

2022 (令和4年)

9

No.710

広報

# ふじのみや

夏の思い出

広報ふじのみやは、自治会の協力で配布しています。自治会に加入して地域活動に協力しましょう。

3	新型コロナ関連情報
4	夏の思い出
8	こども・こそだて
12	いきいきライフ
20	見逃せない情報
25	わが家のスター／読者プレゼント
26	歩く博物館
27	暮らしのなかに
28	消費生活
29	図書館／文化会館
30	宮ゼミ
31	スケジュール
32	まちかど写真館
別冊	創宮 vol.35

## 統計

### 人口と世帯数 (R4.8.1現在)

男性	64,442 (-74)	※( )は前月比
女性	65,306 (-15)	
合計	129,748 (-89)	世帯 58,253 (+26)

### ～富士宮の特産～



北山にある(有)井出種畜牧場では、淡い褐色のジャージー種や白黒のまだら模様のホルスタイン種、日本では珍しいブラウンスイス種が飼育されています。

「命」を育てることを大切に、排せつや睡眠時間などを牛の生活リズムに合わせ、徹底した衛生管理を行っているため、牛舎は常に清潔な状態が保たれています。

ストレスのない環境で育った牛からとれる牛乳は、良質で栄養満点です。



牧場に併設された「ミルクハウス」では、毎朝搾られる新鮮な牛乳をはじめ、ジェラート、チーズ、パン、地元の新鮮野菜なども販売しています。

ジャージー種、ホルスタイン種、ブラウンスイス種の瓶詰め牛乳を飲み比べられるのは、ここだけです。

いでぼく公式  
ウェブサイト



# 新型コロナ関連情報

☎ 福祉企画課 ☎ 22-1457 FAX 22-1277

## 感染した不安があるときは

### 熱や喉が痛いなどの症状があるとき

かかりつけ医へ、電話で相談してください。  
かかりつけ医がない人は、次のいずれかの窓口へ相談してください。

**静岡県発熱等受診相談センター** (24時間対応)  
☎ 050-5371-0561 FAX 054-281-7702

### 新型コロナ在宅支援相談窓口(市役所1階福祉企画課)

(土・日・祝日を除く8:30~16:00)

☎ 0544-22-1250

✉ pcr\_yoyaku@city.fujinomiya.lg.jp



### 無症状だけど、検査をしたいとき

市内の薬局で、PCR検査や抗原定性検査を無料で受けられます。(1日の受付数には限りがあります。)

薬局	住所/電話番号	開設時間
ウェルシア薬局 富士宮栗倉店	所 栗倉南町159 ☎ 22-4678	平日10:00~19:00 (13:00~14:00を除く)
ウェルシア薬局 富士宮城山店	所 若の宮町16 ☎ 28-5089	平日10:00~19:00 (14:00~15:00を除く)
ウェルシア薬局 富士宮神田川店	所 神田川町17-3 ☎ 25-5155	平日10:00~19:00 (14:00~15:00を除く)
ウェルシア薬局 富士宮阿幸地店	所 東阿幸地135 ☎ 28-6202	平日10:00~19:00 (14:00~15:00を除く)
杏林堂薬局 富士宮浅間店	所 浅間町6-3 ☎ 25-7911	平日10:00~18:00
イオン薬局 イオンスタイル富士宮	所 浅間町1-8 ☎ 25-5929	13:00~16:00
アイン薬局 富士宮店	所 東町27-6 ☎ 25-9101	月~水・金曜日 12:00~15:00 木・土曜日 12:00~13:00 (祝日を除く)
アイセイ薬局 富士宮店	所 宮原89-1 ☎ 25-7155	火曜日 13:00~14:00

☎ 濃厚接触者でない静岡県民  
☎ 運転免許証や健康保険証など  
☎ 詳しくは、薬局へお問い合わせください。  
☎ 静岡県健康福祉部感染症対策局新型コロナ対策推進課(検査無料化事業専用ダイヤル) ☎ 050-5444-6588



## 感染対策の徹底を

感染力の高いオミクロン株が猛威を振るい、感染が拡大しています。無症状や軽症で、感染に気付かず、感染を広げてしまうこともあります。

高齢者や基礎疾患のある人が感染すると、重症化しやすいため、注意が必要です。

家族を守るため、医療現場の負担を減らすため、感染対策を徹底しましょう。

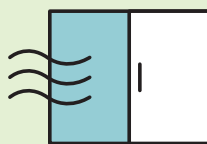
### こまめな手洗い



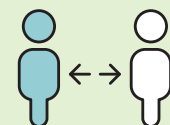
### 手指の消毒



### こまめに換気



### 3つの密の回避 (密集・密接・密閉)

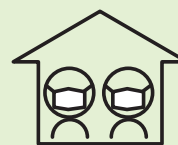


## 感染した疑いのある人がいるとき

### 部屋を分ける



### 全員マスク



### 世話は限られた人で



### 共有部分の消毒



物などに付着したウイルスは、数日間、感染力を持つと言われています。

家庭内に感染した人がいる時は、感染を広めないよう十分に注意しましょう。

- ・入浴は最後に
- ・ごみは密閉して捨てる
- ・食事は別の部屋で



# 夏の思い出

—2022年、富士宮の夏—

今年は、3年ぶりに行動制限のない夏となり、さまざまなイベントが行われました。

まちには、少しずつ活気と笑顔が戻ってきています。

1



2



4

【白糸のひまわり畑】

123458月上旬、白糸自然公園では、約15,000本のひまわりが見頃を迎えました。

【親子の施設めぐり】

67小学生親子が消防署や給食センターなど、普段見ることのできない施設の裏側をバスで巡りながら見学しました。

【トップアスリートによるソフトボール教室】

8910小・中学生が、日本リーグで活躍する静岡(株)女子ソフトボール部の選手から、「投げる」「捕る」「打つ」ときの体の使い方を学びました。



3



5





11



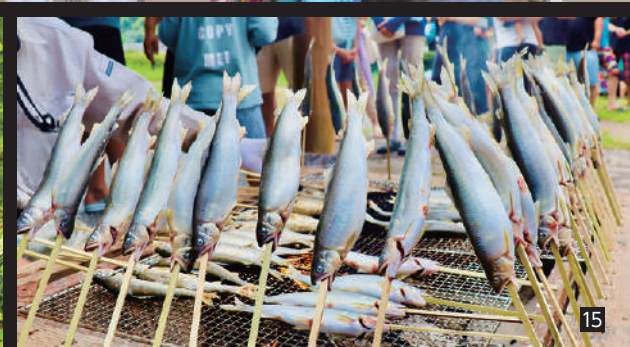
12



13



14



15



16



17



18



19



20



21

**【白糸風鈴まつり】**

**11** 富士山・白糸の滝テラスに飾られた約200個の風鈴が、目にも耳にも涼やかに白糸を彩りました。

**【水の日記念事業】**

**12 13** 8月1日の水の日を記念して行われた「水のふしぎ体験教室」や「水の日応援大使シャワーズとの記念撮影」などのイベントに多くの親子が参加し、水への理解を深めました。

**【あゆのつかみ取りin稲子】**

**14 15 16** 新稲子川温泉ユース・トリオでは、小学生がプールに放流されたアユのつかみ取りに挑戦し、塩焼きにした旬の味を家族で楽しみました。

**【第31回宮おどり】**

**17 18** ユニフォームやコスプレなどの衣装に身を包んだ参加者260人が、「宮おどり」「新富士宮音頭」「芝川おどり」を華やかに舞い、市内最大の踊りの祭典を盛り上げました。

**【第43回富士山御神火まつり】**

**19 20 21** 富士山頂で採火した御神火を点火した神輿2基を神輿団体が交代で担ぎ、浅間大社や中心市街地を勇ましく練り歩きました。



親子で楽しい奇石博物館

市内北部にある「奇石博物館」は、曲がる石や光る石など世界中の不思議な石を展示しているほか、石に触れるコーナーもあります。

砂利の中から小さい宝石を探す体験は人気で、大人も思わず真剣な表情に。季節ごとに、特別展示やイベントも盛りだくさんの施設です。

未就学児は入場料無料で、雨の日に子ども連れでも遊べるおすすめスポットです。

詳しくは  
こちら



**こあら教室**


わらべ歌や絵本を楽しみながら、その大切さについてお話しします。

**時** 10月5日(水)9:00～10:00  
**所** 療育支援センターこあら  
**対** 令和3年8月・9月生まれ  
**定** 10人(先着順)  
**申** 9月15日(木)～電話で  
**問** 療育支援センター ☎22-6868

**おもちゃ病院**

壊れて動かなくなったおもちゃを修理しています。


**時** 9月18日(日)13:00～14:00  
**所** 大富士交流センター  
**問** 子ども未来課 ☎22-1146



**あそびの教室**

歌、手遊び、紙芝居、工作、体操、わらべ歌などで一緒に遊びます。

**時** 9月7日・14日・21日・28日の水曜日 10:00～11:00  
**所** 児童館らっこ  
**対** 未就学児  
**問** 子ども未来課 ☎22-1146



**急な病気**

**問** 静岡子ども救急電話相談  
**☎#8000** または **054-247-9910**

**時** 平日 18:00～翌8:00  
 土曜日 13:00～翌8:00  
 日曜日・祝日 8:00～翌8:00

緊急・重症のときは迷わず「119」へ

**虐待かも**

**問** 児童相談所全国共通ダイヤル  
いちはやく  
**☎189**  
 (お近くの児童相談所につながります)

**時** 24時間  
**問** 子ども未来課家庭児童相談係  
**☎22-1230**  
**時** 平日 8:30～17:15

**悩み相談**

いじめ、不登校、生活態度、就労など、どんなことでも相談してください。

**問** 青少年相談センター ☎22-0064  
 いじめ110番 ☎22-1252  
 メール相談  
**✉ e-sodan@city.fujinomiya.lg.jp**

**時** 平日 9:00～16:30  
 (第2・4水曜日は20:00まで)

富士山環境交流プラザ 工作プログラム



事前予約不要で、いつでも体験できる工作プログラムがあります。

詳しくは、ウェブサイトで確認できます。

**時** 9:00～17:00(最終受付は16:30)

**問** 富士山環境交流プラザ

☎59-0050(休館日:火曜日)





# 催し・募集

## プレイデイ フォーミーデイ PLAYDAY・FORMEDAY



### PLAYDAY～育児の悩み解消～

妊娠・出産・育児に関する講座や相談会を開催します。先輩ママに、こんな時どうしたらいい?など気軽に相談できます。

親子で遊べるスペースもあります。  
ケアサロン(有料)も出店します。

**時** 10月28日(金)10:00～14:00

### FORMEDAY

自分探しやスキルアップに関する講座や相談会を開催します。

仕事の復帰にはどんな準備が必要?などの相談や、子育て中でも自分のための時間を過ごせます。

**時** 10月14日(金)10:00～14:00

### 共通

**所** さあどぶれいすSAN  
(野中1136-5)

**対** 乳幼児を子育て中の人や妊娠中の人

**定** 各内容による

**料** 無料(ケアサロンのみ有料)

**申** NPO法人母力向上委員会ウェブサイトで

**問** NPO法人母力向上委員会  
☎78-0741  
市民交流課 ☎22-1307



## もりのてらこや 飛ぶタネ

植物は、子孫を残すためにタネを空に飛ばします。そんな空飛ぶタネのタネあかしをします。

**時** 10月23日(日)10:00～12:00

**所** 富士山環境交流プラザと周辺の森

**対** 小学生

**定** 10人(先着順) **料** 無料

**申** 10月2日(日)9:00～電話で

**問** 富士山環境交流プラザ  
☎59-0050(休館日:火曜日)

## 親子で作る南陵の森Tシャツ



南陵の森で採った葉っぱを型押しし、親子でペアTシャツを作ります。

**時** 9月25日(日)10:00～12:00

**所** 富士山環境交流プラザ2階

**対** 親子 **定** 10組(先着順)

**料** 大人2,000円 子ども1,500円

**講** 細野麻樹さん(ずこうラボM)

**申** 9月7日(水)9:00～電話で

**問** 富士山環境交流プラザ  
☎59-0050(休館日:火曜日)

## 絵本とわらべうたの会

歌声と一緒にゆっくりと身体を揺すられ、赤ちゃんも心地良い時間を過ごします。

**時** 10月4日(火)10:00～11:00

**所** 西公民館

**対** 市内在住の未就学児と保護者

**定** 10組(先着順)

**講** 市民読書サポーター

**申** 9月13日(火)～電話で

**問** 社会教育課 ☎22-1186

## 子育て家族のリフレッシュ講座 パンプキンカップケーキ作り



**時** 10月19日(水)9:30～11:30

**所** 総合福祉会館1階調理実習室

**対** 市内在住または在勤で、未就学児を子育て中の母親または父親(1家族1人まで)

**定** 10人(先着順)

**料** 1,600円

**講** 稲葉文子さん  
(キッチンスタジオpenta)

**申** 9月13日(火)～30日(金)に電話で

**他** 無料託児あり(先着10人・1歳程度以上の未就学児)

**問** 男女共同参画センター

☎22-0341

(日・月曜日、祝日、9/20を除く)

## 目が見えにくいお子さんのための相談会

子どもの目について、気になることや不安なこと、生活や学習に関することを相談できます。

**時** 9月28日(水)10:00～12:00

**所** 市役所1階111会議室

**対** 18歳までの子どもや家族、支援する先生など

**料** 無料

**講** 静岡県立沼津視覚特別支援学校教員

**申** 9月1日(木)～27日(火)に電話で(空きがあれば当日も可)

**他** 障害者手帳を持っていないでも相談できます。

**問** 障がい療育支援課

☎22-1145

## 地域型保育事業保育従事者基礎研修会

0～2歳児を預かる小規模保育所などで従事するために、必要な知識を身に付けます。

全ての講義を受講すると、保育士の資格を持たない人でも小規模保育所B型で働くことができます。

**時** 10月9日・23日・30日、  
11月6日の日曜日10:00～17:00  
(時間は日によって異なります。)

※他に2日間の実習研修と救命講習があります。

**所** 市役所1階111・112会議室

**対** 市内在住の18歳以上の人  
(高校生は不可)

**料** テキスト 2,640円(事前に購入)  
資料 500円(初日に集金)

**申** 9月1日(木)～16日(金)に電話  
または窓口で

**問** 子ども未来課 ☎22-1147

## お知らせ

### 全国一斉司法書士による手続き支援のための養育費相談会

養育費に関することについて、司法書士が電話でお答えします。

**時** 9月25日(日)10:00～16:00

**料** 無料

**申** 不要。直接電話(☎0120-567-301)してください。

**問** 静岡県青年司法書士協議会  
☎054-631-5175

### 多胎妊産婦への支援

多胎妊産婦などが安心して育児ができるよう、子どもと外出する時の付き添いなどを保育士がお手伝いします。

**対** 多胎妊婦または3歳未満の多胎児を持つ保護者

**料** 無料 **申** 電話で

**問** 健康増進課 ☎22-2727

## 子ども医療費助成制度

「子ども医療費受給者証」があると、保険診療分の医療費の助成が受けられます。

**通院** 1回500円(月4回まで)

**入院** 自己負担額なし  
(差額ベッド代を除く)

**処方** 自己負担額なし

「子ども医療費受給者証」を持っていない人は、市役所1階子ども未来課で申請してください。

**対** 市内在住の18歳以下の子ども  
**持** 保護者の保険証、マイナンバー  
(個人番号)のわかるもの

### 医療費助成を受けるときは

医療機関受診時に保険証と「子ども医療費受給者証」を提示してください。

**問** 子ども未来課 ☎22-1146

## ひとり親家庭などへの医療費助成

保険診療分の医療費の自己負担額を全額助成します。

**対** 次のいずれかに該当し、令和3年中の所得に所得税が課せられていない世帯

①20歳未満の子を扶養しているひとり親家庭の親と子

②父母のいない20歳未満の子

③20歳未満の子の父または母に重度の障害があったり、長期に渡る拘禁や行方不明などのために扶養が受けられない子

**持** 保護者名義の預金通帳、世帯全員分の保険証とマイナンバー(個人番号)がわかるもの

**問** 子ども未来課 ☎22-1146

## 大富士小・富士根南小・富士見小 隣接校への通学

児童数が多い3校の学校区に住んでいる児童は、指定された隣接校へ通学することもできます。

また、選択した小学校で卒業した児童は、住所地の中学校または選択した小学校区の中学校へ進学することができます。

対象校	選択できる隣接の小学校	通学できる中学校
大富士小	大宮小	富士宮第二中・大富士中
	山宮小	北山中・大富士中
富士根南小	東小	富士宮第一中・富士根南中
	富士根北小	富士根北中・富士根南中
富士見小	東小 ※令和9年度まで	富士宮第一中・住所地の中学校
	大宮小 ※令和9年度まで	富士宮第二中・住所地の中学校
	富士根北小	富士根北中・住所地の中学校

**対** 次の要件を全て満たす人

- ①安全に通学させることができること。
- ②保護者が通学の経費を負担できること。
- ③卒業するまで選択校に通学できること。

**申** 市役所6階学校教育課窓口で

**問** 学校教育課 ☎22-1184



## 令和5年度 幼稚園・認定こども園(幼稚園部)の入園児募集

### 私立幼稚園

園名	住所	電話番号	募集人数			
			満3歳児	3歳児	4歳児	5歳児
上野幼稚園	下条1747	58-0049	募集なし	20人	若干人	若干人
黒田幼稚園	源道寺町632	23-1848	30人	75人	若干人	若干人
杉田幼稚園	杉田517-1	23-3750	10人	30人	若干人	要相談
富士宮聖母幼稚園	錦町2-34	26-4460	10人	30人	若干人	若干人
富士宮北幼稚園	光町14-4	26-4672	6人	30人	若干人	若干人
富士宮東幼稚園	矢立町787	26-3413	6人	20人	若干人	若干人
西ヶ丘幼稚園	西町27-6	26-3493	20人	60人	若干人	募集なし
にしふじのみや幼稚園	淀川町3-2	26-4509	10人	25人	若干人	若干人
万野幼稚園	万野原新田2992-4	27-2013	12人	45人	若干人	若干人

### 認定こども園(幼稚園部)

園名	住所	電話番号	募集人数		
			3歳児	4歳児	5歳児
芝川リズム	羽鮒689	65-0007	15人	若干人	若干人
青木リズム	青木平300	24-6224	20人	若干人	若干人
ふじキンダー学園	万野原新田4079-5	24-7220	25人	若干人	若干人
リーチェル幼稚園	淀師1742-1	24-5541	50人	若干人	募集なし
宮原学園	宮原480-2	23-0500	若干人	若干人	若干人
東こども園	東町18-18	27-8643	5人	若干人	若干人
野中こども園	野中東町294	26-2929	若干人	募集なし	募集なし
富丘こども園	青木325-5	26-2853	若干人	若干人	若干人
小泉こども園	西小泉町51-1	23-5320	5人	若干人	若干人

- 申** 幼稚園 :9月30日(金)～  
認定こども園:各園にお問い合わせください。
- 持** 入園願書など(募集要項と入園願書は各園で配布)
- 他** 詳しくは、各園にお問い合わせください。
- 問** 子ども未来課 ☎22-1147



# あなたの周りにいませんか？ 身近な病気を知ろう

## にんちしょう 認知症

認知症は、さまざまな脳の病気や障がいによって、脳の機能が低下したことで引き起こされる症状や状態を言います。

認知症が進行すると、記憶力や理解力、判断力、思考力などが低下し、社会生活や日常生活に支障が出てくるようになります。

症状は、原因となる病気や、障害の起きた脳の場所によって異なります。

認知症の人の数は、全国で600万人以上となり、2025年には730万人を超え、65歳以上の5人に1人、85歳以上の2人に1人が認知症になると想定されています。

認知症は、誰にでも起こる可能性があります。

## 正しい理解とサポートを

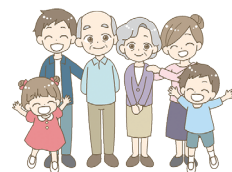
認知症と診断されても、本人には自覚や感情があります。

症状が現れ始めると、ほとんどの人が自分で「最近、なにかおかしい」と感じます。本人も家族も、突然の変化に戸惑い、大きな不安の中で苦しみます。

認知症になっても、すぐに全て分からなくなったり、できなくなったりするわけではありません。長い時間をかけて少しずつ進行し、そのスピードや症状は、人によって異なります。

周りの人が、病気を正しく理解し、その人に合った環境を整えることで、認知症になっても自分らしい生活を長く続けることができるようになります。

また、一緒に暮らす家族には、肉体的にも精神的にも大きな負担がかかるため、周りのサポートが必要です。



本人や家族の声に耳を傾け、  
自分になにができるか考え、  
できることから行動しましょう。

### 冊子紹介

## 認知症を知りたいあなたへ

### ■はじめの一步

「認知症かも」と不安に感じたとき、どうすればよいのかわかります。

### ■住み慣れた富士宮市で暮らし続けるヒント

認知症と診断された後、生活に必要なことがわかります。

冊子は、市役所1階福祉企画課、地域包括支援センターまたは市公式ウェブサイトにあります。

HP [トップページ](#)>[市民の皆さんへ](#)>[健康・福祉](#)>[認知症](#)>[認知症への取り組み](#)



## 気持ちに寄り添って

認知症の人は、家族や身近な人に、正しく理解され、自分の気持ちに寄り添った対応をしてもらえると、安心して日常生活を送れるようになります。周りの人との信頼関係ができると、自信を持ち、積極的に行動できるようになります。

### 接するときは、心掛けよう



## こんなとき、どうする？

### 1 同じことを何度も言う・約束を忘れる

本人の状態や気持ち 不安だから話を聞いてほしい。前に話をしたり、約束をした覚えがない。

#### 対応のヒント

- ・「また同じことを言っている」「なんで覚えていないの」などと責めない。
- ・予定や約束は、カレンダーなどを書いて一緒に確認する。

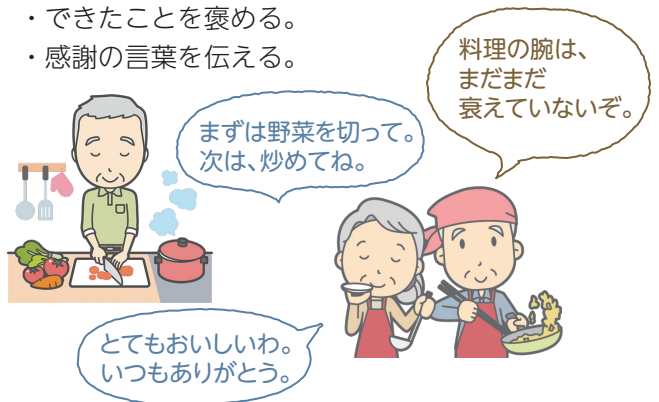


### 3 得意なことができなくなった

本人の状態や気持ち できるはずなのに、どうしたらいいのかわからず、混乱して不安。

#### 対応のヒント

- ・声を掛けながら、一つずつ作業を進める。
- ・できないところは、一緒にやる。
- ・できたことを褒める。
- ・感謝の言葉を伝える。



### 2 盗まれたと身近な人を疑う

本人の状態や気持ち 自分が失くすはずがない。盗まれたのかもしれないという不安や怒り。

#### 対応のヒント

- ・「人のせいにしないで」などと否定しない。
- ・落ち着いて、話を聞く。
- ・一緒に探し、自分で見つけるように導く。
- ・見つかったら責めない。



#### ポイント

##### 行動の理由を考える

行動には、その人なりの理由があります。その人の昔の経験や人生を振り返ると、行動や気持ちを知るヒントになります。

##### 気持ちに寄り添う

責めたり、説明や修正をしようとする、頭の中を混乱させてしまいます。話題を変えたり、少し時間を空けることで、気持ちが落ち着きます。

##### 目先のことに振り回されない

認知症の症状は少しずつ進行するため、家族の悩みや困りごとは変化します。危険な行為でなければ、そのまま見守ることも必要です。

##### 一人で抱え込まない

専門の窓口相談するなど他人と繋がると、情報を得られるだけでなく、本人も家族も心身をリフレッシュできるようになります。本人にとって家族が元気であることが大切です。

## 認知症の相談窓口

気になることや、困っていることがある場合は、相談してください。

保健師や社会福祉士、介護支援専門員などがサポートします。

### 地域包括支援センター

- 富士宮市地域包括支援センター** ☎22-1591  
**所** 弓沢町150(市役所1階)
- 北部地域包括支援センター** ☎54-1092  
**所** 上井出1285-1(特養 しらいと内)
- 富士根地域包括支援センター** ☎21-3611  
**所** 小泉1854-3(障がい者福祉センター小泉敷地内)
- 南部地域包括支援センター** ☎23-3328  
**所** 星山1058(特養 星の郷内)
- 中部地域包括支援センター** ☎29-7808  
**所** 淀川町35-15(デイサービスセンターいちばん星内)
- 西部地域包括支援センター** ☎67-0001  
**所** 大鹿窪143-1(特養 百恵の郷内)

違和感を覚えたり、診断された後は、一人で悩まず、相談してください。同じような経験をしている人や家族、専門職との出会いが今後の大きな支えになります。


### 同じような経験をしている本人の会

- オレンジドア富士宮** ☎080-3678-9901  
**所** 西小泉町14-9(東静岡脳神経センター内)
- ゆめカフェ** ☎22-1591  
**所** 杉田1020-2木工房[いつでもゆめを]

### 認知症を抱える家族の会

- さくら会** ☎27-9443  
**時** 毎月第1火曜日10:30~12:00  
**所** 大富士交流センター(万野原新田4136-6)

### 認知症カフェ

- 所** 市内17か所  
 (詳しくは、市公式ウェブサイトをご覧ください。)
- HP** トップページ>市民の皆さんへ>  
 健康・福祉>認知症>認知症への  
 取り組み 


## いざという時に備えて

～見守り・SOSネットワークへの登録を～

行方不明になる可能性のある人を市と警察署が事前に把握できると、いざという時に早期発見・早期保護につながります。

- 対** 道に迷う、名前が言えないなど、家に帰れなくなる可能性のある人
- 申** 本人または家族が窓口で
- 持** 顔写真と全身の写真
- 他** 登録すると、靴や服などに貼る見守りシールがもらえます。



- 問** 福祉企画課 ☎22-1591
- HP** トップページ>市民の皆さんへ>  
 健康・福祉>認知症>認知症への  
 取り組み 

## 催し・募集 認知症サポーター養成講座 認知症パネル展

### 【認知症サポーター養成講座】

認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族を温かく見守る応援者「認知症サポーター」を養成します。

- 時** 9月28日(水)10:00~11:30
- 所** イオンモール富士宮さくらコート
- 対** 市内在住または在勤の人
- 定** 30人(先着順) **料** 無料
- 講** 認知症キャラバンメイト **申** 電話で
- 他** 5人以上いれば、講座を個別に開催できます。

### 【認知症パネル展】

「認知症って特別じゃないよ」をテーマに、本人や家族、キャラバンメイトなどがパネルを作成し展示します。

- 時** 9月16日(金)~28日(水)
- 所** イオンモール富士宮2階

- 問** 福祉企画課 ☎22-1591



**催し・募集****認知症予防運動教室  
認知症 元気なときから みんなで予防!**

ストレッチや筋トレ、コグニサイズなどで、脳と体を鍛えます。

**時** 11月10日～12月22日の木曜日(全7回)  
13:00～14:00

**所** 東静岡神経センター(西小泉町14-9)

**対** 65歳以上の市民で、主治医から運動制限の指示がなく、屋内移動や排泄動作が自立している人

**定** 10人(先着順)

**料** 無料

**申** 10月1日(土)9:00～東静岡神経センターへ電話で(☎23-1801)

**問** 健康増進課 ☎22-2727

**催し・募集****<女性限定>  
骨盤トレーニング**

骨盤トレーニングで骨盤底筋を鍛え、骨盤の歪みを改善します。内臓が正しい位置に戻り代謝がアップすると、腰痛や排泄トラブル(チョイ漏れ)の予防や改善につながります。

**時** 11月2日(水)、12月7日(水)13:00～14:00  
※2日間とも同じ内容です。

**所** 東静岡神経センター(西小泉町14-9)

**対** 65歳以上の市民で、主治医から運動制限の指示がなく、屋内移動や排泄動作が自立している女性

**定** 10人(先着順) **料** 無料

**申** 10月1日(土)9:00～東静岡神経センターへ電話で(☎23-1801)

**問** 健康増進課 ☎22-2727

**催し・募集****転倒骨折予防教室・講座 ～フレイルを予防しよう～**

高齢期は、フレイル(心身の活力の低下)によって、転倒骨折が起きやすくなります。ストレッチや筋トレ、認知機能低下予防運動などを中心に、簡単な口腔体操や食事バランスチェックを行います。

**転倒骨折予防教室**

**対** 65歳以上の市民で、主治医から運動制限の指示がなく、屋内移動や排泄動作が自立している人

**申** 10月1日(土)9:00～各会場へ電話で  
FLOWスポーツクラブは10:00～  
機能訓練倶楽部野中は10月3日(月)9:00～

**他** 申し込みはいずれかの1会場のみ

**料** 無料

**問** 健康増進課 ☎22-2727

**転倒骨折予防講座**

**対** 65歳以上の市民とその支援をする人

**講** 歯科衛生士、管理栄養士、保健師

**申** 9月27日(火)～電話で

**他** 1回のみでの参加もできますが、内容が異なるため、全日程の受講をおすすめします。

	会 場	日 時	曜日	回数	定員 (先着順)	申し込み先
予 防 教 室	機能訓練倶楽部外神 (外神 8-26)	11月5日～12月24日 13:30～14:30	土	8	10人	29-7142
	機能訓練倶楽部野中 (野中 1054-10)	11月5日～12月24日 13:30～14:30	土	8	10人	21-9970
	グラード小泉 (小泉 2145-1)	①11月1日～12月20日 ②11月3日～12月22日 12:50～13:50	火 木	8 8	各10人	29-7400
	東静岡神経センター (西小泉町 14-9)	①11月1日～12月20日 ②11月4日～12月23日 13:00～14:00	火 金	8 8	各10人	23-1801
	FLOWスポーツクラブ (田中町 157-1)	①11月2日～12月21日 13:45～14:45 ②11月4日～12月23日 13:30～14:30	水 金	8 8	各10人	27-0345
予防 講座	大富士交流センター	10月26日～11月16日 13:30～15:00	水	4	15人	22-2727

**催し・募集 初心者向け筋肉若返り塾**

ストレッチやマシンを使ったトレーニングで、筋力の若返りを目指します。

- 時** 11月2日・9日・16日・30日の水曜日  
9:00～12:00
- 所** 保健センター機能訓練室
- 対** 65歳以上の市民で、介護保険未申請または介護保険などの通所サービスを利用していない人
- 定** 6人(応募多数の場合は、初めての人を優先し抽選)
- 料** 無料 **講** 筋トレ応援隊
- 申** 10月12日(水)13:30～14:00に保健センター1階機能訓練室で(電話不可)
- 持** 上履きまたはスリッパ、筆記用具
- 他** 身体状況により参加できない場合があります。
- 問** 健康増進課 ☎22-2727

**催し・募集 高齢者健康づくり講座**

みんなで懐かしい歌を歌ったり、歌に合わせて軽い体操をして、フレイルを予防します。

日時	場所
9月23日(金・祝)	14:00～ 大富士交流センター
11月23日(水・祝)	14:00～ 富丘交流センター
12月4日(日)	14:00～ 富丘交流センター

- 対** 市内在住で65歳以上の人
- 定** 各日50人(先着順)
- 講** 無料 **講** NPO法人びくにつく
- 申** 事前に電話で
- 問** NPO法人びくにつく ☎22-6441



**催し・募集 児童クラブ補助員養成講習**

放課後や休日などに児童クラブへ通う小学生の見守りをしながら、一緒に遊んだり勉強を指導する補助員を養成します。

- 時** 10月19日(水)～21日(金)  
10:00～12:00 講義(必須)  
13:00～17:00 児童クラブ見学・体験(任意)
- 所** 講義 :総合福祉会館第1会議室  
見学・体験:市内各児童クラブ
- 対** 全日程参加できるおおむね60歳以上の人
- 定** 20人(応募多数の場合は選考により決定)
- 申** 9月30日(金)までに電話またはファクスで
- 問** (公社)富士宮市シルバー人材センター  
☎23-4008 FAX23-5530

**催し・募集 からだチェック**

体成分分析や骨の健康度チェック、ストレスチェックを行います。

- 時** 10月17日(月)、11月30日(水)、12月21日(水)  
9:00～11:00
- 所** 保健センター **定** 各日35人(先着順)
- 申** 9月16日(金)～電話または窓口で
- 問** 健康増進課 ☎22-2727

**催し・募集 糖尿病予防講演会・地区講座**

**講演会**

「糖尿病の予防と治療の基礎知識」をテーマに、糖尿病専門医から基礎知識を学びます。

- 時** 10月14日(金)13:30～15:00
- 所** 保健センター大ホール
- 定** 60人(先着順)
- 講** 小澤恵さん(吉見内科クリニック院長)
- 申** 9月12日(月)～①住所②氏名③電話番号を電話、電子申請または窓口で



**地区講座**

糖尿病予防の運動・食事・口腔ケア・薬について、専門職から学びます。

富士根南地区	
<b>時</b>	10月17日・24日・31日の月曜日 13:30～15:00
<b>所</b>	大岩3区区民館
<b>定</b>	20人(先着順)
北山地区	
<b>時</b>	11月11日・18日・25日の金曜日 13:30～15:00
<b>所</b>	北山出張所
<b>定</b>	40人(先着順)

- 講** 保健師、管理栄養士、歯科衛生士、市立病院薬剤師
- 申** 9月12日(月)～①住所②氏名③電話番号を電話または窓口で

**【共通】**

- 対** 市民
- 料** 無料
- 他** どちらか一方のみの参加も可
- 問** 健康増進課 ☎22-2727



## 催し・募集 目が見えにくい人のための生活相談会

外出の手助けがほしい、読み書きを手助けしてくれる便利なグッズを知りたい、今後の生活が心配など、困っていることについて歩行訓練士と相談員が答えます。

**時** 9月28日(水)13:00～15:00

**所** 市役所1階111会議室

**対** 視覚に障がいのある人とその家族 **料** 無料

**講** 日本盲導犬協会富士ハーネスなど

**申** 不要。直接会場へ

**他** 白杖・遮光眼鏡などの展示のほか、盲導犬との歩行体験ができます。毎月開催します。

**問** 障がい療育支援課 ☎22-1145

## 催し・募集 点字講習会 ～点字を初歩から学びませんか～

点字の基礎を学び、視覚障害への理解を深めます。講習会後は、パソコン点訳の勉強をして点訳ボランティアを目指します。

**時** 9月29日～10月27日の木曜日(全5回)  
13:30～15:00

**所** 市役所7階721会議室

**対** 市内在住または在勤の人

**定** 10人(先着順) **料** 無料

**申** 9月12日(月)～20日(火)に電話または窓口で

**問** 障がい療育支援課 ☎22-1145

## 催し・募集 ワークショップ 富士宮市版「人生会議手帳」を作ろう

命の危機が迫った時、7割の人が医療やケアを自分で決めたり、希望を伝えることができないと言われています。

いざという時のために、家族や大切な人に思いを伝えるための「人生会議手帳」を、医療や介護の専門職と一緒に作ります。

**時** 10月6日・20日、11月10日の木曜日  
19:00～20:30

**所** 市役所4階410会議室

**対** 市内在住・在勤・在学中、原則3回参加できる人

**定** 12人(先着順) **料** 無料

**申** 9月12日(月)9:00～①郵便番号②住所③氏名④年齢⑤電話番号を電話、ファクス、メールまたは窓口で

**問** 福祉企画課 ☎22-1591 FAX 22-1277

✉ fukushi@city.fujinomiya.lg.jp

## 催し・募集 身体障害者のための相談会

生活上の困りごとをはじめ、身体障害者手帳や補装具、日常生活用具の申請などの相談会を行います。

**時** 9月29日(木)、10月29日(土)、11月30日(水)  
10:00～12:00

**所** 総合福祉会館1階創作室 **料** 無料

**申** 不要。直接会場へ

**問** 富士宮市身体障害者福祉会事務局 渡辺英俊  
☎090-8955-2894

## 催し・募集 家具の固定や移動を手伝います

**時** 2月26日(日)9:30～12:00で要相談

**対** 市内在住で、次のいずれかに該当し、経済的に家具固定を依頼することができない世帯

①65歳以上のみの世帯(一人暮らし含む)

②身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている障がい者のみの世帯

③必要があると認められた世帯

**料** 無料

**申** 10月20日(木)までに申請書(ウェブサイトまたは窓口にあります)を郵送または窓口で

**他** ・固定可能な家具は3つまで

・家電製品(テレビや冷蔵庫など)は対象外

・借家などの場合は、所有者の承諾が必要です。

**問** 富士宮市社会福祉協議会 ☎22-0054

(宮原7-1 総合福祉会館内1階)



## 催し・募集 静岡県すこやか長寿祭美術展 作品募集

ふれあいや生きがいづくり、高齢者の文化活動を推進することを目的とした美術展です。

応募作品は、グランシップ6階展示ギャラリーに展示します(令和5年1月予定)。

「ねんりんピック愛顔のえひめ2023美術展」の選考も兼ねています。

**募集部門** 日本画・洋画・彫刻・工芸・書・写真

**対** 県内在住で昭和39年4月1日以前に生まれたアマチュアの人

**料** 1作品2,000円

**申** 10月31日(月)までにしずおか健康長寿財団ウェブサイト

**他** 応募作品は未発表作品であること。

1人1部門につき1点まで。複数部門の出品可。

**問** 公益財団法人しずおか健康長寿財団

☎054-253-4221



## がん検診を受けよう

日本人の2人に1人が、一生のうち一度はがんにかかるといわれています。若かったり、これまで病気になったことがなくても、突然がんが見つかることもあります。

症状が出る前にがんを見つけ、治療につなげることで、治る可能性が高くなります。

早期のがんは、自覚症状がほとんどないため、がん検診を定期的に受診してください。

市では、6つのがん検診を行っています。

検診名	対象者	回数
胃がん	35歳以上	1年に1回
大腸がん	35歳以上	
胸部	40歳以上	
前立腺がん	50歳以上の男性	2年に1回
子宮頸がん	20歳以上の女性	
乳がん	40歳以上の女性	

## がんになるリスクを下げよう

生活習慣の改善や、定期的ながん検診を受診することで、がんになるリスクを下げることができます。

「がんを防ぐための新12か条」を参考に、自分でできることから始めましょう。

### がんを防ぐための新12か条

- 1条 たばこは吸わない
- 2条 他人のたばこの煙を避ける
- 3条 お酒はほどほどに
- 4条 バランスのとれた食生活を
- 5条 塩辛い食品は控えめに
- 6条 野菜や果物は不足にならないように
- 7条 適度に運動
- 8条 適切な体重維持
- 9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療
- 10条 定期的ながん検診を
- 11条 身体の異常に気付いたら、すぐ受診を
- 12条 正しい情報で、がんを知ることから

問 健康増進課 ☎22-2727

HP トップページ>市民の皆さんへ>健康・福祉>健康・医療>検診



## お知らせ

### 10月1日から後期高齢者の保険証と自己負担割合が変わります

後期高齢者医療制度が改正され、保険証がオレンジ色に変わります。

現在の保険証(薄紅色)の有効期限は、9月30日(金)です。

10月1日(土)からは、9月中旬に送付する新しい保険証(オレンジ色)で受診してください。

また、自己負担割合が「1割」の人のうち、一定以上の所得がある人は「2割」となります。(現役並みの所得がある人の自己負担割合は、「3割」のままです。)

詳しくは、市公式ウェブサイトをご覧ください。

▲新しい保険証(オレンジ色)

**対** 後期高齢者医療制度に加入している人(75歳以上または一定の障がいを持った65歳以上で加入手続きをしている人)

**問** 保険年金課 ☎22-1482

**HP** トップページ>市民の皆さんへ>税・保険・年金>保険>後期高齢者医療制度の窓口負担割合が変わります



## お知らせ

### 年金受給者の扶養親族等申告書の提出を忘れずに

老齢や退職を理由とする年金は、所得税の課税対象になります(障害年金と遺族年金には課税されません)。

対象となる受給者には、9月以降、日本年金機構から「扶養親族等申告書」が送付されます。期限までに、同封されている封筒で返送してください。

この申告で、翌年中に受給する年金にかかる所得の源泉徴収税額が決まります。

提出を忘れると、さまざまな控除が受けられず、所得の源泉徴収税額が多くなる場合があるため、対象となる人は忘れずに申告してください。

問 富士年金事務所 ☎0545-61-1900

## お知らせ 胸部検診(肺がんと結核)

- 対** 40歳以上の市民で他に検診を受ける機会のない人  
**料** 無料  
**申** 不要。直接会場へ  
**他** ボタンのある服装やネックレスは避けてください。  
 今年度の胸部検診は、10月で終了します。  
**問** 健康増進課 ☎22-2727

月日	曜日	時間	実施会場
10	4	火	大富士交流センター
	5	水	市民体育館
	6	木	
	7	金	
	12	水	西公民館
	13	木	大中里区民館
	14	金	富丘交流センター
	18	火	
	19	水	
	20	木	
21	金		

## お知らせ 市立病院 特別初診料と特別再診料が変わります

10月1日(土)から、他の医療機関からの紹介状がなく市立病院を受診した場合の特別初診料と特別再診料が変わります。

	変更前	変更後
特別初診料	5,500円	7,700円
特別再診料	2,750円	3,300円

### 特別初診料・特別再診料がかからない人

- ・紹介状のある人
- ・市立病院内の他の診療科から院内紹介された人
- ・救急搬送された人
- ・労働災害、公務災害、交通事故など自費診療の人
- ・難病等公費負担医療制度の受給者の人

**問** 医事課 ☎27-3151



## 手話で話そう



手話をコミュニケーション手段とする人がいることを知り、手話を学ぶ人が増えることは、やさしいまちづくりにつながります。



### 手話で話すときのポイント

手話に合った表情で

相手の目を見て



動画で見ることできます。

**HP** トップページ>市民の皆さんへ>健康・福祉>障害者支援>手話で話そう



### いらっしゃいませ



- ①左手のひらを前に出し、右手の親指を立てて乗せる
- ②手前(左なめ下)に引く

### お待ちください



- ①右手の指を曲げ、手の甲をあごに当てる
- ②指先を伸ばし、頭と手を下げる

### 9月

数字の「9」



- ①手の甲を前に向け横に倒し、親指を立てる
- ②三日月を描くように指を広げながら下におろし、くっつける

### 9月23日 手話言語の国際デー

手話は言語であることを広めるため、9月23日(金・祝)に、市役所庁舎を青色にライトアップします。



半野の彼岸花

## 催し・募集

### 富士山を詠む俳句講座



富士山をテーマにした俳句を学びます。初心者でも参加できます。

- 時** 9月26日(月)10:00～12:00
- 所** 市役所4階410会議室
- 定** 15人(先着順)
- 料** 無料
- 講** 渡井一峰さん(富士宮俳句協会)
- 申** 9月12日(月)～電子申請で
- 持** 自分で作った俳句1～3句
- 問** 文化課 ☎22-1106
- HP** トップ>市民の皆さんへ>教育・文化・スポーツ>文化活動>文化教室



### 富士宮商工会議所青年部 創立20周年記念講演会



東国原英夫さんが「原点回帰～地方の活性化が国を救う～」をテーマに講演します。

- 時** 10月1日(土)15:00～
- 所** 市民文化会館大ホール
- 定** 1,200人(先着順) **料** 無料
- 講** 東国原英夫さん(元宮崎県知事)
- 申** 9月1日(木)～申し込みフォームで
- 問** 富士宮商工会議所 ☎26-3101



### ふじのくに出会いサポート センター出張登録相談会

会員登録のサポートや、結婚相談に応じます。

- 時** 10月31日(月)10:00～17:00
- 所** 市役所1階111会議室
- 料** 会員登録 1年間分10,000円  
2年間分16,000円  
相談会 無料
- 申** 9月1日(木)～10月21日(金)に電話または電子申請で
- 問** ふじのくに出会いサポートセンター ☎054-252-3080



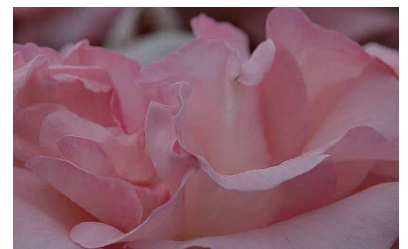
### はじめての写真画像編集講座

画像編集ソフトを使って、撮影した写真をより美しく編集する方法を学びます。

- 時** 10月1日・8日の土曜日  
9:30～11:30(全2回)
- 所** 駅前交流センターきらら会議室1
- 定** 10人程度(先着順) **料** 400円
- 講** 鳥羽明さん(一般社団法人日本写真講師協会(JPIO)認定フォトインストラクター)
- 申** 9月12日(月)～28日(水)に電子申請で
- 問** 文化課 ☎22-1106
- HP** トップ>市民の皆さんへ>教育・文化・スポーツ>文化活動>文化教室



編集前



編集後



### 南陵物語Vol.2 やぎと森と私たち(やぎ&アート)

南陵の森を散策し、やぎと触れ合いながら、やぎと自然を描きます。

- 時** 9月18日(日)9:30～12:00
- 所** 富士山環境交流プラザ
- 対** どなたでも(小学3年生以下は保護者同伴)
- 定** 25人(先着順) **料** 無料
- 申** 9月10日(土)～メールで
- 他** 画材道具はお貸しします。
- 問** やぎさんぽ  
☎sanpoyagi@gmail.com  
環境エネルギー室 ☎22-1131

## 富士山ピアノリレーコンサート



リレー形式で演奏するピアノコンサートの出演者を募集します。

- 時** 12月3日(土)9:30～  
**所** 芝川文化ホール(くれいどる芝楽)  
**定** 110組(応募多数の場合は抽選)  
**料** 無料  
**申** 10月4日(火)～14日(金)に電子申請で  
**他** 詳しくは、市公式ウェブサイトをご覧ください。  
**問** 文化課 ☎22-1106  
**HP** トップ>市民の皆さんへ>教育・文化・スポーツ>文化活動>第13回富士山ピアノリレーコンサート



## 防災セミナー

今静岡で考えるべき備えとは



富士山噴火と南海トラフ巨大地震にどう備えればよいか、防災道の駅「朝霧高原」の取り組みなどをお話しします。

- 時** 9月16日(金)13:30～16:30  
**所** 市民文化会館大ホール  
**定** 500人(先着順)  
**料** 無料  
**講** 鎌田浩毅さん(京都大学名誉教授)  
**申** 9月1日(木)8:30～①住所②氏名③電話番号を電話、メール、電子申請または窓口で  
**問** 都市計画課 ☎22-1408  
 ✉ toshi@city.fujinomiya.lg.jp



## 静岡県立工科短期大学校 推薦入試

ものづくりの技術者を育成する静岡県立工科短期大学校で推薦入試を実施します。

沼津キャンパス(沼津市大岡4044-24)

機械・生産技術科	定員15人
電子情報技術科	
情報技術科	

静岡キャンパス(静岡市清水区楠160)

機械・制御技術科	定員22人
電気技術科	定員15人
建築設備科	

- 時** 10月15日(土)  
**所** 静岡県立工科短期大学校静岡キャンパス  
**料** 18,000円  
**申** 9月21日(水)～10月5日(水)に願書(静岡県立工科短期大学校ウェブサイトにあります)を郵送または窓口で  
**問** 静岡県立工科短期大学校 沼津キャンパス教務課 ☎055-925-1073

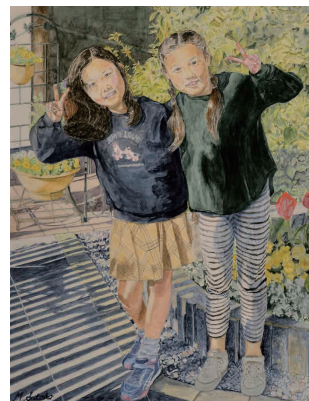


## 鎌倉時代の食文化について考える講演会

大河ドラマ「鎌倉殿の13人」にちなんで、鎌倉時代の食文化についてお話しします。

- 時** 10月6日(木)13:30～15:00  
**所** 市役所7階710会議室  
**対** 市内在住の人  
**定** 30人(応募者多数の場合は抽選)  
**料** 無料  
**講** 新井映子さん  
 (静岡県立大学食品栄養科学部 客員教授)  
**申** 9月15日(木)～22日(木)に講演会名を明記し、①郵便番号②住所③氏名④電話番号を(公社)静岡県栄養士会にファクスまたはメールで  
**問** (公社)静岡県栄養士会  
 ☎054-282-5537  
 ✉ webmaster@shizu-eiyoushi.or.jp  
 食のまち推進室 ☎22-1691

## 第42回 市民芸術祭美術展



富士宮の芸術の秋を感じてみませんか。芸術祭で入賞・入選した作品を展示します。

- 時** 10月7日(金)～9日(日) 9:30～17:00(最終日は15:00まで)  
**所** 市民文化会館小ホール・展示室  
**料** 無料  
**問** 文化課 ☎22-1106

## 体力・運動能力調査 参加者募集



スポーツ庁が推進する体力・運動能力テストで自分の体力を知りたい人や、試したい人を募集します。

- 時** 9月24日(土)19:00～21:00  
**所** 富士根南中学校体育館  
**対** 20歳～79歳までの人  
**定** ・20歳～64歳で5歳ごとに男女各2人  
 ・65歳～79歳で5歳ごとに男女各1人  
 (いずれも先着順)  
**料** 無料  
**申** 9月12日(月)9:00～電話で  
**問** スポーツ振興課 ☎22-1190

野菜ソムリエによる  
ベジ育教室

野菜の目利きや保存方法、食品ロスの減らし方などを学びます。

**時** 11月15日(火)10:00~11:30

**所** 保健センター2階大ホール

**対** 市内在住の人

**定** 60人(先着順) **料** 無料

**講** 天野友江さん(野菜ソムリエプロ)

**申** 9月27日(火)~①住所②氏名  
③電話番号を電話、電子申請または窓口で

**問** 健康増進課 ☎22-2727

**HP** トップページ>市民の皆さんへ>健康・福祉>食育>ベジ育教室参加者募集

富士宮中央ライオンズクラブ  
40周年記念事業 講演会

藤井聡太竜王の師匠である杉本昌隆さんが「藤井聡太の学び方」をテーマにお話しします。

**時** 9月24日(土)14:00~

**所** 市民文化会館大ホール

**定** 1,200人(先着順) **料** 無料

**講** 杉本昌隆さん

**申** 9月1日(木)~富士宮中央ライオンズクラブ事務所(平日9:00~12:00のみ)、市役所3階地域政策推進室、市民文化会館の窓口で

**問** 富士宮中央ライオンズクラブ(錦町8-25) ☎23-6022  
地域政策推進室 ☎22-1215

静岡県中小企業家同友会  
富士宮支部40周年記念講演

サッカー元日本代表の鈴木啓太さんが「アスリートから企業へ、次世代をつくる健康経営」をテーマにお話しします。

**時** 10月22日(土)14:00~16:30

**所** 市民文化会館大ホール

**定** 1,200人(先着順) **料** 無料

**講** 鈴木啓太さん(AuB株式会社代表取締役)

**申** 9月1日(木)~申し込みフォームで

**問** 静岡県中小企業家同友会

☎doyu@szdoyu.gr.jp



## 国保・年金

病気やけがで  
障害を負ってしまったときは

## ◆障害基礎年金

国民年金に加入している間または、20歳前や60~64歳の間に初診日のある病気やけがで、国民年金法で定められた1級または2級の障害の状態と認められる場合には、障害基礎年金を請求できます。一定の要件があるので、相談してください。

(初診日に厚生年金に加入している場合は、障害厚生年金に該当する可能性があるため、年金事務所に相談してください。)

## ◆相談先

## 保険年金課

- ・初診日に国民年金第1号(自営業者、学生、無職の人など)に加入している場合
- ・20歳前または60~64歳の年金制度に加入していない期間に初診日がある場合

## 年金事務所

- ・初診日に国民年金第3号(会社員の妻など)に加入している場合

**問** 保険年金課 ☎22-1139

ねんきんダイヤル ☎0570-05-1165

## 補助・助成

## 耐震診断・耐震改修補助金

地震が起きた時に、建物の倒壊による被害を減らすため、昭和56年5月31日以前に建築された木造住宅の耐震診断・耐震改修などの費用の一部を補助します。

## ◆わが家の専門家診断事業

(令和6年度終了)

専門家を派遣し、無料で耐震診断します。

## ◆木造住宅の耐震改修事業

(令和7年度終了)

壁や基礎の補強、屋根の軽量化など、木造住宅の耐震改修にかかる費用の80%以内(上限100万円)を補助します。

以下の条件を満たす場合は、補助金を上乗せします。

- ①高齢者(65歳以上)のみまたは障がい者などが居住する住宅  
+上限20万円
- ②通常よりも高い耐震性能を確保し、家具の固定をする住宅  
+上限15万円

## ◆木造住宅の建て替え・除却事業

(令和7年度終了)

費用の23%以内(上限30万円)を補助します。

**問** 建築住宅課 ☎22-1229

## お知らせ

貯水槽を定期的に  
点検していますか

アパートや学校、病院、工場、飲食店などで、貯水槽を通じて水道水を使う場合は、1年に1回貯水槽の定期点検を行わなければなりません。

貯水槽の管理が十分でないと、水質が低下し、人の健康を害する恐れがあります。

貯水槽に異常を発見した場合は、すぐに給水を停止し、修理や取り替えなどをしてください。

**問** 水道工務課 ☎22-1181

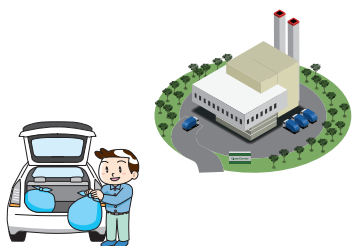
## 家庭ごみの受け入れ予約 (試行)

9月17日(土)8:30~12:00に清掃センターへ家庭ごみを持ち込む場合、予約が必要です。

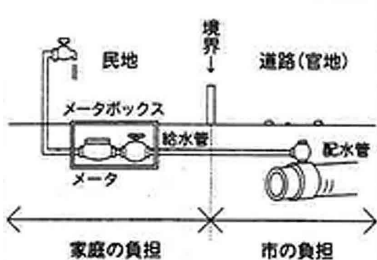
**申** 9月13日(火)~16日(金)に①住所②氏名③電話番号④ごみの内容と量⑤車のナンバー⑥搬入時間を電話、ファクス、または電子申請で

**問** 清掃センター  
☎58-2667 FAX 58-2385

**HP** トップページ>市民の皆さんへ>ごみ・環境>ごみの出し方・カレンダー>清掃センターへごみを搬入される皆様へ



## 水道管の修理



水道管には、配水管と給水管があります。配水管は各家庭の近くまで配水するためのもので、給水管は配水管から家庭の蛇口まで給水するためのものです。

各家庭の敷地内の給水設備や施設は、メーターを除き全て個人の財産のため、漏水などが起きた場合は、各自の負担で修理してください。

市道内の水道管は、市が管理しているため、漏水を発見した場合は、すぐに市へ連絡してください。

**問** 水道工務課 ☎22-1181

## 市民屋内プールの利用料の変更(70歳以上)

9月1日(木)から、70歳以上の人の市民屋内プールの利用料を変更します。

変更前 440円 → 変更後 300円  
**問** スポーツ振興課 ☎22-1189

## 土地家屋調査士会富士宮支部 無料相談会

土地の境界測量や調査、法務局に提出する土地・建物の表示に関する登記の申請手続きなどを土地家屋調査士に相談できます。

**時** 10月1日(土)13:00~16:00  
(受付は15:00まで)

**所** 西公民館 **料** 無料

**申** 不要。直接会場へ

**問** 静岡県土地家屋調査士会  
富士宮支部 ☎26-5522



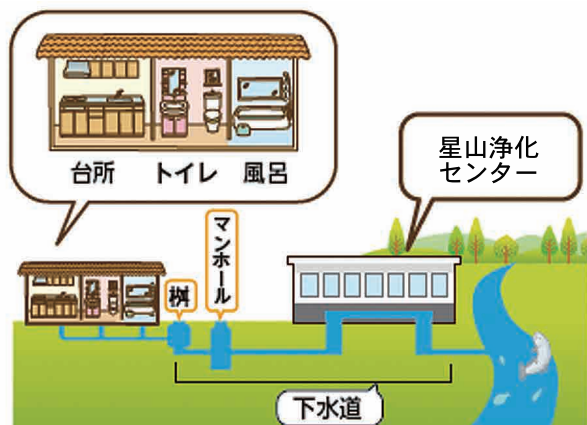
## 下水道は生活に欠かせない大事な施設です

### 下水道とは

汚水を処理する施設のことです。家庭から出た汚水は、下水道を通り、星山浄化センターで処理されてから、川や海に流されます。

### 下水道の役割

- ・家庭から出た汚水をすぐ污水管に流して処理することで、衛生で快適な生活につなげる。
- ・汚水を下水処理場で処理してから川に放流することで、環境を守る。



### 自宅周辺に下水道が整備されたら

#### くみ取り式のトイレを使用している場合

3年以内に下水道に接続した水洗トイレに改造してください。

#### 浄化槽を使用している場合

6か月以内に台所・風呂・トイレなどの排水を公共下水道に接続させるための改造をしてください。

#### 接続工事は

市の指定を受けた工事店に依頼し、自宅の排水を下水道へ接続してください。

指定工事店名簿は、市役所5階下水道課窓口または市公式ウェブサイトで確認できます。



指定工事店名簿

### 下水道は使用料がかかります

下水道使用料は、水道料金と同じように使用した水量をもとに計算します。使用料は、星山浄化センターの修繕や清掃などに使われます。

**問** 下水道課 ☎22-1173

## 生涯学習ガイドブック (秋冬版)



市内で開催される教室・講座・イベントを案内しています。

市公式ウェブサイト、市役所6階社会教育課、公民館、出張所、図書館、交流センターで配布しています。

学習、スポーツ、ボランティア活動などを通して、新たな仲間づくりや趣味の充実、スキルアップなどにご利用ください。

**問** 社会教育課 ☎22-1186

**HP** トップ>市民の皆さんへ>教育・文化・スポーツ>生涯学習>生涯学習ガイドブック



(仮称)

## 富士宮市立郷土史博物館構想

(仮称)富士宮市立郷土史博物館構想を市公式ウェブサイトや出張所、交流センターまたは公民館で見ることができます。

市公式ウェブサイトでは、解説動画や、地域の説明会などで寄せられた質問に対する回答も見ることができます。

**問** 文化課 ☎22-1187

**HP** トップ>市民の皆さんへ>教育・文化・スポーツ>(仮称)富士宮市立郷土史博物館構想



## 水道メーターの取り替え

設置後7年を経過した水道メーターを無料で取り替えます。

市から委託を受けた指定給水装置工事事業者が10月に訪問します。

メーターボックスの周りや上に、作業の支障となる物を置かないでください。

**対** 栗倉、猪之頭、内野、大岩、小泉、狩宿、佐折、杉田、沼久保、原、半野、舟久保町、前田町、村山

**問** 水道業務課 ☎22-1158

## 就業構造基本調査

5年に一度、全国一斉に国民の就業状態を把握し、雇用や経済の政策などに役立てるための調査を実施します。調査対象の地区には調査員が訪問します。

**時** 8月下旬～10月下旬

**問** デジタル推進課 ☎22-1117

## マイナンバーカードを作ろう

顔写真撮影や一連の申請手続きを市役所職員がサポートします。

市役所

1階市民課

**時** 9月4日(日)・11日(日)・17日(土)・23日(金・祝)  
8:30～11:30  
(4日のみ16:30まで)

イオンモール富士宮

1階セラギテラス

**時** 9月の毎週水・土曜日  
10:00～16:00  
(28日のみ13:00～)

**【共通】**

**持** 本人確認ができるもの

**問** 市民課 ☎22-1134



## 事業者

ハピネスふじやまが職場の福利厚生をサポートします



創立25周年のハピネスふじやまは、市内の中小企業の発展や雇用の安定のために設立した団体です。

中小企業で働く人の福利厚生面を充実させるためにさまざまな事業を行っています。

福利厚生が充実すると従業員の余暇の充実や健康増進がはかられ人材の確保や定着などにつながります。

**事業(例)**

- ・お祝い金、弔慰金、お見舞金の給付
- ・旅行(日帰り・宿泊)、インフルエンザ予防接種料、人間ドック・脳ドック受診料などの補助
- ・施設利用の補助
- ・日帰りバスツアーなど
- ・物品のあっせん
- ・イベントなどの企画

**対** 市内に本社がある中小企業の事業主や従業員(事業所単位での入会)

**料** 入会費1,000円、月会費1,000円(従業員1人あたり)

**問** 富士宮市勤労者共済会(ハピネスふじやま) ☎28-0737





# わが家の スター

## 写真募集

写真と一緒に、子どもの氏名(ふりがな)・生年月日・住所・電話番号・家族の氏名・コメント(30字以内)をメールまたは郵送で送ってください。

掲載は、先着順・子ども1人につき1回です。

[メール]

件名:わが家のスター応募

✉ koho@city.fujinomiya.lg.jp

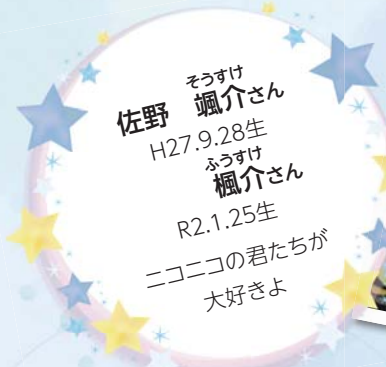
[郵送]

〒418-8601

富士宮市役所 広報課



長谷川 まこと 誠さん  
R3.11.27生  
つばさ 翼さん  
H31.1.24生  
弟が生まれて嬉しいね!  
兄弟仲良く、  
元気に大きくなあれ!



佐野 そうすけ 颯介さん  
H27.9.28生  
ふうすけ 颯介さん  
R2.1.25生  
ニコニコの君たちが  
大好きよ



広報ふじのみやの  
感想を聞かせてください  
抽選でさくやちゃんグッズプレゼント

郵送またはインターネットで

- ◆広報ふじのみやの感想
- ◆希望賞品(A~C)
- ◆郵便番号、住所、氏名、電話番号

※寄せられた感想の一部を紙面に掲載します。  
※色や柄は、写真と異なる場合があります。

送付先 〒418-8601 (住所不要)  
広報課 宛

インターネットはこちら→



A 富士山にトキメクふじのみや  
キャンバストートバッグ  
(非売品)

5人



B ちょっとしたお買い物に  
エコバッグ  
(1,320円)

5人



ここで買える 12

応募締切 9/20(火)

当選者の発表は、10月上旬頃の賞品の発送をもって代えさせていただきます。

※応募は、月に一人1回までです。

HP トップページ>富士宮市について>広報・広報>富士宮市さくやちゃん>広報ふじのみや読者プレゼント

問 広報課 ☎22-1119

C 世界遺産戦隊フジサンジャー  
ステッカー&バッジ&シール  
(定価880円)

5人



ここで買える 13

事業者のみなさんへ

さくやちゃんグッズを  
つくりませんか



イラストは140種類以上

市のプレゼント企画の景品やイベント記念品、ふるさと納税返礼品などに活用できるさくやちゃんのイラストを使った商品をつくりませんか。

食品・文房具・生活用品・パッケージへの使用のみもOK!

まずは、ご相談ください。



さくやちゃんグッズここにあります

- 1 文具の蔵Rihei  
(宮町8-29/☎27-2725)
- 2 小田急西富士ゴルフ倶楽部  
(内野1291-1/☎54-2000)
- 3 アドライン  
(ひばりが丘111/☎26-6265)

掲載の商品は、店頭または電話での予約販売です

LINE さくやちゃんスタンプ



## 星山

### ほしやまて 星山の手ひき

星山には、江戸時代(1804-1830年頃)に星山村の名主を務めた深沢安兵衛が建てた道標があります。

この地域では、道標のことを「手ひき」と呼びます。

安兵衛が建てた手ひきは、星山を中心に100基以上あり、そのうちの27基は現在も確認することができます。

#### 深沢安兵衛

安兵衛は、星山村の深沢家9代目当主で、星山用水を造ったり、手ひきを建てました。

安兵衛は、領主の旗本秋山氏から命じられ、星山村の2入の名主とともに、秋山氏の領地の支配を手伝うなど、村役人の中で重要な役割を担っていました。



#### 歩く博物館 Jコース<黒田・星山地区> 星山の手ひきと倭文神社コース

市役所6階文化課、郷土資料館(文化会館内)、出張所または市公式ウェブサイトなどにあります。

**HP** トップページ>市民の皆さんへ>教育・文化・スポーツ>郷土資料館>歩く博物館



#### ① 旅館ほし山入口



右やまみち  
すぐほし山

#### ② 東に路地を入った道端



右つりばし  
沼くぼ  
左きくみち

#### ③ 星山字坊地の弁天のそば(大悟庵入口の石段前)



右いわもと  
よしはら  
てんま  
左くろ田  
大ミヤ

有料  
ガイドブック

#### 歩く博物館ガイドブック

全24コースの地図と解説付きです。

**料** 500円

**申** 市役所6階文化課、埋蔵文化財センターの窓口で

**他** 郵送で購入したい場合は、電話またはメールでお問い合わせください。

**問** 文化課 ☎22-1187

✉e-bunka@city.fujinomiya.lg.jp



# 暮らしのなかに

一人一人が少し工夫するだけで、誰かの優しい暮らしにつながります。できることから一つずつ、暮らしのなかに取り入れてみませんか。

富士山を守り未来につなぐ

エス ディー ジー ス

## 富士山SDGs

富士宮市に住む私たちが、これからもずっとこのまちで生き続けるためにみんなで取り組む目標です。

できることから一つずつ、一人一人が意識して行動しましょう。

ここでは、富士宮市の取り組みを紹介します。



全ての世代の人が健康で幸せな生活が続けられるように助け合う。



一人一人が健康を維持するための努力をしながら、病気や障害があっても、地域で幸せを感じながら自分らしく生活できるよう、助け合えるまちづくりを進めます。

富士宮市のSDGsへの取り組みを市公式ウェブサイトで紹介しています。

HP [トップページ](#)>[富士宮市について](#)>[市政の運営](#)>[推進事業](#)>[地方創生に向けたSDGs](#)



## 認知症への理解を広める



認知症サポーター養成講座

認知症になっても、住み慣れた地域で自分らしく暮らしていくために、幅広い世代に向けて、認知症への理解を深め、一緒に考える機会を作っています。

認知症の人や家族が集う認知症カフェや、認知症の正しい知識を学ぶ認知症サポーター養成講座を開催するなど、支え合いや見守りの輪が広がっています。

問 企画戦略課 ☎22-1113 FAX 22-1206

みんなで進めるデジタル化

ディーエックス  
DX

DXとは、私たちの暮らしを快適で便利にするためにデジタル化を進めることです。



## オンラインサービス

市役所の窓口などへ行かなくても、パソコンやスマホで手続きできるオンラインサービスが広がっています。

### 電子申請

納税証明や住民票の写しの交付予約、イベント・講座などの申し込みができます。



### メール配信

同報無線のお知らせや火災発生情報を電子メールで受け取れます。



富士宮市のデジタル化への取り組みを市公式ウェブサイトで見ることができます。

HP [トップページ](#)>[富士宮市について](#)>[市政の運営](#)>[総合計画・各種計画](#)>[富士宮市DX\(デジタル・トランスフォーメーション\)推進計画](#)



### 申請書のダウンロード

税金や保険、福祉サービスなどの申請書をダウンロードできます。



### 図書館の本の貸し出し

利用者メニューを登録すると、本の貸し出し予約や借りている本の返却期限を確認できます。



### 体育施設の予約サービス

市民体育館やグラウンドなどを予約できます。



問 デジタル推進課 ☎22-1116 FAX 22-1205



## インターネット通販でのトラブルが増えています

### ■トラブルの事例

#### 購入するとき

##### ケース1

「お試し無料」「初回限定〇〇%オフ」「今だけ特別価格」などの広告を見て化粧品を購入。1回だけの注文のつもりだったのに、毎月商品が届いた。



##### ケース2

音楽配信サイトで「〇日間無料トライアル」などの広告を見て登録。無料期間を過ぎたら自動的に有料会員になっていた。



#### 解約するとき

##### ケース1

数か月継続しないと、解約できない契約だった。



##### ケース2

初回の商品代とは別に、商品1カ月分の料金を支払わないと解約できなかった。



##### ケース3

解約の保証があったが、解約の手続きをしようとしても事業者と連絡がつかず解約できなかった。



### ■注文を確定する前に確認を

被害に遭わないためには、安全なサイトか見つけることが大切です。SNSの広告やインターネットの検索結果をうのみにせず、なりすましサイトや悪質な通販サイトでないか、注文を確定する前に契約内容や解約方法などを慎重に確認しましょう。

#### ポイント1 1回限りの購入か?

「〇カ月コース」「定期購入」「自動更新」などの表示があれば、2回目以降も商品が届きます。

#### ポイント2 2回目からの価格は?

初回限定価格などの表示があれば、2回目以降の価格は異なります。

#### ポイント3 解約の方法は?

「1回限りで」「どんな方法で」「費用がかかるか」など、解約方法の確認が必要です。

### 契約を取り消せる場合があります

6月の特定商取引法の改正により、商品を販売する事業者は、注文確定前の最終確認画面で解約方法などをわかりやすく表示することが義務化されました。

表示がわかりにくく、誤解して契約をしてしまった場合などは、契約を取り消せることもあります。

不審に思ったら消費生活センターへ連絡してください。



# 図書館

※中央図書館は毎週水・木・金曜日は19:00まで開館。  
 ※駅前・大富士・富丘交流センターでも貸出・返却できます。

[休館日] 中央・西富士 ○ 芝川 ○ 共通 □

9						
日	月	火	水	木	金	土
				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	29	30	

10						
日	月	火	水	木	金	土
						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	29

[市立図書館ウェブサイト]

図書予約・検索・  
貸出延長ができます。



HP <https://www.fujinomiyalib.jp/index>

## 音楽CDの貸し出し



市立図書館には本だけでなく、音楽CDもあります。

1人1回4点まで、15日間借りられます。

Jポップや歌謡曲から、クラシック、ジャズ、ロック、映画や舞台のサウンドトラックまで幅広く揃っています。ぜひご利用ください。

## 今月のおすすめ本 一なにを読もうか悩んだときに一



絵本のつぎに、なに読もう？  
—幼年童話と過ごした日々—  
越高綾乃／著

子どもの本専門店の一人娘であった著者が、絵本から物語へのステップとなる幼年童話を紹介します。子どもと本をつなぐためのヒントが詰まったエッセイ集です。



〈自分〉を知りたい君たちへ  
—読書の壁—  
養老孟司／著

「希望は自分のなかにある」。毎日新聞に連載された書評集。今を生きるひとへのメッセージがたっぷり詰まった読書ガイドです。



# 文化会館

[問い合わせ]

☎ 23-1237 FAX 22-1494

[休館日]

第3月曜日

[市民文化会館ウェブサイト]

HP <https://fujinomiya-kosya.com/bunka>



## さかなクンのギョギョッとびっくり おさかなのお話



お魚の豊富な知識とトークでお馴染みのさかなクンが富士宮にやって来ます。

即興で描いた地元や旬の魚を、子どもたちが当てるクイズを出したり、環境問題についてお話しします。

**時** 11月23日(水・祝)14:00～

**所** 大ホール

**講** さかなクン

**料** 2,000円(全席指定)

※当日は2,500円

※3歳以下入場不可

**申** 9月24日(土)

9:00～文化会館窓口で

13:00～電話・WEBで予約可

9月25日(日)

10:00～チケットぴあで

**問** 文化会館 ☎23-1237

## 文化会館SNS

文化会館では、Facebook、Twitter、YouTube、Instagramでイベントや催しなどの情報を発信しています。

ぜひフォローしてください。



公式Facebook



公式Twitter



公式YouTube



公式Instagram



問い合わせ	南部公民館 ☎23-2818	富士根北 公民館 ☎23-3896	富士根南 公民館 ☎26-2211	西公民館 ☎22-3355	芝川公民館 ☎65-0402
	柚野公民館 ☎66-0100	上野・北山 地域学習センター ☎58-0256	白糸・上井出 地域学習センター ☎54-1750	駅前交流 センターきらら ☎22-8111	大富士 交流センター ☎28-0024

講座名	実施日	時間帯	主催
	講師	料金	受付開始
<b>自然</b>			
野草の観察Ⅱ (羽納山)	10/14(金) 佐野光雄さん	午前 400円	芝川 9/29

<b>絵画</b>			
植物画Ⅱ(秋) リマージュボタニック	10/23(日) こだまみえこさん	午前 900円	芝川 10/6

<b>生活・一般</b>			
整理術Ⅱ～書類の 片付けと管理	10/20・27(木) 藤田美枝子さん	午前 800円	根南 9/21
今知りたい。資金運用	10/26、11/2(水) 吉野実さん	午前 800円	南部★ 9/28
ドローン空中撮影 入門講座	11/1・8・15・22(火) 田邊元裕さん((株)カボス ほか)	夜間 1,600円 +ドローン代 (15,000円程度)	上野★ 10/4

<b>園芸</b>			
ガーデニングを 楽しもう! ～秋の寄せ植え～	10/9(日) 岩田徹さん(岩田種苗店)	午前 2,900円	西★ 9/14
プロが教える 庭木の剪定術(秋)	10/12・19・26(水) 予備日:11/2(水) 堤昌之さん	午前 1,200円	白糸★ 9/20
うえのde実践! 基本から学ぶ庭木の 剪定術～秋～	10/13・20・27(木) 堤昌之さん	午前 1,200円	上野 9/22



講座名	実施日	時間帯	主催
	講師	料金	受付開始
<b>IT</b>			
もう少し使えるように になりたい人のExcel	10/28、11/4・11・18・25(金) ファインネット協同組合	夜間 2,000円～	西★ 9/28

<b>スポーツ・健康</b>			
お家でできる セルフケアヨガ	10/17～11/21(月) 中山優子さん	午後 2,400円	白糸★ 9/21
【長期】 老若男女・体幹 フィットネス	10/18～2/28(火) 角田明日香さん	夜間 4,000円	西★ 9/21
体幹トレーニング	11/4・11・18(金) 榑原大史さん	午前 1,200円	柚野★ 10/7

<b>学術</b>			
歩こう上野 ～美しい三門をくぐっ て大石寺めぐり～	11/12(土) 予備日:11/26(土) 吉野友勝さん	午後 400円	上野 10/8

<b>料理</b>			
激うま!ハヤシライス	10/19(水) 渡邊洋子さん、芦澤清子さん	午前or午後 1,000円	柚野 9/21



電子申請はこちらから



申し込み方法

各主催施設に電話で  
(8:45～21:00)

★の講座は受付開始日  
のみ電子申請可  
(24時間受付)

きらら・大富士・富丘は  
HPから申し込み可  
(24時間受付)

受付開始日に定員を  
超える場合は抽選

生涯学習ガイドブック 秋冬版 も配布中!



HP トップページ>市民の皆さんへ>  
教育・文化・スポーツ>生涯学習>生  
涯学習ガイドブック







## まちかど写真館

### 手を使って話そう



8月1日(月)、市役所で開催された「夏休み!子ども手話講座」で、市内の小中学生が、ろう者から手話や聴覚障害について学びました。

参加者は、ろう者の手の動きを見ながら自己紹介や挨拶などの日常会話を覚えると、早速ろう者とコミュニケーションをとっていました。

「新しい言葉を学べて楽しかった」「手の動きの意味を知ると、覚えやすかった」などの感想が聞かれました。

### 親子で地産地消を学ぼう

8月5日(金)、JA富士伊豆ファーマーズマーケットウ宮～などで親子地産地消ツアーが開催され、小学生親子が参加しました。地元で作られた新鮮な野菜は、安心して買うことができることなど、地産地消の良さを学びました。

キュウリやトマト、ピーマン、ナスなどの旬の野菜の鮮度の見分け方や保存方法などが紹介されると、目からうろこの情報に驚きの声が上がっていました。



### 皆さんからの感想をお待ちしています (P25をご覧ください)

7月号の感想を一部抜粋して紹介します。

- ・市制施行80周年の記念式典の様子がわかり、たくさんの市民が掲載されていて、笑顔の多い広報で楽しい気持ちになった。
- ・高級食パン「寄本」と七富チーズ工房がコラボした「富士山熟成チーズといちじくのパン」をイオンのイベントでゲットできた。他の人にも勧めたいので、市内でもっと販売してほしい。
- ・「富士宮の特産」で佐野牧場のティコが紹介されていたので、クレープを食べに行ったら、もちもちしていておいしかった。

### こちら編集室

新型コロナ第7波の影響を受けて、特集「夏の思い出」に掲載予定だったイベントも残念ながらいくつか中止となりました。感染対策を念入りに行いながら、なんとか開催されたイベントでは、3年ぶりの行動制限のない富士宮の夏を満喫する人たちの姿が見られました。来年はもっと元気な夏になりますように。(村)



さくやちゃん  
Twitter

