

2025 (令和7年)

11
No.748

広報

ふじのみや



心を一つに
奏でるハーモニー

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 税金を納め忘れていませんか
- 4 富士宮市の家計簿
- 6 こどもの健やかな成長のために
- 8 こども・こそだて
- 10 いきいきライフ
- 16 見逃せない情報
／文化会館の予約／確定申告相談会
- 21 歩く博物館
- 22 暮らしのなかに
- 23 わが家のスター／図書館
- 24 ミヤパパプロジェクト
- 25 スポーツ
- 26 宮ゼミ
- 27 スケジュール
- 28 まちかど写真館

身近な犯罪から身を守ろう

市内の犯罪発生状況 (9月8日～10月12日)
 自転車盗 2件 特殊詐欺 0件 車上ねらい 3件
 オートバイ盗 1件 空き巣 2件
 部品ねらい 22件 自動車盗 1件

**気付いたら…車のタイヤがない！
 ロックナットなどで愛車を守ろう！**

静岡県警防犯アプリ「どこでもポリス」

県内で発生した犯罪や特殊詐欺、
 不審者情報、交通事故情報をマッ
 プで見ることができます。



iOS版



Android版

災害から命を守るために

地震や風水害、火山噴火など、突然起こる災害から自分や家族を守るため、普段から備えておくことが大切です。



地域防災訓練に参加しよう

12月7日(日)の「地域防災の日」に合わせて、各地区の自主防災会が主体となり、避難所運営訓練や炊き出し訓練、消火訓練など、さまざまな防災訓練を行います。

夏の総合防災訓練に比べ気候的にも参加しやすく、実践的な訓練を行う自主防災会も多いので、積極的に参加してください。訓練の会場や日程は、各自主防災会へお問い合わせください。

県内でも、突然の災害に見舞われ避難生活を余儀なくされている人たちがいるなど、災害は私たちの身近で起こっています。

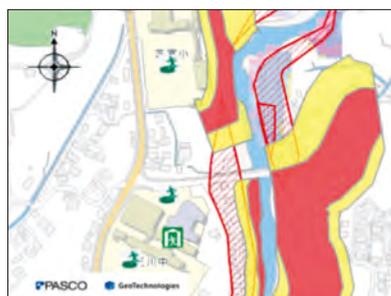
災害に備えて、事前に「富士宮市防災マップ」や「富士宮市わが街ガイド宮まっぷ」で、指定避難所や避難場所、危険な場所を確認しましょう。

富士宮市防災マップ



ID 4

富士宮市わが街ガイド宮まっぷ(防災情報)



ID 2981

問 危機管理局 ☎22-1319



税金を納め忘れていませんか？

☎ 収納課 ☎ 22-1129

納税は、法律で定められています

納税は私たち国民の義務です。納めた市民税や固定資産税、国民健康保険税などの税金は、健康や福祉、教育、道路整備、ごみ収集など、私たちが安心して暮らせる環境を作るために使われます。

納期限までに納めてください。

納付が遅れると

延滞金が請求されます。



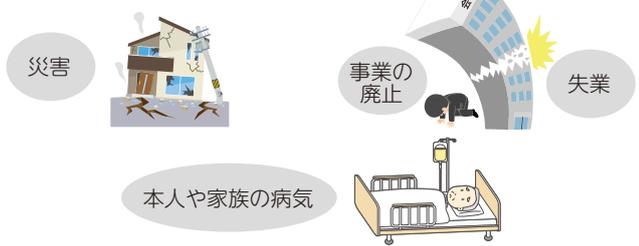
納付しないと

滞納し、催告をしても連絡や相談がない場合は、財産を差し押さえられる可能性があります。



期限までに納付できないときは相談を

特別な事情があって期限までに納付できないときは、早めに相談してください。



夜間・休日も相談できます

- 時** 毎週水曜日(祝日を除く)～19:00
毎月第1日曜日 8:30～17:00
- 所** 市役所 1階 収納課窓口

事業者の納付はeLTAXで

法人市民税と特別徴収の市県民税は、インターネットを利用して金融機関の口座から直接納付したり、複数の自治体へ一括して納付できます。

利用できる時間

平日、毎月最終土曜日、翌日の日曜日
8:30～24:00

詳しくは、eLTAXウェブサイトをご覧ください。

HP <https://www.eltax.lta.go.jp>



いろいろな方法で納付できます

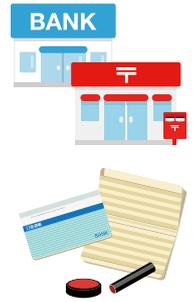
口座振替(自動振込)で

納付書の紛失や納め忘れなどの心配がありません。

手続き

所 口座振替を希望する市内の金融機関や郵便局の窓口で

持 通帳、通帳届出印、納税通知書



コンビニエンスストアで

24時間いつでも納付できます。
※期限を過ぎると納付できません。



休日・夜間もOK

地方税お支払サイトやスマホ決済アプリで

地方税お支払サイト

納付書のeL-QRを読み取るか、「eL番号(納付書番号)」を入力すると、クレジットカード※やインターネットバンキングなどで納付できます。
※システム利用料金がかかります。



スマホ決済アプリ

(例) PayPay R Pay
d払い auPAY など
納付書のeL-QRを読み取ると、納付できます。



注意

- 紙の領収書は発行されません。
- 支払い後は、取り消しができないため、二重払いに気を付けてください。
- 対応するスマホ決済アプリは、「地方税お支払サイト」で確認できます。



詳しくは、市公式ウェブサイトをご覧ください。



ID 4323

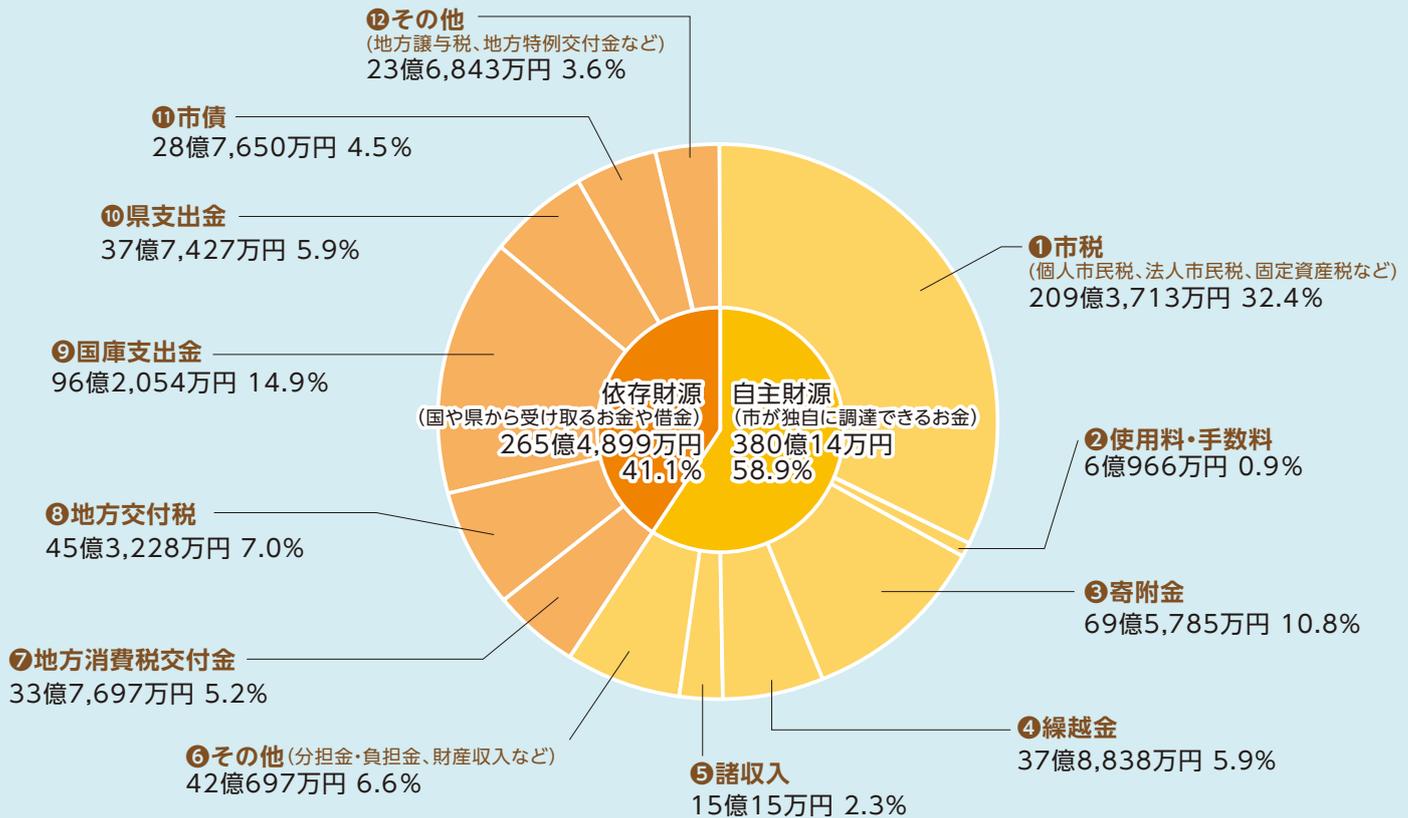
令和6年度決算報告

富士宮市の家計簿

一般会計

歳入 645億4,913万円 (前年度比+44億220万円)

市税が減少しましたが、地方特例交付金、寄附金、物価高騰対策に係る国庫支出金などが増えたことにより、歳入総額は令和5年度と比べて増額となりました。



特別会計

一般会計とは切り離され、決められた事業だけを行う会計

会計名	歳入	歳出
北山財産区	3,062万円	407万円
国民健康保険事業	127億9,300万円	125億1,862万円
上井出区財産区	2,782万円	512万円
猪之頭区財産区	3,568万円	562万円
根原区財産区	1,265万円	582万円
介護保険事業	128億7,496万円	125億4,066万円
後期高齢者医療事業	37億1,982万円	37億1,614万円

公営企業会計

法令に基づき、原則、独立採算で運営している会計

会計名	収入	支出	
水道事業会計	収益的収支	20億2,406万円	18億2,179万円
	資本的収支	1億9,218万円	10億8,025万円
下水道事業会計	収益的収支	21億9,448万円	19億2,224万円
	資本的収支	3億6,994万円	10億1,703万円
病院事業会計	収益的収支	107億3,230万円	116億8,610万円
	資本的収支	3億9,013万円	6億972万円

第5次富士宮市総合計画後期基本計画の折り返しとなった令和6年度は、まちづくりの取り組みを一層加速しつつ、次期総合計画に向けて、これからの10年間の本市が目指すべき将来都市像を見定めながら、人口減少や公共施設の老朽化への対策など、将来の財政負担を考慮した財政運営を行いました。

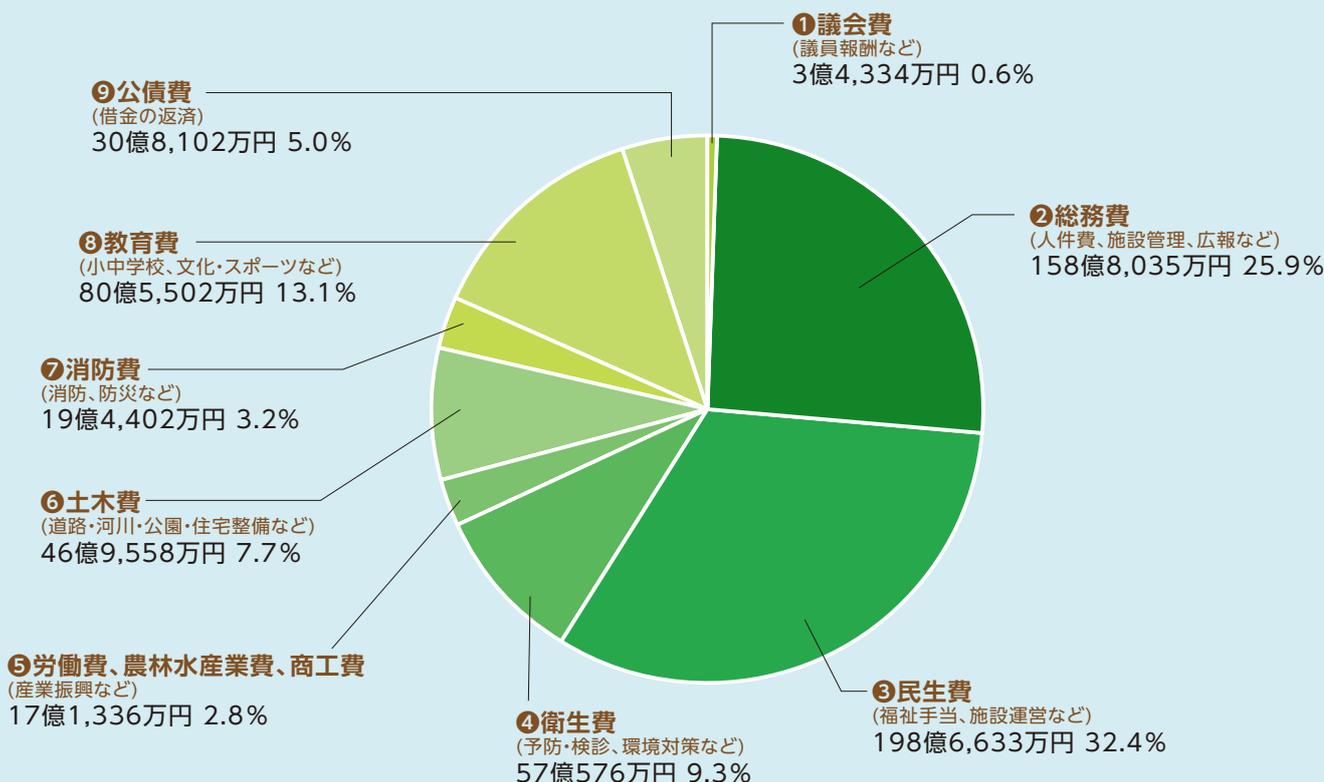


ID 4685

問 財政課 ☎ 22-1115 FAX 22-1206

歳出 612億8,478万円 (前年度比+49億2,623万円)

都市公園、市営住宅や富士宮駅前広場などの整備事業、こども医療費無償化、学校や保育所の給食費の補てんなどにより、歳出総額は令和5年度と比べて増額となりました。



財政は健全です

財政の健全化を判断する数値は**全て基準内**です

実質赤字比率

一般会計の赤字の割合

令和6年度 **黒字**

連結実質赤字比率

一般会計に特別・企業会計も含めた赤字の割合

令和6年度 **黒字**

実質公債費比率

標準的な市の財政規模に対する借金返済額の割合

令和6年度 **3.6%**

※25%を超えると早期健全化基準(イエローカード)
35%を超えると財政再生基準(レッドカード)

将来負担比率

標準的な市の財政規模に対して、将来に負担が見込まれる負債などの割合

令和6年度 **発生していません**

※350%を超えると早期健全化基準(イエローカード)

こどもの健やかな成長のために

生きづらさを感じるこどもや育児に悩む保護者が増えています

近年、SNSやインターネットでのトラブル、複雑な家庭環境、家族からの虐待、いじめなど、こどもを取り巻く環境は目まぐるしく変化し、深刻になっています。

年々、不登校や引きこもりのこどもが低年齢化するなど、社会生活をうまく送ることができないこどもが増えています。

また、こどもの育てにくさや、子育ての辛さ、悩みなどから、いけないと分かっているにもかかわらず、こどもに手をあげてしまう保護者もいます。

家庭でこどもを傷つけていませんか？ ～体罰は虐待です～

こどもへの虐待は法律で禁止されています。イライラしていたり、こどもが思うとおりに行動しなかった時に「しつけのためだから」と、こどもの体や心を傷つけていませんか。

しつけとは

こどもの人格や才能を伸ばし、こどもが社会で「やって良いこと」「やってはいけないこと」の区別をつけられるよう、優しく、穏やかに言葉で繰り返し教えることです。

虐待とは

こどもが耐え難い苦痛を感じることです。「こどものため」「しつけのため」と考えていても、行き過ぎた教育や厳しいしつけで、こどもの体や心を傷つけられれば、それは虐待です。

体罰によってこどもの行動が変わったとしても、それは恐怖心から従っているだけで、決してこどもが自発的に行動した姿ではありません。

殴られていいこどもなんていない
～殴っていい大人もいない～



これらはすべてこどもに対する虐待です(例)

身体的虐待

注意しても言うことを聞かないため、叩いたり蹴る



いたずらをしたため、長時間正座させる、たばこを押し付けてやけどをさせるなどの罰を与える

友達を殴ったため、同じようにこどもを殴る



部屋の掃除をしないため、雑巾を顔に押し付ける

他人の物を盗ったため、頬やお尻などを叩く

叱る時に激しく揺さぶる



心理的虐待

きょうだいを引き合いにしてけなす

こどもの前で家族に暴力をふるう(DV)

「生まれてこなければ良かったのに」などこどもの存在を否定する言葉を使う



育児放棄・ネグレクト

食事を与えない、病院に連れていかない、部屋を不潔にする



家に置き去りにする、自動車の中に放置する



性的虐待

性器をさわろうとする、自分の陰部を見せる、はだかの写真を撮るなど性的な行為をする





問 社会教育課 ☎22-1188
こども未来課 ☎22-1230

虐待かも？と思ったら

自分が虐待をしていないか不安な人は

虐待の背景には、育児のストレスやこどもの発達特性、家族や経済的な問題など、さまざまな要因が積み重なっています。

自分で自分を追い詰めてしまう前に、相談してください。

家庭児童相談室	☎22-1230
児童相談所 相談専用(24時間)	☎0120-189-783

周囲の人は

虐待を受けている子どもには、特徴的な行動やサインが現れます。

虐待かどうかははっきりとわからなくても、疑いのある場合は、こどもを守るためにも、躊躇^{ためら}わずすぐに通報してください。

こどもに見られるサイン

- 不自然なアザや火傷の痕がある
- 衣服や身体がいつも汚れている
- 急に痩せた、表情がない、落ち着きがない、乱暴になる
- 家に帰りがたらない、夜遅くまで一人で遊んでいる
- 親を避けている、親がいなくなると表情が明るくなる
- 拒食や過食、むさぼるように食べるなど、異常な食行動がある



地域で声掛けを

地域のこどもへのあいさつは、「あなたを気に掛けているよ」「見守っているよ」というメッセージです。

地域の大人から声を掛けられると、こどもは見守られているという安心感を持つことができます。

また、地域全体で子育てを応援することが、こどもだけでなく、子育てをする保護者の安心感にもつながります。

日常生活の中で、こどもへ積極的にあいさつをしましょう。

生活のしづらさを感じている人は

青少年相談センターでは、学校生活や学業、仕事、人間関係など、さまざまな悩みの相談に応じています。

困っていること、悩んでいることがある場合は、一人で抱え込まず相談してください。

時 平日9:00～17:00(第2・4水曜日は20:00まで)

問 小・中学生のこどもに関することは ☎22-0064

中学校卒業～39歳の人は ☎22-1252

メール相談

✉e-sodan@city.fujinomiya.lg.jp



11月は、「静岡県子供・若者育成支援推進強調月間」「秋のこどもまんなか月間」です。青少年指導員協議会や市、富士宮警察署などが、街頭キャンペーンを行い、地域での声掛け、虐待予防を呼びかけます。

みんなであいさつ・声掛けキャンペーン

時 11月4日(火) 15:00～16:00

所 イオンモール富士宮 南東口・さくらコート・センターコート

オレンジリボン運動

時 11月7日(金) 16:00～16:30

所 イオンモール富士宮 南東口

オレンジライトアップ

時 11月10日(月)～14日(金) 18:00～21:00

所 市役所 正面玄関

児童相談所 全国共通ダイヤル(24時間)	☎189
富士児童相談所	☎0545-65-2141
富士宮警察署(24時間)	☎23-0110または110
家庭児童相談室	☎22-1230



市内には、未就園児とその保護者が利用できる支援センターが7か所あります。子育ての相談や保護者同士で交流できます。

地域子育て支援センターたち(宮原7-1)

総合福祉会館内にある支援センターで、絵本スペースや滑り台、幼児用トランポリンなどがあります。室内も広いので、さまざまな月齢のこどもと一緒に遊んでいます。土曜日にも開放しており、パパと一緒に遊ぼうDAYや地域の高齢者と交流する日などがあります。

- 時** 火曜日～土曜日 9:00～11:45、13:00～15:15
- 定** 親子でおおむね40人まで
- 他** 水曜日午後は0歳児のみ
- 問** 地域子育て支援センターたち
☎22-0350



ID 705

こあら教室

ことばを育む遊びを紹介します。子育ての困りごと相談できます。

- 時** 12月3日(水)9:00～10:00
- 所** 療育支援センターこあら
- 対** 令和6年10月・11月生まれ
- 定** 親子10組(先着順)
- 申** 電話または電子申請で
- 問** 療育支援センター
☎22-6868



ID 6897

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** 11月16日(日)13:00～14:00
- 所** 大富士交流センター
- 問** 児童館らっこ
☎21-3715



ID 703

あそびの教室

歌や手遊び、紙芝居、工作、体操、わらべ歌などで一緒に遊びます。

- 時** 11月5日・12日・19日・26日、12月3日の水曜日 10:00～11:00
- 所** 大富士交流センター・芝川こどもふれあい広場(11月5日のみ)
- 対** 未就学児
- 問** 児童館らっこ
☎21-3715



ID 702

急な病気

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

24時間

緊急・重症のときは迷わず「119」へ

こども相談・虐待相談

- 問** こども未来課 家庭児童相談係
☎22-1230 平日 8:30～17:15
- 問** 児童相談所全国共通ダイヤル
いちはやく おなやみを
☎0120-189-783 24時間
- 問** 児童相談所虐待対応ダイヤル
いちはやく
☎189 24時間

いじめ・不登校・生活態度・就労の相談

- 問** 青少年相談センター
小・中学生 ☎22-0064
中学卒業～39歳 ☎22-1252
メール相談
✉ e-sodan@city.fujinomiya.lg.jp
平日 9:00～17:00
(第2・4水曜日は19:30まで)

PLAYDAY ～育児の悩み解消～・FORMEDAY ～これからの自分磨き～



PLAYDAY

予約不要で、親子で遊べるスペースを開放しています。また、妊娠や出産、育児に関する悩みを先輩ママに相談できます。

- 時** 12月15日(月)10:00～14:00

FORMEDAY

お母さんが自分のための時間を過ごせます。スキルアップ講座も開催します。

- 時** 12月4日(木)10:00～14:00

【共通】

- 時** さあどぷれいすSAN
(野中1136-5)



ID 711

- 対** 乳幼児を子育て中の人や妊娠中の人
- 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
- 問** NPO法人母力向上委員会
☎78-0741

催し・募集

男女共同参画センター 子育て家族のリフレッシュ講座

パンダドームケーキ作り



クリスマスのフルーツサンド風
パンダドームケーキを作ります。

時 12月11日(木)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
児を子育て中の保護者

定 15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 11月13日(木)~22日(土)に電話で

他 無料託児あり(要予
約・先着6人・1歳以上
の未就学児)



ID 7294

アトムキッズの親子体操教室



親子で思い切り体を動かして
リフレッシュします。

時 12月6日(土)10:00~11:00

所 総合福祉会館 安藤記念ホール

対 1・2歳のこどもと市内在住ま
たは在勤の保護者

定 48人(先着順) **料** 1組400円

講 杉本啓さん

申 11月12日(水)~21日(金)に電話で

他 無料託児あり(要予
約・先着6人・3歳以上
の未就学児)



ID 7293

【共通】

問 男女共同参画センター

☎22-0341

(日・月曜日、祝日、11/4・25を除く)

富士山環境交流プラザ イベント

もりのあそびば



特殊なクレヨンを使って窓に絵
を描いたり、落ち葉で簡単な工作
をします。

時 11月29日(土)・30日(日)

10:00~16:00

料 無料

申 不要。直接会場へ

他 雨天中止



ID 7252

もりのおうち

木の枝で作ったクリスマスツ
リーに、森で拾った木の实や葉っぱ
を飾りつけます。

時 12月6日(土)10:00~12:00

対 4~6歳と保護者

定 5組(先着順)

料 100円

申 11月22日(土)

9:00~電話で



ID 7278

親子で焚き火デビュー

初めての焚き火や火起こしを体
験します。

時 12月13日(土)・14日(日)

9:00~11:00、11:30~13:30

14:00~16:00

対 4歳~中学生と保護者

定 各回2組(2~4人程度)

料 無料

申 11月29日(土)

9:00~電子申請で



ID 7246

【共通】

所 富士山環境交流プラザ

問 富士山環境交流プラザ

☎59-0050(休館日:火曜日)



お知らせ

里親相談会

里親制度と特別養子縁組につい
て、話を聞けます。

11月12日(水)	
9:30~12:00	富丘交流センター
13:30~16:00	芝川公民館
12月5日(金)	
9:30~12:00	大富士交流センター
13:30~16:00	富士根南公民館

対 里親制度などに興味のある人

申 前日までに電話で

問 里親支援センターいろり

☎0545-32-8125

母子父子寡婦 福祉資金貸付



ID 577

ひとり親家庭のこどもが、高校・
大学・専門学校などに就学する場
合、必要な資金を県が無利子で貸
し付けます。学校の種類や公・私
立、通学条件などにより貸付限度
額が異なります。

【修学資金】

授業料、通学費など

【就学支度資金】

高校・大学・専門学校などへ入学
するための準備金

対 ひとり親家庭または両親がい
ない20歳未満のこども

申 申請書(市役所1階こども未来
課にあります。)を窓口へ

他 後日、親子面接があります。育
英会などの奨学金制度を利用し
ている場合は貸し付けできませ
ん。

問 こども未来課 ☎22-1146



その我慢、 当たり前ではありません

DV ドメスティック・バイオレンス

DVとは、配偶者やパートナー(恋人・婚約者)など、親密な間柄にある人から一方的に受ける暴力のことを言います。

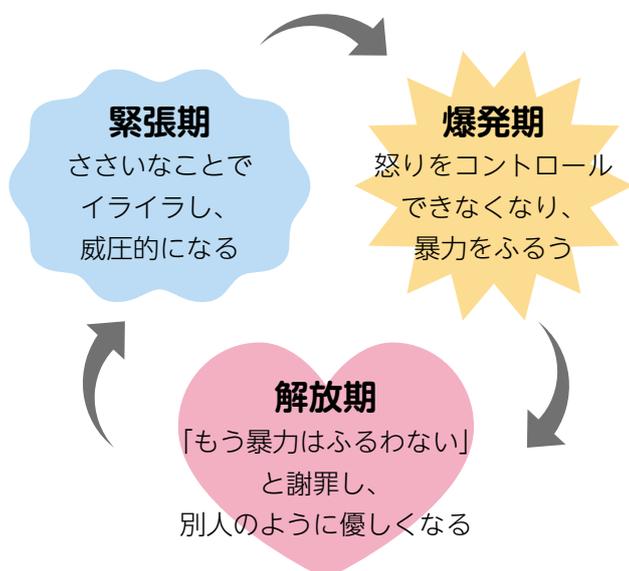
特に家庭内で行われる配偶者からのDVは、周りから発見されにくく、被害が深刻化しやすい傾向にあります。



DVの本質と暴力のサイクル

DVの本質は、親密な相手に力(パワー)を使って支配(コントロール)する関係性を作り上げ、自分の思い通りに相手を動かそうとすることです。暴力をふるうことが目的ではありません。

また、暴力にはサイクルがあり、何度も繰り返されるにつれ、次第にエスカレートする傾向があります。



DVにはさまざまな種類があります

DVは殴るなどの身体的暴力だけでなく、精神的暴力など、さまざまな形の暴力が複雑に絡み合っています。

身体的暴力

- 殴る蹴る
- 髪を引っ張る
- 刃物を突き付ける
- 物を投げつける



精神的暴力

- 大声で怒鳴る、暴言を吐く
- 人前で命令したり、けなす
- 相手の話を聞かず無視する
- 自殺や離婚をほのめかす



性的暴力

- 無理矢理、性的な動画などを見せる
- 性的行為を強要する
- 避妊に協力しない
- 中絶を強要する



経済的暴力

- 必要な生活費を渡さない
- 本人の意思を無視して働かせない
- お金の使い道を細かくチェックする



社会的・デジタル暴力

- 友人との付き合いを制限する
- GPS機能などで行動を監視する
- 本人の同意なくスマートフォンをチェックする
- 連絡先を勝手に削除する



子どもを巻き込んだ暴力

- こどもの前で暴力をふるう
- こどもに暴力をふるうと脅す



DVが及ぼす影響

こどもへの影響

こどもの目の前で暴力をふるったり暴言を吐くことを
面前DVと言い、こどもへの心理的虐待にあたります。こ
どもは直接怒鳴られたり叩かれていなくても、暴言や暴
力を見聞きすることで脳に大きなダメージを受け、心身
の発達に悪影響が及ぼされます。

例えば

- 精神的に不安定になったり、自己肯定感が低くなる
- 他人を信頼できなくなる
- 暴力で問題を解決しようとする

心身への影響

被害者は、目に見える身体的な傷ばかりではなく、
PTSD(心的外傷後ストレス障害)をはじめ、うつ病やア
ルコール依存症など、さまざまな心身の不調が起こりま
す。また、正常な判断ができなくなったり、仕事を続けら
れなくなるなど、人間関係や社会生活に影響が出るよう
になります。



DVは重大な人権侵害です

たとえ配偶者やパートナーであったとしても、相手
の体や心を傷つける暴力は、喧嘩の延長ではなく、犯
罪となる行為を含む重大な人権侵害です。

「私が悪いから」「自分さえ我慢すれば」など一人で
抱え込まず、専門機関に相談してください。

自分や身近な人に
何かおかしいと感じた場合は
すぐに相談することが
大切です



一人で悩まず相談を

専門の相談員が、あなたが安全に過ごすた
めの方法を一緒に考えます。

相談は無料で、プライバシーは厳守します。

- 福祉総合相談課 ☎22-1143
(女性相談・DV相談)
- 男女共同参画センター ☎22-0343
(女性のための悩み相談)
- 静岡県女性相談支援センター
☎054-286-9217
- あざれあ女性相談 ☎054-272-7879
- あざれあ男性相談 ☎054-272-7880
(第1・3土曜日)
- 富士宮警察署 ☎23-0110
- DV相談ナビ #8008

詳しくはこちら



ID 574

女性に対する暴力をなくすために

毎年、11月12日～25日は、「女性に対する暴力を
なくす運動」期間です。

市役所正面玄関ライトアップ

女性に対する全ての暴力をなくし、被害者に「一
人で悩まず、まずは相談してください。」というメッ
セージを込めて、市役所正面玄関を紫色にライト
アップします。

時 11月17日(月)～25日(火)17:00～21:00

パブリックコメントを募集します

「困難な問題を抱える女性への支援に関する法律
(新法)」の施行に伴い、「富士宮市困難な問題を抱
える女性への支援及び配偶者等からの暴力の防止
並びに被害者支援基本計画」策定の参考にするた
め、皆さんの意見を募集します。詳しくは、18ペー
ジをご覧ください。

問 福祉総合相談課 ☎22-1561

知らぬ間に体を蝕む…

糖尿病

糖尿病は、血液中の糖分が高い状態(高血糖)が続き、血管や内臓が傷つく病気です。

遺伝的な要因や生活習慣が原因で血糖値を下げる働きを持つホルモン(インスリン)が不足したり、十分に働かなくなることで起こります。

初期段階では、自覚症状がほとんどなく進行し、脳梗塞や心筋梗塞など命にかかわる病気を引き起こすこともあります。

暴飲暴食や運動不足は要注意

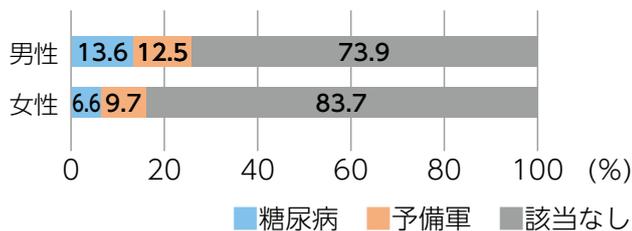
食べ過ぎや運動不足で糖をエネルギーに変えられないと、血糖値が上がりやすくなります。

また、肥満になると、インスリンの働きが悪くなってしまいうため、血糖値が下がりにくくなります。

富士宮市民は？

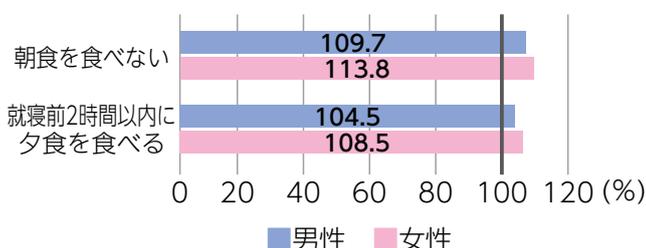
「令和4年度特定健診・特定保健指導に係る健診等データ報告書」によると、富士宮市では糖尿病の治療をしている人が県内でも多い傾向にあり、基準値以上の数値の人が約5人に1人います。

糖尿病と予備軍の割合(40歳～74歳)



週3回以上朝食を食べない人や、就寝前2時間以内に夕食を食べる人の割合が県全体よりも高く、糖尿病のリスクが上がる生活習慣の人が多い傾向です。

県全体データを100とした場合の富士宮市の値



放っておくと怖い糖尿病の合併症

糖尿病で恐ろしいのは、血管や内臓が傷つくことで起こる合併症です。

糖尿病性神経障害

手足の感覚が鈍くなることで痛みを感じにくくなり、けがに気付かず悪化して壊疽したり、切断しなければならないこともあります。



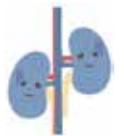
糖尿病網膜症

網膜の毛細血管を傷つけ、出血や網膜剥離を起こし、最終的には失明に至ります。



糖尿病性腎症

腎臓の機能が低下し、腎不全になると、人工透析が必要です。



生活習慣を見直そう

食事

- 1日3食、規則正しく
主食・主菜・副菜が揃ったバランスの良い食事を摂りましょう。
- 野菜から先に食べる
食物繊維が血糖値の上昇を緩やかにします。
- ゆっくりよく噛んで、腹八分目に
- 飲酒はほどほどに



運動

運動をすると、インスリンの働きが良くなります。特に、食後60～90分後の運動が効果的です。

日常生活に運動を取り入れよう

- 週3日、20分程度のウォーキングやジョギングを
- 歩ける距離は徒歩で移動
- なるべく階段を使う



自分の適正体重を知る

BMIから自分の体重が適正であるか確認し、食事と運動で適正な体重を維持しましょう。

$$BMI = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}}$$

値が22だと、最も病気にかかりにくいといわれています。

問 健康増進課 ☎22-2727

催し・募集

地域自立支援協議会 療育支援研修会



ID 7370

「コミュニケーションが苦手な子どもや大人への関わり方」をテーマに、発達に気になる子どもや地域で生きづらさを感じている人たちへの理解を深め、一人ひとりができることを一緒に考えます。

- 時** 12月2日(火)13:00~15:00
- 所** 総合福祉会館 安藤記念ホール
- 定** 150人(先着順) **料** 無料
- 講** 志村浩二さん(児童発達支援センター「エンジョイ・ウェルヴィレッジ」センター長)
- 申** 11月10日(月)~25日(火)に①氏名②電話番号を電話、ファクス、メールまたは窓口で
- 他** 駐車場に限りがあります。車の乗り合わせにご協力をお願いします。
- 問** 障がい療育支援課 ☎22-1145 FAX 22-1251
✉ ryoiiku@city.fujinomiya.lg.jp

食育ボランティア 養成講座



ID 6927

講義や実習を通して、健康と食を学びます。

内容	
第1回	・富士宮市の食生活の現状 ・みそ汁などの塩分測定 ・ジュースなどの糖分測定
第2回	・主食・主菜・副菜をそろえた食事で生活習慣病予防 ・調理実習
第3回	・地食健身、食品ロスの削減 ・食育の第一歩は共食から ・富士宮市食育ボランティアななくさ会の活動紹介

- 時** 1月14日~28日の水曜日9:00~11:30(全3回)
- 所** 保健センター
- 対** 市内在住の20歳以上で全ての講座に参加できる人
- 定** 12人(先着順) **料** 無料 **講** 管理栄養士ほか
- 申** 11月25日(火)~①住所②氏名③電話番号を電話または窓口で
- 他** 受講後は、富士宮市食育ボランティアななくさ会の会員として活動できます。
- 問** 健康増進課 ☎22-2727

転倒骨折予防教室



ID 7024

高齢期は、心身の活力の低下(フレイル)によって、転倒骨折しやすくなります。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、口腔体操や食事のバランスチェックを行い、転倒骨折を予防します。

会場	日時	申し込み
機能訓練倶楽部 外神 (外神8-26)	1月10日~3月28日の 土曜日(全12回) 13:30~14:30	☎29-7142
機能訓練倶楽部 野中 (野中1054-10)	1月10日~3月28日の 土曜日(全12回) 13:30~14:30	☎21-9970
東静岡神経 センター (西小泉町14-9)	①1月6日~3月24日の 火曜日(全12回) ②1月9日~3月27日の 金曜日(全11回、3/20 を除く) 【共通】13:00~14:00	☎23-1801
FLOWスポーツ クラブ (田中町157-1)	①1月7日~3月25日の 水曜日(全12回) 13:45~14:45 ②1月9日~3月27日の 金曜日(全12回) 13:30~14:30	☎27-0345
ワールドウィング 富士宮 (北町10-10)	1月9日・23日・30日、2 月13日・27日、3月6日 ・13日・27日の金曜日 (全8回)13:30~14:30	☎66-9100

- 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** 各10人(先着順) **料** 無料
- 申** 12月1日(月)9:00~各会場へ電話で(※FLOWスポーツクラブは10:00~、ワールドウィング富士宮は10:00~18:00)
- 他** いずれか1会場のみ、申し込みできます。
- 問** 健康増進課 ☎22-2727



初心者向け筋肉若返り塾



ID 7003

ストレッチやマシンを使ったトレーニングを行い、筋肉の若返りを目指します。

- 時** 12月3日～24日の水曜日(全4回)9:00～12:00
- 所** 保健センター
- 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** 12人(応募多数の場合は抽選)
- 料** 無料 **講** 筋トレ応援隊 **持** 筆記用具
- 申** 11月11日(火)までに電子申請または12日(水)13:30～14:00に保健センターで
- 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

スロートレーニング開設支援講座



ID 7189

ゆっくりとした動作や少ない回数で筋肉に負荷をかけるスロトレの基礎知識や実技実習、ビデオ体操、地区でのスロトレの広め方などを学びます。

- 時** 1月7日～2月4日の水曜日(1/21を除く全4回) 13:15～15:15
- 所** 保健センター
- 対** 住んでいる地区でスロトレ教室を始めたい人
- 定** 10人(応募多数の場合は抽選)
- 料** 無料 **講** 筋トレ応援隊ほか
- 申** 12月10日(水)9:00～電話で
- 問** 健康増進課 ☎22-2727

点字講習会



ID 7306

点字の基礎を学び、視覚障がいへの理解を深めます。講習会後はパソコン点訳の勉強を行い、点訳ボランティアを目指します。

- 時** 11月20日～12月11日の木曜日(全4回) 13:30～15:00
- 所** 市役所7階 721会議室ほか
- 対** 市内在住または在勤の人
- 定** 10人(先着順)
- 料** 無料
- 申** 11月10日(月)～17日(月)に電話、電子申請または窓口で
- 問** 障がい療育支援課 ☎22-1145

ひさよしの絵画展

軽度の知的障がいを持つ松井久悦さんが描く「元気がもらえる不思議な絵」を展示します。

内容	日時
展示	11月22日(土)14:00～21:00
	11月23日(日) 9:00～16:00
照子お母さんのトークショー	11月23日(日)13:30～14:30
油性マジックワークショップ	11月23日(日)14:30～15:30

所 駅前交流センターきらら1階 多目的ホール

トークショーとワークショップへ参加希望の人は

- 対** 富士宮市または富士市在住の人
- 定** 50人(先着順) **料** 無料
- 申** 11月16日(日)までに電話またはファクスで
- 問** 富士宮市手をつなぐ育成会 ☎22-0502 FAX 22-0502

骨盤底筋トレーニング



ID 7004

骨盤底筋を鍛え、骨盤の歪みを改善し、内臓を正しい位置に戻して代謝を高めると、お腹や背中引き締め、腰痛や排尿排便機能障害(チョイ漏れ)の予防や改善につながります。

東静岡神経センター(西小泉町14-9)

- 時** 1月26日、2月16日、3月23日の月曜日 13:00～14:00 ※3日間とも同じ内容です。
- 申** 12月1日(月)9:00～東静岡神経センターへ電話で(☎23-1801)

保健センター

- 時** 1月21日、2月18日、3月18日の水曜日 13:30～14:30 ※3日間とも同じ内容です。
- 申** 12月1日(月)9:00～保健センターへ電話で(☎22-2727)

【共通】

- 対** 65歳以上の市民で、主治医から運動制限の指示がない人
- 定** 各会場10人(先着順) **料** 無料
- 問** 健康増進課 ☎22-2727

認知症サポーター ステップアップ講座



ID 1443

認知症の人やその家族が講師となり、今の気持ちや生活についてお話しします。

時 11月17日(月)13:30~15:30

所 市役所7階 特大会議室

対 認知症サポーター養成講座を受講した人

定 50人(先着順) **料** 無料

申 11月14日(金)までに電話で

他 認知症サポーター養成講座を未受講の人で参加したい場合は、相談してください。

問 高齢介護支援課 ☎22-1591

お知らせ

静岡いのちの電話 いのちの電話



悩みや不安を抱えて困っているときに相談できます。

静岡いのちの電話 ☎054-272-4343

時 毎日12:00~21:00

いのちの電話 ☎0120-783-556

時 毎日16:00~21:00

※毎月10日は8:00~翌日8:00に相談できます。

電話相談ボランティアを募集しています

「いのち」を尊重し、電話を通して相談者の心の支えになるボランティアを募集します。

対 20~65歳の人 **定** 15人(選考あり)

申 11月1日(土)~令和8年2月15日(日)に応募用紙(静岡いのちの電話ウェブサイトにあります。)を郵送または応募フォームで

他 書類審査と面接の選考があります。選考後、研修(費用30,000円・宿泊費別)の受講が必要です。

問 静岡いのちの電話事務局 ☎054-272-4344

ねんきんネットで 年金記録の確認を



ねんきんネットに登録すると、これまでの年金記録や将来受け取る年金の見込額など、年金に関する情報をパソコンやスマートフォンから確認できます。

問 専用ダイヤル ☎0570-058-555

050で始まる電話番号からかける場合

☎03-6700-1144

身体障がいに関する相談会

今後の生活に不安を感じていることや障がいについて相談できます。

時 11月18日(火)、12月6日(土)10:00~12:00

所 総合福祉会館1階 創作室

対 障がい者本人とその家族や支援する人

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

☎090-2777-3375

子宮頸がん検診 子宮頸がん予防啓発ライトアップ



ID 1221

検診

子宮頸がんは、20~30代の女性に増えています。自覚症状が出る前に、早期に発見することが大切です。

医療機関	申し込み
共立蒲原総合病院	電話(☎0545-81-3325)で
小田部産婦人科医院	電話(☎23-1182)で
天神産婦人科医院	予約不要
板東レディースクリニック	

時 令和8年2月28日(土)まで

対 20歳以上の市民で、令和6年度に子宮頸がん検診を受けていない女性

料 1,020円(ただし、市民税非課税世帯の人(事前に健康増進課に連絡ください。)、生活保護受給者、今年度21歳になる人(5月にクーポン送付済み)、受診日に70歳以上の人、後期高齢者医療被保険者は無料。)

ライトアップ



11月の子宮頸がん予防啓発強化月間に合わせて、検診と予防の普及の願いを込めてシンボルカラーのティールブルーにライトアップを行います。

時 11月17日(月)18日(火)17:00~19:00

所 富士山世界遺産センター

【共通】

問 健康増進課 ☎22-2727



今月の表紙

「市内中学校音楽研究発表会」

10月10日(金)、67回目となる市内中学校音楽研究発表会が富士市のロゼシアターで開催され、市内の中学校10校が参加し、練習の成果を披露しました。

ステージに上がると緊張した面持ちをみせていた生徒たちでしたが、ピアノの演奏が始まると一転して集中した表情に変わり、表情豊かに、想いを言葉にのせながら歌っていました。

ホールには仲間たちと奏でた美しいハーモニーが響き渡り、鑑賞していた他校の生徒たちから温かい拍手が送られました。

※市民文化会館がリニューアル工事のため、富士市で開催されました。

催し・募集

スポーツ推進委員 を募集します



ID 7299



スポーツ振興や健康づくりの推進役となる委員を募集しています。

対 市内在住の満18歳以上で、スポーツへの関心や理解があり、健康状態に問題がない人

定 5～10人(選考あり)

申 12月22日(月)までに申し込み用紙(窓口または市公式ウェブサイトにあります。)を郵送(必着)、メールまたは窓口で

他 任期は令和8年4月1日～令和10年3月31日です。非常勤特別職の公務員として、市の規定により報酬を支給します。

問 スポーツ振興課 ☎22-1190

✉ e-sports@city.fujinomiya.lg.jp

第53回農業祭



ID 7288

新鮮な野菜の直売や投げ餅、投げ菓子、トラクターの展示、ドローンのデモ飛行などを行います。

時 11月15日(土)8:30～14:00

所 富士伊豆農業協同組合 富士宮地区本部(外神東町117)

他 当日は臨時駐車場もあります。詳しくは、市公式ウェブサイトをご覧ください。

問 農業政策課 ☎22-1148

紙芝居と琵琶語り



ID 7356

日本の伝統文化である琵琶の演奏と、地元まつわる民話を題材にした大型紙芝居を披露します。

時 12月3日(水)9:30～11:30

所 富士根南公民館

定 50人(応募多数の場合は抽選)

料 無料

講 川島麗水さんほか(錦心流)
土屋善江さんほか(市地域女性連絡会)

申 11月11日(火)9:00～電話または電子申請で

問 富士根南公民館 ☎26-2211

第36回 市民レクスポ祭



ID 7235



カローリングやポッチャなどのレクリエーションスポーツを体験できます。さまざまなスポーツを体験してスタンプを集めると、抽選会に参加できます。

時 11月22日(土)9:00～14:00

所 市民体育館

対 市内在住または在勤の人

料 無料

持 体育館シューズ

申 不要。直接会場へ

問 スポーツ振興課 ☎22-1190

食育ボランティア 養成講座



ID 6927

講義や実習を通して、健康と食を学びます。詳しくは、13ページをご覧ください。

芝川日和
袖野の里縄文まつり



ID 6599



大鹿窪遺跡についての講演、太鼓演奏などのほか、土器や石器づくり、皮革加工、弓矢など縄文時代の文化を体験します。

時 11月22日(土)9:00～15:30

所 大鹿窪遺跡

他 会場付近に駐車場はありません。B&G海洋センター駐車場と会場をシャトルバスが運行します。

問 観光課 ☎22-1155

同時開催 縄文フェスティバル

縄文時代をイメージした音楽の演奏や遺跡案内ツアー、葉っぱのスタンプで模様をつけるエコバッグ作りなどを体験します。

講 富士山縄文の学校の先生ほか

他 遺跡案内ツアーのみ当日枠のほか、11月7日(金)～20日(木)に事前予約ができます(定員午前・午後各10人・先着順)。小学生以下は保護者の同伴が必要です。

問 埋蔵文化財センター
☎65-5151



第19回高校生議会
インターネット生配信



ID 4694

市内各校から選ばれた高校生議員が市政に対し、さまざまな視点で提案します。

当日の様子は、インターネットで生配信されます。

時 11月15日(土)13:00～17:00

問 広報課 ☎22-1119

クリスマス&正月
寄せ植え教室



ID 7260



寄せ植えの作り方と管理方法を学びます。

時 12月19日(金)13:30～15:00

所 富士山環境交流プラザ

対 市内在住の人

定 20人(応募多数の場合は抽選)

料 1,000円

講 岩田徹さん(岩田種苗店)

申 11月21日(金)までに①クリスマス&正月寄せ植え教室②住所③氏名④電話番号を明記し、郵送(必着)、ファクスまたは電子申請で

問 花と緑と水の課

☎22-1168 FAX 22-1140

富士宮歴史講座



ID 6799

市の学芸員が、それぞれの時代について解説します。

日時	内容
11月29日(土) 13:30～15:00	後期旧石器時代 ～縄文時代
12月6日(土) 13:30～15:00	室町時代・富士山信仰
12月13日(土) 13:30～15:00	戦国時代末 ～江戸時代

所 駅前交流センターきらら

定 各回35人(先着順)

料 無料

申 11月10日(月)9:30～27日(木)17:00に電話または電子申請で

問 埋蔵文化財センター

☎65-5151

令和7年度第3期
スポーツ教室・健康教室



ID 1820



スポーツ教室

テニスやバドミントン、吹矢など20種類以上の教室があります。

頭を使う新しいスポーツ「ボッチャ」や「親子のなかよし体操」、高齢者でも無理なく運動不足を解消できる「なごやか健康体操」など幅広い年齢層が参加できます。卓球やゴルフ教室などは、夜の部もあります。

対 市内在住または在勤の人

申 12月1日(月)に市民体育館または2日(火)～窓口で

他 会場で申し込みを行う教室もあります。詳しくは、令和7年度第3期スポーツ教室要項(市役所6階スポーツ振興課・市民体育館・市民プール・B&G海洋センター・図書館・出張所・公民館・交流センター・保健センター・市公式ウェブサイトにあります。)をご覧ください。

問 スポーツ振興課 ☎22-1190

健康教室

健康ヨガや健康ZUMBAなど、6種類の教室があります。

対 18歳以上の人

申 12月1日(月)に市民体育館または2日(火)～電話で

他 詳しくは、要項(市公式ウェブサイトにあります。)をご覧ください。

問 市スポーツリーダーバンク事務局 ☎080-8023-0036

第76回 富士宮駅伝競走大会



ID 7330



100チームを超えるランナーたちが、富士山の麓を駆け抜けます。

日時	2月8日(日) 10:00スタート
コース	市役所→白糸の滝→市役所 6区間全長32.7km
参加料	・一般の部(男子) 24,000円 ・高校の部(男子) 10,000円 ・中学の部(男子) 8,000円 ・女子の部 20,000円 ・女子の部(高校) 10,000円
編成	1チーム選手6人、監督1人、 補欠選手3人以内
申込条件	第76回富士宮駅伝競走大会 要項(市役所6階スポーツ振 興課・市公式ウェブサイト にあります。)をご覧ください。
申込	11月7日(金)～令和8年1月 13日(火)に電子申請で

問 スポーツ振興課 ☎22-1190

西の音楽祭 クリスマスコンサート



ID 7357

市内出身の姉弟で、打楽器奏者として活躍する菊池沙弥さん・幸太郎さんによるマリンバコンサートです。

時 12月7日(日)13:30～15:00

所 西公民館

定 100人(先着順)

料 無料

申 11月14日(金)～窓口で(整理券の配布は1人2枚まで)

問 西公民館 ☎22-3355

市民生活講演会



ID 7355

「年金世代のお金を守る」をテーマに、老後のやりくり術を学びます。

時 12月12日(金)13:30～15:00

所 市役所7階 710会議室

対 市内在住の人

定 50人(先着順)

料 無料

講 佐藤静香さん(ファイナンシャル・プランナー)

申 11月4日(火)～12月4日(木)に電話または電子申請で

他 託児あり(要予約・1歳以上の未就学児)

問 市民生活課 ☎22-1132

歩く博物館探索会



ID 7254



北山用水(本門寺堀)の関連スポットを中心に、歩く博物館Eコース「北山地区」を探索します。

時 11月26日(水)9:00～12:00

所 北山出張所

料 無料

講 文化課学芸員

申 不要。直接会場へ

持 筆記用具

他 雨天中止(当日8:00～開催の有無を文化課へ電話(☎22-1187)で確認できます。)

問 埋蔵文化財センター

☎65-5151



パブリックコメント



ID 4695

計画などの素案に対する意見を募集します。資料は、市役所1階行政資料コーナーや担当課窓口、公民館、出張所、交流センター、市公式ウェブサイトで確認できます。

申 ①意見②住所③氏名④年齢⑤電話番号を郵送、ファクス、メール、電子申請または窓口で

富士宮市第3次地域公共交通計画

誰もが移動に困らない便利な公共交通を目指すための計画です。

申 11月19日(水)～12月18日(木)

問 交通対策室

☎22-1152 FAX 22-1284

✉ kurashi@city.fujinomiya.lg.jp

富士宮市水道ビジョン

安全で美味しい水の安定供給と持続可能な運営のための計画です。

申 11月25日(火)～12月24日(水)

問 水道業務課

☎22-1177 FAX 22-1105

✉ w-gyomu@city.fujinomiya.lg.jp

富士宮市困難な問題を抱える女性への支援及び配偶者等からの暴力の防止並びに被害者支援基本計画

人権が尊重され、暴力のないまちをつくるための計画です。

申 11月25日(火)～12月24日(水)

他 資料は、男女共同参画センターでも確認できます。

問 福祉総合相談課

☎22-1561 FAX 22-1203

✉ fukuso@city.fujinomiya.lg.jp

第7次富士宮市健康増進計画・第5次富士宮市食育推進計画・第2次富士宮市歯科口腔保健計画

市民の健康増進を推進するための計画です。

申 11月25日(火)～12月24日(水)

問 健康増進課

☎22-2727 FAX 28-0267

✉ kenko@city.fujinomiya.lg.jp

ご縁のWA 譲渡会マルシェ



保護犬や保護猫の譲渡会のほか、地元グルメのキッチンカーなどが28店舗出店します。

時 11月16日(日)9:30~14:00

所 富士市中央公園イベント広場
(富士市永田町2-112)

料 無料

申 不要。直接会場へ

問 富士宮市勤労者共済会

☎28-0737

「すんすきたん駿豆綺譚—頼朝&曾我兄弟 ゆかりの地を追って—」

静岡県東部5市に残る源頼朝と曾我兄弟ゆかりの地を紹介しします。

時 11月22日(土)~12月21日(日)
10:00~17:00

所 富士川楽座4階ギャラリー
(富士市岩淵1488-1)

料 無料

他 11月22日(土)と12月13日(土)
13:00~14:00に各市の学芸員
が展示解説を行います。

問 文化課 ☎22-1187

お知らせ

住居表示地区における 住居番号の枝番



ID 171

住居表示地区で同じ敷地内に複数の建物が建っている場合などは、建物の住居番号に枝番を付番できるようになりました。詳しくは、市公式ウェブサイトをご覧ください。

申 変更申出書、建物の配置図と
平面図(あれば)

問 市民課 ☎22-1133

二十歳を祝う集い



ID 823

今年度二十歳を迎える皆さんに、案内状を郵送しました。出席する人は、申し込みが必要です。

市内在住で、市外の中学校や私立中学校を卒業した人も、希望する会場で参加できます。

時 大富士中学校区、特別支援学校・学級 1月10日(土)

他の中学校区 1月11日(日)

申 12月12日(金)までに電子申請で

問 社会教育課 ☎22-1188

就業相談会



仕事や就職活動について、就職相談員が個別にアドバイスします。

時 11月18日(火)10:00~15:00

所 市役所4階 430会議室

料 無料

申 電話またはウェブサイトで

他 雇用保険受給資格者証に受講の捺印をします。

問 しずおかジョブステーション

☎055-951-8229

第2次富士宮市 行政経営プラン



ID 2690

令和6年度の行政改革の取り組みをまとめた報告書を市公式ウェブサイトで公表しています。

問 行政課 ☎22-1446

果実や生ごみを 外に放置しないで



ID 2010

木になったままの柿やミカン、屋外の生ゴミなどは、クマを引き寄せる原因になります。放置せず、適切に管理・処理してください。

問 花と緑と水の課 ☎22-1169

地区計画の案 意見募集



ID 1856

上井出地区のまちづくりの方針を決める地区計画に対する意見を募集します。

地区計画案は、市公式ウェブサイトまたは窓口で確認できます。

申 11月5日(水)~20日(木)に口述申出書(市公式ウェブサイトにあります。)を郵送または窓口で
公聴会

皆さんの意見を聞き、地区計画の案作成の参考にします。

時 11月26日(水)13:30~16:00

所 市役所6階 630会議室

他 公述の申し出がない場合は、中止します(11月21日(金)~電話で開催の有無を確認できます)。

問 都市計画課 ☎22-1166

国保・年金

社会保険料(国民年金保険料) 控除証明書

日本年金機構が、令和7年1月~9月に国民年金保険料を納付した人に「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」を郵送します。

年末調整や確定申告の際に必要です。大切に保管してください。

他 ・本人と同一生計の親族の国民年金保険料を納付した場合は、納付した人の社会保険料控除に加えることができます。

・10~12月に今年初めての納付をした人には、2月に控除証明書を郵送します。

問 ねんきん加入者ダイヤル

☎0570-003-004

050で始まる電話番号からかける場合 ☎03-6630-2525

富士年金事務所

☎0545-61-1900

事業者

知的財産セミナー



ID 2088

「商標のきほんⅡ～基礎からネーミングのコツまで～」をテーマに、商標権を取るメリットや出願までの流れ、権利の侵害、ネーミング開発などを学びます。

時 12月8日(月)13:30～15:30

所 市役所7階 721・722会議室

対 市内で事業を行っているまたは行おうと思っている人、知的財産に関する業務に携わる人

定 20人(先着順)

料 無料

講 INPIT知財総合支援窓口の講師

申 11月28日(金)までに電話、窓口、ビジネスコネクつじのみやウェブサイトまたは窓口で

他 オンライン受講もできます。

問 商工振興課 ☎22-1295

富士宮にときめく
フェス出店者募集

ID 4794

2月23日の富士山の日を記念し、富士宮の魅力をもっとPRするイベントを開催します。

富士山やさくやちゃんなど、富士宮にちなんだ商品の販売、ワークショップ、サービスの提供、ステージ出演などを希望する事業者や団体を募集します。

時 2月21日(土)・22日(日)

所 イオンモール富士宮

対 イベントの趣旨に沿って出店できる事業者

料 無料

申 11月17日(月)～12月5日(金)に電子申請で

他 初出店の事業者は、イベントの概要などを説明するため、事前に打ち合わせを行います。

問 広報課 ☎22-1119

文化会館の大ホール・小ホール
令和8年12月分の予約を受け付けます

【文化会館仮事務所窓口で】

予約開始日時 12月1日(月)9:00～9:15

各月の初日は窓口で予約を受け付けます。

希望日が重複した場合は、その場で抽選を行います。抽選後、空いている日は先着順で受け付けます。

所 文化会館仮事務所(宮町14-3 2階)

他 ・予約時に利用料の支払いが必要です。

詳しくは文化会館ウェブサイトをご覧ください。

・当日は中央図書館の駐車場を利用してください。



【市民文化会館公共施設予約システムで】

時 12月1日(月)13:00～

予約システムはこちら▶

【共通】

予約には、利用者登録が必要です。登録方法がわからない場合はお問い合わせください。

問 文化会館事務所 ☎23-1237



富士税務署で確定申告の相談ができます

相談には事前の予約が必要です。入場整理券(当日券)での受け付けは行いません。

時 令和8年1月5日(月)～2月9日(月)

所 富士税務署(富士市本市場297-1)

持 スマートフォン、マイナンバーカード、確定申告書の作成に必要な書類

申 ① 12月1日(月)～電話(土・日・祝日・年末年始を除く)で

② 相談希望日の14日前から国税庁公式LINEで

問 富士税務署 ☎0545-61-2463

LINEはこちら▶

マイナンバーカードを利用するときは
2種類の暗証番号が必要です

■署名用電子証明書
(6～16桁の大文字英数字)

■利用者証明用電子証明書
(4桁の数字)



暗証番号がわからない場合や、電子証明書の有効期限が切れている場合は、市役所1階市民課または各出張所窓口で、再設定または更新ができます。

問 市民課 ☎22-1134



確定申告書は国税庁ウェブサイト「確定申告書当作成コーナー」で作成できます。



上柚野・猫沢地区

すわ や さかさんじんじゃ
諏訪八坂山神社
～柚野地区の守り神～

諏訪八坂山神社は柚野小学校に隣接する神社で、樹齡400年を超えるケヤキの大木やしだれ桜の古木が歴史を感じさせています。

神社には、かつて上柚野地区、下柚野地区、猫沢地区の各地区で祀られていた「山神」「諏訪神」「八坂神(牛頭天王)」の3つの産土神※1が一緒に祀られています。

秋には、3地区合同の祭りが開催され、多くの人で賑わいます。

※1 生まれた土地を守護する神様。鎮守の神。



諏訪八坂山神社



境内にあるケヤキ

境内に残された江戸から昭和の名残り

江戸時代に疫病「**疱瘡**」※2が大流行し、多くの人の命を奪いました。境内には、村の若者が疱瘡を乗り越えたことに感謝して建立した「**疱瘡神**」の祠と石灯籠が残されています。

また、明治から昭和初期にかけ、柚野地区を含めた市内では、蚕(虫)の繭から絹糸を作る**養蚕業**が盛んに行われており、良質な絹糸が作られることを願って建てられた「**蚕神**」の石碑も残されています。

養蚕業で使われていた道具は、埋蔵文化財センターに保管されています。

※2 ウイルスによって引き起こされる感染症



蚕神の石碑

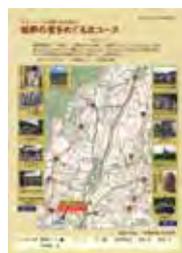


歩く博物館Sコース<上柚野・猫沢地区> 柚野の里をめぐる北コース

市役所6階文化課、出張所または市公式ウェブサイトなどにあります。



ID 1769



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

有料
ガイドブック



問 文化課 ☎22-1187

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 ジーズ

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住み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。



SDGs推進委員会・富士宮市
富士山SDGs



富士山の豊かな自然や景観を守るとともに、安全・安心で生活しやすいまちづくりを推進する

宮バス・宮タクの利用しやすい環境を整えたり、民間バス路線維持のための助成をするほか、交流センターなど地域の交流拠点となる施設の整備を進めています。

また、市内6カ所にある世界遺産構成資産の整備を行うほか、記念イベントの開催により、富士山への理解を深め、恵みに感謝する機会を提供するなど、世界遺産のまちづくりを推進しています。

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。



ID 2662

白糸ノ滝周辺の環境整備



構成資産「白糸ノ滝」では、点在していた売店を集約して芝生広場を整備したほか、人工林を伐採し、音止の滝展望場からの富士山眺望を改善しました。

今後も、「白糸ノ滝」の価値を次世代に継承するため、売店跡地の整備や傾斜が急な崖の保護、伐採跡地の緑地整備などを進めていきます。

問 企画戦略課 ☎ 22-1113 FAX 22-1206

コミュニケーション手段を増やす

手話

東京デフリンピック



両手の親指と人差し指を立て、2回上あげる(東京)



親指と人差し指で輪を作り、内側を合わせ、両手を前後に回転させる(デフリンピック)

東京デフリンピック(ろう者のオリンピック)は11月15日(土)~26日(水)に開催されます

過去に掲載した手話を動画で紹介しています。



ID 1406

一緒に見に行こう



親指以外の4指を曲げ、額に当てる(見る)



両手の人差し指を立てて体の前で合わせ、斜め上に動かす(一緒に行く)

問 障がい療育支援課 ☎ 22-1145 FAX 22-1251

わが家の スター

ゆうり
高篠 悠季さん
R5.8.23生

外で遊ぶのが大好きです。
いつも元気いっぱい!



りお
望月 莉央さん
R3.11.13生
ゆいと
唯叶さん
R6.7.12生

4月から一緒に保育園だね!
仲良く沢山
遊んで来てね(♡o♡)



いっせい
赤池 一晟さん
R.6.4.23生

いつまでも好奇心旺盛な
一晟くんできてね!



写真募集

下記二次元バーコードから
ご応募ください。

掲載は、先着順・こども
1人につき1回です。



ID 2895



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 □

[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。



11						
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

12						
日	月	火	水	木	金	土
	①	②	3	4	5	6
7	⑧	⑨	10	11	12	13
14	⑬	⑭	17	18	19	20
21	⑳	㉑	24	25	㉒	27
28	29	30	31			

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

芝川図書館 鉄道模型見学会

鉄道模型の走行を実演するほ
か、模型の運転体験ができます。

時 12月14日(日)9:00~15:00

※12:00~13:00は除く

所 芝川図書館 3階会議室

料 無料

他 運転体験は予約が必要です。

(先着24人・12月1日(月)12:00
~電子申請で)

問 芝川図書館

☎65-2802



※中央図書館は蔵書点検のため、11月24日(月)~28日(金)は
休館します。

問 中央図書館 ☎26-5062

今月のおすすめ本 一映画を深く楽しもう



監督のクセから読み解く
名作映画解剖図鑑
廣瀬純/著 彩図社

有名な映画監督たちの画面作り
や演出の特徴を紹介します。



お砂糖とスパイスと爆発的な何か
一不真面目な批評家によるフェミニスト批評入門
北村紗衣/著 書肆侃侃房

フェミニズムの視点から、映画や
演劇を読み解きます。



父親の育児参画応援～ミヤパパプロジェクト～

父親と母親の「家事や育児に対する意識のズレ」を解消し、協力して育児を行い、子育てを楽しめるようにする「ミヤパパプロジェクト」。家庭で、地域で、職場で、子育て世代を応援します。

【問い合わせ】

健康増進課 ☎ 22-2727

NPO法人母力向上委員会 ☎ 78-0741

育児に関わる父親同士が交流できる場を

近年、全国的に父親が育児に参加できる制度や仕組みづくりが進められています。

家事や育児に積極的に関わりたいと考える父親が多い一方、総務省の調査したデータでは、家事や育児に関わる時間が、1日当たり「母親が6時間半」に対し「父親は2時間」と大きな差があります。家事や育児を担うのは、主に母親という家庭がまだまだ多いようです。

「ミヤパパプロジェクト」では、父親が積極的に家事や育児に関われる環境づくりに取り組んでいます。

父親とこどもで参加できる講座 ～ミヤパパプロジェクト パパ向け講座～

「どのようにこどもと関わればいいのか?」「育児って何をすればいいのだろう?」と悩む父親(パパ)向けに、パパと1歳未満のこどもが触れ合う講座を開催しており、パパ同士で育児の相談や交流もできる場となっています。

6～9月に開催した講座では、子育てを経験したパパが講師となり、育児のコツやホッと一息できるコーヒーの淹れ方、ベビーマッサージ、こどもの写真の撮り方などを学んだほか、参加者同士で育児の困り事やこどもの関わり方を共有しました。

講師の先輩パパから



薫風堂
下坪壮介さん

アロマでベビーマッサージ

赤ちゃんの肌は大人と違ってとても敏感。保湿がとても大切です。

パパのマッサージで赤ちゃんの寝つきがよくなったり、触れ合うことで安心感に包まれます。

パパも赤ちゃんの寝かしつけで活躍してください!

スマホで残す家族の笑顔

写真をアルバムに残しておくことで、こどもが思春期になった時に「自分はこんなにも愛されて育ったんだな」と両親の想いを感じることができます。

写真は記録ではなく、思い出として残してあげてほしいです。



パパフォトグラファー
パパレンズさん

講座に参加したパパは

他のパパの育児参加の仕方などを知る事ができて参考になったとの声が多くありました。

子育てを夫婦で共有することや、家族との関わり方の大切さを感じました。

今までパパ同士で交流するイベントや講座がなかったので、参加してよかったです。



初めてこどもと二人で出かけるのが不安だったけど、スタッフや周りのパパが助けてくれたので、安心して参加できました。

妻に勧められて参加しました。他のパパがすごく育児に関わっていて、感化されました。

パパとこどもで参加、その時ママは

いつもこどもと一緒にママも、自分の時間ができて嬉しかったとの声が多くありました。

夜間授乳で寝られない日々が続いていましたが、久しぶりにゆっくりできました。

こどもが産まれてから、初めて一人で自分のためのお買い物できました。



ミヤパパ講座、まだまだ開催中
興味のあるパパ、パパに参加してほしいママへ 是非申し込みを!!





子どもから高齢者まで、みんながスポーツを通して心も体も健康に過ごせるように、市民ひとり1スポーツを目指しています。

[問い合わせ]
スポーツ振興課 ☎ 22-1190

富士宮の代表選手を応援しよう



12月6日(土)10:00
県庁前スタート

厳しい選考をくぐり抜けて代表となった21人を紹介します。今後、各区間を走る選手を決定します。



小学生男子

小学生女子



前澤 惺瑚
東小学校 6年

望月 大和
富丘小学校 6年

渡邊 昂
上野小学校 5年

高田 幸歩
山宮小学校 5年

深谷 馨音
北山小学校 5年

中学生男子

中学生女子



目黒 橙弥
富士根南中学校 3年

渡井 陸斗
上野中学校 2年

島田 愛琉
富士宮第一中学校 2年

八木 貴子
上野中学校 3年

高校生男子

高校生女子



渡邊 煌征
富士宮北高等学校 2年

赤坂 歩哉
加藤学園高等学校 3年

新垣 蓮
富士宮北高等学校 1年

木島 紗弥
加藤学園高等学校 3年

田中 小晴
富士宮北高等学校 1年

渡邊 瑠香
富士宮北高等学校 2年

一般男子

一般女子

40歳以上



遠藤 直基
㈱ニッピ

赤坂 侑磨
東京国際大学 4年

中田 真実
山梨大学 1年

遠藤 瑞季
大阪学院大学 1年

大久保 明彦
田子の浦埠頭㈱

石切山 真孝
総務省



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
			富丘 交流センター ☎21-3305	

講座名	実施日	時間帯	主催
	講師	料金	受付開始
親子・子ども			
茶道教室	12/14(日) 輿水まゆみさん	午前 500円	富丘 11/13
親子クリスマスケーキ作り	12/20(土) 伊藤須美子さん	午前 1,500円	大富士 11/19
センサー付きの メカを走らせよう!	12/27(土) 内田修さん	午前 2,100円~	西★ 11/20
冬休み宿題応援隊 書初め	12/25(木)小学3・4年 12/26(金)小学5・6年 望月飛秀さん ほか	午前 無料	西★ 11/26
冬休み応援 なわとび教室	12/24(水) 佐藤隆夫さん	午前 無料	上野★ 12/3

スポーツ			
老若男女・体幹 フィットネス	1/7~3/25(水)全11回 明日香さん	夜間 4,000円	西★ 12/3
初心者のための フラダンス	1/14・21・28、2/4・18(水) 土屋佳名子さん	午前 2,000円	大富士 12/10

手芸・工芸			
クリスマス&お正月 も使えるリース	12/10(水) 渡辺直美さん	午前 2,400円	柚野★ 11/12
おしゃれでモダンな 正月飾り	12/12(金) 野田栄子さん	午前 1,500円	芝川★ 11/13

園芸			
お正月の寄せ植え	12/12(金) 岩田徹さん(岩田種苗店)	午前 2,900円	芝川★ 11/20



申し込み方法

- 各主催施設に(9:00~21:00)電話で
- 受付開始日に定員を超える場合は抽選
- ★の講座は受付開始日のみ電子申請(24時間受付)ができます。
- きらら・大富士・富丘はHPから申し込み(24時間受付)ができます。

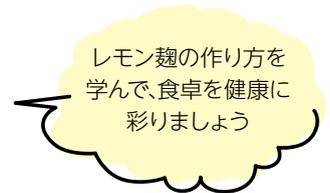
申し込みはイベント
カレンダーから



講座名	実施日	時間帯	主催
	講師	料金	受付開始
一般・教養			
干支を折る	12/13(土) 清水裕香さん	午前 1,200円	大富士 11/11
55~60代女性限定 もう少し大人の女子 倶楽部	12/13、1/10、2/14(土) スターバックスコーヒー イオンモール富士宮店 ほか	午後 5,900円程度	西★ 11/12
大人の折り紙(冬)	12/17(水) 清水裕香さん	午前 900円	白糸★ 11/17

料理			
コラボ事業 無添加味噌づくり	12/5(金) 深澤宏介さん(深澤味噌店)	午後 2,900円~	根北★ 11/12
ハーブクッキング講座	12/10(水) 永松香さん	午前 1,400円	富丘 11/12
15~39歳限定 レモン麴・玉ねぎ麴 ときのご麴づくり	12/13(土) 遠藤香苗さん	午前 1,300円	駅前 11/19
本格の手打ち蕎麦	12/6(土) 小林賢治さん	午前or午後 1,400円	南部★ 11/20

I T			
就活に!趣味に! Excelスキルアップ 講座	1/20・27、2/3・10・17(火) ファインネット協同組合	午前 3,320円	西★ 12/10



生涯学習ガイドブック 秋冬版も配布中



公民館の講座や市民サークルの紹介、市職員が行う出前講座など、市内のさまざまな「学びの場」を掲載しています。



市公式ウェブサイトでも見ることができます。

ID 849

スケジュール(11/1~12/10)

令和7年10月23日現在の予定を掲載しています。開催日などは変更になる場合があります。

富士宮市救急医療センター

☎ 0544-24-9999 FAX 0544-24-9995

内科・小児科・外科	
平日	19:00~翌日8:00
土曜日	14:00~翌日8:00
日曜日・祝日・年末年始	8:00~翌日8:00
歯科(受付は16:30まで)	
日曜日・祝日・年末年始	9:00~17:00

※ご利用の際は、資格確認書等が必要です。

緊急眼科医 診療時間 9:00~17:00

11/ 2	海野眼科医院(富士市松岡)	0545-30-6260
11/ 3	さいとう眼科医院(西小泉町)	0544-28-5615
11/ 9	戸田眼科医院(宮原)	0544-21-9666
11/16	渡辺クリニック(富士市原田)	0545-22-1500
11/23	芦川病院(富士市中央町)	0545-52-2480
11/24	中西眼科クリニック(富士市中野)	0545-36-1800
11/30	杉浦眼科(富士市川成新町)	0545-65-8500
12/ 7	花崎眼科医院(富士市青葉町)	0545-66-0100

※医療機関が変更となる場合がありますので、必ずご確認ください。

税などの納期

11/ 4	市民税・県民税(3期)
	国民健康保険税(4期)
	介護保険料(4期)
11/28	水道料金・下水道使用料(10月分)
	後期高齢者医療保険料(4期)
12/ 1	下水道事業受益者負担金(3期)
	保育料(11月分)
	市営住宅使用料・駐車場使用料(11月分)
12/ 3	国民健康保険税(5期)
	介護保険料(5期)

市役所休日開庁日 11/2(日)・12/7(日) 8:30~17:00

取り扱い業務	窓口
・戸籍届出(出生・婚姻・死亡など) ・住民異動届出(転入・転出・転居など) ・印鑑登録申請・廃止届 ・各種証明書交付 (住民票・戸籍謄抄本・印鑑登録証明書など) ・パスポートの受け取り ・マイナンバーカード申請などの手続き	※取り扱える内容は、通常とは異なります。詳しくは、電話または市公式ウェブサイトを確認できます。  ID 154 市民課 (証明・マイナンバーカード) ☎22-1134 (戸籍・住所) ☎22-1135
・国民健康保険の資格取得、喪失届 ・児童手当、子ども医療費受給者証の申請	保険年金課 ☎22-1138 子ども未来課 ☎22-1146
・市税などの納税相談と納付 ・税務証明書の交付	※納税相談をご希望の場合は事前にご連絡ください。 ※申告を必要とする非課税証明書などは発行できません。 収納課(納付) ☎22-1129 (証明) ☎22-1128

開庁時間延長 毎週水曜日 19:00まで ※水曜日が祝日の場合は実施しません

取り扱い業務	窓口
・印鑑登録申請・廃止届 ・各種証明書交付 (住民票・戸籍謄抄本・印鑑登録証明書など) ・マイナンバーカード申請などの手続き	※取り扱える内容は、通常とは異なります。詳しくは、電話または市公式ウェブサイトを確認できます。  ID 161 市民課 ☎22-1134
・市税などの納税相談と納付 ・税務証明書の交付	※納税相談をご希望の場合は事前にご連絡ください。 ※申告を必要とする非課税証明書などは発行できません。 収納課 ☎22-1129

Radio-f FM84.4Mhz

富士宮市 インフォメーション	月~金曜日の 7:50、13:30、18:00
生電話インタビュー	金曜日 13:30~
ときめき倶楽部 (高齢者向けの情報)	金曜日 11:00~
教えて富士宮市長	11/14 7:42頃~
ヒーリング・マインド・リーディング (図書館から本の紹介)	11/12・26 14:35頃~

緊急産婦人科医

診療時間 9:00~18:00

11/ 2	富士宮市立病院(錦町)	0544-27-3151
11/ 9	板東レディースクリニック(杉田)	0544-28-5800
11/16	小田部産婦人科医院(ひばりが丘)	0544-23-1182
11/23	天神産婦人科医院(若の宮町)	0544-24-1322
11/30	天神産婦人科医院(若の宮町)	0544-24-1322
12/ 7	富士宮市立病院(錦町)	0544-27-3151

※医療機関が変更となる場合がありますので、必ずご確認ください。

献血

※11/16(芝川会館)・11/19は献眼・献腎登録もできます。

11/ 8	イオンモール富士宮	9:30~16:00*
11/13	富士宮信用金庫本部	9:00~13:00
11/16	イオンモール富士宮	9:30~16:00*
11/16	芝川会館	9:30~16:00*
11/19	富士宮市役所	9:30~16:00*
11/23	イオンモール富士宮	9:30~16:00*
11/30	イオンモール富士宮	9:30~16:00*

※12:00~13:15は実施しません。

☎福祉企画課(☎22-1457)

相談(祝日は実施しません)

場所:市役所1階 市民生活課くらしの相談係

①一般相談	月~金 8:30~17:00 (受付は16:30まで)
②外国人相談 日常生活全般	
③消費生活相談 契約や悪質商法	月~金 9:00~16:00
④弁護士相談 ※要予約 (相談日前日の12:00まで、先着7人)	水曜日 13:30~相談終了
⑤司法書士相談 ※要予約 サラ金、登記、少額訴訟	11/14 13:00~16:00
⑥税理士税務相談 ※要予約	11/4・18 13:00~15:00
⑦行政書士相談 ※要予約 許認可申請や相続・離婚の 文書作成	今月は実施しません
⑧行政相談 国や特殊法人への 意見、苦情、要望	11/13 10:00~15:00
⑨人権相談 いじめ、差別、嫌がらせ	11/18 13:00~16:00
⑩内職あつせん相談	月・木曜日(祝日を除く) 9:00~16:00
⑪弁理士相談 ※要予約 特許申請	11/28 15:00~17:00
⑫創業相談 ※要予約	11/25 10:00~15:00

☎ ①・③~⑨ 市民生活課(☎22-1196)

② 市民交流課(☎22-1246)

⑩~⑫ 商工振興課(☎22-1295)

場所:市役所5階 510会議室(11/11)
4階 410会議室(12/9)

宅地建物取引士相談 不動産 ※要予約	11/11・12/9 13:00~15:00
-----------------------	---------------------------

☎ 建築住宅課(☎22-1163)

場所:市役所7階 721会議室

年金相談 ※要予約	11/27 10:00~15:00
-----------	----------------------

☎ 富士年金事務所(☎0545-61-1900)

教育委員会

11/18	11月定例会	13:15~
-------	--------	--------

※傍聴を希望する場合は、事前に連絡してください。

☎ 教育総務課(☎22-1182)

富士宮市議会 11月定例会

11/19	本会議(開会、議案審議)
11/21	本会議(議案審議)
11/25	総務文教委員会
11/26	環境厚生委員会
11/27	産業都市委員会
12/ 1	特別委員会
12/ 2	本会議(一般質問)
12/ 3	本会議(一般質問)
12/ 4	本会議(一般質問)
12/ 5	本会議(一般質問、議案審議、閉会)

※議会はインターネット中継しています。(タブレットやスマートフォンからも視聴できます。)

☎ 市議会事務局(☎22-1191)

イベントカレンダー

毎月のイベント情報を
一覧で確認できます





まちかど写真館

4つのお祭りが集結して大賑わい 富士宮くらしフェスタ



10月18日(土)、市民体育館でくらしフェスタが開催されました。緑化祭花木市や市民生活展、環境フェア、のりもの祭などさまざまなイベントが同時開催され、家族連れなど、多くの人で賑わいました。

緑化祭では、出張商店街のほか、盆栽や園芸品などの展示販売、出生記念樹の配布が行われました。市民生活展では、多くの人が、持ち込んだ牛乳パックを両手いっぱいトイレトーパーに交換していました。

2050年のゼロカーボンシティの実現を目指して

アサヒ飲料(株)が開発した「CO2を食べる自販機」が、自治体との連携として県内で初めて導入され、10月6日(月)から、市役所ロータリー横に設置されました。

この自動販売機は、内部にCO2吸収材を搭載しており、年間でスギの木約20本分の二酸化炭素を吸収します。

また、吸収材は商品補充の際に回収され、コンクリートやアスファルトなどに活用されます。



病院の仕事を体験 ふれあいフェスティバル



10月12日(日)、市立病院でふれあいフェスティバルが開催されました。

薬の調剤体験、採血体験など病院で働く人の仕事を体験したほか、白衣を着ての記念撮影や妊婦体験も行いました。中でも手術室体験ツアーにこどもは大喜び。当日はさくやちゃんも白衣を着て登場し、たくさんの人と一緒に記念撮影を行いました。

人口と世帯数 (R7.10.1現在) ※()は前月比

男性 62,768 (+35) 女性 63,272 (-41) 合計 126,040 (-6) 世帯 59,842 (+78)

