

やまなし 2

2024 Vol. 228

PHOTO

1月7日、市民会館において「令和6年二十歳のつどい」が開催されました。久しぶりの旧友との再会に、思い出話やお互いの近況報告に花を咲かせ、会場内は笑顔と笑い声があふれていました。今年度、市内では351人が二十歳を迎えました。おめでとうございます。

当日会場で発表された参加者代表による「誓いの言葉」「意見発表」の内容をホームページで公開しています。
二十歳を迎え、将来の夢や決意、これまでの両親への感謝の言葉などが述べられています。ぜひご覧ください。



令和6年 二十歳のつどい



新型コロナウイルスの制限がなくなり、私たちはコロナ禍があけた社会の中をこれから生きていきます。次世代を担う社会の一員としての自覚を持ち、失敗を恐れることなく、自分らしい人生を歩んでいきたいと思っています。

私たちは「二十歳」という大きな節目を迎えましたが、社会人としてはまだまだ未熟です。学生として勉強中の人、すでに就職して仕事に毎日奮闘している人、まだ将来の夢を迷っている人など、さまざまな立場に置かれていることでしょう。置かれている立場は違いますが、それぞれが自身の目標に向けて一歩一歩、歩み続けている最中です。これからも人との関わりを大切に、自分も誰かの支えになるような社会人になれるように日々精進してまいります。また、どんな時でも感謝の気持ちを持ち、些細なことでも「ありがとう」の言葉を忘れないようにしていきたいと思っております。

最近地域の人間関係が希薄になっていると聞きますが、私たちの生まれ育った、ここ山梨市では、通学時すれ違う人たちに挨拶すると笑顔で挨拶を返してくれる方々ばかりです。温かい方々に見守られながら育ってきたことが実感でき、そんな日々が今では懐かしく思い出されます。

この20年間、自然に囲まれたこの土地でさまざまな発見や経験をし、多くの人に支えられながらここまで成長することができました。共に歩んできた仲間たち、時には優しく、時には厳しく教え導いてくれた両親や先生たちには本当に感謝しています。特に、たくさん愛情をそそいでくれた両親には感謝の気持ちでいっぱいです。今までたくさん迷惑をかけてきましたが、今この場に立てているのも、いつもそばでサポートしてくれた両親の存在があったからだと思います。

誓いの言葉

若月 和信



「ジェンダー平等」の視点で見ると面白いマンガ・小説



なか
ミステリと言う勿れ
田村 由美

あらすじ
主人公・久能 整くのう ととのうが日常の中で様々な事件に巻き込まれながら、持ち前の洞察力と豊富な知識で謎を解決へと導いていく。

おすすめポイント
主人公が事件を通して語る言葉に、「これも無意識の偏見だったのかもしれない」とハッとさせられます。

登場するジェンダーエピソード
いじめ、虐待、DV、家事育児参加など



コウノドリ
鈴ノ木 ユウ

あらすじ
産科医であり、正体不明のピアニストであるという2つの顔を持った主人公・鴻鳥サクラこうのとりが、出産に対する無理解や偏見、出産に伴う危険に立ち向かいながら奮闘する。

おすすめポイント
産婦人科を舞台に、家族、職場など、周りの人との関係性も含めて登場人物が葛藤する姿が描かれています。命そのものの大切さ、命を支えるとは何か、を問いかけてくれます。

登場するジェンダーエピソード
未成年妊娠、性感染症、産後うつ、同性愛、DV など



デカ
育休刑事
にたどり けい
似鳥 鶏

あらすじ
刑事である主人公・秋月春風はるとが、育児休業中にも関わらず事件に巻き込まれ、「子供への対応」と「事件の真相解明」の両立に悩みながらも成長する。

おすすめポイント
現代社会の育児における様々な問題点が、軽やかな語り口でありつつも徹底的に描かれた作品。現代社会の育児における様々な問題点が取り上げられています。

登場するジェンダーエピソード
母性神話、育児放棄、DV など

改めて考える男女共同参画 〔=ジェンダー平等〕

圏地域資源開発課交流促進担当 内線 2373



Q. ジェンダーって、そもそも何？

生物学的な性とは違い、家庭や職場など、広く社会的・文化的に作られている性別を意味します。
「男らしさ」「女らしさ」という意識も、ジェンダーです。

Q. ジェンダー不平等ってどういうこと？

個人を、本人の好みや特性を無視して「男（女）らしい」という枠にはめ、押し付けることにより、個人の能力を制限してしまうこと。
例えば、性別によって職場での待遇に差を感じたり、男性と比べて女性のほうが育児や家事の負担を重く感じたりする場面は、まだまだ多いのではないのでしょうか？

また、日本は、議会や政策、会議など、重要な意思決定の場における女性の比率が圧倒的に少ない現実があります。性別や属性に偏りがあると、その決定内容にも偏りが生じる可能性があります。

Q. どうして不平等が生じてしまうの？

多くの人は、自分の知識経験や価値観をもとに物事を判断します。その際、自分でも気が付かないうちに偏った見方、捉え方をしてしまうことがあります。それを「無意識の偏見（アンコンシャス・バイアス）」と呼びます。
その中でも、「ジェンダーバイアス」は「男性は（女性は）こうあるべき」というものです。

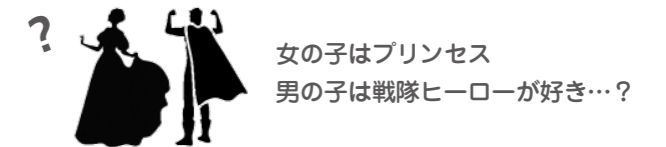
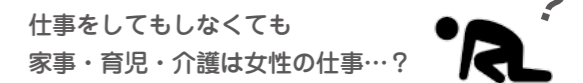
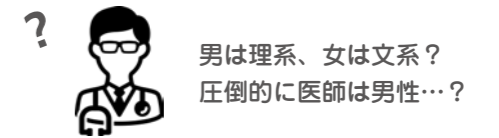
無意識の偏見は誰にでもあり、そのこと自体が問題ではありませんが、偏見を持っていることに意識がないと、知らないうちに相手を生きづらくさせてしまうかもしれません。またそれは自分自身に対しても同様です。

Q. ジェンダー平等のためにできることは？

ジェンダー平等のゴールは、性別を問わずに責任や権利を分かち合うことであり、すべてを同じにしようとするものではありません。相手の性別や見た目だけではなく、1人1人の好みや適性、能力に意識を向けて見るのが大切です。

そのためにも、恐れず、面倒くささらずに相手を知ろうとすることが、お互いの理解を深めて豊かな人間関係につながります。

身の回りのジェンダー不平等
少し目を向けてみませんか？



ジェンダーバイアスの一例
●男は強くあるべき ●女はきめ細やか ●女は家事が得意 など



「良かれと思って」が相手を苦しめることも…

無意識の偏見への対処法
●決めつけない、押し付けない
●相手の表情や態度の変化などの「サイン」に注目
●「これって、もしかしたら偏見かも？」という気付き



令和5年度 男女共同参画フォーラム 地域の変化をみんなで語ろう！

—くらしのモヤモヤを「男女平等」の視点で見える化したら—

時代の変化とともに、今までのくらしの「あたりまえ」が変わりつつあります。地域で感じるモヤモヤを出し合いながら「災害」や「想定外」にも強く、誰もが暮らしやすい地域をつくるために何ができるか一緒に考えませんか？

講師：国立女性教育会館理事長
山梨県男女共同参画・共生社会推進統括アドバイザー
萩原なつ子氏

日時：2月17日(土) 13:00～15:00
(生涯学習フェスティバル内で開催)
場所：市民会館 401 会議室
定員：先着 50 名 ※事前申込不要、入場無料

「山梨市男女共同参画推進委員会」 委員募集

山梨市男女共同参画推進委員会では、委員の一部を公募します。応募資格など、詳細は市ホームページの募集要項をご確認ください。

募集期間：1月29日(月)～2月19日(月)※当日消印有効
募集人数：若干名
任期：令和6年4月1日～令和8年3月31日(2年間)
報償：委員会への出席1回につき2,000円(年3回程度)
応募方法：応募用紙に必要事項を記入し、持参か郵送で提出

詳細・応募用紙は二次元コードから



山梨市社協の主な取り組み

地域の身近な福祉課題に気づき行動できる人材づくり

生活支援サポーター養成講座



高齢者や介護への理解を深めて、活動できる人を養成しています。

ボランティア教育の推進



夏休みの「ボランティアチャレンジ」や「福祉のこころ醸成事業」を実施しています。

このほか…

- 市民後見人の養成
- 精神保健福祉ボランティアの養成
- コミュニティソーシャルワーカーの養成
- 福祉団体活動の支援 など

お互いが見守り、支え合い、つながる地域づくり

地区社会福祉協議会の支援



地域ごとの課題に対応した地区福祉計画の活動を支援しています。

ふれあい・いきいきサロン



地域における支え合い活動を支援しています。(市内60か所)

このほか…

- 各種団体支援
- ・山梨市民生委員児童委員協議会
- ・山梨市老人クラブ連合会
- ・山梨市ボランティア連絡会
- ・山梨市障害者福祉会
- ・日本赤十字社山梨市地区
- ・共同募金会山梨市支会 など

地域で安心して暮らせる仕組みづくり

福祉サービスの利用支援



災害時の支援がスムーズに行えるよう災害ボランティアセンターの設置訓練を行っています。

このほか…

- 訪問介護事業
- 外出支援サービス事業
- 声の広報事業
- 牧丘町ミニデイサービス事業
- 法人後見事業
- 日常生活自立支援事業
- 障害者相談センターちどり
- 老人健康福祉センターの運営
- 児童センター・学童クラブの運営 など



このほかにも在宅福祉サービスや相談支援事業などを行っています

市民の皆さんからの社協会費によって、これらの活動をはじめとする地域福祉の推進のために役立っています。地域の困りごとや相談などがありましたら、山梨市社会福祉協議会までお問い合わせください。



山梨市社会福祉協議会
ホームページ

山梨市社会福祉協議会
小原西843-4 ☎22-8755



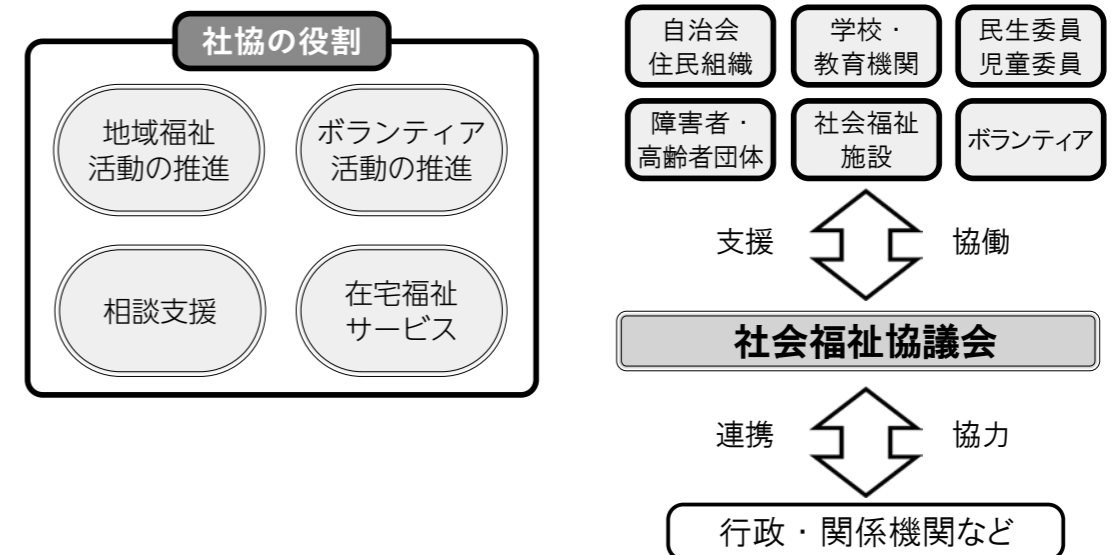
山梨市社会福祉協議会
Instagram

こんにちは 山梨市社会福祉協議会です。

山梨市社会福祉協議会（社協）は地域福祉を推進する中核的な団体として、住民とともに誰もが安心して、いきいきと暮らすことができる「福祉のまちづくり」の実現を目指し関係機関や専門機関などと連携、協働した活動の取り組みを行っています。

社協（しゃきょう）ってこんなところ

社会福祉協議会は社会福祉法に基づき、地域福祉の推進を図ることを目的に、国・都道府県・市区町村に1つずつ設置されています。市内の関係団体などの参加・協力のもと、地域の皆さんが、住み慣れた地域で安心して生活することのできる「福祉のまちづくり」の実現をめざして、地区社協活動の支援、高齢者福祉の推進、障害者福祉の推進などの活動を実施しています。



広げよう福祉の輪

“ふくし”のまちをつくるには

子どもも、お年寄りも、障害のある人もない人も、住民一人ひとりが、住み慣れた場所で安心して、誰もがしあわせな生活を送るためには、地域住民一人ひとりが地域で起こっている地域福祉課題に関心を持ち、問題解決のために積極的に行動することが必要です。

各小学校単位にある「地区社会福祉協議会」は、地域の福祉課題に対して、地域に暮らす人々の「つながり」を活かしながら活動する住民主体の組織として、課題解決に向けて活動を行っています。



つなげよう地域の輪

▶会場：市役所西館 1 階 101 会議室

受付日	受付時間	対象エリア
2/16 (金)	9:00 - 11:30	上神内川 5 区・6 区
	13:00 - 16:00	大野、上石森
2/17 (土)	9:00 - 11:30	全地区 ※午前のみ
2/19 (月)	9:00 - 11:30	下神内川 2 区、上神内川 4 区、下石森
	13:00 - 16:00	小原西 1 区・2 区、小原東 5 区・6 区
2/20 (火)	9:00 - 11:30	小原西 3 区、小原東 4 区
	13:00 - 16:00	下井尻、南
3/3 (日)	9:00 - 11:30	全地区 ※午前のみ
3/4 (月)	9:00 - 11:30	江曾原、大工、水口
	13:00 - 16:00	北、堀内
3/5 (火)	9:00 - 11:30	正徳寺、落合、山根
	13:00 - 16:00	上神内川 3 区、下神内川 7 区、七日市場、小田屋、鴨居寺
3/6 (水)	9:00 - 11:30	万力 1 区・2 区・3 区、矢坪
	13:00 - 16:00	市川、切差
3/7 (木)	9:00 - 11:30	上岩下、木戸、上新町
	13:00 - 16:00	一町田中、中村
3/8 (金)	9:00 - 11:30	歌田、久保
	13:00 - 16:00	下栗原、上栗原
3/11 (月)	9:00 - 11:30	東後屋敷、豊後、西後屋敷
	13:00 - 16:00	下新町、紺屋、西
3/12 (火)・13 (水)・14 (木)・15 (金) 全地区		
9:00 - 11:30 13:00 - 16:00		(※ 15 (金)は 11:00 まで)

▶会場：牧丘支所 相談室

受付日	受付時間	対象エリア
2/26 (月)	9:00 - 11:30	杣口、山本、千野々宮、城古寺
	13:00 - 16:00	大室、窪平、琴の音タウン
2/27 (火)	9:00 - 11:30	堀の内、替地、乙ヶ妻
	13:00 - 16:00	室伏、大沢、唐沢
2/28 (水)	9:00 - 11:30	隼、馬場、御所、城下、小田野、法喩庵、北井
	13:00 - 16:00	成沢、柳平、笠原、辻屋、井戸川、豊原、中屋、中尾、久保
2/29 (木)	9:00 - 11:30	新井、西山、真智、上野田、田屋、大笠、屋敷、請地、塩平、生捕、漆川上
	13:00 - 16:00	漆川下、上道上、上道下、下道上、下道下、赤芝上、赤芝下、膝立、牧平西、牧平東、古宿、大村上、大村下、芦の沢、在華、中野、横道
3/1 (金)	9:00 - 11:30	三富・牧丘全地区
	13:00 - 16:00	

▶会場：三富支所

受付日	受付時間	対象エリア
2/21 (水)	9:00 - 11:30	塩原、寺井、稲子沢、馬込
	13:00 - 16:00	下荻原、徳和上、徳和下
2/22 (木)	9:00 - 11:30	興南、下釜口、上荻原、雷
	13:00 - 16:00	湯ノ平、天科、円川、広瀬、西ノ平、釜口、青笹、赤ノ浦、芹沢

所得税 確定申告はお早めに

期間 2月16日(金)～3月15日(金)



確定申告は、源泉徴収票や農業・事業などの帳簿書類をもとにご自身で作成することが原則です。作成に当たっては、税務署で配布している「確定申告の手引き」や書店で取り扱っている参考書などを参考にしてください。なお、ご自身で作成することが困難な人のために、下記の通り相談会場を開設します。

01 税務署職員による申告会場

【会場】夢わーく山梨 3 階 大集会室

詳細は 10 ページをご覧ください。

※青色申告、雑損控除、内訳書の作成されていない譲渡所得（総合・分離）、株式、先物取引、仮想通貨、住宅借入金 特別控除の 1 年目、準確定申告、令和 4 年分以前の申告がある人はこちらの会場で申告してください。



02 市職員による申告会場

【会場・日程】左ページをご覧ください

【受付時間】

9:00～11:30 / 13:00～16:00
(3月15日(金)は 11:00 まで)

【全地区対象受付日】

2/17 (土)・3/3 (日)・3/12 (火)
3/13 (水)・3/14 (木)・3/15 (金)
(2/17 (土)・3/3 (日)・3/15 (金)は午前のみ)

※指定日以外の会場では、受け付けしていません。
※指定日に来場できない人は、全地区受付日を利用してください。

03 注意事項

申告会場は毎年大変混雑します。相談時間の短縮のため、必ず事前に添付書類を作成した上でご来場ください。※混雑回避のため「入場整理券」を配布します。配布状況に応じて、後日の来場をお願いする場合があります。

- 農業・営業・不動産収入のある人は「収支内訳書」(必須)
- 医療費控除を申告する人は「医療費控除の明細書」(必須)
- ※「収支内訳書」「医療費控除の明細書」が未作成の場合は、申告会場の専用記載台にてご自身で作成してください。
- ※確定申告に必要な様式は、税務署や税務課窓口での配布、国税庁ホームページで作成・ダウンロードできます。
- ※農業・商工業・不動産貸付などの事業を行う全ての人に、記帳・帳簿などの保存が義務付けられています。
- ※税務署から「確定申告書の用紙」または「確定申告のお知らせのはがき」が送付された人は、忘れずにお持ちください。
- ※申告書の提出だけの場合、山梨税務署へ直接持参するか、東京国税局業務センター甲府分室へ郵送してください。
〒400-8541 甲府市丸の内 1 丁目 1 番 18 号 甲府合同庁舎
- ※申告に必要なものは、広報 1 月号 21 ページをご確認ください。

■ 問い合わせ

税務課市民税担当 内線 1125・1126
山梨税務署 ☎@ 1411 ※自動音声に従ってご用件の番号を選択すると、担当者に繋がります。

産前産後期間の国民健康保険税の軽減制度が始まりました！

令和 6 年 1 月 1 日から、国民健康保険の加入者が出産する場合、申請により、産前産後期間相当分の国民健康保険税が軽減されます。

▶対象者：令和 5 年 11 月 1 日以降に出産予定または出産した人

※出産とは、妊娠 85 日（4 か月）以上の分娩をいい、死産、流産（人工妊娠中絶を含む）、早産の場合も対象となります。

▶軽減対象期間：出産予定日または出産日が属する月の前月から 4 か月間（多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の 3 か月前から 6 か月間）の所得割額および均等割額が年額から減額されます。

単胎の場合	3 か月前	2 か月前	1 か月前	出産月	1 か月後	2 か月後	3 か月後
多胎の場合	3 か月前	2 か月前	1 か月前	出産月	1 か月後	2 か月後	3 か月後

※色付きの部分が軽減対象期間

※令和 5 年度においては、産前産後期間のうち令和 6 年 1 月以降の期間に係る国民健康保険税が減額されます。
例：令和 5 年 11 月に出産した場合は、令和 6 年 1 月分の 1 か月分が対象となります。

▶申請窓口：税務課市民税担当、牧丘支所および三富支所の総務担当の窓口で申請ができます。

▶申請期間：出産予定日の 6 か月前から申請ができます。出産後の申請も可能です。

▶申請に必要なもの：母子健康手帳など出産予定日や親子関係が確認できるもの
本人確認書類（マイナンバーカード・運転免許証など）

☎税務課市民税担当 内線 1125・1126・1129





vol.10 その人らしさを支える支援 part5 「食べられる」を支援するために

食から始めるフレイル予防 ～低栄養を予防する～

今回は、食を切り口としたフレイル予防対策について、日下部記念病院の雨宮管理栄養士の監修により紹介します。

フレイルとは…

加齢に伴って体力（筋力）や心身の活力が低下することをフレイルといいます。きっかけの1つは「食欲がなくなる」などささいなことです。早めの低栄養対策で、フレイルを予防することが大切です。

普段の食事からフレイルを予防する3つのポイント

監修：日下部記念病院
雨宮管理栄養士



①口から食べられる（噛める・飲み込める）状態を維持する

歯みがきやうがいなどで口の中を清潔に保ちましょう。

POINT! 自立しているときから
歯磨きを習慣に！



②食事のとり方を工夫する

たんぱく質・エネルギーをしっかりとるために

○まずは「おかず」から食べる。

→肉や魚、卵や大豆製品などたんぱく質を優先して食べましょう。

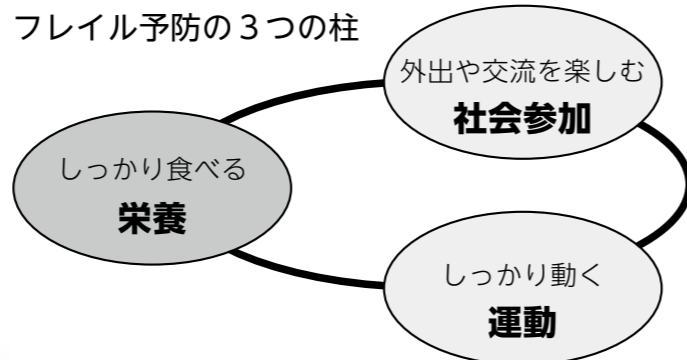
○数回に分けて食べる。

→分けて食べることで、食事量を増やせます。

○間食を上手に利用する。

→乳製品（牛乳、ヨーグルト、チーズ）、卵製品（ホットケーキ、プリン）や季節の果物などがおすすめです。

フレイル予防の3つの柱



③いろいろな食品をまんべんなく食べる

【ま・ご・わ・や・さ・し・い・よ】をご存知ですか？
身近な食材の頭文字です。1日でバランスのとれた食事がとれるようになっています。

CHECK!

ま 大豆、納豆、小豆等 豆類	ご 胡麻、アーモンド、粟等	わ わかめ、昆布、ひじき等 海藻類
や 特に緑黄色野菜	さ 特に青魚	し しいたけ、しめじ等 きのこ類
い じゃがいも、里芋等 いも類	よ ヨーグルト・牛乳・ チーズなど乳製品	□から食べることはとても大切です。 バランスの良い食事が理想ですが、安全に美味しく楽しく食べられるよう支援していきましょう。

介護家族のためのほっとスペース

市内で介護をしている人の学びの場・交流の場です。

日時 2/16(金) 14:00～15:30

会場 街の駅やまなし（要予約）

内容 ミニ講座（ストレスの解消方法）

（共催事業所 日下部記念病院）

予約 地域包括支援センター ☎ 0294

地域元気あつぷ教室 2月

身体を動かしたストレッチや筋トレ、脳トレの教室を各地区で開催しています。参加希望者は介護保険課までご連絡ください。



山梨税務署からのお知らせ

申告書作成会場の開設日程

【期間】2月16日(金)～3月15日(金) ※土日祝日を除く

【時間】受付…8:30～16:00 ※混雑回避のため「入場時間を区切った整理券」を配布します。
相談…9:00～

【会場】夢わーく山梨3階 大集会室（上神内川1348）

注意事項

- ※確定申告書作成会場では、混雑回避のため「入場時間を区切った入場整理券」を配付します。
- ※入場整理券は当日、会場で配付するほか、LINEによる事前発行も可能ですのでご利用ください。電話での受付は行っていません。
- ※3月中は、入場整理券の入手が困難となること予想されますので、2月中の来場をお勧めします。
- ※申告書などの提出のみで直接持ち込む場合は山梨税務署へ、郵送の場合は下記送付先へ提出してください。
- 〒400-8541 甲府市丸の内1-1-18 甲府合同庁舎「東京国税局業務センター甲府分室」
- ※税務署から「確定申告書用紙」または「確定申告のお知らせ（はがきまたは封書）」が届いた人は必ず持参してください。

確定申告用紙について

確定申告関係の用紙については、「国税庁ホームページ」からダウンロードできます。税務署および市役所の用紙の数に限りがありますのでご利用ください。



オンラインで事前発行
国税庁の公式LINEアカウントを
友達追加してください



友達追加はこちら！

ふるさと納税ワンストップ特例を申請した人へ

ふるさと納税ワンストップ特例を申請した人が、確定申告書を提出した場合は、ワンストップ特例の適用が無くなります。そのため、確定申告書を提出する場合は、ワンストップ特例を申請した寄附金も申告する必要がありますのでご注意ください。※確定申告をする場合は、全ての寄附金の申告が必要です。

来場者へのお願い

スマートフォン、マイナンバーカードをご持参ください。次のパスワードが必要です。
利用者証明用電子証明書（数字4桁）・署名用電子証明書（英数文字6文字以上16文字以下）

確定申告はスマホからがおすすめです

「国税庁ホームページ」は確定申告書の作成ができる確定申告書作成コーナーがありますので是非ご利用ください。



作成コーナー
はこちら

納付期限と納付方法について

▶納付期限【所得税・贈与税】3月15日(金)【消費税】4月1日(月)

※申告書の提出後に、税務署から納付書の送付や納税通知などのお知らせはありませんのでご注意ください。

▶振替納税について

金融機関や窓口に出向かなくても納付手続きができる「振替納税」が便利ですのでご利用ください。なお、新たに振替納税をお申し込みの場合は「預貯金口座振替依頼書兼納付書送付依頼書」を納付期限までに提出してください。

※振替納付日【所得税】4月23日(火)【消費税】4月30日(火)

▶国税の納付は「キャッシュレス納付」が便利です。

「振替納税」以外にも「キャッシュレス納付」の方法があります。



国税納付について



スマホ納付はこちら

山梨税務署 ☎ 1411

自動音声に従ってご用件の番号を選択すると、担当者が用件にお答えします。

やまなし「ゼロカーボンシティ」宣言

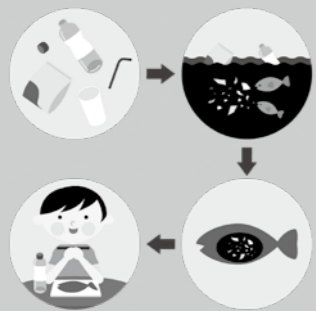
山梨市は「2050年二酸化炭素排出実質ゼロ」を目指します！

vol.31 街から海へ。海洋プラスチックごみ問題

海を漂うプラスチックごみの8割は街から発生しているといわれており、海のない山梨県で暮らす私たちにも、決して無関係ではありません。

マイクロプラスチックとその性質

プラスチックが日光や波の力などによって劣化・破砕され、5mmより小さくなったものをマイクロプラスチックと呼びます。プラスチックは表面がでこぼこしており、海中の有害な化学物質を吸着する性質があります。マイクロプラスチックを魚が食べ、その魚を人間が食べることで、私たちもマイクロプラスチックや有害な化学物質を摂取している可能性があります。



私たちの口に入っているかも...!?

大量のプラスチックが魚の量を超える!?

世界中で年間800万トンものプラスチックごみが海に流出しており、これはジェット機約50,000基分に相当する量です。

このまま海にプラスチックごみが流れ続けると、2050年には海のプラスチックの量が魚の量を超えると予想されています。

このままでは、魚の量よりプラスチックごみのほうが多くなる!?

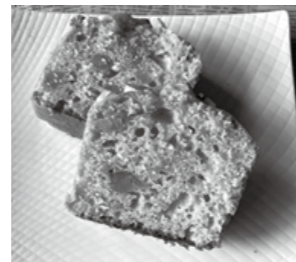
未来をよりよくするために...

海洋プラスチックごみ問題の解決は、私たち一人ひとりの行動にかかっています。ポイ捨てをしない、分別・リサイクルをする、マイボトル・マイバックを持つ、詰め替え用ボトルなど繰り返し使えるものを選ぶなど、できることから始めていきましょう！

health health

つくってみろし。食育レシピ vol.147 さつまいものパウンドケーキ

◎牧丘地区の食生活改善推進員さんからのレシピです。作ってみてください。



エネルギー 199kcal たんぱく質 3.7g
脂質 7.9g 炭水化物 27.9g 食塩 1.1g
(栄養価は1/8切れ分)

材料(1本) 23cm×8cm型			
さつまいも	200g	牛乳	大さじ3
ホットケーキミックス	150g	いりごま	小さじ1
無塩バター	50g	<トッピング用>	
てんさい糖	30g	さつまいも	50g
卵	2個	いりごま	小さじ1

<作り方>

①オーブンを180°に予熱しておき、型にクッキングシートを敷く。②トッピング用のさつまいもを1cm角に切って水にさらす。水を切って耐熱皿にふんわりラップをして600wで2分加熱する。③さつまいもの皮をむいて輪切りにする。10分程度水にさらし、水を切りふんわりラップをして600wで5分加熱する。④ボウルに③、てんさい糖、無塩バターを加えて粗く潰し、牛乳、溶き卵を加えて混ぜる。⑤④にホットケーキミックス、いりごまを加え混ぜる。⑥⑤を型に入れ、トッピング用のさつまいもを飾り付け、いりごまをふる。⑦予熱しておいたオーブンで45分加熱する。⑧型から外して粗熱を取り出来上がり。

市ホームページで毎月レシピを更新中!
市公式LINEアカウントに「食育レシピ」と入力すると、これまでに紹介してきたレシピを見ることができます。
市公式LINE友だち登録募集中!

health health

生活習慣病対策シリーズ 11回目▶歯周病と肥満の関係

歯周ポケット(歯と歯肉の間にある溝)が深い人は、現在は健康でも数年後に肥満になり、メタボリックシンドロームを発症するリスクが高いと考えられています。

脂肪細胞で作られる「炎症性サイトカイン」という物質が歯を支える骨を溶かし、歯周病を発症・進行させる作用があります。また、炎症性サイトカインの影響で脂肪細胞が肥大しやすくなり、脂肪を蓄えやすくなると考えられています。さらに、炎症性サイトカインが血中を移動することによって血管に負担がかかり、動脈硬化や心筋梗塞発症のリスクが高まるともいわれています。



歯周病は肥満を引き起こし、肥満が歯周病を悪化させます

肥満を予防するには...

よく噛んで食べるのが重要です。

よく噛むと唾液がたくさん出て、食べカスが歯につきにくくなり、歯周病予防になります。さらに、よく噛むことで脳の満腹中枢が刺激を受け、エネルギーを消費させる物質が活性化されるため、食べ過ぎを防ぐことができ、肥満の予防になります。

NEXT ▶▶▶ 来月号では、歯周病と骨粗鬆症についてお伝えします!

最新情報は図書館ホームページをご確認ください。感染症対策へのご協力をお願いします。

山梨市立図書館 Yamanashi City Library

9:00~19:00
TEL: 0553-22-9600
FAX: 0553-23-3506
E-MAIL: lib@city.yamanashi.lg.jp
〒405-0031 万力1330番地



お知らせ information

やまなし生涯学習フェスティバル

おはなし会

子どもたちが楽しめる読み聞かせや手遊びをします♪
【日時】2月17日(土)・18日(日) 10:30~11:00
【場所】17日:おはなしコーナー 18日:図書館ラウンジ

ブックリサイクル

図書館で除籍になった本や保存期間が終了した雑誌を無料配布!お持ち帰り用の袋は持参してください。
【日時】2月17日(土) 10:00 整列開始 10:15 開場
【場所】市民会館 302 会議室

雑誌スポンサーを募集します

雑誌スポンサーとは、図書館で購入している雑誌の購入費を負担していただき、雑誌カバーを情報発信の場として活用していただく制度です。
詳細は19ページをご覧ください。

英語の読書会 事前予約制

開催日:2月10日(土) 場所:図書館ラウンジ
▶子ども向け「Nate the Great ぼくはめいたんてい」
時間:14:00~14:50 対象:小学校3~6年生
▶大人向け「ローマの休日」
時間:15:30~16:30 対象:中学生以上
講師:星野 真理先生(山梨英和大学講師) 定員:各10人
申込方法:カウンター、メール、電話にて

2月のおはなし会

【時間】10:30~
【場所】おはなしコーナー
4日(日) 英語・親子向け(ぴーち)
11日(日) 幼児向け(ぐれーぶ)

2月の休館日は...
5日(月)、13日(火)、14日(水)、19日(月)、
26日(月)、27日(火)と、
館内整理日の29日(木)です。

【時間】10:30~



おすすめ recommended

一般書

きこえる 道尾 秀介:著
あなたの「耳が」推理する。「音」が導く真相に驚愕する。音声と小説を融合させた、誰も経験したことがない「体験型ミステリ」。

商い同心 梶 よう子:著
北町奉行所で市中の物の値が適正かどうかを調べ、無許可の出版物等の差し止めを行う諸色調掛同心・澤本神人。算盤と人情の謎解きで江戸の暮らしを守り抜く!

児童書

パンダ おかおたいそう いりやま さとし:作
耳をつまんだり、ほっぺを膨らませたり、口をぱくぱく開けたり閉じたり、舌をべろーんと出したり。パンダといっしょに顔を動かして、いろんな動物になりきろう!

どっち? キボリノコンノ:作
2つのカステラ、3つのマカロン、8個のたいやき...じつはひとつだけ、木でできたものが混ざっています。木彫りアーティスト・キボリノコンノの作品と食べ物をならべた、子どももおとなも楽しめるクイズ絵本。

主な新着図書

小説

サイレントクライシス 五十嵐 貴久
扉の向う側 ヤマザキ マリ
タスキ彼方 額賀 滯
この銀盤を君と跳ぶ 綾崎 隼
八ヶ岳南麓から 上野 千鶴子

児童・一般・その他

おやすみまくら 斎藤 倫・うきまる:文、牧野 千穂:絵
車いすでジャンプ! モニカ・ロー:作、中井 はるの:訳
へんな矢印標識 山崎 賀久
あの日、選ばれなかった君へ 阿部 広太郎
源氏物語と鎌倉 織田 百合子

交通安全スローガン
「守るのは マナーと家族と 君の明日」

ワンポイントアドバイス

まわりが見えにくいときこそ危険を予測！

ドライバーさん

夜間、交差点を右左折するときは…

➔「暗いところに歩行者がいるかも」

ライトに照らされていない部分まで十分に確認！

前方に車が止まっているときは…

➔「車の陰から歩行者が渡って来るかも」

駐停車している車がれば減速し、歩行者の飛び出しに備える。



図総務課行政担当 内線 2456

自転車に乗る人

夜間、明るいお店の近くを通るときは…

➔「駐車場に入ったりする車から見落とされているかも」

照明による明暗の差で見落とされやすいので、曲がって来る車の動きに十分に注意！

早目のライトの点灯で、自分の存在をアピール！

歩行者のみなさん

道路を横断するときは…

➔「車は自分に気づいていないかも」

➔「自分が見えていない車が来ているかも」

車が通り過ぎた直後に横断するのは危険です。左右がよく見えてから、もう一度安全確認！



「こんにちは、日下部警察署です。」

☎0110

薬物乱用・ダメ！・ゼッタイ！

禁止薬物の使用は、健康に悪い影響を及ぼすとともに、薬物依存になると、不安、幻聴、幻覚、被害妄想などの症状が現れます。

薬物使用者の多くは、仲間からの誘いや、ちょっとした好奇心から安易に使い始めています。

薬物使用の危険性は身近にあり、自分には関係ないと思わないことが大切です。



薬物について悩みや疑問を感じたときは、最寄りの警察署又は次の相談窓口にご相談ください。

薬物相談電話 055-228-8974

「フィッシング詐欺」に注意！

実在する金融機関やクレジットカード会社などを装った偽のメールやSMSから偽サイトに誘導して、IDやパスワードなどを入力させて騙し取り、インターネットバンキングやクレジットカードなどを不正に利用する詐欺のことで



被害にあわないための対策

- 心当たりのないメールやSMSは開かない。
- パソコンやスマホなどを安全に保つ。
- 携帯電話会社などが提供するセキュリティ設定を活用する。

各種相談

ひとりで悩まない……！

相談	内容	日時・会場	申込・問い合わせ
司法書士 無料相談会	相続登記、土地や建物の名義変更、遺言、成年後見、会社関係の登記など。書類の作成指導や審査はいたしません。 ※初めてのご相談に限ります。	2/11(日) 13:30～16:30 1組40分まで。要予約。 街の駅やまなし	山梨県司法書士会 相続登記相談センター ☎055-253-2376
特設人権相談所	人権問題について市民の皆さんの相談に応じます。秘密は固く守られますのでお気軽にお越しください。	2/13(火) 10:00～15:00 市役所西館5階502会議室	福祉課社会福祉担当 内線1130
合同行政相談	行政相談委員、人権擁護委員、民生児童委員、心配ごと相談員、消費生活相談員、行政監視行政相談センターが相談に応じます。	2/16(金) 13:30～16:00 市役所西館4階401会議室	総務課行政担当 内線2455
こころの 健康相談	家庭や職場など人間関係に悩んでいる。子育て、介護疲れで辛い。体調がすぐれず話を聞いてほしい。人に会うのがおっくうになり、ひきこもりがちなど。悩んでいる人やその家族が対象。要予約。	◆公認心理師：2/19(月) ◆精神保健福祉士：2/27(火) 9:30～、10:30～、13:15～、14:15～ ◆精神対話士 日時は応相談。1回80分	健康増進課健康支援担当 内線1168 福祉課障害福祉担当 内線1139 介護保険課地域包括支援担当 内線1227
不動産相談	不動産全般に関する相談。	2/20(火) 10:00～15:00 (12:00～13:00は休み) 市役所西館2階203会議室	(公社) 県宅地建物取引業協会 ☎055-243-4300
年金相談	年金全般に関する相談。要予約。予約時に相談内容をお伝えください。	2/22(木) 9:30～16:00 (12:00～13:00は休み) 市役所西館2階203会議室	甲府年金事務所 ☎055-252-1431(代)
教育相談	しつけ、親子関係、学力、いじめなど、教育に関する相談全般について、青少年育成カウンセラーが対応します。	※要事前予約 日時、場所についてはご希望に応じます。	生涯学習課生涯学習担当 内線2325

みんなの掲示板

みんなの掲示板の詳細は市役所ホームページに掲載しています。



フィールドミュージアムウォーク

▶日時：2/11(日) 9:00～12:00(予定)

▶内容：「かのがわ古道」と加納岩小学校南線延伸工事の埋蔵文化財発掘現場を訪ねます

▶集合：万力公園根津像前 ▶経費：100円(保険代)

▶申込：不要 図事務局 ☎090-3210-1620(村田)

フードパントリー&子ども食堂 友だち

▶日時：2/25(日) 10:00～12:00

▶会場：みんなのひろばおひさま(上神内川1193-1)

▶申込期間：2/11(日)～24(土) ▶対象：市内在住で18歳以下のお子さんのいるひとり親世帯(先着30世帯)

▶経費：パントリー…無料、子ども食堂…子ども無料、大人200円※食堂参加希望は、当日の朝お聞きします。(先着20食)

図地域支えあい 虹の会 ☎080-1122-3323(塚田)

地元のファイナンシャル・プランナーによる家計に関する「無料体験相談会」

▶日時：2/17(土) 10:00～10:50、11:00～11:50(事前予約制) ▶会場：甲府市総合市民会館 大会議室(甲府市青沼3-5-44) ▶相談内容：「マイホームや子どもの教育、老後のためにお金を貯めるには？」など家計に関すること ▶相談時間：1組50分、各回定員3組
図NPO法人 日本FP協会山梨支部
☎055-236-5770(電話は平日のみ10:00～17:00)

行政書士記念日無料相談会

▶日時：2/23(金) 10:00～12:00、13:00～16:00(予約不要) ▶会場：山梨県立青少年センター本館2階第2研修室(甲府市和戸1303) ▶相談内容：遺言・相続、農地利用、契約書作成、在留許可、自動車登録、戸籍、成年後見、会社・各種法人設立、営業許認可 など
図山梨県行政書士会事務局 ☎055-237-2601

水道料金が6月から変わります (検針分)

岡上下水道課上水道庶務担当 (内線 2219)

【新料金の内容】

改定対象 令和6年4月1日以降の使用期間分 (6月検針分) ~
新料金 【表】の料金表をご確認ください

【料金改定の背景】

山梨市の水道事業は、使用者の皆さまにお支払いいただく水道料金で、水道水の供給や水道施設の更新などに必要な費用を賄う独立採算制によって経営しています。

水道事業の経営にあたっては、中期的な計画である「第2次山梨市水道ビジョン」に基づき、「市民から信頼される安全・強靱で持続可能な水道を目指して」をスローガンに掲げ、安定的な経営のもと、安全で安心な水道水をお届けできるように努めてきました。

しかしながら、近年の水道事業を取り巻く環境は大きく変化しています。給水人口の減少や節水意識の高まりなどによって、料金収入は減少傾向にある一方で、施設などの整備に集中投資が行われた拡張期から40年以上が経過し、老朽化に伴う更新費用が増加傾向にあります。

このため、事業の見直しなどによる効率的な経営のもと、経費の削減に努めてきましたが、中長期的な財政見通しでは、今後も厳しい経営状況が続くことが予測されていることから、令和3年度から3か年をかけ慎重に検討を続け、令和6年度に料金改定が必要であるとの判断に至りました。

市民の皆さまにはご負担をおかけしますが、安定的な事業経営の推進を図り、将来にわたる安全で安心な水道水供給のため、ご理解をお願いします。

【改定までの経過】

■令和3年度水道審議会へ「水道料金の改定について」諮問

審議会は、「新型コロナウイルス感染症の感染拡大や、下水道料金の改定を控えていることから令和4年度の水料金改定は見送るべき」との答申

■令和4年度水道審議会へ再度「水道料の改定について」諮問

審議会は、「市民は厳しい生活状況にあるが、水道事業の安定的な経営や将来への負担増を避けるため、令和5年度の水料金改定はやむを得ない」との答申

■物価高騰による市民への影響を考慮し、政策的な面から令和5年度の水料金改定は見送りと判断。(一般会計繰入金や国経済対策を活用し財源確保)

■水道事業の経営状況を鑑み、令和4年度水道審議会の答申を尊重した料金改定案について、令和5年度水道審議会にて説明をし、令和5年12月議会へ上程し議決

【表】水道料金新旧比較表 (2か月：税抜)

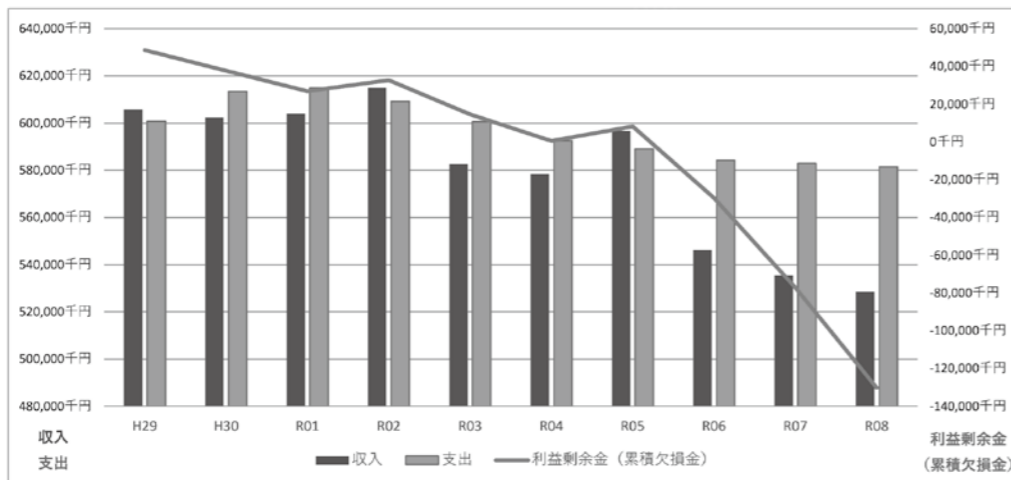
基本料金		
メーター口径	旧料金	新料金
13mm	2,460円	2,610円
20mm	2,620円	2,770円
25mm	2,700円	2,850円
30mm	7,000円	8,000円
40mm	10,000円	12,000円
50mm	15,000円	17,000円
75mm	20,000円	23,000円
100mm	25,000円	28,000円
150mm	30,000円	33,000円

水量料金				
メーター口径	13mm ~ 25mm		30mm ~	
	旧料金	新料金	旧料金	新料金
0 ~ 20㎡	基本料金内	基本料金内	基本料金内	基本料金内
21 ~ 40㎡	150円/㎡	170円/㎡	基本料金内	基本料金内
41 ~ 100㎡	170円/㎡	190円/㎡	170円/㎡	190円/㎡
101㎡~	200円/㎡	220円/㎡	190円/㎡	220円/㎡

※水道料金は、メーター口径13mm~25mmまでの場合、2か月に20㎡(立方メートル)までを基本料金とし、20㎡を超える水量については段階をおって1㎡ごとに算定します。
なお、メーター口径30mm以上は40㎡までを基本料金とします。

右のグラフは、現在の料金で経営した場合の収支の推移を表しています。

このままでいくと、赤字額が大きくなり、水道事業が成り立たなくなってしまう。



やまなしし 生涯学習フェスティバル

2月17日(土)

2月18日(日)

会場：山梨市民会館
問い合わせ：生涯学習課 電話 22-1111 (内線 2326)
当日問い合わせ：山梨市民会館 電話 22-9611
※時間の記載が無いものは10:00~15:00(開場 9:45)です

ホール ステージ発表



午前の部 <10:15 ~ 12:10>

- ♪バリアフリー (手話通訳付) 落語会
- ♪後屋敷公民館民謡教室
- ♪後屋敷公民館オカリナ教室「ひだまり」
- ♪後屋敷公民館フォークダンス教室

午後の部 <13:00 ~ 14:40>

- ♪笛の風 (混声合唱) ♪夢笛楽房 (篠笛演奏)
- ♪山梨むかしがたりの会 (甲州弁による語り)
- ♪グレープハーモニー (合唱)
- ♪佳きつどい (長唄) ♪T-bear (ダンス)

401 会議室 13:00 ~ 15:00 男女共同参画フォーラム

講演会「地域の変化をみんなで語ろう！」
講師：萩原なつ子氏 詳細は5ページをご覧ください

404 会議室 工作体験

- ①ミステリーアートを作ろう！
- ②牛乳パック&ペットボトルのふたでコマを作ろう！

301 会議室 県生涯学習推進センターコーナー

302 会議室 ブックリサイクル

市立図書館で保存期間の終了した雑誌・除籍図書を無料配布
10:00 整列開始、10:15 開場。お持ち帰り用袋は持参

2階エントランス 障害者福祉施設製品販売

各事業所で製作した授産製品を販売。いちごは18日も販売！

展示室 消費生活協力員会

消費者被害にあわないための啓発物の配布など

両日開催

図書館 10:30 ~ 11:00 おはなし会

17日(土)：おはなしコーナー、18日(日)：図書館ラウンジ

303 会議室前

つまみ細工体験 (有料)

小物を作ります。子どもから大人までお気軽にどうぞ！

公民館体験ブース

岩手公民館「ふくろうの鍵かけ作成」
加納岩公民館「写仏画体験」、山梨公民館「おりがみ教室」(18日)
牧丘三富地区公民館
「サンキャッチャー作成体験」(17日)、「クラフト体験」(18日)

ホール ステージ発表



午前の部 <10:10 ~ 11:30>

- ♪モアナーズ (楽器演奏)
- ♪ハーモニカ「夢追い人」(ハーモニカ演奏)
- ♪成人学級ちどりクラブ (ハーモニカ演奏)
- ♪Appassionate アパッショナート (オカリナ演奏)
- ♪カリカ・ナニ (フラダンス)

午後の部 <13:00 ~ 14:30>

- ♪フラメンコスタジオ サリーダ
- ♪ウルプア (フラダンス)
- ♪かっぱ moon (楽器演奏)



401 会議室・玄関 軽スポーツ体験

正面玄関：輪投げ
401 会議室：スポーツ吹き矢、健康測定



302 会議室 モルック体験

404 会議室 富士山環境学習会

富士山レンジャーによる勉強会。登山講習も行います
午後は座学

両日展示

303 会議室 地区公民館活動作品展示

手芸、陶芸、絵画、書道、絵手紙など様々なグループの心のこもった作品です



展示室

小さな水彩スケッチと色えんぴつ画

赤・黄・青の3色だけの絵の具で描いた風景画と色えんぴつ画の展示 (実演予定)

国際交流事業紹介展示

アメリカ・スーシティー市との姉妹都市交流 20周年事業の展示

女性消防隊 活動展示

災害への備えなど、防災意識につながる展示



総務課

新しい交通形態デマンド交通の普及啓発展示



地域密着型通所系事業所部会作品展示

小規模な通所介護 (デイサービス) などで楽しんで作りました♪

募 山梨市立図書館では 雑誌スポンサーを募集します ～図書館であなたの企業をPRしてみませんか～

▶雑誌スポンサー制度とは

年間13万人が来館する市立図書館で購入している雑誌の購入費を負担していただくことで、雑誌カバーを情報発信の場として活用していただく制度です。

最新号のカバーにスポンサー名の広告を掲載するほか、図書館ホームページで提供雑誌名とともにスポンサー名を掲載します。(匿名での支援も可能です)

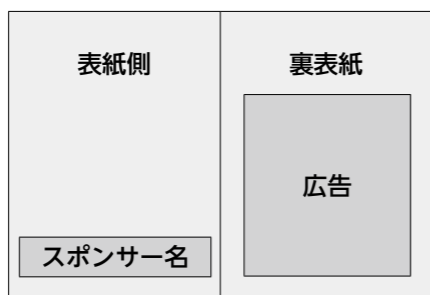
▶**募集対象**：個人・企業など(会社・商店・団体など)

▶**提供雑誌**：図書館で購入している雑誌から選択(雑誌リストは募集要項や図書館ホームページに掲載)

▶**広告掲載**：提供雑誌の最新号のカバー表面にスポンサー名、裏に広告を掲載できます。(広告内容により掲載できない場合があります)

▶掲載内容

- ①スポンサー名
サイズ：縦3cm 横13cm以内
位置：中央下部
※スポンサー名の下に雑誌スポンサー制度により提供された旨を記載
- ②広告
サイズ・位置：雑誌のサイズを超えない範囲で配置



▶**掲載期間**：令和6年4月発売号～令和7年3月発売号(1年間)

▶**募集期間**：2/1(木)～3/3(日)

▶**申込方法**：申請書に必要事項を記入し、以下の必要書類とともに図書館に提出(持参または郵送)

・掲載を希望する広告の図案および原稿(見本は1階カウンターにあります)

※詳細は図書館に設置の募集要項または図書館ホームページをご確認ください。

ホームページから申請書をダウンロードできます。



山梨市立図書館 ☎@9600

i 「施行地区となるべき区域の公告申請」について

(仮称)アザレアタウン中央地区土地区画整理組合の設立に向けて、土地区画整理法第19条第1項の申請がありましたので、同条第2項の規定により、次の日程で施行地区となるべき区域を公告し、併せて区域図を縦覧します。

つきましては、区域内に未登記の借地権がある人は、土地所有者と連署し、または権利を証する書面を添えて、3/14(木)までに下記提出先へ書類の提出をお願いします。

▶**案件**：(仮称)アザレアタウン中央地区土地区画整理組合の施行地区となるべき区域の公告

▶**縦覧期間**：2/13(火)～26(月)

土日祝日を含む 8:30～17:15

▶**縦覧場所**：都市計画課(土日祝日は市役所1階宿直室)

▶**問い合わせ・借地権等提出先**

都市計画課まちづくり推進室

内線2244・2248

「令和6年能登半島地震義援金」の受付について

市では「令和6年能登半島地震義援金」を受け付けています。

市役所および各支所に義援金箱を設置しています。

皆様のご協力を
よろしくお願いします。



i 「峡東都市計画用途地域」を変更します

「峡東都市計画用途地域」の変更に関する説明会開催

山梨市都市計画マスタープランや山梨市立地適正化計画等の上位計画に即した「まちづくり」を推進し、良好な市街地の形成を図るため、北中学校東通り線沿線、加納岩小学校西通り線及び加納岩小学校前通り線沿線について、土地利用計画と整合が図られた用途地域に変更することとなりました。

※変更予定箇所の詳細については二次元コードからホームページ参照

これに伴う「峡東都市計画用途地域」の変更について、市民の皆さんへの説明会を開催します。

▶**案件**：「峡東都市計画用途地域」の変更

▶**日時**：2/29(木) 19:00～

▶**場所**：市役所501会議室



山梨市新型コロナワクチン接種コールセンターについて

1月31日をもちまして、山梨市新型コロナワクチン接種コールセンターは、健康増進課感染症対策担当内に移動します。

ワクチン接種をご希望される場合は、市ホームページをご確認いただくか、健康増進課感染症対策担当までご相談ください。

令和5年秋開始接種は令和5年9月20日から令和6年3月31日までの間で、1回接種を行うことができます。

感染症が流行しやすい季節です。うがい・手洗い・こまめな換気を引き続きお願いします。

健康増進課・感染症対策担当

内線1164～1166

i 入札結果をお知らせします(11月入札)

管財課契約検査担当
内線2344

■一般競争入札 入札日11月30日

入札番号	工事・委託名	場所	落札者名	契約金額(円)	予定価格(円)
48	万力公園照明灯更新(5-1)工事	万力	(株)ケンメイ	12,782,000	12,914,000

■指名競争入札 入札日11月29日

入札番号	工事・委託名	場所	落札者名	契約金額(円)	予定価格(円)
61	市道11019号線道路改良工事	大野	(有)稔秀建設	5,885,000	5,896,000
62	市道13114号線道路改良(その7)工事	大工	(有)大森工業	3,410,000	3,454,000
63	窪平地内水路改修工事	牧丘町窪平	(株)関和興業	4,950,000	4,994,000
64	農道N22001号線舗装新設工事	牧丘町西保下	(有)宮脇工業	2,035,000	2,035,000
65	小原スポーツ広場健康遊具設置工事	小原西	(株)富士植木山梨支店	4,950,000	4,994,000

※最新の入札結果は市ホームページで公開しています。

犬の飼い方とマナーについて

環境課生活環境担当
内線2252～2254

ペットを飼うことには責任が伴います。人と動物がともに心地よく暮らすためには、飼い主一人ひとりがマナーを守り、周囲の人への配慮を忘れないことが大切です。飼う前によく考え、飼い始めたら適切な飼い方を心掛け、最後まで責任をもって飼いましょう。

●散歩するとき

犬のフンを自宅前や畑に放置されて、困っている人が数多くいます。

犬のフンを片付けることは飼い主にとって最低限のマナーです。フンは必ず持ち帰るようにし、尿も水で流し汚れや臭いを落としましょう。



●飼い主の明示

大切な犬がいなくなってしまうとき、もし犬が保護されても飼い主が明示されていないと、連絡することができません。

万が一の大災害の時も、飼い主を明示することで、愛犬が見つかる可能性が高くなります。首輪に鑑札を付けてください。



●飼い犬がいなくなったら

周囲の捜索の他、市役所、峡東保健所(☎@2751)、日下部警察署(☎@0110)に連絡をお願いします。犬の保護情報がある可能性があります。



4月1日から 市営温泉の料金が変わります

観光課観光施設担当
内線 2146

多くの皆さんにご愛用いただいている市営温泉「花かげの湯」「鼓川温泉」「みとみ笛吹の湯」ですが、施設設立から30年以上が経過し、維持経費の上昇、燃料費などの高騰などにより、運営コストが年々増加しています。

これらの状況を踏まえ、温泉事業の経営の健全化のため、次のとおり利用料金を改定します。

料金改定に合わせて、終日入浴が可能な1日券に統一し、回数券においても、新たな区分を加えることでサービスの向上を図ります。

今後も市営温泉を皆さんに利用していただくため、ご理解とご協力をお願いします。

▶料金改定日 令和6年4月1日から

○回数券料金

種類	3月31日まで	4月1日から
市内11枚綴り回数券	3,000円	5,000円
市内24枚綴り回数券	—	10,000円
市外11枚綴り回数券	5,100円	7,000円
市外24枚綴り回数券	—	14,000円

○利用料金

料金区分	現在の料金		新料金	
	3月31日まで		4月1日から	
市内一般	3時間	300円	1日券	500円
	1日券	730円		
市内小中学生	3時間	0円	1日券	0円
	1日券	0円		
市外一般	3時間	510円	1日券	700円
	1日券	1,030円		
市外小中学生	3時間	300円	1日券	500円
	1日券	510円		
高齢者割引	3時間	150円	1日券	250円
	1日券	420円		



がん患者アピアランスケア助成事業を実施します

がん患者の生活の質の向上を図るため、がん治療に伴う外見変化を補完する補整具の購入費用を助成します。

▶対象者：下記のすべてに該当する人

- ①助成の申請時において、山梨市に住居登録がある人
- ②がんの治療を現に受けた人、または過去に受けた人
- ③令和5年4月1日以降に、がんの治療に起因する脱毛または外科的治療などによる乳房の変形に対する補整具を購入した人
- ④助成を受けようとする補整具の購入費用について、他の制度による助成などを受けていない人
- ⑤対象者および対象者の属する住民基本台帳上の世帯全員に市税などの滞納がないこと

▶対象補整具と助成限度額、助成回数

対象補整具	限度額	助成の回数
ウィッグ（部分用、ヘアエクステンション、頭皮保護用のネットを含む）、帽子	助成1回につき2万円	1人あたり1回
乳房用の補整下着（下着とともに使用するパッドを含む）	助成1回につき2万円	1人あたり左右1回ずつ
人工乳房・乳頭（乳房再建術などにより体内に埋め込まれたものを除く）	助成1回につき10万円	1人あたり左右1回ずつ

▶申請方法：補整具を購入した日の翌日から起算して1年以内に、必要書類と助成申請書を健康増進課に提出する。

※詳しくは市ホームページまたは健康増進課健康企画担当へご相談ください。

健康増進課健康企画担当 内線 1162・1163



自然と清流・果実の里 やまなし短歌大会表彰式

たくさんの人に支えられ、19回目の大会を迎えることができました。市内外から2,794首の応募をいただき、その中でも優秀な歌を詠んだ皆さんを表彰します。選者の先生からの講評と懇話会もありますので、ぜひご来場ください。

- ▶日時：2/3(土) 10:00～12:30
- ▶会場：市民会館 303 会議室
- ▶内容：入賞者の表彰、選者からの講評、作品の展示
- ▶大会選者 三枝浩樹さん（歌誌「沃野」代表）、秋山佐和子さん（歌誌「玉ゆら」主宰）

生涯学習課生涯学習担当
内線 2326

♥善意をありがとう♥

このコーナーでは、市にご寄付いただいた皆さんの中から、広報紙への掲載を承諾いただいた人・団体のみを紹介しています。

【寄付一般】

▼市政全般資金として

故 雨宮 譽志人様（山根）のご遺志として
雨宮 秀和様 ……100,000円



国民年金保険料の口座振替・前納制度のご案内

▶国民年金保険料は口座振替・クレジットカード納付が便利です

- ・納め忘れの心配がありません
- ・金融機関などへ納付に行く手間と時間が省けます

▶口座振替・クレジットカードによる前納（次の4つの振替方法から選択）

- ①2年前納（4月分～翌々年3月分）
- ②1年前納（4月分～翌年3月分）
- ③6か月前納（4月～9月分、10月～翌年3月分）
- ④当月末振替（早割・口座振替のみ）1か月50円割引

▶前納保険料額と割引額【令和5年12月時点】

※（ ）は毎月納める場合と比較した割引額

区分	6か月前納	1年前納	2年前納
口座振替	97,990円 (1,130円)	194,090円 (4,150円)	385,900円 (16,100円)
現金・クレジットカード	98,310円 (810円)	194,720円 (3,520円)	387,170円 (14,830円)

▶申し込み：甲府年金事務所に申し込んでください。または、口座振替申出書を金融機関、市民課国保年金担当に提出してください。

▶必要なもの：基礎年金番号がわかる書類、通帳、金融機関の届出印、クレジットカードなど

▶申込期限：

- ①上期6か月（4月分～9月分）前納、1年前納、2年前納 ⇒ 2月末
- ②下期6か月（10月分～翌年3月分） ⇒ 8月末

※金融機関届出印の相違や、口座氏名などの相違により登録が遅れると、手続きが間に合わない場合があります。前納の申し込みは早めに済ませましょう。

3月から国民年金保険料の口座振替・クレジットカード納付での前納について、年度の途中からまとめて振替（立替）できるようになります。

3月より、申請書が変わりますのでご注意ください。

詳しくは日本年金機構ホームページをご確認ください。

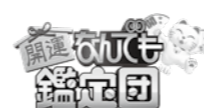
甲府年金事務所 ☎055-252-1431

市民課国保年金担当 内線 1145～1148

牧丘支所住民生活担当 ☎⑤ 3111、三富支所住民生活担当 ☎⑨ 2121



「出張！なんでも鑑定団 in 山梨市」が放送されます。



2/27(火) テレビ東京 (7ch) 20:54～放送予定

※放送日変更の場合あり

車両の名義変更・廃車の手続きはお済みですか？

軽自動車税は、毎年4月1日に原動機付自転車や軽自動車などの所有者として登録されている人に課税されます。車両の所有者に変更があった場合は、名義変更や廃車の手続きをすることが法律で義務付けられています。名義変更や廃車の手続きがされていないと、そのまま課税となりますので、「車両を過去に譲渡したけど税金の通知が来ている」、「盗難にあった」、「所有者が亡くなった」など、心当たりのある場合は手続きをお願いします。

車種	手続き場所
原動機付自転車（125cc以下） 小型特殊自動車（農耕用含む）	税務課市民税担当・牧丘支所・三富支所
軽自動車（三輪以上）	軽自動車検査協会山梨事務所 ☎050-3816-3121
二輪の軽自動車 小型自動車（125cc以下）	山梨運輸支局（陸運） ☎050-5540-2039

手続きに必要なものなどについては、各手続場所へお問い合わせください。

税務課市民税担当
内線 1126、1129



野焼きは法律で禁止されています！

屋外でゴミを焼却する行為は、例外を除き法律で禁止されています。

野焼きによるすすや煙は、近所に迷惑をかけるだけでなく、ダイオキシン類などの有害物質の発生原因になります。家庭や事業所から出るごみは、正しく分別を行い、決められた方法で適切に処理しましょう。

▶例外として、焼却が認められているもの

- ・国または地方公共団体が施設管理を行うために必要な焼却
 - ・災害の予防、応急対策または復旧のために必要な焼却
 - ・農林業者がやむを得ず行う稲わらや伐採した枝等の焼却
- ※ぶどうの傘や農業用シートの焼却は認められていません。
- ・「どんど焼き」など風俗習慣上または宗教上の行事を行うための焼却
 - ・キャンプファイヤーなどでの軽微なまきの焼却

ただし、例外に該当する場合であっても、生活環境上支障を与え、苦情のある場合は、直ちに消火をお願いします。周囲に迷惑をかけたり危険を及ぼしたりしないよう、風向きや時間帯、燃やす量などに十分気をつけるとともに、火が完全に消えるまでその場を離れないようにしてください。

また、事前に消防署への連絡も必ず行ってください。

環境課生活環境担当
内線 2253・2254



福 山梨市低所得世帯に対する物価高騰対策支援金 (拡充分)

電力・ガス・食料品などの価格高騰による負担増を踏まえ、特に家計への影響が大きい住民税均等割非課税世帯に対して給付金を支給します。

▶ **給付金額**：対象世帯1世帯につき70,000円

▶ **支給対象世帯**：令和5年度の住民税均等割が非課税の世帯（住民税均等割が課税されている人の扶養親族等のみで構成される世帯を除きます）

※対象の世帯には、市から通知を送付します。（2月上旬送付予定）

※上記支給対象世帯で、2月中旬に市から通知が届かない世帯は、下記担当までご連絡ください。

▶ **基準日**：令和5年12月1日に山梨市に住民登録がある世帯が対象

▶ **申請期限**：4/30(火)

☎ 福祉課社会福祉担当 内線1130～1134

募 令和6年度富士山五合目自然解説員募集

富士山五合目周辺において自然解説や自然保護の啓発などをする富士山五合目自然解説員を募集します。

▶ **勤務期間**：5/1～10/31

▶ **募集人員**：若干名

▶ **勤務時間**：9:00～16:00

▶ **勤務地**：富士山五合目総合管理センターおよび周辺

▶ **賃金**：日給7,450円
※交通費の支給はありません。

▶ **募集締切**：2/29(木) (当日消印有効)

▶ **応募方法**：申込書に必要事項を記入し、書類を添付のうえ、郵送または持参してください。

▶ **応募・問い合わせ**
富士山五合目周辺公園利用協議会
富士吉田市外二ヶ村恩賜県有財産保護組合 森林事業部 森林環境課
☎ 0555-22-3355 (内線132)
メール：shinrinbunka@onshirin.jp

農 貸したい農地を教えてください (農地バンク)

農業委員会では「貸したい農地」の情報を保有し、農地を借りたい人にあわせる「農地バンク制度」を行っており、耕作放棄地の解消、農地の集約化を目指しています。

「高齢で耕作できなくなった」などの理由で、他人に貸したいと思っている農地があればご連絡ください。

※借受者がすぐに見つからない場合もあります。

※貸付希望者（所有者）と借受希望者の双方が合意したうえで農地の貸借契約を行います。

☎ 農林課内農業委員会 内線2217

募 「山梨ことぶき勸学院」令和6年度学生募集

新たな生きがいがづくりと仲間づくりで、健康で活力に満ちた、地域に貢献できる人材の育成を目指します。シニアの生涯学習の場「山梨ことぶき勸学院」で学びませんか。

▶ **入学案内・募集要項配付**：1月下旬から（各市町村の教育委員会や教育事務所などで配付予定）

▶ **出願受付**：2/1(木)～3/15(金)

▶ **修業年限**：2年（1年間で25講座実施予定）

▶ **講座日**：原則として金曜日（月平均2回）

▶ **費用**：入学後に基本学習費として16,000円（予定）を納入

☎ 山梨ことぶき勸学院 055-233-6947

山梨県特定最低賃金が改正されました

山梨県電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業

時間額 997円
(令和5年12月16日発効)

山梨県自動車・同附属品製造業

時間額 971円
(令和5年12月10日発効)

☎ 山梨労働局賃金室 055-225-2854
甲府労働基準監督署 055-224-5616

3/9 万カ公園 ボランティア募集!

① 赤松林を守ろう!

万カ公園の歴史あるアカマツを後世へ守り育てる活動を行うにあたりボランティアを募集します。皆さまのご協力をお願いします。

▶ **日時**：3/9(土) 9:00～10:30 (受付8:30～)
※雨天中止 (小雨決行)

▶ **集合場所**：万カ公園旧管理棟前

▶ **作業内容**：アカマツの植樹作業



② ちどり湖周辺柵のペンキ塗り!

「風景ペイント～みんなで柵を塗ろう～」第7弾ペンキ塗りボランティアを募集します。緑豊かな万カ公園内の柵を景観配慮色（茶色）に塗り替えて、暮らしが息づく景観を見つめ直してみませんか？大好評により、今年度も実施します！ご参加お待ちしております。

▶ **日時**：3/9(土) 10:45～正午 (受付10:30～)
※雨天中止

▶ **集合場所**：ちどり湖畔市立図書館入口前 (万カ1830)

▶ **作業内容**：ちどり湖畔柵ペンキ塗り

①② 共通事項

▶ **服装**：作業のしやすい、汚れてもよい服装（軍手や長靴など）

▶ **道具**：こちらで準備します

▶ **募集期間**：2/22(木)まで

▶ **申し込み**：Logo フォーム（右の二次元コードから）、電話または都市計画課窓口まで。お子様も参加可能です。

▶ **申し込み・問い合わせ**：都市計画課都市計画担当 内線2243・2244



市社会体育施設・夜間照明施設・学校体育館 利用に伴う団体登録を受け付けます (毎年登録必要!)

令和6年度に利用を希望する団体は、忘れずに登録手続きをしてください。

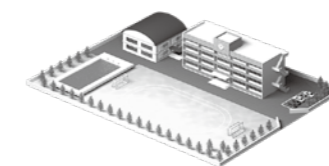
▶ **対象施設**
・各スポーツ広場（昼間・夜間）
・石原なち子記念体育館（昼間・夜間）
・各小中学校の体育館・グラウンド（夜間）

▶ **受付期間**：2/1(木)～29(木)まで
受付期間終了後も随時受け付けますが、できる限り期間内に申請してください。

▶ **登録資格**：市内在住・在勤者で構成されている団体
※体育館は5人以上、スポーツ広場・グラウンドは10人以上

▶ **登録方法**：ホームページに掲載します。
※令和5年度の登録団体には、登録方法についての書類を郵送します。

☎ 生涯学習課スポーツ振興担当 内線2333



山梨市交通・火災災害共済に加入しましょう!

市では、令和6年度山梨市交通・火災災害共済の会員募集を行います。交通・火災災害共済とは、市民の皆さんが会費を出し合い、交通事故や火災によって被害を受けた方に見舞金をお支払いする、助け合いの制度です。

会費は1人500円です。2月下旬から、郵送または区長を通じて申込書を配布します。ぜひ、家族ぐるみでご加入ください。

☎ 総務課行政担当 内線2455

子育て支援スポーツ施設 使用料免除申請登録

市では、一定の要件を満たすスポーツ団体を対象に、スポーツ施設使用料を免除しています。登録は毎年必要ですので、令和6年度に免除を希望する団体は、手続きをしてください。

▶ **受付期間**：2/1(木)～29(木)
受付期間終了後も随時受け付けますが、4月1日以降の登録申請による免除期間は、申請日から令和7年3月31日までです。

▶ **登録資格**
(1) スポーツによる青少年の健全育成を目的とする団体
(2) 構成員の過半数かつ、夜間照明施設の使用については10人以上、体育館施設の使用については5人以上が、市内に住所を有する幼児、小学生または中学生である団体
(3) 市内を主たる活動拠点とし、公認の指導資格を有する者により年間を通して継続的に活動している団体
(4) 構成員または構成員の保護者の総意によって自主的で組織的な運営がされている団体
(5) 有料のスポーツクラブ、塾、教室など、営利を目的とする団体以外の団体
(6) 専ら競技力または技術力習得を主たる目的に活動するクラブチームその他これに類する団体以外の団体



▶ **登録方法**
申請書に必要事項を記入し、以下の書類とともに提出してください。
※令和5年度の登録団体には、申請書を郵送します。

▶ **提出書類**
・社会体育施設使用料免除団体証交付申請書
・会員名簿
・令和5年度の収支決算と事業報告、令和6年度の予算と事業計画が確認できる書類
・公認の指導資格証の写し

▶ **提出先**
生涯学習課（市役所西館3階）
牧丘教育事務所（牧丘支所内）
三富教育事務所（三富支所内）

☎ 生涯学習課スポーツ振興担当 内線2333

お知らせマイナンバーカード!

☎ 市民課市民担当 内線1144



■お一人でも出張申請を受け付けます。「らくらく出張申請お手伝い」をご利用ください!

マイナンバーカードの申請を希望する人が1人以上いる場合、市が出張して申請のお手伝いをします。

カードは後日、ご自宅へ郵送しますので、市役所へ出向くことなくカードを受け取ることができます。手続きは1人あたり10分程度、顔写真の撮影も無料で行いますので、ぜひ「らくらく出張申請お手伝い」をご利用ください。

▶ 申請できる人

山梨市に住民登録があり、マイナンバーカード出張申請を希望する人

▶ **申し込み方法**：事前に電話で予約をして下さい

■マイナンバーカード関係の手続きが休日にできます!

▶ **窓口受付日時**：2/17(土) 13:00～17:00

▶ **受付業務**：マイナンバーカードの申請、交付、更新、暗証番号の再設定

▶ **予約方法**：平日8:30～17:15に電話で予約をしてください。

※申請の際、顔写真を撮影（無料）します。

※「電子証明書の更新」には、ご自身で設定した暗証番号が必要です。

忘れた場合は、暗証番号再設定の手続きが必要となり、マイナンバーカード以外の本人確認書類が必要となります。

■コンビニ交付サービスの利用停止について!

全国のコンビニなどで証明書発行を行うことのできるコンビニ交付サービスが下記日程でメンテナンスのため利用できません。必要な証明書のある場合は計画的にご利用をお願いします。

利用停止日：3/7(木)終日、3/22(金)17:00～3/25(月)9:00

情報 やまなし

市役所 ☎ 0553 ② 1111
 牧丘支所 ☎ 0553 ③ 3111
 三富支所 ☎ 0553 ④ 2121

山梨市の人口 (1月1日現在) 世帯数 14,853 世帯 (-16) 人口 男 15,943 人 (-27) 女 17,189 人 (-19) 計 33,105 人 (-46)

募 観光ボランティアガイド募集

■問い合わせ・申し込み
 観光課内各事務局
 ☎ ② 1111 内線 2148 FAX ③ 2800

■山梨市ボランティア観光ガイド

市内や周辺の景勝観光地、施設、山、農園などの説明や案内をするボランティアガイドを募集します。

▶業務の内容

景勝観光地の案内やガイド
 登山客にコースやルートのご案内
 山梨市駅前観光案内所で案内業務
 市が主催する事業への運営協力
 観光資料などの収集配布

※全て行うのではなく、できることに参加していただきます。

▶業務の実施期間

- ①山梨市駅前観光案内所の業務
 ・3月～11月 9:00～15:00
 ・12月～2月 9:00～14:00
- ②現地ガイド、市が主催する観光イベントなどはその都度

▶募集条件

- ・市内在住・在勤者
- ・25歳以上で心身ともに健康な人
- ・市内の景勝地、観光に関心があり、魅力を発信しようと思う人
- ・月に2～3回、駅前観光案内所で観光案内が可能なお人
- ・年数回行われる定例会および研修会に参加可能な人

▶募集人員：制限なし

▶申込期間：通年受付

■山梨市西沢渓谷ガイドの会

「平成の名水百選」や「日本の滝百選」に認定された、山梨市屈指の観光地「西沢渓谷」、世界文化遺産に登録された富士山が見える絶景ポイント「小檜山」などを案内するボランティアガイドを募集します。

▶業務の内容

個人または団体の依頼に基づく、同行ガイド業務

▶ガイドコース：西沢渓谷、徳和渓谷、小檜山、乙女湖および乙女高原周辺、一之釜大嶽山コース、万力公園万葉の森、仏沢・友沢、その他会の指定したコース

▶業務の実施期間

毎年4月29日～11月末の期間
 ※万力公園万葉の森は通年

▶募集条件

- ・25歳以上で心身ともに健康な人
- ・月1～3回程度のガイドが可能なお人
- ・実地研修を受講できる人
- ・市外の人も歓迎します

▶募集人員：10人程度

▶申込期間：2/1(木)～2/16(金)



ボランティア活動時には傷害保険に加入します。

■山梨市森林セラピーガイド

「森林セラピー®基地」に認定されている「西沢渓谷」や市内各地の森林セラピー®ロードで案内をするボランティアガイドを募集します。

▶業務の内容

個人または団体の依頼に基づく、同行ガイド業務

▶ガイドコース

森林セラピー®基地 西沢渓谷
 森林セラピー®ロード

▶業務の実施期間：通年

▶募集条件

- ・18歳以上70歳未満で心身ともに健康な人
- ・NPO法人森林セラピーソサエティが認定している「森林セラピーガイド」の資格を取得していること
- ・山梨市認定ガイド養成講座・実地研修を受講できる人(5月開催予定) ※研修の後、認定試験あり。
- ・ロード整備、下見などの各種調査活動に参加できる人
- ・山梨市で活動できる人であれば、居住地は問いません

▶募集人員：制限なし

▶申込期間：2/1(木)～2/16(金)

■各ボランティアガイド共通申し込み方法

観光課窓口にて用意してある申込用紙に必要事項を記入し、郵送、FAX、または観光課へ直接持参してください。申込用紙は市ホームページからダウンロードできます。

→こちらは有料広告です

うちの子「結婚」しないのかしら?
 独身のお子様の結婚相談承ります

お子様の結婚に関するお悩み、プロの仲人がお答えします。
 まずはお気軽に仲人にご相談下さい
☎ 055-288-1038
 結婚相談所 ムスベル
 甲府市丸の内2丁目16-4 丸栄ビル6階

30坪からの土地活用 県内建築実績 **650棟突破!**

一戸建て賃貸住宅 入居率 **98%!**

ハイパーウッド
 ✓ 家賃収入
 ✓ 相続対策
 ✓ 節税対策

芙蓉建設
 本社 富士吉田市下吉田5-15-29 ☎ 0120-17-2281
 甲府支店 甲府市上石田1-3-18 ☎ 0120-02-3515
 静岡支店 御殿場市萩原534-31 ☎ 0550-87-6840

催 根津記念館イベント情報



「根津家ゆかりの雛人形展」を開催します!

根津嘉一郎が姪の「たか」に贈った雛人形をはじめ、記念館所蔵の段飾りなどを館内各所に展示します。

また、今年は市内の各公民館で作成した数多くの「吊るし雛」も賑やかに飾ります。

皆様のお越しをお待ちしています。

▶開催期間：2/23(金)～4/7(日)

☎ 根津記念館 ☎ ② 8250

催 eスポーツ and ドローン 体験イベント



eスポーツとは何なのか? 会場で体験、体感できるイベントを開催します。

レーシングゲームでのタイムトライアル体験をはじめ、山梨代表、A級ライセンスドライバーなどのデモ、2日目は参加型オンラインレースを開催。

その他にも、ドローン体験など、盛りだくさんの企画となっています。親子で楽しめる2日間。ぜひ会場へ!

▶日時：2/23(金・祝)、24(土)

10:00～16:00

▶場所：山梨市地域交流センター (街の駅やまなし)

▶対象者：小中学生の親子、子どものゲームに対する接し方に不安のある保護者、eスポーツに興味がある人

▶参加費：無料

▶企画：eスポーツ レーシングゲームタイムトライアル体験・デモ走行あり
 参加型オンラインレース【参加者随時募集、2日目実施予定】

▶その他：ドローン体験、ちょっとGPT(チャットGPTのレクチャー) 実車展示、クイズ、その他展示など

☎ 地域資源開発課交流促進担当

内線 2372

催 万葉の森 DE 焚火 TO ワインマルシェ



万力公園で焚火を囲みながらゆっくり流れる贅沢な時間をワインとともにお楽しみください。ホットワインもあります。

▶日時：2/23(金・祝)

10:00～16:00

▶会場：万力公園 せせらぎ広場

▶内容：市内ワイナリーによるワイン販売、焚火教室、キッチンカー、各種飲食体験出店ブース、野外図書館
 14:00～先着100人にほうとうの無料提供を行います。

※雨天・荒天の場合は中止となります

▶主催：山梨市観光協会

▶共催：山梨市ワイン振興会

☎ 観光課観光企画担当 内線 2147

i キャッシュレス還元キャンペーンアンケートにご協力をお願いします



市では、市内経済の景気浮揚と「デジタルの利便性」を広く感じ取っていただくことを目的に、11月20日から12月20日までの1か月間キャッシュレスポイント還元キャンペーンを実施しました。

本事業の効果検証と今後の事業検討のためアンケート調査を行っていますので、ご協力をお願いします。

▶回答期間：2/29(木)まで

▶回答方法：二次元コードを読み取り、アンケートフォームから回答をお願いします。



アンケートはこちらから▶

☎ 総合政策課企画政策担当

内線 2425

催 みんなでうたおう! 「ワンコインコンサート」



童謡歌手の井上かおりさんをソングリーダーに迎え、柔軟体操や基礎発声練習をはじめ、歌のポイントをお伝えしながら、一緒に春の童謡・唱歌・懐かしの歌謡曲を歌って健やかな時間を過ごし仲間作りをしましょう! 最後に井上さんからの歌のプレゼントつき!

▶日時

3/3(日) 開場13:00 開演13:30
 ※公演時間1時間程度

▶講師：井上かおり(童謡歌手)

太田美佐子(ピアノ伴奏)

▶場所：花かげホール

▶チケット料金：500円

※未就学児無料。但し、席が必要な場合は有料。全席自由、当日券あり

☎ 市民会館 ②9611

募 正しい姿勢・呼吸法を学ぶ「座禅体験教室」

自分自身と向き合う時間、リラクゼーションのひと時としてどなたでも参加できる教室です。

心落ち着く静かな時間を共有しませんか?

▶日時：2/5(月) 19:00～20:00

▶場所：市役所東館保健センター

▶内容：座禅の正しい姿勢や呼吸法をお伝えします。

▶定員：市民20人(定員に達し次第、受付終了)

▶申込期間：1/23(火)～2/2(金)

▶持ち物：飲み物・タオル

▶講師：若月 和道氏

▶申し込み・問い合わせ

健康増進課健康企画担当

内線 1162・1163・1171



申込フォーム



八幡小学校6年 高梨詩楠さん
《家族を再生する「読み聞かせ」の力》

12月26日(火)／市長表敬訪問
社会を明るくする運動作文
コンクールで法務大臣賞を受賞



クリスマスを通して、海外文化に触れ、
英語を学びました。

12月下旬／市内各公立保育園
保育園クリスマス会



雲一つない元旦の空に昇る初日の出、
市民吹奏楽団の演奏の中で見上げました。

1月1日(月)／笛吹川フルーツ公園
New Year Festival 2024
Happy! 初日の出



手術支援ロボット。県内で4例目の導入。
より安全で質の高い医療提供へ

12月23日(土)／山梨厚生病院
峡東地域で初めて
ダビンチXが導入されました



邦楽演奏会、羽子板押絵展示、お正月遊び、
かうどんの振る舞いなどで新年をお祝い

1月5日(金)～14日(日)／根津記念館
根津記念館新春イベント



寒さの中の放水を耐えて、一年の安全を
祈願

1月5日(金)／日川分団第5部詰所
日川分団第5部水の洗礼式



段ボールベッド300台、飲料水ペット
ボトル8,400本を被災地へ

1月8日(月)／市役所
能登半島地震被災地へ
支援物資を発送しました



地域の笑顔を守るために

1月7日(日)／山梨北中学校校庭
山梨市消防出初式

12月23日及び24日に山梨市民総合体育館でWリーグ
公式戦を開催。本市をホームタウンの1つとする山梨クイーン
ビーズが、皇后杯ベスト4の強豪シャンソンVマジック
と対戦しました。

12月23日(土)
500人を超える観客が会場を盛り上げ、前半に
一時はリードを奪うも、後半突き放され敗北。

山梨クイーンビーズ	24 - 29	77	19 - 24	97	シャンソンVマジック
			19 - 18		
			15 - 26		



12月24日(日)
後半一時同点の場面では、詰めかけた多くの観
客からの大歓声が起こるも、あと一本が決めき
れず、第4Qで突き放され前日の雪辱ならず。

山梨クイーンビーズ	15 - 23	61	17 - 18	79	シャンソンVマジック
			21 - 14		
			8 - 24		

山梨市で山梨クイーンビーズ 熱戦

日本女子バスケットボールWリーグ

山梨クイーンビーズ
濱西七海選手のコメント
コロナ禍もあって子ども
たちと接する機会が少な
かったので、手作りのメッセー
ジ付き横断幕はとても嬉しく、選
手たちの力になった。これか
ら子どもたちの憧れや目標とな
る選手でいられるように頑
張って行きたい。



市内小中学生が応援横断幕を作成



市内ミニバスチームがエスコート
キッズとして選手と一緒に入場!

12月16日(土)には、山梨クイーンビーズ公開練習と
東山梨地区のミニバスチームへの練習指導を開催

山梨クイーンビーズ
若原愛美選手のコメント
参加した子供たちの「バス
ケを上手になりたい」という
気持ちを持ってやっていた姿は、自分
たち選手も見習わないといけないと思
った。これからも上手になりたいとい
う気持ちを忘れずにバスケットを続
けてほしい。



パフォーマンスでの作品は、市役所東館1階のエ
ントランスホールに展示しています。

日川高校書道部による
ハーフトイムパフォーマンス

えっ!?

私たちの捨てたごみが
『深海』にたどり着いている!?

海洋プラスチック汚染について学び、
いま私たちにできることを
考えてみませんか?



海底にこんなにたくさんのごみが…

©JAMSTEC

2024.
2/10
(土)

やまなしプラスチックフリープロジェクト
プラごみゼロ講演会

深海探査から見える 海洋プラスチック汚染

時 間

13:30 ~ 15:00

開場 13:00 ~

場 所

山梨市花かげホール
(山梨市牧丘町窪平 453-1)

定 員

300人 (先着順)

申込締切

2月8日(木)

講 師

国立研究開発法人
海洋研究開発機構
(JAMSTEC)
主任研究員

中嶋 亮太



1981年生まれ。海洋プラスチック動態研究グループのリーダーとして、水深6,000mで海洋プラスチックごみの調査研究を行っている。著作に『海洋プラスチック汚染『プラなし』博士、ごみを語る』ほか。昨年11/19放送のNHK「サイエンスZERO」に出演するなど、今注目の若手研究員!

申込方法

電話あるいは申込フォームよりお申込みください。
どなたでもお申込みいただけます。

申し込み・問い合わせ

環境課グリーン社会推進担当
☎ 1111 (内線 2255)



申込フォームはこちら

