

広報



やまなし



1

2014

vol.107



小学生が模擬選挙で投票を体験！

11月27日、児童を対象とした「明るい選挙出前講座」が山梨小学校（内藤理校長）で行なわれました。

選挙の仕組みや重要性を子どもたちに知ってもらおうと、県選挙管理委員会と明るい選挙推進協議会が主催。5年生約50人が参加してクイズを交えた楽しい講義や、模擬選挙などが行なわれました。

実際の選挙でも使用される投票箱や計数機、読取分類機などに、子どもたちは興味津々。投票後は、開票から集計までの一連の作業も学びました。

あけまして おめでとぅございませす

市民の皆さまには、希望に輝く新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

市政推進に際しましては、皆さまの温かいご理解とご協力をいただきながら、山梨市総合計画に掲げます「人・地域・自然が奏でる 和みのまち 山梨市」を推進できますことに感謝申し上げます。

昨年を振り返ってみますと、寒暖の差が非常に大きな年で、本市の基幹産業の一つである桃の出荷量が約2割減となるなど、大きな影響を受けました。市では、フルーツ山梨農業協同組合とともに特別融資資金の利子補給をし、被害を受けた農家の皆さんの支援をいたしました。

6月には富士山が世界文化遺産に登録され、9月には国際オリンピック委員会において東京が2020年のオリンピックとパラリンピックの開催都市に選定されました。

スポーツ活動においては、日川高校の甲子園での活躍や、国民体育大会においてウエイトリフティングの武井誠一郎さん、望月大輝さんが優勝するなど、個人・団体などで目覚ましい活躍が見られ、

8月に本市で行なわれる、全国高等学校総合体育大会・ウエイトリフティング競技の成功に向けて、大きな弾みを与えていただきました。

文化活動においては、山梨南中の吹奏楽部が東日本中学校吹奏楽大会で2年ぶり2度目の金賞に輝きました。また、通年で開催されました国民文化祭では文化協会、商工会、観光協会をはじめとする各種団体の皆さまにご協力をいただき、盛大に開催することができました。

昨年、市では総合計画の後期基本計画を基本に、「元気な市民生活」「元気な地域産業」「エコライフの推進」の3本の柱による「元気創造プロジェクト」を掲げ、積極的に事業に取り組んでまいりました。

「元気な市民生活」の実現に向けては、生活習慣病予防の保健師戸別訪問の実施、障害者総合相談センターの拡充、保育園や公民館の耐震化・大規模改修、小中学校の窓ガラス飛散防止、防災機能を備えた市民小原スポーツ広場の整備、新市立図書館の建設準備などを進めてまいりました。



山梨市長 竹越久高

「元気な地域産業」の推進としまして、新規就農者の営農技術を磨く就農定着支援制度、鳥獣害対策事業の拡充、住宅リフォーム補助、空き店舗バンク、空き店舗活用促進補助制度などを進めてまいりました。

「エコライフの推進」のためには、ごみ減量化のためのモデル事業および講習会、リユース食器の導入促進補助制度、下水道の加入補助制度、小中学校などへのペレットストーブの設置、市の公用車への電気自動車導入などを実施してまいりました。

平成26年度は、これまでの行財政改革の取り組みを踏まえながら、歳入の確保と経費の削減を行なうとともに、新規施策など積極的に取り組んでまいります。

最小の経費で最大の効果が挙げられるよう、職員一丸となって取り組んでまいります。どうか、皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

新しい一年が、皆さまにとって幸多き年となりますよう祈念申し上げます、新年のごあいさつといたします。

平成25年・秋

叙勲

平成25年秋の叙勲で、
栄誉を受けられた方を
紹介します。

旭日 双光章



ふかさわみつえ
深沢光江さん
(下石森・70歳)

深沢さんは昭和58年から、農家の生活環境の改善、女性の社会参加などを目的に「山梨地区生活改善研究会（現県生活研究グループ連絡協議会）」に参加。同グループ連絡協議会会長など歴任されました。主幹産業の果樹を生産する中で農家の生活を良くしていくと、仲間の輪を広げながら女性の視点を生かして少しでも社会参加していけるよう勉強を重ね、農業振興・生活環境の改善に努められてきました。現在も県などの各種委員として精力的に活動されています。

「その当時はまだ目

を向けられていなかったねだし桃を、『もったいない』精神のもと、加工・販売を行ない付加価値を付けられたことは画期的な取り組みで、今では一般的な言葉となった『八次産業』という現代産業形態の基礎を実践できたことはとてもよかったと思う」と振り返ります。

受章については、「大変光栄に思う。多くの皆さんから厚いご支援ご協力をいただいたこと、とても感謝している。今後も充実した生活環境を目指し、次世代に引き継がれるよう活動していきたい」と喜びと決意を語りました。

お答えします

住民意向調査の自由記述欄でいただいた
ご意見への市からの答えです（第7回）

2月に実施しました「山梨市住民意向調査」において、山梨市のまちづくりや行政運営に関する意見・要望を多数いただきました。いただいた意見の主な内容、要望に対し、市の現状・考え方をお知らせします。

なお、全ての意見・要望に対してお答えできないことをご了承ください。

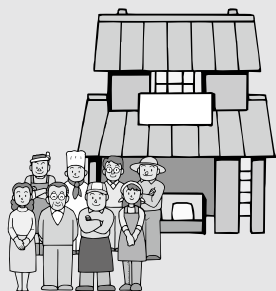
空

き店舗の再利用など、市の活性化につながる施策を講じてほしい

【答】市内の空き店舗を減少させて商業を盛んにし、地域全体の活性化を図るための施策の一つとして平成24年度から、空き店舗等情報登録制度「空き店舗バンク」を実施しています。

また、登録された空き店舗を活用して新規出店する個人・法人などへ、一定条件の下で店舗の改修費などの経費、店舗の賃借料に対し補助金を交付する「山梨市空き店舗活用促進事業補助金制度」を創設し（平成24年度から平成26年度の3年間）支援を行なっています。

市では空き店舗を利用した創業などを促進し、地域商業の活性化を図る施策に、このように取り組んでいます。



問い合わせ 農林商工課商工労政担当

(西館2階、内線2218～2219)



病気を予防して 医療費抑制を目指します

～疾病予防対策実施計画を策定しました～

問い合わせ
健康増進課健康企画担当
(東館1階、内線1164)

計画策定の経緯

市では医療費の増加などに伴い、平成25年6月に国民健康保険税の大幅な税率改正を行ないました。今、医療費抑制につながる疾病予防対策が早急な課題となっております。

市ではこれまでも、成人健診や各種健康教室などの事業を通じて、市民の皆さんの健康維持・増進に取り組んできました。しかしこれらの状況を受けて、7月から検討を行ない、平成25年度を初年度とする3カ年の「疾病予防対策実施計画」を策定しました。

計画は市が行なう健康増進関連事業の各分野での、疾病予防に向けた事業の具体的な実施方法を定めるとともに、医療費の抑制へつながらよう計画的に各事業を推進していくことを目的として策定されました。

計画の方向性

国民健康保険は、ほかの医療保険(社会保険など)に加入していない全ての人が加入する制度となっています。定年退職などにより会社を辞めると、必然的に国民健康

保険に加入するなど、国民健康保険に加入している人の平均年齢が上昇傾向にあることから、国保医療費は増加を続けています。また、社会保険に加入していても長期の病気療養などにより、国民健康保険に加入することもあることから、医療費はさらに増加しています。

このため医療費を抑制するためには、国保加入者に限らず、市民の皆さんの一人一人が健康の保持推進に努めることが重要となってきます。本計画では、市民の皆さんを対象に健康づくりを推進していくことを目的として計画を策定しています。

近年の状況

(市健康増進計画から)

食生活では塩分摂取量や動物性脂肪、糖分の摂取量が高く、運動分野においても歩行量の減少に伴って身体活動量は減少傾向にあります。加えて、インターネットの普及や生活リズムの多様化などの影響で、疾病構造は、糖尿病などの生活習慣病が増加しています。またストレス性の疾患や、メンタル不全者の増加や高齢化に伴う疾病や障害の重度化、要介護者、認知症患者の増加も山梨市における課題となっています。

疾病予防対策実施計画を 策定しました



計画の具体的な取り組み

医療費抑制に向けて、市では6つの方向性とそれを元にした8つの事業を推進していきます。

■ 6つの方向性

1. 健康づくり、生きがいづくりなどの生涯学習の推進

2. 生活習慣病の予防と早期発見

3. 生活習慣病の重症化の予防

4. 医療費適正化の取り組み

5. 在宅医療の推進、地域包括ケア体制の整備

6. 障害者の在宅生活への支援

■ 医療費抑制に向けた8つの事業

1. 健康づくり推進事業

食と運動の分野から健康づくりを推進することを目的に、ウォーキング教室やデータシステムを利用した疾病分析による健康教室、「減塩」についての講演会や研修会を実施し、市民の皆さんが主体的に健康づくりに取り組む事業を推進していきます。

2. 体力づくり、体力向上事業

運動による健康づくりを推進することを目的に、体力測定を実施します。誰もが気軽に、日常的にできる運動についても普及し、日常生活における体力づくりを進めていきます。

3. 特定健康診査事業

メタボリック症候群や糖尿病などの生活習慣病の予防を目的に、これまで40歳以上を対象として行なっている特定健診と同様の健診を、若い人にも受けられるよう39歳以下基本健診を実施しています。また、人間ドックの助成の見直し、特定健診未受診者に対する受診勧奨などを行ない、特定健診の受診者数を増やし、生活習慣の見直しなど正しい健康知識の普及・啓発に努めます。

4. がん検診推進事業

国民の2人に1人が発症するといわれているがんの早期発見・治療を目的に、市内各地区で行なっているがん検診の受診率の向上のため、積極的な受診勧奨や気軽に受診できるよう検診方法を検討していきます。

5. 医療費適正化推進事業

市民の皆さんに適正な医療を受けていただくために、一つの病気で複数の病院を受

診している人や、一つの診療科への受診頻度の多い人を対象に保健師が相談事業を行います。併せて、後発医薬品であるジェネリック医薬品の周知・普及を継続的に行ない、医療費の抑制を図ります。

6. 在宅医療の推進

ライフスタイルに合わせた療養を行なうことができる在宅医療の推進を目的に、市民の皆さんへの普及啓発や在宅医療関係者との連携の強化に努めていきます。

7. 地域生活支援事業

精神障害者の自立と社会参加・復帰を目的に、関係医療機関との連携や分析を行ない、訪問指導などで日常生活の支援を行なっていきます。

8. 成人大学講座事業

市民の皆さんの健康づくりへの意識と知識の向上を目的に、毎年度実施している成人大学講座に健康をテーマとした講座を設け、一人一人が健康について考えるための機会を増やします。

これらの事業を効果的に進め医療費抑制につながるために、市では、関係機関・団体と連携を取り、市民の皆さん一人一人が健康の保持・増進に取り組めるよう働きかけを行なっていきます。

～シリーズ～

危機的状況だから

みんなで知ろう！

National Health Insurance

国民健康保険

厚生労働省ホームページ
「メタボリックシンドロームを予防しよう」
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/metabo02/index.html>

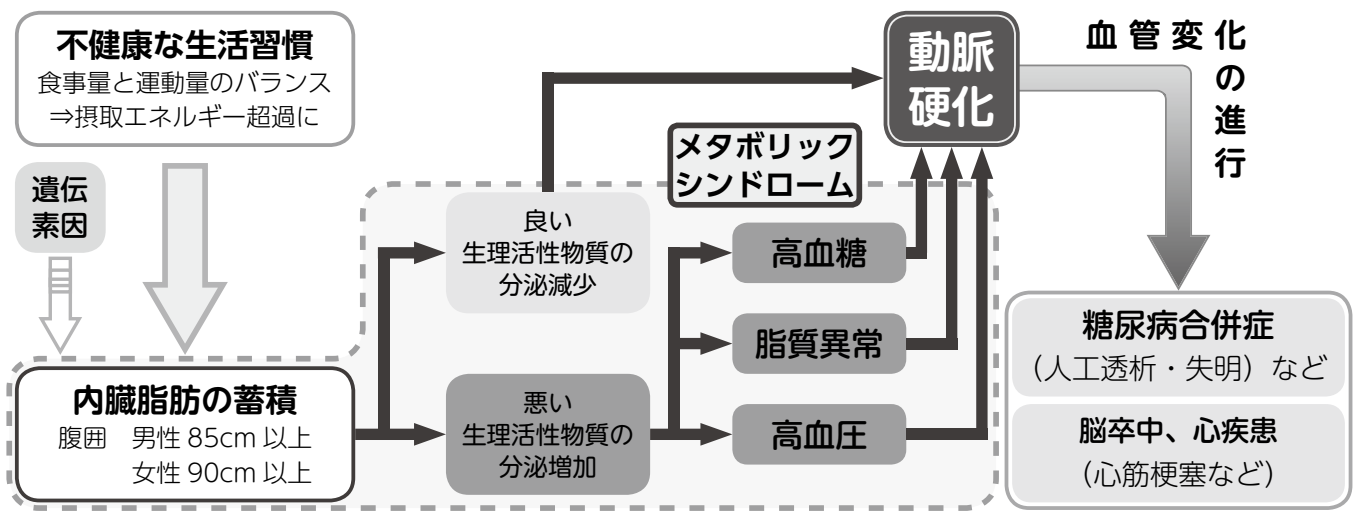
参考にしよう！



第7回 「メタボリックシンドローム」について

さまざまな疾病を引き起こす生活習慣病の発症に、内臓脂肪型肥満が大きく関わっていることが分かりました。今月は内臓脂肪がたまるとなぜ危険なのかをお伝えします。

■ メタボリックシンドロームに伴う疾病の発症



悪 い生理活性物質が多く分泌されると、血管の炎症や血栓がつけられやすい状態となり、糖尿病や高血圧症、高脂血症といった生活習慣病を引き起こします。また、血糖値をコントロールしやすくしたり動脈硬化を抑えたり

内 臓脂肪の細胞からは、さまざまな「生理活性物質（アディポサイトカイン）」が分泌されます。生理活性物質には良いものと悪いものがあり、内臓脂肪が増え過ぎなければ良い生理活性物質が増え、内臓脂肪が増え過ぎると悪い生理活性物質が増え、良い生理活性物質の分泌が減ったり働きが鈍くなったりします。

だから内臓脂肪は危ない！

不 健康な生活習慣などからくる内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか2つ以上を併せ持った状態を「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」といいます。内臓脂肪が過剰にたまっていると、糖尿病や高血圧症、高脂血症といった生活習慣病を併発しやすくなってしまいます。

メタボリックシンドロームって？



内臓脂肪
メタボリックシンドローム
生活習慣病
動脈硬化

問い合わせ
健康増進課国民健康保険担当
(東館1階、内線1162)

次回:
回は「あなたは大丈夫？
メタボリックシンドローム
をチェックしよう！」です

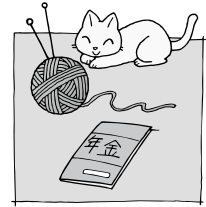
りする良い生理活性物質の分泌が減り、動脈硬化が進みやすくなります。日本人の三大死因は「がん」「心臓病」「脳卒中」ですが、そのうち心臓病と脳卒中は動脈硬化が要因です。内臓脂肪型肥満をベースに生活習慣病が複数重なることにより動脈硬化を進行させ、ひいては命にかかわる病気を急速に招くことになってしまいます。



新成人の
皆さんへ

20歳に
なったら

国民年金



国民年金は、年を取ったときや、いざというときの生活を、現役世代みんなで支えようという考えで作られた仕組みです。若いときに公的年金に加入し保険料を納め続けることで、年をとったときや病気・けがで障害が残ったとき、家族の働き手が亡くなったときに、年金を受け取ることができる制度です。



国民年金のポイント



◎将来の大きな支えになります

国民年金は20歳から60歳までの人が加入し、保険料を納める制度です。

国が責任を持って運営するため、安定していますし、年金給付は生涯にわたって保障されます。

◎老後のためだけのものではありません

国民年金には、年をとったときの老齢年金のほか障害年金や遺族年金もあります。障害年金は、病気や事故で障害が残ったときに受け取れます。

また遺族年金は、加入者が死亡した場合、その加入者により生計を維持されていた遺族（「子のある妻」や「子」）が受け取れます。



「学生納付特例制度」と「若年者納付猶予制度」

■「学生納付特例制度」

学生は一般的に所得が少ないため、本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

対象となる学生は、学校教育法に規定する大学(大学院)、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校および各種学校（修業年限1年以上である課程）、一部の海外大学の日本分校に在学する人です。

▼学生納付特例制度



学校教育法に規定する

- ・大学（大学院）・短期大学
- ・高等学校 ・高等専門学校
- ・専修学校および各種学校（修業年限1年以上の課程）
- ・一部の海外大学の日本分校に在学する人

10年以内の追納が可能

■「若年者納付猶予制度」

学生でない30歳未満の人で、本人および配偶者の所得が一定額以下の場合に、国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

▼若年者納付猶予制度

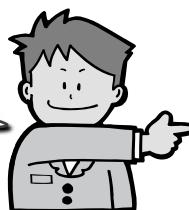


学生ではない30歳未満
本人・配偶者の所得が一定以下

10年以内の追納が可能

※平成27年6月までの時限措置

国民年金の
ご相談・手続きなどについては、
市役所または年金事務所まで
お問い合わせください。



問い合わせ

市民生活課年金・交通担当

（東館1階、内線1147・1148）

牧丘支所住民生活担当（内線144）

三富支所住民生活担当（内線317）

日本年金機構 甲府年金事務所

☎055-252-1431（代表）

「民生・児童委員ってどんな人？」

民生委員・児童委員の活動

担当地域内の生活困窮者・高齢者・障害者・ひとり親家庭などの要援護者への相談や援助、適切な福祉サービスの情報提供などの活動を行なうほか、福祉事務所や関係機関と協力し合い地域福祉の増進に努めます。

主任児童委員の活動

民生委員・児童委員の中で児童問題を専門に担当し、いじめや不登校、虐待など児童に関するさまざまな問題に児童相談所や市の家庭児童相談員など関係機関と連携し、早期発見や問題解決に向けて活動します。

福祉に関する相談は、民生委員・児童委員へ

民生委員・児童委員には活動の中で、常に個人の人格を尊重するとともに秘密を守ることが義務付けられています。悩みのある人は、お気軽にご相談ください。

岩手地区	担当地域	氏名
	久保	高橋 富太郎
	紺屋	原藤 正
	西	佐藤 勝也
向山 佳範		

西保地区	担当地域	氏名
	北原	雨宮 夏枝
		宮原 一枝
		古屋 實雄
	牧平	山下 爲子
		武川 啓子
	西保中	奥山 博文
戸田 登志美 奥山 菊子		

諏訪地区	担当地域	氏名
	杣口	小澤 今朝枝
	山本・大室	土橋 孝夫
	千野々宮	若月 茂樹
	城古寺、堀の内、堀の内団地	根津 邦英
		竹川 壽美雄
	窪平	古屋 美代子
		池田 よし子
	替地	岡 博久
	隼	倉田 妙子
室伏	三枝 今朝信	
	坂本 隆	
大沢・成沢	武井 洋子	

三富地区	担当地域	氏名
	上柚木	広瀬 扶美子
	下南	湯本 光子
	徳和	坂本 はるじ
		藤原 めい子
	川浦1区	日原 しま子
		荻原 眞紀子
	川浦2区	岡部 静次
		岡部 クニ子
上釜口	齊藤 さち江	

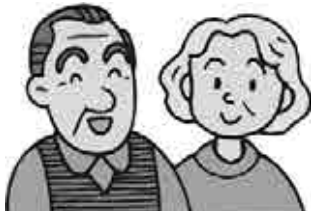
中牧地区	担当地域	氏名
	城南	武藤 一幸
	城東	沼田 次朗
	東部	岡 久
	真智・豊原	藤原 実
	倉科中	武井 茂光
	久保	鶴田 明代
	坂上	古屋 志朗
		向山 高子
	下平	武川 タカ子
請地	網野 久	

主任児童委員	担当地域	氏名
	加納岩地区	小川 洋子
		相川 都代美
	日下部地区	神宿 あや子
		大村 彰
	八幡地区	三枝 栄助
		鶴田 一仁
	山梨地区	山下 一公
		早川 和枝
	日川地区	大久保 澄
		古屋 力
	後屋敷地区	高野 博
		天野 義郎
	岩手地区	上野 照一
		奈良 百合子
	牧丘地区	古明地 まさ美
		武井 實
三富地区	大澤 良雄	



※敬称略

新しい民生委員・児童委員を紹介します



平成 25 年 12 月 1 日付けで、民生委員・児童委員および主任児童委員が一斉改選され、再任を含め 129 人（内訳：民生委員・児童委員 112 人、主任児童委員 17 人）に厚生労働大臣からの委嘱状の伝達が行なわれました。

民生委員・児童委員の任期は 3 年間で、厚生労働大臣の委嘱を受け、社会福祉の増進を図るために活動しています。

■ 福祉事務所社会・長寿福祉担当
(東館 1 階、内線 1135 ~ 1136)

※敬称略

加納岩地区	担当地域	氏 名
	大野	楯 アヤ子
		笠井 恵美子
		小澤 康正
	下神内川 2 区	和田 京子
	上神内川 3 区	内藤 安貴代
	上神内川 4 区	市川 綾子
	上神内川 5 区	山下 義仁
		三澤 一郎
		小野 元子
	上神内川 6 区	駒田 勝彦
		齊木 治美
		中島 紀子
	下神内川 7 区	吉原 ひろみ
下石森	丸山 仁美	
	矢崎 治道	
上石森	西川 幸子	
	松沢 道子	

八幡地区	担当地域	氏 名
	市川	丸山 梅子
		丸山 喜美子
	江曾原	久保川 正美
	大工	丸山 とみ子
	堀内	手塚 初
	水口	小田切 悦子
切差	松土 正	

山梨地区	担当地域	氏 名
	万力 1 区	金井 壽彦
	万力 2 区	中村 正雄
	万力 3 区	長谷川 忠良
	正徳寺	根津 昇
	落合	日原 京子
		逸村 一徳
	上岩下	大沢 孝徳
	小田屋	三森 隆次
	山根	小林 知夫
矢坪	鶴 光江	

日下部地区	担当地域	氏 名
	小原西 1 区	平柳 登美子
		野呂瀬 京子
	小原西 2 区	正岡 芳子
		松本 和子
	小原西 3 区	窪川 義徳
		中田 勝彦
		石原 巖
	堤 知美	
	小原東 4 区	山田 弘美
	小原東 5 区	手塚 巖
	小原東 6 区	市川 たまき
		古屋 省悟
七日市場	秋山 祐守	
	佐田 和恵	
下井尻	塩野 房江	
	岩下 文明	

日川地区	担当地域	氏 名
	一町田中	木藤 和恵
		田村 條子
	歌田	古屋 志おり
		宮澤 俊江
	下栗原	柳場 正喜
上栗原	渡邊 良博	
中村	窪田 幸雄	

八幡地区	担当地域	氏名
	南	矢崎 信子
		雨宮 富男
	北	古屋 和夫
		小宮山 美恵子
加々美 けさみ		

後屋敷地区	担当地域	氏 名
	鴨居寺	内藤 志郎
	東後屋敷	幡野 満喜子
	木戸	堀内 征子
	上下新町	関口 澄則
	豊後	飯嶋 一司
	西後屋敷	笹本 末光
県住めぐもり団地	金沢 多美子	

●日 時 2月22日(土)、23日(日)

●会 場 市民会館

日程	イベント内容	出展・発表団体	
22日(土)	国際交流展、ちょこっと英会話教室	市国際交流促進委員会・市民生活課	
	ベビールーム	保育サポートどんぐり ※詳細はページ下部	
	応急手当実習	市赤十字奉仕団	
	家族で健康！ スポーツフェスティバル	【運動編】 ニュースポーツ・健康測定 【食事編】 炊き込みご飯・豚汁提供	スポーツ推進委員会・生涯学習課 ※健康測定は 23 日(日)も開催します
	ブックリサイクル	市立図書館	
	男女共同参画フォーラム	市男女共同参画推進委員会・市民生活課	
	歌声広場	生涯学習推進協議会	
	障がい者支援施設製品販売	「やまなし福祉作業所」「成実作業所」「ひまわりの家」 「山梨授産園」「ハーモニー」	
	ボランティアバザー	市ボランティア連絡会内市ボランティア会	
22日(土) ・ 23日(日)	スタンプラリー	生涯学習推進協議会	
	入場者カウントアート「富士山」	生涯学習推進協議会(協力:市内学童・児童センター)	
	第 28 回国民文化祭やまなし 2013 県主催事業 幕絵甲子園入賞作品展示	生涯学習推進協議会(協力:日川高等学校)	
	市内学童在籍児童によるエコアート	作品制作:市内学童・児童センター	
23日(日)	公民館地域活動作品展示コーナー	市公民館連絡協議会	
	山梨市食育推進会議展示	市食育推進会議・健康増進課	
23日(日)	触れてみよう！スマートフォン～SNS って、なんだ??～	ちどりネット ※定員有り、詳細はページ下部	
	日下部公民館ぼかしづくり活動発表	日下部公民館女性学級	
	<small>まがたま</small> 勾玉作り体験	生涯学習課	
	舞台発表(順不同)	新体操&バトントワリング フラダンス 長唄 ハーモニカ 篠笛 フォークダンス 民踊 芝居「城山の忠治」	NPO クレスト ルアナ日下部&プルメリア加納岩 長唄サークル佳きつどひ ちどりクラブ 夢笛楽房 日川公民館フォークダンス部 八幡公民館民踊教室 鼓川一座
	明星大学教授 高橋史朗氏「親学」講演会	公益社団法人山梨青年会議所	
	山梨高校 制服人形展	山梨高校被服部 OG	

○詳細は来月号に掲載します。1月から、内容を紹介したチラシを市内各施設に配布する予定です。

○プログラムが一部変更になる可能性があります。あらかじめご了承ください。イベントの順番については順不同です。

◆触れてみようスマートフォン！ ～SNS って、なんだ??～ 申し込みについて

スマートフォンの基本的な使い方をはじめ、LINE や Facebook といった SNS の利用方法や注意点を中心に学びます。

日 時 23日(日) 10:00～12:00

定 員 20人 (定員になり次第、締め切り)

募集開始日 1月6日(月)

申し込み ちどりネット 村田浩

☎@ 1311 または ☎ 090-3210-1620

◆「保育サポートどんぐり」による保育サポートについて

フェスティバル開催中、お子さんの保育をします。希望者は日時を確認し、期間内にお申し込みください。

日 時 22日(土) ① 9:45～12:15、② 13:00～15:00

23日(日) ③ 9:45～12:15、④ 12:45～15:15

申込期間 1月7日(火) 8:30～2月13日(土) 17:15

注 意 保育時の安全管理上、締切日以降の申し込みは受け付けません。必ず申込期間中のご連絡をお願いします。申込多数の場合は期間内でも受け付けを締め切ることがあります。

●申込(保育サポート)・問い合わせ 生涯学習課生涯学習担当(西館3階、内線2327)



タマネギの苗の植え方を教わる親子連れ

◀親子で収穫を満喫

市と市食育推進会議（山崎洋子会長）は11月9日、農業体験教室を開催しました。

農業体験を通じて、食への興味を深めてもらうことを目的に実施。牧平地区で遊休農地を開墾して、農業による地域の活性化に取り組んでいる「源開集落の郷・鼓邑^{つづみむら}」（山下宣夫村長）の農園で、サツマイモと大根の収穫、タマネギの苗の植え付けを行ないました。

参加した市内在住の親子7組21人は、春の同教室で苗を植えて大きく育ったサツマイモを、畑のあちらこちらで楽しそうに掘り出すと、バケツにくんだ水で洗い、新聞紙で包んで焼きイモにして味わいました。また、源開集落のメンバー7人に大根の抜き方や、タマネギの苗の植え方を教わりながら農作業をしました。

山梨地域から参加した小学生の男の子は「丸いサツマイモが出てきてびっくり。タマネギがちゃんと育ってくると嬉しい」と笑顔で話していました。

まちのわだい 11月～12月

▶高原の自然を守るボランティア

11月23日、乙女高原において「乙女高原の草原を守る」草刈りボランティアが行なわれました。

乙女高原は、半世紀にわたりスキー場として親しまれ、スキー場が閉鎖となった後も草刈りが行なわれ、草原が守られています。

14回目の活動となる今回、県内外から約200人が乙女高原に集結し、枯れ草の草刈りとその運び出しや遊歩道のロープ回収、草原内のごみ拾いなどを行ないました。参加者には子どもたちの姿も見られ、大人に混じって一生懸命に汗をにじませながら枯れ草を運んでいました。

作業終了後には豚汁が振る舞われ、参加者はきれいになった広大な草原を眺めながら、温かい豚汁をおいしそうに味わっていました。



刈り取った枯れ草をビニールシートに乗せて搬出



市役所前での山梨市チームのタスキリレー

◀県下をタスキをつなぐリレー

11月30日と12月1日の2日間、第50回山梨県一周駅伝競走大会が開催されました。

山梨県庁をスタート地点に、20区間・全168.4キロの道のりで実施され、山梨市内は、国道140号～市役所～駅前～後屋敷小へ進むコース。沿道では、住民が疾走するランナーに声援を送っていました。特に、第3区から第4区のランナーへのタスキ渡しが行なわれた市役所前では、多くの観客が声を枯らして選手を応援しました。また、今年は市民吹奏楽団（堀真一団長）がNHK朝の連続ドラマ「あまちゃん」のテーマソングなどを演奏し、タスキを手渡す選手らを鼓舞しました。

山梨市チーム（長谷川正文監督）の2日間での総合成績は13位でした。

市政の動き

賞 地域の子育て応援団 が全国大会で受賞！

このたび山形県で開催された、厚生労働省などが主催する「平成25年度健やか親子21全国大会」で、日下部地区乳幼児すくすく育てる会（鶴田睦雄実行委員長）が母子保健推進会議会長賞を受賞しました。

地区の未就学児の親子を対象にした催し物の開催や講演会の実施など、地区に根差した活動が評価されての受賞です。

同会は平成14年度に、山梨県の「乳幼児すくすく事業」で日下部地区がモデル地区に選定されたことをきっかけに発足。現在も市と実行委員会が協働して、地域での子育て支援活動を展開しています。

健康増進課健康支援担当 （東館1階、内線1166）



健やか親子21

E エコライフ推進の コンテスト結果発表

市では10月21日、市役所会議室において「緑のカーテンコンテスト」と「バイオディーゼル標語コンテスト」の表彰式を行いました。

建物への直射日光を遮り、電力消費を抑える「緑のカーテン」の出来栄を競うコンテストには、約20件の応募がありました。エコハウスやまなしで、来館者を対象にコンテストの投票を行ったところ、一般家庭の部で浅川博司さんが、事業所・学校の部で加納岩総合病院血液浄化室が最優秀賞に選ばれました。

浅川さんは「今年の夏は暑かったが、アサガオやゴーヤーのカーテンで涼しく過ごせた。朝夕の水やりで愛情も湧き、楽しく取り組めた」とこころい。



一般家庭の部、最優秀賞の浅川さん



事業所・学校の部、最優秀賞の加納岩総合病院 高橋さん（左）と中嶋さん

加納岩総合病院の高橋さんと中嶋さんは「5種類のカーテンを作り、パッションフルーツも採り、楽しく取り組めた。育て方についてなど、患者さんとのコミュニケーションの一助にもなった」と話していました。

バイオディーゼル燃料は、使い終わった天ぷら油などの廃食油から精製されるため、石油から作られた軽油と違い地表の二酸化炭素を増やしません。市が所有する5台のスクールバスはこの燃料で走っています。

この取り組みを多くの人に知ってもらい、ゴミ減量化と廃食油の収集量の増加につながるために、小中学生を対象に標語コンテストを実施しました。小学生から約400件、中学生から約450件の応募があり、厳重な審査を行なった結果、小学生の部2件、中学生の部3件の優秀賞を決定しました。

入賞者と作中は次のとおりです。

◎小学生の部優秀賞
「おいしいえがお バスにも分けてあげたいな」
中村歩未さん（後屋敷小）
「初め天ぷら あと燃料 これ
が本場の一石二鳥」
反田大貴さん（後屋敷小）

◎中学校の部優秀賞

「その廃食油まだまだ「廃」にはなっていない!!」
若澤峻さん（山梨北中）
「僕たちは 天ぷら油で 風を
きる」
萩原莉織さん（笛川中）
「Hi You 廃油で走るバスに
乗らないCar」
西田琳音さん（山梨南中）



入賞した小中学生の皆さん

市ではこれからも、エコライフの推進に向けた事業を展開していきます。

●環境課新エネルギー推進担当 （西館1階、内線2133）

♥♥善意をありがとう♥♥

【寄付一般】

▼スポーツ振興資金として

平成25年度山梨市ゴルフ連盟主催
第9回市民親善ゴルフ大会
チャリティー募金参加者一同 様 …60,551円

▼地域振興資金として

故藤原賢三様のご遺志として
藤原 正邦 様（東） …… 100,000円

▼社会福祉資金として

故岩間一郎様のご遺志として
岩間 良修 様（上神内川） … 100,000円

▼日川小学校へ

津島 謙利 様（歌田）
…児童用図書10万円相当（津島文庫書籍）

▼八幡小学校へ

千頭和 昌男 様（南部町）、風間 祐二 様（市川）
…………… 神輿

協 飲料水メーカーと 災害時の協定締結

市では11月15日、下石森に工場がある飲料水製造会社・株式会社サーフビバレッジ（本社東京都渋谷区・播野裕史社長）との間に、「災害時における飲料水供給に関する協定」を締結しました。

協定では、地震や風水害などの大規模災害が発生した場合、同社が優先的に市に飲料水を供給することとしています。市役所会議室で行なわれた調印式では、竹越市長と播野社長がそれぞれの協定書に署名押印し握手を交わしました。

竹越市長は「東海地震などの発生が想定される中、災害への備えは必要であり、飲料水の確保は重要事項。市としても万全



竹越市長と播野社長（右）

の態勢を取っていききたい。有事の際はご協力をお願いしたい」と語りました。

●総務課行政防災担当

（西館4階、内線2447）

ポ インターハイ・ポスター 選考結果発表

来年8月、平成26年度全国高等学校総合体育大会（インターハイ）が山梨県を含む4都県で開催され、本市においてはウエイトリフティング競技が開催されます。市と市実行委員会では、高校生最大のスポーツの祭典を多くの人に周知し、関係者を温かく迎えるために、ウエイトリフティング競技のポスターコンクールを実施しました。

県内高校生と市内中学生を対象に募集したところ18点の応募があり、最優秀賞1点、優秀賞3点、佳作5点を選出しました。ポスターの図案選考には、NHK大河ドラマ「八重の桜」のオープニングのバックに作品が使用された染織作家・古屋絵菜さんに審査委員長を務めていただきました。

11月25日、市役所で表彰式が行なわれ、竹越市長から入選者に賞状などが贈られました。入選者は次のとおりです。



▶最優秀賞に選ばれた小林さんの作品



入賞した中高生の皆さん

◎最優秀賞

小林あかねさん（桂高）

◎優秀賞

市川めぐみさん（桂高）

榎原八重花さん（日川高）

酒井友実さん（日川高）

◎佳作

中村萌里さん（笛川中）

若杉侑生さん（日川高）

平山梨菜さん（桂高）

三井桃恵さん（日川高）

馬淵華蓮さん（日川高）

（同位の賞は順不同）

●生涯学習課スポーツ振興担当
（西館3階、内線2332）

消 消防委員会委員を 委嘱

市では11月26日、市役所において消防委員を委嘱しました。消防委員は消防団に関する重要事項について、市長の諮問に答えたり建議をしたりするとともに、団員の服務や待遇、消防施設の改善などについて市議会へ建議するなど、消防行政に重要な役割を担っていただきます。

各委員に委嘱状を手渡した後、竹越市長は「災害への対応など消防団の役割はとても重要。委員の皆さんには、それぞれの知識と経験からの貴重なご意見をいただいきたい」とあいさつをしました。

◎山梨市消防委員会委員

会長・藤巻豊彦さん（下神内川）

職務代理・大村彰さん（小原西）

委員・萩原信夫さん（上岩下）

同・望月勝二さん（東）

同・宮沢通雄さん（上栗原）

同・小林勝彦さん（北）

同・佐藤進さん（牧丘町西保下）

同・山中親次さん（三富徳和）

同・望月清和さん（下神内川）

同・平松秀樹さん（堀内）

同・松川哲也さん（東）

（委員は順不同）

●総務課行政防災担当
（西館4階、内線2449）

共 男女共同参画推進 委員会委員を委嘱

市では11月27日、市役所において山梨市男女共同参画推進委員会委員の委嘱式と第1回推進委員会を開催しました。

委員の任期は2年で、推進委員会は「第2次山梨市男女共同参画基本計画」の推進状況について審議し、男女共同参画社会の推進に努めていただきます。

◎山梨市男女共同参画推進委員会委員

会長・大澤美保子さん

副会長・飯嶋美紀さん

委員・飯島次子さん

同・飯島好子さん

同・今泉教秋さん

同・岩崎友江さん

同・大内貴さん

同・大澤正さん

同・岡久さん

同・梶原裕子さん

同・河野勝恵さん

同・杉田廣信さん

同・竹川博さん

同・角田旭さん

同・土橋利男さん

同・中島紀子さん

（委員は五十音順）

●市民生活課
まちづくり・協働担当
（東館1階、内線1146）

山梨市立図書館

万力 1830 (市民会館内) ☎ 9600 (月曜休館) <http://www.city.yamanashi.yamanashi.jp/library/index.html>

やっぱり、本が好き!

●●●お知らせ●●●

【1月のおはなし会】

- ◆乳幼児向き (チェリー) …………… 1月7日(火)
- ◆幼児・低学年向き (くれよん) ……… 1月25日(土)
午前10時30分～11時

【市立図書館開館時間】

- ◆午前9時～午後5時 (金・土曜日のみ午後6時まで)

【市立図書館休館日】

- ◆1月1日 (水・祝)・2日(休)・3日(金) (年始休館)、
4日(土) (休館)、6日(月)、14日(火)・15日(水) (振替休館)、
20日(月)・27日(月)、31日(金) (館内整理日)

祝! 成人 若い人に贈る読書のすすめ ～1月展示のお知らせ～

今年も成人式に合わせて、「若い人に贈る読書のすすめ」と題した展示を行ないます。成人式・卒業式など新たな人生の一步を踏み出す若い人にぜひ読んでもらいたい本を紹介いたします。どうぞご利用ください。



全部で24冊のおすすめ本を紹介いたします。



おすすめ 新着図書

■一般書

『逢えない夜を、数えてみても』
甘糟 リリ子：著



窓を叩く激しい雨、哀切なピアノのメロディ、そして、かすかな恋の予感…。それは破滅への序曲なのか？

ピアノの調律師として働く別所彩音は、6歳年下の自動車整備工の大樹と付き合っている。順調に思える2人だったが、ある雨の日1人の男と出会い…。2つの愛のはざまに揺れる、女・30歳の選択。

■児童書

『こやぶ医院は、なんでも科』
柏葉 幸子：作
山西 ゲンイチ：絵



朝起きたさやは、宿題を忘れていたことに気がつきました。しかも朝ごはんは苦手な納豆です。今日は学校へ行きたくないなあ…と思っていたさやは、ずる休みをすることに。大好きな鍋焼きうどんを食べて寝ていられると思ったのに、病院に連れてこられちゃった!そこはちょっと変わった病院で…。



主な新着図書



日本の小説

黒書院の六兵衛 ①②	浅田 次郎
イン・ザ・ヘブン	新井 素子
名もなき日々を	宇江佐真理
はなとゆめ	うぶがた とうじ
ガンコロリン	海堂 尊
獅子の城塞	佐々木 譲
花咲小路一丁目の刑事	小路 幸也
追憶の夜想曲 <small>ノクターン</small>	中山 七里
まほろ駅前狂騒曲	三浦しをん
影を買う店	皆川 博子
天使の柩 <small>ひつぎ</small>	村山 由佳

文学・エッセイ・手記・外国の小説など

すばらしい日々	よしもとばなな
男と女、なぜ別れるのか	渡辺 淳一
ハヤブサが守る家	ランサム・リグズ
ジョディ、傷つけられた子	キャシー・グラス
ポリバル侯爵	レオ・ペルッツ

その他・一般

男の読書術	大岡 <small>あきら</small> 玲
アラブ500年史 ①②	ユージン・ローガン
老人ホーム探し50の法則	上岡 <small>しげのぶ</small> 榮信
ミドリムシ大活躍!	石川 憲二
原発メルトダウンへの道	NHK ETV 特集取材班

はい！



山梨市地域包括支援センター

(東館1階、介護保険課介護予防担当内) ☎0294

地域包括支援センターです

肺炎を予防しましょう！～高齢者の肺炎の特徴・予防方法～

肺炎とは、さまざまな病原菌の感染によって肺に炎症が起こる状態のことです。一般的には体力が落ちているときや、高齢になって免疫力が弱くなるとかかりやすくなるといわれています。肺炎による死亡者の95%を65歳以上の高齢者が占め、肺炎による死亡率は年齢と共に高くなっています。そのため、高齢者にとって肺炎は、命にかかわる病気といえます。

❖高齢者の肺炎の特徴❖

- ①咳・痰が少なく、風邪の初期症状との区別が付きにくい。
- ②高熱にならず、平熱や微熱で経過することが多い。
- ③食事をするとき、本来なら食道へ送られる食べ物や唾液が誤って気管に入ってしまう、食べ物などに混じって細菌が肺まで到達し、炎症を起こすことが多い。(誤嚥性肺炎)

❖肺炎の予防方法❖

1. 規則正しい生活をしましょう！

睡眠は十分にとり、食事は栄養バランスよく3食きちんととりましょう。また、適度な運動を心掛け、体力・免疫力を低下させないようにしましょう。呼吸や咳をするには、横隔膜をきちんと動かす筋力が必要です。誤嚥を防ぐためには、

その筋力が大切になります。歳をとると、動物性のタンパク質や、脂肪を控えてしまいがちですが、しっかり食べて、筋力・体力を維持しましょう。また、過労を避け、ストレスを減らすことも大切です。

2. 禁煙を心がけましょう！

喫煙は、肺の組織を傷つけて肺炎を起こしやすくし、免疫力の低下を起こしますので、より肺炎の危険性を高めます。

3. 持病（基礎疾患）を治療しましょう！

持病のある人はきちんと治療を受け、医師の指示をしっかり守り、体調管理をすることが大切です。

4. 肺炎球菌ワクチンを接種しましょう！

肺炎球菌ワクチンは、一度接種すると約5年間効果は持続するとされ、インフルエンザワクチンとの併用で肺炎の予防効果が増加します。詳しいことは、かかりつけ医に相談してください。

かぜのような症状が3～4日たっても治まらない、息切れや胸痛がある、呼吸が速い、ぐったりして食欲がないなどの症状がみられる場合は、肺炎が疑われますので、すぐに呼吸器科やかかりつけ医を受診しましょう。

家族介護者交流会

～ほっと一息リフレッシュ～

会場	開催日	時間
地域交流センター 街の駅やまなし	1月16日(木) 3月4日(火)	13:30～15:30

対象 在宅で高齢者などを介護している人
内容 リフレッシュヨガ、交流会 講師 飯島由己さん
申込・問い合わせ 市地域包括支援センター ☎0294

花かげの湯健康教室 1月

会場	開催日	時間
花かげの湯 2階和室	9日(木)・23日(木)	13:30～15:00

※詳細は、広報やまなし10月号をご覧ください。

山梨県整骨師会による体操教室

会場	開催日	時間
山梨市保健センター	29日(水)	13:30～15:00

地域元気あっぷ教室 1月

会場	開催日	時間
加納岩公民館	14日(火)・21日(火)	10:00～11:30
老人健康福祉センター	8日(水)・22日(水)	13:30～15:00
日下部公民館	10日(金)・24日(金)	13:30～15:00
後屋敷公民館	14日(火)・28日(火)	13:30～15:00
日川公民館	9日(木)・23日(木)	13:30～15:00
山梨公民館	8日(水)・22日(水)	14:00～15:00
岩手公民館	9日(木)・16日(木)・30日(木)	13:30～15:00
水口高齢者ふれあいプラザ	15日(水)	10:00～11:00
北公会堂	24日(金)	13:30～15:00
牧丘町コミュニティセンター	15日(水)・29日(水)	13:30～15:00
西保公民館	9日(木)・23日(木)	13:15～14:30
三富基幹集落センター	7日(火)・16日(木)	10:00～11:30

いきいき元気あっぷタイム

健康づくりなどに関する情報や体操をCATVにて毎日放映しています。

チャンネル 10チャンネル

放映時間 午前9時30分～、午後4時30分～(毎回20分)

もの忘れ相談

認知症の早期発見・予防、支援方法を専門医などが助言します。事前の予約が必要です。

日程 1月9日(木)、24日(金)

申込・☎ 市地域包括支援センター

(東館1階、介護保険課介護予防担当内) ☎0294

各種相談

ひとりで悩まない……!

相談	内容	日時・会場	申込・問い合わせ
行政相談	行政相談委員による国・県・市などの仕事についての苦情や要望。	1月17日(金) 午後1時30分～4時 牧丘支所	総務課 行政防災防犯担当 (西館4階、内線2447)
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望ましい。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)をお持ちください。	1月18日(土) 午後2時～6時(受付は5時まで) 市民会館3階控室	市民生活課 まちづくり・協働担当 (東館1階、内線1146)
パソコン困りごと相談	パソコンの操作方法に関する相談 講師 ちどりネット ※申込不要	1月18日(土) 午後1時～3時 市民会館4階C会議室	市民会館 ☎②9611
こころの健康相談	最近眠れない、イライラする、外出や人と会うのがおっくうになった、ストレスがあるけれど誰に相談してよいかわからないなど、悩んでいる人の相談に応じます。予約制。	1月16日(木)(市役所相談日)、 30日(木)(訪問相談日) 午前9時～11時30分、 午後1時15分～4時15分 市保健センター相談室または、利用者宅	福祉事務所障害福祉担当 (東館1階、内線1137) 健康増進課健康支援担当 (東館1階、内線1169) 介護保険課介護予防担当 (東館1階、内線1178)
年金相談	年金全般に関する相談。	1月22日(木) 午前9時30分～ 午後4時(正午～午後1時は休み) 甲州市役所	甲府年金事務所 ☎055-252-1431(代)
不動産相談	不動産全般に関する相談。	1月20日(月) 午前10時～午後3時 (正午～午後1時は休み) 市役所西館2階203会議室	(社)県宅地建物取引業協会 ☎055-243-4300
峡東地区特設登記相談	登記事項証明書の見方のほか、土地の地目変動や建物取り壊しなどの表示、相続登記や抵当権抹消登記などの登記手続きに関する相談。	1月9日(木) 午後1時30分～3時 市役所西館2階203会議室	甲府地方法務局総務課 ☎055-252-7151
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、適性や希望にあった職場への職業紹介を行なっています。求人情報検索システムにより手軽に求人情報も閲覧することができます。	月曜日～金曜日 (祝日・年末年始を除く) 午前8時45分～午後5時15分 市役所東館2階	市ふるさとハローワーク (市地域職業相談室) ☎②1358
無料税務相談	税理士による相続税、所得税および法人税などの相談。	1月9日(木) 午後1時～4時 市役所東館2階第3委員会室	東京地方税理士会甲府支部 ☎055-233-1318

みんなの 掲示板

窪平いこいの公園桜祭りにご協力をお願いします

毎年4月に開催している催しでは、多数のこいのぼりを揚げていますが、長年の使用で傷みがひどく年々その数が減少しています。

皆様のご家庭で不用になったこいのぼりがありましたら無償でご提供ください。ご協力をお願いします。

連絡先 窪平区長・奥井光博 ☎090-3243-2451

安全×安心

専門交通指導員の

ワンポイント・アドバイス



SAFETY

❄️冬道での事故を防ぐために

❖スタッドレスタイヤを装着しましょう

降雪や凍結のあるこの時期は、事前にスタッドレスタイヤを装着するか、タイヤチェーンを必ず携帯しましょう。

❖発進はゆっくり慎重に

降雪や凍結した道路の発進時に、アクセルを不用意に踏み込むとタイヤが空転して発進できなかったり、スリップして事故につながる恐れがあります。

アクセルはやさしく踏み始めゆっくり発進しましょう。

❖急ブレーキ・急ハンドルは禁物

降雪や凍結した道路で、急激な減速や車線変更などの急ブレーキ・急ハンドル操作を行なうと、スリップしてコントロールできなくなる場合があります。

降雪や凍結した道路では慎重かつ早めの操作を心掛け、余裕を持った運転をしましょう。

❄️平成 25 年 12 月 1 日から道路交通法一部改正

自転車などの軽車両はこれまで歩道がない道路では、左右どちらの路側帯も通行することができましたが、道路交通法改正後は進路

左側の路側帯に限定されました。右側通行をした場合は3カ月以下の懲役または5万円以下の罰金となります。

【問い合わせ】 市民生活課年金・交通担当（東館 1 階、内線 1148）

交通安全スローガン
「心地良い 交通マナーが
照らす未来」



「こんにちは、日下部警察署です。」

問い合わせ ☎️22 0110

◆1月10日は110番の日です！◆

警察では、各種事件・事故などの緊急事案の早期解決を目的として

「いち早く」「いそがず慌てず」「れいせい」に
① ① ① 番

を合言葉に、市民の皆さんに広く110番通報のご協力をお願いしています。

110番通報は携帯電話、一般加入電話などから「110」とダイヤルすると、県内どこからでも警察本部の通信指令室につながります。

通信指令室では担当の警察官が「いつ」「どこで」「何が」といったことをはじめ「犯人は」「負傷者は」「あなたの住所・名前」などを尋ねますので、落ち着いて話してください。

いまだに多くのいたずら・間違い電話が見受けられます。いたずら電話は、緊急の事件・事故などの通報に大きな支障をきたしますので絶対にやめましょう。また、相談事などは、最寄りの警察署、交番、駐在所または警察本部総合相談室「#9110」におかけください。

日下部警察署管内 交通事故発生状況
(11月末日現在)

	件数 (人数)	前年比
人身交通事故	240件	- 35
死者	6人	+ 4
負傷者	282人	- 53
物損交通事故	1037件	- 33

※冬場は路面凍結によるスリップ事故が多発します。「スタッドレスタイヤを装着しているから」と油断すると思わぬ事故を起こしてしまうこともあります。速度や車間距離に注意し、また早朝や日影などは、特に注意して運転して下さい。



風邪や インフルエンザ予防も エコでいこう！



風邪やインフルエンザを予防するには適度な湿度が重要です。加湿器を使わずにエコに湿度を保つ方法がありますので、ぜひチャレンジしてみてください。

水を入れたやかんを 暖房器具の上に置く

最もポピュラーな方法です。効果は抜群、沸いたお湯でホットドリンクを作れば一石二鳥！
でも、空たきにはご注意ください！



観葉植物などを置く

葉っぱの大きな観葉植物や水栽培の球根などを置くことで「葉の蒸散作用」により、部屋の湿度を上げることができます。
目の保養効果もあり。



室内で 洗濯物を干す



暖房の効いた部屋なら洗濯物も良く乾き、加湿もできてこれまた一石二鳥。特に窓際に干すと効果的です。
濡らしたタオルをかけておくだけでもOK。
ただし、火事には十分注意してください。

自然気化加湿器を使う



気化式加湿器は、特殊フィルターが水を吸収・蒸発させることで加湿するエコグッズです。携帯性もあり、オフィスや自室の机の上、寝室の枕元などで活躍してくれます。
インテリアにもグッド！

エコタロウからお知らせ♪

「犬は寒さに強い！」と思っている飼い主が多いけど、実は種類によって寒さに弱い犬もいるんだワン！

- ・毛の短い犬種
- ・室内飼いの犬
- ・小型犬



こんな種類の犬は比較的寒さに弱いんだワン。

これらの犬には人間と同じように防寒対策をしてほしいんだワン！

特に室外で飼っている犬は、小屋が寒くなりやすいから、地面に直接置かずブロックなどで持ち上げたり、毛布を敷いたり、防寒対策をしてほしいんだワン!!

※過度な防寒対策は禁物です。犬自身の体温調節の機能を弱めてしまう可能性があります。室内犬でも適度に外に出したりすることが大切です。

1/26
(日)

庭木のお手入れ教室

「自分でやりたいけど^{せんでい}剪定って難しい？」
「大きくなりすぎた木はどうすればいい？」

エコハウスやまなしの庭木を使ってお手入れ教室を開催します。

時 間 午後1時～3時
会 場 エコハウスやまなし
講 師 シルバー人材センター
定 員 10人

ご自分で庭木の手入れ

してみませんか？

申込・問 エコハウスやまなし ☎② 5001
環境課新エネルギー推進担当
(西館1階、内線 2134・2135)

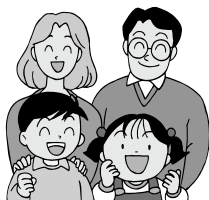


皆さんこんにちは。

年末年始で何かと慌ただしい季節ですが、皆さんのご家庭では新年を迎える準備はできていますか？この時期は、忙しさに追われて自分の体調やエコの意識を忘れてしてしまいがちです。準備も大事ですが、新年を気持ちよく迎えるためにも、健康で快適なエコ生活を心がけましょう。今月は、寒い冬を快適に過ごすためのエコな方法を紹介します。



冬の省エネ！ 「ウォームシェア」で “楽しく” “仲良く” 取り組んでみよう！！

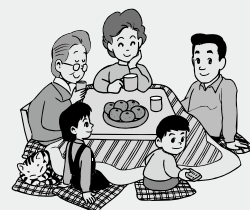


寒さ厳しいこの季節、エアコン・電気カーペット・ファンヒーターなど、電気を使う暖房器具の使用が増えてきます。特に家庭では、家族が帰宅してから就寝するまでの時間（午後6時～9時）の電気使用量が最も多く、電気代は家計の悩みの種ではないでしょうか。そこで、寒い冬をなるべく電気を使わず暖かく乗り切るためのアイデア「ウォームシェア」の取り組み例を紹介しします。

家計にも環境にもやさしいウォームシェア。ぜひ取り組んでみてください。

おうちでウォームシェア

みんなで1つの部屋に集まって過ごせば、エネルギーの消費を減らせるだけでなく、コミュニケーションも深まります。ご近所やお友達、仲間同士が集まったらホームパーティ！お財布にも負担をかけず、暖房も止めて、みんなで盛り上がりましょう



公共施設でウォームシェア



図書館、市民会館、街の駅など、公共施設を活用しましょう

スポーツでウォームシェア



ウィンタースポーツやボウリング、ジムで鍛えるなどを動かして温まろう！温水プールでスイミングもおすすめです

温泉でウォームシェア



市内には市営・民営の温泉がたくさんあります！広々、ゆったりの温泉につかれば心も体もぽっかぽか

お出かけでウォームシェア



ショッピングや食事に出かけてウォームシェア！暖かエコグッズを買った後、温かい食事はいかがでしょう

イベントでウォームシェア



地域行事やさまざまなイベントに参加するのもウォームシェア！会場の熱気で寒さも吹き飛びます

住宅用太陽光発電システム設置費補助金 締切間近！

住宅用太陽光発電システム設置費補助金の申請締切が迫っています。

工事着工前の申請となりますので、設置を検討中の人はお急ぎください。

▼申請締切

平成26年1月31日（金）まで

☎ 環境課新エネルギー推進担当
(西館1階、内線2134・2135)

学校給食用物資納入業者 説明会を開催します

市教育委員会と学校給食運営協議会では、平成26年度小・中学校・つつじ幼稚園給食用物資納入業者説明会を開催します。学校給食への食材の納品を希望する業者は、出席をお願いします。対象物資 牛乳、調味料、魚、冷凍食品、乾物、デザートなどの業務用食材 ※青果、精肉、米、パンは除く。 ※牛乳は年間契約のため、入札金額で1年間納入でき、原乳が山梨県産で配達は委託業者でなく社員であること。

日時 1月10日(金) 午後4時～
会場 市役所西館5階502会議室
内容 ▶平成26年度市立小・中学校・つつじ幼稚園給食用物資の購入について、
▶平成26年度登録業者の申請について
問い合わせ

学校教育課学校教育担当
(西館3階、内線2314)

若者の就職支援相談 「最初の一步を踏み出そう！」

ブランク、つまずき、就職活動に踏み出せない…など、まずはご相談を！
日時 1月28日(火) 午後1時～3時30分 参加費 無料(要予約)
会場 市役所西館2階203会議室
相談内容 ▶専門相談員による就職・仕事・自立・進路などの相談、▶就業支援カウンセリング、▶家族支援カウンセリング(仕事について悩んでいる子を持つ保護者が対象です)、▶職業適性診断(厚生労働省一般職業適性検査、職業興味検査など能力や興味を引き出すカウンセリングをします)
申し込み 山梨県若者サポートステーション ☎055-230-2239

4月に小中学校へ入進学予定 のご家庭へ

市教育委員会では、平成19年4月2日～平成20年4月1日に生まれた児童の保護者と、市内小学校6年生の保護者宛に就学通知書を送ります。

1月末までに通知が届かないご家庭(最近山梨市に転入し、今年小・中学校へ入学する児童生徒がいるご家庭など)は、お手数でもご連絡ください。

また、特別な理由で就学校の変更をする場合についてもご連絡ください。

問い合わせ
学校教育課学校教育担当
(西館3階、内線2312)

成人式を迎える皆さんへ

市では成人となる皆さんの前途を祝福するために、平成26年山梨市成人式を開催します。

日時 1月12日(日)
受付：午後0時30分
式典：午後1時～2時



式典終了後、地区ごとに写真撮影を行ないます。

会場 市民会館ホール
該当者 平成5年4月2日～平成6年4月1日に生まれた人

問い合わせ
生涯学習課生涯学習担当
(西館3階、内線2326)

シリーズ「学校給食の調理場を考える」その8 ◆給食の材料はこうして調達されています

前回は、給食の献立の決められ方についてお知らせしました。給食の献立が決まると、市ではそれに合わせて材料の調達を入札で行ないます。



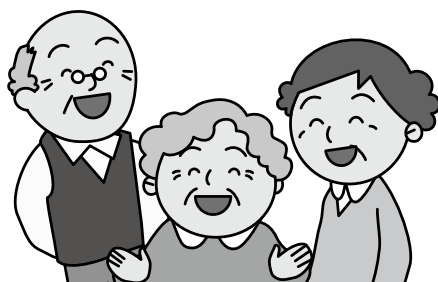
納入業者については、①パンは、山梨県給食会の指定を受けているパン製造所、②米は、峡東食糧事務所(市内米業者加入)、③牛乳は、県内産(今年度は、富士北麓で飼育されている牛から)を取り扱っている業者、④野菜・精肉は市内の業者(組合)、⑤麺は市内業者、⑥豆腐類は、豆腐業者です。

給食の材料の納入は1年の契約で、納税証明書・営業許可証・食品衛生監視票・経歴書・細菌検査結果票などを確認した上で業者を決定し、決められた単価で毎月納入してもらいます。

調味料・干物・冷凍食品・缶詰・魚類・デザート類など、ほかの材料は、契約した納入業者に見積書を提出していただき、校長や教頭、給食主任、調理員、PTA・栄養士の計16人で構成される「物資購入委員会」で単価の比較や原産地・加工地の確認、食材料サンプルの試食などを行ない、材料について検討して決定します。一度入札された食材料は、年間を通して同じ金額で納入されます。

問い合わせ
学校教育課学校教育担当 (西館3階、内線2314)

▶この広告は有料広告です。



皆さんの生活をお手伝いします！

買い物代行

庭木の手入れ

部屋の片づけ

など

まずはお電話ください。スタッフが説明にお伺いします。
日常生活でお困りのこと、何でもご相談ください。

(株)ちようほう 甲斐市富竹新田 1717-1 TEL: 055-288-9931 FAX: 055-288-9932

情報やまなし

市外局番は 0553 です

☎ 市役所²² 1111 牧丘支所³⁵ 3111 三富支所³⁹ 2121

くらし

峡東保健所動物愛護推進員からのお願い

愛犬の散歩は時間帯に注意しましょう！

冬の散歩はできるだけ日中に行きましょう。暗い時間帯の散歩は交通事故、ペットの誤飲リスクが増えます。早朝や夕方以降に散歩に行く場合は、首輪やリードを蛍光色などの目立つものにするとう良いでしょう。

問い合わせ

県峡東保健福祉事務所（峡東保健所）
衛生課 ☎²⁰ 2751

香る柔軟剤の使いすぎにご注意を

衣類の洗い上がりを柔らかくすることや、香りを付けるために使われる柔軟剤ですが、柔軟剤の香りを嗅いで「気分が悪くなった」「頭痛がした」などの相談が寄せられています。お酒に対して非常に強い人と、ちょっと飲むと真っ赤になる人がいるのと同じで、柔軟剤の香りに対する人間の感受性は個人差があります。また、柔軟剤に使われている化学物質・化合物に対して、アレルギーに似た反応を起こす人もいます。

良かれと思って使った柔軟剤の香りで、周りの人を不快にしたり、さらには深刻な症状を引き起こしたりする場合もあります。

適正量を守り、節度ある利用をお願いします。

問い合わせ

環境課生活環境担当
(西館1階、内線2135)

お知らせ

平成26年度競争入札参加資格申請書の受付

市が平成26年度に発注する建設工事、測量・建設コンサルタントなど、物品・役務について競争入札に参加を希望する場合の申請方法は次のとおりです。

なお資格審査の種類①～③について、昨年度参加申請済みの場合は、今回申請する必要はありません。

資格審査の種類

①建設工事、②測量・建設コンサルタントなど、③物品・役務

有効期間 平成26年4月1日～平成27年3月31日

申請方法 競争入札参加資格申請書提出要項による。

直接、管財課窓口までお持ちいただくか、郵送（配達便などを含む）でお送りください。

受付期間 2月1日(土)～28日(金)

※郵送の場合は当日消印有効

※窓口にお持ちいただく場合は、平日の午前9時～正午・午後1時～5時の受付です。

※多種類申請を希望する場合は、それぞれ申請が必要です。

申請書の種類 申請書提出要項および申請書の様式は、市ホームページをご覧ください。

※企業の方向けメニュー⇒入札・契約⇒競争入札参加資格

提出・問い合わせ

管財課契約管理担当

(西館3階、内線2344～2346)

平成25年工業統計調査にご協力ください！

経済産業省では、我が国の製造業の実態を明らかにすることを目的に、統計法に基づく「工業統計調査」を実施します。

お忙しい時期ではありますが、調査票の記入・提出にご協力ください。

調査基準日 平成25年12月31日

調査対象 製造業に属する全ての事業所

※製造加工をしていない本社などは対象外です。

調査方法 ▶準備調査：12月中旬ごろから順次、調査員が事業所名・従業員者数の確認に伺います。

▶本調査：従業員が4人以上の事業所が本調査票の回答対象となります。調査員が調査票をお渡ししますので、ご回答をお願いします。

実施期間 1月中旬ごろまで

①本調査は統計法に基づき、調査票情報の秘密保護に万全を期しています。

②統計調査員は、身分を証明する「調査員証」を携帯しています。調査員証の提示がない場合や問い合わせに不審な点を感じられた場合は即答せず、市、県、または経済産業省にご連絡ください。

③本調査実施後に、市、県、および経済産業省の担当者が記入内容について問い合わせをさせていただく場合があります。

問い合わせ 財政課経営管理担当 (西館4階、内線2427)

県企画県民部統計調査課 ☎055-223-1343

経済産業省工業統計調査コールセンター ☎0120-805-073

健 康

今年度最後のチャンス まとめ健診を受診しましょう

市では6月から11月まで、市内各会場で成人健康診査を実施しましたが、ここで今年度まだ受診していない人を対象に、まとめ健診を実施します。※受診時の待ち時間を短縮するため、予約制となります。期日までにお申し込みください。

日 時 1月21日(火)・29日(水)

受付：午前8時30分～10時30分

会 場 東館1階・保健センター

健診内容

●特定健診・39歳以下基本健診・後期高齢者健診 身体測定、血圧測定、血液検査、尿検査、診察

●がん検診 胃レントゲン検診、腹部超音波検診、胸部レントゲン検診、^{かく}喀たん検診、大腸がん検診

●骨粗しょう症検診 (69歳以下の女性)

1月21日(火)のみの実施です

持ち物 医療保険証、自己負担金、問診票 (ある人)

※国保以外の医療保険加入の被扶養者で40～74歳の方は、加入の医療保険から発行される「特定健診受診券」が必要です。

定 員 両日とも150人

申込期間

12月24日(火)～1月17日(金)の平日 (12月28日(土)～1月5日(日)を除く)

申込・問い合わせ

健康増進課健康企画担当・健康支援担当 (東館1階 内線1164～1169)

介 護 ・ 福 祉

県心身障害者自動車燃料費 助成金の請求

対 象 平成25年度分の自動車税もしくは軽自動車税の減免を受けている人、または平成26年度から減免を受けることができる人で、障害の程度が次に該当する心身障害者、または当該

心身障害者と生計を一にしている人

①身体障害者手帳の総合等級が2級以上

②療育手帳に記載された障害の程度がA判定

③戦傷病者手帳による障害の程度が第2項症以上

請求書など必要書類は峡東保健福祉事務所福祉課、市福祉事務所、各支所住民生活担当の窓口でお渡しています。※申請時に必要なものは、窓口などでお問い合わせください。

助成対象期間

平成25年1月～12月の1年間

申請受付日程・会場 ▶1月14日(火)：

東山梨合同庁舎101会議室、▶1月

16日(木)：笛吹市・スコラーセンター

会議室、▶1月22日(水)：東山梨合同

庁舎101会議室、▶1月24日(金)：笛

吹市・学びの杜みさか講義室、▶1月

27日(月)：東山梨合同庁舎101会議室

各会場とも受付時間は午前10時～正

午、午後1時～3時です。

住所による受付場所の制限はありません。都合のよい会場をご利用ください。

◎峡東保健福祉事務所でも受け付けます

期 間 1月8日(水)～2月7日(金)

(土日、祝日を除く)

時 間 午前9時～正午、午後1時～5時

※郵送で申請する場合は、1月8日(水)

～2月7日(金) (消印有効) に峡東保

健福祉事務所に送付してください。

問い合わせ

峡東保健福祉事務所福祉課

(下井尻126-1 東山梨合同庁舎)

☎② 2750 FAX② 2754

ひとり親家庭小中学校支度金 についてお知らせ

県では、平成26年4月に小中学校へ入進学する児童がいるひとり親家庭に、児童1人につき1万円を支給します。平成26年1月1日現在、次の要件を全て満たす人は、峡東保健福祉事務所へ申請書を提出してください。

◎平成26年4月に県内の小中学校へ入進学する児童を監護し、生計を同一とする県内在住のひとり親 (父母のない児童の養育者を含む)

※ただし、児童福祉施設に入所中の児童、里親に委託中の児童は除く。

◎平成25年 (平成24年分収入) の

所得税が非課税である世帯

◎生活保護を受給していない世帯

申請期限 1月31日(金)

※1月1日以降に上記要件を満たすようになった場合、もしくは1月31日までに申請出来なかった場合には、3月31日(月)まで受け付けます。

申請・問い合わせ

峡東保健福祉事務所福祉課 ☎② 2750

く ら し

山梨市移動販売支援事業助成 金をご活用ください

市では移動販売用車両の購入または、設備の取得および修理に対して、費用の一部を助成しています。

対 象 市内で事業を営んでいる個人および法人 (以下の全てに要該当)

◎市が定める地域のうち2地域以上の場所で、週2回以上移動販売をする者または移動販売をしようとする者

◎生鮮三品 (精肉・鮮魚・野菜) のうち2品以上を移動販売する者

◎事業開始日から5年以上継続して移動販売を行なう者

◎移動販売に係る各種法令を順守する者で市税を滞納していない者

◎法人の場合は中小企業基本法第2条1項4号で定める企業で市内に本店のある法人

対象車両 (移動販売車)

商品を移動販売するための設備および冷蔵機器を備え付け、食料品および日用品を販売する車両 (特定の販売品目のみの車両、車内で調理加工をした食品などを販売する車両、または特定の世帯もしくは施設に訪問しての車両、または商品のみを配達する車両は除く)

補助内容

○移動販売車の購入
対象経費の2分の1以内 (上限150万円)

○移動販売車の設備の取得および修理
対象経費の2分の1以内 (上限50万円)

申請・問い合わせ

農林商工課商工労政担当 (西館2階、内線2219)

情報やまなし

市外局番は 0553 です

☎ 市役所② 1111 牧丘支所③ 3111 三富支所③ 2121

試してみてもね 食育レシピ

Vol.31

「柿なます」

エネルギー 148kcal
たんぱく質 3.3g
脂質 5.8g 塩分 1.1g
※栄養表示は1人分

問い合わせ
健康増進課健康支援担当
(東館1階、内線1166)

材料(4人分)

大根…200g、ころ柿…2個、油揚げ…1枚(20g)、塩…小さじ1/3、白ゴマ(いり)…大さじ3(27g)、調味料(酢:大さじ2、しょうゆ:大さじ1、砂糖:大さじ2、だし汁:大さじ1)

調理方法

▶①大根は皮をむき、4等長の千切りにして、塩でもみ固く絞る。▶②ころ柿は種を取って千切りにする。▶③油揚げは油抜きをして、千切りにする。▶④白ゴマを軽く炒り、油が出るまで良く擦り混ぜる。調味料を全部入れて味を調え①、②、③を加え和える。

ポイント

生の柿でもおいしくいただけます。
※岩手地区の食生活改善推進員さんのレシピです。
市では日曜日が家族や仲間との時間が取りやすいと考えて、毎月第1日曜日を「家族や仲間と楽しく、和やかに食卓を囲む日」として推進しています。
1月5日(日)はみんなでたのしく食事をしましょう!!



講座・募集

鬼ごっこ教室に参加しよう!

全国大会も開催されている「スポーツ鬼ごっこ」を中心に、いろいろな鬼ごっこを体験する「鬼ごっこ教室」を開催します。

スポーツ鬼ごっこは基礎体力の向上や、宝を取るためのチームの戦略を考えるためコミュニケーションが生まれます。また、年齢、性別や運動能力に関係なく誰もが楽しく体を動かせます。正月太りの解消や親子のスキンシップなどにいかがでしょうか?

日時 1月18日(土)・25日(土)・28日(火)、2月4日(火)・11日(火・祝)・15日(土)(計6回) 午後7時~8時30分
会場 市民総合体育館

参加資格 市内在住・在勤・在学の小学生以上の人(親子参加大歓迎)
※送迎など保護者の責任においてご参加ください。

参加料 無料 募集人員 50人

申込期間 1月6日(月)~15日(水)

講師 鬼ごっこ協会山梨支部

申込・問い合わせ

生涯学習課スポーツ振興担当
(西館3階、内線2333)

いつもおいしい「手前味噌」 今年も作りましょう

昨年はおいしくでき上がりました。今年もおいしい味噌を作りましょう。お申込み、お待ちしております。

日時 1月26日(日)午前9時~正午(受付:午前8時30分~9時)

会場 夢わーく山梨・料理実習室ほか

講師 味噌づくり経験者

参加料 2,500円(材料代5割)

※当日お釣りの無いようお持ちください。

定員 30人(先着順で締切)

持ち物 参加料、エプロン、筆記用具、三角巾

または髪留め

申込方法

1月14日(火)から
受付開始、土日を除く

午前8時30分~

午後5時15分、

電話で可

申込・問い合わせ

夢わーく山梨 ☎② 3111



消防団員
募集中!



時計の修理・腕時計の電池交換受付中!

補聴器の間こえの相談など、
安心の認定補聴器技能者が
対応いたします。

藤原時計店

山梨市一町田中 1085-1

お気軽にお電話ください

☎0553-22-0701

▶こちらは有料広告です。

平成 25 年度山梨市成人大学講座

＊ 1 月の講座 ＊

1 講座のみの申し込みも可能です！ 8 月の募集に間に合わなかった人もぜひご検討ください。

法律の知識があるのとないのでは、生活の中の身近な問題への対処の仕方が変わってきます。具体的な事例をもとに法律について学べる、知って得する講座です。

くらしと法律



1/9 (木)
午後 1:30
～ 3:30
市民会館大会議室
定員 100 人

注目！ 私たちの生活に密接な関係がある法律。身近な問題解決の一つの手段として法律について考えてみましょう

【講師】
丸山法律事務所

世界最大の望遠鏡「アルマ」に挑戦する

1/23 (木)
午後 1:30
～ 3:30
市民会館大会議室
定員 100 人



【講師】
元国立天文台職員・宮川広さん

南米チリに建設中の世界最大の「アルマ電波望遠鏡」。標高 5,000m のアンデス・アタカマ高地の広大な敷地で進められる国際共同プロジェクトに、技術者として赴任した講師から、宇宙の謎を調べる人類史上最も高度な技術を集結した地上天文観測施設についてお話を伺います。

注目！ 科学的研究とハイテク技術で、地球や宇宙の謎を解き明かそうとする「アルマ」について知り、宇宙や生命の起源に思いをさせてみましょう

- ＊ 申込方法 ＊ お電話でお問い合わせください。定員に満たない限り締め切りはありませんが、申し込みが必要です。
- ＊ 8 月 19 日(月)までに申し込みが済んでいる人も、追加申込が可能です。
- ＊ 保育サポート ＊ 開催時間中にお子さまをお預かりします。講座日の 10 日前までにお申し込みください。

■ 閉講式のお知らせ ■

日 時 1 月 23 日(木) 午後 3:30 ～ 4:00 (23 日の講義終了後)
会 場 市民会館 大会議室 ◆受講証書授与などを行いません。

申込・問い合わせ 生涯学習課生涯学習担当 (西館 3 階、内線 2327)

山梨市食育推進会議の委員を募集します

市民の皆さんの健全な食生活を育成し、食を通じた地域づくりの実現にご尽力いただく、山梨市食生活推進会議の委員を募集します。会議は年 3 回程度で若干の報償をお渡しします

対 象 市内在住、20 歳以上 (平成 26 年 4 月 1 日現在) で夜間開催の会議に出席できる人

※市議会議員・市職員は不可。

任 期 平成 26 年 4 月 1 日～平成 28 年 3 月 31 日

募集期間 1 月 6 日(月)～ 20 日(月) (1 月 20 日の消印有効)

募集人数 3 人以内

応募方法 応募用紙に必要事項を記入するとともに小論文を作成し、直接窓口提出するか郵送してください。

応募用紙 ①様式を市ホームページか

らダウンロードできます。必要事項の記入と小論文を作成してください。

②市販のレポート用紙 (A4 横書き) でも申し込みできます。氏名、生年月日、年齢、住所、性別、電話番号、職業、応募の動機・理由を記入の上、小論文を作成してください。

※小論文のテーマは「食育に対する私の意見」で 800 字程度とします。

選考結果については、2 月下旬に本人に通知します。

申込・問い合わせ
健康増進課健康支援担当
(東館 1 階、内線 1166 ～ 1169)

40 歳以上の皆さん！ 食と健康を考える教室に参加しませんか？

毎日の生活の中で必要な栄養や運動について考えていますか。市と食生活

改善推進委員会では、生活習慣病の予防やロコモティブシンドローム※と運動、減塩について学ぶ教室を開催します。

運動不足の人も、料理をするのが好きな人も、ぜひご参加ください。

対 象 40 歳以上の人

日 時 1 月 25 日(土)

午前 10 時～午後 2 時ごろ

会 場 夢わーく山梨・講習室

内 容 ▶生活習慣病の予防について ▶ロコモ症候群と運動について ▶「減塩のポイント」調理実習を通して

定 員 30 人 参加費 無料
持ち物 筆記用具、エプロン、三角巾
申込締切 1 月 15 日(水)

申込・問い合わせ
健康増進課健康支援担当
(東館 1 階、内線 1166 ～ 1169)

※運動器症候群ともいい、加齢などにより筋力や骨、関節など体を支えたり動かす機能が衰えたりする状態のこと。

情報やまなし

市外局番は 0553 です

☎ 市役所²² 1111 牧丘支所³⁵ 3111 三富支所³⁹ 2121

講座・募集

フィールドミュージアム ボランティア観光ガイド募集

山梨市を訪れた皆さんに、「山梨市フィールドミュージアム」についてPRするための、ボランティア観光ガイドを募集します。

業務内容 ①観光客や登山客に対する現地ガイド、②駅前観光案内所での観光案内、③ハイカーのコース案内、④市主催の観光イベントへの協力など

業務期間

◎駅前観光案内所の業務

3月～11月は午前9時～午後3時、
12月～2月は午前9時～午後2時

◎現地ガイドや市主催の観光イベント：その都度

募集条件 次の条件を満たす人

○市内在住・在勤者、○満25歳以上(平成26年4月1日現在)で心身共に健康な人、○市の文化財や自然などに関心のある人、○月に1～2回程度、駅前観光案内所で観光案内が可能な人

※月1回の定例会で、駅前観光案内所の当番やガイドの実施を決めています。

募集人員 10人程度

申込方法 観光課窓口を用意してある申込用紙(市のホームページからもダウンロード可)に必要事項を記入し、郵送・ファクスまたは窓口まで直接お持ちください。

受付期間 1月14日(火)～2月21日(金)(土日、祝日除く)

選考結果は3月初旬に申込者に郵送で通知します。なお、活動時は傷害保険に加入します。

申込・問い合わせ

観光課内ボランティア観光ガイド事務局
(西館1階、内線2149)

まちを守る男性との「めぐりあいの場」 第2回山梨市消防団 LOVELY MEETING 開催

市消防団では、地域で活躍する独身消防団員と、独身女性の出会いのきっかけとなるイベントを開催します。第2回目の開催となる今回は、素敵な夜景の見える会場で、和気あいあいとした雰囲気での交流パーティーを計画しています。

まちを守る消防団の男性と、素敵な出会いを見つけてみませんか？

日時 2月11日(火・祝) 受付：午後2時(午後6時終了予定)

会場 フルーツパーク富士屋ホテル

内容 交流パーティー(軽食、スイーツ、ドリンク付)

対象者 20歳以上の独身女性25人(市内外を問いません)

※応募多数の場合は、抽選で参加者を決定します。男性は市消防団の独身男性25人(職業はさまざま)です。

参加費 女性3,000円、団員5,000円

申込方法 ①郵送・ファクス 申込用紙(市ホームページからダウンロード)に住所、氏名、年齢、職業、電話番号を記入の上、お送りください。住所・ファクス番号は最終ページ下、オビをご確認ください。

②インターネット 市ホームページのイベント情報の募集ページから「やまなしくらしねっと」へアクセスし、申し込みをしてください。

※右のQRコードで、携帯電話からもお申し込みできます。

申込期間 1月29日(水)まで

申込・問い合わせ

総務課行政防災防犯担当
(西館4階、内線2449)



花かげコーラス大会の参加者を募集しています

牧丘が生んだ童謡作詞家大村主計^{かづえ}さんの作品を歌う「花かげコーラス大会」の出場グループを募集します。

日時 3月2日(日)

会場 花かげホール

参加資格

市内在住・在勤者のグループ

申込受付 1月7日(火)～31日(金)

申込・問い合わせ

牧丘支所内牧丘教育事務所
(内線155)



新春経済講演会 「地域発展のために我々は どうしたらいいのか？」

日時 1月21日(火)

午後1時30分～3時30分

場所 夢わーく山梨2階・講習室

内容 ▶テーマ 「地域発展のために我々はどうしたらいいのか？」

▶講師 公益財団法人山梨総合研究所
調査研究部長 田中裕久さん

対象 市民の皆さん

定員 80人 **参加費** 無料

主催 山梨市商工会

問い合わせ

山梨市商工会 ☎²² 0806

第26回県スポーツ レクリエーションソフト バレーボール（トリムの部） 山梨市予選会

日時 2月8日(土)

午後6時30分集合

会場 市民総合体育館

参加資格 市内在住・在勤者

参加人員・チーム構成

監督1人、選手8人とする（選手・監督を含め登録は9人まで）選手は、40

歳代男女各2人、50歳以上男女2人

抽選会 大会当日の午後6時45分から会場で行ないます。

参加料 1チーム1,000円

※試合当日、受付でいただきます。

申込方法 市民総合体育館に用意してある申込用紙で申し込んでください。

申込締切 1月30日(木)

主催 市ソフトバレーボール連盟
申し込み

市ソフトバレーボール連盟競技部長

古屋秀樹 ☎・FAX② 3654

問い合わせ

市ソフトバレーボール連盟会長

雨宮正英 ☎ 090-4063-5472

第6回会長杯山梨市 ソフトバレーボール大会

日時 2月23日(日)

午前8時30分集合

会場 市民総合体育館

参加資格とチーム構成

▶トリムの部：40歳以上。市内在住・在勤者が1人以上。試合中コートには40・50歳代以上の男女各1人ずつとする。この大会に限り、50歳以上の選手が40歳代の選手に代わることが

できる。また、男子1人・女子3人でも可。

▶フリーの部：市内在住・在勤者1人以上

抽選会 大会当日、受付後の午前8時45分から会場にて。

参加料 1チーム2,000円

※試合当日、受付でいただきます。

申込方法 市民総合体育館に用意してある申込用紙で申し込んでください。

申込締切 2月12日(水)

主催 市ソフトバレーボール連盟

申し込み

市ソフトバレーボール連盟競技部長

古屋秀樹 ☎・FAX② 3654

問い合わせ

市ソフトバレーボール連盟会長

雨宮正英 ☎ 090-4063-5472

施設利用料のみで参加できます！「ふれあい健幸教室」 けんこう

市民総合体育館、屋内温水プール、牧丘B&Gで楽しい健康運動教室を行ないます。各施設利用者なら誰でも参加できます。みんなで運動する楽しさや、専門スタッフの丁寧な指導で出会いと笑顔いっぱいの教室です。ぜひご参加ください。施設利用料のみで参加できます。

期間 1月～3月末

対象 18歳以上の健康な人



◎市民総合体育館で行なう教室

【かんたんステップ】

～かんたんリズムでシェイプアップ！～

ステップ台を使った、簡単でリズムカルな運動を行ないます。お尻や太ももを引き締める効果があり、汗かき運動で脂肪燃焼に最適です。

日程 毎週火曜日 午前10時30分～11時

【ボールコンディショニング】

～誰でも簡単、エクササイズ～

ボールを使って、お腹や背中、筋肉強化やバランス能力の向上を行なうエクササイズ。お腹まわり、お尻や脚をすっきりさせたい人におすすめ。

日程 毎週水曜日 午後7時15分～7時45分

【ビューティーボディサーキット】

～美しいボディへ変身！～

筋力トレーニングと有酸素運動を交互に行ない、脂肪燃焼と心肺機能向上を目的とした運動をします。

日程 毎週金曜日 午後8時～8時30分

◎屋内温水プールで行なう教室

【ホットストレッチ】～こった身体から解放！～

温かいプールサイドで、ゆっくりじんわり全身の筋肉を伸ばし、リラックスしながら身体をほぐします。

日程 木曜日 午前10時30分～11時（実施が変則ですので、お問い合わせください）

【水泳技術向上委員会】

～楽に泳ぐためには、こんなコツがあった～
キレイに楽に泳ぐための確認をします。

みんなでSwim！集まれ！

日程 毎週水曜日 午後2時～2時30分

◎牧丘B&Gで行なう教室

【足裏美人】～足裏は第2の心臓～

足指、足裏を気にしたことはありますか？ 毎日体を支えてくれているこの足裏を、足湯を利用しながらマッサージしていきます。疲労回復や歩行バランスにも効果的！足裏からさらに健康になりましょう！

日程 毎週火曜日 午前10時～10時30分

【ロングクロール】～ゆったり長く気持ちよく～

フォーム改善をしながら、ゆったりと長く泳ぐことが目標。水の特性による脂肪燃焼率のアップ、泳ぐことで体力アップ、全身をバランス良く引き締める効果もあり！

日程 毎週木曜日 午後8時～8時30分

問い合わせ（各教室とも実施する施設まで）

市民総合体育館 ☎② 5600

屋内温水プール ☎③ 5211

牧丘B&G海洋センター ☎⑤ 4411

情報やまなし

市外局番は 0553 です

☎ 市役所²² 1111 牧丘支所³⁵ 3111 三富支所³⁹ 2121

催し

第13回乙女高原フォーラム

自然と向き合う達人を招き、みんなで乙女高原の自然や野生動物の暮らしについて一緒に考えます。

講師は大分県在住で、日本自然保護協会理事・応用生態技術研究所所長の足立高行さんです。足立さんの研究対象の「テン」は乙女高原にも生息する哺乳類で、乙女高原ファンクラブは7年間に渡ってそのふんの採集をしてきました。

「テンの目に映る乙女高原の自然」をテーマに、テンのふんの分析結果から、乙女高原の自然に迫ります。

日時 1月26日(日) 午後1時～3時30分 参加費 無料

会場 市民会館3階ちどりの間

主催 市・県・乙女高原ファンクラブ

後援 市教育委員会

問い合わせ

乙女高原ファンクラブ事務局

植原彰 ☎³⁵ 3682

山梨市消防出初式

日時

1月5日(日)

団員入場:

午前8時50分

開式: 午前9時

会場

山梨北中校庭

問い合わせ

総務課行政防災防犯担当

(西館4階、内線2449)



4コートバレーボール大会に出場しませんか?

ルールが簡単で、性別や年齢を問わず誰もが気軽に楽しめる軽スポーツの大会です。体協(地区・支部単位)、スポ少、家族(親子、3世代)、友人同士などで、ぜひご参加ください。

主催

東山梨地区スポーツ推進委員協議会

日時 1月26日(日) 午後1時～

会場 市民総合体育館

参加資格 山梨市・甲州市在住・在勤・

在学の小学生以上で構成されたチーム

※小学生が参加する場合は、必ずチームに保護者などの成人が1人以上参加してください。

競技内容 十字のネットを使い、4区画のコートで行なう4チーム対抗ソフトバレーボールです。基本ルールは、ソフトバレーボールに準じますが、得点はミスしたチームに加算され、得点の少ないチームの勝ちとなります。

※1試合は約10分。

参加単位 1チーム(4～6人)

募集数

16チーム(定員になり次第締切)

申込方法 申込用紙に必要事項を記入し、生涯学習課窓口へ提出していただくか、ファクスでお送りください。申込用紙は、生涯学習課または市民総合体育館窓口でお配りしています。

参加費 無料

申込締切 1月17日(金)

服装・持ち物 運動のできる服、体育館履き、タオル、飲み物

※会場内に健康測定コーナーを設けますのでご利用ください。

問い合わせ

生涯学習課スポーツ振興担当

(西館3階、内線2333)

根津記念館 イベント情報

(月曜休館、☎²¹ 8250)



▲昨年の書道パフォーマンスの様子

1・2月の根津記念館の催し

■ 新年特別開館

新春太鼓演奏(市文化協会太鼓部「紅富士太鼓」)、邦楽演奏(市文化協会邦楽部有志)、書道パフォーマンス(山梨高校書道部)、餅つきや新年の遊びなど

日時 1月1日(水・祝)

午前9時30分～午後4時30分

タイムスケジュール ▶午前11時～: 紅富士太鼓演奏、▶午前11時20分～: 餅つき、▶午前11時40分～: 山梨高校書道部によるパフォーマンス、▶正午～: 邦楽

演奏、▶午後0時30分～: 餅つき、▶午後1時～: 紅富士太鼓演奏、▶午後1時20分～: 邦楽演奏
※変更になることがありますので、ご了承ください。

■ 節分豆まき

日時 2月2日(日) 午後1時30分～

会場 根津記念館庭園

※中学生以下と平成26年の年男・年女(生年を証明するものをお持ちください)は入館無料となります。

【豆のまき手を募集します】

市内在住で平成26年の年男年女(午年)若干名

※希望者は根津記念館までお電話でお申し込みください。

■ 年末年始の営業案内

年末は12月27日(金)まで、28日～31日は休館、1月1日(水・祝)特別開館、2～4日は休館、5日(日)は通常開館となります。

子ども・子育て支援ニーズ調査にご協力ください

【未就学児童がいる家庭は調査票が郵送されます！】

平成27年度から予定されている「子ども・子育て支援新制度」の実施に向けて、市では子育てに関する基本指針となる「山梨市子ども・子育て支援事業計画」の策定準備を進めています。

事業計画の策定に当たり、市民の皆さんの教育・保育・子育て支援事業の現在の利用状況や、今後の利用希望やご意見などを把握するために「山梨市子ども・子育て支援ニーズ調査」を実施します。

山梨市の今後の子育て支援施策に関する大変重要なものですので、お手数ですがぜひご協力をお願いします。

- ◆調査票配布時期
 - ・12月20日過ぎ
- ◆調査対象者
 - ・未就学児のいる家庭（全世帯）
 - ・就学児（小学1～3年生）のいる家庭（対象を抽出したクラス）
- ◆配布方法
 - ・未就学児用の調査票⇒「児童あて」に郵送
 - ・就学児用の調査票 ⇒ 学校を通じて配布
- ◆調査票回収時期
 - ・未就学児用：1月6日までに投函
 - ・就学時用：1月14日までに学校に提出

※調査対象が複数になる家庭には、対象人数分の調査票が届きます。人数分のご記入をお願いします。
※詳細は送付される調査票をご覧ください。



【問い合わせ】福祉事務所子育て支援担当
(東館1階、内線1151・1152)

お持ちの「空き家」を有効活用しませんか？

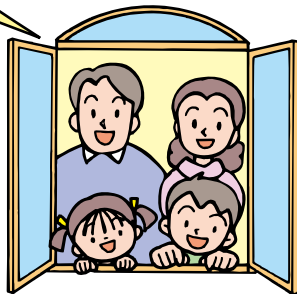
空き家の有効活用を通して「都市住民との交流拡大」「定住促進による地域の活性化」を図ることを目的に、空き家情報登録制度「空き家バンク」事業に取り組んでいます。

賃貸や売買可能な物件をお持ちでしたら、ぜひご連絡ください。



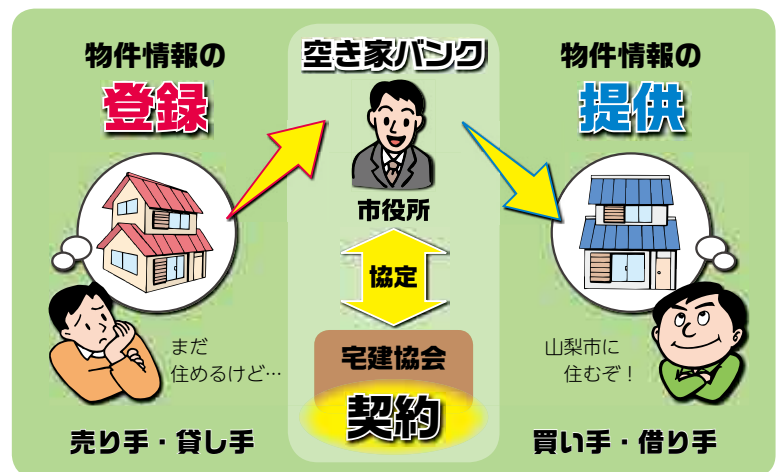
約7年間で
66件の契約が成立
しています。

山梨市で田舎暮らしを始め、農業や趣味を楽しんでいる移住者の皆さんがたくさんいます！



「空き家バンク」とは？

空き家の所有者から物件情報を提出していただき、「空き家バンク」へ登録した情報を利用希望者へ提供するものです。



※登録手続きにあたり、現地調査などを行ないます。

【問い合わせ】市民生活課まちづくり・協働担当
(東館1階、内線1145・1146)

2014.1

広報やまなし 2013.12.20発行(通巻107号)

■発行 山梨市 〒405-8501 山梨県山梨市小原西843 ☎0553-21111(代表) FAX 0553-212800

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



山梨市公式ツイッター @yamanashicity

いつでもどこでも気軽に情報を！

山梨市ホームページモバイル版
QRコードはこちら



「広報やまなし」2014年2月号は1月23日発行予定です。