



全力はっらっプレー



山梨市少年野球大会



PHOTO

7月1日・2日、小原スポーツ広場で「第19回山梨市少年野球大会」が開催され、各チームが熱戦を繰り広げました。白熱した決勝戦を制し、優勝したのは「ラウンダース」、準優勝は「日川」でした。

TOPICS

- P.2 防災特集
- P.4 ヤングケアラー
- P.8 桃サミット
- P.16 情報やまなし

風水害から命を守る

近年、台風・大雨などによる被害が発生しています。台風や大雨による洪水や土砂災害などの風水害は、突発的に発生する地震や火山噴火とは異なり、事前にある程度災害が発生する危険性を把握することが可能です。日頃の備えと早期避難をすることで命を守るための備えでもあるため、自身の安全を守るための備えについて考えましょう。



←山梨市ハザードマップ

日頃から災害時の備えをしよう！

◆家庭内での確認

①周囲の危険・避難場所・避難ルートの確認

洪水・土砂災害ハザードマップを使って、住んでいる地域にどのような危険があるかを事前に確認し、安全に避難するためのルートや避難場所を把握しましょう。



②役割分担の確認

家庭内で、乳幼児や高齢者の避難を支援する人、火元確認する人、非常持出品を持ち出す人、緊急連絡をする人など役割を決めましょう。

③連絡方法の確認

家族が別々の場所にいる時を想定し、「伝言メモ用の貼り紙」や「災害用伝言版」、「災害用伝言ダイヤル」など、どのような方法で安否確認をするか、決めておきましょう。

安否確認や伝言用の貼り紙

自分や家族の安否情報、避難先、避難日時などを玄関先などに貼っておきましょう。無事を報告することで、一人でも多くの救助が必要な人を助けることができます。



災害用伝言ダイヤル「171」

※音声ガイダンスの指示に従って操作してください

171

- 伝言を録音するときは 1
- 伝言を聞くときは 2

- 自宅や携帯番号などの電話番号を入力する
- 伝言を録音する(30秒以内)
- 伝言を聞く



携帯電話・スマートフォンの災害用伝言板「web171」

- 公式メニューや専用アプリの「災害用伝言板」にアクセス
- 伝言を登録するときは
- 伝言を確認するときは
- を選択して伝言を入力する
- を選択し、安否確認したい相手の電話番号を入力する



非常時の持ち出し品を準備をしよう！

いざ避難するときに、何をっていくかを判断することはとても難しいことです。

必要なものは各家庭においても違ってくるので、前もって話し合い、食料や飲料水、常備薬など必要なものを準備して、慌てず行動できるようにしておきましょう。

水・食料

- ・飲料水 (目安：1人1日あたり3リットル)
- ・食料 非常食 缶詰 お菓子など (2～3食分)
※そのまま食べられるもの
- ・粉ミルク (哺乳瓶)
- ・簡易食器 (割り箸・紙皿・紙コップなど)



救急・安全

- ・常備薬 ・ばんそうこう、包帯など
- ・眼鏡・コンタクトレンズなど
- ・補聴器 ・入れ歯 ・マスク



貴重品

- ・現金
- ・保険証、身分証明書



日用品

- ・着替え
- ・洗面用具
- ・簡易的な寝具 (毛布、タオルなど)
- ・ビニール袋
- ・簡易トイレ
- ・ウエットティッシュ
- ・紙おむつ
- ・生理用品
- ・モバイルバッテリー



その他

- ・避難所でリラックスできるもの
例：本・ゲーム、おもちゃなど



身を守るための行動をしよう！

気象情報や避難情報を基に、自分の身に危険が迫る前に周りの状況に応じて適切に行動しましょう。

避難時に気を付けること

①洪水

・靴は脱げにくい運動靴で！

長靴は中に水が入ると重くなり動きづらくなります。



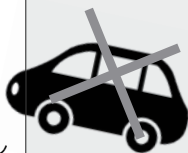
・複数人で避難しよう！

避難中何かあった時に助け合えるよう2人以上で避難しましょう。



・車での避難は危険！

無理に車で移動することは危険です。水深30cm以上でエンジン停止やドアが開かずに車ごと流されてしまう危険性もありますので、車が浸水しはじめたらすぐに外に出ましょう。



・傘や杖で足元を確認！

冠水している場所は歩かないことが前提ですが、歩かなければならない場合は、蓋の外れたマンホールや側溝に落ちてしまう危険性もありますので、注意しましょう。



②土砂災害

・土砂災害警戒区域を通過して避難しない

避難をする際には、できる限り土砂災害警戒区域を通らない安全な道を通りましょう。仮に通らなければならない場所にいる場合には、早めに避難をしましょう。

・前兆現象に注意

土砂災害が発生する際には、右の図のような前兆現象が見られる場合があります。前兆現象に気づいたら、周りの人に知らせ、すぐに避難をしましょう。

土砂災害の前ぶれ（一例）

地すべり

沢や井戸の水がにごってきたら気を付けよう。



がけ崩れ

がけから水がしみ出してきた時には要注意。

土石流

雨が降り続けているのに水位が下がる時。



地震防災対策アンケート実施中

内閣府では、今後の防災対策に向けて皆様の声を反映させるための、アンケートを実施しています。ご協力をお願いします。

回答フォーム：<https://en.surece.co.jp/kaiko2023/>



回答は1人1回となります。

内閣府 ☎ 03-3501-6996

内線 24432444
国土防犯危機管理課 防災危機管理担当

マイ・タイムラインを作成しよう！

◎警戒レベルに応じて、マイ・タイムラインを作成する

◎命を守るための4つの行動

1. 行政が指定した避難所への避難
2. 親戚、知人宅への避難
3. ホテルや旅館への避難
4. 自宅の安全な場所への避難（下記の条件が整った場合）

①浸水想定区域に入っていない

②浸水深より居室が高い

③水がひくまでの間、水や食料、薬などの備えが十分

※詳細は広報8月号カレンダー裏をご覧ください

カレンダー裏
をチェック！

こどもがこどもでいられる街に

ヤングケアラー

を知っていますか？

ヤングケアラーとは

大人がやらなければならない家事や家族の世話などを日常的に行っている 18 歳未満の子どものこと。

ヤングケアラーの生活



障がいや病気のある家族に代わり、家事（買い物、料理、清掃、洗濯など）をしています



家族に代わり幼いきょうだいなどの世話をしています



障がいや病気のある親やきょうだいの世話や見守りをしています



家計を支えるために働いて、障がいや病気のある家族を助けています

ヤングケアラーの問題は？

毎日のように家事や家族の世話をするので、自分のために使う時間が少なくなり、自分のやりたいことができなくなります。

例えば…

- 家族の世話や家事で忙しく、遅刻や早退、欠席をしなければならない。家庭学習の時間が取れない。成績が伸びず、進学や就職ができない。
- 睡眠時間が少なくなり、授業中眠くなってしまう。疲れやすく、気分が落ち込んだりイライラしたり、感情が不安定になる。
- 家族の世話や家の仕事があるため、部活に入ったり友だちと遊んだりできず、人との付き合いが少なくなり、一人で寂しい。

家族の手伝いをするのは悪いことではありません。しかし、勉強や部活動で忙しい子どもが家事や家族の世話をするのは、心身ともに大きな負担になります。



子ども家庭庁 HP より引用

ヤングケアラーが家族や周りの人に思っていること

自分のことは自分で
やってほしい…

家族の世話をしていること
を人に知られたくない…

誰かに相談するような
ことではない…

相談したいけど、誰にした
らよいか分からない…

自分の健康が心配…

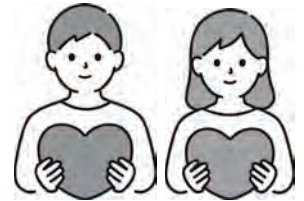


大人たちは何をしたらいいのか？

ヤングケアラーの中には、自分が家族の役に立って喜んでくれることを嬉しいと感じていたり、家事や家族の世話をしながら学校に通うことを当たり前と思っている子どもがいます。また、自分がヤングケアラーという意識がない子どももいます。

私たち大人は、まずヤングケアラーについて正しく理解し、自分の身近で何らかの支援が必要な子どもがいないか目を向けてみましょう。

まずは正しい理解を！



ヤングケアラーのみなさんへ

みなさんが不安に感じている悩みを相談できる所があります。ヤングケアラーを経験した人や仲間と話し合うことができ、手助けできる場所があります。ひとりで悩みを抱えず、相談してみませんか？



相談できる所

◎山梨市役所

子育て支援課保育・児童担当
(子ども家庭総合支援拠点)
内線 1157

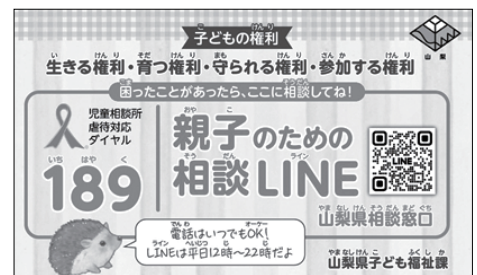
◎こども家庭庁ホームページ

「ヤングケアラーについて」
ヤングケアラー同士が交流できるオンラインサ
ロンが開催されています



◎山梨県子ども福祉課 親子のための相談 LINE

「親子のための相談 LINE」
は、子育てや親子関係につ
いて悩んだときに、子ども
(18歳未満)とその保護
者などが相談できる窓口で
す。



ドローンによる捜索デモンストレーションも

山根地区で土砂災害を想定した避難訓練が行われました

図防災危機管理課消防担当 内線 2448



6月18日、山根地区にて土砂災害・風水害を想定して、地域住民が協力して速やかな避難ができるよう訓練が行われました。

この日は、防災行政無線の情報を確認し、近所の人に声をかけながら徒歩で公民館に避難しました。公民館では、土砂災害・洪水ハザードマップの説明など、非常時に備えた出前講座が行われました。また、ドローンを使った被災状況などの確認飛行のデモンストレーションも行われ、参加者は、映し出される空からの映像を熱心に見ていました。



山梨市・スーシティー市姉妹都市提携 20 周年

モーニングサイド大学の関係者が山梨市を訪れました

図地域資源開発課交流促進担当 内線 2373



6月22日～23日、姉妹都市のアイオワ州スーシティー市にあるモーニングサイド大学の学長と大学関係者の皆さんが来市されました。

滞在期間中はモーニングサイド大学卒業生で市内のALTとして勤務しているアレックス・ゲルチャー先生の授業を見学しました。また、根津記念館で日川高校茶道部によるおてまえや、山梨市文化協会邦楽部によるお琴体験などを通し日本文化を体験したほか、共撰所やワイナリーを視察するなど、2日間たっぷり山梨市を楽しみました。

幅広い意見を取り入れます

新しい教育委員が任命されました

図学校教育課学校総務担当 内線 2312



7月3日、市役所で教育委員の任命式が行われ、新たに元加納岩小学校校長の原喜雄さんとパラ陸上競技選手の鈴木徹さんが任命されました。鈴木さんは自身の競技活動のほか、のべ500校の教育機関での講演実績が評価され、任命に至りました。

このたび教育委員会では学校教育における課題解決、地域の文化振興や生涯学習の推進の強化を目指し、教育委員の定数を4人から5人に増員しました。

社会を明るくする運動

犯罪や非行のない地域社会を目指して

図福祉課社会福祉担当 内線 1130



7月4日、第73回社会を明るくする運動キャンペーンを実施しました。

犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない地域社会を築くことを目的に、山梨市駅・東山梨駅で街頭啓発キャンペーン、市役所玄関口で内閣総理大臣のメッセージの伝達式を行いました。

デジタル事業実証実験

市役所内をロボットが案内しました

図総合政策課デジタル戦略推進担当 内線 2424



6月12日～23日にかけて、市役所東館入口に、案内ロボットが登場しました。

デジタル事業の一環として導入されたこの実証実験ロボットは、市役所を訪れた人を目的の課まで誘導し、元の位置に戻ってきます。利用した人からは、スムーズに目的の課まで案内してもらえた。動きが可愛いくて癒されるなどの感想が寄せられました



ぬいぐるみお泊まり会

◀かわいいぬいぐるみには旅をさせよ！

6月25日、市立図書館でぬいぐるみお泊まり会が開かれ、子どもたち13人がぬいぐるみを持ち寄って参加しました。おはなし会の後は、大事なぬいぐるみを預けてしばらくのお別れ。ぬいぐるみたちは一週間、図書館にお泊まりして司書の仕事をお手伝いしました。

大仕事を終えたぬいぐるみたちは、7月2日に持ち主のみなさんに返却され、読んでほしい本とお泊まり会のようすを収めたアルバムを持ち帰りました。



子ども科学教室！

◀科学の仕組みを体験を通して学びました

6月24日、子どもたちが科学の楽しさ、不思議さに触れ、好奇心や探求意識を喚起し、豊かな心を育むことを目的として、市民会館で第1回子ども科学教室が開催されました。

当日は市内の小学3年生から6年生の19人が参加し、フィルムケースロケットと空力翼艇の作成を通して、飛ぶ仕組みを体験し、ものづくりの楽しさを学びました。参加した子ども達は、ロケットが高く飛んだり、空力翼艇が地面すれすれを飛ぶ姿に驚き、楽しんでいました。



七夕の願いがかないますように

◀つつじ幼稚園児が七夕の飾り付け

7月3日、市役所入口でつつじ幼稚園児が、願いことを書いた短冊や天の川など、大きな竹笹に七夕の飾り付けを行いました。

飾り付けた笹を立ち上げたときには大きな歓声が上がりと笑顔がはじけました。また園児たちは「たなばたさま」や「きらきら星」など元気いっぱいに歌を披露してくれました。

市役所ロビーに歌声が広がり来庁者も足を止めて拍手を贈っていました。



山梨市プラモデル作品展示会

◀全国からプラモデルが大集結！

7月8日～9日、地域交流センター街の駅やまなしで「山梨市プラモデル作品展示会」が行われました。

全国から約300点のプラモデルが応募によって集められ、来場者は配置やデザインなどに工夫が凝らされた作品に興味深そうに見学していました。

また会場には、組み立て体験コーナーもあり、親子でイベントを楽しむようすが見られました。



第3回全国桃サミット in やまなし

7月6日、「第3回全国桃サミット in やまなし」がフルーツパーク富士屋ホテルで開催され、日本有数の桃産地である山梨県を初め、全国23団体の農業関係者約150人が参加しました。

桃サミットは全国の桃の生産地が相互に連携し、消費拡大・輸出への調査研究を行うとともに、米国産桃の輸入解禁要請があったことから、情報の収集と共有化を図り、産地が抱える課題などについて意見交換を行い、一致結束して課題解決に取り組むことを目的としています。



第3回 全国桃サミット宣言

我々、日本の桃産地は先人たちの汗と努力の結晶を礎として、産地振興に取り組み、世界に誇るべき美味しい桃を生産し、豊かな食生活に貢献してきた。また、花が咲き誇る春の風景は、美しい景観とともに癒しとやすらぎをもたらす桃源郷として人々に愛されてきた。

一方、近年、異常気象による生産の不安定化、農業従事者の減少や高齢化、耕作放棄地の増加など、取り組まなければならない多くの課題を抱えている。

また、米国産桃の輸入解禁要請といった、新たな課題も出てきている。

そして、コロナ禍や、国際情勢の影響による資材費の高騰など、農業を取り巻く環境は大変厳しい状況にあるが、生産者をはじめ産地関係者の弛まぬ努力により、持続可能な農業を支えていることに改めて深甚なる敬意を表する。

本日、我々全国の桃産地関係者は、ここ山梨に集い、桃生産がもたらす多面的な意義を再確認し、「魅力あふれる桃で世界に幸せを広げよう」を合言葉に、桃産地のさらなる振興のために一致結束することを誓い合い、以下宣言する。

- 日本の桃産地が一致結束し、産地振興と地域経済の活性化、美しい日本づくりに努める。
- 桃生産を通して、国内はもとより世界の人々の豊かな食生活と安定した食料の供給に貢献する。
- 桃生産拡大の意義を共有し、産地間ネットワークの強化に努める。
- 消費者ニーズに的確に対応した商品開発等創意工夫に努める。
- 世界の桃生産高度化のトップランナーとしての役割を果たすよう努める。

令和5年7月6日

第3回 全国桃サミット in やまなし



サミットでは「東京青果株式会社 取締役果実第四事業部長の福川祥広氏ふくかわよしひろによる「国産ももの消費拡大に向けた流通戦略」をテーマにした基調講演、農林水産省から「果実の輸入解禁協議の進捗状況」、山梨県農政部から「米国産桃現地調査結果の概要」の説明が行われ、「もも穿孔細菌病対策の取り組み」がJA ふえふきより事例として発表されました。

最後に「第3回全国桃サミット宣言」が読み上げられ、桃産地にとって実りあるサミットとなりました。

サミットの後の交流レセプションでは、市観光大使 大沢聡さんによるオカリナの音色が会場を彩りました。

峡東地域世界農業遺産フェスティバル開催！

山梨市・笛吹市・甲州市の3市で構成する峡東地域は、日本を代表する果樹王国であり、ブドウ、モモを中心とした果樹栽培が盛んな土地であり、令和4年7月に「峡東地域の扇状地に適応した果樹農業システム」として世界農業遺産に認定されました。

認定1周年を契機に、世界農業遺産の保全と活用に向けた機運をさらに高め、地域住民に世界農業遺産に対する自信と誇りを持ってもらい、観光客に世界農業遺産の魅力を広く発信するため「峡東地域世界農業遺産フェスティバル」を開催します。

圃農林課農林担当 内線 2212



日時：8/5 (土) 8/6 (日)
10:00 ~ 17:00

場所：甲州市勝沼ぶどうの丘

▶ イベント内容 詳細は二次元コードから→



8/5を「音楽の日」8/6を「お笑いの日」としたステージイベントや、扇状地を空から見るヘリコプター遊覧、キッチンカーと屋台が大集合するマルシェ、各種ワークショップ、やまなしSDGs発表など盛りだくさん！

連載 ～あたりまえに支えあえるやさしいまちへ～

皆さんはどの程度「認知症」についてご存じですか。超高齢化社会となり、身近となった認知症について連載でお伝えしています。認知症の人と当たり前を支えあいながら暮らしていけるまちを目指し、学んでみませんか。今回は、役割を持った生活を送るためのサポートについて学びます。

vol.8 その人らしさを支える支援 part3「役割を奪わない」

認知症になると、自分の気持ちを表現することが難しくなります。このため、周りの人に気持ちが伝えられる、家族や地域の役に立ちたいとか、楽しみにしている趣味などを続けたいとかの気持ちを、周囲が理解できないことがあります。本人の気持ちが分からないまま、先回りしてその人を支援してしまうと、本人が担いたかった役割や生きがいを奪ってしまうかもしれません。

人は、ひとり一人今までに培ってきた能力や、担ってきた役割があります。「何もできなくなった」と悲しい気持ちにさせないよう、周りがサポートするという気持ちが大切です。



認知症の人が「役割を持った生活」を送るために周囲がするべきサポート

1. 本人がやりたいこと、得意なことは？

たとえ話がかみ合わなくても、時間をかけて話を聞いてみてください。

小さなことでも大丈夫です。趣味ややりたいことについて何でも話してみましょう。

2. 本人がやりたいことのできない部分を周りがサポート

全てを一人でやり通せないときは、できない部分を周りがサポートすることで、うまくいくこともあります。

3. 失敗しても、責めずに見守る

失敗は本人も気づいているので、そのことを責めずに、再度できるように見守ることが大切です。

周りからのサポートと、本人の今ある力で自立できることがその人らしさにつながります。

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 8月18日(金) 14:00～15:30 (要予約)
集合 三富支所 (集合後、Cafe 三つ葉に移動します。)
内容 フリートーク／認知症高齢者疑似体験
予約 地域包括支援センター ☎ 0294

地域元気あっぷ教室 8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。



もの忘れ相談

日時 8月7日(月) 13:00、13:45 (飯島昭彦医師)
9月7日(木) 13:30、14:15 (中澤良英医師)

会場 市役所東館1階 相談室 (要予約)

予約 地域包括支援センター ☎ 0294

認知症あんしんガイドブック (令和5年3月第一版) を作成しました。

認知症について心配な人やそのご家族に向け、さまざまな不安や疑問に寄り添い、地域で安心して暮らすための情報を盛り込んだ冊子です。介護保険課窓口やホームページ上で配布しています。



感染症拡大の状況により、やむを得ず中止となる場合があります。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1830番地



お知らせ information

申込不要 子ども向け映画上映会

【日時】8月5日(土) 13:30 上映開始 (開場 13:00 ~)
【場所】市民会館 401 会議室
【上映作品】「ディズニー ダンボ」(約 65 分)
【定員】100 人

事前予約制 大人の英語読書会

名作「ローマの休日」を、初心者向けの簡単な英語で読んでみませんか? 朗読を聞いたり音読をして、英文読書を楽しみましょう。
【開催日】毎月第2土曜日 15:30 ~ 16:30 (全7回予定)
※初回は9月9日(土)
【場所】市民会館 301 会議室 【対象】中学生以上の人
【使用図書】ローマの休日 Roman Holiday (Step Ladder Series) IBC パブリッシング出版 ※各自ご用意の上、必ずご持参ください
【定員】20 人程度 【講師】星野真理先生 (山梨英和大学講師)
【申込】8月2日(水)開始 (電話、メールまたはカウンターまで)

子ども
フェスティバルと
同日開催!
詳しくは15ページ

8月のおはなし会

【場所】図書館ラウンジ、おはなしコーナー

- 5日(土) 幼児向け(ぐれーぶ)
- 8日(火) 乳幼児向け(チェリー)
- 20日(日) 英語・親子向け(ぴーち)
- 22日(火) 乳幼児向け(ぐれーぶ)
- 26日(土) 幼児向け(くれよん)

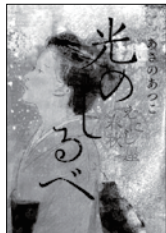
【時間】
10:30 ~

8月の休館日は…
7日(月)、14日(月)、15日(火)、21日(月)、
28日(月)と、館内整理日の31日(木)です。



おすすめ recommended

一般書



光のしるべ
あさの あつこ: 著

仲間とともにくえにし屋に現れた物乞い稼業の少年・信太。同じ頃、行方知れずの息子を探してほしいと夫婦が訪ね…。縁を商いとす者と頼る者の光と影を描く「えにし屋春秋」シリーズ第2作。



うるうの朝顔
水庭 れん: 著

離婚し、強い停滞感を抱く千晶は、なづなという青年から現実とは1秒だけ違う過去を再体験し、心の不調和が直るという不思議な「うるうの朝顔」の種をもらう。千晶はメモの通りに花を咲かせるが…。

児童書



ほげちゃんとおばけ
やぎ たみこ: 作

おばけの絵本が気になる、ぬいぐるみのほげちゃん。夜中にこっそり起きだして一人で絵本を見ていたら、なにやら怪しい音がして…。お話に出てくる絵本「おばけのおまつり」、ほげちゃんミニハウスの作り方 & 型紙付き。



どんなイチゴも、みんなかわいい
葦原 かも: 作
中田 いくみ: 絵

運動音痴で目立つのが苦手。みんなと同じように振る舞えない。でもアヤには想像力がある…。小学3年生の女の子の心情をユーモラスに綴り、自分は自分のままでいいと理解して成長していく姿を描いた一冊。

主な新着図書

小説

- 腹を空かせた勇者ども 金原 ひとみ
- あなたの燃える左手で 朝比奈 秋
- ブラックバード 安東 能明
- 日暮れのとあと 小池 真理子
- デモクラシー 堂場 瞬一

児童・一般・その他

- はらぺこおおかみのデコとボコ みやにしたつや
- ぼくのともだちガムーサ 市川 里美
- 人気 No.1 にダマされないための本 小林 直樹
- はじめてのゆかたの着付けとかわいい帯結び 大竹 恵理子
- 世界がわかる資源の話 鎌田 浩毅

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.25 **サステナブル (持続可能) ファッション**

環境省によると、日本では毎年平均で一人当たり18枚の服が購入されるとともに、12枚の服が手離され、そのうち約7割はごみとして廃棄されています(リユース・リサイクルされるものは3割程度です)。また、1年間全く着ない服が約25着もあります。

1人あたり (年間平均)

購入枚数 手放す服 着ない服
約18枚 約12枚 約25枚



7割 廃棄

3割 リユース
リサイクル

毎日廃棄される大量の衣服の処理には環境に大きな負担がかかります。環境負荷を減らすために、「サステナブルファッション」を心がけてみませんか。

明日から / 私たちが取り組めるアクション

- 1着の服を長く着れるよう丁寧に扱う
素材に合った方法で洗濯したり、着脱時にも伸びないように気をつけたりしましょう
- 古くなっても手を加えてお直しをする
- 家族・友人間で「おさがり」する
- 古着屋やリサイクルステーションに持ち込む
焼却処分しない場合、服1着につき約0.5kgのCO₂削減につながります。
- バザーやフリーマーケットを活用する
服を服として再利用することが最も環境にやさしく、経済的です。
- 本当に必要かよく考えて買う
衝動的に買って、ほとんど着ていない服、ありませんか？
- 長く着られる、品質の良いものを選ぶ
- 再生原料を使用した服を選ぶ
端材を再利用したもの、ペットボトルから作られたものなど、様々なものがあります。

つくってみろし。食育レシピ vol.141
鶏ささみのごまみそバター蒸し

◎日川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 230kcal たんぱく質 26.7g
脂質 7.7g 炭水化物 14.1g 食塩 1.1g
(栄養価は1人分)

材料 (2人分)

鶏ささみ	200g	無塩バター	10g
キャベツ	100g	【合わせ調味料】	
しいたけ	2個	みそ・みりん	大さじ1
いんげん	3本	白すりごま	大さじ1
ミニトマト	4個	さとう	小さじ1

- 1 鶏ささみは、筋をとり食べやすい大きさに切る。
- 2 キャベツはざく切り、しいたけは1cm幅に切り、いんげんは5cmの長さに切る。
- 3 耐熱容器にキャベツを敷き、上にささみ・しいたけ・いんげん・ミニトマトを全体的に散らす。
- 4 合わせ調味料をまわしかけ、バターを切り、全体的に散らす。ラップをし、600wの電子レンジで5～6分加熱する。

POINT

電子レンジを使うことで、簡単に一品を作ることができます！



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！



生活習慣病対策シリーズ
5回目▶痛風・高尿酸血症

先月号では、尿酸とは何かについてお伝えしました。今回は、高尿酸血症と痛風の関係についてご紹介します。

高尿酸血症は、血液中の尿酸値が高くなっている状態(尿酸値7mg/dl以上)のことで、次の3つのタイプがあります。

- | | | |
|-----------------------|---------------------|---------------------|
| 1
尿酸の排泄がうまくいかないタイプ | 2
体内で尿酸を作りすぎるタイプ | 3
両方の要素をあわせ持つタイプ |
|-----------------------|---------------------|---------------------|

高尿酸血症
=尿酸値7mg/dl以上



日本人には①の排泄がうまくいかないタイプが多いとされています。

尿酸値が高い状態が続くと、次第に血液中に溶けきれない尿酸が結晶になり、関節や腎臓などにたまりやすくなります。そして、関節部分に炎症が起こり、痛みを伴うようになったものを痛風と呼びます。痛風そのものは短期間でおさまっても、高尿酸血症を放置してしまうと、痛風が再発したり、腎臓の中にとまった尿酸が原因で腎臓病や尿路結石になったりします。

尿酸値が高いだけでは自覚症状はありませんが、痛風などの合併症を引き起こさないために、生活習慣を整えることが大切です！



来月号では、高尿酸血症と痛風を予防するためにできる生活習慣のポイントについてお伝えします。

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
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聴いてほしい。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：8/14(月) ◆精神保健福祉士：8/22(火) 9:30～、10:30～、13:15～、14:15～ 各時間帯1人ずつ ※相談時間は45分 ◆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
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。	8/16(水) 10:00～15:00 市役所西館2階203会議室	福祉課社会福祉担当 内線1130
行政相談	行政相談委員による国・県・市などの仕事についての苦情や要望の相談。	8/18(金) 13:30～16:00 市役所西館2階203会議室	総務課行政担当 内線2455
不動産相談	不動産全般に関する相談。	8/21(月) 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。	8/24(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)
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。1組40分まで。要予約。書類の作成指導や審査はしません。※初めてのご相談に限ります。	8/25(金) 13:30～16:30 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

第20回 鼓川温泉灯ろうまつり

- ▶日時：8/6(日) 15:00～19:00 ▶会場：西保スポーツ広場(鼓川温泉隣接)
▶内容：大正琴演奏・童謡歌唱・自衛隊音楽隊太鼓演奏・盆踊り(参加者に抽選による賞品)・飲食出店
■第20回鼓川温泉灯ろうまつり実行委員会 ☎0553-35-2202(西保公民館)

フィールドミュージアムウォーク

- ▶日時：8/13(日) 9:00～16:00(雨天中止) ▶経費：900円(市民バス運賃：800円、保険代100円)
▶内容：涼を求めて「徳和溪谷」を散策します。夏山に相応しい服装で参加してください
▶集合：万力公園根津像前(9:12山梨市駅発の市民バスを利用します。) ▶申込：不要
▶注意事項：雨具・昼食を持参してください。 ■事務局 ☎090-3210-1620(村田)

やまなしし朝市 夏祭り

- ▶日時：8/13(日) 17:00～21:00 ▶会場：街の駅やまなし
▶内容：屋台めし、おしゃれ雑貨、歌やダンス書道のパフォーマンスステージありの豪華夏祭り
■E.M.Direction(イーエムディレクション)株式会社 ☎0553-88-9241

みんなの 掲示板

夏休み工作教室

- ▶日時(対象)：8/18(金) 10:00～12:30(3年生以上の小学生)、14:30～16:00(中学生)
▶内容：風力発電器を作り、LEDを光らせたり、音楽を鳴らそう ▶経費：500円(材料費)
▶会場：山梨大学内工業会館3階(駐車場無料) ▶定員：各20人(要申込 ※定員を超えた場合は抽選)
▶申込：メール(nakagomi@microsystemri.co.jp)またはFAX(055-2820-4858)にて申し込みください。
▶申込締切：8月10日(休) ■山梨理科クラブ(山梨工業会山梨支部) ☎090-3598-1675(中込)

フードパントリー&子ども食堂 友だち

- ▶日時：8/27(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：8/13(日)～26(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)
▶内容：生活用品や食料品の提供(パントリー)、軽食と交流の場の提供(子ども食堂：先着20食)
▶経費：パントリー…無料、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。
■事務局 地域ささえあい 虹の会 ☎080-1122-3323(塚田) メール:papurika67@fruits.jp

寄付は、随時
受付中です!

安全×安心

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

毎月14日は、シートベルトの日

全席シートベルト・チャイルドシート着用徹底運動

車に乗ったら全席シートベルトを着用するよう家族で声を掛け合いましょう。6歳未満の子は、体格に合ったチャイルドシートに座らせましょう。7・8月は重点月間です。



飲酒運転「危険な誤解」をしていませんか？

少量のお酒なら、「少し仮眠をとれば酒は抜ける」と誤解していませんか？
ビール500mlを飲むと、体内での処理におよそ4時間かかります。単純に計算して2杯(1,000ml)を飲むと、血液中のアルコール濃度が平常に戻るまでに8時間かかります。
もし、翌日アルコールが体内に残っている状態で運転すれば「飲酒運転」になります。

飲酒運転を防ぐために、朝8時にハンドルを握る人は、午前0時以降は、お酒を飲まないようにしましょう！



岡総務課行政担当 内線 2456



「こんにちは、日下部警察署です。」

☎22 0110

募集 令和5年度(令和6年4月採用) 警察官採用募集中

秋季試験(第2回目)

【受付期間】7/24(月)～8/18(金) (電子申請のみ)

【試験日】第1次試験：9/17(日)

【採用予定人数】

警察官A(大学卒)：男性6人、女性2人程度
情報技術3人程度

警察官B(大学卒以外)：男性14人、女性6人程度



試験に関する問い合わせ・採用試験案内請求先
日下部警察署 警務課 採用試験担当(右上代表番号)
採用専用フリーダイヤル ☎0120-314-874
山梨県警察ホームページ
<https://www.pref.yamanashi.jp/police/>

夏期における山岳遭難の防止について

夏山シーズン(7月～8月)は、多くの山岳遭難が発生しています。安全な登山のために、次のことに注意してください。

- ▲ 体力・技術にあった山を選び、余裕ある計画を立て、「早立ち・早着き」を原則とする
- ▲ 装飾品・非常食を必ず携帯する(雨具、ヘッドライト等の照明具、携帯電話の予備バッテリー、携帯食、飲料水)
- ▲ 単独登山はしない
- ▲ 登山届を提出し、家族や知人にも伝えておく

インターネット登山届登録システム「コンパス」への登録をお願いします。



◆第20回小・中学生 山梨市ノーベル科学賞 作品募集

- ▶ **応募対象者**：市内に在住する小・中学生（個人、グループ、クラブなどの別は問わず）
- ▶ **応募対象作品**：理科自由研究、科学工作（縦横高さ1m以内）、科学写真（2Lサイズ1枚）など
- ▶ **募集締切**
市内小・中学校在籍児童・生徒……各在籍小・中学校の指定日
市外通学小・中学生…10/3（火）まで（提出前に学校教育課までお問い合わせください）
- ▶ **提出先**
市内小・中学校在籍児童・生徒…各在籍小・中学校
市外小・中学校通学児童・生徒…山梨市教育委員会
学校教育課
- ▶ **表彰（予定）**
日時：令和6年1月27日（土）
会場：山梨市民会館
☎学校教育課学校教育担当 内線 2319



◆親子共選所見学 参加者募集

市では食育推進事業の一環で、地元でとれた農産物に対する関心をもつ機会として共選所の見学を行います。

親子でぶどうの出荷のようすを見学しませんか。

- ▶ **日時**：8/20（日） 9：00～10：00
- ▶ **会場**：八幡総合共撰所（市川 1300-1）
※都合により変更になる場合があります。
- ▶ **内容**：共選所の見学とお話し
- ▶ **対象**：小学1・2年生の親子 10組
- ▶ **参加費**：無料
- ▶ **持ち物**：筆記用具・飲み物
- ▶ **申込期限**：8/7（月）

☎健康増進課健康支援担当
内線 1167



◆児童扶養手当現況届、ひとり親家庭医療費助成制度更新の届け出・申請は8/18まで

○児童扶養手当の現況届について

児童扶養手当受給者（支給停止中の人含む）の所得や生活状況などを確認し、11月分以降の手当受給資格について審査するための現況届を受け付けます。

受給者には、必要書類を7月中に送付しますので、8/18（金）までに提出してください。

現況届が提出されない場合、11月分以降の支給が停止しますのでご注意ください。

なお、手当の支給開始から5年経過した人は、既に送付した「一部支給停止適用除外事由届出書」を、現況届と併せて提出してください。

○ひとり親家庭医療費助成制度更新について

ひとり親家庭医療費助成制度の資格者証の有効期間は8/31（木）までです。受給者には更新申請書を送付しますので、添付書類とともに8/18（金）までに更新申請をしてください。申請がない場合は受給資格が喪失しますのでご注意ください。

また、過去の制度利用者および扶養義務者（同居の3親等以内の親族）の所得制限超過により認定されなかった人でも、令和5年度の所得状況により再度申請すると該当になる場合があります。

■問い合わせ・手続き窓口 子育て支援課子育て支援担当 内線 1155

8月のたっち講座

●時間はいずれも10：15～11：30

開催日	講座名	講師	開催場所
10日（木）	災害時の備え	山梨市防災危機管理アドバイザー 山下博史先生	たっち山梨
22日（火）	絵本の読み聞かせ	図書館ボランティア くれよん	たっち牧丘
30日（水）	性教育について	とにかく明るい性教育 パンツの教室協会 天野有紀先生	山梨地区子育て 支援センター



※講座によって募集開始日や募集人数が違うので、詳しくはホームページや母子モ、たっちメールを確認してください。



第24回 やまなし 子どもフェスティバル

8/5 (土) 10:00 ~ 15:00

会場：市民会館



家庭、地域社会が連携して、安心して子どもを生き育てる環境づくりの推進のため、「やまなし子どもフェスティバル」を開催します。家族みんなで遊びに来てください。

▶内容

- 縁日コーナー
- 保育園・こども園・幼稚園展示コーナー
- 木の工作を楽しもう
- ぬりえコーナー
- 手形カレンダーづくり
- うちわづくり
- 保育士と遊ぼう
- 歯科衛生士歯磨き相談
- 子育て用品・ベビー用品譲渡会
- 映画上映「プラスチックの海」
- 市内障害者福祉施設の物品販売



～同日開催～

図書館上映会 「ダンボ」 13:30 ~ ※詳細は9ページ

☎子育て支援課子育て支援担当 内線 1158

子育て用品・ベビー用品 譲渡会

やまなし子どもフェスティバル内で、子育て用品の譲渡会を行います。

各家庭で不要となったまだ使える子育て用品を必要としている人にお譲りしませんか？

●対象品

ベビーベッド、チャイルドシート、ベビーカー、歩行器、衣類（未使用、未開封のものに限る）、紙おむつ（未使用、未開封のものに限る）、その他清潔なベビー用品

●取り扱いのないもの

歯固め・ほ乳びんなどの口を含むもの、ぬいぐるみなどの毛の立っているもの、食品および薬品（保存食や未開封のものを含む）、汚れや破損があり再利用できないもの、公序良俗に反するもの

●日時・場所

8/5 (土) 10:00 ~ 12:00、13:00 ~ 15:00
市民会館

●利用方法

<譲り渡したい人>

申込フォーム（上の二次元コード）から、区画の予約をしてください。当日も区画が空いていれば出展できます。譲渡が決まらなかった場合はお持ち帰りいただけます。

<譲り受ける人>

譲り渡したい人から、子育て用品の説明を聞いて納得した上でお持ち帰りください。

☎子育て支援課子育て支援担当
内線 1158



健 9月の成人健診の予約案内（完全予約制）

すべての会場が完全予約制です。
問診票は同封せず、予約された人にものみ郵送します。
大腸がん・喀たん検査の検査セットは、健診当日ではなく、事前に郵送します。
9月以降の日程や検査項目などの詳細は、広報5月号と一緒に配布した健康カレンダーをご確認ください。

▶ 9月の成人健診日程

開催日	対象地区	健診機関	予約受付期間	送迎（要予約）	骨粗鬆症
9/5（火）	日下部	山梨厚生病院	8/11（金）～18（金）	—	○
9/19（火）	市内全域	JA 厚生連	8/28（月）～9/4（月）	—	○
9/25（月）	山梨	山梨厚生病院	9/1（金）～7（木）	万力2区公民館 8:00	—

▶ 健診会場：保健センター

▶ 予約方法

①インターネット（24時間予約可能）
右の二次元コードから



<https://logoform.jp/form/bReG/121679>

②電話 ☎② 1111（平日 8:30～17:15）健康増進課まで
予約時に受診希望の検査項目をお伝えください。

健診日の7日前に、時間を記載した「予約票」および「問診票」、申込者には「検査セット」を郵送します。



▶ 申し込み・問い合わせ 健康増進課健康企画担当 内線 1162～1171

健 「ファミリーウォーキング」教室参加者募集

親子わくわく教室「ファミリーウォーキング」を開催します。

夏休みの思い出に、家族で会話をしながら自然豊かな広瀬ダムの周辺を歩きませんか？

▶日時：8/19（土） 8:30～12:30

▶内容：道の駅みとみから出発して、広瀬ダムの周辺まで約3.5km歩きます。（途中休憩もあります。）
プロの健康運動指導士から、歩く姿勢やストレッチの方法などを学びながら、ウォーキングをします。

▶集合場所：市役所駐車場または道の駅みとみ

※市役所から、送迎用バスが出ます。人数制限がありますのでお早めにお申し込みください。



▶定員：市民親子 20組 50人

※1時間程度のウォーキングが可能な人。定員に達し次第、受付終了

▶受付期間：8/1（火）～14（月）

▶申し込み・問い合わせ 健康増進課健康企画担当 内線 1162～1171

i 入札結果をお知らせします（5月入札）

圏管財課契約検査担当
内線 2346

■一般競争入札

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）	入札日
5	岩手分団機動部詰所建設工事	東	富士住宅(株)	44,880,000	45,408,000	R5.5.31
6	アザレアタウン土地区画整理事業調査及び促進調査（その5）業務委託	小原西 外	日本工営都市空間(株)山梨事務所	19,800,000	20,383,000	

■指名競争入札

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）	入札日
5	令和5年度 山梨市道路台帳補正業務委託	北 他	(株)パスコ山梨支店	4,730,000	4,983,000	R5.5.30
6	道路改良工事等における分筆図（一筆測量図）作成業務委託	市内全域	(株)峡東測量設計	352,000	385,000	
7	牧丘支所外壁調査・改修検討業務委託	牧丘町窪平	前嶋建築設計事務所	2,948,000	3,263,700	
8	下水道梨-5処理4号第17工区工事	上石森	武藤建設(株)	2,365,000	2,871,000	
9	下水道梨-7-1処理70号第18工区工事	小原東	(株)関和興業	2,761,000	3,410,000	
10	下水道第18工区配水管布設替工事	小原東	(株)小野設備	3,355,000	3,377,000	
11	老人健康福祉センター浴場換気設備改修工事	小原西	(株)アクアテック	4,895,000	5,522,000	
12	交通安全対策（その1）工事	北	(株)道路環境	1,980,000	2,288,000	
13	市内一円安全施設設置（その1）工事	三富川浦	(株)道路企画	2,079,000	2,420,000	
14	杣口浄水場機械設備更新工事	牧丘町杣口	シンク・エンジニアリング(株)	5,390,000	5,698,000	

※最新の入札結果は市ホームページで公開しています。

農業従事者の高齢化および後継者不足が深刻化している中、新たな農業経営者の育成を図るとともに、市の農業の活性化を図るため、農業で自立を目指す新規就農者および親などの後継者として就農し、経営移譲を受けた人などに対して、補助金を交付します。

① 山梨市新規就農者支援事業補助金

▶ **事業対象者**：次に掲げる要件をすべて満たす人

- (1) 市内に住所を有し、かつ、市内で継続的に農業経営を行う人で、次のいずれかに該当する人
 - ・ Uターン者で市内に生活拠点や営農基盤がなく市内に転入し、就農する人
 - ・ Uターン者で市内に生活拠点や営農基盤を有していたが、農業以外の産業に従事するため市外に住んでいた人で、市内に再転入し就農する人
 - ・ 新規学卒者で市内に生活拠点や営農基盤を有している就学者で、卒業後就農する人
 - ・ 転職者で市内に生活拠点や営農基盤を有し、農業以外の産業に従事していた人で就農する人
- (2) 新たに事業主として確定申告を行う人
- (3) 新規就農計画の認定を受けた人
- (4) 年間農業従事日数、時間が 150 日以上かつ 1200 時間以上となる人
- (5) 前年の所得が 350 万円以下である人。
- (6) 市税等の滞納がない人
- (7) その他交付要件を満たす人

② 山梨市親元就農支援補助金

▶ **事業対象者**：次に掲げる要件をすべて満たす人

- (1) 農業者の子か孫で農業者から経営継承した人
 - (2) 市で定める年間従事日数を満たす人
 - (3) 前年の所得が 350 万円以下である人
 - (4) その他交付要件を満たす人
- ※詳細については、お問い合わせください。



▶ 申請手続き

申請を希望する人は、事前に農林課農地担当まで電話でご相談ください。補助金の対象者となる人に、申請書類をお渡しします。

▶ 募集期間

8/1 (火)～ 31 (木)

▶ その他

- (1) 補助金交付期間中および交付終了後、交付要件に定める期間は、農業以外の職業を主としないこと。
- (2) 補助金の交付終了後、引き続き営農を継続し、交付要件に定める期間は就農実績を市に提出すること。
- (3) 虚偽の申請などにより補助金の交付が不相当であると認められたときは、補助金の全部または一部を返還していただく場合があります。
- (4) 交付期間中、市内に住所を有さなくなった時は補助金の全部または一部を返還していただく場合があります。
- (5) 申請内容を審査し、補助金交付の可否を決定します。

新型コロナワクチン 令和 5 年秋開始接種

9月1日から、令和5年秋開始接種が始まります。

対象者は5歳以上で、初回接種が完了している人です。

対象の人には、8月中旬より順次接種券の送付を行います。

使用するワクチンは、オミクロン株 XBB.1 系統の成分を含有する1価のワクチンの予定です。

予約方法は、広報9月号、CATV、接種券に同封する指定実施医療機関一覧をご確認ください。

健康増進課感染症対策担当

内線 1164～1166

山梨市新型コロナワクチン接種コールセンター ☎ 0120-367-241

(平日 9:00～17:00)

募

峡東地域農業経営改善研修会（農業簿記）
受講者を募集します

農林課農務事務所

☎ 20-2707

パソコンでの複式簿記記帳を学び、我が家の経営改善に役立ててみませんか？
農業経営改善を目指す人を対象に、農業経営改善研修会を開催します。

- ▶ **内容・定員**：①パソコン簿記入門コース（全6回） 定員：10人
②パソコン簿記質問相談会（全1回） 定員：各10人（午前午後）
- ▶ **対象**：峡東地域の農地プランの実質化がされている地区に在住する農業者または、認定農業者、認定新規就農者、認定農業者になることが確実と見込まれる人
- ①パソコン農業簿記が初めての人（経験0～2年の人）
※パソコンの基本的操作（簿記ソフトのインストールなど）ができる人
 - ②ソリマチ農業簿記を実践している人（受講年数5年未満）
- ▶ **開催時期**：①令和5年10月～令和6年2月 ②令和6年2月
- ▶ **場所**：東山梨合同庁舎（甲州市塩山上塩後 1239-1）
- ▶ **テキスト代**：900円程度
- ▶ **申込締切**：9/22 (金)
- ▶ **申し込み**：申込書の様式を用い、メールで申し込んでください。
メール kt-noumu@pref.yamanashi.lg.jp 詳細、様式は二次元コードから。



介

成年後見支援センターは
介護保険課にあります

成年後見支援センターは、成年後見制度に関わる業務を行っています。

◆相談窓口

成年後見制度の利用や手続きの方法、利用者や後見人などからの相談などさまざまな相談に対応しています。

◆普及啓発

広報・ホームページ・CATV・チラシ配布による周知のほか、出前講座を行っています。

◆関係機関との連携

成年後見制度に係る弁護士・医師・司法書士・社会福祉士、家庭裁判所などと連携し、専門的な助言や相談支援を行っています。

※成年後見制度とは…

認知症や精神障害、けがや病気による脳の障害などで判断能力が低下した人の暮らしを守るため、金銭管理や契約行為をサポートする制度です。

成年後見制度の利用など、わからないことがありましたら、成年後見支援センターに相談してください。

☎介護保険課地域包括支援担当

成年後見支援センター 内線 1228

福

民生委員・児童委員が
委嘱されました

厚生労働大臣および山梨市長から、民生委員・児童委員の委嘱が行われました。

今回委嘱された委員は次の人です。
(敬称略)

【6月1日付け委嘱】

加納岩地区 山形芳洋 (大野区)

▶任期：令和7年11月30日まで

【民生委員・児童委員の活動】

担当地域の生活困窮者・高齢者・障害者・ひとり親家庭などの要援護者への相談、援助、適切な福祉サービスの情報提供などの活動を行うほか、市役所や関係機関と協力し合い、地域福祉の増進に努めます。

☎福祉課社会福祉担当 内線 1130

年

年金生活者支援給付金制度のご案内

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入やその他の所得額が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。

▶支給要件

●老齢（補足的老齢）年金生活者支援給付金

以下3つの支給要件のいずれにも該当する人

(1) 65歳以上の老齢基礎年金の受給者であること

(2) 前年の公的年金等の収入金額とその他の所得の合計額が、881,200円以下（※1）であること。

(3) 同一世帯の全員が市町村民税非課税であること

（※1）781,200円を超え881,200円以下の人には、「補足的老齢年金生活者支援給付金」が支給されます。

●障害年金生活者支援給付金・遺族年金生活者支援給付金

以下2つの支給要件のいずれにも該当する人。

(1) 障害基礎年金または遺族基礎年金の受給者であること。

(2) 前年の所得が4,721,000円＋扶養親族の数×38万円の合計以下であること。

▶給付額

老齢年金生活者支援給付金の給付額

月額5,140円×納付済期間（月数）/480と月額約11,041円×保険料免除期間（月数）/480の合計

障害・遺族年金生活者支援給付金の給付額

月額5,140円（1級の障害基礎年金受給者は月額6,425円）

補足的老齢年金生活者支援給付金

補足的な給付の額は、所得の増加によって逡減します。

※毎年度、物価変動に応じて改定

▶請求方法

日本年金機構より対象となる方に対して秋頃、給付金請求書が送付されますので、必要事項をご記入いただきお近くの年金事務所へご提出願います。

☎給付金専用ダイヤル 0570-05-4092（ナビダイヤル）

050から始まる電話でおかけになる場合 ☎03-5539-2216

お問い合わせの際は、基礎年金番号がわかるものをご用意ください。

市民課国保年金担当 内線 1145～1148

牧丘支所住民生活担 ☎☎3111 三富支所住民生活担当 ☎☎2121

山梨市老人健康福祉センター

「山梨ちどり温泉」臨時休館のおしらせ



山梨市老人健康福祉センター浴室「山梨ちどり温泉」について、給排気塔の安全対策を含めた改修工事のため、次の期間臨時休館します。

利用者の皆様にはご迷惑をおかけしますが、浴室の安全確保のための工事となりますので、何卒ご理解をお願いします。

【休館期間】

8月22日(火)～9月13日(水)

☎福祉課社会福祉担当 内線 1130



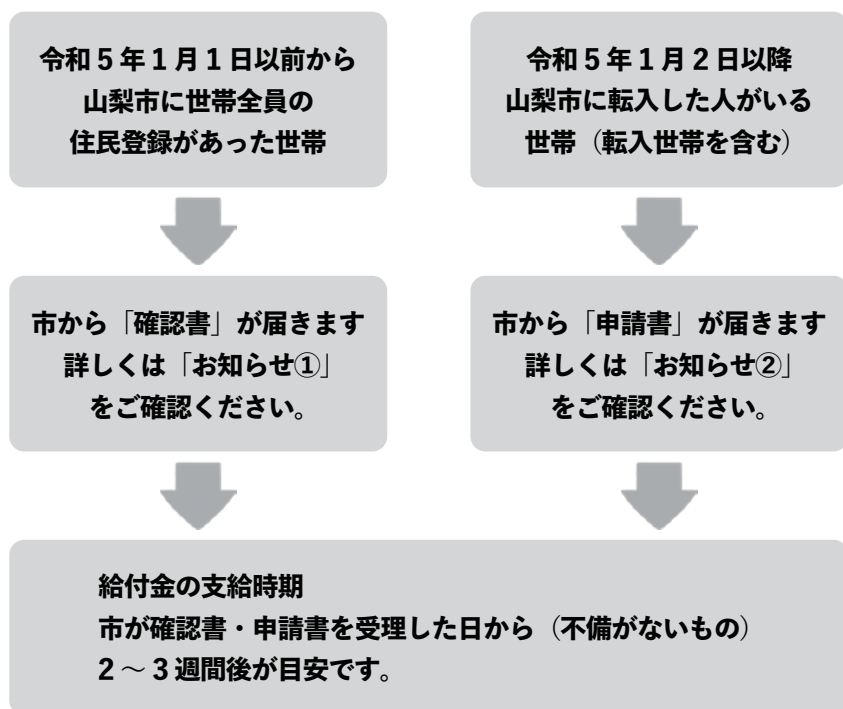
山梨市低所得世帯に対する物価高騰対策支援金 (対象：住民税均等割非課税世帯)

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。給付金を受給するためには、手続きが必要です。

▶ **給付金額：対象世帯 1 世帯につき 30,000 円**

▶ **給付対象となる世帯**：令和 5 年 5 月 1 日に山梨市に住民登録があり、令和 5 年度住民税均等割が非課税の世帯（ただし、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）

▶ **給付金支給までの流れ**



※お知らせ①

【世帯の全ての人が、令和 5 年 1 月 1 日以前から山梨市にお住まいの場合】
対象世帯（対象と想定される世帯を含む）には、令和 5 年 5 月 1 日時点での世帯主宛てに、給付内容や確認事項が書かれた「確認書」が届きます。内容を確認し、必要事項を記入のうえ、返送してください。

※お知らせ②

【令和 5 年 1 月 2 日以降に転入した人がいる場合（転入世帯を含む）】
給付金を受け取るには、「申請書」の提出が必要です。

市では令和 5 年度の課税情報が不明な人がいるため、令和 5 年 5 月 1 日時点での世帯主宛てに申請書を送付します。申請書に記載された誓約・同意事項を確認し、すべてを満たす場合のみ、申請書に必要事項を記入して、申請して下さい。

▶ **提出期限**：10/31 (火)必着

※令和 5 年度の住民税均等割が非課税の世帯で、7 月末までに「確認書」または「申請書」が届かない場合は、下記担当までご連絡ください。

※本給付金は、非課税および差押禁止の対象となります。

☎福祉課社会福祉担当 内線 1132・1133



障害福祉に関する各種手当のお知らせ

●特別児童扶養手当

▶ **対象**：身体または精神に中程度以上で永続する障害がある 20 歳未満の児童を養育している父母など

▶ **障害の程度**：おおむね身体障害者手帳 1～3 級、療育手帳 A-1～B-1 程度、または同程度以上の精神障害など

▶ **手当月額**：支給対象児の障害程度により、1 級（重度）は 53,700 円、2 級は（中度）35,760 円

※所得制限などで手当が支給されない場合があります。

●障害児福祉手当

▶ **対象**：重度の永続する障害の状態にあるため、日常生活において常時介護を必要とする在宅の 20 歳未満の人に支給

▶ **障害の程度**：おおむね身体障害者手帳 1 級程度（内科的疾患も含む）、療育手帳 A-2a 程度、または同程度以上の精神障害など

▶ **手当月額**：15,220 円

※所得制限などで手当が支給されない場合があります。

●特別障害者手当

▶ **対象**：著しく重度の障害の状態にあるため、日常生活において常時特別の介護を必要とする在宅の 20 歳以上の人に支給

▶ **障害の程度**：おおむね身体障害者手帳 1 級程度の異なる障害が 2 つ以上ある場合、最重度程度の知的障害や同程度以上の精神障害など

▶ **手当月額**：27,980 円

※3 か月以上の入院や所得制限などにより手当が支給されない場合があります。

■所得状況届の提出

各種受給資格者は、8/10 (木)～9/11 (月)の間に「所得状況届」（前年の所得状況）を提出してください。

この期間中に提出されないと、手当の支給が差し止められることがあります。

各種手当の新規申請も随時受け付けていますので詳しくはお問い合わせください。

☎福祉課障害福祉担当 内線 1137

i

猫の不妊・去勢手術費を助成します

市では、猫の無秩序な繁殖を防ぐために、猫の不妊去勢手術を行う人に助成金を交付します。

対象者：次の①か②に該当する者

- ①市内在住の、飼い猫の所有者
- ②市内に生息する飼い主のいない猫に対し、手術を受けさせる者

▶助成額：1匹あたり下記の額を助成します。ただし、手術費が下記の額に満たない場合は、その手術費の額が助成額となります。

	オス	メス
飼い猫	10,000円	15,000円
飼い主のいない猫	11,000円	16,000円



▶申請手続きについて

不妊・去勢手術実施後に申請書（環境課窓口もしくはホームページにあります）に動物病院の証明を受けてから、下記書類を持って環境課まで申請してください。

必要書類

- ・領収書（複数頭実施した場合は、その内訳が分かるようにしてください）
- ・猫の耳のV字カットの様子が分かる写真（飼い主のいない猫の場合）
※耳部分だけでなく全体が分かるように撮影してください
- ・助成金振込先の通帳 ・印鑑（朱肉を使うもの）

▶申請期限：令和6年4月1日(月)まで

▶注意点

・令和5年4月1日から令和6年3月31日までに手術を受けさせた猫が対象となります。※年度途中でも予算額に達した時点で助成は終了となります。

☎環境課生活環境担当 内線 2252・2253・2254

募

犬のしつけ方教室
猫の飼い方教室

犬または猫を飼おうと考えている人、上手に付き合いたいと考えている人に向けて教室を開催します。

▶日程：8/27(日)

◆猫の飼い方教室

時間：10:00～12:00

講師：林 文明（ノア動物病院代表）

◆犬のしつけ方教室

時間：14:00～16:00

講師：小川 容往（日本ペットドッグトレーナーズ協会会員）

▶会場：笛吹市学びの杜みさか視聴覚室（笛吹市御坂町夏目原744）

▶参加料：無料

▶定員：各教室50人（先着順・予約制）

▶持ち物：筆記用具

▶申込期間：8/1(火)～21(月)

▶注意事項：会場の都合上、飼い猫および飼い犬の同伴はできません。

▶申し込み・問合せ：環境課生活環境担当 内線 2253・2254

環

浄化槽を適切に管理しましょう！

浄化槽を設置している人は、法律により清掃・保守点検・法定検査を行わなければなりません。

浄化槽を適切に維持管理しないと汚水がきちんと処理されず、悪臭が発生したり、水路を汚したりしますので、正しい維持管理を心がけましょう。

▶清掃

浄化槽の中にたまった汚泥などの引き抜き・機器類の清掃を行う作業です。

必ず年1回以上、市の許可業者に依頼して行ってください。

▶保守点検

浄化槽の稼動状況の点検・薬剤の補充・機器などの調整・修理を行います。

おおむね年に3～4回 県の登録業者に依頼して行ってください。

▶法定検査

法定検査は、浄化槽からの放流水の状況や日頃の維持管理が適正かを確認する検査です。

毎年1回、県知事から指定された機関「(一社)山梨県浄化槽協会」(☎055-288-1132)に申し込んでください。

☎環境課生活環境担当 内線 2253



熱中症を防ぐために

「熱中症予防行動」を実践しましょう！

①暑さを避ける

- ・扇風機やエアコンで温度調節
- ・外出時には日傘や帽子を着用
- ・天気の良い日は日陰の利用、こまめな休息
- ・吸湿性、通気性のよい衣服の着用

②水分補給

- ・室内でも外出時でも、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分・塩分などを補給（1日1.5リットルを目安）

③健康管理

- ・日頃から体温測定、健康状態をチェックする。
- ・体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で静養する。

④体づくり

- ・暑くなり始めの時期から適度な運動を。
- ・身の回りの暑さ指数（WBGT）に応じて屋外やエアコンなどが設置されていない屋内での運動は、控えましょう。

■暑さ指数（WBGT）とは

気温、湿度、輻射熱（日差しなど）からなる熱中症の危険性を示す指標で、値が33以上と予測されると、「熱中症警戒アラート」が発表されます。発表時には外での運動や外出は避け、室内でゆっくり過ごしましょう。

☎健康増進課健康企画担当 内線 1162

お知らせマイナンバーカード！

☎市民課市民担当 内線 1101



■マイナンバーカードの情報確認をお願いします。

マイナンバーカード普及促進につきまして、ご理解・ご協力をいただき、心から感謝申し上げます。

市では、商業施設、事業所、ご自宅などに出向いてマイナンバーカードの申請を受付ける出張申請などに取り組み、令和5年6月末現在、8割を超える市民の皆様がマイナンバーカードの申請をしていただいたところです。

一方、マイナンバーカードの誤交付やマイナンバーの紐付けに誤りが生じた事案などが、本市を含め複数確認されていることから、今後、国や市町村において、「マイナンバー紐づけに関する総点検」を実施します。

市民の皆様におかれましては、お手元にあるマイナンバーカードの顔写真や記載されている情報を再度確認していただくようお願いします。

また、不明な点がありましたら、市民課市民担当まで連絡をお願いします。

■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：8/19(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、マイナポイントの申し込み支援など

▶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。

※マイナポイント申し込み支援では、お選びいただいたキャッシュレス決済サービスの決済IDやパスワードが必要になる場合があります。

※公金受取口座の登録には、本人名義の通帳または、キャッシュカードをご持参ください。

■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する「らくらく出張申請お手伝い」もご利用ください。

↑市民課まで電話で予約をおねがいします！

募 「やまなし県央連携中枢都市圏」の愛称募集

甲府市・韮崎市・南アルプス市・甲斐市・笛吹市・北杜市・山梨市・甲州市・中央市・昭和町で構成する「やまなし県央連携中枢都市圏」が広く知れ渡り、親しまれ、一体感が生まれるような愛称を募集します。

▶募集期間：8/31(木)まで

▶愛称の基準・条件

- ①圏域の特徴がイメージできるもの
- ②親しみやすく覚えやすいもの（よみがなにして10文字程度）
- ③他の名称や商標などに類似していないもの
- ④自作で未発表のもの

▶応募方法

- ・甲府市ホームページから
- ・はがきまたは応募用紙に①愛称（よみがな）、②愛称に込めた想いや意味合い、③住所・氏名（フリガナ）・年齢・電話番号を記載のうえ、応募箱へ投函または下記へ郵送してください。

▶応募箱設置場所

山梨市役所東館1F 総合案内、西館4F 総合政策課窓口

▶郵送先：〒400-8585

甲府市丸の内1-18-1 甲府市役所自治体連携課「愛称募集係」

▶記念品の贈呈

採用された人にはクオカード3万円分と圏域の特産品（1万円相当）を贈呈します（2人まで）。

また、応募者の中から抽選で10人に圏域の特産品を贈呈します。

☎総合政策課企画政策担当

内線 2425、2426

津波が来るぞ すぐ避難！ - 「津波フラッグ」は避難の合図 -

「津波フラッグ」は大津波警報、津波警報、津波注意報（以下、「津波警報など」という）が発表されたことをお知らせする旗です。

津波警報などは、テレビやラジオ・携帯電話・サイレン・鐘など、さまざまな手段で伝達されますが、令和2年6月から海水浴場等で赤と白の格子模様の旗「津波フラッグ」による視覚的伝達が行われるようになりました。

「津波フラッグ」を用いることで、聴覚に障害をお持ちの人や、波音や風で音が聞き取りにくい遊泳中の人などにも津波警報などの発表をお知らせできるようになります。海水浴場や海岸付近で津波フラッグを見かけたら、速やかに避難を開始してください。

詳細は気象庁のホームページ https://www.data.jma.go.jp/svd/eqev/data/tsunami_bosai/tsunami_bosai_p2.html



赤と白の格子模様の旗「津波フラッグ」を振るイメージ

講 市民総合体育館
牧丘 B&G 海洋センター
各種教室

市民総合体育館・牧丘 B&G 海洋センターでは、各種「健康運動教室」「カルチャー教室」を開催しています。

教室の内容は、(株)フィッツのホームページで詳しく紹介しています。無料体験日もあります。皆さんの参加をお待ちしています。

(株)フィッツのホームページはこちら→



- ▶ 日程：随時開催中
- ▶ 会場：市民総合体育館・牧丘 B&G 海洋センター
- ▶ 受講料：要問い合わせ
- ▶ 申し込み・問い合わせ
市民総合体育館 ☎② 5600
牧丘 B&G 海洋センター ☎③ 4411

募 パパもママも
ほっとひと息☆コンサート

40年子どもの歌を歌い続けてきた童謡歌手 井上かおりと、ギタリスト根岸哲也のユニット「スーシーエンティアー」がお届けするステージ。子ども達の”楽しい！”はもちろん、毎日を頑張っているママやパパもホッとできる応援コンサートです！



- ▶ 日時：9/30 (土)
開場 13:30 開演 14:00
- ▶ 会場：市民会館ホール
- ▶ チケット料金：一般 1,000 円
中学生以下 500 円 (税込)
*全席自由席
- ▶ チケット発売日
7/30 (日) 10:00 ~より市民会館窓口、オンライン、YCC 県民文化ホール窓口にて販売

市民会館 ☎② 9611



募 令和5年度 市文化協会文化祭 作品募集

市文化協会では 10 ~ 11 月に文化祭を開催します。どなたでも出品できます。ぜひご応募ください。

山梨会場

- 展示期間：10/5 (木) ~ 8 (日)
- 展示場所：市民会館ほか

◇ 1. 文芸の部

- ▶ 応募規定
 - ① 詩 1 人 1 編 400 字詰原稿用紙 2 枚以内
 - ② 短歌 雑詠 2 首以内
 - ③ 俳句 四季雑詠 2 句以内
 - ④ 川柳 雑詠 3 句以内
 - ※いずれも未発表の作品に限る
 - ※作品に住所、氏名 (ペンネーム)、電話番号を明記
- ▶ 応募方法：出品票 (生涯学習課で配布) と作品を併せて、8/31 (木) 必着で生涯学習課に提出
ハガキによる応募も可能 (出品票不要) ハガキ 1 枚につき 1 点、短歌・俳句・川柳いずれでの応募かを明記

◇ 2. 書道の部

- ▶ 応募規定
1 人 1 点 (市内未発表の作品に限る)
- ▶ 体裁：軸装または額装
- ▶ 規格
 - ① 全紙 ② 半切 2 分の 1 縦横自由
 - ③ 半切 3 分の 1 ④ 全紙 2 分の 1
 - ⑤ 2 × 6 尺 額装 縦横自由
 - ⑥ 26 × 6 尺 額装 縦横自由
 - ⑦ 3 × 4 尺 額装 縦横自由

- ⑧ 2 × 8 尺 額装縦
- ⑨ 色紙、短冊、折帖、巻子も可
- ▶ その他：書体、課題は自由
- ▶ 応募方法：出品票に記入の上、8/31 (木) 必着で生涯学習課に提出、作品は 10/5 (木) 午前 9 時に市民会館に持参

牧丘会場

- 展示期間：11/10 (金) ~ 19 (日)
- 展示場所：牧丘町総合会館 (牧丘支所、窪平 350)

◇ 1. 俳句

- ▶ 応募規定：1 人 3 句以内 四季雑詠
- ※作品に住所、氏名を必ず明記
- ▶ 応募締切：9/29 (金) 必着
- ▶ 応募先：俳句部長または牧丘教育事務所
俳句部長 古屋 ☎③ 4067

◇ 2. 短歌

- ▶ 応募規定：1 人 3 首以内
- ※作品に住所、氏名を必ず明記
- ▶ 応募料：500 円 (作品集刊行料)
- ▶ 応募締切：9/29 (金) 必着
- ▶ 応募先：短歌部長または牧丘教育事務所
短歌部長 川井 ☎③ 3955

▶ 応募・問い合わせ

生涯学習課文化財担当
内線 2322 FAX ② 5357
牧丘教育事務所
☎③ 3111 FAX ③ 3733



山梨市公式 LINE



毎週水曜日定期配信
友達登録をお願いします。
@yamanashicity

山梨市公式 Twitter



随時情報を配信
フォローをお願いします。
@yamanashicity

⇒ 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

有料広告募集集中
内線 2416
秘書課広報担当

山梨市の人口
(7月1日現在)

🏠 世帯数

14,848 世帯 (+5)

👤 人口

男 15,975 人 (-24) 女 17,304 人 (+12) 計 33,279 人 (-12)

催 根津記念館 子ども夏祭り開催



子どもの遊びコーナーや体験コーナーなど楽しい催しを実施します。夏のひとときを根津記念館で楽しく過ごしませんか？

▶日時：8/12(土)、13(日)
10:00~16:00

▶場所：根津記念館敷地内

▶催し：謎解きツアー&くつろぎ探偵塗り絵コーナー、根津ピアノ体験コーナー、飲食、体験コーナー(クレープ・ポップコーン・スイカ割り・うどん作り体験)、遊びコーナー(スーパーボールすくい・しゃぼん玉遊びなど)



※内容は変更になることもあります。

※根津記念館は今年の4月から入館料を無料化しています。

皆様のご来館をお待ちしています！

📍根津記念館 【月曜・火曜休館】

☎②8250

♥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 山田清子様(岩手)のご遺志として

山田達哉様……100,000円

▼防災用品として

(株)プランニングラボ 代表取締役
西村晴美様(東京都)

…薬用アルコールハンドジェル
500ml 1,000本

▼市内小学校・公立保育園・市立図書館へ

芦澤フジ子様(笛吹市)

…絵本「なんじくんとなんぷんくん」17冊

募 第18回市民親善ゴルフ大会を開催します

市スポーツ協会ゴルフ連盟主催の市民親善ゴルフ大会を開催します。

個人でもグループでも、奮ってご参加ください。

女性・初心者も大歓迎です！秋風の中、一緒にゴルフを楽しみませんか？

▶日時：10/24(火) 7:30 スタート

▶会場：春日居ゴルフ倶楽部

▶参加資格：市内在住・在勤の人

▶競技方法：前半9ホールの中ホールコンペ、新ペリア方式 同スコアの場合年齢上位(変更の場合あり)

▶募集人員：40組(160人)

▶申込受付：9/1(金)~29(金) ※定員になり次第締め切り

申込書に必要事項を記入しFAX、メールもしくは、窓口へ直接提出してください。※申込用紙は、生涯学習課の窓口へ設置してあります。

▶費用：大会当日受付で徴収します

参加費 1,000円、プレー代 8,500円(税込・昼食付き)

▶表彰・賞品：優勝~10位・とび賞・ニアピン・ドラコンなど市内各協賛事業所より豪華賞品多数！

▶主催：山梨市スポーツ協会ゴルフ連盟

📍生涯学習課スポーツ振興担当 内線 2331



募 小楯山を無料で案内します(西沢渓谷ガイドの会)

①小楯山コース

爽やかな森林を歩く。小楯山。山頂は正面に富士山が見える最高のスポットです。

▶開催日：8/11(祝・金) 山の日

▶集合場所・時間：市役所駐車場
8:00

▶移動方法：焼山峠には市役所から無料バスで移動します。

▶募集人員：先着20人

▶申込締切：8/8(火)

▶事前準備について：歩きやすい靴、飲み物、昼食、タオル、雨具、ごみ袋

▶コース：山梨市役所 8:00~焼山峠 9:00(標高1500m)~新道~旧道分岐~石~新旧合流~錫杖が原~小楯山(1713m)・食事と展望~小楯峠~一杯水~焼山峠~山梨市役所 15:30

▶申し込み・問い合わせ

西沢渓谷ガイドの会事務局
(観光課内) 内線 2149



令和4年度 山梨市ふるさと納税

265,515件
35億8,675万8千円
(令和5年3月31日現在)

山梨市の発展を応援して下さる全国各地の皆さんから、ふるさと納税として多くのご寄附をいただきました。皆様のご支援に心から感謝申し上げます。

寄附金は、寄附者の皆さんの要望する目的に沿って、さまざまな施策に活用させていただく予定です。

📍地域資源開発課ふるさと納税推進室 内線 2380



8/20 日

10:00 ~ 16:00
道の駅みとみ
特設会場

世界農業遺産認定記念

第18回

笛吹川

源流
まつり



食べる
楽しむ

- 飲食ブース出展
- 源流地域特産品直売コーナー（秩父市/川上村/山梨市）
- 源流そば食事処（秩父市）
- ちびっこゲームコーナー



知る
観光

- 世界農業遺産PRコーナー
- 甲武信ユネスコエコパークPRコーナー
- 源流地域観光PRコーナー
- きれいな水特設コーナー



体験
する（無料）

- 森林セラピー体験ツアー ※午前10時30分受付
（所要時間2時間）
- 西沢渓谷 三重の滝往復ツアー（所要時間3時間）
※午前11時受付/午後0時受付
- 広瀬ダム見学ツアー（所要時間30分）
※午前10時30分/午後2時00分受付

体験
する（有料）

- さかなのつかみ取り体験
体験料2千円 先着15人 中学生以上（要事前申込）
※午前9時45分道の駅みとみ特設会場集合
- 一の釜/清水渓谷シャワークライミング体験ツアー
- 雁坂トンネルサイクリングツアー in 山梨市（要事前申込）



観る
参する

- 市観光大使によるステージ披露
- 地元吹奏楽団による演奏
- 伝統芸能×大書書きコラボレーション
- 地元特産品がもらえるじゃんけん大会



源流まつりの詳細、
シャワークライミング
の申し込みは
市ホームページ



雁坂トンネル
サイクリングツアー
の申し込みはこちら



【問い合わせ】 笛吹川源流まつり実行委員会事務局 観光課観光企画担当 内線 2147 ~ 2149



広報やまなし情報カレンダー

抜き取ってご利用ください

8月

山梨市役所 〒405-8501 山梨市小原西 843 ☎22-1111
牧丘支所 〒404-8550 山梨市牧丘町窪平 350 ☎35-3111
三富支所 〒404-0201 山梨市三富川浦 262 ☎39-2121

日	月	火	水	木	金	土
毎月第1日曜日は「家庭の日」 ①家族みんなでおしゃべりしましょう ②家族みんなで楽しみましょう ③家族みんなで協力しましょう ☎生涯学習課生涯学習担当	医療と介護のなんでも相談 医療と介護に関する「あんなこと」「こんなこと」何でもご相談ください。 相談スタッフ 市立牧丘病院医師 毎週火曜日 9:00-12:00 市役所東館1階 ※予約不要 ☎介護保険課地域包括支援担当	1 休 根 笛 横	2 休 街 横	3 休 鼓 横	4 休 横	5 おはなし会ぐれーぶ 10:30～ 映画上映会 13:30～※申込不要 詳細は本誌10ページ 第24回やまなし子どもフェスティバル 10:00～15:00 山梨市民会館 詳しくは本誌15ページ
6 休日救急医 山梨厚生病院 ☎(23)1311 山梨北整形外科 ☎(23)3111	7 【もの忘れ相談】 飯島昭彦医師 詳しくは本誌9ページ ☎地域包括支援センター ☎23-0294	8 おはなし会フェリー 10:30～	9 農地法3・4・5条許可申請受付 7日(月)～10日(休) ☎農業委員会事務局 (農林課農地担当)	10 山の日	11 休 環 B 老	12 子どもの英語読書会 English Book Club 14:00～ ※事前予約制 根津記念館子ども夏祭り 12日(出)、13日(日) 10:00～16:00 根津記念館敷地内 詳しくは本誌23ページ
13 根津記念館子ども夏祭り 10:00～16:00 根津記念館敷地内 休日救急医 山梨厚生病院 ☎(23)1311 ※岩瀬内科クリニック医師が当直	14 【こころの健康相談】 公認心理師 詳しくは本誌12ページ ☎健康増進課健康支援担当 福祉課障害福祉担当 介護保険課地域包括支援担当	15 休 根 笛 横	16 水道・下水道使用料 【特設人権相談】 10:00～15:00 市役所西館2階203会議室 ☎福祉課社会福祉担当	17 【行政相談】 13:30～16:00 市役所2階203会議室 ☎総務課行政担当 【認知症ほっとスペース】 14:00～15:30(要予約) 詳しくは本誌9ページ 集合：三富支所 担当：介護保険課 ☎市地域包括支援センター ☎23-0294	18 休 環 B 老	19 毎月19日は「食育の日」 今月の食育レシピは「鶏ささみのごまみそバター蒸し」 詳しくは本誌11ページ ☎健康増進課健康企画担当

20 おはなし会ぐれーぶ 10:30～ 第18回富吹川源流まつり 10:00～16:00 道の駅みとみ特設会場 詳しくは本誌裏表紙 休日救急医 牧丘病院 ☎(35)2025 加々美医院 ☎(22)0404	21 休 環 B 老 花 横	22 おはなし会ぐれーぶ 10:30～ 【こころの健康相談】 精神保健福祉士 詳しくは本誌12ページ ☎健康増進課健康支援担当 福祉課障害福祉担当 介護保険課地域包括支援担当	23 休 街 老 横	24 【年金相談】 9:30-12:00/13:00-16:00 市役所2階203会議室 ※要予約 ☎甲府年金事務所 ☎055-252-1431(代)	25 休 老 横	26 おはなし会ぐれーぶ 10:30～ 市営住宅使用料 合併浄化槽使用料 学校給食費 学童クラブ利用料 保育園保育料・副食費
27 【マイナンバーカード申請・交付・更新窓口】 13:00～17:00/市民課窓口/要予約 ☎市市民課市民担当	28 休 環 B 老 花 横	29 休 根 老 笛 横	30 休 街 老 横	31 市県民税 2期 国民健康保険税 2期 後期高齢者医療保険料 2期 介護保険料 2期 下水道受益者負担金及び分担金 2期	熱中症にご注意ください。 7～8月は気温が高く、熱中症の危険が高くなります。 気温の高い日は、なるべく外出を避け、涼しい場所で過ごしましょう。 また、屋内であっても水分をこまめに取ることを心がけましょう。	

8月の試合日程 VENTFORET KOFU 6日(日) ツエーゲン金沢 13日(日) いわきFC 19日(土) ジュビロ磐田 26日(日) レノファ山口 色字はJFLリサイクルリンクスタジアム	市民担当窓口延長(8月) 【日程】2・9・16・23・30日(毎週水曜日) 【時間】19:00まで 【窓口】市民課市民担当 【取り扱い】住民票・戸籍・印鑑証明書の発行・印鑑登録業務・マイナンバーカードの申請・交付・更新 ☎市市民課市民担当	リラックススペースふわふわ 産後5カ月までの母親と赤ちゃんが安心して集いのんびり過ごせる場です!(要予約) 3日(休)会場:市立産婦人科医院 10日(休)会場:市立産婦人科医院 14日(月)会場:たち山梨 17日(休)会場:市立産婦人科医院 24日(休)会場:市立産婦人科医院 28日(月)会場:たち山梨 31日(休)会場:市立産婦人科医院 ☎健康増進課健康支援担当	つどいの広場たち 乳幼児をもつ親とそのお父さんが気軽に集い、交流する場です! ◎6～9月は開所時間を延長します。 たち牧丘は土曜午前も開所します。 開所日 月～金 たち山梨 火・金 たち牧丘 火・水・木 山梨地区子育て支援センター ☎子育て支援課子育て支援担当	図書館からのお知らせ 夏休み読書感想文課題図書特別貸出 7月1日(出)～8月31日(休) 貸出期間…1週間 貸出冊数…1人1冊まで 借りた本は期限内に返却するよう、ご協力ください。 ☎市立図書館 ☎22-9600
--	---	---	---	---

街の駅やまなし 市 市民会館 ☎市立図書館 牧 牧丘町総合会館 ホ 花かげホール 環 環境センター	根 根津記念館 み 道の駅みとみ 老 老人健康福祉センター 花 花かげの湯 鼓 鼓川温泉 笛 みとみ笛吹の湯 横 溝正史館	凡例 税金・使用料・利用料・給食費・保育料 口座引き落とし日 水道・下水道使用料 口座引き落とし日	市民総合体育館・軽スポーツ広場 使用受付開始 8月1日(火) 19:00～ ■練習など R5.10月まで ■大会申請 R6.5月まで ※軽スポーツ広場も含まれます。 ※事前に団体登録が必要です。 ☎市民総合体育館 ☎22-5600	休日・夜間救急 休日・夜間救急は当番医が決められています。 適正利用のご協力をお願いします。 診察時間：午前9時～午後5時 救急当番診療所・病院の紹介：東山梨消防本部 ☎32-0119 子どもの受診：小児初期救急医療センター ☎055-226-3399 ※やけど、けがなどは救急当番診療所・病院の紹介の連絡先へ 子どもの救急相談：小児救急電話相談 ☎#8000(短縮ダイヤル) ☎055-226-3369
---	--	--	--	---

平常時に確認・準備すること

・平常時に、自宅の状況をハザードマップで確認し、緊急時に避難が必要か事前に知っておくことが大切です。

●ハザードマップの確認

・あなたの住んでいる地域は？

- 浸水想定区域
- 土砂災害警戒区域

・自宅が早期に避難が必要な区域内にある。

- はい いいえ

●避難する場所

・実際に避難する場合、どのような場所なら避難生活がてききかを考えましょう。

- 避難所 親戚・知人の自宅
- 近くの頑丈な建物 自宅の2階
- その他 ()

・避難する場所：

・避難する場所までの交通手段：

マイ・タイムライン

警戒レベルと行政からの情報など、警戒レベル相当情報が出るタイムラインや対象地域は必ずしも一致しません。

警戒レベル	警戒レベル	警戒レベル
警戒レベル	警戒レベル	警戒レベル
市からの情報等	自主避難など 注意の呼びかけ	自主避難など 注意の呼びかけ
警戒レベル相当情報等 (気象庁や国交省河川国道事務所等の情報)	早期注意情報	大雨注意報、洪水注意報、 氾濫注意情報 等
行動の目安	基本的事項 全ての避難行動に共通する事項	<input type="checkbox"/> 天気予報を確認 <input type="checkbox"/> 家の点検・補強 <input type="checkbox"/> 非常持出品や備蓄品の確認
	浸水想定区域外の家族、 親族、知人宅等への避難	<input type="checkbox"/> 備蓄品等が浸水しないよ うに安全な場所に置く
避難に支援を必要とする人 高齢者や身体障がい者等	避難をする相手先と連絡をとる 避難の方法を確認	自分や家族がどの ように行動するか 考えましょう！
	家族やケアマネジャー等支援者を交えて避難手段や タイミング等の確認	

例) テレビ、ラジオなどによる気象情報の確認。ハザードマップの確認。
非常持出品の確認。家の周囲の安全確認。

私と家族の計画

自分や家族のマイ・タイムライン
を話し合い、実際に行える行動を
記載しましょう

●非常持出品の準備

＼持出品は、事前に準備しましょう！

- 飲料水・食料 保険証 (身分証明書)
- 着替え 携帯電話
- 携帯ラジオ 雨具
- 常備薬 懐中電灯

※ 普段から準備をしておいて下さい。

危険な場所から
高齢者等は避難

警戒レベル 3

高齢者等避難

大雨警報、洪水警報、
氾濫警戒情報 等

- 避難場所・開設状況の確認
山梨市役所ホームページ
山梨市防災防犯メール

- 避難開始
避難に時間を要する人は
危険な場所から避難

例) 気象情報の確認。親戚や知人に避難
先を連絡する。近所の人へ声をかける。

危険な場所から
全員避難

警戒レベル 4

避難指示

土砂災害警戒情報、
氾濫危険情報 等

- 避難開始
避難指示時には危険な
場所から全員避難

【避難方法】
・避難の方法や経路について
も平常時から考えておきま
しょう。

例) すぐに避難！

災害発生

警戒レベル 5

緊急安全確保

大雨特別警報、
氾濫発生情報

警戒レベル5 が出てもまだ避
難できない場合は、自宅
の少しでも安全な部屋に移動
したり、すぐ近くに安全な建
物があればそこに移動したり
するなど、命を守るための最
善の行動をとってください。

外に出るのがかえって危険な時に
は、家の中で安全な場所（崖から
離れた2階部屋）に移動する。