



がぶりっ!

## Contents

- P.02 未来のための、ジェネリック。
- P.06 春の叙勲
- P.07 市政の動き
- P.08 まちのわだい
- P.09 地域包括支援センターだより
- P.10 Kid's World
- P.12 各種相談・安全安心
- P.14 図書館
- P.15 情報やまなし

### 特集 膨れ上がる山梨市の医療費 未来のための、ジェネリック。

【今月の表紙】山梨県笛吹川フルーツ公園で開催されたグリーンフェスタでの一枚。園内の広い噴水の中に、ヤマメ・イワナがいっぱい。その魚をとって、自分で焼いて食べました。自然の恵みに感謝しつつ、外で食べる魚は格別。

# 膨れ上がる山梨市の医療費

## 未来のための、ジェネリック。

今、国民医療費が年に1兆円も増加し、医療保険制度維持のための負担が増加しています。自分の子どもや孫にその負担を先送りしないため、私ができることは。

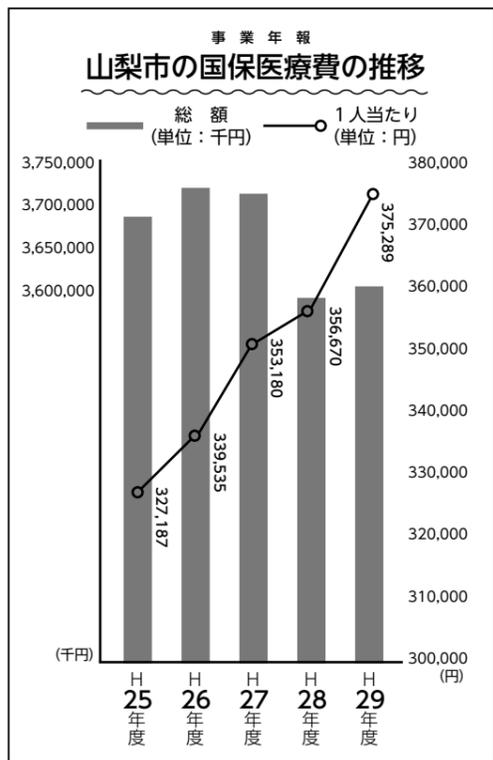
り毎年度、増加を続けています。年々増加している状況は、国保財政の厳しさを表しています。

して調剤費が占める割合は高まっていくと考えられます。未来の、子どもの負担を考える。

**36** 億502万円。これは平成29年度の山梨市国民健康保険（以後…国保）における医療費の総額です。一人当たり換算すると、一年間で約37万円を病院や薬局での医療費に充てていることになります。この数字はいずれも山梨市における国保加入者の総額医療費であり、他の保険である後期高齢者医療保険や共済健康保険なども含めると、途方もないお金が医療費として使用されていることが分かります。

### 医療費増加が続く現実

山梨市の国保における医療費の過去5年分を分析してみると、総額は一見、減少傾向にあるように見えます。しかし、これは国保加入者の内75歳に到達し、後期高齢者医療保険に移行する人の増加などにより、国保加入者数が減少したからであり、加入者一人当たりで計算した医療費はグラフのとおり



医療費の内訳は、年度ごとにばらつきはあるものの、総医療費に対する調剤費（薬代）の割合は常に20%以上という高い水準です。医療費総額全体が減少しているものの、調剤費のみで年間平均7億7千万円以上支出をしています。5月に保険適用発表があった白血病の新薬は約3350万円。今後、この新薬以外にも画期的な新薬が発売されたとき、今にも増

医療保険の運営には、公費として私たちの税金が充てられています。このまま医療費が増え続けると、さらなる負担を子どもたちに強いることとなります。将来に渡り保険制度を維持していくためには、医療費の増加を抑えていくことが必要です。そのために、医療費の中で大きな割合を占める調剤費の適正化が必須課題となります。

### Qジェネリック医薬品とは？

先発医薬品いわゆる新薬が開発され、歳月が経過し、新薬を開発した医薬品メーカーの特許期間が過ぎると、他のメーカーで同じ有効成分の医薬品を製造・販売することができず。その医薬品を後発医薬品「ジェネリック医薬品」と言います。

新薬は、開発に長い年月と膨大な費用がかかっているため、高い価格がつけられています。それに比べ、ジェネリック医薬品は開発費がそれ程から少ないので、安い価格になっています。安いからといって決して効果、品質が新薬に劣るわけではなく、厚生労働省

### Qジェネリック医薬品の使用率を上げるには？

使用率を上げるために、さらなる取り組みが必要なることを痛感させられています。薬局としては、ジェネリック医薬品をできる限り取り揃え、患者さんの求めがあったときは、スムーズに変更できる体制を整えておく必要があると考えます。

### Q使用した患者さんの声をお聞かせください

窓口で支払う薬代が安くなったと喜んでいただくことがしばしばあります。患者さんによっては、「使用中の医薬品を全てジェネリック医薬品に変更してくれ」とありがたい。」と言う人もいました。全ての医薬品にジェネリック医薬品が発売されているわけではあり

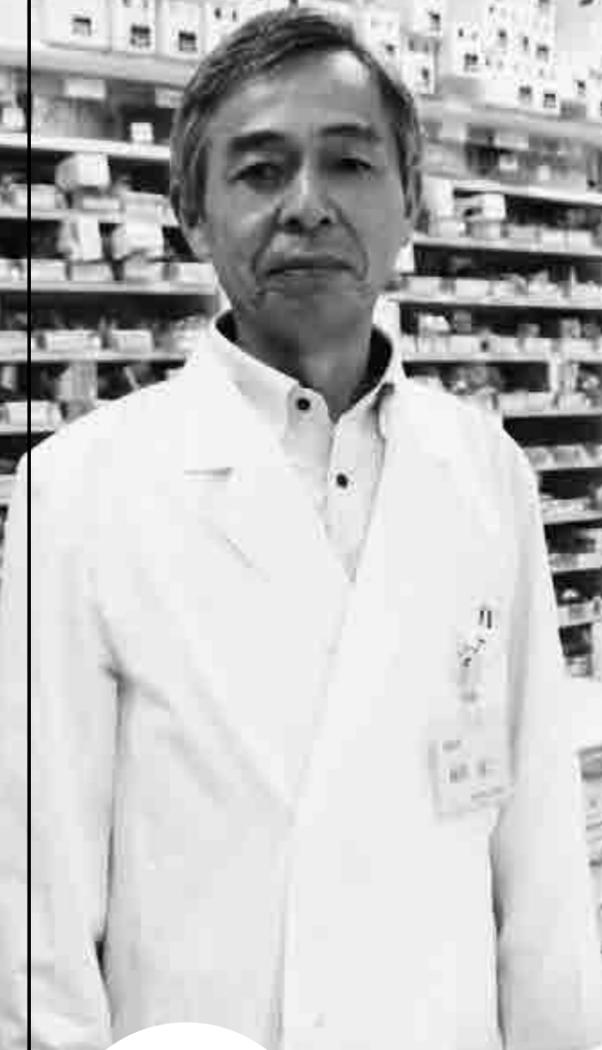
ませんので、ご注意ください。近年では、ジェネリック医薬品が浸透してきたこともあり、以前は希望しなかった人も、再度使用について尋ねると、変更して欲しいと言われることも増えてきています。患者さんによっては、新薬で起こらなかった発疹などの症状

が現れることもありますので、その際は申し出てもらうことで新薬に戻すこともあります。疑問・不安に思うことは、薬局で気軽に相談していただければと思います。

ジェネリック医薬品の使用について少なからず抵抗をお持ちの患者さんは、まずは胃薬だけを変えてみるなど、「価格が安いからジェネリック医薬品は効かないのではないか」などの先入観を払拭してみたいかがでしょうか。

私も、患者さんの費用負担軽減、医療費を抑えることにつながるジェネリック医薬品の促進に努め、薬剤師として、微力ではありますが、医療保険制度が存続されるよう頑張っていきたいと思えます。

## ジェネリック医薬品についてインタビュー



東山梨薬剤師会副会長  
まきおか薬局  
藤原 建二 薬剤師

山梨市出身。1979年北里大学卒業。以後、出身地である牧丘町立牧丘病院、まきおか薬局に勤務。「患者さんと共に」をモットーに調剤業務を行なう。

つつじクリニック  
院長  
鶴田 好孝 医師

山梨市出身。千葉県の大学に進学後、千葉県の病院で医師として勤務。2002年、山梨市下石森に「つつじクリニック」を開院。地域の医療を担う。診療科は内科・外科・循環器内科。



ジェネリック  
医薬品について  
インタビュー

### Qジェネリック医薬品の利点・欠点は？

近年、ジェネリック医薬品が多く発売されています。血圧やコレステロールをコントロールする薬やいわゆる風邪薬など、一般的に使用する薬の多くにジェネリック医薬品が作られています。むしろジェネリック医薬品がない新薬のほうが少ないです。

それほどまでに多くのジェネリック医薬品がある中で、服用するジェネリック医薬品によって、患者さんによっては効果が出ない、火照る・発疹がでるなどの症状が出てくることもあるので、慎重に選ばないとはいけません。しかし、服薬のバリエーション

が豊富ということもあります。今まで錠剤しかなかった新薬が、ジェネリック医薬品では口の中で溶けてきた高齢者にとって、薬を飲みやすいという利点があります。

さらに、糖尿病の薬で食前に飲むものがありますが、外出時に友人の前で薬を飲むことを格好悪く感じる人にとっては、シート状の薬をパッと口に含むだけで、周囲から気づかれずに服用できるので、重宝している人も。そういった生活スタイルに合わせて使うことも有効かもしれません。

メリット・デメリット両方あると思います。かかりつけ医に相談することが大切です。

### Q使用した患者さんの声をお聞かせください

一時、テレビコマーシャルや番組内でジェネリック医薬品について放映された時は、多くの人から薬の変更の要望がありました。現在、自分から新たに希望する人は月5人ぐらいです。ブランドイメージから新薬を服用し続けている人もいますが、毎日服用する人は、薬代が家計に直結するので、安価なジェネリック医薬品を求める声も多くあります。

### Qジェネリック医薬品服用で気をつけること

「薬」なので、飲み始めては

らくは特に、体の変化に敏感になってほしいですね。そして、その変化をわかりつけ医に話す。いつも診ているからこそ見つけやすくなります。また、「お薬手帳」を利用してください。以前、病院ごと手帳を変え、3冊持っていたという患者さんがいました。手帳は一冊とし、別の病院で処方された薬の履歴が分かるようにしてください。

医師によってジェネリック医薬品に対する評価はさまざまですが、私は、処方箋に「ジェネリック医薬品に変更可」とし、患者さんに選択してもらっています。ジェネリック医薬品を試してみたい、気になる人は、医師や薬剤師に、自分にはどの選択肢があるのかを聞いてみてはいかがでしょうか。

将来の医療費について課題はありますが、日々研究が進み先進的な医薬品が開発され、医療が進んでいくことは素晴らしいことです。また、健康的な生活を維持するために、病院にかかり適切な診療治療を受けること、適切に医薬品を処方してもらうことを抑えるべきではありません。

### 医療費の救世主?! ジェネリック医薬品

課題解決のために私たちができることの一つが、「後発医薬品（ジェネリック医薬品）」の積極的な使用だということをご存知でしょうか。

ジェネリック医薬品は、先発医薬品（新薬）の特許期間が切れた後に販売される、新薬と同じ有効成分が入っている薬をいいます。

市民からは「ジェネリック医薬品は安全か心配です」との声をよく聞きますが、安全性や効き目、品質については、厚生労働省の厳しい審査を経て製造販売が認められている信頼できる薬です。新薬に比べ開発費が抑えられる分、安い価格で私たちの手に届くことが大きな魅力です。

新薬からジェネリック医薬品に変更した場合の、市の国保における最大効果期待額は1年間で約7千万円。国全体では約1兆3千億円が節約できるとも言われ、現在の財政状況を考えると、大きな負担軽減につながります。



PHOTO 後期高齢者医療保険証交付の説明会の中で、ジェネリック医薬品について説明する職員

### 使用率ワースト5

全国健康保険協会が加入者を対象に行なった調査では、山梨県のジェネリック医薬品の使用率は全国43位。特に、子どもの使用率が低い傾向があり、医療費の窓口無料化などにより、保護者が負担を実感しにくいことが影響しているのではないかと考えられます。

### 子どもの、未来のために。

使用率の低さが大きく取りざたされる中、イベントや市民課窓口での啓発活動、保険証交付時の説明会の実施、また昨年には全国健康保険協会と市民の健康づくり推

### ジェネリック医薬品、使っています。橋田勝さん



20年前、腰痛の薬をジェネリックに変更したのをきっかけにジェネリック医薬品を使っています。最初はやはり怖かった。でも、変更してからも体調も変わらず、月5,000円くらい薬代が安くなりました。希望していることが分かりやすいようにジェネリックのキャラクターの保険証ケースを使っています。

進に向けた連携協定を締結しました。これから、さらに医療費・調剤費がかかってくると予測される現在、市民の皆さんにジェネリック医薬品への理解を深めてもらい、使用を促進していただくため、市は今後もジェネリック医薬品の普及促進に努めていきます。

自分や子どもたちの未来のために、「ジェネリック医薬品に変えてみようかな」と思った人は、かかりつけ医や薬剤師さんに相談してみてください。

家のお財布や市の財政にも優しいジェネリック医薬品、ぜひお試しください。

山梨市国民年金担当  
内線11451148

### ココが知りたいジェネリック

#### ●種類はあるの？

高血圧や高脂血症、糖尿病の薬などさまざまな病気や症状に対応しています。カプセル・錠剤・点眼剤など形態も豊富です。

#### ●どれくらい安い？

価格は自己負担額の3割から5割、安価なものだと7割近く安くなります。

#### 《例》高血圧症の場合

¥6570  
オトク

代表的な薬を  
1日1回、1  
年間服用すると  
(3割負担)

¥9860 → ¥3290

#### ●市全体では、どれくらい節約になるの？

年間7074万円  
の節約になります。

※変更可能なものを全て変更した場合の最大減少額であり、金額はあくまでも参考目安です。

薬

「ジェネリック医薬品を使ってみよう、けれど、なかなかお医者さんや薬剤師さんに言いだせない」そう思ったことはありませんか？このカードを保険証ケースに入れて《ジェネリック医薬品を希望します》と意思表示。市民みんなで取り組んでみませんか。……点線に沿って切り取ってください▼

LOVE 《未来のための、ジェネリック》  
山梨市 ジェネリック医薬品を希望します



### ジェネリック医薬品の品質・有効性・安全など

(独)「医薬品医療機器総合機関」医薬品相談  
☎ 03-3506-9457 午前9時～午後5時  
※祝日・年末年始を除く月～金曜日

### 簡単に差額の算定ができます

日本ジェネリック製薬協会のホームページで、飲んでる薬を入力すると、新薬とジェネリック医薬品の薬価差額の計算が簡単にできます。



# 春の叙勲

令和元年度春の叙勲・危険業務従事者叙勲で  
 栄誉を受けられた皆さんを紹介します。

## 瑞宝小綬章 市川 榮也さん (小原東・75歳)



市川さんは、昭和43年に高校教諭になつて以降、県総合教育センター所長、甲府東高校長、帝京山梨看護専門学校長などを歴任されました。  
 特に市川さんがご尽力されたのが「学校改革」です。「教員の意識改革なくして学校改革はない」との想いから、校長自ら目標を打ち出し全職員と共有したり外部識者の評議委員会を設置したりと、教員が切磋琢磨し合える環境づくりに取り組まれました。さらに、教員の異動に左右されず常に同じ内容・進度で学習を進めるために作成した「シラバス」が全国的に注目されるなど、持ち前のリーダーシップを発揮し多くの改革を行なつてこられました。  
 「厳しくされど温かく」をモットーにされてきた市川さんのもとには、今でも多くの教え子から連絡が来るそうです。受章の際は「電話が鳴りっぱなしだった」と市川さん。「これからの教育現場も、子ども中心の教育が展開されればうれいです。」と語ってくださいました。

## 危険業務・防衛 瑞宝単光章 内松 幸一さん (下神内川・61歳)



内松さんは昭和51年に陸上自衛隊に入隊後、施設科での土地造成業務や退職自衛官の再就職支援などに携われ、約43年間の自衛隊員としての職務を務めあげられました。  
 施設科時代は「かいじ国体」に向けて、山を切り開き施設を作ったりグラウンドを拡張したりしたそうです。「忙しくて家にいないことが多かった」と内松さん。災害時は土地造成で使用している重機を使って救助活動も行なうなど、目まぐるしい日々を過ごされました。東京地方協力本部では、一般の企業より定年退職が早い自衛隊員の再就職先を探すため企業を数え切れないほど回つたそうです。  
 「施設科で国の安全・安心を守り続けた後に、国を守ってきた自衛隊員の新たな人生をともに考えるという異色の道を歩きました。印象に残っているのは、新たな就職先が決まった際に退職自衛官が見せた笑顔。私の宝物です。」と内松さん。「今は、市の自衛官募集相談員として頑張ります。」と抱負を語ってくださいました。

## 危険業務・警察 瑞宝単光章 依田 資さん (南・71歳)



依田さんは昭和45年に山梨県警に採用され、かいじ国体の警備や山岳遭難者の救助、後進の育成などに「ご尽力され、38年間職務を務めあげられました」。  
 地域課での経験が警察官人生の半分以上を占める依田さん。「8月の炎天下で捜索活動をした際、地元の人にお茶をいただきたい、仲間が熱中症になり日陰などで休ませていただいたりすることがあります。事故現場での証言などもそうですが、どんな捜査も地域の人の協力がなくては解決に導けません。地域の私たちと警察官をつなぐ「窓口」として街角の『立番』などで外に出て顔を覚えてもらえるよう努力しました。」と当時を振り返ってくださいました。  
 機動隊や地域課員として山岳遭難者の救助など危険な仕事も多かった依田さんを支えたのは「事件を解決した時の当事者やその周りの人たちの流す涙」だったと言います。多くの人たちの切実な思いを背負ってきた依田さん。受章に際し「転勤もありましたが今まで支えてくれた妻と娘に心から感謝しています。」と笑顔で語ってくださいました。

### 市国際交流促進委員会

#### 委嘱式・総会を開催



5月20日、市では、市役所において、令和元年度市国際交流促進委員会委嘱式と総会を開催しました。

この委員会は、外国文化の理解や山梨市と諸外国との交流を深めること、国際的感覚を養うことを目的とした事業を促進するために設置しています。

委嘱式では、市長から委員へ委嘱状が手渡され、その後の総会では昨年度の事業・決算報告や今年度の事業計画・予算案についてご審議の上、貴重なご意見をいただきました。

任期は2年で、促進委員の皆さんには国際交流事業のさらなる発展に向けてご尽力いただきます。

●地域資源開発課まちづくり担当

内線2374

### 水防協議会を

#### 開催しました



5月22日、市では、市役所において、令和元年度水防協議会を開催しました。

迅速な対応ができるよう山梨市水防計画や、水防に関する重要な事項の審議を行ない、出水時の被害を軽減することを目的としています。

市長を会長とし、国・県職員、電気通信関係団体、消防団役員など25人で構成されています。

この日は、市の担当者が令和元年度の水防計画案について説明し、全会一致で計画が承認されました。

市では、災害に強いまちづくりに向けて今後も取り組んでいきます。

●防災危機管理課消防防災担当

内線2444

### 企業版ふるさと納税

#### お礼状贈呈



5月24日、市では、平成30年度地方創生応援税制「企業版ふるさと納税」にご協力いただいた企業の皆さんに、お礼状を贈呈しました。

ご寄附をいただきましたのは、(株)松下製作所様(三十万円)  
 (株)佐藤電機製作所様(百万円)  
 (株)アポーセキユリティ様(百万円)  
 (社)大和さくらの会様(十万円)です。

いただきましたご寄附は、平成29年3月28日付で内閣府より認定を受けた「山梨市の将来を担い支える人材育成プロジェクト」として公立保育園幼児教育事業および県外通学者支援事業に活用させていただきます。ありがとうございます。

●商工労政課企業立地担当

内線2365

### オリ・パラ市アンバサダーに

#### 鈴木徹選手を委嘱しました



5月29日、市では、山梨市在住でパラリンピックに5大会連続出場している、男子走り高跳びの鈴木徹選手を、2020年東京オリンピック・パラリンピック山梨市アンバサダーに委嘱しました。

鈴木選手には、ドイツのウエイトリフティングチームの事前合宿地となっている市のホストタウン事業などの機運を高めるため、各種関連事業を多方面にPRしていただきます。

鈴木選手は、「活動をを通して、地元山梨市を広く伝えていきたい。市民の皆さんに少しでも興味を持っていただけるよう頑張りたい。」と話しました。

●地域資源開発課東京オリンピック・パラリンピック対策担当

内線2372

# 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



## 後屋敷地区「いきいきサロン鴨居寺」

市には、地域で高齢者をささえている団体がたくさんあります。ここでは、それぞれの活動をご紹介します。第6回目は後屋敷地区の『いきいきサロン鴨居寺』です。

「いきいきサロン鴨居寺」は、鴨居寺地区の男性3人の実行委員が中心となり、地域の高齢者の交流の場、生きがい対策などを目的に楽しいひとときが過ごせるよう活動しています。

この会は、**男性の参加者が多いのが特徴**で、カラオケや認知症予防の体操など、実行委員が男性も楽しめるような企画を考えて実施しています。

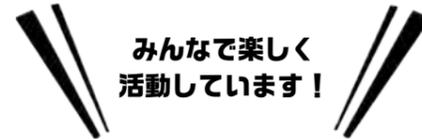
**場所** 鴨居寺公会堂

**回数** 年間7～8回程度

**内容** 体操、カラオケ、グラウンドゴルフ、外部講師による講話（出前講座）など

**費用** 無料（食事会は一部自己負担あり）

**人数** 15～25人（うち男性7～12人）



### 「認知症ほっとスペース」のお知らせ 7月

認知症の人とその家族の皆さんが集う場です。日々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** 絵手紙づくり、相談会

開催日	時間	場所
12日(金)	14:00～15:30	市役所東館1階 情報公開コーナー 担当：湯苗田、めだかの学校

### 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** 7月4日(木) 午後1時30分～3時 ※要予約  
**担当** 中澤良英 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** 午前9時30分～、午後4時30分～

### 地域元気あっぷ教室 7月

会場	開催日	時間
市保健センター	2日(火)・18日(木)	13:30～15:00
加納岩公民館	9日(火)・23日(火)	10:00～11:30
老人健康福祉センター	3日(水)・17日(水)	9:30～11:00
日下部公民館	12日(金)・26日(金)	9:30～11:00
地域密着型介護福祉施設カインドネスケア	9日(火)・23日(火)	13:30～15:00
日川公民館	11日(木)・31日(木)	13:30～15:00
山梨公民館	3日(水)・17日(水)	9:30～11:00
岩手公民館	5日(金)・19日(金)	13:30～15:00
水口高齢者ふれあいプラザ	17日(水)	13:30～15:00
北公会堂	19日(金)	13:30～15:00
牧丘町総合会館	10日(水)・24日(水)	13:30～15:00
三富基幹集落センター	4日(木)・18日(木)	10:30～12:00

### 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 午前9時～正午  
**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。



### 八日市場保育園・苗植えで農業体験

5月22日、八日市場保育園の園児がサツマイモの苗の植え付けを行いました。

これは、NPO法人都市農村交流支援センターの主催、市・八日市場保育園保護者会の後援で毎年開催されているもので、今回で9回目となります。

苗植えの後には「大きくなあれ」と水をあげました。園児たちは「早く大きな焼き芋を食べたいです」と、今から秋の収穫を心待ちにしていました。



### 緑のカーテンづくり

5月27日、夏の日差しを植物の葉やつで遮る「緑のカーテンづくり」がNPO法人山梨ガバメント協会・武川さんの指導のもと行なわれました。

10年目の取り組みで、この日は八幡保育園の年長園児13人が朝顔、ゴーヤ、キュウリの3種類40本の苗をプランターに植えました。

緑のカーテンは、市庁舎正面玄関横などに4カ所設置し、7月下旬から8月上旬頃に完成します。

### 万葉うたまつりとホテル観賞会

6月7日～9日、「第24回万葉うたまつりとホテル観賞会」が万力公園万葉の森で開催されました。

令和初開催の今年は、毎年恒例となっている「万葉歌朗唱の会」などのおなじみの催しに加え、新企画、新元号「令和」と「万葉の森」にちなんだ「万葉の森短歌大会」「万葉かるた大会」「万葉の森スタンプラリー」と「魚のつかみどり」が行なわれました。訪れた多くの来場者が、初夏の楽しいひとときを過ごしました。



全受賞作品は市HPに掲載しています。

**【一般の部】**  
嫁ぎきてはや五十年  
万葉の歌碑にゆかりのある市に住む  
山梨市 平澤 はつみ

**【中学生の部】**  
真っ白な令和という名の  
キャンバスに色鮮やかに描く人生  
山梨南中2年 橋本 勇太

**【小学生の部】**  
平成の思い出いっぱい  
令和へとつなぐ架け橋万葉の森  
笛川小5年 雨宮 めい

**万葉の森短歌大会**  
市長賞受賞作品



子どもと子育てのページ  
**Kid's World**

# 夢遊



緑日ひろば パトカー & 消防車の展示 前髪カット  
おもちゃの交換会 親子歯科相談 絵本のおはなし会  
フォトカレンダーづくり ベビーマッサージ かき氷  
身近なモノでおもちゃを作ろう 子ども服リサイクル  
ポップコーン & 綿がしのサービス BOOKリサイクル  
手作りおやつを試食会 親子ふれあいあそび 人形劇  
バルーンアートを作ろう お楽しみ抽選会

第20回

やまなし  
子どもフェスティバル  
～わいわい“れいわ”夏まつり～

**8 / 3 Sat**  
**10:00 ~ 14:30**  
**山梨市民会館 全館**

詳しくは7月中旬以降にホームページでお確かめください  
園子育て支援課子育て支援担当  
内線 1155・1156



妊娠・出産・育児のサポートアプリ  
**7/1「たっちダイアリー」配信 START**

電子母子手帳アプリ「母子モ」と連携し、登録するだけで予防接種・市のイベント情報を確認できたり、子どもの成長を記録できるなど妊娠から出産、育児までをフルサポートしてくれる「たっちダイアリー」の運用が7月1日から始まります。ご活用ください。

◎ どんな機能があるの？

- 妊娠週数や月齢にあった乳幼児健診や子育て情報
- 予防接種のスケジュール管理・通知
- 家族で育児日記や写真画像の共有
- 成長グラフ など

◎ アプリを使うには？

アプリストアから無料ダウンロードしてください。



子どもの居場所でもある《こども食堂》って、どんなところ？  
**山梨市「こども食堂」開催のお知らせ**

「今日のご飯、ボク1人なんだ」「今日はお弁当を買って食べるの」そんなとき、子どもが1人でも入れる食堂が「子ども」食堂です。お父さんお母さんも食べることができますよ！一緒に温かいご飯を食べませんか。

**おひさま食堂「友だち」**  
開催日：7/21(日)、8/18(日)、9/15(日)  
時間：10:00～16:00/ランチタイム 11:30～13:30  
※6月から時間が変わりました  
場所：上神内川 1193-1 料金：子ども 無料 / 大人 300円  
園 NPO 法人地域ささえあい虹の会 ☎ 0553-88-9019

**マネキン堂「こども食堂」**  
開催日：毎月第1・3月曜日  
時間：18:00～20:00 ※6月から日時が変わりました  
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 ☎ 0553-88-9134

園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

「盲学校」のサマースクールに参加してみませんか？  
**「サマースクール 2019」開催のお知らせ**

広く一般の人を対象にしたサマースクールです。ぜひこの機会にご来場ください。

- ▶日時：7月27日(土) 午前9時30分～午後1時
- ▶場所：県立盲学校(甲府市下飯田 2-10-2)
- ▶対象：視覚に障がいのある子ども・成人とその保護者、視覚障がいについて関心がある人
- ▶参加費：無料
- ▶内容：体験会(見えにくさ体験、点字体験など)
- ▶展示会(視覚補助機器、便利グッズ、共遊玩具)
- ▶申込：体験会は事前申し込みを優先します(当日受付可)。展示会は申し込み不要です。内容により時間が異なりますので、お問い合わせください。

園山梨県立盲学校 Eye 愛ひとみ相談支援センター ☎ 055-226-3361 FAX 055-226-3362

親子で、楽しく Let's Cooking !  
**「親子料理教室」開催のお知らせ**

親子で楽しく料理をしませんか。今回は、ハムきゅうロール・鮭フレークのポテトサラダなど簡単に作れるお弁当のおかずを作ります。お母さんお父さんと、おじいちゃんおばあちゃんと、一緒に料理をする楽しみを味わい、美味しい料理を食べましょう。

- ▶日時：7月31日(水) 午前9時30分～正午
- ▶場所：夢わーく山梨調理実習室
- ▶対象：5歳から中学3年生までの子どもとその保護者 15組(祖父母も可)
- ▶参加費：無料
- ▶内容：簡単なお弁当のおかず作り
- ▶持ち物：エプロン、三角巾、筆記用具
- ▶申込：7月19日(金)まで
- ▶託児：5歳未満の託児可能(先着順) 事前予約が必要です

園健康増進課健康支援担当 内線 1164～1166

自分でつくった料理  
とってもおいしいよ！



# 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

### ペダルの踏み間違い注意！

高齢ドライバーのペダルの踏み間違いにより、人や建物などに衝突する事故が後を絶ちません。特にバックする時や駐車料金を支払う時などです。上半身をひねったとき、若い時は足が体についていくことなく、ブレーキペダルに残ったままになります。もちろん個人差はありますが、高齢の人は上半身を右に曲げると、足元も一緒に右方向へ移動してしまう傾向にあり、自分では「ブレーキを踏んでいるつもりなのに車が止まらない！もっと踏まない」とパニックになりアクセルを踏み続け、何かにぶつかるまで間違いに気付かず大きな事故になってしまうのです。

発進する前に自分がどちらに進むのか、シフトレバーが正しい位置に入っているか確認し、余裕を持って運転しましょう。また、AT車ではシフトレバーがDやRの位置にあると、アクセルペダルを踏み込まなくても車両がゆっくり動き出すクリープ現象が起るので、それらを活用して前後の動きを確認しましょう。そして、ゆっくりペダルを踏むよう心掛け、急発進や踏み間違いを防ぎましょう。



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

### あなたの力を山梨県警に！ 第2回警察官採用募集！！

採用試験の案内・申し込みなど、お問い合わせは日下部警察署警務課までお気軽にご連絡ください！

試験職種	受験資格	採用予定人数	受付期間
警察官A 2020年4月採用	男性	8人程度	7月29日(月)～ 8月23日(金)
	女性	3人程度	
男性・女性(武道)	各2人程度		
警察官B 2020年4月採用	男性	13人程度	※電子申請は 8月16日まで
	女性	6人程度	

- ▶ 申込書配布開始日 … 2019年7月5日(金)
- ▶ 第1次試験日 … 2019年9月22日(日)
- ▶ 最終合格発表日 … 2019年11月29日(金)



あなたの大切な街、大切な人を守るやりがいのある仕事です。ご応募をお待ちしています！

# 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
行政相談	行政相談委員による国・県・市などの仕事についての苦情や要望。	7月19日(金) 午後1時30分～4時 牧丘支所 相談室	総務課行政担当 内線 2455
結婚相談	結婚を希望する人の相談・相手探し。相談は、できるだけ希望者本人が望ましい。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。	7月20日(土) 午後2時～6時(受付は5時まで) 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 2374
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聞いてほしい。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：7月3日(水) ◆精神保健福祉士：7月31日(水) 午前9時30分～、10時30分～、 午後1時～、2時～ 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。	7月19日(金) 午前10時～午後3時(正午～午後1時は休み) 市役所 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なえます。	7月24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)
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)	7月6日(土) 午後1時～3時 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) 午前9時～午後4時(正午～午後1時は休み)	■山梨市 商工労働課商工労働担当 内線 2364 ■甲州市 甲州市役所 ☎ 2111
表示登記無料相談会	土地・建物の表示に関する登記の相談。(土地の分割・地目の変更の登記、建物の新築・増築・取り壊しの登記、隣地との境界問題など) 予約不要。秘密は守ります。	7月27日(土) 午前10時～午後3時(正午～午後1時は休み) 甲州市勝沼防災センター	山梨県土地家屋調査士会 峡東支部 ☎090-1691-1109
司法書士の日記念相談会	不動産の相続や売買などの登記、成年後見、遺言、借金に関することなど。予約制。	8月3日(土) 午後1時～4時 県立図書館1階イベントスペース	山梨県司法書士会 ☎055-253-6900

# みんなの 掲示板

## フィールドミュージアムウォーク

日時 7月14日(日) 午前9時～午後0時30分(予定)  
内容 上石森の「福寿院」、下石森の「円福寺」、かのがわ古道などを散策します。  
集合場所 万力公園 根津像前(万力1828)  
申し込み 不要  
経費 一人100円(保険代)  
問い合わせ フィールドミュージアムウォーク事務局  
☎090-3210-1620

## ガバメントクラウドファンディングによる 子どもの笑顔づくり支援プロジェクトへのご協力のお願い

市では、子どもの貧困対策のため、ガバメントクラウドファンディングを活用し、食料支援や食を通じた子どもの居場所づくりに取り組むNPOなどへ助成することで、子どもたちの支援につなげるプロジェクトを展開します。子どもの貧困対策に関心のある皆さんからのご支援をお待ちしています。

▶**子どもの貧困**：現在、日本中の子どもの7人に1人が貧困状態にあるといわれています。将来を担う子どもたちにとっては、経済的環境などによりその将来が左右されることなく、安心できる地域社会の中で生まれ、各々が将来に向けて希望を抱ける環境が必要です。

▶**ガバメントクラウドファンディングとは**：「ふるさと納税制度を利用した自治体によるクラウドファンディング」です。市が計画するプロジェクトに、ふるさと納税による寄付を広く募集して、集まった寄付金をプロジェクト実施のための資金として活用させていただきます。

▶**プロジェクト開始日**：7/1(月)

▶**支援内容**：①フードバンク事業への支援  
②子ども食堂開設事業への支援  
③子ども食堂運営事業への支援

▶**目標金額**：1,000,000円

▶**プロジェクト参加方法**：「ガバメントクラウドファンディングふるさとチョイス」のホームページからお申し込みください。

▶**SNS・口コミで応援**：このプロジェクトを、みんなに知ってもらいたい！そのための手助けに、市のツイッターなどのRTや、知り合いへの口コミなど、ご協力をお願いします！

☎福祉課社会福祉担当 内線 1133

☎地域資源開発課まちづくり担当 内線 2373～2375



## 税 令和元年度 国民健康保険税の改正について

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

▶**課税限度額の改正**：税負担の上限となる課税限度額について、医療分が3万円引き上げとなりました。

項目	改正前	改正後
医療分	58万円	61万円
後期分	19万円(改正なし)	
介護分	16万円(改正なし)	
合計	93万円	96万円

▶**軽減措置の基準**：所得に応じて適用される、「均等割」、「平等割」の軽減について、5割、2割軽減の判定基準が拡充され、対象が広がりました。

区分	改正前	改正後
7割軽減	総所得金額等が330,000円以下の世帯	(改正なし)
5割軽減	総所得金額等が次の金額以下の世帯 330,000円+(275,000円×世帯内の国保加入者数)	総所得金額等が次の金額以下の世帯 330,000円+(280,000円×世帯内の国保加入者数)
2割軽減	総所得金額等が次の金額以下の世帯 330,000円+(500,000円×世帯内の国保加入者数)	総所得金額等が次の金額以下の世帯 330,000円+(510,000円×世帯内の国保加入者数)

※軽減判定の総所得金額等には、退職所得は含めず、国保加入者でない世帯主の所得も合計します。

※専従者、65歳以上の公的年金受給者、国民健康保険から後期高齢者医療保険に移行した同一世帯者がいる場合、上記基準と異なりますので、お問い合わせください。

☎総務課市民税担当 内線 1125・1126

## 各種証明書のコンビニ交付 サービスがはじまります!!

8月1日(日)から、全国のコンビニエンスストアで、各種証明書が取得できるようになります。

▶**利用できる人**：市内に住所があり、マイナンバーカード(利用者証明用電子証明書が付与されているもの)を持っている人

※証明書が付与されているか確認する場合は、本人が来庁してください。

▶**取得できる証明書**：

- ・住民票の写し(謄本・抄本)  
※現住所のみ記載。
- ・印鑑登録証明書  
※事前に印鑑登録している必要があります。
- ・戸籍謄本・抄本・戸籍の附票  
※山梨市に本籍がある人が取得できます。
- ・所得課税証明書  
※最新の課税情報のみとなります。

▶**手数料**：窓口での交付と同額です。

▶**利用場所**：全国のコンビニエンスストア(セブンイレブン、ファミリーマート、ローソンなど)にあるマルチコピー機で利用できます。

▶**利用時間**：6:30～23:00(年末年始を除く)

※コンビニ交付サービスの利用にはマイナンバーカードが必要です。この機会に、ぜひ、マイナンバーカードの交付申請をご検討ください。

必要です!マイナンバーカード!



☎市民課市民担当 内線 1142～1144

## 宝くじ助成金を活用し、 防犯灯をLED化しました



下井尻区では、安全安心のまちづくりに向けて、宝くじ社会貢献広報活動の一環である「コミュニティ助成事業」(宝くじ助成金)を活用して防犯灯28基をLED化しました。

☎総務課行政担当 内線 2455

# 山梨市立図書館 Yamanashi City Library

9:00～19:00  
TEL: 0553-22-9600  
FAX: 0553-23-3506  
E-MAIL: lib@city.yamanashi.lg.jp



## イベント event

### こどもアニメ上映会

「あらいぐまラスカル」を上映します。

▶日時：7月15日(月・祝)

午前10時開場/午前10時30分開演

▶場所：市民会館401会議室

▶持ち物：会場内冷房が効いているため、羽織るもの

### 絵手紙教室

世界に一つだけの素敵な暑中見舞いを作ってみませんか。初心者の方も大歓迎です。

▶日時：7月5日(金)午後1時30分～午後3時

▶場所：図書館ラウンジ

▶持ち物：顔料(家にあるものなんでも)、筆ペン、描きたいもの※ハガキは不要です

▶申込：電話または図書館カウンターで受付

### 7月のおはなし会

時間はいつでも午前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!

- 9日(火) 乳幼児向け(チェリー)
- 14日(日) 幼児向け(ぐれーぶ)
- 21日(日) 親子向け(英語絵本読み聞かせ・ピーチ)
- 23日(火) 乳幼児向け(ぐれーぶ)
- 27日(土) 幼児向け(くれよん)

### お知らせ

学習室を7月は下記の日程で開放します。

時間はいつでも午前9時から午後4時45分です。

- 24(水)、25(木)、26(金) 市民会館302会議室
- 30日(火) 市民会館402会議室

7月の休館日は1日(月)、8日(月)、16日(火)、17日(水)、22日(月)、29日(月)、31日(水)です。27日(土)は花火大会開催のため、午後5時で閉館します。

## おすすめ recommended

### 一般書



あずかりやさん  
彼女の青い鳥  
大山 淳子：著  
東京の下町でひっそりと営業する「あずかりや」は、1日

100円で何でも預かる。鳴かず飛ばずの中年作家はなぜ渾身の一作を預けるのか。手紙を預けた少女と店主が交わした約束とは。ベストセラー第3弾。

### 児童書



くぬぎの森のりすのがっこう  
ふくざわ ゆみこ：作  
くぬぎの森に花が咲くころ、森の奥で小さな学校が始まります。

校長先生は、森でいちばん大きなくぬぎの木。クラスメイトのりすのこ5匹は、もぐらやこりの先生に迎えられました。みんな仲良くできるかな?

### 主な新着図書

小説	
小説昭和落語心中	雲田 はるこ
蒼色の大地	葉丸 岳
もののふの国	天野 純希
彼女たちの場合は	江國 香織
武田勢	高野 賢彦
文学・エッセイ	
図書館司書と不死の猫	リン トラス
海の乙女の惜しみなさ	デニス ジョンソン
パリ警視庁迷宮捜査班	ソフィー エナフ
児童・一般・その他	
赤ちゃんの心はどのように育つのか	今福 理博
ルポ私たちが生きた平成	共同通信社
かみさまにあいたい	当原 珠樹
ぼくはなきました くすのきしげのり	
どうぶつたちのナンセンス絵本	マリー ホール エッツ

**暮** 消費生活協力員にご相談ください

架空請求や振り込み詐欺などの手口が巧妙化しており、消費者が被害にあう事例が少なくありません。消費生活協力員は、地域において消費者活動のリーダーとなり、消費者情報の普及・啓発を行なっています。また、市や県と消費者の橋渡し役も担っており、消費者活動の相談窓口として、市民の皆さんからの相談を受け付けます。消費生活で疑問に思ったことや、困ったこと、心配なことが起きた場合など、お気軽にご相談ください。

▶各地区的消費生活協力員

地区	氏名	住所	電話番号
加納若	仲澤 早苗	大野	22-7057
	林 哲夫	下神内川	23-2018
	三科 益人	上神内川	22-0040
	松土 和子	上神内川	23-3039
	細田美津恵	上石森	23-1366
日下部	佐田 和恵	七日市場	22-1305
	松田 千春	小原西	23-4201
	正岡 芳子	小原西	23-2348
八幡	古屋理恵子	小原東	22-0030
	丸山まり子	市川	22-4513
山梨	古屋佐百合	市川	22-3480
	山下一二三	正徳寺	22-8899
	土屋ふくみ	落合	22-2965
日川	河野ゆき子	落合	23-2202
	奥平 洋子	歌田	22-2295
後屋敷	東方加余子	一町田中	22-7408
	幡野満喜子	東後屋敷	22-1354
岩手	鮫田 律子	三ヶ所	23-4575
	後藤 利子	西	23-4592
牧丘	内田 眞弓	東	22-9756
	駒井 明美	牧丘町倉科	35-2960
	向山ひろみ	牧丘町隼	35-4473
三富	古屋 千里	牧丘町北原	35-4067
	岡部久美子	三富下釜口	39-2204
	日原美知子	三富上釜口	39-2837

※地区別、敬称略



5月21日、協力員の皆さんに委嘱状を交付しました。  
 商工労働政課商工労働政担当  
 内線 2362・2363

**暮** 消費生活相談窓口日より

いつの間にか切り替えに！  
 電気の契約切り替えトラブル！  
 知らない事業者から「電気料金が安くなるから、料金の明細を教えてください」と電話があった。言われるまま検針票の情報を伝えると、封書が届いた。数日後、確認の電話があり、そこで初めて電気契約の切り替えを、1週間前の電話で申し込んでいたことが分かった。

▶ひとこと助言

- ・電力の小売全面自由化以降、電話勧誘による電力切り替えに関するトラブルの相談が寄せられています。
- ・電力会社などから電話を受けた際は、事業者名や内容をよく確認し、必要なければきっぱり断りましょう。
- ・検針票に記載されている情報を伝えたところ、勝手に別の会社へ切り替えられていたというケースもあります。安易に検針票の情報は伝えないようにしましょう。
- ・困ったときは、消費生活相談窓口（消費者ホットライン ☎ 188）、もしくは経済産業省電力・ガス取引監視等委員会の相談窓口（☎ 03-3501-5725）にご相談ください。

▶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。

商工労働政課商工労働政担当 内線 2364

**消費者ホットライン**  
**☎ 188**  
**(いやや)**

**i** 花かげホール ラジオ公開収録「真打ち競演」放送日のご案内

5月24日(金)、山梨市花かげホールで公開収録が行なわれたNHKラジオ番組「真打ち競演」が、次の日程で放送されます。

- ▶放送日・出演者：7/13(土) コント山口君と竹田君・柳家小菊・三遊亭萬橘、8/24(土) 東京ボーイズ・エド山口・鈴木倉馬桜
- ▶放送時間：いずれも 10:05～10:55
- ▶放送局：NHK ラジオ第1放送

※パソコンやスマートフォンでも聴くことができます（NHK ネットラジオらじる★らじる）。

商工労働政課商工労働政担当 内線 2362・2363

**i** 参議院議員通常選挙のお知らせ



7月28日任期満了に伴う参議院議員通常選挙の執行が今夏に予定されています。投票日、投票所の場所、期日前投票期間などは、お手元に届く投票所入場券(選挙のお知らせはがき)、公示日の新聞に折り込まれるチラシ、市ホームページでご確認ください。

商工労働政課商工労働政担当 内線 2101

**催** 「THE 絵手紙展 IN 牧丘 2019」開催中！

牧丘町総合会館（市役所牧丘支所）では、1階市民ホールにおいて、市内の絵手紙愛好家の皆さんによる作品展を、今年も開催しています。

- ▶期間：6/29(土)まで
- ▶時間：平日 8:30～17:00  
 土日祝日 9:00～17:00

※観覧無料。期間内の休館はありません。  
 商工労働政課商工労働政担当 ☎ 3111

**i** 東山梨消防本部 令和元年度職員採用試験

東山梨行政事務組合では、東山梨消防本部消防職員の採用試験を行ないます。

- ▶試験職種・採用予定人員：消防職 3人程度
- ▶受験資格：平成6年4月2日～平成14年4月1日に生まれた人で、高等学校以上を卒業した人および令和2年3月31日までに卒業見込みの人
- ※採用後、山梨市・甲州市に居住している人、または居住できる人
- ※東山梨消防本部では、男女の区別はなく使命感を持った人材を募集しています。

- ▶試験日：第1次試験・9/22(日)、第2次試験・第1次試験合格者に通知
- ▶受付期間：7/16(火)～8/16(金) (予定) 8:30～17:15 (土日祝日を除く)

▶その他：採用試験案内その他資格要件などの詳細については、お問い合わせください。

商工労働政課商工労働政担当 内線 5021

**i** 令和元年度 自衛官募集

■航空学生

- ▶資格：海・高卒(見込み含)23歳未満、空・高卒(見込み含)21歳未満
- ▶試験：1次 9/16(月)、2次 10/15(火)～20(日)、3次 11/22(金)～12/19(木)
- ▶受付：7/1(月)～9/6(金)

■一般曹候補生

- ▶資格：18歳以上 33歳未満の人
- ▶試験：1次 9/20(金)～22(日)、2次 10/11(金)～16(水)
- ▶受付：7/1(月)～9/6(金)

■自衛官候補生

- ▶資格：18歳以上 33歳未満の人
- ▶試験：受付時にお知らせします。
- ▶受付：年間を通じて行なっています。

■防衛大学校学生

- 推薦
- ▶資格：高卒(見込み含)21歳未満の成績優秀かつ生徒会活動などに顕著な実績を修め、学校長が推薦できる人
- ▶試験：9/28(土)・29(日)
- ▶受付：9/5(木)～9(月)

●総合選抜

- ▶資格：高卒(見込み含)21歳未満の人
- ▶試験：1次 9/28(土)、2次 11/2(土)・3(日)
- ▶受付：9/5(木)～9(月)

●一般

- ▶資格：高卒(見込み含)21歳未満の人
- ▶試験：1次 11/9(土)・10(日)、2次 12/10(火)～14(土)
- ▶受付：9/5(木)～30(月)

■防衛医科大学校医学科学生

- ▶資格：高卒(見込み含)21歳未満の人
- ▶試験：1次 10/26(土)・27(日)、2次 12/11(水)～13(金)
- ▶受付：9/5(木)～30(月)

■防衛医科大学校看護学科学科学生

- ▶資格：高卒(見込み含)21歳未満の人
- ▶試験：1次 10/19(土)、2次 11/30(土)・12/1(日)
- ▶受付：9/5(木)～30(月)

◆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



**i** プレミアム付商品券についてのお知らせ

■プレミアム付商品券を販売します

市では、消費税率引き上げが低所得者・子育て世帯の消費に与える影響を緩和するとともに、地域における消費を喚起・下支えするため、低所得者・子育て世帯向けのプレミアム付商品券(以下、商品券)の発行・販売などの事業を行ないます。対象者1人につき最大25,000円分の買い物ができる商品券を20,000円で購入できます。販売方法などについては対象者へ個別に通知します。

- ▶対象者：
  - 1 2019年度住民税非課税者(課税基準日2019年1月1日) ※住民税課税者と生計同一の配偶者・扶養親族、生活保護被保護者などを除く。
  - 2 2016年4月2日～2019年9月30日までの間に生まれた子が属する世帯の世帯主

- ▶対象世帯への通知：発行対象世帯には、市から通知します。
  - 1 非課税者…7月上旬に対象世帯あてに引換券交付申請書などを送付します。申請内容を確認後、9月頃に引換券を送付します。
  - 2 子育て世帯…9月頃に対象世帯あてに引換券を送付します。
 ※販売方法などについてお知らせしますので、必ずご確認ください。

- ▶販売・利用期間：10月～令和2年2月(予定)
- ▶取扱店舗：取扱店舗一覧を引換券に同封します。
- ※「特殊詐欺」や「個人情報の搾取」にご注意ください。商品券を販売するために市や国が手数料などの振込みや、ATMの操作をお願いすることはありません。
- 商工労働政課商工労働政担当 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…商工労働政課商工労働政担当 内線 2362

■プレミアム付商品券「取扱店舗」を募集します

10月に発行を予定しているプレミアム付商品券の取扱店舗を募集しますので、次の内容を確認の上、お申し込みください。

- ▶募集期間：7/1(月)～31(水)
- ▶応募資格：市内の事業者および山梨市商工会会員の事業者で、公序良俗に反していない者であることなど
- ▶登録・換金手数料：無料
- ▶申請方法：「取扱店舗登録申請書」に必要事項を記入・押印し、振込先を確認できる通帳の写しなどを添付の上、以下の窓口へ提出してください。
  - 山梨市商工会会員の事業者…山梨市商工会 ☎ 0806
  - 上記以外の市内の事業者…市商工労働政課商工労働政担当 内線 2362

※申請書は、市や山梨市商工会のウェブサイトからダウンロードしていただくか、各窓口でお受け取りください。  
 ※「商品券の換金方法」や「利用できない商品」などの詳細については、各窓口にお問い合わせください。(後日、取扱店舗対象の説明会を開催する予定です。)  
 商工労働政課商工労働政担当 内線 2362

**i** 2019年度第1回 消費者市民講座&無料法律相談会

不当な勧誘で契約させられていませんか？弁護士が契約トラブルについて事例を交えて解説し、実際にお困りの人は無料法律相談ができます。

- ▶日時：7/6(土) 開演 13:30(開場・受付 13:00)
- ▶場所：山梨県弁護士会館(甲府市中央1-8-7)
- ▶内容：第1部 市民講座「事例でわかる!!消費者契約法」13:30～14:45、第2部 無料法律相談会(先着24人) 受付 13:00～16:00、相談 15:00～
- ▶参加費：無料 ▶予約：不要
- ※1部・2部のどちらかだけの参加もできますが、無料法律相談は市民講座を受講した人を優先します。
- ※駐車場の用意がないため、有料駐車場または公共交通機関をご利用ください。
- 商工労働政課商工労働政担当 ☎ 055-235-7202、法テラス山梨 ☎ 0570-078-326

## 保 後期高齢者医療保険に加入している皆さんへ

後期高齢者医療保険に加入している皆さん（75歳以上の人と一定の障害のある65歳以上の人）へ、大切なお知らせです。

▶**保険証の送付**：有効期限が、令和2年7月31日の新しい保険証（薄緑色）を簡易書留で7月中旬に郵送します。診察を受ける際には、新しい保険証を提示してください。古い保険証は、裁断などして廃棄してください。

▶**窓口負担割合**：1割の人と3割の人がいます。毎年8月1日を基準日に前年の所得に応じて決定されます。

▶**保険料率**：

令和元年度（平成31年度）	
均等割額	40,490円
所得割率	7.86%

※前年度からの変更はありません。

▶**保険料の軽減**：令和元年度以降、保険料の軽減対象特例が見直されます。詳細は、保険証に同封のパンフレットをご覧ください。

▶**保険料の決定**：保険料は、平成30年中の年金や給与・農業・不動産といった収入に基づいて7月に決定します。7月上旬に決定通知書を送付しますので、金額や納付方法をご確認ください。

▶**限度額適用認定証および限度額適用・標準負担額減額認定証の更新**：保険証と同じく、更新されます。すでに認定証をお持ちの人には、8月1日から使っていただく新しい認定証を7月下旬に、保険証とは別に郵送します。古い認定証は裁断などして廃棄してください。なお、前年の所得および世帯構成などによって該当から外れる場合もありますので、ご了承ください。

☎市民課国保年金担当  
内線 1145～1148

## 保 国保に加入している70～74歳の皆さんへ

▶**高齢受給者証の送付**：70～74歳の「国民健康保険高齢受給者証」が8月1日から新しくなります。有効期限は令和2年7月31日までとなります。7月中に簡易書留で郵送しますので、8月からの受診の際には、新しい受給者証をお使いください。古い受給者証は、裁断などして廃棄してください。

▶**窓口負担割合**：2割の人と、3割の人がいます。負担割合は毎年8月1日を基準日として前年所得に基づき判定されます。

☎市民課国保年金担当  
内線 1145～1148

## 健 山梨市成人健康診査を実施します

8月の成人健康診査は、以下の日程で実施します。毎年1回は健康診断を受診するようにしましょう。

※健康カレンダーを発行しました。広報6月号と一緒に全戸に配布しています。健康カレンダーには、今年度のすべての健診日程・検査項目が載っています。

日時	会場	対象地区	健診機関	予約受付期間
8/1(木)	牧丘支所	牧丘・三富地区	厚生	7/9(火)～19(金)

上記の予約受付期間内に山梨市役所健康増進課（内線 1162～1169）までお申し込みください。

▶**事前予約**：牧丘支所の会場は事前予約が必要です。  
【予約方法】各予約期間中に健康増進課の窓口もしくは電話で受け付けます。希望の受付時間、検査項目などをお知らせください。

【予約受付時間】① 8:30 ② 9:00 ③ 9:30 ④ 10:00 受付終了 10:30

▶**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】（一部項目を除き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（肺がん検診）…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。
- ・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中ではない人）。

☎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

## 健 3年間に限り、一定の対象年齢の男性は風しん抗体検査・予防接種を無料で受けられます!!

風しんの予防接種は、現在、予防接種法に基づき公的に行われていますが、これがなかった期間があります。その間に生まれた男性は、抗体保有率が他の世代に比べて低く、約80%となっています。そのため、令和4年（2022年）3月31日までの3年間に限り、公的予防接種がなかった昭和37年4月2日から昭和54年4月1日の間に生まれた男性を風しんの定期接種の対象者とし、クーポン券をお届けします。

▶**今年度の対象**：昭和47年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性  
▶**クーポン券**：対象者に郵送します。  
▶**抗体検査・予防接種の流れ**：クーポン券を利用して、まず抗体検査を受けていただきます。その結果、十分な量の抗体がない人は、定期接種の対象となります。※昭和37年4月2日～昭和47年4月1日生まれの人には、令和2年、3年にクーポン券を送る予定ですが、今年度希望の人は健康増進課にご連絡ください。※抗体検査・予防接種が受けられる医療機関は、厚労省HPでご確認ください。※風しんは、感染者の飛まつなどで他人にうつる、感染力が強い感染症です。感染を拡大させないために予防接種を受け、社会全体で免疫を持ちましょう！

☎健康増進課健康支援担当 内線 1167～1169

## 試してみてもね 食育レシピ Vol.93

### 「鶏むね肉のしょうが焼き」



【ひとこと】  
パサパサしがちなむね肉ですが、しょうがを漬けておくことで柔らかく仕上げることができます。

エネルギー 224kcal  
たんぱく質 18.0g、脂質 13.2g  
炭水化物 6.0g、食塩相当量 1.5g  
※栄養価は1人分

材料（4人分） 鶏むね肉…350g、A（しょうがのすりおろし…小さじ2、塩…小さじ1/2、こしょう…少々）、油…大さじ1、B（しょうゆ…大さじ1、みりん…大さじ1、砂糖…小さじ1）、サラダ菜…80g、ミニトマト…8個

#### 調理方法

- ▶①鶏むね肉を厚さ1cmのそぎ切りにする。
- ▶②ボールに①とAを加え、漬けておく。
- ▶③フライパンに油を熱し、②を焼く。中まで火が通ったらBを加えて炒める。
- ▶④皿に盛り付けサラダ菜、ミニトマトをかざる。



～「たのしい おいしい なごみのまち 山梨市」を目指して～

■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。7月は7日です。みんなで楽しく食事をしましょう!!

※今月は、山梨地区の食生活改善推進員さんからのレシピです。

## 無料で肝炎ウイルス検査を受けられます!

肝炎ウイルスは、感染しても自覚症状が少ない、肝機能の数値に異常がないという特徴があります。そのため、皆さんも感染したことに気づかないうちに病気が進行している可能性があります。肝炎ウイルスに感染したまま放置すると…急性肝炎・慢性肝炎→肝硬変→肝がんと最終的に完治が難しい状態になってしまうおそれがあります。

※集団検診の日程など詳しい内容は、広報6月号と一緒に配布している健康カレンダーをご覧ください。  
☎健康増進課健康支援担当 内線 1164～1169

40歳以上で今までに1度も肝炎ウイルス検査を受けたことがない人は、特定健診（基本健診）に合わせて、無料で検査を受けることができます。ぜひ1度検査してみましょう!



## ライオンちゃんのお口と体の健康トーク

情報提供 今日を受取る。 LION 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。

### 「歯の着色汚れ」、気になりませんか?



ライオンの調査（2018年）では、10～60代女性の76%が「自分の歯の白さを気にする」と答えました。歯に蓄積した着色汚れ（ステイン）は、タバコのヤニのほかに、飲食物に含まれる色素などが主な原因です。それらを食べたあとは早めに歯をみがければ良いですが、みがけないときでも水などですすいで、お口に残さないようにするとよいでしょう。



特に強くこびりついてしまった着色汚れは、家庭でのブラッシングだけで落とすのは難しいので、歯科医院で歯石とともにクリーニングしてもらうことをおすすめします。

歯に着色汚れがつきやすいといわれる飲食物



- ・コーヒー、紅茶、日本茶、ウーロン茶などのお茶類
- ・赤ワイン、ぶどう、チョコレートなどポリフェノールを多く含む食品
- ・カレー、トマトソースなど色の濃い食品

**講** エコハウスやまなしの教室

**手づくり編み機で座布団カバーを作る教室**

編み機を作り、着なくなった服などを再利用し座布団カバーを作ります。  
**▶日時**：7/20(土) 10:00～12:00  
**▶講師**：丸山晃さん  
**▶定員**：親子10組(小学生以上)  
**▶参加料**：500円(材料費)  
**▶持ち物**：端切れ、着なくなった服、使用しなくなったタオル数枚  
 ※無い人はエコハウスで用意します。  
**▶内容**：板やパイプで編み機を作り、端切れを使って座布団カバーを編みます。  
**▶申込方法**：7/1(月)～(受付時間は9:30～16:30、先着順、本人に限る)



**親子で竹のマイスプーンを作る教室**

竹を削ってマイスプーンを作る教室を開催します。マイスプーンを持ち歩こう！  
**▶日時**：8/5(月) 10:00～12:00  
**▶場所**：エコハウスやまなし  
**▶講師**：福嶋孝一さん  
**▶定員**：親子10組(小学生以上)  
**▶参加料**：500円(材料費)  
**▶持ち物**：なし  
 ※汚れても良い服装でご参加ください。  
**▶内容**：竹をカッターで削り、マイスプーンを作ります。(親子1組2本)  
**▶申込方法**：7/25(木)～(受付時間は9:30～16:30、先着順、本人に限る)



**端切れを使ったサシェ(香り袋)作り**

部屋の芳香や虫除け、インテリア雑貨にもなるサシェ(香り袋)を作いませんか？  
**▶日時**：8/1(木)～31(土)(休館日を除く) 10:00～15:30  
 ※8/2(金)・5(月)・30(金)の午前中は実施しません。  
**▶講師**：エコハウススタッフ  
**▶参加費**：無料(1日1回)  
**▶参加総人数**：40人程度  
**▶持ち物**：お気に入りの端切れやリボン(布・縦14cm×横7cmリボン10cm)  
 ※無い人はエコハウスで用意します。  
**▶内容**：端切れを使ってエコハウスで育てた乾燥ハーブを入れサシェを作ります。



◆開催場所・申込・問い合わせ  
 図エコハウスやまなし ☎@5001

**講** 夢わーく山梨の講座

**あなたも美文字に！「実用筆ペン講座」**

もっと綺麗な字が書けたらいいのに、と思ったことはありませんか？自分の字に自信が持てないという人も、講座を受講すれば美文字も夢ではありません。  
**▶日時**：7/16(火)・23(火) 13:30～15:00  
**▶会場**：夢わーく山梨 会議室D  
**▶講師**：鈴木馨伽さん  
**▶参加費**：500円  
**▶定員**：15人  
**▶持ち物**：練習用のし袋

**初心者「パッチワーク&キルト教室」**

パッチワークとは、「つぎはぎ」の意味で、さまざまな色や形の布を縫い合わせて1つの手芸作品を作ることです。小さな端切れも上手に組み合わせれば、すてきな作品の完成！捨てられなかった思い出の端切れも、一生大切な作品に生まれ変わります。今回は、布も用意していただき、手提げバッグを作ります。手の温もりが伝わるすてきなバッグができますよ。  
**▶日時**：7/25(木)・31(木) 13:30～15:30  
**▶会場**：夢わーく山梨 会議室A  
**▶講師**：中村郁江さん  
**▶参加費**：2,200円  
**▶定員**：12人  
**▶持ち物**：縫い針、はさみ、ものさし、筆記用具

◆申込

7/2(火)から下記に電話か窓口で申込  
 図夢わーく山梨 ☎@3111

**募** 商工会経営指導員を募集

経営指導員は、地区内の小規模事業者が抱える、経営、金融、経理、労務など経営上必要な課題について、事業所への巡回指導や窓口相談を通じて支援を行ない、経営の改善、成長、安定を図ります。また、地域の「総合経済団体」として、豊かな地域づくりのため地域振興事業などを行なっています。  
**▶採用人員**：若干名(受験資格がありませんので、詳細をご確認ください)  
**▶採用予定日**：令和2年4月1日  
**▶応募期限**：8/20(火)  
**▶試験**：①書類選考②1次試験9/22(日)③2次試験10/20(日)④3次試験10/29(火)  
**▶応募・問い合わせ**：山梨県商工会連合会総務課 ☎055-235-2115

**募** 第15回自然と清流・果実の里やまなし短歌大会作品募集

**▶応募期間**：7/1(月)～9/30(月)(当日消印有効)  
**▶応募規定**：未発表作品とし、1人2首以内(訂正・差し替えには応じない)  
**▶応募部門**：A. 一般の部、B. 中学生・高校生の部、C. 小学生の部  
**▶テーマ**：自然や果実を詠み込んだもの  
**▶応募方法**：応募用紙に必要事項を明記し、市役所生涯学習課に郵送または直接提出。(〒405-8501 山梨市小原西843 山梨市教育委員会生涯学習課「短歌大会」係)  
 ※応募用紙は、生涯学習課窓口・各支所・各地区公民館に設置。市ホームページからダウンロードすることもできます。  
 ※応募作品の著作権は主催者に帰属し、応募作品は返却しません。  
 ※入賞者については応募用紙に記入の個人情報のうち、氏名、市町村名、学校名・学年を作品集に掲載します。

**▶選者**：三枝浩樹さん(甲斐市在住 歌誌「沃野」代表)、秋山佐和子さん(山梨市出身 歌誌「玉ゆら」主宰)  
**▶賞**：市長賞、市議会議長賞、市教育長賞、市文化協会長賞、フルーツ山梨農業協同組合長賞、市商工会長賞、三枝浩樹賞、秋山佐和子賞(各1人)、特選(各8人)、入選(一般の部20人、学生の部各24人)

※入賞・入選された人には、令和2年1月中旬に郵送でご連絡します。

**▶表彰式**：令和2年2月8日(土)市民会館  
**▶主催**：市、市教育委員会  
**▶共催**：市文化協会  
**▶協賛**：フルーツ山梨農業協同組合、市商工会  
**▶後援**：県、県教育委員会、NHK甲府放送局、山梨日日新聞社、山梨放送、テレビ山梨(予定含む)  
 図生涯学習課生涯学習担当 内線2327



**募** 放送大学 10月入学生募集

放送大学は、10月入学生を募集中です。  
**▶授業科目**：心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など約300。1科目から学べます。  
**▶出願期間**：第1回8/31(土)まで 第2回9/20(金)まで  
**▶資料請求**：無料。下記まで。  
 図放送大学山梨学習センター ☎055-251-2238

**募** 「巨峰の丘マラソン大会」中学生・ファミリー無料招待

今年も、「地域の青少年の健全な育成と地域スポーツの振興」を目的に、9月15日(日)に笛川小学校を会場に開催される「第35回山梨市巨峰の丘マラソン大会」に、中学生およびファミリーを無料招待します。  
**▶開催日**：9/15(日) ※雨天決行  
**▶受付**：7:30～9:00(スタート9:30)  
**▶応募資格**：県内在住の中学生およびファミリー ※ファミリーは保護者と小学生以下の子どものペア  
**▶募集期間**：6/24(月)～7/9(火) ※定員になり次第、締め切ります。  
**▶種目・人数**：①三部5kmコース中学生男子の部 ②三部5kmコース中学生女子の部(①、②併せて先着50人)、③三部5kmコース ファミリーの部先着15組  
**▶協賛**：いちやまマート  
**▶申込方法**：観光課窓口で申込用紙に記入の上、提出してください。  
 図巨峰の丘マラソン大会実行委員会事務局(観光課内) 内線2149

**年** 高齢年金受給に必要な資格期間の短縮について

年金を受け取るために必要な期間(保険料納付済期間)は、平成29年8月1日から、10年に短縮されています(以前は25年)。これまで受給資格を満たさず、年金を受け取っていない人も資格期間に応じた年金が支給されます。詳しくは甲府年金事務所または、ねんきんダイヤルへお問い合わせください。  
 図甲府年金事務所 ☎055-252-1431  
 ねんきんダイヤル ☎0570-05-1165  
 市民課国保年金担当 内線1145～1148

**介** 介護保険負担割合証の発送について

7月末に自己負担割合を示す「介護保険負担割合証」を全ての要介護(要支援)認定者に発送します。この証は介護保険被保険者証と一緒に保管し、8月以降に介護サービスを利用するときは、必ず2枚一緒にサービス事業者や施設にご提出ください。また、有効期限が平成31(令和元)年7月31日になっている古い負担割合証はハサミを入れて破棄してくださいようお願いします。  
 図介護保険課介護保険担当 内線1222～1225

**i** 7月は「社会を明るくする運動」の強調月間です

この運動は、「犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ」の統一標語のもと、すべての国民が、犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生保護に理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない明るい社会を築こうとする全国的な運動です。  
 ◎期間中のキャンペーン活動  
**▶日時**：7/1(月)7:00～  
**▶場所**：山梨市駅・東山梨駅  
**▶内容**：駅前での啓発用品の配布  
**▶参加団体**：山梨保護区保護司会・更生保護女性会、山梨県就労支援事業者機構山梨地区会  
 図福祉課社会福祉担当 内線1132

**介** 成年後見制度の利用を考えてみませんか？

認知症、知的障害、精神障害、高次脳機能障害などによって物事を判断する能力が十分でない人について、その人の権利を守る援助者を選ぶことで、その人の財産管理や介護保険サービスや施設入所の契約締結など法的に保護・支援する制度が成年後見制度です。  
**▶任意後見制度(事前措置・支援者を本人自身が選ぶ)**：将来、判断能力が不十分な状態になった場合に備えて、あらかじめ任意後見人を選び、してもらいたいことを、任意後見契約で決めておくものです。  
**▶法定後見制度(事後措置・支援者を家庭裁判所が選ぶ)**：裁判所が選任した後見人などが、本人を法的に保護・支援します。  
 ・補助類型…重要な契約や取引行為を一人でこなすのは不安または困難(判断能力が不十分な人)  
 ・保佐類型…普段の買い物はできても、重要な契約や取引行為はできない(判断能力が著しく不十分な人)  
 ・後見類型…普段の買い物も一人ではできない(判断能力が欠けている人)  
 ※本人を法的に保護・支援する後見人などですが、できないこともあります。

1. 本人に親族などがいない場合の施設入所時における「身元保証」  
 2. 本人に親族などがいない場合の「医療行為の同意」  
 今年度も「市民後見人養成フォローアップ講座」を開催します。詳細については、広報やまなし9月号でお知らせします。  
 図成年後見支援センター 内線1226・1227または☎@0294

**介** 寝具類の洗濯乾燥サービスののお知らせ

**▶対象者**：市内在住で、次のすべての項目に該当する人。  
 ①65歳以上の一人暮らし、または高齢者のみの世帯であること。  
 ②要介護3以上の認定、または同等の虚弱や心身の障害および傷病などの理由により、布団干しなどの寝具類の衛生管理が困難であること。  
 ③親族の支援や他の介護保険サービスの利用などによっても、寝具類の衛生管理が困難であること。  
**▶サービス内容**：寝具類の洗濯・乾燥を年2回(10月と3月を予定)行ないます。業者が対象者宅から寝具を回収して、洗濯・乾燥後に、配達します。  
**▶対象品目**：対象者が直接使用している下記寝具類となります。

種類	素材	サイズ
掛け布団	木綿・羽毛・羊毛・化学繊維	シングル
敷き布団	木綿・羊毛・化学繊維	シングル
敷き布団	羊毛	ダブル
肌掛け布団		シングル
毛布(一重)		シングル
毛布(二重)		シングル
毛布(二重綿入り)		シングル
毛布かいまき		シングル
かいまき	木綿・化学繊維	シングル

**▶利用者負担金**：原則として1回につき2枚まで無料。(対象品目に記載のない大きい寝具や、3枚以上の洗濯乾燥を依頼したい場合などは、半額を自己負担いただきます。)  
**▶申し込み**：お住まいの地区の民生委員児童委員にお申込みください。  
 図介護保険課介護予防推進担当 内線1231

**健** 献血のご協力をお願いします

「献血」は血液を必要とする患者さんのために、健康な人が進んで血液を提供する、人の命を救える大切なボランティア活動です。次のとおり献血を行ないますので、皆さんのご協力をお願いします。  
**▶日時**：7/24(水) 9:30～11:30、12:30～15:30  
**▶会場**：市役所東側駐車場  
 図健康増進課健康企画担当 内線1163

# 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



### ■七夕子どもまつり

▶日時：7/7(日) 15:00～18:00  
 ▶内容：山梨市に伝わる七夕飾り「オルスイさん」づくり、若林秀和さんによるミニコンサート、根津記念館クイズ、ヨーヨー釣り、ポップコーンなど  
 ▶七夕飾り：7/2(火)～7(日) 短冊に願いごとを書いて記念館の笹に飾りましょう。

### ■特別企画展「おとうさんの絵本 大連のうた」

この絵本は、川崎忠明さんが自身の引揚体験を描いた作品で無邪気な子どもの眼からみた、大連における日本人や中国人のくらしと、それが戦争や敗戦によって壊されていく哀しみを映し出しています。  
 ▶期間：7/6(土)～9/1(日)  
 ▶会場：根津記念館展示棟「八蔵」企画展示室  
 ▶協力：平和祈念展示資料館

### ■根津記念館で学ぶ夏休み

▶期間：7/23(火)～8/21(水)  
 ・期間中は高校生以下入館無料  
 根津嘉一郎翁について学んだり、昔の家の様子を見たり、草花の観察をしたり…夏休みの自由研究にもご活用を！  
 ・根津記念館クイズラリー  
 館内でクイズの答えを探して、プレゼントをゲット！

### ■夏休み子ども茶道教室参加者募集

小中学生を対象に開催します。根津記念館で茶道の基本を学んでみましょう。  
 ▶開催日：7/6・27、8/3・10・17・24(土曜日、全6回)  
 ▶時間：9:30～11:00  
 ▶場所：根津記念館青山荘  
 ▶受講料：1,000円(初回に徴収)  
 ▶講師：市文化協会茶道部 裏千家 栗林宗房さん  
 根津記念館【月曜休館、開館時間 9:30～16:30(受付16:00まで)】  
 ☎②8250、FAX②8251

## 催 7/7pm7:07「万力の水辺で乾杯!! ミズベリング in 山梨市」

「水辺で乾杯!!」とは…そこにある水辺を粋に静かに楽しんでみる、日常の風景を少し変えてみる風流な試みです。全国各地の会場(昨年は145ヶ所)で同時に乾杯します!七夕の午後7時7分に、笛吹川の水辺で乾杯しませんか?  
 ▶日時：7/7(日)(雨天中止) 集合18:45、乾杯19:07  
 ▶会場：万力公園 セセラギ広場  
 ▶主催：地域活性化プロジェクトチーム  
 ▶共催：山梨市  
 「ミズベリング」とは…最も身近な、いつもの水辺を、創造的にイメージする人が増えることにより、その地域の魅力発見につなげることで、かつての賑わいを失ってしまった日本の水辺の新しい活用の可能性を創造してゆく全国規模のプロジェクです。

■地域資源開発課まちづくり担当  
 内線 2373～2375

### ■山梨市七夕ワインフェスタ

水辺で乾杯!!の前に、同会場で開催される山梨市ワイン振興会主催のイベントです。  
 ▶時間：11:00～17:00(予定)  
 ▶内容：ワイン試飲販売、飲食ブース  
 山梨市ワイン振興会 ☎②5681  
 【東農洋酒㈱】

## 催 ヴァンフォーレ甲府 山梨市サンクスデー無料招待

7/13(土)の愛媛FC戦は「山梨市サンクスデー」として開催されます。市では、ヴァンフォーレ甲府を応援するために、市民300人を先着で無料招待します。  
 ▶日時：7/13(土) 18:00キックオフ  
 ▶会場：山梨中銀スタジアム  
 ▶招待席：バック自由席  
 ▶招待対象者：市内在住小学生以上(1人2枚まで)  
 ▶チケット配布日時：7/5(金) 受付9:45～、配布10:00～11:00  
 ※チケットなくなり次第終了  
 ▶配布場所：市民総合体育館2階多目的室  
 ▶配布方法：整理券を配り、申込書を入力していただきます。10:00から整理券番号順にチケットを配布します。  
 生涯学習課スポーツ振興担当  
 内線 2333



## 催 山梨市プラモデル作品展示会 開催 作品エントリー受付中

プラモデルなどを通じ「ものづくりの楽しさ、大切さ」「親子の交流」「地域の活性化」を目的に、「市民」「企業」「行政」の協働事業として実施します。  
 ▶日時：7/13(土) 12:00～17:00 7/14(日) 9:30～16:00  
 ▶場所：地域交流センター「街の駅やまなし」  
 ▶内容：  
 ①プラモデル作品展示コーナー  
 作品を直接会場へ搬入・搬出できる人なら誰でもOK(市内・市外問いません)  
 ・作品エントリーは電子申請のみ。  
 ・下のQRコードからも申請できます。  
 ※申請締切 7/12(金) 11:00  
 ・人気投票開催  
 結果発表 7/14(日) 15:45  
 ②各企業・模型愛好家による展示および体験コーナー  
 ※模型組み立て体験コーナーなど  
 ③飲食店コーナーなど  
 ▶主催：山梨市  
 ▶後援：市商工会・公益社団法人山梨青年会議所  
 ▶協力：市プラモデル作品展示会サポーターズ、くぼたニコニコ堂ほか  
 山梨市地域交流センター「街の駅やまなし」 ☎②7010  
 ※駐車場の数に限りがありますので、できるだけ乗り合わせや公共交通機関の利用をお願いします。



## 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や体の硬い人でも安心して無理なく行なえるように、簡単なポーズから始めていきます。  
 ▶日時：7/7(日) 10:00～11:00  
 ▶場所：市民総合体育館  
 ▶テーマ：暑さに負けないカラダづくり  
 ▶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(ある人)、水分補給用の飲み物、バスタオル  
 ▶申込：下記まで  
 市民総合体育館 ☎②5600

## 講 市民総合体育館の各種教室

開催場所・申込・問い合わせ 市民総合体育館 ☎②5600

### ■健康運動教室～特別コース～

教室名	曜日	日時	受講料	内容
骨盤エクササイズ	火	7/30、8/6・20・27 19:15～20:00	2,400円(税別)	骨盤の歪み、腰痛改善、お腹シェイプにも効果的!
シェイプアップ&やさしいヨガ	水	7/24・31、8/21・28 10:00～10:45	2,400円(税別)	軽く汗をかく程度の有酸素運動とヨガの組み合わせ!
①ピラティス	水	7/24・31、8/21・28 13:30～14:30	2,400円(税別)	体幹を安定させ、ゆがみのない体作り。内臓機能改善・コリ予防!
②ピラティス	水	7/31、8/21・28 19:30～20:30	1,800円(税別)	体幹を安定させ、ゆがみのない体作り。内臓機能改善・コリ予防!
やさしいヨガ	木	7/18・25、8/1・15・22・29 20:30～21:15	3,600円(税別)	初めての人やハードな運動が苦手な人でも安心!
ダイエット&スタイルアップ	金	7/19・26、8/2・16・23 20:00～20:45	3,000円(税別)	カラダの部位の引き締め・ストレッチで運動不足解消!
ユニバーサルアースヨガ	金	7/19・26、8/2・16・23・30 11:15～12:00	3,600円(税別)	調身・調心・調息を行い、心身を整えます。

▶申込：上記「開催場所・申込・問い合わせ」へ事前に電話で申込。

### ■カルチャー教室

教室名	日時	受講料/月	内容
ダブルダッチ	第1・2・3水曜(月3回) 19:00～20:30	6,000円(税別)	小学生～大人まで楽しめ、基礎的な縄の回し方・跳び方・かっこよさも魅力!
色えんぴつ画	第1・3木曜(月2回) 13:30～15:30	3,500円(税別)	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水曜(月2回) 10:00～12:00	3,500円(税別)	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

▶申込：上記「開催場所・申込・問い合わせ」へ事前に電話で申込。

※各教室1回すべて無料の体験ができます。  
 ※何月からでも始められ、月単位でお休みできる休会制度があります。  
 ※小さな水彩スケッチ教室では、初回のみ教材費が別途500円(税別)がかかります。



**サマージャンボ7億円**  
 (1等5億円・前後賞各1億円合わせて)  
**サマージャンボミニ5千万円**  
 (1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)  
 この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。  
 各1枚 300円  
**7月2日(火)2種類同時発売!**  
 発売期間 7/2(火)～8/2(金)  
 公益財団法人 山梨県市町村振興協会

### 【おわびと訂正】

6月号6ページあなたのまちの区長さんのお知らせに誤記載がありました。  
 下神内川3区→上神内川3区、下神内川4区→上神内川4区、下神内川5区→上神内川5区、下神内川6区→上神内川6区。  
 おわびして訂正いたします。

時計の修理・腕時計の電池交換受付中!  
 補聴器の間こえの相談など、安心の認定補聴器技能者が対応いたします。  
**藤原時計店**  
 山梨市一町田中 1085-1  
 お気軽にお電話ください  
 ☎0553-22-0701

第 62 回  
笛吹川県下

# 納涼花火大会

7/27 土

午後 7 時 30 分から

#### 盆踊り

花火打ち上げ前に旧山梨市役所跡地前で盆踊り大会を開催します。(詳細は市ホームページなどでお知らせします。)

#### 花火打ち上げ

【時間】午後 7 時 30 分(予定)  
【会場】万力大橋下流 笛吹川河畔  
※少雨決行。荒天の場合 28 日(日)に順延。

#### お祭り広場(屋台コーナー)

【時間】午後 3 時~午後 9 時 15 分  
【会場】旧山梨市役所跡地

関第 62 回笛吹川県下納涼花火大会実行委員会  
(山梨市商工会 ☎ 0806)  
商工労政課商工労政担当  
(内線 2363)

■花火大会当日は、周辺道路に通行止めなどの交通規制がかかりますので、ご理解とご協力をお願いします。(詳細は市ホームページなどでお知らせします。)

■ごみのお持ち帰りにご協力ください。

#### お祝いの記念花火をあげませんか？

【対象】結婚、銀婚、金婚、出産、還暦祝(60歳)、古希(70歳)、喜寿(77歳)、傘寿(80歳)、米寿(88歳)、卒寿(90歳)、白寿(99歳)、誕生、成人、新築、入学、創立記念日、家内安全、祈願、表彰などお祝い事があった個人・グループ・法人または団体など

【金額】一口 10,000 円以上  
協賛席・記念品を用意。記念にプログラムへ祝事内容と名前を掲載。※申し込みは 7/10(水)までに山梨市商工会へ

#### 有料観覧席チケット(188 席)

4 人用シート席(縦 1.8m × 横 1.8m)  
1 シート料金 A 席 4,000 円・B 席 3,000 円  
※チケット購入は山梨市商工会へ

2019.7

広報やまなし 2019.6.21 発行(通巻 173 号)

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

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

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

「広報やまなし」2019 年 8 月号は 7 月 23 日(火)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 (2019.6.1 現在) 人口 34,757 人 (-29) 男 16,751 人 (-25) 女 18,006 人 (-4) 世帯数 14,675 世帯 (±0)