

広報



やまなし

9

2016

vol.139

自分のため、愛する家族のため。

健康診査

Contents

- P.02 特集・健康診査
- P.08 第2次山梨市水道ビジョン
- P.09 市政の動き
- P.10 まちのわだい
- P.12 文化協会文化祭・成人大学講座
- P.14 食育推進計画・いきいき通信
- P.16 各種相談・安全安心
- P.18 キッズ・情報やまなし



自分のため、愛する家族のため。 健康診査

生活習慣病

みなさんは「生活習慣病」について知っていますか？

生活習慣病は、以前は成人病と呼ばれていました。加齢が原因と考えられていたためです。

しかし、成人病は日常生活で行なわれる食事・運動・睡眠・スト

レス・喫煙・飲酒といった長年の生活習慣の積み重ねが、発症や病状の進行に深く関係していることが分かりました。

そこで、問題となる生活習慣の改善を広く意識してもらおうと「生活習慣病」と名称を変えたのです。

現在、主要死因および疾病構造は、がん・心疾患・脳血管疾患などの生活習慣病に関連する病気が大半を占めています。

食事 運動 睡眠 ストレス たばこ 飲酒

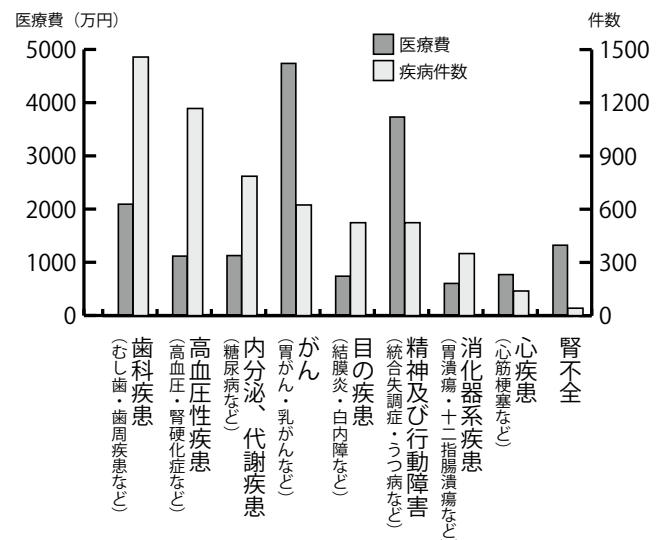
不適切な習慣

糖尿病 高血圧 生活習慣病 肥満 脂質異常症

がん 脳血管疾患 骨粗しょう症 歯周病・虫歯 アレルギー 肝臓病 虚血性心疾患 メタボリックシンドローム 動脈硬化 痛風

関連する病気

医療費と疾病件数



がんは医療費No.1
件数 …624件
医療費…約4,740万円

高血圧性疾患は
件数 …1,168件
医療費…約1,120万円

腎不全は
件数 …42件
医療費…約1,320万円



市の状況

市の状況について、平成27年国民健康保険疾病統計(5月診療分)から、見ていきましょう。

疾病件数を見ると、主な疾病のうち、生活習慣病とそれに関連する病気が高い割合を占めています。また、医療費を見てみると、がん・腎不全などの1件あたりの費用が高額であることが分かります。

大きな病気にかかる前に高血圧や糖尿病など生活習慣病を患っているケースが多く見られます。

生活習慣病は、発症するまで自覚症状はほとんどありませんが、血管に大きな負担をかけ、心筋梗塞や脳卒中などを引き起こす危険性があります。

たとえ症状を感じなくても、「血圧が高い」と言われたら、血圧を正常値まで下げるよう努力することがとても大切です。



次ページから今年度の健康診査についてみていきましょう！

健康状態を知り、大きな病気を防ぐことができれば、医療費の上昇を抑え保険料の上昇を抑えることもできます。

自分の健康状態を知るために、まず健康診査を受けることから始めてみませんか？

「私は健康だから大丈夫」などと思っていませんか？気が付かないうちに、不適切な習慣を送っているかもしれません。



では、どうしたら自覚症状のない生活習慣病を早期発見できるのでしょうか？
その唯一の方法が、健康診査です！

救急病院を正しく利用しましょう！

救急医療の利用方法

診療所、病院が役割分担し、休日・夜間の救急患者の診療を実施しています。

休日（土曜は除く）に病院を受診したい場合は

- 重い症状の人（手術や入院が必要） →
- 軽い症状の人（風邪や軽いケガなど） →

休日救急医	
〇〇病院	☎ 二次救急医療
〇〇医院	☎ 初期救急医療
情報カレンダー掲載の休日救急医	

夜間に病院を受診したい場合は

- 重い症状の人（手術や入院が必要） → 夜間救急病院を受診するか緊急の場合は「119 番」

- 子どもの急な病気やケガの場合は → 小児救急電話相談
☎ # 8000（短縮番号）
☎ 055-226-3369



峡東地域では、二次救急医療を担当している救急病院を利用している人の大半が軽傷の人です。このままだと、早急な対応が遅れ、命に関わる場合もあります。

症状に応じた受診をお願いします。

- ①日頃から健康チェック！早めの「診療時間内」受診
- ②具合の悪いときは「かかりつけ医」にまず相談
- ③必要なときには、ためらわず「119 番」に電話

一口メモ

万が一に備え、すぐに伝えられるようにしておきましょう！

▶生年月日▶治療中の病気、かかりつけ医、内服薬▶緊急時の連絡先▶救急時の治療の希望 など

【夜間・休日の救急当番病院の紹介】

- 山梨県救急医療情報センター ☎ 055-224-4199
- 東山梨消防本部 ☎ 0553-32-0119

【小児初期救急医療センター】

- 甲府市医師会救急医療センター内 ☎ 055-226-3399

※やけどやケガなどの外科的疾患は休日救急医へ

【子どもの急な病気やケガの場合の相談窓口】

- 小児救急電話相談 ☎ #8000（短縮番号）
☎ 055-226-3369



健康診査

「健康診査を受けてみようかな」と思ったら、まずは自分の受けられる健診を確認してみてください！

市の健診は、20歳以上の全ての市民が対象です。

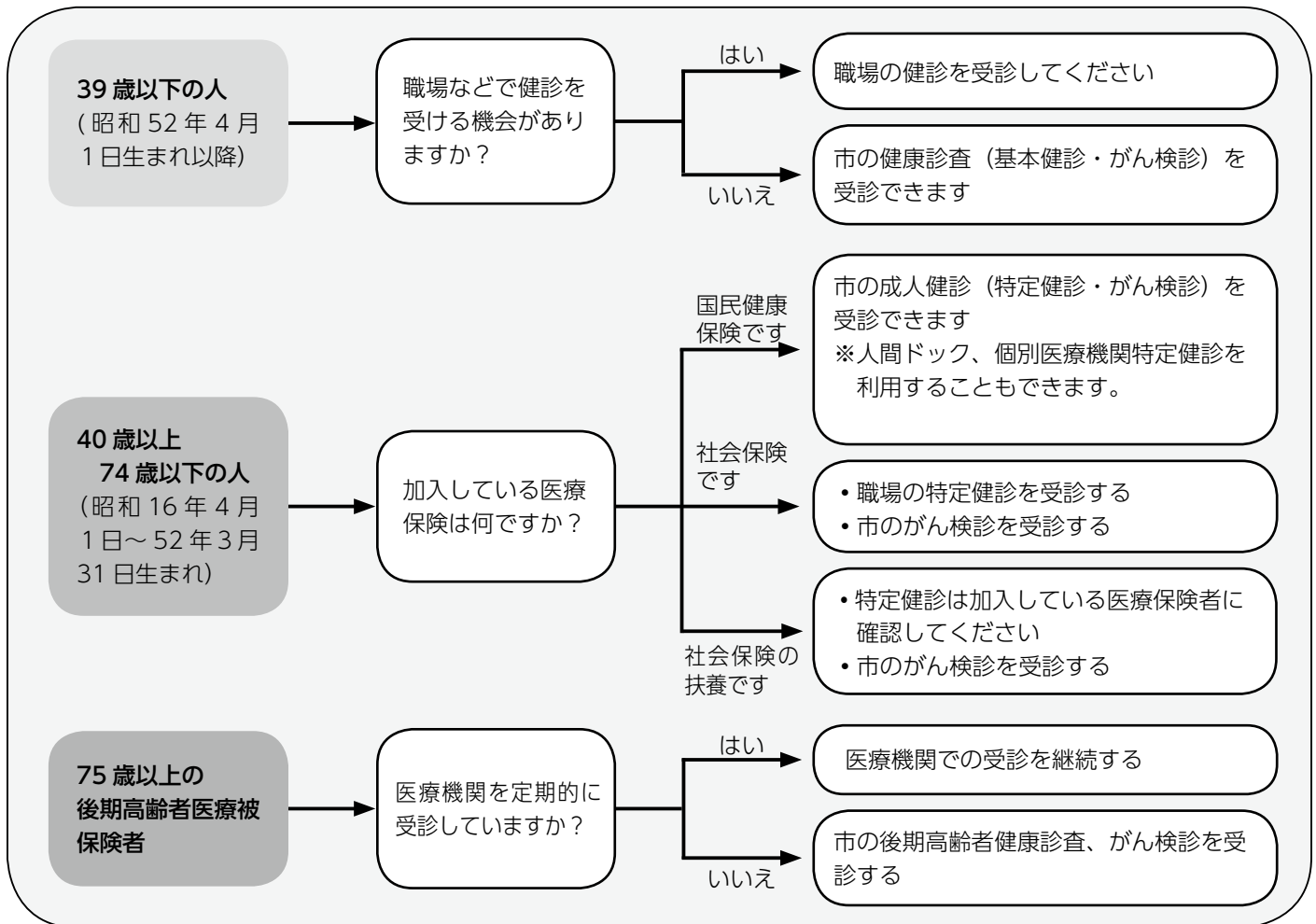
ただし、年齢や加入保険によって受けられる項目が変わります。

自分に合った健診を受診して、自分の健康を守りましょう！



健診日程・実施項目は、6・7ページをチェック！

★平成 28 年度 成人健康診査の受け方



基本の健診

基本の健診（特定健診・基本健診）は、主に生活習慣病予防のための健診です。身体計測・血液検査・尿検査などを行います。

生活習慣病は、自覚症状などがなくても見えないところで危険度が上がっている場合があります。毎年受診して、血液の状況など自分の健康状態を把握しましょう。

特に血液の状態は、30歳を過ぎると変化が出やすくなります。若いころから気を付けることで、いつまでも健康なからだづくりをしましょう。

【受診ができる人】

・39歳以下で健診を受診する機会がない人

・40～74歳の国保加入者

・40～74歳の社会保険被扶養者（社会保険で発行される受診券が必要です。）

・後期高齢者医療保険加入者

※社会保険本人の人・39歳以下で職場での健診機会がある人は、職場での健診を受診してください。

がん検診

受診方法

日本人の2人に1人は一生のうち何らかのがんにかかるといわれています。特に食生活の欧米化などによりがんにかかる確率は増加しています。

しかし、がん検診を受診して早期発見されるケースが増え、がんの死亡率は減少傾向にあります。

がんは、自覚症状が出にくいものが多いので、毎年がん健診を受診してがんを予防しましょう。

【受診ができる人】

・すべての市民（項目によっては年齢・性別の制限があります。）

※特に40歳を過ぎるとがんにかかる割合が高くなるので、毎年の受診で予防しましょう。



事前にすること

①自分の受診する日程を決めましょう。

・お住いの地域での健診日またはご都合のよい日を選んでください。

・保健センターでの健診は予約制です。予約方法を確認して申し込んでください。

②受診する項目を決めましょう。

・受診する項目が決まらない場合は、当日保健師にご相談ください。

当日にすること

①当日の持ち物

・健康保険証・自己負担金・問診票（事前に配布されている人のみ）

・特定健康診査受診券（40～74歳の社会保険被扶養者で特定健診を受診する人）

②健診会場で番号札を受け取ってください。

・番号順に受付を行います。

・保健センターでの健診の場合は、予約をした時間までにお越しください。

・問診票を持っていない人は番号札を受け取る際に職員にお申し付けください。

項目



日程



保健センターでの健診は予約制です。受診の際は予約期間に健康増進課で予約をしてください。

予約の際に希望の受付時間を選んでください。① 8:30 ② 9:00 ③ 9:30 ④ 10:00 ⑤ 10:30

日 程	予約期間 (土日祝日を除く 午前8時30分～午後5時)	健診機関		骨密度 検査	託児
		山梨厚生 病院	JA 山梨 厚生連		
9/ 2(金)	予約受付中	○			
30(金)	9/13(火)～9/23(金)		○		
10/22(土)	10/4(火)～10/17(月)	○		○	
24(月)	10/4(火)～10/17(月)	○			
11/2(水)	10/12(水)～10/24(月)		○		
12(土)	10/25(火)～11/7(月)	○		○	○



平成 28 年度成人健康診査項目一覧

検診項目	受診できる人	自己負担金	内 容（注意事項）	
特定健康診査	40 ～ 74 歳の 国民健康保険加入者	1,000 円	内科診察、身体計測、腹囲、血圧測定、尿検査（尿糖・尿蛋白）、 血液検査 【脂質検査（中性脂肪・HDL コレステロール・LDL コレステ テロール）、血糖検査（空腹時血糖・ヘモグロビン A1c）、肝機能検 査（AST・ALT・γ -GTP）、腎機能検査（クレアチニン）】などの 基本的な健診です。 ※当日血液検査がありますのでお茶・水以外は口にしないでくださ い。食後 10 時間以上は空けて下さい。（薬を飲んでいる人は主治 医に相談してください。）	
基本健康診査	39 歳以下で職場など で健康診査を受ける 機会がない人			
後期高齢者 基本健康診査	後期高齢者医療保険 加入者			
社会保健扶養者 健康診査	社会保険で発行され る受診券を持ってい る人	加入の保険によって異なります。内容・注意事項は上記を参考にしてください。		
胸部レントゲン検診 （結核・肺がん）	市民なら だれでも	100 円	※ボタンや金具、プリントのない衣類を着用してきてください。 ボディスーツは不可。ネックレスなどの装飾品は、あらかじめ 外してきてください。 ※ 65 歳以上の人は、結核検診も兼ねています。	
喀痰検査 （肺がん検診）		400 円	喫煙本数の多い人におすすめします。 健診会場で申し込み、家庭で 3 日間痰を採り、容器を後日回収します。	
腹部超音波検診 （腹部がん検診）		500 円	腹部超音波検診と胃部レントゲン検診は禁飲食で行なう検査です。 ※前日の夜 9 時以降、当日朝は禁飲食（食後 10 時間以上は空け てください。） ※高血圧・心臓病（不整脈）・喘息の薬を飲んでいる人は、少量の 水（100cc 程度）で検診の 3 時間前までに飲んでください。 これらの薬は空腹時に服用しても問題はありません。喘息で吸 入している人は吸入してきてください。 ※糖尿病治療中の人は検査当日の薬の服用やインスリン注射につ いて、必ず主治医に相談をして指示を受けてください。	
胃レントゲン検診 （胃がん検診） ※バリウムを飲みます		500 円	注）胃レントゲン検診受診希望者のうち、当日の血圧が高い場合、 便秘、バリウムのアレルギーがある場合、妊娠中、胃の手術を受け た場合、大腸の病気がある場合などは検診が受けられません。	
大腸がん検診		200 円	便潜血検査 健診会場で申し込み、2 日間の便を採取して後日提出します。	
前立腺がん検診	50 歳以上 74 歳 以下の男性	400 円	血液検査（PSA 検査：腫瘍マーカー） を行ないます。 ※前立腺の病気で経過観察、または治療中の人は受診できません。	
乳がん検診	女 性	800 円	委託医療機関で実施 問診、視触診 39 歳以下：超音波検査 40 歳以上：マンモグラフィー検査	健診会場または健康増進課・各支 所で申し込んでください（電話で の受け付けも可能）。その後、委託 医療機関での受診となります。自 己負担金は、医療機関でお支払い ください。
子宮がん検診		1,000 円	委託医療機関で実施 問診、細胞診	
歯科検診 （歯周疾患検診）	市民ならだれでも	600 円	歯科検診と歯科保健指導	
骨粗しょう症検診 （※予約制）	受診日に 69 歳以下 の女性	200 円	10 月 22 日（土）、11 月 12 日（土）に実施 注）骨粗しょう症検診は 3 年に 1 回の間隔で受診してください。 医療機関で治療中のひと経過観察をしている人は受診できません。	
肝炎ウイルス検診	① 40 歳以上で受診 したことがない人 ②輸血歴などがあり 検査が必要な人	なし	血液検査で B 型肝炎・C 型肝炎に感染しているかを調べます。 過去に検査で感染していないと判定されれば新たに感染することは ほとんどありません。輸血歴がなく、過去肝炎ウイルス検診で異常 がなかった人は受診できません。	

9 月 30 日（金）・11 月 2 日（水）の市役所健診では希望者に唾液検査を実施します。

口の中の健康は全身の健康につながります。歯周病菌や毒素が血液から体内に運ばれ思わぬ病気を引き起こすこともあります。唾液検査では少量の唾液から口の中の清潔度や虫歯・歯周病リスクを判定し、今後の口腔ケアのアドバイスを行います。希望者は 9 月 30 日（金）・11 月 2 日（水）検診の予約の際、唾液検査希望とお申し出ください。

内容 少量の水を口に含み唾液を採取し、試験紙で測定します。検査前 2 時間の飲食や歯磨きは行なわないでください。
負担金 無料

山梨地域

受付時間：午前8時30分～10時30分（市保健センターで実施する日のみ午前11時まで）

日 程	会 場	対象地区	健診機関	
			山梨厚生 病院	JA 山梨 厚生連
9/ 2 (金)	市保健センター（※予約制）	小原西3区、市内全域	○	
6 (火)	山梨厚生病院職員食堂	上岩下、小田屋、山根、矢坪、正徳寺、落合	○	
21 (水)	市民総合体育館	上石森、下石森、大野	○	
29 (木)	万力2区公民館	万力1・2・3区	○	
30 (金)	市保健センター（※予約制）	市内全域		○
10/4 (火)	後屋敷公民館	東後屋敷、鴨居寺	○	
5 (水)	後屋敷公民館	三ヶ所、上之割	○	
7 (金)	石原なち子体育館	八幡地区		○
14 (金)	岩手公民館	岩手地区	○	
20 (木)	市民総合体育館	大野、上栗原、下栗原、中村	○	
21 (金)	市民総合体育館	歌田、一町田中	○	
22 (土)	市保健センター（※予約制）	市内全域	○	
24 (月)	市保健センター（※予約制）	七日市場、下井尻、小原東4・5・6区	○	
25 (火)	JA フルーツ山梨加納岩支所	下神内川2・7区、加納岩地区		○
28 (金)	山梨厚生病院職員食堂	山梨地区	○	
11/2 (水)	山梨市保健センター（※予約制）	市内全域		○
12 (土)	市保健センター（※予約制・託児付き）	市内全域	○	

牧丘・三富地域

受付時間：午前8時30分～10時30分

日 程	会 場	対象地区	健診機関	
			山梨厚生 病院	JA 山梨 厚生連
11/1 (火)	牧丘町コミュニティセンター	牧丘地区	○	
11/8 (火)	牧丘町コミュニティセンター	市内全域	○	

健診結果

健診の結果は、特に異常がない場合は受診から約1ヵ月後に簡易書留郵便で郵送します。精密検査や生活習慣の改善が必要な人へは、健診結果説明会への案内を送付します。

この健康診査の問診票や結果などの個人情報、統計上に処理するもののほか、個人の健康管理の目的で市と健診機関とが情報を共有すること以外には使用しません。

健康生活
のために

生活習慣病やそれに関連する病気を未然に防ぎ、また進行させないためには、正しい知識を身に付け、生活習慣を見直すことが大切です。

「生活習慣を見直す」と簡単に言うことはできますが、自分だけではなかなか実行に移すことはできません。

まずは、健康診査を受けるところから始めの一步を踏み出してください。

「健康で、元気に暮らす。」
自分のため、愛する家族のためにも、健康診査をお勧めします！

【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1163～1169)

第2次山梨市水道ビジョン

水をしっかり届けるために

市水道課では、市民のみなさまに安全で安心な水道水を安定して供給できるよう、水道事業の抱える課題に対する対応策と目指すべき方向性を示した「第2次山梨市水道ビジョン」（平成28年度より実施）を策定しました。

策定にあたっては、災害対策や人口減少を踏まえた施策の強化を提唱し、「安全・強靱・持続」の3つを施策課題としています。

今回はその概要を紹介します。

市のホームページにも詳細を掲載しています。

基本理念

市民から信頼される安全・強靱で持続可能な水道を目指して

基本方針

安全

安全な水道水の供給

強靱

災害に強い水道の構築

持続

持続可能な水道経営

具体的な施策

市民のみなさまに安全でおいしい水道水を供給できるよう、徹底した水質管理や給水装置に対する安全性の確保に取り組めます。

主な施策

- ◆ 原水水質の管理
- ◆ 水安全計画の策定
- ◆ 指定給水工事業者に対する指導の継続実施
- ◆ 古い給水管の布設替え

地震による被害を最小限にとどめるため施設の耐震化に取り組めます。緊急時に備えて危機管理体制の強化に努めていきます。

主な施策

- ◆ 応急給水・復旧体制の強化
- ◆ 水道施設への侵入防止対策強化
- ◆ 基幹施設の耐震化
- ◆ 管路の計画的更新
- ◆ 浸水対策の強化

人口減少などに伴い水需要が減少する社会の変化にも対応可能な健全かつ安定的な事業経営の確立に取り組めます。

主な施策

- ◆ アセットマネジメント（資産管理）の実施
- ◆ 積極的な広報活動
- ◆ 水道事業の継続性の確保
- ◆ 技術の継承
- ◆ 中長期的な財政見通し

管理

策定された計画は、事業の進捗状況に応じて適宜見直しを図り、社会環境の変化や技術革新に柔軟に対応できるよう努めます。

果樹産業を支援します 「ふるさと名物応援宣言」



7月15日、市では、中小企業地域資源活用促進法に基づいて「ふるさと名物応援宣言」をしました。

これは、市の特産品であるブドウ・モモを活用した加工品の開発や、観光・農業に取り組む事業者を支援し、地域活性化を目指すために行なったもので、宣言により国の事業の認定や支援を受けやすくなるなどのメリットがあります。

長い歴史がある果樹農業は市の財産です。

これらが作り出す加工品・観光農業を「ふるさと名物」として、地域活性化のため支援していきます。

●商工労政課商工労政担当

(西館3階、内線2362)

児童生徒の 安全確保連携協定を締結



7月21日、日下部警察署において、市教育委員会と警察との連携協定を締結しました。

児童生徒の問題行動が深刻化・多様化している現状を踏まえ、非行・犯罪被害の防止、早期解決を目的としたもので、相互に情報共有して必要な対策・指導に生かすためのものです。

調印式には市の市川教育長、市と同じく協定を締結した甲州市の保坂教育長、細入浩幸県警察生活安全部長、高村晃日下部警察署長が出席し、協定書に署名を行ないました。

市ではこれからも児童生徒の安全確保に努めていきます。

●学校教育課学校教育担当

(西館3階、内線2313)

モモのトップセールスを 京都で実施しました



市とJAFとルーツ山梨は7月21日、22日に京都府において、モモの消費拡大に向けた宣伝活動を行ないました。

21日には、京都市中央卸売市場第一市場で、望月市長とJAFフルーツ山梨の中澤組合長が、本市の特産品「浅間白桃」「なつっこ」のトップセールスを実施。

翌22日には嵐山駅で観光客などに市特産品のモモと市観光パンフレットを配布しました。

「フルーツ王国やまなし」と「山梨市」のさらなる知名度向上のため、これからもPRに努めていきます。

●農林課農林担当

(西館2階、内線2212)

災害時の 協力協定を締結



市では、7月26日、塩山建設業協会と災害時の協力協定を締結しました。

日下部署、東山梨消防本部とも協定を締結。

市・建設業協会・警察・消防とで協力協定を結ぶことにより、災害時の復旧救助活動において、従来は行政の要請が無ければ復旧救助活動ができませんでしたが、警察や消防からも直接出動要請できるようになり、災害時の初動対応の迅速化が図られることとなりました。

市では今後も災害から地域を守るため、さまざまな活動に取り組んでいきます。

●総務課危機管理対策担当

(西館4階、内線2444)



季節の味覚・おいしい桃を体験

フルーツフェスティバル・ももの日

7月16日、17日の2日間、笛吹川フルーツ公園で「フルーツフェスティバル・ももの日」が開催されました。

市の桃をPRするために開催されたイベントで、集まった人たちは、ピーチジュースが出てくる「ご当地蛇口」、桃の味覚体験などで旬の桃の甘くとろけるような味と香りを楽しみました。会場にはゲームコーナーなどもあり、親子連れなどが楽しんでいました。

ネパール訪問団が来市

7月19日、紅富士太鼓（石岡博実会長）の招待で来県したネパールの中学生が来市しました。

この日、市長を表敬訪問したネパールの中学生は、日本語で自己紹介し、山梨市とネパールの違いなどを話題に市長と歓談。市長から文房具などが送られました。

その後一行は山梨北中学校を訪問し、ネパールの民俗舞踊を披露したり、一緒に給食を食べるなど楽しく交流を行ないました。



市役所を訪れた一行と記念撮影

夏を彩る！花火大会・盆踊り大会



夜空を彩る大輪の花火

7月23日、第59回笛吹川県下納涼花火大会が県内花火大会の先陣を切って開催されました。

今回も特大スターマインやお祝い花火など約3,000発の花火が夜空を彩り、集まった人を楽しませてくれました。花火打ち上げ前に行なわれた盆踊り大会も大勢の人で盛り上がりしました。



夏の風物詩・盆踊りを楽しむ皆さん



大会での活躍を期待します！

鈴木徹さん・リオパラ五輪出場！

7月26日、リオデジャネイロ・パラリンピック男子走り高跳びに出場する市の観光大使で陸上選手の鈴木徹さん（岩手地区出身）の激励会が市役所で行なわれました。

市長に激励された鈴木さんは「生まれ育った市で市長をはじめ関係者に応援されてとても嬉しい。目標は金メダル。市民の皆さんに金メダルを見せたい。」と意気込みを語ってくれました。

ボランティアチャレンジ

市社会福祉協議会主催による、「ボランティアチャレンジ2016」が開催されました。これは、さまざまなボランティア体験に小学生・中学生・高校生が参加するイベントです。

7月29日に市保健センターで行なわれた「たち交流会事前学習会」では、市子育て支援課、健康増進課の協力のもと、助産師による命の誕生についての話を聞いたり、妊婦体験、人形を使っの赤ちゃんだっこ体験を行ない、命の大切さを学びました。



命について学びました



完成した水鉄砲を手になっこり笑顔

エコハウスで竹を使った親子工作

7月30日、エコハウスやまなしにて、親子工作教室が行なわれました。

この日は、夏休み特別企画として開催され、講師におらんとうの森代表・福嶋孝一さんを迎え、親子で竹を使った水鉄砲・笛鉄砲を作りました。参加した親子は作り方のポイントを真剣に聞き入り、作業に取り組んでいました。最後には完成した水鉄砲・笛鉄砲での的あてゲームを、快晴の空の下みんな笑顔で楽しみました。

平成28年9月市議会定例会日程（予定）

9月定例会は、次の日程のとおり開催する予定です。（日程は変更となる場合があります）

9月 1日(木) 本会議（開会）
 9月 15日(木) 本会議（代表質問）
 9月 16日(金) 本会議（一般質問）
 9月 20日(火) 常任委員会（総務・建設経済・教育民生）
 9月 21日(水) 決算特別委員会

9月 23日(金) 決算特別委員会

9月 26日(月) 決算特別委員会

9月 29日(木) 本会議（閉会）

※午前10時から開会です。

（1日は午後1時から開会

決算特別委員会は午前9時開会。）

●議会事務局議事担当（東館2階、内線1212）

市文化協会文化祭 作品・出演者募集！

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、FAX ㉓ 2800）

山梨市文化協会（山梨地区、牧丘地区、三富地区）では10～11月に開催する文化祭の作品出展者・出演者を次のとおり募集します。

山梨地区

展示期間 10月20日(木)～23日(日)

展示場所 市民会館3・4階

1. 文芸の部

(1) 詩 1人1編

400字詰原稿用紙2枚以内

(2) 短歌 雑詠2首以内

(3) 俳句 夏・秋季雑詠3句以内

(4) 川柳 雑詠3句以内

※いずれも未発表の作品に限ります。

※小中学生の作品も募集します。

※作品には住所、氏名（ペンネーム）、電話番号を明記してください。

※短歌・俳句・川柳はそれぞれ別のがきを使用し、作品が短歌・俳句・川柳のいずれでの応募かを明記して提出してください。

応募方法 山梨地区応募方法参照

2. 書道部

応募規定 1人1点（市内未発表の作品に限ります）

体裁 軸装または額装

規格

① 全紙

② 半切2分の1 縦横自由

③ 半切3分の1

④ 全紙2分の1

⑤ 2×6尺 額装 縦のみ

⑥ 色紙、短冊、折帖も可

その他 書体、課題は自由

応募方法 山梨地区応募方法参照

3. 写真部

応募規定 1人2点、テーマは自由

規格

半切、A3、A3ノビで額装のみ

応募方法 山梨地区応募方法参照

【山梨地区応募方法】

生涯学習課にある出品票に記入の上、9月8日(木)必着で生涯学習課に提出してください。

文芸の部への出品はハガキによる応募も可能（出品票の提出は不要）。

書道部への出品は出品票を提出の上、作品は展示準備の際（10月20日(木)午前9時から市民会館）にお持ちください。

【1～3 共通応募・問い合わせ先】

〒405-8501（住所不要）

生涯学習課生涯学習担当

（西館3階、内線2327）

4. 洋楽部（演奏会）

開催日 10月30日(日)

会場 市民会館

募集内容 独唱・独奏・合奏

演奏時間 1ステージ10分以内

※応募者多数の場合は時間について相談させていただきます。

応募締切 9月15日(木)

応募・問い合わせ

音楽会実行委員長 高保 ☎㉓ 4126

牧丘地区

展示期間 11月16日(水)～20日(日)

展示場所 牧丘町総合会館

（牧丘支所、窪平356）

1. 俳句

応募規定 1人3句以内 四季雑詠

※作品に住所、氏名を必ず明記してください。

応募先 俳句部長または牧丘教育事務所

応募締切 10月14日(金)必着

問い合わせ 雨宮 ☎㉓ 4266

2. 短歌

応募規定 1人3首以内

※作品に住所、氏名を必ず明記してください。

応募料 800円（作品集刊行料）

応募締切 10月11日(火)必着

応募先 短歌部長または牧丘教育事務所

問い合わせ 広瀬 ☎㉓ 2258

三富地区

展示期間 11月1日(火)～3日(木・祝)

展示場所 三富基幹集落センター

1. 俳句

応募規定 1人3句以内 四季雑詠

2. 短歌

応募規定 1人3首以内 四季雑詠

3. 写真

応募規定 1人3点 テーマは自由

規格 半切、A3、額装のみ

※いずれも作品に住所、氏名（ペンネーム）、電話番号を明記してください。

【三富地区応募方法】

生涯学習課にある出品票に記入の上、10月20日(木)必着で生涯学習課に提出してください。

【共通応募・問い合わせ先】

〒405-8501（住所不要）

生涯学習課生涯学習担当

（西館3階、内線2327）

4. 囲碁大会

開催日 10月23日(日)午前9時～

会場 三富基幹集落センター

問い合わせ 名取 ☎㉓ 2467



皆さんの人生をより豊かに

成人大学講座 受講生募集！

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、FAX ㉓2800）

いきいき創年楽部

対 象：主に50歳以上の人（市外の人要相談）
受講料：無料（第4回のみ材料費を集めます）

今年度は、木曜日の午後を中心に開催します。安心して毎日を笑顔で過ごすために役立つ学びの場、学びあう仲間づくりの機会となることを目指します。

	日時	場所／定員	タイトル／講師	内容
1	10月27日(木) 午後1時30分～ 3時30分	市民会館 50人	気持ち晴れ晴れ開講講座 ～心の声も歌に乗せて～ 講師：市文化協会洋楽部長 藤原 節子さん	山梨市の良さや前向きな未来を感じられる 市民歌、あの頃を思い出す童謡・歌謡曲な どを楽しく気持ちよく歌いましょう！
2	11月17日(木) 午後1時30分～ 3時30分	市民会館 30人	認知症のことをもっと学んでみませんか？ 講師：市介護保険課 保健師	身近な人が認知症ではないかと感じた時、 どのように対応し、寄り添えるか。 その他、予防のポイントなども学びましょう！
3	12月8日(木) 午後1時30分～ 3時30分	市民会館 50人	60歳からの整理収納講座 ～片づけて安心、再出発！～ 講師：整理収納アドバイザー 笹本 美恵さん	片づけたいけど取り掛かれない…多すぎる モノを整理して、前向きな人生にスタート するための片づけ方法を学びましょう！
4	1月26日(木) 午前10時～午後1時	夢わーく山梨 料理実習室 30人	身近な発酵食品で栄養満点な食事をつくろう！ 講師：野菜ソムリエ 根津 智子さん ※健康増進課 食育ボランティア養成事業と共催	今話題の発酵食品!! 普段の食事に取り入れ る方法や効果など、健康づくりに役立つ食事 づくりを学ぶ調理実習（材料費500円程度）
5	2月16日(木) 午後1時30分～ 3時30分	市民会館 50人	からだと脳のトレーニング 講師：健康安全郷育アドバイザー 渡辺 光美さん	体、脳、心、仲間…フル出勤させて、いき いき元気な毎日を過ごすポイントを学び、 仲間と楽しむリズム運動を実践しましょう！

魅力発見楽部

対 象：高校生以上の市民で、3回続けて出席できる人（市外の人要相談）
受講料：無料

今年度は、講師に本市出身の覚和歌子さんをお招きし、連続講座を開催します。自分の内面からの言葉を見つけ詩を書くことを通して、自分が大切にしていること、悩みの根源、新しい目標を見つけられるような機会となることを目指します。
※全講座終了後、講座内で作った詩を集めて詩集を作ることを予定しています。

	日時	場所／定員	テーマ／内容
1	10月16日(日) 午後4時～6時	根津記念館 30人	テーマ「感じたことを言葉にする」 覚和歌子さんの詩の朗読を聴いた後、作詞のウォーミングアップ、白いノートを使って 作詩の実践を行ないます。 ※第1回の前に作詩のための練習があります。 ※第2回に向けて作詩の宿題があります。
2	11月6日(日) 午後4時～6時	根津記念館 30人	テーマ「自分の内面を言葉にするには」 宿題の詩を参加者同士で共有したり、覚和歌子さんからアドバイスをいただきます。 瞑想ワークショップなどで自分と向き合う時間をもちます。 ※第3回に向けて詩を直す宿題があります。
3	11月20日(日) 午後4時～6時	根津記念館 30人	テーマ「声に乗せて言葉を届ける・受け取る」 再度アドバイスをいただき、詩を完成させます。朗読の方法を学び、詩の発表会を行な います。（希望者のみ）

【全講座共通】

申込期間：9月5日(月)～30日(金) ※定員に達した講座は締め切りになることがあります。

申込方法：生涯学習課に申込用紙を持参、郵送、またはファクスで提出してください。申込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、夢わーく山梨で配布しています。市ホームペ
ージからもダウンロードできます。



食に関する知識を を選択する力を 育む！

第3次 山梨市
食育推進計画！

Q1

あなたは「食育」について
内容も含めて知っていますか？

市民
2,680人に
聞きました

H22

48.3%

H27

53.8%

目標

70%

Q2

食事が楽しいと感じますか？

市内の
児童生徒に
聞きました

H22

83.9%

H27

88.8%

目標

92%

小学校6年生

中学校3年生

77.1%

81.6%

85%

市では、日々の生活の中で実践につながるよう「学ぶ」「作る・食べる」「選ぶ」の3つの視点から食育を推進してきました。

その結果、食育に対する関心は徐々に高まってきました。しかし、生活習慣病の増加や家族のコミュニケーションが得られない孤食が見受けられるなど依然多くの課題を抱えています。

こうした状況を踏まえ「第3次山梨市食育推進計画」を策定しました。

本計画では山梨市チャレンジミッションにもとづき、4つの重点目標を掲げ、小目標や各ライフステージに応じた、食育の取り組みを推進していきます。

基本方針

- 「食を通じた地域づくり」という取り組みをさらに発展させるために、4つの重点目標をもとに、日々の生活の中で実践につながるよう「学ぶ」「食べる・作る」「選ぶ」の3つの視点からさまざまな取り組みを進めます。
- 市民が、食への感謝の気持ちを深め、食に関する知識と選択する力を学び、健康で心豊かな人生を送れるように目指します。
- ライフステージに着目した個人の食生活の充実を図るとともに、市民、家庭、地域、行政が相互に支え合う、食を通じた地域づくりに取り組みます。

重点目標

1

一人一人がバランスのとれた食生活を心がけ、健康で豊かな生活を実現しましょう

健康な生活を実践していくためには、バランスのとれた食生活と規則正しい食習慣を確立していくことが大切です。

2

生活リズムを整え、食事は楽しく、おいしく食べましょう

運動や睡眠など生活リズムを整え、家族と一緒に会話をするなど心や身体の健康づくりが重要です。

3

食文化の継承と地元でとれた食材を活用しましょう

地元でとれた食材にふれることで、旬の味・素材の味などを味わい、季節感や食へ感謝の気持ちを抱くことができます。また、行事食や郷土食を楽しむことで、食文化を受け継ぐことができます。

4

食材について学び、環境に配慮しましょう

肉、魚、野菜などさまざまな食材について学び、正しい知識を持ち、選択する力を身につけることが大切です。リサイクルなどに取り組み、資源を大切にすることも重要です。

具体的な推進内容

- ・離乳食教室や親子料理教室など各種教室の開催
- ・食育ボランティア養成講習会
- ・地産地消の推進（施設見学、栽培収穫体験）
- ・リユース食器導入促進
- ・食育キャンペーン（旬の食材、郷土食の伝承）
- ・食育レシピの普及
- ・食生活改善推進員養成講習会
- ・パネル展示の設置

問い合わせ

健康増進課健康支援
担当（東館1階、内
線 1165～1169）





こんにちは！
お元気ですか？

いきいき通信

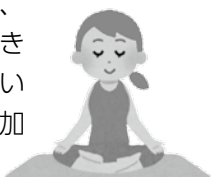
☀介護保険課介護予防推進担当（東館1階、内線1180～1182）

『心も身体もゆったり教室』参加者募集！

“癒し”を感じ、健康を保つための方法を一緒に身につけませんか？

65歳以上の人がいままで健康で生活できるように、心と身体のためのリラクゼーションを目的にヨガとアロマを取り入れた教室を開催します。

心や身体をリラックスさせたい、腰や膝への負担が少ない静かな動きで健康に効果のある方法を知りたい人など、どなたでもお気軽にご参加ください。



対象 市内在住の65歳以上の人（男女問わず）
※昨年度受講された人を除き、全7回に出席できる人

定員 25人

持ち物 飲み物・バスタオル・動きやすい服装・ヨガマット（お持ちの人）

日程 ＜癒しの健康ヨーガ＞

講師：飯島 由巳さん（ヨーガ講師）

10月6日（木）、11月15日（火）、12月20日（火）、2月17日（金）、3月6日（月）

＜アロマでリラクセス♪＞

講師：前澤 美代子さん（県立大学講師）

10月14日（金）、1月17日（火）

時間 午後1時30分～3時

場所 街の駅やまなし 会議室

申込方法

介護保険課介護予防担当に電話
（9月1日から受付開始、先着順）

山梨県柔道整復師会による体操教室 9月

会場	開催日	時間
市保健センター	7日（水）	13：30～15：00
西館5階、501会議室	20日（火）	

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の10チャンネルで毎日放映（毎回20分）します。
放映時間 午前9時30分～、午後4時30分～

地域元気あっぷ教室 9月

会場	開催日	時間
加納岩公民館	13日（火）・27日（火）	10：00～11：30
老人健康福祉センター	2日（金）・16日（金）	9：30～11：00
日下部公民館	9日（金）・23日（金）	9：30～11：00
後屋敷公民館	13日（火）・27日（火）	13：30～15：00
上栗原公会堂	8日（木）・29日（木）	13：30～15：00
山梨公民館	7日（水）・21日（水）	9：30～10：30
岩手公民館	1日（木）・15日（木）	13：30～15：00
水口高齢者ふれあいプラザ	21日（水）	10：00～11：00
北公会堂	23日（金）	13：30～15：00
市川公会堂	16日（金）	13：30～14：30
牧丘町コミュニティセンター	14日（水）・28日（水）	13：30～15：00
三富基幹集落センター	1日（木）・15日（木）	10：00～11：30

☀市地域包括支援センター（東館1階） ☎②3 0294

高齢者の介護、健康、暮らしにかかわる心配事は「地域包括支援センター」にお気軽にご相談ください。

「認知症ほっとスペース」のお知らせ 9月

認知症の人とその家族の皆さんが集う場です。日ごろの悩みに専門スタッフが対応します。

対象 認知症の人を介護しているご家族

開催日	時間	会場
15日（木）	13：30～15：30	グループホーム めだかの学校
22日（木・祝）	10：00～11：30	愛の家グループホーム 山梨小原西
24日（土）	13：30～15：00	憩いの家 湯苗田

医療や介護のなんでも相談

病気の治療、在宅療養、介護サービスの利用のことなど牧丘病院のスタッフが対応します。

日時 毎週火曜日
午前9時～正午

会場 東館1階
情報公開コーナー

気軽に
ちょっと話して
みませんか？



もの忘れ相談

内容 認知症の早期発見・予防、支援方法などの相談

日程 9月1日（木）、14日（水） ※要予約

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。	9月16日(金) 午後1時30分～4時 市役所西館2階203会議室	総務課行政担当 (西館4階、内線2443)
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。	9月17日(土) 午後2時～6時(受付は5時まで) 市役所東館1階相談室 ※閉庁日ですが、 <u>正門、東館1階正面入口が開いていますので、そこからお入りください。</u>	まちづくり政策課 まちづくり担当(西館4階、内線2456)
こころの健康相談	人に会うのがおっくうになりひきこもりがち、家庭や職場など人間関係に悩んでいる、子育て・介護で疲れて辛い、とにかく話を聞いてもらいたいなど、悩んでいる人やその家族の相談に応じます。予約制。	◆心理相談員：9月2日(金) 午後1時30分から4人程度 ◆精神対話士：9月16日(金) 午前10時30分から1人、午後1時30分から2人程度 保健センターまたは自宅など	福祉課障害福祉担当 (東館1階、内線1137) 健康増進課健康支援担当 (東館1階、内線1167) 介護保険課介護予防推進担当 (東館1階、内線1181)
年金相談	年金全般に関する相談。	9月28日(水) 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。	9月20日(火) 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	(公社) 県宅地建物取引業協会 ☎055-243-4300
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を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) ☎②1358
生活相談	生活に困っている、仕事がみつからない、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) 午前8時30分～午後5時15分 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 (東館1階、内線1134)
子育て相談	子育て支援サービスの情報提供や子育てに関する相談に、専任の子育て支援総合コーディネーターが応じます。	月曜日～木曜日(祝日を除く) 午前10時～午後4時 山梨児童センター	山梨児童センター(山梨地区地域子育て支援センター) ☎②5661
税金無料相談	相続税、所得税及び法人税など、税理士による税に関する相談。予約不要。	9月8日(木) 午後1時～4時 市役所西館2階203会議室	東京地方税理士会甲府支部事務局 ☎055-233-1318

みんなの 掲示板

フィールドミュージアムウォーク

日 時 9月11日(日) 午前9時～正午(予定)

内 容 三富徳和溪谷を散策します。

集合場所 万力公園「根津像」前

定 員 なし

申し込み 不要

経 費 一人100円

問い合わせ 村田 ☎090-3210-1620

安全×安心

専門交通指導員の

ワンポイント・アドバイス



SAFETY

※秋の全国交通安全運動

◆平成 28 年 9 月 21 日(水)から 30 日(金)

秋口における日没時間の急激な早まりとともに、例年、夕暮れ時や夜間に、重大事故につながる恐れのある交通事故が多発しています。慣れた道路でも、歩行者は反射材を活用し、自転車や自動車を運転する人は早めのライト点灯を心がけてください。

◆全席シートベルト・チャイルドシート着用徹底運動

「山梨市役所南」交差点にて、着用率調査を行いました。

- ・平成 27 年 7 月 2 日 運転席 98.9% 助手席 93.0%
- ・平成 28 年 7 月 5 日 運転席 99.1% 助手席 98.0%

着用率
アップ!

※ポケモンGOをしながらの事故が多発しています!

楽しいゲームも使い方次第では、危険なものになってしまいます。

ポケモンを探しながら運転していて追突する、スマホを見ながら歩いていて人にぶつかる、または道路に飛び出すという事故の事例を多く聞きます。

交通ルールをしっかりと守って、キャラクターをゲットしてください。

【問い合わせ】 総務課行政担当（西館 4 階、内線 2448）

交通安全スローガン
「乗せるのは 君の宝と

その未来」



「こんにちは、日下部警察署です。」

問い合わせ ☎(22) 0110

秋の山を楽しむために

美しい紅葉、おいしいキノコが楽しみな秋山シーズンがやってきました！
しかし、毎年 9 月から 11 月の秋山の時期には遭難が多く発生します。

登山やキノコ狩りなどで、山へ入る際は、十分に準備して安全に山を楽しみましょう。

コンパスは
こちらから！



秋山登山の備え

一、早めの下山を心掛ける

秋はだんだん陽が沈むのが早くなります。陽が高いうち下山を心掛け、もしもに備えて照明具を用意しましょう。

二、落ち葉に注意

秋は落ち葉によるスリップ事故が起こります。一步一步ゆっくりと確実に歩きましょう。

三、防寒着も忘れずに

秋山の夜はもう冬です。場合によっては、凍死することもあります。

四、登山計画書は確実に提出する

キノコ狩りも登山の目的の一つです。登山の際は計画書を確実に提出しましょう。登山情報サイト「コンパス」では、インターネットで簡単に計画書が提出できます。

平成 29 年度 市内幼稚園 園児募集のお知らせ

平成 29 年度の入園児募集が、市内にある 3 つの幼稚園で開始されます。
募集人数や入園説明会、願書の受付などの詳細は下記をご覧ください。

☀ 山梨市立つつじ幼稚園（市立）

つつじ幼稚園は、ご家族との連携を大切にしながら、遊びを中心とした保育を行ない、子どもの心に寄り添い、生きる力の基礎となる教育に努めています。

☀ 学校法人双葉幼稚園（私立）

双葉幼稚園では広い園庭でいっぱい遊び、いろいろな体験をたくさんしながら友達と関わっていく中で思いやりやたくましさなどを育ててほしいと願っています。

☀ 学校法人和光学園認定こども園くさかべ幼稚園（私立）

くさかべ幼稚園は、その子らしさを大切にし、ひとりひとりが持っている良さを発揮し育っていく過程を重視します。たくましく生きる力と、豊かな感性を育む教育をめざしています。

☀つつじ幼稚園



☀双葉幼稚園



☀くさかべ幼稚園

	つつじ幼稚園（市立）	双葉幼稚園（私立）	くさかべ幼稚園（私立）
募集人数 対象者	① 3 歳児：35 人 ② 4・5 歳児：若干名 （随時入園可） 対 象：市内在住の幼児	① 3 歳児：50 人程度 ② 4・5 歳児：若干名	① 幼稚園部（3～5 歳児） 若干名 ② 保育部（満 1 歳児～2 歳児） 若干名
入園 説明会	日 時 9 月 26 日(月) 午後 2 時～ （受付：午後 1 時 45 分～） 場 所 つつじ幼稚園遊戯室 駐車場 園庭	日 時 10 月 15 日(土) 午後 1 時 30 分～3 時 （受付：午後 1 時～） 場 所 双葉幼稚園遊戯室 （託児有り） 駐車場 双葉幼稚園駐車場	日 時 10 月 28 日(金) 午前 10 時 30 分～ （受付：午前 10 時～） 場 所 くさかべ幼稚園遊戯室 駐車場 園舎東側駐車場
願書 交付・受付	交付・受付期間 9 月 26 日(月)～10 月 5 日(水) ※土日・祝日を除く	交付期間 10 月 15 日(土)～ 10 月 31 日(月) 受付期間 11 月 1 日(火)～ 11 月 3 日（木・祝）	交付・受付期間 11 月 1 日(火)～ ※土日・祝日を除く
保育時間 （通年）	午前 8 時 30 分～午後 3 時 ※預かり保育あり	午前 8 時 30 分～午後 3 時 ※早朝保育・預かり保育あり （午後 5 時 30 分まで）	①幼稚園部 教育標準時間認定 1 号 午前 9 時～午後 3 時 ②保育部 保育短時間認定 2・3 号 午前 8 時～午後 4 時 保育標準時間認定 2・3 号 午前 7 時 40 分～午後 6 時 40 分
通園方法	送迎バス：なし	送迎バス：あり	送迎バス：あり ※その他 制服あり
給食	完全給食制 毎週(月)～(金) アレルギー対応有り	お母さん弁当 毎週(月) おかず給食 毎週(火)～(金) ※牛乳は毎日あり	お母さん弁当 毎週(月) 給食（牛乳あり）毎週(火)～(金)
問い合わせ	つつじ幼稚園 ☎② 0244	双葉幼稚園 ☎② 5657	くさかべ幼稚園 ☎② 9898

子どもと子育てのページ

Kid's World



木と友達になろう！森と遊ぶツアー参加者募集

森の中に入ると自然にリラックスすることができる「森林浴」の効果を科学的に解明し、心と身体の健康に生かそうという試みを「森林セラピー」といいます。

お医者さんと一緒に森に入り、森林セラピー®体験と木製アスレチックで大自然を満喫しませんか？

日 時 10月16日(日) 午前9時30分～午後2時40分

集合場所 道の駅みとみ食堂前

対 象 小学生を含む親子（子どもだけでの参加は不可）

参加費 大人2,000円/人 子ども1,000円/人（森林セラピー体験料、弁当代、保険料の一部）

持ち物 動きやすい服装、飲み物、リュックサックなど
（昼食は用意しますが飲み物は各自でご用意ください）

定 員 先着20人

申込方法 氏名・住所・電話番号・参加人数・子どもの年齢を記入し、電話・FAX・メールでお申し込みください。

申込期限 9月23日(金)まで。ただし、定員になり次第締め切ります。

申込・問い合わせ 山梨市森林セラピー推進協議会 ☎② 1111（内線2149）

FAX ② 2800 メール forest-therapy@city.yamanashi.lg.jp

あつまれ！ちびっこハッピーランド

保育園・幼稚園に入園前のお子さんを持つ保護者の皆さん、音楽に合わせて体を動かしたり手遊びなどを楽しみながら、子どもとのスキンシップを深めてみませんか？

広い場所で、まわりを気にせずに自由に走り回ったり体を動かしたりして元気いっぱい遊びましょう！

日 時 9月30日(金) 午前10時～11時30分
（午前9時30分受付開始）

会 場 市民総合体育館・武道館

講 師 NPO法人すてっぷ・あっぷる

対 象 未就園児とその保護者

参加費 無料

持ち物 タオル、飲み物、お出かけセット

申込方法 電話または子育て支援課窓口にて受付

申込期限 9月16日(金)まで

申込・問い合わせ

子育て支援課子育て支援担当（東館1階、内線1156）



※この企画は子育て支援課・健康増進課・生涯学習課の協働事業です。

「やまなし生涯学習フェスティバル」発表者など募集

市・市教育委員会・市生涯学習推進協議会では、今まで以上に様々な人の活動が発表でき、子どもから大人まで楽しめる生涯学習フェスティバルを開催するため、発表をしたい人・団体などを、広く公募します。自由な発想で多くの人・団体の応募をお待ちしています。

開催日時 平成 29 年 2 月 25 日(土) 午前 10 時～午後 4 時・26 日(日) 午前 10 時～午後 3 時

会 場 市民会館

公募内容

①合唱発表 (25 日 午後 1 時 30 分～3 時)

日頃取り組んでいる合唱の成果を舞台で発表したい団体など。持ち時間はステージ上での準備時間も含めて 1 組 10 分以内。募集数は 5 組です。

②舞台発表 (26 日 午前 10 時 30 分～正午)

日々の趣味や習い事で培った成果を舞台で発表したい団体など。持ち時間はステージ上での準備時間も含めて 1 組 20 分程度。募集数は 3 組です。

③作品展示 (25 日 午前 10 時～26 日 午後 3 時)

日々の趣味や習い事で培った成果を展示したい個人、団体など。展示区画は最小 4.2m × 3m、最大約 7.4m × 3m です。募集数は、7 区画です。

④ブース企画運営 (25 日 4 組、26 日 2 組)

やってみたい内容の企画から実施までを希望する個人・団体など。会場内に会議室など実施スペースを用意します。想定している内容は以下のとおりです。

▶読み聞かせや朗読方法の教室 ▶手話教室 ▶趣味の教室 (手芸・フラワーアレンジメント・切り紙・吊るし雛など) ▶昔遊び教室 (ビー玉、めんこ、陣取り、童歌など) ▶昔の思い出の語り (自然、暮らし、祭りなど) ▶楽器体験会 (オカリナ、和楽器など) ▶簡単なおもちゃ作り体験 ▶外国の文化発表 (手芸や遊びなど)

応募要件

市内在住、在勤、在学の人・団体とします。入場料は無料、体験料を集める場合は材料費の実費のみとしてください。

応募期間 9 月 1 日(木)～23 日(金)

応募方法

生涯学習課に応募用紙を持参、郵送またはファクスで提出してください。

(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 月下旬頃通知します。

※場所、日時の詳細は打ち合わせにより決定します。



問い合わせ

生涯学習課生涯学習担当 (西館 3 階、内線 2327)

後屋敷公民館管理人募集

市教育委員会では、後屋敷公民館の管理人を募集しています。

応募資格 健康で、公民館に住み込み可能な人

募集人員 1 人

従事場所 後屋敷公民館 (山梨市三ヶ所 870-1)

条件など

①管理人の住居として使用できる場所

(6 畳、4 畳の 2 間・台所・浴室)

②謝礼 月額 27,800 円

③電気・ガス・水道は公民館のものを使用 (料金無料)

④任期 採用から平成 29 年 3 月 31 日(年度ごとに更新します)

管理内容など ▶公民館施設 (玄関・各部屋) の開放、閉鎖および施錠の点検▶公民館施設、敷地内などの整備管理と点検清掃作業、その他来客対応など

その他 後屋敷公民館は平成 31 年度に耐震改修工事を予定しています。(工事期間 4 ヶ月程度) 工事期間中は公民館に住めないため、面接の際に説明します。

応募方法 履歴書 (市販のもの、写真貼付) を市教育委員会生涯学習課に提出してください。

受付期間 8 月 25 日(木)から 10 月 31 日(月)

※緊急のため、随時応募者の面接を行ない、決定した場合は締め切ります。

選考方法 書類選考後、面接により決定。(面接日は後日連絡)

応募・問い合わせ

生涯学習課生涯学習担当 (西館 3 階、内線 2326)

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

市民会館・市立図書館 リニューアルオープン！

平成 27 年 9 月から改修工事のため休館している市民会館は、10 月 15 日(土)「市制祭」に合わせリニューアルオープンします。市民会館内に整備工事を進めている市立図書館は、11 月 2 日(水)まで休館し、11 月 3 日(木・祝)にリニューアルオープンします。

図書館からの お知らせ

11 月 3 日(木・祝)に新しく市民会館内にオープンする市立図書館は、開館準備のため現在休館中です。みなさんにはご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をよろしくお願いします。

仮図書館は 7 月 15 日をもって終了しました。これまでのご利用ありがとうございました。仮図書館開館期間中の利用状況をお知らせします。

仮図書館開館中の利用者数など

	11 月	12 月	1 月	2 月	3 月	4 月	5 月	6 月	7 月	計
開館日数(日)	19	19	20	19	22	20	19	22	11	171
登録者数(人)	27	16	8	10	17	13	29	18	4	142
貸出者数(人)	702	788	896	911	1,004	820	843	816	404	7,184
貸出冊数(冊)	1,726	1,876	2,069	2,095	1,752	1,393	2,108	2,049	1,302	16,370
予約数(件)	100	82	88	100	143	121	112	184	52	982

※仮図書館開館期間(平成 27 年 11 月 4 日～平成 28 年 7 月 15 日)

新図書館オープンに先立ち、10 月 21 日(金)まで利用者カードの事前登録を行なっています。

対象は、市内にお住まいの人もしくは市内に通勤通学されている人です。これまで図書館を利用したことがない人もぜひこの機会にご登録ください。

※カードのデザインは以前と同じです。

利用者カードをすでにお持ちの人は引き続きご利用いただけます。

利用者カード の事前登録を 受け付けます

登録方法

生涯学習課(西館 3 階)に置いてある利用申込書にご記入ください。その際、保険証など住所の確認できるものをお持ちください。ご家族で登録される人はお手数ですが、全員分の証明をお持ちください。

カードは 11 月 3 日(木・祝)の新図書館開館以降、図書館にお越しいただいたときにお渡しします。

問い合わせ 生涯学習課市民会館・図書館担当(西館 3 階、内線 2336)

秋のレクリエーションは、久渡の沢釣り場で!!

広瀬ダムに流れ込む支流に、久渡の沢釣り場があります。道の駅みとみでは、市民の皆さんに気軽に魚釣りやバーベキューを楽しんでいただけるよう、お得なサービスを用意しました。秋の一日、魚釣りやバーベキューを楽しみませんか？

サービス期間 9 月 1 日(木)～ 30 日(金)

営業時間 午前 8 時 30 分～午後 4 時 30 分(毎週火曜・木曜定休)

サービス内容 放流回数 1 回につき、ソフトクリーム 2 個を道の駅みとみ軽食コーナーにて無料サービス

※引き換え時間 午前 10 時～午後 4 時 ※釣り券が引換券となります。

問い合わせ 道の駅みとみ ☎³⁹ 2580



パブリックコメントを募集します

次の計画（案）について、市民の皆さんの意見を募集します。寄せられた意見は、市の検討結果とともに市ホームページおよび閲覧場所にて公表します。なお、いただいた意見の返却や個別の回答はしません。

【意見の提出方法】

▶市で用意する用紙または任意の用紙に住所、氏名、電話番号、意見を明記し、郵便、ファクス、電子メールまたは窓口までお持ちください。

▶閲覧場所には記入用紙を設置しますが、必要事項が記載されていればどのような用紙でもかまいません。

「都市計画道路見直しの方向性（案）」

都市計画道路とは、都市の骨格を形成し、安全で安心な市民生活と機能的な都市活動を確保する、都市交通における最も基幹的な都市施設として都市計画法に基づいて都市計画決定された道路です。

市では、長期間未整備の都市計画道路について少子高齢化などの社会情勢の変化に伴う必要性および妥当性を再検証し、効率的な事業推進を行なうため、平成26年から見直し検討委員会を設置し、検討をしてみました。

そこで、「都市計画道路見直しの方向性（案）」がまとまりましたので、市民の皆さんのご意見（パブリックコメント）を募集します。

【閲覧期間と意見の募集期間】

9月1日(木)～9月30日(金)（当日消印有効）

【原案の閲覧場所など】

①市ホームページ（URLは広報裏表紙に記載）

②市役所（都市計画課）

牧丘支所・三富支所・各地区公民館

※各施設が休みの日は閲覧できません。

【意見提出先窓口】

都市計画課都市計画担当

（西館2階、午前9時～午後5時・土日祝を除く）

問い合わせ

都市計画課都市計画担当（西館2階、内線2244）

電子メール：toshikeikaku@city.yamanashi.lg.jp

空き工場・空き事業用地の情報をお寄せください

空き工場の活用を目的とした「空き工場バンク」制度を『空き工場・空き事業用地バンク』制度に改め、新たに概ね1,000平方メートル以上の事業用地も登録できるようになりました。現在登録物件を募集中です。市内に眠っている物件を所有している人はぜひご登録ください

登録対象物件

本制度の対象となる物件は次のとおりです。

- ▶「市内に存在し、現在使用していない、工場や倉庫として使用されていた建物およびその敷地」
- ▶「市内に存在し、現在使用していない空き事業用地で敷地面積が概ね1,000平方メートル以上の接道している宅地又は雑種地」

登録方法

事前にお問い合わせの上、『空き工場・空き事業用地バンク』物件登録申込書を商工労政課企業立地担当の窓口へ提出してください。

問い合わせ先 商工労政課企業立地担当（西館3階、内線2362・2363）

電子メール：shokorosei@city.yamanashi.lg.jp

注意事項

登録前に下記の問い合わせ先にお問い合わせください。市の担当者が物件の確認に伺います。その際、同行していただく場合があります。申請書などは最初から完全なものでなくても大丈夫です。

物件の登録には要件があり、登録できない場合があります。

「空き工場・空き事業用地バンク制度」は物件の情報提供のみを行なうものであり、市は物件の交渉や仲介などは一切行ないません。また、物件の確認および契約などにおいて発生した問題について、市は一切責任を負いませんのでご承知おきください。



情報やまなし

市外局番は 0553 です

☎ 市役所② 1111 牧丘支所③⑤ 3111 三富支所③⑨ 2121

催

し

講座・募集

保険・税

健

康

介護・福祉

くらし

お知らせ

空き家提供事業奨励金のお知らせ

市内に空き家をお持ちの人！

「空き家バンク」に

登録してみませんか？

市では、賃貸・売買を希望する空き家の情報を、空き家を探している人へ紹介する「空き家バンク」制度を行なっています。

今年度より、空き家バンクへの空き家登録の促進を図るため、登録された物件が賃貸借または売買契約の成約となった場合、空き家の所有者に対し、奨励金を交付しています。

空き家バンクは、公益社団法人山梨県宅地建物取引業協会と市が協定を結んでいるので、物件の調査・案内・契約など安心して手続きを進めることができます。

現在、多くの人が古民家などの空き家、特に賃貸物件を探しています！

市内に売却や賃貸を考えている空き家をお持ちの人は、空き家バンクに登録してみませんか？

空き家提供事業奨励金

対象者 「空き家バンク」に登録され、賃貸借または売買契約の成約に至った空き家の所有者

奨励金 10万円

※すでにこの奨励金の交付を受けた所有者および空き家については対象となりませんのでご注意ください。



問い合わせ

まちづくり政策課まちづくり担当
(西館 4 階、内線 2455・2456)

蚊に気を付けよう！

蚊は、デング熱、日本脳炎などのさまざまな感染症を媒介します。一番の予防法は蚊に刺されないこと。また、蚊を発生させないことも大切です。住まいの周辺の水たまりを無くすことで、蚊の数を減らすことができます。普段から地域全体で蚊の発生防止に取り組みましょう！



問い合わせ 蚊の対策のこと 峡東保健所衛生課 (☎② 2751)

感染症のこと 峡東保健所地域保健課 (☎② 2752)

9月10日は「世界自殺予防デー」

9月10日～16日は「自殺予防週間」です



現代社会では誰もが心の健康を損なう可能性があります。

自殺は、健康問題をはじめ、経済・生活問題、人間関係、家庭問題などいくつかの要因が複雑に絡み合う中で、心理的に追い込まれて生じると考えられています。

大切な人の命を守るために、一人一人が自分にできること「気づき・声かけ・傾聴・つなぎ・見守り」を心掛け、ともに支えあう社会を目指しましょう。

▶生きるのがつらいと悩んでいる人、お気持ちを聞かせください。

こころの健康相談統一ダイヤル(自殺防止予防電話) ☎ 0570-064-556

▶大切な人を自死で亡くされたご家族の相談は、県立精神保健センター(福祉プラザ3階)で行なっています。 ☎ 055-254-8644

▶ひとりで悩まず、誰かに話してみませんか？

山梨市こころの健康相談では、月2回、心理相談師と精神対話士の相談を行なっています。要予約。→福祉課(東館1階、内線1137)

※相談内容などの秘密は守られますので安心してご相談ください。

牧丘支所庁舎リニューアルオープン・

牧丘町総合会館・諏訪公民館移転のお知らせ

現在、改修工事を行なっている牧丘支所庁舎は、市役所牧丘支所・牧丘町総合会館・諏訪公民館の3施設が入った複合施設として、10月10日(月・祝)にリニューアルオープンします。

◆新施設での支所業務開始、牧丘町総合会館・諏訪公民館の利用開始は10月11日(火)からです。

10日(月・祝)は、業務は行ないませんのでご注意ください。コミュニティセンターでの支所業務は10月7日(金)までとなります。

◆現在の総合会館・諏訪公民館は9月30日(金)をもって閉館します。

10月1日(土)から10日(月・祝)までは、移転作業などのため利用できません。ご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いします。

問い合わせ 牧丘支所総務担当・牧丘教育事務所 ☎③ 3111

使用済みインクカートリッジの回収について

市では3R（リデュース・リユース・リサイクル）活動推進のため、さまざまな取り組みを行なっていますが、今回新たにジット(株)ならびにNPO 法人ジット会「たいよう」のご協力により使用済みインクカートリッジの回収をはじめます。

回収による効果として、新たなインクカートリッジとして再利用され、ごみの削減につながります。回収箱は9月1日(木)から市役所本庁（西館1階）、牧丘支所、三富支所、市環境センターに設置してありますので、回収にご協力をお願いします。

問い合わせ

環境課生活環境担当

（西館2階、内線2254）



秋季河川清掃を実施します

快適で美しい生活環境を確保するために、春に引き続き「秋季河川清掃」を実施します。



実施日・地域

9月25日(日)

日下部・八幡・後屋敷・岩手地区
10月2日(日)

加納岩・山梨・日川地区

※地区によって清掃日が異なる場合がありますので、詳細は各地区の区長または保健衛生委員に確認してください。

お願い

▶河川清掃時に出る砂・泥・草は、袋に入れずトラックへ積んでください。

▶砂・泥・草以外のごみ（空き缶・空き瓶・金物類・植木くず・ビニールなど）については、透明袋などに仕分けして、土砂の上に乗せて出してください。（土砂の下には入れないでください）

問い合わせ

環境課生活環境担当

（西館2階、内線2254）

エコハウスからお知らせ

申込・問い合わせ エコハウスやまなし ☎22 5001

重曹教室～料理編～

安全で、楽しく簡単に掃除ができて家計に優しいと、大評判の重曹教室！大活躍の重曹の使い方をご紹介します。今回は料理編として、重曹・クエン酸を使い、パン・ホットケーキ・炭酸水・イオンドリンク・ラムネ菓子作りをします。重曹を使っておやつを幅をひろげてみませんか？

日 時 9月20日(火) 午後1時～3時30分

会 場 エコハウスやまなし

講 師 本間 啓子さん

定 員 20人

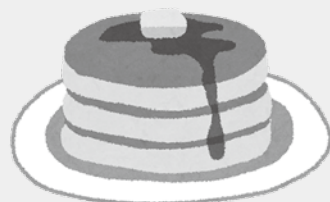
参加費 500円（材料費）

内 容 重曹を使ったお菓子作り

持ち物 エプロン・髪止め・三角布

申込方法 エコハウスやまなしに電話でお申し込みください。

（申し込みは本人に限ります）



エコハウスでリユースしよう！？交換会 好評につき拡大開催決定！



好評をいただいている「エコハウスでリユースしよう！？」ですが、これまで毎週日曜日のみ実施していた引き取りを拡大することになりました。

リユース品の持ち込みおよび引き取りは、エコハウスの開館中、随時受け付けますので、ぜひご利用ください。

開催日時 開館日の午前9時～午後4時 ※休館日は毎週水曜日（水曜日が祝日の場合は翌日）、年末年始

引渡方法 点数の制限はありませんが、持ち帰り用の袋は用意していませんので、マイバッグをお持ちください。

※リユース対象品の詳細についてはエコハウスやまなしまでお問い合わせください。

緑のカーテンコンテストを開催します！



恒例となりました緑のカーテンコンテスト、今年も開催します！ご自慢の緑のカーテンを応募してみませんか？

募集期間 9月9日(金)～20日(火)まで

募集部門 1・事業所・学校の部 2・一般家庭の部

応募方法 氏名・住所・電話番号・実施場所・実施の規模・育成した植物名・購入したもの（およその経費）・育成の工夫・効果や感想を記入の上、写真を添付して環境課の窓口またはエコハウスやまなしまでご応募ください

展示と投票 ご応募いただいた作品は、9月26日(月)から10月11日(火)までの期間にエコハウスやまなしに展示し、来場者の投票によって最優秀賞を決定します（なお、応募多数の場合は投票前に10件程度に絞らせていただきます）

※参加賞としてエコグッズをプレゼントします。

※表彰は10月下旬を予定しています。

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

講座・募集

保険・税

健

康

介護・福祉

くらし

お知らせ

11月1日から牧丘・三富地域の燃えるごみ収集曜日・回数が変わります。

甲府・峡東地域ごみ処理施設につきましては、順調に建設が進み、平成29年4月1日から本格稼働となります。(11月21日から試運転開始予定)

現在、燃えるごみについて、山梨地域で週3回、牧丘・三富地域においては、週2回の収集を行なっておりますが、11月1日から市内全域において、週3回の収集体制に統一します。詳細につきましては、ごみ収集カレンダーをご覧ください。

今回のごみ収集体制の変更に伴い、現在お使いの東山梨環境衛生組合作製のごみ袋についても、山梨地域で使用する市作製のごみ袋【燃えるごみ(黄色)・燃えないごみ(半透明)】に変更となります。

東山梨環境衛生組合作製のごみ袋で、すでに個人購入分・小売店在庫分については、11月1日以降も使用可能です。また、販売価格については、山梨地域は150円、牧丘・三富地域は100円で販売されていますが、販売金額の市内統一を図り、ひと袋150円(市作製のごみ袋)といたします。ごみ収集体制の変更などについて、ご理解ご協力をよろしくお願いします。



燃えるごみ収集	現 行	平成 28 年 11 月 1 日～
牧丘地域	水曜日・土曜日	月曜日・水曜日・金曜日
三富地域		火曜日・木曜日・土曜日

※山梨地域…燃えるごみ・燃えないごみの収集曜日回数の変更無し。

※牧丘・三富地域…燃えないごみの収集曜日・回数の変更無し。

問い合わせ 環境課生活環境担当(西館2階、内線2253・2254)

地震に備えて「耐震診断」の実施を!

市では木造個人住宅の耐震化率の向上を図るため、毎年無料の耐震診断「わが家の耐震診断」を実施しています。診断の結果により、耐震改修等を行なう際に補助金を受けられる場合もありますので、対象の住宅にお住まいの皆さんは、この機会に、ぜひ耐震診断を実施してください。

調査対象住宅

次のすべての条件を満たすもの

- ①昭和56年5月31日以前に建てられた住宅
- ②木造在来工法で建てられた住宅
- ③2階建て以下で延床面積300㎡以下の住宅(長屋および共同住宅、借家は対象外)
- ④現在市内に住所を有する個人が所有する住宅で、かつ、その個人が現に居住している市内にある住宅(複数の住宅を所有している場合は、主に居住している1棟が対象)
- ⑤併用住宅については、延床面積の過半が住宅として使用されている住宅

※既に「わが家の耐震診断」を実施した住宅を除く

耐震診断実施費用 無料

調査予定戸数 30戸(先着順)

申込期間 11月30日(水)まで

申込方法 申込書(建設課窓口にあります)に必要事項を記入し、建設課へ提出。(市のホームページからも申請書をダウンロードできます)

申込・問い合わせ

建設課住宅建築担当

(西館2階、内線2237)

▶こちらは有料広告です

屋根の修理 担当の水島です。
お気軽にご相談ください

ミナト瓦工業

甲州市塩山下於曾 399-10
TEL 0553-32-1447
携 帯 090-5818-9229



九 月

戦没者のご遺族の皆さまへ ～特別弔慰金（第十回）の 請求を受け付けています～

対象者 平成 27 年 4 月 1 日時点において、公務扶助料や遺族年金などを受ける人がいない場合には、次の順番による先順位のご遺族お一人に支給。

- 1・戦傷病者戦没者遺族等援護法による弔慰金の受給権者
- 2・戦没者などの子
- 3・戦没者などの①父母②孫③祖父母④兄弟姉妹

※戦没者などの死亡当時、生計関係を有していることなどの要件を満たしているかどうかにより順番が入れ替わります。

- 4・上記 1 から 3 以外の戦没者などの三親等内の親族（甥・姪など）

※戦没者等の死亡時まで引き続き 1 年以上生計関係を有していた人に限られます。

支給内容 額面 25 万円

5 年償還の記名国債

請求期間 平成 27 年 4 月 1 日から
平成 30 年 4 月 2 日まで

請求窓口 福祉課社会福祉担当

問い合わせ 福祉課社会福祉担当
(東館 1 階、内線 1132)

健 康

ロコモティブシンドローム 予防教室を実施します

運動器症候群とも呼ばれ、「立つ」「歩く」などの日常生活に必要な体の動きが衰えてくる状態、ロコモティブシンドロームは、高齢になるにつれて誰にでも起こります。

ロコモティブシンドローム予防教室では、ご自分のロコモ危険度を測定し、日常生活でできる簡単な予防運動を行ないます。

日 時 10 月 11 日(火)

午前 9 時～11 時頃(予定)

内 容 ロコモ危険度チェックと
予防運動

会 場 夢わーく山梨

対象者 市内在住者(定員 30 人)

参加料 無料(事前に健康増進課へ
申し込んでください)

服 装 運動のしやすい服装

申込・問い合わせ

健康増進課健康企画担当
(東館 1 階、内線 1164)



西沢溪谷セラピーウォーキングを実施します

市では、市民の皆さんの心と体の健康増進のため、西沢溪谷セラピーウォーキングを実施します。森林セラピー基地として有名な西沢溪谷で森林浴をしながら、気持ちの良い汗を流しませんか？

日 時 9 月 27 日(火)(雨天中止)
午前 8 時 30 分～午後 4 時 30 分
(予定)

内 容 森林セラピーガイドのメニューに沿って、森林浴をしながら時間をかけてゆっくりと西沢溪谷を一周します。(森林セラピーとは、医学的根拠に裏付けされた森林浴効果をいい、森林環境を利用して心身の健康維持・増進、疾病の予防を行なうことを目指すものです)

対象者 市内在住者(定員 25 人)

参加料 無料(事前に健康増進課へ
申し込んでください)

保 険 市で加入します。

服 装 帽子、運動のしやすい服装、ウォーキングシューズなどの運動靴
持ち物 飲料水、タオル、防寒着、保険証、レインコート、腰掛けシート
集合場所 市役所本庁・牧丘支所・三富支所・現地集合から選びます。集合場所から無料送迎バスが出ます。

申込・問い合わせ

健康増進課健康企画担当
(東館 1 階、内線 1164)

山梨南中学校・制服リサイクルバザーにご協力ください

山梨南中学校では、9 月 10 日(土)と 11 日(日)に行なわれる学園祭「友輝祭」で、制服などのリサイクルバザーを実施します。(バザーは 11 日の昼休み・正面玄関横テントで実施する予定)

「子どもが成長して着られなくなった」「卒業して不要になった」など、まだ十分に使える制服や体育着などがありましたら、ぜひご提供をお願いします。



収集品 山梨南中で使える制服、体育着、体育館履き、通学かばん、ネクタイやボタンなどの小物

※寄付していただく品物は、子どもたちが気持ちよく使えるように、洗濯した清潔なものをお願いします。差し支えなければ、サイズを書いたメモを一緒に入れていただくと助かります。

収集期日・収集場所 9 月 8 日(木)までに、山梨南中にお届けください。

問い合わせ 山梨南中学校 ☎② 0173

担当 大村、鈴木、小林

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

介護・福祉

重度心身障害者医療費助成 制度の更新申請のお知らせ

この制度は、重度心身障害者の人に対する医療費の助成制度です。県内の医療機関受診時に窓口で自己負担分を一旦支払いますが、その都度申請手続を行なわなくても3ヵ月程度で自動的に受給者の口座に自己負担分が振込まれます。(一部例外有り)

受給者証の有効期間は、原則として10月31日までとなっています。受給資格者は、資格者証の更新申請が必要となりますので、9月26日(月)から10月14日(金)までの間に更新申請を行なってください。なお、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

- ・障害基礎年金証書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。

更新窓口 福祉課 障害福祉担当・
牧丘・三富支所 住民生活担当

問い合わせ 福祉課障害福祉担当
(東館1階、内線1138)

敬老祝金を支給します

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。

※満88歳は1年以上、新100歳は10年以上、山梨市に引き続き住所のある人が対象です。

問い合わせ 福祉課社会福祉担当(東館1階、内線1132)



対 象 年 齢	市祝金額	交 付 方 法
満 88 歳の人 (昭和 2 年 9 月 16 日～ 昭和 3 年 9 月 15 日生れ)	10,000 円	9 月中旬頃、市職員または 地区民生委員が訪問します。
新 100 歳の人 (大正 5 年 4 月 1 日～ 大正 6 年 3 月 31 日生れ)	150,000 円	9 月 17 日(土)に訪問します。

ますます便利な「ねんきんネット」！

●年金記録を確認できます！

▶ご自宅のパソコンやお手元のスマートフォンで、24時間いつでも、最新の年金記録を確認できます。

●年金の見込額を試算できます！

▶今後の働き方などの試算条件を入力し、将来受け取る老齢年金の見込額を試算できます。

▶さまざまな働き方での年金見込額を試算し、表やグラフで比較することができますので、今後の人生設計にお役立ていただけます。

●電子版の各種通知書を確認できます！

▶年金振込通知書や毎月記録が更新された「ねんきん定期便」の電子版(PDFファイル)などを自宅のパソコンで確認・ダウンロードできます。

●各種届出をパソコンで作成・印刷できます！

▶入力項目のエラーチェックや、基礎年金番号・生年月日などの基本情報を自動表示するなど、日本年金機構に提出する一部の届出書の作成をサポートします。

▶作成した届出書は、印刷してお近くの年金事務所などにご持参もしくはご郵送ください。

●持ち主が分からない年金記録を検索できます！

▶氏名、性別、生年月日を入力すると、入力した条件に一致する持ち主不明記録があるかどうか調べられます。

【利用には登録をする必要があります】

まずは「日本年金機構ホームページ」(<http://www.nenkin.go.jp/>)で利用登録をお願いします。(登録の際、ご自身の基礎年金番号の入力が必要になります) また、一部の人のについては、サービスを利用することができない場合がありますので、くわしくは日本年金機構のホームページをご覧ください。

問い合わせ

市民課国保年金担当

(東館1階、内線1145・1146・1147)

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316)

試してみてね 食育レシピ

Vol.60

「キッシュ風 卵焼き」



エネルギー 245kcal
たんぱく質 10.8g
脂質 21.2g、塩分 1.2g
※栄養表示は1人分

～「たのしい おいしい なごみのまち 山梨市」を目指して～

※今月は、日下部地区の食生活改善推進員さんからのレシピです。

材料（4人分）

卵…4 個、豆乳入り生クリーム…60cc、ほうれん草…30g、長ねぎ…20g
ベーコン…40g、とろけるチーズ…30g、マヨネーズ…大さじ1と1/2、塩…少々
こしょう…少々

調理方法

▶①ほうれん草は茹でて、3cmの長さに切る。長ねぎは小口切りにし、ベーコンは角切りにする。▶②ボウルに卵を割り入れ溶いて、生クリーム、チーズ、マヨネーズを入れ混ぜ合わせる。そこに①の具材を加え、塩、こしょうを入れ混ぜ合わせる。▶③フライパンにフライパン用ホイルシートを敷き、②を入れ弱火でふたをして20～30分くらい焼き上げる。**ポイント**：卵や乳製品、野菜などバランスよくとることができます。

■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。
9月は4日です。みんなで楽しく食事をしましょう!!

趣味の幅を広げ友達いっぱい！楽しさいっぱい！～カルチャー教室～

市民総合体育館と牧丘 B&G 海洋センターにおいて、カルチャー教室を行ないます。専門のスタッフが丁寧に指導します。ぜひ、ご参加ください。

●太極拳教室

気持ちが落ち着く！健康に良い！
誰でもできる！すっきり爽快になりましょう！

・市民総合体育館会場（月3回）

日 時 ①第1・2・3木曜日 午前10時～11時30分
②第1・2・3火曜日 午後1時30分～3時

・牧丘 B & G 海洋センター会場（月3回）

日 時 第1・2・3火曜日 午前10時～11時30分
受講料 3,240 円／月

●癒しのアロマストレッチ教室 （市民総合体育館）

リフレッシュ効果の高いアロマオイルの香りに包まれながら、気持ちよくストレッチしていきましょう。運動が苦手な人でも安心してご参加ください。

日 時 ①第1・2・3金曜日 午後1時30分～2時30分
受講料 3,240 円／月



●社交ダンス（ラテン・ショーダンス）教室 （市民総合体育館）

ルンバ・サンバ・チャチャチャなどのラテン種目の基礎を中心に、中級クラスではショーダンスの要素も取り入れて楽しく踊ります。健康やシェイプアップにも効果的！ラテンダンサーボディを目指しましょう。一人でもお気軽にご参加ください。

日 時 第1・2・3水曜日

初級クラス 午後7時30分～8時10分
中級クラス 午後8時20分～9時10分

受講料 初級クラス 3,240 円／月
中級クラス 3,780 円／月

●手作り木工教室（市民総合体育館）

木と手作りが好きな人！自分だけのオリジナル作品を作りましょう！

日 時 第1・3火曜日 午前10時～正午
※開催月 11月～5月

受講料 3,240 円／月 教材費 1,080 円～／月

●トールペイント教室（市民総合体育館）

ハンドメイドで生活に彩りを！初めての人でも気軽に始められます。

日 時 第1・3火曜日 午前10時～正午

受講料 4,320 円／月 教材費 1,080 円～／月

申込・問い合わせ ※各教室とも実施する施設まで

※入会金 2,160 円

市民総合体育館 ☎② 5600

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② 1111 牧丘支所③ 3111 三富支所③ 2121

講座・募集

屋外広告物セミナー開催

屋外広告物は、無秩序に設置されると、街並みや自然景観を乱す原因になります。また、老朽化による落下などの事故を防ぐため、日頃の点検や補修も重要です。このセミナーでは、9月10日の「屋外広告物の日」にあたり、屋外広告物の安全性について考えます。広告物を設置している事業主の人や広告業者の人など、お気軽にご参加ください。

日 時 9月7日(水)

午後2時～4時

場 所 甲府市役所6階大会議室

講 師 山畑信博さん(東北芸術工科大学デザイン工学部建築・環境デザイン学科教授)

参加費 無料

対 象 どなたでも参加できます。

定 員 100人程度

申 込 氏名、人数などをご連絡ください。

申込・問い合わせ 県土木整備部県土整備総務課景観づくり推進室

☎ 055-223-1325

外国語・外国文化教室 受講生募集！

この教室では、初心者を対象に「今日から使える外国語」をテーマに、様々な言語での基本的な日常会話や各国の文化、習慣を学びます。楽しく外国語を学びましょう！

日 程 10月6日 フランス語

(講師 フローロン・オードランさん)

13日 英語 (講師 ライト・テラさん)

20日 中国語 (講師 徐 芸さん)

27日 韓国語 (講師 安 仁淑さん)

11月10日 スペイン語

(講師 深沢カローラ笑さん)

全5回、午後7時～午後8時30分、
全て木曜日

場 所 街の駅やまなし

受講料 全5回で500円(当日徴収します)、プラス教材代など(使用する場合のみ)

対象者 市内在住または在勤の人を優先、全日程参加できる人

募集人数 30人

申込方法 9月5日(月)から23日(金)までに電話または直接まちづくり政策課で申し込み。申込者多数の場合は先着順。

申込・問い合わせ 市国際交流促進委員会(まちづくり政策課内)
(西館4階、内線2456)

平成28年自衛官募集

●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納め、学校長が推薦できる者

試 験 9月24日(土)・25日(日)

受 付 9月5日(月)～8日(木)

▶総合選抜

資 格 高卒(見込み含)、21歳未満の者(自衛官は23歳未満)

試 験 1次 9月24日(土)

2次 10月29日(土)・30日(日)

受 付 9月5日(月)～8日(木)

▶一般(前期)

資 格 高卒(見込み含)、21歳未満の者(自衛官は23歳未満)

試 験 1次 11月5日(土)・6日(日)

2次 12月6日(火)～10日(土)

受 付 9月5日(月)～30日(金)

●防衛医科大学校医学科学生

資 格 高卒(見込み含)、21歳未満の者

試 験 1次 10月29日(土)・30日(日)

2次 12月14日(水)～16日(金)

受 付 9月5日(月)～30日(金)

●防衛医科大学校看護学科学学生(自衛官候補看護学生)

資 格 高卒(見込み含)21歳未満の者

試 験 1次 10月15日(土)

2次 11月26日(土)・27日(日)

受 付 9月5日(月)～30日(金)

申込・問い合わせ

自衛隊山梨地方協力本部

甲府募集案内所

☎ 055-228-6427

時計の修理・腕時計の電池交換受付中！

補聴器の聞こえの相談など
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

第32回 山梨市巨峰の丘 マラソン大会

皆さんのご声援をお願いします!!

今年で32回目を迎える巨峰の丘マラソン大会が、全国各地から約2,500人のランナーの参加のもと開催されます。
起伏が激しく、巨峰畑の中を駆け抜けるコースがとて人
気のある大会です。皆さんで大会を盛り上げましょう!!

開催日 9月18日(日)
メイン会場
笛川小学校 (スタート・ゴール)
スタート時間
午前9時30分 5km コース
午前9時40分 20km コース
午前9時50分 10km コース

問い合わせ
巨峰の丘マラソン大会実行委員会事務局
(西館1階・観光課内、内線2147)

※交通規制があります。
係員の誘導に従い、
ご協力をお願いします。



市営バス「牧丘循環線」 運休のお知らせ

巨峰の丘マラソン大会の開催により、下記の便が運休になります。ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いいたします。

発時刻	運行経路 (牧丘循環線)
午前9時30分	窪平発→杣口上行き
午前9時47分	洞雲寺発→花かげの湯前行き
午前9時48分	杣口上発→花かげの湯前行き
午前10時36分	窪平発→洞雲寺行き
午前11時13分	洞雲寺発→窪平行き

※市営バス「西沢溪谷線」から「牧丘循環線」への乗継も、上記の便については利用できませんのでご注意ください。

問い合わせ
総務課行政担当 (西館4階、内線2448)

▶こちらは有料広告です

JCI 公益社団法人 山梨青年会議所 **青少年育成委員会**

青少年事業は、山梨青年会議所が誕生して以来、長年に渡り行ってきた事業です。山梨市の子供達に今までに無い経験をしていただき、一生の思い出になるような事業を行います。

〒405-0018 山梨県山梨市上神内川 1050 FAX: 0553-22-9023 HP: <http://www.yamanashijc.jp> (問い合わせ欄よりご連絡ください。)

「協・共・有・行・動」
～すべては山梨青年会議所から～

募随時集中員

明るい豊かな社会を築き上げよう!!

© 山梨青年会議所

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

催 し

第 11 回山梨市ソフトバレーボールフェスティバル大会

日 時 9月17日(土)

集合：午後6時15分

会 場 市民総合体育館

クラス ▶ 1部・フリーの部 (39歳以下・40歳以上も可) ▶ 2部・トリムの部 (40歳以上)

申込締切 9月10日(土)

(申込用紙は市民総合体育館に用意してあります)

参加費 1チーム 2,000円

抽 選 当日受付時に行ないます。

主 催 市バレーボール協会

主 管 市ソフトバレーボール連盟

申し込み

古屋秀樹 ☎FAX② 3654

問い合わせ 雨宮正英

☎ 090-4063-5472・☎FAX③ 4134



平成 28 年度動物愛護デー開催！

平成 28 年度動物愛護デーが開催されます！各種表彰式の他にも、犬猫飼い方相談、無料乗馬体験、イベントショー（サクライザーヒーローショー）などご家族で楽しめる内容となっています。

日 時 9月22日(木・祝)

午前10時～午後3時

会 場 アイメッセ山梨

内 容 第38回動物愛護図画コンクール表彰式、長寿犬飼育者表彰式、犬猫飼い方相談、犬猫健康相談、一日獣医師体験、無料乗馬体験、動物クイズ、動物キーホルダー作り、盲導犬・聴導犬紹介、抽選会、動物愛護イベントショー（サクライザーヒーローショー）など

問い合わせ

県福祉保健部衛生業務課

食品衛生・動物愛護担当

☎ 055-223-1489

下水道の日 街頭PRキャンペーン！

毎年9月10日は「下水道の日」です。下水道の日にちなみ、下水道普及促進PR活動を行ないます。お気軽にお立ち寄りください。お越しいただいた人にも普及促進グッズを差し上げます（なくなり次第終了）。

ぬりえコーナーも設置しますので、お子さん連れの人もぜひお立ち寄りください！

日 時 9月8日(木)

午後3時～6時

場 所 いちやまマート山梨店

内 容 普及促進グッズ配布、生活排水に関する質問、相談など

問い合わせ 下水道課管理担当

(西館1階、内線2122～2124)



根津記念館 イベント情報

(月曜休館、☎② 8250)

■敬老の日 65歳以上の皆さんを 無料でご案内

敬老の日は65歳以上の皆さんの入館料を無料とします。この機会にぜひ根津記念館をお楽しみください。※ご利用の際に保険証など年齢のわかるものをお持ちください。

実施日 9月19日(月・祝) 午前9時30分から午後4時30分まで
(入館受付は午後4時まで)

■特別企画展「妣田圭子作品 草絵塾生合同展」

市にゆかりのある妣田圭子の作品と妣田草絵塾の塾生による作品を展示します。

期 間 9月8日(木)～11月20日(日) 10月14日(金)に展示入れ替えをします。

場 所 展示棟「八蔵」内企画展示室

■月見茶会と邦楽演奏会

庭園で月見をしながら抹茶を堪能できるお茶会を開催します。琴や尺八の調べの中で秋の夜長を楽しみましょう。

日 時 9月17日(土)

午後6時から8時30分まで

参加費 お茶代1席500円(入館料込)

※雨天時は室内での開催となります。

協 力 文化協会茶道部表千家、邦楽部



東京オカリナカルテット

コンサートツアー 2016 秋・山梨公演

日本のオカリナ界のトップランナー、大沢聡さん（市観光大使）が、2016 年新たに結成したオカリナ奏者だけのカルテット、待望の山梨公演決定！！

このメンバーだからこそ奏でられる世界をじっくりとお楽しみください。チケット好評発売中。

日 時 **10 月 22 日 (土)** 午後 1 時 30 分開場 / 2 時 15 分開演
会 場 山梨市花かげホール（牧丘町窪平 453-1・市営温泉花かげの湯隣）
出 演 東京オカリナカルテット（大沢聡・弓場さつき・柿内美緒・加々美治）
入場料 前売：一般 2,500 円 高校生 1,000 円（全席自由、当日券は各 + 500 円）
中学生以下無料（要整理券）

※電話、ファクスなどによる予約受付（当日引き換え）を行ないます。

詳しくはお問い合わせください。

問い合わせ 牧丘教育事務所 ☎³⁵ 3111 花かげホール ☎³⁵ 4888



東京オカリナカルテット（写真左から 大沢聡・弓場さつき・柿内美緒・加々美治）

市からのお知らせ



電話詐欺に注意！
不審な電話は 110 番通報！
～県民総ぐるみで電話詐欺を撲滅！～

電話でお金の話が出たら
詐欺を疑いましょう！



2016.9

広報やまなし 2016. 8.23 発行（通巻 139 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 22 2800

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

twitter 

@yamanashicity

facebook

<https://www.facebook.com/yamanashicity>

いつでもどこでも気軽に情報を！

「広報やまなし」2016 年 10 月号は 9 月 23 日（金）発行予定です。

山梨市ホームページモバイル版
QRコードはこちら 

