

広報



やまなし

10
2019

vol.176

特集 「食べる」の向こう側

私たちが生きるために大切な「食べる」という行為。今回の特集では、「子どもたちの「食べる」を通して見えてくる大切なことを考えます。」

Contents

- P.02 特集「食べる」の向こう側
- P.12 まちのわだい
- P.14 市政の動き
- P.15 地域包括支援センターだより
- P.16 各種相談・安全安心
- P.18 図書館
- P.19 Kid's World
- P.23 情報やまなし

特集

「食べる」の向こう側



いつでも、どこでも、食べたいものが手に入る。

今では当たり前のことかもしれませんが、

そんな「食」があふれている飽食の時代。

豊かさゆえに、目の前にある食べ物だけを

見て、その向こう側にある「大切なもの」

を見過ごしてはいないでしょうか。

「食べることは生きること」

人は食べることで命をつないでいます。

しかし、いつ食べるか、誰と食べるか、

どこで食べるか、何を食べるのか――

そんな「食べる」という行為の背景を

考えていけば、見えてくる大切なこと。

今回の特集では、子どもたちの

「食べる」の向こう側について考えます。



みんなで「食べる」 学校給食

①給食センター稼働初日「カレーは温かいし、ゼリーはとっても冷たいね」②調理員のみなさん ③給食センターでは野菜の洗浄に電解水を使用しています ④栄養教諭が市内の学校で行う栄養指導 ⑤栄養指導を真剣に聞く子どもたち ⑥一滴も残さず ⑦毎日、今日の給食を確認 ⑧給食を食べれば自然と笑みが

給食室、最後の日

平成30年7月20日、市内の小学校8校と中学校3校では、長年にわたり子どもたちのお腹と心を満たしてきた各学校の給食室での調理を終えました。これは、学校給食衛生管理基準を満たすことが難しくなり、自校式（各学校で給食を作る方式）を続けられなくなったためです。

カレーの匂い

最もお腹がすく4時間目。給食室からカレーのいい匂いが教室に流れます。「今日はカレーだ。ラッキー！」献立表を見なくても給食のメニューが分かった様です。自校式で作る最後の給食のメニューは、人気のカレーライス。「この匂いがこれからしなくなるんだね。」と話す子どもたちの寂しそうな顔が印象的でした。

学校給食センター始動

各学校の給食室での調理を終え、平成30年8月23日、学校給食センターが始動し、全11校、2800食の給食作りが始まりました。栄養士を含む職員5人、調理員38人で作りあげます。給食センターとなり、食物アレ

友だちと食べるからおいしい

八幡小学校の全児童を対象にした「食べる」ことに関するアンケートでは、「友だちと食べる給食がおいしい」「みんなと食べる給食が好き」と、給食に関することが多く書かれていました。

また、少数ですが、両親の仕事の都合や農業の繁忙期など、家族が家におらずに一人で食べる日、「一人ぼっちで食べるのは寂しいと感じる」という声もありました。都会では問題視されている「子どもの孤食」。市内では常に一人で食事をとるという子どもはあまりいないようですが、それでも「一人で食べるのは寂しい」というのが子どもたちの素直な気持ちのようです。家で一人でご飯を食べなければならず、寂しい気持ちになるときがあっても、学校に来ればクラスのみんなで楽しく一緒に食べられる。そんな給食の時間は、子どもたちにとってかけがえのない大切な時間です。

給食でなら食べられる

2年生の杉本愛佳さんはトマトが苦手で、家の食卓に出ていると食べることはないそう。しかし、給食でなら食べられると言います。「給食のトマトは小さいし、み



おいしく作った給食 残さず食べてもらえたら

調理員の皆さんが思うことは、「子どもたちに安全で安心な、おいしい給食を食べてほしい」ということです。給食終了後、トラックから降ろされる食缶と給食の残り物。「作った給食が、残食として返ってきたときが一番悲しいです。逆に、残食が少ないときは、おいしく食べてくれたんだと嬉しくなります。」と言います。

子どもたちが毎日食べる給食は、栄養教諭、栄養士、給食センターの職員や調理員をはじめ、生産者、納入業者、給食を運ぶトラックの運転手、そして給食当番など、たくさんの人を通して、届けられます。給食に込められた気持ちも丸ごと味わってほしいです。



んなが食べているから、私も食べようと思える。」苦手な食材を食べられるようにとの工夫と、みんなと食べる空間が子どもたちの嫌いな食材の克服につながります。

学校給食は生きた教材

毎月の献立表には、一つとして同じメニューはありません。それは、栄養士の想いから。食の西洋化が進んで久しい今日、特に、和食では給食で初めて食べるものも多いと言います。「初めて食べてみた。意外とおいしいんだね。」子どもたちにとって給食は、知識や経験を深める教材でもあります。

給食に込めた思い

給食センターで調理をし始めてからというもの、栄養バランスだけでなく、旬の食材の利用や行事食、郷土食など、献立のレパートリーも増えました。毎日の衛生管理なども大変ですが、子どもたちが安心して楽しく給食を食べられるよう、みんなで工夫しています。



⑬左から 福嶋栄養教諭、網野栄養士、鈴木課長補佐、新津栄養士、小林栄養教諭

⑨給食室で作る最後の給食。携わってくれた人全員に感謝して「いただきます」⑩「今日もおいしいね」⑪調理員さんには記念に色紙を渡しました ⑫黒板には調理員さんからのメッセージが 北中学校

本来の「魚」の姿を知ってほしい。

有限会社八丁養鰯場 津野 峰寿 さん



おいしく安全な魚を届ける
ことが使命だと思っています

「今の子どもたちは食卓にあがる刺身や切り身が魚だと思っている。だから頭も尻尾もついた魚の形が分かるものを学校に提供しています。」

ニジマスに餌を与えながらそう話すのは牧丘町でニジマスや甲斐サーモンなどの川魚を養殖している津野さん。お父さんの跡を継ぎ、息子さんと2人、生けす40面で約100万匹の魚を育てています。

20年ほど前から、県内の給食で食べられるニジマスは、1匹10カ月から1年という時間と労力をかけています。「水の管理が特に難しい。豪雨で生けすに水が入らなくなると、魚が酸欠になり5分で死にます。だから、台風

の時は、24時間体制で管理しています。」

先代の「いい魚はいい餌から。餌は絶対にいいもの使え」という言葉を守っているそうです。

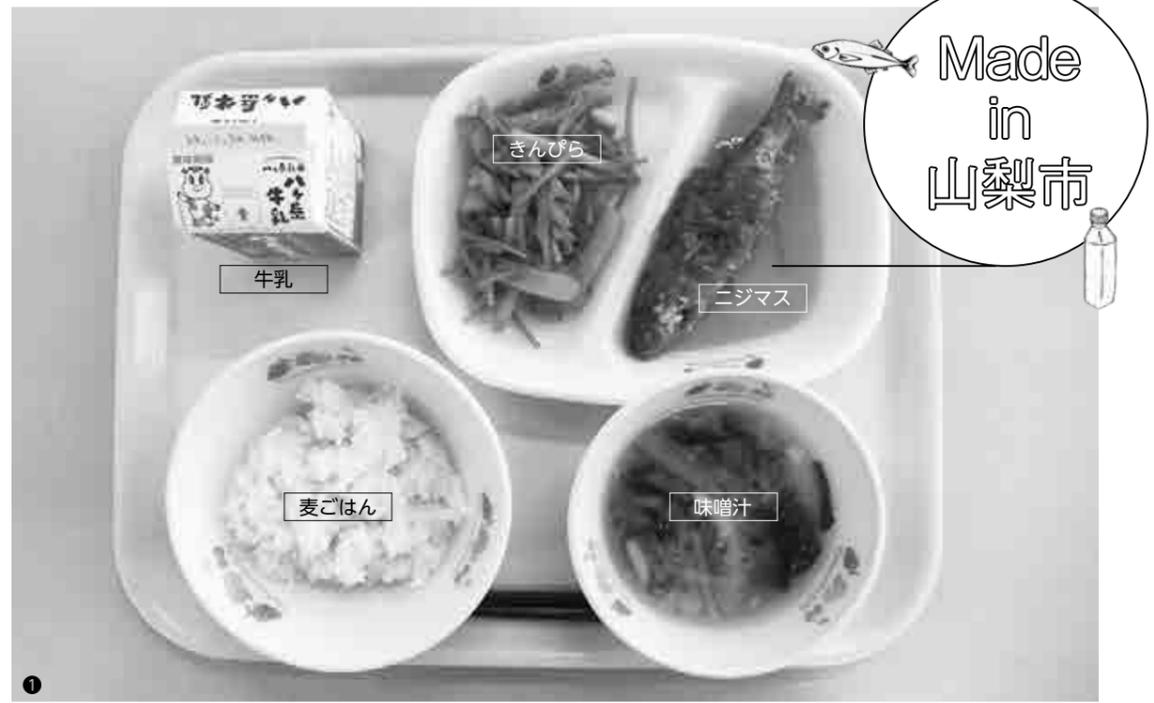
「子どもや消費者の身体に直接入るものだから、いい餌でいい魚を育てていく。これからもそこは大切にしていきたい。」と話す津野さん。

知人の食卓にあがるニジマスの唐揚げは、子どもたちが取り合っているほど人気だと言います。「嬉しい事です。生産者としてはみんなきれいに食べてくれると。山梨市の子どもたちも残さずに食べてくれれば嬉しいですね。」



魚100万匹への餌やりは、息子さんと2人で1時間をかけて行います

「食べる」を支える人たち 食の地産地消



①1月21日に子どもたちが食べた特産物を使った給食。麦ごはん、小松菜の味噌汁、五目きんぴら、「にじますのぶどうソース」②「にじますのぶどうソース」に使われたワインビネガー ③ニジマス ④献立表には学校給食週間や特産品、郷土食について理解を深めてもらう工夫が

山梨の酢＝ワインビネガーとなれば、カッコイイ。

アサヤ食品株式会社 杉山 弘子 さん



地産地消

「地産地消」は「食」を考える上で、身近な言葉となってきました。

地産地消には、収穫・生産された食材や食品を新鮮な状態で味わせること、生産者と消費者の距離が近づくことで、食材の安全性が確認でき、安心して食べられること、そして、生産者の姿を見ることが、子どもたちの「食」への関心が高まり、「食べること」「食べることができると」への感謝の気持ちが生まれます。

学校給食での地産地消

今年1月21日の給食時間、市内のニジマスとワインビネガー（ぶどう酢）を使った「にじますのぶどうソース」が子どもたちの前に並びました。

■地産地消とは、地域で生産されたものを地域で消費するという意味です。近年、学校給食に「農産物の地産地消」を取り入れる動きが全国で活発になっていきます。



山梨市で作っているからこそ
地元の子どもたちに伝えたい

県内のブドウのみを使用した自社製ワインを酢酸発酵し、3年以上長期熟成させたワインビネガーを山梨市万力で作っている杉山さん。

「海外のワインを仕入れて発酵させても山梨県のワインビネガーになりません。けれど、それをやらなかったのは品質第一という父の教えがあったから。」60年の会社の歴史と想いを継承しています。

日本は米文化です。そのため、日本の酢は必然的に「米酢」という概念が広く浸透しています。しかし、「山梨はブドウの郷なのだから、山梨で酢といえはワインビネガーだよって。そうならばカッコイイと思うんです。」と杉山さん。

お子さん2人を育てた生活の中にもワインビネガーがあったと言います。「娘たちは昔からワインビネガーを口にしていました。今も飲んだり、料理に使ったりしています。小さい頃から地元のものを食べること、そして、作り方や生産者の想いを知ること、地産地消を実感できるのではないのでしょうか。」

自分の生活の中に「当たり前」にあるという事が地産地消にとって大事なことです。その当たり前が食生活を支え、身体の健康を作ります。おいしく、新鮮で安全なものがある。幸せをこれから守り続けます。



この日も「飲んでみておいしかったから買いに来ました」という人の姿が

⑦後屋敷公民館「親子料理教室」には地域の家族が参加してくれました
 ⑧生涯学習フェスティバルでは「減塩すいとん」と「酢の物」を振る舞いました
 ⑨子どもフェスティバルでは毎年大人気の「おやつ試食会」



⑧
⑨
ときが一番嬉しい「おいしい」と食改さん。これからも、毎日慌ただしくキッチンに立つお父さんお母さんに、「食べる大切さ」を伝え続けていきます。

「食べて」健康、地域で支える

■「食生活改善推進員（ヘルスマイト）、食改さん」を知っていますか。
 市が実施する地域の「食育」の取り組みを担っているのが食改さんです。食改さんは、さまざまな世代に食を通じた健康づくりを支援してきました。そんな食改さんの活動をご紹介します。



① 私たちがあなたの地区の食生活改善推進員です

「食改さん」とは

昭和20年代、食料不足による乳児死亡率の上昇や、子どもの栄養失調など、家庭の主婦は大きな問題を抱えていました。そこで、健康生活について正しい知識と技術を学習し、自らが健康生活の実践者となり、この問題に取り組む意欲的な主婦のグループが誕生、のちに食改と呼ばれるようになりました。（一般財団法人日本食生活協会ホームページより）

時代に合った活動

現在は、命を救うための活動というよりも、日々の食生活を通して「食べること」について考え、地域の皆さんの健康づくりのための活動を主として行っています。地域の子どもたちへの支援もその一つです。

食べてみることで分かること

現在、30代から70代、209人が、それぞれの地域で活動を続ける食改さん。市のイベントにも積極的に参加しています。
 今年8月3日に開催された「やまなし子どもフェスティバル」では、親子300人に手作りのパンケーキを振る舞いました。
 この他、2月の「生涯学習フェスティバル」では「減塩の味を知ろう！」をテーマに、減塩にこだわったすいとんを提供。子どもたちからは「家で食べるものよりも少し味が薄いけれど、とってもおいしい！」の感想が。保護者からは「しっかりダシをとれば、塩分を抑えてもおいしいですね。」との声が。毎日の子どもの食を支えているお父さんお母さんに、「減塩」の大切さや取り入れやすさを伝えることも大切な活動です。
 「おいしいねと喜んでくれたときが一番嬉しい」と食改さん。これからも、毎日慌ただしくキッチンに立つお父さんお母さんに、「食べる大切さ」を伝え続けていきます。

募集

あなたも食改さんになりませんか？



「健康は毎日の食事から」家庭に向いて、測定器で塩分計測

食改さんは、食生活や運動について学ぶ養成講習会を終了し、市長から委嘱を受けて地域で活動をしている食を通じた健康づくりのボランティア団体です。会員自身の知識を深め、家族、お隣さん、お向かいさん、地域に働きかけ、仲間との触れ合いの楽しさを通じて、より良い食事習慣を広めています。「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、9地区209人で活動しています。

健康的な食生活について学び、食に関するボランティアとして地域で楽しく活動してみませんか。山梨市では、食のボランティアである「食生活改善推進員」を養成する「食生活改善推進員養成講習会」を実施しています。詳しくは健康増進課までお問い合わせください。

健康増進課健康支援担当 内線 1164

今日は
10月6日

「たのしい おいしい 和みのまち 山梨市」をめざして。

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、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。今日は10月6日です。



- ①山梨市食生活改善推進員理事の皆さん
- ②加納岩地区「中央研修会」
- ③アサヤ食品での研修
- ④八幡地区での塩分測定
- ⑤「朝ごはん食べちゃお体操」
- ⑥塩分計測機を使用している塩分計測



「食べる」をもっと充実させてみませんか



つくってみろし。食育レシピ

毎月、広報紙と市ホームページに掲載している食育レシピ。旬の食材を使用したレシピを毎月食改さんが考えてくれています。「今日の夕ご飯、何にしようかな？」そんなときに試してみたいかがですか。

本紙P.22掲載。



▶山梨市ホームページ



山梨市学校給食センター

給食センターでは、学校・幼稚園・保育園に通う園児・児童生徒向けと、一般市民向けの見学・試食を受け入れています。実際に調理員さんが給食を作っている様子の見学や、給食センターを紹介するDVDの上映、子どもたちが食べている給食の試食をすることもできます。また、栄養教職員による学校向けの「食に関する出前講座」もお受けします。随時受け入れています。興味がある人はご連絡ください。



定期的に一般市民向けの「給食試食会」を開催しています。毎回、「子どものころに戻ったようで嬉しい」と楽しんでいただいています。開催日は広報紙でお知らせします。ご覧ください。
 園学校教育課学校給食センター
 担当 ☎④ 6071



こども食堂

一人よりみんなで食べるとおいしいですよ。子どもをはじめ大人も参加できる食を通じた居場所「こども食堂」に来てみませんか。詳細は各こども食堂にお問い合わせください。

集いの会「こども食堂」

- 日時 毎月第2・4月曜日 15:30～18:00
- 場所 上神内川1224 オルドフビル1階
- 料金 子ども無料、大人400円
 園山梨市集いの会 ☎② 6693

マネキン堂「こども食堂」

- 日時 毎月第1・3月曜日 18:00～20:00
- 場所 上神内川1049-2
- 料金 子ども200円、大人400円
 園マネキン堂 ☎⑧ 9134

おひさま食堂「友だち」

- 日時 毎月第3日曜日 10:00～16:00 (ランチタイム11:30～13:30)
- 場所 上神内川1193-1
- 料金 18歳未満無料、18歳以上300円
 園地域ささえあい虹の会 ☎⑧ 9019



「食べる」こと とコミュニティ



■ JR山梨市駅から徒歩3分、市民団体「集いの会」が運営することも食堂。立ち上げに込めた想いは一。

①左から_ボランティア 小林さん、集いの会代表 古屋博章さん、博章さんのお母さん 古屋米子さん、ボランティアのため毎月東京から駆けつけている 古屋育子さん
 ②レストランの雰囲気が残る食事スペース ③子どもが好むものを考えたメニュー



「いらっしやい。今日も暑いわね。」初めて来た人にも気軽にいさつをする米子さんは、現在84歳。こども食堂での調理を一手に引き受けています。

以前、ここは地元の人が集い憩うレストランでした。レストランの閉鎖後、建物の所有者であった古屋さん親子は、このスペースを地域の交流の場として活用できないかと考えていたと言います。

そんなある日、知り合いから、「広報紙の記事で、子ども食堂を運営する団体を募集している」と聞き、今年6月に「集いの会」こども食堂」を立ち上げました。

今、求められているのは、同じ空間に誰かがいるという安心感。

全国的な広がりをみせるこども食堂。こども食堂と聞くと「貧困で困っている子どもたちのための食堂」とイメージする人が多いのではないのでしょうか。

このイメージが定着してしまうと、逆に、貧困家庭の子どもの来づらくなってしまいます。スタッフの皆さんは、「この食堂は、家族や友だちとご飯を食べる場所。一人で来たときも「誰かがいる」ことでほっとしてご飯が食べられる場所なんです。」と笑顔で話します。実際に食堂を訪れる人の多くは家族連れだそうです。

こども食堂の可能性

都会では、近所づきあいが薄れ、子どもたちが親や先生以外の大人と関わる機会が減っています。山梨市も例外でなく、核家族が増えています。

小さい頃から、地域の中でさまざまな世代の人と関わることで、他者との関わり方を学んでいきます。また、親が不在のとき、近くに知っている大人がいるということは大きな安心につながります。

今、地域に欠けているのは、幅広い世代が交流する場です。こども食堂には、子どもから高齢者まで多くの世代が集まります。言葉は交わさなくても、同じ場所と同じものを食べることで、心の距離が縮まります。その積み重ねから、声をかけやすい雰囲気生まれ、そこにコミュニティが誕生します。

子どもの貧困への対策として注目されるこども食堂は、実は、もっと広い可能性を秘めています。「食べる」ということは、地域との結びつきやコミュニティの形成につながっていくのです。



気持ちを込めて調理する米子さん

笑顔の食事

大人になってからも思い出す子どもの頃の食事の思い出。「無理やり食べさせられた」など、楽しく食事ができなかった嫌な思い出もあるでしょう。それより強心に残っているのは「親戚みんなで集まってごちそうを食べた」「友だちとバーベキューで楽しく食べた」など、楽しく食事をした思い出ではないでしょうか。

「みんなと一緒に食べるから楽しい!」「給食だけは苦手なものがあるけれど、これは、今の子どもたちからも聞かれた素直な感想です。

「みんな」で楽しく「食べる」ことには、生きるために必要な「食べる」という行為以上にパワーが秘められています。

「食べる」という行為の向こう側には「生産者の汗」「食材となった生き物の命」「調理に携わる人の想い」など、たくさんの要素があります。

また、自分以外の誰かと「食べる」ことの喜びを作り出すと取り組んでいる人もいます。さまざまな人たちの思いを受けて、楽しく「食べる」こと。それが、これからの時代を支える子どもの笑顔と未来を創っていきます。



激坂を駆け抜ける！

▼「山梨フルーツライド 2019」開催

8月25日、「山梨フルーツライド 2019」が行われました。山梨市・甲州市・笛吹市の3市の全長65.9キロを自転車で巡り、峡東地域の眺望などを楽しんでもらおうと今年度2度目の開催となったこのイベント。
県内外から約450人の参加者が甲州市の勝沼中央公園をスタート。市内では笛吹川フルーツ公園を通過し、勾配の激しい野背坂を駆け上りました。給水所では水と一緒に特産品の巨峰やシャインマスカットも振る舞われました。



都内の大学生が山梨市でプレ教育実習

▼「武蔵野大学 山の学校」開催

8月27日から30日にかけて、武蔵野大学教育学部の学生が、牧丘西保地区で教育実習のプレ実習「山の学校」を行いました。
3日目の笛川小・中学校での授業参加では、子どもたちとの交流を楽しむ学生たちの姿が。はじめはお互い緊張した面持ちでしたが、授業が進むにつれてどんどん笑顔が増えていきました。他にも、地域の人との交流や農業体験など、さまざまなプログラムを行い、充実した4日間となりました。



各地で熱戦が繰り広げられる

▼「第14回山梨市総合体育祭り」開催

各地区の代表が熱戦を繰り広げる、市総合体育祭りが8月31日をメイン日に市内各地で開催されました。
14回目となる今回の大会、市内9地区からのべ2,051人が参加し、19競技の25種目で日頃の練習の成果を発揮して競いました。
総合優勝を勝ち取ったのは日川地区、準優勝は日下部地区、3位は山梨地区でした。おめでとうございます！



地元神社の歴史の深さを再認識

▼窪八幡神社本殿建立500年記念見学会・講演会

9月1日、市内外の約160人が本殿や宝物庫などを特別に拝観できる見学会に参加しました。この日、神社周辺に住む人の姿も多く、「子どものころ駆け回っていた神社が、こんなにも歴史があることを初めて知った。」という人も。
見学会後は、武田氏研究会・平山優副会長が、近隣旧家から発見された古文書から神社と武田氏との深いつながりをひもとく講演会を「新発見の窪八幡神社史料から読み解く中世の神社」と題し、行いました。



家族で楽しい夏休みの1日を満喫

▼第20回やまなし子どもフェスティバル

8月3日、市民会館全館を使って行われた「子どもフェスティバル」。来場者約1500人は、観劇や工作、バルーンアート作り、おもちゃの交換会などを家族や友達と一緒に楽しみました。
今年は、新元号「令和」にちなんで「万葉集の和歌さがしゲーム」を企画。子どもたちは会場内に散りばめられた和歌を探し、全部見つけた人には参加賞が贈られました。



今年も2市1村が笛吹川源流に集結

▼第14回笛吹川源流まつり

8月18日、道の駅みとみで「笛吹川源流まつり」が開催されました。甲武信ヶ岳を分水嶺とする山梨市、秩父市、川上村が交流のため毎年、開催しています。
今年も、秩父市のそばや川上村のレタスなど特産品を販売する店が並んだほか、広瀬ダムや雁坂トンネルミステリーツアーといったこの日にしか体験できない内容も。また、利き水体験やマジックのつかみ取りなど子どもが楽しめるコーナーも多く、約4000人が源流まつりを楽しみました。



「えいご」で遊び 文化に触れる

▼キッズ・えいご教室開催

8月の夏休み中、日川・おおとり・岩手学童クラブの小学校低学年を対象に、英語に親しむ教室を開催しました。
教室では、手塚ロンダリンさんを講師に、英語の音楽に合わせたダンスや、色や形・曜日・動物の名前などの簡単な単語の発音、アルファベットや自分の名前を英語で書く練習などを実施。楽しみながら英語に触れてもらうことで、外国の言葉や文化を身近に感じ、興味を持ってもらう機会となり、子どもたちにも大変楽しんでもらいました。



さらに深まる、ドイツへの想い

▼ドイツ歌曲コンサート

全5回にわたり、ドイツ歌曲に携わる講師7人から直々に指導が受けられる市民参加型講習会を実施。最終日の8月25日には花かげホールでコンサートが開催されました。
コンサートでは、市民が講習会で学んだ成果を披露。また、講師陣によるシューベルトやヴォルフなどの曲の演奏もありました。約2分という短時間に、情熱や想いを歌い上げるドイツ歌曲に観客からは、「引き込まれるドイツ歌曲の魅力に圧倒された」など多くの好評がありました。

地域包括支援センターだより

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



山梨市キャラバンメイト主催

介護の『困りごと相談会』を開催します！

親が忘れっぽくなってきた？
同じ食品を何回も買っている…
いつも探し物をしている
連れ合いの様子が変わった？



介護のことでお困りではありませんか？
認知症の知識を深めつつ、身近な介護スタッフ・ケアマネジャー・医療スタッフがご相談に乗ります。
※認知症サポーター養成講座を兼ねています。

日時 令和元年 11月9日(土)
14:00 ~ 15:30
場所 山梨北整形外科二号館
通所リハビリテーション
いぶき内
(山梨市七日市場 805-1)

ちょっとしたことでも
相談したら
安心しました！

申し込み・問い合わせ
山梨市地域包括
支援センター
☎ 0553-23-0294
※「困りごと相談会の
申し込み」とお伝えください。



「認知症ほっとスペース」のお知らせ 10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 認知症に興味がある人はどなたでも
内容 認知症とアロマセラピー、相談会

開催日	時間	場所
29日(火)	14:00 ~ 15:30	市役所東館1階情報公開コーナー 担当：日下部記念病院

地域元気あっぷ教室 10月

会場	開催日	時間
市保健センター	1日(火)・24日(木)	13:30 ~ 15:00
加納岩公民館	1日(火)・15日(火)	10:00 ~ 11:30
老人健康福祉センター	2日(水)・16日(水)	10:00 ~ 11:30
日下部公民館	11日(金)・25日(金)	13:30 ~ 15:00
地域密着型介護福祉施設カインドネスケア	1日(火)・15日(火)	13:30 ~ 15:00
日川公民館	2日(水)・10日(木)	13:30 ~ 15:00
山梨公民館	2日(水)・16日(水)	13:30 ~ 15:00
岩手公民館	4日(金)・18日(金)	13:30 ~ 15:00
水口高齢者ふれあいプラザ	16日(水)	10:00 ~ 11:30
北公会堂	18日(金)	13:30 ~ 15:00
牧丘町総合会館	9日(水)・30日(水)	13:30 ~ 15:00
三富基幹集落センター	3日(木)・17日(木)	10:30 ~ 12:00
市川公会堂	18日(金)	13:30 ~ 15:00

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 10月10日(木) 14:00 ~ 16:00 ※要予約
場所 市役所東館1階相談室
担当 西川 壽昭 医師

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します。
放映時間 9:30 ~、16:30 ~

医療と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サポートやまなしのスタッフが対応します。

日時 毎週火曜日 9:00 ~ 12:00
会場 東館1階 情報公開コーナー
担当 第1・3・5週 医師
第2・4週 ソーシャルワーカー
※週の担当者は変更する場合がありますので、お問い合わせください。



東京都大田市場トップセールス

市長とJAフルーツ山梨組合長らが青果の物流拠点で山梨市のモモをPR

園農林課農林担当 内線 2212



7月16日、市とJAフルーツ山梨では、東京都でモモの消費拡大に向けた宣伝活動を行いました。この宣伝活動は、東京都中央卸売市場大田市場での、高木市長とJAフルーツ山梨の中澤組合長、山下専務、モモ部役員8人による、本市の特産品「加納岩白鳳」のトップセールスとして実施したものです。モモの試食の提供やノベルティの配布を行うとともに、「山梨市は日本農業遺産に認定された国内有数の果樹産地。自然や環境との調和を図りながら安全安心に生産されたおいしいモモです。」とPRしました。

学力向上のための講演会

教育の質を高めるICT活用教育の在り方を考える機会に

園学校教育課学校教育担当 内線 2313

8月8日、市教育委員会では、市民会館ホールにおいて、「学力向上のための講演会～教育の質を高めるICT活用教育の在り方～」を開催しました。今回の講演会では、文部科学省「次世代学校支援モデル構築事業」の指定を受け、ICT活用教育に取り組み、大きな成果を上げた福島県新地町の取り組みについて、同町教育委員会教育総務課指導主事の千葉正俊さんに、「教育効果の最大化を図る新地町ICT活用教育の取り組みについて」の演題で、講演していただきました。

講演会には、東山梨地区の教職員・保護者150人が参加。新地町の取り組みから、これからの市のICTを活用した教育の進め方や家庭での学習の在り方を考える機会となりました。



障害者等地域活動支援センター「オアシスやまなし結」

障害をお持ちの人の憩いの場として人と人のつながりの場として 新たに開設

園福祉課障害福祉担当 内線 1137 ~ 1139

9月3日、市では、障害者等地域活動支援センター「オアシスやまなし結」を、小原西644(旧甲斐ゼミナール山梨北教室の建物)に開設しました。地域活動支援センターとは、障害をお持ちの人が、それぞれの能力に合わせて生産・創作活動をしなが、社会活動への参加を推進するための通所施設です。これまで市内には、4ヶ所ありましたが、そのうち3ヶ所について、建物の老朽化や利用者の減少などの問題があったため、廃止、統合のうえ、新たに開設したものです。運営は委託により、社会福祉法人三富福祉会が行います。利用時間は、午前9時から午後4時。土日祝日、年末年始、お盆期間は除きます。



オアシスやまなし結

9月1日「防災の日」総合防災訓練

災害時に最も大切な「自助・共助」重点地区の日下部地区で実践的訓練

園防災危機管理課消防防災担当 内線 2444・2447

9月1日、市では、「防災の日」に合わせて、総合防災訓練を実施しました。今年重点地区は日下部地区。山梨北中学校の体育館で、地元の住民と消防団など約600人が参加し、避難所の開設・運営など実践的な訓練を行いました。訓練では、自衛隊による炊き出しのサポートや、災害協定を結んでいる、(株)ライオン、佐藤電機製作所(株)、(株)NeoNによるレクチャーなどもありました。また、保健所や医療機関、社会福祉協議会と連携した、医師、看護師、保健師による要配慮者の受け入れ、搬送訓練も併せて実施しました。陸上自衛隊第1特科隊第2中隊竹澤隊長は講評で、「有事の際にはすぐに駆けつけるが、まずは自助、共助が大切。普段から心がけを」と話しました。



安全×安心

交通安全スローガン
「乗せるのは 君の宝と その未来」



専門交通指導員の ワンポイント・アドバイス

カーブミラーに頼らずに！

見通しの悪いカーブ、建物、塀により安全確認がしにくい交差点などに、カーブミラーが設置されています。カーブミラーは、直接目で見る事ができない部分について、私たちの視界をフォローするために設置してあります。『やまなしの交通』より

建物や塀などにより安全確認がしにくいところでは、カーブミラーだけに頼らず、まず停止線や道路



の手前でしっかり止まり、カーブミラーで車が来ていないか確認する。次に、徐行しながら左右が確認できるところまで進み、もう一度止まって自分の目で車の存在を確認することを習慣にしましょう。

夜間の事故に気をつけよう！



歩行者

車の運転手にいち早く自分の存在を知らせるために、**明るい服装**や**反射材**を身につけましょう。



自転車

必ずライトを点灯しましょう。自転車のライトは「見る」ためだけでなく、相手に自分の存在を「見せる」ためのものでもあります。早めにライトを点けましょう。



ドライバー

右前方の暗がりに目配りをしましょう。

夜間、対向車がないときは、**上向きライト（ハイビーム）**が基本です。こまめにライトを切り替え、早めに歩行者の発見に努めましょう。また、トンネル内は昼夜問わず必ずライトを点けましょう。

図総務課行政担当 内線 2456



「こんにちは、日下部警察署です。」

☎0110

全国地域安全運動

警察では、各種犯罪を防ぎ、市民の皆さんが安全・安心を真に実感できる社会を実現するため、市役所や自主防犯ボランティア団体等の皆さんと協働して、地域安全活動を行っています。

こうした活動を皆さんに知っていただくとともに、国民一人ひとりの自主防犯意識の高揚を図り、地域安全活動のさらなる拡充を願い、

10月11日(金)～20日(日)までの10日間

「全国地域安全運動」が展開されます。

山梨県では、「**みんなで築こう 安全・安心 やまなしけん**」

をスローガンに、子どもと女性の犯罪被害防止、電話詐欺の被害防止に重点をおいた運動を行います。地域から犯罪をなくし、安全で安心して暮らせる地域社会の実現のため、ご協力をお願いします。



各種相談



ひとりて悩まない……！

相談	内容	日時・会場	申込・問い合わせ
合同行政相談	行政相談委員、人権擁護委員、民生児童委員、心配ごと相談員、消費生活協力員が相談に応じます。	10月18日(金) 13:30～16:00 牧丘支所 会議室	総務課行政担当 内線 2456
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)、身分証明書をお持ちください。	【夜の部】10月1日(火) 18:00～20:30(受付は20:00まで) 【昼の部】10月19日(土) 14:00～18:00(受付は17:00まで) 市民会館3階 展示室	地域資源開発課 まちづくり担当 内線 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の相談に応じます。予約制。	◆心理相談員：10月10日(木)、23日(火) ◆精神保健福祉士：10月23日(火) 9:30～、10:30～、13:00～、14:00～ 各時間帯1人ずつ	健康増進課健康支援担当 内線 1167 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。	10月21日(月) 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。	10月23日(水) 9:30～16:00 (12:00～13:00は休み) 市役所西館2階 203 会議室	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。申込不要。相談料無料。講師：ちどりネット(主催：山梨市中央公民館)	10月5日(土) 13:00～15:00 市民会館3階 301 会議室	生涯学習課生涯学習担当 内線 2326 市民会館 ☎@ 9611
消費生活相談	電話詐欺や訪問販売などによる悪質商法、スマートフォンやパソコンによるワンクリック詐欺、情報通信料の架空請求など。専門の相談員が消費生活に関する相談に応じます。山梨市民・甲州市民対象。	◆山梨市：火曜日 市役所西館3階 消費生活相談窓口 ◆甲州市：水曜日 甲州市役所 (祝日・年末年始を除く) 9:00～16:00 (正午～午後1時は休み)	◆山梨市 商工労政課商工労政担当 内線 2364 ■甲州市 甲州市役所 ☎@ 2111
特設人権擁護相談	人権問題について相談に応じます。いじめ、近隣トラブル、配偶者からの暴力、セクハラ、東日本大震災に起因するものなど、人権問題に関する悩みごと・困りごと・心配ごと。	10月9日(水) 10:00～15:00 市民会館4階 402・403 会議室	福祉課社会福祉担当 内線 1132
無料法律相談	離婚、相続、土地・建物賃貸借、交通事故、消費者問題など法律に関する相談。定員6人(1人30分)面談のみ。	10月25日(金) 13:00～16:00 市役所西館2階 203 会議室	総務課行政担当 内線 2456
行政書士無料相談会	遺言・相続、農地利用、在留許可、自動車登録、戸籍、成年後見、会社・各種法人設立、営業許認可など。予約不要。1人40分以内。書類の作成指導や審査は行いません。	10月12日(土) 10:00～16:00 街の駅やまなし 会議室 A	山梨県行政書士会峡東支部 ☎0553-26-3262

※予約制。10月10日(木)8:30から受付開始。定員になり次第締め切り。

みんなの掲示板

フィールドミュージアムウォーク

日時 10月13日(日) 9:25～12:30(予定)

内容 金櫻神社など、柚口地区の文化財を訪ねます。

集合場所 窪平バス停 ※市民バスを利用、市役所牧丘支所駐車場を利用できません。

経費 300円(市営バス乗車賃200円、保険代100円)

図フィールドミュージアムウォーク事務局

☎090-3210-1620

保育園入園申し込み受付開始

申込書提出
11/22 (金) まで

令和2年4月から保育園に子どもの入園を希望する保護者は、次のとおり申し込みをしてください。

1 入園説明会

各保育園で実施する説明会に参加します。申込書は説明会後に配布されます。

日時 **11/7 (木) 午後3時から**

※事前に電話で申し込みを。

2 入園申込み

「申込書(支給認定申請書兼施設入園申込書)」に記入し、必要な書類と一緒に希望する園に提出します。

締切 **11/7 (木) ~ 11/22 (金)**

3 入園決定

市から、2月下旬に決定の通知が届きます。保育料は翌年、入園後に決定し、通知されます。

「令和元年度市(町村)民税・県(都道府)民税の決定通知書」を子育て支援課に持参すれば、算定できます。

- 対象児童：保護者のいずれかが仕事、病気、出産、親族の看護などで、保育の必要が認められる児童。
※風の子保育園1号認定は、保育の必要性の理由必要なし。
- 保育料：3～5歳児クラスは無償となります。0～2歳児クラスは、保護者などの市民税課税額に応じて決定します。
- 施設見学：随時受け入れています。事前に保育園に電話をしてください。

内容を審査のうえ、入園を決定します。申込時点で第一希望の保育園が定員を超えている場合は、第二、第三希望の保育園に決定する場合があります。

保育園	保育園名	所在地	電話番号	定員	開園時間		特別保育	
					月～金	土	一時	特定
公立	後屋敷保育園	三ヶ所 317-1	☎0651	90	7:30～19:00	7:30～19:00	○	
	岩手保育園	東 1693	☎0872	40	7:30～19:00	7:30～19:00	○	
	山梨保育園	落合 43-1	☎2044	160	7:30～19:00	7:30～19:00	○	
	八日市場保育園	小原東 238-1	☎2330	70	7:30～19:00	7:30～19:00	○	
	八幡保育園	北 977	☎9138	90	7:30～19:00	7:30～19:00	○	○
	窪平保育園	牧丘町窪平 527	☎3580	90	7:30～19:00	7:30～19:00	○	
私立	日下部保育園	小原西 389-7	☎1676	120	7:30～19:00	7:30～19:00		
	光明保育園	上神内川 945	☎1231	110	7:30～19:00	7:30～17:30		
	加納岩保育園	下神内川 522	☎2589	140	7:00～19:30	8:00～18:30		
よい子保育園	牧丘町窪平 1166	☎2235	45	7:30～18:30	7:30～12:30			
認定こども園	風の子保育園	歌田 27	☎7700	1号:10 2・3号:90	7:15～18:45	7:30～16:30	○	

※一時保育は、保育園の職員体制などを確認し、安全に受け入れることが可能と判断したときに受け入れます。場合によっては、お断りすることもあります。

他市町村の保育園を希望する場合

事前に希望する保育園がある市町村の申込期間や必要書類を確認して、**山梨市の子育て支援課保育・児童担当**にお申し込みください。
(山梨市の申込書などの必要書類は、子育て支援課に用意してあります。)

継続して保育園に通う場合

現在通っている保育園に継続して入園を希望する児童については、「現況届」の提出が必要です。市内の保育園に通っている場合は各保育園から、市外は子育て支援課から書類を郵送します。
※現在の通園先と異なる保育園への転園希望は**新規入園の扱い**になります。

園各保育園 / 子育て支援課保育・児童担当 (内線 1152～1154)

公立保育園で働きませんか?

子育て支援課では、臨時保育士を募集しています。「保育の仕事からいっとき離れたけれど、再び子どもに関わりたい…」そんな人、大歓迎です。詳しくは子育て支援課までお問い合わせください。



山梨市立図書館 Yamanashi City Library

9:00～19:00
TEL: 0553-22-9600
FAX: 0553-23-3506



イベント event

10月のおはなし会

時間はいずれも午前10時30分から。
図書館2階おはなしコーナーで待ってるよ!



- 8日(火) 乳幼児向け(チェリー)
- 13日(日) 幼児向け(ぐれーぶ)
- 20日(日) 親子向け(英語絵本読み聞かせ・ぴーち)
- 22日(火) 乳幼児向け(ぐれーぶ)
- 26日(土) 幼児向け(くれよん)

2019年読書週間

期間: 10月27日(日)～11月9日(土)
標語: おかえり、菜の場所で待ってるよ



図書館では読書週間展示として、利用者の皆さんがおすすめする本を貸出展示します。

10月の休館日は…
7日(月)、15日(火)、16日(水)、21日(月)、23日(水)、28日(月)、31日(木)。
14日(月)と22日(火)は開館します。
秋は読書の季節。図書館でゆっくり本の世界に触れてみませんか?



おすすめ recommended

一般書



Rのつく月は 気をつけよう2
石持 浅海:著
悪魔から頭脳を買った男、負けず嫌いな女、酒豪の女…。

いつもの仲間が集まれば、おいしい料理と「謎」を肴に宴は始まり…。小粋な"宅飲み"ミステリー集第2弾。秋の夜長にピッタリな一冊。



ぼくらののら犬舎
宗田 理:著
校舎がボロボロの銀座・勝鬨の中学校を手伝うことになった英治。全校生徒

12人のこの学校は来年廃校になる。生徒と英治たちは、廃校になる前に校舎をお化け屋敷に改造することにしたが…。「ぼくら」シリーズ作品。

児童書



世界チャンピオンの紙飛行機ブック
John M.Collins:著
金井 哲夫:訳
紙飛行機(飛距離)

の世界記録保持者が、世界記録69.14メートルを達成した「スザンヌ」をはじめ、誰でも簡単に折れるもの、ユニークな形状・飛び方のものまで紙飛行機22種類を紹介。



父さんはどうしてヒトラーに投票したの?
デイイ・デングス:文
湯川 順夫:著
小さな楽器店を営む両親、障がいをも

つ妹と4人で暮らす少年ルディ。彼の眼を通して、ヒトラーの台頭からナチスの支配、第二次世界大戦、そしてドイツの敗北までを描いた物語。

主な新着図書

小説	
決断の刻	堂場 瞬一
ひと喰い介護	安田 依央
カム・ギャザー・ラウンド・ピープル	高山 羽根子
氷獄	海堂 尊
君が異端だった頃	島田 雅彦
文学・エッセイ	
もう少し浄瑠璃を読もう	橋本 治
のっけから失礼します	三浦 しをん
図鑑世界の文学者	
	ピーター・ヒューム
児童・一般・その他	
どんな薬よりも効果のある治療法	岡田 定
貧困専業主婦	周 燕飛
放課後の文章教室	小手毬 るい
あなたがおとなになったとき	湯本 香樹実
このほんをよんでくれ!	ベネディクト・カルボネリ

子どもと子育てのページ Kid's World



親子でスポーツの秋を満喫!

親子スポーツ教室を開催します

ヴァンフォーレ甲府の谷 真一郎トップチームフィジカルコーチ・土橋優強アカデミーコーチによるラン・クリニックです。スポーツに必要な俊敏性や走る力を高めるトレーニングを親子で学んでみませんか?

- 日時 10/17・24・31(木) 19:00～19:45
- 申込期間 10/1(火)～11(金) (先着順)
- 場所 山梨市民総合体育館アリーナ
- 参加資格 市内在住の小学生とその父母
- 持ち物 体育館履き、タオル、飲み物
- 参加料 1組1回500円(保険料含む)
- 募集人員 各回20組



申し込み・問い合わせ 生涯学習課スポーツ振興担当 (内線 2333)



小学校入学前の大切な健診です。お忘れなく!

就学時健康診断を実施します

令和2年度に小学校入学予定の幼児を対象とした、就学時健康診断を実施します。詳細は、個別に通知します。通知が届かない場合は、学校教育課学校教育担当までご連絡ください。
※実施日に都合がつかない人は、事前に学校教育課までご連絡ください。

日時	場所	入学予定小学校
10月30日(水)	市保健センター (東館1階)	加納岩小 / 日川小 / 山梨小 / 八幡小
10月31日(木)		日下部小 / 後屋敷小 / 岩手小 / 笛川小

問い合わせ 学校教育課学校教育担当 (内線 2314・2315)



子どもが1人でも入れる食堂、《こども食堂》を利用しませんか

山梨市「こども食堂」開催のお知らせ

こども食堂は市内に3か所。お父さんお母さんも食べることができます。一緒に温かいご飯を食べませんか?

おひさま食堂「友だち」	マネキン堂「こども食堂」	集いの会「こども食堂」
日時: 10/20(日)たのしい工作、11/17(日)たのしいおりがみ、12/15(日)クリスマスかざりをつくろう 10:00～16:00 (ランチタイム11:30～13:30) 場所: 上神内川1193-1 料金: 18歳未満 無料 / 18歳以上 300円 〒NPO 法人地域ささえあい虹の会 ☎9019	日時: 毎月第1・3月曜日 18:00～20:00 場所: 上神内川1049-2 料金: 子ども200円 / 大人400円 〒マネキン堂 ☎9134	日時: 毎月第2・4月曜日 15:30～18:00 場所: 上神内川1224 オールドビル1階 料金: 子ども 無料 / 大人400円 〒山梨市集いの会 ☎6693

〒福祉課社会福祉担当 内線 1133 ※詳細は各団体にお問い合わせください



「旬」を味わおう!

秋の味覚 収穫祭!

市と市食育推進会議では、親子で野菜を育て収穫する大切さ、楽しさを知ってもらえるよう「秋の味覚 収穫祭」を開催します。大自然の中、親子で収穫してみませんか? 収穫した食材を持ち帰って秋の味覚を感じましょう。

- 日時 10/26(土) 9:00～11:30 ※小雨決行
 - 費用 1人300円
 - 場所 牧丘町牧平の農地
 - 持ち物 軍手 / タオル / 帽子 / ビニール袋 / 飲み物 / 筆記用具
 - 内容 ダイコン・サツマイモの収穫 / 焼き芋の試食など
 - 対象 3歳から中学生までの子どもとその保護者 (祖父母可) 15組
 - 申込み 10月18日(金)まで / 先着順 申し込みされた人には後日詳細をお送りします。
- 申し込み・問い合わせ 健康増進課健康支援担当 (内線 1164・1165)



遊んで笑ってリフレッシュ!

親子体操教室を開催します

毎年大好評の親子体操教室。幼児・児童専門に体育を指導する「きのいい羊達 わくわく運動キッズ」のお兄さんがやってきます! お仕事が忙しいお父さんも、リフレッシュしたいお母さんも、この機会に親子でふれあい、楽しく体を動かしましょう!

- 日時 11/2(土) 13:30～15:00 (13:00開場)
 - 申込方法 電話または窓口にて申し込み。
 - 会場 山梨市民総合体育館アリーナ
 - 申込期間 10/25(金)まで。(先着100組) 土日祝日を除く8:30～17:15
 - 対象 歩行児から小学校低学年までの親子 (おじいちゃん、おばあちゃんとの参加も可能)
 - 持ち物 体育館履き、タオル、飲み物
- ※親子ともに運動のできる服装でお越しください。
〒子育て支援課子育て支援担当 内線 1156



地域で子育てを、たすけ愛♡ささえ愛。

「ファミリー・サポート・センター講習会」開催のお知らせ

市では、『地域で子育てを支えあう』を合言葉に、子育てを「手助けしてほしい人(利用会員)」を「手助けしたい人(提供会員)」が援助するファミリー・サポート・センター事業(ファミサポ)を行っています。
"空いている時間に子どもと触れ合いたい"と思っている人は、ファミサポに参加してみませんか。

《場所》市役所西館1階101会議室
《定員》10人(山梨市に住所がある人)
《託児》希望する人は講習会申し込み時に一緒に申し込みを
《持ち物》筆記用具、昼食(昼休1時間)
《参加費》テキスト代2,000円※市が500円を補助します
《申込み》10/18(金)まで / 電話または子育て支援課の窓口
〒子育て支援課子育て支援担当 内線 1155



仲間は110人

日時	講習内容
11月6日(水) 10:00～15:00	受付 ● 保育の心その1「ファミリーサポートについて」 ● 子どもの心の発達過程と保育者の関わり ● 障害のある子の預かりについて
11月14日(木) 10:00～15:00	● 子どもの暮らしとケア ● 子どもの遊び
11月19日(火) 10:30～15:00	● 子どもの栄養と食生活
11月26日(火) 10:30～15:00	● 子どもの健康 ● 発育と発達
12月2日(月) 10:30～16:00	● 子どもの安全確保のための事故防止 ● 普通救命講習(山梨消防署)
12月3日(火) 13:30～15:30	● 保育体験
12月5日(木) 10:00～15:00	● 保育の心その2「子・親との関わりについて」 ● 子育て支援サポートを提供するために 修了式

i その場でできる！1分間の防災訓練！
「山梨市・笛吹市・甲州市シェイクアウト訓練」に参加しよう！



▶訓練の目的：本市に甚大な被害を及ぼすと想定される「藤の木愛川断層」などによる地震は、平成28年4月に発生した熊本地震と同じ内陸型地震です。私たちは、熊本地震などを教訓とし、日頃から防災対策を行うことが重要です。特に、地震発生時に大切なことは自分の身を守ることです。そこで、県、笛吹市、甲州市と連携し、「シェイクアウト訓練」を実施します。「シェイクアウト訓練」は、参加者が一斉に身を守るための安全確保行動をとる、誰でも気軽にできる訓練です。

▶実施日時：11/5(火) 10:00 から1分間 ▶訓練場所：自宅や職場など、どこでも参加できます
▶訓練想定(被害想定)：「藤の木愛川断層」を震源とするマグニチュード7.0の地震が発生し、震度7の揺れを観測
▶訓練内容：訓練用の緊急地震速報が防災行政無線から流れたら、その場で安全確保行動「まず低く、頭を守り、動かない」を行いましょう。防災行政無線を確認できない人は、地震防災訓練アプリに登録するなど、ご自身で10:00に安全確保行動を開始しましょう。また、事前に地震に関する知識、身の回りの環境整備、安全確保行動を学習しましょう。事前学習や訓練の詳細は、県峡東地域県民センターのホームページをご確認ください。
<http://www.pref.yamanashi.jp/kt-kenminc/r1shakeout/index.html>

▶地震の際、まずすることは安全確保行動：



- ①ドロップ：姿勢を低く！
- ②カバー：体・頭を守って！
- ③ホールド・オン：揺れが収まるまでじっとして！

▶こんなとき地震が起きたら：○屋内にいたら…その場で安全確保行動を！ ○屋外にいたら…ビル、木、電柱や電線から離れた場所に移動し、そこで安全確保行動を！ ○車を運転していたら…周りに何も無い場所に停車し、揺れが収まるまで待機！

▶訓練の参加登録にご協力をお願いします！：

○登録期間：10/1(火)～11/4(月) 17:00
○参加登録方法：①ホームページ(参加登録用ホームページ URL)
<https://www.pref.yamanashi.jp/kt-kenminc/r1shakeout/form.html>
携帯電話・スマートフォンは右側のQRコードから登録できます。
②FAX(参加登録用紙) など



▶シェイクアウト+1(プラスワン)：この訓練と合わせて、家庭や地域、職場、学校などにおいて、避難経路の確認や、備蓄品・非常食の確認、各種訓練(安否確認訓練、初期消火訓練、避難訓練など)を実施しましょう！

山梨県峡東地域県民センター地域創生・防災担当 ☎② 2704、FAX② 2705
防災危機管理課消防防災担当 内線 2444・2447、☎② 1211

JR 東日本 秋の増発列車のお知らせ

秋の行楽シーズンや連休の旅行に便利な増発列車を運行します。詳しくは、JR東日本八王子支社ホームページをご確認ください。



1. 「かいじ号」の増発
 2. 秋のやまなし観光プロモーション臨時列車運行
 - ①秋のお出かけに便利な「かいじ号(やまなし満喫号)」
 - ②こうふ開府500年記念のイベントに合わせたお座敷列車
 3. やまなしの秋を楽しむ臨時列車運行
 - ①新宿発着の「ホリデー快速ビューやまなし号」
- 山梨県お問い合わせセンター ☎ 050-2016-1600

ハロウィンジャンボ5億円
(1等3億円・前後賞各1億円合計5億円)
ハロウィンジャンボミニ3,000万円
(1等2千円・前後賞各1万円合わせて)
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。
9月24日②種類同時発売! 発売期間 9/24②～10/16②
抽せん日 10/30②
公益財団法人山梨県市町村振興協会 各1枚 300円

山梨県立塩山高等学校
第61回同窓会総会・懇親会
と き 令和元年11月17日(日)
と ころ 山梨市民会館303会議室
第1部 総会 午後4時～
第2部 懇親会(総会終了後)
会 費 3,000円(当日券あります)
主 催 山梨県立塩山高等学校同窓会
☎ 0553-33-2542 / 甲州市塩山三日市場 440-1

PICK UP world 広報でたのしみドイツ文化

ドイツの食文化 vol.2
ドイツ重量挙げヤンコーチより



ドイツでは調理された「温かい食事」は昼食の1日1回のみで、ジャガイモ料理や肉料理、スパゲッティなどを食べる人が多いです。



朝・夕食は、パンやソーセージ、チーズなどを並べた火を使わない「冷たい料理」がほとんどです。活動的になる昼にボリュームある食事をするという考えから、昼食を大切にしています。海に面する北部では魚料理が豊富で、内陸の南部は肉料理が中心です。



ドイツ語講座 - あいさつ -

ダンケ シェーン
Danke schön.
ありがとうございます

ビッテ シェーン
Bitte schön.
どういたしまして

エントシュルディグUNG
Entschuldigung.
ごめんなさい

アウフ ヴィーダーゼー
Auf Wiedersehen.
さようなら

ヤー/ナイン
Ja / Nein.
はい / いいえ

INFORMATION PICK UP health つくってみろし。食育レシピ vol.96 **大学芋もち**



後屋敷地区の食生活改善推進員さんからのレシピです。作ってみてね。

エネルギー 278kcal たんぱく質 2.5g 脂質 6.9g
炭水化物 48.9g 食塩 1.1g (栄養価は1人分)
材料：5個分
さつまいも 1本(350g) 黒いりごま 大さじ1
片栗粉 50g ④砂糖 50g
牛乳 80cc みりん 大さじ5
サラダ油 大さじ2 しゅうゆ 大さじ2

- ① さつまいもは皮をむいて一口大に切り、水にさらす。その後、水気をきり、耐熱容器に入れ、ふんわりとラップし、電子レンジで5分程度加熱する。
- ② フォークで潰し粗熱をとり、片栗粉・牛乳を加えて混ぜ、丸める。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて熱し、②を入れて中火で焼く。焼き色がついたら裏返して焼き、取り出す。
- ④ フライパンの油を拭き取り、④を入れて中火で熱して煮詰め、とろみがついたら③を戻し入れてからめる。
- ⑤ 器に盛り、④の残りのタレをかけ、黒いりごまをふる。

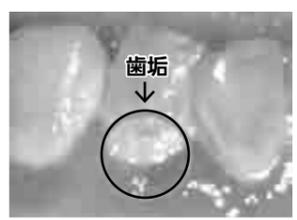


ヒトコト 甘じょっぱいタレがやみつきになります！

INFORMATION PICK UP health ライオンちゃんのお口と体の健康トーク **「歯垢」をとって清潔に**

「歯垢」について知っていますか？

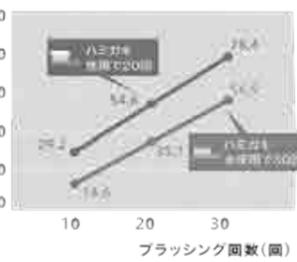
「歯垢」と「食べかす」は同じものと思われがちですが、実はまったくの別物です。歯垢は細菌の塊で、歯垢1mgあたり、なんと1億個以上の細菌が存在しています。歯垢が原因となる代表的なお口のトラブルには下記のようなものがあります。
①むし歯 ②歯周病 ③口臭



■画像提供(公財)ライオン歯科衛生研究所

ハミガキ剤を「つけて」みがく方が歯垢も取れる？

「ハミガキ剤」には清掃剤の働きによって「効果的に歯垢を除去する」という基本機能があります。ハミガキ剤を「つけて」みがいた時と「つけないで」みがいた時とで歯垢の落ち具合を実験した結果、ハミガキ剤をつけてみがいた方が、歯垢を効率よく除去できることがわかりました。



■出典(公財)ライオン歯科衛生研究所、日本小児歯学会 1986

今日も愛する。LION 情報提供 ライオン株式会社
ライオンは山梨市の森づくりと市民の健康づくりを応援しています。

人・農地プラン座談会

市の農業において、高齢化や後継者不足により耕作が困難になり、農地を任せたいと考える人が増加しています。農業が厳しい状況に直面している中で、持続可能な力強い農業を実現するためには、基本となる人と農地の問題を一体的に解決していく必要があります。平成24年度から国（農林水産省）が事業をスタートさせた「人・農地プラン」は、地域の高齢化や農業の担い手不足が心配される中、5年後、10年後までに、誰がどのように農地を使って農業を進めていくのかを、地域や集落の話し合いに基づきとりまとめるプラン（計画）です。その話し合いを次のとおり開催しますので、該当する人はぜひ、ご参加ください。

▶該当者：

- ①農業経営の規模拡大を考えている人
- ②農地を新たに貸したい人
- ③新規就農者および就農予定者
- ④地域農業のあり方についてご意見、ご要望をお持ちの人

▶開催日時・会場：

- ・山梨西部地区（山梨・八幡・岩手地区）
日時：11/1（金）14:00～
会場：市役所西館5階501会議室
- ・山梨東部地区（加納岩・日下部・後屋敷・日川地区）
日時：11/5（火）14:00～
会場：市役所西館5階501会議室
- ・牧丘・三富地区
日時：11/8（金）14:00～
会場：牧丘町総合会館（牧丘支所）2階第一会議室

農林課農地担当 内線 2216

令和2年版農業日誌などの購入取りまとめについて

一般財団法人農林統計協会発行の令和2年版「農業日誌」「ファミリー日誌」「新農家暦」が販売されることになりましたので、購入希望者の取りまとめを行います。「農業日誌」「ファミリー日誌」はそれぞれ税込1,232円（定価1,540円）「新農家暦」は税込440円（定価550円）の割引価格で販売します。購入ご希望の人は、10/25（金）までに電話にて予約申込みをお願いします。（配布は11月中下旬を予定しています。）なお、予約申込みの期日を過ぎた場合、または申込数が一定数に達しなかった場合は、直接一般財団法人農林統計協会から定価での個人購入になります。

農林課農林担当 内線 2214

10月は「農作業安全運動重点期間」です

農作業が忙しくなる中で、心配されるのは作業中の事故です。県内でも、昇降機などの農業用機械と木の枝に挟まれる事故や、脚立などの高所作業台からの転落事故などが高齢者を中心に多く発生しています。農家の皆さんは次の点に注意して、農業機械を利用してください。

- 作業時は作業に適した服装とする
- ほ場への出入り、あぜ越えに注意する
- 移動走行時には人や車に注意する
- 点検時・整備時にはエンジンを停止する
- 取り扱い説明書・安全ラベルを理解する
- 棚・支柱・針金などは目印などで目立たせる
- できる限り一人で作業しない
- こまめな休憩、水分・塩分補給を行う

少しの油断が大きな事故を引き起こします。「農作業は、焦らず、急がず、慎重に！」を合言葉に、農作業の安全に努めてください。

農林課農林担当 内線 2214

「緑の募金」にご協力ありがとうございました

今年度、各地区から寄せられた「緑の募金」の合計金額は、147万6,000円になりました。皆さんのご協力に感謝申し上げます。お寄せいただきました募金は、森林の整備、身近な環境の緑化などの取り組みに生かして、将来にわたって豊かな緑と水に恵まれた生活が維持できるよう役立てます。今後とも、「緑の募金」事業に温かいご支援とご協力をお願いします。

農林課農林担当 内線 2213

農業者の皆さんへ収入保険に加入しませんか

青色申告を行っている農業者を対象とした「収入保険制度」は、自然災害による収量減少に加え、価格低下や盗難、運搬中の事故なども含めた収入減少を補てんします。農産物の販売収入全体が対象で、品目の限定はありません。ただし、収量減少を補てんする農業共済などと重複して加入できないため、どちらかを選択して加入することとなります。個人農業者の場合、保険期間は1月から12月です。加入申込は随時受け付けています。NOSAI山梨では、収入保険制度や青色申告に関する相談窓口を設定していますので、お気軽にお問い合わせください。

農林課農林担当 内線 2214

マイナンバーカード出張申請サービス（各種団体向け）

通常は市民課市民担当の窓口で受け付けを行っているマイナンバーカードの交付申請について、各種団体（企業、学校、サークルなど）のご希望に応じて、出張申請サービスを行います。市での各種証明書のコンビニ交付サービス開始や、総務省によるマイナンバーカード普及の方針が出されたことなどによる需要増加に対応するため、実施するものです。

▶対象：出張申請サービスを希望する人が5人以上いる団体

▶出張申請サービスの流れ：

- ①電話で、出張申請の日時、場所、カードの交付方法を決定します。
- ②申請者リストと交付申請書を送付しますので、ご記入いただき、出張申請日の2週間前までに市民課に郵送またはファックスしてください。
- ③当日に職員が訪問し、交付申請を受け付けます。
※顔写真撮影有（無料）
※必要なもの（1）顔写真付きの本人確認書類1点（運転免許証、パスポートなど）または顔写真付きでない本人確認書類2点（健康保険証、年金手帳など）、（2）通知カード、（3）住民基本台帳カード（持っている人のみ）
- ④マイナンバーカードを郵送、または訪問により、まとめて交付します。
※申請から発行までは約1か月要します。

農林課市民担当 内線 1142～1144

一日合同行政相談所のお知らせ

生活にかかわる登記、年金、労働、道路などの相談に、国、県、市の担当者他、弁護士や司法書士、税理士などがお応えします。相談は無料で、秘密は守られます。事前の予約は不要です。お気軽にご利用ください。

▶日時：10/24（木）10:30～15:00

▶場所：岡島ローヤル会館 8階ゴールドルーム（甲府市丸の内1-21-15）

▶参加予定機関：①甲府地方法務局、②甲府財務事務所、③山梨労働局、④甲府河川国道事務所、⑤甲府年金事務所、⑥山梨県県民生活センター、⑦甲府市（協働推進課・道路河川課）、⑧山梨県弁護士会、⑨山梨県司法書士会、⑩山梨県行政書士会、⑪公証人、⑫東京地方税理士会山梨県会、⑬山梨県土地家屋調査士会、⑭山梨行政相談委員協議会、⑮山梨行政監視行政相談センター

農林課市民担当 内線 0570-090110

暮消費生活相談窓口日より

プレミアム付商品券の“特殊詐欺”や“個人情報”の詐取”にご注意ください。消費税率の引上げに際し、購入対象の人には「プレミアム付商品券」が販売されることとなりました。山梨市では、10月以降に販売が開始されますが、以下についてご注意ください。

▶「プレミアム付商品券」に関して

- ・「プレミアム付商品券」を販売するために、市区町村や内閣府などが手数料などの振込を求めることは絶対にありません。
- ・市区町村や内閣府などがATM（銀行・コンビニなどの現金自動支払機）の操作をお願いすることは、絶対にありません。
- ・現時点で、市区町村や内閣府などが住民の皆さんの世帯構成などの個人情報照会することは絶対にありません。
- ・ご自宅や職場などに市区町村や内閣府の職員などをかたった電話がかかってきたり、郵便が届いたら、市商工労政課や日下部警察署（または警察相談専用電話（#9110））にご連絡ください。

▶消費者ホットライン☎188（いやや）「消費者ホットライン」は、電話番号「188（いやや）」にかけることで、最寄りの消費生活相談窓口をご案内し、窓口の存在や連絡先が分からない人の、消費生活相談の「最初の一步」をお手伝いするものです。

農工労政課商工労政担当 内線 2364

消費者ホットライン

☎ **188**
(いやや)



会社を元気に！

中退共の退職金制度

国が掛金の一部を助成

掛金は全額非課税

管理がカンタン

詳しくはホームページをご覧ください

中退共 検索

独立行政法人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

プレミアム付商品券の販売が始まります！

消費税率の引上げが家計に与える影響を緩和するとともに、地域における消費を支えるための「山梨市プレミアム付商品券」の販売が10月から始まります。対象となる人には、9月下旬に市から「購入引換券」を送付します。

Q. 商品券を買うことができる人は？

- A. ①2019年度分の住民税（均等割）が課税されていない人
※対象者は、「購入引換券交付申請書」の提出が必要です。
- ②2016年4月2日～2019年9月30日に生まれた子がいる世帯の世帯主
※対象世帯あてに購入引換券を送付するため、交付申請は不要です。
※2019年8月1日～9月30日に生まれた乳幼児がいる世帯への引換券は、10月下旬頃の発送予定です。

Q. どんな内容の商品券ですか？

- A. ①は1人につき、②は子1人につき、最大25,000円分の商品券を20,000円で購入できます。①②両方の要件に該当する人は両方の立場で購入できます。なお、商品券は5,000円単位で5回に分けて購入することができます。

Q. 商品券はいつから、どこで販売しますか？

- A. 10月1日（火）から販売を始めます。販売場所は市役所（庁舎・支所）となります。

Q. 商品券はどこのお店で使えますか？

- A. 取扱店舗登録の申込があった、市内にある下記のお店や事業所で使えます。使用期限は令和2年2月29日（土）です。 ※取扱店舗は随時募集しています。

加納岩地区	くぼたニコニコ堂	Yショップ RADOYA
居酒屋 花咲かじい	サロン・ド・ココロ	深沢商店
ウエルシア山梨南店	サンコー電化	J Aフルーツ山梨 山梨支所
エルフィットないとう電気	サンドラッグ小原西店	(株)ベイシア山梨店
オオムラ時計店	杉原商店	(株)富本自動車
オギノ山梨店	セブンイレブン山梨北中学校前店	サンドラッグ万力店
(株)小澤農機具商会	セブンイレブン山梨三ヶ所北店	綿半ホームエイド万力店
喜多八	総合衣料アメリヤ	ちどり食堂
業務スーパーアクロス山梨店	(株)タカギ	マルモ小笠原商店
GOMI-RIN 五味輪業	中華料理 白楽天	八幡・岩手地区
旬彩庭宴 和ごころ	フーズマーケットおかじま七口市場店	(株)市宮マルトモ工務店
食鮮館りゅうきょう	福島屋薬局	ミスタータイヤマン秋元店
寿司割烹 いづ屋	富士住宅（株）	市民観光（株）
スポーツショップ オダギリ	J Aフルーツ山梨 日下部支所	J Aフルーツ山梨 岩手支所
セブンイレブン山梨上石森店	J Aフルーツ山梨 後屋敷支所	J Aフルーツ山梨 三富支所
セブンイレブン山梨加納岩店	ヘアサロン・キムラ	J Aフルーツ山梨 八幡支所
セブンイレブン山梨下神内川店	ポワール・おきなや	フルーツパーク富士屋ホテル
大衆料理 上海	(有) マルイチ・古屋商店	(株)吉屋油店
中華飯店 青柳	まるぎん	山梨市フルーツパーク（株）
中国家庭料理 来々	源（株）	山梨プロバン（株）
ツルハドラッグ山梨石森店	メガネの愛眼堂	らーめんテラス 好吃（ハオチー）
ファミリーマート山梨市駅前店	雑・化粧品のみました	牧丘地区
富士薬局	ヤマジュウ商店	大竹精肉店
J Aフルーツ山梨 加納岩支所	山梨善療整院	(有) 曾根新聞店
ヘアサロン宮本	(有) ガーデン甲斐	(有) 奥井技建
メガネスーパー山梨市SC店	(有) 曾根新聞店	(有) かけもと
優 鈴木園	(有) レディースランド コ・コ	昭和堂
ヤマガタ書店	理容 内田	デイリーヤマザキ藤坂ライン店
山梨CATV（株）	和菜屋 宴	長谷川精肉店
(有) YEC米倉電気	渡辺カメラ（有）	広瀬電器商会
(有) ライフショップころの	日川地区	ヘアサロン・キムラ
流月堂	健康館サワ山梨店	J Aフルーツ山梨 笛川支所
日下部・後屋敷地区	(有) こぼやし製菓	牧丘産業（株）
天真堂本店	セブンイレブン山梨歌田店	道の駅 花かげの郷まきおか
いせや石油店	藤原時計店	山梨養魚場
イツモア山梨店	J Aフルーツ山梨 日川支所	(有) 牧丘タクシー
ウエルシア山梨七日市場店	(有) 村松自動車整備工場	(株) 堀口建築工業所
おしゃれと制服の店ナカムラヤ	山梨トヨタ自動車（株）山梨日川店	三富地区
菓子工房フレイズ	山梨トヨペット日川店	道の駅 みとみ
(株) 水地建設工業所	理容 ヨシダ	ラーメンショップ中村屋
(株) 山下・山下石油店	山梨地区	※令和元年9月10日現在 ※順不同
クスリのサンロード小原西店	赤池米穀店	

農非課税者向け…福祉課社会福祉担当 内線 1133

子育て世帯向け…子育て支援課子育て支援担当 内線 1155

販売について…商工労政課商工労政担当 内線 2362

※販売や換金などに関する商品券事業は、市商工会と市で構成する「山梨市プレミアム付商品券事業実行委員会」において運営されています。

福 ヘルプカードの配布

ヘルプマークを知っていますか？義足や人工関節を使用している人、内部障害や難病の人、妊娠初期の人など、援助や配慮を必要としていることが外見からは分からない人がいます。ヘルプマークは、こうした人たちが周囲の人に配慮を必要としていることを知らせることで援助を得やすくするためのマークです。ヘルプマークがデザインされたヘルプカードは、緊急連絡先や障害の名称、具体的に支援してほしいことなどが記載されたカードで、日常生活や災害時・緊急時などに提示し、手助けを求めやすくするものです。希望者には、啓発用チラシをカラープリントしたものをケースと共に窓口で配布します。

☎福祉課障害福祉担当
内線 1137～1139



福 やまなし思いやりパーキング制度

障害のある人や高齢の人などで、車の乗り降りや移動に配慮の必要な人に「思いやり駐車区画」の利用証を交付し、公共施設、店舗などの障害者等用駐車スペースを利用できるよう支援する制度です。※利用できる駐車場は、「思いやり駐車区画」の案内表示が掲示されています。対象となる身体障害者等は、県のホームページを確認してください。

☎福祉課障害福祉担当
内線 1137～1139



福 重度心身障害者医療費助成制度更新のお知らせ

この制度は、重度心身障害者に対する医療費の助成制度です。県内の医療機関を受診した際に窓口で自己負担分を一旦支払いますが、その都度申請手続きをなくとも3ヶ月ほどで自動的に受給者の口座に自己負担分が払い込まれます。(例外あり) 受給者証の有効期限は、原則10月31日までとなっています。更新の手続きが必要となりますので、10月1日～11日に更新の申請をしてください。現受給者には、通知をお送りします(9/30 発送)。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合せください。

▶受給資格：

- 市内に住所があり次に該当する人
- ・身体障害者手帳 1～3級所持者
- ・療育手帳 A 判定所持者
- ・精神障害者保険福祉手帳 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。

▶持ち物：

- ①重度心身障害者であることを証明するもの 身障手帳(3級以上)・療育手帳(A級)、精神保健福祉手帳(2級以上)、特別児童扶養手当証書、障害基礎年金証書(2級以上)

※障害基礎年金証書で更新の人は、「直近の年金額のお知らせハガキ」、ない場合は「直近の年金振込が記載された通帳」をあわせて持ちください。

- ②現在加入している健康保険証 ③印鑑 ④更新申請書・同意書(更新通知に同封)

▶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

☎福祉課障害福祉担当
内線 1137～1139

福 あらためて考える子どもの貧困のこと ワークショップ開催

全国では約7人に1人の子どもが貧困状態にあり、山梨市でもさまざまな理由から困窮している子どもたちが多くいます。経済的に困っているだけでなく、人とのつながりが薄れて地域や学校から孤立しているという現状に、私たちは何ができるのでしょうか？ワークショップを通じて皆さんと考えます。

▶日時：10/19(土) 13:30～15:30 (開場 13:00)

▶会場：三富基幹集落センター▶定員：20人

▶申込み：下記に電話で申し込み。

☎福祉課生活相談支援センター 内線 1130

i 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、令和2年成人式を開催します。

▶開催日：令和2年1月12日(日)

▶会場：市民会館

▶受付：13:00～

▶式典：13:30～14:30

▶写真撮影：14:30～15:30(新成人の出身地区ごとに写真撮影を行い、撮影が終了した地区から順次解散となります。)

▶該当者：平成11年4月2日～平成12年4月1日に生まれた人(9/1時点で市内に住所を有する該当者に、11月末頃郵送で通知します。)

※該当者のうち「進学・就職などの関係で市内に住所はないが、山梨市の成人式に出席したい」という人は、11/1(金)までに生涯学習課に申し込んでください。

☎生涯学習課生涯学習担当 内線 2327



i 山梨市競争入札参加資格中間審査を実施します

市が行う競争入札における参加資格の審査については、平成28年度から県市町村総合事務組合(甲府市蓬沢1-15-35、以下「組合」といいます。)において共同実施しています。今回、ご案内する中間審査は、令和2年度分の参加資格について資格審査するものです。詳細については、組合ホームページ(<http://www.ysc-yamanashi.or.jp/>)をご覧ください。

▶申請期間：

10/21(月)10:00～11/15(金)17:00

※申請準備期間を別途設けています。申請準備期間は、10/1(火)～10/20(日)です。申請準備期間中は、組合ホームページに申請の手引などを掲載します。申請予定事業者は、申請の手引をお読みいただき、申請の準備、提出書類の準備などこの期間を利用して行ってください。なお、申請準備期間中の紙面での申請はできません。

☎県市町村総合事務組合業務課

(〒400-8587 甲府市蓬沢1-15-35 山梨県自治会館2F) ☎055-268-3446

i ライターおよび充電式電池のごみ停留所への出し方

11月からライターの発火・爆発事故などの防止のため、ライターのごみ停留所への出し方が変わります。また、再資源化の推進を目的に充電式電池の収集を始めます。

▶ライターの出し方【使い捨て、オイル式、ガス式、ジェット式など】：月初めの乾電池の収集日に中身が確認できる透明、または不透明の袋に入れて、ごみ停留所へ出してください。(中身を必ず使い切ってください。)ただし、装飾品などが付いている大型のライターについては、事前にお問い合わせください。

▶充電式電池【ニカド電池・ニッケル水素電池・リチウムイオン電池・モバイルバッテリー】：乾電池と一緒に中身が確認できる透明、または不透明の袋に入れて、ごみ停留所へ出してください。

☎市環境センター ☎③1555

i 浄化槽の法定検査を受けましょう

10月1日は「浄化槽の日」です。浄化槽は、微生物の働きを利用して汚水をきれいにする装置ですので、適切な維持管理が必要です。法定検査は、浄化槽からの放流水の状況や日頃の維持管理(保守点検・清掃)が適正に実施されているかを確認する検査です。浄化槽を設置されている人は、保守点検や清掃の他、法定検査を年1回受けるようお願いします。法定検査は、下記に申し込んでください。

☎一般社団法人山梨県浄化槽協会(県知事指定の法定検査機関)
☎055-288-1132

i オール山梨空き家セミナー&無料相談会

空き家をお持ちの人の悩みに、各種専門家が無料でアドバイスします。

▶場所：県立図書館

▶日時：11/16(土)

空き家無料相談会 13:30～16:30

▶その他：相談会は下記までお問い合わせのうえ、事前予約してください。

☎公益社団法人山梨県宅地建物取引業協会(〒400-0068 甲府市下小河原町237-5 山梨県不動産会館内)

☎055-243-4300

FAX055-243-4301

URL

<http://yamanashi-takken.or.jp/>

i 第2回粗大ごみ収集のお知らせ

粗大ごみ収集日程表		収集時間：7:30～10:00
実施日	収集場所	
10/27(日)	旧三富スポーツ広場	
10/28(月)	老人健康福祉センター前駐車場	
10/29(火)	JA フルーツ山梨 かのいわ中央共選所	
10/30(水)	三富徳和スポーツ広場	
10/31(木)	JA フルーツ山梨 日川支所前駐車場(南側)	
11/1(金)	万力2区公民館広場	
11/5(火)	JA フルーツ山梨 加納岩支所裏庭(第二共選所)	
11/6(水)	JA フルーツ山梨 後屋敷支所	
11/7(木)	鼓川温泉駐車場	
11/8(金)	JA フルーツ山梨 山梨支所マンモス共選所	
11/10(日)	JA フルーツ山梨 笛川支所統一共撰所	
11/12(火)	JA フルーツ山梨 岩手支所共選所	
11/13(水)	下井尻公民館広場	
11/14(木)	南自治公民館駐車場	
11/15(金)	八幡公民館前駐車場	
11/17(日)	旧市役所跡地駐車場	

▶収集対象：市内の家庭ごみを対象に、家庭用電化製品・自転車・スチール製家具などの金属製粗大ごみ。

※ストーブ・ファンヒーターなどタンクに燃料が入っている場合には、タンクを空にして持ち込んでください。

※電池(充電式も含む)は取り外して持ち込んでください。

▶収集業者にて有料回収するもの：家電リサイクル4品目(エアコン・テレビ・冷蔵庫および冷凍庫・洗濯機および衣類乾燥機)、バイク

種類	品目	料金	
		リサイクル・処理料	収集運搬料
家電リサイクル品	エアコン	990円～9,900円	規格などにより異なります。お問い合わせください。
	テレビ	1,320円～3,757円	
	冷蔵庫・冷凍庫	3,740円～6,150円	
	洗濯機・衣類乾燥機	2,530円～3,262円	
	バイク	規格などで異なります。お問い合わせください。	

⑨リサイクル料金はメーカーにより異なります。別に収集運搬料がかかります。

▶収集しないもの(持ち込まないでください)：可燃粗大ごみ(布団・家具・衣類・木製品・プラスチック製品)、ガラス類、陶磁器類、施設園芸資材(金網、パイプ、加温器など)、消火器、タイヤ、パソコン、タブレット型端末、オイルヒーター

▶収集時間：7:30～10:00

※必ず収集時間を守ってください。(収集時間外に出された場合には収集できません。)

▶不燃粗大ごみの排出品目について：一部については、有料での回収となります。表に載っていない品目および有料品目のそれぞれの料金については、お問い合わせください。

問い合わせ

▶山梨地域 市環境センター ☎③1555

▶牧丘地域 牧丘支所住民生活担当 ☎⑤3111

▶三富地域 三富支所住民生活担当 ☎⑨2121

※市内在住の人はどの場所でも出せます！

健 受けていますか？ がん検診

山梨県では、平成30年に亡くなった人の4人に1人は、「がん」が原因でした。

▶ 75歳未満の死亡率が高い部位 (2017年山梨県)

性別	1位	2位	3位	4位	5位
男性	肺	大腸	胃	肝臓	膵臓
女性	乳房	大腸	子宮	肺	胃

- ▶ 山梨県 (2008～2015年) のがん発見の経緯を振り返ると、
- ・がん検診などで発見された場合は、約7割が早期がん (限局) でした。
- ・自覚症状等で発見された場合、約8割が進行がん (遠隔転移などあり) でした。
- ▶ 早期発見には、がん検診が有効です。子宮がん検診は20歳から、乳がん・肺がん・胃がん・大腸がん検診は40歳から積極的に受診することを推奨しています。
- ▶ がん検診を受けて「要精密検査」となった場合、必ず受診するようにしてください。

▶ 市では、集団健診において、特定健診と合わせてがん検診を受診することができます。80%以上の補助があるお得な検診ですので、ぜひご利用ください。

健康増進課健康支援担当
内線 1164～1169

相続マネーセミナーを開催します テーマ＜安心相続のポイント＞

- ☑ 相続のことって、よくわからない…。
 - ☑ なぜ相続の問題って起こるの？
 - ☑ 対策があるなら方法を知りたい。
- 本セミナーでは、安心相続のポイントについて丁寧に説明します。さらに、セミナーに参加いただいた人限定で、ファイナンシャルプランナーによる個別相談の申し込みができます。希望する人は、セミナー終了後にお申し込みください。

▶ 日時：11/9 (土) 10:00～11:30 (受付 9:30～)

▶ 会場：市民会館

▶ 講師：

- ・田中強さん (ファイナンシャル・プランナー、オフィス・コタ代表、NPO法人相続アドバイザー協議会認定会員)
- ・新谷邦彦さん (プルデンシャル生命保険 (株) シニア・ライフプランナー、相続・事業継承社内資格認定者)

▶ 定員：先着 20人 ▶ 参加費：無料

▶ 申込：10/1 (火)～11/8 (金)に下記圖へ

▶ 特典：個別相談の申し込み

市民課国保年金担当 内線 1145～1148

健 市成人健康診査を 実施します

健康増進課
健康企画担当 内線 1162～1163
健康支援担当 内線 1164～1169

10月に予約受付をする成人健診の日程をご案内します。

事前予約が必要となりますので、下記の【予約方法】または広報6月号と一緒に配布した健康カレンダーを確認してください。

毎年1回は健康診断を受診しましょう。

健診日	予約受付期間	対象地区	健診機関	会場
★10/24 (木)	10/2 (水)～11 (金)	大野、上石森、下石森	厚生	保健センター
★10/25 (金)	10/4 (金)～15 (火)	大野、中村、上栗原、下栗原	厚生	保健センター
10/27 (日)	10/7 (月)～17 (木)	市内全域	厚生	保健センター
★10/28 (月)	10/9 (水)～18 (金)	下神内川2・7区、加納岩地区	JA	保健センター
★10/29 (火)	10/11 (金)～18 (金)	歌田、一町田中	厚生	保健センター
10/31 (木)	10/10 (木)～21 (月)	牧丘地域	厚生	牧丘支所
★11/1 (金)	10/15 (火)～22 (火)	山梨地域	厚生	保健センター
11/5 (火)	10/18 (金)～28 (月)	市内全域	JA	保健センター
11/6 (水)	10/24 (木)～31 (木)	市内全域	厚生	牧丘支所
11/10 (日)	10/23 (水)～31 (木)	市内全域	厚生	保健センター

★のついている健診日は送迎があります。

▶ 事前予約：保健センター会場・牧丘支所会場は事前予約が必要です。

【予約方法】上記予約受付期間内 (土日祝除く) に健康増進課の窓口もしくは電話 (内線 1162～1169) でお申し込みください。希望の受付時間、検査項目などをお知らせください。

【健診受付時間】① 8:30 ② 9:00 ③ 9:30 ④ 10:00 受付終了 10:30
送迎希望の方は、健診の予約時に合わせてお申し込みください。

※詳しい送迎時間・場所などは、健康カレンダーの4ページをご覧ください。

▶ 検査項目：

【基本の健診】 (特定健康診査・基本健康診査) 自己負担金 1,000円
身体計測・血圧・尿検査・血液検査・問診・医師の診察が1セットの健診です。

基本の健診を受診できる人は、以下のとおりです。

- ① 40～74歳の市国民健康保険加入者
- ② 39歳以下の人のうち職場の健診が受けられない人
- ③ 後期高齢者医療保険加入者
- ④ 生活保護受給者
- ⑤ 社会保険被扶養者 (要受診券)

【がん検診】 (一部項目を除くすべての市民が対象です。)

※以下の項目から受診する検査を選べます。

- ・胸部レントゲン検査 (肺がん・結核) …100円
- ・胃部レントゲン検査 (胃がん) …600円※バリウム検査
- ・腹部超音波検査 (腹部がん) …500円
- ・便潜血検査 (大腸がん) …300円
- ・P S A検査 (前立腺がん) …400円
※血液検査。51～74歳の男性のみ
- ・喀痰細胞診検査 (肺がん検査) …400円
- ・マンモグラフィー検査 (乳がん検診) …1,100円
※41～74歳の女性
※10/25・27・28、11/5・10のみ実施。
- ・骨密度検査 (骨粗鬆症) …200円
※69歳以下の女性 (過去2年間受診していない、治療中または経過観察でない人)
※10/25・27・28、11/5・10のみ実施。

ご存知ですか？ 健幸得々 キャンペーン

① 国保加入の次の人は【基本の健診】の自己負担金が無料！

- ・2年以上特定健診未受診の人を誘った人と、誘われた人
※事前申し込み必要
- ・昨年度40歳、50歳、60歳になった人

② 抽選で40人に、市商工会で使える5,000円の賞品券をプレゼント！ (21歳以上)

詳しくは、お問い合わせください。



Dr. しば

介 10月1日から介護サービス利用者負担額などが変わります！

■ 10月1日から介護報酬が改定されます

消費税率の10%への引き上げに伴い、サービス事業者の負担を考慮し、介護報酬が平均0.39%引き上げられます。利用するサービスにより引き上げ率は異なり、利用者の皆さんが支払う利用者負担額はこれまでと異なってきます。このため同じサービスを利用しても1ヶ月に利用できる支給限度額を超えてしまう場合があるため、利用者の負担が増えないように、支給限度額も引き上げられます。限度額を超えてサービスを利用した場合は、超えた分が全額自己負担になります。

▶ 支給限度額【1ヶ月につき】 (単位:円)

要介護度	9月まで	10月から	自己負担額 (負担割合)		
			1割	2割	3割
要支援1	50,030	50,320	5,032	10,064	15,096
要支援2	104,730	105,310	10,531	21,062	31,593
要介護1	166,920	167,650	16,765	33,530	50,295
要介護2	196,160	197,050	19,705	39,410	59,115
要介護3	269,310	270,480	27,048	54,096	81,144
要介護4	308,060	309,380	30,938	61,876	92,814
要介護5	360,650	362,170	36,217	72,434	108,651

介護保険課介護保険担当 内線 1222～1225

■ 総合事業の利用料金を10月1日から改定します

介護報酬の改定により、要支援1・2の人や、基本チェックリストにより介護予防・生活支援サービス事業対象の人が利用するサービスの利用料金の見直しを行い、次のとおり改定します。

【訪問介護 (A2 サービス)】

ヘルパーが訪問し、生活援助や身体介護を行うサービスです。
▶ 1ヶ月あたり自己負担の目安 (1割負担の場合) (単位:円)

区分	9月まで	10月から
週1回利用	1,168	1,172
週2回利用	2,335	2,342
週3回利用	3,704	3,715

【訪問型サービス (A3 サービス)】

ヘルパーなどが訪問し、生活援助を利用者とともに行うサービスです。

▶ 1回の利用料金 (1割負担の場合) (単位:円)

区分	9月まで	10月から
30分未満	130 / 回	131 / 回
30分以上 60分未満	230 / 回	231 / 回
60分以上 90分未満	350 / 回	352 / 回

■ 居住費・食費の基準費用額が改定されます

施設サービスを利用した際、介護サービス費の自己負担分に加えて支払う、居住費・食費の基準費用額 (1日あたり) が次のとおり変更となります。

(単位:円)

区分	9月まで	10月から	
居住費	ユニット型個室	1,970	2,006
	ユニット型個室的多床室	1,640	1,668
	従来型個室	1,640 (1,150)	1,668 (1,171)
	多床室	370 (840)	377 (855)
食費	1,380	1,392	

※介護老人福祉施設と短期入所生活介護の場合は () 内の金額
所得が低い人は、居住費・食費の自己負担限度額が設けられており、これを超えた分は、「特定入所者介護サービス費」として介護保険から給付されます。(給付には申請が必要)
(単位:円)

区分	居住費				食費	
	従来型個室	多床室	ユニット型個室	ユニット型個室的多床室		
生活保護受給者など	490 (320)	0	820	490	300	
世帯全員が市民税非課税	前年の合計所得金額、課税年金収入額、非課税年金収入額の合計が80万円以下の人	490 (420)	370	820	490	390
	前年の合計所得金額、課税年金収入額、非課税年金収入額の合計が80万円超の人	1,310 (820)	370	1,310	1,310	650

※介護老人福祉施設と短期入所生活介護の場合は () 内の金額

【通所介護 (A6 サービス)】

デイサービスで生活機能向上のための体操や、筋力トレーニングなどを日帰りで利用するサービスです。

▶ 1ヶ月あたり自己負担の目安 (1割負担の場合) (単位:円)

区分	9月まで	10月から
週1回利用	1,647	1,655
週2回利用	3,377	3,393

※サービス事業所において認められている加算により、自己負担額が変動します。

- いずれのサービスも、地域包括支援センターなどが作成する個々のケアプランにより、利用回数が決まります。
- 介護負担割合により、表中の金額とは異なります。

介護保険課介護予防推進担当 内線 1231～1233

■ 園市民課国保年金担当 内線 1145～1148

募 日川公民館管理人募集

市教育委員会では、日川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(夫婦、家族での入居可)

▶**従事場所**：日川公民館(歌田596)

▶**条件など**：

①管理人の住居として使用できる場所
管理人室(6畳、4畳半の2間・台所・浴室・便所)

②謝礼 月額 27,800円

③光熱水費は無料

④任期

11月1日～令和2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、閉鎖および施設点検

・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

▶**応募方法**：履歴書(市販のもの、写真貼付)を生徒学習課に提出してください。

▶**受付期間**：9/20(金)～10/21(月)(必着)

▶**選考方法**：書類選考後、面接により決定(面接日は後日連絡)

園生徒学習課生涯学習担当 内線 2326

i 9/20(金)～26(木)は動物愛護週間です

動物は、正しい理解のもと適正に飼養しましょう。命の大切さ、友愛、平和の尊さを、動物を通して振り返りましょう。
※動物愛護イベントは、11/10(日)に開催。

▶**イベント**：ラザウォーク甲斐双葉店

▶**表彰式典**：甲斐市双葉公民館

▶**主催**：県・(公社)県獣医師会

園県福祉保健部衛生業務課食品衛生・動物愛護担当 ☎055-223-1489

山梨県からのお知らせ

広告主の皆さん
ご存じですか? **看板**

屋外広告物の決まり

屋外広告物にはルールがあります
(大きさ、色合い、etc)

ルールを守ってより良い広告物をつくしましょう

詳しくは山梨県のホームページをご覧ください

山梨県 屋外広告物の設置 **検索**

お問合せ先
山梨県 観光建設事務所 都市計画担当
お電話：0553-20-2806

募 峡東地域農業経営改善研修会(農業簿記)受講者募集

今までの農業経営を見直し、今後の経営改善を目指す人を対象に、農業経営改善研修会を開催します。パソコンでの複式簿記記帳を学び、我が家の経営改善に役立ててみませんか?

▶**内容・定員**：

①パソコン簿記入門コース(全6回)
定員 20人

②パソコン簿記質問相談会(全2回)
定員 10人×2回

▶**対象**：

①パソコン農業簿記が初めての人(経験0～2年の人)
※パソコンソフトのインストールなどができる人

②ソリマチ農業簿記を実践している人(受講年数5年未満)

▶**開催時期**：

①10月～令和2年2月

②令和2年2月

▶**場所**：

①県東山梨合同庁舎
(甲州市塩山上塩後 1239-1)

②JA フルーツ山梨本所
(甲州市塩山上塩後 1100)

▶**テキスト代**：① 2,900円、② 800円

▶**申込締切**：10/18(金)

▶**申込**：申込用紙に必要事項を記入の上、峡東農務事務所(峡東地域普及センター)までFAXまたは郵送、持参にて申し込んでください。申込用紙は峡東農務事務所、市役所にあります。峡東農務事務所のホームページからもダウンロードできます。(https://www.pref.yamanashi.jp/kt-noumu/)

※コース詳細はHPをご確認いただくか、直接お問い合わせください。

※希望者多数の場合は、受講できない場合があります。ご了承ください。

園峡東農務事務所(峡東地域普及センター)
☎② 2707、FAX ② 2709

i シルバー人材センター施設管理講習会

ふすま張りの技術を学びます。

▶**日程**：11/20(水)～22(金)9:00～17:00

▶**会場**：笛吹市「八代総合会館」

▶**受講料**：無料 ▶**定員**：15人(書類選考)

▶**申込締切**：10/21(月)

▶**要件**：シルバー就業を希望する60歳以上の人(事前にシルバー人材センターへの登録が必要となります)

園県シルバー人材センター連合会

☎055-228-8383

税 10月1日から消費税の軽減税率制度が実施

消費税率等の10%への引上げと同時に、消費税の軽減税率制度が実施され、消費税率等が標準税率10%と軽減税率8%の複数税率となります。

▶**実施時期**：10月1日
(消費税率の引上げと同時に)

▶**消費税率等**：

・標準税率は10%
(消費税率7.8%、地方消費税率2.2%)

・軽減税率は8%
(消費税率6.24%、地方消費税率1.76%)

▶**軽減税率の対象品目**：

①酒類・外食を除く飲食料品
②週2回以上発行される新聞(定期購読契約に基づくもの)

▶**帳簿および請求書等の記載と保存**：

・対象品目の売上げ・仕入れがある事業者は、これまでの記載事項に税率ごとの区分を追加した請求書等の発行や記帳などの経理(区分経理)を行っていただくこととなります。

・仕入税額控除の要件は、現行、「帳簿および請求書等(一定の領収書や納品書、レシートなども含まれます。)'の保存」ですが、軽減税率制度実施後は、こうした区分経理に対応した帳簿および請求書等(区分記載請求書等といいます。)'の保存が要件となります(区分記載請求書等保存方式)。

▶**税額の計算**：

・売上げおよび仕入れを税率ごとに区分して税額計算を行う必要があります。

・区分経理が困難な中小事業者には、経過措置として売上げに係る税額(売上税額)または仕入れに係る税額(仕入税額)の計算の特例があります。

※軽減対象品目の取り扱いがない事業者や、免税事業者も、制度に対応するための準備が必要となる場合があります。

▶**問い合わせ**：

1 電話相談センター☎0120-205-553
受付時間 9:00～17:00(土日祝除く)

2 山梨税務署での面接による個別相談を希望される人は、電話による事前予約をお願いします。
園山梨税務署個人課税第1部門
☎② 1411 内線 31

※自動音声に従って「2」番を選択してください。交換手が出ますので、内線番号をお申し付けください。

3 軽減税率制度についての詳しい情報は、国税庁ホームページ(www.nta.go.jp)内の特設サイト「消費税の軽減税率制度について」をご覧ください。

保 知らなきゃ損！医療費節約のコツ

■時間外受診は避けましょう～医療費は時間で差がつきます～

診療時間終了後や休日の受診には一定額が割増されます。やむを得ない場合以外は、割増のない時間帯に受診しましょう。保険薬局も同様です。

▶時間外、休日、深夜につく割増料金(※1)(初診の場合)

加算区分	病院・診療所(※2)	保険薬局
時間外加算(休日・深夜を除く、診療・開局時間外)	850円	調剤技術料2倍
休日加算(日曜・祝日・年末年始)	2,500円	調剤技術料2.4倍
深夜加算(22:00から翌6:00)	4,800円	調剤技術料3倍

(※1)小学校入学～69歳までは金額の3割を窓口負担

(※2)ベッド数が0～19床の医療機関

時間内の割増にも要注意！

診療所の場合、診療時間内でも8時前や18時(土曜は12時)以降は『夜間・早朝等加算』として500円(上記※1)が加算されます。

保険薬局では開局時間内でも19時(土曜は13時)～翌8時の調剤には400円(上記※1)が加算されます。

■ジェネリック医薬品を利用しましょう

ジェネリック医薬品は先発医薬品の特許期間が切れた後に開発された、有効成分・用途・効能が先発医薬品と同等でかつ安価な医薬品です。ジェネリック医薬品に切り替えることにより、医療の質を落とさずに自己負担を軽くすることができ、医療費の抑制にもつながります。

※ジェネリック医薬品は違う製薬会社から何種類も出ている場合もあります。有効成分や効能は同じですが、形状や添加物などに違いがあります。また、子どもが飲みやすいように錠剤を小さくしたり、甘みをつけたりして、より飲みやすいように改善されていることもあります。薬剤師によく相談のうえ、子どもの薬にジェネリック医薬品を選択肢に加えてみましょう。

年 未支給年金について

年金を受けとっている人が亡くなったとき、亡くなった月分までの年金が支払われます。支払われるはずの年金が残っている場合は、その分の年金を「未支給年金」として、その人と生計を同じくしていた遺族が受け取ることができます。

▶未支給年金を受けられる人および順位：

亡くなった人と生計を同じくしていた、

①配偶者

②子

③父母

④孫

⑤祖父母

⑥兄弟姉妹

⑦その他3親等内の親族

▶未支給年金の請求に必要な主な書類：

・年金証書

・亡くなった人の戸籍謄本(除籍謄本)



■領収書・明細書は保管しましょう

領収書や明細書があれば治療内容がわかり、医療費の請求間違いなどにも気づきやすくなります。

■「かかりつけ医」「かかりつけ薬局」をもちましょう

「かかりつけ医」「かかりつけ薬局」とは日常的な病気はもちろん、健康についてなんでも相談できる身近なお医者さん・薬局のことです。病歴や体質、検診結果などを把握しているので、総合的な健康管理をしてもらうことができます。

■紹介状なしで大病院などに行くと追加費用がかかります

紹介状なしで大病院などにかかる定率の自己負担額とは別に定額負担として、自己負担の追加費用がかかりますので、ご注意ください。

■お医者さんに症状を具体的に伝えましょう

自覚症状や病歴など、自分の症状をしっかりと伝えるために予めメモを用意するなどし、医師としっかりとコミュニケーションをとりましょう

■定期検診を受け、日頃から健康管理に努めましょう

早期に病気を発見すれば、治療期間も短く、治癒率も高くなります。年に1度は健康診査を受けましょう。

■重複受診(はしご受診)を避けましょう

同じ病気でも同時に複数の医療機関を受診することをいいます。複数の医療機関への受診はそのたびに初診料が発生し、検査や治療、薬などが重複し、患者自身の体の負担にもなります。

■お薬手帳を持参しましょう

保険薬局などへ行くときはお忘れなくお薬手帳を持参しましょう。お薬の重複を防ぎ、患者自身の体の負担を防ぐことにつながります。また、6ヶ月以内に処方を受けた薬局で、再度処方を受ける際に、お薬手帳を持参していれば1回につき120円医療費が軽減されます。(自己負担額ではありません)

・亡くなった人の住民票の除票※
・請求者の戸籍謄本(亡くなった人と請求者の身分関係が確認できる戸籍)
・請求者の世帯全員の住民票※
・請求者の預金通帳
・亡くなった人と請求者が別世帯の場合は「生計維持・同一証明書」

※マイナンバーカード、またはマイナンバー確認書類(通知カードなど)と本人確認書類をお持ちいただいた場合は省略できます。

注：未支給年金は受給していた年金の種類によって必要な書類や届出先が異なります。

園甲府年金事務所 ☎055-252-1431(代表)

市民課国保年金担当 内線 1145～1148

牧丘支所住民生活担当 ☎⑤ 3111

三富支所住民生活担当 ☎⑨ 2121

講 市民総合体育館・牧丘 B&G 海洋センター 各種教室

申し込み・問い合わせ
市民総合体育館 ☎ 5600
牧丘 B&G 海洋センター ☎ 4411

■楽しく効果がでる！健康運動教室～無料体験会&短期コース～

講座名	曜日	日時	場所	受講料	内容
新やさしい ヨガ	火	10/29 13:30～14:15	市民総合 体育館	無料 体験会	初めての人やハードな運動が苦手な人でも安心です。
アクティブ シェイプ	火	11/12・19、12/3・10・17 20:15～21:00	市民総合 体育館	3,000円 (税別)	ステップ台による昇降運動により 燃焼効果アップ！
骨盤 エクササイズ	火	11/12・19、12/3・10・17 ① 10:00～10:45 ② 19:15～20:00	市民総合 体育館	3,000円 (税別)	骨盤の歪み、腰痛改善、お腹シェイプにも効果的！
かんたん パンチ&キック	水	10/30、11/13・27、12/4・11 20:00～20:45	市民総合 体育館	3,000円 (税別)	女性にも大人気！脂肪燃焼！！
シェイプアップ& やさしいヨガ	水	10/30、11/13・20・27、12/4 10:00～10:45	市民総合 体育館	3,000円 (税別)	軽く汗をかく程度の有酸素運動と ヨガを合わせ、シェイプアップ！
ピラティス	水	10/30、11/13・20・27、12/4 ① 13:30～14:30 ② 19:30～20:30	市民総合 体育館	3,000円 (税別)	体幹を安定させ、ゆがみのない体 作り。内蔵機能改善・コリ予防！
やさしい ヨガ	木	11/14・21・28、12/5・12・19・26 ① 11:15～12:00 ② 13:30～14:15 ③ 20:30～21:15	市民総合 体育館	4,200円 (税別)	心と体をほぐし、基本のポーズで、 体幹も鍛えられます。
ピラティス	木	11/21・28、12/5・12・19 ① 19:15～20:00 ② 20:15～21:00	牧丘 B&G 海洋 センター	3,000円 (税別)	身体の不調を改善！プロポーショ ンのとれた身体へ！代謝アップ！

※定員になり次第締切りとなります。また、定員に達しない場合開催を見合わせることもあります。

▶申し込み：上記「申し込み・問い合わせ」へ事前に電話で申し込み。

■「無料体験実施」趣味が広がる！多彩なカルチャー教室

講座名	日時	場所	受講料/月	内容
色えんぴつ画	第1・3木曜(月2回) 13:30～15:30	市民総合 体育館	無料体験	鉛筆画から始める絵を描く基礎講座！
小さな水彩 スケッチ	第1・3木曜(月2回) 10:00～12:00	市民総合 体育館	無料体験	少ない画材でポストカードなどに風景画を描き、 三原色で描くなど初めての人でも安心
癒しのアロマ ストレッチ	第1・2・3金曜 13:30～14:30	市民総合 体育館	無料体験	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、心身の疲れを癒します。
絵手紙	第2・4金曜(月2回) 13:30～15:30	市民総合 体育館	無料体験	文字も、絵も、書くのが苦手な人にこそおすすめ！
リラックス アロマヨガ	第1・2・3土曜 10:00～11:00	牧丘 B&G 海洋センター	無料体験	リフレッシュ効果の高いアロマオイルの香りに包 まれながらリラックス。
ベーシックヨガ	第2・4土曜(月2回) 19:00～20:00	牧丘 B&G 海洋センター	無料体験	心身の健康を目指し、無理のないポーズでゆった りと心地よく身体を動かして行う。
リコーダー アンサンブル	第1・3日曜(月2回) 14:30～16:00	牧丘 B&G 海洋センター	無料体験	みんなでアンサンブルを楽しもう。

※無料体験は各教室1回のみ参加可能です。それ以外は通常の受講料となります。通常の受講料はお問い合わせください。

※小さな水彩スケッチ教室では、教材費として別途500円(税別)がかかります。

▶申し込み：上記「申し込み・問い合わせ」へ事前に電話で申し込み。

■カルチャー教室「講師募集」

さまざまなジャンルで活躍されている講師を募集しています。ユニークで存在感があり、注目を集めるような講座など歓迎です。会場は教室形式、または少人数制のスタジオです。設備的に不可能なもの(料理教室など)や、大きな音の出るもの、激しい運動などはご相談ください。新しい講座を提案いただける人や、自分の技術・資格を生かしたいという人、ぜひご応募ください。

▶募集会場・申し込み・問い合わせ：牧丘 B&G 海洋センター ☎ 4411

募 楠さんのボランティア・ ドイツ語講座開講

上智大学外国語学部ドイツ語学科を卒業された、山梨市在住の楠さんによるボランティアでのドイツ語講座を開催します。オリンピックに向けてドイツとの交流に力を注いでいる山梨市で、ドイツ語と一緒に学んでみませんか。

▶レベル：初心者向け

▶回数：全10回

▶日時：11/10～1/26の3ヶ月間
(※年末年始は除く)

毎週日曜日 9:00～10:30

▶場所：市民会館 402 会議室

※12/1、1/12・19のみ街の駅やまなし

▶講師(主催)：楠良一さん(山梨市在住)

▶受講料：無料

▶対象者：ドイツ語を学びたい意欲のある人

▶募集人数：25人

▶申込方法：9/24(火)～10/18(金)に電話または直接、地域資源開発課まちづくり担当までお申込みください。

※市内在住または在勤の人を優先、先着順
☎市国際交流促進委員会(地域資源開発課まちづくり担当) 内線 2373

募 子ども食堂開設・運営支援事業 補助金交付団体募集のお知らせ

市では、「子ども食堂」を新たに開設し運営する団体に対して、補助金を交付します。これは、子ども食堂を開設する団体に対し、その開設・運営に要する経費を補助することにより、全ての子どもが将来に希望を持って健やかに成長できるよう、地域の子供も達が「食事」の提供を受け、コミュニケーションを図り、安心して過ごすことのできる「居場所」の拡大を図ることを目的に行うものです。

▶応募期間：10/7(月)～12/20(金)

▶募集条件：令和元年度中に市内で「子ども食堂」を新たに開設し、継続的に月1回以上運営していく団体

▶補助金額：

・開設 対象経費の2分の1以内(上限15万円)

・運営 対象経費から料金収入などを除いた額(1回7千円限度、上限15万円)

▶対象経費<例>：

・開設 施設の修繕・改修費用、備品の購入やリース料など

・運営 食料費、光熱水費、会場の使用料、広告料やチラシなどの作成費用など

※応募される人には、詳しい説明を行います。お問い合わせください。

☎福祉課社会福祉担当 内線 1133

募 外国人留学生のホストファミリー募集！！

ユニタス日本語学校に通う留学生(18歳以上)をホストファミリーとして受け入れていただける家庭を募集します！異文化交流や英語でのコミュニケーションを通して、海外の文化や語学に興味を持ってもらい、留学生に日本文化を知ってもらうことを目的としています。この機会に、ホストファミリーとして、身近で簡単に国際交流してみませんか。

▶受入期間：11/2(土)～3(日)の1泊2日

▶募集ホストファミリー：

【1. 小・中学生のいる家庭】

・ホームステイ希望者 ユニタス日本語学校へ通う生徒若干名

・募集数 数世帯

・要件 ①小学生または中学生の子どもがいる全世帯が2人以上 ②家族全員同意の上、ボランティアで受入ができる市内の家庭 ③専用の部屋が確保できること。

【2. 一般家庭(1以外)】

・ホームステイ希望者 ユニタス日本語学校へ通う生徒若干名

・募集数 数世帯

・要件 ①全世帯が2人以上 ②家族全員同意の上、ボランティアで受入ができる市内の家庭 ③専用の部屋が確保できること。

▶募集期間：10/18(金)まで

▶説明会：10/23(水) ※出席必須

▶応募方法：申込用紙に必要事項を明記して、郵送、FAX、または直接提出してください。申込用紙は、学校教育課、地域資源開発課に備えてある他、ホームページからもダウンロードできます。

※応募多数の場合は、厳正なる抽選をさせていただきますが、ホームステイ希望者とホストファミリーとのマッチングを行うため、住居環境や性別などお互いの希望がマッチングしない場合は、ご希望に沿えない可能性もありますので、予めご了承ください。

※詳細は申込用紙をご覧ください。

▶申し込み・問い合わせ：〒405-8501 小原西 843 FAX ☎ 2800

【1. 小・中学生のいる家庭】学校教育課学校教育担当 内線 2311

【2. 一般家庭(1以外)】地域資源開発課まちづくり担当 内線 2373

募 森林セラピーツアー参加者募集 森林セラピーを体験してみよう！

海の日、山の日に続いて、森林セラピーツアーを開催します。山に親しむいい機会です。森林の癒やし効果をいっぱい吸収してみませんか。

▶日時：10/26(土) 9:30～13:00

▶場所：森林セラピー基地「西沢渓谷」

▶集合：道の駅みとみ 観光案内所前

▶参加費：3,000円/1人(森林セラピーガイド料・セラピー弁当・傷害保険料)

▶持ち物など：歩きやすい服装・運動靴、リュック、サック、飲料など

▶その他：雨天の場合中止

▶定員：20人(先着)

▶申込方法：インターネットまたは電話

※インターネットは市観光協会のホームページからお申し込みください。申込フォームの最後「ご質問・ご要望」の欄に「10/26協議会主催ツアー申込」と明記してください。

※催行日2日前から、お客様都合でのキャンセルの場合に、キャンセル料(1,000円×人数)を承ります。

☎観光課内「山梨市森林セラピー推進協議会」
内線 2149



情報 やまなし

市役所 ☎ 0553 22 1111
 牧丘支所 ☎ 0553 35 3111
 三富支所 ☎ 0553 39 2121

催 根津記念館イベント情報

■根津記念館開館記念日入館無料！

開館記念日の10月10日(休)は、入館が無料になります。

■秋の山野草展

市文化協会盆栽部の皆さんのご協力のもと、秋の山野草展を開催します。山野草独特の自然の色合いを秋の訪れとともにお楽しみください。

※花の様子により展示時期を変更する場合があります。

▶日時：10/16(休)～20(日)
 ▶場所：根津記念館展示棟前

■甲州弁むかしがたりの会

山梨むかしがたりの会の皆さんが山梨や全国の昔話や伝説を甲州弁で語ります。「笛吹権三郎」や「焼山峠の子受け地蔵」をはじめ、温かくておもしろい甲州弁のお話をお楽しみください。よっちゃばつて、聞いておくんなくて！

▶日時：10/20(日)
 13:30 開場 14:00 開演
 ▶会場：根津記念館 青山荘和室
 ※通常の入館料のみでお楽しみいただけます。

■根津記念館【月曜休館、開館時間
 9:30～16:30(受付16:00まで)】
 ☎ 22 8250、FAX 22 8251

催 妣田圭子草絵展「馬と天地 犬と男 猫と女」開催中！

同タイトルの画集から市が所蔵する作品を展示しています。

▶期間：12/15(日)まで
 ▶時間：9:00～17:00
 (期間中休館日なし)
 ▶場所：牧丘町総合会館(市役所牧丘支所)2階絵画展示室

■牧丘教育事務所 ☎ 35 3111

講 アロマヨガ&ボディメンテナンス ～ココロとカラダの若返り～

月に1度テーマに合わせて、心地よいアロマの香りに包まれながらヨガやセルフマッサージなどで心身のバランスを整えます。ヨガの経験のない人、体の硬い人、床に座るのがつらい人でも、椅子に座って安心して無理なく行えます。

▶日時：10/20(日) 10:00～11:00
 ▶場所：市民総合体育館
 ▶テーマ：誰でも簡単！椅子に座って楽ヨガ
 ▶講師：吉澤ゆき子さん
 ▶受講料：1,000円(税込)
 ▶持ち物：ヨガマット(無料貸し出しあり)、水分補給用の飲み物、バスタオル
 ※首元のつまっていない服装、ソックスを脱げる状態でご参加ください。

▶申し込み：下記まで
 ■市民総合体育館 ☎ 22 5600

催 安全・安心な暮らしづくりフェスティバル

警察と医療機関が共同で地域の皆さんからのご質問やご相談をお受けします。

▶日時：11/4(月・振替休日)
 10:00～14:00(雨天中止)
 ▶場所：山梨厚生病院駐車場(落合860)
 ▶趣旨：近年社会問題となっている「高齢者の詐欺被害」や「運転技能にかかわる交通事故」の防止と、健康問題(がん検診をはじめとする予防医学や認知症予防など)について、地域の皆さんとの交流を通し共に考え、安全・安心に暮らせる社会づくりに寄与する。

▶内容：
 ・講演および相談コーナー【日下部警察署】県の交通事情(高齢者の事故など)、防犯体制(振り込め詐欺対策など)(山梨厚生病院)市町村検診(乳がん検診)のすすめ、認知症全般
 ・無料体験コーナー 模擬認知機能検査体験、パトカー・白バイ・救急車乗車体験、セーフティサポートカー・電動車いすウィル・セグウェイ試乗体験
 ・県警交通機動隊による白バイのデモンストレーション走行の見学
 ・軽食屋台の出店
 ▶主催：日下部警察署、県警察本部、公益財団法人山梨厚生会山梨厚生病院
 ■公益財団法人山梨厚生会法人本部総務部(実行委員会事務局) ☎ 22 1311

講 エコハウスやまなしの教室

■県産材を使ってプランターを作る教室

木の特性や木材の利用についての話を聞きながら、県産材を使って楽しくプランターを作りませんか？

▶日時：10/10(木) 10:00～12:00
 ▶講師：志沢美香さん
 (やまなしエコティーチャー)
 ▶定員：15人
 ▶参加料：500円(材料費)
 ▶持ち物：作業用手袋(できればゴム製のもの)、プランターを持ち帰る紙袋など、汚れても良い服装
 ▶内容：県産材で、プランターを製作します。(高さ25cm、直径約40cm、底板なし)
 ▶申込方法：9/26(木)9:30から電話受付(先着順、本人のみ受付)



■石を使ってアクセサリーを作る教室

石やビーズなどを使って、オリジナルのアクセサリーを作ります。ご自分で作ったアクセサリーは愛着がわき、大切にしたいものになりますよ。

▶日時：10/26(土) 10:00～12:00
 ▶講師：峯地孝明さん
 ▶定員：15人
 ▶参加料：500円(材料費)
 ▶持ち物：使用しなくなったアクセサリーの石(大きさ4～10cm位)やビーズ(ない人は、エコハウスで用意した石をお使いいただけます)
 ▶内容：ネックレスまたはキーホルダー、どちらか1点作ります。
 ▶申込方法：9/26(木)9:30から電話受付(先着順、本人のみ受付)



◆開催場所・申し込み・問い合わせ

■エコハウスやまなし ☎ 22 5001

講 桃やぶどうの伐採樹木(薪の原木)の収集にご協力ください！

桃やぶどうを植え替えるときに出る伐採樹木を収集し、薪ストーブの利用者などに燃料として有効活用していただく事業を実施します。詳しくは、広報やまなし11月号でお知らせします。

▶収集日：11月～2月 毎月1回(予定)
 ▶収集会場：未定
 ■環境課新エネルギー推進担当
 内線 2252～2254

募 第32回東山梨地区駅伝競走大会参加者募集

▶日時：11/10(日) 開会式8:10
 ▶コース：市民総合体育館前河川沿い「重川サイクリングロード周回コース」
 ▶参加者募集：
 ○小学生男子の部、女子の部
 ○中学生男子の部、女子の部
 ○一般の部
 ※申込用紙は、西館3階生涯学習課の窓口にあります。
 ※小・中学生の部の申込書は、各スポーツ・学校に配布してあります。
 ▶申し込み：10/25(金)までに申込書を生涯学習課スポーツ振興担当まで提出してください。
 ▶お願い：大会当日は応援をよろしくお願います。なお、大会の影響で周辺道路が混雑する恐れがございますのでご了承ください。
 ※詳細はお問い合わせください。
 ■生涯学習課スポーツ振興担当
 内線 2331・2333

募 朗読講習会・受講生募集

朗読は、心と頭を刺激する素晴らしいツール。アンチエイジング効果も期待できます。一人ひとり違う声の個性を楽しみつつ、朗読の魅力を体感してみませんか。朗読に興味がある人、だれでもお気軽にご参加ください。
 ▶日時：①11/20(水)、②12/11(水)、③12/18(水)
 時間はいずれも13:30～15:30
 ▶会場：市役所5階 502会議室
 ▶対象：朗読に関心のある人
 ▶内容：①朗読がもたらす3つの嬉しい効果、②伝わる朗読のコツ、③朗読(音訳)で社会貢献ができる
 ▶費用：無料
 ▶定員：20人
 ▶申込締切：11/11(月)
 ■市社会福祉協議会 ☎ 22 8755

講 夢わーく山梨の講座

■見て楽しい! 食べておいしい「飾り巻き寿司教室」

お客様のおもてなしに、お弁当にと、さまざまなシーンで活躍する飾り巻き寿司。切った時の感動を味わい、食べる人にも喜んでもらえる飾り巻き寿司を一緒に作りませんか？

▶日時：10/24(木) 13:30～
 ▶会場：夢わーく山梨料理実習室
 ▶講師：飾り巻き寿司インストラクター 小淵正子さん

▶参加費：1,300円(材料代)
 ▶定員：20人
 ▶持ち物：エプロン、髪留め、ふきん1枚、持ち帰り容器、食品用ラップ
 ▶申し込み：10/1(火)から電話か窓口で受付 平日9:00～17:00

■あなたが変わる「心と体の呼吸法講座」

▶日時：10/11(金) 13:30～15:00
 ▶会場：夢わーく山梨 講習室
 ※詳細は、広報やまなし9月号をご覧ください。
 ■夢わーく山梨 ☎ 22 3111

第15回市民親善ゴルフ大会を開催します

市体育協会ゴルフ連盟主催の市民親善ゴルフ大会を今年も開催します。個人でもグループでも、奮ってご参加ください。女性・初心者も大歓迎です！秋風の中、一緒にゴルフを楽しみませんか？
 ▶日時：11/7(木) 7:30スタート
 ▶会場：甲府国際カントリークラブ
 ▶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
 ▶募集人員：50組(200人)

▶申込受付：10/2(水)～18(金)【定員になり次第締め切り】申込書に必要事項を記入し、生涯学習課スポーツ振興担当まで、FAX、メールにより、または窓口で直接提出してください。
 ※申込用紙は、西館3階生涯学習課の窓口を設置してあります。
 ▶費用：大会当日受付で支払い 参加費2,000円、プレー代8,000円(税込) ※昼食限定メニュー
 ▶表彰・賞品：グロスの部・ネットの部・女性の部・ニアピン・ドラゴン ※市内各協賛事業所より豪華賞品多数！
 ▶主催：市体育協会ゴルフ連盟
 ■生涯学習課スポーツ振興担当
 内線 2331・2333、FAX 22 5357
 e-mail shogaigakushu@city.yamanashi.lg.jp

市制施行14周年記念式典「市制祭」を開催します

日時 **10/15(火)**
 9:30 受付 10:00 開式

会場 市民会館ホール

市制祭は、長年市政にご貢献いただいた皆さんに功労章や感謝状を贈呈し、市から感謝の意を表す場です。表彰者・招待者の他、ご家族やご縁がある人、市制祭に興味がある人など、どなたでもご入場いただけます。今年度は、市制施行10周年の際、市民歌と同時につくられた「フルーツ体操」を八幡保育園のかわいい園児たちが披露してくれます。多くの方のご来場をお待ちしています。

■政策秘書課秘書担当 内線 2413・2414

楽しいアトラクションも予定しています！

どなたでもご入場いただけます。ご来場をお待ちしています。



昨年度の様子(市観光大使でシャンソン歌手の小倉浩二さんによる市民歌の歌唱)

牧丘郷土文化館で奏でる

明治唱歌コンサート

【会場】 牧丘郷土文化館
(旧室伏学校校舎、
花かげの郷道の駅
まきおか敷地内)

【出演】 若林秀和
(童謡歌手)、
青木陽香(伴奏)

【チケット】 1,000円(高校生
以下無料、要整理券)

【定員】 40人

チケット・問い合わせ

牧丘支所、牧丘教育事務所

☎0553-35-3111/FAX 0553-35-3733

Email kyouikujimu-maki@city.yamanashi.lg.jp

午後一時開場
一時半開演
(土) 十月 十二日

明治の建物の中で当時の
音楽を楽しみながら、日本の歴史・文化
の価値、素晴らしさを
再発見しませんか？

2019.10

広報やまなし 2019.9.20発行(通巻176号)

■発行 山梨市 〒405-8501 山梨県山梨市小原西843 ☎0553②1111(代表) FAX 0553③2800

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

twitter [@yamanashicity](https://twitter.com/yamanashicity) facebook <https://www.facebook.com/yamanashicity>

「広報やまなし」2019年11月号は10月23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！
QRコードはこちら



世帯と人口 (2019.9.1現在) 人口34,670人(-28) 男16,721人(-3) 女17,949人(-25) 世帯数14,665世帯(-11)