

広報



やまなし

11
2020

vol.189

短く^{はかな}儚い、秋が来た

Contents

- P.02 令和元年度決算報告
- P.08 特集 糖尿病
- P.13 新 100 歳紹介
- P.14 市政の動き・まちのわだい
- P.16 図書館・各種相談・安全×安心
- P.21 Kid's World
- P.22 情報やまなし

【表紙】 県営林道川上牧丘線の紅葉のようす

令和元年度

決算



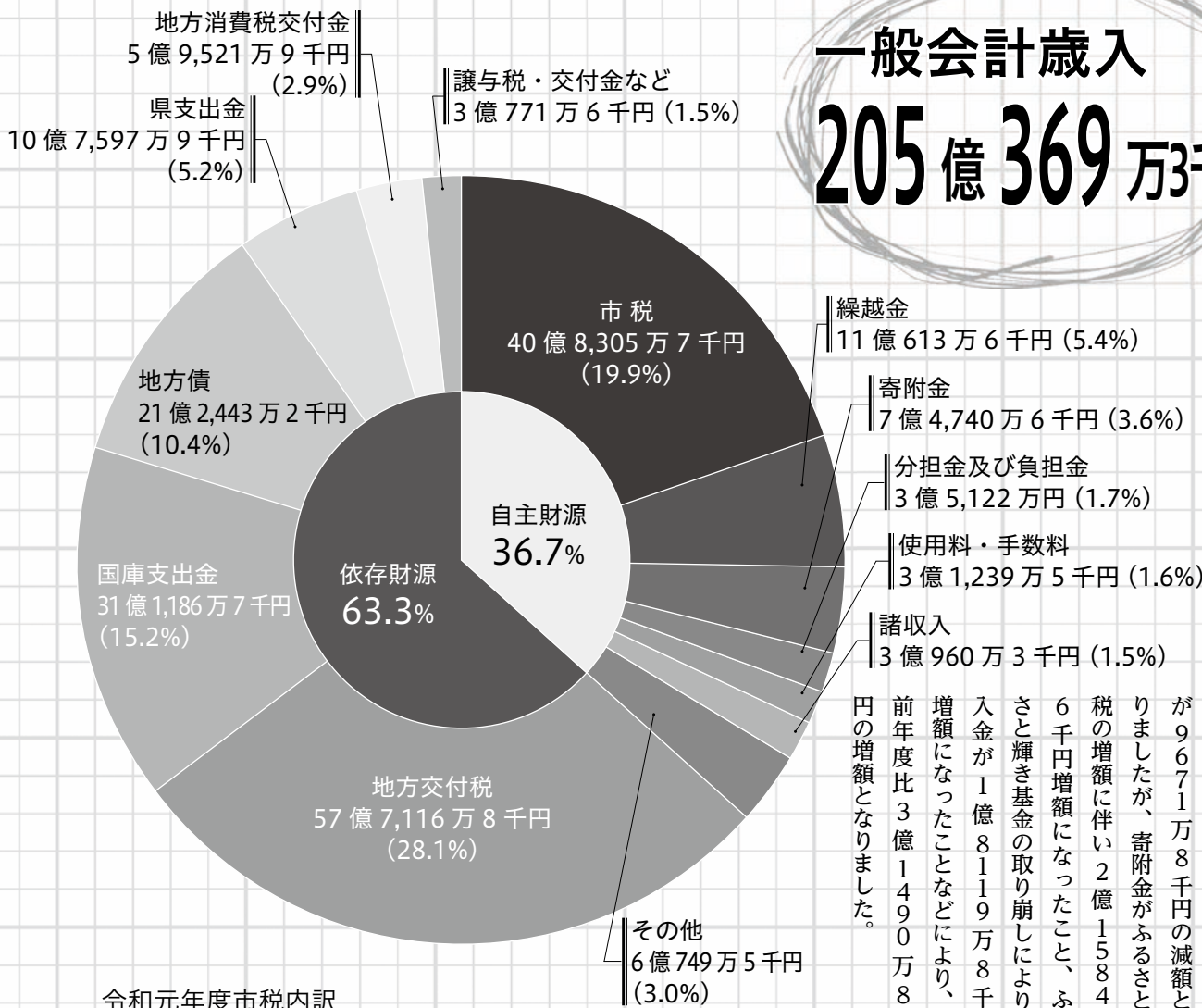
令和元年度の国内経済は、雇用・所得状況の改善等により、内需を中心に緩やかに回復しており、令和元年10月の

歳入総額	205 億 369 万 3 千円
歳出総額	196 億 7,214 万 5 千円
差引額	8 億 3,154 万 8 千円
翌年度への繰越財源	1 億 2,197 万 8 千円
実質収支額	7 億 957 万円

01 歳入の概要

一般会計歳入

205 億 369 万 3 千円



令和元年度市税内訳

項目		金額
普通税	個人市民税	16 億 1,235 万 8 千円
	法人市民税	1 億 8,953 万 4 千円
	固定資産税	17 億 2,241 万 2 千円
	軽自動車税	1 億 4,736 万 4 千円
目的税	市たばこ税	1 億 8,556 万 3 千円
	入湯税	2,137 万 4 千円
	都市計画税	2 億 445 万 2 千円
市税合計		40 億 8,305 万 7 千円

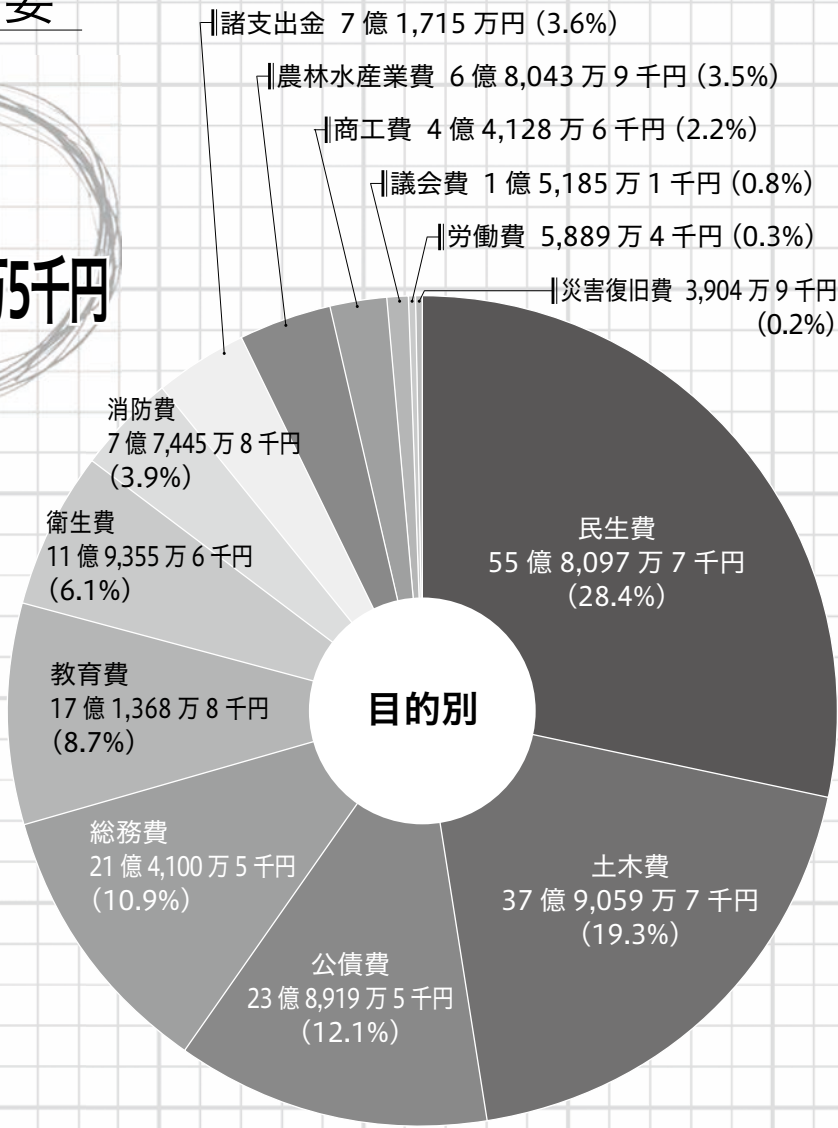
自主財源では、幼児教育・保育無償化に伴い分担金及び負担金が9671万8千円の減額となりましたが、寄附金がふるさと納税の増額に伴い2億1584万6千円増額になったこと、ふるさと輝き基金の取り崩しにより繰入金金が1億8119万8千円増額になったことなどにより、対前年度比3億1490万8千円の増額となりました。

依存財源では、普通交付税が合併算定替の縮減により減額となったほか、介護基盤整備等事業費補助金の皆減などに伴う県支出金の減額や、学校給食センター施設整備事業の終息に伴う学校教育施設等整備事業債の皆減などにより地方債が大幅な減額となったことなどにより、対前年度比4億9183万5千円の減額となりました。

02 目的別歳出の概要

一般会計歳出

196 億 7,214 万 5 千円



民生費は、介護基盤整備等事業、保育所等整備交付金事業が皆業、保育所等整備交付金事業が皆業が増額となったことなどにより、減となったことなどにより、対前年度比6億7726万2千円(21・8%)の大幅な増額となりました。

土木費は、山梨市駅南地域整備事業、橋梁長寿命化耐震整備事業、公債費は、既発債の借換に

伴う償還元金が減額となったことにより、対前年度比4990万6千円(2・0%)の減額となりました。

総務費は、ふるさと納税事業、コンビニ交付システム構築事業が増額となったことなどにより、対前年度比2億6558万8千円(14・2%)の増額となりました。

教育費は、学校給食センター施設整備事業、市民総合体育館トレーニングルーム整備事業が終息したことなどにより、対前年度比6億9221万4千円(28・8%)の大幅な減額となりました。

衛生費は、焼却施設解体及びストックヤード整備事業が終息したことなどにより、対前年度比1億6399万7千円(12・1%)の減額となりました。

諸支出金は、ふるさと納税を原資としたふるさと輝き基金積立金が増額となったことなどにより、対前年度比2億1212万1千円(42・0%)の大幅な増額となりました。

商工費は、企業立地促進事業助成金が増額となったことなどにより、対前年度比5800万円(151%)の増額となりました。

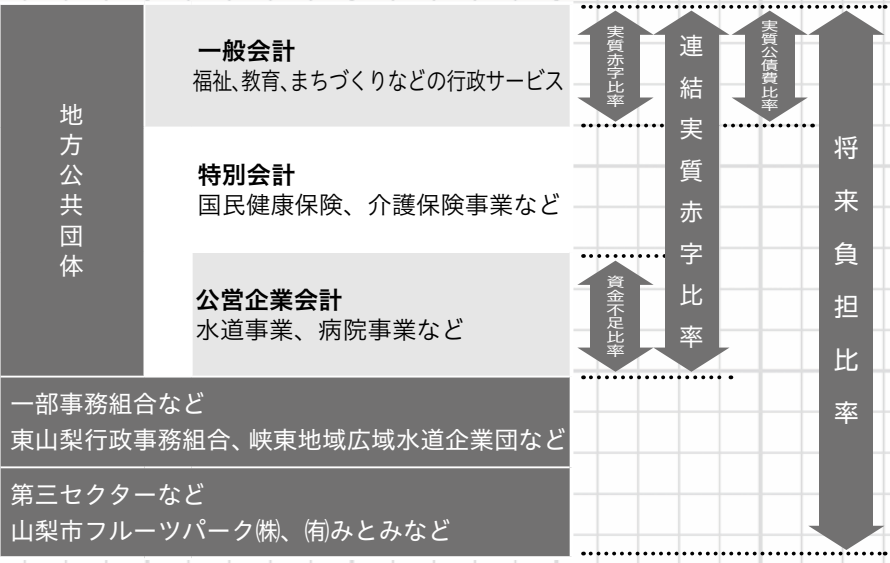
05 財政状況

05-1 財政健全化指標

財政健全化法では、一般会計等における「実質赤字比率」「連結実質赤字比率」「実質公債費比率」「将来負担比率」の4つの健全化判断比率が定義されており、公営企業会計においては「資金不足比率」の判断指標で経営健全化基準が定められています。

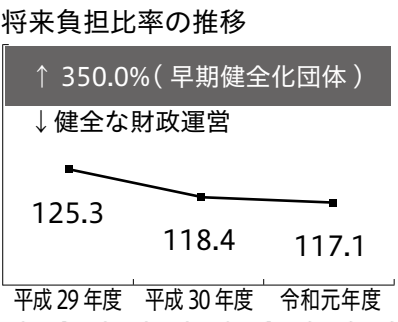
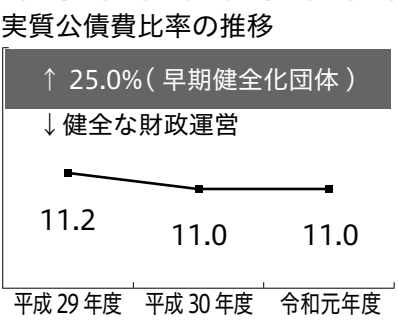
4つの判断比率のいずれかが早期健全化基準を超えた場合には「財政健全化計画」などの策定が義務付けられています。

健全化判断比率などの対象



05-2 令和元年度決算における山梨市の健全化判断比率の状況

指標	内容	山梨市	早期健全化基準 (イエローカード)
実質赤字比率	一般会計の実質的な赤字額が市の標準的な収入に対してどのくらいの割合かを示す指標です。家計簿に例えると、年間の赤字額の合計が収入の合計に占める割合になります。	赤字なし	13.32%
連結実質赤字比率	一般会計のほか、特別会計や企業会計も含めて計算した実質赤字比率です。家計簿に例えると、自分の世帯のほか、子どもの世帯を合わせた赤字額の合計が、収入の合計に占める割合になります。	赤字なし	18.32%
実質公債費比率	一般会計などが負担する長期の借入金の返済や、それに準じる支出が、市の標準的な収入に対してどのくらいの割合になるかを示す指標です。家計簿に例えると、住宅ローンなどの返済額の合計が年収に占める割合になります。過去3カ年平均を表しています。	11.0%	25.0%
将来負担比率	一般会計などが抱える実質的な負債の残高が、市の標準的な収入に対してどのくらいの割合かを示す指標です。家計簿に例えると、住宅ローンなどの借入金の残高が現在の年収の何%になるかを示す指標です。	117.1%	350.0%

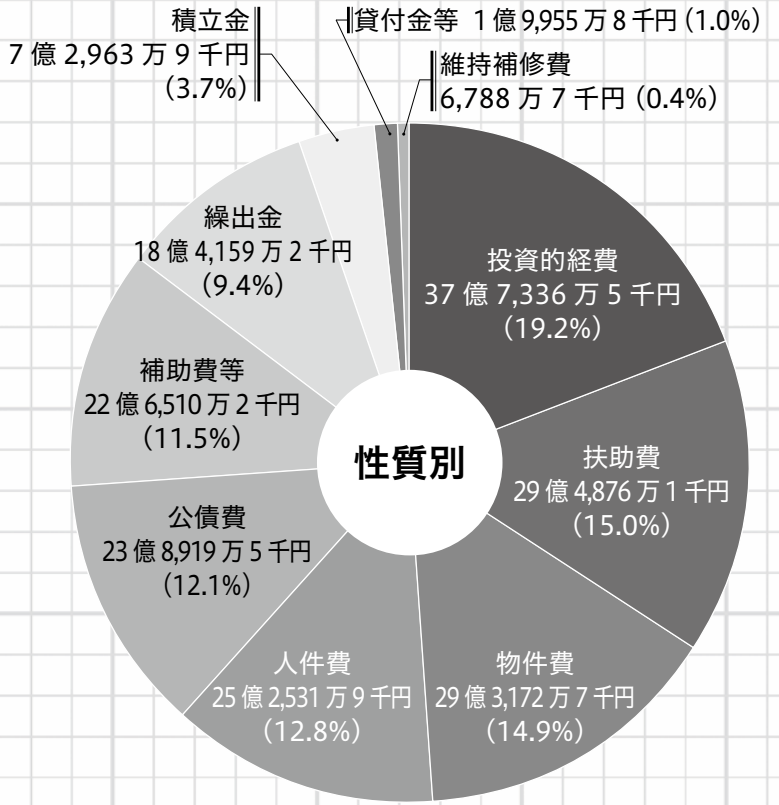


一般会計および特別会計では、実質収支が赤字でなかったこと、企業会計では、資金の剰余金があり資金不足にならないことが、今後の財政状況を考えると、実質公債費比率、将来負担比率は、標準財政規模の縮小、公債費の増加、国の交付税の削減などの影響を受け、数値は上昇していくことが見込まれます。

また、新型コロナウイルス感染症拡大による経済活動の低迷は、今後においても本市経済に甚大な影響を及ぼすことが予想されます。その渦中においても持続可能な財政構造を確立していく手段として、自主財源の確保に努め、事業経費の削減など行政のスリム化に向けた努力を続け、ポストコロナ時代を見据えた健全な財政運営と、本市に合った適正な予算規模の構築を図っていく必要があります。

図財政課財政担当 内線2405

03 性質別経費の概要



投資的経費は、山梨市駅南地域整備事業など補助事業費は増額となりましたが、学校給食センター施設整備事業、市民総合体育館トレーニングルーム整備事業等の単独事業費が大幅に減額となったことにより、対前年度比6億847万円(13.9%)の大幅な減額となりました。

補助費は、自立支援介護等給付事業、障害児支援給付事業の増額などにより、対前年度比9625万1千円(3.4%)の増額となりました。

物件費は、コンビニ交付システム構築委託料、情報系システム(LGWAN)更新委託料の増額などにより、対前年度比3946万9千円(2.2%)の増額となりました。

積立金は、ふるさと輝き基金積立金の増額などにより、対前年度比2億2045万4千円(43.3%)の大幅な増額となりました。

繰出金は、介護保険特別会計繰出金、簡易水道事業特別会計繰出金の増額などにより、対前年度比3946万9千円(7.7%)の増額となりました。

人件費は、企業立地促進事業助成金、ふるさと納税返礼品、甲府・峡東地域こみ処理施設事務組合負担金の増額などにより、対前年度比1億6145万2千円(7.7%)の増額となりました。

04 特別会計・公営企業会計など

04-1 特別会計

特別会計名	歳入	歳出	差引
国民健康保険	43億5,891万円	42億7,749万8千円	8,141万2千円
後期高齢者医療	4億6,906万3千円	4億6,809万6千円	96万7千円
交通・火災災害共済	1,147万5千円	711千円	436万5千円
浄化槽事業	6,853万4千円	6,853万4千円	—
介護保険	43億690万2千円	42億235万2千円	1億455万円
居宅介護予防支援	1,479万2千円	1,479万2千円	—
簡易水道事業	6億5,930万円	6億5,930万円	—
活性化事業	8,191万円	8,191万円	—
合計	99億7,088万6千円	97億7,959万2千円	1億9,129万4千円

04-3 公債費

会計名	令和元年度末 未償還額
一般会計	254億1,200万4千円
浄化槽事業	2億3,967万4千円
簡易水道事業	24億3,450万6千円
介護保険	5,300万円
水道事業	22億5,023万6千円
病院事業	112万円
下水道事業	79億9,857万8千円
合計	383億8,911万8千円

04-4 基金

基金名	令和元年度末残高
財政調整基金	27億6,770万2千円
市債管理基金	8億396万2千円
地域振興基金	12億5,700万円
地域福祉基金	4億5,256万4千円
中山間地域農村活性化基金	1,554万2千円
若者定住促進支援基金	2,665万6千円
土地開発基金	1億8,114万9千円
太陽光発電施設等整備基金	1,821万2千円
国民健康保険財政調整基金	4億7,642万5千円
交通・火災災害共済見舞金支払準備基金	6,627万4千円
介護保険給付費支払準備基金	6,789万円
ふるさと輝き基金	7億1千円
子ども笑顔づくり基金	229万6千円
森林環境譲与税基金	900万円
教育ゆめ基金	100万円
合計	68億4,567万3千円

04-2 公営企業会計

	決算額
水道事業	
収益的収入	6億4,724万7千円
収益的支出	6億4,706万1千円
資本的収入	1億7,571万8千円
資本的支出	2億9,150万1千円
病院事業	
収益的収入	1,948万2千円
収益的支出	1,948万1千円
資本的収入	38万8千円
資本的支出	77万6千円
下水道事業	
収益的収入	9億766万2千円
収益的支出	8億9,583万4千円
資本的収入	7億1,378万4千円
資本的支出	9億6,181万2千円



施設の複合化・多機能化

**施設を使う人の利便性が高まる、
コミュニケーションがとりやすくなる**

施設の複合化・多機能化は、利便性はもちろん、多様なコミュニケーションの一助になる可能性も含んでいます。県外では、学校施設に公民館機能を移設し、子どもたちが地域の人とともに学んだり、コミュニケーションをとったりする機会を作ること、世代間交流が日常になった事例もあります。もちろん実現には、機能に合わせた施設の改修、交通ネットワークや通信環境の同時整備も必要になってきます。

【本市の事例】

**来年2月から牧丘町総合会館（牧丘支所）に
山梨中央銀行牧丘支店が移転**
施設の統合という難しい局面下でも、地域の皆さんの暮らしを守ることができました。顔を合わせやすくなるという点でも、1カ所に集まるメリットを享受することができます。

key point



包括的民間委託
**事務の効率化を図り、
より質の高いサービスを目指す**

包括的民間委託とは、委託先の創意工夫やノウハウを生かして事務や作業を効率的・効果的に運営するために複数の業務や施設を総合して委託することです。現在、施設の運営管理における事務作業は各施設で進めています。その手法や内容は施設ごと、作業ごとに違うことから、業務が煩雑になっているのが現状です。それをある程度大きなまとまりで委託することにより、委託者のノウハウによって、効率的に運営をしていくことができる場合があります。これにより、現場の職員が、質の高い市民サービスやしくみの構築に、より多くの時間をかけることができます。

指定管理者制度

**民間企業の力を借りて、
サービスの質を高める**

事業に対する「人のニーズ」を把握する力は、民間企業の皆さんに勝るものではありません。その力を借りて、施設を利用する人が真に求めるものを提供するための制度が「指定管理者制度」です。もちろん、施設によっては市が責任をもって管理すべき機能もあります。指定管理者制度は、同じ施設の中でも市が直営で管理する場と民間の企業に自由な発想で活用していただく場ですみ分けることも可能な柔軟な制度です。

【本市の事例】 **市民総合体育館・温水プール・牧丘B
& G 海洋センターの運営を㈱フィット
に委託**

運営や自主事業の実施だけでなく、昨年度から中学校の水泳の授業を受け入れています。プロコーチから授業を受けることができ、生徒の皆さんにとっても有意義な時間になっています。

説 明 会 開 催

10月2日(金)、三富基幹集落センターにおいて、三富地域で市有施設を行政区の集会所として利用している人への、マネジメント計画および該当施設についての方針案の説明会を実施しました。説明会には、当該施設に関わる行政区の区長さんと地区長さんにご出席いただきました。まずは、本市の財政の見通しや公共

施設の状況と、それに基づいた施設所管課の現時点での提案について説明し、貴重なご意見をいただきました。そして、本説明会の内容を持ち帰っていただき、地区としてのご意見を改めて伺う中で、課題や方向性を整理していくことになりました。いよいよ、公共施設マネジメント計画における、行政と地域の対話が始まります。



▲説明会当日のようす

Let's thinking!

公共施設マネジメントは ネガティブなものなの？

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」。先月は、公共施設適正化の基本的な考え方についてお伝えしました。今回は、公共施設マネジメントにおける様々な手法から、主な3つを事例を交えて紹介します。

関財政課経営管理担当 内線 2425



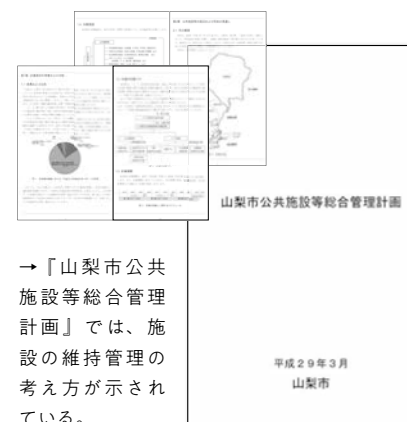
**多様な選択肢から山梨市
に最適な答えを導き出す**

前回までの2号でお伝えした通り、今、公共施設を取り巻く環境は、大きく変化しつつあります。限りある財源の中で、市民の皆さんの安全を守るために、老朽化した施設をどうするか考えていくことと、市民の皆さんに必要な公共サービスを今後も提供し続けられるようにすることが重要です。それには、今まで通りの維持管理の手法だけではなく、民間企業や団体の皆さんの力を借りた新しい手法や多様な選択肢を持つという考え方も、大事なポイントになります。施設一つひとつに対する工夫が行政経営の面から大切になります。

Point!
ただ単に施設の「解体・統廃合」とだけとらえると、後ろ向きな決断に見えるかもしれません。でも、その先には、市の希望につながる多くの可能性があります。

**市民や企業との「共創」
で次代の山梨市をつくる**

もちろん、すべての施設において新しい手法が適正なわけではありません。大切なのは、市が責任をもって管理を行う施設と、民間の柔軟な発想を取り入れて管理を行う施設の両方を、市民サービスの内容に合わせて決めていく、ということなのです。社会の変化のスピードが加速し、考え方が多様になっている中



→「山梨市公共施設等総合管理計画」では、施設の維持管理の考え方が示されている。

で、施設の事業運営における行政判断はますます難しくなっています。特に建物は、一度建てたらすぐに壊すことができません。だからこそ、その建物の役割について、過去や今はもちろん、数十年先の未来のことも踏まえつつ、今まで行政が見ていた視野を広げ、市民サービスや施設運営のあり方を決めていくことが必要です。その上で、市民や企業の皆さんとの「共創」のもと、市民サービスの価値を高めながら次代の山梨市へバトンをつないでいく。これがマネジメント計画の「希望」です。本計画は、市民の皆さんの暮らしと地域の在り方に直結しています。今後、計画の実施にあたっては、行政と市民の皆さんで、対話と議論を一つ一つ積み重ねていきます。





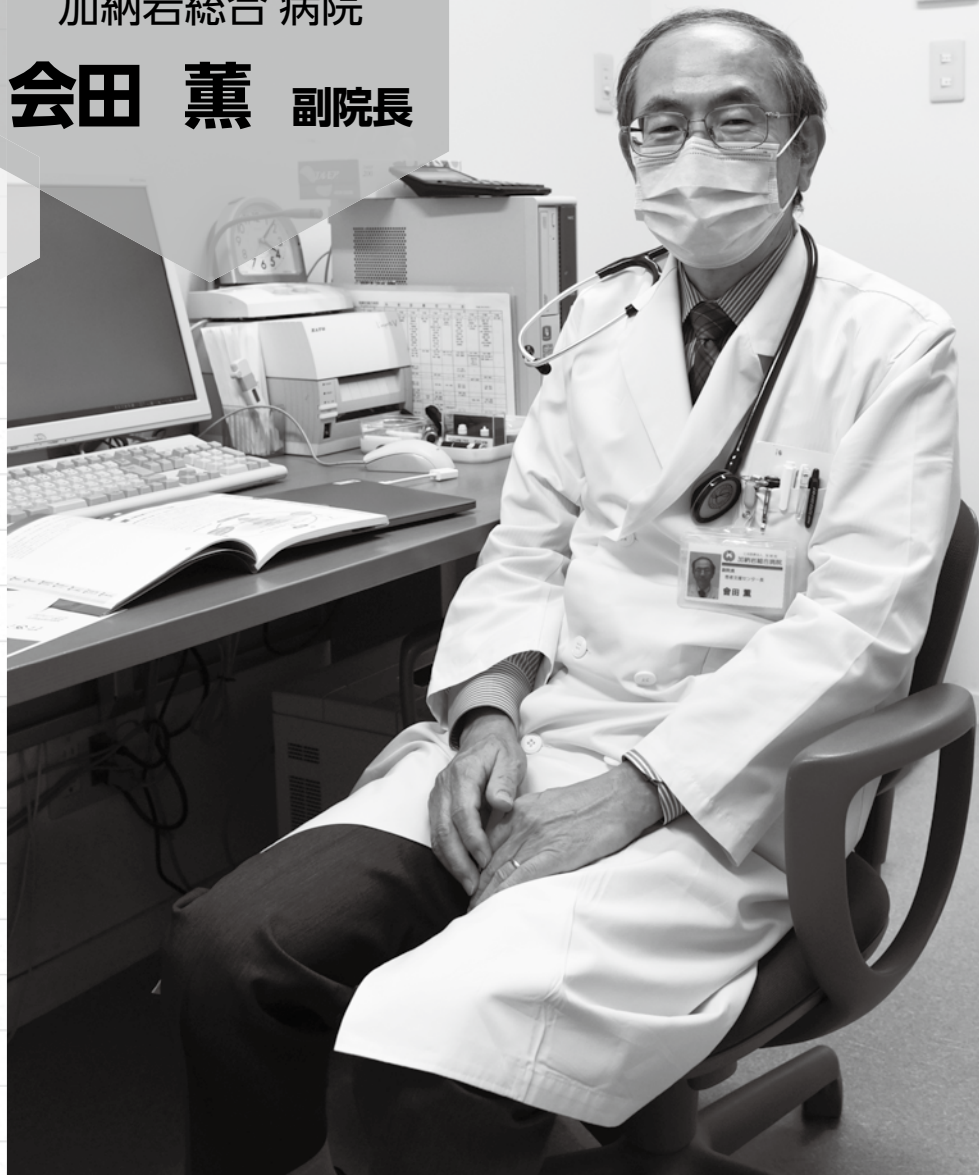
— 健康と向き合う —

糖尿病

11月14日は「世界糖尿病デー」です。世界では、6秒に1人が命を落としていると言われている糖尿病。市でも、国民健康保険加入者の4人に1人（24・2％）が糖尿病の治療をしています。市民にも多い糖尿病について、専門医である加納岩総合病院副院長の会田先生にお話を伺いました。

いつまでも健康な生活を送るために

社会医療法人 加納岩
加納岩総合病院
会田 薫 副院長



糖尿病はどんな 病気でしょうか

食べ物の中の炭水化物は、胃や腸で分解されてブドウ糖になり、吸収されて血液に入って、全身に運ばれます。このときの血液中のブドウ糖濃度のことを血糖値と言います。ブドウ糖はとても大切なエネルギー源です。膵臓で作られるインスリンというホルモンによって血液中のブドウ糖は肝臓や筋肉、脂肪組織などに取り込まれ、血糖値が一定に維持されています。しかし、インスリンの働きが十分でないと、ブドウ糖の組織への取り込みが減り、血糖値が高いままとなってしまうです。これが糖尿病です。

①膵臓の機能が低下してインスリンを十分に作ることができなくなってしまう
②運動不足や食べ過ぎが原因で肥満になると、インスリンが十分に作られてもそのインスリンの働きが悪くなってしまう

糖尿病患者さんはこの2つの要素を持ち合わせています。これらの結果血糖値が高くなりますが、血糖値が高い状態が何年も何十年も続くと、体中の血管が傷つき、失明、慢性腎不全、足の切断、脳梗塞、心筋梗塞などの重い病気を引き起こすことになります。また、著しく高い血糖値の場合は昏睡状態になることもあります。

したがって、糖尿病は、ただ単に血糖値が高くなるのではなく、高血糖が持続することによって様々な合併症を引き起こす病気です。

糖尿病になると 起こる症状とは

多くの糖尿病患者さんには症状がありません。そのため、健康診断で偶然発見されることもよくあります。また、糖尿病だと診断されても、症状がないためなかなか病院を受診しようという気になりにくいのが現状です。

血糖値が健康な人の3～4倍以上になると、のどが渇く、水をよく飲む、尿の回数が多くなる、空腹感が強くなる、そのためたくさん食べるにも関わらずやせてしまう、疲れやすい、などの様々な症状が出てきます。

また、血糖値が高い状態が長く続くと、糖尿病の慢性合併症を起こしてしまいます。

合併症によって 起こる障害とは

糖尿病の慢性合併症には2つあります。細い血管が障害される「細小血管障害」と太い血管が障害される「大血管障害」です。

細小血管障害は、糖尿病患者に起こる特徴的な合併症です。三大合併症といわれ、目の奥の網膜が障害される「網膜症」、腎臓の機能が低下する「腎症」、神経が障害される「神経障害」の3つがあります。網膜症は、

最悪の場合失明してしまいます。腎症の末期は人工血液透析です。神経障害がひどくなると足壊疽（足が腐ること）になり足を切断しなくてはならなくなることもあります。

大血管障害は、糖尿病のない人よりも糖尿病患者に起こりやすい障害で、脳へいく血管が障害されると脳梗塞に、心臓へいく血管が障害されると心筋梗塞に、足へいく血管が障害されると足壊疽になります。

また、高血糖が続くと、認知症、筋肉の質の低下・身体能力の低下、転倒・骨折、肺炎などの感染症、ある種の癌などが起きやすくなることもわかっています。

そして、このような合併症が起きてしまうと、日常生活の質が落ちてしまいます。したがって、糖尿病の治療の目標は、これらの合併症を起こさないことです。



内藤管理栄養士の ワンポイントアドバイス

糖尿病を予防するための食習慣をレクチャーします

Point 1

3食バランスよく食べましょう。朝食を抜くと、昼食後の急激な血糖上昇によって血管が傷つき、動脈硬化を進めます。

Point 2

野菜から先に食べましょう。食後の血糖上昇を緩やかにします。

Point 3

夜遅い食事は避けましょう。

Point 4

お酒を飲むならほどほどに。量が過ぎるとマイナスの影響が出ます。飲むとしても日本酒で1合未満、ビールで500ml以下とし、週に2日は連続した休肝日を作りましょう。

Point 5

甘い飲食は1日200kcalまで！もしも食べ過ぎてしまったら、次の日に調整しましょう。

できることから
取り組もう！

予防のために 気をつけること

次に挙げるような人は、日本人糖尿病の約95%を占める「2型糖尿病」になりやすいことがわかっています。

- 家族に糖尿病の患者がいる人
- 40歳以上の人
- 太りすぎの人

■ 運動不足の人 ■ ストレスが多い人

ご家族に糖尿病患者がいる人は、体質的に糖尿病になりやすいです。糖尿病の治療と同じように、食事・運動に気をつけることが大切です。最も重要な糖尿病予防は、肥満防止、つまり、太りすぎないことです。太っている人は、まず今の体重から3%体重を減らしましょう。それだけで血糖値がかなり改善することが知られています。

健康な生活を 続けられるように

糖尿病の治療には、生活習慣の改善が必要であり、長続きさせることが大切です。そのためには、一人で頑張りすぎないように、自分を支えてくれるサポーターを見つけてみましょう。ご家族はもちろんサポーターとしてくださるでしょう。また、友人、同

僚など周囲の人にもサポーターを見つけてことができます。もちろん、主治医だけでなく看護師や管理栄養士・薬剤師・理学療法士・作業療法士・臨床検査技師など、医療機関のスタッフは強力なサポーターです。このようなサポーターと一緒に、チーム一丸となって治療に取り組んでいきましょう。不安なことや心配ごと、わからないことなどがあったら、気軽に病院の医療スタッフに声をかけてください。

健診で注目したい 糖尿病の検査

空腹時血糖値

(基準値：70～99mg/dl 以下)

採血した時点（前の食事から10～14時間後）の血糖の状態を示す数値。

HbA1c

(基準値：5.5%以下)

過去1～2カ月間の血糖コントロール状態を反映。健診前に食事を控えても、この値は下がらない。

尿糖

(基準値：(-))

尿糖の出具合には個人差や年齢差があるため診断には使われないが、参考所見とする。

糖尿病と診断された ときの向き合い方

糖尿病の治療の目標は、単に血糖値をコントロールすることではありません。血糖値をコントロールするとともに、血圧、脂質、体重を適正に保つことにより、糖尿病の慢性合併症を起こさないように、悪化しないようにすることによって、「健康な人と変わらない人生」を送ること、簡単にいえば、いつまでも元気なおじいちゃん・おばあちゃんといられるようにすることが目標です。10年後、20年後になっても元気でいられるために、今から、血糖値をコントロールするのが大切です。

糖尿病は症状があまりなく、病気になるという実感が乏しいです。そのため血糖値が良くなっても、病気が改善したという喜びが少ないかもしれません。しかし、良好にコントロールすれば、健康に長生きすることができます。したがって、病院で採血した検査結果が症状の代わりであると思ってください。糖尿病の治療は継続することが大切です。

糖尿病の治療を 教えてください

血糖をコントロールするには、まず「食事療法」「運動療法」が大切です。そして「薬による治療（薬物療法）」があります。

― 食事療法

体に取り込まれる糖やエネルギーのバランスを調整することです。「糖尿病に良い食品」「糖尿病に悪い食品」はありません。甘いものでも、量と回数に気をつければ構いません。

― 運動療法

運動によって糖が使われ、筋肉量が増えることによって糖が取り込まれやすくなります。運動療法はスポーツではありません。できるだけ体を動かすことが大事です。やはりウォーキングが一番です。車は使わずに歩く、エレベーターは使わない、こまめに動くこと、なども有効です。また、筋トレも重要です。

― 薬物療法

飲み薬と注射があります。飲み薬には「インスリンの分泌を促進するもの」「インスリンの効きを良くするもの」「消化管からの糖の吸収を

糖尿病 まめ知識

太って肥大化した脂肪細胞からは インスリンを効きにくくする ホルモンが出る

肥満になると脂肪細胞が肥大化するため、インスリンの効きを悪くする悪玉物質の分泌が増える一方、小型脂肪細胞が分泌する善玉物質の分泌が減ります。

歯周病の治療をして 血糖コントロールが改善

歯周病による歯周組織の炎症も悪玉物質が分泌され、インスリンを効きにくくしてしまいます。

ゆっくりにするもの」「糖を尿に排泄してしまうもの」があるので、患者の状態に合わせて薬の選択をしています。注射には「インスリンの分泌を良くするもの」と「インスリンそのものを補うもの」があります。インスリンの分泌を良くする注射には、毎日打つものや週一回で良いものもあります。以前は、インスリン注射は飲み薬が効かなくなつたときの「最後の治療」と考えられていました。しかし現在は、インスリンを補うことにより自分の膵臓を休ませて、膵臓を長持ちさせるといいう考えから、早期から積極的に使います。

ご長寿おめでとうございます！

市では、9月21日、長寿のお祝いとして、令和2年度中に100歳を迎える皆さんを慶祝訪問しました。

市内で 100歳を 迎える皆さん

※順不同



山下 いち子さん
(上神内川)



山崎 克浩さん
(上神内川)



川邊 隆さん
(上石森)



鈴木 あやのさん
(小原西)



河合 きよ子さん
(小原東)



飯島 福枝さん
(南)



荻原 ふみさん
(市川)



梶原 たま江さん
(万力)



辻 ユタカさん
(万力)



代永 いずおさん
(万力)



依田 とくえさん
(正徳寺)



新谷 初太郎さん
(上岩下)



山田 知恵子さん
(上岩下)



石川 とりのさん
(一町田中)



日野原 美津恵さん
(一町田中)



古屋 敬子さん
(一町田中)



神戸 米小さん
(歌田)



奥平 まつ子さん
(歌田)



日原 久のさん
(牧丘町窪平)



内藤 富士夫さん
(牧丘町西保下)



角田 周子さん
(三富上柚木)



名取 としゑさん
(三富下釜口)

圖福祉課社会福祉担当 内線 1133

国民健康保険 医療費を お知らせします

医療費について 圖市民課国保年金担当 内線 1145～1148
成人健診について 圖健康増進課健康支援担当 内線 1162～1169

近

年の本市の疾病状況を見てみると、医療費が高い疾病の上位10位のうち、生活習慣病（糖尿病、腎不全、高血圧性疾患）が約3割を占めています。また、令和元年度の生活習慣病にかかる主な医療費では、糖尿病が最も高額であり、多くの人が糖尿病の治療をしている現状が伺えます。

高血圧や糖尿病がもとになり、腎不全や脳血管疾患などの重い病気を発症することがあります。生活習慣病は様々な要因が関連してより重い病気へと発展する非常に怖い病気です。したがって、生活習慣病をしっかり予防することが皆さんの健康につながり、同時に医療費の抑制も期待できます。

■本市における生活習慣病の主な医療費（令和元年度分）

	疾病名称	医療費
1	糖尿病	1億9,393万9,800円
2	腎不全	1億5,885万6,590円
3	高血圧性疾患	1億1,016万1,630円
4	脂質異常症	7,828万5,930円
5	虚血性心疾患	3,666万3,210円
6	脳梗塞	2,588万9,290円
7	くも膜下出血	1,021万7,450円
8	脳内出血	517万9,480円
9	動脈硬化	249万680円
10	脳動脈硬化	2万3,510円

出典：国保データベース（KDB）システムより

自

覚症状がなくても要注意！

生活習慣病は発症するまで自覚症状がほとんどなく、症状が出たときには重症化していることも少なくありません。私たちの体は血圧や血糖が少しでも高い状態が続くと血管に大きな負担が掛かり、全身の様々な血管に障害が起き、心筋梗塞や狭心症、脳卒中、脳梗塞、うつ血性心不全など合併症を引き起こす危険性があります。たとえ症状を感じなくても動脈硬化やその他の合併症を予防するために血圧や血糖、コレステロールなどを正常値まで下げるよう努力することが大切です。

健

診を受けよう！

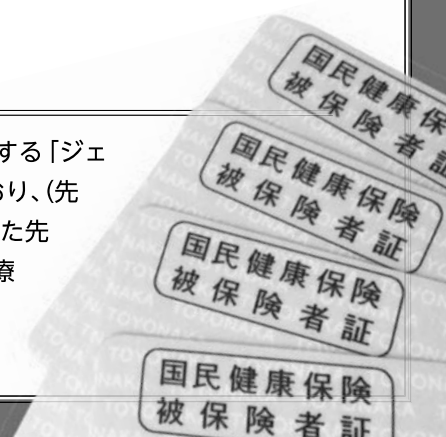
発症するまでの自覚症状が少ない生活習慣病を発見する唯一の方法は「健康診断」です。今現在の体の状態を血液検査や血圧測定、診察などで総合的に判断し、治療や対策が必要となるところを見ておく必要があります。健康診断を受けてご自身の体の状態を知ることから始めましょう！

生活習慣病を予防することで皆さんの健康が維持できるとともに、医療費の抑制につながり、保険料の上昇を抑えることができます。普段から健康管理に気を付けましょう！

ジ

ェネリック医薬品を活用しよう！

先発医薬品（これまで使われてきた新薬）の特許が切れた後に医薬品メーカーが製造・販売する「ジェネリック医薬品（後発医薬品）」は厚生労働省から「先発医薬品と同じ有効成分を同量含んでおり、（先発医薬品と）同等の効能や効果が得られる」と認められた医薬品です。それまで使われていた先発医薬品に比べて薬の値段が3割～5割程度安くなるため、一人ひとりの自己負担額や医療費の抑制にもつながります。特徴やメリットをご理解いただき、ぜひジェネリック医薬品をご活用ください。





異国の仲間に思いをはせて

▼姉妹友好都市・ホストタウン国際交流展

9月26日から29日の4日間、街の駅やまなしで「姉妹友好都市・ホストタウン国際交流展」を開催しました。

新型コロナウイルスの感染拡大により交流事業が難しくなる中、国際交流への意識を高めるとともに互いの絆が深まるようにとの思いから開催。姉妹都市のアメリカ・スーシティ市、友好都市の中国・蕭山区、オリ・パラホストタウンのドイツ、キルギスに関する写真パネルや記念品・関連物品の展示などが行われ、国際文化を感じられるものとなりました。

CATV でコンサートを放映！

▼生誕 250 周年記念ベートーヴェンコンサート

9月27日、花かげホールで「生誕 250 周年記念ベートーヴェンコンサート」が無観客で行われました。

市がドイツのオリンピックホストタウンであることから、ドイツ音楽に親しむ事業として企画。当日は、ベートーヴェンの歌曲のほか、シューベルトの作品も披露されました。新型コロナウイルスの影響で一般公開は中止し、CATV での放映と市 YouTube での配信となります。CATV では 10/30 (金)～11/1 (日) 21:00 からの「ほっと山梨ワイド版」で放映されます。



学びの秋に、歌声ひびく

▼山梨市成人大学講座 特別講座

9月29日、市民会館で、山梨市成人大学講座特別講座「おうちで成人大学講座～歌でつながろう まなびでつながろう～」の無観客収録が行われました。

新型コロナウイルスの影響を受け、自宅で学べる講座を企画。視聴者の環境に配慮しながら、楽しく歌うための体の使い方や発声方法などを紹介したほか、秋の童謡や、山梨市民歌などが披露されました。講座は 10/23 (金)～25 (日) 21:00 から CATV 「ほっと山梨ワイド版」で放映されます。



シャインマスカット、おいしい！

▼学校給食でシャインマスカットを提供

10月8日、市内小中学校の学校給食で、市の特産品であるシャインマスカットが振る舞われました。

9月に提供された巨峰に引き続き、フルーツ山梨農業協同組合の協力により地産地消の取り組みとして実施。生産地ならではのメニューを取り入れることで、子どもたちが成長したときに故郷のことを思い出すきっかけにしたいとの思いが込められています。

市では今後も、食を通じた地域教育に取り組んでいきます。



加納岩果実農業協同組合から鉢植えの贈呈

シャインマスカットの鉢植えをいただきました

園政策秘書課秘書担当 内線 2413



9月18日、今年も加納岩果実農業協同組合の皆さんからブドウの鉢植えをいただきました。

今年は、長梅雨や猛暑などにより、市内の果実の発育に大きな影響がありましたが、このシャインマスカットは一房 25cmもの大きさ

が見事なものです。

鉢植えは市役所東館1階に設置しています。来庁の際はぜひご覧ください。



競技用品購入にスポーツ振興くじ (toto) 助成金を活用

パラ・パワーリフティング競技用品を設置しました

園生涯学習課スポーツ振興担当 内線 2331



令和2年度スポーツ振興くじ (toto) 助成金を活用し、山梨市民総合体育館トレーニングルームにパラ・パワーリフティング競技用品を設置

しました。市民の皆さんの健康増進・体力向上の活動にぜひご利用をお願いします。



新型コロナウイルス感染症対策として衛生用品を配布

手指消毒用品と清掃用品を全世帯へ無料配布しました

園健康増進課健康企画担当 内線 1162

10月17日、市内の公民館など111カ所で、新型コロナウイルス感染症対策として手指消毒用品と清掃用品を無料配布しました。新型コロナウイルスについて、引き続き感染予防が必要な状況であることから、市民の皆さまに予防を徹底していただくために実施。市役所、牧丘支所、三富支所では10月30日(金)*まで配布を行っています。ぜひ感染予防対策にお役立てください。

*土日は除く、配布時間は 8:30～17:15



紹介します「人権擁護委員」

地域の皆さんの人権に関する問題解決をお手伝いします

園福祉課社会福祉担当 内線 1133

市内には、法務大臣から委嘱された14人の人権擁護委員がいます。10月1日付けで次の委員が委嘱されましたのでご紹介します。

・山梨市東 野沢 正人 (新任)

【人権擁護委員とは】

人権擁護委員は、地域の皆さんから人権相談を受け、問題解決のお手伝いをしたり、法務局の職員と協力して人権侵害から被害者を救済したり、地域の皆さんに人権について関心を持ってもらえるような啓発活動を行ったりしています。

また、あらゆる人々の人権を守るため、毎日の暮らしの中で起こる人権に関する問題（いじめ、体罰、差別問題など）について相談を受けています。相談は無料で秘密は厳守しますのでお気軽にご相談ください。



人権相談のようす



イベント event

秋の読書週間 リニューアル4周年 やまなしブックフェス開催!

2020

11/3 (火・祝)
9:30~15:30

市立図書館は、11/3 でリニューアル4周年を迎えます。
秋のさわやかな空気の中で、一味違った図書館を楽しみませんか?

ブックリサイクル 屋外

今年はまだできていなかったこの催しを屋外で開催!
図書館や廃校で除籍になった本や雑誌を皆さんにプレゼント。

1人5冊まで



図書館 万葉の森しらべ隊 屋外

※雨天の場合は室内で開催

対象 小学校3年生以上の子ども10人
集合時間 10:00 (11:30 終了予定)
集合場所 図書館ラウンジ
万力公園へみんなで行って、気になる落ち葉や木の葉をゲット!
その正体は一体...? 図書館の本を使って植物の謎をときあかそう!



旅する図書館! 屋外

開催時間 11:30 ~ 12:00
●オーストリア出身 STANGL さんのお話
●ホストタウンドイツ語のワンポイントレッスン
※中高生には、ドリンク1杯サービス(限定10人)

紙芝居 LIVE

開催時間 11:00 ~ 11:15、14:30 ~ 14:45

ブックス・カフェ 屋外

ブックリサイクルで手に入れた本を、コーヒ一片手にその場で読める!
「工房 STANGL」が図書館のために1日限定 OPEN!

※中高生は、特別割引あり



映画上映会 屋内

10:00 上映
アイネクライネナハトムジーク
原作: 伊坂 幸太郎 (約120分)
出演: 三浦 春馬、多部 未華子 他

13:30 上映
忍たま乱太郎
〜忍術学園全員出動! の段〜 (約80分)

場所 市民会館 303 会議室、事前予約なし

中身は秘密!

そのほか、司書がすすめる本 などもあります。

新型コロナウイルス感染症予防対策を行いながらイベントを開催します。ご来場の際はマスクをご着用ください。また、体調のすぐれない方は来場をお控えください。図書館は、通常通り 9:00 ~ 19:00 まで開館しています。お気軽にご利用ください。詳細については、図書館までお問い合わせください。



お知らせ information



ラストページまで駆け抜けて

10月27日(火)~11月9日(月)は読書週間です。

まだ戦火の傷跡が残る1947年、「読書の力によって、平和な文化国家を作ろう」という決意のもと、読書週間が開催されました。
それから70年以上が過ぎ、読書週間は日本中に広がり、日本は「本を読む国民の国」になりました。
電子メディアが広がり情報伝達の流れが変わった現代でも、人間性を育て、形作るために「本」が重要な役割を果たすことに変わりはありません。
暮らしの中に新しい感覚で「本とのつきあい方」を取り入れていきませんか。



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。

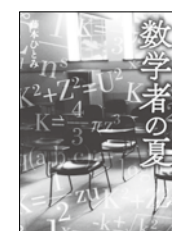


11月の休館日は...
2日(月)、4日(水)、9日(月)、
16日(月)、24日(火)、25日(水)、
30日(月)と館内整理日の27日(金)です。



おすすめ recommended

一般書



数学者の夏
藤本 ひとみ: 著

たった一人でリーマン予想に挑む天才高校生・上杉和典は、数学に没頭するため山奥の村へやってきた。ところが、そこで村を揺るがす事件に巻き込まれてしまい…。終わらない計算、そして推理。真実はどこに?



日本史の賢問愚問
中里 裕司: 著

左大臣と右大臣はどちらが上? 応仁の乱の原因は? 原始から現代にいたるまで、日本史の「そういえばこれって…」な疑問にこたえた本。学生さんの勉強の息抜きや、日本史を学び直したい人へおすすめしたい一冊。

児童書



神様のパッチワーク
山本 悦子: 作
佐藤 真紀子: 絵

おれには、お母さんがふたりいる。ひとりは今のお母ちゃん。もうひとりは、生んでくれたお母さん。幸せなのに、まわりに「かわいそう」と言われる。「特別養子縁組」をテーマに、家族のさまざまなかたちをあたかく描く物語。



ねこはるすばん
町田 尚子: 作

人間が出かけていくと、ねこはおうちでるすばん。と思いきや、ねこはタンスの奥から、こっそりねこの街にくりだした! カフェに行ったり、ヘアーサロンに行ったり、映画を観たり…あなたの知らない本当のねこの姿がここにある!?

主な新着図書

小説

灯台からの響き	宮本 輝
海の怪	鈴木 光司
ムシカ	井上 真偽
銀閣の人	門井 慶喜
海神の島	池上 永一

文学・エッセイ

おながすいたハラペコだ。3	椎名 誠
五十八歳、山の家で猫と暮らす	平野 恵理子

レイラの最後の10分38秒
エリフ シャファク

児童・一般・その他

夜しか開かない精神科診療所	片上 徹也
昭和40年頃の山梨の鉄道追想	笹本 健次
うみのとしょかん	葦原 かも
あらしがやってきた	主婦と生活社
すみっぐらしまちがいさがし	主婦と生活社
どちゃん	鈴木 のりたけ

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

「いつものみち」でも安全に！

いつも空いている交差点でも、
しっかり安全確認！

「この道は車が少ない」と思い一時停止を怠っていると、その時に限って車が走ってくるものです。車が来なくても一度止まって左右の確認をしましょう。

ついっかりは、事故直結
見落とさないで、信号・標識！

もう少しと無理せず、
迷わず休憩！
長時間の運転や体調の悪い時は休憩を！

のんだら乗らない、乗るなら飲まない！

「ちょっと飲んだだけ」「酔っていない」「時間を置いたから」大丈夫だと思っても、血液中のアルコール濃度が平常に戻らないと飲酒運転になります。朝「二日酔いだ！」と思ったら運転するのは止めましょう。

み込み右折は事故のもと

対向車が1台のみでもその後ろに
バイクや自転車 coming しているかも。慌
てずよく見てから右折しましょう。

ちよっと不安を感じたら
高齢者マークを！

70歳になったら
つけましょう。



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

犯罪被害者等のための相談窓口

名称	電話番号等
山梨県犯罪被害者等総合支援窓口	055-223-4180
警察総合相談室	055-233-9110 または #9110
性暴力 110 番	#8103 または 055-224-5110 (FAX 兼用)
ヤングテレフォン	055-235-4444 (FAX 兼用)
各警察署警察安全相談所	県下 12 警察署
(公社) 被害者支援センターやまなし	055-228-8622 ★
やまなし性暴力被害者サポートセン ター「かいさばもこ」	055-222-5562 ★

※各窓口の電話受付：平日 8:30 ～ 17:15
(警察総合相談室・性暴力 110 番・FAX は 24 時間)

※★の受付：平日 10:00 ～ 16:00

【県警 HP】<https://www.pref.yamanashi.jp/police/sodan/shien/index.html>

【被害者支援センターやまなし HP】<http://www.sien-yamanashi.com>

ハンドサインを活用！

日下部警察署交通課から
「ハンドサイン」のお願い。



「ハンドサイン運動」
信号機のない横断歩道を横断するときは、車の運転手さんに対して手を挙げて横断する意思表示をしましょう。
大きく手を上げる事に抵抗がある方は、少しでも手を挙げて
手で合図 (ハンドサイン) で渡る意思表示をしましょう！！
渡り終えたら
感謝の一礼も忘れずに！
大切なのは歩行者と車の
コミュニケーションです！

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**の措置を取る場合があります。詳しくは**各問い合わせ先へ直接ご連絡**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。	11/20 (金) 13:30 ～ 16:00 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 × 5 cm 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をお願いします。	11/21 (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が対象。要予約。	◆公認心理師：11/18 (水) ◆精神保健福祉士：11/25 (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。	11/20 (金) 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。	11/25 (水) 9:30 ～ 16:00 (12:00 ～ 13:00 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。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。	11/7 (土) 13:00 ～ 15:00 市民会館 3 階 301 会議室	ちどりネット ☎ 090-3210-1620
税理士の税金無料相談	相続税や所得税、法人税など、税理士による税に関する相談。予約不要。	11/13 (金) 13:00 ～ 16:00 (当日受付 15:30 まで) 市役所西館 2 階 203 会議室	東京地方税理士会甲府支部 ☎ 055-233-1318
司法書士 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。	11/14 (土) 13:30 ～ 16:30 街の駅やまなし	山梨県司法書士会 総合相談センター ☎ 055-253-2376
税と登記の無料相談会	相続税、相続登記、会社の税務、土地・建物の名義変更など。1 組 30 分。要予約。書類の作成指導や審査はいたしません。	11/10 (火) 13:30 ～ 16:00 山梨県地場産業センター 「かいてらす」	【登記のこと】山梨県司法書士会 総合相談センター ☎ 055-253-2376 【税金のこと】東京地方税理士会 山梨県会 ☎ 055-233-1318
子ども・夫婦なんでも無料法律相談会	離婚・離婚にまつわる子どもの問題や子育て、子どもの親権・監護・養育、虐待、非行、不登校、退学・停学、いじめ・子ども間のトラブル、学校事故などの相談に、弁護士と臨床心理士が応じます。	11/28 (土) 13:30 ～ 16:30 (当日受付 16:00 まで) 山梨県弁護士会館 面談：当日 16 時までに右記に申し込み 電話：当日 16 時までに右記に電話 (申込不要) ZOOM：11/27 (金) 16 時までに山梨県弁護士会 HP から申し込み	山梨県弁護士会 ☎ 055-235-7202

みんなの 掲示板

里親相談会 ～里親制度ってどんな制度？～

- ▶日時：11/28 (土) 13:00 ～ 17:00
 - ▶会場：市民会館 405 会議室
 - ▶内容：里親制度の説明・相談
 - ▶後援：山梨県、日本財団
- 図 (社福) 子育て・発達の里 乳児院ひまわり
☎ 055-277-3093、055-287-8087

フィールドミュージアムウォーク

- ▶日時：11/8 (日) 9:00 ～ 12:30 (予定)
 - ▶集合：万力公園根津像前
 - ▶内容：下神内川の石造物を訪ね「かのがわ古道」を水車小屋まで散策します。
 - ▶経費：100 円 (保険代)
- 図事務局 ☎ 090-3210-1620



新生児育み特別給付金事業

国の特別定額給付金の支給対象とならない新生児に対し、以下の給付事業を行います。

■支給対象児

令和2年4月28日から3年4月1日の間に出生し、出生後最初に本市の住民基本台帳に登録された乳児

■支給対象者

対象児の出生の前日までに、本市の住民基本台帳に登録されている保護者



入会申込、お忘れなく！

令和3年度「学童クラブ」入会申込が始まります

利用できる児童

市内の小学校に在籍している、保護者、同居家族が就労や就学、疾病、心身の障害、介護などにより、放課後に家庭で、保育を行うことができない児童。

土曜日にも利用できます

利用するには、保護者に土曜日の勤務があり、祖父母など保育ができる人がいない場合に限りです。

※毎月「土曜日勤務証明書」の提出が必要です。

※実施場所は加納岩・日下部・山梨児童センター内の学童クラブです。

申し込み・提出書類

保護者の就労状況などにより必要となる書類が異なります。詳細は「入会案内書」を読み、準備してください。

※入会案内書および入会申込書は各学童クラブにて11/16(月)から配布します。また、市ホームページからもダウンロードできます。

学童クラブ一覧

学童クラブ名	実施場所	電話番号	定員
加納岩学童クラブ	加納岩児童センター内	☎2429	50人
おおとり学童クラブ	加納岩小学校内	☎5668	40人
日下部第一学童クラブ	日下部児童センター内	☎0383	50人
日下部第二学童クラブ			30人
八幡学童クラブ	八幡小学校内	☎1114	40人
山梨学童クラブ	山梨児童センター内	☎5661	60人
日川学童クラブ	日川小学校敷地内	☎5662	50人
後屋敷学童クラブ	後屋敷小学校内	☎5663	50人
岩手学童クラブ	岩手公民館内	☎5664	40人
笛川学童クラブ	笛川小学校隣接地	☎5161	40人

○開所時間はいずれも

月～金曜日…14:00～18:00

春夏冬休み・休校日…8:00～18:00

～コロナ禍における出生を支援します～

■支給金額

対象児1人につき10万円

■支給の申請期間

出生の翌日から令和3年4月30日

★10月までに出生した対象児の保護者には、11月中旬に通知します。以後、出生月の翌月に通知しますので、子育て支援課窓口で申請してください。

子育て支援課子育て支援担当 内線1155・1156

ひと月の利用料

※2人以上入会の場合は2人目から半額。
※月途中の入退会でも1月分がかかります。

区分	土曜日利用	料金
8月以外の月	なし	¥3,000
	あり	¥4,000
8月(1日学童保育)		¥8,000

※生活保護世帯・前年度の市民税が非課税のひとり親世帯は、減免申請により利用料が免除されます。詳しくは子育て支援課まで。

入会申込から決定まで

1 入会申込

受付期間 > 12/1(火)～12/11(金)

期間内に学区内の学童クラブに申し込み

※期限厳守。書類を揃えて、必ず保護者が持参を。

2 入会決定

入会の可否は郵送により保護者にお知らせします。通知の発送は2月中旬です。

！ 入会できない場合もあります

家庭状況により学童保育が必要でないと判断されたときは入会できません。また、定員超過により入会できない場合もあります。

！ 継続して学童保育を受けるには

学童の入会期間は1年(4/1～翌年3/31)です。来年度も継続して入会する場合も、再度入会申込が必要です。

山梨市社会福祉協議会 本所 地域福祉係 ☎2-8755
子育て支援課保育・児童担当 内線1152

地域包括支援センターだより

地域包括支援センター

☎23-0294

介護保険課介護予防推進担当
内線1231～1233



先の見えない
自粛生活…

フレイルの進行を予防しよう！

「フレイル」という言葉を知っていますか？体や心の活力の低下により「介護が必要になる前段階」になることです。コロナ禍での自粛生活で、フレイルになってしまっている人が増えていると危惧されています。あなたの現在の状態はどうですか？下の表でチェックしてみてください。

☐	半年で体重が2～3kg減った
☐	疲れやすくなった
☐	筋力（握力）が低下した
☐	歩くのが遅くなった
☐	身体活動量が減った

1つでも当てはまったらフレイル状態に進んでいるので要注意です。3つ以上だとフレイルの疑いがあります。フレイルは回復・改善できるので、早めに対策することが重要です。

フレイルの進行を予防するには？

動かない時間を減らそう！ 自宅でもできるちょっとした運動を

- ・ラジオ体操やスクワットなど自宅でできる体操
- ・日の当たる場所で散歩

孤独を防ぐ！一人になるのはフレイルのきっかけ

- ・電話やメールを活用して家族や友人と交流を
- ・ちょっとした挨拶や会話も大切

しっかり食べて、栄養をつけ、免疫力をあげよう

- ・一日三食忘れずに
- ・筋肉の材料となる肉・魚・卵・大豆は一食あたり一品が目安 ※かかりつけ医の指示に従う

お口を清潔に！しっかり噛んで、口周りの筋肉も鍛えよう

- ・毎食後と寝る前に歯磨きを
- ・鼻歌を歌う、早口言葉もおすすめ



フレイル予防体操 ～みんなで元気になる～

隙間時間にできる3分体操をCATVの『お知らせ山梨市』10チャンネルで毎日放映します。ご覧ください！

放映予定時間 8:45/12:45/20:45

※都合上放送しない場合あり

【奇数月】

第1週：首すっきり体操

第2週：正しいスクワット

第3週：腹筋を強くしよう

第4週：足のつれさよなら体操

【偶数月】

第1週：肩まわりすっきり体操

第2週：腰痛改善ストレッチ

第3週：尿もれさよなら体操

第4週：メタボさよなら体操

地域元気あっぷ教室 11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もと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。

☎2-8755 介護保険課介護予防推進担当（内線1233）

もの忘れ相談

日時 11月5日(木) 13:30～15:00

担当 中澤 良英 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

気軽に
ちょっと話して
みませんか？



※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。

暮消費生活相談窓口だより

冬季に多発する入浴中の事故にご注意ください！

高齢者の事故のうち「不慮の溺死および溺水」による死亡者は、年々増加傾向にあります。これらの多くは「家」「居住施設」の「浴槽」における入浴中の事故であり、11～3月の冬季に多く発生しています。これから寒くなる季節は、特に注意が必要です。

入浴中の事故は、持病がない場合、前兆がない場合でも発生するおそれがあります。特に高齢者の事故は、発生すると入院が必要になる割合が非常に高く、事故の予防が重要です。そのため、高齢者本人が注意するとともに、家族など周りの人も一緒になって事故を防止することが大切です。

入浴中の事故を防止するために、特に以下の点について確認しておきましょう。

- ①入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう。
- ②湯温は41度以下、湯につかる時間は10分までを目安にしましょう。
- ③浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。
- ④食後すぐの入浴、またアルコールが抜けていない状態での入浴は控えましょう。
- ⑤精神安定剤、睡眠薬などの服用後の入浴は危険です。注意しましょう。
- ⑥入浴する前に同居者に一声掛けて、見回ってもらいましょう。

商工労働政策課商工労働担当
内線 2364

i 牧丘・三富地域 はかりの定期検査のお知らせ

新型コロナウイルスの影響で延期していた「はかり」の定期検査を、計量法の規定により行います。所定の日に検査を受けてください。

▶日時

11/10(火)・11日(水)
10:00～15:00

※正午～13:00の間は検査できません。

▶会場

牧丘支所駐車場

▶持ち物

①はかり、おもり、分銅など(付属しているおもりなどは全てお持ちください)

②印鑑

③検査手数料(現金のみ)

<対象となるはかり>

・商店、直売所、観光農園などで重さを表示して販売する場合

・薬局などで調剤に使用する場合

・健康診断書やカルテに記載するための体重測定に使用する場合

<注意事項>

①取引や証明に使用している「はかり」は、すべて検査を受けなければなりません。購入して間もない「はかり」については、検査が免除になる場合があります。また、250kg以上の「大型はかり」や精密で動かせないもの、数が15台以上ある場合は、所在場所(設置の場所)で検査できます。詳しくは山梨県計量検定所までお問い合わせください。

②未受検の状態取引などを行っている場合、法により罰則規定が適用となる場合があります。これまで検査を受けていない人は、この機会に必ず受検してください。

商工労働政策課商工労働担当 内線 2362 山梨県計量検定所 ☎ 055-261-9130

はかりの定期検査手数料

種類・ひょう量 又は感量の比	手数料 (円)	主 な は か り 類
① 直線目盛のみのある 指示はかり	250	指示はかり (直線目盛のみのもの)
② 棒はかり		棒はかり 定量おもり
③ 手動天びん (100kg以下)		手動天びん
10,000分の1以上のもの	500	
10,000分の1未満のもの	1,000	等比皿手動はかり
④ 電気式はかり		台手動はかり
100kg以下のもの	1,400	指示はかり (直線目盛以外の 目盛があるもの)
250kg以下のもの	1,800	
⑤ 上記以外のはかり		台手動はかり
100kg以下のもの	500	指示はかり (直線目盛以外の 目盛があるもの)
250kg以下のもの	900	手動指示併用はかり
500kg以下のもの	1,500	不等比皿手動はかり
* 総手数料は、上記はかりの金額に下記の分銅等の使用個数分の金額を加える。		
⑥ 分銅又はおもり (1個につき)	10	分 銅
		定量おもり
		定量増おもり

(注) ひょう量とは、そのはかりではかることのできる最大の重さ(質量)です。

PICK UP

world

広報でたのしむ
東京 2020

22の競技が予定されている東京2020パラリンピック大会。その中の1競技「パワーリフティング」について触れます。

パワーリフティング (ベンチプレス)

? どんな競技

パラリンピックにおけるパワーリフティングは、下肢または腰に障害を持ち、立った状態でのウエイトリフティング競技に参加できないアスリートが、ベンチプレスのみで競い合います。

ベンチプレス台の上に仰向けで横たわり、ウエイト(重り)をつけたバーベルを胸までまっすぐ下ろし一瞬止める、そして真上に持ち上げます。選手によっては体重の3倍近い重量を上げる選手もいて、大会屈指のパワー種目と言えます。

大会では性別、体重別に階級が分かれ、障害の度合いによっては自身の体重に一定の重さを加算された階級で参加します。



? 魅せる工夫

パワーリフティングの競技時間は非常に短く、バーベルを握り、胸まで下ろしてから上げるまでにかかる時間はわずか3秒間。しかも、ベンチプレス台に横たわっているため選手の姿が非常に見えにくいですが、東京大会では選手の表情を正面から捉えるカメラが設置され、競技の様子を選手の表情と共に発信します。

記録にチャレンジするその姿、そして、限界に挑戦する選手の「いきみ顔」をぜひご覧ください。

山梨市と パラ・パワーリフティング

山梨市は東京大会において、ホストタウンとしてキルギス共和国のパラ・パワーリフティングチームを受け入れます。これをきっかけに、障害者スポーツがより市民に近いものとなり、心のバリアフリーに繋がることでしょう。

INFORMATION
PICK UP

health

つくってみろし。食育レシピ vol.108 キャベツとチキンのだしスープ



日下部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 55kcal たんぱく質 8.4g
脂質 1.5g 炭水化物 2.7g 食塩 1.5g
(栄養価は1人分)

材料：2人分

キャベツ 100g かつお節 1パック
サラダチキン 適量 塩 2g
湯 300ml

☑旬な葉物野菜を使っても
おいしく作れます♪

- ①キャベツを1cm幅の千切りにして、電子レンジ(600w)で3分温める。
- ②鍋にかつお節と塩を入れてお湯を注ぎ、だしが出るまで置く。
- ③器にキャベツを入れ、サラダチキンをさいて上にのせる。
- ④③に②を注ぐ。

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。
11月1日(日)は、みんなで楽しく食事をしましょう！

INFORMATION
PICK UP

health

知ってほしい。糖尿病のこと

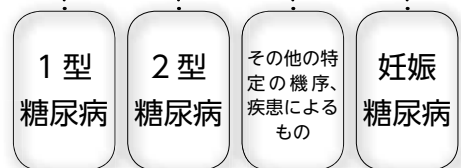
糖尿病の1型と2型とは？

1型糖尿病は、血糖値を調節するインスリンというホルモンがほとんど出せなくなる突然発症の糖尿病で、子どもや若い世代に多い特徴があります。

2型糖尿病は、もともとの体質に加え、加齢や過食、運動不足などによって発症する生活習慣病であり、日本人の95%以上が、この2型糖尿病です。

糖尿病は4つのタイプに分類されます。

糖 尿 病



監修：加納岩総合病院
会田薫医師

INFORMATION
PICK UP

health

ライオンちゃんの お口と体の健康トーク

「デンタルフロス」を習慣にしてみよう！

むし歯や口臭など、お口のトラブルの原因となりやすい「歯垢」の除去に役立つ「デンタルフロス」ですが、習慣化していないとつい忘れちゃうことも。

習慣にするには、毎日の歯みがきの後にいつも行うなど、使うタイミングを決めるのがポイントです。デンタルフロスにも種類があるので、自分が使いやすいものを見つけておくのもおすすめです。



▲ホルダータイプ



▲ロールタイプ

今日を愛する。 情報提供 ライオン株式会社
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。

菊は効く!?

菊の花の香りで
元気をいただき
長寿を願う

詳しくは店頭にて!

★血管観察会開催中
11/4~7
ご予約下さい

アトム薬局加納岩店
山梨市上神内川 1295-4
☎0553-22-1757

「広報やまなし」「市ホームページ」
有料広告募集中!

「広報やまなし」は、毎月13,500部を発行し、区を通して全戸配布するほか、公共施設や民間の店舗などへの設置、アプリでの配信を行っています。「広報やまなし」や市内外への情報発信媒体「市ホームページ」を、お店などのPRにぜひご活用ください。

園政策秘書課広聴広報担当 内線 2418

11月は児童虐待防止推進月間

あなたの気付きは子どもの希望。
児童虐待かもと思ったら、すぐに相談を。

児童相談所
虐待対応ダイヤル

いちはやく
189

健

令和 2 年度成人健康診査を実施します

※会場は市役所（保健センター）（ただし 11/4 は牧丘支所）

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

11 月、12 月に実施する成人健診は下記のとおりです。その他の日程は、広報 6 月号と一緒に全戸配布した健康カレンダーでご確認ください。※健診会場の密を避けるため、12 月に健診実施日を追加しました。

【予約方法】

上記の予約受付期間内に、窓口もしくは電話で健康増進課（☎② 1111 内線 1162 ～ 1169）までお申し込みください。（平日 8：30 ～ 17：15）予約時に受診希望の検査項目をお伝えください。

健診日の一週間くらい前に、来庁していただく時間を記載した「予約票」を郵送します。

【受診者へお願い】

- すべて完全予約制です。予約者には予約票を郵送しますので、当日持参して、予約時間に来場してください。予約時間前に来場した場合は、自家用車内等、会場の外での待機をお願いします。
- 健診当日は、不織布マスクの着用をお願いします。（布マスク不可）また、健診会場に入る前に手指消毒と体温測定にご協力ください。
- 37.1℃以上の発熱または体調不良がある場合には、受診を見合わせてください。
- 定員に到達次第予約を締め切ります。希望日の予約ができなかった場合は、再度別日の予約をお願いします。

◆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

- ①40 ～ 74 歳の山梨市国民健康保険加入者
- ②39 歳以下の人のうち職場で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

（対象：令和 2 年度末 21 歳以上の市民）

※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）※バリウム検査 … 600 円
- ・腹部超音波検査（腹部がん） … 500 円
- ・便潜血検査（大腸がん） … 300 円
- ・PSA 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
- ・マンモグラフィー検査（乳がん検診） … 1,100 円
- ※41 ～ 74 歳の女性 ※実施日は表内○の日
- ・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） ※実施日は表内○の日

献血にご協力を！

健康増進課健康企画担当
内線 1163

「献血」は血液を必要とする患者のために、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。皆様のご協力をお願いします。

- ▶日時：11/27（金） 9:30 ～ 11:45 13:00 ～ 15:30
▶会場：市役所東側駐車場

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

市民課市民担当
内線 1142 ～ 1144

▶窓口受付日時

11/14（土） 13:00 ～ 17:00

※今後も月 1 回程度開庁する予定

▶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：市民課市民担当に、必ず事前に電話で申し込みをしてください。（内線 1142 ～ 1144 予約受付は平日 8:30 ～ 17:15 まで）

※交付申請の際は、顔写真を撮影（無料）します。

手続きに必要なもの （○は全ての人、△はお持ちの人のみ必要）	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
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	△	△	○

i

マイナンバーカードでなにができるの？

市民課市民担当
内線 1142 ～ 1144

(1) 公的な本人確認書類

市役所や金融機関などでは、受付の際に本人確認書類の提示を求められます。免許証をお持ちでない人は、代わりにマイナンバーカードを取得していれば便利です。

(2) 税金の確定申告（e-Tax）の電子申請

マイナンバーカード内に格納されている署名用電子証明書を使って、e-Tax（インターネットを利用した確定申告）が利用できます。

(3) マイナポータルの利用

マイナポータルとは、政府が運営するオンラインサービスです。利用にはマイナンバーカード内に利用者証明用電子証明書が格納されている必要があります。

マイナポータルでは、次のサービスを利用できます。

- 納めた税金や社会保険料などの支払い状況の確認
- 行政機関が個人情報へアクセスした履歴などの確認
- ぴったりサービス（地方公共団体が提供している行政サービスをオンライン申請できるサービスの総称）

- ・子育てワンストップサービス（児童手当の手続き・保育園等の入所申請など）
- ・介護ワンストップサービス（要介護・要支援認定申請【更新】など）
今後、さらにサービスの充実が予定されています。
※(2)・(3)については、IC カードリーダーまたは対応スマートフォンが必要です。

(4) 各種証明書のコンビニ交付サービスの利用

下記の証明書を、コンビニエンスストアや市役所東館入り口に設置のマルチコピー機などから発行できます。

◎取得可能な証明書

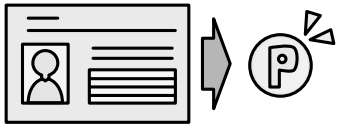
- ・住民票の写し ※前住所は記載されません
- ・印鑑登録証明書
- ・戸籍謄抄本、戸籍の附票 ※山梨市に本籍がある人のみ
- ・所得課税証明書 ※最新の課税情報のみ

◎取得可能時間 6:30 ～ 23:00

※年末年始、システムメンテナンス時（不定期）などは利用不可（市役所マルチコピー機は開庁時間内のみ利用可）

マイナポイントの申込支援窓口を設けています！

マイナンバーカードを活用したお得な「マイナポイント」の付与が始まっています。市ではマイナポイント申込の設定に係る支援窓口を設けています。可能な限り以下の「マイナポイント事業サイト」で注意事項を確認の上、支援窓口をご活用ください。
※パソコン・カードリーダーなど、環境が整っている場合は自宅での申し込みも可能。



【マイナポイント事業サイト】(<https://mynumbercard.point.soumu.go.jp>)

※マイナポイントの申込に際しては、

- 事前にマイナンバーカードの取得（まだマイナンバーカードをお持ちでない人は、カードの交付申請が必要）
- 希望するキャッシュレス決済サービスの決定
- 当該決済サービス ID 及びセキュリティコード が必要です。

▶開設時間：平日 9:15 ～ 13:00 14:00 ～ 17:15 ※出張による ID 設定支援などにより不在場合があります。

▶開設場所：市役所東館ロビー

副政策秘書課政策調整担当 内線 2415

市税の滞納には差し押さえなどの処分を強化しています

【滞納には厳正に対応します】

ほとんどの納税者からは、市税を納期限内に自主的に納めていただいています。市では、税負担の公平性を確保するため、納付に応じない滞納者に対しては、県および県地方税滞納整理推進機構と連携して強制的に預貯金、生命保険、給与、不動産、自動車などの財産を差し押さえ、換価し、滞納税額に充てています。

また、職員が滞納者の自宅などを強制的に搜索して、発見した財産を差し押さえ、搬出し、その財産をインターネット公売することも行っています。

【延滞金】

納期限までに税金が完納されない場合、令和2年中は滞納税額に次の割合を乗じて計算した延滞金が加算されます。

○納期限の翌日から1カ月を経過する日まで→年2.6%

○1カ月を経過した日以降→年8.9%

【納期限内に納税できない場合は、お早めに納税相談を！】

災害や病気などの事情により納税が困難な場合には、徴収の猶予が認められる可能性があります。未納を放置することなく、お早めにご相談ください。

【納税は便利な口座振替をご利用ください】

自動的に市税を納めることができますので、納め忘れがなくなります。口座振替依頼書もしくは、ペイジー口座振替受付サービス（預金キャッシュカードによる口座振替手続き）による申し込みが可能です。

なお、市県民税特別徴収・法人市民税・入湯税は、口座振替ができません。

税務課収納担当 内線 1122・1123

「甲府盆地7都市計画区域マスタープラン」説明資料掲載・縦覧・公聴会について

県では、山梨市を含む甲府盆地7都市計画区域の今後の都市計画の方針を示した「都市計画区域マスタープラン」（原案）を取りまとめました。

この計画に県民のご意見を反映させていただくため、原案を縦覧し、公聴会を開催します。

【説明資料の配布および原案の縦覧】

▶日時：11/12（木）～11/26（木） 8:30～17:15（土日祝日除く）

▶配布・縦覧場所：県土整備部都市計画課、峡東建設事務所・市都市計画課窓口
※県ホームページ（<https://www.pref.yamanashi.jp/toshikei/index.html>）でも公表します。（説明資料については音声付き）

▶意見等提出期間：11/12（木）～11/26（木）

▶意見の提出・問い合わせ：県土整備部都市計画課 ☎055-223-1716
FAX055-223-1724 E-mail：toshikei@pref.yamanashi.lg.jp

【公聴会】

▶日時・場所：12/11（金） 19:00～

東山梨合同庁舎 101 会議室（甲州市塩山上塩後 1239-1）

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、人数制限を行う場合があります。

※意見書の提出がない場合、公聴会は開催しません（県ホームページでお知らせします）。

【公述の申し出】

公聴会で当事案について意見を述べたい場合は、公述の申し出が必要です。

▶対象：峡東都市計画区域の住民および利害関係人

▶提出方法：意見の要旨、住所および氏名を記載した書面を持参、または郵送にて提出してください。

▶提出期間：11/12（木）～11/26（木）（消印有効）

▶提出先：峡東建設事務所都市計画・建築課

〒404-8601 甲州市塩山上塩後 1239-1 ☎@ 2717

県土整備部都市計画課 ☎055-223-1716 FAX055-223-1724

E-mail：toshikei@pref.yamanashi.lg.jp

年末調整・確定申告用控除証明書が送付されます

毎年1月1日から12月31日までに納付した国民年金保険料は、所得税および住民税の申告において全額が社会保険料控除の対象となります。

年末調整や確定申告を行うときに、領収証書など保険料を支払った証明書の添付が必要となります。

「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が、日本年金機構から次のとおり送られますので、申告書提出の際にはこの証明書または領収証書を添付してください。

▶送付時期

1/1～9/30までに納付した人

→11月上旬

10/1～12/31までに納付した人

→2月上旬

日本年金機構年金加入者ダイヤル

☎0570-003-004

※050から始まる電話でかける場合は、☎03-6630-2525

市民課国保年金担当

内線 1145～1148

牧丘支所住民生活担当

三富支所住民生活担当

令和2年分年末調整等説明会開催中止のお知らせ

今般の新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止および参加者の安全を考慮し、例年実施していた年末調整等説明会の開催を中止します。

なお、年末調整に関する各種情報については、国税庁ホームページに年末調整特集ページ

（<https://www.nta.go.jp/users/gensen/nencho/index.htm>）

を作成しています。不明な点などは、こちらのページをご覧ください。

山梨税務署 法人課税第1部門源泉担当 ☎@ 1411 内線 61

※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、内線番号をお伝えください。

市役所での各種申請のうち、住民票や戸籍関係書類の請求など、郵送で請求や申請が可能なものも多数あります。この機会にぜひご利用ください。

「山梨市みんなの商品券」取扱店舗が増えています

市では、新型コロナウイルス感染症への経済対策として、全市民に市内で使える商品券（一人5,000円）を発行しました。取扱店舗や事業所について、以下のとおりお知らせします。

■取扱店舗の一覧について

郵送した商品券に同封した「取扱店舗一覧」は8/21現在の情報となっています。

また、広報10月号に掲載した一覧は9/11現在の情報となっています。

取扱店舗は随時増えていますので、最新の

情報は市のホームページにてご確認ください。か、商工労政課または商工会までお問い合わせください。



市HP
QRコード

商品券の有効期限は
令和3年1月31日（日）です。

商工労政課商工労政担当

内線 2362

山梨市商工会 ☎@ 0806

山梨市勤労者福利厚生資金貸付

市では、勤労者の生活安定を目的に中央労働金庫と提携し、低金利での融資制度を行っています。

▶融資限度額：100万円

▶金利：1.20%

※別途保証料が必要です。

▶返済期間：5年以内

▶利用目的：生活に必要と認められる資金。自動車資金や医療費などの生活に係る資金に幅広く使うことができます。

▶利用資格：

○市内に1年以上在住し、事業所に勤務している勤労者

○市内の事業所に1年以上勤務している勤労者

▶その他：金融機関による融資審査および金融機関指定の保証協会の保証が必要となります。また、利用資格とは別に、金融機関の申込資格（同一事業所に1年以上勤務、前年年収（税込）150万円以上の勤労者）を満たす必要があります。

中央労働金庫甲府支店

☎055-235-3431

国民健康保険・後期高齢者医療 傷病手当金 支給適用期間を延長します

市国民健康保険および市後期高齢者医療の被保険者で給与支払いを受けている人が、新型コロナウイルス感染症に感染もしくは感染が疑われることにより、療養のため労務に服することができなかった場合、傷病手当金を支給します。

▶対象日数：労務に服することができなくなった日から起算して3日経過した日から、労務に服することができない期間のうち就労を予定していた日

▶支給額：〔1日当たりの支給額＝（直近の連続した3月間の給与などの収入合計÷就労日数）×2/3〕×支給対象日数

※1日当たりの支給額には上限があります。

※給与などの全部・一部が受け取れる場合、支給額の調整や、支給されない場合があります。

▶適用期間：令和2年1月1日～12月31日

※適用期間が、「9月30日」から「12月31日」まで延長となりました。

▶申請書類：市指定の申請書（市ホームページからダウンロード可能）と保険証の写し

▶申請方法・窓口・郵送（郵送提出の場合は必ず事前に電話相談）

市民課国保年金担当 内線 1145～1148



成年後見制度の利用を考えてみませんか

成年後見支援センター
内線 1228

「成年後見制度」とは、認知症、知的障害、精神障害、脳のけがや病気などによって物事の判断能力が不十分になった場合、本人に代わって不動産や預貯金などの財産管理、介護などのサービスや施設入所の契約締結などを、家庭裁判所で選任される親族または第三者が法律的に保護・支援する制度です。

家族に、認知症や脳卒中などの病気で判断する能力が十分でない人がいる場合、成年後見制度の利用を考えてみませんか？

「成年後見制度」には「任意後見制度」と「法定後見制度」があります。

◆「任意後見制度」は、本人に十分な判断能力があるうちに、将来、判断能力が不十分な状態になった場合に備えて、あらかじめ自らが選んだ代理人（任意後見人）にしてもらいたいことを契約（任意後見契約）で決め、公証人の作成する公正証書で結んでおくものです。

判断能力が低下した場合には、家庭裁判所で任意後見監督人が選任されて初めて任意後見契約の効力が生じます。

◆「法定後見制度」は、本人の判断能力の程度に応じて「後見」「保佐」「補助」の3つの制度があり、家庭裁判所によって選ばれた成年後見人等（成年後見人・保佐人・補助人）が、本人を法律的に保護・支援します。

	補助	保佐	後見
対象者	判断能力が不十分な人	判断能力が著しく不十分な人	判断能力が全くない人
成年後見人等が同意または取り消すことができる行為	申立てにより裁判所が定める行為 民法13条1項記載の行為の一部	民法13条1項記載の行為のほか、申立てにより裁判所が定める行為	日常生活に関する行為以外の行為
成年後見人等が代理することができる行為	申立てにより裁判所が定める行為	申立てにより裁判所が定める行為	原則としてすべての法律行為

※「任意後見制度」「法定後見制度」のいずれも、親族のほか第三者を後見人とすることができます。ただし、裁判所の審判により決定されるため、希望通りにはいかないこともあります。

「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、151 万 9,250 円になりました。皆さんのご協力に感謝申し上げます。

お寄せいただいた募金は、森林の整備、身近な環境の緑化などの取り組みに活かし、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。

山梨市緑化推進委員会事務局
(農林課内) 内線 2213

～将来の地域農業について話し合ってみませんか～ 人・農地プラン座談会

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。

▶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：11/16 (月) 14:00 ～
会場：市役所 501 会議室 西館 5 階

○山梨東部地区（加納岩・日下部・後屋敷・日川地区）
日時：11/18 (水) 14:00 ～
会場：市役所 501 会議室 西館 5 階

○牧丘・三富地区
日時：11/20 (金) 14:00 ～
会場：牧丘町総合会館（牧丘支所）第一会議室（2 階）

農林課農地担当 内線 2216

♥♥善意をありがとう♥♥

【寄付一般】

▼市政全般資金として

故 奥山 英子 様のご遺志として
奥山 洋一 様（上神内川）・・・100,000 円

▼岩手保育園へ

武藤 正 様（甲府市）・・・子ども用傘 20 本

このコーナーでは、市にご寄付いただいた皆さんの中から、広報紙への掲載を承諾をいただいた人・団体のみを紹介しています。



▼市内保育園・幼稚園・認定こども園・学校へ

山梨ロータリークラブ 様
・・・足踏み式「消毒用ポンプ
スタンド」および補充用
消毒液 64 台ほか

第 22 回ライトダウンやまなし 「星を見上げて、心をつないで」

照明を落として、美しい星空をとりもどそう、と呼びかけてきた「ライトダウンやまなし」も 22 年目を迎えます。あなたもほんの少しでも明かりを消して、星空を眺めてみませんか。詳細は、ホームページをご覧ください（http://www.lightdown-yamanashi.com/）。

<ライトダウンやまなし>

消灯時間 11/7 (土) 20:00 ～ 21:00

<山梨市会場>

予約のない人は入場できません。

申し込み方法については市ホームページでご確認いただくか、市環境課までお問い合わせください。また、他会場についてはライトダウンやまなしのホームページでご確認ください。

▶日時：11/7 (土) 19:00 ～ 20:30

▶消灯時間：20:00 ～

▶会場：街の駅やまなし

▶内容：ヨゲンノトリ製作ワークショップ、ライトダウン観望

▶主催：万葉エコ市民の会・市

▶申し込み：環境課
新エネルギー推進
担当 内線 2253

万葉エコ市民の会
根津

☎ 090-3527-3445



山梨市会場 HP
QR コード



電子タバコ機器の出し方 が変わります

電子タバコ機器の分別は、これまで「燃えないごみ（金物）」としていましたが、処理作業中における発火事故を受け、11 月 1 日から電池類・ライター収集日へ変更します。

月初めの燃えないごみの日（ごみ収集カレンダーの赤丸で囲んだ日）に、透明か半透明の袋に入れて出してください。

発火事故防止のため、新ルールでのごみ排出にご協力ください。

月初めの燃えないごみの日に 出せるごみ

【電子タバコ機器】

充電して使用するもの全般

【電池類の種類】

乾電池・ボタン電池・モバイルバッテリー・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

【ライターの種類】

使い捨て、オイル式、ガス式、ジェット式など
※装飾品などが付いている大型のライターについては、事前にお問合せください。

環境センター ☎ 1555

交通災害共済の申請は交通 事故から 1 年です

多くの市民の皆さんに加入いただいている「交通災害共済」は、道路運行中の交通事故による加入者本人のケガが対象です。原動機付自転車や自転車の単独事故も対象となります。

こんな事故は？と思ったら、まず、総務課にご連絡ください。対象の場合は、手続きについてご案内します。

なお、見舞金の請求は事故発生の日から 1 年以内です。忘れずに申請してください。

総務課行政担当 内線 2456



住民意向調査にご協力 ありがとうございました

山梨市大学生等学業生活支援給付金について ※申請受付は 11/30 まで

市では、新型コロナウイルス感染症の影響による世帯収入の減少等が原因で、学業を断念せざるを得ない学生等が出ないように、大学生などに対して、学業と生活を応援するため大学生等学業生活支援給付金を給付します。

▶**給付対象者**:令和 2 年 8 月 1 日（基準日）において、大学、短期大学、大学院、専修学校などに在学している、平成 14 年 4 月 1 日以前に生まれた、次のいずれかに該当する人

（1）基準日に本市に住民登録がある学生

（2）基準日に本市に住民登録がある人に扶養（税法上の扶養または健康保険上の扶養）されている学生

▶**申請・受給者**：該当する学生本人

▶**給付額**：対象者 1 人につき 50,000 円

▶申請方法等

郵送申請…申請書に必要な事項を記入し、添付書類とともに下記申請先に郵送してください。

電子申請…申請書および添付書類に係る画像を作成し、「やまなしくらしねっと（山梨県・市町村電子申請受付共同システム）」の山梨市電子申請サービスにアクセスの上、申請を行ってください。

※申請書および説明資料は、政策秘書課、牧丘支所、三富支所に設置します。また、市のホームページにも掲載しています。

▶**申請受付期間**：11/30 (月)まで

▶**問い合わせ・申請先**：〒 405-8501 山梨市小原西 843

山梨市役所政策秘書課政策調整担当 内線 2415

県外の大学などに鉄道通学する皆さんへ 定期券の購入補助に係る申請はお済みですか？

市内に居住したまま県外の大学などへ鉄道で通う学生に対し、定期券購入費を一部補助しています。

▶補助対象者

- ・山梨市に住所を有する人
- ・市から県外の大学などへ鉄道定期券を利用して通学をする人（回数券は対象外）（平成 29 年 4 月 1 日以降に購入した定期券が対象）
- ・「ユースバンクやまなし」に申請月末までに登録した人
- ・申請年度の 10 月から 3 月までに意向調査に回答する人

※大学など…学校教育法に規定する大学院・大学・短期大学・高等専門学校など

▶**補助対象期間**：補助対象者が通学する大学などを卒業するまでの期間

▶**申請期限**：定期券購入日から原則 3 カ月以内

▶**補助金の額**：定期券購入費の 2 分の 1 の額（ただし月額上限 2 万円）

▶申請時に必要となる書類

- ・交付申請書
- ・在学証明書（年度内 2 回目以降は学生証でも可）
- ・定期券の額および定期券利用区間を証明するもの（補助の対象となる定期券の写しなど）
- ・申請者と補助対象者が異なる場合、その関係が分かる書類
- ・「ユースバンクやまなし」への登録状況を証明する書類

※補助の詳細および交付申請書、意向調査の回答書は市ホームページに掲載しています。また、4 月 1 日から様式が変更となっています。

政策秘書課政策調整担当 内線 2415・2416



市 HP
QR コード

令和 2 年 8 月に実施した「住民意向調査」では、市内に在住の 20 歳以上の市民から無作為に 2,000 人に配布し、多くの回答をいただきました。調査結果は今後のまちづくりのため、有効に活用します。

政策秘書課政策調整担当 内線 2415・2416

催 根津記念館イベント情報

■根津記念館「紅葉ライトアップ」

根津記念館では、11月毎週土曜日に時間を延長して館内の紅葉ライトアップを行います。ライトアップされた紅葉や銀杏の中で、根津記念館の秋の夜長をお楽しみください。

- ▶開催日：11/7(土)、14(土)、21(土)、28(土)
- ▶開館時間：9:30～20:30
(受付終了は20:00)

■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をします。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)
■根津記念館 ☎㉔ 8250【月曜休館】

i 市役所延長業務を拡充します（試行）



市民サービスの向上を目的に、窓口延長業務を試行的に拡充します。
▶日時：毎週水曜日 17:15～19:00
(祝日・年末年始を除く)
▶試行期間：11月～3月まで
■総務課人事給与担当 内線 2452 または窓口担当課

取り扱い業務の内容	
税務課 内線 1122・1125	所得・課税証明書発行、納税証明書発行、市税および後期高齢者医療保険料の納付
市民課 内線 1142・1145	戸籍謄本・抄本発行、住民票謄本・抄本発行、印鑑登録・証明書発行、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 内線 2124	下水道使用料、合併浄化槽使用料等の納付
水道課 内線 2120	水道使用料等の納付、開閉栓受付

再募集

あなたの専門知識・技術が市役所を支える
山梨市職員採用試験



採用試験の詳細は市HPで公開。

採用職種・採用予定者数

情報(技師) 1人

受験資格

- 昭和60年4月2日から平成8年4月1日までに生まれた者で、①もしくは②の資格を有し、実務経験が5年以上ある者(令和2年4月1日現在) ①シスコ社CCNA(200-301)を取得し、現在有効期限内である者 ②情報処理推進機構発行のネットワークスペシャリスト資格を保有する者
- 採用時に、山梨市内に居住することが可能な者
- 次のいずれかに該当する者は受験できません ①日本国籍を有しない者 ②禁錮以上の刑に処せられ、その執行が終わるまで又はその執行を受けることがなくなるまでの者 ③日本国憲法又はその下に成立した政府を暴力で破壊することを主張する政党その他の団体を結成した者、又はその政党や団体に加入した者

申込受付期間

11/2(月)～20(金) ※土日祝日を除く午前9時～午後5時

- 郵送で申込書を請求する 封筒の表に「職員採用試験申込用紙請求」と朱書きし、120円切手を貼った宛先明記の返信用封筒(A4版が入るサイズ)を同封し、郵送。
- 郵送で申し込む 封筒の表に「試験申込」と朱書きし、書留郵便で郵送。11月20日(金)消印有効。

試験日程

1次試験 12/6(日) 《受付》午前8時30分～9時 《場所》山梨市役所

2次試験 令和3年1月中旬～下旬

詳細は、第1次試験合格者に通知します

第1次試験科目	第2次試験科目
①教養試験 ②事務適正検査 ③小論文 ④職場適応検査	①個別面接

問い合わせ・提出先 総務課人事給与担当 / 〒405-8501 山梨市小原西843 ☎0553-22-1111 (内線2452)

催 西沢溪谷ガイドの会
万力公園無料案内

- ▶催行日：11/14(土)
※小雨決行。ただし天候急変などにより、危険と判断した場合は中止。
※前日の天気予報により判断し、中止の場合は代表者へ前日に連絡します。
- ▶募集人員：先着20人(新型コロナウイルス感染症対策として、募集人員を少なくしています)
- ▶申込締切：11/10(火)まで
- ▶集合場所：万力公園根津銅像前広場
- ▶集合時間：10:00
- ▶事前準備について：歩きやすい靴・服装、飲み物、タオル、レインコート、マスク、ゴミ袋
- ▶日程：所要時間1時間半程度(解散は万力公園 根津銅像前広場11時半頃)
- ▶その他：新型コロナウイルス感染症対策として、いくつかお願いがあります。詳しくは申し込み時に説明します。
- ▶申し込み・問い合わせ 西沢溪谷ガイドの会事務局(観光課内) 山梨市小原西843 ☎㉔ 1111 内線2148



i 山梨南中学校 有価物回収事業にご協力ください

山梨南中学校では、今年度は11月に有価物回収事業を実施します。本校後援会役員・PTA役員・生徒が、各地区で回収をします。地域の皆様のご協力をお願いします。
▶対象地区：山梨南中学校区
▶日時：11/14(土) 8:30～12:00
※雨天の場合は、11/15(日)に実施
▶取扱品目：新聞紙、新聞のチラシ、雑誌、ダンボール、紙パック(本年度はコロナ感染症の影響により、古着の回収は行いません)
▶回収方法：品目別に分け、ひもなどでしばり、当日8:30までに各家庭の道路沿いなど、目に付きやすい場所に出してください。
※中村地区は共選所前に出してください。
■山梨南中学校 ☎㉔ 0173 担当：窪田

募 「山梨市提案型協働のまちづくり支援制度」事業募集

地域の課題を皆さんのアイデアで解決してみませんか？市民の皆さんだけでは解決できない課題、行政だけでも解決できない課題。そのような課題の解決を市民と行政が互いに協力し補い合って、解決に向かう取り組みを「協働」といいます。この制度は、地域の課題を市に要望するという形ではなく、皆さん自身が身近なアイデアや気づきを市に提案し、市と一緒に解決に向けて活動していただくものです。

取り組んでみたいという団体の皆さんはぜひご相談ください。なお、詳細については、市のホームページでもご確認いただけます。

<対象となる事業>

まちづくりの推進、保健・医療または福祉の増進、環境の保全、教育・文化・スポーツの振興、国際化の推進、地域の安全を図る事業など

<これまでの事業例>

農業体験、サイクリングイベント、軽スポーツや伝統文化を通じた地域交流、古民家の保全・有効活用、婚活推進、景観保全、素人芝居による地域の元気アップ、歌声によるまちおこし、野生鳥獣による農林業被害対策など

<支援内容>

提案していただいた事業の中から市と協働で実施するのにふさわしい事業を選び、予算の範囲内で支援します。

<応募資格>

市内に活動場所や事務所を有する団体など(詳細はご相談ください)

<募集期間>

11/2(月)～1/29(金)
▶申し込み・問い合わせ：地域資源開発課ふるさと振興担当 内線2373

催 「県民の日」に合わせて市営施設を無料開放します！

11月20日(金)は、郷土について理解と関心を深める「県民の日」です。市では、それに合わせて、下記の表の市営施設を無料開放します。対象者は山梨県民に限りますので、ご利用の際は、本人確認のできるもの(運転免許証、マイナンバーカード、保険証など)をお持ちください。

なお、市外および県の施設の無料開放については、県のホームページで確認するか、各施設へ直接お問い合わせください。

区分	施設名	営業時間	電話番号	注意事項
文化施設	根津記念館	9:30～12:30 13:00～16:30	㉔ 8250	入館料に限りません。入館受付は閉館30分前までです。
体育施設	市民総合体育館 トレーニングルーム	9:00～22:00	㉔ 5600	個人利用に限りません。各施設とも、12:00～13:00は利用できません。また、牧丘B&G海洋センターは17:00～18:00も利用できません。各施設とも、利用時間は閉館の10分前までです。
	屋内温水プール	9:00～21:00	㉔ 5211	
	牧丘B&G 海洋センター	体育館・ トレーニングルーム 9:00～22:00 入浴施設 13:00～21:00 ※プールは休止中	㉟ 4411	
公園	万力公園 休憩所(茶室)	9:00～15:30	㉔ 1560	ご利用の場合は、電話予約の上、当日、公園管理事務所まで申請してください。

■地域資源開発課ふるさと振興担当 内線2374 または各施設

→今なぜ医療機関支援？

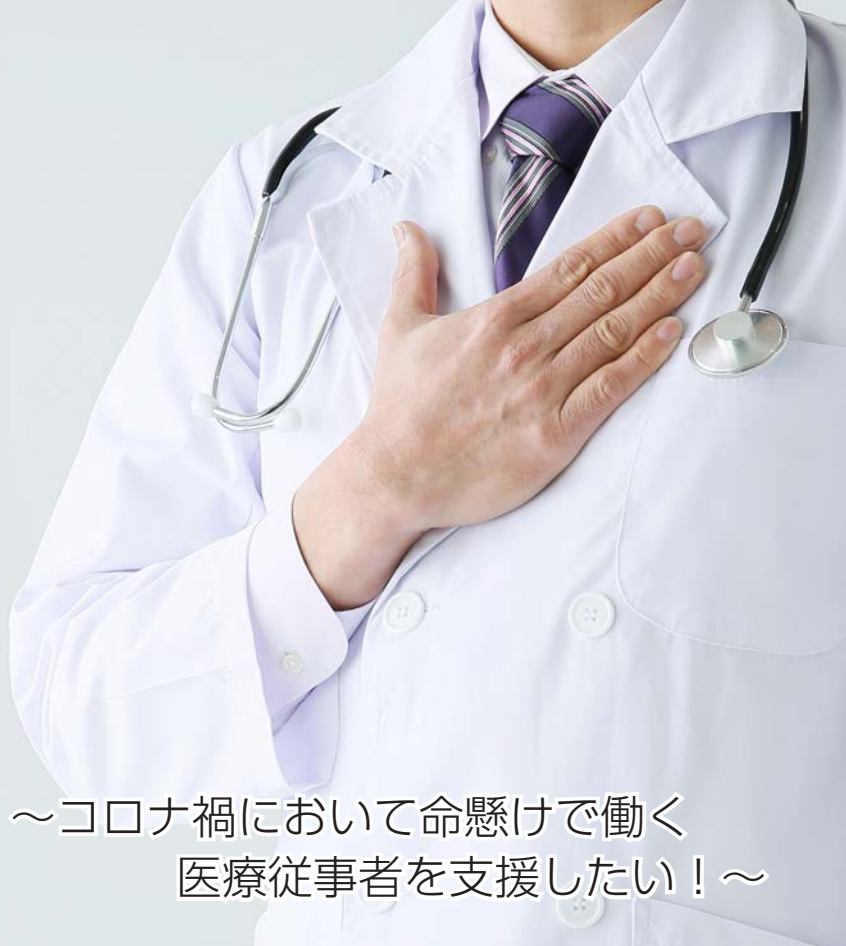
医療従事者は新型コロナウイルス感染症が拡大する中、感染者や感染が疑われる患者に対しての治療はもちろん、自覚症状のない患者が訪れる危険性もある中で、すべての患者の生命を守るために昼夜を問わず懸命に医療提供を行っています。

また、医療機関では来院者が安心して受診できるように、院内感染やクラスターの発生を起こさないための対応や施設整備なども行っています。

終息の見えないコロナ禍において、医療機関の収益も減少しており、医療機関の努力だけでは乗り越えることができない状況になっていることから、市ではクラウドファンディングを活用した医療機関支援を実施します。

※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資金調達方法です。市のプロジェクトに対し、ふるさと納税による寄付を広く募集し、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します。



～コロナ禍において命懸けで働く
医療従事者を支援したい！～

ガバメントクラウドファンディング※による 山梨市医療機関支援事業にご協力を！



**この寄付（ふるさと納税）に
対する返礼品はありません。**

【プロジェクト期間】

10月12日(月)～令和3年1月10日(日)

【支援内容】

市内医療機関支援
(病院、診療所、歯科診療所への支援)

【目標額】

1,800,000 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、市のツイッターのリツイートや、知り合いへの口コミなど、市内医療機関支援のために、多くの皆さんのご協力をお願いします！

企画健康増進課健康企画担当 内線 1162

2020.11

広報やまなし 2020.10.23 発行 (通巻 189 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 政策秘書課広報広聴担当 ■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」2020年12月号は11月20日(金)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 (2020.10.1 現在) 人口 34,296 人 (－20) 男 16,506 人 (－9) 女 17,790 人 (－11) 世帯数 14,685 世帯 (+5)

三富支所 〒404-0201 山梨市三富川浦 262 ☎ 39-2121



担当



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。