

広報

やまなし

1

2026 vol. 251



撮影協力：山梨高校書道部

書道部の皆さんに見事な「謹賀新年」と今年の抱負を書いてもらいました。1月5日から市役所東館に展示します。ぜひ見に来てください。

特集：令和8年迎春（新年の挨拶）、睡眠から始まる健康習慣、地域を守る消防団
イベントレポート：ハートウォーミングコンサート、八幡地区重点訓練 避難所開設・運営訓練
トピックス：秋の叙勲インタビュー、東山梨行政事務組合火災予防条例の一部改正

令和
8年



新年明けましておめでとうございます。

市民の皆さまにおかれましては、輝かしい新春をお迎えのことと心からお喜び申し上げます。昨年は、市制施行二十周年の記念の年であり、六月の『ラジオ体操公開生放送』、七月には『エフエム富士ラジオ「もぎたて山梨市」公開生放送イベント』など、様々な事業を行なっていました。十月十八日には『市制施行二十周年記念式典』を二部制で開催し、市民歌の編集補作詞をした覚和歌子さんと市民歌を合唱し、会場が一つになりました。翌、十月十九日にはマキタスポーツさんによる『NEO無尽』を開催し、その中で挑戦したギネス世界記録®が認定となり、

山梨市から世界一の記録が生まれました。この盛り上がりの火を絶やさず、本年も市民の皆さまとともに、山梨市を盛り上げていく所存です。

また、昨年はデマンド交通の本格運行が始まり、利用者の利便性を向上させるとともに、車両の小型化により、市民バスの運行が難しい箇所への乗り入れが可能となりました。さらに、殖殖大と本市との間で、農業を通じた産業振興など、地域創生の実現に寄与することを目的に、包括連携協定を締結しました。今後は、農業学習プログラムの実施だけでなく、学生たちが本市の魅力や価値を広く発信してくれることや、地域活動へ参加してくれることも期待しています。

本年は、JR山梨市駅南側に位置する日本カーボン跡地活用に向けて、昨年度、片内外の検討委員会から提出された意見を踏まえ、活用方法を提案していく予定となっております。また、市役所東側に位置する「アザレアタウン」の整備や、旧市役所跡地への「多目的広場」および「子ども屋内運動遊び場」の整備など、今後円滑に進むよう、取り組みの強化を図ってまいります。市民の皆さまには、引き続きご支援・ご協力をお願い申し上げます。

本年が市民の皆様にとりまして健康で幸多き年となりますようご祈念申し上げ、年頭のあいさついたします。

山梨市長 高木 晴雄

迎春



1/1(元旦)

午前6時30分～

New Year Festival 2026
～ Happy! 初日の出～
をこの場所で開催します

詳細はこちら▶



■撮影場所

笛吹川フルーツ公園最上部
丘の駅桃源郷フルーツセンター前

睡眠の質を向上させて、睡眠の効果を up!



適切な睡眠時間を取るとともに、睡眠の質を高めることもとても重要なことです。

では、睡眠の質の高さはどのように測れば良いのでしょうか？様々な研究から、「睡眠により休養が取れた」（睡眠休養感）という主観的な感覚が、睡眠の質の指標となることが、分かってきています。



睡眠の質を低下させる要因

睡眠不足、仕事などによる日中のストレス、食習慣の乱れ（就寝直前の食事や朝食抜きなど）、運動不足、歩行速度の遅さなどの運動習慣の不良、など



睡眠の質を向上させるためには…

睡眠休養感を向上させるために、以下のことを改善することが大切です。

①睡眠環境

夜はリラックスできる環境づくりを

寝る前のスマートフォンやテレビは控え、照明を落としてゆったりとした時間を過ごすことで眠りやすくなります。



②生活習慣

規則正しい生活リズムを心がける

毎日同じ時間に起きることで、体のリズムが整い、眠りやすくなります。軽い散歩や体操を行うと、夜の睡眠の質が向上します。ただし、寝る直前の激しい運動は避けましょう。



③嗜好品の摂り方

カフェイン・アルコールは控えめに

夕方以降にコーヒーや緑茶、アルコールを摂取すると、夜の睡眠の妨げになることがあるため、過度な摂取は控えるなど注意しましょう。



夕方以降の
摂取は控えめに！



子どもの成長に欠かせない睡眠



睡眠には、心身の休養と脳や身体を成長させる役割があります。発達段階にある子どもにとって、睡眠を取ることは非常に重要です。睡眠不足によって、肥満のリスクが高くなること、抑うつ傾向が強くなること、学業成績が低下すること、幸福感や生活の質が低下すること、などのリスク示されています。

規則正しく十分な長さの睡眠をとることで、休養感を得ることができ、心身の発達や幸福感・生活の質の向上につながります。

では、子どもの成長に必要な睡眠時間はどのくらいでしょうか？

米国睡眠医学会推奨

年齢ごとの子どもの成長に必要な睡眠時間

- ・1-2 歳児は 11-14 時間
- ・3 歳児から小学生未満は 10-13 時間
- ・小学生は 9-12 中高生は 8-10 時間



子どもに必要な睡眠時間を確保するには…

十分な睡眠時間を確保するためには、まず夜更かしをさせないことが大切です。夜の習い事などで確保できないということもありますが、スマートフォンなどのデジタル機器の使用が夜ふかしの原因であることが多いと言われています。子どもの睡眠の質の向上のためにも、夜遅くまでデジタル機器を使用しすぎないように、家庭でのルール作りも大切です。

問い合わせ先
健康増進課
健康づくり担当
内線 1162



睡眠から始まる 健康習慣



忙しい毎日の中で、質の良い睡眠は身体とこころの健康を支える大切な要素です。

適切な睡眠習慣を身につけることで、心身ともに充実した毎日を送りましょう。

今回は社会医療法人加納岩 日下部記念病院の睡眠外来に勤務している亀井医師監修のもと、睡眠の大切さや睡眠の質の向上について紹介します。

監修：亀井雄一医師
(精神科医)

山梨医科大学附属病院、
国立精神・神経センター国
府台病院、国立精神・神経
医療研究センター病院、
上諏訪病院などを経て、
現在は日下部記念病院、
山梨大学附属病院で勤務。



健康維持のために適切な睡眠時間



身体と精神の健康を維持するために推奨されている睡眠時間

- ・18-64 歳の成人世代は 7-9 時間
- ・65 歳以上の高齢世代は 7-8 時間

極端な短時間睡眠・長時間睡眠は 死亡リスクを増加させる！

6 時間以下の短時間睡眠や 9 時間を超える長時間睡眠は、

糖尿病、高血圧、心血管疾患、冠動脈疾患、肥満の発症のリスクとなるとともに、全死亡リスクも増加させます。

つまり、7-9 時間の睡眠を推奨し、それよりも短い睡眠も長い睡眠も健康維持のためには好ましくありません。

そして、世代ごとに注意すべき点として、以下のことがわかっています。

- ・成人世代では、睡眠時間を十分確保して、睡眠不足を避ける。
- ・高齢世代では、8 時間を超える過剰な床上時間（布団の中にいる時間）は避ける。

睡眠時間の確保のために…

- ・ぬるめのお風呂、深呼吸などで心身を落ち着けると、スムーズに眠りにつきやすくなります。
- ・眠気が強い時は昼寝をしても良いですが、昼寝時間を 30 分以内にとどめると夜の眠りに影響しにくくなります。

以下のようなことで、
お困りのときは、
医師・医療機関に
ご相談ください。



- ・眠れない。
- ・眠っている間に息が止まる。
- ・昼間眠くて目覚めてもらえない。





これからの季節、林野火災（山火事など）にも特に注意が必要です。

はい。令和7年は林野火災が多く発生しています。これから空気が乾燥し、特に注意が必要な時期になります。そのため、活動実践訓練に合わせて、消防団幹部団員を対象に、林野火災に対する知識・対応について学ぶ講習を実施しました。



Q どのようなことを学びましたか？

A

県消防防災航空隊職員、山梨消防署署員を講師に迎え、林野火災に対して、消防団員が安全を守りつつ、消火にあたるよう対応方針と空中消火について学びました。



Q 活動実践訓練に参加した消防団員に、今後期待することは？

A

この訓練・講習で習得したことを、地元消防団でも共有して、すべての団員が火災の現場で、正しい行動がとれ、安全に消火活動にあたるようになればと思います。



講習の様子

Q 地域の皆さんにお願いすることはありますか？

A

火災予防の1歩目は、一人ひとりが意識を持つことです。市民の皆さんも、冬場は特に注意をお願いします。また引き続き、市消防団の活動にご理解・ご協力をお願いします。



あなたの力を消防団に！ 消防団員募集

地元の暮らしの安心・安全のため、消火活動だけでなく、広報活動などの後方支援にも、あなたの力が必要です。皆様のご協力をお願いします。

入団資格

市内に在住、もしくは勤務している18歳以上の健康な人（性別不問）

主な任務

- ・男性団員：消火活動など災害対応、地元行事への参加
- ・女性消防隊：防火の啓発活動、各行事への参加
- ・喇叭隊：消防団式典・地元行事での演奏、定期的な演奏練習

待遇（非常勤特別職の公務員となります）

- ・年額報酬や活動服など被服類の支給
- ・消防団活動によるけがや病気などの補償
- ・公務の有無を問わず、一定期間入院した際の見舞金支給
- ・防災活動や救命講習などの研修受講が可能

入団希望者は、地元消防団または市防災危機管理課消防犯担当（☎22-1111 内線2448）までお問い合わせください。

女性消防隊の活動紹介



女性消防隊の主な活動は、火災予防のための広報活動です。時には防災の出前講座として、地域に出向いて災害発生時の対応について、説明をすることもあります。

秋の火災予防広報活動 11月7日(金)
JR山梨市駅



冬場の乾燥するシーズンを迎え、火災が発生しやすくなる時期です。市消防団・女性消防隊は消防署と協力し、山梨市駅で火災予防の啓発活動をおこないました。

特集

地域を守る！消防団



11月22日、これまでに無い規模での本格的な活動実践訓練を実施！



市内消防団員170人が参加し、大規模な活動実践訓練が行われました。どのような訓練だったのか？市消防団大久保団長に聞いてみました！



Q 活動実践訓練の目的を教えてください。

A

火災の現場に必要な動作・機械器具の正しい使い方を覚えるための訓練です。ここ数年は、そういった訓練を行う機会をなかなか持てませんでしたが、今年は若手団員を中心に実践的な訓練を実施することができました。



山梨市消防団
大久保団長

Q 具体的にどのような訓練をおこなったのですか？

A

活動実践訓練では、火災現場を想定して、次のような訓練を実施しました。

1. ホース展張訓練



消防ホースの取扱いは、消火活動で必須の行動です。特に放水時のホースは怪我のリスクがあるため、結合および結合確認は、しっかり行います。

2. ポンプ車等取扱い訓練



消防ポンプ車や可搬ポンプの取扱いは、放水を行う際に必須となります。素早く・安全に取扱えるよう、操作方法を学びました。

3. 放水訓練



実際に放水を行い、放水時の正しい姿勢や補助体勢、放水時に受ける水圧を体験し、実際の消火活動に備えました。



Q どうして地域の消防団が必要なのですか？

A

火災による被害を最小限に食い止めるためには、いかに早く対応できるかが重要です。そのために、現場に一番近い地元消防団の迅速な対応が重要となります。そして現場では、多くの人手が必要です。消防士による消火だけでは、火災には対応しきれません。そのため、地域の消防団の力が不可欠となります。



火災の現場を想定した本番さながらの訓練ですね！

Q どうしてここまで実践的な訓練が必要なのですか？

A

火災の現場は常に危険と隣り合わせです。活動する団員自身の安全のためには、現場での動作、機械器具の使い方を訓練しなければなりません。

地域包括支援センターだより

高齢者・介護支援課
地域包括支援センター
☎ 0294

認知症の人、認知症の疑いのある人、その家族をサポート

認知症初期集中支援チームの紹介

認知症の人、認知症の疑いのある人、その家族のもとに訪問して、認知症についての困りごとや心配ごとなどの相談に対応する、認知症専門家によって構成されたチームです。認知症は誰でもなる可能性のある病気であり、早めの対応が必要です。



認知症初期集中支援チームって どのようなことをするの？

認知症の方やその家族に対して、認知症かどうか判断したり、適切な医療サービスや介護サービスを紹介したりするために、チーム員が自宅に訪問して一定期間（おおむね6か月以内）集中的に支援します。

認知症初期集中支援チームの 対象となる人は？

40歳以上の自宅で生活している認知症の人や認知症が疑われる人で、以下のいずれかの基準に該当する人

- ・認知症の診断を受けていない人や治療を中断している人
- ・適切な医療・介護サービスを受けられていない人
- ・医療・介護サービスを利用しているが、症状が悪化して、対応に悩んでいる人

認知症初期集中支援チーム員って どのような人たちなの？

医療・福祉・介護の専門家たちによって構成されています。

支援チームの主な構成員
医師、保健師、看護師、社会福祉士、
精神保健福祉士、地域包括支援セン
ター職員など

認知症初期集中支援チームと 関わるメリットは？

専門職から周囲との関わり方や生活の工夫などのアドバイスを受けることができます。本人のペースにあわせて専門職がゆっくり話をすることで、心を開いてもらえるよう訪問を行います。そして、その人らしい充実した暮らしを続けることができるような関わり合いをしながら、本人だけでなく、その家族の心配事にも寄り添って支援をします。

パブリックコメントを実施します 皆さまのご意見をお聞かせください。

・第4期山梨市地域福祉計画（案）

地域福祉計画は、本市における地域福祉を推進するための基本となるものです。計画期間は令和8年度から令和12年度までの5年間とします。

計画案の閲覧・意見募集の期間

12/23（火）～翌1/30（金）※郵送の場合は必着

資料の閲覧方法

市ホームページ（右の二次元コードから）
福祉課窓口（東館1階）、牧丘支所、三富支所、
地区公民館（休庁日・休館日は閲覧不可）



・重層的支援体制整備事業実施計画（案）

既存の介護、障害、子ども、生活困窮の相談支援などの取り組みを活かしつつ、地域住民の複雑・複合化した支援ニーズに対応する包括的な支援体制を構築するための計画です。

計画案の閲覧・意見募集の期間

12/23（火）～翌1/30（金）※郵送の場合は必着

資料の閲覧方法

市ホームページ（右の二次元コードから）
高齢者・介護支援課窓口（東館2階）、牧丘支所、
三富支所、地区公民館（休庁日・休館日は閲覧不可）



福祉課社会福祉担当 内線 1130

高齢者・介護支援課支援つなげる担当 内線 1231

食育レシピ vol.171



つくってみろし。 長芋入りつくねの生姜焼き

エネルギー 317kcal たんぱく質 19.7g
脂質 15.2g 炭水化物 23.1g 食塩 1.6g
（栄養価は1人分）

◎岩手地区の食生活改善推進員さんからのレシピです。

材料（2人分）

鶏ひき肉	200g	(B) しょうゆ	大さじ 1
長芋	100g	(B) 酒	大さじ 1
玉ねぎ	1/4 個	(B) みりん	大さじ 1
(A) 酒	大さじ 1	(B) 砂糖	大さじ 1/2
(A) 片栗粉	大さじ 1	(B) おろし生姜	大さじ 1/2
(A) 塩こしょう	少々	<付け合わせ>	
サラダ油	大さじ 1/2	レタス、トマトなど	

作り方

- ① 長芋は8mm角に切る。玉ねぎはみじん切りにする。
- ② ボウルに①とひき肉、Aの調味料を入れて混ぜ、6等分にし、小判型にする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を中火で焼く。焼き色がついたら裏返し、蓋をして弱めの中火で3分程度焼く。
- ④ Bの調味料を加えて少し煮立たせた後、よくからめる。
- ⑤ お皿に付け合わせの野菜と④を盛って出来上がり。



POINT!!

長芋の食感が残る
サイズに切ること！



市ホームページで毎月レシピを更新中！
市公式 LINE アカウントに「食育レシピ」と入力すると、
これまでに紹介してきたレシピを見ることができます。
市公式 LINE 友だち登録募集中！



暮らしを考える 環境コラム

やまなし「ゼロカーボンシティ」宣言
山梨市は「2050年二酸化炭素排出実質ゼロ」
を目指します



vol.54 リサイクルよりもリデュース・リユースを

ごみ減量のために大切なのが…

スリーアール
3R

Reduce (リデュース)
Reuse (リユース)
Recycle (リサイクル)



リデュース
Reduce

★最も大切!!
ごみ自体を出さないこと



リユース
Reuse

再利用すること



リサイクル
Recycle

一度資源に戻して、再度製品を作ること

大量のエネルギーや多額の経費が必要に…

たとえば…

- 食品ロスの削減
- マイボトル
- 修理などして一つのことを長く使う
- レンタルサービスの利用



～普段の生活をちょっとだけ意識して
変えられるところから始めてみましょう！～

環境課グリーン社会推進担当 内線 2255

安全×安心

電話相談は、☎ 188 へご連絡ください。
直接の相談は、山梨市消費生活相談窓口
まで。※毎週火曜日 9:00 ～ 16:00
(12:00 ～ 13:00 除く)



注意！ 年末年始の消費者トラブル

年末年始は心も財布の紐もゆるみがちになりますね。そんな隙を狙って、悪徳商法や詐欺が増える傾向があるので、ご注意ください。

注意 1 海産物の送り付け商法

ネガティブオプションと呼ばれています

注文していないカニやホタテなどの海産物が突然届き、代金を請求されるという悪質な詐欺です。代引きで届くことが多く、「支払わなきゃ」と焦ってしまう心理を狙っています。



予防策

- ・身に覚えがなければ受け取らない。
- ・ネット注文などは家族で共有する。(特に代引き)
- ・商品、送り主、請求書などを写真に残しておく。

受け取ってしまったら…

身に覚えのない物は処分しても構いません。
(法改正で返送義務は無くなりました。)

間違って支払ってしまったら…

消費者ホットライン 188 に相談してください。
(返金請求できる場合があります。)

注意 2 廃品回収トラブル

大掃除の時期に増えがちです

廃品回収業者から見積よりも高額な請求をされたり、無料回収と言われたのににもかかわらず金額を請求されるなどのトラブルが多発します。



予防策

- ・許可を持つ業者か事前に確認する。
- ・事前に見積書をもらい、契約書を交わす。
- ・「無料」や「格安」の言葉には要注意！

見慣れない業者が来たら、まずは落ち着いて、
信頼がおける業者かを見極めることが大切です。

消費者ホットライン 188

※ 12 月 29 日～ 1 月 3 日は繋がりません。

関商工労政課商工労政担当 内線 2363



「こんにちは、日下部警察署です。」

☎ 22-0110

110 番は緊急通報ダイヤルです

警察では、事件・事故などの
緊急事案の早期解決を目的として…

1 いち早く

1 いそ 急がず、
慌てず

0 れい 冷静に

を合言葉に、24 時間体制で
110 番通報に対応しています。

110 番通報したときは落ち着いて…

110 番通報すると、受理担当の警察官が通報内容を聞きながら、同時に別の警察官が管轄する警察署やパトカーなどに指令を出して、現場に急行させます。

伝えること

- ・何が？ 事件なのか事故なのか
- ・どこで？ 場所・住所、建物の名前、交差点（信号機）の名前など

あったのかを落ち着いて話してください。

- ①何が？ ②いつ？ ③どこで？ ④他に ⑤現場の状況 ⑥自分の連絡先など



110 番は緊急の通報の時だけ！！

110 番は緊急通報ダイヤルです。
落とし物、運転免許証の更新手続きなどに関する問い合わせは、日下部警察署 (☎ 22-0110)、交番、駐在所にお願いします。

お困りごとは 警察本部総合相談室へ

「#9110」または
☎ 055-233-9110



110 番通報の適正利用にご理解と
ご協力をお願いします。

各種相談



ひとりで悩まない……！

相 談	内 容	日時・会場	申込・問い合わせ
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、大切な人を亡くし辛いなど、悩んでいる人やその家族が対象。 要予約	◆公認心理師：1/9 (金) 30 (金) ◆精神保健福祉士：1/8 (木) 9:30/10:30/13:15/14:15 (1 回 45 分) ◆精神対話士 日時は応相談。1 回 80 分	健康増進課健康づくり担当 内線 1164 こども・子育て課 こども・子育て支援担当 内線 1174 福祉課障害福祉担当 内線 1139 高齢者・介護支援課 介護予防・支援担当 内線 1227
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の相談	1/16 (金) 13:30 ～ 16:00 牧丘支所 相談室	総務課行政・広聴広報担当 内線 2455
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。書類の作成指導や審査はいたしません。※初めてのご相談に限りです。	1/16 (金) 13:30 ～ 16:30 1 組 40 分まで。 要予約 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
不動産相談	不動産全般に関する相談。	1/19 (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。 要予約 予約時に相談内容をお伝えください。	1/22 (木) 10:00 ～ 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)
消費生活相談	電話詐欺や訪問販売などによる悪質商法、情報通信料の架空請求などの消費生活に関する相談に専門の相談員が応じます。 山梨市民・甲州市民が対象です。	◆毎週火曜：市役所西館 3 階 消費生活相談窓口 ◆毎週水曜：甲州市役所 (祝日・年末年始は休み) 9:00 ～ 12:00/13:00 ～ 16:00	商工労政課商工労政担当 内線 2363 または甲州市役所 ☎ 32-2111

認知症は 40 歳から始まっている！認知症になりたくない人集まれ！

▶日時：1 月の毎週水曜日 10:30 ～ 11:30

▶場所：遊々庵 (正徳寺 1513-2) ▶内容：物忘れありませんか？
それ認知症かも不安を解決します。認知症にならないためにはどうすればいいのかわかりやすくお伝えします。▶経費：無料

▶対象：どなたでも。1 回の講座に先着 3 名まで (要予約)

▶申込・問い合わせ先：合同会社 Wellbe ベネッセレ
☎ 070-8549-2902 (山田)

来て！見て！聞いて！里親相談会

詳細はこちら→
(エール HP)

▶日時：1/31 (土) 11:00 ～ 15:30

▶場所：笛吹市スコープセンター資料展示室

▶内容：里親を知っていますか？さまざまな事情で家族と暮らせない子どもたちがいます。▶参加費：無料

関社会的養育機関エール里親支援センター ☎ 055-277-3093



職業訓練「農業科」受講生募集 (県立就業支援センター)

令和 8 年度 4 月開講 就業支援センター HP →

▶募集コース (定員)：果樹コース (30 人)、野菜・有機農業コース (30 人) ▶受講料：無料 (テキスト代など別途自己負担あり) ▶募集期間：1/5 (月)～ 2/24 (火)

▶訓練期間：4/15 (水)～翌 1/14 (木) ▶訓練場所：県立農林大学校 (北杜市) ▶応募資格：県内農業法人などへ就職を目指す人
関県立就業支援センター ☎ 055-251-3210



みんなの掲示板

1 月のイベント・募集のお知らせ

フードパントリー&子ども食堂 友だち

寄付は、随時
受付中です！

▶日時：1/25 (日) 10:00 ～ 12:00

▶会場：みんなのひろばおひさま (上神内川 1193-1)

▶申込期間：1/11 (日)～ 24 (土) ▶対象：市内在住で 18 歳以下のお子さんのいるひとり親世帯 (先着 30 世帯)

▶経費：パントリー…無料、こども食堂…子ども無料、大人 200 円※食堂参加希望は、当日の朝お聞きします。(先着 20 食)
関地域支えあい 虹の会 ☎ 080-1122-3323 (塚田)

放送大学 4 月入学生募集

放送大学 HP →

放送大学では、BS 放送やインターネットで学べる通信制の大学です。心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、300 以上の授業科目が 1 科目から学べます。▶出願期間：第 1 回 2/27 (金)まで / 第 2 回 3/16 (月)まで
資料を無料で差し上げています。

関 (資料請求) 放送大学山梨学習センター ☎ 055-251-2238



市ホームページでも
見ることができます



～ 新しい民生委員・児童委員を紹介します ～

圖福祉課社会福祉担当 内線 1130

民生委員・児童委員 122 名が一斉改選され、12 月 1 日付で厚生労働大臣から委嘱が行われました。また、このうち 15 名が主任児童委員として指名されました。

民生委員・児童委員

【任期】令和 7 年 12 月 1 日～
令和 10 年 11 月 30 日

民生委員・児童委員の活動

担当地域内の生活困窮者・高齢者・障害者・ひとり親家庭などの要援護者への相談・援助・適切な福祉サービスの情報提供などの活動を行うほか、市役所や関係機関と協力し合い、地域福祉の増進に努めます。

～ 福祉に関する相談は ～ 民生委員・児童委員へ

民生委員・児童委員にお活動の中で、常に個人の人格を尊重するとともに秘密を守ることが義務付けられています。悩みのある人は、お気軽にご相談ください。

【加納岩地区】

担当地域	氏名
大野・市営住宅 大野団地	古屋 一秀
	日野原 ちどり
	雨宮 富士美
下神内川 2 区	風間 春美
上神内川 3 区	土屋 万ち子
上神内川 4 区	齊藤 綾子
上神内川 5 区	竹越 秀子
	市川 司郎
上神内川 6 区	日原 真知子
	水上 みや子
	小菅 明子
	鳶本 弥生
下神内川 7 区	武藤 美智子
下石森	小島 義房
	加賀美 真由美
上石森	平塚 孝文
	佐藤 佳臣

【日下部地区】

担当地域	氏名
小原西 1 区	古屋 かね子
	中村 千恵
小原西 2 区	廣瀬 一成
	飯島 真
小原西 3 区・ 市営住宅小原団地	藤原 節子
	岡村 愛子
	鶴田 正英
小原東 4 区	早川 一彦
	竹川 めぐみ
小原東 5 区	古屋 義男
小原東 6 区・ 県営住宅東山梨団地	市川 たまき
	※選考中
七日市場	塚田 由美
	池田 直子
下井尻	佐野 由紀子
	村田 晴彦

【八幡地区】

担当地域	氏名
南	窪川 久子
	窪川 真由美
北	丸茂 和夫
	古屋 十志夫
市川	鶴田 一路
	荻原 修
江曾原	窪田 マサ子
大工	窪田 美博
堀内	日野原 和子
水口	丸山 敏章
切差	※選考中

【山梨地区】

担当地域	氏名
万力 1 区	長沼 裕子
万力 2 区	辻 勝久
万力 3 区	辻 節子
正徳寺	根津 幸子
落合	望月 正己
	大竹 千明
上岩下	飯島 伸江
小田屋	萩原 久子
山根	今井 徹
矢坪	古屋 政博

【日川地区】

担当地域	氏名
一町田中・市営 住宅日川団地	萩原 繁喜
	岩間 直子
歌田	志村 美貴緒
	島村 真由美
下栗原	大久保 由美
上栗原	小田切 信夫
中村	金子 幹夫

【後屋敷地区】

担当地域	氏名
鴨居寺	渡邊 久生
東後屋敷	津島 みさ子
木戸	高橋 弘
上下新町	武井 豊子
豊後	河野 義彦
西後屋敷	原田 和明
県営住宅東山梨 ぬくもり団地	林 和夫

【岩手地区】

担当地域	氏名
久保	中村 和夫
紺屋	樋口 仁美
西・市営住宅 藤ノ木団地	佐藤 美子
	※選考中

【諏訪地区】

担当地域	氏名
杣口	津野田 文彦
山本・大室	名取 久美子
千野々宮・ 琴の音タウン	山本 喜幸
城古寺・堀の内・ 堀の内団地	山中 香織
窪平	広瀬 敬博
	古屋 初美
替地	黒沢 清美
	津野 典子
隼	武藤 智子
室伏	小林 尚美
乙ヶ妻	武藤 千鶴
大沢・成沢	武井 恵子

【中牧地区】

担当地域	氏名
城南	小林 勇
城東	※選考中
東部	岡 和江
倉科上	前嶋 隆
倉科中	大澤 正英
久保	広瀬 智恵美
坂上	山中 千城
下平	芳賀 一枝
	大村 芳美
請地	大村 健仁

【西保地区】

担当地域	氏名
北原	雨宮 守也
	岸本 賢治
	藤原 孝信
牧平	柴田 祐子
	※選考中
西保中	竹川 千代美
	古明地 まさ美
	奥山 敦子

【三富地区】

担当地域	氏名
上柚木	荻原 由美
下南	大澤 正
徳和	坂本 充史
	名取 寿彦
川浦 1 区	荻原 真紀子
	山縣 祐子
川浦 2 区	高根 裕子
	齊藤 玲子
上釜口	日原 義浩

主任児童委員

【任期】令和 7 年 12 月 1 日～
令和 10 年 11 月 30 日

民生委員・児童委員の中で児童問題を専門に担当し、いじめや不登校、虐待など児童に関する様々な問題に児童相談所や市の家庭児童相談員などの関係機関と連携し、早期発見や問題解決にむけて活動します。

担当地域	氏名
加納岩地区	小河 順一
	萩原 恭志
日下部地区	的場 泰子
	清水 利子
八幡地区	古屋 英樹
	堀内 力
山梨地区	上野 基広
	佐野 秀
日川地区	金子 弓子
	阿部 由美
後屋敷地区	古屋 浩紀
	※選考中
岩手地区	井口 桂
	※選考中
牧丘地区	武井 實
	岩森 真由美
三富地区	廣瀬 学

最新情報は図書館ホームページ
をご確認ください。

山梨市立図書館 Yamanashi City Library

9：00～19：00
TEL：0553-22-9600
FAX：0553-23-3506
E-MAIL：lib@city.yamanashi.lg.jp
〒405-0031 万力 1830 番地



お知らせ information

事前予約制 「英語の読書会」 English Book Club

英語の絵本や児童書を通して、楽しく英語に触れてみませんか？

▶日 時：1 月 17 日(土) 10:30～11:15
▶場 所：図書館ラウンジ
▶対 象：小学 3 年生～6 年生（3 年生以下の方も大歓迎です♪）
▶定 員：10 名
▶講 師：星野真理先生（山梨英和大学講師）
▶申 込：カウンター、メール、電話

「本の福袋 2026」

お正月恒例！中身は秘密の「本の福袋」実施します。
利用者の皆さまが選んだ本も入っていますので、
お楽しみに♪
数量限定ですので、お早めどうぞ！
▶貸出開始：2026 年 1 月 6 日(火)から

1 月のおはなし会 【時間】 10:30～

【場所】おはなしコーナー

24 日(土)…幼児向け（くれよん）
27 日(火)…乳幼児向け（ぐれーぷ）

1 月の休館日は…
1 日(木)～5 日(月)、13 日(火)、14 日(水)、
19 日(月)、26 日(月)
館内整理日の 30 日(金)です。

年末年始のお知らせ

12 月 28 日(日)～1 月 5 日(月)はお休みです。
年明けは、1 月 6 日(火) 9 時から開館します。
休館中の本のご返却はブックポストをご利用ください。
※ CD・DVD は開館後カウンターにご返却ください。

おすすめ recommended

一般書



豊臣家の包丁人
木下 昌輝：著
捨てられていた雉の内臓を使った汁、戦の前に即席のかまどで焼いた下魚の蒲鉾、秀吉と秀長の故郷の味…。豊臣家の天下統一の陰には凄腕の料理人がいた！戦国時代の料理に光をあてた天下取り物語。



世界はきみが思うより
寺地 はるな：著
ある出来事がきっかけで、他人が作った料理を受け付けなくなってしまった高校生の冬真。同級生の時枝くんに「難病を抱えた美少女」の妹がいるという噂を聞き…。連作短編集。

児童書



きぼーる
キボリノコンノ：作
彫刻刀のキャラクター、キーとボーとルーの 3 きょうだい
が、大好きなプリンからくだものや朝ごはんを木彫りで作り、最後は以外な大物まで…。木彫りで身の回りの者を本物そっくりに彫る作家・キボリノコンノの絵本。



お元氣部屋へようこそ
安田 夏菜：作
算術が得意な少女・お咲は、白黒ははっきりさせるのが好きな頑張り屋さん。通い始めた寺子屋にある「お元氣部屋」の不思議な魅力に、気張った心もほぐされていく。ところがある日、おだやかだったお元氣部屋が大ピンチに…。

NEW 主な新着図書

小説・文学・エッセイ

睡蓮	白石 一文
カフェーの帰り道	嶋津 輝
犯人と二人きり	高野 和明
ちゃぶ台ぐるぐる	群 ようこ
オーロラが見られなくても	近藤 史恵

児童・一般・その他

ゆき	三浦 太郎
イチローとイッキュウ	イチロー かんとくほか
ミッフィーとはじめてのアート	ディック・ブルーナ
体が整うごまレシビ	神 みよ子



i

入札結果をお知らせします（10月入札）

図管財課契約検査担当
内線 2345

■一般競争入札 入札日 10月29日

入札番号	工事・委託名	場 所	落札者名	契約金額（円）	予定価格（円）
58	林道 鈴庫山線 測量設計業務委託	三富川浦	(株)峡東測量設計	10,670,000	10,692,000
59	市道正徳寺下神内川線神徳橋補修補強（その5）工事（明許）	正徳寺ほか	(有)山梨技建	71,830,000	74,305,000
60	矢坪区耐震性貯水槽新設工事	矢坪	(株)佐藤建設工業	17,600,000	18,634,000
61	落合地区水路改修工事	落合	(有)宮脇工業	10,725,000	10,791,000
62	旧牧丘第二小学校体育館床改修工事	牧丘町倉科	(株)赤沢鉄工	18,040,000	18,139,000
63	万力公園園路舗装更新（その1）工事	万力	(株)富士植木山梨支店	15,730,000	15,774,000
64	下水道梨-7-5 処理マンホールポンプ設置工事（明許）	上石森	荏原実業(株)山梨営業所	19,800,000	20,636,000

■指名競争入札 入札日 10月28日

入札番号	工事・委託名	場 所	落札者名	契約金額（円）	予定価格（円）
35	山梨市公共下水道ストックマネジメント修繕改築計画策定（その1）業務委託	公共下水道区域	(株)三水コンサルタント山梨事務所	4,730,000	5,280,000
36	林道橋 PCB 補修設計業務委託	三富徳和	(株)ハヤテ・コンサルタント	4,840,000	4,950,000
37	山梨市有害鳥獣処理施設用地測量業務委託	牧丘町成沢	(株)峡東測量設計	2,750,000	2,992,000
38	山梨分団第3部詰所建設工事設計業務委託	上岩下	大野光一設計事務所	2,497,000	2,530,000

お知らせマイナンバーカード！

■予約制で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！

▶窓口受付日時：1/25（日） 13:00～17:00

※完全予約制

▶受付業務：マイナンバーカードの交付申請・受け取り、電子証明書の更新、暗証番号再設定

▶予約方法：平日 8:30～17:15 市民課まで電話で申し込んでください。

※交付申請の際に、顔写真を撮影します。（無料）

※「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。お忘れになった場合は、「暗証番号再設定」の手続きが必要になり、マイナンバーカード以外の本人確認書類が必要になります。

※公金受取口座の登録には、本人名義の通帳またはキャッシュカードをご持参ください。

▶手続きに必要なもの：予約の際に担当にご確認ください。



■お一人でも予約制であなたのお宅に出張します！「らくらく出張申請お手伝い」をご利用ください！

マイナンバーカードの申請を希望する人が1人以上いる場合、市が出張して申請のお手伝いをします。

カードは後日、ご自宅へ郵送しますので、市役所へ出向くことなくカードを受け取ることができます。手続きは1人あたり10分程度、顔写真の撮影も無料で行いますので、ぜひ「らくらく出張申請お手伝い」をご利用ください。

▶申請できる人：市内に住民登録があり、来庁が難しい人
▶申込方法：事前に電話で予約してください。

図市民課市民・年金担当 内線 1102、1142～1144

税

償却資産（固定資産税）の申告を受け付けます

図税務課固定資産税担当
内線 1127・1128

償却資産をお持ちの人は、地方税法の規定により、毎年1月1日現在の資産状況を申告する必要があります。

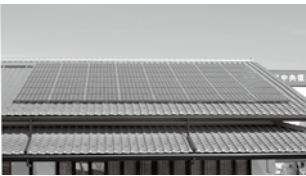
償却資産とは、法人や個人で工場や商店などの経営者が、その事業のために所有または使用している構築物、車両（自動車税または軽自動車税が課税されていない特殊自動車）、機械、器具、備品などが対象となり、土地や家屋と同じように固定資産税が課税されます。

市では、提出していただいた申告書に基づき、取得価額を基礎として取得時期と耐用年数に応じて償却資産の価格を決定し、固定資産税を課税します。

▶申告期限：2/2（月）

○太陽光発電設備および附帯設備について

個人が行う、全量売電（10kW以上）太陽光発電設備は事業用の資産となるため、申告が必要です。設置者・売電内容により申告の必要性が変わりますので次の表で確認してください。



【太陽光発電設備および附帯設備について償却資産申告の必要・不要の確認表】

設置者	売電内容	申告の必要性
法人または個人事業主	売電内容に関わらず、償却資産の	申告が必要
個人（住宅用）	全量売電（10kW以上）	売電事業となり、償却資産の申告が必要
	余剰電力の売電（10kW未満）	事業用の資産には当たらないため、償却資産の申告は不要
	全量を家庭で使用（売電しない）	

税

入湯税について



入湯税は、温泉などの鉱泉浴場における入湯に対し、入湯客に課税する税金です。入湯客は入湯する際に鉱泉浴場などに納税し、鉱泉浴場などの経営者がまとめて市に納めることになっています。税率は、宿泊を伴う入湯客1人1泊につき150円、宿泊を伴わない日帰りの入湯客1人につき50円です。

▶ただし、次に掲げる人に対しては、入湯税は免除されます。

- ・年齢12歳未満の人
- ・共同浴場または一般公衆浴場に入湯する人
- ・地域住民の福祉の向上を図るため、市などが専ら近隣の住民に使用させることを目的として設置した浴場に入湯する人
- ・学校教育上の見地から行われる行事の場合における入湯者

※入湯税は目的税であり、納められた入湯税は、環境衛生施設、鉱泉源の保護管理施設・消防施設のほか、観光の振興に要する費用に充てられています。

図税務課市民税担当 内線 1129

♥善意をありがとう♥

このコーナーでは、市にご寄附いただいた皆さんの中から、広報誌への掲載を承諾いただいた人・団体のみを紹介しています。

▼市政全般資金として
大村 高 様（横浜市）
…100,000 円

▼本市学生支援資金として
故 中村 美恵子 様
のご遺志として …金 2.3kg

あなたの農耕作業用自動車にナンバープレートはついていますか？

軽自動車税は、オートバイ、軽乗用車、軽トラックなどの道路を走行するものだけでなく、農耕作業用のトラクターやスピード・スプレーヤーなどについても、小型特殊自動車（農耕作業用自動車）として課税対象になります。

これらの農耕作業用自動車は、乗用装置が付いていて自力での移動が可能なものであれば、道路を走行する・しないに関わらず、軽自動車税の課税対象となり、ナンバープレートを付ける必要があります。

現在ナンバープレートが付いていない農耕作業用自動車をお持ちの場合は、メーカー名、車台番号（または製造番号）が記載してある証明書（販売証明書、契約書等）を持参したうえで、ナンバープレート交付手続きをお願いします。証明書などがない場合には車台番号を紙に鉛筆などでこすりだしたものと車体全体の写真を持参してください。

図税務課市民税担当 内線 1125・1126

車 種			税額
小型特殊自動車	農耕作業用	スピード・スプレーヤー・トラクター	4,600 円
		その他の農耕用（テラーなど）	2,400 円
	農耕作業用以外のもの（フォークリフト、ショベルローダなど）		5,900 円



万力公園の廃樹木を 無料配布します！

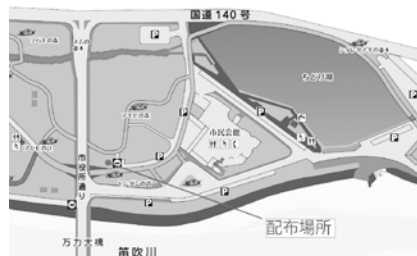
万力公園では、倒木や樹木の剪定・択伐で発生する廃樹木を必要な市民の皆様へ無料配布しています。薪ストーブや薪ボイラーなどにご活用ください。

▶配布に関する注意事項

- ・自家用車または軽トラックなどにご自身で積込・運搬できる方に限ります。
- ・受付などの必要はありません。
- ・あくまで廃材が生じた場合のみであり、常時配布しているわけではありませんので、あらかじめご了承ください。

▶配布場所

万力公園北入園口車止め付近



配布場所（北入園口車止め付近）

▶問い合わせ：万力公園管理事務所 ☎23 1560

2月2日は 市県民税（第4期） 国民健康保険税（第7期） の納付期限です！

お手元の納付書により、納付期限内に納付してください。納付書にある二次元コード使用により、場所を選ばずご自宅でもキャッシュレス決済で納付できます。

▶納付書の二次元コードを直接読み込んで使える主なスマートフォン決済アプリ a u ペイ、ファミペイ、d 払い、ペイペイ、楽天ペイ など

▶クレジットカード、インターネットバンキングなどは、二次元コード（地方税お支払いサイト）から納付できます。



◎もっと便利で、「つい、うっかり！」の心配がない、安心な口座振替をご利用ください。

銀行窓口、市役所窓口でお手続きができます。

☎税務課収納担当 内線 1122
牧丘支所総務担当 ☎35 3111
三富支所総務担当 ☎39 2121

あなたのご意見が聞かせください！パブリックコメントを募集します

第5次山梨市食育推進計画（案）

市では、食育基本法に基づき、「第5次山梨市食育推進計画」（期間：令和8年4月～令和14年3月）を策定します。市民一人ひとりが心身ともに健全な食生活を実践できる環境づくりを図るための計画です。

1. 計画（案）の閲覧方法・場所：①市ホームページ

②健康増進課、牧丘支所、三富支所、各地区公民館

2. 閲覧期間と意見の募集期間：1/7（水）～2/6（金）

8:30～17:15 ※土日祝日は除く、当日消印有効

3. 意見の提出方法

①市で用意する用紙に住所、氏名、電話番号、意見を明記し、郵便、ファックス、電子メール、または健康増進課・各支所に直接提出してください。

②右の二次元コードを読み取り、インターネット上で提出してください。



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

4. 公表：寄せられた意見は取りまとめたうえで、市ホームページおよび閲覧場所にて公表します。なお、いただいた意見の返却や個別の回答はしませんので、ご注意ください。

5. 問い合わせ・意見提出先

健康増進課健康づくり担当 内線 1162～1166

FAX：0553-22-1050

メールアドレス：kenkozoshin@city.yamanashi.lg.jp

第3次山梨市生涯学習推進計画（案）

市では、第2次計画の成果と課題を踏まえ、生涯学習施策のさらなる推進を図るため、「第3次山梨市生涯学習推進計画」を策定します。

1. 計画（案）の閲覧方法・場所：①市ホームページ

②生涯学習課、牧丘支所、三富支所、各地区公民館

2. 閲覧期間と意見の募集期間：12/19（金）～1/26（月）

8:30～17:15 ※土日祝日は除く、当日消印有効

3. 意見の提出方法

①市で用意する用紙に住所、氏名、電話番号、意見を明記し、郵便、ファックス、電子メール、または生涯学習課・各支所に直接提出してください。

②右の二次元コードを読み取り、インターネット上で提出してください。



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

4. 公表：寄せられた意見は取りまとめたうえで、市ホームページおよび閲覧場所にて公表します。なお、いただいた意見の返却や個別の回答はしませんので、ご注意ください。

5. 問い合わせ・意見提出先

生涯学習課生涯学習担当 内線 2326

FAX：0553-23-5357

メールアドレス：shogaigakushu@city.yamanashi.lg.jp

製造業への就職者の 奨学金返済を補助します

県では、県内の機械電子産業の企業に就職する人に対し、日本学生支援機構第一種および第二種奨学金の返済分を補助します。

▶事業名：山梨県ものづくり人材就業支援事業

▶補助金額：日本学生支援機構（第一種・第二種）奨学金被貸与額の卒業前2年分（既卒者は卒業前2年分の返還残額）※（例）大学院生（博士）の場合：最大292万円支給

▶対象者：①大学や大学院などの理学部・工学部（これらに準ずる学部なども含む）に在学する学生 ②県内企業へ就職希望で、大学や大学院などの理学部・工学部（これらに準ずる学部なども含む）を卒業後3年以内の人のうち、県外の企業に就業している人または県内の企業を会社都合で離職した人

▶定員：令和7年度末卒業予定者および既卒者：26人／令和8年度末卒業予定者及び既卒者：35人

▶申込期限：2/27（金）まで

▶申し込み・問い合わせ

県働く人・働き方支援課

☎055-223-1562

保「後期高齢者に係る医療費 のお知らせ」を送ります

75歳以上の人の医療費のお知らせを令和8年1月下旬に発送します。なお配達は、令和8年2月上旬までに順次配達となります。

▶記載される診療月

令和6年12月～令和7年11月 ※医療費控除の申告をしやすいするため、令和7年1月から11月までに支払った自己負担額の合計などを記載しています。

▶発送方式：封書にて発送（普通郵便）

▶注意点

令和7年12月診療分は今回発送する医療費のお知らせには記載されず、1年後の令和9年1月末に発送する医療費のお知らせに記載されます。そのため、医療費控除の申告手続きを行う場合は、令和7年12月診療分は領収書が必要となりますので、必ず保管してください。

☎健康増進課国保・後期高齢者医療担当 内線 1175～1177

県後期高齢者医療広域連合

☎055-236-5671

募 傾聴ボランティア講習会 の参加者を募集します！

～傾聴ボランティアとは～

高齢者や障害のある人などのさまざまな思いや言葉に耳を傾けることで、共感と心のケアを共にすることを目指すボランティアです。

この講習会では、他者とのコミュニケーションを必要とする人への支援に必要な「傾聴の基礎」を学びます。

▶日時：1/16（金）、1/23（金）、1/30（金）
いずれも13:30～15:30

▶会場：市社会福祉協議会

▶内容：①傾聴って何？（相手と仲良くなるコツ）②同情と共感が違う？（気持ちを聴くコツ）③距離感が何？（心地よい人間関係でいるコツ）

▶講師：県傾聴ボランティア連絡協議会

▶定員：20人（3回の受講を基本とします）

▶申込締切：1/13（火）

▶申し込み・問い合わせ

市社会福祉協議会 ☎28 8755

募 生活支援サポーター養成講座 の参加者を募集します！

「ゴミの集積所まで遠くて運べない」「体がえらくて掃除できんよ」「話し相手がほしい」など、ちょっとしたお困りごとをお持ちの人を手助けする、生活支援サポーターの養成講座を開催します。ボランティアで地域に貢献したい、得意なことを生かして人の役に立ちたい、など興味のある人はぜひご参加ください。

▶日時：1/19（月）、1/26（月）全2回
いずれも13:30～16:00

▶会場：街の駅やまなし 会議室A・B

▶内容：【1日目】サポーターの基礎知識について

【2日目】利用者とのコミュニケーションにおいて大切なこと

▶講師：市地域包括支援センター職員・相談支援センターぱいん職員
合同会社未来と翼 代表 石黒仁氏

▶定員：30人

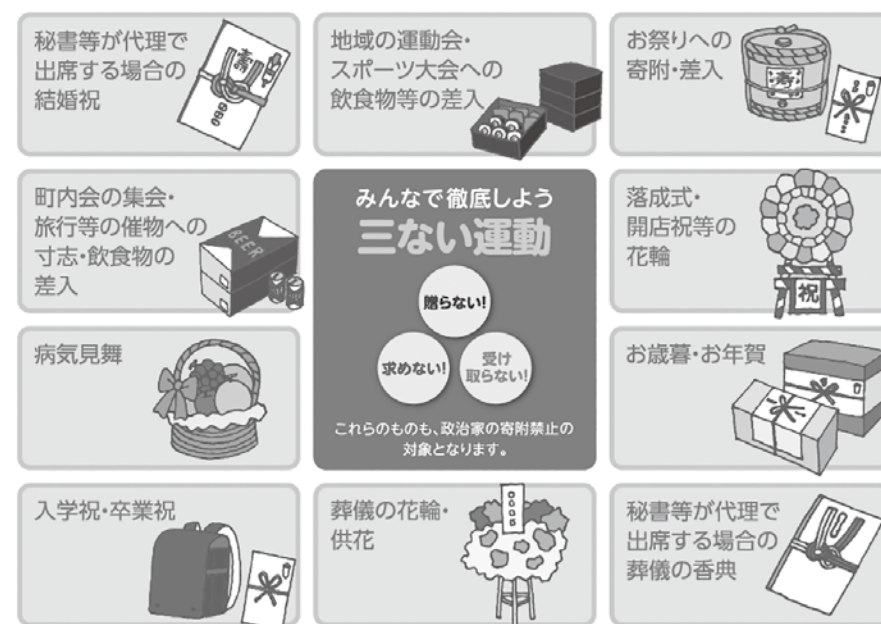
▶申込方法：下記まで電話にて申し込んでください。

▶申込締切：1/13（火）

▶申し込み・問い合わせ

市社会福祉協議会 ☎28 8755

政治家の寄附は禁止、有権者が 求めることも禁止されています



山梨市選挙管理委員会 山梨市明るい選挙推進協議会

☎選挙管理委員会事務局 内線 2101



市制施行 20 周年記念 「令和 8 年二十歳のつどい with やまなし」のご案内

～ 出席には、事前申し込みが必要です ～

市と市教育委員会ならびに山梨市二十歳のつどい実行委員会では、二十歳を迎える皆さんの前途を祈念し、また、市制施行 20 周年を迎えた山梨市とともに 20 年の節目を祝うため、「市制施行 20 周年記念 令和 8 年二十歳のつどい with やまなし」を開催します。

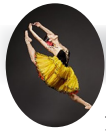
出席にあたっては、**事前申し込みが必要**となります。事前申込み方法については、対象者に通知しています。

- ▶開催日：1/11 (日)
- ▶会場：市民会館
- ▶式典：受付 13:00 開式 13:30
- ▶対象者：平成 17 年 4 月 2 日～平成 18 年 4 月 1 日に生まれた人
※式典対象者以外の入館はできません。
- ▶その他：出席申し込みがお済でない人はお問い合わせください。
圖生涯学習課生涯学習担当 内線 2325



多文化理解講座を開催します！

圖地域資源開発課交流促進担当
内線 2373



バレエストレッチ

元クレムリンバレエ団プリンシパル 小池沙織さんを講師に迎え、海外でプリンシパルとして活躍されるまでの経緯や、その生活についてお話を伺います。講座の後半では、簡単なストレッチで体をほぐします。美しい姿勢の維持や柔軟性、筋力アップに効果の高いバレエの動きを体感してみてください。

- ▶日時：1/26 (月) 13:30 ～ 15:30
- ▶場所：夢わーく山梨 軽運動室
- ▶講師：元ロシア国立クレムリンバレエ団プリンシパル (日本人初) 小池沙織さん
- ▶持ち物：飲み物、フェイスタオル、ヨガマットまたはバスタオル

※動きやすい服装でご参加ください。

- ▶募集人数：20 人程度 (市内在住の人)

- ▶参加費：無料

- ▶申込期間：1/5 (月)～1/15 (木)

※定員になり次第、申込み受付終了

- ▶申込方法：電話または右の二次元コードから申し込んでください。



海外の文化を学ぶ

「ベトナム家庭料理を作ろう！」

ベトナム出身で本市在住の講師が、ベトナムの食文化や日常生活の様子を紹介します。

みんなで一緒にベトナムのお好み焼き「バインセオ」を作り、楽しく交流しましょう。

- ▶日時：1/31 (土) 11:00 ～ 13:30

- ▶場所：夢わーく山梨 調理室

- ▶講師：イさん、ハンさん、ヒエンさん

- ▶持ち物：エプロン、マスク、三角巾または髪留め

- ▶募集人数：20 人程度 (市内在住の高校生以上の人)

- ▶参加費：500 円

- ▶申込期間：1/5 (月)～1/15 (木)

※定員になり次第、申込み受付終了

- ▶申込方法：電話または右の二次元コードから申し込んでください。



20 歳になったら国民年金

国民年金は、年をとったときや、いざというときの生活を、現役世代みんなで支えるために作られた制度です。20 歳以上 60 歳未満の人は、加入することが義務付けられています。

年金は「老後のためのもの」と思いがちですが、65 歳以降亡くなるまで受け取ることのできる「老齢年金」のほか、若くても病気やケガにより障害が残ってしまったときに受け取ることのできる「障害年金」、一家の働き手が亡くなったときに受け取ることのできる「遺族年金」があります。

20 歳になってから、おおむね 2 週間以内に国民年金加入のお知らせ、国民年金保険料納付書、国民年金の加入と保険料のご案内、保険料の納付猶予制度と学生納付特例制度の申請書、返信用封筒が送付されます。

Q 毎月の保険料は？

令和 7 年度は、月額 17,510 円です。

Q 保険料を安くする方法はあるの？

前納制度をご利用ください。保険料を早めに払うこと (前納) により、保険料が割引になります。また口座振替で前納することでさらに割引になります。

Q 保険料が払えないとき、どうすればいいの？

経済的に保険料を納めることが困難な場合には、保険料の納付が猶予または免除される制度があります。市もしくは年金事務所へご相談ください。

手続きをせずに保険料が未納となってしまった場合、老後の年金を受け取れなくなることや、病気やケガなどにより障害が残ってしまったときに、障害年金が受け取れなくなる場合があります。



ご存じですか？

国民年金にはこんな制度があります！

◎学生納付特例制度 (対象：学生)

学生納付特例の期間は年金を受けるための期間として計算されますが、老齢基礎年金額には反映されません。

▶所得のめやす

本人の前年所得が以下の式で計算した金額の範囲内であること

扶親族等の数× 38 万円+ 128 万円
+ 社会保険料控除など



◎納付猶予制度 (対象：50 歳未満で学生以外の人)

納付猶予の期間は年金を受けるための期間として計算されますが、老齢基礎年金額には反映されません。

▶所得のめやす

本人、配偶者の前年所得が以下の式で計算した金額の範囲内であること

(扶養親族等の数+ 1) × 35 万円+ 32 万円

※その他、所得に応じた免除制度があります。詳しくは下記までお問い合わせください。

圖甲府年金事務所 ☎ 055-252-1431 (代)
市民課市民・年金担当 内線 1102、1142 ～ 1144
牧丘支所住民生活担当 ☎ 3111
三富支所住民生活担当 ☎ 2121

山梨市地域ブランディング戦略 (案) に関するパブリックコメントを募集します

市では、本市の魅力を効果的に発信し、ブランド価値の向上させるための基本的な事項を定める「地域ブランディング戦略」を策定します。計画期間は令和 8 年度から 12 年度までの 5 年間です。

1. 計画 (案) の閲覧方法・場所：①市ホームページ
②企画推進課、牧丘支所、三富支所、各地区公民館

2. 閲覧期間と意見の募集期間：12/26 (金)～1/23 (金)
8:30 ～ 17:15 ※土日祝日は除く

3. 問い合わせ・意見提出先
企画推進課企画・DX 推進担当 内線 2423
FAX：0553-23-0294

メールアドレス：kikaku@city.yamanashi.lg.jp 市ホームページ
※詳しくは、市ホームページをご確認ください。



→こちらは有料広告です

旧年中は格別のご愛顧を賜り 厚く御礼申し上げます 令和 8 年

新年会 新成人 お子様の成長 長寿のお祝いなど
ご家族 ご親族でのおめでたいお食事会
各種ご宴会のご予約承っております！

【1 月の休館日のご案内】2026 年 1 月 19 日 (月)～1 月 22 日 (木)
ホテル内機器点検・メンテナンスの為、休館とさせていただきます。 ※年末年始は休まず営業致します。「新春プライダル相談会開催」

〒405-0043 山梨県山梨市江曾原 1388 フルーツパーク富士屋ホテル TEL 0553-22-8811 <https://www.fruitpark.jp/>

→こちらは有料広告です

テレビ CM 絶賛放送中！
無料査定・出張買取も承ります

高価買取

これ買取できるかな？と思ったらお気軽にご相談下さい

おたからや山梨市駅前店 ☎ 0553-34-8520
営業時間 10:00～18:00 定休日 不定休
山梨県山梨市上神内川 1 6 4 4 甲州屋ビル 1 階

山梨市の人口 (12月1日現在)	世帯数 14,857世帯 (-17)	人口 男 15,530人 (-25) 女 16,799人 (-23) 計 32,329人 (-48)
---------------------	-----------------------	---

山梨市主催婚活イベント 参加者募集！

いちご狩り×カフェでつながる出会い ～笑顔あふれるひととき～

いちご狩りでのミニゲームとカフェでの交流を楽しみながら、自然体でつながれる婚活イベントです。会話を通して、お互いの人柄や価値観を知り合うことができます。

ゆったりとした春の午後、日々の出会いのきっかけに一步、足を伸ばしてみませんか。

- ▶日時：2/28 (土) 13:15 ～ 16:30 (受付 13:00 ～)
- ▶会場：やまきやカフェほか (落合 1337)
- ▶募集対象：43 歳までの独身男女各 12 名
- ▶参加費：男性 3,500 円、女性 3,000 円 (友達割引あり)
- ▶申込方法：右下の二次元コードから申し込んでください。
- ▶申込締切：2/8 (日)
- ▶問い合わせ
企画推進課人口減少対策室 内線 2426



令和 8 年山梨市消防出初式を開催します



- ▶日時：1/11 (日)
開式 9:00 (団員入場 8:50)
- ▶会場：山梨北中学校校庭
雨天時は山梨北中学校体育館
※どなたでもご覧いただけます。



図防災危機管理課消防防犯担当
内線 2448

夢わーく山梨講座 受講者を募集します

3B 体操体験教室

3B 体操とは、楽しく、気軽に、体に無理なく、をキーワードに誰でも楽しめるように考案された健康体操です。

「体を動かしたいけど激しい運動は…」とお悩みの人も、まずは一度体験してみませんか。

- ▶日時：2/25 (水) 13:30 ～ 14:30
- ▶会場：夢わーく山梨 軽運動室
- ▶講師：黒崎伸子さん
- ▶参加費：無料
- ▶定員：20 人 (市内在住者または在勤者を優先)
- ▶持ち物：動きやすい服装、室内履き、フェイスタオル、飲み物
- ▶その他：体験後継続の希望者が多数の場合は、主催講座から自主講座に切り替わり実施します。
詳細については、広報やまなし 3 月号の夢わーく山梨各種講座受講生募集をご覧ください。
- ▶申し込み・問い合わせ
平日 9:00 ～ 17:00 電話か窓口で申し込んでください。
夢わーく山梨 ☎㊚ 3111

移住者交流会の参加者を募集します！

市に移住した感想を市長と共有する交流会を開催します。

- ▶日時：1/27 (火) 18:30 ～ 20:15
- ▶場所：街の駅やまなし A・B 会議室
- ▶募集人数：15 人 (定員を超えた場合は抽選とします)
- ▶トークテーマ：山梨市に移住した感想について
- ▶申込方法：右下の二次元コードまたは電話、窓口で申し込んでください。
- ▶申込締切：1/22 (木)
- ▶申し込み・問い合わせ
企画推進課人口減少対策室 内線 2425



ワンバウンドふらばーる バレー大会の参加チームを募集します！



ふらばーるとは、球でも楕円でもない不思議な形で、直進しないで自然にカーブやシュートがかかるビニール製のボールで、突き指の心配もなくボールに恐怖心を持っている人でも気軽に楽しめます。ソフトバレーボールと同じコートで行う、ニュースポーツです。

- ▶日時：2/8 (日) 13:00 ～ 受付
- ▶会場：甲州市塩山市民体育館
- ▶参加費：1 チーム 1,000 円 (保険料込み)
- ▶参加条件：山梨市・甲州市在住または在勤の中学生以上の人
※ 1 チーム 5 ～ 8 人でお申し込みください。
- ▶申込期間：1/20 (火)
- ▶申込方法：右の二次元コードから申し込んでください。
- ▶問い合わせ
生涯学習課スポーツ振興担当 内線 2331



令和 8 年度 山梨市協働まちづくり支援事業活動団体を募集します！

この事業は、地域の問題解決や発展促進のための課題に取り組むためのアイデアを市民の皆さまから提案していただき、市民、事業者、行政が協力して市が「住みよいまち」「訪れたいくなるまち」になるよう取り組む事業です。

地域の課題や問題解決に向けたアイデアをお持ちの団体の皆さんは是非ご応募ください。

応募に関する詳細は、市のホームページに掲載しております。
右の二次元コードから必ずご確認ください。



詳しくはこちらから

- ▶募集期間：1/5 (月) ～ 3/2 (月)
- ▶応募対象者
 - ・活動人員が 10 人以上の団体であること。
 - ・現在市内で活動していること。または活動する予定であること ほか
- ▶事業実施期間
令和 8 年 4 月上旬 (事業承認後) から令和 9 年 3 月 31 日(火)まで
- ▶補助金の額
1 事業あたり 10 万円以内
- ▶問い合わせ：地域資源開発課交流促進担当 内線 2373



市民総合体育館でカルチャー教室を開催しています！

★改修工事期間中は他の場所での開催となります。詳しくは、下記までお問い合わせください。

レジンクラフト教室 ～あなたの「好き」をカタチに～

キラキラきれいな UV レジンを使ってアクセサリーなどを作ることが出来る教室です。様々な技法を使ってあなたの「好き」をカタチにしましょう。

認定資格をお持ちの先生が丁寧にレクチャーするので、初めての人でも安心してご参加いただけます。

- ▶日時：第 2・4 木曜日 13:30 ～ 15:00
- ▶場所：市民総合体育館
- ▶参加費：3,520 円 (税込)



詳細はこちらから



全身筋膜ケア教室 ～リンパの流れを促し むくみ改善～

リンパの流れを促し、むくみを改善し、老廃物をためない体へ！筋膜と骨の癒着をはがし正しい姿勢をキープして正しい姿勢で若々しい印象に！交感神経の働き過ぎを抑え、自律神経のバランスを整えましょう。

- ▶日時：第 1・3 火曜日 10:00 ～ 11:00
- ▶場所：市民総合体育館
- ▶参加費：3,900 円 (税込)
※スティックレンタル (1,000 円 / 月)

▶申し込み・問い合わせ：市民総合体育館 ☎㊚ 5600

ブランドメッセージ&ロゴを選定する市民投票を実施します！

市では現在、『ブランドメッセージ』を作成し、山梨市地域ブランディング戦略の策定を進めています。これまで、市民アンケートの分析やワークショップなどを実施し、ブランドメッセージの最終候補 4 案を作成しました。次のとおり投票にご協力ください。

【対象】市の施策に興味がある人なら誰でも投票できます
※右上の二次元コードを読み込んで投票専用フォームから投票してください。
※企画推進課 (西館 4 階)、牧丘支所、三富支所、市民総合体育館、市民会館、牧丘 B & G 海洋センターにも投票箱を設置します。



図企画推進課企画・DX 推進担当 内線 2423



観光大使
小林 侑奈

富永 愛子



観光大使
林 由恭&久悦

大嶽 香子

ハートウォーミングコンサート

11/30(日) @ 花かげホール

市制施行 20 周年を記念して市観光大使・市にゆかりのアーティストが集結し、幅広いジャンルの音楽を奏でました♪観客は、手拍子を打ったり、目を閉じて聞いたりと各々楽しんでいました。

MC では、故郷である山梨市への想いや愛を語ってくれました。エンディングでは、高木市長と会場全体で市民歌を歌いました。



出演者は敬称略



庸蔵

武川 笙丸

山田 貴子

山崎 ふみこ

司会 観光大使
桜チヨメ吉

八幡地区重点訓練 避難所開設・運営訓練

11/16(日) @ 八幡小学校



11月16日(日)に、八幡地区において「大地震を想定し、各区の自主防災組織等が協力し、発災直後から速やかに助け合い、避難所を開設・運営することで、尊い命や大切なものを守るような心構えを身に付けること」を目的に、重点訓練 避難所開設・運営訓練を開催しました。

訓練では、八幡区長会をはじめ、地域住民が主体となり、9つの班を運営しました。各班が連携を取り合い、運営会議や傷病者・要支援者の支援、炊き出しを行いました。

また、警察・自衛隊・NTT 東日本株式会社・株式会社 NeoN・市水道課が出展し、平常時に備えておくことなどを参加者に説明しました。



被災者管理班

避難者の受付、名簿作成。



食料・物資班

炊き出し・自衛隊と連携。



保健・救護班

傷病者の受入、健康管理。

このほかに、総務班や情報広報班、要配慮者支援班、施設管理班、衛生班、ボランティア班に分かれて運営しました。

11月4日(火) @ 市役所東館前ロータリー デフリンピックキャラバンカー来庁



11月15日～26日まで開催されたデフリンピックのキャラバンカーが来庁しました。県聴覚障害者協会主催でセレモニーを行い、選手を応援するためのサインエールを練習しました。

11月15日(土) @ 笛吹川フルーツ公園 フルーツ公園ペンキ塗りイベント



例年実施している景観改善事業。今年度は、「笛吹川フルーツ公園」フルーツセンター南側通路にある柵を、親子連れのボランティアなど26人が参加して、景観配慮色(茶色)に塗り替えました。

11月26日(水) @ 岩手小学校 元パラリスト・鈴木徹さん福祉講演会



岩手小学校
創立
150周年

講演の中で鈴木さんは、苦手なことを克服することも大事、違う得意を探すことも大事、いろんなことにチャレンジして欲しいと、自身も卒業生である岩手小学校の児童に対して話しました。

11月10日(月) @ 万力公園 赤松保護活動 松ぼっくりから苗木を育てよう



歴史ある万力林を後世へ守り育てるための赤松保護活動として、保育園児が万力公園内のアカマツの松ぼっくりから種を採取し、種まきをしました。今後は園で育てた後、万力公園内に植栽する予定です。

11月23日(日) @ 根津記念館 根津記念館紅葉ライトアップ



紅葉の時期に合わせ、開館時間を延長して館内の紅葉ライトアップを行いました。もみじや銀杏がライトアップされた幻想的な雰囲気の中で、来館者は秋の夜長を楽しんでいました。

12月6日(土) @ 市役所前(第3中継点) 県下一周駅伝



12月6日、7日にかけて県下一周駅伝が開催され、第3中継点となった山梨市役所前では、沿道からたくさんの観衆が選手たちに声援を送りました。山梨市は、1区、2区で区間1位でした。

知ることから始めよう

ひきこもり講演会を開催しました

圖福祉課社会福祉担当



11月8日、市民会館において、一般社団法人グッドライフジャパン・川田史郎氏を講師にお招きし、福祉課主催のひきこもり講演会を開催しました。

民生委員・児童委員や各関係機関及びひきこもり家族など多くの人が参加しました。実際に支援した事例を交えた講演と、最後には参加者でグループワークを行い、引きこもりについてどのように支援したらよいのか、理解を深める機会となりました。

地域での心を寄せ合う絆

民生委員・児童委員の委嘱式が行われました

圖福祉課社会福祉担当



12月1日、市役所において、各地区における相談・支援などの担い手である民生委員・児童委員122人（うち15人が主任児童委員）が厚生労働大臣、市長からの委嘱され、委嘱状および指名状の交付が行われました。

少子・高齢化社会の進展、家庭機能の変化、個人の価値観の多様化などにより、子育て・福祉に対するニーズが複雑化する中で、地域のつながりの維持・行政との架け橋として欠かせない存在です。

アメリカ合衆国アイオワ州スーシティ市

給食を通じて海外の食文化を体験

圖地域資源開発課交流促進担当



12月2日、笛川小学校において、姉妹都市であるスーシティ市にちなんで「国際交流給食」を実施しました。給食では、ミートソースをパンに挟んだ「スラッピー・ジョー」や「ポテトチャウダー」などのメニューが提供され、スーシティ市の産業や食事のマナーをクイズ形式で学びました。

また、今年6月に同校を訪れたシェルビー・プリングウィル氏との思い出を振り返りながら、アメリカ合衆国の味を楽しみました。

秋の叙勲

令和7年度秋の叙勲で

栄誉を受けられた方を紹介します。

ご受章おめでとうございます。

しんや かずお
旭日双光章 新谷 一男さん（上神内川・77歳）



新谷さんは1993（平成5）年から30年以上にわたり、山梨法人会の理事を務め、その中の6年間（3期）で、峡東3市の山梨法人会青年部初代会長を務めあげました。さらに山梨法人会会長および県法人会連合会副会長を4年務めました。

特に、山梨法人会青年部会長に関しては、準備委員会の委員長として、青年部の立ち上げから携わりました。立ち上げ時は、10人に満たなかった組織でしたが、徐々に会員を増やしていき、6年間で50人になりました。新谷さんは、「新たにできた組織で、人をまとめることが大変だった」と振り返っていました。

受章にあたり、11月19日に、財務省で授賞式・叙勲式が行われ、その後皇居で天皇陛下からお祝いのお言葉を頂戴したことが「感無量の想いです」と語ってくださいました。

今後の山梨法人会に向けて、「物価高の今、昔より大変な時代になっていると思う。現在は相談役で関わっているのですが、これからもサポートしていきたい」と語ってくださいました。

東山梨行政事務組合火災予防条例の一部改正

令和8年1月1日から運用開始

林野火災警報と林野火災注意報の運用開始

令和7年2月に発生した「大船渡市林野火災」を踏まえ、林野火災への予防の取組として、現行の「火災警報」に加えて、新たに「林野火災警報」および「林野火災注意報」の運用が始まります。

運用の内容（発令指標や罰則規定）

	林野火災警報	林野火災注意報
発令指標 ※気象条件など、警報・注意報を発令する目安	林野火災注意報の条件に加えて、「強風注意報」が発令されたとき	「前3日間の合計降水量が1mm以下」の条件に加え、「前30日間の合計降水量が30mm以下」または「乾燥注意報が発表」されたときに、当日の天候などから総合的に判断
発令の内容	屋外での火の使用などの制限	屋外での火の使用などへの注意喚起
違反時の罰則規定	30万円以下の罰金または拘留	罰則なし（努力義務）
運用範囲	市内全域 発令時は、防災無線などでお知らせします。	

林野火災防止のため、東山梨行政事務組合東山梨消防本部、山梨市、甲州市、県峡東林務環境事務所が協力しています。

問い合わせ 東山梨行政事務組合 東山梨消防本部
予防課 ☎ 32-0119

令和7年は特に大規模林野火災が多く発生

令和7年は、100ha以上の大規模林野火災が全国で6回と、過去20年で一番多く発生しました。県内でも大月市で2月に150haが燃える大規模林野火災が発生しています。東山梨地域では、平成9年に勝沼で375haが燃える大規模林野火災が発生しました。

森林に囲まれた東山梨地域は特に延焼に注意

山梨市や甲州市の市街地は甲府盆地に向かって傾斜地となっており、山林に延焼しやすい地形となっています。

たき火などを行う時は消防署へ届け出を

畑での剪定枝の焼却やたき火などを行う場合には、消防署へ届け出（電話など）をしなければなりません。

注意報・警報の発令状況に注意しましょう

大規模な林野火災が発生した場合には、近隣の住民は避難が必要になることもあります。新たに運用される「林野火災注意報・警報」が発令された場合は特に注意が必要です。

その人らしい人生のしまい方を

映画「人生をしまう時間」上映会とトークセッションを開催しました

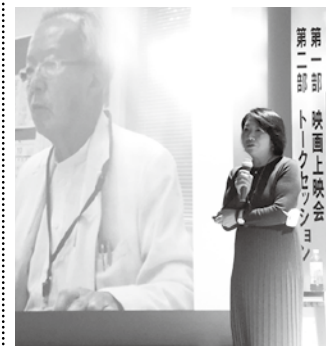
圖高齢者・介護支援課介護予防・支援担当

11月13日、市民会館にて、様々な事情を持つ人々の最期とその家族に関わる医師を追いかけた映画「人生をしまう時間」の上映会が行われました。

映画上映後には、本映画の監督である下村幸子さんと牧丘病院の古屋聡医師によるトークセッションが行われ、「人生をしまうタイミングや状況は、



人によって異なり、様々な看取りのケースがある。」「その人がどういった最期を望むのか話し合うことが大事」などの話があり、参加者それぞれが自分自身、そして家族の人生をしまう時について考える機会となりました。



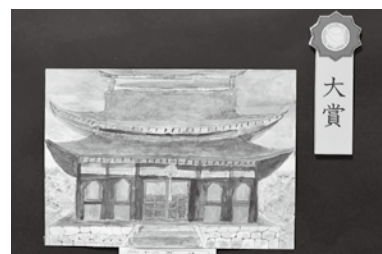
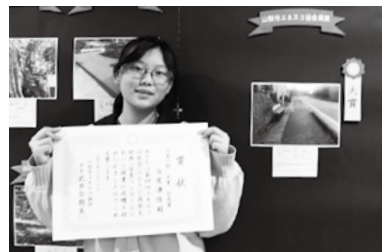
未来に伝えたい山梨市の歴史、文化、自然

第4回ユネスコ絵画・写真コンクールの表彰式が行われました

圖生涯学習課文化財担当

11月30日市民会館にて、第4回ユネスコ絵画・写真コンクールの表彰式が行われました。市内小・中学生を対象に「未来に伝えたい山梨市の歴史、文化、自然」「自分が好きな山梨市の風景や行事」をテーマに絵画・写真の2部門で、76点の応募があり、その中から各部門での優秀作品が表彰を受けました。

写真部門 大賞
「自分のバス停」
古屋 凛佳さん
(笛川中)



絵画部門 大賞
「清白寺」
安部 翔太さん
(日下部小)

催し期間中の休館日

5日(月), 6日(火), 13日(火),
14日(水), 19日(月), 20日(火)

根津記念館 新春の催し

令和8年1月4日(日)～25日(日)

美術押絵 羽子板の展示

1月4日(日)～23日(金)

場所 旧主屋1階、青山荘

出展 黒谷春泉先生
(美術押絵 面相師・押絵師)



根津家でお正月に飾られていた

金屏風の展示

1月4日(日)～25日(日)

場所 企画展示室

1月4日(日)開催 お正月遊びコーナー

9:30～16:00

場所 多目的広場

羽根つき、コマ回しなどで遊びましょう。



市文化協会華道部 華道作品展示

1月10日(土)～12日(月・祝)

場所 旧主屋

12日(月・祝)は15:00 展示終了

1月25日(日)開催 邦楽演奏会

13:30～15:00

場所 青山荘

協力：市文化協会邦楽部

演奏会後に箏の初心者体験教室を行います。(要予約)

希望者は、根津記念館に電話にてお申し込みください。



二十歳のつどいコラボ

無料 写真撮影スポット

1月11日(日) 9:30～16:00

晴れ着姿を根津記念館で



根津記念館

正徳寺 296 ☎ 21-8250

開館時間 9:30-16:30 入館無料

休館日 月・火曜日（祝日開館）

