配管	23-5780	上吉田	一水工業	22-0395	下吉田
19 木	渡辺設備	080-5444-0352	上吉田	めぐみ設備工業	23-0819	小明見	米山工業	23-0063	上吉田東
20 金	明進設備	22-1898	大明見	横堀住設工業	23-5852	新西原	サンエイ	23-9296	松山
21 土	システム五島	23-8479	新西原	プラス工業	22-2986	下吉田	三協設備	23-3506	大明見
22 日	宮下設備工業	22-5084	上吉田東	白銀設備	090-4945-8813	新西原	舟久保設備	22-7893	向原
23 月	スマイル設備	22-7394	上吉田	清燃料瓦斯	24-1311	下吉田	総合設備シムラ	23-7230	上吉田東
24 火	富士五湖設備	22-5273	富士見	太陽設備	23-7031	上暮地	北稜設備	24-2397	下吉田
25 水	沙原設備工業	23-8886	大明見	高野熱設備	24-2323	竜ヶ丘	勝俣配管	23-5780	上吉田
26 木	ARNE設備工業	24-2569	上吉田	営繕センター三枝	24-0510	上吉田東	大博管工	22-4863	下吉田
27 金	勝田設備	23-0221	大明見	加藤設備工業	090-2314-2970	小明見	富士冷熱	22-1530	上吉田東
28 土	荒井設備	23-3187	緑ヶ丘	柏和設備	24-2154	下吉田	OMORIマテリアル	24-8003	中曾根

世界で通用するプレイングワーカーを育てるチームになる! FCふじざくら山梨 ～2026シーズン～

競技でも一流、社会でも一流をコンセプトとするFCふじざくら山梨。本市をホームタウンとし、『なでしこリーグ一部昇格』を目標に日々精進しています。

本市へ表敬訪問

FCふじざくら山梨が2025シーズンの終了報告のため、市長を表敬訪問しました。市長は、競技面での健闘をたたえるとともに、地域に根差したさまざまな活動に対しても感謝の言葉を伝えました。同クラブは、2026シーズンも地域活動を通して市と共に歩み、街を盛り上げていく決意を新たにしました。



FCふじざくら山梨の五十嵐ゼネラルマネージャー (GM) が、ホームゲームの運営などで協力関係にある市立看護専門学校を訪れ、講演を行いました。

当日は、井原美波選手と佐々木葵選手も参加。学生とのリフティング対決や質疑応答が行われ、和やかな雰囲気の中で交流を深めました。講演の最後には、学生から感謝の花束が贈られました。地元クラブとのふれあいは、学生たちが将来の目標や進路を考える貴重な機会となりました。



市立
専門
学校
で
講演

成人式を迎えた五味小暖より



成人式を迎えた富士吉田市民のみなさま
おめでとうございます！

成人としての自覚を持ち、大人として一步を踏み出します。これからは富士吉田市民の皆さまの力となれるよう、そして皆さまのご期待に応えられるよう、日々努力してまいります。

FCふじざくら山梨
公式X・Instagramはこちら



topics

1

寒空の下、高齢者を保護 消防団第12分団へ感謝状

問合せ 安全対策課 ☎内線222

旬な話題をいち早く！

市政
Hot
Topics

令和7年12月18日(木)の夜、市消防団第12分団の副分団長の渡辺良祐さんが、富士吉田警察署と合同で行った防火・防犯パトロールの後に、徘徊していた高齢男性を保護し、富士吉田警察署から同分団へ感謝状が贈られました。

渡辺さんは防火・防犯パトロールの後の帰宅途中、寒空の下でふらつきながら歩く男性を発見。「様子がおかしい」ととっさに声をかけ、言動があいまいだったことから警察へ通報しました。この迅速な判断により、男性は無事家族の元へ引き渡されました。

今回の件で、地域住民の防犯・防火意識を高める目的として行われたパトロールをきっかけに、消防団と警察との連携の重要性が再認識されました。



topics

2

(株)ノジマ様よりデジタル製品を 寄贈していただきました

問合せ 管財契約課
☎内線245

ノジマ様は、「社会に貢献する経営」という経営理念を掲げ、地域社会の発展に貢献するという目的で、出店している地域の自治体に対して、昭和59年から毎年省エネルギー製品などの寄贈をされています。

本市は平成21年度から継続して寄贈を受けていて、今回の寄贈は16回目になります。

寄贈していただいた製品は、市庁舎をはじめ市主催のイベントや本市のDX推進などに幅広く活用させていただきます。



topics

3

郷土愛醸成事業「活動発表会」「活動10周年記念イベント」

問合せ

ふるさと魅力推進課
内線232

本市は高校生を中心とした若者を対象に地域の課題を自分事として捉え実現可能な解決策を立案し実施する郷土愛醸成を核とした若者チャレンジプロジェクトを、NPO法人かえる舎とともに実施しています。将来にわたってこの地域に多くの若者が関わり続けることができる取り組みです。

このたび、市内各高校で実施してきた地域探究学習の成果を発表する年度末発表会と併せ、これまでの取り組みにおけるかえる舎の活動10周年記念イベントを行います。ぜひ来場ください。

日 にち ■ 2月23日(月・祝)

場 所 ■ 市民会館 ふじさんホール

内 容 ■ 市内各高校の「総合的な探究の時間」発表会
午後1時～2時30分

10周年記念映像「かえるのこと」、校歌「かえるのうた」合唱など 午後2時45分～4時

入場料 ■ 無料

※活動報告の展示を2月24日(火)～3月8日(日)までの期間、富士急百貨店(Qスタ)3階イベントスペースにて行います



topics

4

市内介護事業者が「厚生労働大臣表彰奨励賞」を受賞

問合せ

健康長寿課
内線447

昨年度の「特別養護老人ホーム寿荘」に続き、今年度は「地域密着型特別養護老人ホームおりひめ」が、厚生労働大臣表彰奨励賞を受賞しました。これで市内の介護サービス事業所が2年連続で選ばれる快挙となりました。

この賞は、介護職員の処遇改善や人材育成において、先進的な取り組みを行う事業所に贈られるものです。「おりひめ」では、2つの取り組みが高く評価されました。

- ICT見守りシステムの導入：業務の効率化を図り、入所者様と接する時間を創出。
- 休暇を取りやすい環境づくり：有給休暇取得率を向上させ、職員のワーク・ライフ・バランスを実現。



心身ともに健康で働く環境は、職員の笑顔を生み、結果として利用者様への「安心」と「温かさ」につながっています。介護現場は地域を支える大切な基盤です。働きやすい環境づくりの輪が、今後さらに地域全体へ広がることが期待されます。



写真：ICT見守りシステム

元気
ハツラツ

健康マガジン



良質な睡眠をとる工夫

広報9月号で紹介した「睡眠と認知症の関連」の続編です。今回は、良質な睡眠をとるための工夫について紹介します。

① 生活リズムを整える

毎朝、同じ時間に起床し、しっかりと朝日を浴びましょう。体内時計がリセットされ、活動に適した状態になります。夜の眠気を作るリズムも整います。朝ごはんを食べることで体のスイッチが入り効果が上がりります。



② 入浴は就寝の1～2時間前に済ませる

スマートフォンの明るさを調整したり、ブルーライトカットする設定にすることで、睡眠を妨げる光を避けることができます。また、ショート動画の視

寝る1～2時間ほど前に入浴を済ませておくと、温まった体の温度が下がり、もとに戻ると同時に眠りやすくなります。38～40℃のぬるめのお湯に10～15分程度ゆっくりつかりましょう。

③ 眠る前に過ごす室内を暗めにする

雰囲気のよいレストランのようないい感じとした明るさが理想的です。

④ 就寝前のスマートフォンの使い方を見直す

眠るときは真っ暗にするのが理想です。睡眠中は目を閉じるため、音の刺激に敏感になります。また、テレビやラジオ、電気をつけたままにして眠りたい場合は、一定時間後に消えるタイマーを用いるなどの工夫をしましょう。

聴やSNSの投稿などは、思考や脳の刺激になり、睡眠に影響を及ぼします。就寝前にスマートフォンを使う際は、脳を刺激しそうないように注意が必要です。



⑤ 寝室は暗く、静かにする

寝るときは真っ暗にするのが理想です。睡眠中は目を閉じるため、音の刺激に敏感になります。また、テレビやラジオ、電気をつけたままにして眠りたい場合は、一定時間後に消えるタイマーを用いるなどの工夫をしましょう。

め、寝つきがよくなる場合がありますが、眠りは浅く、目が覚めやすくなるため注意が必要です。また、寝酒を繰り返すと催眠作用も次第に弱くなり、より多くのお酒がないと眠れなくなるため、健康にも悪い影響になります。



⑦ 入眠前の習慣を見つける

寝る前のルーティーンを確立することで、スマートフォンに入眠しやすくなります。リラックスできるものは人それぞれですので、ストレッチや読書、音楽など、落ち着けるものを選ぶのがおすすめです。



⑧ 眠くなつてから布団に入る

眠れないまま布団にとどまっていると眠ることができないことへの不安が強くなり、不眠につながることもあるので注意が必要です。思い切って布団から出て、眠くなつたら再度布団に入るようにならぬよう。

睡眠は、後の健康状態に大きく関わっています。忙しい日々の中でも、少しでも良質な睡眠をとるため、まずはできそうなものから取り組みましょう。自分に合った方法を見つけて心身の健康につなげていきませんか。

問合せ 健康長寿課 ☎ 内線772

インフル・コロナの予防 接種の助成期限が間近!

予防接種は、個人のインフルエンザや新型コロナウイルス感染症の重症化を予防することを目的として実施しています。接種義務はありません。

予診票に同封するリーフレットか

市ホームページなどで、効果と副反応のリスクについて正しく理解し、自身の判断で接種をご検討ください。

	新型コロナ (定期接種)	インフルエンザ (定期接種)	インフルエンザ(任意接種)	
対象者 ※1	①65歳以上の方※1 ②60~64歳で、慢性高度心臓・腎臓・呼吸器・免疫不全がある方(身体障害者手帳1級相当)	18歳以上60歳未満で、慢性高度心臓・腎臓・呼吸器・免疫不全がある方(身体障害者手帳1級相当)	生後6カ月~高校3年生相当 【1回目接種】	生後6カ月~中学3年生 【2回目接種】※2
公費助成額	8,000円	2,500円		
自己負担額	8,000円程度	1,000円~2,000円程度		
予診票	黄色	水色	医療機関にあるものを使用 (郵送されません)	

※1:65歳になる方は、誕生日を迎える直前に届きます　※2:13歳以上の2回目接種は、医師が必要と認める方のみ対象です

対象 表の「対象者」のとおり。なお接種日時点で本市に住民登録のある方に限ります。

助成期限 2月28日(土)

助成金額 表の「公費助成額」とおり。なお、助成額を超える分は自己負担です。実際の自己負担額は、直接医療機関にお問い合わせください。

予診票 定期接種の方は、インフルエンザと新型コロナの2種類の予診

票を1つの封筒で昨年9月に郵送しました。手元にない方は、本人確認書類を持って健康推進担当窓口で再発行手続きができます。

接種場所 予診票同封のリーフレットか市のホームページをご確認ください。事前に医療機関に問い合わせてください。



詳しくはこちら



適塩教室を開催します

普段の食事の塩分量を見直し、簡単にできる減塩方法を学ぶ場です。高血圧と診断された方、自身や家族の血压が気になっている方、その他減塩について興味がある方などが対象です。お気軽に



日時 3月5日(木)、6日(金)

午前10時~正午

対象 市内在住の20~74歳の方
場所 富士北麓総合医療センター

3階

参加料 無料
定員 各日15人

※申し込みが必要で、先着順です

内容 血圧測定、減塩の必要性についての講義、味覚検査、減塩食品の試食、塩分計の使い方など

持ち物 家庭のみそ汁(汁物)を50ml程度、室内履き

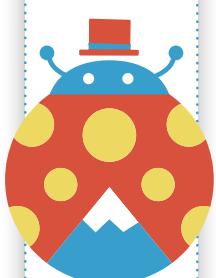
問合せ 健康長寿課 ☎ 内線153



食育ピクトグラム
(農林水産省)



申し込みはこちら



転倒予防情報定期便 VOL 51

情報編



2月10日はフットケアの日～足元から健康を考える～

山梨県立大学人間福祉学部准教授前川有希子(チームやまなあし事務局担当)

加齢で身体の柔軟性がなくなり、

足先に手が届かない高齢者がいます。「チームやまなあし」では、転倒の心配がなく、いつまでも歩くことができ、病まない足部を維持するため、足部への手入れ（フットケア）活動を展開しています。足爪を整えることや足裏やかかとの皮膚が固くなったり部分へのケアが、転倒予防につながります。

ある時「山梨県で台湾式フットケアを提供したい」と鍼灸あんまマッサージ師の国家資格を持つ方が訪ね

てしょ。かのとに逆戻思を覚えた時は、塩水でうがいをしたり、のど飴を舐めたり、蜂蜜・大根・リンゴなどを意識的に食べる方もいると思います。

台湾では、セルフケアとして、朝に一杯白湯を飲み、足裏にあるツボを刺激するそうです。のどの痛みを軽くするツボ、大腸の蠕動運動を活発にするツボ、ぐっすり眠れるように

てきました。足裏のツボ刺激を活用して、転倒予防を目的としたフットケアを提供したいと言うのです。足の話題で盛り上がり「一緒に台湾式足つぼマッサージを遊びましょう」と急きょ台湾に渡航し、現地で台湾人の暮らしと足の健康に関する興味

副交感神経を刺激するツボなど、足裏には身体に影響するツボがあるた

問合せ ■ 健康長寿課 ☎ 内線 771

A close-up photograph showing a person's hands, wearing blue jeans, gently holding a small, yellowish-brown insect larva or caterpillar. The insect has a segmented body and a slightly darker head. The background is a light-colored surface.

写真2 あんま棒でのセルフケア

The image shows two wooden hand massagers. The one on the left is a light tan color, and the one on the right is a darker reddish-brown. Both have a curved, ergonomic shape designed to fit the contours of the hand.

写真1 あんま棒

深い話を知ることができました。「のどがゴロゴロする」「便秘でスッキリしない」「眠りが浅くて疲れがとれない」など、病院に受診するほどではないですが、身体の不調を感じる時はありますか。日本では、家庭でできる手当や健康の知恵袋といわれる方法などを試すのではない

台北市には、町中に足裏刺激に関する表示(写真3)があります。鍼光客をターゲットに「台湾式足つぼマッサージ」や「台灣式フットケア」など色々な名称で掲示されていました。フットケアの考え方や技術はさまざまですが、足部を大切にして健康を意識することは、共通なのだと学ぶことができました。

台北市には、町中に足裏刺激に関する表示(写真3)があります。鍼光客をターゲットに「台湾式足つぼマッサージ」や「台灣式フットケア」

ふじよしだ Walking+ 大抽選会の開催!

寒い日々が続いています。皆さん元気に歩いていますか？歩いている方を応援する事業「ふじよしだ Walking+」では、豪華景品が当たる大抽選会を年度末に実施します。年度内に100万歩を歩いた方が対象となりますので、歩数を確認いただけ2月末までに達成できるよう頑張りましょう!!

歩数集計期間 ■ 令和7年4月1日（火）～令和8年2月28日（土）

歩数確認方法

- ①アプリ参加者 ホーム画面「きろく」➡右上「月間」➡令和7年4月から令和8年2月の総歩数を合計
- ②歩数記録用紙参加者 記録用紙の令和7年4月～令和8年2月の歩数を合計して記録用紙に記入



当選発表

- ①アプリ参加者 アプリ内「団体お知らせ」で当選者を発表

②歩数記録用紙参加者 電話連絡
※アプリと記録用紙の両方の事業参加はできません

商品内容

- | | |
|--------------------------------------|--------------|
| ②歩数記録用紙参加者 | 記録用紙を応募方法を案内 |
| 3月2日（月）～13日（金）までに健康長寿課に提出 | ・商品券1万円 |
| ※ポイント交換期限も3月2日（月）～13日（金）です。繰り越しできません | ・電動歯ブラシ |
| せんのでご注意ください | ・ステッパー |
| 5名 | 10名 |
| 15名 | |

元気ハツラツ! 健康マガジン

※事前に電話連絡してください

※ポイント交換期限も3月2日（月）～13日（金）です。繰り越しできません

問合せ ■ 健康長寿課

内線772

市立病院
だより

治りにくいちくのう症 （好酸球性副鼻腔炎）

「蓄膿症」という病気を聞いたことがありますか。正式な病名は「副鼻腔炎」といいます。目の下や内側、額の裏側などには空間があり、その場所を「副鼻腔」といいます。そこに細菌やカビ菌、ウイルスなどにより炎症を起こして膿がたまることで、痛みが生じたり、黄色い鼻水が出たり（膿性鼻汁）、膿がのどに回ったりする（後鼻漏）などの症状起きている状態が副鼻腔炎です。

抗生素質の薬を飲むことで大半の副鼻腔炎は治るようになりますが、近年では治りづらい副鼻腔炎が増加しており、それが「好酸球性副鼻腔炎」です。白血球の仲間である好酸球が鼻の粘膜にたくさん出てきて、強い炎症を起こしている状態です。

主な症状は、においがわからなくなることですが、他にも鼻ポリープがたくさんできる、喘息を合併するなどの特徴があります。治りづらいことで国から難病指定を受けている病気です。治療として、まずは炎症を抑える飲み薬や点鼻薬から始め、改善しない場合は内視鏡を使った鼻の手術を行います。手術後の再発を防ぐため、薬で上手に管理していく必要があります。

新型コロナウイルスの流行に伴い、嗅覚障害が注目されました。においのない生活は味気ないものです。もし思い当たる症状があれば、一度耳鼻咽喉科を受診し、相談していただくことをお勧めします。

抗生物質の薬を飲むことで大半の副鼻腔炎は治るようになりますが、近年では治りづらい副鼻腔炎が増加しており、それが「好酸球性副鼻腔炎」です。白血球の仲間である好酸球が鼻の粘膜にたくさん出てきて、強い炎症を起こしている状態です。

えがおいっぱい

子育て情報局



ここにちは！「こども家庭センター」です！

「こども家庭センター」は、妊娠婦の方や子育て世帯、そしてお子さん自身が、どのようなことでも気軽に相談できる身近な窓口です。妊娠・出産への不安や、育児の悩みを「どこに相談すればいいんだろう」と迷ったときは、まず当センターへ連絡してください。

保健師・助産師・看護師・社会福祉士・精神保健福祉士・保育士など、専門のスタッフが連携し、地域の支援につなげたり、解決策と一緒に考えたりしながら皆さんを全力でサポートします。

こんな悩みはありませんか？

子育ては喜びも大きい反面、不安や悩みもつきものです。

【妊娠中】初めての妊娠で毎日が不安／予期せぬ妊娠でどうしていいか分からない

赤ちゃんが泣き止まなくて心身ともに疲れてしまった

【乳幼児】発達の遅れが気になる／つい子どもを怒鳴ってしまう

【思春期】成長した子どもとの接し方が難しい

【お子さん】家のこと、家族のこと、どうしたらいいか分からぬとき

一人で悩まず気軽に相談してください。

こども家庭相談

日時 毎週月～金曜日

午前8時30分～午後5時15分

場所 子育て支援センター1階

問合せ こども家庭センター

健康母子担当 ☎(22)1632

こども福祉担当 ☎(28)5723

安心の仕組み

時間 5時～24時

(早朝・夜間も対応)

費用 本市から利用料の助成があり、活動中の保険も完備

「ファミサポ」が子どもの送迎・預かりをサポート！

新入園の「ならし保育」や新年度の「半日保育」、延長保育がない日の対応…。「お迎えに間に合うかな?」「預け先はどうしよう?」「そんな不安はありませんか?

赤ちゃんが泣き止まなくて心身ともに疲れてしまつた

ファミリー・サポート・センター（ファ

3月・4月の利用について

年度の切り替え時期は大変混み合い、調整に時間がかかる場合があります。利用をお考えの方は、お早めにご相談ください。

問合せ ファミリー・サポート・センター

ミサポ)は、0歳～小学6年生のお子さんの送迎や預かりを行う、地域の子育て応援システムです。

こんな時にサポート！

定期的…保育施設や習い事の送迎、長期休暇中の預かりなど

突発的・臨時的…この日・この時間だけ頼みたい、残業や出張、冠婚葬祭の時など



乳幼児健診

乳幼児健診は母子健康法に基づき実施しています。全員が対象になりますので、対象月にお越しください。受付時間は対象の誕生日によつて異なるため、乳幼児健診のホームページまたは市公式LINEで詳細を確認してください。

持ち物は、母子手帳・問診票・替えのオムツです。4ヶ月・9ヶ月はバスタオル、3歳は排尿済み尿容器も一緒に持参してください。

問診票を紛失した場合は、窓口に取りに来るか、健診当日記入をお願いします。

場所
問合せ
内線
643

子育て支援センター
こども家庭センター



市公式LINE



市公式X

乳幼児健診の
ホームページ

子育て支援センター予定表

February 2月



Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1	2	3	4	5	6	7
◆交流開放日・ ねぞうアート	◆交流開放日・ ねぞうアート ♪手形アート	※リズムであそぼ ◆交流開放日・ ねぞうアート ♪手形アート	◆交流開放日・ ねぞうアート ♪手形アート	◆交流開放日・ ねぞうアート ♪手形アート	◆交流開放日・ ねぞうアート ♪手形アート	メンテナンス休館
8	9	10	11	12	13	14
◆ハローベビークラス ♪にじいろAMお休み	★離乳食教室 ♪リトミックあそび			◆骨盤ヨガ ♪手形アート	★9か月歯と離乳食 の相談 (対象R7.5生) ♪ふれあいたいそう ♪にじいろPMお休み	♪手形アート
15	16	17	18	19	20	21
♪子育て中の就労相談	★3.6健診 (対象R4.8生)	◆ぽかぽか測定 ♪なかよしクレヨン	★2.5健診 (対象R5.9生) ◆ママのための ピラティス	◆ママフィットwithベ ビーマッサージ *生後1カ月～6カ月 ♪ドレスアップデー (要予約)		
22	23	24	25	26	27	28
★4ヶ月健診 (対象R7.10生) ♪24時間講習 ♪にじいろPMお休み	★1.6健診 (対象R6.7生) ♪わらべうた	♪ドレスアップデー (要予約)	◆ママフィットwith ベビーマッサージ *生後7カ月～12カ月 ♪お祝いしましょ (対象の方 要予約)			

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



2月の紙類ごみステーション収集日

□ 収集あり	日	月	火	水	木	金	土
	2/1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28

問
環境美化センター
(22) 0030

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
2月3日(火)	2月13日(金)
2月10日(火)	2月20日(金)
2月24日(火)	3月6日(金)

問
中小企業信用保証料の補助
商工業者の皆さんに対する経営支援を目的として、公的経営支援融資を受けている方々を対象に、

■商工振興課から

問
市民課 ☎ 内線455

対象 企業や施設、サークルや学校など概ね5名以上の申請が見込まれる団体
出張申請可能日時 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

- 紙類ゴミステーション収集日
■環境美化センターから
お知らせ

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>

紙類のごみステーション収集は、各地区1週間にわたり収集しています。
収集日は、毎月広報へ掲載するとともに、CATVデータ放送、富士吉田市防災アプリなどをご確認ください。

また、お近くのリサイクルステーションや自治会が行う資源物回収をご利用ください。

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」または市ホームページを確認してください。

市公式LINEからも申し込みできます。
※最大9個まで

※各日、先着12件です
(料金表)



■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
付を希望する方は、前日までに予約をお願いします。

申込締切日 2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。受取方法も、市役所来庁か郵送を選択できます。

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)
- ポッカリお腹が気になる(最近服がキツイ)
- コレステロールが高い(血圧や血糖値も)
- 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(日曜や祝日も無料電話相談→宅配可)
1週間分7,700円~、代引き・カード・振込払い可

有料広告

電気とガスをまとめて節約しませんか?

- 解約金なし
- 工事不要*

*30A以上のお客様が対象となります

吉田ガス株式会社 TEL:0555-22-2161
SHIZGAS 静岡ガスグループ FAX:0555-24-0948

有料広告

お知らせ

催し物

保健・福祉

■国民年金保険料の納付方法

国民年金は、納付書払い以外に口座振替、クレジットカード、電子納付、キャッシュレス決済アプリと納め方が複数あります。前納する場合は、割引が適用されてお得です。

※口座振替には、当月末振替と翌月末振替もあります

※口座振替の手続きは金融機関や年金事務所などの窓口以外に、手間なく、簡単に申し込みできる「なんきんネット」もあります

口座振替・クレジットカード		納付書(現金)			
前納の種類		申込期限	前納の種類		納付期限
2年前納	4月～翌々年3月	2月末日	2年前納	4月～翌々年3月	4月末日
1年前納	4月～翌年3月		1年前納	4月～翌年3月	
6ヶ月前納	4月～9月		6ヶ月前納	4月～9月	
6ヶ月前納	10月～翌年3月	8月末日	6ヶ月前納	10月～翌年3月	10月末日

問

安全対策課

内線221

- ①スピードは夏場より10キロ以上減速する
- ②車間距離は路面乾燥時の2倍以上とする
- ③急加速、急ブレーキ、急ハンドルなどの急激な操作をさける
- ④視界不良時は、前方をよくみて早めに徐行する
- ⑤危険がいっぱい、追い越しましない

冬道の安全運転5則

冬の路面は、朝昼夜と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。



■冬のスリップ事故に注意！



ます。

岩手県大船渡市で発生した大規模な林野火災を受け、1月1日(木)から、「林野火災注意報・警報」の運用が始まりました。林野火災注意報・警報が発令された場合、火の使用に制限がかかります。

■富士五湖消防本部から

林野火災注意報・警報の運用開始

問 上下水道管理課
電話 080-5408-6059
住所 都留市下谷2-1-28
代表者 渡邊 宝
事業者名 W A q u a

指定給水装置工事事業者と下水道排水設備指定工事店について、それぞれに新たに指定されました。

■上下水道管理・工務課から

MUSBELL

うちの子も 結婚できました!

独身のお子様の結婚相談

あきらめないで！まずはお気軽にご連絡くださいませ。

0120-138-026

マル通マーク CMS取得 ムスペル株式会社
結婚相談所ムスペル甲府

甲府市丸の内2丁目16-4 丸栄ビル6階

通話料無料 営業時間：10時～19時 定休日：第2・第4水曜日

BIJU 日本ブライダル連盟正規加盟店

結婚相談所 富士吉田赤坂

ブライダル丸啓

お問い合わせ 電話 080-5199-0003

【親ができる結婚相談】
親御様からの無料相談受付中！
ご本人よりの無料相談大歓迎！

婚活パーティー開催中！

明日をになう若人の会

募集人数	10名程度(定員50名)
受験資格	高等学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
試験場所	市立看護専門学校
試験科目	小論文、英語コミュニケーション
試験日時	2月27日(金)
受付期間	2月3日(火)～17日(火)
合格発表	3月6日(金)
手続期間	3月10日(火)～16日(月)
修業年限	3年

募集

林野火災注意報・警報の発令の有無にかかわらず、たき火など火災とまぎらわしい煙や火炎を発する恐れのある行為を行う際は、あらかじめ消防署に届出が必要です。なお、この届出は焼却などの行為を許可するものではありません。

問 富士五湖消防本部

(22) 4501





◎火の使用とは、例えば屋外におけるたき火、火入れ、喫煙、花火などの行為です

	農園名	区画数	所在地	場所の説明
1	上吉田第一	67	上吉田7丁目	富士保育園北側
2	上吉田第二	5	上吉田3丁目	吉田小学校北側
3	下吉田	20	下吉田8丁目	東町ゲート ボール場東
4	竜ヶ丘第一	22	竜ヶ丘3丁目3	源鍛冶鉄工所西
5	竜ヶ丘第二	30	竜ヶ丘2丁目1	安田商事交差点 東側

■市民農園で手作りの野菜を作りませんか

市民農園では、小面積の農地を利
用して野菜の栽培を実際に体験でき
ます。年間を通して自然にふれ合い、
農業に対する関心と理解を深めるこ
とを目的としています。丹精こめて
作った野菜の収穫の喜びを味わって
みませんか。

問 入試検定料
看護専門学校 (24) 15,000円
8 7 8 7

[詳細はこちら](#)

問 出願期限 第1回..2月27日(金)
放送大学山梨学習センター
第2回..3月16日(月)

す。一単位の授業料は、6000円です(入学料は別)。半年ごとに学ぶ科目だけの授業料を払うシステムです。資料を無料で配布しています。

■放送大学の入学生募集

放送大学は、2026年4月入学生を募集しています。幅広い世代の8万2千人以上の学生が、大学卒業や学びの楽しみなど、さまざまな目的で学んでいます。

提出申込書 農林課にて配布、または市ホームページよりダウンロード。

- 詳細は、市ホームページをご覧ください。
- 緊急時や重症の場合
- 救急車か受診を迷う場合
- 小児救急電話相談「**119番**」
- ※ 1-P 電話、ダイヤル回線



① 在宅当番医による初期救急診療
・山梨県救急医療情報センター
☎ 055-224-41999

② 富士・東部小児救急医療センター
☎ 2314444

③ 初期救急医療センター
☎ 055-273-1122

● インターネットで医療機関を探す場合

医療情報ネット(ナビイ)
県内外の医療機関や
休日・夜間の当番医を確
認できます。



催し物

■ふじさんミュージアムより

富士山折り紙教室

折り紙でいろいろな富士山を作つてみよう。立体的な富士山にも挑戦できます。

日時 2月23日(月・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

企画展「ぼくたちの織物語」

本市の歴史を支えてきた織物とそこに携わる人々のエピソードを写真・映像・漫画で分かりやすく紹介します。本展は地域おこし協力隊の馬場亮河氏の協力を得て開催します。

入館料 市民無料

※大人400円 小中高生200円

問 (24)2411
ふじさんミュージアム

■新規就農者相談会

青年から中高年の方に对して、農業への理解促進と就農へのアドバイスを行います。

日時 2月21日(土)

場所 市民会館3階 ギャラリー

税理士記念日無料税務相談

問 大月税務署
0554-22-3151



無料相談

●法律相談

3日(火)・17日(火)
3月3日(火)・17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 ※予約不要
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9時～正午、午後1時～5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

内 容 農業士による農業相談、就農に関する支援策の紹介、農業法人の求人説明など
場 所 県庁防災新館
申込 不要
問 奥就農支援センター
1階オープンスクエア
☎ 055-223-5747

■大月税務署より

税の無料申告相談

日時 2月5日(木)～6日(金) 午前10時～正午、午後1時～3時
場所 市民会館3階 ギャラリー
申込方法 QRコード

※所得金額が多額な方、相談内容が複雑な方はご遠慮ください

年金受給者などの申告指導相談会

日時 2月13日(金) 午前10時～正午
午後1時～4時
場所 市民会館3階ギャラリー
申込方法 QRコード

※予約不要
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161

●女性相談(配偶者による暴力など)

火～金曜日 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1階 ※県のLINE相談あり
問合せ■福祉課 ☎内線161

●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

●障害に関する相談

月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分
市役所1階 ふじのわ
☎ 28-6255
e-mail:fujinowa@snow.ocn.ne.jp

●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

●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

●妊娠相談ほっとライン
(思いがけない妊娠など)

月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分
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 ☎ 22-1632

●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)

●年金相談

12日(木) 午前9時30分～午後4時
富士吉田商工会議所(大月年金事務所職員)
※事前予約制
予約連絡先 ☎ 0570-05-4890

●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 望月義時氏)
☎ 24-7111
※要事前予約(開催日前週の金曜日
午前中まで)

参加料 500円 **※材料代**

対象 中学生以上

場所 キボキボ木工室

日時 2月1日(日) 午前9時30分～正午

葉っぱの切り絵講座

葉っぱを使って、野鳥や富士山の切り絵を楽しみましょう。

■恩賜林組合より

申込方法 ☎ (24)3633

対象 高校生以上

申込方法 ☎ (24)3633

対象 富士吉田スポーツ協会

利用には初回講習の受講(無料)が必要です。

日時 2月4日・18日・25日(水)～午後6時15分
7日・14日(土)～午後3時30分

鐘山体育館のトレーニングルーム



■スポーツ協会より

問 税理士会大月支部
☎ (22)8481

申込方法 電話(受付時間 午前10時～午後4時)

定員 あり ※事前予約制です

内容 講習、相続、贈与など ※申告書の提出はできません

申込方法 電話(受付時間 午前10時～午後4時)

定員 あり ※事前予約制です

内容 講習、相続、贈与など ※申告書の提出はできません

めざせ、鳥の鳴き声はかせ！～身近な鳥たちを知ろう～

鳥の鳴き声を研究している先生と一緒に、クイズで楽しく、鳥の鳴き声を覚えよう。

日時 2月22日(日) 午前9時～正午

場所 キボキボ研修室・恩賜林庭園

対象 小学生以上 ※小学生は保護者同伴

日本野鳥の会共催「巣箱づくり教室」

小鳥のおうちの大工さんになろう！スタッフがサポートします。初めてでも安心してご参加ください。

日時 3月1日(日) 午前9時～正午

場所 キボキボ木工室

対象 小学生以上

日本野鳥の会共催「巣箱づくり教室」

小鳥のおうちの大工さんになろう！スタッフがサポートします。初めてでも安心してご参加ください。

規模を縮小しつつも祈祷法要を執り行います。また、昨年に引き続き露天商組合の皆さんにも協力をしていただきます。ぜひお参りしてください。

日時 2月13日(金) 正午～午後9時
14日(土) 午前8時～正午

場所 駐車場 下東小

問 東町自治会 渡辺
☎ 090-8878-5446

■愛染厄除地蔵尊大祭

入館料 無料

※プレゼントは先着50名

問 富士山科学研究所
☎ (72)6206

規模を縮小しつつも祈祷法要を執り行います。また、昨年に引き続き露天商組合の皆さんにも協力をしていただきます。ぜひお参りしてください。

日時 2月13日(金) 正午～午後9時
14日(土) 午前8時～正午

場所 駐車場 下東小

問 東町自治会 渡辺
☎ 090-8878-5446

■司法書士無料相談会

日時 2月18日(水) 午後1時～4時

場所 Q-S-T-A 地下1階

相談内容 相続・遺言など各種相談

費用 無料

※予約制 ※書類の作成指導・審査はできません

申込方法 電話

問 司法書士総合相談センター
☎ 055-253-2376

富士吉田市公式 LINE アカウント



友だち追加と受信設定をして、必要な情報を入手しましょう！
住民票などのオンライン申請やごみの分別方法検索など、便利な機能を随时拡充しています！



友だち追加はこちら



■富士の里市民大学 ～2月必修講座～

日時 2月17日(火) 午後1時30分
場所 市民会館3階 小ホール
テーマ 家康公の歴史と久能山東照宮の見どころ
講師 静岡市歴史博物館
学芸員 増田亜矢乃氏
受講料 無料 ※申込み不要。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

同じ悩みを持つ仲間と話すことで、解決の糸口が見つかるかもしれません。介護中の方はもちろん、認知症のご本人、テーマに関心のある方などなたでも参加できます。「短時間の見学」や「個別相談」もお受けしますので、まずは気軽にお越しください。

特別養護老人ホームしののめ

日時 每月第2日曜日
申込方法 每月5日までに電話
参加料 無料

問 しののめ ☎(30)4005
相談内容 認知症介護をしている方

■探鳥会

日時 2月8日(日) 午前7時
場所 印旛沼・三番瀬
集合場所 富士山ミュージアムトイ
レ前駐車場
持ち物 観察道具、雨具、長靴
期待される鳥 ロガモ・カモ類
問 日本野鳥の会 水越
☎ (23)8369

■高額医療・高額介護合算療 養制度

病院や市役所とは少し違う、リラックスした雰囲気で、認知症や介護について学んだり相談したりできる場です。社会福祉士などの専門職や、

金額を支給します。

支給基準 令和6年8月1日～令和7年7月31日までの1年間に、医療保険と介護保険の両方で自己負担があり、その合計額が基準額を超えた世帯 ※高額療養費や高額介護サービス費の支給金額は、自己負担額から除きます

通知の送付(後期高齢者医療被保険者の方) 令和6年8月1日～令和7年7月31日までの1年間の自己負担額を仮算定し、支給対象の方には令和8年3月上旬頃に支給申請書と支給申請についてのお知らせなどを郵送します。

申請方法 ①支給申請書、②支給申請についてのお知らせ、③振込先の口座がわかるもの、④本人確認書類を持参し、市民課国保・年金担当に申請してください

支給時期 医療分…申請から約3ヶ月後に医療保険者が決定・支給を行います。
介護分…医療分決定後に、介護保険者が支給を行います。

申請の時効 通知が手元に届いてから2年間です。

※世帯で医療保険・介護保険のいずれかに自己負担額がない場合は、支給対象になります。また、入院・入所時の食費やベッド代、介護保険の自己負担限度額を超えた分などは含みません



※計算の結果、自己負担額が500円以下の場合は支給されません

問

市民課 ☎ 内線 176
健康長寿課 ☎ 内線 449

■高齢者のタクシー初乗り運賃助成利用券の申請

令和8年度の運賃助成利用券の申請受け付けを開始します。

対象者

①満75歳以上で運転免許証を持つっていない方、②心身の機能低下により、バス・電車の利用ができない方で(1)、(2)のどちらかに該当する方

(1)要介護または要支援認定を受けている方、(2)満65歳以上で歩行困

難などの要件を満たし、対象と認められた方

支援内容

タクシー利用券を1ヶ月
6枚交付します

■転倒予防イベント

体の状態を知るための測定や健康に関する情報発信などを実施します。身体の状態を確認し、転ばない健康な体を目指しましょう！

申込期間

※有効期限：令和9年3月31日(水)

①令和7年度に利用決定された方で令和8年度も継続して申請を希望される方・2月2日(月)～3月16日(月)

②令和8年度から新規に申請される方・令和8年4月1(水)から随时受付します。ただし、4月1日(水)から利用を希望される場合は、事前にお問い合わせください



問 健康長寿課 催し物 場所 日時

健康長寿課 ☎ 内線 771

骨密度測定、貧血度測定、
体内糖化測定 ウエルシア上吉田店内
ウェルカフェ

2月20日(金) 午後1時～3時

問 健康長寿課 ☎ 内線 435

充電式も
あります

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

測定用大型防音室導入！

12月15日

リニューアルオープンしました

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とサポートいたします！

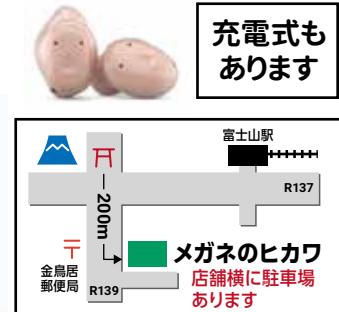
◎富士吉田市の補聴器助成金制度あります

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！



3月2日(月)に 納期限を迎える市税(料)

固定資産税第4期、国民健康保険税第8期、
介護保険料第8期、後期高齢者医療保険料第8期



市税(料)の納期限を確認しましょう

問合せ 税務課 ☎内線135

「市職員による確定申告の受付」の予約が始まります！

1月19日(月)から市公式LINEでの予約が始まりました。予約は先着順としており、予約枠が埋まってきた日もあります。予約必須なので、希望日時がある方は早めの予約をお願いします。

また「個人住民税申告」も所得税の確定申告と同じ方法で予約が必要です。予約方法の詳細は、広報1月号をご確認ください。

※次の場合は、事前に該当書類を作成してお持ちいただかないと申告できません

- ・事業所得、不動産所得、業務に係る雑所得(条件あり)を有する方は「収支内訳書」
- ・医療費控除を申告する方は「医療費控除の明細書」

受付できない申告

- ・青色申告
- ・分離課税(土地・家屋・株式等の譲渡所得、先物取引、山林所得など)
- ・令和6年分以前の所得税の確定申告
- ・準確定申告(亡くなった方の確定申告)
- ※少額配当で確定申告不要制度を選択し、個人住民税申告が必要となった場合は受付します
- ・初年度の住宅減税(2年目以降の新築の住宅借入金等特別控除のみ受付をします)
- ・特定支出控除(給与所得) ・外国税額控除 ・利子・配当所得
- ・仮想通貨取引 ・総合譲渡所得 ・雑損控除

これらの申告をする方は、e-taxや大月税務署などで申告してください

注意点

申告期間中に作成済みの所得税の確定申告書を提出する場合は、申告会場および市役所税務課(8番窓口)で受け取ります。本人確認書類(マイナンバーカードなど)をお持ちください。

問合せ 収税課 ☎内線121

クレジット納付「F-REGI公金支払い」が3月末にサービス終了



インターネットやスマートフォンから利用できるクレジット納付サービス「F-REGI公金支払い」は、本市の市税・料金のクレジットカード決済で利用できますが、3月末をもって本サービスを終了します。

3月末以降のクレジット納付

QRコードがついている納付書・・・「地方税お支払いサイト」を利用しクレジット納付できます。
(市県民税(普徴)、固定資産税・都市計画税、軽自動車税、国民健康保険税)

QRコードがついていない納付書・・・クレジットカード納付が利用できなくなります。

注意してください。

(介護保険料、後期高齢者医療保険料、公営住宅使用料)



地方税お支払い
サイト



市立図書館

☎ 22-0706 FAX 24-4831

▶ <https://fib.fujinet.ed.jp/>

• トピックス •

蔵書点検のため休館します

「蔵書点検」とは、資料が正しい位置にあるか、行方不明の資料がないかなど資料の状態を1点ずつ確認・調査する作業のことです。つまり！お店などでいう「棚卸し」に似た作業。

約25万点の資料が対象になりますので、長い休館になり、利用者の皆さんにはご不便をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。

「ひとハコ図書館」の館長を募集中！

「ひとハコ図書館」は、小さな箱を図書館として、個人やグループなどが「館長」になり、おすすめやお気に入りの本の紹介や活動情報をPRできる展示スペースです。あなたも館長になってみませんか。

図書館からのお願いです！

図書館利用登録に住所(住居表示含む)や氏名の変更がありましたら、図書館カウンターにて変更のお手続きをお願いします。

• 今月の新着図書 •

文芸書

*超 すしつてる

(須藤 アンナ)

*グロリア・ソサエテ

(朝井 まかて)

*順風満帆 クラウド・ナイン

(波木 銅)

ほか

ビジネスくらしに役立つ生活書・教養書

*いちばんわかりやすい 頸椎症と

(田村 睦弘)

ストレートネックの治し方

(和田 義弥)

*畑で使える！有機資材とことん活用術

ほか

児童書・ヤングアダルト

*よにも めずらしい どうぶつたち (絵本)

(ノーマ・ファーバー・作／アーノルド・ローベル・絵／こみやゆう・訳)

*ひとりぼっちのベア (小学校初級向)

(ハンナ・ゴールド・作／田中 奈津子・訳)

*小学校ってどんなとこ？ 小学校生活が楽しくなる

(富山 正人・監修)

*作って発見！日本の美術 3

(小学校中級向)

(金子 信久)

*こども栄養学 (小学校上級向)

(中西 明美・監修)

*フェンシング部の王子さま

(ヤングアダルト)

ほか

申込方法 ■ テーマを決めて申請書を図書館に

提出

展示期間 ■ 約1ヵ月または2ヵ月**選書** ■ 本館にある本から選んでください

※詳細はお問い合わせください

書籍の紹介**『われわれはなぜ富士山登山鉄道に反対したか』**

著者：村串仁三郎氏より

(定価
2,200円)

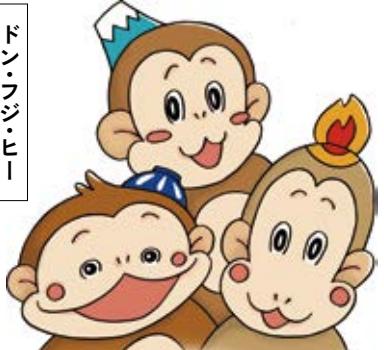
昨年10月に拙著『われわれはなぜ富士山登山鉄道に反対したか』(時潮社)を一老学者の良心として出版しました。この本で私は、2019年から

長崎山梨県知事が打ち出した「富士山登山鉄道構想」が、鉄道をスバルライン上に建設し、冬季通年運行を行い、観光客を危険にさらし、巨大な観光施設・インフラ施設を建設して、富士山の自然・環境・景観を著しく破壊する恐れがある計画であることを明らかにし、いかに富士吉田市長を先頭に市民、山梨県民が熱心に反対し、昨年11月に県知事に、登山鉄道建設計画を撤回させたかを記録しました。

ぜひ富士吉田市民の多くの皆さんに読んで頂きたいと願っています。

※新着資料は入荷の都合により貸出が遅れることがあります

• 今月の休館日 •
2日(月)
9日(月)
14日(土)
26日(木)(蔵書点検期間)



男
女
共
同
参
画
推
進
だ
よ
り

日本女性会議レポート ②

1月号の男女共同参画推進だよりの岡委員からの続きになりますが、昨年10月に開催された日本女性会議2日目の全体会は、オープニングアトラクションで幕を開けました。激動の時代を生きた持統天皇(女性)の姿が音楽と舞台で鮮やかに描かれ、歴史に疎い私でも、時空を越えて日本初の都「藤原京」を体感することができました。

藤原京の時代を感じた後は、現代を力強く生きるアンミカさんの講演です。自分らしくあるための「アンミカ流ポジティブ脳の育み方」を伝授していただきました。

ポジティブ脳を創る7か条は、
 ①幸せは自分の心が決める
 ②迷ったら心がワクワクする方を選ぶ
 ③良い言霊を使う
 ④起こる出来事を信頼し、面白がる
 ⑤思い通りにならないことを知り、頑なさを捨てる
 ⑥自分の想いと違っても、多角的な視点で相手に想いを馳せる
 ⑦感謝と思いやりの心をもつ というものです。

中でも最も印象深かったのは、冒頭の「心地悪いことからは逃げてください」という言葉です。「嫌なことでも逃げずに耐える」という価値観で育った私には、衝撃的な考え方でした。不運も神様からのギフトと捉えて腐らず向き合い、他者からの怒りは真に受けすぎず、相手の背景に想いを巡らせる。そのしなやかな生き方に、会場中が大きな拍手を送りました。

本会議を通じ、単なる「男女共同参画」という枠を超えて、互いの多様性を認め合う社会へどう向かうべきか。私たちは今、そんな大きな時代の転換点に立っているのだと強く実感しました。

今月は市男女共同参画推進委員 勝俣昭代さんに担当していただきました。



953年生? 1025年没?

みなもとのよりみつ 源頼光一行の前に姿を現した酒呑童子は、頼光たちの器量を試して、もし童子に恐れをなしておどおどするようであれば、一人ずつ牢屋に入れて食べてしまうつもりでした。まず、配下の鬼たちに命じて酒をふるまいました。ただ、それは酒ではなく人の血でした。童子がまず飲み、頼光の前に置きました。ここで臆して飲むのを断れば、童子に自分たちの正体を疑われてしまうため、頼光はすぐに取って飲みました。綱も続けて飲みました。童子は次に血にまみれた股の肉に塩を添えて頼光の前に出しました。頼光は腰の刀で肉を薄く切って食べ、「ありがたさ、殊勝なり」と言い、綱も頼光に少しも負けないで食べました。童子は頼光や綱のふるまいが思いもよらないことであったため、その心の中を知るためにさらにもてなしますが、頼光たちは、少しも臆する様子がなかったため、童子はぐあいが悪くなっていました。

頼光は持参した酒を童子に勧めました。童子は「都の酒を飲みたいと願っていたので、お気持ちはありがたい」と言って喜びました。綱が童子に酒をついで、童子が2、3度飲んで気分が良くなっていくのを見ると、八幡神たちからいただいた毒の酒を付け足し、無理に飲ませていきました。童子は次第に酔って心が乱れ狂ったようになりました。そして大江山に住むに至った経緯を語るうちに「おまえたちをよく見ると、手下たちが苦しめられてきた頼光に似ている。ああ恐ろしいことだ」と言いました。頼光は「いったい頼光というのはどのような者でしょうか。初めて聞きました」と言って知らぬふりをしました。童子は「同行の人も頼光の四天王に似ている。中でもの方は顔に現れた勇猛さが人より優れている」と綱を指さして言いましたが、一行は顔色を変えず、童子は毒の酒で正気を失っていました。 (次号へ続く)



福地八幡社(渡辺大明神)の絵図
[1873年]
※現在は参道入口が西ですが、昔は南だったことが分かります。宮川が西側(左)を流れています



働く外国人住民にインタビュー！ vol.5

寒い日が続いていますが、みなさん体調を崩してはいないでしょうか？ 今回は、外国人夫婦を紹介します。かわいい2人の娘を持つ、パパとママです！

夫：チャミンダさん

Q. どんな仕事をしていますか？

A. ホテルマンとして宿泊飲食サービスをしています。



Q. 富士吉田市に住むことになった理由はですか？

A. 就職のためです。

Q. 趣味や好きなことはなんですか？

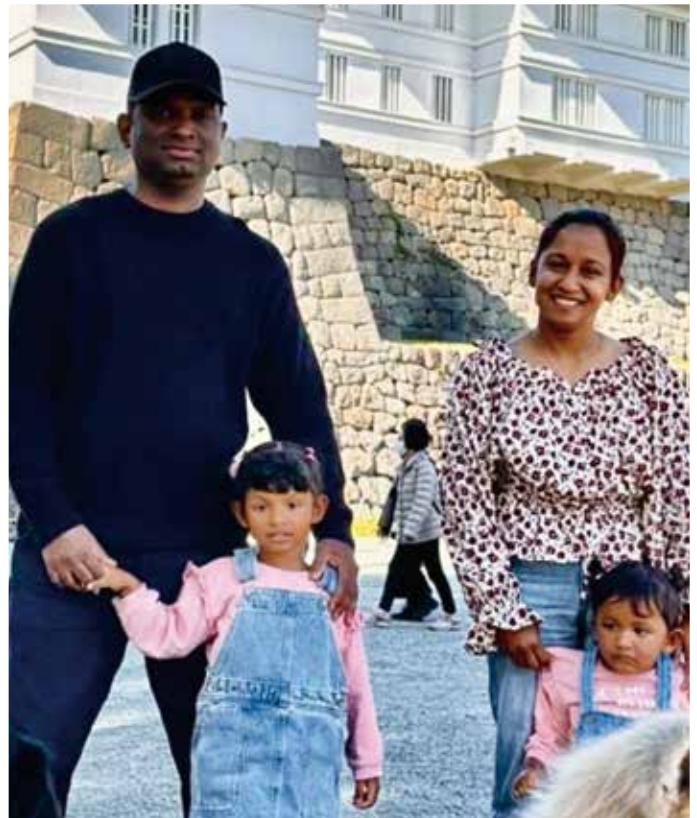
A. 映画鑑賞と、家族とお出かけです。

Q. 富士吉田市の好きなところを教えてください。

A. 富士山と富士山周辺の観光地です。

Q. これから挑戦したいことや、目標はありますか？

A. 富士吉田市で観光ビジネスを開拓し、経営者として成功することを目指しております。



妻：マダヴィーさん

Q. どんな仕事をしていますか？

A. ホテルの客室清掃をしています。

Q. 生活していて、困ることはありますか？

A. 今まで困ったことはなかったです。



名前【夫】Uluvitage Nanayakkara Chaaminda Suranjith

【妻】Maddumage Chuthila Madavi Perera

国■スリランカ民主社会主义共和国

富士吉田市に住んでいる期間■5年

会社の名前■ハイランドリゾート株式会社



Q. 趣味や好きなことはなんですか？

A. 料理をすることと、子どもと一緒に遊びに行くことです。

Q. 富士吉田市の好きなところを教えてください。

A. 観光スポットが多いところです。

Q. これから挑戦したいことや、目標はありますか？

A. 自分の家を建てたいと思っています。

※日本語でインタビューに答えてくれました
といわく しみきょうどうすいしんか ないせん
問合せ■市民協働推進課 ☎内線638

子育て支援センター



はいはいれーす
(ひだまり)
12月22日

赤ちゃんたちが元気いっぱいにハイハイをしてゴールを目指しました。好評につき、来年度もイベントを計画しておりますので、ぜひご参加ください！



12月18日

富士吉田仏教会
寄付金贈呈式

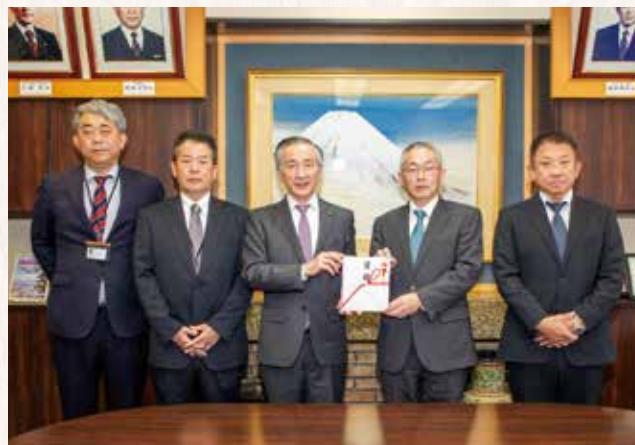
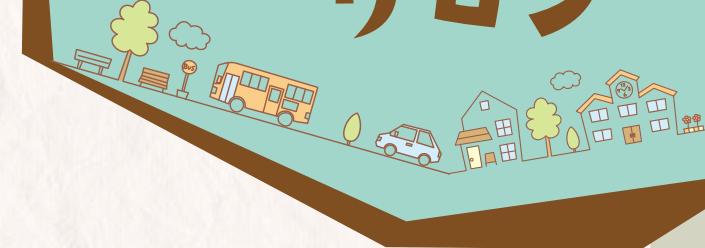
本町通り(2丁目交差点～のれん会)



新街路灯・中間灯
の設置
12月23日～

新しい街路灯と富士山の写真などをデザインした照明「中間灯」が、本町通りを明るく照らしています。

まちかどサロン



寄付金贈呈式
12月18日

吉田ガス(株)様より、本市の福祉施策の推進に役立てほしいと寄付の申し出があり、寄付金贈呈式を実施しました。



ふるさと納税感謝
状贈呈式
12月25日

(株)トップス様から企業版ふるさと納税寄附の申し出があり、感謝状贈呈式を実施しました。なお、寄附金の使い道は「地域で働く人材を! ~雇用促進支援事業~」を選択していただきました。



富士山レーダードーム館



1月2～3日

うどんぶりちゃんと
PK対決

市役所前



元旦マラソン

1月1日

参加者は、市役所から北口本宮
富士浅間神社までを、マイペー
スに往復で疾走しました。

ふじさんホール



消防出初式
1月12日

本市消防団の初出動として、
出初式を実施しました。

富士みち循環ルート



自動運転EVバス
実証実験

1月5日～2月28日

令和8年度中の社会実装を目指し
て、市内を有料(大人100円)で運行
しています。ぜひ安全性を体感して
ください！

下吉田コミセン



まゆだまづくり
1月11日

市内外の日本人と外国人が集ま
り、小正月の伝統文化であるまゆ
だまづくりを体験しました。製作し
たまゆだまは、市役所1階正面玄関
ロビーで展示しました。

韓国料理屋「本家(BORNGA)」



ワークショップ
(キムチ作り)

12月21日

韓国から取り寄せた白菜や香
辛料を使い、日本人と外国人が
共同で本場のキムチづくりを
体験しました。





菊花大根の甘酢漬け～桜の花の塩漬け添え～

4月末頃、八重桜が咲いたらこの桜の塩漬けを作ってみてはいかがですか。
桜茶、ちらし寿司、クッキー、すまし汁にどうぞ。



1食あたり

エネルギー 68kcal

塩分 0.1g 調理時間 15分

材料(4人分)

- ・大根 200g (8cm位の太さ)
 - ・柿 1個(干し柿でも可)
 - ・オクラ 4個
 - ・桜の花の塩漬け 少々
(レシピ参照・柚子又は赤唐辛子でも可)
- A { • 水 500cc
• 塩 大さじ1
- B { • 酢 大さじ5
• 砂糖 .. 大さじ2・1/2

作り方

準備:柿はいちょう切り オクラは茹でて輪切りにする。

- ①大根を2.5cm位の厚さの輪切りにし皮をむく。
- ②下まで切り離さないように、大根の手前と向こう側に割り箸を置き、端から細かく(2~3mm)切れ目を入れ、90度回転させ、同じように細かく切れ目を入れる。
- ③切れ目を入れた面の反対側(裏側)から、十字に4等分にする。
- ④切った大根をAに入れ、1時間程やわらかくなるまで漬け込む。
- ⑤大根がやわらかくなったら、Bに2~3時間漬け込む。
- ⑥器に、汁気を絞った大根を箸で菊の花のように広げ、塩抜きした桜の塩漬けを中央に飾り、柿とオクラを盛り付け残りのBをかけて出来上がり。

紹介者:食生活改善推進員
長友 万喜子さん(下宿)



☆見た目が華やかで可愛らしく、さっぱりとした味わいで美味しかったです。

☆は取材人の感想です。



今月は緑色のおさら(副菜)です。病気からからだを守るおさらです。

＊＊＊＊ 桜の花の塩漬け ＊＊＊＊

材料

- ・桜の花(八重桜) 200g
- ・塩 適量(保存用)

漬け汁

- ・白梅酢 1/3カップ
- ・塩 大さじ4

作り方

- ①軸ごと摘み取った七分咲きの桜の花を、静かに水洗いして水気を切る。
- ②容器に漬け汁を作り、桜の花を入れ、押しぶたをして、重石をのせ、10日間漬ける。
- ③桜の花をざるに広げ2~3日陰干してから、1つずつ塩をまぶして瓶に詰め、冷凍で保存。



ひなた 小児科クリニック

診療科目 : 小児科一般、予防接種、乳児健診

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
8:30 - 12:00	○	-	○	○	○	○	-
14:00 - 15:00	△	-	△	△	△	-	-
15:00 - 17:00	○	-	○	○	○	-	-

Web予約優先(当日予約可・初診もWeb予約可) ○:一般診察 △:予防接種、乳児健診

院長 西嶋敏恵(小児科専門医)

山梨県南都留郡富士河口湖町船津3162

☎ 0555-73-9198



外壁・屋根塗装 専門店

お客様満足度
累計施工棟数
全関 第1位



株式会社
西山建材工業

プロタイムズ富士吉田店 ☎ 0120-574-348

〒403-0004 山梨県富士吉田市下吉田6丁目26-48

西山建材工業

検索

※当媒体は株式会社アーバンネットワーク運営の情報媒体 実績委託先:セイワ・クリエイターズ・マガジン 営業期間:2022年9月 ※当媒体は株式会社アーバンネットワーク運営の情報媒体 実績委託先:日本マーケティングリサーチ機構 営業期間:2022年10月



裏表紙の帯のデザインは、甲斐絹の柄を用いています。 協力:山梨県産業技術センター 富士技術支援センター