

広報



やまなし

12
2020

vol.190

認知症は、
他人事ではありません。

特集

認知症と 共に生きていく

Contents

- P.02 特集 認知症と共に生きていく
- P.14 年末年始の業務案内
- P.18 市政の動き・まちのわだい
- P.25 情報やまなし

認知症と共に生きていく

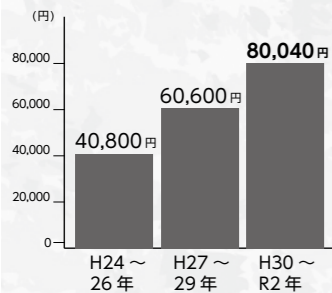
人生100年時代、高齢化が進む日本。65歳以上の高齢者の中で、4人に1人は認知症とその予備軍といわれています。今月の特集は、認知症。

認知症は、誰にでも起こりうる脳の病気です。自分になるかもしれない、身近な人がなるかもしれない、決して他人事ではありません。

認知症になっても、「自分らしく」生活し続けるために、一人ひとりが認知症に関心を持ち、正しく理解することが大切です。

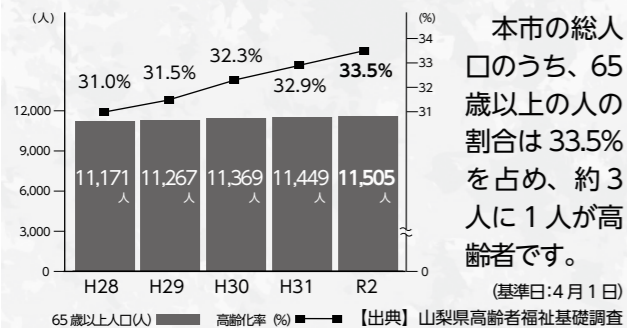


市介護保険料の推移「基準額」



65歳以上の人の介護保険料は、本市の介護サービス費がまかなえるよう算出された「基準額」をもとに決まります。本市では、年々金額が上昇しています。

市65歳以上人口推移と高齢化率



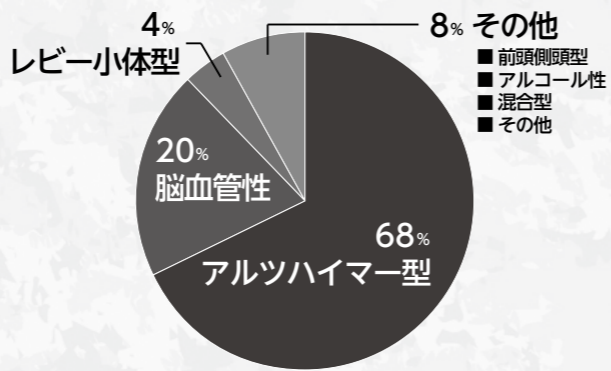
本市の総人口のうち、65歳以上の人の割合は33.5%を占め、約3人に1人が高齢者です。

市65歳以上認知症患者の推移

年度	認知症患者数	全高齢者に対する割合
H28	1,215人	10.9%
H29	1,290人	11.4%
H30	1,319人	11.6%
H31	1,293人	11.3%
R2	1,236人	10.7%

本市の認知症患者数は、平成30年度をピークに減少傾向ですが、上記データは介護認定を受けている認知症患者数のため、実際はさらに多くの人が認知症である可能性があります。

認知症のタイプ



【出典】厚生労働省「認知症の基礎～正しい理解のために～」

アルツハイマー型認知症

脳の神経細胞が減って脳が小さく萎縮してしまうために症状が出るタイプ

脳血管性認知症

脳の血管が詰まったり破れたりして、その部分の脳の動きが悪くなるために症状が出るタイプ

レビー小体型認知症

レビー小体(異常な構造物)が大脳皮質にたまってしまいうために症状が出るタイプ

その他、脳腫瘍やビタミン不足、髄膜炎・脳炎などによる病気で認知症の症状がみられることがあります。症状の特徴や血液検査、CTやMRIといった画像検査などで判断され、この場合は原因となる病気を治療すれば、治る、あるいは症状が軽くなることがあります。どのタイプなのかを見分けるためにも、早めに病院へ行って、正しく診断してもらう必要があります。

認知症は脳の病気

認知症は、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりしたためにさまざまな障害が起こり、生活に支障をきたす状態です。その原因となる病気は、頭蓋内の病気によるもの、身体の病気によるものなどたくさんあります。

「認知症」と「のぼせ」

歳をとると誰でも忘れっぽくなりますが、加齢によるもの忘れと認知症には、大きな違いがあります。例えば、昨日の夕食のメニューを思い出せないのは、加齢によるもの忘れなのに対し、認知症の人は、夕食をとったこと自体を忘れてしまいます。日常生活に支障が出てしまうことがあれば、かかりつけ医に相談しましょう。

早期発見・早期治療

認知症は、早期に発見し適切な対処をすれば、その人に

認知症の症状

あった生活を続けることができます。薬によって症状の進行を遅らせることができたり、手術など治療することで症状が改善されるものもあります。また、早めに気づくことで、今後の生活に必要な準備をすることができます。

初期症状として、もの忘れが目立ち、同じことを繰り返したり、食事の支度ができなくなったりなど意欲の低下がみられ、本人は悔しく不安な気持ちになります。中期症状になると、服が選べなくなったり、服薬管理ができなくなったり、孤独を感じたり、自信をなくしてしまったりします。進行すると、日常生活に手助けや介助が必要になり、時間や場所、季節などが分からなくなります。

これらの症状は、いくつかある中の一例です。少しでも不安のある人、心当たりのある人は、一人で抱え込まず、かかりつけ医や市地域包括支援センターに相談してください。

認知症に
なっても

安心して暮らせるまち

キャラバンメイトとして認知症サポーター養成講座の講師をして
いただいているケアマネジャーの立川さんにお話を伺いました。

キャラバンメイトの 活動とは

認知症に関する正しい知識
を学び、それを介護している家
族に伝えたり、地域の人に普及
したりする活動をしています。

キャラバンメイトの活動
は、一人でも多くの人に認知
症を正しく理解してもらい、
認知症を社会全体で支えて
いく仕組みを作ることです。
2050年には4人に1人が
認知症になるといわれ、認知
症の人がいることが当たり前
の社会になっていきます。
高齢化社会を迎えた今、認
知症は誰もがなりうる病気だ
す。身近な人が認知症になっ
たとき、正しい知識を身に付
けていることで、適切なサポ
ーターを行うことができます。

家族が認知症になったら

認知症と聞くと、「すべて忘
れてしまう」「徘徊する」「怒鳴
る」「大声を出す」などを思い
浮かべる人が多いかもしれま
せん。しかし実際は、何もわ
からなくなるわけではなく、喜
怒哀楽の感情もあり、自らの
変化にとまどいや不安、孤独
を感じている場合があります。

行動だけで判断するのではな
く、感情を汲み取ってあげるこ
とが大切です。また、本人の「で
きること」に目を向けて役割
を与えるなど、達成感を味わっ
てもらうことも大切です。

家族が認知症になったら、
まずは本人と家族がしっかり
話し合い、認知症と共に生き
ていく生活について考えま
す。本人がどのような生活を
送りたいかという意向と、家

族がどこまで介護に携われる
のかを考慮し、無理のないラ
イフプランを組み立てること
で、本人と家族にとって必要
な地域の支援や、本人にあっ
た介護サービスを見つけるこ
とができます。

本人とその家族にあった 介護サービスとは

ケアマネジャーの仕事です
る中で、認知症の軽度の人、
重度の人に出会う機会があり
ます。本人は、「困っていない」
「何も変わらない」「どこもお
かしくない」と話すことがあ
りますが、家族は、もし何か
あったらという不安や苛立ち
を感じ、介護に疲れてしまっ
ている場合があります。この
ように、両者の思いが相違す
る場面が認知症の支援には多

いかなと思います。

そこで本人、家族からの「困
りごと」や「なんとかして欲
しい」という訴えだけを汲み
取るのではなく、両者が、「こ
れからどのように生活したい
のか」などの「必要なところ」
を明確にし、本人にあった介
護サービスを一緒に考えてい
くことが大切です。

しかしどんなに介護サービ
スを利用して、自宅でも本人
や家族が生活をする以上は

「100点満点の安心」の実現

は難しいのが実情です。認知症
は、進行していく病気ですので、
家族がひとつクリアしてもま
た新しい課題が出てくるなど、
良い時と悪い時の波もありま
す。その中で私が心掛けてい
るのが、家族にとつての「悔
いのない介護」「やり切った介
護」です。介護負担の軽減も
もちろん大切ですが、介護は
大変だけれど、認知症と共に
生きていくことによって、得



認知症をみんなで支える！

圏地域包括支援センター ☎ 23-0294

認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは、認知症について正
しく理解し、認知症の人やその家族に対して
暖かい目で見守る応援者のことです。活動内
容は人それぞれで、自分のできる範囲で、認
知症の人や家族をさりげなく支援します。

認知症サポーター養成講座では、認知症の
基礎知識や、サポーターとして何ができるの
かについて学びます。

認知症サポーターになると、認知症を支援
する目印として、オレンジリング（ブレスレ
ット）をつけてもらいます。



キャラバン・メイト養成研修

キャラバン・メイトは、認知症サポーター
を養成する「認知症サポーター養成講座」を
開催し、講師役を務める人です。

キャラバン・メイト養成研修では、認知症
の基礎知識や認知症サポーター養成講座を地
域で展開していく方法を学びます。

市内認知症サポーターは、
5,429人!
(令和2年9月末現在)



られるものもあると思います。
今担当している人の中に、

2人暮らしの夫婦で共に認知
症と診断されている人たちが
います。子どもたちは県外に
住んでいます。新型コロナウイルス
の影響で頻繁に帰省
できなくなりました。そこ
で、介護サービスと併用して
介護保険以外の支援を考えま
した。まず、近所に見守りの

お願いをし、郵便局に見守り
サービスを依頼、食事は民間
の宅配弁当屋さんを手配し、
週末には移動販売で買い物か
ができるようにお願いしまし
た。そして、「家族の役割」

として、家族にはなるべく決
まった時間に電話をしてもら
い、「本人たちの役割」とし
て、ヘルパーさんと一緒に生
協のメニューを選び、一緒に
調理することなどを、一つ一
つ話し合っただけでした。

このようなたたくさんの細か
い支援ができたのも、「両親が
認知症を患っています」と家
族が発信してくれたことが非
常に大きいと思います。また、
発信してくれたことで周囲が
更に協力しやすくなりました。

認知症になっても 不安にならないまち

キャラバンメイトやケア
マネジャーの仕事を通して認
知症サポーター養成講座や地
域のイベントなどに携わって
いますが、中には「認知症は
自分には関係ない」「他人事」
と思ってる人もいます。

人生100年時代におい
て、認知症は避けては通れな
い課題です。誰がなっても不
思議ではないのであれば、認
知症になっても不安にならな
い山梨市にしたいと思いませ
んか。

そのためには、私もしっか
りと啓発活動をしていく必要
があります。市民の皆さんが
「認知症になっても大丈夫。
このまちは安心して住める」
と胸を張って言えるように、
認知症の正しい知識を伝えた
り、認知症について相談でき
る力を身につけたり、認知症
の人やその家族、地域の人が
気軽に集える場所を増やした
りして、認知症の人を支えて
いきたいと思えます。

今、私たちにできる こと

まずは、一人ひとりが認知
症に関心を持ち、正しい知識
を身に付けましょう。

認知症の症状や、対応の仕
方、地域で相談できる場所が
あることを知っているだけで
も、認知症のイメージを変え
ることがあります。

また、より多くの人に認知
症サポーター養成講座を受け
てもらい、さらにキャラバン
メイトになってもらうことで、
認知症が「自分事」になってい
くと思えます。専門職だけで
なく、地域の人が認知症サポ
ーター養成講座を開催すること
で、身近な人に相談ができた
り、気楽に話せる人や場所が増え、
より認知症に理解がある社会
になっていけばいいですね。

すでに認知症サポーターの
人には、スキルアップできる
内容をお伝えします。興味
のある人は、やまなし出前講
座や少人数の場合は介護保険
課で対応ができます。正しい知
識を蓄え、認知症と共に生き
る社会を作っていきます。



①⑦⑧⑬後屋敷公民館元気あつぷ教室では、いくつかの音楽に合わせて身体を動かしていました。②⑪⑫⑯堀内地区いきいきサロンでは、やまなしし出前講座を活用し、コロナウイルスの細かい対策について学びながら、地域の人たちと楽しく交流する時間を過ごしていました。③④⑤⑥⑨⑩老人健康福祉センター元気あつぷ教室では、体操の後、歯科衛生士による口腔ケアの説明を受け、フレイル予防の知識を深めていました。⑩⑭⑯牧丘町総合会館元気あつぷ教室では、農繁期が終わり久しぶりの再会や体操を楽しんでいました。

住み慣れた地域で、いつまでも健康に。

人生100年時代。高齢化が進み、認知症患者数も増加していくことが見込まれます。認知症は、年を重ねると誰でもなりうる脳の病気です。今は身近にいらなくても、いつ「自分身」になるかわかりません。

また認知症は、日ごろから予防することが大切です。規則正しい生活やバランスの良い食事はもちろん、地域の人と繋がる場に足を運ぶことや体を動かす習慣を身に付けるなど、できることから始めてみましょう。

そして、認知症は適切に対応することで、住み慣れた自宅や地域での生活を続けることができます。地域の人と交流し、会話を楽しむことで脳に刺激を与え、困りごとなどを周囲に相談することで、不安な気持ちを軽減できる可能性があります。

自分や大切な家族が認知症になった時、すぐに対応できるように、まずは認知症を正しく理解することが大切です。そして、一人ひとりが正しい知識を持つことで、地域ぐるみで認知症を支えていく社会を目指しましょう。

▼お気軽にお問い合わせ・ご相談ください。

認知症に関する相談窓口

地域包括支援センター ☎ 23-0294

認知症予防に関すること

介護保険課介護予防推進担当 内線 1231～1233

広報やまなしでは、毎月「地域包括支援センターだより」に情報を掲載しています。(今月はP21)

認知症
ほっと
スペース

地域元気
あつぷ
教室

もの忘れ
相談

医療と
介護の
なんでも
相談

そのほか、認知症予防や介護予防などに役立つ内容を発信しています。ぜひご覧ください。

① 健診日程 (12月)

健診日	予約受付期間	乳がん 骨粗しょう症健診	会場	健診機関
12月12日(土)	11月24日(火)～12月2日(水)	○	山梨市保健センター	山梨厚生病院
12月13日(日)	11月27日(金)～12月7日(月)	—		
12月19日(土)	12月2日(水)～12月10日(木)	—		
12月20日(日)	12月4日(金)～12月14日(月)	○		

② 検査項目

【基本の健診 (特定健康診査)】 …… 1000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歳で山梨市国民健康保険に加入している人
- ② 21～39歳で職場での健診を受ける機会がない人
- ③ 75歳以上で後期高齢者医療保険証をお持ちの人
- 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】

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
※バリウム検査です。
- ・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
※血液検査です。50～74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ない人)

市の健診なら補助により自己負担金が安くなります!

基本の健診 … 約8,000円 → **1,000円** 得
がん検診 … **80%以上**の補助あり

③ 予約方法

各予約受付期間に健康増進課の窓口もしくはお電話 (☎ 0553-22-1111/内線 1162～1169/平日 8:30～17:15) でお申し込みください。希望の検査項目などを伺います。

※時間指定はできません。午前中いっぱい都合のつく日程でご予約ください。

健 幸 得 々 キャンペーン実施中!

市の健診を受けるだけで
抽選会にエントリー!

運がよければ、市内商工会加盟店 (一部) で利用できる5,000円分の商品券が当たります。抽選結果は3月上旬に当選者への通知で発表する予定です。

山梨市国民健康保険加入の人

過去2年間、特定健診を受けていない人を誘って健診を予約すると、誘った人も、誘われた人も自己負担金の1,000円が無料! 前年度40・50・60歳になった人は、特定健診の自己負担金無料!



With コロナの今こそ健康チェックが大切です

令和2年度成人健康診査

健康増進課 (内線 1162～1169)

GO TO 健診!

満員御礼のため
日程追加しました!



「新型コロナウイルス感染予防のため
の自粛で、運動不足になった…」
「生活習慣が乱れた…」
「体重が増えた…」
なんてことはありませんか。もしかしたら、知らないうちにメタボリックシンドローム (以下メタボ) になっている可能性があります。
メタボとは、内臓の周りに脂肪がたまり、高血圧・高血糖・脂質異常の症状が重なった状態です。そのまま放置していると、血管がだんだん傷つき、固くなってしまう。その結果、血管が詰まったり破れたりして、心臓病・脳卒中などの命にかかわる病気を引き起こします。進行するまで自覚症状はほとんどないため、健診で早期発見することが大切です。

新型コロナウイルスの感染拡大状況により
1月の健診が中止になる場合があります。受診はお早めに!

12月の
健診日

12日(土) **13日(日)** **19日(土)** **20日(日)**

HEALTH **01** 健診時の感染予防対策



1 検温・手指消毒・体調確認の実施

会場に入る前に、①体温測定 ②手指消毒 ③体調確認を実施します。
※37.1℃以上の発熱や体調不良がある場合は受診できません。別日の予約を承ります。



2 完全予約制で「密」を回避

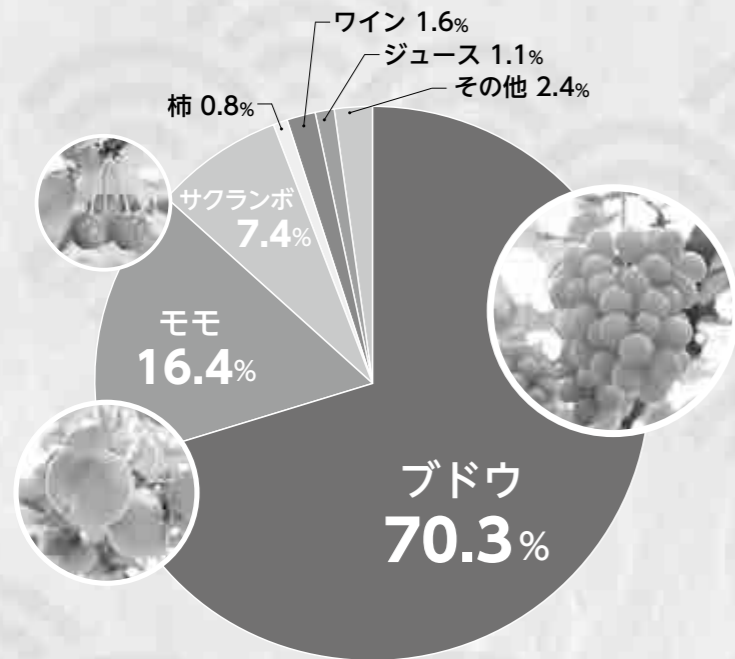
密を避けるため、完全予約制で実施しています。人数制限を設けているため、混みあうことがなくスムーズに受診できます。



3 スタッフ・会場の感染予防対策

スタッフの体調管理はもちろん、会場の消毒など感染予防対策を徹底しています。受診する皆さんもサージカルマスクまたは不織布マスクの着用をお願いします。

2. 現在登録している山梨市ふるさと納税返礼品の実績



現 在登録しているふるさと納税返礼品について、果樹系の返礼品を選択している利用者は全体の9割以上を占めています。果樹は県内外で人気が高い一方、季節が限定されていたり、天候の影響を受けて生産数が変動したりすることがあります。したがって、果樹の加工品をはじめとする年間を通して扱えるような商品をより多く登録する必要があります。果樹以外の返礼品は、ワインやジュース、加工品、清涼飲料水、米、詰め合わせ、宿泊、水、体験などがあります。全国の皆さんに、市の魅力を知ってもらおうきっかけにもなるので、現在登録されている品目に限らず、様々な分野からの情報提供をお待ちしています。



3. 山梨市ふるさと納税返礼品の条件・事業者の要件

市で取り扱える返礼品や、市内に本社または事業所を有する法人・組合等で、下記のいずれかの条件を満たす地場産品を取り扱っている事業者がありましたら、地域資源開発課ふるさと振興担当まで情報提供をお願いします。

【返礼品の条件】

- ① 本市の魅力発信し、地域産業の振興につながる要素を持つものであること。
- ② 商品は本市で生産、製造、加工されているもの、市内の原材料を使用しているもの、又は本市に特に縁の深いと認められるもののいずれかに該当していること。
- ③ サービス等は、市内で提供されるもの。また、利用にあたっての申請方法等が確立し、寄附者との調整が十分に行える体制が整っていること。
- ④ 返礼品等の品質及び数量は、常に安定供給が可能で品質管理体制が整っていること。ただし、数量については、期間限定、季節限定、数量限定等のものについても可とする。なお、その場合はおおよその予定や提供開始及び終了時期について、市担当者との連携し、連絡調整が随時行えること。
- ⑤ 飲食物の場合は、寄附者に商品到着後、ある程度（おおよそ5日以上）の賞味期限が保障されているもの。ただし、生鮮食料品等の鮮度が高く要求される商品については、この限りではないが、商品が適切に寄附者の手元に届くよう配慮すること。

【事業者の要件】

- ① 各種法令を遵守し事業を行う者。
- ② 市内に本社又は事業所を有する法人、組合、その他団体であること。ただし、本市の地域産業の振興及び魅力発信に
- ③ つながる商品又はサービスと判断され、かつ市長が認める場合はこの限りではない。
- ④ 市税の滞納がない者。
- ⑤ 代表者等が、暴力団による不当な行為の防止等に関する法律に掲げる暴力団の構成員等でない者。



情報提供・お問い合わせは、
地域資源開発課ふるさと振興担当
内線 2374・2378 まで！

新規登録も受け付けています！

山梨市ふるさと納税返礼品

アイデア募集

Tax payment to your home town "Yamanashi city"



1. これまでの山梨市ふるさと納税寄附件数・寄附金額の推移



梨市出身の人をはじめ、山梨市を応援したいという全国の皆様のご支援により、返礼品取り扱い制度の始まった平成27年度から毎年多くの寄附金をいただいています。令和2年度（10月現在）においては、山梨市ふるさと納税制度が始まって以来、寄附額が初めて10億円を越えました。今年度は、市内の返礼品登録事業者向けに返礼品掲載サイトへ載せる際の魅力的な画像の撮り方や、どのようにすれば寄附者に返礼品を選んでもらえるのかについて、講師をお招きして説明会を実施し、市内の事業者が一体となって山梨市の返礼品が選ばれるような取り組みを行ってまいります。

来年度以降も山梨市を応援していただけるような魅力ある返礼品の発掘はもちろん、市内で体験できるサービスや天候や果樹の病気に左右されず年間を通して扱えるような商品を通じた返礼品として登録するなど、ふるさと納税をきっかけに山梨市を訪れてもらえるような事業展開を行っていくため、新たな返礼品のアイデアや新規事業者を募集します。市民の皆さんのアイデアや情報をお待ちしています。

水道管の凍結にご注意を！

寒い日が続く、水道管が漏水したり破裂したりしたときは、指定給水装置工事業者（表1）に直接ご連絡ください。

また、年末年始に漏水などの修理をしたい場合は、当番店（表2）にご連絡ください。

図水道課管理担当 内線 2116・2117



■ 表1：給水装置工事業者一覧

地区	店名	電話番号	地区	店名	電話番号	
加納石	(有)山梨住宅設備	22-2451	山梨	(有)仙洞田建築板金工業所	20-7177	
	山梨建設(株)	22-0421		武藤建設	22-7105	
	(有)米倉電機工業所	22-0443		(株)日熱	23-4242	
	(株)小野設備	22-2535	(有)初鹿野設備電化	22-0370		
	富士商工(株)	22-1366	和永設備工業	22-7518		
日下部	(株)佐藤建設工業	22-2143	日川	(株)夢空間研究所	23-4711	
	(株)奥井商工	22-9025		石場設備	23-3431	
	(株)タカギ	22-6666	後屋敷	コウラ設備	22-5902	
	小田和設備	22-4133		(有)広瀬トータルサービス	23-5599	
	(株)松土建設興業	23-0233		(有)奥井技建	35-3741	
	(株)川手興業	20-1161	(株)恩田組	35-3881		
	三晃設備	22-8088	鶴田工務店	35-2862		
	八幡	(有)風間工業	22-4542	牧丘・三富	(有)岩間商興	35-3492
		井戸設備	22-8860		(有)若月商事	35-2315
		雨宮設備(株)	22-5372		(有)大澤工務店	35-2290
ツルタ住設		22-5843	(有)三枝興業		35-2242	
大村設備工業所		22-6203	修栄工業		35-2449	
(有)古屋土木設備	22-4307					

※令和2年10月1日現在、順不同、市内業者のみ

■ 表2：年末年始当番表

<山梨地域>		
当番日	店名	電話番号
12/29(火)	(株)タカギ	22-6666
	(有)山梨住宅設備	22-2451
12/30(水)	(株)奥井商工	22-9025
	(株)小野設備	22-2535
12/31(木)	富士商工(株)	22-1366
	(有)米倉電機工業所	22-0443
1/1(金)	(有)風間工業	22-4542
	(有)古屋土木設備	22-4307
1/2(土)	雨宮設備(株)	22-5372
	三晃設備	22-8088
1/3(日)	(株)タカギ	22-6666
	(有)山梨住宅設備	22-2451
1/4(月)	(株)奥井商工	22-9025
	(株)小野設備	22-2535
<牧丘・三富地域>		
当番日	店名	電話番号
12/29(火)~31(木)	(有)三枝興業	35-2242
	(有)若月商事	35-2315
	(有)大澤工務店	35-2290
1/1(金)~3(日)	(有)岩間商興	35-3492
	(有)奥井技建	35-3741

修繕区分は、道路部分を市水道課、宅地などの民間部分はお客さまとなります。公道内の場合は市までご連絡ください。

さむ〜い冬も2頭であったか… 万カ公園ふれあい動物広場「カピバラの湯」スタート



寒さが苦手なカピバラのために11月から、「カピバラの湯」をスタート。土日祝日にカピバラ展示スペースに温泉を供給しています。

また、今まで曜日によって展示を分けてきたルーカ（オス）とルーナ（メス）の同時展示も温泉の供給に合わせてスタートしました。

図万カ公園管理事務所 ☎ 1560



まちの未来を考える
Vol.4

Let's thinking!

公共施設マネジメント計画(仮称) オンライン説明会を実施しました

広報やまなし9月号から連載している「公共施設マネジメント特集」。最終回の今月は、10月31日に実施したオンライン説明会のようすをお伝えします。

図財政課経営管理担当 内線 2425

10月31日に、オンラインミーティングシステム「Zoom」を使った説明会を実施し、20代から60代の9人の市民の皆さんにご参加いただきました。

計画策定の目的、概要、問題整理とそれに対する市としての考えの大半、推進にあたっての課題をお伝えした後、参加者の皆さんとの意見交換の時間をとりました。皆さんからは、方針の決定過程で行政として大切にすべきことや、行政施策の説明会をオンラインで実施した感想など、さまざまな観点から建設的なご意見をいただくことができ、有意義な時間になりました。

今回説明しきれなかった部分、特に個々の施設に対する方針や実施計画、実施結果などについては、これから長期的な検討が必要な施設があることも踏まえ、計画の策定段階はもちろん、策定後も随時お伝えしていきます。

また、新型コロナウイルス感染症対策のため、集まることに制約がかかる中で行ったオンライン説明会は、今までの手法では情報が届かなかった人にも情報を届けたり意見交換の場を設けることができたりするという可能性を見出すことができました。しかし、これだけに偏ることなく、「感染症対策に配慮した対面」「紙媒体」など、市民の皆さんが参加しやすい

出された意見(一部抜粋)

施設を活用したイベントを実施して財源を確保することが必要だ

行政情報の見える化と行政と市民の間で意見のキャッチボールをするのが大事

不要・必要の線引きをどう決めるか…
難しいけど大事なこと

利用率で決められない部分をどうフォローするか

手法を選べるように、今後もさまざまな選択肢を用意します。

令和3年3月末の策定にあたっては、パブリックコメントも実施予定です。本計画をより良いものにするには市民の皆さんのご意見がとても重要です。ぜひご活用いただき、皆さんの声を聞かせてください。

Q パブリックコメントって？

市の重要な施策を策定する中で、その素案を公表し計画の内容について広く市民の皆さんにご意見や情報を求める制度です。提出いただいた意見や情報は、それらに対する市の考え方を公表した上で、計画などに反映しうものについて反映していきます。

市では、公正で透明性の高い政策決定を実現するためにこの制度を実施し、今までさまざまな計画のパブリックコメントを実施してきました。今後も継続し、市民の皆さんの参加による開かれたまちづくりを目指していきます。



年末年始の業務案内

市役所・牧丘支所・三富支所 休業日
令和2年12/29(火) > 令和3年1/3(日)

市内の主な施設の年末年始の業務日程は、次のページの表のとおりです。施設により休みが異なりますのでご注意ください。また、年末年始は各施設で混雑が予想されます。「3密」を避けるためにも、各種手続きなどは時間に余裕をもって、早めに済ませるようにご協力ください。

■ 主な施設の業務案内（休みには定休日・臨時休業日を含む） ○ 詳細は各施設にお問い合わせください

施設／連絡先	26(土)	27(日)	28(月)	29(火)	30(水)	31(木)	1/1(金)	2(土)	3(日)	4(月)	5(火)	6(水)
山梨市役所 ☎ 22-1111 牧丘支所 ☎ 35-3111 三富支所 ☎ 39-2121	休	休		休	休	休	休	休	休			
つどいの広場「たち」 ☎ 23-1801	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休		
※ つどいの広場「たち牧丘」 ☎ 35-3111	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休		
※ 加納岩・日下部・山梨児童センター		休		休	休	休	休	休	休			
山梨市民会館 ☎ 22-9611			休	休	休	休	休	休	休	休		
山梨市立図書館 ☎ 22-9600			休	休	休	休	休	休	休	休		
牧丘町総合会館 ☎ 35-3612			休	休	休	休	休	休	休	休		
花かげホール ☎ 35-4888			休	休	休	休	休	休	休	休		
夢わーく山梨 ☎ 22-3111				休	休	休	休	休	休			
街の駅やまなし ☎ 20-7010				休	休	休	休	休	休			休
エコハウスやまなし	休	休		休	休	休	休	休	休			
山梨市民総合体育館 ☎ 22-5600			休	休	休	休	休	休	休	休		
屋内温泉プール ☎ 23-5211			休	休	休	休	休	休	休	休		
牧丘 B&G 海洋センター ☎ 35-4411			休	休	休	休	休	休	休	休		
根津記念館 ☎ 21-8250	休	休	休	休	休	休	特別開館	休	休	休		
横溝正史館			休	休	休	休	休	休	休	休	休	休
笛吹川フルーツ公園 ☎ 23-4101				一部施設の休業あり ※各施設の営業は確認を								
笛吹川フルーツ公園フルーツセンター ☎ 23-5111	12/1～3月中旬まで改装工事のため休業中											
万力公園			休	休	休	休	休	休	休	休		
山梨市観光案内所 ☎ 21-8000			休	休	休	休	休	休	休	休		
道の駅まきおか ☎ 35-4780			～12:00	休	休	休	休					休
道の駅みとみ ☎ 39-2580				休	休	休	休				休	
牧丘病院 ☎ 35-2025				午前のみ	休	休	休	休	休			
山梨市立産婦人科医院 ☎ 20-1230			休	休	休	休	休	休	休			
環境センターストックヤード ☎ 23-1555			休	休	休	休	休	休	休	休		
甲府・峡東クリーンセンター ☎ 055-226-7744	休					休	休	休	休			
東山聖苑 ☎ 20-8130						通夜のみ不可	休	受付のみ	受付のみ			
花かげの湯 ☎ 35-4126			休	休	休	休	休	休	休			
鼓川温泉 ☎ 35-4611			休	休	休	休	休	休	休			
みとみ笛吹の湯 ☎ 39-2610			休	休	休	休	休	休	休		休	
老人健康福祉センター ☎ 22-9616			休	休	休	休	休	休	休	休		
やまなしフルーツ温泉ぶくぶく ☎ 23-6026							10:00～					
山梨市民バス							休	休				

※の施設は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、11/15 現在休止中です。上記は、再開した場合の予定となります。

月日	医療機関名	住所	電話番号
12/27(日)	勝沼病院 飯島医院	甲州市勝沼町勝沼 950 小原西 5	☎ 44-1166 ☎ 22-0015
12/29(火)	牧丘病院 あめみや医院	牧丘町窪平 302-2 甲州市塩山上井尻 1419	☎ 35-2025 ☎ 32-5511
12/30(水)	山梨厚生病院 斉藤医院	落合 860 甲州市塩山上塩後 271-1	☎ 23-1311 ☎ 32-8111
12/31(木)	塩山市民病院 寺本医院	甲州市塩山西広門田 433-1 下神内川 208-3	☎ 32-5111 ☎ 22-0121
1/1(金)	加納岩総合病院 武井医院	上神内川 1309 上神内川 174	☎ 22-2511 ☎ 22-0029
1/2(土)	加納岩総合病院	上神内川 1309	☎ 22-2511
1/3(日)	山梨厚生病院	落合 860	☎ 23-1311

年末年始の医療機関

年末年始も東山梨地域の休日救急医療機関を開設しています。急患の際はご利用ください。

■ 診察時間 午前9時～午後5時
■ 午後5時以降の医療情報案内
東山梨消防本部 ☎ 0119

小児初期救急医療センター（甲府市幸町 14-6）
電話で受診の事前連絡を（☎ 055-226-3399）

○ 夜間 19:00～7:00 ○ 土曜日 15:00～7:00
○ 12/29～1/3 9:00～7:00



市内の主な施設の年末年始の業務日程は、次のページの表のとおりです。施設により休みが異なりますのでご注意ください。また、年末年始は各施設で混雑が予想されます。「3密」を避けるためにも、各種手続きなどは時間に余裕をもって、早めに済ませるようにご協力ください。

温泉施設の年末年始特別営業について

例年実施していた、花かげの湯・鼓川温泉・みとみ笛吹の湯・老人健康福祉センターちどりの湯の年末年始特別営業について、本年は新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から、実施しません。ただし、花かげの湯（月曜定休）は、1月4日（月）に営業します。なお、やまなしフルーツ温泉ぶくぶくは年中無休のため、年末年始も営業します。

戸籍などの届け出について

年末年始の休業期間中は、各種証明書の発行、各種申請・届け出など、窓口の利用はできません。ただし、婚姻届や死亡届など戸籍関係の届け出については、年末年始のお休み期間中でも市役所西館日直室で受け付けます。

■ マイナンバーカードを使用した証明書のコンビニ交付サービス
12月29日(火)～1月3日(日)の間は休み
市民課市民担当
内線 1142 / 1144

〈リサイクルステーションへの持ち込み〉

リサイクルステーションは、ごみの削減と資源を再利用するための施設です。ルールを守りご利用ください。

地区	収集最終日	収集始業日
市内全域	12月27日(日)	1月5日(火)

※収集業者が12/28(月)に各地区リサイクルステーションを回り、順次、鍵を閉めます。1/4(月)に順次、鍵を開けますのでご協力ください。

〈山梨市環境センターストックヤードへの持ち込み〉

■ 持ち込み時間：9:00～16:00
※年末は大変混み合いますので、お早めにお持ちください。

地区	持ち込み最終日	持ち込み始業日
市内全域	12月29日(火)	1月5日(火)

〈甲府・峡東クリーンセンターへの持ち込み〉

■ 持ち込み時間：8:30～12:00、13:00～17:00
甲府・峡東地域ごみ処理施設事務組合
☎ 055-266-7744

地区	持ち込み最終日	持ち込み始業日
市内全域	12月30日(水)	1月4日(月)

家庭ごみの収集・持ち込み、リサイクルステーションの使用について

年末年始の一般家庭ごみの収集最終日・始業日およびリサイクルステーション、山梨市環境センターストックヤード、甲府・峡東クリーンセンターへの持ち込み日は表のとおりです。

なお、不燃物の収集日は地区によって異なりますので、ごみ収集カレンダーでご確認ください。市ホームページでもご覧いただけます。

環境センター ☎ 23-1555

〈一般家庭ごみ・可燃物収集〉

地区	収集最終日	収集始業日
加納岩・山梨・日川・諏訪・中牧・西保	12月30日(水)	1月4日(月)
日下部・八幡・後屋敷・岩手・三富	12月29日(火)	1月5日(火)

市ホームページ QRコード

加納岩地区ほか →

← 日下部地区ほか

地域おこし協力隊通信

NEW! vol.1

今月号から、山梨市を「食」の面から編集する連載を始めます。取材協力店募集の詳細を市ホームページに掲載しています。



取材協力店募集中！
詳細は地域資源開発課
地域資源活用担当まで！



尾形 希莉子
OGATA KIRIKO
神奈川県横浜市出身

心地のいい空間で、
山梨の旬を感じる。
古民家カフェ「Cafe 三ツ葉」

2019年6月、三富に新たなカフェがオープンした。「地元のおいしいものをお出しして、お客様に喜んでいただきたいと思います」と語るのは、「Cafe 三ツ葉」オーナーの池松淑恵さん。木の温もりに包まれた気持ち安らぐ古民家の店内で、山梨の食材をふんだんに使った料理をいただける。

「場」としての役割を果たす、
カフェという空間

池松さんは埼玉県出身で、造園や都市計画を学び、公園をつくる仕事に携わっていた。しかし、次第に都市から地方へ興味が変わり、「祖母の出身でルーツを感じた」という山梨県内で



左下から時計回りに、甲州富士桜ポークのミートボール、天空かぼちゃのポターージュ、黒あわび茸とワイン椎茸のソテー、自家栽培のサラダ、梨北米ご飯、中央がブドウ酢のピクルス

古民家探しを開始。そこでたまに出会ったのが、三富にある築120年の古民家だった。家庭菜園とお菓子作りが趣味の池松さんが、山梨での仕事として選んだのはカフェの運営だ。造園業とカフェは一見全く違う業種のようにだが、池松さんにはこの2つに共通した想いがある。「人の居場所づくりをしたいという想いがあります。公園づくりもやりがいがありました。心地良いと感じる土地で自分なりの空間づくりをするのも楽しくなって」造園の知識を生かし、今でも古民家や畑のセルフリノベーションを続けている。獣害と戦いながら、その畑で農

薬を使わずに育てられた野菜は、ランチメニューで楽しむことができる。

**山梨は食材の宝庫。
旬のおいしさを届けたい**

「新鮮でおいしいものを食べられるのは、とても幸せなこと。地産地消ならではの旬のおいしさを、味わっていただきたいと思います」と池松さんが言うように、「季節のランチ」には、プレート上に山梨の旬がふんだんに盛り合わされている。使用されるのは、池松さんが様々な食材を食べ比べ、そのおいしさに惚れたものだけ。素材の味を生かすよう工夫された料理で、改めて山梨食材に魅せら



秋限定、巨峰のムース

れる地元の人もいるようだ。スイーツには、出荷できず「はねだし」となってしまった旬の果物を使用している。そのままでは流通に乗せられない素材を、加工によってお客様に喜んでもらえる形に変身させることは、池松さんのやりがいの一つなのだそう。その他にも、手つかずで眠っている三富の山の恵みに光を当て、魅力を引き出している。たとえば、養蚕農家であった名残から、店の周りに残っている桑の実を使ったマルベリーチーズケーキ（6・7月限定）は、大好評だったという。それにしても、旬の食材は季節の移ろいとともに変化する。その度にメニューを考え直すのは大変ではないだろうか。「おいしい食材に出会えると嬉しくて、それをどう使おうか考える時間が好きなんです」池松さんから発せられる言葉の一つ一つや、資源をなるべく無駄にしないような心がけ、丁寧に山梨食材へのこよなき愛が感じられる。

CHECK!

店内には広いお座敷があり、お子さま連れも大歓迎とのこと。新型コロナの影響で席数を減らしているため、訪問の際はご予約をおすすめします。

Cafe 三ツ葉
【住所】山梨市三富川浦 296-1
【営業時間】10:30-17:00 (L.O.16:30)
【定休日】水・日・祝
【連絡先】050-3552-3328

新たな「山梨」と出会える場

地域の話聞きながら、素材の味を楽しみ、いろんな面から山梨を味わうことのできる場所。ゆっくりと過ごしながらか、今まで気づかなかった山梨の魅力に、自然と引き込まれていきそう。ここで時間を過ごすことで、ほっとしたり、元気になったり、くつろいでもらえるようなカフェでありたいですね。

今後は、ほうとうなどの郷土料理を引き継ぎつつ、この地に根付いている素材同士を組み合わせ、新たな食の形を模索していきたいと言います。訪れる度に、山梨の新たな一面に出会えるかもしれない。

平成17年3月22日、山梨市・牧丘町・三富村が合併し、新・山梨市が誕生

山梨市制施行15周年記念式典



①会場のようす ②高木市長式辞 ③長崎幸太郎山梨県知事祝辞 ④市政功労者表彰・感謝状の贈呈 ⑤受賞者代表謝辞

10月15日、市の成長のあゆみを振り返り、市政に功績のあった人を称えるとともに、これからの山梨市を創造していく契機となるよう「山梨市制施行15周年記念式典」を挙行しました。

今回は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、出席者を被表彰者などに限定して開催しました。市民歌静聴、市民憲章朗読の後、高木市長は、「市政運営に対し、皆さまのご支援ご協力に改めて感謝申し上げます。市民の皆さまの声を踏まえるとともに、社会情勢や国・県の施策などにも迅速に対応しながら、市政運営、職務に精進します」と感謝と今後のまちづくりに向けた決意を述べました。また、受賞者を代表して、山田勝彦さんが謝辞を述べられました。今年度は、市政の発展に貢献された9人に市政功労章の授与、区長などを退任された62人に感謝状が贈られました。

市政功労者表彰受賞者（順不同）

中村 昌訓さん	土地区画整理審議会会長 都市計画審議会委員 として長年貢献	深澤 孟雄さん	土地区画整理審議会会長代理 として長年貢献
平山 義重さん	土地区画整理審議会委員 として長年貢献	齊藤 政尚さん	土地区画整理審議会委員 として長年貢献
新谷 一男さん	土地区画整理審議会委員 として長年貢献	大村 彰さん	区長として長年貢献
山田 勝彦さん	人権擁護委員として長年貢献	根津 潔さん	スポーツ推進委員として長年貢献
		廣瀬 雅美さん	スポーツ推進委員として長年貢献



「シルバーの日」街をきれいに！

▼東山梨地区広域シルバー人材センター清掃活動

10月16日、東山梨地区広域シルバー人材センターは、小原西のシルバー人材センター山梨事務所や道の駅花かげの郷まきおか、西沢渓谷駐車場などで、草刈りや清掃活動を行いました。毎年10月の第3土曜日「シルバーの日」に合わせて実施しているこの活動。当日は会員45人が参加し、繁茂した草木やつるなどを刈りました。日頃、シルバー人材センターを通してさまざまな活動を行っている皆さん。当日も慣れた手つきで作業を進めていました。



トリック・オア・トリート！

▼公立保育園英語教室

10月28日、八日市場保育園の英語教室でハロウィンイベントが開催されました。

これは、海外の伝統的なイベントであるハロウィンについて体験しながら、英語に親しんでもらうことを目的としています。音楽に合わせて体を動かしたり、絵本を読んだりした後、園児たちは、魔女に扮したロンダリン先生に「トリックオアトリート（お菓子をくれなきゃいたずらするぞ）」と叫び、お菓子をもらってハロウィンを楽しみました。



海なし県で、海洋汚染を考える

▼マイクロプラスチック調査・削減啓蒙イベント

10月31日、万力公園で山梨・甲州環境協同組合主催による「マイクロプラスチック調査・削減啓蒙イベント」が行われました。

近年問題となっているマイクロプラスチックによる海洋汚染は一般的に海だけの問題だと思われがちですが、発生源の80パーセントは山や川から流れてきているといわれています。当日は、調査・収集活動の後に収集報告が行われ、万力公園の現状について共有しました。



読書の秋、一味違った読書体験！？

▼やまなしブックフェス2020

11月3日は市立図書館のリニューアル記念日。平成28年に新しくなった市立図書館は「自然環境と共生した図書館」を掲げています。万力公園という恵まれた環境を生かしたイベントを実施しました。

ブックリサイクルには、新たな本との出会いを求める長蛇の列が。また、万葉の森しらべ隊では、万力公園で拾った木の実などについて調べ学習を行いました。来場者は、思い思いの場所で楽しいひとときを過ごしていました。

健康診断およびがん検診の受診率向上に

保険会社と包括的連携協定を締結

健康増進課健康企画担当 内線 1162



10月13日、市役所において、「健康診断及びがん検診の受診率向上に向けた包括的連携協定」を、明治安田生命保険相互会社と締結しました。

この協定は、市の「第3次山梨市健康増進計画」に基づき、健康意識を高めるための普及啓発、および検診の受診率向上に向けた取り組みを協働で実施し、市民の皆さんの健康増進を図ることを目的とするものです。

今後も、市民の皆さんの健康増進のため、さまざまな取り組みを行います。

地域懇話会

開かれた市政運営・まちづくりのため 高木市長と区の代表が意見交換

政策秘書課広聴広報担当 内線 2417

市では、11月6日から、牧丘町総合会館、市役所を会場に、開かれた市政運営を行うため、市民の皆さんから意見をお聴きする場「地域懇話会」を全3回開催しました。

今年度は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、山梨北地域、山梨南地域、牧丘・三富地域の3地域に区切り、出席者を各地区の区長会役員の皆さんに限定しての開催となりました。各会場で、まちづくりや地域課題などについて、有意義な意見交換を行うことができました。

いただいたご意見などは、今後のまちづくりの参考にさせていただきます。また、「市長への手紙」やホームページなどでも市に対するご意見、ご提言、ご要望などを募っていますので、ぜひ皆さんの声をお寄せください。



市商工会女性部奉仕活動

市商工会女性部が寄せ植えをした プランターを設置

商工労働課商工労働担当 内線 2362

10月6日、市商工会女性部が寄せ植えをしたプランターを市役所などに設置しました。

市商工会女性部では、奉仕活動の一環として、環境美化を目的に寄せ植えのプランターを製作。10月6日から約1カ月間、市役所のほか、牧丘支所、三富支所、市内の各施設などに設置されました。来庁者の中には、プランターの前で立ち止まり、季節に合わせた色とりどりの花を楽しんでいる人も。寒さが増し、冬の訪れを感じ始める時期に見られた華やかなプランターに癒されているようでした。



下水道料金の審議結果

下水道事業審議会が答申書を提出

下水道課管理担当 内線 2123

7月31日に下水道事業審議会に諮問した下水道使用料の改定について、10月20日に下水道事業審議会の深沢健三会長から、高木市長に答申書が提出されました。

内容は「新型コロナウイルス感染の収束が見通せない状況下において、市民生活等への影響を考慮し、令和3年度に実施する予定であった料金改定を見送ることと判断する。なお、改めて令和3年度に下水道審議会を実施し、社会情勢を鑑み、下水道事業会計の経営の安定化が図られるよう適正な運営の確保を目指す必要がある」というものです。答申書および下水道事業経営戦略は、市役所の情報公開コーナー（東館1階）で閲覧でき、市のホームページにも公開されています。



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
〒405-0031 万力1830番地



お知らせ information

図書館ツアー シニア向け図書館活用講座

調べものをしていけれど、どうやって本を探そう…
検索機で本を見つけたけれど、本棚の場所がわからない…

図書館に関するお悩みをすっきり解決！
図書館内をめぐるながら基本的なことからマニ
アックな技まで、司書がご案内します。

- 日時 12月4日(金) 14:00 ~ 15:30
- 場所 図書館ラウンジ
- 定員 5人 (先着順)
- 申し 11月28日(土) 9:00 開始 メール (QRコード)・
申込み 電話・FAX・図書館カウンターにて受付



学習室 (まなベース) を開放します！

- 期間 12月1日(火) ~ 3月30日(火)までの図書館開館日
- 時間 9:00 ~ 16:30
- 受付 市民会館窓口
- 会場 当日確認してください

本の福袋

今年も開催！中身は秘密の本の福袋で運試し！
数量限定 1月5日(火)から貸し出します。

年末年始のお知らせ

12月28日(月) ~ 1月4日(月)まで休館。
1月5日(火) 9:00 から開館します！

12月の休館日は…
7日(月)、14日(月)、21日(月)、28日(月)、
29日(火) ~ 31日(木)です。

現在の開館状況は、ホームページをご覧ください、
図書館までお問い合わせください。

おすすめ recommended

一般書



質草女房
渋谷 雅一：著

彰義隊に入った夫に、金が必要だと質屋に預けられた妻・けい。夫を信じ、けいはひたすら夫の帰りを待っていた。質屋から夫の捜索を頼まれた浪人の柏木は、逃亡先と考えられる会津へ向かうが…。高いエンターテイメント性が評価された新たな時代小説。



ここまでできる
自衛隊
稲葉 義泰：著

災害や緊急時、頼りになる自衛隊。知っているようで知らない自衛隊をわかりやすく解説。そもそも自衛隊って何？という根本的なところから、武力の行使と武器の使用の違いなど細かなところまで、法を通じて学べる一冊です。

児童書



クリスマスの小屋
ルース・ソヤー：再話
上條由美子：訳

いつか自分の小屋をもつという夢を胸に前向きに働く娘オーナ。彼女が年老いたある年のクリスマス、妖精たちはオーナに素晴らしい贈り物をして…。雪の降る夜にあたたかな布団の中で聞きたい、アイルランドの幻想的なクリスマスのおはなし。



ペンと色鉛筆で作る
プラバンのアクセサリ
BOOK
schole (スコレー)：著

スイーツのヘアピン、宝石の指輪、時計のプレスレット、パールのキラキラワッペン…。ペンと色鉛筆で作る、プラバンのアクセサリを紹介。コピーしてそのまま使える実物大の図案170種も掲載。子どもから大人までみんなが楽しめる一冊です。

主な新着図書

小説

矢根千ミステリ散歩	東川 篤哉
デルタの羊	塩田 武士
滅びの前のシャングリラ	凧良 ゆう
鳩護	河崎 秋子
命の砦	五十嵐 貴久

文学・エッセイ

神さまの貨物 ジャン＝クロード＝グランペール	
ブラックホールの飼いか方 ミシェル クエヴァス	
わたしのもう一つの国 角野 栄子	

児童・一般・その他

私の夫は発達障害？	真行 結子
災害に負けない家を造ろう	保坂 貴司
母といるんなところからいってきまして	さとう みゆき
サンタさん	長尾 玲子
ねこはすっぽり	石津 ちひろ

CATV「お知らせ山梨市」3分体操しませんか？

近年の研究では、加齢による筋力低下も適切な運動で強化され、運動機能が改善されると言われています。そのためには、日頃から運動を習慣化していくことがとても大切です。

市では、山梨 CATV (10 チャンネル)「お知らせ山梨市」番組内で、隙間時間にできる3分体操を放映しています。自宅ですぐにできる体操です。ぜひご覧になり、体操の習慣を身に付けてください。



身体機能の向上・維持
免疫力向上

転倒防止
けがの防止

もの忘れの予防
認知症の予防

ストレス発散
不安な気持ちの解消

【放映時間】 8:45 ~、12:45 ~、20:45 ~
※番組編成の都合上放送しない場合もあります。

【奇数月】	【偶数月】
第1週 首すっきり体操	第1週 肩まわりすっきり体操
第2週 正しいスクワットを行おう	第2週 腰痛改善ストレッチ
第3週 腹筋を強くしよう	第3週 尿もれさよなら体操
第4週 足のつれさよなら体操	第4週 メタボさよなら体操

認知症ほっとスペースのお知らせ 12月

認知症の人とその家族の皆さんや介護者さんが集う場です。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や介護中の人
内容 認知症についての講義、相談会

開催日	時間	場所
19日(土)	14:00 ~ 15:30	街の駅やまなし 会議室 B 担当：日下部記念病院

地域元気あっぷ教室 12月

新型コロナウイルス感染拡大防止のため休止していましたが、感染防止対策を講じた上で8月から再開しています。参加を申し込まれた人の住所を基に介護保険課で個々に日程と会場を指定します。詳細については「令和2年度元気あっぷ教室参加申込書」を提出した人に通知を送付しています。参加希望者は必ず提出してください。

【申込・問い合わせ】 介護保険課介護予防推進担当 (内線 1233)

※新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため上記の教室・相談などが中止になる場合があります。
詳しくは介護保険課 (☎ 22-1111 代) までお問い合わせください。

もの忘れ相談

日時 12月9日(水) 14:00 ~ 16:00
担当 加々美 以文 医師

医療と介護のなんでも相談

日時 毎週火曜日 9:00 ~ 12:00
会場 東館1階 情報公開コーナー



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

年末の交通事故防止県民運動

令和2年12月1日(火)～31日(木)

交通量の増加に伴う道路の渋滞や心理的な慌たしさ、飲酒の機会が増えるなど、さまざまな要因が重なり合って交通事故が発生しやすくなる年末の時期において、市民一人ひとりに交通ルールの遵守と正しい交通マナーの実践を促し、交通事故の防止を図ることを目的に行います。

早めのライト点灯、ハイビーム活用、
反射材利用をしましょう！
12月は16時からライト点灯！



飲酒運転しない・させない 山梨キャンペーン運動

令和2年12月1日(火)～令和3年1月31日(日)

あなたも今日から
飲酒運転しま宣言！！

お酒を飲む機会が増える月ですが、飲酒運転による悲惨な事故が後を絶ちません。「飲んででも事故さえ起こさなければ大丈夫」そんな軽い気持ちでハンドルを握っているドライバーが多いのが現状です。事故を起こすと被害者家族だけでなく、自分の家族も悲しい思いをさせることとなります。お店でお酒を飲むときは、車は絶対に運転せず、家族や代行も頼めないときはお店でのお酒は諦めましょう。

☎総務課行政担当 内線 2456



「こんにちは、日下部警察署です。」 ☎0110

年末年始における犯罪被害・雑踏事故防止

年末年始には、空き巣・忍び込みなどの窃盗事件や、金融機関などを対象とした強盗事件、電話詐欺など、大切な財産を狙った犯罪の発生が懸念されます。県警では、こうした犯罪の発生を防止するため、「年末年始特別警戒取り締り」を実施します。日下部警察署においても、以下に取り組みます。

- ①各種事件・事故防止のための警戒活動
- ②各種防犯団体協力での防犯診断、特別警戒パトロール
- ③電話詐欺被害防止対策

年末は慌ただしくなりがちなので、家庭や職場はもちろん地域ぐるみで自主防犯意識を高めましょう。



【年末・年始特別警戒取り締り】
令和2年12月15日(火)から
令和3年1月5日(火)まで

飲酒運転は重罪です！

飲んだらゼットタイ運転しない！

年末になると飲み会の機会も増えてきます。お酒を飲まないで送迎する人「ハンドルキーパー」を決めたり、運転代行で帰るようにしましょう。

二日酔いの運転も飲酒運転です！

一般的には体内のアルコールが抜けるまでに7～8時間要すると言われていますが、体質や飲酒量によって異なってきます。翌日に運転する人は、飲酒量や飲酒時間を考えましょう。

飲酒運転は、あなたの「命」や「今後の人生」に大きな影響を与えます



各種相談

※新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、相談中止の措置を取ることがあります。詳しくは各問い合せ先へ直接ご連絡ください。



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。	12/18(金) 13:30～16:00 市役所西館2階203会議室	総務課行政担当 内線2455
結婚相談	結婚を希望する人たちの相談・相手探し。相談は、できるだけ希望者本人がお越しください(登録は本人のみ受付可)。登録希望者は、履歴書用写真(3.5cm×5cm程度)、スナップ写真、印鑑(朱肉を使うもの)、身分証明書をお持ちください。※マスクの着用と検温の実施をお願いいたします。	12/5(土) 14:00～17:00(受付は16:30まで) 市民会館3階展示室	地域資源開発課 ふるさと振興担当 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が対象。要予約。	◆公認心理師：12/2(水) ◆精神保健福祉士：12/16(水) 9:30～、10:30～、13:00～、14:00～ 各時間帯1人ずつ ◆精神対話士 日時は応相談。1回80分	健康増進課健康支援担当 内線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。	12/21(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。要予約。	12/16(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)
特設 人権擁護相談	いじめ、虐待、配偶者からの暴力、セクハラ、コロナウイルス感染症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。	12/9(水) 9:00～12:00 市役所西館2階202・203会議室	福祉課社会福祉担当 内線1132
パソコン・ スマホ・ タブレット 困りごと相談	パソコン・スマートフォン・タブレットの操作方法に関する相談。講師：ちどりネット(主催：山梨市中央公民館)※マスクの着用と検温をお願いします。	12/5(土) 13:00～15:00 市民会館3階301会議室	ちどりネット ☎090-3210-1620
職業相談	「ハローワーク塩山」の分室として求職者に就職(転職)についての相談・援助、適性や希望に沿った職場への職業紹介。	月曜日～金曜日 (祝日・年末年始を除く) 9:30～17:00 市役所東館2階 地域職業相談室	市ふるさとハローワーク (市地域職業相談室) ☎01358
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る。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 (12:00～13:00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 ☎02111
多重債務相談	返しきれない借金で悩んでいませんか。相談内容により解決のための助言を行い、必要に応じて法律専門家を紹介します。秘密は厳守します。	月曜日～金曜日(祝日を除く) 8:30～16:30 (12:00～13:00は休み) 甲府財務事務所	財務省 甲府財務事務所 債権相談窓口 ☎055-253-2261
行政書士 無料相談会	相続、遺言、成年後見、農地の売買・賃借、会社設立、営業許可など。1組40分。要予約。書類の作成指導や審査は行いません。	12/18(金) 13:30～16:30 街の駅やまなし ※中止の場合、予約者に電話連絡します。	山梨県行政書士会峡東支部 ☎0553-33-5201 E-mail: tax@abc-advisers.com
相続登記の 無料相談会	相続登記、土地や建物の名義変更、遺言、成年後見、会社関係の登記など。1組40分。要予約。書類の作成指導や審査は行いません。	12/11(金) 13:30～16:30 街の駅やまなし	山梨県司法書士会 相続登記相談センター ☎055-253-2376

つくってみろし。食育レシピ vol.109
れんこん入り鶏つくね



■ 加納岩地区の食生活改善推進員さんからのレシピです。作ってみてください！

エネルギー 266kcal たんぱく質 18.0g
脂質 11.5g 炭水化物 17.9g 食塩 1.5g
(※養価は1人分)

材料：4人分

れんこん 300g
鶏ひき肉 300g
大葉 4枚

A
酒 大さじ1
マヨネーズ 大さじ1
すりおろししょうが 小さじ1
塩 小さじ1/2
こしょう 少々
サラダ油 大さじ1

ポイント れんこんの歯ごたえがよく、大葉でさっぱりとしたつくね焼きです。

B
しょうゆ 大さじ2
みりん 大さじ2
酒 大さじ2
砂糖 小さじ1

たのしい おいしい
和みのまち
山梨市をめざして

毎月第1日曜日は、「家族や仲間と楽しく、和やかに食卓を囲む日」
今日は、12月6日です。



- れんこんは皮をむき、適当な大きさに切り、厚めのポリ袋に入れて、綿棒などで細かく叩く。
- ①の袋の中に鶏ひき肉、ちぎった大葉、調味料Aを加えて、よく混ぜ合わせる。
- フライパンに油を熱したところに、袋の角をハサミで切っしてしぼりだし、スプーンですくって落として中火で両面焼く。
- 調味料Bをフライパンに加え、つくねにからめる。

知ってほしい。糖尿病のこと

POINT 1 総エネルギー量

1日に必要なエネルギー量は、活動量によって異なりますが、男性は1600～2000kcal、女性は1400～1800kcalの範囲です。自分にとって適切な摂取エネルギーを知りましょう。

適正な摂取エネルギー量=目標体重×身体活動量

目標体重 (kg) = 身長 (m) × 身長 (m) × 22～25 (目標BMI)*	
身体活動量 (kcal/kg 目標体重)	
軽労働 (デスクワークが多い職業、主婦など)	25～30kcal/kg 目標体重
普通の労働 (立ち仕事が多い職業など)	30～35kcal/kg 目標体重
重い労働 (力仕事が多い職業など)	35～ kcal/kg 目標体重

*目標BMIは年齢によって分けて考えます。65歳未満は22、65歳以上の人は22～25で計算します。

POINT 2 バランス

日本人の食生活に代表される「一汁三菜」をイメージし、食品数を多く摂るようにしましょう。特に、食物繊維は食後の血糖値の上昇を抑え、便通もよくしてくれる強力な助っ人です。野菜や豆類、海藻、きのこなどに多く含まれます。

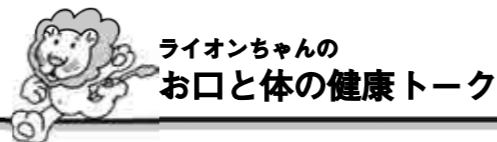
動物性脂肪を多く含む牛肉や豚肉は、ゆでる、網焼きにするなど調理方法の工夫も有効です。



POINT 3 タイミング

食事は3食、規則正しく食べ、夜9時以降は食べないようにしましょう。食事と食事の間隔は4～5時間はあけることが理想です。

だらだら食べ続けると、血糖値を調節するインスリンというホルモンを分泌するすい臓が、働き続けて消耗してしまいます。



- フッ素を口の中に残す
フッ素配合のハミガキ剤を選び、口のすずぎは1回程度に。
- 歯垢を残さず落とす
毛先をきちんと歯に当て、軽い力で小刻みに歯ブラシを動かします。仕上げにデンタルフロスなども有効です。
- 菌の増殖を抑える
特に就寝時は唾液が減ることで菌が増えやすくなるので、「殺菌剤配合のデンタルリンス」が効果的です。

「初期むし歯」を毎日のケアで健康な歯に！

歯科医院で「初期むし歯」と言われたことはありませんか？

むし歯は治療が必要ですが、一歩手前の状態「初期むし歯」であれば、毎日の適切なケアにより、もとの健康な状態に戻る可能性があります。今回はその3つのポイントをご紹介します。



206の国と地域の参加が予定されている東京オリンピック・パラリンピック。今月は山梨市がホストタウンとなっているドイツ連邦共和国に触れてみましょう。

? どんな国?

人口約8,315万人、面積35.7万平方キロメートル、首都はベルリンで言語はドイツ語です。1990年10月3日に当時の東・西ドイツが統一し、現在のドイツ連邦共和国が誕生しました。日本とドイツは150年を超える交流の歴史を持ち、日本は憲法、医学、文化など多くの分野でドイツから強い影響を受けています。



山梨市とドイツ連邦共和国

山梨市は東京大会において、ドイツのウエイトリフティングチームを受け入れます。昨年度は、ユースチームが山梨市を訪れ、市内高校生と交流しました。また、代表チームが事前合宿に訪れ、市内でのイベントに参加するなどの交流を行っています。来年の東京大会では、日本選手の応援と合わせてドイツ代表選手も応援し、その活躍に期待しましょう。



? スポーツ大国ドイツ

数多くの有名アスリートを輩出したスポーツ大国ドイツ。本コラムではウエイトリフティングとパラ陸上競技から一人ずつ紹介します。

① フランク・マンテックさん (オリンピック)

1980年のモスクワ大会ウエイトリフティング旧ミドルヘビー級(現94kg級)の銅メダリストです。昨年の市民総合体育館トレーニングルームの竣工式も出席され、山梨市に縁のある方です。

現在はドイツウエイトリフティング連盟のスポーツディレクターとして活躍し、後進の育成に力をいれています。

② マルクス・レーム選手 (パラリンピアン)

14歳で右足の膝下を失うも、2012年のロンドン大会、2016年のリオ大会の走り幅跳び(F44)で2連覇した選手です。2018年には8m48cmの世界記録を樹立。この記録は2016年リオ五輪・走り幅跳びの優勝記録(8m38cm)を超える記録であり、健常者顔負けのトップアスリートです。



ひとり親世帯臨時特別給付金の申請はお済みですか？

基本給付 (支給額 1世帯5万円、第2子以降1人につき3万円)

◆ 支給対象者

- 次の①～③いずれかに該当する人
- 児童扶養手当受給者
令和2年6月分の児童扶養手当を受給した人
※対象者には9月上旬に支給しています。
 - 公的年金等受給者
公的年金等の給付を受けていることにより、令和2年6月分の児童扶養手当を受給していない人(平成30年の収入が児童扶養手当に係る支給制限限度額を下回る人に限る)
 - 家計急変者
令和2年6月分の児童扶養手当は受給していないが、新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、収入が児童扶養手当を受給している人と同じ水準に減少した人

追加給付 (支給額 1世帯5万円)

◆ 支給対象者

基本給付対象①、②の該当者のうち、新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、収入が減少した人

支給手続き

- 支給を受けるためには、申請が必要です。
※申請期間 令和3年2月26日まで
- 申請書に振込先口座など記入して必要書類とともに市役所子育て支援課の窓口へ直接、または郵送でご提出ください。
- 申請内容を確認し、支給要件に該当する人に振り込みます。

◆ 問い合わせ先

厚生労働省「ひとり親世帯臨時特別給付金」コールセンター
☎ 0120-400-903 (受付時間 平日9:00～18:00)
子育て支援課子育て支援担当 ☎ 1111
内線 1155・1156
※詳細は市ホームページをご覧ください。



市HP (特別給付金のページ) QRコード→

みんなの掲示板

フィールドミュージアムウォーク (申込不要)

- ▶日時: 12/13(日) 9:00～12:30 (予定)
- ▶内容: 万力方面を散策し、金桜神社・富士塚・霊岩寺を訪ねます。
- ▶集合場所: 万力公園根津像前
- ▶経費: 100円 (保険代)
- ☎ フィールドミュージアムウォーク事務局 ☎ 090-3210-1620

暮 消費生活相談窓口日より

電気ストーブや電気こたつの火災に注意しましょう！～火を使わない機器でも火災が発生しています～

一年で一番寒い時期を迎えています。この時期は電気ストーブや電気こたつによる火災が最も多く発生する時期です。

消費者庁に寄せられた事故事例を見ると、電気暖房器には裸火がないため火災は発生しにくいだろうという油断や誤解があり、電気ストーブや電気こたつで洗濯物を乾燥させていたり、ヒーターに布団や座椅子が接触していたりして、火災が発生していました。

使用に当たっては、火災につながる可能性の高い、以下のような点に注意しましょう。

【電気ストーブ・電気こたつ共通】

- (1) 就寝時、外出時やその場を離れるときは電源を切り、電源プラグをコンセントから抜いておく。
- (2) 洗濯物の乾燥などには使用しない。
- (3) スプレー缶やライターなどの近くに置かない。
- (4) ヒーター部分のお手入れをして、ほこりやごみが付着したまま使用しない。

【電気ストーブ】

- (5) 壁や燃えやすいものから離して使用する。

【電気こたつ】

- (6) 布団や座布団、座椅子をこたつの中に押し込まない。

▶消費者ホットライン☎ 188(いやや)

「188(いやや)」にかけることで、最寄りの消費生活相談窓口を案内し、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。

☎商工労政課商工労政担当
内線 2364

i 山梨県最低賃金が改正されました

令和2年10月9日から、山梨県最低賃金が改正されました。

○時間額 838円

☎山梨労働局賃金室☎055-225-2854
または最寄りの労働基準監督署

福 12/3～9は障害者週間です！

障害者週間とは、障害のある人の福祉について国民の関心と理解を深めるとともに、障害のある人が社会、経済、文化、そのほかあらゆる分野の活動に積極的に参加する意欲を高めるために定められています。

障害者にとって、不自由さを補う道具や援助があれば、多くのことが可能になります。また、周囲の理解や配慮があれば、活躍できることはたくさんあります。障害者週間をきっかけに、社会参加について関心と理解を深めましょう！

☎福祉課障害福祉担当
内線 1137～1139

健 新型コロナウイルス感染症対策衛生用品の引き換えはお早めに

10月に市で配布した衛生用品についてまだ引き換えがお済みでない人は、衛生用品引換券(緑色ハガキ)を持参の上、市役所健康増進課、牧丘・三富支所のいずれかの窓口でお受け取りください。

▶引き換え期間：12/28(月)まで
※土日・祝日除く 8:30～17:15

☎健康増進課 内線 1162・1163



保 70才以上の国保加入者および後期高齢者の皆さまへ高額療養費「外来年間合算」についてお知らせします

▶**外来年間合算とは**：自己負担区分が「一般」の人を対象に、1年間を通して月の外来の自己負担額を合計し、上限を超えた分を支給する制度です。

▶**支給対象**：上記区分の人で、令和元年8月1日～2年7月31日までの1年間で自己負担が14万4千円を超えた人(月間の高額療養費として支給された金額は差し引きます)

▶**勸奨通知発送**：支給対象者には、12月上旬に申請案内等を郵送します。
▶**申請方法**：郵送された申請書に必要事項を記入し、支給申請についてのお知らせ・印鑑・振込先の口座がわかるもの(通帳など)・身分が確認できるもの(免許証や保険証)を持参の上、市民課国保年金担当窓口まで提出してください。

▶注意事項

- ・申請の時効は、勸奨通知がお手元に届いてから2年間となります。
 - ・重度医療の対象の人でも、支給対象になった場合は申請が必要です。
- ※詳しくは、お手元に届く支給申請についてのお知らせをご確認ください。

☎市民課国保年金担当 内線 1145～1148

福 フードドライブを実施しています！

ご家庭に眠っている食品をご寄付ください！ご寄付いただいた食品は、食料支援を必要としているご家庭にフードバンク山梨が無償でお届けします。

▶**募集期間**：12/4(金)まで

▶**収集場所**：市社会福祉協議会

▶**ご寄付いただきたい食品**

お米(白米、玄米、粉)、缶詰、レトルト食品、お菓子、乾麺類など

▶**食品の注意事項**：①賞味期限が令和3年2月以降のもの ②常温保存できるもの ③未開封で、破損などで中身が出ていないもの ④お米は平成30年以降に生産されたもの ⑤アルコール、生鮮食品は受け付けていません

☎認定NPO法人フードバンク山梨
☎055-298-4844

i 令和3年度学校給食用物資納入業者の登録について

学校給食用物資の納入は、事前に業者登録が必要です。

令和3年度に納入を希望する業者は、期限までに登録申請書を提出してください。なお、現在登録している業者も、再度登録手続きが必要です。

▶**申請書提出期限**：1/29(金)

☎学校教育課学校給食センター担当
☎☎6071



福 山梨県心身障害者自動車燃料費助成事業

▶**助成対象者**：障害の程度が次のいずれかに該当する人で、令和2年度分の自動車税または軽自動車税の減免を受けている人、または家族運転者として申請をしている人

①身体障害者手帳の総合等級が1級または2級

②療育手帳に記載された障害の程度がA-1、A-2a、A-2bまたはA-3

③戦傷病者手帳による障害の程度が特別項症、第1項症または第2項症

▶**助成対象**：税の減免を受けた自動車または軽自動車で、令和2年1月1日から12月31日までに消費するため購入した燃料

▶**請求書受付期間および方法**

①会場での受付

・1/6(水) 東山梨合同庁舎101会議室
・1/15(金) 笛吹市「スコレーセンター」会議室・研修室

・1/19(火) 東山梨合同庁舎101会議室
・1/28(木) 笛吹市「学びの杜みさか」講座教室

・2/1(月) 東山梨合同庁舎101会議室
※受付時間はそれぞれ 9:30～12:00、13:00～15:30

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、各受付会場では入場制限を行うことから、待ち時間が長くなることが予想されます。来場の際は必ずマスクの着用、手指消毒をお願いします。また、会場受付において検温および体調チェックを行います。健康面や感染に不安がある人は、③の郵送による申請を推奨します。

②**峡東保健福祉事務所窓口での受付**
担当不在の場合、その場で受付できないことがあります。

※受付期間 1/5(火)～2/5(金)

③**郵送による受付**

1/5(火)～2/5(金)の消印のあるものに限り受付。手帳、車検証、預金通帳(表と見開き部分)のコピーを必ず添付してください。なお、郵便料金が不足している場合や申請書類に不備がある場合は、受領・受付できません。

▶**その他**：受付期間内に手続きをしない場合、助成金の支払いはできません。

☎県東保健福祉事務所福祉課
下井尻126-1 東山梨合同庁舎
☎☎2750、FAX ☎2754

i マイナンバーカード(個人番号カード)関係の手続きが休日にもできます! ※完全予約制

▶**窓口受付日時**：12/13(日)・1/30(土) 13:00～17:00

▶**受付業務**：マイナンバーカードの交付申請、受取、電子証明書の更新

▶**予約方法**：平日8:30～17:15に、電話で申し込みをしてください。
※交付申請の際は、顔写真を撮影(無料)します。

☎市民課市民担当 内線 1142～1144

手続きに必要なもの	マイナンバーカード関係手続き内容			
	交付申請	受取	電子証明書の更新	暗証番号再設定
本人確認書類(運転免許証、パスポート、在留カード等1点 または健康保険証、年金手帳、介護保険証、学生証等2点)	○	○	○	○
通知カードまたは個人番号通知書	△	△	—	—
住民基本台帳カード	△	△	—	—
個人番号カード交付通知書・電子証明書発行通知書兼照会書(はがき)	—	○	—	—
マイナンバーカード	△	△	○	○

※○は全ての人、△はお持ちの人のみ必要です。
※「電子証明書の更新」には、ご自身で設定した暗証番号が必要です。忘れた場合は、「暗証番号再設定」の手続きが必要となり、マイナンバーカード以外の本人確認書類が必要となります。

年 国民年金保険料の免除期間・納付猶予期間がある人へ国民年金保険料の追納をおすすめします!

国民年金保険料の免除(全額免除・一部免除・法定免除)、納付猶予、学生納付特例を受けた期間があると、保険料を全額納めたときと比べ、老齢基礎年金(65歳から受けられる年金)の金額が少なくなります。

そこで、将来受け取る老齢基礎年金の年金額を増やすために、10年以内であれば、これらの期間の保険料をさかのぼって納める(追納する)ことができます。ただし、免除などの承認を受けた期間の翌年度から起算して3年度目以降に追納すると、右記のとおり、当時の保険料額に一定の加算額が上乗せされます。

※金額は加算額が含まれた金額です。
※()内は加算額です。
※平成30年度・令和元年度は、追納加算額が上乗せされません。
※平成22年度の月分は、10年を経過していない分に限り追納します。
※3/4免除、半額免除、1/4免除を受けていた人の追納金額(月分)は、おおむね対象の年度の月分の3/4、1/2、1/4の額となります。

☎市民課国保年金担当
内線 1145～1148
牧丘支所生活住民担当 ☎☎3111
三富支所住民生活担当 ☎☎2121

【令和2年度中に追納する場合の額】

年度	全額免除納付猶予学生納付特例
平成22年度の月分	15,550円(450円)
平成23年度の月分	15,340円(320円)
平成24年度の月分	15,190円(210円)
平成25年度の月分	15,160円(120円)
平成26年度の月分	15,310円(60円)
平成27年度の月分	15,640円(50円)
平成28年度の月分	16,290円(30円)
平成29年度の月分	16,510円(20円)
平成30年度の月分	16,340円
令和元年度の月分	16,410円

講	市民総合体育館・牧丘 B&G 海洋センター	申し込み・市民総合体育館 ☎② 5600
	各種教室	問い合わせ 牧丘 B&G 海洋センター ☎⑤ 4411

■短時間で楽しく実感！健康運動教室

▶**日程**：1/7 (木)から随時開催。詳細はご確認ください。

▶**受講料**：6,600円 全10回

▶**申し込み**：上記「申し込み・問い合わせ」に、事前に電話で申し込み。※定員になり次第受付を終了します。

講座名	開催曜日	時間	場所	内容
アクティブシェイプ	火	20:15～21:00	市民総合体育館	歩くペースで、有酸素運動！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	① 10:00～10:45 ② 19:15～20:00	市民総合体育館	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	10:00～10:45	市民総合体育館	軽く汗をかく程度の有酸素運動とヨガを組合せ、シェイプアップに効果的！
かんたんピラティス	水	19:30～20:30	市民総合体育館	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！
かんたんパンチ&キック	水	20:00～20:45	市民総合体育館	女性にも大人気！脂肪燃焼！！
やさしいヨガ	木	20:30～21:15	市民総合体育館	初めての人やハードな運動が苦手な人でも安心！全体的にやさしいクラス！
ダイエット&スタイルアップ	金	20:00～20:45	市民総合体育館	カラダの部位の引き締め・有酸素運動、ストレッチで運動不足解消！
リラックスヨガ	土	10:00～11:00	市民総合体育館	心と体をほぐし呼吸と基本のポーズで体幹を鍛える！
ピラティス	木	① 19:15～20:00 ② 20:15～21:00	牧丘 B&G	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！

■趣味の幅を広げて楽しさ倍増！カルチャー教室（無料体験）

▶**申し込み**：上記「申し込み・問い合わせ」に、事前に電話で申し込み。（無料体験は各教室1回参加可能）

※小さな水彩スケッチ教室は、教材費が別途500円（税別）がかかります。

※ステンドグラス教室は、教材費が別途1,000円（税別）がかかります。

講座名	開催日	時間	場所	内容
色えんぴつ画	第1・3木曜	13:30～15:30	市民総合体育館	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	10:00～12:00	市民総合体育館	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！
レース・毛糸編み物	第2・4水曜	10:00～12:00	市民総合体育館	初心者からでも気軽に楽しめる教室です！
ステンドグラス	第1・2・3金曜	10:00～12:00	市民総合体育館	初心者歓迎！楽しみながら、オシャレで素敵な作品を作りましょう。
太極拳	①第1・2・3火曜 ②第1・2・3木曜	① 13:30～15:00 ② 9:30～11:00	市民総合体育館	ゆっくりと基礎代謝を高め、健康増進&免疫力アップ！
リコーダーアンサンブル	第1・3日曜	14:30～16:00	牧丘 B&G	誰でも簡単に音を鳴らせるリコーダー。きれいな音色で美しいアンサンブルを楽しもう！

小原スポーツ広場 利用中止について

小原スポーツ広場は、観客席日除け設置工事に伴い、下記の期間利用ができません。

▶**利用中止期間**：12/1 (火)～3/18 (木)

※工事の進捗状況により、期間が変更になる場合があります。

☎生涯学習課スポーツ振興担当 内線 2331・2333

税 事業主の皆さんへ 個人住民税特別徴収を実施しましょう

▶個人住民税の特別徴収とは

- ・事業主が、従業員の個人住民税（市県民税）を、毎月支払う給与から天引きして、市に納入する制度です。
- ・所得税の源泉徴収義務者である事業主は、個人住民税の特別徴収が法律により義務づけられています。

▶従業員の皆さんのメリット

- ・特別徴収は、納期が年12回（普通徴収は4回）のため、1回あたりの納税額の負担が少なくなります。
- ・納め忘れの心配がありません。

▶給与支払報告書の提出について

- ・2/1(月)までに、1年間に支給した各従業員（アルバイトや退職者含む）の給与支払報告書を下記に提出してください。

※「普通徴収への切替理由書」の添付がない場合は、原則として特別徴収となります。

- ・インターネットによる提出もできます。詳しくは、eTAXホームページ (<https://www.eltax.lta.go.jp>) をご覧ください。

☎税務課市民税担当 内線1125・1126

税 中小企業の皆さんへ 固定資産税等の減免が受けられます

新型コロナウイルスの影響により売上高が減少した場合、その割合に応じて中小事業者等が所有する償却資産および事業用家屋に係る令和3年度の固定資産税、都市計画税の減免が受けられます。

令和2年2～10月までの連続する3カ月間の売上高前年度比	固定資産税・都市計画税の課税標準の軽減
30%以上 50%未満	1/2
50%以上	ゼロ

▶申請方法

- ①新型コロナ特例申告書様式（市HPまたは下記窓口で入手）に記入
- ②申告内容について税理士や会計士などの認定経営革新等支援機関から確認を受ける
- ③申告書、②で確認に要した書類一式（会計帳簿等コピー）を、令和3年1月中旬に下記へ提出してください。

☎税務課固定資産税担当

内線1127・1128

税 山梨税務署からのお知らせ

■申告書作成会場の開設日程のお知らせ

所得税および復興特別所得税・贈与税・個人事業者の消費税および地方消費税の申告書作成会場を下記のとおり開設します。

▶**会場**：夢わーく山梨 3階大集会室

▶**開設期間**：2/16 (火)～3/15 (月)（土・日・祝日を除く）

▶**時間**：受付 8:30～16:00 相談 9:00～17:00

※申告書等の提出のみの場合は、直接税務署にお持ちいただくか、郵送で下記に送付してください。

▶**送付先**：〒400-8541 甲府市丸の内1丁目1番18号 甲府合同庁舎 税務署事務処理センター

▶来場者へのお願い

- ・できる限り少人数でお越しください。
- ・マスク着用の上、入口などでの手指のアルコール消毒にご協力ください。
- ・入場の際に検温を実施し、37.5度以上の発熱がある場合は、入場をお断りします。発熱がある人や体調のすぐれない人は、来場を控えてください。

■e-TAXを使ってスマホ・パソコンから確定申告

e-Tax（国税電子申告・納税システム）を使うと、申告会場に出向くことなく、自宅でスマートフォンやパソコンなどから確定申告が可能です。e-Taxによる申告は「マイナンバーカード方式」と「ID・パスワード方式」があり、「ID・パスワード方式」は事前に税務署で「ID・パスワード」を取得する必要があります。山梨税務署では、下記日程で「ID・パスワード」発行の出張サービスを行います。

▶**日時**：12/3 (木)・4 (金) 14:00～16:00

▶**場所**：市役所東館1階 情報公開コーナー

※例年、申告会場は大変混雑しており、待ち時間が多く発生しています。また、コロナ対策として密を回避するため、ぜひe-Taxをご利用ください。

※e-Taxについて詳しくは国税庁ホームページ (<https://www.e-tax.nta.go.jp>) をご覧ください。

☎山梨税務署個人課税部門 ☎② 1411 内線 31

山梨市役所税務課市民税担当 ☎② 1111 内線 1125・1126

税 固定資産税の各種届け出はお済みですか？

固定資産税は、毎年1月1日現在の土地・家屋・償却資産の所有者に課税される税金です。次のような場合は届け出をお願いします。

▶**家屋を新築・増築した場合**：12月31日までに新築・増築した家屋（居宅、物置、倉庫、車庫など）は、翌年度の固定資産税の対象となるため、「家屋調査」が必要です。未調査の家屋がある人は、下記まで連絡してください。

▶**家屋を取り壊した場合**：『家屋滅失届』の提出が必要です。全部または一部を取り壊した家屋は、翌年度からその部分は課税されませんが、この届け出を提出しないと、課税のままとなります。早めの届け出をお願いします。（登記済家屋で滅失登記をした場合、届け出は不要。滅失登記を申請していない場合は法務局で手続きをお願いします）

▶**固定資産税の所有者が死亡した場合**：現所有者（相続人など）は、住所、氏名など必要な事項について『固定資産税現所有者の申告書』の提出が条例で義務化されています。（年内に相続登記が完了している場合、届け出は不要）

※この申告は、固定資産税に関する手続きであり、相続による所有権移転登記とは関係ありません。また、亡くなった納税義務者が口座振替を利用していた場合、新たに口座振替の手続きが必要です。

☎税務課固定資産税担当 内線 1127・1128

情報

やまなし

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

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

催 根津記念館イベント情報

■根津記念館臨時休館のお知らせ

館内整備のため、下記のとおり臨時休館します。ご迷惑をお掛けしますが、ご理解をお願いします。

▶休館日：12/2 (水)、26 (土)、27 (日)

■特別企画展「嘉一郎と東武鉄道展」

根津嘉一郎生誕 160 周年・没後 80 年記念事業として、根津嘉一郎が築き上げた東武鉄道の歴史と、東京スカイツリータウンの仕組みや役割などが分かるパネル展示、東武鉄道にまつわる模型や記念切符、当時の鉄道に使われていた銘板などを展示します。

▶期間：1/9 (土)～2/21 (日)

▶協力：東武鉄道株式会社、東武タワースカイツリー株式会社、東武博物館
 根津記念館 ☎② 8250【月曜休館】

催 初日の出イベントの中止について

毎年多くの皆さんと一緒に新年を迎えるイベント「New Year Festival 2021～HAPPY！初日の出～」ですが、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止および、来場者の健康と安全確保を第一に考え、中止します。
 観光課観光企画担当 内線 2148

i 市議会 12 月定例会 会期日程 (予定)

12 月定例会は、次の日程で開催する予定です。(都合により変更となる場合があります)

▶開催日

11/25 (水) 本会議 (開会)
 12/10 (水) 本会議 (代表質問)
 12/11 (木) 本会議 (一般質問)
 12/14 (日) 常任委員会 (総務)
 12/15 (月) 常任委員会 (建設経済、教育民生)
 12/21 (日) 本会議 (閉会)

▶開催時間

各日程とも 10:00 開会
 議会事務局議事担当
 内線 1212・1213

講 夢わーく山梨の講座

■免疫力アップの呼吸法教室

日常生活で無意識にしている呼吸ですが、呼吸法により内側から免疫力を上げる効果があるそうです。

ウイルスに負けない免疫力をつける呼吸法を学びましょう。

▶日時：12/7 (月) 13:30～15:00

▶会場：夢わーく山梨講習室

▶講師：呼吸法認定講師 仲澤宏一さん

▶参加費：無料

▶定員：20 人

▶持ち物：筆記用具

▶申込締切：12/4 (金)

■コンテナガーデン教室

玄関まわりやベランダを華やかに彩り、明るい希望の新春を迎えましょう。師走のせわしなさも、きれいな花で癒しましょう。

▶日時：12/12 (土) 13:30～14:30

▶会場：夢わーく山梨南駐車場

(雨天時は建物下駐車場)

▶講師：鶴田二郎さん

▶参加費：2,500 円

▶定員：20 人

▶持ち物：軍手、シャベル、新聞紙

▶申込締切：12/8 (火)

―― ―

▶申し込み・問い合わせはいつでも

夢わーく山梨 ☎② 3111

※参加の際は、感染症防止対策 (検温・体調確認・マスクの着用など) をお願いします。

催 「街の駅やまなし」自主事業【第 4 弾】写真展

市文化協会写真部のご協力をいただき、撮影場所を市内に限定した写真展です。どのような写真が展示されるか、楽しみにお出かけください。

▶日時：12/4 (金)～8 (火)

9:00～17:00

※ただし、4 日(金)は午後 1 時より。8 日(火)は午後 3 時まで。

▶会場：街の駅やまなし

▶主催：市 共催：市文化協会写真部

街の駅やまなし ☎② 7010

募 消防団員と結ばれたい♡婚～恋の炎は消しません～女性参加者募集

市消防団と市結婚相談員連絡協議会では、独身男性消防団員と独身女性の出会いのきっかけとなる婚活イベントを開催します。素敵な夜景の見える会場での、和気あいあいとした雰囲気交流パーティです。

女性の皆さん、市消防団員との素敵な出会いを見つけてみませんか。

▶日時：2/21 (日) 18:00～21:00

(受付：17:30～)

▶場所：フルーツパーク富士屋ホテル (江曾原 1388)

▶内容：1 対 1 トークタイム、食事など

▶対象：25～45 歳の独身女性 (居住地は問いません)

※男性は市消防団に所属する 30～40 歳代の独身男性 (職業はさまざま)。

▶参加費：女性 2,000 円 (当日受領)

▶定員：女性 15 人

※応募者多数の場合は抽選。

▶申し込み：申込用紙に記入し、1/25 (月)までに、下記に郵送・e-mail または直接持参。申込用紙は市ホームページまたは地域資源開発課、防災危機管理課窓口で入手できます。

▶地域資源開発課ふるさと振興担当
 内線 2373、e-mail: chiikishigen@city.yamanashi.lg.jp

▶新型コロナウィルス感染症対策により、急な中止や変更などがある場合があります。

催 やまなし消費者志向経営セミナー

▶日時：12/15 (火) 13:30～15:45

▶会場：山梨県立文学館 講堂

▶内容・講師：

①消費者志向経営の推進について

講師：消費者庁参事官 吉田充志

②使用者志向経営自主宣言とフォローアップ活動

講師：アルソア本社株式会社

美と健康推進室 田中真理子

▶参加費：無料

▶申込締切：12/8 (火)

▶申し込み・問い合わせ：県民生活センター ☎ 055-223-1571

FAX055-223-1368

i 峡東地域就農相談会

峡東地域 (山梨市、甲州市、笛吹市) で就農を希望される人を対象に、相談会を開催します。仕事や県外にお住まいなどで、平日相談に来られない人もご利用ください。

▶対象者：峡東地域に就農を希望、または予定している人 (新規就農者、農家後継者、退職帰農者、新規参入企業など)

▶内容：就農、営農に対する相談、質問に個別に対応します。

(就農支援関連制度の紹介、農地確保の相談、栽培技術の相談など)

▶日時：12/12 (土) 10:00～12:00 (相談人数により、午後になる可能性があります)

▶場所：東山梨合同庁舎 1 階 101 会議室 (甲州市塩山上塩後 1239-1)

※事前申し込みが必要。12/8 (火)までに下記にご連絡ください。

▶申し込み・問い合わせ
 峡東農務事務所農業農村支援課 (峡東地域普及センター) 担い手育成担当 ☎② 2707 FAX② 2709

催 陸上自衛隊音楽隊コンサート「頑張ろう!山梨市」ライブ中継

12 月 20 日 (日) に行われる陸上自衛隊東部方面音楽隊 (45 人) による「頑張ろう!山梨市」コ

ンサートは、新型コロナウイルス感染防止のため、無観客により、山梨 CATV のライブ中継で実施します。(チケットの配布はありません)

▶日時：12/20 (日) 14:00 開演

▶主催：山梨市・山梨市自衛隊協力会・牧丘町自衛隊協力会

防防災危機管理課消防防災担当
 内線 2447

毎回会場が満員となる、非常に人気の高い自衛隊音楽隊のコンサートを、自宅で楽しめる絶好の機会です。ぜひご覧ください。

▶放映日時：12/20 (日) 14:00 開演

▶主催：山梨市・山梨市自衛隊協力会・牧丘町自衛隊協力会

防防災危機管理課消防防災担当
 内線 2447



募 山梨市農業委員を追加募集します

農地などの利用最適化の推進を図っていくため、「第 24 期山梨市農業委員会」委員の追加募集を行います。

▶募集方法

(1) 市内の個人または団体などからの推薦 (個人や区などからの推薦)
 (2) 農業者、農業者が組織する団体などからの推薦 (JA など農業団体からの推薦)
 (3) 一般募集 (応募)

▶対象者：農業に関する識見を有し、農地などの利用の最適化の推進に関する事項、その他農業委員会の業務に属する事項に対して適切に職務を遂行できる人

▶募集期間：12/7 (月)～1/14 (木)

▶受付時間：土日・祝日・年末年始 (12/29～1/3) を除く 8:30～17:15

▶応募方法：所定の応募用紙に必要事項を記入の上、農業委員会事務局へ提出。応募用紙は農業委員会に設置してあるほか、ホームページからもダウンロードできます。

▶追加募集人数：農業委員 (1 名)

▶任期：令和 3 年 4 月 1 日～令和 5 年 11 月 30 日

▶主な業務内容：農地の権利移動などの許可、農地利用集積計画の決定、違反転用の早期発見・是正指導、遊休農地の発生防止と解消の推進、農業委員会総会および各種会議などへの参加

▶選任方法：評価委員会において書類審査を行い、市議会の同意を得て市長が任命
 市農業委員会事務局 内線 2215

催 はじめよう自分みがき♪ 小川壮太 (おがわそうた) さんのジョギング教室 女性編!

山梨県出身で、本市小学校での教員経験もあるプロトレイルランナー、小川壮太さんを講師にお招きしてのジョギング教室を開催します。ジョギングは、美と健康と活力、そして自信を与えてくれます。新しい年を迎える前に、自分みがきを始めてみませんか。

▶参加資格：市内在住・在勤・在学の 18 歳～40 代の女性

▶内容：ストレッチや正しいフォームなど、ジョギングの基礎を身に付けます。また、練習計画のアドバイスや、講師への質問コーナーも設けます。

▶定員：10 人 (定員を超えた場合は抽選により決定)

▶日時 (全 3 回)：12/15 (火)、18 (金)、22 (火) 19:00～20:30

▶会場：石原なち子記念体育館 (山梨市市川)

▶参加費：2,000 円 (保険料含む)

▶申込締切：12/4 (金) 12:00 まで

▶申込方法：e-mail・FAX・窓口にて申込受付。e-mail・FAX の場合は、題名を「ジョギング教室」とし、氏名、年齢、住所、電話番号、e-mail アドレス、在勤・在学の方は勤務先・通学先を明記。窓口の場合は、申込用紙にて申し込み。用紙は市ホームページからダウンロードできます。

▶持ち物：ジョギングシューズ、飲み物、タオル

▶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 FAX③ 5357

e-mail: shogaigakushu@city.yamanashi.lg.jp (QR コードから読み取れます)

※新型コロナウイルス感染症対策のため、中止する場合があります。



商工会職員 (経営指導員) 募集

山梨県商工会連合会総務課
 ☎ 055-235-2115

▶勤務地：県内の商工会 (23 カ所) または県商工会連合会
 ▶採用予定人員：若干名
 ▶受験資格：県商工会連合会のホームページでご確認ください。
 ▶採用予定日：令和 3 年 4 月 1 日
 ▶募集締切：12 月 28 日(月)

お待ちかね！みんなの大好きなケロポンズがやってきます。代表曲「エビカニクス」は、Youtubeで8100万回再生を超える視聴回数を誇り、子どもたちにも大人気♪運動会などでもよく耳にします！おうちでケロポンズのクリスマスライブをご家族皆さんでお楽しみください。

【配信方法】市ホームページに12/11(金)に配信情報を掲載します。※視聴は無料ですが、通信料はご自身の負担となりますので、Wi-Fiなどのインターネット通信環境を推奨します。

園子育て支援課子育て支援担当
(内線 1155・1156)

12/13(日)
11:00 ~ 12:00
無料 LIVE 配信

ケロポンズ☆ Xmasライブ♪

ケロポンズがみんなの家にやってくる!!

2020.12

広報やまなし 2020.11.20 発行 (通巻 190号)

■発行 山梨市 〒405-8501 山梨県山梨市小原西843 ☎0553 22 1111 (代表) FAX 0553 23 2800

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

「広報やまなし」2021年1月号は12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 (2020.11.1 現在) 人口 34,277人 (-19) 男 16,497人 (-9) 女 17,780人 (-10) 世帯数 14,698世帯 (+13)

広報やまなし情報カレンダー

抜き取ってご利用ください

12月

山梨市役所 〒405-8501 山梨市小原西 843 ☎22-1111
 牧丘支所 〒404-8550 山梨市牧丘町窪平 350 ☎35-3111
 三富支所 〒404-0201 山梨市三富川浦 262 ☎39-2121

日	月	火	水	木	金	土
リラックススペース ふわふわ 産後4カ月までの母親と赤ちゃんが安心して集いのんびり過ごせる場です！ 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、 ①完全予約制 ②利用時に一緒に住んでいるご家族含め 確認事項 あり 関健康増進課健康支援担当	つどいの広場たち 乳幼児をもつ親とのお子さんが気軽に集い、交流する場です！ 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、 ①完全予約制 ②利用者チェックシートあり ③たち牧丘は引き続き閉所 関子育て支援課子育て支援担当	1 休郷笛み横	2 【こころの健康相談】 公認心理師 9:30-10:30/10:30-11:30 13:00-14:00/14:00-15:00 保健センター、相談者宅など※要申込 関健康増進課健康支援担当 福祉課障害福祉担当 介護保険課地域包括支援担当 休街郷根ま横	3 休郷鼓横	4 休郷横 5日【パソコン・スマホ・タブレット困りごと相談】 13:00～15:00 市民会館3階301会議室 関生涯学習課生涯学習担当 シニア向け図書館活用講座 14:00～15:30 詳細→本紙20ページ	5 【結婚相談】 14:00～17:00 (受付は16:30まで) ※注意事項あり 市民会館3階展示室 詳細→本紙22ページ 関地域資源開発課ふるさと振興担当
6 休日救急医 山梨厚生病院 ☎(23)1311 加田クリニック ☎(32)5507	7 農地法3・4・5条許可申請受付 7日(月)～11日(金) 関農業委員会事務局 (農林課農地担当) 休市図ホ郷環根 休体プB万老花横	8 休郷笛み花横	9 【もの忘れ相談】 担当：加々美以文 医師 14:00～16:00 ※要予約 関市地域包括支援センター ☎23-0294 【特設人権擁護相談】 9:00～12:00 市役所西館2階202・203会議室 関福祉課社会福祉担当 休街郷ま花横	10 休郷鼓横	11 休郷横	12
13 【マイナンバーカード申請・交付・更新窓口】 13:00～17:00/市民課窓口/要予約 関市民課市民担当 休日救急医 塩山市民病院 ☎(32)5111 古屋耳鼻咽喉科医院 ☎(22)8787	14 【13日】 フィールドミュージアムウォーク 万力方面を訪ねます 9:00～12:30(予定) 詳細→本紙24ページ 休市図ホ郷環根 休体プB万老花横	15 【こころの健康相談】 精神保健福祉士 9:30-10:30/10:30-11:30 13:00-14:00/14:00-15:00 保健センター、相談者宅など※要申込 関健康増進課健康支援担当 福祉課障害福祉担当 介護保険課地域包括支援担当 休郷笛み花横	16 【年金相談】 9:30-12:00/13:00-16:00 市役所西館2階203会議室 ※要予約 関甲府年金事務所 ☎055-252-1431(代) 水道・下水道使用料 休街郷ま花横	17 休郷鼓横	18 【行政相談】 13:30～16:00 市役所西館2階203会議室 関総務課行政担当 休郷横	19 【認知症ほっとスペース】 14:00～15:30 街の駅やまなし会議室B 担当：日下部記念病院 関市地域包括支援センター ☎23-0294

20 休日救急医 加納岩総合病院 ☎(22)2511 塩山皮フ科 ☎(39)8888	21 休市図ホ郷環根 休体プB万老花横	22 休郷笛み花横	23 休街郷ま花横	24 休郷鼓横	25 休郷横 25日 固定資産税 3期 国民健康保険税 6期 後期高齢者医療保険料 6期 市営住宅使用料 合併浄化槽使用料 学校給食費 学童クラブ利用料 保育園保育料・副食費	26 休根
27 休日救急医 勝沼病院 ☎(44)1166 飯島医院 ☎(22)0015	28 休市図ホ郷環根 休体プB万老鼓横	29 休日救急医 牧丘病院 ☎(35)2025 あめみや医院 ☎(32)5511	30 休日救急医 山梨厚生病院 ☎(23)1311 齊藤医院 ☎(32)8111	31 休日救急医 塩山市民病院 ☎(32)5111 寺本医院 ☎(22)0121	市議会12月定例会会期日程 11/25…本会議(開会) 12/10…本会議(代表質問) 12/11…本会議(一般質問) 12/14…常任委員会 12/15…常任委員会 12/21…本会議(閉会) ※本会議は議場、常任委員会は委員会室で開催 関議会事務局	街の駅やまなし自主事業 写真展開催! 市文化協会写真部にご協力いただき、山梨市をテーマにした写真展を開催! 【開催日】 12/4(金)-8(火) 【時間】 9:00-17:00 ※4日は13:00から、8日(火)は15:00まで 関街の駅やまなし ☎20-7010

窓口延長業務を拡充します (R3.3月までの試行)

【日程】 毎週水曜日(祝日・年末年始を除く) **【時間】** 17:15-19:00

税務課 所得・課税証明書と納税証明書の発行、市税と後期高齢者医療保険料の納付

市民課 戸籍謄本・抄本と住民票謄本・抄本の発行、印鑑登録・証明書の発行、マイナンバーカード申請・交付・更新、国保・後期保険証再発行、国保・後期負担限度額認定申請、国保・後期高額療養費申請、国保・後期療養費申請

下水道課 下水道使用料、合併処理浄化槽使用料等の納付

水道課 水道使用料等の納付、開閉栓受付

詳細は各課まで

12月の試合日程

VENTFORET KOFU

2日(休)レノファ山口 FC
 6日(日)ジェフユナイテッド千葉
 13日(日)松本山雅 FC
 16日(休)V.ファーレン長崎
 20日(日)ファジアーノ岡山

色字は中銀スタジアム

休日・夜間救急 休日・夜間救急は当番医が決められています。適正利用のご協力をお願いします。

診察時間: 午前9時～午後5時

救急当番診療所・病院の紹介: 東山梨消防本部 ☎32-0119

子どもの受診: 小児初期救急医療センター ☎055-226-3399

※やけど、けがなどは救急当番診療所・病院の紹介の連絡先へ

子どもの救急相談: 小児救急電話相談 ☎#8000(短縮ダイヤル)、☎055-226-3369

凡例

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

税金・使用料・利用料
給食費・保育料
口座引き落とし日

水道・下水道使用料
口座引き落とし日

市民総合体育館・軽スポーツ広場 使用受付開始

12月1日(火)

■練習など R3.2月まで
 ■大会申請 R3.9月まで
 ※軽スポーツ広場も含まれます。

関市民総合体育館 ☎22-5600

CATVで「お知らせ山梨市」放送中!

山梨CATV(10ch)で毎日放送しています!内容は月曜日に更新されます。

放送時間は毎日、**8:30-12:30/20:30-**の3回です。ぜひご覧ください!

山梨市老人健康福祉センター「いきがい号」 運休のお知らせ

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

関山梨市老人健康福祉センター ☎22-9616