

幸せに暮らしていくために、今できること
まずは**特定健診**の受診から始めよう！

— 特集 —

あたりまえの毎日をいつまでも。

TOPICS

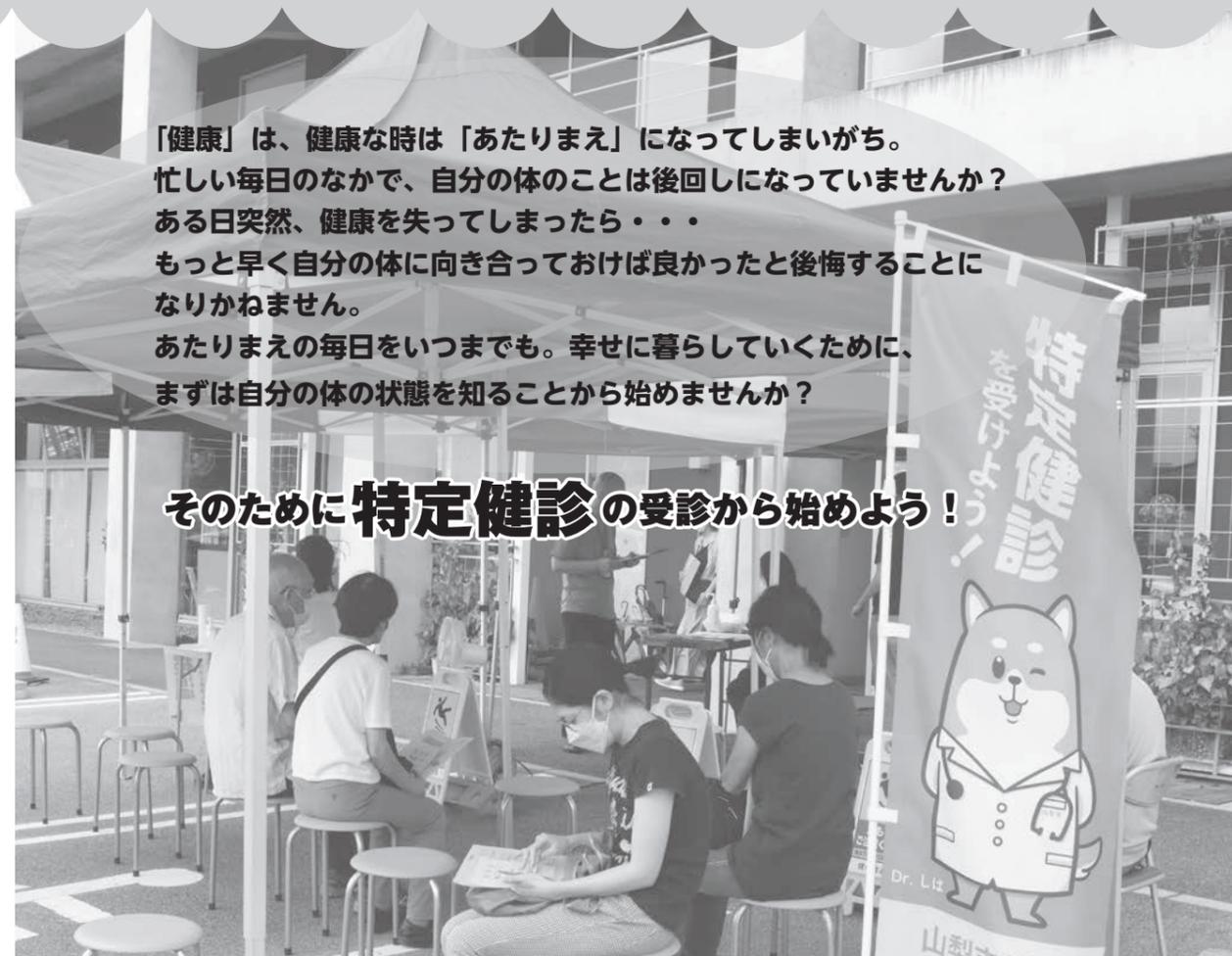
- P. 2 特集「特定健診を受診しよう」
- P. 6 市政の動き・まちのわだい
- P. 8 保育園・幼稚園入園申し込み

PHOTO

毎年、かかさず健診を受診している山下良巳さん(落合)。生活習慣の見直しなどのアドバイスを生かすことで、今年も元気に笑顔で農作業を行っています。



特集
あたりまえの毎日をいつまでも。
 幸せに暮らしていくために、今できること



「健康」は、健康な時は「あたりまえ」になってしまいがち。
 忙しい毎日のなかで、自分の体のことは後回しになっていませんか？
 ある日突然、健康を失ってしまったら・・・
 もっと早く自分の体に向き合っておけば良かったと後悔することになりかねません。
 あたりまえの毎日をいつまでも。幸せに暮らしていくために、
 まずは自分の体の状態を知ることから始めませんか？

そのために特定健診の受診から始めよう！

特定健診の意義

特定健診は、生活習慣病を早期発見・早期対策することを目的に、健康保険者が40歳～74歳の人を対象として行う健診です。本市の場合は、山梨市国民健康保険加入者が対象ですが、39歳以下の職場などで健診を受ける機会のない人、75歳以上の人も同じ内容の健診（基本健診）を受診することができます。

普段通院している人も、特定の疾患のみでなく、幅広く生活習慣病のチェックをするために年に1回、健診を受診することが重要です。

山梨市の特定健診受診率

厚生労働省では、健康寿命の延伸や医療費増加の抑制のために、特定健診受診率の目標値を60%と定めています。本市の受診率は全体で41・1%（令和2年法定報告値）と目標値よりも低い状況です。特定健診の受診率は、国から市への支援金にも影響します。受診者が少ないと、支援金が少なくなり、個人の保険料にも影響が出てくる可能性があります。

専門家インタビュー



↑予防医学センター 副所長
 山梨厚生病院 進藤 俊哉 医師

日本人の死因の1位はがんですが、がんと同じくらい多くの人が、生活習慣病（心疾患・脳血管疾患）が原因で亡くなっています。一見別々の病気と思われがちですが、がんと生活習慣病ですが、大腸がんや食道がん、肺がんなどの一部のがんの発症には、生活習慣が関連しているといわれています。

がんも生活習慣病も最初は自覚症状がないため、自分で病気の兆候に気付くのはとても難しいことです。健診を毎年受けて、まずは病気に早く気付くことが大切です。そして、健診で精密検査が必要となることがあれば、スルーしてしまわず治療や生活習慣の改善に早めに取り組み、一人ひとりの健康寿命を延ばしていただきたいと思います。

— 表紙の山下さんより一言 —

毎年、農作業が一段落する10月頃に健診を必ず受けるようにしています。昨年は朝食をパンからご飯に変更したり、よく噛んでゆっくり食べたりするなどのアドバイスをもらい、改善しながら毎日暮らしています。これからも元気に農作業を行えるよう、健康に気をつけていきたいと思っています。



**山梨市受診件数の多い病気
 （入院・外来合計）**

- 1位 高血圧性疾患
 - 2位 糖尿病
 - 3位 脂質異常症
 - 4位 その他の眼及び付属器の疾患
 - 5位 その他の消化器系の疾患
- ※疾病中分類別順位別の状況より

本市でも通院している人の多い高血圧、糖尿病、脂質異常症などは、食事・運動・休養・喫煙・飲酒などの生活習慣が深く関係しているため、総称して「生活習慣病」と呼ばれています。日本人の死因の上位を占める心疾患や脳血管疾患などは、「動脈硬化」が大きな要因となっています。

動脈硬化と生活習慣病の深い関係

動脈硬化とは、動脈（血管）が硬く、もろくなること。放っておくと、血管が破れたり詰まったりします。動脈硬化は、高血圧や脂質異常などの要因によって血管が傷つけられることにより進行し、全身の血管にダメージを与えますが、初期は自覚症状が現れません。そのため、気が付かずに長期間放置してしまうと・・・ある日突然、命の危機にさらされるような大きな病気を引き起こすことがあります。動脈硬化の進行は見た目では分かりませんが、健診を受けることで生活習慣病のリスクを知り、予防することができます！

check!

**健診を受け終わったら安心して
 いませんか？
 健診は受けた後が大切です！**

集団健診の結果は、市から約1か月後に通知します。

精密検査不要の人 ↓簡易書留で結果をご自宅に郵送します。

要精密検査の人 ↓市で実施する「結果説明会」の日程のご案内を郵送します。

結果説明会では、健診機関や市の保健師・管理栄養士が直接結果を説明します。普段気になっていた健康のこと、生活習慣のことなどお気軽にご相談ください。

要精密検査の結果となった場合は、症状がなくても医療機関で検査することが必要です。症状のないうちに異常を発見し、早期治療することができれば体の負担も軽くなります。「以前の精密検査で異常がなかったから今回もないだろう」と放置してしまうと、せっかく受けた健診を生かすことができず。精密検査は、早めの受診をおすすめします。



特定健診にかかる

費用 = 1,000円 **時間 = 1時間**
 （社会保険被扶養者を除く）



血液検査



血圧測定



身体測定



尿検査



診察・問診

これだけの検査が約1時間で終わります。1年のうち、1時間だけ健診に時間をかけてみませんか？

① 集団健診日程

※対象地区以外の人でも受診可能です。

健診日	対象地区※	健診機関	予約受付期間	送迎 (要予約)	骨粗鬆症	会場
10/24 (月)	下神内川 2.7 区 加納岩地区	JA 厚生連	9/26 (月)~ 10/3 (月)	JA フルーツ山梨 加納岩支所 8:30	○	保健センター
10/26 (水)	大野・中村 上栗原・下栗原	山梨厚生病院	9/27 (火)~ 10/4 (火)	市民総合体育館 8:00	—	
10/29 (土)	市内全域		9/29 (木)~ 10/6 (木)	—	○	
10/31 (月)	鴨居寺・東後屋敷		9/30 (金)~ 10/7 (金)	後屋敷公民館 8:00	—	
11/1 (火)	市内全域	JA 厚生連	10/3 (月)~ 11 (火)	—	○	牧丘支所
11/2 (水)	歌田・一町田中	山梨厚生病院	10/5 (水)~ 12 (水)	日川公民館 8:00	○	
11/4 (金)	市内全域		10/7 (金)~ 14 (金)	—	—	
11/8 (火)	山梨地区		10/11 (火)~ 18 (火)	山梨厚生病院 8:00	—	保健センター
11/13 (日) 託児付き (要予約)	市内全域		10/14 (金)~ 21 (金)	—	○	

② 集団健診項目

健診項目	21~39歳	40~74歳	75歳~	料金
基本健診・特定健診	●	● <small>国保・社保扶養のみ</small>	●	1,000円
胸部レントゲン検査 (肺がん検診)	●	●	●	100円
胃部レントゲン (胃がん検診)	●	●	●	600円
腹部超音波検査 (腹部がん検診)	●	●	●	500円
大腸便潜血検査 (大腸がん検診)	●	●	●	300円
喀たん検査 (肺がん検診)	●	●	●	400円
肝炎ウイルス検査 ※今まで検査を受けたことがない人		●		0円
骨密度検査 (骨粗鬆症検診) ※当日 69 歳まで ※過去 2 年間受けていない人、 治療中、経過観察中でない人	▲	▲		200円
PSA 検査 (前立腺がん検診) ※年度末 51 歳~当日 74 歳 ※治療中、経過観察中でない人		■		400円
マンモグラフィー検査 (乳がん検診) ※年度末 41 歳~当日 74 歳	▲	▲	▲	1,100円

●は男女共通 ■は男性 ▲は女性を表しています

③ 感染症対策

1. 密にならないよう完全予約制
2. 会場内は消毒、換気を随時実施。
3. 入室前に体温測定、手指消毒を行います。体温が 37.1℃以上の方は受診できません。別日をご案内します。
4. 受診時は不織布マスクの着用をお願いします (布マスク不可)。

ご協力をお願いします！

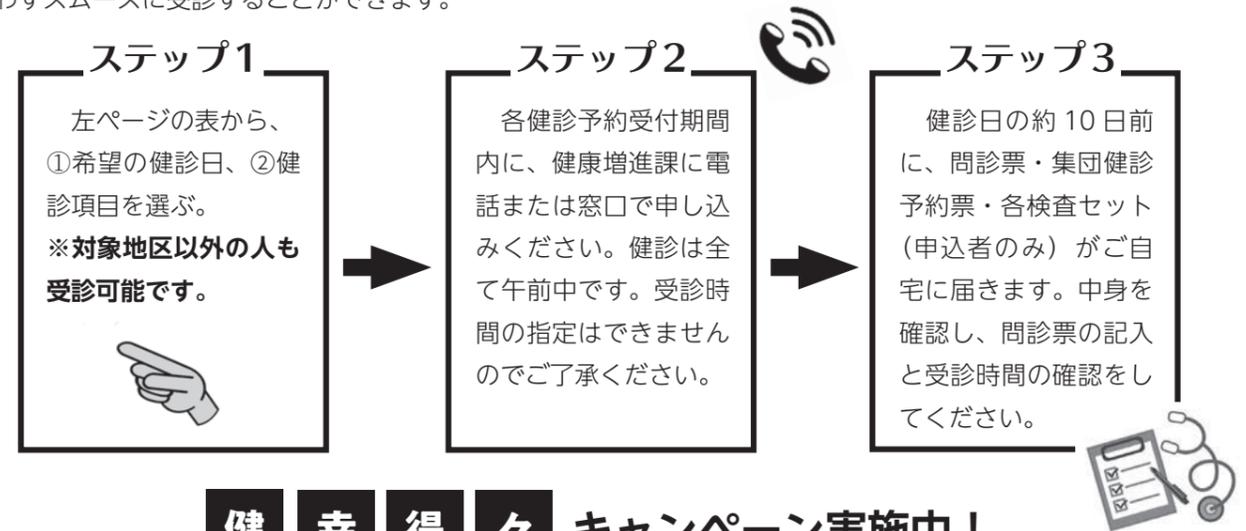


各検査にはパーテーションを設置し、感染症対策を行っています。

■ 集団健診の予約方法

【申し込み先】 健康増進課 ☎ 22-1111 (内線 1162~1171)
午前 8 時 30 分~午後 5 時 15 分 (土日・祝日を除く)

感染症対策のため、**完全予約制**です。密にならないよう受診時間ごとに定員を設けているため、混み合わずスムーズに受診することができます。



健 幸 得 々 キャンペーン実施中！

キャンペーン① 国民健康保険加入者限定！

次に当てはまる人は、集団健診の**特定健診自己負担金 1,000円が無料**に！

- 1 「過去 2 年間、国民健康保険に加入していない特定健診を受診していない人」を誘って健診を受けに来てくださった人。**誘った人も誘われた人も無料になります。**
※健診予約時にお申し出ください。
- 2 前年度 40 歳・50 歳・60 歳になった国民健康保険に加入している人。5 月に郵送した無料受診券を健診当日にお持ちください。
※紛失した場合は再発行ができますので、問い合わせください。

キャンペーン②

市の集団健診、人間ドック、個別医療機関で行う特定健診を受診した人の中から抽選で 40 人に、山梨市商工会加盟店の協力店で利用可能な**商品券 5,000 円分**をプレゼント！

※当選者には 3 月上旬に当選通知を送ります。

さらにお得！

集団健診を受診した先着 2,000 人限定特典

Dr. しばデザインの
「オリジナルハンカチ」
プレゼント！



もっとお得！

集団健診では、特定健診とがん検診を組み合わせることで受診することができます！
市が検査費用を補助するため、特に人気の以下の組み合わせを受けても…

特定健診 胸部レントゲン 胃部レントゲン 腹部超音波 大腸便潜血検査

健診費用の総額：18,535 円

市の助成額：16,035 円

自己負担額：2,500 円で受診可能！



映画「“それ” がいる森」
 ◀旧牧丘第二小学校で撮影が行われました

今年2月から4月にかけて、映画「“それ” がいる森」の撮影が「旧牧丘第二小学校」ほかで行われ、出演したキャスト、スタッフの皆さんが山梨市を訪れました。撮影の現場を高木市長が訪れ、中田秀夫監督と挨拶を交わし、山梨市観光協会「あおき農園」の山梨市産ぶどうジュースをお渡しし、市内での撮影を歓迎しました。映画は9月30日(金)から全国で公開されます。



ホース巻き器 9 台を贈呈
 ◀市消防団顧問参与会激励品贈呈式

8月5日、市役所において市消防団顧問参与会の藤巻豊彦会長から市消防団雨宮剛団長へ激励品が贈呈されました。激励品として、消防団員が安全かつ効率よく活動できるようにと、ホース巻き器9台が贈られました。雨宮剛団長は、「顧問参与会のご厚意に感謝し、より一層消防団活動に邁進していきたい」とあいさつ。いただいた激励品は各分団に配備され、消火活動や訓練、防火活動など、地域の安全安心のために使われます。



中村太樹選手が世界一を報告
 ◀柔道・世界ジュニア選手権大会男子 60 キロ級優勝

8月10日から14日にエクアドルで開催された、柔道世界ジュニア選手権大会男子60キロ級で優勝した本市出身の中村太樹選手が市役所を訪れ、市長に優勝報告をしました。中村選手は「武器はスタミナと気持ちの強さです。夢はオリンピック金メダル。優勝してまた報告に来たい」と意気込みを語りました。また柔道に励むこどもたちには「みんな目標をしっかり持って柔道を楽しみながら頑張ってください」とメッセージを送ってくれました。



無料ガイド付きで徳和溪谷を散策
 ◀山の日イベント：西沢溪谷ガイドの会無料案内

8月11日、徳和溪谷と万葉の森で西沢溪谷ガイドの会主催の無料案内が行われました。三富徳和溪谷コースには14人が参加。除菌効果があるといわれるスギやヒノキの森林を進み、次から次へと現れる滝に魅了されながら、約3時間の溪谷道を楽しみました。秋には、①小檜山②仏沢③万葉の森の無料案内を計画。ガイド付きの散策なので、行ったことがない人も安心です。市内の魅力を再発見するのはいかがですか。

トイレの洋式化やシャワールームをバリアフリー化

山梨市牧丘 B & G 海洋センターの体育館改修に 900 万円の助成が決定

生涯学習課スポーツ振興担当 内線 2333



7月1日、市役所において山梨市牧丘 B&G 海洋センター修繕助成決定書授与式が行われ、B&G 財団(古山透様)より、高木市長に修繕助成金決定通知書が手渡されました。B&G 財団は、各地の B&G 海洋センターを対象に施設修繕や機能向上に必要な経費の助成を行っており、山梨市牧丘 B&G 海洋センターは地域住民の健康づくりに寄与してきたことが評価され、助成金の交付が決定しました。今回のリニューアル工事ではトイレ・シャワールームなどのバリアフリー化を実施し、利便性と快適性を高めることで、地域住民の健康・コミュニティづくりの拠点として、さらなる利用者の拡大を図ります。

通学路の現状確認と安全対策を

子どもたちの安全安心を守るため、小中学校の通学路点検を実施

学校教育課学校教育担当 内線 2318

8月24日、警察署や道路を管理する県・市が集まり、市内小中学校の通学路合同点検を行いました。市では、毎年、市内全ての小中学校で安全点検を実施し、具体的な対応を検討して今後の対策に生かしています。交通事故を防止するための横断歩道や路面標示の追加設置や補修、速度の抑制を促す標識の設置のほか、大雨時の水路の越水対策なども含め、関係機関と協力して、ソフト・ハード面での対策を進めていきます。



「ワイン特区」を活用したまちづくり

県立大学の学生と地域活性化についての研究がスタート

政策秘書課政策調整担当 内線 2415

8月17日、市役所で山梨県立大学の学生と市職員による「ワイン特区」を活用したまちづくりに関するワークショップを行いました。今年度、県立大学地域づくり加速化人材育成プログラムでは、本市「ワイン特区」を活用したまちづくりをテーマに研究を行っており、6月には学生に対し本市の現状などを説明しました。今後も、大学と連携する中、様々な視点で地域活性化を研究していきます。



水と自然の大切さを考える

第7回甲武信源流サミットが東京・八芳園で開催

地域資源開発課交流促進担当 内線 2373



9月1日、甲武信ヶ岳に源を発する富士川、荒川、信濃川の源流域に位置する山梨市、秩父市、川上村が、水の大切さを考える「第7回甲武信源流サミット」を東京・八芳園「MuSuBu」で開催しました。サミット開催にあわせ8月31日～9月4日の5日間、MuSuBuでは、3自治体の環境保全などの取り組み紹介や限定メニューの提供、特産品販売、苔玉づくりワークショップを行い、水と自然の大切さを知ってもらう機会として情報発信しました。

市民の防犯意識向上に努める

令和4年度山梨市夏季防犯診断出発式を実施

防災危機管理課消防防災担当 内線 2444

8月7日、市役所駐車場で山梨市夏季防犯診断出発式が行われ、日下部署員や市職員、市消防団員ら約60人が参加しました。パトロールは、夏季と年末の年2回実施しているもので、出発式終了後には、日下部署員と市消防団員がそれぞれの地域を巡回し、各家庭に家の戸締りや電話詐欺への警戒を呼びかける啓発チラシを配布し、市民の防犯意識の向上に努めました。



令和5年度 市立つつじ幼稚園園児募集

遊びを中心とした保育を行い、子どもの心に寄り添い、生きる力の基礎となる教育に努めています。

- 募集人数：3歳児 35人程度・4・5歳児 若干名/随時入園可能
対象：市内在住の幼児
- 願書：交付・受付期間：9/22(木)～10/6(木) ※土日祝日を除く
受付時間：9:00～17:00 場所：つつじ幼稚園
- 保育料と諸経費：保育料無料 諸経費月額5,800円(給食費など)
- 保育時間
8:30～15:00 ※放課後預かり保育を希望に応じて実施(17:00まで)
- 給食：完全給食 月～金曜日 ※アレルギー対応あり
- 各種教室：英語教室、体操教室、書道教室、放課後ダンス教室
※見学希望者は、電話で確認後ご来園ください。

昨秋からICT教育を開始し、毎日楽しく英語に触れています！



■ 問い合わせ
つつじ幼稚園 ☎0244

まちのわだい Kids



映画「二宮金次郎」

8月27日、28日、市民会館で映画「二宮金次郎」の上映会が行われました。この映画は、二宮金次郎が農村の復興のため、次々に起こる困難を乗り越えていく姿を描いた物語です。鑑賞後子どもたちは、「努力すること、助け合うことの大切さを感じた」と話し、感銘を受けたようでした。



ソーラークッカー作り

8月20日、市民会館でキッズエコチャレンジやまなし「ソーラークッカー作り」が開催されました。ソーラークッカーとは、太陽光の熱を集めることで調理できる器具のことで、この日はスナック菓子の空き袋や牛乳パック、ペットボトルなどを再利用して作成しました。講師にはやまなしエコティーチャー廣瀬隆博さんを迎え、地球温暖化やリサイクルなど環境問題を考える機会となりました。



舞台裏を探検しました

8月6日・7日、市民会館ホールで「舞台裏探検ツアー」が行われました。普段見ることのできない舞台裏で、舞台装置の動かし方を見たり、照明や音響設備を実際に操作したり、また、クイズを交えながらの説明に興味津々のようでした。終了後、参加した子どもたちは、「普段はできないライトをいじったり、舞台裏のことをよく知ることができて面白かった。」と感想を話してくれました。

みんなの掲示板

フィールドミュージアムウォーク

- ▶日時：10/9(日) 9:00～12:00(予定) ▶経費：250円(電車代150円 保険代100円)
- ▶内容：街道散策シリーズ「青梅街道①」春日居町駅から山梨市駅まで、青梅街道の旧道を訪ね歩きます。
- ▶集合：万力公園根津像前 園事務局 ☎090-3210-1620(村田)

フードパントリー 友だち

- ▶日時：10/23(日) 10:00～12:00(予定) ▶会場：おひさま(上神内川1193-1)
 - ▶申込期間：10/9(日)～22(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。
- 園事務局 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！

山梨市屋台村おひさまマルシェ

- ▶日時：10/22(土) 10:00～15:00 ▶会場：街の駅やまなし(上神内川1229-1)
- ▶内容：①キッチンカーが集合し、野菜や果物を販売します。②エネルギー整体を行います。③雑貨屋もあります。④正午よりフラダンスが開催されます。⑤ハロウィン仮装で来場者は抽選会に参加できます。園おひさまマルシェ 代表 菊島 ☎090-7804-2828

出店者募集中です！

令和5年度保育園等入園申し込みについて

令和5年4月から保育園などへ子どもの入園を希望する保護者は、次のとおり申し込みをしてください。

申込書提出
11/25(金)まで

1

入園説明会

各園で説明会を実施します。

日時 11/1(火) 午後3時から

※事前に電話で申し込みをしてください。

2

入園申し込み

「支給認定申請書兼施設入園申込書」に記入し、必要な書類と一緒に希望する施設に提出します。

受付期間 11/1(火)～11/25(金)

3

入園決定

内容を審査し、入園を決定します。(申込時点で第1希望の施設が定員を超えている場合は、第2、第3希望の施設に決定する場合があります。)通知は2月の予定です。

■ 対象児童：保護者のいずれもが仕事、病気、出産、親族の看護などで、保育の必要が認められる山梨市に住所がある児童

■ 保育料：3～5歳児クラスは無料(副食費のみ)。0～2歳児クラスは、保護者等の市民税課税額に応じて決定します。

○ 保育園等一覧(開園時間は延長保育を含む時間です)

	施設名	所在地	電話番号	定員	開園時間	
					月～金	土
公立 保育園	後屋敷保育園	三ヶ所 317-1	☎0651	90	7:30～19:00	7:30～19:00
	岩手保育園	東 1693	☎0872	40		
	山梨保育園	落合 43-1	☎2044	160		
	八日市場保育園	小原東 238-1	☎2330	70		
	八幡保育園	北 977	☎9138	90		
	窪平保育園	牧丘町窪平 527	☎3580	90		
私立 認定 こども園	光明保育園	上神内川 945	☎1231	110	7:30～19:00	7:30～18:30
	加納岩保育園	下神内川 522	☎2589	160	7:00～19:30	7:00～19:30
	風の子保育園	歌田 27	☎7700	保育園部 90	7:15～18:45	7:30～16:30
	くさかべ幼稚園	小原東 356	☎9898	保育園部 40	7:40～19:00	8:00～12:00
	日下部保育園	小原西 389-7	☎1676	保育園部 115	7:30～19:00	7:30～19:00

■ 施設見学・随時受け入れられています。事前に各施設に電話をしてください。

他市町村の施設を希望する場合

他市町村の施設への新規入園を希望する場合は、事前にその市町村の申込期間や必要書類を確認してから山梨市の子育て支援課保育・児童担当へ申し込んでください(山梨市の申込書などの必要書類は、子育て支援課に用意してあります)。

継続して施設に通う場合

現在通っている施設に来年4月以降も継続して入園を希望する児童については、「現況届」の提出が必要です。市内の施設に通っている場合は各施設から、市外は子育て支援課から書類を郵送します。※現在の通園先と異なる施設への転園希望は新規入園の扱いになるため、再度申請が必要です。

私立幼稚園等入園申し込みについて

○ 幼稚園・認定こども園(幼稚園部) 一覧

	施設名	所在地	電話番号	定員	開園時間	
					月～金	土
幼稚園	双葉幼稚園	小原西 733-4	☎5657	114	8:30～15:00	8:30～11:00(第1・3・5週のみ)
認定 こども園	風の子保育園	歌田 27	☎7700	幼稚園部 10	9:00～16:00	—
	くさかべ幼稚園	小原東 356	☎9898	幼稚園部 25	9:00～15:00	—
	日下部保育園	小原西 389-7	☎1676	幼稚園部 15	9:00～16:00	9:00～16:00(土曜は預かり保育)

※上記幼稚園・認定こども園は、保育園などと説明会の日程や申し込み方法などが異なります。また、各施設では開園時間外に預かり保育を行っています。入園を希望する子どもの保護者は、詳細を各施設にお問い合わせください。

保育園・幼稚園等の入園に関する問い合わせ先 各施設または、子育て支援課保育・児童担当 内線 1152～1154

※市立つつじ幼稚園の入園に関しては、左ページの記事をご覧ください。



家族介護のための「ほっとスペース」を利用してみませんか？

ほっとスペースは山梨市で介護をしている人の学びの場・交流の場です。内容は、日下部記念病院・憩いの家 湯苗田（ゆなえだ）の専門職によるミニ講座と情報交換会です。介護経験のある人が集まります。改めて学び、分かち合って息抜きをしませんか？感染対策のため、**毎回 10名の予約制**です。お気軽にご参加ください。

※新型コロナウイルスの感染状況によっては、やむを得ず中止する場合があります。

対象者 山梨市にお住まいのご家族の介護をされている市内外の人・介護に興味のある、山梨市にお住まいの人



参加費 無料
予約 必要
ミニ講座のみの参加も可能です。予約制のため介護保険課地域包括支援担当まで事前に申し込みください。

開催日	会場	時間	内容
10月28日(金)	牧丘支所 2階 (第1・2会議室)	14:00 ~ 15:30	物忘れと認知症の違い
11月25日(金)	牧丘支所 2階 (第1・2会議室)	14:00 ~ 15:30	認知症について
12月23日(金)	街の駅やまなし (多目的コーナー)	14:00 ~ 15:30	関わり方の大切さ
令和5年1月27日(金)	街の駅やまなし (多目的コーナー)	14:00 ~ 15:30	認知症の方への対応
令和5年2月24日(金)	牧丘支所 2階 (第1・2会議室)	14:00 ~ 15:30	地域の中で暮らすために
令和5年3月16日(木)	牧丘支所 2階 (第1・2会議室)	14:00 ~ 15:30	認知症と薬



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。)

【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

地域元気あっぷ教室 10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歳以上の人ならど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。

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 10月 6日(木) 14:00 ~ 16:00 (西川壽昭医師)
11月 10日(木) 13:30 ~ 15:00 (中澤良英医師)
会場 市役所東館 2階 介護保険課 (要予約)

※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。

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。



お知らせ information



この一冊に、ありがとう。

～図書館へフリーメッセージを送ろう！～

「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、図書館内に掲示します。
【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)
【応募方法】図書館内に設置されたコメント用紙に記入し、回収ボックスに入れてください。

事前予約制 英語の読書会 ABC

【日時】10月8日(土)
①子ども向け ▶ 10:30 ~ 11:00
②大人向け ▶ 13:30 ~ 14:30

【場所】図書館ラウンジ 【定員】各10人
【対象】①小学校3年生～高校生、お子さんに英語を伝えたい大人②英語の本を1冊読み切りたい、昔見た「ローマの休日」を英語で読んでみたい人や、英語の苦手意識を克服したい高校生や大学生など
【内容】①「ぼくはめいたんてい」
②「ローマの休日」※テキストは各自用意
ローマの休日 Roman Holiday (Step Ladder Series) IBC パブリッシング出版
【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



10月のおはなし会

【場所】図書館ラウンジ・おはなしコーナー

【時間】10:30 ~

- 9日(日) 幼児向け (ぐれーぶ)
- 16日(日) 親子向け・英語 (ぴーち)
- 22日(土) 幼児向け (くれよん)
- 25日(火) 乳幼児向け (ぐれーぶ)

10月の休館日は…
3日(月)、11日(火)、12日(水)、17日(月)、24日(月)、31日(月)と館内整理日の28日(金)です。



おすすめ recommended

一般書



水平線
滝口 悠生：著

祖父母の故郷・硫黄島を墓参で訪れたことがある妹に、見知らぬ男から電話がかかってきた頃、兄は不思議なメールに導かれ船に乗った…。枝分かれする時間、交差する人生を映し出す長篇小説。



ぼくらに嘘がひとつだけ
綾崎 隼：著

エリート棋士の父を持つ京介と、落ちこぼれ女流棋士の息子・千明。プロ棋士を目指し、奨励会の階段を駆け上がる二人の天才少年に、出生時の取り違え疑惑が浮上し…。運命と闘う勝負師達の物語。

児童書



おなかちゃん
猫月 うた：作

おなかちゃんに宿った小さな命は、少しずつ成長し、外の世界へ出て行きたがり…。4人の子を持つ著者の「赤ちゃんがいなくなっておなかは寂しくないのかな」という思いから生まれた絵本。



パパかいぞくのこもりうた
アントン・ロマー-エフ：作
藤原 潤子：訳

夜になっても眠る気のない、元気いっぱいの子ビ海賊。パパ海賊は子守歌を歌いますが、歌詞からどどん空想がふくらみ、子ビ海賊はますます興奮してしまい…。一体、いつになったら眠るの？パパと子どもの攻防が楽しい絵本。

主な新着図書

小説

- 愚か者同盟 ジョン・ケネディ・トゥール
- その少年は語れない ベン H. ウィンタース
- アイダホ エミリー・ラスコヴィッチ
- 残照 本城 雅人
- 薬屋のひとりごと(12) 日向 夏

文学・エッセイ

- そして誰もゆとらなくなった 朝井 リョウ
- 日本人の真価 藤原 正彦
- 75歳、油揚げがある 太田 和彦

児童・一般・その他

- 忘れもの遊園地 久米 絵美里
- 僕らが学校に行く理由 渋谷 敦志
- 富士山測候所のはなし 佐々木 一哉
- 世界の偉大な日記図鑑 DK 社
- サステナブルな自炊生活 しらいし やすこ

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2回「ネットトラブルに注意！」

●「お試し」のつもりが定期購入に

定期購入の販売サイトでは、低価格であることが強調されている一方で、契約条件や解約方法などの表示が小さかったり、販売サイトとは別のリンク先に書かれていたりして、注意深く読まないで契約内容を認識しづらくなっています。通信販売にはクーリング・オフ制度はありません。商品の注文前に定期購入が条件になっていないか、支払総額、解約・返品の方法と条件をよく確認しましょう。販売サイトや申し込みの最終画面を印刷する、スクリーンショットを撮るなどし、契約内容を記録しておきましょう。

●アフィリエイト広告に注意

ブログ上に※バナー広告などを掲載したり、ウェブサイトを作成したりして、閲覧者がそれらのリンクから販売サイトへアクセスして商品などを購入すると成功報酬として、宣伝した人に広告料が支払われる仕組みです。基本的には商品が売れるほど広告収入が増えるため、ねつ造された体験談や口コミ、過激な表現を使って購買意欲をあおる悪質なものもありますので注意しましょう。

※バナー広告：サイト内の広告画像をクリックすると、広告主のサイトに移動するもの



●格安をうたう模倣サイト

有名メーカーなどのウェブサイトによく似た作りで、正規サイトの価格よりかなり安く商品を販売する模倣サイトを正規サイトと思い利用したところ、「商品が届かない」「違う商品が届いた」といったトラブルが増えています。

ー模倣サイトを見分けるポイントー

①事業所の所在地がない。所在地の場所を調べると、田んぼや畑、個人宅になっている。②事業者への連絡方法が、問い合わせフォームやフリーメールのみ。③販売価格が大幅に値引きされている。④URLの表記がおかしい(正規サイトのURLと少しだけ異なる)。

購入・決済前に模倣サイトだと気付くことが重要ですが、最近は見分けがつかないほど似せてあるものが増えていきますので特に注意が必要です。

商工労働政策課商工労働担当 内線 2364



「こんにちは、日下部警察署です。」

☎22 0110

全国地域安全運動の実施について

警察では、地域から犯罪をなくし、安全で安心して暮らせる地域社会をつくるため、

毎年、10月11日(火)～同月20日(木)までの10日間を「全国地域安全運動」期間と定め、県や市町村、防犯ボランティア団体、防犯協会などの関係機関・団体と連携を図りながら、犯罪の予防活動を展開しています。

山梨県内では、この期間中、

「みんなで築こう 安全・安心 やまなしけん」

をスローガンに、子供と女性の犯罪被害防止、電話詐欺の被害防止に重点をおいた運動を行います。

また、10月18日(火)には、「桃源文化会館」において、「令和4年度安全・安心なまちづくり山梨県民大会」を開催する予定です。

そのほか、各警察署でも各種キャンペーン・行事を予定しています。

地域から犯罪をなくし、安全で安心して暮らせる地域社会の実現のため、ご協力をお願いします。

秋山登山の注意事項！

- 陽の高いうちの下山を！
- ヘッドライトを忘れずに！
- スマホ予備バッテリーを携行！
- スマートフォンで位置情報の確認ができますか？
- 複数人での登山と登山計画書の提出を！



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！



コンパスの登録・詳細は左の二次元コードから

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場合があります。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。



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。	10/21(金) 13:30～16:00 牧丘支所 会議室	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×5cm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。	10/15(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：10/13(木) ◆精神保健福祉士：10/24(月) 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。	10/20(木) 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。	10/27(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いたしません。※初めてのご相談に限ります。	10/21(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
特設人権擁護相談	いじめ、虐待、配偶者からの暴力、セクハラ、コロナウイルス感染症に起因するものなど、人権問題に関する悩みごと・困りごと・心配ごと。	10/12(水) 10:00～15:00 (12:00～13:00は休み) 市役所西館2階203会議室	福祉課社会福祉担当 内線 1134
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。	10/1(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)
弁護士による無料法律相談	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人30分まで。要予約	10/24(月) 13:00～16:00 (予約受付は10/11(火)8:30から) 市役所西館2階203会議室	総務課行政担当 内線 2455
土日電話行政相談	国の仕事に関する手続きやサービスなどのお困りごと相談。	10/22(土)、10/23(日) 9:00～16:00	行政相談センター きくみ山梨 ☎055-252-1100
行政書士無料相談会	相続・遺言、成年後見制度、各種許認可申請、農地などの手続きに関するお困りごと相談。	10/14(金) 10:00～16:00 (12:00～13:00は休み) 山梨県立青少年センター3階第1会議室	山梨県行政書士会 ☎055-237-2601
無料調停手続相談会	金銭トラブル、離婚、親族間紛争、土地建物問題など生活の中で生ずる身近なトラブルに関する相談。	10/15(土) 10:00～16:00 (予約不要、受付は15:30まで) 甲府市役所1階市民活動室	甲府地方裁判所総務課庶務係 ☎055-235-1133
多重債務相談窓口	借金の返済でお悩みの方へ解決のための助言を行い、必要に応じ法律専門家を紹介します。	月曜日～金曜日(祝日を除く) 8:30～16:30 (12:00～13:00は休み)	財務省 甲府財務事務所 債務相談窓口 ☎055-253-2269

保 知らなきゃ損！ 医療費節約のコツ

市民課国保年金担当
内線 1145 ~ 1148

■時間外受診は避けましょう

～医療費は時間で差がつかます～

診療時間終了後や休日の受診には一定額が割増されます。やむを得ない場合以外は、割増のない時間帯に受診しましょう。保険薬局も同様です。

◎時間外、休日、深夜につく割増料金※1

(初診の場合) / 1回受診ごと

加算区分	病院・診療所 ※2	保険薬局
時間外加算 (休日・深夜を除く、診療・開局時間外)	850円	調剤技術料 2倍
休日加算 (日曜・祝日・年末年始)	2,500円	調剤技術料 2.4倍
深夜加算 (22:00 から翌 6:00)	4,800円	調剤技術料 3倍

※1 自己負担額ではありません。小学校入学～69歳までの人は金額の3割を窓口負担

※2 ベッド数が0～19床の医療機関

◎時間内の割増にも要注意

診療所の場合、診療時間内でも8時前や18時(土曜は12時)以降は「夜間・早朝等加算」として500円※1が加算されます。

保険薬局では開局時間内でも19時(土曜は13時)～翌8時の調剤には400円※1が加算されます。

■ジェネリック医薬品を利用しましょう

ジェネリック医薬品は先発医薬品の特許期間が切れた後に開発された、有効成分・用途・効能が先発医薬品と同等でかつ安価な医薬品です。

ジェネリック医薬品に切り替えることにより、医療の質を落とさずに自己負担を軽くすることができ、医療費の抑制にもつながります。

なお、ジェネリック医薬品は違う製薬会社から何種類も出ている場合があります。有効成分や効能は同じですが、形状や添加物などに違いがあります。

また、子どもが飲みやすいように錠剤を小さくしたり、甘みをつけたりして、より飲みやすいように改善されていることもあります。

薬剤師によく相談の上、子どもの薬を選ぶ際にはジェネリック医薬品を選択肢に加えてみましょう。

■「かかりつけ医」「かかりつけ薬局」をもちましょう

「かかりつけ医」「かかりつけ薬局」とは日常的な病気はもちろん、健康についてなんでも相談できる身近な医者・薬局のことです。病歴や体質、健診結果などを把握しているので、総合的な健康管理をしてもらうことができます。

○必要な受診を行いながら、医療費の適正化にご協力をお願いします！

「ポリファーマシー」の対策が必要です

ポリファーマシーとは、多くの種類の薬を飲むことで、薬の管理が難しくなることや、飲み間違いなどの有害事象が起こる恐れが高い状態のことです。特に、いくつかの持病を持っていて、複数の医療機関を受診していると、この状態になりやすいので、お薬手帳を1冊にまとめて管理し、残薬の状況などもかかりつけ医や薬剤師に相談してください。



■紹介状なしで大病院に行かないようにしましょう

紹介状なしで大病院にかかるると定率の自己負担額とは別に、定額負担として初診時に5,000円以上、再診時に2,500円以上(歯科の場合は初診時に3,000円以上、再診時1,500円以上)の窓口負担が必要になります。

■お医者さんに症状を具体的に伝えましょう

自覚症状や病歴など、自分の症状をしっかりと伝えるためにあらかじめメモを用意するなどし、医師としっかりとコミュニケーションをとりましょう。

■定期健診を受け、日頃から健康管理に努めましょう

早期に病気を発見すれば、治療期間も短く、治癒率も高くなります。年に1度は健診を受けましょう。

■重複受診(はしご受診)を避けましょう

同じ病気で同時期に複数の医療機関を受診することをいいます。複数の医療機関への受診はそのたびに初診料が発生し、検査や治療、薬などが重複し、患者自身の体の負担にもなります。

■お薬手帳を持参しましょう

保険薬局などへ行くときはお薬手帳を忘れずに持参しましょう。薬の重複を防ぎ、患者自身の体の負担を防ぐことにつながります。また、3か月以内に処方を受けた薬局で、再度処方を受ける際に、お薬手帳を持参していれば一回につき140円医療費が軽減されます。(自己負担額ではありません)

■領収書・明細書は保管しましょう

領収書や明細書があれば治療内容がわかり、医療費の請求間違いなどにも気付きやすくなります。

PICK UP

living

暮らしを考える
環境コラム

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.15 10月は食品ロス削減月間！

食品ロスとは、本来食べられるのに捨てられている食品のことです。日本では、年間およそ600万トンの食品ロスがあり、これは毎日おにぎりが約1億個捨てられていることとなります。

環境問題にも大きく影響している食品ロス。少しでも改善できるように、次のことを意識して生活してみましょう。



◎食品ロスを減らすコツ

①買い過ぎない

買い物前に、買い物リストの作成や冷蔵庫の中を撮影するのが効果的。安売りでの買い過ぎに注意。



②作りすぎない

もし残ってしまった場合は、リメイクできるか考えてみましょう。クックパッドの「消費者庁のキッチン」には、リメイクレシピが多数掲載されています。参考にしてみてください。



③食べ残さない

外出時は食べきれぬ量を注文しましょう。食べきれなかった場合は、お店の人とも相談して持ち帰れるか検討してみてください。※食中毒に注意。



④食材を傷ませない

▶冷蔵庫や食品棚の見える化
食材の購入日や消費期限などをラベルテープに書き込むと管理がしやすくなります。



▶週に1回、冷蔵庫のチェック・片付け

Check!

INFORMATION PICK UP

health

つくってみるし。食育レシピ vol.131 かぼちゃとブロッコリーのサラダ

◎日下部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 206kcal たんぱく質 10.2g
脂質 11.8g 炭水化物 15.3g 食塩 1.0g
(栄養価は1人分)

材料 (4人分)

- かぼちゃ 1/4個
- ブロッコリー 1/2個
- 玉ねぎ小 1/2個(100g)
- かにかまぼこ 4本
- 卵 3個
- しょうゆ 少々
- 砂糖 小さじ1
- マスタード 小さじ1/2
- マヨネーズ 大さじ3
- ミニトマト 8個

ポイント 紫玉ねぎを使用すると、色鮮やかに仕上がります！



① かぼちゃはひと口大に切り、電子レンジ500Wで6分加熱し、つぶして粗熱を取り、しょうゆ、砂糖、マスタードを加え混ぜる。② ブロッコリーは小分けにして電子レンジ500Wで3分加熱する。③ 玉ねぎは薄切りにして水にさらし、水気を切る。④ 卵はゆで卵にし、半分に分けて4等分にする。かにかまぼこは半分に分けて、ほぐす。⑤ ボールに①②③④を入れ、マヨネーズを加え混ぜ合わせる。⑥ 器に盛り付け、ミニトマトを添える。



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！



INFORMATION PICK UP

health

NEW がん対策シリーズ 1回目▶生活習慣とがん検診

10月は がん検診受診率50%達成に向けた 集中キャンペーン月間

がんは日本人の死亡原因の第1位であり、3人に1人ががんで亡くなっています。がんは遺伝するといわれていますが、実は遺伝によるがんは約5%と少なく、喫煙や食事、運動などの生活習慣が原因である場合が多く、発がんリスクを下げるためには、次のような生活習慣を整えることが重要です。



① 食生活を見直す	減塩する / 熱い食べ物や飲み物は冷ましてから / 野菜は両手に乗る量を1食分の目安に食べる
② 体を動かす	歩行または同程度の運動を1日60分が目標 まずは今より10分多く動くことからチャレンジ!
③ 適正体重を維持	BMI=体重[kg]÷(身長×身長)[m] 男性はBMI21～27、女性は21～25ぐらいが目安
④ 節酒する	飲酒量の目安は…日本酒1合/ビール中瓶1本/ウイスキー・ブランデーダブル1杯/ワイングラス2杯弱
⑤ 禁煙する	タバコを吸わない人も吸っている人の煙に注意!

しかし、生活習慣に気を付けていてもがんにかかるリスクはゼロにはなりません。そこで重要となるのが「がん検診」です。医学の進歩により、がんが進行していない早い段階で発見し、適切な治療をすることで治る可能性が非常に高くなりました。

市では、集団健診や人間ドックでがん検診を行っています。年齢やご加入の保険の種類により、受けられる検診が決まっています。詳しくは市ホームページや広報やまなし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。

▶次号からは、がんまつわる様々な情報をお伝えします！



あなたの体力年齢は？
体力測定会に
ご参加ください

▶日時・場所：10/19(水) 19:00～ 市民総合体育館
 ▶対象：市内在住・在勤の20歳～79歳の人
 ▶内容：握力・上体起こし・長座体前屈など年齢に応じた項目
 ▶申し込み：10/12(水)までに生涯学習課にお申し込みください
 生涯学習課スポーツ振興担当 内線 2331 FAX:0553-23-5357

令和4年度 体育功労者および山梨市特別表彰（個人・団体）

市スポーツ協会では、多年にわたり市のスポーツ振興に力を尽くされた12人を山梨市体育功労者として、県大会などで優勝を収めた3団体・個人1人を山梨市特別表彰者として表彰しました。
 このたびの受賞、おめでとうございます。

■ 特別表彰（団体）

氏名	競技名	入賞大会名
山梨クラブ	バレーボール	会長杯・コカ・コーラボトラーズジャパンカップ県ママさんバレーボール大会 優勝 山梨中央銀行杯山梨県ママさんバレーボール大会 優勝
峡東ハイシニア	ソフトボール	全日本ハイシニア大会 優勝 県ソフトボール協会会長杯ハイシニア大会 優勝
峡東スーパーシニア	ソフトボール	関東スーパーシニアソフトボール大会県予選 優勝

■ 特別表彰（個人）

氏名	競技名	入賞大会名
雨宮琴ノ葉	柔道	県下少年柔道選手権大会 優勝 会長杯争奪少年柔道大会兼県少年柔道選手権大会 優勝

■ 体育功労者

氏名	推薦団体
武井 正英	山梨スポーツ少年団
荻原 公生	牧丘地区体育協会
駒井 祥司	牧丘地区体育協会
矢崎 文章	山梨市柔道連盟
立花ナツエ	八幡地区スポーツ協会
小島 一彦	加納岩スポーツ協会
荻原満智子	加納岩スポーツ協会
秋山みゆき	岩手地区体育協会
村田利律子	山梨市バレーボール協会
手塚 仁	日下部地区体育協会
中村 勝人	日下部地区体育協会
内田 正	後屋敷地区体育協会

入札結果をお知らせします（7月入札）

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
26	岩手分団機動部詰所建設工事設計業務委託	東	大野光一設計事務所	2,222,000	2,288,000	
27	令和4年度山梨市上水道施設台帳更新データ作成業務委託	市内全域	(株)パスコ 山梨支店	1,265,000	1,331,000	
28	令和4年度 農道台帳更新業務委託	市内全域	(株)パスコ 山梨支店	7,150,000	7,590,000	
29	山梨市公園施設長寿命化計画更新業務委託	万力 外	(株)パスコ 山梨支店	9,240,000	10,681,000	
30	令和4年度 山梨市橋梁点検業務委託	万力 他	(株)サンポー	11,000,000	12,441,000	
31	牧丘B&G海洋センタートイレ他改修工事	牧丘町窪平	(有)飯田工務店	12,100,000	14,168,000	R4.7.28
32	林道塩平徳和線法面保護工事	牧丘町杣口	(株)甲斐建設	15,730,000	15,972,000	
33	下水道梨-7-1処理147-2～235-3号第9工区工事	七日市場	(有)山梨技建	25,850,000	25,938,000	
34	指定避難所サイン看板設置工事【第7期】	牧丘町窪平他	(株)ロード	2,640,000	2,706,000	
35	下水道宮-2-3処理162号第12工区工事	一町田中	(有)三森建材土木	7,810,000	7,865,000	
36	下水道第9工区配水管布設替工事	七日市場	(有)奥井技建	15,895,000	15,895,000	
37	下水道第12工区配水管布設替工事	一町田中	富士商工(株)	5,819,000	6,897,000	

※最新の入札結果はホームページで公開しています。

高齢者インフルエンザ予防接種費用を助成します

▶**予防接種の対象者**
 ①接種日当日満65歳以上の人
 ②接種日当日満60歳から64歳の人で、心臓、腎臓、呼吸器またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害がある人（身体障害者手帳1級所持者）で、日常生活が極度に制限される程度の障害を有する人（予防接種が必要な人は、自らの意思で接種を希望する場合に限る）。

▶**助成期間と接種回数**
 令和4年10月1日(土)～令和5年1月31日(火) インフルエンザ予防接種1回

▶**接種医療機関**
 市内予防接種実施医療機関 ※下記以外の医療機関を希望の場合は、健康増進課までお問い合わせください。

医療機関名	住所	電話番号	医療機関名	住所	電話番号
秋元医院	落合548	22-7522	つつじクリニック	下石森1338-25	20-8188
飯島医院	小原西5	22-0015	寺本医院	下神内川208-3	22-0121
加々美医院	北514-1	22-0404	中山クリニック	七日市場849-1	34-5455
加納岩総合病院	上神内川1309	22-2511	西川医院	牧丘町窪平772	35-2051
かやぬまクリニック	大野2002-1	39-8302	廣瀬醫院	三ヶ所1141	20-1555
日下部記念病院	上神内川1363	22-0536	山梨北整形外科	七日市場805-1	23-3111
坂の上クリニック	東後屋敷986-8	20-1860	山梨厚生病院	落合860	23-1311
武井医院	上神内川174	22-0029	山梨市立産婦人科医院	上神内川172	20-1230
中央内科クリニック	上神内川1612	22-1008	山梨市立牧丘病院	牧丘町窪平302-2	35-2025

▶**市からの助成額：1人につき2,500円**
 ※接種料金は各医療機関によって異なります。窓口では接種料金から上記金額が差し引かれた額をお支払いください。

▶**予診票の交付**
 健康増進課、牧丘・三富各支所窓口、接種実施の市内医療機関窓口にて交付

▶**申し込み・問い合わせ**
 健康増進課感染症対策担当 内線 1164～1166

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 2416

▶**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
 甲府市寿町2-12 KM-5ビル2階

やまなし健康フェスタ

市民の健康増進につなげるため、健康相談などのイベントを開催します。普段なかなか測定できない骨密度や体組成を測るチャンス！
 保健師がみなさんの体の状態に合わせて健康をサポートします！ぜひお気軽にご相談ください。

▶日時：10/6(木)
 10:00～14:00
 ▶場所：オギノ山梨店（店内）
 ▶内容：骨密度測定、体組成測定（体重、脂肪量、推定筋肉量などが分かります）、市の健診申し込みコーナー
 ※予約は不要です。
 健康増進課健康企画担当 内線 1162・1163

**成年後見制度の利用を
考えてみませんか**

こんなことで困っていませんか？
 ◇最近、財布や保険証などを失くすことが増えて必要な時に困ってしまう
 ◇親の口座からお金を下ろしたいけれど、認知症で下ろせない
 ◇不動産を処分したいが本人が認知症で手続きができない
 ◇障害を持つ家族の将来が心配
 ◇一人暮らしをしているが、高齢なので今後の生活や財産管理が心配
 ▶こんな場合に**成年後見制度**があります！！
 ～**成年後見制度とは**～
 認知症や知的障害などにより、お金の管理や書類の手続きなどができない、あるいは不十分な場合に、成年後見人が本人に代わり支援する制度です。
 健康増進課支援センター（介護保険課内） 内線 1229

♥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】
 ▼教育事業資金として
 大村 高 様（横浜市） ……1,000,000円
 ▼市政全般資金として
 故 萩原 靖臣 様（上岩下）のご遺志として
 萩原 修 様 ……30,000円

マイナンバーカードを利用した証明書のコンビニ交付

マイナンバーカードを利用して、各種証明書が全国のコンビニエンスストアなどで取得できます。

▶**利用できる人**
マイナンバーカード（利用者証明用電子証明書が付与されているもの）を持っている人

▶**取得できる証明書**
●住民票の写し（謄本・抄本）
●印鑑登録証明書
●戸籍謄本・抄本・戸籍の附票
※山梨市に本籍地がある人
●所得課税証明書
※本人の最新の課税情報のみです。

▶**交付手数料**
窓口交付と同額
▶**利用場所**
全国のコンビニエンスストア（セブンイレブン、ファミリーマート、ローソンなど）にあるマルチコピー機
▶**利用時間**
6:30～23:00
※10/31(月)は、メンテナンスのためコンビニ交付が停止します。

☎市民課市民担当
内線 1142～1144

山梨南中学校有価物回収にご協力をお願いします

山梨南中学校では、有価物回収事業を実施します。

本校後援会役員・PTA役員・生徒達が、各地区で回収をします。地域の皆様のご協力をよろしくお願いします。

▶**対象地区**：山梨南中学校区
▶**日時**：11/12(土)
8:30～12:00
※雨天の場合は、11/13(日)に延期
▶**取扱品目**：新聞紙・チラシ、雑誌、ダンボール、紙パック、古着
▶**回収方法**：品目別に分け、紐などでしばり、当日の午前8時30分までに各家庭の道路沿いなど、目につきやすい場所に出してください。

※古着の汚れはできるだけ落とし、濡れないように透明または半透明の袋に入れてください。
※中村地区は、共選所前に出してください。

☎山梨南中学校 22-0173 猪股

マイナンバーカードはお持ちですか？

☎市民課市民担当 内線 1142～1144

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**：10/15(土)、10/30(日) 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。



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」の 期間を延長します！

予約制で事業所・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、市が出張して申請のお手伝いをする「らくらく出張お手伝い」を令和5年3月末まで延長して受け付けます。顔写真の撮影を無料で行き、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。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。※要予約

▶**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
☎市民課市民担当 22-1111 内線 1143

消費税のインボイス制度説明会を開催します

消費税の適格請求書等保存方式（いわゆるインボイス制度）にかかる「適格請求書発行事業者」となるための登録がお済みでない人を対象に、インボイス制度の基本的な仕組みについての説明会を行います。（事前予約制）

対象	山梨税務署管内の【個人事業者】	山梨税務署管内の【法人】
日時	11/7(月)・8(火) 12/5(月)・6(火)	10/6(木)・11(火)・20(木)・27(木) 11/4(金)・10(木)・17(木)・24(木) 12/8(木)・15(木)
場所	市役所西館 502 会議室	山梨法人会館 (中村 834-5)
時間	① 13:30～14:30 ② 15:30～16:30	13:30～14:30

▶**定員**：各回 20 人
▶**申し込み**：各回開催日の前日（平日）の 17 時までに事前予約
▶**問い合わせ**：山梨税務署 個人課税部門、法人課税部門 ☎ 22-1411
※音声ガイダンスが流れたら、『2』を選択してください。

山梨県立文学館企画展



樋口一葉 生誕 150 年
我が筆とるはまことなり
一もっと知りたい
樋口一葉

▶**会期**：9/17(土)～11/23(水・祝)
▶**開館時間**：9:00～17:00
▶**場所**：山梨県立文学館
▶**観覧料**：一般 600 円
県内 65 歳以上、高校生以下は無料
☎山梨県立文学館 055-235-8080

11月30日は「年金の日」です

11月30日（いいみらい）は「年金の日」です！

ご自身の年金記録や年金見込額を確認し、将来の生活設計について考えてみませんか。

「ねんきんネット」をご利用いただくと、パソコンやスマートフォンからいつでもご自身の年金記録を確認できるほか、ご自身の年金記録からさまざまな条件を設定した上で、年金見込額の試算をすることもできます。詳しくは、日本年金機構ホームページをご覧ください。

○日本年金機構ホームページ（ねんきんネット）
https://www.nenkin.go.jp/n_net/
☎甲府年金事務所 055-252-1431

ライフプランセミナー（年金セミナー）開催

▶**日時**：11/5(土) 10:00～11:30
▶**会場**：市民会館
▶**申込期間**：10/3(月)～定員 15 人になり次第受付終了します。
▶**講師**：年金事務所 橋田美幸
▶**テーマ**：「知っておきたい年金のはなし」

- ・公的年金ってどんなシステム？
- ・年金ってなくなるの？
- ・大学生だけど払わないといけないの？
- ・子どもの保険料払っておいたほうが良いの？学生免除を申請すればいいの？など

※どなたでも受講できますので、お気軽にご参加ください。

☎市民課国保年金担当
内線 1145・1146

未支給年金について

年金を受給中の人や亡くなったとき、亡くなった月分までの年金が支払われます。支払われるはずの年金が残っている場合は、その分の年金を「未支給年金」として、生計を同じくしていた遺族が受け取ることができます。

▶**未支給年金を受け取ることができる人および順位**

亡くなった人と生計を同じくしていた、①配偶者②子③父母④孫⑤祖父母⑥兄弟姉妹⑦その他3親等内の親族

▶**未支給年金の請求に必要な書類**

- ・年金証書
- ・亡くなった人の戸籍謄本（除籍謄本）
- ・亡くなった人の住民票の除票※1
- ・請求者の戸籍謄本（亡くなった人と請求者の身分関係が確認できる戸籍）
- ・請求者の世帯全員の住民票※2
- ・請求者の預金通帳
- ・亡くなった人と請求者が別世帯の場合は「生計維持・同一証明書」

※1施設入居者の場合必要になります。

※2マイナンバーカード、もしくはマイナンバー確認書類（通知カード等）と本人確認書類をお持ちいただいた場合は省略できます。

注：未支給年金は受給していた年金の種類によって必要な書類や届け出先が異なります。

☎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 ☎ 35-3111
三富支所住民生活担当 ☎ 39-2121

令和5年二十歳のつどいの実施について

令和5年山梨市二十歳のつどい（旧名称：成人式）は、新型コロナウイルス感染症予防対策を図り、二部制の入替え方式で実施する予定です。現段階での会場および時間など、実施方法は下記のとおりです。感染状況により式典の実施方法を変更する場合は、市ホームページでお知らせします。また、該当の皆さんには11月末頃郵送で通知します。

▶**開催日**：令和5年1月8日(日)

▶**会場**：市民会館

▶**式典**：
〈第1部〉

対象：山梨南中・笛川中学区（加納岩、日川、山梨、牧丘、三富）の人
受付：13:00 開式：13:30

〈第2部〉

対象：山梨北中学区（日下部、後屋敷、八幡、岩手）の人
受付：14:30 開式：15:00

▶**該当者**：平成14年4月2日～平成15年4月1日に生まれた人

該当者のうち「進学・就職などの関係で市内に住所はないが、山梨市の式典に出席したい」という人は、11月4日(金)までに生涯学習課に申し込んでください。

☎生涯学習課生涯学習担当
内線 2327



ハロウィンジャンボ ラッキー・ハロウィン!
5億5千万円
1等前後賞合わせて5億円
1等3億円、前後賞各1億円
スマホやPCからのネット購入はこちらから!
この宝くじの収益金は市町村の明るいまちづくりや環境対策、高齢化対策など地域住民の福祉向上のために使われます。
9月21日(水) 同時発売 各1枚300円

催 第49回信玄公祭り
甲州軍団出陣
山梨市隊出陣式



山梨市は武田 24 将・風の 3 番隊、真田弾正忠幸隊に扮し、甲府市内で行われる第 49 回信玄公祭り甲州軍団出陣に参加します。

真田幸隆は、「日本一の兵（ひのもといちのつわもの）」と評された真田幸村の祖父にあたり、武田信玄の家臣として活躍した武将です。

甲府市への出発に先がけ、実際に鎧甲冑に身を包んだ山梨市隊が、大井保窪八幡神社で出陣式（戦勝祈願式）を行いますので、多くの市民の皆さまのご観覧・ご声援をお願いします。

- ▶日時：10/29 (土)
- ▶場所：大井保窪八幡神社
- ▶スケジュール
10：10 山梨市隊出陣式
11：05 大井保窪八幡神社出陣
13：30 甲府駅前観光 PR
(場所・時間は予定)
観光課観光企画担当 内線 2148

風林火山



催 令和4年度山梨市文化協会 第61回山梨地区文化祭

- 【展示発表部門】
▶日時：10/20 (木) 13:00～17:00、21 (金)・22 (土) 9:30～17:00
23 (日) 9:30～15:00
- ▶会場：市民会館 3・4 階
4 階 盆栽山野草部・写仏部・押し花部・美術部
3 階 書道部・手芸部・写真部・華道部 (21 (金)～) 短歌部・川柳部・俳句部・古典文学部・詩部・茶道部 (22 (土)のみ)



【舞台発表・研究部門】

研究部門	開催日	時間	場所
朗読部	10/23 (日)	13：30～15：30	街の駅やまなし
洋楽部	10/29 (土)	13：30～15：30	市民会館ホール
詩吟部	10/29 (土)	13：00～16：00	街の駅やまなし
邦楽部	11/19 (土)	18：00～	根津記念館
舞踊部	11/27 (日)	13：00～16：00	市民会館ホール
民謡部	R5 1/21 (土)	13：30～16：00	加納岩公民館 (無観客)
謡曲部	R5 1/29 (日)	13：30～15：30	街の駅やまなし

観生涯学習課文化財担当 内線 2322

i 農業者のみなさんへ
収入保険加入のお知らせ

収入保険は、自然災害による被害だけでなく、盗難や運搬中の事故で販売できなかった、新型コロナウイルス感染拡大の影響で直売所の客数が減少した場合など農家の努力だけでは避けられない様々なリスクによる収入減少を補償する国の保険制度です。市では農家が負担する保険料の一部を助成しています。

サクランボや花き、野菜など、これまで農業共済では対象外だった農作物も収入保険の対象となります。保険期間の収入（農産物の販売収入）が、基準収入の9割を下回ったときに、下回った額の9割を上限に補てんします。リスクに備えるため、ぜひ収入保険の加入をご検討ください。

- ▶対象者：青色申告を行っている農業者
- ▶保険期間：個人農業者の場合、毎年1月から12月
・令和5年分の申込期限 継続加入の人は11/30 (木)、新規加入の人は12月末
- ▶申し込み・問い合わせ
山梨県農業共済組合 (NOSAI 山梨) 中央支所
☎ 22-5056 FAX 22-0930

i 秋の農作業安全運動
重点期間



～農作業は安全第一に～
10月は、農業機械の利用頻度が多くなります。

県内でも、昇降機などの農業用機械と木の枝に挟まれる事故や、脚立などの高所作業台からの転落事故など、高齢者を中心に多く発生しています。農家の皆さんは次の点に注意して、農業機械を利用してください。

- 作業時は作業に適した服装とする
- ヘルメット、防護めがねなど、安全装備を身につける
- ほ場の出入り、あぜ越えに注意する
- 移動走行時は、人や車に注意する
- 点検時・整備時にはエンジンを停止する
- 取り扱い説明書・安全ラベルを理解する。
- 柵・支柱・針金は目印などで目立たせる
- できる限り一人で作業しない
- こまめな休憩、水分・塩分補給を行う

少しの油断が大きな事故を引き起こします。体調管理とともに、「農作業は、焦らず、急がず、慎重に！」を合言葉に、農作業の安全に努めてください。

農林課農林担当 内線 2214

i 農業研修・農業体験希望者
向け宿泊滞在施設設置

市では農業活性化のため、市内の農業研修または農業体験を希望する人向けの宿泊滞在施設を設置しました。

農業研修または農業体験希望者を受け入れる法人または事業主で、施設の使用を希望する場合は、「建設課市営住宅担当」までご相談ください。

- ▶場所：小原東第二住宅 2号棟
- ▶間取り：2DK
※家具（照明器具・冷蔵庫・空調器具・給湯器など）なし
- ▶使用料：月額 36,900円
- ▶使用期間：1年以内
- ▶光熱水費：使用者負担
観建設課市営住宅担当 内線 2237

i 令和4年度住民意向調査
にご協力をお願いします

市では「第2次山梨市まちづくり総合計画」など様々な計画に沿って、事業に取り組んでいます。それらの計画には目標がどれだけ達成できたのか（成果）を示す測定指標があり、測定には、市民の皆さんからのアンケート回答が大変重要です。

調査のお願いがお手元に届きましたら、ご協力をお願いします。
▶対象者：市内 20 歳以上の住民基本台帳から無作為抽出した 2,000 人
▶調査期間：9月下旬～10月上旬
※アンケートの回答は、インターネットまたは返信用封筒で返送してください。

観政策秘書課政策調整担当
内線 2415

環 犬の放し飼いは条例で
禁止されています

自分の飼い犬はおとなしいからと、リードを付けずに散歩をしたり、放し飼いにしていませんか。犬の放し飼いは、「山梨県動物の愛護及び管理に関する条例」により禁止されています。

人を咬んだり逃げ出さないよう犬はきちんとつなぎましょう。また、散歩中はリードを付け、きちんと犬を制御しましょう。

観環境課生活環境担当
内線 2253・2254



環 浄化槽の法定検査を受け
ましょう

10/1は「浄化槽の日」です。浄化槽は、微生物の働きを利用して汚水をきれいにする装置ですので、適切な維持管理が必要です。

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（保守点検・清掃）が適正に実施されているかを確認する検査です。

浄化槽を設置している場合は、保守点検や清掃の他、法定検査を年一回受けるようお願いします。

法定検査は、知事が指定した法定検査機関である「(一社)山梨県浄化槽協会 (☎ 055-288-1132)」に申し込んでください。

観環境課生活環境担当 内線 2254

環 不燃粗大ごみ収集を実施します



不燃粗大ごみ収集日程表 時間：7：30～10：00	
実施日	収集場所
10/16 (日)	旧三富スポーツ広場
10/17 (月)	老人健康福祉センター前駐車場
10/19 (水)	JA フルーツ山梨 かのいわ中央共選所
10/21 (金)	南自治公民館駐車場
10/24 (月)	JA フルーツ山梨 加納岩支所裏庭 (第二共撰所)
10/25 (火)	JA フルーツ山梨 日川統合共撰所
10/27 (木)	鼓川温泉駐車場
10/28 (金)	万力2区公民館広場
10/30 (日)	JA フルーツ山梨 笛川支所統一共撰所
11/1 (火)	JA フルーツ山梨 営農支援センター (後屋敷共選所)
11/4 (金)	JA フルーツ山梨 山梨支所マンモス共選所
11/8 (火)	下井尻公民館広場
11/10 (木)	八幡公民館前駐車場
11/11 (金)	JA フルーツ山梨 岩手支所共選所
11/13 (日)	旧市役所跡地駐車場

○収集対象 市内の家庭から排出された、家庭用電化製品・自転車・スチール製家具などの金属製粗大ごみ。
※ストーブ・ファンヒーターなどは、タンクを空にして持ち込んでください。
※電池（充電式も含む）や電球・蛍光灯は取り外して持ち込んでください。外した電池・電球・蛍光灯は決められた日に、ごみ収集停留所に出してください。

○収集しないもの（持ち込まないでください） 可燃粗大ごみ（布団・家具・衣類・木製品・プラスチック製品）、ガラス類、陶磁器類、施設園芸資材（農機具・金網・パイプ・加温器など）、消火器、タイヤ、パソコン、タブレット型端末、オイルヒーター、ベビーカー、チャイルドシート、ジュニアシート、スーツケース、キャリアバック、マッサージチェア、除湿器

○収集業者で有料回収するもの：下記の家電リサイクル4品目
注意：リサイクル料金はメーカーにより異なります。また、リサイクル料金とは別に、収集運搬料金がかかります。

品目 (家電リサイクル4品目)	料金	
	リサイクル料金	収集運搬料金
エアコン	990円～9,900円	規格などにより異なります
テレビ	1,320円～3,700円	
冷蔵庫・冷凍庫	3,740円～5,600円	
洗濯機・衣類乾燥機	2,530円～3,300円	

- ※必ず収集時間を守ってください。
収集時間外に出された粗大ごみは、収集しません。
- ※新型コロナウイルス感染症対策として、持ち込んだ粗大ごみは本人が所定の場所に降ろしてください。
- ※収集対象のゴミが分からない場合は、下記までお問い合わせください。
観環境課生活環境担当 ☎ 22-1111 内線 2254
牧丘支所住民生活担当 ☎ 22-3111 三富支所住民生活担当 ☎ 39-2121

※市内在住の人はどの場所でも出せます！

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

※新型コロナウイルスの影響により、日程の中止・延期など、内容が変更となる場合があります。

山梨市の人口 (9月1日現在) 世帯数 14,843 世帯 (-2) 人口 男 16,189 人 (-24) 女 17,456 人 (-14) 計 33,631 人 (-38)

募 古典文学講座 「源氏物語」 受講生募集

山梨市文化協会古典文学部では次のとおり講座を行います。
 古代の人々の文学的な香りに少しでも浸れる幸せをかみしめて、「源氏物語」を鑑賞しませんか？
 多くの皆さまの受講をお待ちしています。
▶内容：「源氏物語」
 紫式部作の平安中期の長編小説。五十四帖の各巻には美しい文学的な名がつけられている。宮廷貴族の生活を背景として、光源氏を中心とした様々な恋愛とその苦悩が描かれている。
▶講師：斉藤 秀先生 (元古典教師)
▶日時：10/5 (水)、11/2 (水)、12/7 (水)、1/11 (水)、2/1 (水)、3/1 (水)
 14：00～15：00
▶場所：夢わーく山梨 B 会議室
▶受講料：5,000 円
▶対象：年齢・性別問わずどなたでも参加できます。
 生涯学習課文化財担当 内線 2322

募 令和 4 年度山梨県俳句 大会作品募集

県下の全市町村文化協会の俳句部が連携し、山梨県俳句大会を開催します。皆さんの俳句作品を募集します。ぜひご応募ください。
▶対象者：県内在住者 (高校生以上)
▶応募方法：公募要領に添付の応募用紙に記載し郵送で提出 (4 句一組、四季雑詠で未発表作品に限る)
▶募集期間：10/1 (土)～11/20 (日)
▶参加費：一般：一組 2,000 円
 高校生：無料
▶表彰：知事賞、県議会議長賞、マスコミ各社賞など 7 賞と 20 人の入選参加者全員の作品集を配布
▶その他：公募要領は生涯学習課に置いてあります。
▶提出・問い合わせ：〒 409-1316 甲州市勝沼町勝沼 966-4 大会事務局 三柵 淳 ☎ 0553-44-3339

募 海ごみを無くそう！ 環境学習会参加者募集

近年、マイクロプラスチックの海洋汚染が大きな問題となっています。海ごみの多くは街や川に捨てられたプラスチック類とされていることから、河川に捨てられているごみの実態を調査し、今、私たちにできることについて一緒に考えましょう。
▶日時：10/22 (土) 14：00～16：00
▶場所：万力公園南側河川敷 (せせらぎ広場)
 ※雨天の場合は夢わーく山梨で環境学習会を行います。
▶対象：小学生以上 (小学生は保護者同伴に限る)
▶持ち物：マスク、手袋、飲み物
▶募集人数：20 人
▶募集期間：10/3 (月)～10/14 (金) 平日 9：00～17：00 まで定員になり次第締め切ります。
▶申し込み・問い合わせ 環境課 内線 2252～2255

「市制施行 17 周年記念特番」を FM-FUJI で放送します！

市制施行 17 周年の記念と、アフターコロナを見据えた都内を含めた域外に山梨市を PR するため、エフエム富士で、「山梨市制施行 17 周年記念特別番組」を放送します。ぜひお聴きください。
▶日時：10/21 (金) 11:00～13:00 (予定)
▶放送局：エフエム富士 (83.0MHz)

～市制施行 17 周年記念式典～
「市制祭」を 10 月 15 日(土)に縮小開催します！

「市制祭」は、長年、市政にご貢献いただいた方々に功労章や感謝状を贈呈し、市から感謝の意を表す機会として、毎年度の多くの招待者・案内者・一般市民に出席していただき、盛大に開催しています。
 しかしながら、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、本年度の「市制祭」は、10 月 15 日(土)に感染予防対策を徹底した上で出席者を限定し、規模を縮小して開催します。
 ※被表彰者など、出席いただく方には事前に案内状をお送りします。

生涯学習課秘書担当 内線 2413・2414

募 小楮山と万葉の森を 無料で案内します

①小楮山コース
 紅葉の小楮山。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：10/16 (日)
▶集合場所・時間：焼山峠駐車場 9：00
▶募集人員：先着 20 人
▶申込締切：10/13 (木)
▶事前準備について：歩きやすい靴、飲み物、昼食、タオル、雨具、マスク、ゴミ袋
▶コース：焼山峠 (標高 1500M)～新道～旧道分岐～的石～新旧合流～錫杖が原～小楮山 (1713M)・食事と展望～小楮峠～一杯水～焼山峠 14:30
②万葉の森コース
 文化の日に万葉の歌碑とその植物などを案内します。有名な歌人の歌ばかりです。
▶開催日：11/3 (水・祝)
▶集合場所・時間：万力公園根津像前 10：30
▶募集人員：先着 20 人
▶申込締切：10/31 (月)
▶事前準備について：歩きやすい靴、飲み物、マスク
▶コース：根津像前 10:30～万葉集 (設置場所) 約 20 か所位～根津像 12:00
▶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

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。
▶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

i 牧丘 B&G 海洋センター 施設利用制限について

牧丘 B&G 海洋センターの改修工事のため、トイレ・更衣室・ミーティングルームなどの利用ができなくなります。
▶利用休止施設・期間
 ○トイレ (仮設トイレ設置)・更衣室・シャワー室 9/13 (火)～12 月中旬
 ○ミーティングルーム 11/15 (火)～12 月末
▶問い合わせ
 牧丘 B&G 海洋センター ☎ ③ 4411

募 社会福祉協議会 朗読講習会受講生募集

音訳技術を学び、朗読ボランティアとして活躍する人を養成する講座を開催します。
▶日時：11/18 (金)、25 (金)、12/2 (金) 10：00～12：00 (全回)
▶会場：夢わーく山梨 講習室
▶対象：朗読に関心のある人
▶内容：①朗読の扉 ②朗読の部屋 ③朗読の窓
▶定員：20 人 (先着順) 参加費無料
▶申込締切：11/4 (金)
▶申し込み・問い合わせ
 社会福祉協議会 ☎ 22-8755

催 根津記念館イベント情報

■ 10 月 10 日開館記念日入館無料

10/10 (月・祝) は根津記念館の開館記念日のため、入館無料になります。
▶日時：10/10 (月・祝)
▶対象者：来館者全員

■ 秋の山野草展開催



山梨市文化協会盆栽部の皆様のご協力のもと山野草展を開催します。自然な色合いが魅力の草花を、秋深まる和風空間の中、お楽しみください。
▶開催日程：10/25 (火)～30 (日)

根津記念館 ☎ 21-8250

募 大人のメイクレッスン講座 受講生募集

【教養としての大人のメイクレッスン】
 眉メイクを中心に、大人の学びとしてのメイク講座です。
 ほんの少し意識を変えることで自分らしく美しくなりましょう。
▶日時：10/20 (木)
 1 回目 14：30～15：50
 2 回目 18：30～19：50
▶会場：夢わーく山梨講習室
▶講師：丹沢 浩江 先生 (山梨文化学園講師・フェイスプランナー)
▶参加費：150 円 (当日の消耗品代)
▶定員：各 15 人
▶持ち物：大きめの卓上ミラー、手鏡、普段お使いの眉のメイク道具
 通常のメイクのままお越しください。
▶申込期間：10/3 (月)～13 (木)
▶申し込み・問い合わせ
 夢わーく山梨 ☎ 22-3111

催 3 年ぶりに開催！ えがおフェスタ 2022

道の駅花かげの郷まきおかで「えがおフェスタ」を 3 年ぶりに開催します。
 本市の特産品である牧丘の巨峰の販売のほか、味噌田楽、豚汁、お菓子などの飲食店の出店をします。関東の富士見百景に選定されている美しい富士の眺めを楽しみながら、秋を満喫しませんか。たくさんの方のご参加をお待ちしています！
 ※出店内容は変更になる場合があります。
▶日時：10/23 (日) 10：00～15：00 (小雨決行)
▶会場：道の駅「花かげの郷まきおか」
▶主催：山梨市観光協会牧丘支部
▶協力：有限会社みとみ
 観光課観光企画担当 内線 2147～2149

i 2023 年度版「やまなし 県民手帳」発売

山梨県に関する統計データや資料が掲載されている「やまなし県民手帳」が 10 月中旬に発売されます。お近くの書店でお買い求めください。
 今年も表紙に郡内織物を使用したプレミアム版が同時発売となります。取扱店舗はお問い合わせください。
 商工労働課 内線 2362

回答にご協力をお願いします！



10/1 現在で、国民の就業・不就業の実態を明らかにすることを目的に無作為に選ばれた世帯を対象として『就業構造基本調査』を実施します。調査対象の世帯には、9 月下旬から調査員が書類配布のためお伺いしています。調査票が届きましたら、便利なインターネット回答にご協力をお願いします。(調査員による回収や郵送での提出も可能です)
 商工労働課商工労働担当 内線 2362

澄んだ夜空に映る、 秋色花火。

癒しのひと時を皆さまに贈ります

第63回 花火大会 笛吹川県下納涼

10/15 

午後7時から

会場：笛吹川・万力大橋下流
※小雨決行。荒天の場合は、
16日(日)に順延。

お祝い花火をあげませんか？

- 対象：結婚、金婚、銀婚、出産、還暦祝（満60歳）、古希（70歳）、喜寿（77歳）、傘寿（80歳）、米寿（88歳）、卒寿（90歳）、白寿（99歳）、誕生、成人、新築、入学、プロポーズなどお祝い事があった個人・グループ・法人・団体など
- 料金：一口30,000円以上
- 10/3(月)までに山梨市商工会へ申し込み

有料観覧席チケット

- 4人用シート席（縦1.8m×横1.8m）
- 料金：1シート4,000円
- 9/15(木)から山梨市商工会窓口で販売開始

- お祭り広場（屋台コーナー）は、中止とします。
- 万力大橋南側の土手は、有料観覧席のみとなります。
- 花火大会当日は、周辺道路に通行止めなどの交通規制がかかりますので、ご理解とご協力をお願いします。（詳細は市ホームページなどでお知らせします。）
- ごみのお持ち帰りにご協力ください。

問第63回笛吹川県下納涼花火大会実行委員会
（山梨市商工会 ☎0806）
問商工労政課商工労政担当（内線2363）



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

10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

Calendar grid for October 1-15. Includes events like '秋の山野草展', 'CATVで「お知らせ山梨市」放送中', 'みんなの商品券', '英語の読書会', and '市制施行17周年記念式典'.

Calendar grid for October 16-22. Includes events like 'おはなし会びーち', '水道・下水道使用料', 'おはなし会くれーぶ', and 'おはなし会くれよん'.

Calendar grid for October 23-31. Includes events like 'えがおフェスタ2022', 'こころの健康相談', 'おはなし会くれーぶ', '年金相談', 'ほっとスペース', and 'マイナンバーカード申請・交付・更新窓口'.

Bottom section containing '街の駅やまなし' (City Station Yamanaishi), '凡例' (Notes), '市民総合体育館・軽スポーツ広場 使用受付開始' (Municipal Sports Center... Start of Use), and '休日・夜間救急' (Holiday/Evening Emergency).