

広報

やまなし

11

2022 vol. 213



特集

「人生会議」をしよう。

自分らしく
暮らすために。

TOPICS

- P.2 特集「人生会議」をしよう。
- P.12 令和3年度決算報告
- P.16 ご長寿おめでとうございます
- P.27 情報やまなし

【写真】集いの場として毎週火・木曜日に開催されている「おひさま」。これまで多くの人たちが集い、話し、笑い、活動している「地域の居場所」です。

一時期は、新型コロナウイルスの影響で集まることが難しく、開催を休止していました。しかし、コロナ禍だからこそ大事なコミュニケーションの場。地域の皆さんの心と体の健康のために、これからも活動は続けられます。

特集

「人生会議」をしよう。

人

人生会議という言葉を知ったことがありますか。

人生会議とは、もしもののために、あなたが望む医療やケアについて前もって考え、家族や医療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有する取り組みのことです。もともとは、ACP（アドバンス・ケア・プランニング）という名称で普及啓発が進められていましたが、より馴染みやすい言葉として浸透するよう、平成30年から「人生会議」という愛称で呼ばれています。

「いいみとり、みとられ」11月30日は「人生会議の日」。人

は生きている限り、誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やけがをする可能性があります。一方で、命の危機が迫った状態になると、約7割の人が医療・ケアを自分で決めたり望みを人に伝えたりすることができなくなるといわれています。

また、平成29年12月に厚生労働省が行った「人生の最終段階における医療に関する意識調査」によると、「人生の最終段階における医療・療養について考えたことがある」と回答した人は約6割にとどまり、「人生の最終段階の医療について家族や医療関係者と話し合ったことがある」人は4割程度だったことが分かっています。

いつまでも自分らしく暮らすために。今回の特集では、人生の最期を、住み慣れた自宅で生活したい場合に受けられる在宅医療・ケアについて、専門職の皆さんに話を伺いました。どこで、どう生きたいか。自分の思いや考えを大切な人と共有し「もしものとき」に備える。健康で元気な今だからこそできる「人生会議」。自分自身や大切な人のために、これからの人生について考えてみましょう。

介護保険制度の中では、ケアマネジャーがまとめ役となり、必要な職種の支援をコーディネートしてくれます。介護福祉士が日常のケアを担ってくれるほか、医師・看護師が病状に応じて密度を変化させつつ診療します。その人に必要なリハビリ（理学療法士・作業療法士・言語聴覚士）を、専門職が身体的な関わりだけでなく療養環境を整えるための相談に乗り、それを具体的に実現するための方策も考えてくれます。歯科医師・歯科衛生士・管理栄養士らは連携して、おいしく安全に食べることを、楽しく話すことを支援してくれます。中でも、看護師および専門スタッフの介助で行われる訪問入浴は、寝たきりの人でも自宅で安全に入浴することができる人気の高いサービスです。

どのような職種の人が関わっていますか

大がかりな機器を必要としない検査、痛みのコントロール、酸素投与、必要に応じた点滴投与、栄養管理、入浴や排せつケアなど、病院で提供される医療・介護サービスのほとんどが在宅でも提供可能です。



人生会議は何のため？在宅療養とは？

人生会議と在宅療養について、日ごろから訪問診療を行っている医師に話を伺いました。

専門職に聞く。▶ Interview



おざわ さちこ
市立牧丘病院 小澤 幸子 医師

2004年山梨大学医学部卒業、2009年市立牧丘病院赴任。在宅療養・訪問診療に2006年から携わる。

① 人生会議について

人生会議は何のために必要ですか

もしものときの、
心づもりのため。

そしてそれまでの時を、
より良く生きるため。

誰と、どのような話をしたらよいですか

話す内容は、決めなくてもいいので、たくさん話しましょう。大事な人と、いつでも、何度でもしてください。どう死にたいかよりも、どう生きたいかが大切です。

人生会議のポイント

どんな人生の終わりを迎えるか、最初から分かっている人はいません。自分の状況や周囲の環境も影

どのような人・家族が利用していますか

病院に通院が困難な人や、長く外来で待つことができない人。

利用したい場合は…

ケアマネジャー、あるいは地域包括支援センター、サポートやまなししの窓口にご相談ください。



相談機関

人生の最終段階を自分らしく迎えるためには、家族や友人、大切な人と相談し決めていくことが大切です。しかし、家族との意見の食い違いや相談できる人がいないなどの場合には、次の相談機関をご利用ください。

□ 医療機関

医療機関では、ソーシャルワーカーなどの専門スタッフが在籍し、相談に乗ってくれます。専門スタッフがいなかった場合には、医師や看護師に相談しましょう。

※ソーシャルワーカーは、病院などの保険医療機関において、入退院の相談や援助、地域への社会復帰のための支援など、患者や家族が抱える問題解決のための援助を行います。

□ 地域包括支援センター

高齢者のための総合相談窓口です。医療機関やサービス事業所などの関係機関と連携して、地域の高齢者の生活を支えています。

☎ 0553-23-0294 (市役所東館 2 階・介護保険課内)

□ サポートやまなしし

在宅医療と介護に関する相談窓口です。

☎ 0553-35-2055 (市立牧丘病院内)

② 在宅医療や訪問診療など、在宅で受けられる医療ケアや介護サービスについて

意見がまとまらない…

まとまらないままでもいいのです。その時、その人がどういう意見を持っていたかということ尊重して、無理やりまとめようと思わないほうがいいと思います。

響きます。だから最初は大きなイメージでもいいのです。何度考えてもいい。何かを決めなくてもいい。途中で考えが変わってもいいのです。考えたことがあるという事実が、いざというとき、支えになります。

具体的に、どのような医療が受けられますか

病気の経過はさまざまですが、その人が大事にしたいと思っていることを大切にしながら医療を受けることは可能です。

自宅で家族と過ごしたい場合、医師の診察、看護師の専門的ケア、

管理栄養士：
野沢 千羽留さん

①「食べたいのに食べられない」「自分に合った食事ってなんだろう」「何を作ってあげたらいいの」そんな声を形にするのが私の仕事です。医師、看護師をはじめ多職種の人たちと連携し、ご本人の身体の状態や暮らし方を理解した上で希望に添える食事を提案します。食事内容や食べる量、回数などから栄養状態を把握し、自宅でも無理なく行える食事選びや調理方法などを直接サポートしています。

②食事を通して、よく向き合い、話し合い、一緒に悩み考え、希望に添える暮らしとなるよう、ご本人やご家族に寄り添う気持ちを大切にしています。



歯科衛生士：
辻 美代子さん

①私たちの主な仕事は、患者さん（在宅療養者）の口腔管理です。例えば、義歯が合わなくなった、歯磨きができない、食べる時むせてしまうなどの問題を、訪問して歯科医師が診療したり歯科衛生士が口腔衛生管理（きれいな口作り）や口腔機能管理（動く口・食べる口作り）を行ったりします。

②「食べることは生きること」誰もが、最期まで「健口」で心地よい生活ができることをサポートしたいと思います。



看護師：三枝 美和子さん

①小さいお子さんから高齢者まで、利用者さまの自宅に訪問し、その人の病気や障害に応じた看護を行っています。心身の観察や必要な処置を行い、多職種間で連携をとりながら健康状態の悪化防止・回復に向けてサポートするとともに、主治医の指示を受けて医療的処置も行います。また、自宅で最期を迎えたいという希望に沿った看護も提供し、利用者さまが望む場所でその人らしい生活を過ごせるよう寄り添い、サポートしています。

②自宅での療養は利用者さまだけでなく、介護を担うご家族にも様々な不安や困りごとがあると思います。訪問看護師は利用者さまとご家族に寄り添いながら、解決に向けて一緒に考えていく役割も担っています。ぜひ訪問看護師にご相談ください。



医師：
小澤 幸子さん

①病気を抱えた人が自宅で安心して過ごせるように支える仕事です。疾患の重さに応じて、頻度や密度、内容を変えながら診療を行っています。

②患者さんだけでなく、患者さんを抱えるそのご家族を共に支えるのが私たちの使命だと思っています。その人がその人らしい生活が送れるように、これからも支援していきたいと思っています。



訪問診療や訪問介護などのサービスを利用することで、住み慣れた自宅での生活が可能になります。日ごろから、在宅で生活している人たちを支える専門職の皆さんに話を伺いました。

- ① 主にどのようにして在宅生活を支えているのか
- ② メッセージ（大切にしていること、日々考えていることなど）



紹介します！ * ☆ ☆ ☆

在宅生活を支える専門職



介護福祉士：中村 一美さん

①ホームヘルパーとして、自宅での生活が困難な人たちのお手伝い、例えば調理や掃除、洗濯や買い物などの家事支援や入浴、排泄介助などの身体的ケアを行っています。家事やお風呂が1人では不安な場合でも、見守りや少しのお手伝いがあれば、ご自身で出来ることはたくさんあります。「今、出来ていること」が続けられるようにという思いを大切にしています。また、介護保険では対応できない「困りごと」にも自費サービスで対応し、受診の付き添いやお墓参りの同行、観劇鑑賞の付き添いなど、利用者さまが充実した日常生活を送れるよう手助けをしています。

②「最期まで住み慣れた家で暮らしたい」という願いに寄り添い、利用者さまと共に考え、日々の暮らしが豊かに笑顔で過ごせるよう、人と人との絆を大切に、その人らしい生活をサポートしていきたいと考えています。



理学療法士：藤岡 宏明さん

①在宅生活に不安を感じている人、病院などに通うことができない人の自宅に訪問し、安楽かつ安全に過ごすことができるようハビリテーションを行う仕事です。住み慣れた場所で過ごすために必要な身体機能の向上や動作の練習、杖やポータブルトイレなど福祉用具の選定、家屋の環境整備、家族の介護負担軽減のための提案などを行っています。

②一人ひとり大切にしている生活は皆さん全く違うので、必要・不必要だけで選別するのではなく、その人の思いや生き様を大切にしています。あくまでも『押し付け』にならない関わりを常に心がけています。



ケアマネジャー：立川 隆さん

①介護が必要な人ができる限り住み慣れた自宅や地域で自立して暮らせるように、介護保険サービスを活用してケアプラン（サービス計画書）の作成やサービス事業者との調整を行う仕事です。本人・家族からの「困りごと」や「できないところ」の訴えだけを汲み取るのではなく、本人が「どのように生活したい」のか、家族が「どのような介護（悔いのない介護ややり切った介護）をしていきたい」のかを大切にしながら、日々変わっていく状況や意向と向き合っています。本人の良いところや活躍しているところ、役割を担っているところ、家族が上手に関わっているところ、介護をしているところも在宅介護を続けていく上では大事だと思っています。

②ケアマネジャーの仕事をやってみたい！憧れる職業になるためには…と日々考えています。最期の迎え方を話し合う「人生会議」をもっと当たり前に話せるような関係性を作れるよう努力をしています。



薬剤師：池田 彩子さん

①住まいに訪問して、お薬の残薬の調整やお薬カレンダーへのセット、副作用の有無の確認などを行います。患者さんやご家族の話を聞いたり、悩みがある場合は相談に乗ったり、チームで情報を共有して解決していきます。

②その人らしい人生を送れるように応援、協力したいと思っています。



信頼している人は どなたですか？

人生会議は、自分の価値観や希望する内容をもとにして、将来の医療・ケアについて家族や信頼する人、医師などと共有することを目的としています。あなたが意思表示できない場合に、自分の代わりに医師などと相談し、医療・ケアの選択をしてほしい人はどなたですか。

もっと詳しく！



厚生労働省のホームページには、人生会議についてのより詳しい情報が掲載されています。再現動画や進め方など、人生会議をする上での参考にしてください。

人生会議



厚生労働省 HP



人生会議ウェブサイト

枠の中に記入しましょう。

人生の最終段階が訪れたとき どのような医療を選びますか？

人生の最終段階とは、適切な治療を受けても回復の見込みがなく、死期が間近と判定された状態を指します。その期間に行われる医療・ケアは、□から食事がとれなくなる、呼吸を続けるのが困難になるなどの場合に、本人の意思決定をもとに医療・ケアチームで方針を決定します。

その際、医師などからどのような治療が選択でき、どのようなことが予測されるかなどの説明を受け、それをもとに本人と医療従事者が話し合いますが、本人の意思が確認できない場合には、家族や医療従事者が最善の治療方針を決めることになります。自分のため、家族のためにも事前に考え、日ごろから希望や思いを伝えておくことが大切です。

ここでは、人生の最終段階における医療の一例を掲載しました。次のような医療を希望するか、または希望しないか、一度考えてみましょう。

人生の最終段階における医療の一例

【心肺蘇生】 心臓や呼吸が止まったときに、一時的に心臓の動きを再開させます。

胸を上から強く圧迫して心臓を動かします（心臓マッサージ）。呼吸が止まったときは、マスクを使って肺に空気を送り込みます。

【中心静脈カテーテル】 点滴が長期間必要な場合の栄養補給方法です。

首などの心臓に近い太い血管に管（カテーテル）を植え込み、水分や栄養剤などを注入します。

【気管挿管・人工呼吸器】 呼吸が弱いときに、機械で肺に酸素を送り込みます。

呼吸が弱いときに、□や鼻から気管にチューブを入れて、人工呼吸器で肺に酸素を送り込みます。その後回復しない場合、のどに穴をあけて、気管に直接人工呼吸器をつなぎます（気管切開）。

【胃ろう、経鼻胃管】 飲み込む力が衰えたときの栄養補給方法です。

胃ろうは、お腹に穴をあけて胃までチューブを通し、流動食などを注入する方法です。経鼻胃管は、鼻から胃までチューブを通し、流動食などを注入します。

枠の中に記入しましょう。

最期は、どこで過 ごしたいですか？

人生の最期を過ごす場所はたくさんありますが、今回は大きく3つに分けて考えます。それぞれにメリット・デメリットがあります。どこで、どのように過ごしたいか、あなたの考えに近いものを選んでみましょう。

①自宅

メリット

- ・住み慣れた環境で療養できる
- ・いつでも好きな時に家族や友人と過ごすことができる
- ・入院より自由度の高い生活が送れる

デメリット

- ・積極的な治療は難しい
- ・家族の理解、協力が必要
- ・緊急時の対応は難しい

②病院

メリット

- ・積極的な治療が受けられる
- ・栄養管理がされている食事と規則正しい生活が送れる
- ・緊急時の対応が受けられる

デメリット

- ・生活の自由度は低い
- ・しこう品の制限がある
- ・面会に制限がある

③施設など

メリット

- ・栄養管理がされている食事と規則正しい生活が送れる
- ・季節の行事などがある
- ・家族以外との交流の機会が増える

デメリット

- ・積極的な治療は難しい
- ・生活の自由度は低い
- ・面会に制限がある

枠の中に記入しましょう。

「大切な時間」は 何ですか？

これまでの人生を振り返って、自分のこだわりや価値観について書き出してみましょう。

①座右の銘は？

②好きなもの、嫌いなものは？

③自分の性格で気に入っているところは？

●その時の病状や環境によって考えは変わるものですが、終末期をどう生きたいか、これだけはしてほしくないこと、自分の意思として伝えておきたいことなど、今のあなたの考えや思いを書き出してみましょう。

← NEXT

自分自身について書き出してみましょう。

さあ、「人生会議」を始めよう。

③ 人生会議をしてみる

伝えたいことや聞いてほしいことを何でも話してください。さらに、①で記入したチェックシートなどを参考に、いざというときに自分が希望する医療やケアについても話してみよう。

人生会議で重要なのは、繰り返し行うことです。大切な人に自分の思いを伝える。気持ちが変わったら再び伝える。何度でも伝え合いましょう。

④ こんな時は…

人生会議を進めていくと、価値観の違いや意見の食い違いなど、話し合いが続けられない状況になることもあります。大切な人のことだからこそ熱くなったり、縁起でもない話はしたくないという思いがあったり…そんな時は無理に続けるのはやめましょう。

これからの人生を話す大切な時間。自分の信頼する人と明るく楽しく前向きに取り組みましょう。

① チェックシートの記入

まずは、8・9ページの質問や右ページのチェックシートに答えてみましょう。考えは時間の経過や心身の状態によって変化するものですので、今のあなた自身について書き出してみよう。

今回の特集では、話し合いの一例を掲載しました。人生会議に決まった議題はありませんが、参考にできるものはあります。介護保険課までお問い合わせください。

② 人生会議のメンバー

決まりはありませんが、本人とその家族など、大切な人で行います。自分が意思表示できなくなったとき…この人なら自分の思いを代弁してくれる。自分が信頼している人や心を許せる人に本音をたくさん話しておきましょう。

また、主治医やケアマネジャーなど、普段から関わりのある専門職がいる場合は共有しておくことが大切です。

「もしものとき」について考える チェックシート

1 もし、生きられる時間が限られていたら、あなたにとって大切なことはどのようなことですか？以下の中から選んでみてください。(5つまで)

- | | |
|---|--|
| ☐ 家族や友人のそばにいること | ☐ 仕事や社会的な役割が続けられること |
| ☐ 身の回りのことが自分でできること | ☐ できる限りの治療が受けられること |
| ☐ 家族の負担にならないこと | ☐ 痛みや苦しみがでないこと |
| ☐ 少しでも長く生きること | ☐ 好きなことができること |
| ☐ ひとりの時間が保てること | ☐ 自分が経済的に困らないこと |
| ☐ 家族が経済的に困らないこと | ☐ その他(具体的に:) |

▼また、その理由を書いてみましょう。

2 あなたが「生き続けることは大変かもしれない」と感じるのは、どのような状況になったときですか？以下の中から選んでみてください。(3つまで)

- | | |
|---|--|
| ☐ 重体や危篤になって目が覚めず、周りに自分の気持ちや考えを伝えられない | |
| ☐ 体の自由がきかない | ☐ 身の回りのことが自分でできない |
| ☐ 自分で排泄することができない | |
| ☐ 機械の助けがないと生きられない(例: 人工呼吸器) | |
| ☐ 治すことができないつらい痛みが続く | |
| ☐ その他(具体的に:) | |

3 もしあなたが、上記で考えたような「生き続けることが大変かもしれない」と感じる状態になったとしたら、どのように過ごしたいと思いますか？以下の中から一つ選んでみてください。

- | |
|---|
| ☐ ①必要な治療やケアを受けてできるだけ長く生きたい |
| ☐ ②①よりは命が短くなる可能性はあるが、今以上の治療ケアは受けたくない |
| ☐ ③わからない |

▼なぜそう考えたか、その理由を具体的に書いてみましょう。

4 あなたは、病気の予想される経過や余命(あとどれくらい生きられると予測されるか)を知りたいですか？以下の選択肢から一つ選んでみてください。

- | | | |
|--------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|
| ☐ 知りたい | ☐ 知りたくない | ☐ わからない |
| ☐ その他(具体的に:) | | |

▼上記のように考えた理由を書いてみましょう。

健

康で元気に毎日を過ごしていると、その日常が当たり前で、日ごろから自分の「もしものとき」について考えられる人は少ないのが現状です。それでも人生は必ず終わりを迎えます。誰にも最後のときは訪れます。しかしそれが明日なのか、数年以内なのか、何十年も先なのか、そのとき医療や介護が必要な状態なのかは分かりません。

よりよい人生を送るために、まずは一度、自分自身の考えを整理してみましょう。人生の最終段階が訪れたとき、自分はどうしたいのか、何を優先したいのかを考えてみる。そのことを信頼している人に伝える。この取り組みが、いざというときに自分や家族の助けになります。いつまでも自分らしく暮らすために、「人生会議」をしませんか。

図介護保険課

地域包括支援担当

内線1226

令和3年度 決算

01 一般会計歳入の概要

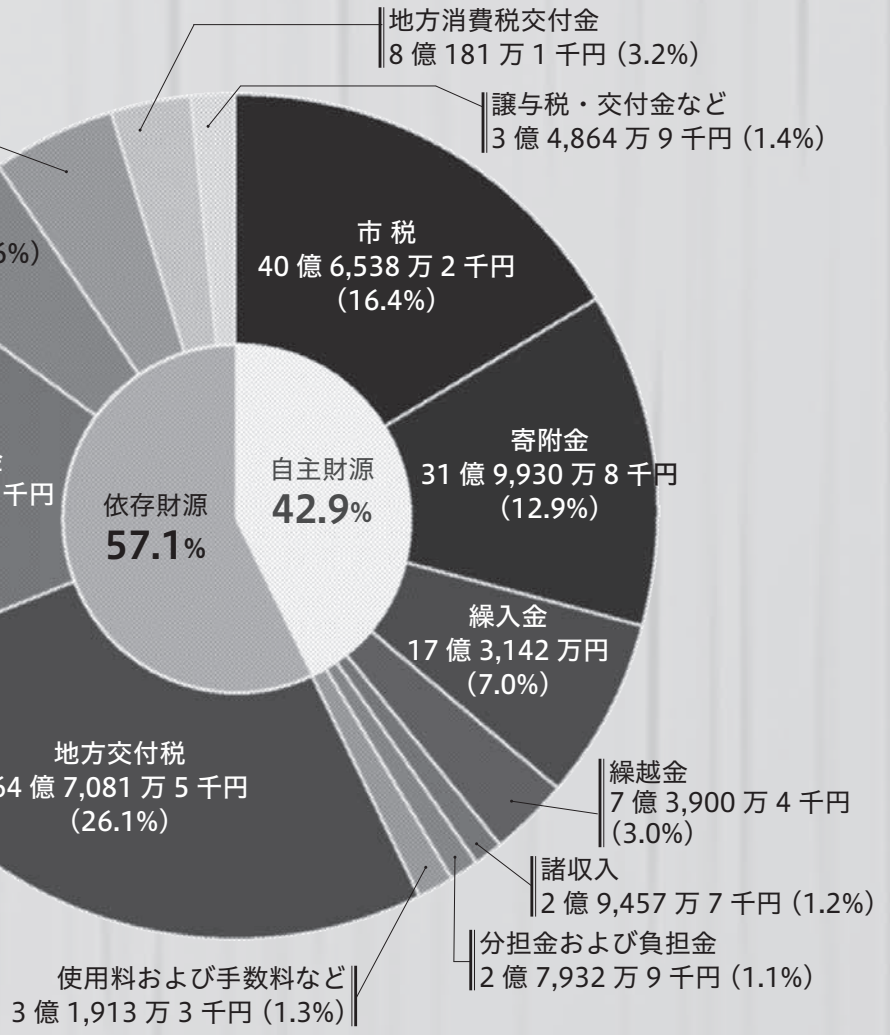
《一般会計》	
歳入総額	247 億 6,059 万 4 千円
歳出総額	229 億 4,749 万 7 千円
差引額	18 億 1,309 万 7 千円
翌年度への繰越財源	1 億 2,164 万 5 千円
実質収支額	16 億 9,145 万 2 千円

市民の皆さんから納めていただいた税金などが、どのように使われ、市の財政が運営されたのか、令和3年度決算の概要についてお知らせします。

歳入 247億6,059万4千円

一般会計歳入総額は、前年度より6億2,985万3千円（2.6%）増の247億6,059万4千円となりました。

自主財源では、市税収入のうち法人市民税や市たばこ税は増額となる一方、個人市民税や固定資産税の減額などにより、市税全体として53,873千円減額となりましたが、ふるさと納税の増額に伴い寄附金が15億4,989千円増額になっ



令和3年度市税内訳

項目		金額
普通税 94.7%	個人市民税	15 億 7,998 万円 9 千円
	法人市民税	1 億 7,875 万 4 千円
	固定資産税	17 億 3,496 万 7 千円
	軽自動車税	1 億 5,605 万 9 千円
	市たばこ税	2 億 25 万 2 千円
目的税 5.3%	入湯税	1,667 万円
	都市計画税	1 億 9,869 万 1 千円
市税合計		40 億 6,538 万 2 千円

たこと、ふるさと輝き基金の取崩しにより繰入金が9億4,126万9千円増額になったことなどにより、対前年度比23億1,590万4千円の大

幅な増額となりました。

依存財源では、地方交付税が臨時経済対策費および臨時財政対策債償還基金費に対する基準財政需要額が追加されたことにより5億8,444万4千円増額となりましたが、令和2年度に国民1人につき10万円給付された特別定額給付金給付事業費補助金が皆減となったことなどにより、対前年度比16億8,605万1千円の大

令和3年度の国内経済は、長引く新型コロナウイルス感染症の影響下にあるものの、緊急事態宣言およびまん延防止等重点措置の解除以降は持ち直しの動きがみられ、「コロナ克服・新時代開拓のための経済対策」による令和3年度第1次補正予算によって、経済を自律的な成長軌道に乗せるとして

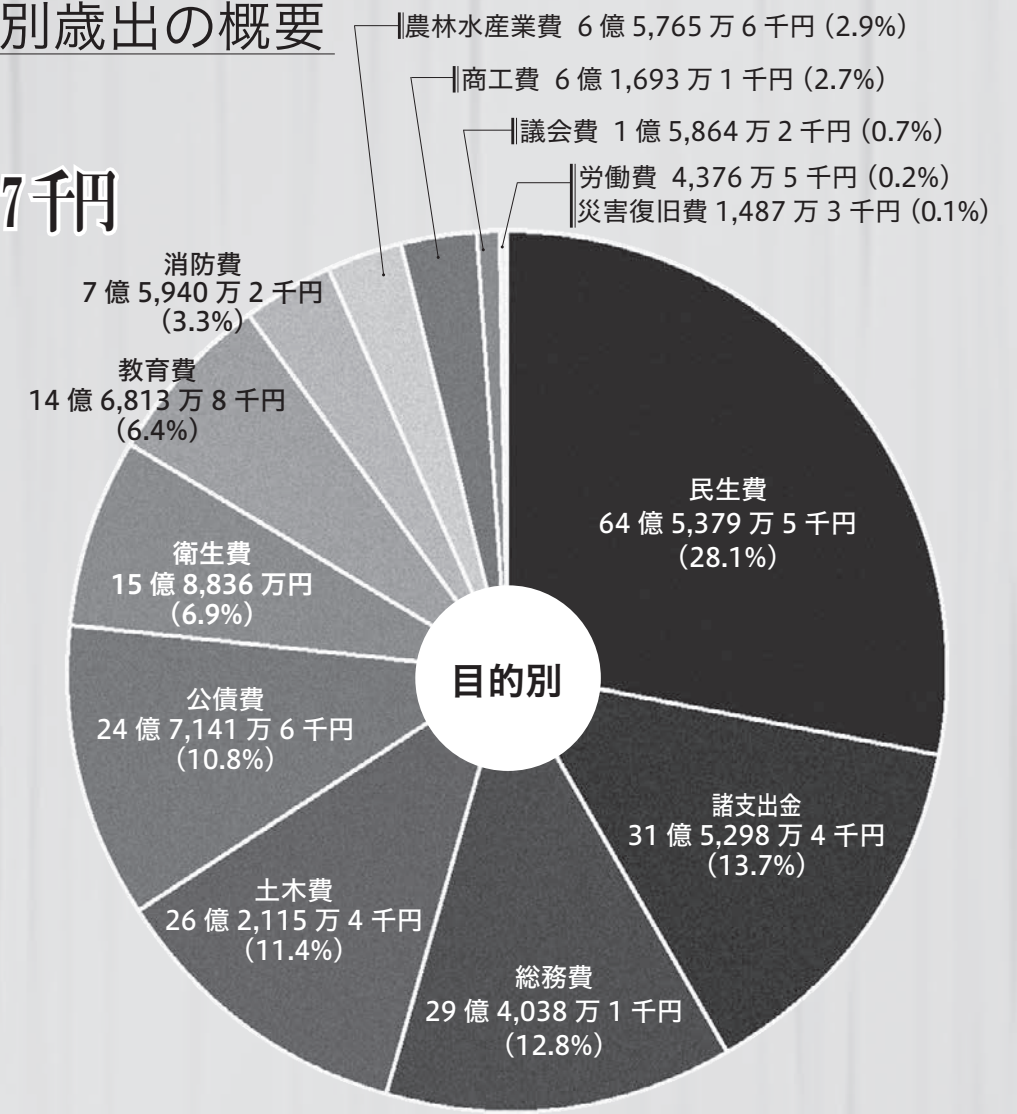
いますが、2月以降のウクライナ情勢により原油高・物価高騰の影響が懸念されるところです。

本市においても、新型コロナウイルス感染症拡大による経済的格差が顕在化する中、感染拡大防止、社会経済活動の両立を図り、ポストコロナ時代を見据えた「新たな日常」を更に進めるため、国の各種感染症対策事業に加え、「新型コロナウイルス対応地方創生臨時交付金」などを活用し、市独自のさまざまな感染症対策事業に取り組んできました。

02 一般会計目的別歳出の概要 歳出 229億4,749万7千円

一般会計歳出総額は、前年度より4億4,424万円（1.9%）減の229億4,749万7千円となりました。

目的別歳出において、民生費は、新型コロナウイルス感染症対策事業として、子育て世帯等特別給付金給付事業費の増額や住民税非課税世帯等臨時特別給付金給付事業費の増額などにより、対前年度比



付事業費の皆減などにより、対前年度比30億3,723万円（50.8%）の大幅な減額となりました。

土木費は、山梨市駅南地域整備事業や小原東東後屋敷線（第2期）道路改良事業の補助事業費の増額などにより、対前年度比5億4,728万3千円（26.4%）の増額となりました。

公債費は、公共事業等債や学校教育施設等整備事業債の償還元金が増額となったことにより、対前年度比25,544万4千円（1.0%）の増額となりました。

衛生費は、新型コロナウイルス感染症対策事業として、市内中学校屋外トイレ改修事業費が増額となりましたが、GIGAスクール構想に基づく一人一台パソコン機器購入費用が皆減となったことにより、対前年度比2億4,194万9千円（14.1%）の減額となりました。

商工費は、新型コロナウイルス感染症対策事業として、生活応援・消費喚起商品券配布事業、まん延防止協力事業者応援金事業などを実施し、対前年度比193万3千円（0.3%）増額となりました。

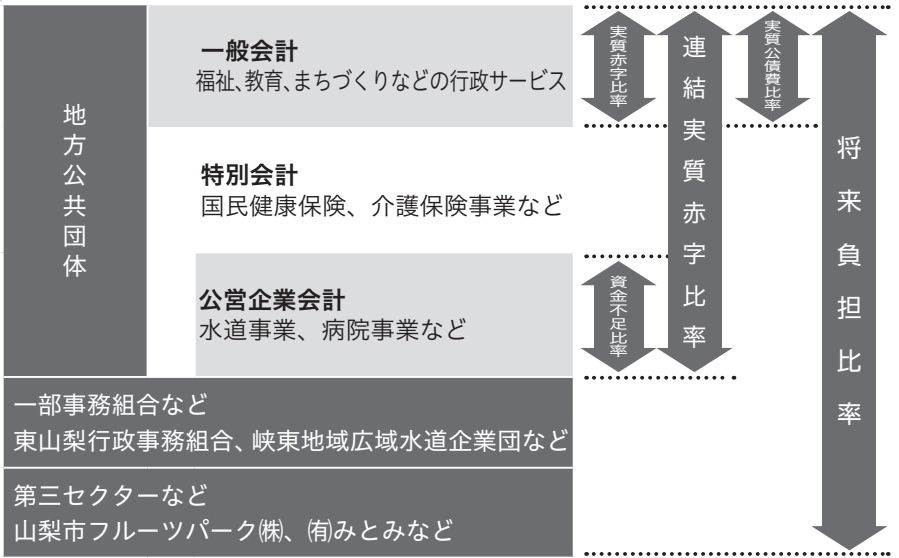
05 財政状況

05-1 財政健全化指標

財政健全化法では、一般会計等における「実質赤字比率」「連結実質赤字比率」「実質公債費比率」「将来負担比率」の4つの健全化判断比率が定義されており、公営企業会計においては「資金不足比率」の判断指標で経営健全化基準が定められています。

4つの判断比率のいずれかが早期健全化基準を超えた場合には「財政健全化計画」などの策定が義務付けられています。

健全化判断比率などの対象



05-2 令和3年度決算における山梨市の健全化判断比率の状況

指標	内容	山梨市	早期健全化基準 (イエローカード)
実質赤字比率	一般会計の実質的な赤字額が市の標準的な収入に対してどのくらいの割合かを示す指標です。家計簿に例えると、年間の赤字額の合計が収入の合計に占める割合になります。	赤字なし	13.18%
連結実質赤字比率	一般会計のほか、特別会計や企業会計も含めて計算した実質赤字比率です。家計簿に例えると、自分の世帯のほか、子どもの世帯を合わせた赤字額の合計が、収入の合計に占める割合になります。	赤字なし	18.18%
実質公債費比率	一般会計などが負担する長期の借入金の返済や、それに準じる支出が、市の標準的な収入に対してどのくらいの割合になるかを示す指標です。家計簿に例えると、住宅ローンなどの返済額の合計が年収に占める割合になります。過去3か年平均を表しています。	11.5%	25.0%
将来負担比率	一般会計などが抱える実質的な負債の残高が、市の標準的な収入に対してどのくらいの割合かを示す指標です。家計簿に例えると、住宅ローンなどの借入金の残高が現在の年収の何%になるかを示す指標です。	62.0%	350.0%

実質公債費比率の推移

↑ 25.0% (早期健全化団体)

11.0 11.4 11.5

令和元年度 令和2年度 令和3年度

将来負担比率の推移

↑ 350.0% (早期健全化団体)

117.1 87.2 62.0

令和元年度 令和2年度 令和3年度

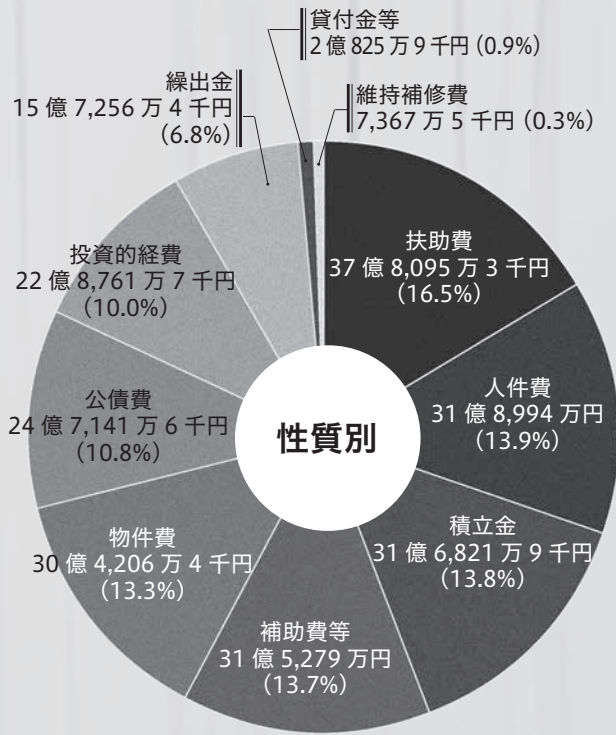
一般会計および特別会計では、実質収支が赤字でなかったこと、企業会計では、資金の剰余金があり資金不足にならなかったことにより、実質赤字比率・連結実質赤字比率・資金不足比率はありません。実質公債費比率は、標準財政規模は増加しましたが、元利償還金の増加などにより、単年度では減少したものの、3か年平均数値が11・5%となり、前年度より0・1ポイント上昇しました。将来負担比率は、地方債現在高などの減少、ふるさと輝き基金および標準財政規模の増加などにより、62・0%となり、前年度より25・2ポイント下がりに大幅に改善しました。

なお、ふるさと納税の増加などにより、将来負担比率は改善傾向にありますが、今後の財政状況を考えると、実質公債費比率は、公債費の増加、基準財政需要額算入公債費の減少、国の交付税の削減などの影響を受け、数値は上昇していくことが見込まれます。

また、新型コロナウイルス感染症拡大による経済活動の低迷は、今後本市経済に甚大な影響を及ぼすことが予想されます。その渦中においても持続可能な財政構造を確立していく手段として、自主財源の確保に努めるとともに、スクラップ・アンド・ビルドの実践、ワイズスペンディングの徹底などによる事業経費の削減など、行政のスリム化に向けた努力を続け、ポストコロナ時代を見据えた健全な財政運営と、本市に見合った適正な予算規模の構築を図っていく必要があります。

図 財政課財政担当 内線2405

03 性質別経費の概要



性質別経費において、扶助費は、障害児通所支援事業費、自立支援介護等給付事業費の増額、子育て世帯等特別給付金給付事業、住民税非課税世帯等臨時特別給付金給付事業の実施などにより、対前年度比7億1,450万3千円（23・3%）の増額となりました。人件費は、会計年度任用職員（フルタイム）の共済組合負担金、退職手当組合負担金の増額などにより、対前年度比978万5千円（3・2%）の増額となりました。積立金は、ふるさと納税を原資としたふるさと輝き基金積立金が増額となったことなどにより、対前年度比14億2,902万4千円（82・2%）の大幅な増額となりました。

補助費等は、ふるさと納税返礼品経費などが増額となりましたが、特別定額給付金給付事業費の皆減により、対前年度比

32億8,699万8千円（51・0%）の大幅な減額となりました。物件費は、ふるさと納税事業事務経費、新型コロナウイルスワクチン接種対策事業事務経費の増額などにより、対前年度比2億4,570万7千円（8・8%）の増額となりました。投資的経費は、山梨市駅南地域整備事業、小原東東後屋敷線（第2期）道路改良事業の補助事業費の増額、市内小中学校屋外トイレ改修事業費、市民総合体育館トイレ改修事業費等の増額により、対前年度比4億4,693千円（21・5%）の増額となりました。繰出金は、後期高齢者医療特別会計などが増額となりましたが、国民健康保険特別会計、介護保険特別会計などが減額となったことなどにより、対前年度比489万8千円（3・0%）の減額となりました。

04 特別会計・公営企業会計など

04-1 特別会計

特別会計名	歳入	歳出	差引
国民健康保険	44 億 5,812 万 1 千円	43 億 6,658 万 8 千円	9,153 万 3 千円
後期高齢者医療	4 億 8,993 万 1 千円	4 億 8,820 万円	173 万 1 千円
交通・火災災害共済事業	1,103 万 4 千円	646 万 6 千円	456 万 8 千円
浄化槽事業	6,776 万 2 千円	6,776 万 2 千円	—
介護保険	43 億 648 万 4 千円	41 億 5,894 万 2 千円	1 億 4,754 万 2 千円
居宅介護予防支援事業	1,475 万 1 千円	1,475 万 1 千円	—
活性化事業	7,000 万 7 千円	7,000 万 7 千円	—
合計	94 億 1,809 万円	91 億 7,271 万 6 千円	2 億 4,537 万 4 千円

04-3 公債費

会計名	令和3年度末 未償還額
一般会計	233 億 446 万 2 千円
浄化槽事業	2 億 1,451 万円
水道事業	21 億 574 万 5 千円
簡易水道事業	22 億 2,773 万 2 千円
下水道事業	75 億 4,246 万 7 千円
病院事業	80 万円
合計	353 億 9,571 万 6 千円

04-4 基金

基金名	令和3年度末残高
財政調整基金	27 億 6,836 万 8 千円
市債管理基金	9 億 5,424 万 3 千円
地域振興基金	11 億 5,700 万円
地域福祉基金	4 億 5,256 万 4 千円
中山間地域農村活性化基金	1,554 万 6 千円
若者定住促進支援基金	2,592 万円
土地開発基金	1 億 8,168 万 4 千円
太陽光発電施設等整備基金	2,429 万 3 千円
国民健康保険財政調整基金	5 億 5,238 万円
交通・火災災害共済見舞金支払準備基金	7,605 万 3 千円
介護保険給付費支払準備基金	1 億 661 万 3 千円
ふるさと輝き基金	30 億 68 万 9 千円
子ども笑顔づくり基金	350 万 5 千円
森林環境譲与税基金	3,788 万 1 千円
教育ゆめ基金	231 万 6 千円
合計	93 億 5,905 万 5 千円

04-2 公営企業会計

	決算額
水道事業	
収益的収入	6 億 3,158 万 3 千円
収益的支出	6 億 4,008 万 2 千円
資本的収入	3,055 万 4 千円
資本的支出	2 億 5,054 万 2 千円
簡易水道事業	
収益的収入	3 億 6,131 万 3 千円
収益的支出	3 億 5,592 万 3 千円
資本的収入	1 億 4,027 万 3 千円
資本的支出	2 億 2,884 万 6 千円
下水道事業	
収益的収入	9 億 3,431 万 4 千円
収益的支出	9 億 2,344 万 6 千円
資本的収入	4 億 7,826 万 2 千円
資本的支出	7 億 5,664 万円
病院事業	
収益的収入	3,418 万 1 千円
収益的支出	3,419 万円
資本的収入	87 万 8 千円
資本的支出	16 万円



11月11日（いい日、いい日）は介護の日です。

介護の日を11月11日に定めている理由は「いい日、いい日、毎日、あったか介護ありがとう」を念頭にして「いい日、いい日」にかけた、覚えやすく親しみやすい語呂合わせとされているからです。

高齢化社会の到来により、介護に関わる課題は多様化しています。こうした中、多くの人に介護を身近なものとしてとらえていただくとともに、それぞれの立場で介護について考え、関わる機会を設けて啓発することが、介護の日の目的です。

今回は介護の日にちなみ、介護に関する地域の相談窓口である地域包括支援センターと、身近で活動している家族介護者の会について紹介します。

地域包括支援センターは、 どんな役割があるの？

地域包括支援センターは、市役所の東館2階、介護保険課の中にあります。

地域包括支援センターは65歳以上の人や、高齢者の支援をしている人（家族や地域の人々）を対象に、総合相談窓口として開設されています。総合相談とは、内容を限定せずにお話を伺うことです。「こんなことを相談してもいいのかな？」と迷うような内容でも、まずは一度、相談してみませんか？

あなたがご自身の体で心配していること、あなたの周りで困っている人のこと、地域でのささいな気づき、心配事など、なんでもご相談ください！丁寧に対応いたします！

予約は不用ですが、予めご連絡をお願いします。



本市周辺で活動している 家族介護者の会について

①さつきの会

認知症の人とその家族への支援を目的に、峡東3市で、広報紙の発行や交流・研修事業を行うなど活発に活動しています。

同じ悩みを持つ人と話をして分かち合いたい、認知症の人の対応方法について聞いてみたいという人は是非ご相談ください。

☎ 26-3068 会長 大木

②山梨やろうの会

男性介護者が集まり、日頃の体験や想いを語り合うことを目的に活動しています。弱音や悩みを話しづらい男性だからこそ、気持ちを分かち合ってそれを喜びに、支え合うことが活動理念としています。

男性に限らず、男性介護者を支えるご家族などもご参加いただけます。周囲に気になる人がいましたら、是非お声掛けください。

☎ 090-8309-9365 代表 清水

フレイル予防体操 ～みんなで元気になろう～

隙間時間にできる3分体操をCATVの『お知らせ山梨市』10チャンネルで毎日放映します。ご覧ください！

放映時間 8:30～、12:30～、20:30～

（番組編成により放映しない場合があります。）

地域元気あっぷ教室 11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。65歳以上の人ならなたでも無料で参加できます。

現在は新型コロナウイルス感染防止対策として、参加を申し込んだ人の住所をもとに介護保険課で個々に日程と会場を指定して開催していますので、希望者は介護保険課までご連絡ください。

※新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため上記の教室・相談などが中止になる場合があります。

【奇数月】

第1週：首すっきり体操

第2週：正しいスクワット

第3週：腹筋を強くしよう

第4週：足のつれさよなら体操

【偶数月】

第1週：肩まわりすっきり体操

第2週：腰痛改善ストレッチ

第3週：尿もれさよなら体操

第4週：メタボさよなら体操

医療と介護のなんでも相談

日時 毎週火曜日 9:00～12:00

会場 市役所東館1階

相談スタッフ 市立牧丘病院医師

もの忘れ相談

日時 11月10日(木) 13:30～15:00 (中澤良英医師)

12月7日(木) 14:00～16:00 (加々美以文医師)

会場 市役所東館2階 介護保険課（要予約）



ご長寿おめでとうございます！

市では、長寿のお祝いとして、令和4年度中に100歳を迎える皆さんを慶祝訪問しました。



小澤 仁志さん
(大野)



中澤 清子さん
(下神内川)



市川 良子さん
(上神内川)



若月 政義さん
(下神内川)



三森 さくらさん
(上石森)



飯島 はるのさん
(小原東)



武井 美代子さん
(小原西)



望月 寿美枝さん
(北)



武藤 ちよ子さん
(北)



堀内 加賀美さん
(堀内)



丸山 ひろ子さん
(水口)



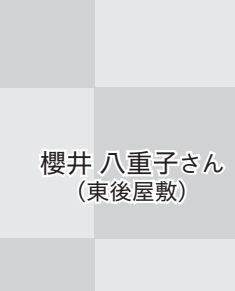
窪川 勝さん
(正徳寺)



佐野 常子さん
(一町田中)



鈴木 けさのさん
(一町田中)



櫻井 八重子さん
(東後屋敷)



後藤 増枝さん
(牧丘町袖口)



三枝 勝江さん
(牧丘町室伏)



古屋 幸子さん
(牧丘町室伏)



西川 一郎さん
(牧丘町北原)

※順不同

☎ 福祉課
社会福祉担当
内線 1130



旬の味覚を給食で味わいました
◀ピオーネとシャインマスカットが給食に登場

9月6日、市内小中学校の学校給食に、地元で収穫されたピオーネが提供されました。JA フルーツ山梨の協力により、小中学生に地元の味を知ってもらうと同時に地産地消について学んでもらいたいと企画されました。

立派に実ったピオーネを味わった山梨北中の生徒たちは笑顔で「甘くておいしい」「山梨のブドウを全国の人にも食べてもらいたい」と旬の味覚を楽しんでいました。9月13日にはシャインマスカットも提供されました。



よのなか科特別授業が行われました
◀これからの時代を生きていくために

9月27日、山梨北中学校で「よのなか科特別授業」が行われました。講師にメディアファクトリー創設者である藤原和博さんを迎え、「10年後、君に仕事はあるのか?」と題した授業では、現在ある仕事も10年後には無くなっている可能性や、自分自身の価値を高めることなど、これからの時代を生きていくためのヒントが散りばめられていて、生徒たちは想像力を働かせながら興味深いようすで参加していました。



力いっぱい練習の成果を発揮!
◀市内小学校で秋季大運動会が開催

10月上旬から下旬にかけて、市内小学校で秋季大運動会が開催されました。今年も昨年に続き、新型コロナウイルス感染症対策が徹底される中、規模を縮小して実施。

児童たちは、この日のために練習し準備してきた成果を発揮するべく、それぞれのスローガンのもと、全力で競技や演技に取り組みました。子どもたちの真剣なまなざしやマスク越しに輝く笑顔、校庭を歩き交う家族の温かい応援など、秋空の下で多くの思い出が生まれました。



シャインマスカットで激励!
◀VF 甲府 ホームタウンサンクスデー

10月9日、JIT リサイクルインクスタジアムでサッカーJ2のヴァンフォーレ甲府 vs ファジアーノ岡山戦が行われました。この日は山梨市がホームタウンサンクスデーとして、特産品であるシャインマスカットを両チームへプレゼントしました。

試合は、クラブ史上初めて天皇杯決勝に進んだ勢いを持って終始攻め込みましたが、相手に少ない好機を生かされ、惜しくも1対2で負けてしまいました。

よりよい活用方法を検討中

旧市役所跡地活用検討委員会から中間報告書の提出

図地域資源開発課地域資源活用担当
内線 2374



9月27日、旧山梨市役所跡地活用検討委員会から、これまでの検討状況に関する中間報告書を市に提出していただきました。

検討委員会は今年3月に設置され、市民ニーズの把握や、跡地に関する課題の整理などにより、現在の跡地周辺の動向を踏まえた活用の可能性、期待される活用方法などについて検討していただいています。来年2月を目途に最終報告をいただく予定です。

食事バランスの大切さを伝え続け

全国食生活改善大会で厚生労働大臣表彰を受賞

図健康増進課健康支援担当
内線 1167

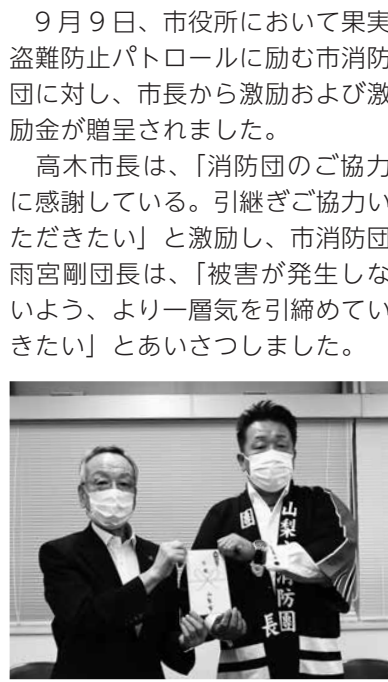


市食生活改善推進委員会は、9月2日、栃木県総合文化センターで開催された令和4年度全国食生活改善大会において厚生労働大臣表彰を受賞しました。長年にわたり、生活習慣病および低栄養予防などに欠かせない食生活の基本を自らも学び、地域で料理講習会を実施するなど、市民の健康意識が高まるよう活動を行っています。市のイベントではピンク色のTシャツをトレードマークに食育レシピを紹介し、美味しくヘルシーで簡単な料理を広めています。

ブドウの収穫期に向け警戒を強化

市消防団果実盗難防止特別警戒パトロール激励式

図防災危機管理課消防防災担当
内線 2444



9月9日、市役所において果実盗難防止パトロールに励む市消防団に対し、市長から激励および激励金が贈呈されました。

高木市長は、「消防団のご協力に感謝している。引継ぎご協力いただきたい」と激励し、市消防団雨宮剛団長は、「被害が発生しないよう、より一層気を引締めていきたい」とあいさつしました。

民間複業人材の知見を活用

(株) Another Works と 複業人材の活用に関する協定締結

図政策秘書課政策調整担当
内線 2415

10月5日、市役所で(株) Another Works と複業人材の活用に関する連携協定を締結しました。

それぞれが持つ環境や資源、特長を活かしながら、民間複業人材の知見や経験などを活用することで、行政課題の解決に活かし、地方創生の推進を図ります。

今回の協定では、平時・緊急時において、市民に的確な情報発信ができる手法の検討のため、情報発信アドバイザーなどを公募します。



ウクライナへの支援の輪を

映画「ひまわり」上映会を開催

図地域資源開発課交流促進担当
内線 2373

山梨市国際交流促進委員会では、現在の国際情勢を踏まえ広く国外へ目を向けていただき、併せて苦境にあるウクライナへの支援を行うため、甲州市と共に10月9日、甲州市民文化会館において映画「ひまわり」の上映会を開催、255人の皆さんにご参加いただきました。当日は写真展と募金活動も実施。頂いた募金は後日、在日ウクライナ大使館を通し、ウクライナへ寄付される予定です。



子ども読書活動推進事業

いとうみくさん講演会「物語を書くということ」

図生涯学習課図書館担当
☎ 22-9600



10月2日、市民会館で児童文学作家いとうみくさん講演会「物語を書くということ」が開催され、小学生から大人まで約40人が参加しました。講演は、作家になったきっかけやこれまでの道のり、物語の作成話など盛りだくさん。今回のテーマ「物語を書くということ」への意識や「児童文学」に携わる中で大切にされている思いや姿勢なども話され、凝縮された時間となりました。

やまなしブックフェス

2022年 **11月3日** (木・祝) **10:00～16:00**

開催場所 | 山梨市立図書館、山梨市民会館

事前予約制のイベントはすべて氏名、参加人数、連絡先、参加する回や時間を明記の上、図書館カウンターまたはメール、電話で受付。

01  **ぐれーぶ「おはなし会」**

◎読み聞かせボランティアグループ「ぐれーぶ」さんによるおはなし会

1 13:30～14:00

場 所 403 会議室

対 象 乳幼児～ **予 約** 不要

02  **映画上映会** **事前予約制**

① 子ども向け ② 大人向け

1 「ねこねこ日本史 龍馬のはちゃめちゃタイムトラベルぜよ！」(80分)

2 「きみの瞳が問いかけている」(130分)

場 所 401 会議室 **時 間** ① 10:00～(受付 9:30) ② 13:30～(受付 13:00)

03  **やまなしの苔を植えよう！～コケテラリウムづくり～**

10:00～12:00 (大人向けワークショップ)
14:00～16:00 (子ども向けワークショップ)

事前予約制

県内マルシェで活躍中の「晴耕雨読」さんのコケテラリウムのワークショップ。世界でひとつだけのあなたのコケテラリウムをつくってみよう♪

場 所 図書館ラウンジ **対 象** 幼児～大人 **定 員** 各回 20 名 ※入場制限あり (場内 10 名まで)

場 所 子ども：500 円 大人：1,000 円 (当日持参) **1 時間単位で参加予約をお願いします！**

04  **フリーメッセージの展示**

「この本おすすめ!」「出会えてよかった本」「こんな本を読みたい」「図書館のここが好き」など、市立図書館に向けたフリーメッセージを募集します。募集したメッセージは、読書週間に、職員からの返信コメントを付けて、図書館内に展示します。

【募集期間】10月 1 日(土)～11月3日(木・祝)

【掲示期間】10月29 日(土)～11月29 日(火)

場 所 図書館 1 階、2 階

05  **ブックリサイクル**

13:00～16:00 (なくなり次第終了)

図書館や廃校で除籍になった本をお持ち帰りいただけます。

◎雑誌は 2 月の生涯学習フェスティバルで出品

◎児童書が多いです

場 所 404 会議室 **お一人 5 冊まで!**

※入場制限あり (場内 10 名まで)

その他、図書館内では司書がすすめる本を展示します。詳細は図書館までお問い合わせください。

※新型コロナウイルス感染症予防対策を行いながらイベントを開催します。

※ご来場の際はマスクを着用ください。また、体調のすぐれない人は来場をお控えください。

※感染状況により、中止の可能性もあります。最新情報は図書館ホームページでご確認ください。

図書館内は通常通り開館します。
9:00～19:00
お気軽にご利用ください。

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 1330 番地



お知らせ information

11 月のおはなし会

【時間】10:30～ 【場所】図書館ラウンジ・おはなしコーナー

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

事前予約制 英語の読書会

【日時】11月12 日(土) 10:30～11:00
【場所】図書館ラウンジ 【定員】10 人
【対象】小学校 3 年生～高校生、お子さんに英語を伝えたい大人
【講師】星野真理先生 (山梨英和大学講師)
【申し込み】図書館カウンターまたはメール、電話

公式 twitter 始めました!

twitter では図書館の開館情報、イベント・展示情報など最新の情報を発信しています。ぜひフォローしてください!

ユーザー名: @yama_city_lib

11 月の休館日は…
4 日(金)、7 日(月)、14 日(月)、21 日(月)、
24 日(木)、28 日(月)と館内整理日の
30 日(水)です。



おすすめ recommended

一般書

 **ハヤブサ消防団**
池井戸 潤: 著

亡き父の故郷である「ハヤブサ地区」に移り住んだミステリ作家の三馬太郎。地元の人の誘いで消防団入りした太郎を、連続放火事件が待ち受けていた。のどかな集落に隠された真実とは…。

 **若葉荘の暮らし**
畑野 智美: 著

収入が激減したミチルは、40 歳以上独身女性限定のシェアハウスに転居する。訳ありな女性達が迷いながらも、たくましく生きる様を見て、ミチルは自分で自分の幸せを叶える術を身につけ…。

児童書

 **とびらのむこうにドラゴンなんびき?**
ヴァージニア・カール: 作・絵

13 人のひめさまの末っ子ガンヒルダは、森で大きなドラゴンとなかよしに。ひめさまたちはみんなで相談し、ドラゴンをお城に連れて帰りました。狭い塔の中に隠し、食べ物を運んでやると、ドラゴンはますます大きくなって…。

 **モモンガのいたつやさん もりのいたずらっこ**
ふくざわ ゆみこ: 作

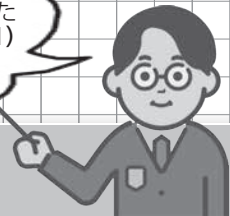
モモンガさんは森の配達屋さん。みんなが住む森では、この頃ちょっとしたいたずらがおこっていて、モモンガさんがネズミさんの家に配達した手紙には「いたずらだいせいこう!」と書いてあった。差出人はワオキツネザルで…。

主な新着図書

小説		
一千億の if	斎藤 詠一	
さよならの向こう側	清水 春木	
天然流指南 1	大久保 智弘	
介護者 D	河崎 秋子	
愚者の階梯	松井 今朝子	
文学・エッセイ		
あした何着よう	林 真理子	
出てこい海のオバケたち	椎名 誠	
キッズ・アー・オールライト	丸山 正樹	
児童・一般・その他		
おにぎりぼうやのたびだち	柴田 ケイコ	
ふしぎなひきだし	荻田 澄子	
こどもに聞かせる一日一話	福音館書店「母の友」編集部	
教養としての着物	上杉 恵理子	
柿のお菓子づくり	今井 よう子	

安全×安心

不安に思った場合や、トラブルが生じた場合など消費生活相談窓口（22-1111）または☎188にご相談ください。



第3回「ネットトラブルに注意！」

今回は、気をつけたい電子トラベルについてです。お家時間が増え、ネットを利用する機会も増えていると同時に、ネットに関する相談やトラブルも増加しています。

1. ワンクリック請求に注意

無料動画を見ようと画像をクリックしていた利用者に対し、画面上に「会員登録完了」と表示され料金を請求される手口です。画面に「登録完了」と出ても落ち着いて対処しましょう。表示された電話番号には絶対に電話をかけてはいけません。アニメやゲームなどのサイトから誘導されることもあります。記載内容をよく確認してから次の画面に進みましょう。



2. 突然現れる偽警告

「パソコンがウイルスに感染している」など偽の警告画面を表示して電話をかけさせ、ソフト購入や有償サポート契約に誘導する手口です。

偽の警告画面が出ても、落ち着いて対処してください。表示された電話番号には絶対に電話をかけてはいけません。偽の警告画面を閉じるだけで問題は解消されます。画面が消せない場合は、ブラウザを強制終了するか、パソコンを再起動してください。

3. 巧妙化するフィッシング詐欺

大手通販サイトやクレジット会社、銀行などをかたる偽メールや宅配便の不在通知の偽SMS（ショートメッセージサービスの略。電話番号を宛先に指定してメッセージを送受信できる）などが増えています。偽物のサイトに誘導され、入力した情報を盗まれたり、不正なアプリをインストールさせられたりする手口です。

メールやSMSが本物かどうか迷った場合には、メールやSMS内のURLは使用せず、公式サイトなどで真偽を確認しましょう。メールやSMSに記載されたURLには安易にアクセスしないようにしてください。アクセスしてしまっても、ID・パスワードなどは入力しないようにしましょう。

図商工労政課商工労政担当 内線 2364



「こんにちは、日下部警察署です。」

☎22 0110

犯罪被害者などのための相談窓口

名称	電話番号等
山梨県犯罪被害者等総合支援窓口	055-223-4180
警察総合相談室	055-233-9110 または #9110
性暴力 110 番	#8103 または 055-224-5110 (FAX 兼用)
ヤングテレフォン	055-235-4444 (FAX 兼用)
各警察署警察安全相談所	県下 12 警察署
(公社) 被害者支援センターやまなし	055-228-8622 ★
やまなし性暴力被害者サポートセンター「かいさばももこ」	055-222-5562 ■

※各窓口の電話など受付：平日 8:30 ～ 17:15

（警察総合相談室・性暴力 110 番・FAX は 24 時間）

※★の受付：平日 10:00 ～ 16:00

※■の受付：平日 9:00 ～ 17:00

【県警 HP】<https://www.pref.yamanashi.jp/police/sodan/shien/index.html>

【被害者支援センターやまなし HP】<http://www.sien-yamanashi.com>

児童虐待防止対策の推進

児童虐待は、児童の心と体の成長や発達に悪影響を与えるばかりか、子どもの命に関わる深刻な問題です。虐待から児童を守るためには、これを早期に発見し、子どもを保護することが大切です。「虐待を受けているかもしれない」と感じたら、迷わず警察に相談、通報してください。

児童虐待とは次のようなことを言います。

○身体的虐待

首を絞める、殴る、蹴る、激しく揺さぶる

○怠慢または拒否（ネグレクト）

乳幼児を残したまま度々外出する、乳幼児を車の中に放置する、適切な食事を与えない

○性的虐待

児童への淫行、性的行為の強要、児童ポルノの被写体にする

○心理的虐待

言葉により脅かす、児童に対して無視、拒否的な態度

「虐待！？」と思ったら☎189 番へ 緊急は☎110 番へ

各種相談

※新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、**相談中止**の措置を取ることがあります。詳しくは**各問い合わせ先へ直接ご連絡ください**。また、参加の際はマスクの着用と検温の実施をお願いします。



ひとりで悩まない……！

相 談	内 容	日時・会場	申込・問い合わせ
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。	11/18 (金) 13:30 ～ 16:00 牧丘支所 相談室	総務課行政担当 内線 2455
結婚相談	結婚を希望する人の相談・相手探し。相談は、できるだけ希望者本人がお越しください（登録は本人のみ受付可）。登録希望者は、履歴書用写真（3.5cm × 5 cm 程度）、スナップ写真、印鑑（朱肉を使うもの）、身分証明書をお持ちください。	11/19 (土) 14:00～17:00(受付は 16:30 まで) 街の駅やまなし	街の駅やまなし (水曜日休館) ☎20 7010
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：11/21 (月) ◆精神保健福祉士：11/24 (木) 9:30 ～、10:30 ～、13:00 ～、14:00 ～ 各時間帯 1 人ずつ ◆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。	11/21 (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。	11/24 (木) 9:30 ～ 16:00 (12:00 ～ 13:00 は休み) 甲州市役所	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いたしません。※初めてのご相談に限りです。	11/11 (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
パソコン・タブレット困りごと相談	パソコン・タブレットの操作方法に関する相談。講師：ちどりネット（主催：山梨市中央公民館）定員を制限して実施します。	11/12 (土) 13:00 ～ 15:00 市民会館 3 階 301 会議室	ちどりネット ☎ 090-3210-1620 (村田)
巡回無料法律相談会	離婚、相続、土地・建物賃貸借、交通事故、消費者問題など法律に関する相談。1 組 30 分 2 名以内。要予約。	12/1 (木) 13:00 ～ 16:00 (予約受付は 10/17 (月) から) 市役所西館 5 階会議室	山梨県弁護士会 ☎ 055-235-7202
税と登記の無料相談会	相続税、相続登記、会社の税務、土地・建物の名義変更など。1 組 30 分まで。要予約。	11/8 (火) 13:30 ～ 16:30 山梨県地場産業センター「かいてらす」	・登記のこと 山梨県司法書士会 相続登記相談センター ☎ 055-253-2376 ・税金のこと 東京地方税理士会山梨県会 ☎ 055-233-1318

フィールドミュージアムウォーク

▶日時：11/13 (日) 9:00 ～ 12:00 (予定) ▶経費：300 円 (バス代 200 円 保険代 100 円)
▶内容：街道散策シリーズ「甲州街道①」甲州街道の名残を日川地区に訪ねます。
▶集合：万力公園根津像前 図事務局 ☎ 090-3210-1620 (村田)

みんなの掲示板

フードパントリー 友だち

▶日時：11/27 (日) 10:00 ～ 12:00 (予定) ▶会場：おひさま（上神内川 1193-1）
▶申込期間：11/13 (日) ～ 26 (土) 正午 ▶先着：30 人
▶内容：市内在住者で 18 歳以下のお子さんのいるひとり親世帯に無料で食品などを提供します。
図事務局 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！

第 27 回東山梨小中学校 図工・美術作品展

▶日時：11/19 (土)、11/20 (日)、11/22 (火) 9:00 ～ 17:00 ※ 22 (火) は、9:00 ～ 16:00
▶内容：(1) テーマ 小学生『自分らしいあらし方』中学生『自分らしさを求めて』
(2) 領域・絵画・デザイン・立体作品 ▶会場：甲州市民文化会館 2 階大会議室
図東山梨教育協議会 東山梨図工・美術作品指導法研究会 ☎ 090-4605-7054 (古屋)



小学校入学前の大切な健診です。お忘れなく！
就学時健康診断を実施します

- **対象者**
令和5年度に小学校入学予定の幼児
- **開催場所**
いずれも市保健センター（市役所東館1階）
- **その他**
詳細は、対象者に個別に通知します。通知が届かない場合はご連絡ください。
- **問い合わせ**
学校教育課学校教育担当 内線 2318



入会申込、お忘れなく！
令和5年度「学童クラブ」入会申し込みが始まります

利用できる児童

市内の小学校に在籍している児童で、保護者および同居家族が就労や就学、疾病、心身の障害、介護などにより、放課後に家庭で保育を行うことができない児童。

土曜日も利用できます

利用するには、保護者に土曜日の勤務があり、祖父母など保育ができる人がいない場合に限ります。

- ※ 毎月「土曜日勤務証明書」の提出が必要です。
- ※ 実施場所は加納岩・日下部・山梨児童センター内の学童クラブ

申し込み・提出書類

保護者の就労状況などにより必要となる書類が異なります。詳細は「入会案内書」を読み、準備してください。
※入会案内書および入会申込書は、各学童クラブで11/14(月)から配布します。また市ホームページからもダウンロードできます。

学童クラブ一覧

学童クラブ名	実施場所	電話番号	定員
加納岩学童クラブ	加納岩児童センター内	☎ 2429	50人
おおとり学童クラブ	加納岩小学校内	☎ 5668	40人
日下部第一学童クラブ	日下部児童センター内	☎ 0383	50人
日下部第二学童クラブ			30人
八幡学童クラブ	八幡小学校内	☎ 1114	40人
山梨学童クラブ	山梨児童センター内	☎ 5661	60人
日川学童クラブ	日川小学校敷地内	☎ 5662	50人
後屋敷学童クラブ	後屋敷小学校内	☎ 5663	50人
岩手学童クラブ	岩手公民館内	☎ 5664	40人
笛川学童クラブ	笛川小学校隣接地	☎ 5161	40人
○開所時間はいずれも 月～金曜日…14:00～18:00 (★土曜は申込者のみ、日下部・加納岩・山梨で行います) 春夏冬休み・休校日…8:00～18:00			

開催日程

日 時	入学予定小学校
11/10(木)	加納岩小/山梨小
11/14(月)	八幡小/岩手小/笛川小/日川小
11/15(火)	日下部小/後屋敷小
※当日は、母子手帳をご持参ください。 ※実施日に都合がつかない場合、他の日に変更が可能です。 ※事前にご連絡ください。	

ひと月の利用料

- ※ 2人以上入会の場合は2人目から半額
- ※ 月途中の入退会でも1月分がかかります

区分	土曜日利用	料金
8月以外の月	なし	¥ 3,000
	あり	¥ 4,000
8月(1日学童保育)		¥ 8,000

※生活保護世帯・前年度の市民税が非課税のひとり親世帯は、減免申請により利用料が免除されます。詳しくは子育て支援課まで。

入会申込から決定まで

1 入会申込

受付期間 > 12/1(木)～12/13(火)

期間内に学区内の学童クラブに申し込み
※ 期限厳守。書類を揃えて、必ず保護者が持参を。

2 入会決定

入会の可否は郵送により保護者にお知らせします。通知の発送は2月中旬予定です。

！ 入会できない場合もあります

家庭状況により学童保育が必要でないと判断されたときは入会できません。また、定員超過により入会できない場合もあります。

！ 継続して学童保育を受けるには

学童の入会期間は1年(4/1～翌年3/31)です。来年度も継続して入会する場合も、再度入会申し込みが必要です。

■ 問い合わせ

山梨市社会福祉協議会 本所 地域福祉係 ☎ ☎ 8755
子育て支援課保育・児童担当 内線 1154



ファミリーサポートセンター事業！

保育サポート講習会にご参加ください

市では、『地域で子育て』を合言葉に、「子育てを手助けしてほしい人」を「子育てを手助けできる人」が援助する『ファミリーサポートセンター事業』を行っています。

「空いている時間に子どもと触れ合いたい」「子育ての経験を生かし手助けをしたい」と思っている人は、山梨市ファミリーサポートセンター事業に参加してみませんか？

子どもの世話をする『提供会員』になるには、保育サポート講習会の受講が必要となります。

- **定員**：20人（山梨市に住民登録がある人）
- **参加料**：2,000円（テキスト代）
- **申し込み**：電話または窓口で受け付けます。
※希望者には託児がありますので、一緒に申し込んでください。
- **申込期間**：11月4日(金)まで
- **申し込み・問い合わせ** 子育て支援課子育て支援担当 内線 1155・1156



講習会のようす

日 時	講 習 内 容	場 所
11月9日(水) 9:00～16:00	オリエンテーション ファミリーサポートについて概要 子育て講演会 ～子どもとの関わりについて～	山梨市役所 203会議室
11月16日(水) 9:00～16:00	応急処置（普通救命講習Ⅲ） 子どもの生活へのケアと援助 子どもの遊び おもちゃ作り	
11月21日(月) 9:00～16:00	保育体験（たっち山梨） 子どもの栄養と食生活	たっち山梨 保健センター調理室
11月30日(水) 9:00～16:00	心の発達とその問題 身体の発育と病気 小児看護の基礎知識 安全・事故（リスクマネジメント） 子育て支援サービスを提供するために	山梨市役所 203会議室



山梨市ファミリーサポートセンター交流会を開催します

- **日時**：11/23(水・祝) 10:00～12:00(受付9:30～)
- **場所**：小原スポーツ広場
- **対象**：ファミリーサポートセンター会員または、小学生までのお子さんとその保護者
- **内容**：グラウンドゴルフ（道具はこちらで用意します）
- **持ち物**：タオル・飲み物
- **服装**：動きやすく、体温調節しやすい服装
- **申し込み**：11/11(金)までに子育て支援課に申し込んでください
- **申し込み・問い合わせ** 子育て支援課子育て支援担当 内線 1155・1156



市の疾病状況を見てみると、上位 10 位の疾病に係る医療費のうち、生活習慣病が約半数を占めています。生活習慣病に係る医療費では、昨年度最多の糖尿病を抜き、腎不全が最も高額となっています。

高血圧や糖尿病がもととなって、腎不全や脳血管疾患などの、より重い病気が発症することがあるように、生活習慣病には関連性があります。

日々の生活習慣を見直すことや、定期的な検診を受けることで生活習慣病を予防することは、みなさんの健康維持につながるばかりでなく、医療費の抑制も期待できます。

▶受診件数の多い生活習慣病トップ3（令和3年度）

	疾病名称	件数
1	高血圧性疾患	7,034 件
2	糖尿病	5,382 件
3	脂質異常症	4,286 件

出典：国保データベース（KDB）システムより

患者数の多い疾患トップ3に共通しているのは、「血管の病気であること」です。

血管への負担を減らし、病気を予防・改善するために、食事・睡眠・運動を見直しましょう。

▶生活習慣病トップ3の医療費（令和3年度分）

	疾病名称	医療費	その理由は？
1	腎不全	約 2 億 552 万円	人工透析になると、年間 400 ～ 500 万円の医療費がかかります。
2	糖尿病	約 1 億 6,786 万円	患者数も多く、病状によって治療や検査も幅広く行われます。
3	がん	約 1 億 4,995 万円	日本人の 3 人に 1 人はがんになる時代です。早期発見のためにはがん検診の受診が必要です。

出典：国保データベース（KDB）システムより

山梨市国民健康保険において患者数の多い高血圧や糖尿病などの病気は、コントロール不良が続くと、血管を傷め、重症化して人工透析などの治療が必要になることがあります。持病がある場合には、定期的に通院して、重症化を防止することが大切です。

大切なことは…早期発見！



生活習慣病は発症するまで自覚症状がほとんどなく、症状が出たときには重症化していることも少なくありません。私たちの体は、血圧や血糖が少しでも高い状態が続くと血管に大きな負担が掛かり、全身のさまざまな血管に障害が起き、心筋梗塞や狭心症、脳卒中、脳梗塞、うっ血性心不全など合併症を引き起こす危険性があります。早期発見・早期対策のために、年に 1 回の特定健診は積極的に受けましょう。

特定健診とは！？

生活習慣病の早期発見と早期対策を目的として、40 歳～74 歳までの国民健康保険加入の方を対象とした健診で、血液検査、血圧測定、尿検査、身体測定、診察が含まれます。

市では、約 8,000 円する検査を自己負担金 1,000 円で受診できるよう補助しています。

健診の結果、メタボリック症候群の対策が必要となった場合には、保健師や管理栄養士による特定保健指導を無料で受けることができます。

75 歳以上の方、21 歳～39 歳までの方も同じ内容の健診を受けることができます。

広報やまなし 10 月号で健診の特集を掲載していますのでご覧ください。

▶医療費削減のため、ジェネリック医薬品を活用しよう！

先発医薬品（これまで使われてきた新薬）の特許が切れた後に医薬品メーカーが製造・販売する「ジェネリック医薬品（後発医薬品）」は厚生労働省から「先発医薬品と同じ有効成分を同量含んでおり、（先発医薬品と）同等の効能や効果が得られる」と認められた医薬品です。それまで使われていた先発医薬品に比べて薬の値段が 3 割～5 割程度安くなるため、一人ひとりの自己負担額や医療費の抑制にもつながります。特徴やメリットをご理解いただき、ぜひジェネリック医薬品をご活用ください。

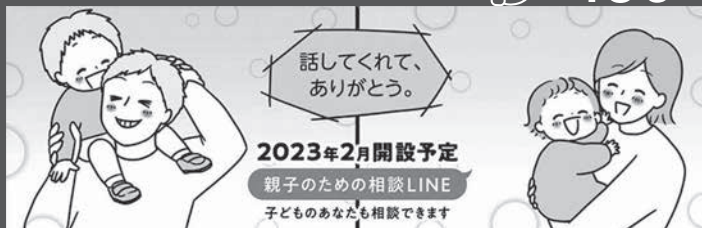
医療費についての問い合わせ

市民課 国保年金担当 内線 1145 ～ 1148

成人健康診査についての問い合わせ

健康増進課健康企画担当 内線 1162、1163、1171

11 月は児童虐待防止推進月間 「もしかして？」ためられないで！



ママもパパも、一人で抱え込まないで。子育ての悩み、家族のこと、ご相談ください。

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.16 エコドライブのすすめ

11 月は「エコドライブ推進月間」です。エコドライブとは、地球温暖化防止につなげるために車の利用者が行う運



転方法や心がけのことです。地球と財布にやさしいエコドライブをはじめてみませんか？

①ふんわりアクセル

穏やかにスタートすること（最初の 5 秒で時速 20km）で、10%程度燃費が改善します。

②車間距離にゆとりを

車間距離が短いと、無駄な加減速が増え、市街地 2%・郊外 6%程度燃費が悪化します。

③減速時は早めにアクセルを離そう

停止するときは、早めにアクセルを離すとエンジンプレーキが作動し 2%程度燃費が改善します。

④アイドリング・ストップ

待ち合わせなどの際 10 分間のアイドリング（エアコン OFF）で、130cc程度燃料を消費します。

⑤タイヤの空気圧チェック

タイヤの空気圧不足で、市街地 2%・郊外 4%程度燃費が悪化します。

⑥不要な荷物をおろす

100kgの荷物を載せての走行で、3%程度燃費が悪化します。

⑦事前に道路の情報をチェック

1 時間のドライブで 10 分道に迷うと、17%程度燃料消費が増加します。出かける前にルート・渋滞・交通規制などの情報を確認しましょう。

⑧ NO 迷惑駐車

交通の妨げとなる場所での駐車は、渋滞や事故を巻き起こします。ほかの車の燃費悪化にもつながるので絶対にやめましょう。

◎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 49kcal たんぱく質 1.1g
脂質 0.1g 炭水化物 10.5g 食塩 1.1g
(栄養価は 1 人分)

材料（4 人分）

きゅうり 100g (1 本) ▶調味料
にんじん 100g (1/2 本) 塩 4g
大根 100g (1/8 本) 酢 25ml
キャベツ 200g (葉 3 枚) 砂糖 15g
しょうが 20g

ひとこと

多めに作り置きすると、もう一品として便利♪お好みで唐辛子を入れてもおいしくできます。



① きゅうり、にんじん、大根はそれぞれ長さ 5cm のスティック状に切る。② キャベツは食べやすい大きさに切り、しょうがは皮をむき薄切りにする。③ 材料全部を大きめのボールに入れ、塩を入れ全体をよく混ぜ、そのまま 1 時間置く。④ 野菜から水が出たら軽く絞り、ざるにあげ、よく水気を切る。⑤ ボールに砂糖、酢、野菜を入れてよく混ぜ一晩置く。



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！



肺がんは、がんの中で日本人の死亡原因 1 位（2020 年男女計）となっています。初期は自覚症状がほとんどないため、自分ではなかなか気付くことができません。そんな肺がんを早く発見するためには「肺がん検診」を受けることが重要です。



山梨厚生病院予防医学センター副所長・進藤医師に肺がん検診について聞きました！

当院で肺がんが発見された方のきっかけは、「胸部レントゲン検査」「他の病気の治療中」「咳などの自覚症状で受診」がそれぞれ約 3 分の 1 ずつでした。がんは治療法の進歩により、進行する前の早期（I 期）がんのうちに治療を始めることで治癒することも多くなってきました。健診で肺がんが発見された方の 80%以上が早期がんのうちに発見できています。つまり、肺がんを無症状のうちに発見できる胸部レントゲン検査は、健康診断として大変効果の高いものといえますので、1 年に 1 回胸部レントゲン検査を受診するようにしましょう。

もし気になる自覚症状（血痰・長引く咳・胸痛・声のかれ・息切れなど）がある場合は、早めに医療機関を受診してください。

◎肺がんを予防するためには、たばこを吸っている人は禁煙し、たばこを吸わない人は周囲の人が吸っている煙を吸わないよう気をつけることも大切です！

▶来月は、乳がんの情報をお伝えします！



保障 傷病手当金の支給適用期間を延長します

国民健康保険および後期高齢者医療の被保険者で給与支払いを受けている人が、新型コロナウイルス感染症に感染・感染が疑われることにより、療養のため労務に服することができなかった場合、手当金を支給します。

▶**対象日数**：労務に服することができなくなった日から3日経過した日から労務に服することができない期間のうち就労を予定していた日

▶**支給額**：[1日当たりの支給額＝(直近の連続した3月間の給与などの収入合計÷就労日数)×2/3]×支給対象日数

※1日当たりの支給額には上限があります。また、給与などの全部・一部が受け取れる場合、支給額の調整や、支給されない場合があります。

▶**適用期間**：令和2年1月1日から令和4年12月31日の間

※適用期間が、「令和4年9月30日」から、「令和4年12月31日」までに延長されました。

▶**申請書類**：市指定の申請書（市ホームページからダウンロード可能）、保険証の写し

▶**申請方法**：窓口・郵送（郵送提出の場合は必ず事前に電話相談）

☎市民課国保年金担当 内線 1145～1148

年 社会保険料（国民年金保険料）控除証明書の送付について ～年末調整・確定申告まで大切に保管してください～

その年の1/1～12/31までに納付した国民年金保険料は、所得税および住民税の申告において全額が社会保険料控除の対象となります。

年末調整や確定申告を行うときに、領収証書など保険料を支払った証明書の添付が必要となります。「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が、日本年金機構から次のとおり送られますので、申告書提出の際にはこの証明書または領収証書を添付してください。

▶**送付時期**

① 1/1～9/30までに国民年金保険料を納付した人→11月上旬頃

② 10/1～12/31までに今年初めて国民年金保険料を納付した人

→令和5年2月上旬頃

▶**問い合わせ**：日本年金機構 年金加入者ダイヤル ☎ 0570-003-004

050 から始まる電話でおかけになる場合 ☎ 03-6630-2525

☎市民課国保年金担当 内線 1145～1148

♥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】

▼**社会福祉資金として**

鈴木 けさの 様（東後屋敷）

……50,000 円

健康

ご参加ください！ 「健康を語る会」

「健康を語る会～おなかの中から一生涯安心な山梨市を目指して～」を開催します。

健康について皆さんが関心を持っていること、健康づくりについて取り組んでいることを教えてください。当日皆さんから出た意見は、令和6年度から取り組む第4次山梨市健康増進計画に反映させていただきます。

山梨市で暮らす人の毎日が、より健康的で豊かなものとなるよう、意見交換を行いましょう。当日は市職員が進行役となって意見をまとめます。

▶**日時・会場**

山梨地域：11/22 (火)

19：00～20：30

市役所 501 会議室

牧丘地域：11/28 (月)

19：00～20：30

牧丘支所

三富地域：11/30 (水)

14：00～15：30

三富基幹集落センター

▶**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

健康

献血にご協力お願いしますー 11/25 (金)市役所ー

「献血」は人の命を救える大切な活動です。下記の日程で献血を行いますので、皆さんのご協力をお願いします。

(注意) 400 mL 献血のみとなります

▶**日時**：11/25 (金) 9：30～11：45
13：00～15：30

▶**場所**：市役所東側駐車場

●**ラブラッド会員に登録してマイページから献血を予約してみよう！**

1. 全国どこでも献血可能
2. ポイントが貯まる
3. 血液検査の結果通知が早い
4. 会員限定の特典などが届く

☎健康増進課 健康企画担当

内線 1163



体験して学ぶ健康フェスタ「糖尿病を知ろう！」

糖尿病について知り、自分の健康に関心を持ってもらうため、講演会と各種健康測定・健康相談の体験会を開催します。11/4 (金)までにお申し込みください。

11/6 (日) 9：30～12：00 夢わーく山梨

★**講演 9：30～**

**「糖尿病はどんな病気？
～糖尿病にならないために、糖尿病になったら～」**

講師：加納岩総合病院副院長 糖尿病専門医 会田 薫 医師

★**体験コーナー 10：30～12：00**

●**測定体験**……………メタボリ先生：血管年齢と肥満度の測定
マルチ周波数体組成計：体重・体脂肪率・脂肪量・筋肉量の測定

●**歯周病コーナー**……………糖尿病と歯周病の関連についてお伝えします！（粗品プレゼント）

●**血糖値測定体験**……………血糖値を測定し、医療スタッフが相談に応じます！

●**試食体験**……………野菜たっぷりスープ キッチンカーが登場します！

●**ベジチェック体験**……………十分な野菜が摂れているか計測します！

■**申し込み・問い合わせ** 健康増進課健康企画担当 0553-22-1111 内線 1171

**参加無料
定員 80 人
(事前申込制)**



11月は「子供・若者育成支援推進強調月間」です

期間中、全国的に子供・若者育成支援に関する諸事業、諸活動を集中的に実施します。市でも、のぼり旗などの広報活動を行うとともに、関係団体と連携を図り、子供・若者の健全育成事業を推進していきます。

(1) **健全で安全な社会環境づくりの推進**

- ・自分から「おはよう」「ありがとう」などのあいさつ・声かけを行いましょう。
- ・インターネット、スマートフォンなどの適切な利用について、家庭でのルールを作ってみましよう。

(2) **明るく温かい家庭づくりの推進**

- ・毎月第一日曜日は「家庭の日」です。家族で出かけたり、家族みんなで話をしてみましよう。

(3) **非行防止と心豊かな社会づくりの推進**

- ・大人が変われば子どもも変わります。大人は日頃の行動、言動を見直しましよう。

(4) **「新しい生活様式」の徹底を前提とした自主活動・社会参加活動の推進**

- ・ボランティア活動、地域活動へ参加しましよう。

(5) **学校、地域、関係機関との連携強化**

- ・地域で子どもを見守る体制を作りましよう。

■**山梨市子供・若者育成支援推進大会を山梨 CATV「ほっと山梨」(10Ch) で放送します！**

▶**放映時間** 7:00～、13:00～、19:00～

○第1部 11/14 (月)～17 (日) ・「家庭の日」啓発作文コンクール表彰式・最優秀作品朗読発表

・「第44回少年の主張山梨県大会」優秀作品朗読発表 ほか

○第2部 11/18 (金)～20 (日) ・学習会「スマホ利用に係るペアレンタルコントロールについて」

■**問い合わせ** 生涯学習課生涯学習担当 内線 2326

11 月からコンビニ交付の手数料が減額されます

コンビニ交付とは、マイナンバーカードを利用して、市が発行する証明書を全国のコンビニエンスストアなどに設置されているキオスク端末（マルチコピー機）から取得できるサービスです。

住民票などの証明書を取得する際、市役所市民課の窓口では、8：30～17：15 までなのに対し、コンビニでは 6：30～23：00 までとなり、証明書 1 通のために来庁し時間を割くことなく、空いた時間にお近くのコンビニでご利用できます。

このたび利便性の高いコンビニ交付の利用促進を図るため、11/1 (火)からコンビニ交付を利用した場合の交付手数料を下記のとおり減額しますので、この機会にぜひご利用ください。

種類	窓口手数料	コンビニ手数料
住民票の写し	300 円	200 円
印鑑登録証明書	300 円	200 円
戸籍	450 円	350 円
戸籍の附票	300 円	200 円
所得課税証明書	300 円	200 円

市市民課市民担当
内線 1142～1144

全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間

夫・パートナーからの暴力やストーカーなどの事案は、依然として数多く発生していることから、これらの女性をめぐるさまざまな人権問題の解決を図るための人権相談活動を強化するため、全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間を実施します。この期間は、通常の受付を延長して、電話相談に応じます。

- ▶日時：11/18 (金)～24 (木) 8：30～19：00（平日） 10：00～17：00（土曜日・日曜日）
- ※「女性の人権ホットライン」強化週間以外は、平日 8：30～17：15
- ▶相談担当者：法務局職員および人権擁護委員
- ▶相談電話番号：0570-070-810
- 市甲府地方法務局・山梨県人権擁護委員会

マイナンバーカードを作ろう！
市市民課市民担当 内線 1142～1144

マイナポイント第 2 弾の申し込み期限が延長されました！

マイナポイントを受け取るために必要な「マイナンバーカード」の申請期限が、令和 4 年 12 月末までに延長されました。

なお、マイナポイントの申し込み期限は従来どおり、令和 5 年 2 月末までです。最大 2 万円分のポイントがもらえるこの機会に、マイナンバーカードを作りましょう。

マイナポイント第2弾

マイナポイント

マイナンバーカードの
新規取得等で
最大

+

健康保険証としての
利用申込みで
7,500円分

+

公金受取口座の
登録で
7,500円分

※1

2024 年秋までに、健康保険証がマイナンバーカードに一体化される予定

※2

年金や各種給付金などを、国・県・市が給付する場合の口座情報

マイナンバーカード関係の手続きが休日にもできます！※要予約

- ▶窓口受付日時：11/6 (日)、11/19 (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。
※交付申請の際は、顔写真を撮影（無料）します。

手続きに必要なもの	マイナンバーカード関係手続き内容				
	交付申請	受取	電子証明書の更新	暗証番号再設定	マイナポイント申込支援
本人確認書類（運転免許証など）	○	○	○	○	—
通知カードまたは個人番号通知書、住民基本台帳カード	△	△	—	—	—
個人番号カード交付通知書 電子証明書発行通知書兼照会書	—	○	—	—	—
マイナンバーカード	△	△	○	○	○
※ ○は全ての人、△はお持ちの人のみ必要です。 ※「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。 ※マイナポイント申込支援では、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。					

あなたのお宅・会社に出張します！
「らくらく出張申請お手伝い」をご利用ください

企業・団体・ご家族・ご友人など、マイナンバーカードの申請を希望する人が 3 人以上いる場合、市が出張して申請をお手伝いをします。
顔写真の撮影を無料で行い、カードは後日、ご自宅へ郵送します。申請された人には粗品を差し上げていますので、「らくらく出張申請お手伝い」をぜひご利用ください。

▶申請できる対象団体
マイナンバーカード出張申請を希望する人が 3 人以上いるグループ

▶申し込み：市民課まで電話でご予約ください

税 市税の滞納処分を強化しています（11 月、12 月は滞納整理強化月間です）～税金は期限内に納めましょう～

■滞納には厳正に対応します

ほとんどの市民の方からは、市税を納期限内に自主的に納めていただいています。市では、税負担の公平性を確保するため、納付に応じない滞納者に対しては、県および県地方税滞納整理推進機構と連携して強制的に**預貯金、生命保険、給与、不動産、自動車などの財産を差し押さえ、滞納税などに充てています。**

また、定められた納期限までに納税がない場合、ご自宅への訪問や自動車のタイヤロック、搜索などの滞納処分を行う場合があります。

※令和 4 年度滞納処分執行状況（9 月末現在）：差押 143 件 搜索 1 件

■延滞金

納期限までに税金が完納されない場合には、納期限の翌日から納付の日までの日数に応じ、税額に次の割合を乗じて計算した延滞金が加算されます。

○納期限の翌日から 1 か月を経過する日まで→年 7.3%

○1 か月を経過した日以降→年 14.6%

※特例法により上記割合と異なる場合があります。

■納期限内に納税できない人は、必ず納税相談にお越しください

災害や病気などの事情により納税が困難な場合には、未納を放置することなく、お早めに納税相談をするようにしてください。また、毎週水曜日は事前に連絡をいただいた場合に限り 19 時まで相談を受け付けます（**完全予約制**）。

■納税は便利な口座振替をご利用ください

自動的に市税を納めることができますので、納め忘れがなくなります。口座振替依頼書もしくは、ペイジー口座振替受付サービス（預金キャッシュカードによる口座振替手続き）による申し込みが可能です。

なお、市県民税特別徴収・法人市民税・入湯税は、口座振替ができませんのでご注意ください。

市納税相談窓口 税務課収納担当 内線 1122、1123

入札結果をお知らせします（8 月入札）

市管財課契約担当
内線 2346

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
38	市道 14134 号線測量設計業務委託	落合	(株)峡東測量設計	7,700,000	8,140,000	R4.8.26
39	市道 13114 号線道路改良（その 6）工事	大工	(株)ちの工務店	27,720,000	27,863,000	
40	下水道梨 -8 処理 304・308 号第 4 工区工事	上石森	(株)岡本興業	18,634,000	18,832,000	
41	下水道春 -2 処理 62 号第 3 工区工事	正徳寺	奥山建設(株)	16,390,000	16,533,000	
42	林道東山中部線舗装新設工事	牧丘町北原	(有)山下舗設	14,795,000	14,861,000	
43	山梨地域下水道舗装本復旧（その 4）工事	一町田中他	(有)宮脇工業	2,310,000	2,365,000	
44	狭あい道路拡幅整備（その 1）工事	堀内	武藤建設(株)	1,749,000	2,112,000	
45	西地内配水管布設替工事	西	(有)大澤工務店	24,365,000	24,431,000	
46	東後屋敷地内配水管布設替工事	東後屋敷	(有)古屋土木設備	11,000,000	11,198,000	
47	下水道第 3 工区配水管布設替工事	正徳寺	富士商工(株)	10,340,000	10,450,000	
48	市道 13114 号線他道路改良工事に伴う配水管布設替（その 3）工事	大工	(有)風間工業	4,400,000	4,444,000	
49	下水道第 4 工区配水管布設替工事	上石森	(株)小野設備	2,293,500	2,607,000	

※最新の入札結果は市ホームページで公開しています。

11/20 (日)「県民の日」市営施設無料開放

11/20 (日)は、郷土について理解と関心を深める「県民の日」です。市では、下記の市営施設を無料開放します。対象者は山梨県民に限りますので、ご利用の際は、本人確認のできるもの（運転免許、マイナンバーカード、保険証など）をお持ちください。

なお、各施設および県の施設の無料開放については、県のホームページで確認してください。



山梨県 HP

▶ 11/20 (日)市内無料開放施設

- 【文化施設】※入館料に限る
根津記念館 9：30～16：30
横溝正史館 10：00～15：00
- 【体育施設】※個人利用に限る
市民総合体育館 9：00～22：00
屋内温水プール 9：00～12：00
13：00～17：00
17：00～21：00
牧丘 B&G 海洋センター 体育館 9：00～22：00
- 市地域資源開発課交流促進担当
内線 2373

催 甲府刑務所
「甲府矯正展」の開催

全国の刑務所で製作した刑務所作業製品の展示販売を行います。人気の石けん、木箱、バッグ、ソファーなど多数出品するとともに、刑務所での取り組みについて紹介します。

▶ **日 時**：11/26 (土) 10：00 ～ 16：00、11/27 (日) 9：00 ～ 15：00

▶ **会場**：山梨県防災新館オープンスクエアおよび県民ひろば（山梨県庁内）
甲府刑務所企画部門

☎ 055-241-8331

i 令和4年度介護就職デ
福祉関係就職面接会

ハローワーク塩山では、介護の仕事で就職希望の人を対象に就職面接会を開催します。当日は介護関係事業所が24社程度参加予定です。

参加無料・事前予約制です。必要部数の履歴書をお持ちください。

▶ **日時**：11/10 (木) 14：00～16：00（受付13：30～）

▶ **会場**：ベルクラシック甲府
甲府ハローワーク塩山

☎ 0553-33-8609

i 桃やぶどうの栽培樹木を
収集・配布します

市では、桃やぶどうを植え替えるときに、出る伐採樹木を薪ストーブの利用者に燃料として有効活用していただく取り組みを進めています。

11月から薪の原木になる伐採樹木の収集および配布を行います。

利用には予約が必要ですので、必ず3日前までにお申し込みください。

▶ **収集・配布日**：11/14 (月)、12/12 (月)、1/16 (月)、2/13 (月)、3/6 (月)

▶ **収集・配布場所**：申し込み時にお伝えします。

環境課グリーン社会推進担当
内線 2252・2255

i 「緑の募金」にご協力
ありがとうございました

今年度、各地区から寄せられた「緑の募金」の合計金額は、147万4,300円になりました。皆さんのご協力ありがとうございました。

お寄せいただいた募金は、森林の整備、身近な環境の緑化などの取り組みに活かして、将来にわたって豊かな緑と水に恵まれた生活が維持できるよう役立てます。

今後とも、「緑の募金」事業に温かいご支援とご協力をお願いします。

山梨市緑化推進委員会事務局
（農林課内 内線 2213）

講 健康運動指導士による
ウォーキング教室

市民の健康増進につなげるため、ウォーキング教室を開催します。

エネルギー消費や筋力アップに効果的なウォーキング方法やストレッチの仕方を学びます。長く続けるためには「安全に歩く」ことも大切です。運動不足を解消し、より健康になるために、ぜひご参加ください。

▶ **日時・場所**
11/29 (火) 9：30 ～ 11：30
万力公園

▶ **定員**：各20人（先着順）

▶ **持ち物**：飲み物、タオル

▶ **講師**：(株)フィッツ

▶ **申し込み・問い合わせ**

健康増進課

内線 1162・1163・1171



農 峡東地域就農相談会
のお知らせ

峡東地域（山梨市、甲州市、笛吹市）で就農を希望される人を対象に、相談会を開催します。お仕事や県外にお住まいなどで、平日相談に来られない人もご活用ください。

▶ **対象者**：峡東地域に就農を希望、または予定している人（新規就農者、農家後継者、退職帰農者など）

▶ **内容**：就農、営農に対する相談、質問に個別に対応します。

（就農支援関連制度の紹介、農地確保の相談、栽培技術の相談、就農に向けた移住の相談など）

▶ **日時**：12/3 (土) 10：00 ～

▶ **場所**：東山梨合同庁舎 101 会議室（甲州市塩山上塩後 1239-1）

● **申込締切**：11/18 (金) まで

申し込みを受け付けた後、農務事務所から相談内容の聞き取りを行います。申し込み人数が多数の場合は調整する場合があります。

▶ **申し込み・問い合わせ**：峡東農務事務所 農業農村支援課（峡東地域普及センター）担い手育成担当

☎ 0553-20-2707

農 農業用廃プラスチックは
適正に処理しましょう

果樹や野菜のハウス栽培などで使われたビニールフィルムなどは、農家が産業廃棄物として、適正に処理を行うことが法律で義務づけられています。

また、廃プラスチックは、資源としてリサイクルすることが望まれており、環境に優しい農業を推進する観点からも、適正な処理を行いましょう。

山梨県農業用廃プラスチック処理センターでは、県内各地から集められた使用済みビニールフィルムなどを分別し、適正な処理を行っています。

農家が、センターに直接持ち込む場合の受付日は、月曜日と木曜日、8：30～11：30、13：00～16：30（※祝日の場合は翌日が回収日）

山梨県農業用廃プラスチック処理センター ☎ 055-284-0938

 **山梨市公式 LINE**
友だち登録募集中



農 山梨市農業 IoT 機器購入支援事業補助金

「IoT」とは、ネットワークに接続され機械から収集される情報・データを活用して監視・保守・制御・分析などを行うことをいいます。

〈例〉「ハウス内にセンサーを設置して温湿度などのデータを集めて可視化した」「畑にネットワークカメラを設置して、自宅からようすを確認したい」など

▶ **補助内容**：農業 IoT 機器の資材費の 1/2 を補助

初期費用に含まれる場合のみ、クラウド使用料、機器保守費も5年分対象

※工事費などは、補助対象外

▶ **補助金額**：農家1戸当たりの補助金の上限は、300,000 円

▶ **補助対象者**：次の要件をすべて満たすことが必要です。

○市内に住所があり、市税等の滞納がないこと

○山梨市農地基本台帳に登録のある土地を耕作し、当該農地に新たに IoT 機器を設置すること。（宅地の一部を耕作している家庭菜園等は対象外）

○自ら生産した農産物（それを原材料として自ら加工した製品も可）を出荷、販売していること

○今後5年以上継続して農業を営むこと

○この補助金を同一年度内に受けていないこと

○暴力団等の構成員でないこと

※予算額に達した場合、受付を締め切ります。

※補助金により取得した機器は、法定耐用年数を経過するまで移設、譲渡、販売、交換、貸し付けなどすることはできません。

申請を希望する人は、詳しい説明を行いますので、必ず事前に農林課農林担当まで連絡をお願いします。



農林課農林担当 内線 2214

農 農～将来の地域農業について話し合ってみませんか～
「人・農地プラン座談会」開催のお知らせ

市の農業において、高齢化や後継者不足により耕作が困難になり、農地を任せたいと考える人が増加しています。農業が厳しい状況に直面している中で、持続可能な力強い農業を実現するためには、基本となる人と農地の問題を一体的に解決していく必要があります。平成24年度から国（農林水産省）が事業をスタートさせた「人・農地プラン」は、地域の高齢化や農業の担い手不足が心配される中、5年後、10年後までに、誰がどのように農地を使って農業を進めていくのかを、地域や集落の話し合いに基づき取りまとめる計画です。その話し合いを次のとおり開催しますので、該当する人はぜひご参加ください。

▶ **該当者**

①農業経営の規模拡大を考えている人

②農地を新たに貸したい人

③新規就農者および就農予定者

④地域農業のあり方についてご意見、ご要望をお持ちの人

■ **日程・会場**

対象地区	開催日時	場 所
山梨・八幡・岩手	11/9 (水) 14：00	市役所 501 会議室
加納岩・日川 日下部・後屋敷	11/14 (月) 9：00	
諏訪・西保・三富	11/15 (火) 14：00	牧丘総合会館（牧丘支所） 2階 会議室
中牧	11/15 (火) 16：00	

農林課農地担当 内線 2216

有料広告募集中

お店のPRなどにご活用ください

政策秘書課

広聴広報担当

内線 2418

▶ **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
甲府市岩町2-12 KM-Sビル2階

陸上自衛隊第 1 音楽隊クリスマスコンサート
の観覧者を募集します。(抽選制)

日時：12/18 (日)
開場 13：00 開演 13：30

場所：市民会館

主催：山梨市・市自衛隊協力会

後援：山梨 CATV (株)

協力：防衛省、陸上自衛隊第一音楽隊および山梨地方協力本部

募集期間：11/1 (火)～15 (火) 消印有効

申込方法：往復ハガキにて応募
※申込みは 1 人 1 通まで、1 枚で 1 名の入場となります。(重複応募は 1 通のみ有効)

応募先 〒 405-0011
山梨市三ヶ所 902-2
陸上自衛隊第 1 音楽隊クリスマスコンサート係
(裏面) 応募者の住所・氏名

当選発表：12/1 (木)の返信ハガキ発送をもって発表とさせていただきます。

往復ハガキ記入の仕方
※ハガキを開いた状態

往信面 (表) >>

郵便往復はがき
40530011

山梨市三ヶ所 902-2
陸上自衛隊第 1 音楽隊
クリスマスコンサート係

返信面 (裏) >>

郵便往復はがき
陸上自衛隊第 1 音楽隊
クリスマスコンサート
観覧希望

郵便番号
住所
氏名

郵便番号
住所
氏名

図防災危機管理課消防防災担当
内線 2447

根津記念館イベント情報

紅葉ライトアップ

下記日程で、開館時間を延長して館内の紅葉ライトアップを行います。ライトアップされた館内や庭園の中で、秋の夜長をお楽しみください。

▶日時：11/18 (金)・19 (土)
▶開館時間：9：30～20：30 (入館受付 20 時まで)

※ 19 日は、山梨市文化協会邦楽部の皆さんによる邦楽演奏会を開催します。琴や尺八の音色に、日常を少しだけ忘れてみませんか。(18 時開演)

菊花展開催

展示棟入口で菊の花を展示します。

▶日時：11/9 (水)～27 (日)
※最終日は 15 時まで
※菊の状態で期間が早まる場合あり
協力：古田 登さん (上岩下)



※昨年のライトアップのようす

11 月 20 日県民の日 入館無料

11/20 (日)は県民の日のため、入館無料になります。

▶日時：11/20 (日)
9：30～16：30 (最終入館 16 時)
▶対象者：入館者全員
※横溝正史館も入館無料になります。
図根津記念館 ☎ 21-8250

11/19 (土) 第 24 回
ライトダウンやまなし

★第 24 回ライトダウンやまなし
「宙(そら)を見上げていのちを想う」
あなたも 1 時間だけ消灯し、星空を眺めてみませんか！

照明を落として、美しい星空をとりもどそう、と呼びかけてきた「ライトダウンやまなし」も 24 年目を迎えます。あなたもほんの少しだけ明かりを消して、星空を眺めてみませんか。詳細は、ウェブサイトをご覧ください。

▶ライトダウンやまなし
消灯時間：11/19 (土)
20:00～21:00

▶山梨市会場
日時 11/19 (土) 19:00～20:30
消灯時間：20:00～
会場：街の駅やまなし
内容：SDGs
定員：親子 5 組
主催：万葉エコ市民の会・山梨市
申込方法：10/25 (火) 9：30 から
電話で受付します。

▶申し込み・問い合わせ
環境課グリーン社会推進担当
内線 2252・2255



山梨市文化協会
第 58 回牧丘地区文化祭

【展示発表部門】

▶日時：
11/11 (金) 13:00～17:00
11/12 (土)～19 (土) 9:00～17:00
11/20 (日) 9:00～12:00

▶会場：牧丘町総合会館
俳句部・短歌部・書道部・華道部・
(招待作品) そだち園

【文化の集い(舞台発表)】

▶日時：11/19 (土)
12：30～16：30

▶会場：花かげホール
大正琴部・コーラス部・詩吟部・
邦楽部・民謡部・招待グループ・
朗読部・創芸クラブ・茶道部
圖生涯学習課文化財担当 内線 2322

花かげホールを
ひとりじめしませんか？



普段は個人で利用することのないホールの舞台で、あなたの音色を響かせてみませんか？ピアノの名器ベーゼンドルファー(モデル 275)や持参した楽器の演奏に、30 分単位でお気軽にご利用いただけます。

▶日程：① 11/26 (土) ② 12/23 (金)
③ 1/28 (土) ④ 2/26 (日) ⑤ 3/25 (土)
▶時間：9:00～21:00
▶会場：花かげホール(牧丘町窪平)
▶料金：1 人の利用 800 円、2～6 人の利用 1,600 円(1 枠 30 分の金額)
※ 1 申込みにつき最大 4 枠 2 時間まで、一度に利用できるのは 6 人まで

▶申込方法：毎月 1 日 10 時～ 電話もしくは市民会館窓口にて(先着順)
※ 1 日が休館日の場合は翌開館日
※利用条件、当日のご利用に関する諸注意は、申し込み時に説明します。

▶問い合わせ・申し込み 市民会館(万力 1830) ☎ 0553-22-9611

0 才から楽しめる！
日英バイリンガル演劇
「ふしぎのくにのバナナ」



日英バイリンガルで、観客参加型の演劇公演を行う「劇団バナナ」の代表作「ふしぎのくにのバナナ」を山梨初上演！

バイリンガルの役者さんと一緒に、物語の世界に飛び込んで遊びながら英語と日本語を体験するステージをお楽しみください。

▶日程：11/5 (土)
▶時間：開場 10：15 開演 11：00
▶会場：花かげホール(牧丘町窪平)
▶チケット料金：高校生以上 1,000 円、中学生以下無料 ※全席自由

▶問い合わせ・申し込み 市民会館 ☎ 0553-22-9611

仏沢・友沢を
無料で案内します

①仏沢・友沢コース
秩父裏街道に近い奇岩・怪石の山城跡と伝えられている、仏沢・友沢の無料案内をします。

▶開催日：11/13 (日)
▶集合場所・時間：仏沢入口駐車場 9：00
▶募集人員：先着 20 人
▶申込締切：11/10 (木)
▶コース：仏沢入口 9:30～丸山仏岩～友沢との分岐点～友沢の尾根～富士見台～急な下り坂～友沢(奇岩・怪石)～友沢入口 14:00

▶事前準備：歩きやすい靴、飲み物、昼食、タオル、雨具、マスク、ごみ袋

▶申し込み・問い合わせ 西沢溪谷ガイドの会事務局(観光課内) 内線 2149

帳簿のつけ方個別相談会
(完全予約制)

「税を考える週間」にあわせて、商工会では、個人事業所を対象に帳簿のつけ方を中心とした個別相談会を行います。日頃、疑問や不安に思っていることがあれば、ぜひこの機会にご相談ください。

▶日程：11/7 (月)～11 (金)
▶対象：市内個人事業所
▶時間：1 時間～1 時間 30 分程度
圖山梨市商工会 ☎ 22-0806

英語と体操コラボ教室
受講生募集

～英語を使って体を動かそう～
簡単な運動、ストレッチをしながら英語も一緒に学べます。

▶日時：11/22 (火)
10：00～11：00
▶会場：夢わーく山梨軽運動室
▶講師：美濃部ゆうさん
2008 北京・2012 ロンドンオリンピック体操競技代表選手、県内外のスポーツクラブなどで選手育成指導など多方面で活躍中、山梨市在住

▶参加費：無料
▶定員：25 人
▶申込締切日：11/16 (水)
※定員を超えた場合は抽選で決定

▶申し込み・問い合わせ 夢わーく山梨 ☎ 22-3111

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。

▶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：下記「申し込み・問い合わせ」に、電話で申し込んでください。
※各教室、定員になり次第受付を終了

▶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



フィッツ HP

山梨市屋内温水プールの
休館について

山梨市屋内温水プールのシャワー室の床修繕工事のため、下記の期間休館となります。

▶休館期間
11/21 (月)～24 (木)

圖生涯学習課スポーツ振興担当
内線 2331、2333



裁判員制度～名簿記載通知を発送します！～

令和 5 年裁判員候補者名簿に登録された人に 11 月中旬ごろ、名簿記載通知と調査票を郵送します。今回から、令和 4 年 9 月時点で 18 歳・19 歳の人も裁判員候補者に含まれます。

名簿記載通知は、来年 2 月から約 1 年間に裁判所にお越しいたごき、裁判員に選ばれる可能性があることを事前にお伝えし、あらかじめ心づもりをしていただくためのものです。

この段階では、まだ裁判員に選ばれたわけでないのて、すぐに裁判所にお越しいたごきことはありません。

裁判員制度の詳しい情報は、ウェブサイトをご覧ください。

圖甲府地方裁判所総務課庶務係 西木 ☎ 055-235-1133



山梨市に
ミュージカルが
やってくる！

ミュージカル

いつだって ブルマー

～ブルマー先生の夢～

WARABIZA
わらび座

主催
山梨市文化協会

あなたの
誰かの
頑張り
の希望
になる

Always Blue Sky

「日本女子体育の母」と呼ばれる井口阿くりさんは、明治32年にアメリカに留学し、スウェーデン体操を日本に広めたエリート・スポーツウーマン。体操服のブルマーとセーラー服を日本に初めて紹介した人でもあります。阿くりさんが夢見たのは、スポーツの力で皆が生き生きと暮らせる社会。今は女性アスリートの活躍も珍しくありませんが、120年前は女性が運動するなんて恥ずかしいとされていました。そんな逆風の中、阿くりさんがスポーツの楽しさを伝えるために奮闘します！

▶ 作者メッセージ

劇場からの帰り道、皆様の心にきっと青空が広がると思います！



2022年 12月10日 土

開演 14:00（開場 13:30 終演 15:30）

会場 山梨市民会館 ホール

料金 一般 1,500 円

学生（中学生以下）500 円

市文化協会が1人あたり約4,500円を助成した料金です。

申し込み方法

11月1日(火)から受付開始。下記申し込み先に電話連絡の上、窓口で料金をお支払いください。席には限りがありますので、売り切れの際はご容赦ください。

問い合わせ・
申し込み先

生涯学習課文化財担当（西館3階）
☎ 22-1111 内線 2322・2323

新型コロナウイルス感染症対策を実施します。ご協力をお願いします。



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

11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
CATVで「お知らせ山梨市」放送中 山梨 CATV (10ch) で毎日放送しています！ 内容は月曜日に更新されます。 放送時間は毎日、 8:30~12:30~20:30~ の3回 ぜひご覧ください！		1 医療と介護のなんでも相談 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 (休) 笛 横	2 (休) 街 横	3 文化の日 【秋の読書週間】 やまなしブックフェス2022 詳細→本紙 21 ページ (休) 環 B 老 休日救急医 勝沼病院 ☎(44)1166 飯島医院 ☎(22)0015	4 (休) 市 図 水 体 プ 鼓 横	5
6 【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 図市民課市民担当 休日救急医 山梨厚生病院 ☎(23)1311 西川医院 ☎(35)2051	7 農地法3・4・5条許可申請受付 7日(月)~11日(金) 図農業委員会事務局 (農林課農地担当) (休) 市 図 水 環 根 体 プ B 万 老 花 横	8 図おはなし会フェリー 10:30~ (休) 根 横	9 (休) 街 笛 横	10 【もの忘れ相談】 中澤 良英 医師 13:30~15:00 ※事前予約が必要 図市地域包括支援センター ☎ 23-0294 (休) 鼓 横	11 (休) 横	12 図英語の読書会 English Book Club 10:30~ ※事前予約制 【パソコン・タブレット困りごと相談】 13:00~15:00 市民会館3階301会議室 ※定員を制限して実施 図生涯学習課生涯学習担当
13 休日救急医 加納岩総合病院 ☎(22)2511 望月医院 ☎(44)2220	14 (休) 市 図 水 環 根 体 プ B 万 老 花 横	15 (休) み 笛 横	16 水道・下水道使用料 (休) ま 街 横	17 (休) 鼓 横	18 【行政相談】 13:30~16:00 牧丘支所相談室 図総務課行政担当	19 【結婚相談】 14:00~17:00(受付は16:30まで)※注意事項あり 街の駅やまなし 詳細→本紙 22 ページ 図地域資源開発課交流促進担当 【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 図市民課市民担当

図おはなし会ぴーち 10:30~ 20 休日救急医 塩山市民病院 ☎(32)5111 白倉耳鼻咽喉科医院 ☎(23)3339	21 【こころの健康相談】 公認心理師 9:30~10:30/10:30~11:30 13:00~14:00/14:00~15:00 保健センター、相談者宅など※要申込 図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 (休) 市 図 水 環 根 体 プ B 万 老 花 横	図おはなし会ぐれーぶ 10:30~ 22 (休) プ み 笛 横	23 勤労感謝の日 第21回乙女高原の草原を守る 集合時間：午前9時30分 ボランティア募集中！ 詳細は観光課までご連絡ください。 図観光課観光施設担当 (休) 環 プ B 老 休日救急医 勝沼病院 ☎(44)1166 林辺こどもクリニック ☎(20)1137	24 【こころの健康相談】 精神保健福祉士 9:30~10:30/10:30~11:30 13:00~14:00/14:00~15:00 保健センター、相談者宅など※要申込 図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 (休) 街 市 図 水 根 体 プ ま 鼓 横	25 【ほっとスペース】 14:00~15:30 牧丘支所2階第1・2会議室 図市地域包括支援センター ☎ 23-0294 (要申込) 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 (休) 横	図おはなし会ぐれよん 10:30~ 26
27 休日救急医 加納岩総合病院 ☎(22)2511 齊藤眼科 ☎(32)8155	28 (休) 市 図 水 環 根 体 プ B 万 老 花 横	29 (休) み 笛 横	30 国民健康保険税5期 後期高齢者医療保険料5期 介護保険料5期 (休) 街 図 ま 横	「県民の日」市営施設を無料開放！ 11/20(日)「県民の日」に合わせ、市営施設を無料開放！市外・県の施設の無料開放は、県HPで確認するか各施設へ直接お問い合わせください。	『みんなの商品券』令和5年1月31日(火)まで！ 山梨市「みんなの商品券」の利用は、令和5年1月31日(火)まで。利用方法や取扱店舗・事業所などの詳細は、市ホームページか商工労政課までお問い合わせください。 図商工労政課商工労政担当	

毎月第1日曜日は『家庭の日』 今日は何を話そうかな？ ①家族みんなで おしゃべりしよう ②家族みんなで 楽しもう ③家族みんなで 協力しよう	紅葉ライトアップ 時間を延長して館内の紅葉ライトアップを行います。 ライトアップされた紅葉や銀杏のなかで、秋の夜長をお楽しみください。 【日時】 11/18(金)・19(土) 【開館時間】 9:30~20:30 (20:00 受付終了) 図根津記念館 ☎ 21-8250	市民担当 窓口延長 (11月) 【日程】 2・9・16・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 図市民課市民担当	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！ 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、 ①完全予約制 ②利用時に一緒に住んでいるご家族も含め確認事項あり 図健康増進課健康支援担当	つどいの広場たち 乳幼児をもつ親とのお子さんが気軽に集い、交流する場です！ 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、 ①完全予約制 ②利用者チェックシートあり ③利用人数制限あり 図子育て支援課子育て支援担当	新型コロナウイルス感染症に関する情報を、市ホームページに掲載しています。スマートフォンなどから閲覧できますので、ご活用ください。 市ホームページ
--	---	--	--	--	---

街 街の駅やまなし 市 市民会館 図 市立図書館 牧 牧丘町総合会館 水 花かげホール 環 環境センター	根 根津記念館 体 市民総合体育館 プ 屋内温水プール B B&G 海洋センター 万 万力公園事務所・動物園 ま 道の駅まきおか	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 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 11月1日(火) 19:00~ ■練習など R5.1月まで ■大会申請 R5.8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。 図市民総合体育館 ☎ 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。 診療時間： 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
---	---	---	---	--	--