

広報



# やまなし

7

2021

vol.197



## Contents

- P.02 新型コロナウイルス関連情報
- P.04 東京オリンピック・パラリンピック
- P.06 地域おこし協力隊通信、春の叙勲
- P.10 おうちで万葉うたまつりとホテル観賞会
- P.19 情報やまなし

【今月の表紙】5月末から、新型コロナワクチンの高齢者向け集団接種が始まりました。5月26日には、三富川浦の広瀬地区集会所で小規模巡回集団接種を実施。24人が1回目の接種を受けました。

## 接種の注意点!

●今コロナワクチン接種が、全国で、そして山梨で広く行われています。効果の高いことがはっきりと分かっているワクチンで、もちろん副反応に対する心配もありますが、ぜひ皆さんに打ってほしいワクチンです。

●ワクチンを接種するにあたり、ご自分のかかりつけのお医者さんに、きちんと相談し承諾を受けてください。飲んでのお薬がワクチン接種に関係する場合がありますので、確認するという意味も含め必ず事前に相談してください。また、接種会場にはお薬手帳をきちんと持参するようにお願いします。

●接種会場に来ていただく時の服装ですが、肩の下の上腕の外側にワクチンを打ちますので、簡単に肩が出せる衣服で来ていただくことをおすすめします。

●接種会場では、必ず問診を行い、体の調子や過去のアレルギー歴を聞きます。副反応に対する心配としては、今までアレルギー歴があったかどうかが大事で、その中でもアナフィラキシー、特にお薬・食べ物・注射などで比較的短時間に具合の悪いことが起きたかどうか確認します。アナフィラキシーショックは、蜂やそばアレルギーなどで多くあることですが、そのような経歴について少しでも心配なことがある場合は必ず問診でお話してください。また、化粧品類に対するかぶれ、あるいは大腸内視鏡検査で使用するお薬などでアレルギー反応があった人は、

実際の注射で起こる副反応と関係する場合があります。過去の検査での問題点や気になることがありましたら、些細なことでも話していただくことをおすすめします。

●コロナの流行を早く収束させるためには、できるだけ多くの皆さんにワクチン接種を受けていただくことが重要です。

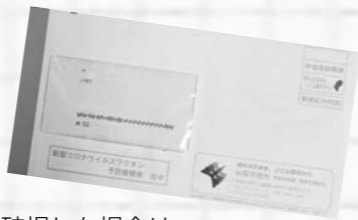
●不織布マスクを着用して接種会場にお越しください。

市立牧丘病院  
古屋 聡 医師

## 接種当日の持ちもの

- ①接種券
- ②予診票
- ③予約ハガキ
- ④保険証
- ⑤お薬手帳

※接種券を紛失・破損した場合は、健康増進課で再発行の手続きをしてください。



## 接種日の服装



◀半袖など  
肩まで出せる服装

## 副反応について

症状	発現割合
接種部位の痛み、だるさ、頭痛	50%以上
筋肉痛、悪寒、関節痛、下痢、発熱、接種部位の腫れ	10~50%
吐き気、おう吐	1~10%

これらの症状は一時的なものであり、数日以内におさまることがほとんどです。痛みや発熱には市販の解熱剤※で緩和が可能です。

※アセトアミノフェン、イブプロフェン、ロキソプロフェン…詳しくは薬局や薬店でご相談ください。

2~3日経ってもよくなり、症状が不安な人は、【山梨県新型コロナワクチン専用相談ダイヤル】055-223-8878(土日祝日を含む8:30~20:30)まで。



65歳以上の人は、7月中に接種の完了をお願いします。

# 新型コロナワクチン情報

健康増進課健康支援担当 内線 1164 ~ 1170

## 大規模集団接種

- 65歳以上の人は、7/31までに2回の接種を終えることができるよう、予約を受け付けています。
- これから予約をする場合、大規模集団接種をご案内します。

### ◀接種日程・会場・人数▶

1回目の接種日	2回目の接種日	予約受付期間	会場	対象人数
7/4(日)午前	7/25(日)午前	受付中~6/30(水)	市民会館	360人
7/4(日)午後	7/25(日)午後	受付中~6/30(水)	市民会館	360人
7/8(木)午後	7/29(木)午後	受付中~6/30(水)	市民会館	360人
7/10(土)午後	7/31(土)午後	6/28(月)~6/30(水)	市保健センター (市役所東館1階)	360人

※3週間の間隔で2回接種します

### ◀予約方法▶

電話または健康増進課窓口で申し込み

【市新型コロナワクチン専用予約ダイヤル】

☎0570-065-131(平日9:00~17:00)

### ◀ワクチンの種類▶

ファイザー社製ワクチン

### ◀費用▶

無料

### ◀その他▶

手話通訳者の派遣も必要に応じて対応しています

### 【接種後も感染対策の徹底を!】

ワクチン接種は徐々に進んでいます。ワクチン接種が済んだ人も引き続き、マスクの着用、3密の回避、手洗いや咳エチケットなどを行いましょ。

### 【64歳以下の接種】

64歳以下の人の接種券は、7月中旬に発送予定です。接種開始は、8月以降となる見込みです。詳細が決まり次第、市ホームページや広報紙などでご案内します。



## 当日の流れ

1 受付



2 問診票の確認

問診票の記入漏れがないかなどを確認します



3 医師による予診



4 接種



5 健康観察

会場では15分~30分待機し、ようすをみます



6 接種済み証の発行



# 東京2020オリンピック

# パラリンピック

**鈴木 徹** 選手  
(すずき・とおる)  
走り高跳び【T64 クラス】  
山梨市出身・在住のパラアスリート。パラリンピック5大会連続入賞。日本初の義足プロアスリートとして、全国各地で講演を行っている。



Japan

## 新

型コロナウイルスの影響により、オリンピック

■東京大会に向けての思いを、鈴木選手に伺いました。

なりになり、聖火ランナーさえも走ることができませんでした。「昨年、無事に開催されていたら…」と思うととても残念に思います。同じく2大会連続で金メダルを獲得しているイランの選手も昨年の3月に亡くなっていましたが、パラリンピアンには進行性の病気を抱えている選手もたくさんおり、本当に「命を賭けて」競技に取り組んでいることを市民の皆さんには知っていただきたいです。

東京2020大会を「やるか」「やらないか」の議論で終わらせず、今後に予定されている世界規模のスポーツ大会のガイドラインを作成するためにも「どうしたらできるか」ということを考えていく必要があると思っています。組織委員会をはじめ多くの関係者の方々が「開催に向けて」日々、奮闘していただい

いますので、選手としては本番で高いパフォーマンスで「恩返し」ができるよう良い準備を進めていくことだと思っています。

※この記事は6月15日時点の情報です

## オリンピック・パラリンピック大会スケジュール

オリンピック		パラリンピック	
開会式	7/23	開会式	8/24
ウエイトリフティング	7/24 ~ 8/4	パワーリフティング	8/26 ~ 30
ドイツ選手出場予定日	7/25、31、8/1	キルギス選手出場予定日	8/26、29、30
閉会式	8/8	鈴木徹選手出場日	9/3
		閉会式	9/5

圏地域資源開発課東京オリンピック・パラリンピック対策室 内線 2372

**Nico Müller** 選手  
(ニコ・ミュラー)  
81kg 級



**Simon Brandhuber** 選手  
(サイモン・ブランドフーパー)  
61kg 級



**Lisa Marie Schweizer** 選手  
(リサ・マリー・シュバイツァー)  
64kg 級



Germany

**Argymbaev Maksat** 選手  
(アルグムバエフ・マクサット)  
88kg 級  
2018年インドネシア・ジャカルタで開催されたアジアパラ競技大会に参加。



**Orosbeav Zhyrgalbek** 選手  
(オロスバエフ・ジルガルベック)  
107kg 超級  
【最高成績】ブラジル・リオデジャネイロパラリンピックで6位入賞。釣りと、国民的に人気のあるコクポルのために馬を飼育することに情熱を注ぐ。



## キルギス選手「パワーリフティング」

**Zamirbek uulu Azizbek** 選手  
(ミルベックウール・アジズベック)  
54kg 級

2019年にカザフスタン共和国のヌルスタンで開催された世界パラ・パワーリフティング選手権の銅メダリスト。卓球が好き。



Kyrgyzstan

**Bolotakieva Mirgul** 選手  
(ボロタキエワ・ミルグル)  
79kg 級

ワールドカップ参加者。デザインのため、さまざまなコンピュータプログラムの研究に励む。



**武井 多加志** さん  
(たけい・たかし)

【ウエイトリフティング】山梨市出身・在住。日本ウエイトリフティング協会理事。日本ウエイトリフティング協会東京五輪開催実行委員長。ウエイトリフティング競技の選手として活躍され、現在は指導者としてだけでなく、日本ウエイトリフティング協会の理事として競技の普及・発展に尽力されている。審判員として大会に参加予定。

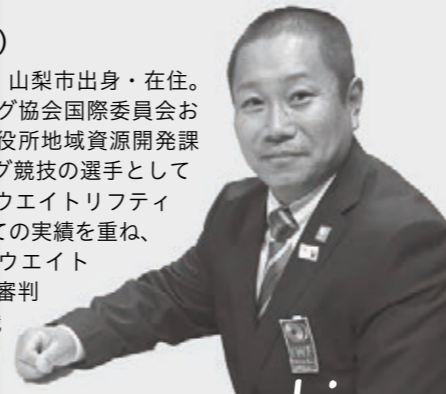
### 「東京大会へ向けた意気込み」

オリンピックに対して、多くの意見があることは認識しています。私は、オリンピック出場を目指す選手たちが、想像を絶するトレーニングと精神状態の中で、己のすべてをかけて臨んでいる姿を身近で見えてきました。努力を積み重ねてきた選手たちのために、どのような形であれ、大会が開催され、選手たちが待ち望んだオリンピックの舞台に立てることを願っています。



**磯村 賢一** さん  
(いそむら・けんいち)

【ウエイトリフティング】山梨市出身・在住。日本ウエイトリフティング協会国際委員会および審判委員会委員。市役所地域資源開発課長。ウエイトリフティング競技の選手として活躍、その後、国内外のウエイトリフティング競技大会で審判としての実績を重ね、東京2020オリンピックウエイトリフティング競技大会に審判員として参加する。市職員としてもホストタウン事前キャンプに携わる。



## オリンピックに審判として参加

Yamanashi

# 地域おこし協力隊通信 vol.7

お祝い事には欠かせないケーキ、皆さんはいつもどこで買っていますか？ 地元のケーキ屋さん、足を運んでみてください。



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

## ケーキでお腹を満たし 会話で心を満たす

いつも決まったメニューがあれば、一定の安心感はある。しかし、行くまで何があるか分からないというのも、これまた面白い。そんなワクワクを楽しめるのが、「おきなやポワール」というケーキ屋だ。店内では本日のケーキと販売担当の武井理江子さんが出迎えてくれた。



日替わりのケーキ（当日に作ったものしか売らないように数に注意している。）

## 量と質を、絶妙なバランスで

「おきなやポワール」としての歴史は、1987年に始まる。それ以前は、製造担当のご主人・嗣翁さんのお父様が営む和菓子屋「おきなや」だった。洋菓子屋としての「ポワール」は、嗣翁さんが東京のケーキ屋で7年間の修行を終った後、山梨に帰ってきたタイミングで始まった。現在は日替わりで数種類ほどのケーキを中心としたラインナップで、あえて種類を絞って販売している。

「今日作ったものを次の日に売ることが絶対にしたくないし、大量に作って売れ残ったものを捨てることもしたくない。だから、当日売り切れそうな分だけを作るようにしています。」

豊富な種類から選ぶことを好むお客さんも多いため、売り切る量とのバランスをとるのは難しいようだ。しかし、毎日たくさんのお客さんの選んでは、長持ちするように添加物などに頼ったりすることも必要になってくる。「体に優しいものをつくりたいので、うちでは添加物を使いません。原材料もできるだけ加工される前の、純粋な素材を仕入れるようにしています。」

## 食べてもらうまでが ケーキ屋としての使命

この思いは、甘さ控えめの、さっぱりとしたクリームの味から感じ取ることができる。自家製カスタードはほわっと軽やかな口溶けで、初めての舌触りにカスタードと気づかない人もいるそう。さらりとしているので崩れやすい一面もありますが、遠くに輸送する必要がない個人店だからこそ届けられる味わいですね。

そんな個人店ならではの味わいは、理解してもらうのが難しい一面もあるらしい。素材にこだわがゆえ、この店のケーキはとて繊細で温度変化に敏感だ。「フレッシュバターを使ったクリームは、冷蔵庫から出したばかりだと固いです。冷えていても柔らかいように作られたクリームに慣れている方からは、古いクリームを使っているのではないかと言われたこともありまし。いつでも柔らかく、溶けにくいクリームも多く出るようになった。



モンブラン

「冷えれば固まり、温まれば溶ける」という認識も、当たり前のように当たり前ではなくなってきた。だからこそ、理江子さんはお客さんの立場に立って、ケーキの特徴をしっかりと伝えるようにしている。

「お客様がケーキを食べ終わるまで、しっかりと責任を持ちたいと思っています。」

理江子さんの役目は、単にケーキを売るだけではないようだ。常連のお客さんの中には、仕事の合間に一息つく憩いの場として、話をしに来る人もいる。集まってくる情報を元に、人と人、人と地域を繋ぐこともしている。「自分が知っている情報の中で、相手のためになることがあれば、どんどん紹介したくなっちゃうんです。ケーキを通して、人や地域の繋ぎ手になればと思います。」

**CHECK!**  
予約制で、デコレーションケーキの注文もできます。巧みな技で作られたケーキでお祝いをしたら、忘れられない思い出になること間違いなし！

**おきなや ポワール**  
【住所】山梨市小原西 78-3  
【営業時間】9:00-18:00  
【定休日】火曜日  
【連絡先】0553-22-5173

# 春の叙勲

令和3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 佐野 勇さん（小原西・76歳）



東京銀座で下積み時代を重ねた佐野さんは、昭和46年山梨市に「磯料理いさみ」を開店し、昭和51年に日下部地区食品衛生協会の指導員になりました。その後、峡東地区食品衛生協会の会長を経て、現在は、県食品衛生協会副会長として、食中毒の予防のため、地域の飲食店に対し、講義や訪問による衛生指導に尽力されています。

食中毒は、O157、ノロウイルス、アニキサスなど多様な原因があり、「完全に食中毒をなくすことは難しいことです。お店の信用だけでなく、人の健康や命を脅かしかねない大きな問題。常に、自分の家族に食べてもらう気持ちで料理を提供していただきたい」と指導の際の思いを語ってくださいました。

受章後には、「小学校2年の時に転校し、連絡を取ることができなかった同級生からお花が届き、深く感動しました」と当時を懐かしそうに振り返られました。

最後に、「このコロナ禍で飲食店も厳しい状況が続きますが、未来を信じ諦めないでほしい」と苦境が続く業界の行く末を案じられていました。

## 瑞宝双光章 矢崎 貴仁さん（市川・70歳）



矢崎さんは、平成10年に甲府簡易裁判所において、金銭問題などの調停を行う民事調停委員に就かれました。現在は、甲府家庭裁判所において、家族・親族間争いなどを調停する家事調停委員として、多様な問題解決に尽力されています。

調停委員とは、当事者同士では解決できない問題に対して、中立的な立場から助言や解決案を提案するなど問題解決へ向けた働きかけをする仕事です。公平に双方の意見に耳を傾け、少しでもお互いが納得し、解決につながればという思いで取り組まれています。

「年長的に調停委員を務めるのも残りわずかではあるが、最後まで一つ一つの案件を自分事と考え最後まで務めあげたい」と矢崎さん。会話の中で、息子さんが中学生だった頃、息子の使うチェロを手作りで三年掛けて完成されたお話を伺い、何事もやると決めたら最後までやり通すという強い心をお持ちの方だと感じました。

「悩みは尽きませんが、誰かに相談できるものでもない。そんな自分を指導し、支えてくれた調停委員の先輩方には本当に感謝している」と語ってくださいました。

## 危険業務・警察 瑞宝双光章 小沢 志郎さん（上石森・71歳）



小沢さんは、昭和43年に山梨県警に採用され、警備部を中心に外国の要人をはじめ閣僚等の警護、そして皇室の警備に尽力され、42年間職務を務めあげられました。

特に印象に残っている出来事をお聞きすると、現在の天皇陛下が皇太子であった当時の八ヶ岳登山警備のことを話してくださいました。「殿下の登山コースの下見は数カ月前から何回も行います。無事に下山されるのが当たり前前の世界。絶対にミスは許されません」と小沢さん。

特に警備の責任者になられた時の重圧は図り知れず、全神経を集中させ当日の準備をすると同時に、自分の体調も万全な状態を維持することを常に心掛けていたそうです。

登山の際は、殿下の前にある石が転がってこないかなど細心の注意を払い無事に下山し、お帰りの際「ありがとうございます。言葉では表現できないほどうれしい気持ちで湧き出てきたそうです。」

最後に、「仲間と家族の協力があっての受章です。本当に心から感謝しています」と受章の喜びを語ってくださいました。

# 山梨市の文化財を訪ねる

山梨市には、歴史的な価値の高い文化財が数多く点在しています。その魅力をお伝えするため、市内の文化財を紹介します。第五回は「若き信玄最大の危機」です。  
生涯学習課文化財担当（内線2322）



県指定有形文化財  
【木造狛犬】  
上田原での敗戦直後に信玄の武運長久を祈って造られた。

## 山梨市と武田信玄 その3

# 若き信玄最大の危機

### 家

督相続直後からの快進撃で、諏訪・上伊那・佐久と勢力を伸ばした信玄（※）でしたが、上田でこれまでとは全く違う強敵と戦うことになりました。

葛尾城（長野県埴科郡坂城町）を本拠地とする村上義清です。義清は、現在の長野県長野地域から上田地域あたりを勢力範囲としていた信濃の

有力国衆で、勇猛な武将でした。天文17（1548）年2月1日、義清の本拠地に向けて大門峠を越えた武田軍は、同月14日、上田原（長野県上田市）で村上軍と激突します。戦いの結果、板垣信方・甘利虎泰らをはじめとする重臣が次々に戦死し、信玄自身も負傷してしまいます。

若き信玄が初めて喫した大敗でした。

### 窪

八幡神社の県指定有形文化財 木造狛犬の台座裏面には墨書があり、天文17年3月に、信玄の武運長久を祈願し

### 義

清攻略という宿願を果たした信玄でしたが、その結果さらなる強敵との衝突を招きます。越後の長尾景虎（のちの上杉謙信）です。

信濃を追われた義清は、景虎のもとへ逃れ、信濃北部の諸氏も救援を求めたことから、景虎は信濃へ向け軍勢を出します。

天文22年4月22日、長尾軍と信濃北部諸氏による連合軍とみられる軍勢が南下し、武田軍の先方部隊と遭遇します。信玄本隊との衝突はありませんでしたが、この戦いで武田軍は、葛尾城を準備した武将が戦死するなど守勢にまわっています。



信濃要図

国指定重要文化財（附指定）  
【鱈口】  
拝殿に掛けられていた。天文22年4月に造られ弘治3年に鍍金が施された。



迫ると、義清は城を捨てて逃亡します。窪八幡神社の社記には、義清攻略を宿願としていた信玄が、その成就により、天文22年に拝殿の造替を行ったことが記されています。

信玄は一旦甲府へ帰還して態勢を立て直し、將軍足利義輝の使者の応接を済ませてから、7月25日に陣出します。義清らに上田あたりまで回復を許していましたが、8月には再度制圧して千曲川沿いに北上すると、景虎も出陣して両軍は布施（長野市）で衝突します。こうして信玄のライバルとも言われる上杉謙信



国指定重要文化財  
【窪八幡神社拝殿】  
宿願の村上義清攻略が成就したことにより、信玄が再建した。

を救った特別な存在と考えられたのかも知れません。

### 天

文18年4月には、信玄自ら窪八幡神社に社参し、その年に佐久を奪還しています。翌19年には長時の本拠地松本を攻略した信玄は、再び義清と対決すべく葛尾城の支城である上田の戸石（砥石）城を包囲します。

しかし戸石城の守りは堅く、なかなか落城しないばかりか、村上軍本隊が救援に向かっていることを知り、信玄は退却を決断します。義清は追撃し、猛攻撃を加えてきたため、武田軍は1000人へのぼる戦死者を出してまたも大敗してしまいます。

その後武田方の真田幸綱（幸隆・真田昌幸の父）が戸石城の奪取に成功し、周辺の諸氏が武田に降るなか、天文22年4月、武田軍が葛尾城に

との5回にわたる川中島合戦へと突入していくのです。

※実際に名乗る時期以前の表記も「信玄」としています。

# 万葉うたまつりとホタル観賞会

6月11～13日に予定していた「第26回万葉うたまつりとホタル観賞会」は、新型コロナウイルス感染症拡大防止および来場者、出演者の皆さんの健康と安全確保を最優先に考慮し、イベントを中止しました。開催中止は大変残念ですが、イベントの雰囲気味わっていただくため、CATVや市観光協会YouTubeで「おうちで万葉うたまつりとホタル観賞会」を放送します。短歌大会受賞作品の紹介や岩手小学校児童による太鼓演奏、文化協会邦楽部による琴と尺八、三味線の演奏が披露されます。ぜひご覧ください。

■山梨市観光協会（観光課内） 内線2148



◀岩手小学校4～6年生による太鼓の演奏

太鼓リーダーの武藤駿くんを中心に年間25回、一丸となって練習に励んでいます。児童会長の神子沢晃樹くんは、「堂々と叩くことができた。みんなが一つになって、ぎゅっと締まった演奏ができた」と振り返ってくれました。

「岩手小学校太鼓」  
◎序の章 ◎破の章 ◎舞の章 ◎急の章



## 短歌大会受賞作品

「応募総数855首」、今年も多くの皆さんにご応募いただきました。受賞作品を紹介します。

### ◎一般の部

応募数113首

#### 山梨市長賞

カピバラが仔を生みたとコロナ下の我が市に明るき話題もたらず 田形 房子

#### 山梨市議会議員賞

市民会館囲むけやきの爽やかさコロナのあれやこれやを晴らす 仲澤 治江

#### 山梨市教育委員会教育長賞

凛と立つ根津翁像は見晴るかす母なる郷の青き山河を 安田 功二

#### 山梨市文化協会賞

旅人の喜びと言う花言葉クレマチスに逢う万葉の森 落合 真紀子

### ◎中学生・高校生の部

応募数117首

#### 山梨市長賞

川ぶちをばつぽつと舞う黄緑やルシフェラーゼをおもいう短夜 埼玉県立所沢北高校3年 吉富 快斗

#### 山梨市議会議員賞

万葉の風吹き抜ける夏の夜に儂き命知らせる蛸 慶應義塾湘南藤沢高等部2年 石川 胡桃

#### 山梨市教育委員会教育長賞

万葉の葉ずれの音が美しく遙かかなたに揺らめいてい 山梨南中学校2年 石井 千尋

#### 山梨市文化協会賞

友達と落ち葉のシャワーをかけ合ってコロナのつかれを吹きとばしたよ 笛川中学校1年 掛本 遥貴

### ◎小学生の部

応募数625首

#### 山梨市長賞

万葉の森かけぬける持久走息苦しくもゴールを目指す 山梨小学校5年 桂田 桃花

#### 山梨市議会議員賞

万力の根津嘉一郎像立派だみなみなを見下ろしかがや 日川小学校6年 中村 陽菜

#### 山梨市教育委員会教育長賞

万葉の松の木々が背比べがなれば私のおきにいり 日下部小学校6年 秋山 智依巳

#### 山梨市文化協会賞

万力のゆたかな自然青々と静かにともるホタルの光 後屋敷小学校5年 岩間 陽香

▼文化協会邦楽部による演奏 ◀曲目▶◎六段の調 ◎花かげ変奏曲 ◎パプリカ



■CATV「ほっと山梨ワイド版」  
6/25金～27日 21:00～  
■市観光協会YouTube  
6/28月～





### 未来に引き継ぐ乙女高原の自然

#### ◀乙女高原遊歩道づくり

5月23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、2年ぶりに開催されました。

当日は晴天に恵まれ、参加者は遊歩道のロープ張りや、昨年刈り取ったカヤを遊歩道に敷き入れる作業などに汗を流しました。

乙女高原ファンクラブが設立されて以来、20年にわたり続けられているこの作業。貴重な高原の自然は、多くの皆さんの手で次の世代に引き継がれていきます。



### おおきくな〜れ！

#### ◀市役所庁舎「緑のカーテンづくり」

5月24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12年目の取り組みで、この日は達平保育園の年長園児14人がゴーヤとキュウリの苗をプランターに植えた後、「おおきくな〜れ！」と元気な声で水やりをしました。

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、育ったゴーヤとキュウリは収穫して保育園に届けられるほか、市役所でも配布する予定です。



### カピバラ4兄弟に会いにきてね！

#### ◀万力公園動物広場で【期限付き】通常展示開始

6月5日から、3月末に誕生したカピバラの子ども4匹の通常展示が始まりました。母親のルーナの後を追いかけて、草を食べたりプールで泳いだりして、公開初日に集まった来場者を楽しませていました。

4匹はすべてオスで、そろって見られるのは秋口まで。市では兄弟を同時に飼育する広大なスペースがないため、受け入れ先の準備が整ったところで「巣立ち」を迎えます。  
【展示時間】毎週(火)(水)(木)(土)(日) 14:00～16:30、雨天中止。



### 地元のサクランボを給食で楽しむ

#### ◀学校給食で地域の特産品・サクランボを提供

6月10日、市内小中学校の学校給食に市の特産品であるサクランボが登場し、このうち岩手小学校ではフルーツ山梨農業協同組合の協力により、地元岩手地区産の「紅秀峰(べにしゅうほう)」が提供されました。給食の前に児童に声を掛けると、「サクランボって本当は桜桃(おうとう)って言うんだよ！」と事前に教室で学んだことを元気に教えてくれました。

市では今後も、農業と連携した食育に取り組んでいきます。

災害への備えを、いま一度確認しましょう

### 避難情報の名称変更後、初めての土砂災害避難訓練を実施しました

図防災危機管理課消防防災担当 内線 2447

6月6日、牧丘町北原の塩平公民館で避難情報改正後初めての土砂災害避難訓練を実施しました。



今年で11回目となるこの訓練は、市の大部分が山地であり、土砂災害の発生する危険性が極めて高いことから、日ごろの備えや早めの避難の重要性を認識する機会とするため、土砂災害警戒区域の地域を対象に行っています。

今回は、塩平地域の20人が参加。地元消防団員が巡回し被害箇所の確認や避難誘導、取り残された避難者の有無を確認しました。

今年5月20日に災害対策基本法が一部改正され、避難情報の名称が変更されています。自分や家族の身を守るためにも、いま一度ハザードマップや避難方法を確かめ、大雨や台風にも備えましょう。



5/30は「ごみゼロの日」

### 市内観光スポットをきれいに！春の観光地美化清掃を実施しました

図観光課観光施設担当 内線 2143



5月31日、市では、三富地区広瀬ダムから道の駅みとみ間において、観光地の美化清掃を実施しました。

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。

今年は、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、市議会議員や市職員など約20人が参加。空き瓶や空き缶などの回収を約2時間にわたって行い、可燃物・不燃物合計40キロのごみを片付けました。

新型コロナウイルスの影響で、観光客は大幅に減少していますが、収束した際には気持ちよく迎えることができるよう、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。



市と地域の橋渡し役

### 令和3年度 区長会長・副会長をご紹介します

図総務課行政担当 内線 2455

5月20日、市民会館において、令和3年度第1回区長会総会を開催しました。市内の区長が出席し、今年度の事業計画や予算などが協議されました。総会で決定した区長会長・副会長をご紹介します。

◎令和3年度区長会

- 【会長】名取 茂久さん(三富・徳和区)
- 【副会長】芳賀 庸訓さん(牧丘町中牧・下平区)
- 【副会長】奥平 幸男さん(日川・歌田区)
- 【副会長】上野 昇さん(岩手・久保区)

市内全88区の区長は、広報やまなし6月号15ページに掲載しています。それぞれの区を取りまとめる区



長に、市民の皆さんのご協力をお願いします。

優れた識見を教育・行政に

### 教育委員会教育委員・公平委員会委員を任命しました

図教育委員会事務局(学校教育課内) 内線 2312  
図公平委員会事務局(議会事務局内) 内線 1213

5月20日、市役所において、教育委員会教育委員任命式と公平委員会委員任命式が行われました。

教育委員は、教育に関する事務を管理執行するために地方公共団体に設置されている教育委員会の委員で、市長が議会の同意を得て任命します。

公平委員は、職員の勤務条件に関する措置の要求や職員の不利益処分の審査などを行うために設置されている行政委員会の委員で、市長が議会の同意を得て任命します。

教育委員および公平委員の任期はいずれも4年です。

【教育委員】

【公平委員】



窪田 新治さん(市川)



砂田 憲吾さん(正徳寺)



## 認知症気づきチェックリスト



「ひょっとして認知症かな？」気になり始めたら自分でチェックしてみましょう。  
※ご家族や身近な人がチェックすることも可能です。

	全くない	時々ある	頻繁にある	いつもそう
チェック 1 財布や鍵など物を置いた場所が分からなくなる。	0点	1点	2点	3点
チェック 2 5分前に聞いた話を思い出せないことがある。	0点	1点	2点	3点
チェック 3 周りの人から「いつも同じことを聞く」など物忘れがあるとされる。	0点	1点	2点	3点
チェック 4 今日が何月何日かわからないときがある。	0点	1点	2点	3点
チェック 5 言おうとしている言葉がすぐに出てこない。	0点	1点	2点	3点
	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない
チェック 6 貯金の出し入れや家賃・公共料金の支払いが1人でできる。	0点	1点	2点	3点
チェック 7 1人で買い物に行ける。	0点	1点	2点	3点
チェック 8 バスや電車、自家用車などを使って1人で外出できる。	0点	1点	2点	3点
チェック 9 自分で掃除機やほうきを使って掃除ができる。	0点	1点	2点	3点
チェック 10 電話番号を調べて、電話をかけることができる。	0点	1点	2点	3点

★10点以上の場合は、認知機能や社会生活に支障がでている可能性があります。  
★お近くの医療機関や相談機関に相談してみましょう。

あなたの合計  点

※このチェックリストの結果はあくまでおおよその目安で、医療的診断に代わるものではありません。認知症診断には医療機関での受診が必要です。※身体能力が低下している場合は、点数が高くなる場合があります。

### フレイル予防体操 ～みんなで元気になろう～

隙間時間にできる3分体操をCATVの『お知らせ山梨市』10チャンネルで毎日放映します。ご覧ください！  
放映時間 8:30～、12:30～、20:30～(番組編成により放映しない場合があります。)

### 地域元気あっぷ教室 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歳以上の人ならあ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 7/1(木) 13:30～15:00  
8/5(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 毎週火曜日 9:00～12:00  
会場 市役所東館2階 相談室



気軽にちょっと話してみませんか？

※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。感染症対策へのご協力をお願いします。



## お知らせ information

市立図書館  
協力講座!

- ### 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
  - 4日(日) 幼児向け(日川高校生ボランティア)
  - 11日(日) 幼児向け(ぐれーぶ)
  - 13日(火) 乳幼児向け(チェリー)
  - 18日(日) 親子向け(英語絵本読み聞かせ・ぴーち)
  - 24日(土) 幼児向け(ぐれよん)

### 事前予約制 英語の読書会

- 日時 7月10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

### 事前予約制 「絵本読み聞かせ」養成講座

絵本の楽しさや読む楽しさを感じてほしい。絵本の読み聞かせの楽しさを伝える講座です。  
● 日時 7月10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

# 中止

7月の休館日は…5日(月)、12日(月)、15日(木)、19日(月)、26日(月)、27日(火)と館内整理日の30日(金)です。

## おすすめ recommended

### 一般書

**向こうの果て**  
竹田 新:著  
同棲相手を殺害した容疑で逮捕された池松律子。彼女を知る男たちの証言によりいくつもの顔が浮かび上がる。娼婦のような女、残酷な女、嘘つきな女、太陽のような女…。真実の顔はどれなのか。WOWOWオリジナルドラマの原作。

**不滅の子どもたち**  
クロエ・ベンジャミン:著  
鈴木 潤:訳  
マンハッタンに住むゴールド家の4人きょうだいは、幼いころ、近所で評判の占い師に自分が死ぬ日を告げられる。その後4人は、軍医などそれぞれの道に進むが…。4人きょうだいの選択と宿命が織りなす「生」を鮮やかに描く。

### 児童書

**おしゃべり森のものがたり**  
小手鞠 るい:作  
長田 恵子:絵  
楽しみにしていたアメリカ旅行。なのに、母の海外転勤に悩む舞の心には、つめたい風がふいてばかり。でもアメリカでのたくさんの出会いと、にぎやかな「おしゃべり森」ですごす時間がこごえそうな心を少しずつあたためて…。

**こそあどの森のおとなたちが子どもだったころ**  
岡田 淳:作  
スキッパーが借りた本に挟まっていた、トワイエさんが子どものころの写真。いつどこで撮ったもの？スキッパーとふたごは話を聞くために、トワイエさんを訪ね…。「こそあどの森の物語」の番外編。

### 主な新着図書

小説		
ヒポクラテスの悔恨	中山 七里	
南紀殺人事件	内田 康夫	
茨の墓標	麻見 和史	
貴方のために綴る18の物語	岡崎 琢磨	
幕末紀	柴田 哲孝	
文学・エッセイ		
ベンチの足	佐藤 雅彦	
星落ちて、なお	澤田 瞳子	
あるヤクザの生涯	石原 慎太郎	
児童・一般・その他		
空よ!	内田 麟太郎	
ぼくのがっこう	鈴木 のりたけ	
おもいでではきえないよ	ジョセフ・コエロー	アリソン・コルポイズ
たいせつな家族を感染症から守る本	生田 和良	
武田信玄 500年目の真実	井沢 元彦	



# 安全×安心

消費生活相談  
窓口日より  
井契約

## 第1回「契約って何？」



2022年4月から成年年齢が20歳から18歳に引き下げられます。未成年者は取引の知識や経験が不足し、判断力も未熟であることから法律で保護されていますが、成年に達すると親の同意を得ずに自分の意思でさまざまな契約ができるようになります。契約シリーズを全6回で掲載しますので、この機会に契約について一から勉強していきましょう。

### 契約の基本

私たちは日常生活の中で、さまざまな契約をしています。例えば、コンビニでコーヒーを購入するのも契約の一種です。「申し込み」に対して相手が「承諾」をし、その意思表示が合致することで契約は成立します。このように口約束でも成立し、必ずしも書面の作成が必須ではありません。(もちろん書面の作成が義務付けられているものもあります)

#### 消費生活相談やってます！

契約トラブルや架空請求など、専門の相談員が消費生活に関する相談に応じます。  
◆場所 市役所西館3階 消費生活相談窓口  
◆日時 毎週火曜日 9:00～16:00 (12:00～13:00は休み)

### 契約の責任

契約するかどうか、誰とどのような内容や方式で契約するかは、自由に決めることができますが、法的な責任を伴います。原則として**一方の都合だけでやめることはできません**。どちらかが義務を果たさない場合には、もう一方は契約を守るように請求したり、損害賠償や解除の請求ができます。

### 契約をする前に

契約内容や条件には、契約書に書かれた内容だけでなく、**約款**(あらかじめ事業者が用意した定型化された契約条項の集まり)や**口頭で受けた説明**も含まれます。そのため、事業者から口頭で説明されたことが契約書に書いてあるか必ず確認する必要があります。特に、損失が出る可能性のある投資取引や、契約中に何が起こるか分からない長期間にわたる契約の場合は、慎重に判断しましょう。

※次回は10月号に掲載予定です。

商工労働政課商工労働政担当 内線2363



## 「こんにちは、日下部警察署です。」

☎0110

### 募集 令和3年度(令和4年4月採用) 警察官採用募集

【秋季試験】受付期間：7/26(月)～8/20(金)  
第1次試験：9/19(日)

【受験資格】**警察官A**：昭和63年4月2日以降に生まれた者で、学校教育法による大学(短期大学を除く)を卒業した者、もしくは令和4年3月までに卒業見込みの者、または人事委員会がこれと同等以上の学力があると認める者  
**警察官B**：昭和63年4月2日から平成16年4月1日までに生まれた者で、Aに該当しない者

【採用予定人員】**警察官A**：男性10人(うち武道指導2人)、女性4人(うち武道指導2人)  
**警察官B**：男性18人、女性5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(右代表番号)

### 電話でお金の話が出たら詐欺！

「かばんをなくしたのでお金が必要」、「あなたのカードが不正利用されている」、「キャッシュカードを預らせてもらいたい」、「市役所の者ですが、還付金があるのでATM機があるところへ行ってください」などといった電話は詐欺です！**まずは、家族と相談するとともに110番通報してください。**

### ※声かけで還付金詐欺を阻止

4月某日、山梨市役所牧丘支所で携帯をかけながらATM機を操作している女性に山梨中央銀行職員と市役所職員が声かけをして還付金詐欺を未然に防ぎ、署長より感謝状が贈呈されました。

写真：左から藤井署長、中島さん、久保川さん、後藤さん、堀内さん



# 各種相談

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



ひとりて悩まない……！

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。	7/16(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。	7/17(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：7/2(金) ◆精神保健福祉士：7/15(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。	7/20(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。	7/21(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。	7/3(土) 13:00～15:00 市民会館3階301会議室	ちどりネット ☎090-3210-1620
生活相談	生活に困っている、仕事が見つからない、将来が不安、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1130
職業相談	「ハローワーク塩山」の分室として求職者に就職(転職)についての相談・援助、適性や希望に沿った職場への職業紹介。	月曜日～金曜日 (祝日・年末年始を除く) 9:30～17:00 市役所東館2階地域職業相談室	市ふるさとハローワーク (市地域職業相談室) ☎@1358
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。	7/16(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
教育相談	しつけ・親子関係・学力・いじめ・不登校など教育に関する相談に、青少年カウンセラーが対応します。	事前にご連絡いただければ、日時・場所については応じます。	生涯学習課生涯学習担当 内線2327

### みんなの掲示板

#### フードパントリー 友だち

▶日時：7/25(日) 10:00～12:00(予定) ▶会場：山梨市役所 正面玄関前  
▶内容：市内在住者(18歳以下のお子さんのいるひとり親世帯) ▶先着 30人 ▶経費：無料  
☎事務局 地域ささえあい 虹の会 ☎080-1122-3323(塚田) メール:papurika67@fruit.jp

#### フィールドミュージアムウォーク

▶日時：7/11(日) 9:00～12:30(予定) ▶集合：万力公園根津像前  
▶内容：信玄公生誕500年に協賛し、武田家ゆかりの「塩の山」、「向嶽寺」を訪ねます。  
▶経費：480円(保険代100円、JR運賃380円) ☎事務局 ☎090-3210-1620

## 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:** 市内在住の非農家世帯
- ▶ **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:** 申し込みの日~令和4年2月
- ▶ **入園料:** 1区画 (約33平方m) 年間5,200円

※年度途中の入園は、月割で計算します。

- ▶ **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。

※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 第69回山梨県統計グラフコンクール作品募集

普段気になっていること、疑問に思ったことなどを調べて、統計グラフをつくってみませんか。

- ▶ **応募資格:** 小学生以上
- ▶ **課題:** 自由
- ▶ **募集期間:** 6/4(金)~9/6(月)
- ▶ **表彰:** 優秀な作品には賞状および副賞を贈呈 (参加賞あり)
- ▶ **応募方法・応募要領:** 県統計調査課までお問い合わせください。

県統計調査課 ☎ 055-223-1340  
HP: <https://www.pref.yamanashi.jp/toukei/index.html>

市役所での各種申請のうち、住民票や戸籍関係書類の請求など、郵送で請求や申請が可能なものも多数あります。

また、マイナンバーカードを利用した証明書のコンビニ交付サービスもあります。

このほか、FAXやEメールなど、来庁しなくても申し込みが可能な手続きも多数あります。

この機会にぜひご利用ください。

## 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

架空請求や振り込め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。

### ▶各地区の消費生活協力員

地区	氏名	住所	電話番号	地区	氏名	住所	電話番号
加納岩	仲澤 早苗	大野	22-7057	日川	奥平 洋子	歌田	22-2295
	林 哲夫	下神内川	23-2018		東方加余子	一町田中	22-7408
日下部	佐田 和恵	七日市場	22-1305	後屋敷	幡野満喜子	東後屋敷	22-1354
	松田 千春	小原西	23-4201		五味 長子	上之割	22-7363
	正岡 芳子	小原西	23-2348	岩手	後藤 利子	西	23-4592
古屋理恵子	小原東	22-0030	内田 眞弓		東	22-9756	
八幡	丸山まり子	市川	22-4513	牧丘	駒井 明美	牧丘町倉科	35-2960
	古屋佐百合	市川	22-3480		向山ひろみ	牧丘町隼	35-4473
山梨	土屋ふくみ	落合	22-2965	富	古屋 千里	牧丘町北原	35-4067
	河野ゆき子	落合	23-2202		廣瀬 良美	三富下荻原	39-2336

## 介 寝具類等洗濯乾燥サービスの お知らせ

介護保険課介護予防推進担当  
内線 1232

▶ **サービス内容:** 寝具類の洗濯・乾燥を年2回 (10月と3月を予定) 行います。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こと

- ① 65歳以上の一人暮らし高齢者、または高齢者のみの世帯であること
- ② 要介護3以上の認定、または同等の虚弱 (病気・病み上がり) や心身の障害およ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右記の寝具。

### ▶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)

### ▶申し込み

お住まいの地区の民生委員にお申し込みください。

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

## PICK UP

## world

## 広報でたのしむ 東京 2020

2021年7月23日(金・祝)にオリンピックが開幕、8月24日(火)にはパラリンピックが開幕します。本市ではドイツのウエイトリフティングチームとキルギスのパワーリフティングチームの事前キャンプが行われます。今回は大会関係者や市民、来日する選手を守る感染症対策についてお伝えします。

## 感染症対策

### ◎入国まで

コロナ禍で開催される東京大会 (オリンピック・パラリンピック) では、参加する選手は日本への入国前から感染症対策が義務付けられます。自国の出国前96時間以内に2回のPCR検査を行い、かつ、入国前72時間以内の検査における陰性証明を提出しないと入国できません。さらに、日本国内の空港で入国時に再度検査を受け、その結果が陰性であることが証明されて初めて日本への入国が許可されます。

### ◎滞在中

選手はマスクの着用や手指の消毒などの基本的な感染症対策に加え、行動が大きく制限されます。移動先は原則として「宿泊施設」「練習会場」「競技会場」の3カ所に限定され、滞在中のスケジュールは事前に国に提出し、それ以外の行動はできません。各移動先では、一般の人との接触を避ける対策が取られ、宿泊先では部屋と食事会場以外の移動は禁止されます。

本市滞在中、選手は毎日PCR検査を行い、新型コロナウイルスに感染していないか確認されます。

これらの感染症対策を確実にするため、選手は感染症対策を遵守する誓約書を提出し、感染症対策が守られなかった場合、選手は大会への参加資格を失うこととなります。選手に同行する人やホテルの従業員など、選手と一定の接触がある人も感染症対策に加え、PCR検査を行い、新型コロナウイルスに感染していないか確認されます。

コロナ禍でなければ、市民の皆さんと選手が直接触れ合い、国際交流をする機会ではありませんでしたが、皆さんと選手の安全を確保するため、ご理解をお願いします。

「広報でたのしむ東京2020」連載最終回。ご愛読ありがとうございました。

## INFORMATION PICK UP

## health

## つくってみるし。食育レシピ vol.116 鶏肉のマヨネーズソテー



八幡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 348kcal たんぱく質 21.8g  
脂質 26.9g 炭水化物 1.1g 食塩 1.9g  
(栄養価は1人分)

### 材料 (2人分)

鶏もも肉 1枚(250g) 青のり 小さじ2  
塩 小さじ1/3  
A こしょう 少々  
マヨネーズ 小さじ2  
おろしにんにく 小さじ1

**ポイント** マヨネーズを使用することで、鶏肉が柔らかくジューシーな味わいになります。

- ① 鶏もも肉は一口大程度に切る。
- ② ポリ袋にAを入れて50回程度もみ込む。
- ③ フライパンに②を入れて、両面を焼き目がつくまで焼いて火を通す。
- ④ 仕上げに青のりをちらしてできあがり。



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!

### メタボ対策におすすめの食事療法

療法とは、「治療の方法」のことです。食事のとり方を変えることが治療になります! 日ごろの生活習慣と照らし合わせて、できることから取り入れていきましょう。



気になる人は	血圧	塩分を控える	● 麺類の汁は残す ● 味付けにダシをきかせる ● 香味野菜や柑橘類で味にアクセントをつける ● 漬物や佃煮を食べる回数を減らす
気になる人は	中性脂肪	油・脂を控える	● 揚げ物を食べる頻度を減らす ● 肉の脂身はさける ● スナック菓子を控える ● ドレッシングはノンオイルを使う
気になる人は	コレステロール	飽和脂肪酸を多く含む食事を控える HDL コレステロールを増やすには有酸素運動と禁煙が効果的	● 肉類、バター、乳製品など常温で固まっている油は飽和脂肪酸を多く含むので控える ● 魚の脂、植物油など常温でサラサラの脂はn-3系多価不飽和脂肪酸を多く含むのでLDLコレステロールを回収してくれる
気になる人は	血糖値	3食バランスのよい食事を心がける 活発に体を動かす	● 朝食抜きや夜遅い時間の食事は糖尿病のリスクを上げるのでNG ● 間食を控える ● 野菜やきのこ・海藻類を積極的に摂る
気になる人は	肝機能	脂肪肝を解消する アルコールは適量まで	● 運動と食事の見直しで適正体重を目指す ● 飲みすぎに注意し、週に2日は続けて飲酒しない日をつくる
気になる人は	腎機能	腎機能を低下させる原因であるメタボの解消	● 食べ過ぎ、身体活動不足、塩分の取り過ぎ、アルコール、喫煙を解消すると腎臓の負担が軽減する

# 税 令和3年度 国民健康保険税について

税務課市民税担当  
内線 1125・1126

## ■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

- ①特別徴収（年金天引き）
- ②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、今後の納付方法を普通徴収（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、届出印、認印

（振替口座が登録済の人は、認印のみお持ちください）

【申請期限】：7/30（金）（※10月から特別徴収が停止になる場合の申請期限）

## ■国民健康保険税を改正します

国の法律改正に伴い、国保加入者の保険税負担の公平性の確保および低所得世帯の保険税負担軽減を図るため、国民健康保険税の基礎控除額と軽減措置の基準が下記のとおり改正されました。

### ▶基礎控除額の引き上げ

基礎控除額が「33万円」から「43万円」に引き上げ

### ▶軽減基準額の見直し

基礎控除額の引き上げに伴い、軽減基準額が引き上げ

区分	改正前	改正後
7割軽減	総所得金額等が330,000円以下の世帯	総所得金額等が次の金額以下の世帯 <b>430,000円 + 100,000円 × (給与所得者等の数 - 1)</b>
5割軽減	総所得金額等が次の金額以下の世帯 330,000円 + (285,000円 × 世帯内の国保加入者数)	総所得金額等が次の金額以下の世帯 <b>430,000円 + 285,000円 × 世帯内の国保加入者数 + 100,000円 × (給与所得者等の数 - 1)</b>
2割軽減	総所得金額等が次の金額以下の世帯 330,000円 + (520,000円 × 世帯内の国保加入者数)	総所得金額等が次の金額以下の世帯 <b>430,000円 + 520,000円 × 世帯内の国保加入者数 + 100,000円 × (給与所得者等の数 - 1)</b>

※申請は不要です。

※軽減判定の総所得金額等には、国保加入者でない世帯主の所得も合計します。

## ■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り、主たる生計維持者が死亡・または重篤な傷病を負った世帯  
→ **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等のいずれかの減少額が、令和2年の事業収入等の額の10分の3以上であること

②主たる生計維持者の令和2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2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です。

→ **保険税の一部を免除**

### ▶減免の対象となる世帯

令和3年度の保険税で、令和3年4月1日から令和4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4年3月24日(木)まで

※申請手続きなどの詳細については、市ホームページをご覧ください。

## 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

市内に住所があり、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）  
※前住所以外の過去履歴は記載されません。

●印鑑登録証明書  
※事前に印鑑登録をしている必要があります。

●戸籍謄本・抄本・戸籍の附票  
※山梨市に本籍地がある人が取得できます。

●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。

税務課市民担当  
内線 1142～1144

## 血液が不足しています！ 献血にご協力を

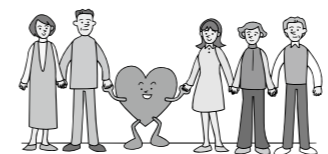
「献血」は血液を必要とする患者さんのために、健康な人が進んで血液を提供する、人の命を救える大切な活動です。

現在、献血量の減少が深刻な問題となっています。より多くの皆様のご協力をお願いします。

※コロナワクチン接種後48時間を経過すれば、献血が可能です。

▶**日時**：7/28(水)  
9:30～11:45、13:00～15:30

▶**会場**：市役所東側駐車場  
健康増進課健康企画担当  
内線 1163



## 7月28日は世界（日本）肝炎デー

健康増進課健康支援担当 内線 1164～1170

肝臓は、かなりの細胞が壊れても、残った正常な細胞が役割をカバーするタフな臓器ですが、反面、病気になっても、かなり進行するまで自覚症状として現れないため注意が必要です。

肝炎は肝臓の細胞が広い範囲にわたって壊れた状態です。放置すると肝硬変、肝がんに移行するおそれがあります。

日本では、肝硬変の原因のおよそ6割がウイルス性肝炎、2割はアルコール性肝炎です。

これまで一度も肝炎ウイルス検査を受けたことがない40～74歳の方は、市の集団健診でも肝炎ウイルス検査を受けることができますので、確認しておきましょう。

また、少しずつ増えているのは、脂肪肝を原因とした肝硬変です。内臓脂肪の蓄積は肝臓がんの原因となるので、健康的な生活習慣も大切にしましょう。



肝硬変の原因	
B型肝炎ウイルス…	11.8%
C型肝炎ウイルス…	49.2%
アルコール…	19.4%
脂肪肝…	5.8%
自己免疫の異常…	2.7%
胆汁うっ滞…	3.3%
その他…	6.4%
(肝硬変の成因別実態 2018)	

## 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**：7/17(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。

## 令和4年2月28日まで、対象年齢の男性は風しん抗体検査・予防接種を無料で受けられます！！

風しんの予防接種は、現在、予防接種法に基づき公的に行われています。しかし、公的な接種を受ける機会がなかった昭和37年4月2日から昭和54年4月1日の間に生まれた男性は、**抗体保有率が他の世代に比べて低く（約80%）なっています。**

そのため、令和4年2月28日までの期間に限り、上記の期間に生まれた男性を風しんの定期接種の対象者とし、令和元年・令和2年の2年間に渡りクーポン券を郵送しました。

### ▶抗体検査・予約接種の流れ

まずは送付したクーポン券を利用して、抗体検査を受けてください。職場の健康診断や人間ドックと合わせて検査をすることもできます。抗体検査の結果、十分な量の抗体がない人が、定期接種の対象となります。

※クーポン券を紛失した人は、健康増進課で再発行ができますのでご連絡ください。

※抗体検査・予防接種を受けられる医療機関等のリストは、厚生労働省のホームページでご確認ください。

健康増進課健康支援担当 内線 1167～1170



医療機関リスト

風しんは、感染者の飛まつ（唾液のしぶき）などによって他の人にうつる、感染力が強い感染症です。

妊娠早期の妊婦が風しんに感染すると、出生児が先天性風しん症候群（眼や耳、心臓に障害が出ること）になる可能性があります。大人になって感染すると無症状～軽症のことが多いですが、まれに重篤な合併症を併発することがあります。

また、無症状でも他人に風しんをうつすことがあるので、感染を拡大させないために予防接種を受け、社会全体で免疫を持ちましょう！



## 年 老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 1145～1148

## 募 東山梨行政事務組合 令和3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3人程度

▶**受験資格**：平成8年4月2日から16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4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 9/19(日)  
第2次試験 第1次試験合格者に通知

▶**受付期間**：7/13(木)～8/13(金)(予定)  
8:30～17:15(土日祝日を除く)

▶**その他**：採用試験案内その他、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  
甲州市塩山西広門田 385

☎② 5021

## 保 後期高齢者医療保険加入者（75歳以上の人と一定の障害のある65歳以上の人）に大切なお知らせ

### ■新しい保険証（色は桜色）を郵送します

有効期限が令和4年7月31日の新しい保険証を、7月中旬に特定記録郵便で郵送します。新しい保険証は、届いた日から使用できますので、診察を受ける際には、新しい保険証を提示してください。なお、保険料に未納がある人は、保険証の有効期限が短くなる場合があります。

### ■病院などでの窓口負担割合

窓口負担割合は1割の人と3割の人がいます。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を決定します。なお、年度途中であっても世帯構成や所得の変更により負担割合が変わることがあります。

### ■保険料率（2年ごとに見直し）

令和2・3年度	均等割額	40,490円	所得割率	7.86%
---------	------	---------	------	-------

※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。

※後期高齢者医療制度は、2年ごとに保険料率を見直すため、令和3年度の変更はありません。

### ■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2年中の収入に基づいて7月に決定します。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、金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

※納付書納付の人は、7月上旬に送付する納付書にて金融機関やコンビニで納めますので、納め忘れにご注意ください。また、口座振替の人は残高不足のないようにご注意ください。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つ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

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。

甲府市民課国保年金担当 内線 1145～1148

## 保 令和3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（色は薄橙色）を郵送します

皆さんのお手元にある被保険者証（保険証）の有効期限は、令和3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。

※新しい保険証は8月1日より前には使用できません。

### ■被保険者証の有効期間が変わりました

令和3年8月から被保険者証と高齢受給者証の一体化を図るため、有効期間が以下のとおり変更となります。

変更前（令和2年度）…令和2年4月1日から令和3年7月31日まで

変更後（令和3年度）…令和3年8月1日から令和4年7月31日まで

※令和4年度以降も、8月1日から翌年7月31日を有効期間として更新します。

※有効期間の変更は全被保険者が対象です。ただし、75歳到達や保険税の未納などの理由により、有効期間が異なる場合があります。

### ■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す

70～74歳の「国民健康保険高齢受給者証」が8月1日から新しくなり、高齢受給者証と被保険者証が一体化した「被保険者証兼高齢受給者証」を発行します。このため、今までのように別の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4年7月31日までです。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に移行するため、誕生日の前日が有効期限となります。

### ■病院などでの窓口負担割合

窓口負担割合は2割の人と3割の人がいます。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を決定します。

#### ◆2割負担

同じ世帯の70～74歳の国民健康保険加入者の中に、住民税課税所得が145万円以上の人がない場合

#### ◆3割負担

同じ世帯の70～74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、申請により2割負担となります。対象者には別途通知します。

### ■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（学生証は不可）、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顔写真付き身分証明書でも可）

※卒業などにより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加入したときは

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。

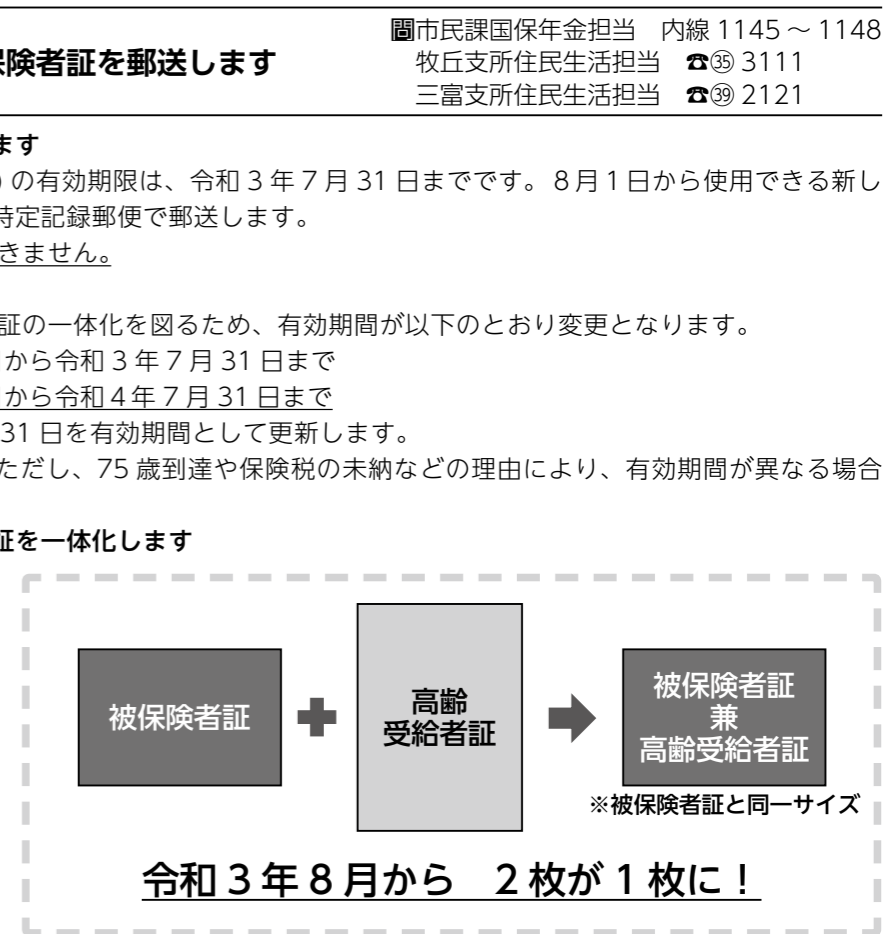
被保険者証の切り替え手続きは自動では行われませんので、ご注意ください。

#### 【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、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顔写真付き身分証明書でも可）

### ■後期高齢者医療被保険者証をお持ちの人は（75歳以上の人）

国民健康保険ではありません。詳しくは、左ページの記事で内容をご確認ください。



**令和3年8月から 2枚が1枚に！**

## 全席シートベルト・チャイルドシート着用徹底運動（7・8月重点月間）

県内の一般道におけるシートベルトの着用率は高い水準ですが、後部座席の着用率は依然として低い状況です。車に乗ったら全席シートベルトを着用するよう、家族で声を掛け合しましょう。

### ■毎月14日はシートベルトの日

6歳未満の子どもは体格に合ったチャイルドシートに座らせましょう。

甲府総務課行政担当 内線 2456



**講** 市民総合体育館のカルチャー教室  
～無料体験・初心者歓迎！～

申し込み・問い合わせ 市民総合体育館 ☎@ 5600

▶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	開催日	時間	無料体験日	備考
フィットネス 社交ダンス	第1・2・3水曜	19:20～20:05	7/14・21	
セルフリンパ マッサージ	第1・2・3水曜	20:15～21:00	7/14・21	
アコースティック ギター	第1・3水曜	10:30～12:00	7/7・21	レンタルは要相談 テキスト代100円
ウクレレ	第1・3金曜	初級 9:30～10:30 中級 10:30～12:00	7/2・16	レンタルは要相談 テキスト代100円
大東流合気柔術	第1・2・4木曜	① 14:00～16:00 ② 19:00～21:00	7/8・22	※両日ともに見学のみ
色えんぴつ画	第1・3木曜	13:30～15:30	7/1・15	
小さな水彩スケッチ	第1・3木曜	10:00～12:00	7/1・15	教材費550円
レース・毛糸編み物	第2・4水曜	10:00～12:00	7/14・21	
スタンドグラス	第1・2・3金曜	10:00～12:00	7/9・16	教材費1,000円
太極拳	①第1・2・3火曜 ②第1・2・3木曜	① 13:30～15:00 ② 9:30～11:00	① 7/13 ② 7/15	
トールペイント	第1・3火曜	10:00～12:00	7/6・20	教材費1,100円～
楽々ボディメ ンテナンス	第1・2・3金曜	13:30～14:30	7/9・16	
絵手紙	第2・4金曜	13:30～15:30	7/9・30	
フラダンス	第2・4木曜	① 13:30～14:30 ② 19:20～20:20	7/8・29	
姿勢美人講座	第1・3火曜	19:30～20:50	7/6・20	

**催** 屋内温水プールサマーイベント

屋内温水プール ☎@ 5211

今年も猛暑になると予想されていますが、空調が整い、快適な屋内温水プールで運動不足を解消しましょう。

新型コロナウイルス対策を徹底し、市民の皆さんのお越しをお待ちしています。



- ▶期間：7/22(木祝)～8/22(日)
- ▶内容：7/22(木祝)…無料開放
  - ① 7/22(木祝)～8/22(日)…ラムネ販売
  - ② 7/22(木祝)～なくなるまで…くじ
  - ③ 7/23(金祝)～8/22(日)…親子に大きな浮島無料貸し出し(平日16:00～19:00は不可)
  - ④ 7/23(金祝)～25(日)…プールに巨大滑り台を設置、わたがし販売
  - ⑤ 7/27(火)～30(金)…玉入れゲーム 15:00～20分程度
- ※8月中のイベント内容は、広報8月号に掲載します。

**募** 放送大学 10月入学生募集

放送大学では、2021年10月入学生を募集しています。

テレビによる授業だけでなく、学生は授業をインターネットで好きなときに受講することができます。

心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、約300の幅広い授業科目があり、1科目から学ぶことができます。

- ▶出願期間：第1回 8/31(火)まで  
第2回 9/14(火)まで

※資料請求は無料です。

▶資料請求・問い合わせ  
放送大学山梨学習センター  
☎ 055-251-2238

**募** 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：7/1(木)～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：7/1(木)～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：7/1(木)～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：7/1(木)～10/13(水)

■防衛医科大学校看護学科学科学生

- ▶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：7/1(木)～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

**i** し尿処理場・処理水の下水道への投入に伴い都市計画を変更します

環境課施設管理担当  
内線 2255

「峡東都市計画下水道」都市計画の変更に関する説明会開催

市環境センターし尿処理場について、公共水域の水質保全を目的とした整備を行い、処理水を下水道へ投入することとなりました。

これに伴う「峡東都市計画下水道の変更」について、市民の皆さんへの説明会を開催します。

- ▶案件：「峡東都市計画下水道の変更」(山梨市公共下水道)  
その他施設の設置 し尿受入施設 0.9ha

- ▶日時：7/21(水) 19:00～
- ▶場所：市役所5階501会議室



「峡東都市計画下水道」都市計画の変更に関する原案の縦覧および公聴会の開催

峡東都市計画下水道の変更(山梨市公共下水道)に関して、次の日程で原案を縦覧します。また、意見書を提出し公聴会で公述することもできます。

- ▶案件：「峡東都市計画下水道の変更」(山梨市公共下水道)
- ▶縦覧期間：7/26(月)～8/10(火)(土日祝日は除く) 8:30～17:15
- ▶縦覧場所：都市計画課都市計画担当(西館2階 内線2244)
- ▶意見書の提出：公聴会にて公述を希望する人は、縦覧期間中に、意見および住所、氏名、電話番号を記載した書面を、次の提出先へ持参または郵送によりご提出ください。

- ▶提出期限：8/10(火) 17:15 必着
- ▶提出先：〒405-8501 山梨市小原西843 山梨市役所都市計画課
- ▶公聴会の開催日時・場所(予定)  
日時：8/16(月) 19:00～  
場所：市役所5階501会議室

※意見書の提出がない場合は公聴会を開催しません。  
※公聴会の傍聴を希望する人は、8/10(火)以降に環境課にお問い合わせください。

牧丘B&G海洋センター 10年連続「特A評価」表彰

牧丘B&G海洋センターは、公益財団法人ブルーシー・アンドグリーンランド財団(以下B&G財団)が建設し、平成3年に旧牧丘町に無償譲渡されたプールを中心とした体育施設で、譲渡後も施設の修繕などにB&G財団の支援をいただいています。

このたび、国内466カ所のB&G海洋センターのうち、特に優れた運営を行う海洋センターを認定する「特A評価」を牧丘B&G海洋センターが10年連続で獲得したことから、B&G財団より表彰を受けました。

6月9日に行われた表彰式では、B&G財団の古山常務理事より、高木市長に表彰盾とB&G財団のマスコットキャラクター「アンドリーくん」の特大ぬいぐるみが授与され、高木市長は「B&G財団のこれまでのご支援に感謝するとともに、今後も引き続き評価をいただけるよう施設を運営していきたい」と感謝と決意を述べました。



環境課生涯学習課スポーツ振興担当 内線 2331

## 情報

## やまなし

市役所 ☎ 0553 ② 1111  
 牧丘支所 ☎ 0553 ③ 3111  
 三富支所 ☎ 0553 ④ 2121

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

## 催 根津記念館イベント情報

## ■七夕ライトアップと邦楽演奏会

七夕の時期に、ライトアップされた根津記念館で邦楽演奏を聞きながら、夏の夜のひと時を過ごしませんか。

▶日時：7/3(土)、7(水)

観覧時間 21:00 まで  
 (受付終了 20:00)

・邦楽演奏 18:30～20:00

・3～7日の間、山梨保育園の園児たちの七夕飾りを館内に設置します。

## ■戦場カメラマン小柳次一写真展

昭和13年(1938)から終戦までの長期にわたって、陸軍囑託の従軍カメラマンとして活躍した小柳次一氏の写真を、特別企画展として展示します。

終戦から76年が過ぎ、戦争の記憶が世間から薄れていく中で、戦場カメラマンの写真を通して、戦中、戦後の歴史や当時の様子を学び、平和について改めて考えませんか。

▶期間：7/22(木祝)～8/29(日)

📍根津記念館 ☎② 8250【月曜休館】

## 催 夏休み親子エコ教室～環境学習と竹を使った水鉄砲作り～

夏休み特別企画として、親子エコ教室を開催します。楽しみながら、環境やエコについて考えましょう。

▶日時：7/25(日) 10:00～正午

▶場所：市環境センター(南2160)

▶対象：小・中学生の子どもとその保護者6組(祖父母も可)

※カッター・のこぎりなどを使いますので、大人の協力をお願いします。

▶参加料：無料

▶持ち物：飲み物・水に濡れてもいい服装・着替え

▶内容：環境学習(ストックヤード見学)後、竹を使って水鉄砲を作り屋外で遊びます。

▶募集期間：7/1(木)～16(金) 9:00～17:00

▶申し込み・問い合わせ：環境課新エネルギー推進担当 内線 2252

## 催 第64回笛吹川県下納涼花火大会開催中止

笛吹川県下納涼花火大会実行委員会では、7月17日(土)の花火大会実施に向けて準備を進めてきましたが、新型コロナウイルス感染拡大の影響を鑑み、来場者や関係者の健康・安全面を第一に考慮した結果、花火大会の開催を中止します。



📍笛吹川県下納涼花火大会実行委員会事務局(山梨市商工会内) ☎② 0806

## 催 街の駅やまなし特別展示「写真展」

市文化協会写真部のご協力のもと、写真展を開催します。

写真を通して、違う視点から見た山梨市をぜひご覧ください。

▶開催日：7/16(金)～20(火)

9:00～17:00

※ただし、16日(金)は午後1時から、20日(火)は午後4時まで

▶料金：入場無料

▶会場：街の駅やまなし

📍街の駅やまなし ☎② 7010

## 催 第22回やまなし子どもフェスティバル開催中止

よりよい子育て支援環境づくりの推進を図るため、8月7日(土)に開催を予定していましたが、「やまなし子どもフェスティバル」ですが、新型コロナウイルス感染拡大の状況を鑑み、来場者や協力者の皆さんの安全を最優先に考え、開催を中止します。

📍子育て支援課子育て支援担当 内線 1155・1156

## 催 森のガイドウォーク～夏の森散策～

▶日時：7/22(木祝)～25(日)、27(火)～8/1(日)、3(火)～9(月・祝)、11(水)～15(日)、17(火)～22(日)、28(土)～29(日) ※9～10月は土日祝日開催 ※一日5回 10時～、11時～、13時～、14時～、15時～(1回約40分・雨天中止)

▶集合場所：県富士山科学研究所 本館1階入口

▶対象：どなたでも

▶内容：富士北麓剣丸尾の森を散策し、富士山の成り立ちや森の移り変わり、そこにすむ動植物のことなどについて自然解説員の説明を聞きます。

▶予約：予約優先。ただし、5人以上の場合は必ず事前にご相談ください。

▶参加費：無料

📍富士山科学研究所環境教育・交流部教育・情報担当 ☎ 0555-72-6203

## 広報担当に届いたご意見にお答えします

**問** 市民会館や市民総合体育館など、施設の利用者数について、施設の運営状況を市民が知るためにも公表すべきではないか。

**答** 市民会館や市民総合体育館を含む市の施設の利用者数は商工労政課で毎年発行する「統計やまなし」(総ページ数42)に掲載しています。

「統計やまなし」にはこのほか、市の人口推移や産業の状況など、さまざまな統計データを掲載しています。なお、現在「統計やまなし」は市ホームページのみで公表を行っていますが、より多くの皆さんに見ていただけるよう、市役所の情報公開コーナーや牧丘・三富支所、市立図書館などにも設置を行っていきます。



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。

## i 7月は「社会を明るくする運動」の強調月間です

この運動は、「犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ」の統一標語のもとに、すべての国民が、犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生保護について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない明るい社会を築こうとする全国的な運動です。

## ◎期間中のキャンペーン活動

▶日時：7/1(木) 7:00～

▶場所：山梨市駅・東山梨駅

▶内容：駅前での啓発用品の配布

▶参加団体：山梨保護区保護司会、山梨地区更生保護女性会、山梨県就労支援事業者機構山梨地区会  
 📍福祉課社会福祉担当 内線 1132

## 催 第17回市民親善ゴルフ大会開催

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：11/11(木)

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、広報10月号でお知らせします。

📍生涯学習課スポーツ振興担当 内線 2333

## i 農振除外および編入の申出書を受け付けます

📍農林課農地担当 内線 2215～2217

山梨農業振興地域整備計画に定められた農地(農振農用地)を、宅地などに転用する場合には、農振農用地から除外をする手続きが必要となりますので、転用計画のある人は、申し出てください。

ただし、国との協議を要する大規模案件は、受け付けができません。

また、既に除外されている農地を農振農用地に編入する受け付けも行います。

## ■事前相談

すべての農地が除外できるものではありませんので、申出書を提出する前に、除外可能かどうかの事前相談を行います。

## ■事前相談受付期間

8/2(月)～13(金)(土日祝日は除く)

※事前相談がない場合、除外の申し出はできません。

※申出書用紙は、事前相談で除外可能と判断された場合にお渡しします。

※申出書の添付書類として土地登記簿謄本、公図、周辺耕作者の同意状況の報告、計画図、土地の選定理由書などがあり、書類作成に時間がかかることが予想されるため、お早めにご相談ください。

## ■申出書提出期間

8/30(月)～9/10(金)(土日は除く)

※期間を過ぎると受け付けできません。必ず期間内に提出してください。

## ■事前相談・申出書提出先および受付時間

農林課農地担当(市役所西館2階) 9:00～17:00

## ■注意事項

①転用計画が許可後概ね1年以内にあり、具体的で確実性があり、かつ代替地がないものに限りです。

②申出地の面積は、個人住宅で概ね500㎡以内、農家住宅は概ね1,000㎡以内とします。

③原則、除外された農地、用途区域内農地の所有者は新たな申し出ができません。

④畑かん加入地は、笛吹川沿岸土地改良区との協議が終了しないと受け付けができません。

⑤土地基盤整備・土地改良事業の受益地となっている農地は、事業が完了した年度の翌年から8年以上経過していない場合、除外できません。

⑥除外申出地の隣接耕作者には、あらかじめ承諾を得てください。

⑦除外が認められ、3年後までに転用されない農地は、農振農用地に編入します。

⑧地主と耕作者が異なる農地については、あらかじめ耕作者に承諾を得てください。

人も、会社も、もっと元気に！

中退共済制度  
 小企業退職金共済制度

- ◆掛金の一部を国が助成
- ◆掛金は全額非課税。手数料も不要
- ◆外部積立型なので管理が簡単
- ◆パートさんの加入もOK



詳しくはホームページへ

中退共 検索

(独)勤労者退職金共済機構 中小企業退職金共済事業本部  
 TEL.03-6907-1234 FAX.03-5955-8211

サマージャンボ7億円

(1等5億円・前後賞各1億円合わせて)

サマージャンボミニ5千万円

(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

各1枚 300円  
 7月13日(火)2種類同時発売!

発売期間 7/13(火)～8/13(金)

公益財団法人山梨県市町村振興協会

**【テーマ】 自然や果実を詠み込んだもの**  
**【応募期間】 7/1(木)～9/30(木) (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・差し替えには応じません)

**【応募部門】** A. 一般の部  
B. 中学生・高校生の部  
C. 小学生の部

**【応募方法】**

①郵送…応募用紙に必要事項を明記して郵送してください。

郵送先：〒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…応募用紙に必要事項を明記して生涯学習課窓口を持参してください。

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、応募してください。

※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。  
また市ホームページから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、応募用紙に記入された個人情報のうち、氏名、市町村名、学校名・学年を作品集に掲載します。

**【選者】** 三枝浩樹さん(甲斐市在住 歌誌「沃野」代表)

秋山佐和子さん(山梨市出身 歌誌「玉ゆら」主宰)

**【賞】** 市長賞、市議会議長賞、市教育長賞、市文化協会長賞、

フルーツ山梨農業協同組合長賞、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4年1月中旬に郵送で連絡します。

**【表彰式】** 令和4年2月5日(土) 市民会館(予定)

※今後変更になる場合があります。

**【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(予定含む)

**【問い合わせ】** 生涯学習課生涯学習担当 内線 2326

応募用紙は  
こちらから→



第17回 自然と清流・果実の里  
やまなし短歌大会  
作品募集

2021. 7

広報やまなし 2021.6.23発行(通巻197号)

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

■編集 政策秘書課広報担当 ■URL <https://www.city.yamanashi.yamanashi.jp> ■e-mail [info@city.yamanashi.lg.jp](mailto:info@city.yamanashi.lg.jp)

twitter @yamanashicity LINE @yamanashicity

「広報やまなし」2021年8月号は7月21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 (2021.6.1 現在) 人口 34,007 人 (-14) 男 16,384 人 (-5) 女 17,623 人 (-9) 世帯数 14,751 世帯 (+4)

# 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

<b>屋内温水プール・B&amp;G 海洋センター利用制限について</b> 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。 図 屋内温水プール ☎23-5211 B&G 海洋センター ☎35-4411		<b>CATVで「お知らせ山梨市」放送中!</b> 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、 <b>8:30~12:30~/20:30~</b> の3回です。ぜひご覧ください！		<b>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。</b> 市ホームページ		<b>午前中の利用制限 1</b> <b>【もの忘れ相談】</b> 中澤 良英 医師 13:30 ~ 15:00 ※事前予約が必要 図 市地域包括支援センター ☎23-0294 休 郷 鼓 横		<b>午前中の利用制限 2</b> <b>【こころの健康相談】</b> 公認心理師 9:30-10:30/10:30-11:30 13:00-14:00/14:00-15:00 保健センター、相談者宅など※要申込 図 健康増進課健康支援担当 福祉課障害福祉担当 介護保険課地域包括支援担当 休 郷 鼓 横		<b>【たっち牧丘】</b> 夏季特別開所 10:00 ~ 12:00 ※事前予約制 <b>【パソコン・スマホ・タブレット困りごと相談】</b> 13:00 ~ 15:00 市民会館 3階 301 会議室 ※定員を制限して実施 図 生涯学習課生涯学習担当			
<b>図 日川高校生おはなし会</b> 10:30 ~ <b>4</b> <b>図 「絵本読み聞かせ」養成講座</b> 13:30 ~		<b>午前中の利用制限 5</b>		<b>午前中の利用制限 6</b>		<b>午前中の利用制限 7</b> <b>農地法3・4・5条許可申請受付</b> <b>7日(水)~13日(火)</b> 図 農業委員会事務局 (農林課農地担当)		<b>午前中の利用制限 8</b>		<b>午前中の利用制限 9</b>		<b>図 英語の読書会</b> 10:30 ~ <b>10</b> <b>【たっち牧丘】</b> 夏季特別開所 10:00 ~ 12:00 ※事前予約制	
休日救急医 牧丘病院 ☎(35)2025 白倉耳鼻咽喉科医院 ☎(23)3339		休 市 図 小 郷 環 根 体 プ B 万 老 花 横		休 郷 鼓 横		休 街 郷 鼓 横		休 郷 鼓 横		休 郷 鼓 横		休 郷 鼓 横	
<b>図 おはなし会ぐれぶ</b> 10:30 ~ <b>11</b>		<b>12</b>		<b>図 おはなし会フェリー</b> 10:30 ~ <b>13</b> <b>B</b> 午前中の利用制限		<b>午前中の利用制限 14</b>		<b>午前中の利用制限 15</b> <b>【こころの健康相談】</b> 精神保健福祉士 9:30-10:30/10:30-11:30 13:00-14:00/14:00-15:00 保健センター、相談者宅など※要申込 図 健康増進課健康支援担当 福祉課障害福祉担当 介護保険課地域包括支援担当		<b>午前中の利用制限 16</b> <b>【行政相談】</b> 13:30 ~ 16:00 牧丘支所 相談室 図 総務課行政担当		<b>【たっち牧丘】</b> 夏季特別開所 10:00 ~ 12:00 ※事前予約制 <b>【結婚相談】</b> 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16ページ 図 地域資源開発課交流促進担当 <b>【マイナンバーカード申請・交付・更新窓口】</b> 13:00~17:00/市民課窓口/要予約 図 市民課市民担当	
休日救急医 加納岩総合病院 ☎(22)2511 松里診療所 ☎(39)8333		休 市 図 小 郷 環 根 体 プ B 万 老 花 横		休 郷 鼓 横		休 街 郷 鼓 横		休 郷 鼓 横		休 郷 鼓 横		休 郷 鼓 横	

<b>図 おはなし会ぴーち</b> 10:30 ~ <b>18</b>		<b>19</b>		<b>B</b> 午前中の利用制限 <b>20</b>		<b>21</b> <b>【年金相談】</b> 9:30-12:00/13:00-16:00 甲州市役所※要予約 図 甲府年金事務所 ☎055-252-1431(代)		<b>海の日 22</b>		<b>スポーツの日 23</b>		<b>図 おはなし会くれよん</b> 10:30 ~ <b>24</b> <b>【たっち牧丘】</b> 夏季特別開所 10:00 ~ 12:00 ※事前予約制			
休日救急医 山梨厚生病院 ☎(23)1311 市立産婦人科医院 ☎(20)1230		休 市 図 小 郷 環 根 体 プ B 万 老 花 横		休 郷 鼓 横		休 街 郷 鼓 横		休 環 B 老		休 環 B 老		休日救急医 山梨厚生病院 ☎(23)1311 岡医院 ☎(33)2583		休日救急医 勝沼病院 ☎(44)1166 中山クリニック ☎(34)5455	
<b>25</b>		<b>26</b> 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		<b>27</b>		<b>28</b>		<b>29</b>		<b>30</b>		<b>【たっち牧丘】</b> 夏季特別開所 10:00 ~ 12:00 ※事前予約制 <b>31</b>			
休日救急医 塩山市民病院 ☎(32)5111 中央内科クリニック ☎(22)1008		休 市 図 小 郷 環 根 体 プ B 万 老 花 横		休 市 図 小 郷 体 プ 笛 横		休 街 市 小 体 プ 郷 横		休 郷 鼓 横		休 郷 鼓 横		休 郷 鼓 横			

**つどいの広場たち**  
 乳幼児をもつ親とのお子さんが気軽に集い、交流する場です！  
 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、  
 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  
 図 子育て支援課子育て支援担当

**リラックススペース ふわふわ**  
 産後4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  
 図 健康増進課健康支援担当

**市民担当 窓口延長(7月)**  
**【日程】** 7・14・21・28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・  
 印鑑証明の発行・印鑑登録業務・  
 マイナンバーカードの申請・交付・更新  
 図 市民課市民担当

**休日・夜間救急** 休日・夜間救急は当番医が決められています。適正利用のご協力をお願いします。  
**診察時間:** 午前9時~午後5時  
**救急当番診療所・病院の紹介:** 東山梨消防本部 ☎32-0119  
**子どもの受診:** 小児初期救急医療センター ☎055-226-3399  
 ※やけど、けがなどは救急当番診療所・病院の紹介の連絡先へ  
**子どもの救急相談:** 小児救急電話相談 ☎#8000(短縮ダイヤル)、☎055-226-3369

街 街の駅やまなし	環 環境センター	ま 道の駅まきおか	凡例
市 市民会館	根 根津記念館	み 道の駅みとみ	
図 市立図書館	体 市民総合体育館	老 老人健康福祉センター	
牧 牧丘町総合会館	プ 屋内温水プール	花 花かげの湯	
小 花かげホール	B B&G 海洋センター	鼓 鼓川温泉	
郷 牧丘郷土文化館	万 万力公園事務所・動物園	笛 みとみ笛吹の湯	

**市民総合体育館・軽スポーツ広場 使用受付開始**  
**7月1日(木) 19:00~**  
 ■練習など R3.9月まで  
 ■大会申請 R4.4月まで  
 ※軽スポーツ広場も含まれます。  
 ※事前に団体登録が必要です。  
 図 市民総合体育館 ☎22-5600

**7月の試合日程**  
 3日(出)ファジャアノ岡山  
 11日(日)愛媛 FC  
 17日(土)栃木 SC  
 色字はJITリサイクルインクスタジアム

**山梨市老人健康福祉センター「いきがい号」 運休のお知らせ**  
 山梨市老人健康福祉センター「いきがい号」は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、現在運行を休止しています。なお、運行が再開された場合は、引き続き本紙情報カレンダーに運行日程を掲載します。ご不便をおかけしますが、ご理解をお願いいたします。  
 図 山梨市老人健康福祉センター ☎22-9616



令和3年5月20日より、市が発令する避難情報の名称が見直されました。必ず確認し、避難情報の発令時は命を守るための行動をしましょう。市から警戒レベル3（高齢者避難）や警戒レベル4（避難指示）が防災行政無線などにより発令された際には速やかに避難行動をとってください。

一方で、多くの場合、国土交通省や気象庁などが発表する防災気象情報（警戒レベル相当情報）は市町村が発令する避難指示等よりも先に発表されますので、警戒レベル3や4に相当する防災気象情報が発表された際には、市から避難指示などが発令されていなくても状況に応じて自らの判断で避難してください。

【名称変更点】

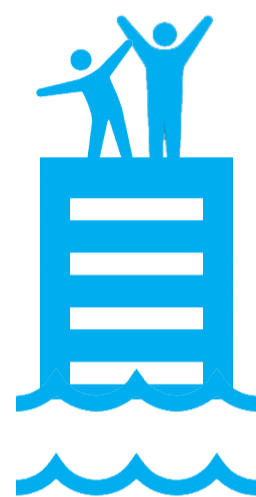
警戒レベル	これまでの避難情報	新しい避難情報
5	災害発生情報	緊急安全確保
4	避難指示（緊急） 避難勧告	避難指示
3	避難準備 高齢者等避難開始	高齢者等避難

# 絶対に覚えたい防災情報

## 警戒レベル4で危険な場所から全員避難

### 緊急安全確保

警戒レベル  
**5**



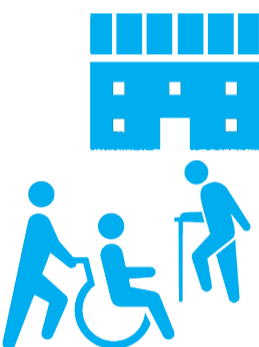
### 避難指示

警戒レベル  
**4**



### 高齢者等避難

警戒レベル  
**3**



### 大雨・洪水 高潮注意報



警戒レベル  
**1**

防災気象情報などの最新情報に注意し、災害への心構えを高めましょう。

情報に注意しながら、自らの避難場所や防災グッズなどを再確認しましょう。

避難に時間のかかる**高齢者や障害のある人は危険な場所から避難**しましょう。

危険な場所から速やかに**全員避難**しましょう。

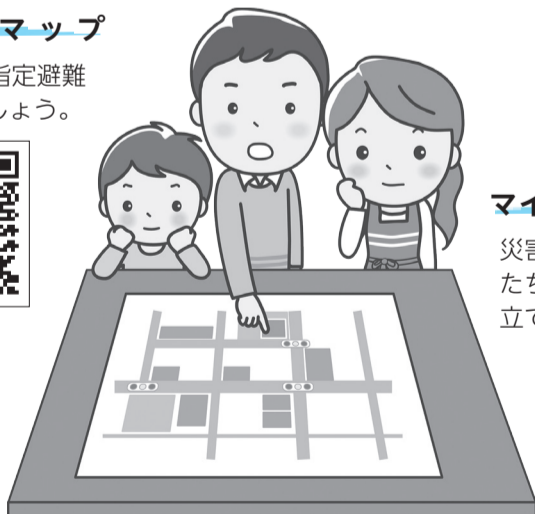
避難場所などへの移動が危険な場合、至急安全を確保してください。

見える場所に貼って、日々確認しよう！

## 命を守るため日ごろから心掛けること

### ハザードマップ

災害リスクや指定避難所を確認しましょう。



### マイ・タイムライン

災害発生に備え、自分たちの避難確保計画を立てましょう。



## 避難

1. 行政が指定した避難場所への立退き避難
2. 安全な親戚や知人宅への立退き避難
3. 安全なホテルや旅館の立退き避難
4. 屋内安全確保（以下の条件満たす場合）

- ① 家屋倒壊など氾濫想定区域に入っていないこと。
- ② 浸水深より居室は高いこと。
- ③ 水がひくまでがまんでき、水・食糧などの備えが十分であること。

## 災害時どうやって情報を得ればいい？

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。それ以外の手段としては、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！

d ボタンを押すと、  
・緊急情報 L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。



### お問い合わせ

防災危機管理課  
消防防災担当 内線 2447