

広報



やまなし

9

2021

vol.199

特集

もしもの心構え

Contents

- P.02 特集「もしもの心構え」
- P.10 山梨市みんなの商品券
- P.21 情報やまなし

特集

もしもの心構え

―地域の消防防災リーダーを担う消防団

9月1日は、防災の日。毎年各地で災害が発生し、避難情報が飛び交う日本。ここ山梨市でも決して他人事ではありません。

今年5月に避難情報が変更され、すでに避難方法の確認やマイ・タイムラインの作成、避難経路の見直しをしている人も多いでしょう。災害では、自助・共助・公助それぞれが重要な役割を担っています。自分でできること、家族でできること、そして地域でできることを考え、日ごろから災害に備えましょう。

今回の特集は、地域防災の中核となる消防団。普段は仕事をしながら、火災発生時にはいち早く現場に駆け付けて消防士とともに消火活動を行い、風水害や地震などの災害時には、消防防災リーダーとなって地域を守ります。平時には、点検や訓練などで火災や災害に備えたり、イベントで啓発活動をしたり、常に「もしも」に備えて防災意識を高く持ち、このまちのために尽力しています。

本市の消防団員数は、現在931人。9つの分団と16人の女性消防隊、10人の喇叭隊で構成されています。

このまちの消防防災リーダーとして活躍する消防団の活動と、これからの地域防災について考えていきます。

※本特集は、新型コロナウイルスへの感染防止対策を徹底した上で取材を行いました。
掲載した写真はコロナ以前のものも使用しています。



消防団の活動

01 任命式

毎年4月に実施。団長から新分団書記・会計、新班長などに任命書が交付され、受領後には新入団員の代表者が宣誓を、新部長の代表者が決意表明を行います。消防団員らは団長から訓示を受け、地域の安心安全を守るため、団員としての自覚と誇りを持ち、新体制で活動に取り組みます。

02 消火活動・訓練

春・秋の消防演習、中継送水訓練、ポンプ操法大会 など

火災発生時には、自宅や職場からいち早く現場に駆け付け、消防士とともに消火・救助活動に従事します。地域に根ざす消防団として、地元ならではの知識や経験を活かし、有事には迅速に活動できるよう、日ごろから訓練や演習を重ねています。

03 防火活動

文化財防火演習、夜警、芝焼き など

防火活動は、主に冬の乾燥して火災が発生しやすい時期に実施します。文化財を守るための文化財防火演習や、就寝前の火の元の確認を促し防火広報をする夜警、河川敷のポイ捨てなどによる火災発生を防ぐための芝焼きなど、地域を災害から守るための火災予防や防災啓発を行っています。

04 防犯活動

夏季・年末防火防犯診断

毎年2回、火災や住居侵入、盗難を防ぐため、消防団と日下部警察署が協力して行う防火防犯診断。消防団が地域を巡回して市民への声かけを行い、各家庭を訪問して施錠を確認したり、防火防犯の啓発チラシを配布したりして、まちの防犯意識の向上に努めます。

05 出初式

その年に初めての消防演習を行う出初式。消防団の技術や設備を披露し、火災や災害に対して地域の意識を高めるものです。分団ごとに規律正しく整列し、市長の告辞、団長の訓辞に続き、表彰、分列行進が行われます。最後に、日川分団と日川小学校少年水防隊による「大川倉横結操法」が実演されます。



令和3年
この時代ならではの消防団活動

「団員たちの職種は多様。団員たちに負担をかけない消防団活動をしていきたいと思っています。諸先輩方が積み上げてきた基礎を固めて、改善できるところは変えていきたいですね」

「消防団は大変」というイメージを持っている人も多く、なかなかメリットも伝わりにくいのが現状。全

■消防団長インタビュー

「このまちは自分たちで守る。地域の消防団として、安心安全なまちづくりに貢献したい」

今年4月に山梨市消防団長に任命された佐々木文彦さん。これからの消防団活動についてお話を伺いました。

「消防団がまちを守るのは当然のこと。団員たちは日

地域のみんながまちの安心安全を守る

「消防団がまちを守るのは当然のこと。団員たちは日

「消防団がまちを守るのは当然のこと。団員たちは日

「消防団がまちを守るのは当然のこと。団員たちは日



山梨市消防団 団長

さ さ き ふみひこ
佐々木 文彦

喇叭隊



消防団出初式での演奏



【機能別団員】

現在の喇叭隊員数は10人。うち、6人は機能別団員として喇叭隊の活動のみに参加しています。火災や災害発生時の出動やそのための訓練など、全ての消防団活動に参加できない場合でも、機能別団員制度により喇叭隊の活動のみに参加することも可能です。

吹奏経験者はもちろん、未経験者でも興味のある人、入隊希望の人はお気軽にお問い合わせください。性別や年齢（18歳以上）は問いません。



喇叭隊新入隊員
河野さん（作業療法士）

先輩のみなさんがやさしく丁寧に教えてくれます！



東京ドームでの演奏



出典：日本消防協会「消防 その愛と力」

【主な活動】

消防団出初式や任命式、操法大会などの式典で演奏するほか、コロナ禍以前には、地域のお祭りや運動会、老人福祉施設の納涼会など市内の行事に参加し、消防団員募集のPR活動を積極的に行っていました。

平成25年には、東京ドームで開催された消防団120年・自治体消防65周年記念大会に山梨市消防団喇叭隊が出演し、大勢の観客の前で演奏しました。

市HPから喇叭隊の活動を閲覧できますのでご覧ください。



喇叭隊隊長
依田さん（林業）

毎月活動中。興味を持った方、練習だけでも見に来て下さい！



消防団任命式での演奏



【喇叭隊の発足】

山梨市消防団喇叭隊は、平成17年の合併とともに発足しました。前身となったのが、昭和40年に誕生した旧三富村消防団喇叭隊です。その後、旧牧丘町消防団でも活動が始まり、現在に引き継がれています。

無線設備が整う以前は、火災発生をラッパで知らせ、消防活動を支援していました。現在は、らっぱ吹奏により消防団員の規律の維持および士気の高揚を図り、消防団の使命達成に貢献するために活動しています。



喇叭隊副隊長
飯島さん（農業）

吹奏未経験でも大丈夫。みんな楽しく活動しましょう！

団員

部員の協力があつての分団。役員として「けがをさせないこと」「部員の動きやすさ」を心がけています。また部長たちが率先して活動してくれるので、分団長として統率を図ることを念頭に置いています。部員たちには、消防団に入っただけには地域の安心安全のため、力を尽くしてほしいです。経験は大事で、必ず自分に返ってきます。家族や地域のため、ぜひ続けてください。これまで続けてこられたのも家族の支えがあつてこそ。これからもお願いします。

日川分団長
大久保 哲也さん（自営業）



八幡分団第3部班長
今村 真さん（会社員）



消防団に入ったことで防災意識が高まり「地域を守る」という責任感が生まれました。危険箇所の知識や避難対応などは、これまで積み重ねてきた経験が役に立ちます。活動する上で欠かせないのが「一人とのつながり」。団員はもちろん、幅広い世代の人たちと交流を持つことができるとも魅力の一つです。入部して絶対に損はありません。自分のスキルアップが地域貢献にもつながるやりがいのある活動です。興味のある人にはぜひ入ってほしいです。

女性消防隊



災害時の備えには、女性ならではの視点も必要です。防災について少しでも勉強してみたい、備えておきたいと思っている人、一人では不安で何から始めたらいいかわからない人など、私たちと一緒に知識や経験を深め、みんながまちの防災力を高めませんか。

女性消防隊 隊長
青柳 美沙さん（公務員）



山梨市消防団員募集中

消防団員インタビュー

若い力、求む！



あなたの力を
消防団に！

このまちの安全・安心を守るため、あなたにできることがあります。山梨市消防団員を募集しています！

◎入団資格

市内に在住もしくは勤務する18歳以上の健康な人

◎報酬・出動報酬

階級に応じた年額報酬、災害活動や訓練などへの出動報酬を支給

◎その他の待遇

公務災害補償、被服の貸与、退職報償金、表彰制度

◎問い合わせ

① 防災危機管理課消防防災担当 内線2444

② お住まいの地域の分団（分からない場合や女性消防隊・喇叭隊については、①までお問い合わせください）



詳細はこちら
市ホームページ

市が発令する避難情報は、基本的に「防災行政無線」で放送します。それ以外の手段は、次のとおりです。

防災行政無線
電話応答サービス※

080-0800-6811

前回の放送を聞く…#1
最初から聞き直す…#2

※通話料無料。放送終了後から利用でき、チャイムは聞けません。

山梨市
防災防犯メール

防災行政無線情報、災害情報、高齢者等避難・避難指示などの避難情報、防犯に関する情報で、市内全域に放送する内容を配信します。



市防災防犯
メール登録は
こちらから

CATV データ放送で
最新情報を CHECK!

CATV チャンネルで
d ボタンを押すと、
・緊急情報アラート
・防災行政無線情報
・土砂災害警戒情報
などの災害関連情報
が見られます。



市公式 SNS でも情報配信します!

twitter @yamanashicity

LINE @yamanashicity

避難指示で必ず避難 警戒レベル 4

令和 3 年 5 月 20 日から、市が発令する避難情報の名称が見直されました。いま一度確認しましょう。

警戒レベル	新たな避難情報等
5	緊急安全確保
4	避難指示
3	高齢者等避難
2	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)
1	早期注意報 (気象庁)

マイ・タイムラインを家族と作ろう!

山梨市 地区 家の「避難行動計画」 作成年月日 年 月 日

「マイ・タイムライン」とは、災害の発生に備えてひとり一人の家族構成や生活環境に合わせて作成する避難確保計画のことです。
あらかじめ、「いつ」「どこ」「どうする」かを事前計画に整理し、その時々の行動を決めておくことで災害時に慌てず安全な避難行動を取ることが出来ます。事前に「マークシート」に記入して見ると、実際に起こったとき、スムーズに避難行動がとれるようになります。
また、広域や近隣の月時のカレンダーと一緒に掲示しておくと、家族の避難行動が一目で確認できます。

※マイ・タイムラインは、避難レベル4以上の避難情報が発令されたときに活用します。

【マイ・タイムラインの作成】

1. 避難場所の決定
2. 避難経路の決定
3. 避難用品の準備
4. 避難時の連絡方法
5. 避難時の行動計画

【マイ・タイムラインの活用】

1. 避難レベル4以上の避難情報が発令されたときに活用します。
2. 避難レベル4以上の避難情報が発令されたときに活用します。
3. 避難レベル4以上の避難情報が発令されたときに活用します。
4. 避難レベル4以上の避難情報が発令されたときに活用します。
5. 避難レベル4以上の避難情報が発令されたときに活用します。

今月号カレンダー裏に掲載
【マイ・タイムラインを家族と作ろう!】
市ホームページに作成方法を掲載しています。災害
発生に備え、自分たちの避難計画を立てましょう。



地域で助け合い、まちの安心安全を守る



①令和元年防災訓練 (日下部) ②平成 30 年土砂災害
避難訓練 (西保・北原区西保中) ③平成 30 年防災訓
練 (牧丘) ④令和 3 年土砂災害避難訓練 (西保・北原区
塩平) ※写真はコロナ以前のものも掲載しています。



地域の消防防災リーダー

もしもを想定する 『防災訓練』

地区の防災訓練は、毎年区と消防団が連携して行います。消防団の役割は区によってさまざまですが、地域を巡回して区民に避難を呼びかけたり、取り残された避難者の有無を確認したりします。また、消火栓や消火器の使用方法を地域住民に伝え、地域防災力の強化に努めます。

水防団として

消防団は水防団を兼務し、大雨・土砂災害警戒情報が発令された際には、地域を巡回して危険箇所の確認をしたり、少しでも被害を食い止めるための対策を講じたりしています。土砂崩れが発生した時には、二次的被害を防ぐための道路規制や交通誘導、被害状況を把握して市に報告するなど地域の安心安全を守るため重要な役割を担っています。

避

難情報が出されたら、あなたは何をしますか。気象情報や災害情報は、どのように収集していますか。「もしも」を想像し自分事として捉え、日ごろから備えておくことで、いざという時に自分の身を自分で守ることができるかもしれません。

全国各地で災害が多発する時代。災害による被害を最小化し、安心安全を確保するためには、行政や公的機関による「公助」、自分自身や家族の命を守るための「自助」、地元のコミュニティーなど地域で支え合う「共助」の連携が不可欠です。

このまちで暮らす私たち一人ひとりが、防災への関心や意識を持ち、自分の身を守るすべを学び実践していくことが、いま求められています。自分や家族の身の安全はもとより、身近な人や地域で暮らす人たちの命を守るため、「自分たちの地域は自分たちで守る」という考えを持ち、日常においても「もしもの心構え」を備えていきましょう。

山梨市みんなの商品券

取扱店舗・事業所を紹介します！（8月6日現在）

昨年に引き続き、9月1日から市内登録店舗で利用市民1人あたり5,000円分の商品券を世帯主あてに送付しました。（10月に入っても商品券が届かない場合は、商工労政課までお問い合わせください）

利用方法などの詳細は、配布している店舗一覧の表面を確認いただくか、市ホームページをご覧ください。

取扱店舗の登録は、山梨市商工会で随時募集中です。登録情報は、市ホームページに随時掲載していきます。

▶詳しくは「山梨市公式HP」で確認！

山梨市 みんなの商品券



商工労政課商工労政担当 内線 2362

※取扱店舗の登録は 山梨市商工会 ☎0806

商品券有効期限は、令和4年1月31日までです

① 飲食・観光券と全店共通券が使える店舗



② 小売・サービス券と全店共通券が使える店舗



③ 全店共通券のみ使える店舗



■ 日下部地区			
①	居酒屋 彩り	②	ウエルシア山梨七日市場店
	居酒屋 拓		エルフィットないとう
	いさみ		おしゃれと制服の店 ナカムラヤ
	割烹 友		ガーデン甲斐
	かりふわっ		鍵と化粧品のお店 やました
	珈琲 東山		菓子工房フレーズ
	食祭亭 みかど		くぼたニコニコ堂
	鮎・割烹 清		サンコー電化
	中華 李白		サンドラッグ小原西店
	中華料理 白楽天		杉原栄商店
	中国料理 幸佳樓		製パン麦玄（むぎはる）
	珍山		セブンイレブン山梨北中学校前店
	手打ちうどん みや		総合食品 ヤマジユウ
	フレンチ居酒屋 四季のあそび Ba		（株）タカギ
	飯と酒 真心		天真堂本店
	焼肉センター京城園		福島屋薬局
	和菜屋 宴		（有）古屋貴石商會
②	イツモア旅行センター山梨		ポワール・おきなや
	旭洋酒 ソレイユワイン		マルイチ・古屋商店
	アメミヤ衣料品店		まるぎん商店
	いせや石油店		（名）萬年屋
			メガネの愛眼堂

■ 山梨地区			
①	ガスト 山梨万力店	②	マクドナルド 山梨万力店
	Café Camel		ラクアン
	キッチンどんぐり		岩下温泉旅館
	くるまやラーメン万力店		赤池米穀店
	さんちゃん		アサヤ食品
	正徳寺温泉 初花		エネオス 万力SS
	食事処 なかむら		小池石油店
	食事処 みはらし	③	JA フルーツ山梨山梨支所
	玉寿し・すしやのスパゲッティ		セブンイレブン山梨万力店
	ちどり食堂		タケイ電機
	手打ち蕎麦 はな花		デイリーヤマザキ山梨万力公園前
	にく屋 燦火肉		ときわ調剤センター
	パーミヤン 山梨落合店		戸田酒販 山梨万力店
	ほうとう蔵歩成フルーツライン店		萩原製パン工場直売所
			深沢商店

■ 日川地区			
①	松玉園食堂	②	雨宮洋品店
	食ぶんや 志村苑		エクラ・ブシャンス
	中華料理 大連		コメリ ハード&グリーン 上栗原店
	ふじ寿司		松陽軒長崎
	柳寿し		鮮魚・仕出し 佐久間商店
	やぶそば 利久		土屋ガス商店
	（有）日川タクシー		藤原時計店
			餅菓子処こばやし製菓

■ 後屋敷地区			
①	Café and Dining 蕎麦廣	②	広瀬食料品店
	焼肉牛山		足元から始まる健康/足裏みらくるのフットケア
②	セブンイレブン山梨三ヶ所北店		癒し処 こったんとるでえ
	源株式会社		美容室畑のまんなか

■ 牧丘地区			
①	お食事処 はくさい	②	衣料品・寝具・雑貨 かけもと
	きくや		大竹精肉店
	富士見茶屋 いろり		（有）奥井技建
	ツチと実		奥山米穀店
	（有）牧丘タクシー		カンティーナ ヒロ
	道の駅花かげの郷まきおか		JA フルーツ山梨笛川支所
			昭和堂
			デイリーヤマザキ雁坂ライン店

■ 三富地区			
①	かりさかラーメン 中村屋	②	川浦温泉 山県館
	一之橋館		西沢渓谷 蒔菰館
			道の駅みとみ

■ 加納岩地区			
①	居酒屋 花咲かじい	②	甲州屋
	寿司割烹 いづ屋		割烹旅館 秋月
	お食事処 歩成		笛吹観光自動車株式会社
	オーチャードカフェ街の駅店		活あゆ直売センター 山梨養魚場
	おもてなし薬膳せっちゃんごはん		ウエルシア山梨下神内川店
	L・River（エル・リバー）		オオムラ時計店
	ガリバーハウス		菓子処 流月堂
	喜多八		業務スーパーアクロス山梨店
	喜楽食堂		GOMI - RIN
	酔湖伝		食鮮館りゅうきょう
	大衆料理 上海		JA フルーツ山梨加納岩支所
	ダイニング 膳		（有）鈴木園
	中華飯店 青柳		スポーツショップ オダギリ
	中国家庭料理 来々		セブンイレブン山梨加納岩店
	TRANQUIL		セブンイレブン山梨上石森店
	合同会社 のんきばあーば		セブンイレブン山梨下神内川店
	マネキン堂		駄菓子屋おがわ
	万力屋		田中畳店
	万葉亭 花菱		野沢ビニール
	和ごころ		バイクと自転車の店 （有）フクダ
	（株）日下部タクシー	③	日野原商店
	甲州タクシー		ファミリーマート山梨市駅前店
			ポーラ化粧品 山梨ショップ

■ 八幡地区			
①	えのきや 山梨店	②	（株）古屋油店
	蔵元ごはん&カフェ 酒蔵 權		ミスタータイヤマン峡東
	工房 STANGL		Amelie jammin'
	（有）風香亭		整体師 古屋丑丸
	笛吹川フルーツ公園くだもの広場内		藤木クリーニング店
	marc		（株）まるしごと
	やきとり一番		理容青柳

紹介します「水道・下水道事業審議会委員」

水道・下水道事業審議会が開催され、料金の見直しを諮問しました

水道課庶務担当 内線 2119
下水道課管理担当 内線 2122

市では7月30日に水道・下水道事業審議会を開催しました。委嘱状の交付後、高木市長から名取会長に「水道・下水道料金の見直しについて審議会の意見を伺いたい」と諮問書が手渡されました。同審議会は、10月末までに5回程開催し、答申をいただく予定です。

▼水道・下水道事業審議会委員（◎会長、○職務代理）

氏名	備考
雨宮 昌子	商工会 女性部長
飯嶋 美紀	男女共同参画推進委員会 副会長
大宮山 磐	都市計画審議会 会長
奥平 幸男	区長会 副会長
○奥平 洋子	消費生活協力員会 会長
◎名取 茂久	区長会 会長
芳賀 庸訓	区長会 副会長
萩原 雅子	食生活改善推進員会 会長
松下 慶麿	元市代表監査委員
米倉 仁	商工会 会長

(50音順、敬称略)

大規模災害に速やかに対応するために

災害時におけるレンタル機材の提供に関する協定を締結しました

防災危機管理課消防防災担当 内線 2444

7月30日、市役所において、(株)ナガワと「災害時におけるレンタル機材の提供に関する協定」を締結しました。

この協定は、大規模災害の発生時や発生の恐れがあるときに必要な機材などを速やかに、かつ優先的に供給することを目的とするものです。

具体的には、仮設トイレ・仮設ハウス・ストーブ・エアコン・簡易ベッド・発電機・水中ポンプ・バックホーなどの機材を優先的に提供いただく内容で、(株)ナガワと県内自治体との協定は初となります。

今後も有事に備え、引き続き防災・災害対策を積極的に進めていきます。



今後も有事に備え、引き続き防災・災害対策を積極的に進めていきます。

メダルをつかめ、鈴木選手！！ ▼東京2020パラリンピック鈴木徹選手壮行会

7月14日、山梨市出身で6度目のパラリンピックに出場する陸上走り高跳びの鈴木徹選手の壮行会が市役所で行われました。壮行会では、高木市長から「20年以上もトップアスリートとして活躍している姿は誇りで、私たちは大きな勇気をいただいています。大会でベストを尽くされることを願っています」との激励の言葉が贈られました。

また、鈴木選手の次男最希（さいき）くんと最希くんが通う日下部小学校の児童会役員からは全校児童の応援メッセージと折り鶴が手渡されました。児童を代表して、児童会長の水上美空（みそら）さんが「応援の気持ちが届くよう一人ひとりが思いを込めて作りました。大会ではメダルを目指して頑張ってください」とエールを送りました。

鈴木選手は「たくさんの皆さんからいただいた応援を力に変えて、今度こそメダルがとれるように頑張ります」と決意を語りました。鈴木選手が出場する走り高跳びは9月3日に行われます。みなさんの思いは東京まできっと届きます。テレビやラジオなどの前で、鈴木選手の活躍を願い、熱い気持ちで応援しましょう！！



ボリュームたっぷりの天せいろそば

蕎麦屋への転換、進化させる先代の味

「利久」はもともと、哲也さんのお父様が山梨市内で勤めていた中華屋だった。今後も中華を続けるか悩んでいた時、お店の方向転換をする契機が訪れたという。

「利久」はもともと、哲也さんのお父様が山梨市内で勤めていた中華屋だった。今後も中華を続けるか悩んでいた時、お店の方向転換をする契機が訪れたという。

蕎麦屋として再スタートを切ることにしました。

「配達をするとうとうしてもコシが抜けてしまうので、本来のおいしさを味わってもらうためにも、手打ち蕎麦はお店にお越しただいた方にのみお出ししています」。

「一般的においしいとされる蕎麦の食べ方はありますが、私はそれにとらわれず、食べたいように食べてもらうのが一番だと思っています。この店では形式ばらずにくつろいで、居心地の良いように過ごしていただきたいです」。

哲也さんにも4人の息子さんがおり、お店の手伝いをしてくれることもあるらしい。今後についても話す機会があるようで、膨らむ夢を楽しそうに語ってくれた。

「継いでくれたら嬉しいですが、蕎麦屋だけの『利久』でなくともいいと思っています。同じ『利久』という名前前で、兄弟がそれぞれ中華やフレンチを始めても面白いですよ。そのためにも、今は自分がしっかりと店を守っていきたいです」。

メニューは蕎麦以外に、丼ものや一品料理など幅広く取り揃えられている。「どれを食べてもお腹いっぱいになってもいい」という思いのこもった料理はボリューム満点で、来た人を喜ばせたい気持ちが伝わってくる。

先代からの最も大きな変化は、手打ち蕎麦を始めたことだろう。先代は既成麵を使用していたが、弟さんが修行に行き、今は毎日手打ちで蕎麦をつくっている。その日に打った蕎麦はその日のうちに、茹でたてを提供するというこだわりがある。

「配達をするとうとうしてもコシが抜けてしまうので、本来のおいしさを味わってもらうためにも、手打ち蕎麦はお店にお越しただいた方にのみお出ししています」。

「配達をするとうとうしてもコシが抜けてしまうので、本来のおいしさを味わってもらうためにも、手打ち蕎麦はお店にお越しただいた方にのみお出ししています」。

次なる、利久ブランドの展開を夢見て

「継いでくれたら嬉しいですが、蕎麦屋だけの『利久』でなくともいいと思っています。同じ『利久』という名前前で、兄弟がそれぞれ中華やフレンチを始めても面白いですよ。そのためにも、今は自分がしっかりと店を守っていきたいです」。

CHECK!

焼き立てふわもちっとした、可愛いサイズの「そば団子」もおすすめです！

やぶそば利久

【住所】山梨市歌田 423-2
【営業時間】11:30-14:00、17:00-22:00
【定休日】火曜
【連絡先】0553-23-1584

地域おこし協力隊通信

vol.9

9月になっても暑い日が続きますが、そんな時には冷えたお蕎麦をすすりに行きませんか？



取材協力店募集中！
詳細は地域資源開発課
地域資源活用担当まで！



尾形 希莉子
OGATA KIRIKO
神奈川県横浜市出身

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



趣味を見つけて介護予防

趣味を持って毎日を楽しむことは、心身共に良い効果があります。



どんな効果があるの？

- ①考えたり、手先を動かすことで、脳に刺激を与え、認知症を予防する。
- ②体を動かすことで、筋力や体力の維持につながる。
- ③生きがいとなり、充実感が得られ、老人性うつになるリスクが減る。



そんな趣味を通じて、新しい友人や地域とのつながりを得ることは、介護予防に最も効果的といわれています。

山梨市文化協会には下記のようなさまざまな部があり、日々、文化活動が行われています。

興味がある、また、現在楽しんでいる趣味がありましたら、ぜひ入会してください。

部の一覧はこちら

山梨地区 入会申込先：木藤勇興 ☎ 22-3788					牧丘地区 入会申込先：佐藤俊一 ☎ 35-2854				
洋楽部	邦楽部	詩吟部	謡曲部	民謡部	俳句部	短歌部	大正琴部	詩吟部	写真部
舞踏部	朗読部	郷土研究部	詩部	短歌部	華道部	茶道部	コーラス部	書道部	朗読部
俳句部	川柳部	古典文学部	書道部	美術部	邦楽部	創芸クラブ	笛吹の流れ	民謡部	
写真部	写仏部	茶道部	華道部	手芸部					
押し花部		盆栽山野草部							

【文化協会に関する問い合わせ】生涯学習課生涯学習担当（内線 2326）

その他にも、各地区公民館でさまざまな種類の教室が開かれています。
気になる人はお近くの公民館にお問い合わせください。

【公民館に関する問い合わせ】生涯学習課生涯学習担当（内線 2326）

フレイル予防体操 ～みんなで元気になる～

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 9 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・問い合わせ】介護保険課介護予防推進担当（内線 1233）

もの忘れ相談

日時 9/2 (木) 13:30 ～ 15:00
10/7 (木) 14:00 ～ 16:00
会場 市役所東館 2 階
介護保険課（要予約）

医療と介護のなんでも相談

日時 毎月毎週火曜日 9:00 ～ 12:00
会場 市役所東館 2 階 相談室
相談スタッフ 市立牧丘病院医療ソーシャルワーカー



※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（☎ 22-1111 代）までお問い合わせください。

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

事前予約制

絵心☆はぐらぼ そらをかこう ～本のさし絵づくり～

空にまつわる詩や文章を読んで、自由にイメージした絵を描きましょう。

【日時】9 月 5 日(日) 13:00 ～ 16:00

※時間内であればいつでも参加できますが、同時時間帯に人数が多い時はお待ちいただく場合があります。
【場所】図書館 2 階児童コーナー 【対象】小学生～大学生
【ナビゲーター】市内在住イラストレーター・ぐらいいん屋りつさん

事前予約制

おはなしの広場

くれよんさんによるいつもとちょっとちがったおはなし会とキラキラ万華鏡作りを楽しめます♪

【日時】9 月 25 日(土) 14:00 ～ 15:00

【場所】市民会館 401 会議室 【対象】幼児～小学校低学年
【定員】15 家族（1 家族 4 人まで）※空きがあれば当日参加可能
【申し込み】9/1 からメールもしくは電話で予約受付開始。
①代表者氏名②連絡先③参加人数と子どもの人数

9 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

12 日(日) 幼児向け（ぐれーぷ）
14 日(火) 乳幼児向け（チェリー）
19 日(日) 親子向け（英語絵本読み聞かせ・ピーチ）
28 日(火) 乳幼児向け（ぐれーぷ）

事前予約制

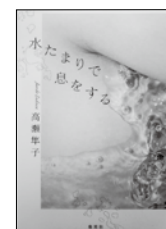
英語の読書会

【日時】9 月 11 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

9 月の休館日は…6 日(月)、13 日(月)、21 日(火)、22 日(水)、24 日(金)、27 日(月)と館内整理日の 30 日(木)です。

おすすめ recommended

一般書



水たまりで息をする
高瀬 隼子：著

結婚して 10 年。この先も穏やかな生活が続くと思っていたのに、ある日突然、夫が風呂に入らなくなり…。女性が主体として生きていくことの難しさを描いた物語。

児童書



ぱったんして
松田 奈那子：作

半分に折った紙を開いて、絵の具で色をのせよう。色をのせた紙を半分に折って、ぎゅっと押さえて、やさしくなでると…。紙を開いたら、どんな形ができたかな？ はじめてふれるアートの絵本。お絵かき遊びの解説付き。

主な新着図書

小説

ミラーワールド 柳月 美智子
Phantom 羽田 圭介
へいかん 兵諫 浅田 次郎
母親病 森 美樹
小さきもののたちのオーケストラ
チゴズィエ・オビオマ

文学・エッセイ

渡る世間にやじ馬ばあさん 橋田 寿賀子

老いの道楽 曾野 綾子
硝子戸のうちそと 半藤 末利子

児童・一般・その他

すいめん 高久 至
ムーミン一家の海冒険 トーベ・ヤンソン
ようかいじいちゃんあらわる 最上 一平
海獣学者、クジラを解剖する。 田島 木綿子
博物館の世界 栗原 祐司

安全×安心



ポイントアドバイス

人も車も交通ルールを守ろう！

歩行者の交通死亡事故の多くが、道路横断中に発生しています。横断歩道は歩行者優先です。自動車も歩行者も交通ルールを守り、死亡事故をなくしましょう。

自動車は



横断歩道を渡ろうとする歩行者がい不见ことが明らかな場合を除き、横断歩道接近時は減速しなければいけません。ダイヤモンドは横断歩道があることを示す標示です、注意してください。

横断している、または横断しようとしている歩行者がいるときには、その通行を妨げてはいけません。手前で一時停止をしましょう。また、夕暮れ時には早めにライトを点灯し、「見る・見られる」運転のためハイビームを活用しましょう。

交通安全スローガン

「乗せるのは 君の宝と その未来」

歩行者は



道路を横断するときには、横断歩道を利用しましょう。車両などの直前、または直後の横断、斜め横断、横断禁止場所での横断は、危険ですからしてはいけません。

夕暮れ・夜間の歩行時には明るい色の服や反射材を身に着けて「見られる」工夫をしましょう。

秋の全国交通安全運動

9月21日(火)～30日(木)

圖総務課行政担当 内線 2456



「こんにちは、日下部警察署です。」

圖☎22 0110

果樹盗難に警戒

日下部警察署管内は桃やぶどうの特産地域です。毎年、収穫時期には果実の盗難事件が発生しています。

日下部警察署では、収穫期に合わせ市役所、消防団、青色パトロール隊などの地域住民による自主防犯ボランティア団体、事業者と連携して合同パトロールを実施し、警戒を強化しています。皆さんも被害に合わないよう以下の対策をお願いします。

- ①地域全体で防犯意識を高く持ち、不審者を寄せ付けない地域の目を増やす。
- ②防犯カメラ・防犯ネットなどの防犯機器を設置する。
- ③見慣れない人や車が徘徊していたら不審者の服装、体格、年齢不審車両のナンバー、色、車名を控え、速やかに110番通報する。

留守中の自宅の「鍵かけ」も忘れないように！



ダイヤチェック運動推進中



【ダイヤチェック運動】

運転手は、横断歩道手前の「ダイヤモンド」を確認(チェック)したら、必ず横断歩道に歩行者がい不见か確認(チェック)して、歩行者がいる場合は、必ず止まり、歩行者を安全に横断させましょう。

【ハンドサイン運動】

道路を横断する時は、「ハンドサイン」で運転者へ横断する意思を伝えましょう。また、運転手は、歩行者の横断を促すための「ハンドサイン」で横断させる意思を伝えましょう。



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。



ひとりて悩まない……！

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。	9/17(金) 13:30～16:00 市役所西館 2 階 203 会議室	総務課行政担当 内線 2455
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。	9/18(土) 14:00～17:00(受付は16:30まで) 街の駅やまなし	地域資源開発課 交流促進担当 内線 2372・2373
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：9/3(金)、9/16(木) ◆精神保健福祉士：9/30(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 1137 介護保険課地域包括支援担当 内線 1228
不動産相談	不動産全般に関する相談。	9/21(火) 10:00～15:00 (12:00～13:00 は休み) 市役所西館 2 階 203 会議室	(公社) 県宅地建物取引業協会 ☎ 055-243-4300
年金相談	年金全般に関する相談。 事前に連絡いただくとスムーズに行えます。要予約。	9/22(水) 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)
パソコン・スマホ・タブレット困りごと相談	パソコン・スマートフォン・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。	9/4(土) 13:00～15:00 市民会館 3 階 301 会議室	ちどりネット ☎ 090-3210-1620
税理士無料相談	相続、所得税および法人税など、税理士による税に関する相談。予約不要。	9/8(水) 13:00～16:00 (受付は 15:30 まで) 市役所西館 2 階 203 会議室	東京地方税理士会甲府支部 ☎ 055-233-1318
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。	9/20(月・祝) 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
消費生活相談	電話詐欺や訪問販売などによる悪質商法、スマートフォンやパソコンによるワンクリック詐欺、情報通信料の架空請求など。専門の相談員が消費生活に関する相談に応じる。山梨市民・甲州市民対象。	◆山梨市：火曜日 市役所西館 3 階 消費生活相談窓口 ■甲州市：水曜日 甲州市役所 (祝日・年末年始を除く) 9:00～16:00 (12:00～13:00 は休み)	◆山梨市 商工労政課商工労政担当 内線 2364 ■甲州市 甲州市役所☎22 2111

フードパントリー 友だち

▶日時：9/26(日) 10:00～12:00(予定) ▶会場：おひさま(上神内川 1193-1)
▶申込期間：9/12(日)～25(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。
圖事務局 地域ささえあい 虹の会 ☎ 080-1122-3323 (塚田)、メール :papurika67@fruits.jp

フィールドミュージアムウォーク

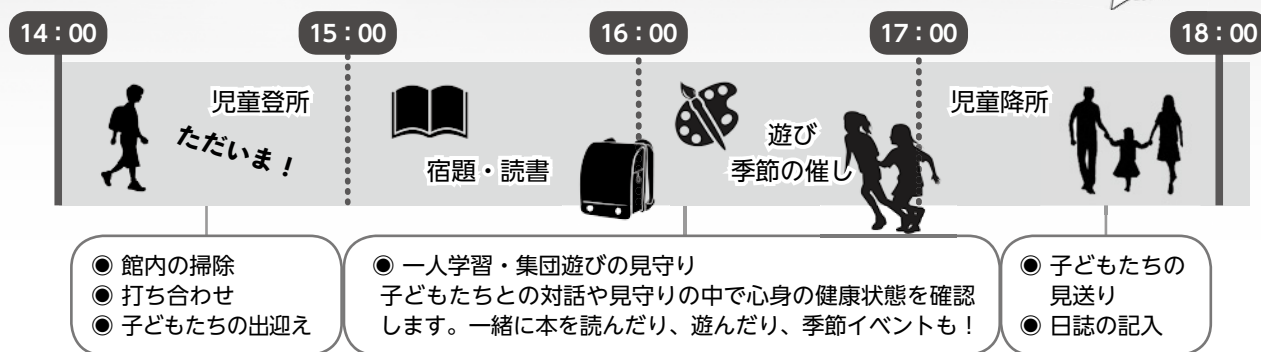
▶日時：9/12(日) 9:00～12:30(雨天中止) ▶集合：万力公園根津像前
▶内容：信玄公生誕 500 年に協賛し、武田家の足跡を探し、万力・正徳寺地区を散策します。
▶経費：100 円(保険代 100 円) 圖事務局 ☎ 090-3210-1620

みんなの掲示板

子どもと子育てのページ Kid's World

「子どもが好き」を仕事にしませんか？ 学童クラブ登録指導員を募集します！

元気な子どもたちの放課後の居場所づくりに、あなたの力を貸してください！



■ 資 格

- 【1】保育士資格、教員免許、児童厚生員資格などを有する人
 - 【2】上記の資格などはないが、児童の育成指導に熱意を持つ人
- ※採用後は、【1】【2】ともに、放課後児童支援員の認定資格を取得していただきます。

■ 勤務場所

市内学童クラブ 10 カ所のいずれか

■ 応募方法

履歴書（顔写真貼付）を持参または郵送

■ 選考要領

書類選考および面接

※面接日時・場所は後日、応募者に連絡します。

■ 雇用形態

登録指導員（非常勤）	
報 酬	時給 900 円
出勤日	原則月～土曜日の内 4 日以内 14:00～18:30(内 4 時間勤務) 春・夏・冬休み、休校日 8:00～18:30(内 8 時間勤務)

■ 問い合わせ・申し込み

〒 405-0006 山梨市小原西 843-4
山梨市社会福祉協議会総務係 ☎ 22 8755
(市は学童クラブの運営を社会福祉協議会に委託しています)

子どもパークレンジャー 2021 ～森と川の生きものを調べよう～

環境省・奥多摩自然保護官事務所では、西沢渓谷の生き物観察、自然を体験するイベントを開催します。

■ 日時：9 月 11 日(土) 9:30 ～

■ 集合場所：道の駅みとみ

■ 対象：山梨県内の小学 3 ～ 6 年生

■ 持ち物：昼食、雨具

■ 服装：動きやすい服装、運動靴

■ 参加費：1 人 500 円

■ 内容：西沢渓谷（入り口ゲート～二俣吊り橋間）の森と川の生きもの調査

※新型コロナウイルスの感染拡大状況により、中止する場合があります。

※体調のすぐれない人は、参加をお断りします。

※荒天の場合、10 月 9 日(土)に延期

■ 問い合わせ

奥多摩ビジターセンター「子どもパークレンジャー係」☎ 0428-83-2037

e メール okutamavc.event@ces-net.jp



子育て世帯生活支援特別給付金（ひとり親世帯以外の低所得の子育て世帯分） 申請により支給対象となる人の申請受付を開始します

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、住民税非課税などの低所得の子育て世帯に対し、生活の支援を行う、子育て世帯生活支援特別給付金を支給します。

■ 対象者（申請を行うことで給付金の支給対象）

下記 (1) 養育要件のいずれかに該当し、かつ (2) 所得要件のいずれかを満たす人

(1) 養育要件

(A) 中学校終了後から 18 歳年度末までの児童（平成 15 年 4 月 2 日から平成 18 年 4 月 1 日出生）のみを養育する人

※養育者（父・母など）が複数いる場合、申請者は所得の高い人（主たる生計維持者）になります。

(B) 公務員で令和 3 年 4 月分の児童手当対象児童を養育する人

(2) 所得要件

(C) 令和 3 年度（令和 2 年分）住民税（均等割）が非課税の人

(D) 新型コロナウイルス感染症の影響を受けて令和 3 年 1 月 1 日以降家計が急変し、令和 3 年度の住民税（均等割）非課税相当の収入となっている人

■ 支給額

支給対象児童 1 人あたり 5 万円

■ 申請期間

令和 4 年 2 月 28 日(月)まで

■ 申請書類

養育・所得要件により提出する書類が異なります。

詳しくは、市ホームページをご覧ください。

■ 支給日

申請受付後審査を行い、支給の可否を通知します。支給日、支給金額などは通知書をご確認ください。

■ 注意事項

- ・令和 3 年度の住民税の申告をしていない人は、申告後に申請を行ってください。
- ・申請に不備や疑義があった場合、内容の確認や追加で必要書類の提出を求めることがあります。
- ・給付金を受け取った後に受給資格がないことが判明した場合、返金していただく必要があります。（虚偽の申告を行った結果、不正受給となった場合、1 人の児童について二重に受給した場合など）

■ 問い合わせ

厚生労働省「子育て世帯生活支援特別給付金（ひとり親世帯以外）担当窓口」コールセンター

☎ 0120-811-166（受付時間 平日 9:00 ～ 18:00）

子育て支援課子育て支援担当

☎ 22 1111 内線 1156（受付時間 平日 9:00 ～ 17:00）



市ホームページ
二次元コード

♡♡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をいただいた人・団体のみを紹介しています。

【寄付一般】

▼市政全般資金として

故 古屋 昶 様のご遺志として

古屋 義人 様（七日市場）・・・100,000 円

▼子育て支援課へ

守屋 秋子 様（韮崎市）

・・・フィット使いきりミニマスク子供用 50 個

▼学校教育課へ

NPO 法人 care nation 様（埼玉県）

・・・銅イオン抗菌シール80個入り

1箱、アルコールウェットティッシュ

30個入り18箱、アルコールハンド

ジェル12個入り16箱、除菌スプレー

30個入り2箱



9月10日は下水道の日 下水道接続のお願い

下水道法では、公共下水道が整備された地域において、浄化槽を使用している人は、遅滞なく公共下水道に接続することが義務付けられています。

下水道課では下水道が利用できる地域において、随時職員が訪問し、接続のお願いを行っています（訪問する職員は、身分証を携帯しています）

下水道に接続すると、悪臭や害虫の発生が抑えられ、生活環境がよくなります。また、側溝や河川がきれいになり、自然環境を守ることもつながります。

下水道の役割をご理解いただき、清潔で住みよい街にするため、下水道への早期接続をお願いします。

☎ 下水道課管理担当 内線 2122～2124

市町村設置型浄化槽事業（牧丘地域）の申請受付は9月末まで

令和3年度末で市町村設置型浄化槽整備事業による浄化槽の新設を終了することに伴い、申請の受け付けを9月30日(木)に終了します。

☎ 下水道課工務担当 内線 2123

9月20～26日は動物愛護週間

☎ 環境課生活環境担当
内線 2253・2254

動物愛護週間は「動物愛護管理法」に基づき、皆さんに動物の愛護と適正な飼育について関心と理解を深めてもらうために設けられています。命の大切さ、友愛および平和の尊さを、動物を通して改めて振り返りましょう。

○動物愛護キャンペーン

- ▶ **内容：**動物愛護図画コンクール作品展示
- ▶ **期間：**9/17(金)～28(火)
- ▶ **内容：**図書館連携展示（動物愛護に関する資料の展示や関係図書の紹介）
- ▶ **期間：**9/17(金)～30(木)
- ▶ **会場：**県立図書館（甲府市北口2-8-1）
- ▶ **問い合わせ：**県立図書館 ☎ 055-255-1040

○犬のしつけ方教室・猫の飼い方教室参加者募集

- ▶ **日時：**9/25(土)
 - 犬のしつけ方教室 9:30～11:30
 - ※受付開始 9:00～（開講式 9:20）
 - 猫の飼い方教室 13:30～15:30
 - ※受付開始 13:00～（開講式 13:20）
- ▶ **会場：**甲州市勝沼市民会館2階大会議室（甲州市勝沼町勝沼756-1）
- ▶ **参加料：**無料
- ▶ **主催：**県動物愛護および管理連絡協議会峡東支部
- ▶ **注意：**会場の都合上、参加者が犬・猫を連れてくることはできません。当日参加は原則不可のため、事前予約をお願いします（各教室15人程度）。
- ▶ **申し込み：**笛吹市環境推進課 ☎ 055-262-4111（山梨市環境課でも可）

新型コロナウイルス感染拡大状況により、中止になる場合があります。

下水道排水設備工事責任技術者認定試験

下水道の排水設備工事を施工する指定工事店には、「下水道排水設備工事責任技術者」の資格を有する者の専属が必要です。この試験は、責任技術者としての技能を認定するものです。

- ▶ **受付期間：**9/16(木)～10/7(木)
 - ▶ **講習会：**10/19(火) 10:00～16:00
 - ▶ **試験：**11/24(火) 14:00～16:15
 - ▶ **講習会・試験場所：**アイメッセ山梨4階大会議室（甲府市大津町2192-8）
 - ▶ **申し込み・問い合わせ**
（公財）県下水道公社事務局
☎ 055-263-2738
笛吹市石和町東油川字北畑417
- ※申込用紙は、申込先HP（<https://www.yamanashi-swc.or.jp/>）からダウンロードをお願いします。

山梨地域 秋季河川清掃について

快適で美しい生活環境を維持するため、各区で「秋季河川清掃」が実施されます。きれいで住みよい生活環境をつくるため、ご協力をお願いします。

- ▶ **実施日・地区**
9/12(日)…日下部・八幡・後屋敷・若手
9/19(日)…加納岩・山梨・日川
- ※区によって実施日が異なる場合があります。また、新型コロナウイルス感染症の状況により中止になる場合があります。詳細はお住まいの区の区長または保健衛生委員にご確認ください。

☎ 環境課生活環境担当 内線 2254



ごみ収集停留所に 農業ごみは出せません

農業に伴い発生した廃棄物（廃棄果実含む）は、法律に基づき産業廃棄物および事業系ごみに分類されます。

個人農家が排出しても同様に扱われるため、ごみ収集停留所に出すことはできません。農業系廃棄物の適正な処分をお願いします。

☎ 環境課生活環境担当 内線 2254

市役所本庁舎に防犯カメラ・通話録音装置を設置

市役所本庁舎の防災、防犯、施設管理の徹底を図ることで、来庁者が安全・安心に庁舎をご利用いただけることを目的に、防犯カメラを設置・運用します。

また、市役所業務の公正かつ適正な執行の確保を図るため、通話録音装置を設置・運用します。

- ▶ **運用開始日**
9/1(水)
- ▶ **防犯カメラ設置場所**
市役所本庁舎出入口
☎ 管財課管財・営繕担当 内線 2348

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年温室効果ガス（二酸化炭素）排出実質ゼロ」を目指します！

vol.2

エス・ディー・ジーズ
SDGsを知ろう

「持続可能な開発目標」
Sustainable
Development
Goals



今、地球上では温暖化やごみ問題など、さまざまな環境問題が起きています。このままの生活を続けると地球の環境はどんどん悪くなってしまいます。

私たちがこの地球に暮らし続け、未来の人たちが安心して暮らせる社会を作るためには、社会のあり方を見直し、持続可能な社会へと変えていく必要があります。そのため、2015年9月の国連総会でSDGsが定められました。

SDGsは「Sustainable Development Goals（持続可能な開発目標）」の略称で、持続可能な世界を実現するために、2030年までに国際社会全体が達成すべき17の目標です。「地球上の誰一人として取り残さない」を理念としています。

SDGsは小さなことからでも目標達成に向けて取り組むことができます。例えば、食品ロスをなくす工夫をしたり、SDGsについて考えSNSなどで記事をシェアするといったことも取り組みと言えます。日常生活の中で誰もがSDGsへ貢献することができます。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

INFORMATION
PICK UP

health

つくってみろし。食育レシピ vol.118
冷めてもいい お弁当ポテトグラタン(ピザ味)



エネルギー 116kcal たんぱく質 4.2g
脂質 5.3g 炭水化物 13.1g 食塩 0.9g
(栄養価は1個分)

材料（お弁当用3個分）

じゃがいも 1個
ベーコンハーフ 1枚
ピザソース 大さじ3
とけるチーズ 適量
アルミカップ8号 3個

ポイント

ベーコンの代わりにロースハムやウインナーでもおいしく作れます。じゃがいもやベーコンの量を増やせば夕飯のおかずやおつまみにもなります。

- ① じゃがいもの皮をむき1cm角に切り、耐熱容器に入れラップをして電子レンジで温める。
- ② ベーコン（ハムやウインナー）を1cm角ぐらいで切る。
- ③ じゃがいもの火が通ったら、ベーコンとピザソースを入れてかき混ぜる。
- ④ アルミカップ3個に分け、とけるチーズをかけてオーブントースターで3分加熱する。
- ⑤ チーズに焼き目がついたのを確認したらトースターから出し、できあがり。



☎ 市ホームページに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

メタボリック症候群を知ろう！

脱メタボを目指すため、運動・食事と合わせて休養も大切にしましょう！

心と体にしっかり休養を与えて、日々の生活の活力にしましょう！

- 朝日を浴びて体内時計をリセット
- ぬるめ（38～40℃）の湯舟に浸かってリラックス
- 寝る直前のスマホやパソコンはNG
- カフェインやタバコを避けよう
- 寝る時には部屋を暗くしよう
- 好きな音楽やアロマでリラックス

質の良い睡眠をとりましょう



- 心地よい感覚（きれいなものを見る、心地よい香りを嗅ぐ、素材の味を楽しむなど）でリラックス
- 疲れたときは深呼吸してみよう
- 運動で汗をかいてすっきりしよう
- 気の合う人との会話や趣味の活動など楽しい時間を取り入れよう

ストレスと上手につき合いましょう



Check! **成長ホルモンの分泌効果で基礎代謝がUP！** 成長ホルモンが出ている睡眠中に全身の細胞の新陳代謝が上昇します。逆に、成長ホルモンの分泌が不十分だと、新陳代謝がうまく行えなくなり、基礎代謝が減るので太りやすくなってしまいます。成長ホルモンをしっかり分泌させるためには、眠り始めて最初の3時間でいかに質の良い深い眠りに入るかが肝心！うたた寝してから寝床に移動したり、テレビやスマホを見ながら寝たりするのは避けましょう。

Check! **睡眠不足は太りやすい** 減量に最適とされている睡眠時間は7～8時間です。睡眠時間が5時間以下の場合、満腹のサインを出してくれる「レプチン」というホルモンが減り、空腹サインを出す「グレリン」というホルモンの分泌が増え、食べ過ぎの原因になります。睡眠時間の確保も大切です。

年「ねんきんネット」をご活用ください！

「ねんきんネット」はご自身の年金に関する情報をパソコンやスマートフォンから、確認できるサービスです。

◆将来受け取る年金見込額が知りたい
さまざまな条件で、将来受け取る老齢年金の見込額を試算できます。

◆自分の年金記録を確認したい
最新の年金記録を確認できます。

◆保険料の支払い漏れや届け出漏れを確認したい

国民年金保険料の未納や免除、学生納付特例制度または納付猶予制度の適用期間などについて、今後納付する月数や金額の確認ができます。

◆「ねんきん定期便」を確認したい
誕生月に郵送されるハガキ版の「ねんきん定期便」を電子版（PDF ファイル）で確認できます。

◆年金振込通知書などを確認したい
「年金振込通知書」などの各種通知書を確認できます。

◆通知書の再交付申請をしたい
通知書の再交付申請ができます。

◎再交付申請ができる通知書
社会保険料（国民年金保険料）控除証明書、公的年金等の源泉徴収票、年金額改定通知書、年金振込通知書、年金決定通知書、支給額変更通知書

▶ねんきんネットホームページ
http://www.nenkin.go.jp/n_net/
市民課国保年金担当
内線 1145 ～ 1148
牧丘支所・三富支所住民生活担当
※ねんきんネット用ナビダイヤル
☎ 0570-058-555

年 国民年金基金のご案内

国民年金基金は、国民年金に加入している自営業の皆さんと、その家族などが、任意に加入して積み立てを行い、老後に国民年金に上乘せの年金として受けられる、公的な年金です。

＜メリット＞

・掛金の全額(上限：年額81.6万円)が所得から控除され、所得税・住民税ともに軽減

・受け取る年金も「公的年金等控除」の対象で、遺族一時金は全額非課税

国民国民年金基金山梨支部
☎ 0120-65-4192
甲府市丸の内 2-14-13 ダイタビル 6 階

市民課 各種証明書の交付について

住民票の写しや戸籍謄抄本などの証明書交付に関しては、法によって定められた人の請求により交付することができます。

証明書の交付請求の際は、窓口に来た人の本人確認を必ず行います。

▶本人確認に必要なもの

運転免許証、パスポート、マイナンバーカードなど 1 点

または、保険証、年金手帳、介護保険の被保険者証など 2 点

▶住民票・戸籍関係証明書

証明書の種類	交付できる人	注意事項	発行手数料
住民票の写し (世帯全員・世帯一部)	本人または同一世帯員 ※	同居していても別世帯の場合は委任状が必要	300 円
除票 (転出・死亡等で 住民票から除かれた住民票)	本人または同一世帯員（一人世帯の除票〔死亡者〕の場合は相続人）	平成 26 年 6 月 19 日以前に消除または改製したものは発行不可	300 円
記載事項証明書 (氏名・生年月日等住民票に記載されている事項の証明)	本人または同一世帯員 ※	本人持参の書式に証明も可	300 円
戸籍の謄本または抄本 謄本…戸籍に記載されている人全員 抄本…戸籍に記載されている中の一部	戸籍に記載されている者またはその配偶者、直系尊属もしくは直系卑属 ※	【例】 ▶おじいちゃんの戸籍を孫が請求…OK ▶義父の戸籍（夫が記載されていない戸籍）を子の妻（嫁）が請求…NG	450 円
除籍謄本または抄本 (転籍または死亡や婚姻等で戸籍に誰もいなくなった戸籍)			750 円
改製原戸籍 (戸籍様式の改製により書き替えた従前の戸籍)			750 円
戸籍の附票 (戸籍に記載されている人の住所変動を記載したもの)		平成 26 年 6 月 19 日以前に消除または改製したものは発行不可	300 円
身分証明書 (禁治産者・準禁治産者の宣告通知の有無、後見登記の通知の有無、破産の通知の有無を証明するもの)	本人 ※	—	300 円
独身証明書 (独身であることを証明するもの)	本人のみ	委任状による交付はできません	350 円

※…代理人の申請も可能。ただし、申請には必ず委任状が必要です。
委任状の記入は、すべて委任する本人が必要事項を記載してください。
不備があった場合、交付できないこともあります。
○住民票の写しについては、必要により「本籍地・筆頭者」「世帯主・世帯主との続柄」を記載することができます。
○マイナンバー入りの住民票も交付できますが、本人または同一世帯員以外の人の請求時は、その場で交付せず、後日、本人宛に特定記録で郵送します。

▶印鑑証明書

証明書の種類	交付できる人	注意事項	発行手数料
印鑑登録証明書	本人または代理人	印鑑登録証の提示が必要	300 円
○代理人による請求の際は、請求書に登録者の氏名、住所、生年月日、電話番号を記載する必要があります。			

※場合により、上記以外に持参が必要なものがあります。詳しくはお問い合わせください。

※住民票の写し、戸籍謄本・抄本、戸籍の附票、印鑑登録証明書などについては、マイナンバーカードを利用した、コンビニ交付サービスを行っています。

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：9/18 (土) 13:00 ～ 17:00 ※完全予約制

▶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、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。				

山梨地域 特定計量器（はかり）の定期検査のお知らせ

▶日時

9/13 (月)・14 (火)・16 (木)・17 (金) 10:00 ～ 15:00

※正午～ 13:00 の間は検査できません。

▶会場

夢わーく山梨 講習室

▶持ち物

①はかり、おもり、分銅など（付属しているおもりなどは全てお持ちください）

②検査手数料（現金のみ）

▶検査手数料

右表のとおり

<注意事項>

①取引や証明に使用している「はかり」は、すべて検査を受けなければなりません。ただし、購入して間もない「はかり」については、検査が免除になる場合があります。また、250kg 以上の「大型はかり」や精密で動かせないもの、数が 15 台以上ある場合は、所在場所（設置の場所）で検査できます。詳しくは山梨県計量検定所までお問い合わせください。

②「はかり」は汚れをよく落とし、運搬の際はストッパーをして（ついていないときは「はかり」の台と皿の間に新聞紙などを入れて指針がゆれないように）お持ちください。

③デジタル式はかりも定期検査の対象となります。

④未受検の状態で取引などを行っている場合、法により罰則規定が適用となる場合があります。これまで検査を受けていない人は、この機会に必ず受検してください。

競争入札参加資格 中間審査を実施します

市が行う競争入札における参加資格の審査のうち、今回ご案内する中間審査は、令和 4 年度分の参加資格について実施するものです。

▶申請期間

10/4 (月)～ 24 (日)

▶申請書類提出期間

10/25 (月)～ 11/12 (金)

▶実施内容公開：9/1 (水)～

組合ホームページに申請の手引等を掲載します。申請予定事業者は、手引を確認し、申請の準備、提出書類の準備などを、申請期間・申請書類提出期間までに行ってください。

※詳細は、山梨県市町村総合事務組合ホームページ（<http://www.ysc-yamanashi.or.jp/>）でご確認ください。

山梨県市町村総合事務組合業務課
（甲府市蓬沢 1-15-35 山梨県自治会館 2F） ☎ 055-268-3446

商工労働政策課商工労働担当 内線 2362

山梨県計量検定所 ☎ 055-261-9130

種類・ひょう量又は感量の比	手数料 (円)	主 な は か り 類	
① 直線目盛のみのある指示はかり	2 5 0	指示はかり (直線目盛のみのあるもの)	
② 棒はかり		棒はかり 定量おもり	
③ 手動天びん (100kg以下) 10,000分の1以上のもの 10,000分の1未満のもの	5 0 0 1, 0 0 0	手動天びん	等比皿手動はかり
④ 電気式はかり 100kg以下のもの 250kg以下のもの	1, 4 0 0 1, 8 0 0	台手動はかり	指示はかり (直線目盛以外の目盛があるもの)
⑤ 上記以外のはかり 100kg以下のもの 250kg以下のもの 500kg以下のもの	5 0 0 9 0 0 1, 5 0 0	手動指示併用はかり	不等比皿手動はかり
* 総手数料は、上記はかりの金額に下記の分銅等の使用個数分の金額を加える。		分 銅	
⑥ 分銅又はおもり (1 個につき)	1 0	定量おもり	定量増おもり

(注) ひょう量とは、そのはかりではかることのできる最大の重さ（質量）です。

福祉 紹介します 「人権擁護委員」

市内には、法務大臣から委嘱された14人の人権擁護委員がいます。7月1日付けで次の人が委員に委嘱されました。

- ・加納岩地区 堀内 玉恵（新任）
- ・日下部地区 小笠原 浩（再任）
- ・牧丘・諏訪地区 雨宮 治雄（再任）

■人権擁護委員とは

人権擁護委員は、地域の皆さんから人権相談を受け、問題解決のお手伝いをしたり、法務局の職員と協力して人権侵害から被害者を救済したり、地域の皆さんに人権について関心を持ってもらえるような啓発活動を行ったりしています。

また、あらゆる人々の人権を守るため、毎日の暮らしの中で起こる人権に関する問題（いじめ、体罰、差別問題など）について、相談を受けています。相談は無料で秘密は厳守しますのでお気軽にご相談ください。

福祉課社会福祉担当 内線 1132

福祉 敬老祝金の支給について

長寿を祝うとともに、多年にわたり社会に貢献されたことに感謝し、その労をねぎらうために祝金を支給します。

	88歳の人 (S7.9.16～ S8.9.15生)	新100歳 (T10.4.1～ T11.3.31生)
市祝金額	10,000円	150,000円
在住条件	1年以上	10年以上
支給方法	9月中旬頃、指定された口座に振込。口座届が未提出の人はお早めにご返送ください。	9月中旬ごろ 慶祝訪問
※在住条件…山梨市に引き続き住所がある年数		

福祉課社会福祉担当 内線 1133

「広報やまなし」 「市ホームページ」 有料広告募集

「広報やまなし」は、毎月13,500部を発行し、区を通して全戸配布するほか、公共施設や民間の店舗などへの設置を行っています。「広報やまなし」や市内外への情報発信媒体「市ホームページ」を、事業所や店舗などのPRにぜひご活用ください。

政策秘書課広報担当 内線 2418 eメール info@city.yamanashi.lg.jp

福祉 重度心身障害者医療費 助成制度更新申請のお知らせ

福祉課障害福祉担当
内線 1137～1139

現在お持ちの「重度心身障害者医療費助成受給資格者証」の有効期限は、10月31日です。現受給者には更新手続きの通知を郵送しますので、更新の手続きを行ってください。

▶更新手続きに必要なもの

- ①更新申請書 ②同意書 ③現在加入している健康保険証の写し
- ④限度額適用認定証の写し

※加入している健康保険等により、更新手続きに必要な書類が異なります。詳しくは、市から送付する通知をご確認ください。

※コロナウイルス感染予防のため、通知に同封された封筒で提出をお願いします。

※加入保険証等に変更がある人は、変更届出が必要です。更新申請書、保険証、印鑑、お持ちの重度医療受給者証を持参の上、窓口で手続きをお願いします。

▶**提出期限**：10/6(水)

▶**変更申請窓口**：福祉課障害福祉担当 牧丘・三富支所 住民生活担当

▶**新しい受給資格者証**：10月下旬に郵送します。

※現在受給していない人で、この制度に該当すると思われる人は、お気軽にお問い合わせください。

▶**受給資格**：市内に住所があり、次に該当する人

- ・身体障害者手帳1～3級所持者
- ・療育手帳A判定所持者
- ・精神障害者保健福祉手帳1～2級所持者
- ・障害年金1～2級受給者
- ・特別児童扶養手当受給対象児童

※上記の要件を満たしていても、所得制限により非該当になる場合があります。

福祉 後期高齢者医療制度の加入者へ 「医療費通知」の発送時期・記載内容などが変わります

後期高齢者医療制度に加入している皆さんの健康意識向上を目的として、医療費通知を発送していますが、医療費控除の申告手続きに使用する人の利便性を考慮し、令和3年度に発送する医療費通知から、発送時期や記載される診療月などが変更となります。

また発送する郵送物も、文字を大きくし、1人につき1通の分かりやすいものにするため「はがき」から「封書」に変更になります。

▶変更内容

年度	発送時期・回数	記載される診療月	発送するもの
昨年度	令和3年2月末・1回	令和2年1月～12月	圧着はがき
今年度	令和4年1月末・1回	令和2年12月～3年11月	封書

▶注意点

令和3年12月診療分は令和4年1月末に発送する医療費通知には記載されず、1年後の令和5年1月末に発送する医療費通知に記載されます。そのため、医療費控除の申告手続きを行う場合は、令和3年12月診療分は領収書が必要となりますので、必ず保管してください。

※病院などの受診情報は、受診月の2カ月後に県後期高齢者医療広域連合に提供されるため、医療費通知の発送までには3カ月程度の期間がかかります。

市民課国保年金担当 内線 1145～1148

県後期高齢者医療広域連合 ☎ 055-236-5671

福祉 知っておきたい国民健康保険の給付

市民課国保年金担当
内線 1145～1148

病気やけがのときに国民健康保険被保険者証（保険証）を提示すれば、医療費の3割から2割の自己負担で医療サービスを受けることができることは皆さんもご存じのとおりですが、それ以外にも国民健康保険ではさまざまなサービス（給付）を実施しています。

①高額療養費

1カ月（暦月）の医療費（保険適用分）の自己負担額が入院などで高額になり、法令で定められた限度額を超えた場合、超えた分の金額が高額療養費として支給されます。対象者には診療月から原則2カ月後に通知書でお知らせをしています。

なお、自己負担限度額は被保険者の年齢および前年度所得額などにより変わります。

▶**申請に必要なもの**：申請書、該当する月の医療機関などからの領収書、保険証、振込口座のわかるもの、マイナンバー通知カードなど

②療養費

療養費とは、医師が治療上必要と認められたコルセットといった補装具などを作ったとき、事故や急病でやむを得ず保険証を持たずに治療を受けたときなど、いったん全額自己負担後に、申請・審査後、自己負担分（3～2割）を除いた額を払い戻す制度です。補装具などの代金を支払った日の翌日から起算して2年を経過すると請求権は時効により消滅します。

▶**申請に必要なもの**：領収書、保険証、印鑑、振込先のわかるもの、補装具を作った場合は医師の診断書か意見書、装具装着証明書、靴型装具に係る支給申請書提出の際は患者が実際に装着する現物であることが確認できる写真、診療報酬明細書（事故や急病などでやむを得ず受診したとき）、マイナンバー通知カードなど

福祉 県後期高齢者医療広域連合 「川柳を募集します！」

▶**募集内容**：「私に金メダル」をテーマにした川柳

▶**応募期間**：9/1(水)～10/15(金)必着

▶**応募資格**：山梨県後期高齢者医療制度の被保険者（75歳以上の人、一定の障害のある65歳以上の人）

▶**応募方法**：作品（川柳）とペンネーム、住所、氏名（ふりがな）、年齢、電話番号、職業を記入の上、郵送（はがき）またはメールで送付してください。（1人2点まで）

※展示などで氏名を使用することがあります。本名の記載を希望しない人は必ずペンネームを記入してください。

※メールの題名は「川柳応募」としてください。

▶**表彰内容**：広域連合長賞（1人）副広域連合長賞（1人）広域連合議長賞（1人）広域連合副議長賞（1人）入選（10人程度）

※受賞作品の発表は令和3年12月～4年1月頃を予定

▶**問い合わせ・応募先**：〒400-8587 甲府市蓬沢一丁目15番35号（山梨県自治会館2階）山梨県後期高齢者医療広域連合総務課総務担当 ☎ 055-236-5671 eメール kouho@yamanashi-iryokouiki.jp

③出産育児一時金

被保険者の出産に対し、経済的負担の軽減を図るため、1人につき420,000円（※1）まで支給される制度です。医療機関などへの直接支払制度（※2）の利用により、出産費の窓口での現金支払いの額を抑えることができます。

なお、妊娠期間が12週（85日）以上であれば、死産や流産を問わず支給されます。

出産日の翌日から起算して2年を経過すると請求権は時効により消滅します。

▶**申請に必要なもの**：保険証、印鑑、医療機関などから交付される合意文書の写し、医療機関などから交付された費用の内訳が記載された領収・明細書の写し、出産費の領収証の写し、振込口座のわかるもの、死産・流産の場合は医師の証明書、マイナンバー通知カードなど

※1「産科医療保障制度」に加入する医療機関等で出産した場合に限ります。それ以外は404,000円

※2 出産育児一時金の請求と受け取りを、妊婦などに代わり医療機関が行う制度です。一時金が医療機関などへ直接支払われるため、退院時に窓口で支払うのは一時金を上回る場合のみです。出産費用が出産育児一時金を下回る場合は申請により差額を支給します。

④葬祭費

被保険者が死亡したときに、葬祭を行う人（＝喪主）に5万円が支給されます。

葬祭を執行した日の翌日から起算して2年を経過すると請求権は時効により消滅します。

▶**申請に必要なもの**：保険証、印鑑、会葬礼状や領収書、契約書などの葬祭を行ったことがわかる書類、振込口座のわかるもの

▼こちらは有料広告です



**1年以内の結婚を考える方の
結婚相談所**

「私たち仲人に婚活のすべてをお任せください」

ご本人様・親御様 無料相談会実施中

成婚実績で選ぶなら、短期成婚実績のステラ

結婚相談所ステラ
【甲府本社】
年中無休
甲府市中央 2-9-21 ファース甲府 5-C 受付時間 10:00～18:00 公式HP

055-249-8350



令和 3 年度成人健康診査（完全予約制）

※会場は市役所（保健センター）（ただし 10/20 は牧丘支所）

10 月に実施（9 月に予約受付開始）する成人健診は次のとおりです。

健診日	予約受付期間	対象地区	健診機関	送迎場所・出発時間（要予約）	乳がん骨粗鬆症
10/4（月）	9/7（火）～ 14（火）	岩手地区	厚生	岩手公民館 8:00	○
10/5（火）	9/7（火）～ 14（火）	万力 1・2・3 区		万力 2 区公民館 8:00	－
10/8（金）	9/9（木）～ 16（木）	三ヶ所・上之割		後屋敷公民館 8:00	－
10/12（火）	9/14（火）～ 22（水）	七日市場・下井尻・小原東 4・5・6 区		－	○
10/18（月）	9/22（水）～ 30（木）	山梨地区		山梨厚生病院 8:00	○
10/19（火）	9/22（水）～ 30（木）	大野・上石森・下石森	厚生	市民総合体育館 8:00	－
10/20（水）	9/24（金）～ 30（木）	牧丘地区		－	○
10/21（木）	9/24（金）～ 10/1（金）	八幡地区		石原なちこ体育館 8:30	○
10/22（金）	9/24（金）～ 10/1（金）	大野・中村・上栗原・下栗原		市民総合体育館 8:00	○
10/23（土）	9/27（月）～ 10/4（月）	市内全域		－	○
10/25（月）	9/29（水）～ 10/6（水）	下神内川 2・7 区・加納岩地区	JA	JA フルーツ山梨加納岩支所 8:30	○

【予約方法】

予約受付期間内に、窓口もしくは電話で健康増進課まで申し込み（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、予約時間を記載した「予約票」、「問診票」および申込者には「検査セット」を郵送します。

【検査項目】

基本の健診およびがん検診（詳細は広報 5 月号と一緒に配布した健康カレンダーでご確認ください）

【受診者をお願い】

1. 郵送された予約票を持参し、予約時間にご来場ください。時間前に来場した場合は、自家用車内など、会場の外で待機をお願いします。
2. 健診当日は、不織布マスクの着用をお願いします。（布マスク不可）
また、健診会場に入る前に手指消毒と体温測定にご協力ください。
3. 37.1℃以上の発熱または体調不良がある場合は、受診を見合わせてください。
4. 定員に到達次第予約を締め切ります。希望日の予約ができなかった場合は、再度別日をご予約ください。

▶問い合わせ・申し込み：健康増進課健康企画担当 内線 1162～1163
健康支援担当 内線 1164～1170

健診受診者には、先着 2,000 人に市特定健診マスコットキャラクター「Dr. しば」をデザインしたオリジナルマスクケースをプレゼントします！



9 月 24 ～ 30 日は結核予防週間です

結核は昔の病気ではありません。結核は今でも日本国内で 1 日に 40 人が発病し、6 人が命を落としている病気です。県内でも年間 68 人発見され、そのうち約 70%は 65 歳以上です。

▶結核とは？

発病者の咳やくしゃみによって空気中に飛び散った結核菌を吸い込むことで感染し、主に肺に炎症が起きる病気です。

▶予防できるの？

予防には、免疫力を低下させないことが重要です！バランスの良い食事、質の良い睡眠、適度な運動、禁煙など規則正しい生活を心がけましょう。
※結核の早期発見には、1 年に 1 回胸部レントゲン検査を受けることが重要です。検査は、市の成人健診でも受診することができます！

☎健康増進課健康支援担当
内線 1164～1170

9 月 10 ～ 16 日は自殺予防週間です

◎ゲートキーパーをご存知ですか？

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて必要な支援につなげて見守る人のことです。相手の表情や行動の些細な変化に気づくことが、ゲートキーパーとして最初の重要な役割です。

特別な資格は必要ありません。私たち一人ひとりが、大切な誰かのゲートキーパーになることができます。

もしあなたのまわりに悩みのある人がいたら、ぜひご相談ください。

※ゲートキーパー

に関する詳しい情報は、厚生労働省のホームページ「まもろうよこころ」でご確認ください。



二次元コード

■こころの健康相談統一ダイヤル

365 日 24 時間体制（平日 12:00～13:00 を除く） ☎ 0570-064-556

■山梨市役所「こころの健康相談」

精神保健福祉士、公認心理師、精神対話士による完全予約制の個別相談を毎月開催。出張相談も可能です。

☎健康増進課健康支援担当
内線 1164～1169

新型コロナワクチン接種接種券発送・接種実施予定について

▶接種券を持っている人（40～64 歳の人、65 歳以上で 1 回目の接種が終了していない人・基礎疾患のある 16 歳以上の人）

◎接種券の発送 すでに該当者には送付済み

◎接種日程 下記のとおり

1 回目	2 回目	時間帯	予約期間	接種場所
9/10 (金)	10/1 (金)	夜間	8/26 (木) ～ 9/1 (水)	夢わーく 山梨
9/11 (土)	10/2 (土)	午後・夜間		
9/12 (日)	10/3 (日)	午前・午後		
9/18 (土)	10/9 (土)	午後・夜間	9/2 (木) ～ 9/8 (水)	
9/19 (日)	10/10 (日)	午前・午後		

※予約方法・接種方法は接種券発送時に同封する通知および市ホームページなどでご確認ください。

※受付時間帯…午前 8:20～11:30 午後 13:50～17:00
夜間 18:20～20:30

▶30～39 歳の人：接種券の発送…9 月中旬（予定）

▶20～29 歳の人：接種券の発送…9 月下旬（予定）

▶16 歳以下の人：10 月以降に接種券を発送する予定。ただしワクチンの供給状況により変更する場合があります。

☎健康増進課 内線 1162～1171

※ワクチン接種予約に関することは
専用ダイヤル ☎ 0570-065-131（平日 9:00～17:00）

救急病院・救急車の適正利用をお願いします

緊急時の命を守るために、わたしたちができること
かかりつけ医をもち、日頃から健康チェックをしましょう
緊急性のない場合は、平日の診療時間内に受診をしましょう
必要なときは、ためらわず「119 番」しましょう



救急病院利用者の約半数が軽症者

峡東地域では、救急病院を利用している人の約半数が入院を必要としない軽症者という状況が続いています。

現在、新型コロナウイルスの感染防止対策などにより、いつも以上に医療機関には大きな負担がかかっています。

このままだと、緊急性の高い重症患者の治療に支障をきたしたり、地域の救急医療体制が維持できなくなる恐れがあります。適正利用にご理解とご協力をお願いします。



▶休日・夜間の問い合わせ先

【救急当番診療所、病院の紹介】	
■ 山梨県救急医療情報センター	☎ 055-224-4199
■ 東山梨消防本部	☎ ② 0119
子どもの場合【小児初期救急医療センター】	
【受診について】	
■ 甲府市医師会救急医療センター内	☎ 055-226-3399
※やけど、ケガ、骨折など外科的疾患は【救急当番診療所、病院の紹介】の連絡先を活用ください。	
【相談について】	
■ 小児救急電話相談	☎ # 8000(短縮ダイヤル)
※ダイヤル回線からおかけの場合 ☎ 055-226-3369	

◆ 山梨市・峡東保健福祉事務所（峡東保健所） ◆

市民総合体育館各種教室

申し込み・ 市民総合体育館
問い合わせ ☎ 5600

短時間で楽しく実感！ 健康運動教室 ～短期講座受講生募集～

日程	講座名	曜日	時間
9/7 (火)から随時開催。 詳細はご確認ください。	アクティブシェイプ	火	20:15～21:00
▶ 受講料 6,600 円 (全 10 回)	骨 盤 エ ク サ サ イ ズ	火	① 10:00～10:45 ② 19:15～20:00
▶ 申し込み 上記「申し込み・問 い合わせ」に、事前 に電話で申し込み。 ※定員になり次第受付 を終了します。	シェイプアップ & やさしいヨガ	水	10:00～10:45
	かんたんピラティス	水	19:30～20:30
	かんたんパンチ&キック	水	20:00～20:45
	やさしいヨガ	木	20:30～21:15
	ダイエット & スタイルアップ	金	20:00～20:45
	リラックスヨガ	土	10:00～11:00

趣味の幅を広げよう！ カルチャー教室（無料体験）

▶**申し込み**：上記「申し込み・問い合わせ」に、事前に電話で申し込み。（無料体験は各教室 1 回参加可能）
※各教室は、月謝制のカルチャー教室です。体験後入会を希望する人は、お気軽にお問い合わせください。

教室名	無料体験日	時間	備考
アコースティックギター	9/15 (水)・29 (水)	10:30～12:00	アコースティック ギター・ウクレレ …レンタルは要相 談。テキスト代 100 円
ウ ク レ レ	9/3 (金)・17 (金)	初級 9:30～10:30 中級 10:30～12:00	
大 東 流 合 気 柔 術	9/16 (木)・30 (木) ※見学のみ	① 14:00～16:00 ② 19:00～21:00	
色 え ん ぴ つ 画	9/2 (木)・16 (木)	13:30～15:30	
小さな水彩スケッチ	9/2 (木)・16 (木)	10:00～12:00	小さな水彩スケ ッチ
レース・毛糸編み物	9/15 (水)・29 (水)	10:00～12:00	…教材費 550 円
ス テ ン ド グ ラ ス	9/10 (金)・17 (金)	10:00～12:00	ステンドグラス …教材費 1,000 円
太 極 拳	① 9/14 (火) ② 9/9 (木)	① 13:30～15:00 ② 9:30～11:00	トールペイント …教材費 1,100 円
ト ー ル ペ イ ン ト	9/7 (火)・28 (火)	10:00～12:00	津軽三味線 …レンタルは要相 談。
楽 々 ボ デ イ メ ン テ ナ ン ス	9/10 (金)・17 (金)	13:30～14:30	
絵 手 紙	9/10 (金)・17 (金)	13:30～15:30	アイドル完コピダ ンス
フ ラ ダ ン ス	9/9 (木)・30 (木)	① 13:30～14:30 ② 19:20～20:20	
姿 勢 美 人 講 座	9/7 (火)・28 (火)	19:30～20:50	…月 2 回のレッ スンで 1 曲踊れる よう指導。対象は 子どもから大人ま で大歓迎。
津 軽 三 味 線	9/7 (火)・28 (火)	時間要相談(各 45 分)	
ピ ラ テ ィ ス	9/12 (日)・26 (日)	10:00～11:00	
アイドル完コピダンス	9/12 (日)・26 (日)	11:15～12:15	

牧丘 B & G 海洋センター
各種教室

「湯中運動」～心地よい動き！
お湯を楽しもう！～

健康寿命の延伸と予防・健康づくり
を目的に、温泉と海洋センターが連携
した新たな健康増進プログラムです。
楽々簡単にできます。

▶**日時**：9/14 (火)
第 1 部：9:30～10:15
第 2 部：10:45～11:30

▶**場所**：牧丘 B&G 海洋センター

▶**参加人数**：各 4 人程度（第 1 部は
男性のみ、第 2 部は女性のみ）

▶**プログラム内容**：湯中での簡単なス
トレッチや軽運動を行います。運動
が苦手な人も安心して参加できます。

▶**参加費**：無料

▶**申込方法**：電話で申し込み。
※定員になり次第締切。

わくわく SUP 教室参加者募集

水の上を自由自
在に進んでいく
SUP（ボードの上
に立ってパドルで
漕ぐスポーツ）は
とっても気持ちい
い！初めての子で
もすぐにスイスイできるようになりま
す。小学生のわんぱくキッズ集まれ！
また、水の安全教室として、ライフ
ジャケット浮遊体験や救助法などもあ
わせて学びます。

▶**日時**：9/18 (土)、19 (日)
第 1 部 9:00～11:00
第 2 部 13:00～15:00

▶**場所**：牧丘 B&G 海洋センター

▶**対象**：小学生以上（大人も大歓迎）

▶**定員**：各 16 人

▶**実施内容**：① SUP 体験 ② ライフ
ジャケット浮遊体験 ③ 水の安全教
室（紙芝居）④ グリーン活動（ゴミ
拾い）

▶**参加費**：1,500 円

▶**申込方法**：電話で予約の上、受講料
を添えて所定の期限までに受付窓口
に申し込み。
※定員になり次第締切。

▶**申し込み・問い合わせ**はいつでも
牧丘 B&G 海洋センター
☎ 4411

「知りたいをチカラに！学びで一步ふみだそう！」
成人大学講座 いきいき魅力発見楽部受講者募集！！

▶**対象**：18 歳以上の人
▶**定員**：各回 20 人
▶**受講料**：無料
▶**会場**：市民会館 401 会議室 ※初回に開講式、最終回に閉講式を行います。
▶**日程**（講座受講には事前申し込みが必要）

	日時	タイトル・講師・内容
1	10/5 (火)	オーストリアと山梨 ～食の融合～ 講師：工房 STANGL クレメンス・シュタンゲルさん、久仁子・シュタンゲルさん
	13:30 ～ 15:00	オーストリアと山梨って意外と似ているかも？！オーストリアの食文化について、山梨との共通点を見つけながら学びます。山梨の食材を活かした家庭でも作れるお菓子のレシピの紹介と、ミニ・ドイツ語講座も行います。
2	10/12 (火)	介護を学んで、教えて、してみてもいいこと～介護をすることになったら～ 講師：帝京福祉専門学校専任教員 堀真一さん
	13:30 ～ 15:00	介護に必要なことって何だろう？実際、他の人たちはどうやって介護しているの？不安や疑問があってもなかなか人に聞けない介護のこと。堀先生自身の体験談をきいて、これからの介護について考えるきっかけにしてみませんか。
3	10/19 (火)	脳も体もいきいき♪やってみようシナプソロジー 講師：健康運動指導士、シナプソロジーアドバンス教育トレーナー 小澤智子さん
	13:30 ～ 15:00	「シナプソロジー」を学び、脳と体を動かしてみましょう！新鮮な刺激で脳の活性化が期待できます。音楽にのって楽しく体操します。(シナプソロジーとは：2つのことを同時に行う、左右で違う動きをする、など普段慣れない動きをすることで脳の活性化を促す方法です) 【持ち物：運動しやすい服装、飲み物】
課 外 講 座	10/26 (火)	お家時間をスッキリ過ごそう！笑顔になる整理収納講座 講師：整理収納アドバイザー 笹本美恵さん
	19:00 ～ 20:30	家が片付かない、たくさん物を何とかしたい！在宅時間が増えている今、整理収納の基本を学んで悩みを解決し、スッキリした暮らしを手に入れましょう。
4	11/2 (火)	信玄ゆかりの文化財 ～信玄生誕 500 年～ 講師：生涯学習課文化財担当職員
	13:30 ～ 15:00	武田信玄の生誕から今年でちょうど 500 年が経ちます。山梨市内にも信玄の行動や人物像を想像できる文化財が残されています。身近な文化財から信玄のたどった歴史に迫り、戦国時代に思いを馳せてみませんか？

▶**申込方法**：電話、FAX、メール（FAX・メールは、題名を「成人大学申し込み」とし、名前、年齢、住所、電話番号、参加希望の講座名を明記してください）
▶**申込締切**：9/14 (火)
★定員を超えた場合は、①市内在住の人、②全講座に出席できる人を優先とし、抽選により決定します。申込締切日以降、案内通知をお送りします。
▶**申し込み・問い合わせ**
生涯学習課生涯学習担当 内線 2327 FAX ㊟ 5357
e メール：shogaigakushu@city.yamanashi.lg.jp

今後の新型コロナウイルス感染症の感染状況により、「広報やまなし」および市の配布物などに掲載している情報内容が変更（事業の中止や延期など）になる場合があります。また、各種講座・イベントなどに参加・来場の際は、感染症対策（検温・体調確認・マスク着用など）をお願いします。
最新情報は、市ホームページでご確認いただくか、記事・情報の問い合わせ先までお問い合わせください。

認定農業者制度を
ご存じですか？

認定農業者制度は、意欲のある農業者の自主的な経営改善を支援する制度で、制度に基づき作成した「農業経営改善計画」を県や市に提出し、認定された人が認定農業者となります。経営改善計画を作成することで現在の経営状況を見直すことができ、認定後は各種補助や融資を受けることができます。

▶**認定の対象**
地域の農業を担う意欲のある農業経営者であれば、性別・年齢に関係なく認定の対象となります。

兼業農家や新規就農者、経営規模の小さな農家でも基準を満たし、5 年後に一定の農業所得が得られる計画を作成できれば認定の対象となります。

▶**認定基準**
①「山梨市農業経営基盤の強化促進に関する基本的な構想」に照らして適切なものであること。
②計画が農地の効率かつ総合的な利用を図るために適切なものであること。
③計画の達成される見込みが確実であること。

▶**相談窓口**
○山梨市内の農地で農業経営をする人
→市農林課農地担当
○複数の市町村区域内で農業経営をする人
→県峡東農務事務所

▶**認定後**
認定された農業経営改善計画は 5 年間有効です。5 年後の計画の目標年を迎えたら、新たな計画を作成し、申請してください。

▶**認定農業者に対する主な支援措置**
①融資（スーパー L 資金、農業近代化資金）
②農業者年金の保険料支援（特例付加年金）
※対象支援：39 歳までに加入し、農業所得が 900 万円以下の青色申告を行う認定農業者および認定新規就農者など
農林課農地担当 内線 2216

市議会 9 月定例会
会期日程（予定）

9 月定例会は、次の日程で開催する
予定です。（都合により変更となる場
合があります）

▶開催日
8/19（木） 本会議（開会）
9/2（木） 本会議（代表質問）
9/6（月） 本会議（一般質問）
9/7（火） 常任委員会

（総務、建設経済、教育民生）
9/8（水） 決算特別委員会
9/9（木） 決算特別委員会
9/10（金） 決算特別委員会
9/17（金） 本会議（閉会）

▶開催時間
各日程とも 10:00 開会
（決算特別委員会は 9:00 から）
議会会事務局議事担当
内線 1212・1213

果樹園の生き物観察会

峡東地域世界農業遺産推進協議会では、果樹園に自生する植物や生息する昆虫類と農業生物多様性の関連性を調査する「果樹園の生き物観察会」を開催します。

桃畑で昆虫類を採取したのち観察会場に移動し、顕微鏡で確認するなどし、農業生物多様性と農業遺産について学びます。

▶日時：10/3（日）9:30 ～ 12:00
▶集合場所・集合時間：笛吹市役所一宮支所駐車場・9:00

※集合場所から、バスで採取会場・観察会場に移動します。

▶採取会場：笛吹市一宮町新巻地区の桃畑

▶観察会場：市之蔵公民館

▶定員：20 組（小学 3 年生以上の児童・生徒および保護者）

▶講師：篠田授樹さん（地域自然財産研究所長）

※詳細は市ホームページをご確認ください。

甲州市役所農林振興課 峡東地域世界農業遺産推進協議会事務局
☎⑤ 5092 e メール nourinshinkou@city.koshu.lg.jp

根津記念館イベント情報

■敬老の日 65 歳以上入場無料

▶日時：9/20（月・祝）
▶対象者：65 歳以上の人
※令和 3 年度中（4/1 ～ 3/31）に 65 歳になる人を含む
※年齢確認のため、身分証（免許証、保険証など）の呈示をお願いします。

■畑田圭子草絵&塾生合同展

草絵の創始者で市にゆかりの畑田圭子さんの作品と、畑田草絵塾の塾生による作品を展示します。

▶期間：9/8（水）～ 10/24（日）
根津記念館 ☎⑤ 8250【月曜休館】



山梨大学連携事業「ドイツクリスマス文化体験」&「ドイツ音楽コンサート」合唱団参加者募集

オリンピック・ドイツのホストタウンとなっている山梨市では、ドイツの言語や文化に触れ、異国文化をより身近なものとして親しむため、12 月 26 日（日）にドイツクリスマス文化体験を、令和 4 年 3 月 13 日（日）にドイツ音楽コンサートを山梨大学と市国際交流促進委員会の共催で開催します。

開催にあたり、2 つのイベント当日に行われる合唱の参加者を募集します。著名な演奏家と一緒に美しいドイツ歌曲を演奏しませんか。

▶参加資格：・山梨県内在住の人
・ドイツ文化や国際交流、音楽に興味があり、楽譜を読める人（中学校・高校の合唱程度）

・イベントに向けた必須練習 3 回、選択練習最低 2 回、合計最低 5 回の合唱練習およびイベント実施日（12/26（日）・3/13（日））に参加が可能な人

※合唱練習では、講師による初心者向けのドイツ語指導や発声練習などを行います。「ドイツ語が初めて」「合唱をするのが久しぶり」という人でも安心して参加できます。

▶募集定員：10 人
※応募多数の場合は、抽選。ただし、山梨市在住、在勤者を優先します。

▶募集期間：9/15（水）～ 10/15（金）

▶参加費：無料

▶講師：山梨大学大学院教授 片野耕喜さん

▶応募方法：電話またはメールで申し込み

▶必要事項：氏名、住所、電話番号、メールアドレス、希望する合唱パート

▶申し込み・問い合わせ：地域資源開発課交流促進担当 内線 2373
e メール chiikishigen@city.yamanashi.lg.jp

市文化協会
山梨地区「講演会」

▶日時：9/16（木） 13:30 ～ 15:00
※受付 13:00 ～

▶会場：市民会館 303 会議室

▶講演内容

第 1 部 演題：「高齢者がキャッシュレス社会を生き抜くために」～キャッシュレス（デジタル）新時代の扉を開くため～

講師：本田万寿男さん（昭和町在住・（一社）消費者市民社会（ASCON）所属消費者問題選任講師）

第 2 部 演題：「コロナフレイルを乗り越える健康長寿の 3 つの秘訣！」かけがいのない大切な命を自分で守る心と体づくり

講師：渡辺光美さん（甲府市在住・健康安全教育アドバイザー）

▶参加料：無料・申し込み不要

市文化協会山梨地区副会長 鮫田
☎ 090-6187-2534



3 年ぶりに開催♪
やまなし生涯学習フェスティバル 発表者募集

おうち時間で学んだ成果を、生涯学習フェスティバルで発表してみませんか？

▶開催日：令和 4 年 2 月 26 日（土）、27 日（日）

▶会場：市民会館

▶募集内容

項目	内容	備考
作品展示	写真、イラスト、模型などの作品展示。 ※展示区画は、最少約 4.2m × 3m、最大約 7.4m × 3m です。	当日の作品説明や実演などもご検討ください。
ブース企画運営	会場内の会議室スペースなどで体験教室などを実施。 【過去の実施例】 趣味の教室（手芸・切り紙など）、昔遊び体験、和楽器体験など。	※道具の使いまわしをしない、感染症対策をとれるものを募集します。応募する際に感染症対策を具体的に記載してください。

▶応募要件：市内在住、在学、在勤の個人・団体
※入場料は無料、体験料を集める場合は材料費のみにしてください。

▶募集期間：8/24（火）～ 9/6（月）

▶応募方法

所定の応募用紙に必要事項を明記し、郵送、FAX、メール、または生涯学習課に直接お持ちください。（応募用紙は、市役所東館入口、生涯学習課窓口、各支所、各地区公民館、街の駅やまなし、夢わーく山梨などで配布します。市ホームページからもダウンロードできます。）

※開催趣旨に基づき選考し、選考結果は 10 月中旬頃通知します。

※詳細は市ホームページに掲載します。

▶申し込み・問い合わせ
生涯学習課生涯学習担当 内線 2326
e メール shogaigakushu@city.yamanashi.lg.jp

上下水道
メーター検針員募集

▶業務内容：市上水道・下水道メーターの検針業務（各家庭の水道メーターの確認・検針票のポストへの投函）

▶勤務日・時間：

毎月 1 日～ 20 日の間

※ 1 日の中の時間や検針件数はある程度調節できます。

▶検針範囲：山梨地域

▶委託料：1 件あたり単価 99 円
上水道 1400 ～ 1800 件程度
下水道 150 ～ 160 件程度
（月により変動します）

▶必要な資格・経験：特になし。市内には狭い道も多いためバイクなどで巡回できる人が望ましい。

▶募集締切：令和 4 年 1 月まで
※決まり次第締め切り

▶申し込み・問い合わせ
水道課庶務担当 内線 2118・2119



— 昨年の様子 —

災害ボランティアセンター
運営協力者養成講座開催

市社会福祉協議会では、地域の皆さんとの協働によって、被災者に寄り添った支援活動を円滑に行うため、災害ボランティアセンターを設置・運営することとしています。

有事の際、ともに活動していただく「災害ボランティアセンター運営協力者」の養成講座を開催します。

▶日時（計 3 回）
① 9/29（水） 19:00 ～ 21:00
② 10/6（水） 19:00 ～ 21:30
③ 10/9（土） 9:00 ～ 16:00

▶会場：市役所 501 会議室ほか

▶講師：特定非営利法人 災害・防災ボランティア未来会 代表 山下博史さん（山梨市防災危機管理アドバイザー）

▶募集人員：50 人

▶申し込み・問い合わせ
市社会福祉協議会 ☎⑤ 8755

令和 3 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 9/20（月・祝）
2 次 10/16（土）～ 21（木）
3 次〔海〕11/19（金）～ 12/15（水）
〔陸〕11/13（土）～ 12/16（木）

▶受付：～ 9/9（木）

■一般曹候補生

▶資格：18 歳以上 33 歳未満

▶試験：1 次 9/16（木）～ 19（日）
2 次 10/9（土）～ 24（日）

▶受付：～ 9/6（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：9/25（土）・26（日）

▶受付：9/5（日）～ 10（金）

●総合選抜

▶資格：高卒（見込み含）21 歳未満

▶試験：1 次 9/25（土）
2 次 10/30（土）・31（日）

▶受付：9/5（日）～ 10（金）

●一般

▶資格：高卒（見込み含）21 歳未満

▶試験：1 次 11/6（土）・7（日）
2 次 12/7（火）～ 11（土）

▶受付：～ 10/27（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 10/23（土）
2 次 12/15（水）～ 17（金）

▶受付：～ 10/13（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 10/16（土）
2 次 11/27（土）・28（日）

▶受付：～ 10/6（水）

◆申し込み・問い合わせ

自衛隊山梨地方協力本部
☎ 055-253-1591

山梨市長選挙

9/26 (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

期日前投票

9月20日(日) ~ 9月25日(土) ※土曜・祝日含む

全日8:30 ~ 20:00

山梨市役所 西館1階正面ロビー / 牧丘支所 / 三富支所

市ホームページから「宣誓書」をダウンロードして、事前にご自宅などで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感染の懸念・予防としてもご利用いただけます(宣誓書の事由「6」に該当)。

投票できる人

満18歳以上(平成15年9月27日以前に生まれた人)で、令和3年6月18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

告示日の9月19日以降に郵送しますが、本年は選挙運動期間中に祝日が点在するため、投票日直前に届く場合があります。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るので、選挙当日・期日前の投票所にお越しください。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。

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9月19日(日)の新聞折込み、市ホームページ、入場券でご確認ください。

なお、次の投票所は、直近で選挙戦となった令和元年参院選から場所が変更されるので、お気をつけください。

◎第10投票所 山梨市デイサービスセンター ⇨ **山梨市役所西館**※

◎第21投票所 後屋敷小学校体育館 ⇨ **後屋敷公民館**

※9月26日(日)投票日当日の山梨市役所西館の投票所は、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は投票ができません。**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。

投票所の混雑状況

投票に向けて、前回の「平成29年市長選」および直近選挙である「令和元年参院選」の選挙当日・期日前の投票所について、1時間あたりの状況に関する表を市ホームページに掲載しています。投票へお出かけになる際の参考としてご利用ください。**密**または**多**の時間帯は避けて、**少**や**無地**の時間帯に投票を済ませましょう！



投票所でのご協力

お越しの際は、マスクの着用、咳エチケット、出入り口での手指消毒、一定の間隔を空けての順番待ちなどにご協力ください。

手指消毒・マスクの着用

投票所に手指消毒液を設置し、消毒した鉛筆の用意、記載台の適時拭き取りを行います。事務従事職員はマスクを着用して対応します。

持参した筆記用具の使用

ご自身で黒鉛筆またはシャープペンシルを持参し、投票用紙へ記入できます。※投票用紙の材質上、ボールペン、水性ペン、マジックなどは、インクが他の投票用紙にうつったり文字がにじむなどの恐れがあるため、おすすめしていません。

時間に余裕を持って

混雑状況により今までの選挙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。

◎山梨市長選挙と同日に山梨市議会議員補欠選挙が行われる場合があります。

あなたの1票が、
山梨市のこれからをつくる。

2021. 9

問山梨市選挙管理委員会 (西館1階、内線2101)

広報やまなし 2021.8.23発行(通巻199号)

■発行 山梨市 〒405-8501 山梨県山梨市小原西843 ☎0553 22 1111 (代表) FAX 0553 23 2800

■編集 政策秘書課広聴広報担当 ■URL <https://www.city.yamanashi.yamanashi.jp> ■e-mail info@city.yamanashi.lg.jp

twitter @yamanashicity LINE @yamanashicity

「広報やまなし」2021年10月号は9月22日(水)発行予定です。

山梨市のホームページが、
スマートフォンで閲覧できます！
二次元コードはこちら



世帯と人口 (2021.8.1 現在) 人口33,969人(−1) 男16,362人(+7) 女17,600人(−8) 世帯数14,765世帯(+14)

市議会 9月定例会会期日程（予定）		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		1		2		3		4	
8/19(木)本会議(開会) 9/2(木)本会議(代表質問) 9/6(月)本会議(一般質問) 9/7(火)常任委員会 時間：全日程午前10時から (決算特別委員会は午前9時から) 議会事務局		9/8(水)-10(金)決算特別委員会 9/17(金)本会議(閉会) ※本会議は市役所東館2階議場、各委員会は同じく2階委員会室。				【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		【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 市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		【パソコン・スマホ・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 市生涯学習課生涯学習担当 【たっち牧丘】 夏季特別開所 10:00～12:00 ※事前予約制	
休 心 はぐらぼ 13:00～				休 街 郷 横		休 郷 鼓 横		休 郷 横			
休日救急医 牧丘病院 ☎(35)2025 池田内科小児科医院 ☎(44)0613		農地法3・4・5条許可申請受付 7日(火)～13日(月) 市農業委員会事務局 (農林課農地担当)		8		9		10		休 英語の読書会 10:30～	
				休 街 郷 横		休 郷 鼓 横		休 郷 横		休 郷 横	
休 日 救急医 おはなし会くれーぶ 10:30～				休 郷 笛 横		休 郷 鼓 横		休 郷 横		休 郷 横	
12		13		14		15		16		17	
おはなし会くれーぶ 10:30～		おはなし会チェリー 10:30～		おはなし会チェリー 10:30～		【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 市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		【行政相談】 13:30～16:00 市役所西館2階203会議室 市総務課行政担当		【結婚相談】 14:00～17:00 街の駅やまなし ※注意事項あり 詳細→本紙10ページ 市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 市市民課市民担当	
休 市 図 水 郷 環 根 体 プ B 万 老 花 横		休 市 図 水 郷 環 根 体 プ B 万 老 花 横		休 郷 笛 横		休 街 郷 横		休 郷 鼓 横		休 郷 横	
休日救急医 加納岩総合病院 ☎(22)2511 西川医院 ☎(35)2051				休 郷 笛 横		水道・下水道使用料				【たっち牧丘】 夏季特別開所 10:00～12:00 ※事前予約制	

マイ・タイムラインを家族と作ろう！

問い合わせ
防災危機管理課
消防防災担当
内線 2447

山梨市 _____ 地区 _____ 家の「避難行動計画」

作成年月日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

「マイ・タイムライン」とは、災害の発生に備えて一人ひとりの家族構成や生活環境に合せて作成する避難確保計画のことです。

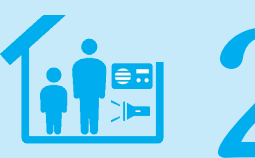
あらかじめ、「いつ」「誰が」「何する」かを時系列順に整理し、その時々行動を決めておくことで災害時に慌てず安全な避難行動をとることに繋がります。事前にマーク箇所に記載して見えるところに貼っておきましょう。

また、広報やまなし7月号のカレンダー裏と関連していますので、一緒に掲示しておいてください。



マイ・タイムライン

警戒レベルと行政からの情報等、警戒レベル相当情報が出るタイミングや対象地域は必ずしも一致しません。

警戒レベル		 1	 2
市からの情報等			自主避難など注意の呼びかけ
警戒レベル相当情報 { 気象庁や国交省河川国道事務所等の情報 }		早期注意情報	大雨注意報、洪水注意報、氾濫注意情報 等
行動の目安	基本的事項 (全ての避難行動に共通する事項)	☐ 天気予報を確認 ☐ 家の点検・補強 ☐ 非常持出品や備蓄品の確認	☐ 備蓄品等が水没しないように安全な場所に置く
	浸水想定区域外の家族、親族、知人宅等への避難	☐ 避難をする相手先と連絡をとる ☐ 避難の方法を確認	自分や家族がどのように行動するか考えましょう。
	避難に支援を必要とする方 高齢者や身体障がい者等	☐ 家族やケアマネージャー等支援者を交えて避難手段やタイミング等の確認	
私と家族の計画		例) テレビ・ラジオ等による気象情報の確認。ハザードマップの確認。非常持出袋の確認。家の周囲の安全確認。	
{ 自分や家族のマイ・タイムラインを話し合い、実際に行える行動を記載しましょう。 }			

平常時に確認準備すること ▶ 平常時に、自宅の状況をハザードマップ等で確認し、緊急時に避難が必要か事前に知っておくことが大切です。

非常持出品の準備

☐ 飲料水・食糧
☐ 着替え
☐ 携帯ラジオ
☐ 常備薬
☐

☐ 保険証（身分証明書）
☐ 携帯電話
☐ 雨具
☐ 懐中電灯
☐

☐
☐
☐
☐
☐

※普段から準備をしておいてください。

ハザードマップの確認

・あなたの住んでいる地域は？
☐ 浸水想定区域
☐ 土砂災害警戒区域
・自宅が早期に避難が必要な区域内にある。
☐ はい ☐ いいえ

避難する場所

・実際に避難する場合、どのような場所なら避難生活ができるか考えましょう。
☐ 避難所 ☐ 親戚・知人の自宅（事前のお願いと確認が必要）
☐ 近くの頑丈な建物 ☐ 自宅の2階等 ☐ その他（ ）
・避難する場所： _____
・避難する場所までの交通手段： _____

危険な場所から
高齢者等は避難

3

高齢者等避難

大雨警報、洪水警報、
氾濫警戒情報 等

☐ 避難場所・開設状況の確認
(市ホームページ・市防災メール)

避難開始
避難に時間を要する方は、危険な
場所から避難

例) 気象情報の確認。親戚や知
人に避難先を連絡する。近所の
人へ声を掛ける。

危険な場所から
全員避難

4

避難指示

土砂災害警戒情報、
氾濫危険情報 等

☐ 避難開始
避難指示時には、危険な場所から
全員避難

避難方法や経路に
についても平常時か
ら考えておきま
しょう。

例) すぐに避難！

災害発生

5

緊急安全確保

大雨特別警報、
氾濫発生情報

警戒レベル5が出てもまだ
避難できていない場合は、
自宅の少しでも安全な部屋
に移動したり、直ぐ近くに
安全な建物があればそこに
移動するなど、命を守るた
めの最善の行動をとってくだ
さい。

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

土砂災害の危険性のある地域や洪水の想定区域を地図で確認しましょう。

山梨市
ハザードマップ

国交省
重なる
ハザードマップ

