

広報

やまなし

7

2022 vol. 209



特集

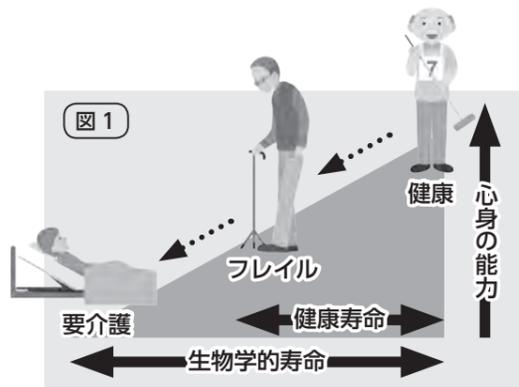
人生100年、これからも現役！ — 75歳からの健康づくり —

TOPICS

- P.2 特集「75歳からの健康づくり」
- P.6 新型コロナワクチン関連情報
- P.8 春の叙勲

PHOTO

牧丘町牧平区民会館で月2回開催している高齢者サロン「せせらぎ」の皆さん。6月は折り紙で色鮮やかな「あじさい」作りに挑戦しました。



「フレイル」ってなんだろう
 「フレイル」は2014年頃から使われ始めた言葉で、年をとって心身の活力が衰え弱弱しくなった状態を指し、健康で自立した状態から介護が必要な状態の中間に位置します。(図1) 日常生活にはそれほど困らなくても、5年、10年前の自分と比べると衰えのサインを感じることはないですか。老いの変化は、ある日ストンと落ちる人もいれば、なだらかに下る人もいて、人それぞれです。フレイルにいち早く気づきどう行動するかが、5年、10年後の自分自身を助けます。

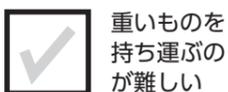
いまずぐ簡単

フレイルチェック



いくつ当てはまりますか？

① 握力が弱くなった



重いものを持ち運ぶのが難しい



② 歩くのが遅くなった



横断歩道を青信号の間に渡るのが難しい

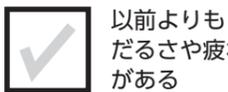


③ 体重が減った

半年で2キロ以上の意図しない体重減少



④ 疲れやすくなった



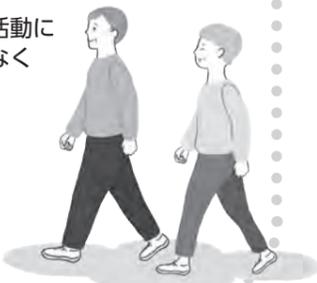
以前よりもだるさや疲れがある



⑤ 体を動かすことが減った



趣味の活動に出かけなくなった



1～2つ 当てはまったら **フレイル 予備軍**

3つ以上 当てはまったら **フレイル**

作ってみろし！
100歳レシピ

タンパク質ばっちり◎

お手軽！
焼き鳥缶で
親子丼



材料(2人分):
 焼き鳥缶 小2缶(140g)
 玉ねぎ 1/2個(約120g)
 小松菜 2株(約60g)
 油 小さじ1
 めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ1
 水 100ml
 卵 2個
 ごはん 150g × 2人分
 刻みのり 少々

作り方: ①玉ねぎは薄切りにし、小松菜は食べやすい大きさに切る。②鍋に油を入れて玉ねぎ、小松菜を炒め、めんつゆと水を加えて煮る。③野菜が柔らかくなったら、焼き鳥缶を汁ごと加え、溶き卵でとじる。④丼にご飯を盛り、③のをせて刻みのりを散らす。

後期高齢者の健康づくりを応援します

—高齢者の保険事業と介護予防の一体的実施—

歯科健康診査(74歳まで自己負担600円)
 歯科口腔健診(75歳以上無料)

健康長寿アンケート

医療・健康・介護のいずれも利用していない人に、健康状態にあったサービスをご案内します。

キッチンカー栄養相談

半年で2～3kg体重が減った人が対象
 3か月間の食生活見直しコース

集団健診・人間ドック

元気あっぷ教室
 体力測定・健康講話

→健康増進課
 保健師 中沢 里美さん



※健康寿命：健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間。平均寿命との差は10年前後あるといわれています。

今回の特集は、75歳からの健康づくり。市では、今年度より「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施」事業を開始し、後期高齢者の健康づくりを支援します。長い人生を健康で幸せに生きるために、今、出来ることは。

加齢による体と心の衰えは誰の身にも起こるものですが、同年代であっても、自分のことは自分でこなし仲間とはつらつと活動している人もいれば、寝たきりの生活を余儀なくされている人もいます。なぜこうした差が生まれるのか——。平均寿命と健康寿命の差をいかに縮めるかが、人生100年時代を生きる私たちにとっての課題といえます。

いわゆる「団塊の世代」800万人が75歳以上(後期高齢者)となる2025年、日本は世界でもまれにみる超高齢社会を迎えます。日本人の平均寿命は男性81・6歳、女性87・7歳であり、人生100年時代がまさに現実になろうとしています。本市の高齢化率は国や県よりも高く、昨年には34%を超え、市民の約3人に1人が65歳以上となりました。

特集 人生100年、これからも現役！

—75歳からの健康づくり—



専門家インタビュー

フレイル予防には「人とのつながり」「食事」「運動」の三位一体の取り組みが必要。それぞれの分野の専門家にお話を聞きました。

フレイル予防で一生歩ける体！ 今日から始められること

フレイルの負の連鎖

年を取ると、筋力が落ちます。筋力が落ちると、関節が痛みだしたり、骨格系に異常が出やすくなったりします。痛みなどで体が動かしづらくなると、活動量が減り食欲がなくなると栄養状態が悪くなる。そうして家にいる時間が増え人と会わなくなると、気力が落ちる。それによって更に筋力が落ちる、という負の連鎖に陥ります。一つ崩れるとドミノ倒しのようになってしまうのがフレイルの怖いところです。

当たり前の日常生活がフレイル予防につながる

フレイル予防には、普段からやっていることをやり続けることが何より大事だと考えます。朝

きてから寝るまでに「ご飯を作る」「食器を洗う」「ゴミを出す」「庭の草を取る」など、日々の当たり前を繰り返すことこそ、フレイル予防に効果的です。高齢者が要介護状態になる一つの大きなきっかけとして入院があります。入院生活は体力が大きく落ちるものです。退院した際には、周囲のサポートも借りつつ、身の回りのことを一つ一つできるようにしていく。日常生活そのものがリハビリになることを実感していただけではありません。また、コロナによって私たちの

生活には様々な変化がありました。が、コロナ前も今も、社会とのつながりは大切です。あいさつの次の一言が出る関係性がいいといわれていて、「おはようございます。今日は暑くなりそうですね」「こんにちは。膝の具合はどうで？」など、少しの会話でも気持ちが出るようになります。

これからをどう生きたいか

この機会に自分にとっての健康とは何か、ぜひ考えてみてください。「家族の食事が作れること」「畑が出来ること」「孫と遊べること」そして、何のため、誰のために健康でいたいのか。健康づくりは一人ひとり目標が異なるものです。自分にとっての幸せや楽しみを見つけて、好きなように生きられる期間を延ばすために、フレイル予防が必要です。

おいしく食べることは命の源 「食べる口」「きれいな口」を守る



オーラルフレイルとは、「噛みにくい」「飲み込みにくい」「むせやすい」など、口腔機能が低下している状態をいいます。

食事をするためには、しっかり噛める歯があること以外にも、舌や唇を巧みに動かせること、頬・顎・喉などの筋肉が保持されていることが重要です。噛めないからと柔らかいものばかり食べていると、噛む力が衰え、

何歳になっても筋肉はつく 自分の筋肉でサポーターをつくる



加齢によって衰えやすい代表的な筋肉は「すねの筋肉」といわれています。ここはつま先を持ち上げるために使う筋肉で、衰えるとつま先がしっかり上がらずに足をすって歩くため、転びやすくなります。筋肉は何もしないと、減っていきます。自然の加齢変化で、筋肉は1年間に1%ずつ減少。65歳以上で2週間の寝たきり生活をすると実に7年間の筋肉を失うといわれています。しかし、適切な運動を行えば、高齢になっても筋肉を増やすことは可能です。自分の筋肉が、膝や腰を守るサポーターになるのです。

↑介護保険課 作業療法士 松浦 美登利さん

無理なくできるストレッチやトレーニング方法を、各地区の元気あっぷ教室ではご紹介しています。ぜひご参加ください。

元気あっぷ教室： 介護保険課介護予防推進担当（内線 1232） 各地区毎月1～2回開催。開催日は地区ごと異なります。



↑歯科衛生士 内田 真弓さん

歯科口腔健診受診券（75歳以上無料）： 固健康増進課健康企画担当（内線 1162） ※健診代は無料ですが、治療が必要になった場合には医療費の自己負担が発生します。

「小太り」よりも「痩せ」が危ない。タンパク質リッチが鍵！

65歳以上になると、痩せている人ほど死亡率が高くなるということが明らかになっています。その原因は「低栄養」。食事量が減ったり、栄養が偏ったりすると栄養不足に陥ることがあります。

「痩せ」を防ぐため、特に必要な栄養素はタンパク質です。若い時よりも積極的な摂取が必要です。タンパク質は、肉・魚・乳製品・大豆製品・卵に多く含まれます。1食の目安は、自分の手のひら（片手分）の指を除いた大きさ。それを毎食取り入れてください。ヨーグルトや牛乳でも良いですし、ご飯にシラス・サケフレーク・そばろなどをかけて食べる、ヨーグルトにきな粉を加えるなどの方法もあります。

これからも元気であるために、まずは毎日の食事に一工夫してみませんか。



↑管理栄養士 左：村松 郁さん 右：木下 陽子さん

「健康」は、健康なときにはそのありがたさに気づきにくいものです。この機会に、長年一緒に走り続けてきた体を、食事・運動・健診でいたわってみませんか。今の当たり前の日常をこれからもずっと続けていくために――。私たちとフレイル予防を始めましょう。

固健康増進課健康企画担当（内線 1162）



↑サポートやまなし 市立牧丘病院 岡本 雄太郎 医師



悪い例 ひざはつま先より前に出さない！



②後ろに椅子があるつもりで、おしりを引く。背中丸めない。



①足を肩幅に開く。膝とつま先の向きは同じ。

最初は、1日5回から！ できるようになってきたら、目指せ、1日30回！

やってみるじゃん！100歳体操 ゆるスクワット

スクワットは下半身・体幹を強くする効果の高い筋トレです。椅子につかりながら、無理なくゆるスクワット。



↑介護保険課 理学療法士 丸山 大地さん

なぜ4回目のワクチン接種が必要なの？

新型コロナウイルス感染症は高齢者ほど重症化しやすく、また基礎疾患のある人についても重症化しやすいことが明らかとなっています。そのため国は重症化予防を目的とし、4回目接種の実施を決めました。本市も国の方針に沿い、4回目のワクチン接種を行っていきます。

4回目接種でこれまでと違うワクチンを接種してもいいの？

1～3回目に接種したワクチンの種類に関わらず、4回目接種においてはファイザー社製または武田・モルデナ社製のワクチンを使用することが可能です。

これから1～3回目のワクチン接種を希望される人

県内在住の12歳以上の人を対象に、山梨県が大規模集団接種センターを開設します。

1・2・3回目接種を**予約不要**でファイザー社製ワクチンを受けることができます。

会場	日程(7月)			時間	受入
イオンモール 甲府昭和	1日(金)	2日(土)	3日(日)	(平日)	各日240人
	8日(金)	9日(土)	10日(日)	17:30～20:00	各日上限
ラザウォーク 甲斐双葉	15日(金)	16日(土)	17日(日)	(土日祝)	240人に達し
	18日(月) ^祝	22日(金)	23日(土)	14:30～17:00	次第終了
	24日(日)	29日(金)	30日(土)		
	31日(日)				

(持ち物) 接種券または接種券付き予診票、前回接種を証明するもの、身分証明書、お薬手帳

※3回目接種は2回目接種から5か月経過後に受けることができます。なお7月15日以降は2回目接種機会を確保できないことから1回目接種者の受け入れは行いません。

市外で2回目・3回目の接種をした後に山梨市へ転入してきた人

他自治体で2回目・3回目の接種をした後に山梨市へ転入されてきた人については、市からワクチン接種券を送付しますので、山梨市新型コロナウイルスワクチン接種コールセンターまでご連絡ください。

接種証明書について

令和3年12月20日から、スマートフォン上の専用アプリで電子版接種証明書の申請・取得ができるようになりました。申請にはマイナンバーカードおよび暗証番号が必要です。なお、書面によるワクチン接種証明書についても引き続き健康増進課窓口で申請することができます。

集団接種会場への無料送迎バスの運行

山梨市役所で集団接種が行われる日には、牧丘支所・三富支所から市役所への無料送迎バスを運行します(行きだけ、帰りだけの乗車も可能)。乗車を希望される人はバス乗車予約電話番号 **090-4039-4284** (電話受付時間 9:00～17:00) までご連絡ください。

☎ **山梨市新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター (山梨市役所内)**

☎ **0120-367-241 (平日 9:00～17:00)**



追加接種(4回目接種)が始まります！

新型コロナウイルス関連情報

追加接種(4回目接種)は新型コロナワクチン3回目接種を終えた60歳以上の人および基礎疾患のある人が対象となります。3回目接種日から5か月以上経過した日から4回目接種をすることができます。市では接種時期を迎える人に順次、接種券と案内通知を郵送します。

どうすれば4回目接種を受けられるの？

60歳以上の市民	接種券を郵送します(3回目の接種日から5か月経過する2週間前頃までに接種日時と接種会場が指定された接種券を送付します)。
18歳から59歳の市民(基礎疾患がある人)	基礎疾患があり4回目接種を希望する人は、山梨市新型コロナウイルスワクチン接種コールセンターにご連絡ください。

※ **4回目接種は、医療従事者などに関わらず、60歳以上の人および基礎疾患がある人だけが接種の対象となります。**

接種券が届いた人へ

4回目接種の案内には接種を受ける日時と会場が記載されています。接種日当日は指定の医療機関、集団接種会場で接種を受けてください。

※基本的に3回目接種と同じ医療機関・同じ集団接種会場で接種を受けていただきます。

なお、次の人は山梨市新型コロナワクチン接種コールセンターにご連絡ください。

- ① 4回目接種を希望しない人
- ② 指定された日時の都合が悪い人

基礎疾患とは？(感染した際に重症化リスクの高い人)

1. 以下の病気や状態で通院・入院されている人

「慢性の呼吸器の病気」「慢性の心臓病(高血圧含む)」「慢性の腎臓病」「慢性の肝臓病(肝硬変等)」「インスリンや飲み薬で治療中の糖尿病または他の病気を併発している糖尿病」「血液の病気(鉄欠乏症貧血を除く)」「免疫低下する病気(治療中の悪性腫瘍を含む)」「ステロイドなど免疫機能を低下させる治療を受けている」「免疫異常を伴う神経疾患・神経筋疾患」「神経疾患や神経筋疾患が原因で身体機能が衰えた状態(呼吸障害等)」「染色体異常」「重症心身障害」「睡眠時無呼吸症候群」「重い精神疾患(精神疾患の治療のため入院している、精神障害者保健福祉手帳を持っている、または自立支援医療(精神通院医療で「重度かつ継続」に該当する場合)や知的障害(療育手帳を持っている)」

2. 基準(BMI30以上)を満たす肥満の人

※ BMI30の目安例…身長170センチメートルで体重約87キログラム

※ BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) で求めることができます。

3. 医師が感染時に重症化リスクが高く、接種が必要と認めた人(診断書は不要)

詳細は厚生労働省のホームページを参照いただくか山梨市新型コロナウイルスワクチン接種コールセンターへお問い合わせください。

マイナンバーカード 七夕キャンペーン



7/8 (金)まで開催中

7/8 (金)までに、マイナンバーカードを申請した人および受け取った人に、七夕プレゼントを差し上げます。また、マイナンバー専用窓口で短冊を用意してありますので、それぞれの願いを書いて、笹に飾ってください。

★市民課マイナンバーカード窓口延長 6/23 (木)～7/8 (金) ※土日除く
参議院議員通常選挙の期日前投票が行われる期間は、市民課市民担当窓口を午後7時まで延長し、マイナンバーカード申請の手続きを受け付けます。
★7/2 (土) 9:00～12:00 にも申請ができます。
※通常の休日申請の次回受付は、7/16 (土)です。(詳しくは24ページ)
この機会にマイナンバーカードを作成しましょう。

■出張申請：事業所・団体などに出向いて申請を受付ける出張申請も行います。お気軽にご相談ください。
☎市民課市民担当 内線 1142～1144



6月30日(木)
申し込み開始
健康保険証利用
公金受取口座登録



最大 20,000 円分の
マイナポイントがもらえる

マイナンバーカードの 新規取得等で 5,000円分	+	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
---------------------------------	---	--------------------------------	---	---------------------------

対象となる人

- 1 マイナンバーカードを新規取得した人
マイナポイント第1弾に申し込んでいない人
最大 5,000 円相当のポイント
- 2 マイナンバーカードの健康保険証
として利用申し込みをした人
7,500 円相当のポイント
- 3 公金受取口座の登録をした人
7,500 円相当のポイント

マイナンバーカードの申請はお早めに
ポイント対象のカード申請期限
令和4年9月30日(金)まで



▶申し込み場所
ご自身のパソコンやスマートフォンまたは、全国各地に設置してある支援端末で申し込みができます。
※支援端末は郵便局やコンビニ、携帯ショップなどに設置してあります。
具体的な店舗などはマイナポイントのホームページでご確認ください。
※市民課窓口でも申し込み支援を行っています。
▶問い合わせ マイナンバー総合フリーダイヤル ☎ 0120-95-0178

春の叙勲

令和4年度春の叙勲・危険業務従事者叙勲で
栄誉を受けられた皆さんを紹介します。
ご受章おめでとうございます。

旭日双光章 武井 茂樹さん (上神内川・73歳)



武井さんは、山梨厚生病院の副院長などを経て、祖父の代からの武井医院を平成13年に継承しました。その後、平成16年から平成26年には、山梨市と甲州市の診療所、病院より構成される東山梨医師会の会長を5期10年間務められ、地域医療の向上のために尽力されました。
日本の医師数は、特に勤務医は欧米と比較すると人数が少なく業務の負担が大きいそう。山梨厚生病院、加納岩総合病院などの夜間救急日に、開業医が協力して診療を応援する体制を導入することで勤務医の負担軽減を図りました」と武井さん。
また、「東日本大震災の際の混乱を見て地域の診療所、病院、保健所に携帯電話や衛星電話を設置し、災害が発生した際の連絡網の構築を図ることや、さらなる病診連携の強化を目指して医師会で講演会などを開催し、医師同士の顔が見える関係を目指しました」と会長を務めていた時の思いを振り返られました。
最後に、「受賞は仕事で忙しい中、協力していただいた医師会の先生方のおかげです」と感謝の気持ちを述べ、受章を喜ばれていました。

危険業務・消防 瑞宝双光章 小笠原 宏さん (大工・68歳)



小笠原さんは、昭和52年に東山梨消防本部に採用され、平成21年に塩山消防署長、平成23年に総務課長を歴任し、平成25年より消防長を務められました。
消防士生活を振り返り、特に印象に残った仕事をお聞きすると、東山梨消防本部の新庁舎建設に携わったことを挙げられ、「職員の福利厚生や衛生面を考え、県内初の個室仮眠室を備えた庁舎としました。今までの、大部屋で多人数と一緒に仮眠ではなく、プライバシーが守られた庁舎のため、署員の反応も良く、設計士などと一緒に仕事をする中で多くのことを勉強をさせていただき、本当にやりがいがありました」と小笠原さん。
また、「消防士は消防や救急の出動だけではなく、災害時のマスコミ対応など仕事は多岐にわたるので、仕事ではオールマイティな人材が求められる」とおっしゃられましたが、まさに小笠原さんがそのような方であると感じられました。
最後に、「受賞は自分一人だけの力ではなく、先輩、後輩、家族の支えがあってです。本当に感謝しています」と喜びを笑顔で語ってくださいました。

新しい教育委員会委員を紹介します

教育委員

古屋勝也さん (市川)



5月20日、市役所において教育委員会委員任命式が行われ、古屋勝也さんを任命しましたのでご紹介します。

中学校教育課学校総務担当
内線 2312

♥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
故 藤原 高弘様 (牧丘町倉科)のご遺志として
宮本 英子 様……200,000 円

▼社会福祉資金として
故 藤原 正美 様(牧丘町倉科)のご遺志として
藤原 よし子 様…50,000 円



熱戦を繰り広げました

◀山梨市牧丘 B&G 海洋センター剣道大会

5月14日、B&G 海洋センターで「B&G 財団会長杯第34回山梨市牧丘 B&G 海洋センター剣道大会」が行われ、小中学生69人が参加し、熱戦を繰り広げました。

小学3年生から中学3年生が学年ごとに分かれ、個人戦と団体戦が行われました。体育館に「面！小手！」など威勢のいい声と、竹刀と竹刀がぶつかり合う音が鳴り響く中、剣士たちは日頃の稽古の成果を存分に発揮していました。



乙女高原の自然を守る

◀第23回・乙女高原遊歩道づくり

5月15日、乙女高原ファンクラブ・市・県の共同事業「乙女高原遊歩道づくり」が開催されました。

20年以上続いているこの活動は、多様な高山植物を保護するために毎年実施されています。今年は3年ぶりに一般参加者を募り、ファンクラブのメンバーや地域住民など総勢約70人が参加。全3コース約2キロの遊歩道をそれぞれが分担し、古くなった杭の交換やロープの張り替えに汗を流しました。



元気におおきなあれ！

◀市役所庁舎「緑のカーテンづくり」

5月23日、市役所において、夏の日差しを植物の葉やついで遮る「緑のカーテンづくり」が行われました。

今年で13年目の取り組みで、この日は山梨保育園の年長園児26人と、ヴァンフォーレ甲府のマスコット「ヴァンくん」が参加し、元気にゴーヤとキュウリ、アサガオの苗を植えた後、水やりをしました。

プランターは市役所東館と西館に設置され、7月下旬には高さ4メートルのカーテンになる見込みです。



「おいしいおいも」早く食べたいな

◀八日市場保育園サツマイモ苗植え体験

5月26日、八日市場保育園の年長園児7人と保護者、関係者などでサツマイモの苗を植え付けました。

これは、NPO法人都市農村交流支援センターと市の共催で毎年実施しているものですが、新型コロナの影響により園児が参加するのは3年ぶり。子どもたちは約600本の苗植えを体験した後「大きくなあれ」と水をあげました。

園児たちは「早く大きな焼き芋を食べたいです」と秋の収穫を心待ちにしていました。

ウクライナへの支援の輪を広げよう

ウクライナ支援のための横断幕を設置しました

関地域資源開発課交流促進担当 内線 2373

5月17日、ウクライナへのより広い支援につなげるため、市役所西側の道路沿いにウクライナの国旗とともに、「山梨市はウクライナを支援していきます」と書かれた横断幕を設置しました。

設置式では、ウクライナ出身で本市在住のフォミチョヴァ・クセニヤさんから、ビデオメッセージが寄せられ、「皆さんからの支援が本当にうれしい」と語られました。これからも協力をお願いします。



日ごろから災害への備えを

八幡・水口区を対象に、土砂災害避難訓練を実施しました

関防災危機管理課消防防災担当 内線 2447

6月5日、八幡の水口区を対象とした市民参加型の土砂災害避難訓練を実施しました。



「高齢者等避難」「避難指示」の防災無線の放送をもとに区民が避難し、地元消防団員による避難誘導や被害個所の確認、地域での安否確認などの訓練を行いました。

また、市が災害時の応援協定を締結している(株)峡東測量設計と(株)トプテックによる、ドローンを活用した被害個所の確認や連絡系統の訓練、物資運搬用大型ドローンの展示も行われました。



市内には土砂災害警戒区域に指定されている箇所が数多くあります。命を守るため、日頃からしっかり備えましょう。

市内8か所の公共施設にマイボトル用給水器を設置

「プラスチックごみ削減の推進に関する協定」を締結しました

関環境課グリーン社会推進担当 内線 2255



5月30日、市役所においてウォータースタンド株式会社と「プラスチックごみ削減の推進に関する協定」を締結しました。

この協定により、市役所などの市内公共施設8か所に誰でも無料で利用できるマイボトル用給水機を設置しました。(関連情報19ページ)

マイボトルの使用により、使い捨てのプラスチック製品を削減することで、環境汚染の抑止と温室効果ガスの削減を目指します。

市民の皆さんも、マイボトル用給水機を積極的に利用することで、使い捨てプラスチック製品の使用削減を目指しましょう。

5/30は「ごみゼロの日」

市内観光スポットをきれいに！春の観光地美化活動を実施しました

関観光課観光施設担当 内線 2146

5月30日、市では帯那山において、観光地の美化活動を実施しました。

これは、5月30日の「ごみゼロの日」および6月の環境月間に合わせて毎年行っているものです。



今年も、新型コロナウイルス感染拡大防止のため参加人数を減らし、市長、教育長、市議会正副議長、市職員など約30人が参加。観光客を気持ちよく迎えることができるよう、約2時間にわたって遊歩道の杭打ちやロープ張りなどを行いました。市では今後も観光地の美化活動に積極的に取り組んでいきます。

地域包括支援センターだより

地域包括支援センター
☎ 0294
介護保険課介護予防推進担当
内線 1231 ~ 1233



山梨市地域元気あっぷ教室

山梨市地域元気あっぷ教室で、参加者の健康状態をチェックするための体力測定を実施しました。



参加をお待ちしています

今後も、フレイル予防のために管理栄養士や歯科衛生士の講話、2回目の体力測定を行う予定です。ぜひご参加ください！



教室開催場所

- ・加納岩公民館
- ・日下部公民館
- ・後屋敷公民館
- ・日川公民館
- ・山梨公民館
- ・岩手公民館
- ・牧丘町総合会館 (牧丘支所2階)
- ・三富基幹集落センター
- ・水口高齢者ふれあいプラザ
- ・北公会堂

対象者 65歳以上の山梨市民

参加費 無料

※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、参加希望者は介護保険課介護予防推進担当までご連絡ください。

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 7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、希望者は下記までご連絡ください。

【申込】介護保険課介護予防推進担当 (内線 1232)

※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。詳しくは介護保険課(☎ 1111代)までお問い合わせください。

ほっとスペース

日時 7月22日(金) 14:00～15:30 (要予約)
会場 牧丘支所2階第1会議室
テーマ 「認知症の方への対応」
山梨市で介護をされている人の学びの場、交流の場です。

もの忘れ相談

日時 7月7日(木) 13:30～15:00 (中澤良英医師)
8月4日(木) 14:00～16:00 (飯島昭彦医師)
会場 市役所東館2階 介護保険課 (要予約)

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

7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

- 10日(日) 幼児向け(ぐれーぶ)
- 12日(火) 乳幼児向け(チェリー)
- 17日(日) 親子向け・英語(ぴーち)
- 23日(土) 幼児向け(くれよん)
- 26日(火) 乳幼児向け(ぐれーぶ)

学生の皆さまを強力バックアップ! 学習室を開放します



【時間】9:00～16:00
【受付】図書館1階入口
利用にあたり、いくつかルールがあります。開放日など詳細は図書館ホームページをご覧ください。

事前予約制 英語の読書会

【日時】7月9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
【申し込み】メールまたは電話

読書感想文課題図書を特別貸出します

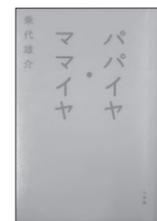
【実施期間】7月1日(金)～8月31日(水)
【貸出期間】1週間 【貸出冊数】1人1冊まで
※該当学年のお子さんのカードでのみ借りられます。
たくさんの人に読んでいただけるよう、貸出期間を守ってご利用ください。詳細は図書館ホームページでも確認できます。

7月の休館日は…
4日(月)、11日(月)、19日(火)、20日(水)、
25日(月)と館内整理日の29日(金)です。



おすすめ recommended

一般書



パパイヤ・ママイヤ
乗代 雄介：著

SNSで知り合ったパパイヤとママイヤは、木更津のおびつがわかこう小櫃川河口の干潟

で待ち合わせをする。流木が折り重なる“木の墓場”で会うようになった2人は、心を通わせていき…。『STORY BOX』掲載を単行本化。



雌犬
ピラル・キンタナ：著
村岡 直子：訳
海辺の寒村、ひとりの女が一匹の雌犬を娘の代わりに溺愛することから、奇妙で濃密な愛憎劇が幕を開ける…。人間と自然の愛と暴力を、無駄のない文体で容赦なく描いたスペイン語圏の実力派作家による小説。

児童書



ことばコレクター
ピーター・レイノルズ：作
なかがわ ちひろ：訳
ジェロームは「ことば」のコレクター。たくさん集めてスクラップしていたら、ある日転んで全部ぐちゃぐちゃに。でも、これ、案外おもしろいかもと思ったジェロームは…。「ことば」の持つ力をえがいた絵本。

さん集めてスクラップしていたら、ある日転んで全部ぐちゃぐちゃに。でも、これ、案外おもしろいかもと思ったジェロームは…。「ことば」の持つ力をえがいた絵本。



ジェニーのぼうし
エズ・ジャック・キーツ：作
石津 ちひろ：訳
ジェニーのもとへ、おばさまからぼうしの贈り物が届きました。でも、もっと華やかなぼうしが欲しかったジェニーはがっかりしてしまい…。可愛いものが大好きな女の子の気持ちがあふれる夢いっぱい絵本。

主な新着図書

小説

戴天	千葉 ともこ
孤剣の涯	木下 昌輝
隠し女小春	辻原 登
氷の致死量	榎木 理宇
くるまの娘	宇佐見 りん

文学・エッセイ

99年、ありのままに生きて
瀬戸内 寂聴

あの胸が岬のように遠かった
永田 和宏

児童・一般・その他

さかなくん しおたに まみこ

あの空はキミの中 舞原 沙音

おれは女の子だ 本田 久作

スピーカー技術の100年 佐伯 多門

皮膚、人間のすべてを語る
モンティ ライマン

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1回「ネットトラブルに注意！」

身近になったインターネットですが、様々なトラブルも増えています。今回からシリーズでネットトラブルについて学んでいきましょう。

SNSの投稿に気をつけよう！

ネットの情報を見極めよう

●SNSの魅力と特性

簡単に人とつながることができるSNS。文章だけでなく、画像や動画、ライブ配信、音声などを使って一斉に多くの人とコミュニケーションが取れます。

自ら情報発信をすることで自分の思いに共感が得られ、SNSが病みつきになることもあります。「見ているのは自分のごく周辺の人だけ」という意識で緊張感のないまま利用すると、トラブルや炎上を引き起こすことがあるので注意しましょう。



●情報は簡単に消えない

一度投稿するとネット上に残り続け、投稿した情報は簡単には消えません。受信者側で保存・記録されたり、他のSNSなど、自分の知らないところで拡散されたりすることもあります。投稿前に以下の点をチェックしてみましょう。

住所や電話番号など個人の特定につながる情報はないか・誰かに迷惑をかけるか・炎上の可能性がある内容ではないか・正しい情報なのか・発信する対象範囲を確認したか など

特に感情が高ぶっていると、衝動的に危険な投稿をしてしまいがちです。冷静に、読む人の気持ちを理解したうえで、加害者にならないように配慮することが大切です。

投稿ボタンを押す前に再度読み直し、マナーを守って利用しましょう。

デマは不正確でいい加減なうわさ話、フェイクニュースは文字どおり、うその情報です。現在はインターネットやSNSを利用して、デマやフェイクニュースが瞬く間に広がります。特に災害発生時や社会情勢が不安定なときの情報には注意が必要です。「ウイルスに効く」のような科学的・医学的根拠のない治療法やサプリメントの宣伝もあります。

読んで不安を感じたり、拡散を勧めたりする内容であった場合は、必ず情報の根拠を確認しましょう。ネット上の不確かな情報は拡散しないように心がけましょう。

※次回は10月号に掲載予定です。
 関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。」

☎0110

募集 令和4年度(令和5年4月採用) 警察官採用募集について

秋季試験

【受付期間】7/25(月)～8/19(金)(電子申請は8/15(月)まで)

【試験日】第1次試験：9/18(日)

【採用予定人数】警察官A：男性7人、女性1人程度

武道指導：男性2人、女性2人程度

警察官B：男性18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

夏期における 山岳遭難の防止～

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が、安全登山のために、次のことに注意してください。

- 体力・技術にあった山、余裕のある計画を立て「早立ち・早着き」を原則とする
- 装備品(雨具・ヘッドライトなどの照明具・携帯電話の予備バッテリーなど)や非常食(携帯食・飲料水など)を必ず携帯する
- 単独登山は慎む
- 登山届を提出し、家族や知人などにも伝える

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。



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。	7/15(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×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。	7/16(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) ☎07010
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：7/15(金)、7/27(水) ◆精神保健福祉士：7/26(火) 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。	7/20(水) 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。	7/28(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ます。	7/15(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
生活相談	生活に困っている、仕事が見つからない、住む所がないなど、生活に関する相談。	月曜日～金曜日 (祝日・年末年始を除く) 8:30～17:15 市役所東館1階福祉課	市生活相談支援センター (福祉課社会福祉担当内) 内線1133
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。	7/2(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)
表示登記無料相談会	土地・建物の表示に関する登記の相談。(土地の分割・地目の変更の登記、建物の新築・増築・取り壊しの登記、隣地との境界問題など)	7/30(土) 10:00～15:00 (12:00～13:00は休み) 笛吹市スコレーセンター	山梨県土地家屋調査士会 峡東支部 ☎090-2461-7093(大野)

検察庁ふれあい広報

- ▶日時：土日・祝日・年末年始を除く日の8:30～17:15までの2時間以内で実施
- ▶内容：検察庁の組織や役割について、検察庁職員ができるだけ具体的にわかりやすく説明します。
1. 業務説明 2. 庁舎内見学 3. 広報用DVDの上映
- ▶対象者：小学生以上20人まで(要予約) 関甲府地方検察庁企画調査課広報担当 ☎055-235-7234

みんなの掲示板

フィールドミュージアムウォーク

- ▶日時：7/10(日) 9:00～16:30(予定) ▶経費：1,700円(バス代1,600円 保険代100円)
- ▶内容：涼を求めて、大小様々な滝が見られる「清水渓谷」を散策します。屋食ご持参のうえ、渓谷歩きにふさわしい服装でご参加ください。▶集合：万力公園根津像前 関事務局 ☎090-3210-1620(村田)

フードパントリー 友だち

- ▶日時：7/24(日) 10:00～12:00(予定) ▶会場：おひさま(上神内川1193-1)
- ▶申込期間：7/10(日)～23(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。関事務局 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！

子どもと子育てのページ Kid's World

令和4年度低所得の子育て世帯に対する 子育て世帯生活支援特別給付金の支給について

新型コロナウイルス感染症による影響が長期化する中で、低所得の子育て世帯に対し、その実情を踏まえた生活の支援を行う観点から、物価高騰などによる支出の増加の影響を勘案し、子育て世帯生活支援特別給付金を支給します。

◆支給額 児童1人当たり5万円

1、ひとり親世帯分

■支給対象者：以下の①～③のいずれかに該当する人

- ①令和4年4月分の児童扶養手当受給者の人
- ②公的年金等の受給により、令和4年4月分の児童扶養手当の支給を受けていない人
- ③新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変するなど、収入が児童扶養手当受給者と同じ水準の人

2、ひとり親世帯以外の低所得の子育て世帯分

■支給対象者

- ④令和4年4月分の児童手当または特別児童扶養手当の支給を受けている人であって、令和4年度分の住民税均等割が非課税の人
※令和4年4月以降令和5年2月末までに生まれる新生児も対象
- ⑤ ④に該当する人のほか、対象児童【令和4年3月31日時点で18歳未満の子（障害児については20歳未満）】の養育者であって、以下のいずれかに該当する人
 - ・令和4年度分の住民税均等割が非課税である人
 - ・新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、令和4年度分の住民税均等割が非課税である人と同様の事情にあると認められる人（家計急変者）

3、支給方法

- ◆①に該当する人 ⇒ 申請不要
6月21日に、令和4年4月分児童扶養手当の支給口座に振り込み済み
- ◆②または③のいずれかに該当する人 ⇒ 申請が必要
申請期間：令和4年6月23日～令和5年2月28日
申請書および必要書類を子育て支援課まで郵送または直接窓口へ提出してください。
- ◆④に該当する人 ⇒ 申請不要
令和4年4月分の児童手当または特別児童扶養手当を受給している口座に振り込み予定
- ◆⑤に該当する人 ⇒ 申請が必要
申請方法などについては、市ホームページでもお知らせしています。→二次元コードから



※本給付金は、①～⑤の条件に複数該当しても、重複して受給することはできません。
※④に該当する人で受給を辞退する場合は、「給付金受給拒否の届出書」を提出してください。
子育て支援課 子育て世帯生活支援特別給付金窓口 内線 1156・1158

PICK UP

health

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.12 減らそうごみ 「3きり運動」

家庭から出るごみの中で最も多いのが、生ごみです。この中には、食べ残しや手を付けていない食品品がたくさん含まれています。

生ごみには水分が多く含まれているため、焼却するのに時間がかかり二酸化炭素の排出が増え、地球温暖化につながってしまいます。

生ごみを減らすために、家庭で「3きり運動」を実践していきましょう！



その①：使い切り 「買った食材を使い切る」

- 冷蔵庫の食材をチェック
- 買い物メモを作る
- 買い過ぎない



その②：食べ切り 「食べ残しをしない」

- 家族が食べる分量を把握し作りすぎない
- 食材のあまりは冷凍・冷蔵保存する
- 消費期限と賞味期限を正しく理解する
- 外食時は、食べきれぬ分だけ注文する



その③：水切り 「ごみを出す前に水を切る」

- 生ごみを出す前に一絞りする
- 茶殻、コーヒーかす、果物の皮は一晩置いて乾燥させる。



INFORMATION
PICK UP

health

つくってみろし。食育レシピ vol.128
キャベツ豚肉巻き

◎三富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 326kcal たんぱく質 17.4g
脂質 18.6g 炭水化物 25.9g 食塩 1.9g
(栄養価は1人分)

材料 (2人分)
キャベツ 中玉半分
豚切り落とし肉 500g
片栗粉 大さじ1
サラダ油 小さじ2
ブロッコリー お好みの量
めんつゆ (3倍濃縮タイプ) 大さじ2
みりん 大さじ2
水 大さじ2
ミニトマト お好みの量

POINT キャベツを巻くことでボリュームが出て野菜をおいしく食べられる料理です！

①キャベツは千切りにし、耐熱ボウルに入れて電子レンジ (600W) で2分加熱する。水にさらし、水気をしっかりとしぼる。②豚肉を広げキャベツをのせ、手前からくりりと巻き片栗粉をまぶす。③フライパンにサラダ油を熱し、②の巻き終わりを下にして焼く。全体にまんべんなく焼き色が付くようにコロコロと転がしながら焼く。④③のフライパンに混ぜ合わせたAを流し入れ、煮からめながら照りを出す。器に盛り、ブロッコリー、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

はじめよう。高血圧対策！
第3回 高血圧対策 (生活習慣編)

◎高血圧改善のために目標とする生活習慣

1	<p>食塩は1日6グラム未満</p> <ul style="list-style-type: none"> ・栄養成分表示を見る習慣をつけましょう ・できることから始めましょう <p>例) 汁物は1日1杯まで。麺類の汁は残す。塩分を含まない調味料を使う。</p>		<table border="1"> <tr><th colspan="2">栄養成分表(100g当たり)</th></tr> <tr><td>エネルギー</td><td>540 kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>4.4 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>31.3 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>60.1 g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>1.75 g</td></tr> </table>	栄養成分表(100g当たり)		エネルギー	540 kcal	たんぱく質	4.4 g	脂質	31.3 g	炭水化物	60.1 g	食塩相当量	1.75 g
栄養成分表(100g当たり)															
エネルギー	540 kcal														
たんぱく質	4.4 g														
脂質	31.3 g														
炭水化物	60.1 g														
食塩相当量	1.75 g														
2	<p>◎積極的に摂りたいのは◎ 野菜・果物・多価不飽和脂肪酸・低脂肪乳製品</p> <p>野菜や果物はカリウムを多く含み、食塩の成分であるナトリウムと結合して塩分を排出してくれる効果が期待できます。魚などに多く含まれる多価不飽和脂肪酸は、動脈硬化を防ぎ血圧を下げる効果があります。</p> <p>◎控えたいのは◎ 飽和脂肪酸・コレステロール</p> <p>※腎障害がある人の野菜・果物の摂り方は医師に要相談。肥満や糖尿病のある人は、果物の摂りすぎに注意。</p>														
3	<p>適正体重 (BMI25未満) を維持しましょう</p> <p>BMI = 体重 [kg] ÷ 身長 [m]²</p>														
4	<p>有酸素運動を毎日30分、または週に180分以上行いましょう</p> <p>速歩やジョギングなどの有酸素運動に筋トレやストレッチを組み合わせるとより効果的です。</p>														
5	<p>お酒はほどほどに</p> <p>男性 20～30ml/日以下、女性 10～20ml/日以下に控えましょう 【アルコール 20～30mlの目安】日本酒：1合、ビール：中瓶1本、焼酎：半合、ワイン：グラス2杯、ウイスキー：ダブル1杯</p>														
6	<p>禁煙にチャレンジしましょう</p> <p>1本のたばこで、15分以上続く血圧上昇を起こします。</p>														

1番のポイントは減塩です。塩分は水分を引き付ける作用があるため血液量を増やし、同時に血管を収縮させ血圧を上げてしまいます。1日1グラムの減塩で収縮時の血圧(上の血圧)が約1mmHg下がるといわれています。今日できることから取り組んでいきましょう。

「山梨市新規就農者移住定住支援補助金」のお知らせ

市外から市内に移住する新規就農者に対して、補助金を交付します。

- ▶ **事業対象者**：次に掲げる要件をすべて満たす人
- ・市内に移住してから2年以内であること※Uターンの転入者は除く
 - ・税務署へ開業届を提出してから5年以内の新規就農者であること
 - ・就農時に55歳未満であること
 - ・認定農業者または認定が見込まれること
 - ・人・農地プランの中心経営体に位置付けられていること※見込可
 - ・前年の世帯全体の所得が600万円以下であることまた、前年の個人所得が350万円以下であること
 - ・補助金交付以後、10年以上継続して市に住所を置き、営農できること。

▶ **補助額**：300万円 1回限り

▶ **必要書類**

- ・開業届の写し
- ・前年の世帯全体の所得が分かるもの ※確定申告書、所得課税証明書など

▶ **申請期間**：7/1(金)～

※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。

※虚偽の申請等や農業経営が不適切であった場合など、補助金の交付が不適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もらう場合があります。

※上記に明記していない要件もありますので、詳しくはお問い合わせください。

☎山梨市農業委員会事務局（農林課農地担当）内線 2216

環境 マイボトル用給水機をご利用ください！

市内8か所の公共施設に、マイボトル用給水機を設置しました。どなたでも無料で給水できます。

- ▶ **設置場所**：山梨市役所（東館）・牧丘支所・三富支所
山梨市環境センターストックヤード・根津記念館
山梨市民総合体育館・花かげの湯
山梨市デイサービスセンター

●マイボトルを積極的に使用することにより、プラスチックごみの削減、マイクロプラスチック問題の解決につながります。ぜひマイボトルを持参していただき、給水機をご利用ください。

- ※常温浄水の給水機です。
- ※使い捨てコップなどの設置はありません。

☎環境課グリーン社会推進担当
内線 2255



「山梨市新規就農者農業用機械等購入補助金」のお知らせ

新規就農者を対象に農業用機械などの購入に対して上限10万円の補助を行います。

- ▶ **事業対象者**：次に掲げる要件をすべて満たす人
- ・税務署へ開業届を提出してから5年以内の新規就農者であること
 - ・市内に住所があり市税などを完納していること
 - ・認定農業者または青年等就農計画の認定を受け、人・農地プランの中心経営体に位置付けられていること※見込可
 - ・前年の世帯全体の所得が600万円以下であること。

▶ **補助対象**

- ・購入費用が10万円以上であるもの※消費税を除く
- ・市内の事業所などを置く事業者から購入するもの
- ・乗用草刈機、スピードスプレヤー、動噴など
- ※軽トラックやパソコンなど、農業以外の用途に利用できる汎用性の高いものは除く

▶ **補助額**：購入費用の2分の1以内かつ上限10万円

▶ **必要書類**

- ・機械などの見積書、仕様がわかる書類
- ※年度内に納品される必要がありますので、事前に納期を確認してください。
- ・認定農業者認定書の写しまたは青年等就農計画認定書の写し
- ・開業届の写し
- ・前年の世帯全体の所得が分かるもの
- ※確定申告書、所得課税証明書など

▶ **申請期間** 7/1(金)～

※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。

※上記に明記していない要件もありますので、詳しくはお問い合わせください。

☎農林課農地担当 内線 2216



7月は「青少年の非行・被害防止全国強調月間」です

◎ **最重点課題**

ペアレンタルコントロール等によるインターネット利用に係る子供の犯罪被害等の防止

※ペアレンタルコントロールとは子どもが持つスマホやパソコンの利用方法（利用時間の制限、不適切なサイトや動画の閲覧制限、アプリのダウンロード制限など）を、保護者が管理すること。

- 重点課題1 有害環境への適切な対応
- 重点課題2 薬物乱用対策の推進
- 重点課題3 不良行為及び初発型非行（犯罪）の防止
- 重点課題4 再非行（犯罪）の防止
- 重点課題5 重大ないじめ・暴力行為等の問題行動への対応

詳細は内閣府のHPをご覧ください。

<https://www8.cao.go.jp/youth/kankyou/hikouhigai/gekkan.html>

☎山梨市教育委員会 生涯学習課 内線 2326



参議院議員通常選挙投票日

7/10 (日)

7:00 ~ 20:00

第14・33・38の各投票区は18:00まで、
第35投票区は19:00まで

☎山梨市選挙管理委員会 内線 2101

▶ **期日前投票**（土日も投票できます）

●山梨市役所 西館1階正面ロビー……6/23(木)～7/9(土)

●牧丘支所・三富支所……7/2(土)～9(土) ※市役所と期間が異なります

全日 8:30 ~ 20:00

期日前投票には、「宣誓書」の記入が必要となります。市ホームページからダウンロードして、事前に必要事項をご記入いただくと、スムーズに期日前投票が行えます。新型コロナウイルスへの感染の懸念・予防としてもご活用いただけます。（宣誓書の事由「6」に該当）宣誓書は右の二次元コードから→



▶ **投票できる人**

満18歳以上（平成16年7月11日以前に生まれた人）で、令和4年3月21日までに転入手続きをし、引き続き山梨市の住民基本台帳に登録されている人

▶ **入場券**

公示日の6/22(水)以降に郵送します。

入場券は、世帯分の圧着ハガキとなっているので、ご本人分を切り離してお持ちください。

入場券がなくても選挙人名簿に登録されていれば投票できます。

選挙当日・期日前の投票所にお越しください。

▶ **不在者投票**

詳しくは、市ホームページをご覧ください。選挙管理委員会までお問い合わせください。※早めの手続きをお願いします。

▶ **選挙公報**

新聞折り込みで配布します。市役所、支所、地区公民館、JA支所などにも設置します。

▶ **投票所**

投票所の位置などは、6/22(水)の新聞折り込み、市ホームページ、入場券でご確認ください。

※7/10(日)、投票日当日の山梨市役所西館の投票所では、期日前投票期間とは違い、第10投票所の選挙人名簿に登録されていない人の投票ができません。お手元に届いた入場券で投票日当日の投票所をご確認ください。



時間に余裕を持って投票を

混雑状況によりお待ちいただく場合があります。時間に余裕を持ってお越しください。

●投票所の混雑状況が確認できます。

前回の「令和元年参院選」および直近選挙である「令和3年衆院選」の選挙当日・期日前の投票所について、1時間あたりの投票状況を市ホームページに掲載しています。「密」または「多」の時間帯は避けて、「少」や「無地」の時間帯をご利用ください。



投票所での感染対策

- 入口に手指消毒液を設置します。
- 消毒をした鉛筆の用意、記載台の適時拭き取りを行います。
- 従事職員はマスクをして対応します。



感染予防協力をお願い

投票の際は、マスクの着用、出入口での手指消毒、一定の間隔を空けての順番待ちなどにご協力ください。

ご自身で黒鉛筆またはシャープペンシルを持参して、投票用紙へ記入することもできます。

健 8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。初回発送時のだいたい色の封筒に問診票は同封せず、予約された人にのみ郵送します。

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。

8月以降の日程や検査項目、対象者などの詳細は、広報5月号と一緒に全戸配布した健康カレンダーをご確認ください。



▶ 8月の成人健診日程

開催日	場所	対象地域
8/4 (木)	牧丘支所	牧丘・三富地区

- ▶ 健診機関：山梨厚生病院
- ▶ 予約期間：7/7 (木)～14 (木)
- ▶ 予約方法：上記の予約受付期間内に窓口もしくは健康増進課までお申し込みください。(平日 8:30～17:15)

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10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・1163・1171

健 献血にご協力をお願いします

「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、皆様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：7/27 (水) 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

保 後期高齢者医療保険に加入している皆さんへ (75歳以上の人と一定の障害のある65歳以上の人)

■新しい保険証(色は薄緑色)を郵送します

令和4年度は、制度改正により、後期高齢者医療被保険者すべての人に被保険者証を2回交付します。1回目に交付する被保険者証は、7月中旬に発送します。有効期限が「令和4年9月30日」となりますのでご注意ください。

■病院などでの窓口負担割合

毎年8月1日を基準日として、前年の所得に応じて負担割合の見直しを行います。なお、1回目に送付する保険証が1割負担の人で、一定以上の所得のある人については、令和4年10月1日から医療費の窓口負担割合が2割に変更されます。

■保険料率(2年ごとに見直し)

令和4・5年度	均等割額	40,980円	所得割率	8.30%
---------	------	---------	------	-------

※保険料は、加入者が等しく負担する「均等割額」と、前年の所得に応じて負担する「所得割額」を合計して被保険者個人ごとに算定します。

■保険料の軽減

詳細は、保険証に同封されるパンフレットをご覧ください。

■保険料の決定

保険料は、令和3年中の収入に基づいて決定します。7月上旬に決定通知書・保険料納入通知書を送付しますので、保険料額や納付方法をご確認ください。

■納付方法について

保険料の納付方法は、受給している年金の種類や受給額によって以下の2通りに分かります。

◎普通徴収…納付書または口座振替で各自納めます

※納付書で納める人は、7月上旬に送付する納付書で金融機関やコンビニで納めてください。また、口座振替の人は残高不足のないようご注意ください。

納期限までに納付がない場合、翌月20日頃に督促状を送付します。

◎特別徴収…年金から天引きされます

※本来、特別徴収の人でも、事情により一時的に納付書で納めていただく場合があります。

■年金からの天引き納付および納付書納付から口座振替へ変更できます

口座振替に変更しても、年間の保険料額は変わりません。年金からの天引き(特別徴収)で納めている人が口座振替に変更する場合には「納付方法変更申出書」と「口座振替依頼書」の提出が必要です。

次の3点を持って市民課国保年金担当または牧丘・三富支所住民生活担当窓口で手続きをお願いします。

- ①振替口座の預金通帳 ②通帳の届出印 ③後期高齢者医療の保険証

※金融機関によってはキャッシュカードを①②の代わりに使用できます。

■限度額適用認定証および限度額適用・標準負担額減額認定証の更新について

保険証と同じく更新されます。すでに認定証をお持ちの人には、8月1日から使う新しい認定証を保険証とは別に7月中旬に郵送します。なお、前年の所得および世帯構成などによって該当から外れる場合があります。

市民課国保年金担当 内線 1145～1148

保 令和4年度 国民健康保険被保険者証を郵送します

■新しい被保険者証(色はピンク色)を郵送します

現在お手元にある被保険者証(保険証)の有効期限は、令和4年7月31日までです。8月1日から使用できる新しい被保険者証を7月中旬から下旬にかけて、特定記録郵便で郵送します。

■医療機関等での窓口負担割合について

窓口負担割合は一体化した保険証に記載されています。医療機関での負担割合は2割の人と、3割の人がいます。負担割合は毎年8月1日を基準日として前年所得に基づき判定されます。

◆3割負担の人

同じ世帯の70歳から74歳の国民健康保険加入者の中に、住民税課税所得が145万円以上の人がいる場合。

※ただし、3割負担の人でも収入額が基準額未満の場合は、2割負担となります。所得情報が確認できない対象者には別途通知いたします。

■令和3年8月から被保険者証と高齢受給者証を一体化しました。

70歳から74歳の人の「国民健康保険高齢受給者証」が令和3年8月1日から保険証と一体化しました。今までのように別の保険証としては郵送されません。

新しい受給者証の有効期限は令和5年7月31日までとなります。ただし、有効期限までに75歳になる人は、誕生日から後期高齢者医療制度へ移行となるため、誕生日の前日が有効期限となっています。

■新しい被保険者証を受け取ったら

住所、氏名などの記載内容をご確認いただき、誤りがある場合には、ご連絡ください。

■就学のため転出するときは

山梨市の国民健康保険被保険者証をお持ちの人が、大学や専門学校などに就学するために住民票を市外に移して、家族と離れて生活する場合、届け出をすることで特例として引き続き山梨市の被保険者証を使うことができます。

【手続きに必要なもの】

在学証明書または学生証(令和4年4月以降在学していることが証明できる)、国民健康保険被保険者証、印鑑、該当者の個人番号カード(通知カードと運転免許証などの身分証明書(顔写真付き)でも可)

※卒業などで学生でなくなった時は、国保喪失手続きが必要です。

■新しく社会保険等に参加したときは

現在、国民健康保険被保険者証をお持ちの人が、就職や被扶養者に認定されるなど、新たに社会保険等の被保険者証を交付された時には、窓口で国保喪失手続きが必要です。

※被保険者証の切り替え手続きは自動では行われません。

【手続きに必要なもの】

社会保険等の被保険者証、国民健康保険被保険者証、該当者の個人番号カード(通知カードと運転免許証などの身分証明書(顔写真付き)でも可)

■お手元に被保険者証が届かないときは

8月1日を過ぎてもお手元に被保険者証が届かない時には、お手数ですが、市役所窓口までご連絡ください。

■限度額適用認定証または限度額適用・標準負担額認定証をお持ちの人は

現在、限度額適用認定証または限度額適用・標準負担額認定証をお持ちの人で令和4年8月以降も必要な人は、再度8月以降に申請をしていただく必要があります。

また、70歳になる人は、70歳の翌月から区分が変わりますのでその後も必要な人は申請が必要になります。

市民課国保年金担当 内線 1145～1148

牧丘支所住民生活担当 ☎3111 三富支所住民生活担当 ☎2121

年 高齢年金受給に必要な資格期間の短縮について

平成29年8月1日から、年金を受け取るために必要な期間(保険料納付済期間)が25年から10年に短縮されています。

これにより、これまで受給資格を満たしていないため、年金を受け取っていなかった人にも資格期間に応じた年金が支給されます。

詳しくは甲府年金事務所または「ねんきんダイヤル」へお問い合わせください。

甲府年金事務所 ☎055-252-1431 (代) ねんきんダイヤル ☎0570-05-1165 市民課国保年金担当 内線 1146

健 7月28日は世界(日本)肝炎デー

肝炎とは、肝臓が炎症している状態で、進行すると肝硬変、肝がんを発症することがあります。原因は、肝炎ウイルスの感染、お酒の飲みすぎ、脂肪肝、薬剤の影響や自己免疫の異常などがあります。

肝炎ウイルスに感染している場合には、受診して治療の相談をしましょう。B型肝炎・C型肝炎の治療には医療費助成があります。

脂肪肝のある人、お酒の飲み過ぎで肝機能に影響のある人は、生活習慣の見直しで改善していきましょう。これまでに肝炎ウイルス検査を受けたことがない40～74歳の方は、市の集団健診で検査を受けることができます。

健康診断の肝機能の項目(AST、ALT、γ-GTP)も注目していきましょう。



健康増進課健康企画担当
内線 1171

税 消費税のインボイス制度説明会の開催

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
▶**日時**：7/26 (火)、27 (水)、28 (木)、9/12 (月)、13 (火)、10/12 (水)、13 (木) 各日 13：30～14：30 15：30～16：30

（1日2回、内容は同じです）

▶**場所**：市役所 502 会議室

▶**定員**：各回 20 人

▶**申し込み**

各回の開催日の前日（平日）の 17 時まで以下記問合わせ先へ事前予約

▶**問合わせ**：山梨税務署

個人課税部門 ☎ 22-1411

※音声ガイダンスが流れたら、『2』を選択してください。

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 2 人です。（敬称略）

【民生委員・児童委員】

八幡地区 大工区……田村 豊

【主任児童委員】

岩手地区……鈴木 敏弘

▶**任期**：令和 4 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・1134

山梨市公式 LINE 友だち登録募集中



毎週水曜日、市の取り組みやイベント情報、新型コロナウイルス関連情報などの最新情報を配信します。

友だち追加はこちら→



税 令和 4 年度 国民健康保険税に関するお知らせ

令和 4 年度国民健康保険税の納税通知書を 7 月上旬に発送します

▶**納付方法**：特別徴収（年金天引き）、普通徴収（納付書または口座振替）
▶**納付方法の変更**（特別徴収から普通徴収に変更したい人）

過去に未納がないなどの条件を満たす世帯については、申請をすることにより 10 月から開始される特別徴収（年金天引き）をせず、普通徴収（口座振替のみ）に変更することができます。

【持ち物】：口座の通帳、お届け印、身分証明書（運転免許証など）
（振替口座が登録済の人は、身分証明書のみお持ちください。）

▶**申請期限**：7/29 (金)（10 月から特別徴収が停止になる場合の申請期限です）

課税限度額および未就学児の均等割が改正されました

▶課税限度額の改正

保険税負担の上限となる課税限度額について、医療分が 2 万円、支援金分が 1 万円引き上げとなりました。

- 医療分 63 万円 → **65 万円**（2 万円引き上げ）
- 支援金分 19 万円 → **20 万円**（1 万円引き上げ）
- 介護分 17 万円 → 17 万円（改正なし）
- 合計 99 万円 → **102 万円**

▶未就学児の均等割の改正

未就学児の均等割が 5 割軽減されます。

軽減措置（7 割軽減・5 割軽減・2 割軽減）を受ける世帯の未就学児については、軽減後の均等割が 5 割軽減されます。

未就学児の均等割（軽減後負担額）			
軽減区分	医療分	支援金分	合計
軽減なし	13,600 円	4,250 円	17,850 円
7 割軽減	4,080 円	1,275 円	5,355 円
5 割軽減	6,800 円	2,125 円	8,925 円
2 割軽減	10,880 円	3,400 円	14,280 円

国民健康保険税の減免について

新型コロナウイルス感染症の影響により、次の要件を満たす世帯は、保険税が減免となります。

▶保険税の減免の対象になる世帯

- (1) 新型コロナウイルス感染症の影響によって、主たる生計維持者が死亡・または重篤な傷病を負った人→保険税を全額免除
- (2) 新型コロナウイルス感染症の影響により、主たる生計維持者の事業収入、不動産収入、山林収入または給与収入（以下「事業収入等」）の減少が見込まれ、次の①～③の全てに該当する世帯

①主たる生計維持者の事業収入などのいずれかの減少額が令和 3 年の事業収入などの額の 10 分の 3 以上であること

②主たる生計維持者の令和 3 年の所得の合計が 1,000 万円以下であること

③主たる生計維持者の収入減少が見込まれる種類の所得以外の令和 3 年の所得の合計額が 400 万円以下であること

※申請にあたっては、収入を証明する書類が必要→保険税の一部を免除

▶減免の対象となる世帯

令和 4 年度の保険税で、令和 4 年 4 月 1 日から令和 5 年 3 月 31 日までの間に納期限が設定されているもの

▶**申請期限**：令和 5 年 3 月 24 日(金)まで
申請手続きなどの詳細につきましては、市ホームページをご覧ください。
☎税務課市民税担当 内線 1125・1126

介 寝具類等洗濯乾燥サービスのお知らせ

寝具類の洗濯・乾燥を年 2 回（10 月と 3 月を予定）行ないます。業者が対象者宅から寝具を回収して、洗濯・乾燥後に、配達します。

▶**対象者**：市内在住で、次のすべての項目に該当する人が対象となります。

①市内にお住まいで 65 歳以上のひとり暮らし高齢者、または高齢者のみの世帯であること。

②要介護認定において要介護 3 以上の認定を受けている。または同等の虚弱（病気・病み上がり）や心身の障害及び傷病などの理由により、布団干しなどの寝具類の衛生管理が困難であること。

③親族の支援や他の介護保険サービスの利用などによっても、布団干しなどの寝具類の衛生管理が困難であること。

▶**対象品目**：対象者が直接使用している寝具

種類	素材	サイズ
掛け布団	木綿・羽毛・羊毛・化学繊維	シングル
敷き布団	木綿・羊毛・化学繊維	シングル
敷き布団	羊毛	ダブル
肌掛け布団		シングル
毛布（一重）		シングル
毛布（二重）		シングル
毛布（二重綿入り）		シングル
毛布かいまき		シングル
かいまき	木綿化学繊維	シングル

▶利用者負担金

原則として 1 回につき 2 枚まで無料（対象品目に記載のない大きい寝具や、3 枚以上の洗濯乾燥を依頼したい場合などは、半額を自己負担頂きます。）

▶申し込み

お住まいの地区の民生委員児童委員にお申込みください。

☎介護保険課介護予防推進担当 内線 1232

介 寝たきり・認知症高齢者介護慰労金を支給します

寝たきり、または認知症高齢者を在宅で介護している家族の労苦をいたわり、要介護高齢者の在宅生活の継続を図るため、寝たきり・認知症高齢者介護慰労金を支給します。該当すると思われる場合は、7/29 (金)までに介護保険課へお問い合わせください。

▶**支給対象者**：次の①～④全ての要件を満たす介護者

①市内に住所がある介護者
②令和 4 年 4 月 1 日までの 1 年間にわたり、寝たきり高齢者または認知症高齢者と同居している介護者

③過去 1 年間介護保険サービス（年間 7 日以内のショートステイの利用を除く。）を受けなかった者を現に介護している介護者

④次のアとイの両方の条件を満たす高齢者を、同一家庭において、令和 3 年 4 月 1 日から令和 4 年 3 月 31 日までの 1 年間を通して在宅で常時介護した介護者

※ただし、介護されている人のショートステイ利用期間が 7 日を超える場合、または入院の期間が合計で 90 日を超える場合は支給対象となりません。

ア 令和 3 年 4 月 1 日現在、65 歳以上の高齢者（昭和 31 年 4 月 1 日以前に生まれた人）

イ 令和 3 年 4 月以前から、山梨市に住所を有する高齢者であって、かつ令和 4 年 4 月 1 日までの 1 年間にわたり寝たきり高齢者または認知症高齢者

寝たきり高齢者…… 要介護度 4、5 または相当の状態にあり、寝たきりの基準に該当する高齢者

認知症高齢者……… 認知症高齢者の日常生活自立度がⅢ、Ⅳ又は M であり、認知症特有の症状（記憶障害や失見当）、周辺症状（攻撃的行動、自傷行為、徘徊、不穏興奮、不潔行為、失禁など）が一定以上の状態にある高齢者

☎介護保険課 介護予防推進担当 内線 1233

暮 消費生活協力員にご相談ください

☎商工労政課商工労政担当 内線 2362・2363

架空請求や振り込み詐欺などの手口が巧妙化しており、消費者が被害にあう事例が少なくありません。

消費生活協力員は、地域において消費者活動のリーダーとなり、消費者情報の普及・啓発を行っています。また、市や県と消費者の橋渡し役も担っており、消費者活動の相談窓口として、市民の皆さんからの相談を受け付けます。

毎日の生活の中で消費生活に関する困ったこと、疑問に思ったこと、心配なことがあった時は、お気軽にご相談ください。

▶消費生活協力員は右表の皆さんです

氏名	住所	電話番号
仲澤 早苗	大野	22-7057
佐田 和恵	七日市場	22-1305
正岡 芳子	小原西	23-2348
土屋ふくみ	落合	22-2965
河野ゆき子	落合	23-2202
奥平 洋子	歌田	22-2295
五味 長子	上之割	22-7363
内田 眞弓	東	22-9756
駒井 明美	牧丘町倉科	35-2960
向山ひろみ	牧丘町隼	35-4473
廣瀬 良美	三富下荻原	39-2336

募 「第18回自然と清流・果実の里やまなし短歌大会」作品募集

- ▶ **応募期間**：7/1(金)～9/30(金) (当日消印有効)
- ▶ **応募規定**：未発表作品とし、1人2首以内(訂正・差し替えはできません)
- ▶ **応募部門**：A. 一般の部、B. 中学生・高校生の部、C. 小学生の部
- ▶ **テーマ**：「自然や果実を詠み込んだもの」
- ▶ **応募方法**：応募用紙に必要事項を明記して以下の方法で応募してください。
 - ① 郵送：〒405-8501 山梨市小原西843 山梨市教育委員会生涯学習課「短歌大会」係
 - ② 持参：生涯学習課窓口へ持参
 - ③ 電子申請：「やまなしくらしねっと電子申請サービス」のサイトから必要事項を入力してください。

※応募用紙は、生涯学習課窓口・各支所・各地区公民館にあります。市ホームページからもダウンロードできます。

- ※応募作品の著作権は主催者に帰属し、応募作品は返却しません。
- ※受賞者について、氏名、市町村名、学校名・学年を作品集に掲載します。
- ▶ **選者**：三枝浩樹氏(歌誌「沃野(よくや)」代表)、秋山佐和子氏(山梨市出身 歌誌「玉ゆら」主宰)
- ▶ **賞**：山梨市長賞・山梨市議会議長賞・山梨市教育長賞・山梨市文化協会長賞・フルーツ山梨農業協同組合長賞・山梨市商工会長賞・三枝浩樹賞・秋山佐和子賞(各1人)・特選(各5人)・入選(各15人)

※受賞者には令和5年1月中旬に郵送で連絡します。

- ▶ **表彰式**：令和5年2月4日(土) 市民会館(予定)
- ▶ **主催**：山梨市・山梨市教育委員会
- ▶ **共催**：山梨市文化協会
- ▶ **協賛**：フルーツ山梨農業協同組合・山梨市商工会
- ▶ **後援**：山梨県・山梨県教育委員会・NHK甲府放送局・山梨日日新聞社・山梨放送・テレビ山梨

生涯学習課生涯学習担当 内線 2326



募 ミニ農園 新規入園者再募集!

農園での農業体験を通して、収穫の喜びを味わってみませんか!

- ▶ **入園対象**：市内在住または市内在勤者で非農家世帯
- ▶ **農園の場所**：三ヶ所 1525 (ホテルルートインコート山梨北側)
- ▶ **入園期間**：申し込み日～令和5年2月末
- ▶ **入園料**：1区画(約33平方m)年間5,200円
- ※年度途中の入園は、月割で計算
- ▶ **受付期間**：随時(空き区画が無くなり次第締切)
- ▶ **申込方法**：商工労政課窓口で入園申込用紙にご記入ください。(市ホームページから印刷して、郵送でも申し込み可能です)
- ※貸出は1世帯2区画まで
- ▶ **申し込み・問い合わせ**：商工労政課商工労政担当 内線 2362



募 求職者支援訓練 受講者募集

求職者支援訓練は、雇用保険を受給できない人などを支援する国の制度で、職業訓練を受講してスキルアップを図り、早期就職の実現を目指す厚生労働大臣認定の公的職業訓練です。

- ▶ **訓練内容**：OA事務、宅建、Webデザイン、IT、介護など(時期によって開講コースの内容が異なります)
- ▶ **訓練期間**：1か月～5か月
- ▶ **受講料**：無料(テキスト代、検定試験受験料などは自己負担)
- ▶ **就職支援**：訓練期間中および訓練終了後も、ハローワークによる就職支援が受けられます。

※具体的な訓練コース情報は、(独)高齢・障害・求職者雇用支援機構山梨支部のホームページからご覧いただけます。

- ▶ **問い合わせ・申し込み**：ハローワーク塩山 ☎ 0553-33-8609



たくさんの応援
ありがとうございます

令和3年度 山梨市ふるさと納税

258,847件
31億9,152万4千円
(令和4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。皆さん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 2376

募 産業技術短期大学 能力開発セミナー

山梨県立産業技術短期大学校では、能力開発セミナーの受講生を募集しています。

○カラーコーディネーター検定スタンダードクラス試験対策講座

- ▶ **日程**：9/6(火)、9(金)、13(火)、16(金)、20(火)、22(木) 計6日間
- ▶ **時間**：18:00～21:00
- ▶ **定員**：8人(先着順)
- ▶ **対象者**：カラーコーディネーター検定スタンダードクラスを受験予定の人
- ▶ **受講料**：2,200円
- ▶ **受付期間**：7/6(水)～8/26(金)

○マーケティング研修(Web活用)

- ▶ **日程**：9/13(火)、14(水) 計2日間
- ▶ **時間**：9:00～16:00
- ▶ **定員**：10人(先着順)
- ▶ **対象者**：事務所の総務、広報、販促などの担当で、Webの活用について学びたい人
- ▶ **受講料**：2,200円
- ▶ **受付期間**：7/13(水)～9/2(金)

※その他、専門的な技術を習得する講座などがあります。詳しくはホームページをご覧ください。

- ▶ **申し込み・問い合わせ**：産業技術短期大学校塩山キャンパス ☎ 0553-32-5202

土地境界問題に関する相談

境界問題相談センターやまなしでは、土地境界の専門家「土地家屋調査士」と法律の専門家「弁護士」が協力して皆さんの相談に応じ、公正・迅速・円満な形で問題の解決を目指すようお手伝いします。

電話での相談はできません。事前の予約が必要な完全予約制です。相談料は有料です。

境界問題でお困りの人、まずは電話でお問い合わせください。

境界問題相談センター ホームページ→

- ▶ **問い合わせ**：境界問題相談センターやまなし(甲府市国母8-13-30) ☎ 055-225-3737



消火栓の使用に伴う 水道水の濁りについて

消火栓は、有事の際に皆さんの生命および財産を守るために設置されています。

消火栓は水道管に直結されているため、火災時の消火活動や地域で行われる消火訓練により消火栓を使用した場合、水道管内の水圧や水流が急に変化することにより、水道管内に付着した鉄分などがはがれ落ち、水道水に濁りが発生することがあります。

濁りが発生した場合は、各家庭でしばらく水を出し続けることで解消する場合があります。

水道水に濁りが発生した際は、消火活動などの状況を確認しながら、濁り水を排出する作業を行い、きれいな水を供給できるよう努めますので、ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

また、地域で実施される防災訓練で、消火栓を使用する時は届け出が必要です。区長や消防団を通じて、防災危機管理課へ届け出をお願いします。

防災危機管理課 消防防災担当 内線 2447

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
※12月29日～1月3日および保守点検日(不定期)は利用できません。

市市民課市民担当 内線 1142～1144

マイナンバーカード(個人番号カード)関係の手続きが 休日にもできます! ※完全予約制

- ▶ **窓口受付日時**：7/16(土) 13:00～17:00
 - ▶ **受付業務**：マイナンバーカードの申請、交付、更新など
 - ▶ **予約方法**：平日8:30～17:15に、電話で申し込みをしてください。
※交付申請の際は、顔写真を撮影(無料)します。
- 市市民課市民担当 内線 1142～1144



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
本人確認書類(運転免許証、パスポート、在留カード等1点 または健康保険証、年金手帳、介護保険証、学生証等2点)	○	○	○	○
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(はがき)	—	○	—	—
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ます。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。

情報

やまなし

市役所 ☎ 0553 22 1111
 牧丘支所 ☎ 0553 35 3111
 三富支所 ☎ 0553 39 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 (6月1日現在) 世帯数 14,828 世帯 (+17) 人口 男 16,225 人 (-12) 女 17,476 人 (-10) 計 33,701 人 (-22)

募 山梨市文化協会 川柳部 部員募集!

新車来て一番先はお医者さま

川柳は認知予防の第一位

これは、部員が作成した川柳の一例です。最近ではテレビ番組などでも取り上げられていますが、川柳部ではこのように部員それぞれ楽しく活動を行っています。初心者も大歓迎です。一緒に楽しく川柳を作ってみませんか?

- ▶ 講師：玉島よ志子先生 (山日文芸選者)
- ▶ 毎月1回開催 13:00 ~ 15:00
- ▶ 会場：街の駅やまなし
- ▶ 申し込み・問い合わせ 山梨市文化協会 川柳部部長 鮫田 ☎ 090-6187-2534

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：下記「申し込み・問い合わせ」に、電話で申し込みして下さい。※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 ☎ 22 5600 牧丘 B&G 海洋センター ☎ 35 4411

募 日本語教室 参加者募集 日本語パートナーボランティア募集

山梨市で生活する外国人を対象とした日本語教室を開催します。日本語を習いたいお知り合いの外国人にお知らせしてください。

- ▶ 開催日：9/11、18、25、10/2、9、16、30、11/6、13、20、27 (予定) ※いずれも日曜日、1日のみのご参加も可能
- ▶ 場所：山梨市民会館 401 会議室
- ▶ 時間：14:00 ~ 16:00
- ▶ 募集定員：25 人
- ▶ 募集期間：6/23 (木) ~ 8/19 (金)
- ▶ 主催：山梨市国際交流促進委員会



★日本語パートナーボランティア同時募集

日本語を習いたい外国人の学びをサポートして頂ける日本語サポーターを募集します。外国人と交流したい、ボランティアに興味がある、何か新しいことを始めたいなど、少しでも興味のある人は是非ご参加ください!

- ▶ 募集定員：10 人 (山梨市在住もしくは近隣にお住まいの人を優先します)
- ▶ 開催日・場所・時間：上記のとおり (1日のみ参加も可能)
- ▶ 募集期間：6/23 (木) ~ 8/19 (金)
- ▶ 応募条件：国籍、年齢、日本語指導経験不問 国際交流やボランティアに興味のある人
- ▶ 内容：会話練習や日本語学習のサポート
- ▶ 申し込み・問い合わせ：山梨市国際交流促進委員会事務局 (地域資源開発課 交流促進担当) ☎ 0553-22-1111 (内線 2373) メール：chiikishigen@city.yamanashi.lg.jp

募 第17回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、女性・初心者も大歓迎です。奮ってご参加ください!

- ▶ 日時：10/25 (火) 7:30 スタート
- ▶ 会場：春日居カントリークラブ
- ▶ 参加資格：市内在住・在勤の人
- ▶ 競技方法：18ホールストロークプレー、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) ※申込方法などの詳細な内容については、8月号でお知らせします。

圖生涯学習課 スポーツ振興担当 内線 2331



募 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? ピアノの名器パーゼンドルファー (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。



- ▶ 日時：7/22 (金) 9:00 ~ 21:00
- ▶ 会場：花かげホール (牧丘町窪平 453-1)
- ▶ 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：7/1 (金) 10 時 ~ 電話もしくは市民会館窓口にて (先着順) ○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。※次回の開催は 8/26 (金) を予定しています。
- ▶ 問い合わせ・申し込み 山梨市民会館 (万力 1830) ☎ 0553-22-9611

i 自筆証書遺言保管制度のお知らせ

あなたの大切な遺言書を守る「自筆証書遺言書保管制度」をご存知ですか。県内 3 か所の法務局で、作成した自筆証書遺言書を大切に預かります。

法務局へ預けることで、遺言書の紛失、第三者による改ざんを防止することができます。

大切な財産や、あなたの思いを家族へ確実に託す方法の一つとして、本制度をご活用ください。

詳しい内容や予約方法は、甲府地方法務局ホームページ、または法務局へお問い合わせください。



- ▶ 問い合わせ 甲府地方法務局供託課 (遺言書保管) ☎ 055-252-7151 甲府地方法務局鵜沢支局 ☎ 0556-22-0148 甲府地方法務局大月支局 ☎ 0554-22-0799

募 東山梨行政事務組合 令和4年度 消防職員募集

東山梨行政事務組合では、東山梨消防本部消防職員の採用試験を行います。

- ▶ 試験職種・採用予定人員 消防職 5 人程度
- ▶ 受験資格：平成 9 年 4 月 2 日から 17 年 4 月 1 日までに生まれた人で、高等学校以上を卒業した人および、令和 5 年 3 月 31 日までに卒業見込みの人
- ※採用後、山梨市および甲州市に居住している人または、居住できる人
- ※東山梨消防本部では、男女の区別なく、使命感を持った人材を募集しています。
- ▶ 試験日：第 1 次試験 9/18 (日) 第 2 次試験 第 1 次試験合格者に通知
- ▶ 受付期間：7/12 (火) ~ 8/12 (金) (予定) 8:30 ~ 17:15 (土日祝日を除く)
- ▶ その他：資格要件などの詳細については、お問い合わせください。
- ▶ 申し込み・問い合わせ 東山梨行政事務組合総務課庶務係 ☎ 32-5021

募 令和4年度 自衛官募集

- 航空学生
- ▶ 資格：海・高卒 (見込み含) 23 歳未満 空・高卒 (見込み含) 21 歳未満
- ▶ 試験：1 次 9/19 (月・祝) 2 次 10/15 (土) ~ 20 (日) 3 次 [海] 11/18 (金) ~ 12/14 (水) [陸] 11/12 (土) ~ 12/15 (日)
- ▶ 受付：7/1 (金) ~ 9/8 (日)

- 一般曹候補生
- ▶ 資格：18 歳以上 33 歳未満
- ▶ 試験：1 次 9/15 (木) ~ 18 (日) 2 次 10/8 (土) ~ 23 (日)
- ▶ 受付：7/1 (金) ~ 9/5 (月)

- 自衛官候補生
- ▶ 資格：18 歳以上 33 歳未満
- ▶ 試験：受付時にお知らせします。
- ▶ 受付：年間を通じて行っています。

■ 防衛大学校学生

- 推薦
- ▶ 資格：高卒 (見込み含) 21 歳未満の成績優秀かつ生徒会活動などに顕著な実績を修め、学校長が推薦できる人
- ▶ 試験：9/24 (土)・25 (日)
- ▶ 受付：9/5 (月) ~ 9 (金)

- 総合選抜
- ▶ 資格：高卒 (見込み含) 21 歳未満
- ▶ 試験：1 次 9/24 (土) 2 次 10/29 (土)・30 (日)
- ▶ 受付：9/5 (月) ~ 9 (金)

- 一般
- ▶ 資格：高卒 (見込み含) 21 歳未満
- ▶ 試験：1 次 11/5 (土)・6 (日) 2 次 12/6 (火) ~ 10 (日)
- ▶ 受付：7/1 (金) ~ 10/26 (水)

■ 防衛医科大学校医学科学生

- ▶ 資格：高卒 (見込み含) 21 歳未満
- ▶ 試験：1 次 10/22 (土) 2 次 12/14 (水) ~ 16 (金)
- ▶ 受付：7/1 (金) ~ 10/12 (水)

■ 防衛医科大学校看護学科学生

- ▶ 資格：高卒 (見込み含) 21 歳未満
- ▶ 試験：1 次 10/15 (土) 2 次 11/26 (土)・27 (日)
- ▶ 受付：7/1 (金) ~ 10/5 (水)

◆ 申し込み・問い合わせ

自衛隊山梨地方協力本部 ☎ 055-253-1591

有料広告募集中

お店の PR などにご活用ください 圖政策秘書課 広聴広報担当 内線 2418

▶ こちらは 有料広告です

私たち仲人に婚活のすべてをお任せください
1年以内の結婚を考える方の 結婚相談所

成婚実績数 **3,035 名** ※2022年4月現在調べ
 全国会員数 **12 万人** 越え ※2022年3月現在調べ

『ご本人様・親御様』無料相談会実施中!

結婚相談所ステラ 〒409-3866 山梨県中巨摩郡昭和町西条 2432 営業時間：10:00-18:00 定休日：火・水
 【甲府昭和本店】 山梨県中巨摩郡昭和町西条 2432
 【ティンカーベル内】 ☎ 055-249-8350

私たちと一緒に
山梨市の未来をつくろう！



令和4年度

山梨市職員 採用試験

公務員試験対策不要！

- 採用試験に **SPI3** を導入
- 就職氷河期世代対象の採用も実施

採用予定者数

(人数は程度)

事務 2人

事務(氷河期) 1人

土木 3人

建築 1人

保健師 2人

社会福祉士 1人

保育士 2人

情報(技師) 1人

文化財 1人



申込受付期間

令和4年 **7/1(金) ~ 8/5(金)**

土日祝日を除く
午前9時~午後5時

詳しくは市HPをご覧ください。

web申込受付期間は7/1(金)~8/3(木)まで

- 郵送で申込書を請求する 封筒の表に「職員採用試験申込用紙請求」と朱書きし、120円切手を貼った宛先明記の返信用封筒(A4版が入るサイズ)を同封し、総務課人事給与担当宛に郵送。
- 郵送で申し込む 封筒の表に「試験申込」と朱書きし、総務課人事給与担当宛に書留郵便で郵送。8月5日(金)消印有効。

試験日程

1次試験 **9/18(日)**

《受付》午前8時30分~9時
《場所》山梨市役所

【第1次試験合格者発表】
10月上旬(市HPに掲載・通知します)

2次試験 ① **10/23(日)** ② **11月中旬**

◎詳細は、第1次試験合格者に通知します。

【最終合格者発表】
11月下旬(市HPに掲載・通知します)

SPI3試験

県外の方は
各地に設置された
テストセンター
で受験できます。

試験区分・職種	資格年齢目安 <small>生年月日により異なります。 詳しくは市HPをご覧ください。</small>	試験科目
事務	18~30歳	第1次 SPI3試験(基礎能力検査)
事務(氷河期)	35~45歳	第2次①
土木	18~40歳	(1)小論文(全職種共通)
建築	22~40歳	(2)専門試験(事務、情報以外)
保健師	22~40歳	(3)集団討論(全職種共通)
社会福祉士	22~40歳	第2次②
保育士	20~40歳	(1)個別面接(全職種共通)
情報(技師)	25~40歳	(2)実技試験(保育士のみ)
文化財	22~30歳	

問い合わせ・提出先 市役所西館4階 総務課人事給与担当 / 〒405-8501 山梨市小原西843 ☎0553-22-1111 (内線2452)

山梨市の最新情報は
市ウェブサイト・SNSで



@yamanashicity

「広報やまなし」2022年8月号は7月22日(金)発行予定です。

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

7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

<p>毎月第1日曜日は『家庭の日』</p> <p>今日は何を話そうかな?</p> <p>①家族みんなで おしゃべりしましょう ②家族みんなで 楽しませよう ③家族みんなで 協力しましょう</p>	<p>CATVで「お知らせ山梨市」放送中</p> <p>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!</p> 	<p>屋内温水プール・B&G海洋センター利用制限について</p> <p>市内小中学校の授業で使用するため、屋内温水プールとB&G海洋センター(プール)の午前中の利用が制限される日があります。 B&G海洋センターは、部分的に使用できる場合があります。日程などの詳細は、各施設へお問い合わせください。</p> <p>☎ 23-5211 ☎ 35-4411</p>		<p>午前中の利用制限 1</p>	<p>図書館上映会 2</p> <p>詳細→本紙12ページ</p> <p>【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 ☎ 生涯学習課生涯学習担当</p>
<p>3</p> <p>休日救急医 加納岩総合病院 ☎(22)2511 加田クリニック ☎(32)5507</p>	<p>4</p> <p>休 市 函 小 環 根 体 プ B 万 老 花 横</p>	<p>午前中の利用制限 5</p> <p>【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</p> <p>休 み 笛 横</p>	<p>午前中の利用制限 6</p> <p>午前中の利用制限 7</p> <p>農地法3・4・5条許可申請受付 7日(木)~13日(水) ☎ 農業委員会事務局 (農林農地担当)</p> <p>【もの忘れ相談】 中澤良英 医師 13:30~15:00 ※事前予約が必要 ☎ 市地域包括支援センター ☎23-0294</p> <p>休 街 鼓 横</p>	<p>午前中の利用制限 8</p> <p>英語の読書会 9</p> <p>English Book Club 10:30~ ※事前予約制</p> <p>休 鼓 横</p>	
<p>おはなし会ぐれーぶ 10</p> <p>10:30~</p> <p>休日救急医 加納岩総合病院 ☎(22)2511 渡辺医院 ☎(48)2230</p>	<p>11</p> <p>休 市 函 小 環 根 体 プ B 万 老 花 横</p>	<p>午前中の利用制限 12</p> <p>おはなし会フェリー 13</p> <p>10:30~</p> <p>休 街 横</p>	<p>午前中の利用制限 14</p> <p>午前中の利用制限 15</p> <p>【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 ☎ 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</p> <p>【行政相談】 13:30~16:00 牧丘支所 相談室 ☎ 総務課行政担当</p> <p>休 鼓 横</p>	<p>16</p> <p>【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14ページ ☎ 地域資源開発課交流促進担当</p> <p>【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 ☎ 市民課市民担当</p>	

<p>おはなし会びーち 17</p> <p>10:30~</p> <p>休日救急医 山梨厚生病院 ☎(23)1311 岡医院 ☎(33)2583</p>	<p>海の日 18</p> <p>休 環 B 老</p> <p>休日救急医 牧丘病院 ☎(35)2025 櫻林腎・内科クリニック ☎(39)9233</p>	<p>午前中の利用制限 19</p> <p>水道・下水道使用料</p> <p>休 市 函 小 環 根 体 プ B 万 老 花 横</p>	<p>20</p> <p>休 街 市 函 小 根 体 笛 横</p>	<p>おはなし会くれよん 23</p> <p>10:30~</p> <p>【ほっとスペース】 14:00~15:30 牧丘支所2階第1会議室 ☎ 市地域包括支援センター ☎23-0294 (要申込)</p> <p>休 鼓 笛 横</p>
<p>24</p> <p>休日救急医 勝沼病院 ☎(44)1166 坂の上クリニック ☎(20)1860</p>	<p>25</p> <p>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</p> <p>休 市 函 小 環 根 体 プ B 万 老 花 横</p>	<p>おはなし会ぐれーぶ 26</p> <p>10:30~</p> <p>【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 ☎ 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</p> <p>休 笛 横</p>	<p>27</p> <p>【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 ☎ 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</p> <p>休 街 横</p>	<p>28</p> <p>【年金相談】 9:30~12:00/13:00~16:00 甲州市役所 ※要予約 ☎ 甲府府年金事務所 ☎055-252-1431 (代)</p> <p>休 鼓 横</p>

<p>31</p> <p>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、ご利用ください。</p> <p>市ホームページ</p>  <p>休日救急医 塩山市民病院 ☎(32)5111 中央内科クリニック ☎(22)1008</p>	<p>市民担当 窓口延長(7月)</p> <p>【日程】6・13・20・27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 ☎ 市民課市民担当</p> 	<p>リラックススペースふわふわ</p> <p>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症拡大防止のため、 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 ☎ 健康増進課健康支援担当</p>	<p>つどいの広場たち</p> <p>乳幼児をもつ親とお子さん気軽に集い、交流する場です! 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、 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 ☎ 子育て支援課子育て支援担当</p>	<p>7月の試合日程</p> <p>VENTFORET KOFU</p> <p>2日(土) V・ファーレン長崎 6日(水) ベガルタ仙台 10日(日) ブラウブリッツ秋田 16日(土) 水戸ホーリーホック 23日(土) ジェフユナイテッド千葉 30日(土) ザスパクサツ群馬</p> <p>色字はJITリサイクルインクスタジアム</p>
---	---	---	--	--

<p>街 街の駅やまなし 根 根津記念館 み 道の駅みとみ</p> <p>市 市民会館 体 市民総合体育館 老 老人健康福祉センター</p> <p>函 市立図書館 プ 屋内温水プール 花 花かげの湯</p> <p>牧 牧丘町総合会館 B B&G海洋センター 鼓 鼓川温泉</p> <p>小 花かげホール 万 万力公園事務所・動物園 笛 みとみ笛吹の湯</p> <p>環 環境センター ま 道の駅まきおか 横 横溝正史館</p>	<p>凡例</p> <p>税金・使用料・利用料・給食費・保育料・口座引き落とし日</p> <p>水道・下水道使用料・口座引き落とし日</p>	<p>市民総合体育館・軽スポーツ広場 使用受付開始</p> <p>7月1日(金) 19:00~</p> <p>■練習など R4.9月まで ■大会申請 R5.4月まで</p> <p>※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</p>	<p>休日・夜間救急</p> <p>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。</p> <p>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</p>
---	---	---	---