

広報

にらさき

3

2005 March
NIRASAKI

A PUBLIC RELATIONS MAGAZINE

No.686 (平成17年3月号)

発行/ 蕪崎市 〒407-8501 山梨県蕪崎市水神一丁目3-1
編集/ 企画財政課企画財政室・印刷(有)中央印刷・毎月1日発行
TEL/ 0551-22-1111 FAX/ 0551-22-8479
URL/ <http://www.city.nirasaki.lg.jp>

もくじ

国民健康保険.....p2
 婦人大学・老壮大学学生募集.....p7
 国民年金.....p8
 環境だより.....p10
 くらしの情報.....p12

みんなのひろば.....p15
 図書館だより.....p16
 児童センターで遊ぼう.....p17
 健康カレンダー.....p18
 ズームアップ.....p20



笑顔で楽しむ
 にこにこ健康づくり事業
Nirasaki
 アクアフラダンス(水中教室)
 効果のほどは.....P2~

気分は常夏 in ゆ~ぷる

国民健康保険

「えがおで楽しむ 韮崎市国民健康保険保健事業」
 「水中ウォーキング教室」効果あり!!

動くことが楽しい!



体が軽くなったわ!

生涯現役で、健康な生活を送るためのきっかけづくりとして、昨年9月よりゆ〜ぶるにらさきで開催している『水中ウォーキング教室』の参加者に中間アンケートを実施しました。(本年3月末までの全日程24回)

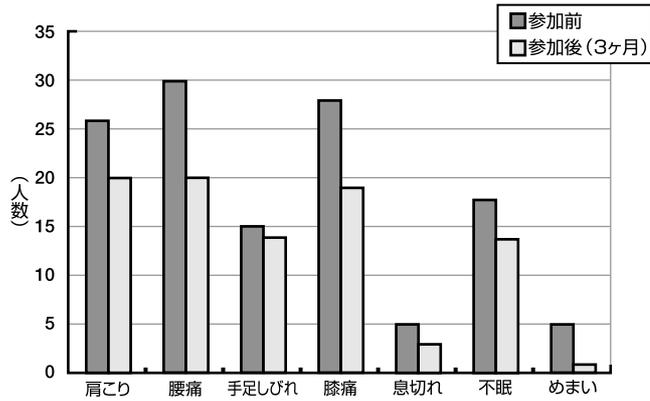
全日程終了時には更なる効果が得られるものと、参加者をはじめ、スタッフ一同確信しています。

『水中ウォーキング教室』は、インストラクター沢田美千代先生・保健師・栄養士等の専門的アドバイスを受けるユニークな健康教室です。来年度も豊富なメニューを企画しています。

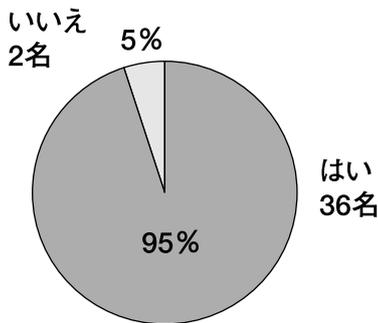
詳しくは、次回のおたつしやクラブ通信(世帯配付)を御覧ください。

*アンケートは、教室が3カ月経過した時点で実施しました。調査40名 回答38名

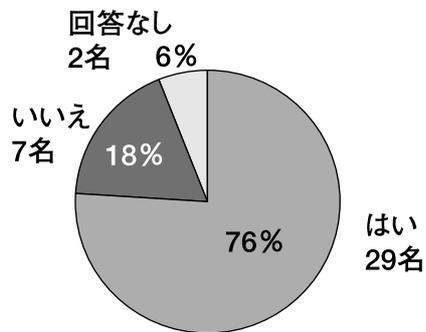
最近の体調について



調査した全ての項目で「ある」と答えた方が減っています。



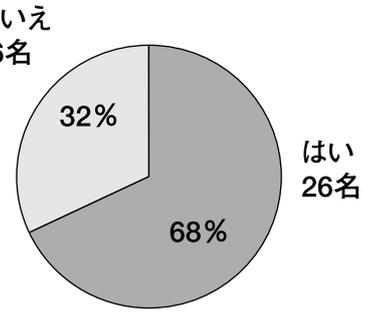
教室後の温泉は利用していますか?



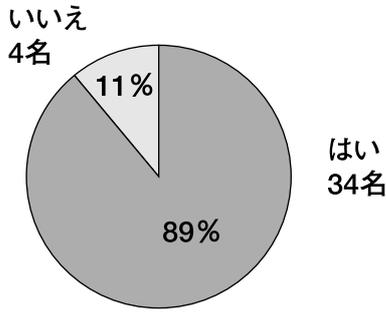
教室に参加して効果を感じますか

おたつしやクラブ

家庭での会話が増えまし
たか？



友達との会話が
増えまし
たか？



市民ひとり一人が主体的に健
康づくりに取り組み、みんな
で生涯現役の自信を育みましょ
う！

参加して効果があったと感じる
ことは？

- ・ 50肩が治った
- ・ 毎日が楽しく活気づいた
- ・ 肩こり、膝痛がなくなり動く
事が楽しい
- ・ 運動好きな昔の自分を取り戻
し、楽しい
- ・ 背筋をピンと伸ばす姿勢を意
識するようになった

・ ストレスを感じなくなった

- ・ 食生活に変化がありましたか？
- ・ 胃腸の具合が良くなり以前よ
り食欲が増えた
- ・ 空腹を覚えるようになった
- ・ 適度にお腹がすくので食べ過
ぎてしまう
- 温泉施設での教室に特別な効果
をかんじますか？
- ・ 教室後の温泉入浴は体もここ
ろもりフレッシュ出来る
- ・ 癒しの場であり、リラックス
出来る
- ・ 入浴での参加者との世間話が
楽しい
- ・ 教室後の入浴は筋肉痛、疲労
予防に良い
- ・ 教室の疲れが温泉により回復
が早い
- ・ 施設の有効利用の点では良い

日常生活での過ごし方の変化

- ・ 生活にリズムが出てきた
- ・ 以前に増して食事が美味しい
- ・ 気持ちに張り合いが出て、計
画的に生活するようになった
- ・ 意識して体を動かし、歩く事
を心掛けている

今後のレッスン又は来年度に期
待することがありますか？

- ・ 教室を週2回開催希望
- ・ 1年を通して開催希望
- ・ 初級と中級に分けて継続して
ほしい

3月は国民健康保険証の更新時期です。
保険税は納めましたか？

保険税はみなさんの医療費にあてられる国保の貴重な
財源です。保険税は自分のため、みなさんのために必ず
納めなくてはなりません。

もし納めないでいると！

納期限を過ぎると・・・

督促が行われます。延滞金な
どを徴収される場合があります。
す。

それでも納めないと・・・

短期被保険者証が交付される
場合があります。

1年を過ぎると・・・

資格証明書が交付されます

1年6カ月を過ぎると・・・

国保の給付が全部または一部
が差し止めになる場合があります
ます

それでもなお納めないでいる
と・・・

差し止められた保険給付額か
ら滞納分が差し引かれます

短期被保険証

通常の保険証より有効期限の
短い(1ヶ月・3ヶ月)保険証
です。頻繁に更新が必要になり
ます。

資格証明書

国保の被保険者であることを
証明するだけのものです。

そのため、お医者さんにかか
るときは、医療費はいったん全
額自己負担となります。

どうしても納付が難しいと
きにはご相談を！

特別な事情により保険税の
納付が困難な場合は、申請に
より分割納付などができる場
合があります。滞納のままに
せず、お早めに税務室の窓口
にご相談ください。



おたっしやクラブ

固定資産課税台帳の確認を しましょう

無料閲覧・縦覧期間
4月1日～5月31日（閉庁日は
除きます）
閲覧場所 税務室窓口（1階西
側）

閲覧制度
固定資産課税台帳には、固定
資産税の納税義務者である所有
者や固定資産の価格などが登録
されています。この登録内容を、
所有者や借地借家人等の方に確
認していただくため、固定資産
課税台帳を無料で閲覧できま
す。



この閲覧期間は通年ですが、
無料期間は一年に一度だけで
すので（期間外は1件300円）、
みなさまが所有している固定資
産の確認をしていただき、疑問
や不明な点がありましたらお尋
ねください。

* 本人以外の方が閲覧する場
合には委任状が必要ですが、借
地借家人等の場合には、契約書
等の権利関係を示す書面により
委任状に代えることができます。

縦覧制度

土地・家屋等縦覧帳簿には、
市内の土地（所在、地番、地目、
地籍、価格）、家屋（所在、家
屋番号、種類、構造、床面積、
価格）が記載されています。こ
の記載内容を縦覧することによ
り納税者の方は他の固定資産と
の価格等を比較することができます。

縦覧はこの期間のみとなりま
すので、この機会をご利用して
いただき、疑問や不明な点があ
りましたらお尋ねください。
（手数料は無料です）

* 縦覧対象者は固定資産税の
納税者です。本人以外の方が縦
覧する場合には委任状が必要で

す。ただし同居の親族の方は聞
き取り等により確認ができれば
縦覧ができます。

お問い合わせ
税務室固定資産税係
（内線157・158）

山梨県電気機械器具製造業
最低工賃

平成17年2月13日改正

品目	工程		規格	金額
ビニル線	末端加工	より及び予備 はんだ付け	しん線の断面積が0.3平方 ミリメートル以上2.0ミリ メートル以下のもの	1か所につき 46銭
コイル	からげ（1か所つき、4回 以内からげて切るものに 限る）		線径0.3ミリメートル以上 1.2ミリメートル以下の もの	1か所につき 71銭
コネクタ ー	差し（リード線の末端に取り 付けられた端子をコネクタ ーに差し込むことをいう）			1か所につき 43銭

最低工賃についてのお問い合わせは、山梨労働局賃金室まで。
☎ 055-252-4859

特設子どもの人権相談所

日時 3月26日（土）午前10時
～午後3時
場所 「県民情報プラザ内」甲
府市丸の内1-8-5

相談は無料。秘密は固く守ら
れます。

担当者 子どもの人権専門委員
主な相談内容
・児童・生徒のいじめ問題や体
罰の問題等

・その他子どもの人権に関する
ことで、相談先が不明で困っ
ている場合



自然に囲まれて働いてみませんか

農業者の高齢化や後継者難による労働力不足が懸念される中、JA梨北ではアルバイトを活用して経営改善を目指す農業者と、自然に親しみ農業に従事してみたいという希望者を結びつけるため、平成17年2月、「農作業従事者無料職業紹介所」を開設しました。

この無料職業紹介所とは、梨北農業協同組合が職業安定法に基づいて、厚生労働大臣への届出により、その構成員（組合員）のために求職者を紹介する場所です。もちろん、職業紹介に関し、いかなる名義でも手数料または報酬は受け取りません。

アルバイトを雇用して経営拡大を目指す農業者の皆さん、自然とふれあう農作業に従事してみたいと思っている皆さん、是非JA梨北の「農作業従事者無料職業紹介所」をご活用ください。

問合せ先
JA梨北農作業従事者無料職業紹介所
（JA梨北営農部内）☎23-4570



「知っていますか？ 認知症」

今まで「痴呆」ということが一般的に使われていました。このことばは侮蔑的な表現であり、また、そのために病気として誤った解釈や偏見を与え、結果として早期発見、早期診断を妨げる原因になっていました。そのため「認知症」という用語を使用することになりました。

認知症には「アルツハイマー型」と「脳血管性」の大きく2種類あります。種類の違いや症状の進行具合により、治療や対処の仕方が違うので正確な診断が必要です。

半年前と比較して次のような症状が目立つようになったら「認知症」のはじまりかもしれません。

まずは身近な医師・保健師等に相談してみましょう

認知症の症状
同じことを何度も言ったり、聞いたりするようになった。
慣れているところで道に迷うようになった。
財布を盗まれたと言って騒ぐようになった。

以前よりだらしなくなったり、夜中に急に起き出して騒ぐようになった。

置き忘れや、しまい忘れが目立つようになった。
計算の間違いが多くなった。
物の名前がでてこなくなつた。

ささいなことで怒りっぽくなつた。
時間や日付が不確かになつた。

蛇口やガス栓の閉め忘れが目立つようになった。
以前は日課としてやっていたことをしなくなつた。

以前はあつた関心や興味が失われた。



以前よりもひどく疑い深くなつた。

薬の管理ができなくなつた。
テレビドラマの内容が理解できなくなつた。

在宅支援センターでは物忘れ相談をおこなっています。

日時 毎月第2火曜日
午前9時30分～午後4時
場所 在宅介護支援センター
(保健福祉センター内)

なお、相談はこの日以外でも随時受け付けます。
お問い合わせ 在宅介護支援センター
☎ 23,4313

「ふれあい農園」利用者募集



市では、茅ヶ岳・鳳凰三山に

南アルプス、富士山を一望できる最高のロケーションのもと宮久保・日の城・若尾の3ヶ所に市民農園を開設しています。

各農園では、地元農家さんが管理人として親切に栽培指導してくれまます。施設も東屋・農具小屋(ジョロ・鍬・一輪車等々)トイレにすべり台・砂場等を設置し、充実しています。

「今まで興味はあつたけど、出来るかな？」と思つていたり方や子供連れの方にも楽しんで

頂けると幸いです。

また、大自然の中、無農薬で育てた野菜は、安全・安心でおいしいと格別と好評です！農作業を通じ、土のにおいや作物を育てる喜び、人と人とのふれ合いで、心はリフレッシュ！

あなたも水みずしいトマトの収穫で夏の一日を始めてみませんか？
各農園に若干ですが空き区画がありますので、希望者はぜひ申込み下さい。

新規貸出 区画数	穂坂町 日の城農園 12 区画 30m ² 穂坂町 宮久保農園 6 区画 40m ² ・30m ² 大草町 若尾農園 4 区画 40m ²
貸出期間	平成17年4月1日～平成18年3月31日 (希望があれば翌年度も同区画を継続利用できます。)
貸出金額	年額 6,000円/40m ² 4,800円/30m ²
募集方法	申込書(郵送可)による一般公募
応募資格	農業者以外の方で市内外を問いません。
募集開始	3月16日(水)から
貸出決定	申込み受付により随時
問合せ先	農林室 農務係 ☎ 22 1111 (内線237)

貸出区画数は平成17年2月4日現在
〔すべり台・砂場〕は宮久保農園のみの設置となっています。

米の生産調整

1 平成17年に蕪崎市で作れる米の量は3,619.5tと決まりました。作付面積に換算すると654.5haで前年に比べると0.2ha多く作れることになりました。個々の農家への割り振りは、先月配布しました水稻生産実施計画書に示してありますので確認をしていただくとともに、生産目標面積以内の作付にご協力をお願いします。

2 市・国・県の助成について

市・国・県の助成内容をまとめてみましたので、参考にしてください。

	平成16年度の助成体系		平成17年度からの助成体系	
市助成	転作作物（麦・大豆・野菜・果樹等・景観形成作物）	30,000円/10a	転作作物（麦・大豆・野菜・果樹等・景観形成作物）	30,000円/10a
	調整水田（水張水田）	10,000円/10a	調整水田（水張水田）	10,000円/10a
	自己保全管理田	10,000円/10a	自己保全管理田	廃止
国助成	麦又は大豆の団地化（共同取組助成）	30,000円/10a	麦又は大豆の団地化（共同取組助成）	20,000円/10a
			（新規） 麦又は大豆の作付（個人取組助成）	6,000円/10a
県助成	対象外		対象外	

3 各助成内容につきまして、注意していただく事項は次のとおりです。

市助成

- (1) 転作作物のうち、果樹等の永年性作物で助成金交付期間（4年間）を超過しているものは対象外です。
- (2) 平成17年度から自己保全管理田に対する助成は廃止します。

国助成

- (1) 麦又は大豆の団地化助成（共同取組助成）農業団体・3人以上農業者

対象者要件	共同で取り組む生産者すべてが生産調整実施者であり、集荷円滑化対策の拠出を行っている必要があります。
対象作物	麦又は大豆のどちらか選択。
規模要件	1ha以上の連担団地。
ア面積判定	畦畔及び麦又は大豆以外の作付面積を含めることができます。 (ただし、水稻作付面積は除きます)
イ連担判定	作物が作付けされている畑、農業用施設、団地を構成する農業者の自宅が介在していても可能です。

- (2) 麦又は大豆の作付助成（個人取組助成）農業者個人

対象者要件	生産調整実施者であり、集荷円滑化対策の拠出を行っている必要があります。
対象作物	麦又は大豆。
規模要件	3a以上の麦又は大豆の作付を行う場合。
ア面積判定	麦又は大豆それぞれの作付面積が3a以上でなければ対象になりません。

生産調整実施者 = 各農家に割り振られた生産目標面積以内の作付を行っていることです。

武田の里婦人大学

平成17年度（第28期生）

学 老 婦
生 壮 人
募 大 大
集 学 学



開講日程 4月21日（木）（開講式）・毎月1回
開催

会 場 市民会館大ホール

学習内容

[午前] 書道・俳句・料理・切り絵・手芸・陶芸などの各種研究会（5月～）

[午後] 講演（各界著名人の講演を予定）

[その他] 観劇・移動学習等

学 費 年間4,000円

申込期間 3月3日（木）～4月15日（金）

申込・問合せ 生涯学習推進室（内線223）

市中央公民館（市民会館 ☎22-1121）

老壮大学には はいりませんか？

老壮大学では、学生みずからが企画、運営にあたり、毎月1回各界著名人の講座を観たり、聞いたりして教養を高めています。

今年も、好評の社交ダンスとパソコンの教室を開催します。社交ダンスは全日本社交ダンス協会認定教師の中村さんが一から教えてくれます。パソコン教室も専属の講師がいますので、初心者の方も安心して習えます。とりあえず様子を見てみようという方も大歓迎です！老人クラブに加入されている方なら誰でも入れます。いますぐお電話ください。

開催日 毎月第4金曜日 午前中 クラブ活動、午後 講座

会場 葦崎市民会館

年会費 2,000円

クラブ 書道、文芸、手芸、園芸、写真、華道、舞踊、囲碁、読書、詩吟

教室 社交ダンス、パソコン

入学申込方法 各地区老人クラブ会長（または市役所福祉室）

申込期限 平成17年4月15日

申込・問合せ 福祉室高齢者福祉係 内線139



あなたの生きがい
応援します

国民年金

平成17年4月から

国民年金保険料を毎年280円(月額)ずつ引き上げます

保険料基本額を平成17年4月から毎年280円ずつ引き上げ、平成29年度以降は16,900円に固定されます。

平成17年4月以降の国民年金保険料

$$\begin{array}{r} \text{基本額} \\ \text{↓} \\ \text{平成17年4月以降の国民年金} \\ \text{保険料} \end{array} = \begin{array}{r} \text{基本額} \\ \text{↓} \\ \text{平成17年4月以降の国民年金} \\ \text{保険料} \end{array} \times \begin{array}{r} \text{保険料} \\ \text{改定率} \\ \text{↓} \\ \text{賃金の伸び率を基準として毎年改定} \\ \text{されます} \end{array}$$

保険料免除、学生納付特例の承認期間が変更されます

遅れて申請した場合でも、さかのぼって免除・学生納付特例期間となります

現在、申請免除、学生納付特例の承認開始は、申請した月の前月からとなっています(申請免除は7月、学生納付特例は4月が申請開始月)。遅れて申請した場合は申請以前から要件を満たしていてもさかのぼって承認はされません。

平成17年4月からは

やむを得ない事情で申請ができなかった場合は、その期間の保険料について未納状態となることがないよう、要件に該当すれば申請により、申請免除は7月、学生納付特例は4月までさかのぼって承認されるようになります。

金



30歳未満の方へ

国民年金保険料の納付が猶予されます。

若年層の雇用環境が厳しいことや、フリーターの増加などの現状を踏まえ、所得の低い若い世代の年金加入と保険料納付を支援するために、納付猶予制度が導入されます。30歳未満の第1号被保険者本人(および配偶者)の所得が一定基準以下の場合、申請により保険料の納付が猶予されます。

なお、保険料は10年以内に後払いが可能です。

口座振替(当月引き落とし)をご利用の方のみ国民年金保険料が引きになりません!

忙しい毎日、保険料の納付のために銀行の窓口に出向いたり、コンビニに立ち寄りたりする手間が省けるうえに、保険料が安くなります!

現在、口座振替では保険料は翌月に引き落とされています。

(例・4月分保険料 5月末日引き落とし)

しかし、平成17年4月から口座振替により当月引き落とし(例・4月分保険料 4月末日引き落とし)にすると保険料が40円割引になります。

また、引き落としのつど、通帳には「ネンキン」と記帳されますので、きちんと整理できます。ぜひ、国民年金保険料の

納め忘れもなく
て便利だね。

現在、口座振替の方が自動的に早割になるわけではありません。手続きが必要になりますので、ご注意ください。

納付には口座振替をご利用ください。
注意 現在口座振替をご利用の方については、当月引き落としでないため、変更手続きが必要になります。
4月からのご利用を希望される方は、3月15日までに手続きをしてください。

平成17年4月から始まります

特別障害給付金

障害基礎年金等を受給していない障害者の方を対象とした福祉的措置として、特別障害給付金制度が創設されました。

対象者

平成3年3月以前の国民年金任意加入対象であった学生及び、昭和61年3月以前の国民年金任意加入対象であった被用者（厚生年金、共済組合等の加入者）の配偶者であつて、国民年金に任意加入していなかった期間内に初診日があり、現在、障害基礎年金1、2級相当の障害に該当する方。

支給額

1級 月額5万円
2級 月額4万円
支給額は、毎年度自動物価スライドがあります。
所得によって支給制限となる場合があります。

窓口

請求の窓口は、住所地の市区町村役場です。
障害認定等の審査、支給事務は社会保険事務局（社会保

険庁）で行います。

事務の開始日

平成17年4月1日からです。

注意

給付金の支給は、請求のあった月の翌月分から支給いたします。
（4月中に請求していただく5月分から支払額を計算します。）

請求が遅れた場合には、さかのぼって支給できませんので、5月分から受け取るためには、17年4月中に請求を行ってください。

障害認定に必要な添付書類が全てそろわない場合であっても、まずは、4月中に市区町村窓口で請求書を提出してください。

お問い合わせ
竜王社会保険事務所
☎0555-2781100
山梨社会保険事務局
☎0555-2318779

3月は国民年金保険料収納強化月間です

国民年金は「世代と世代の支え合い」、あなたとあなたの家族を支える国の運営する確かな制度です。

誰にでも、やがて訪れる老後（老齢年金）に備えることはもちろん、いざというとき（障害年金や遺族年金）にも、頼りになる生活保障は公的年金しかありません。

納め忘れがありますと、万が一の時にその保障を受けられないことがあります。国民年金保険料はきちんと納めましょう。

国民年金保険料の納付は義務です

国民年金保険料が未納の方には、催告状や電話あるいは戸別訪問による納付督促を行っています。訪問による納付督促を行っているところですが、保険料を納めない方が年々増加しており、将来、無年金になる方が多くなるばかりでなく、きちんと保険料を納めている人の納付意欲に影響を及ぼすこととなります。

このため度重なる納付督促によっても、納付義務を果たさない方に対しては公平性確保の観点から法律に基づき、強制徴収（差し押え）を行う場合があります。

平成17年度自衛官募集

応募お問い合わせ 自衛隊山梨地方連絡部 本部
住所：甲府市北新1-7-9 ☎055-253-1591（代）
URL <http://www.yamanashi.plo.jda.go.jp>

募集種類		資格	願書受付期間	第1次試験	
幹部候補生	一般・技術	20歳以上26歳未満の者（22歳未満の者は大卒（見込含））	平成17年4月上旬～5月上旬	平成17年5月下旬	入隊後約1年で3等陸・海・空尉 大学院修士学位取得者は2等陸・海・空尉
	歯科・薬剤	専門の大卒（見込含）20歳以上30歳未満（薬剤は26歳未満の者（薬学修士学位取得者は28歳未満））			免許取得後 歯科は2等陸・海・空尉 薬剤科は入隊後約1年で3等陸・海・空尉
予備自衛官補	一般	18歳以上34歳未満の者	第1回 平成17年1月11日～平成17年4月8日	第1回 平成17年4月中旬	3年間で50日間訓練参加後予備自衛官として任用
	技能	18歳以上 保有する技能に応じ53～55歳未満の者	第2回 平成17年7月19日～平成17年10月14日	第2回 平成17年10月下旬 *第1回で採用予定者に達した場合、第2回は実施しない	2年間で10日間訓練参加後予備自衛官として任用

入居者募集！ サン・コーポラス 蕪崎第二

サン・コーポラス（雇用促進住宅）では、働いている方を対象とした住宅で、次のとおり入居者を募集しています。

所在地 蕪崎市下祖母石2086-3
☎22-7781

規模等 3DK（53.96㎡）・6畳/6畳/4.5畳/DK

建築年度 昭和53年12月1日

構造等 全80戸・5階建・縦階段

交通機関 JR中央線蕪崎駅下車/山梨交通バス 下祖母石下車/徒歩5分

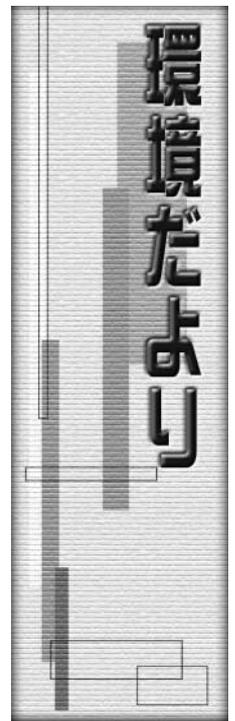
入居時期 随時・空戸がなくなった場合は、空戸が出来次第入居可

問い合わせ 蕪崎公共職業安定所
☎0551-22-1331

注 従来の市の指定袋も使用できます。ダンボール箱や米袋などでの排出物は収集できませんので、決められた指定袋での排出にご協力をお願いします。



「蕪崎市の「ごみ指定袋（もえるごみ袋・もえないごみ袋）」が新しくなります。



ペットは物じゃ
ないんです！

飼っている犬や猫が子を

む。小さいうちは可愛かったけ

ど、大きくなったら世話が大変

で育てられない。などの理由で

ペットを簡単に捨ててしまっよ

うな方がいます。「捨てておい

てもきつといい人に拾われる」

そんなに甘くはありません。

好んで野犬になっていく訳で

はないのです、誰かがかわいそ

うな犬にしているのです。

もう、これ以上かわいそうな

イヌやネコを増やさないために

も計画的な不妊・去勢手術をお

願います。

蕪崎市では、飼い猫や登録さ

れた飼い犬に対して不妊・去勢

手術の補助金制度がありますの

でご利用ください。

詳細については、環境室までお

問い合わせ下さい。

お問い合わせ 環境室 環境保

全係（内線122）

家電リサイクル機器の収集(有料)

日時 3月12日(土)午前9時から午前11時30分まで

場所 蕪崎市役所駐車場

費用 リサイクル料金+運搬料金=有料となります。

収集品目及びリサイクル料金

テレビ(ブラウン管式) 2,835円~、+運搬料金

プラズマ、液晶、パソコン用モニタは対象外です。

洗濯機、2,520円~、+運搬料金

冷蔵庫、4,830円~、+運搬料金

冷凍庫、4,830円~、+運搬料金

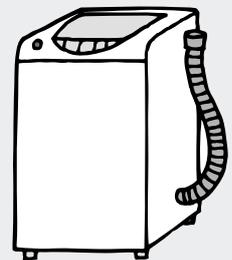
エアコン、3,675円~、+運搬料金

(注)メーカーによってリサイクル料金が異なります。また運搬料金も大きさによって異なりますので、ご理解とご協力をお願いします。

<業務用は対象外です！>

ごみとして排出されていた、これら家電機器の中には有用な資源が多くあるにもかかわらず、ほとんどが埋め立てられていました。ごみの減量及び再生資源の有効利用の観点から、平成13年4月1日から施行されたのが「家電リサイクル法」です。家電リサイクル法では、製造業者・販売者・購入者間で適正に処理することとなっておりますが、諸事情を考慮して市でも収集対応いたします。この機会に、ご利用ください。

お問い合わせ 環境室 廃棄物対策係(内線123)



葦崎スポーツクラブ

平成17年度加入手続きを開始します！

葦崎スポーツクラブでは、4月から17年度の事業をスタートします。

まだ、更新手続きがお済みでない方や、新規に入会したいという方は市営体育館までお申し込みください。

あなたにあったスポーツライフを見つけてみませんか？

新規予定種目

バスケットボールサークル、空手スクール・サークル
バレーボールスクール・サークル

既存種目

卓球・エアロビクス・初めてエアロビクス・フォークダンス・テニス・太極拳・バウンドテニス・少年サッカー・女子サッカー・3B体操ソフトバレーボール・ドッジボール・ラウンド吹矢・バドミントン・アルファビクス・社交ダンス・親子サッカー・ゲートボール・グラウンドゴルフ・バスケットボール・スキー・レスリング・3種サッカーチーム・4種サッカーチーム

詳しくは、当クラブ会報をご覧ください。

無料体験実施中

皆様にもっと当クラブの活動内容を知っていただくために3月中旬の1ヶ月間を無料体験実施期間として開放いたします。

さまざまな種目に参加できますので、ぜひ一度気軽に見学に来てください。



お申込・お問合せ
葦崎スポーツクラブ事務局 ☎ 21-2255・☎ 22-0498

葦崎市育英奨学金

葦崎市では、大学や短大、各種専門学校に進学される方々を対象に奨学金を貸与しています。

資格要件

大学生・短大生・各種専門学校生・学業及び人物が優れ、健康である者・学資の支弁が困難である者・市内に住所を有する者の子弟

貸付額

年額24万円

10年以内に年賦返済 無利子

申込書類 学校教育室にて配布しています。葦崎市ホームページからもダウンロードできますのでご利用ください。
<http://www.city.nirasaki.jp/gakko>

申込期限 3月18日



全県的な小児救急医療体制が3月からスタートします

休日、夜間にお子さんが急に発熱したり、体に異変が起きたときは、どう対処したらいいのか、あるいはどこに受診したらいいのか、とまどいを感じたことはありませんか。

このたび、県と市町村が共同し、医療関係者等のご協力をいただいて、平成17年3月1日から、全県的な小児救急医療体制をスタートすることになりました。

新たな小児救急医療体制の概要

今回始まる小児救急医療体制は、通常の診療時間外に、だれもが小児科医による診療が受けられるよう、「小児初期救急医療センター」を設置するものです。県内には小児科医が少ないため、県内各地からの交通アクセスを考慮して、甲府市内に設置し、全県の小児患者を対象とします。右記センターには開業医や病院勤務の小児科医が交替で勤務し、対応します。

なお、従来から各地域で取り組んでいる一般の救急医療体制（小児科医が当番とは限りません）による受診も可能です。



センターの場所

甲府市幸町14-6（甲府市医療福祉会館）
甲府市医師会救急医療センター内
電話 055-226-3399

診療時間

休日 午前9時～午後7時
夜間 午後7時～翌日午前7時
（休日＝日曜、祝日、年末年始（12月29日～1月3日））

留意事項

予約の必要はありませんが、あらかじめ電話で状況などを確認してから出かけるようにしましょう。

くらの情報



春休み親子映画会

親子で楽しめる映画を上映します。子供から大人までみんなで楽しめます。友だちやお父さん・お母さん・おじいちゃん・おばあちゃん、みんな誘って出かけください。

(入場無料・申込不要・席に限りがあります。)

日時 3月26日(土)

上映時間 午前10時～12時/午後1時30分～3時30分

(午前・午後とも同じ内容です。)

場所 市民会館5階大ホール
上映内容 「ミスター・インクレディブル」・「ごめんねとちだち」

主催 市教育委員会・市中央公民館

生涯学習推進室社会教育係(内線223)

民俗資料館でひな祭り

民俗資料館収蔵品と皆さまよりお借りした、ひな人形を民俗資料館と蔵屋敷で展示し、旧暦にあわせて桃の節句をお祝いします。お誘いあわせのうえ、ご来館ください。

日時 4月2日(土)から4月17日(日)まで(ただし月曜日、木曜日の午前中は休館) 午前9時から午後4時30分

場所 葦崎市民俗資料館一階展示室、蔵屋敷(民俗資料館となり)

入館料 無料

お問い合わせ 葦崎市教育委員会 (内線224)

〒221-1696 葦崎市民俗資料館 ☎221696

文学講座

「万葉集」声のうたの世界」

古くて新しい万葉の世界。初期万葉の世界を楽しく時間を持たせませんか。

日時 3月19日(土)午後1時30分～3時30分

場所 葦崎市民会館4階大会議室
内容 初期万葉の歌々をよむ

講師 山梨英和大学助教授 石田千尋氏
費用 無料

対象 古典文学に関心のある方
などなたでも
申込み・問い合わせ 市中央公民館 ☎221121

子育てサロン「銀河鉄道」 親子エアロビクス教室

日時 3月9日(水)午前10時30分～11時30分

場所 葦崎市民会館5階大ホール

内容 親子で楽しくスキンシップ・お母さんのためのリフレクシエエクササイズ

講師 齊藤晴美氏

費用 無料

対象 乳幼児とその保護者/エアロビクスを楽しみたい方
持ち物 飲み物 タオル 動きやすい服

お問い合わせ 子育てサロン「銀河鉄道」事務局 ☎221121

学校開放施設の利用を希望される団体へ

夜間・休日等に学校開放施設

(運動場、屋内運動場)の利用を希望する団体は、登録申請書を提出する必要があります。

登録申請書はスポーツ振興室にありますので、利用者登録をしてください。

お問い合わせ スポーツ振興室 ☎220498

引っ越しを 検討される方へ

引っ越しは、毎年3月中旬から4月上旬がピーク時期となります。運送業者への早期見積り依頼等、早めの準備が賢い引っ越しにつながります。

トラブル防止のためにも「見積り」は非常に重要です。運送業者と細かい点まで、しっかりと打合せをしましょう。

引っ越し終了後は、必ず、速やかに・詳しく、荷物のチェックをしましょう。運送事業者の責任は荷物を引き渡した日から3カ月以内です。

相談窓口(社)山梨県トラック協会輸送相談本部 ☎055-2621561/山梨県消費生活センター ☎0555-2358455

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

くらしの情報

行事の詳しい内容は主催者にお問い合わせください。

春のEye愛ひとみ相談会

お子様の見え方について不安を感じている方、成人されてから目に障害を持ち悩んでいる方、視覚に問題がある子どもさんを指導されている先生など、目のことでお悩みの方は、赤ちゃんからお年寄りまで年齢は問いません。お気軽にご相談ください。

日時・場所 3月19日・20日（土・日）盲学校文化交流館
時間はいずれも午前10時から午後4時まで
相談費用 無料

申込み方法 前日までに電話で申込みをお願いします。受付時間は、平日午前9時から午後5時まで。

連絡先 山梨県立盲学校視覚障害教育相談・支援センター

☎055-2226-3361
☎055-2226-3362
e-mail eyeeye@kai.ed.jp

「ごんじですか」検査審査会

検査審査会は、選挙権を持っている人の中から「くじ」で選ばれた11人の審査員によって構成

成されます。したがって、あなたもいつかは審査員に選ばれることがあります。

検査審査会の主な仕事は、交通事故や詐欺、おどしなど、犯罪の被害者にあつて、警察や検察庁に訴えたが、検察官がその事件を起訴しなかつた（不起訴）について、その処分が不満である被害者等から申立等があつた場合に、その不起訴処分が正しかつたかどうかを審査するところです。

審査申立等についてのご相談又は検査審査会についてお知りになりたい方は、お問い合わせください。

お問い合わせ 甲府検査審査会事務局 ☎055-235-1131

ミニ健康まつり

食生活の偏りや運動不足になつていませんか？健康推進室ではみなさんの健康を見直す良い機会にと『ミニ健康まつり』を実施します。

日時 3月13日（日）
午前9時30分から11時30分
場所 韮崎市保健福祉センター（市立病院隣り）
内容 健康食の試食やリラクゼ

ーション教室 ウォーキング教室、簡易体力測定やマルチスライスCTによる肺がん検診等。

みなさんのご参加をお待ちしています。

お問い合わせ 健康推進室健康予防係（韮崎市保健福祉センター内）23-4310

ツベルクリン・BCG接種実施します

ツベルクリン反応検査とBCG接種を実施します。未接種の方につきましては、できるかぎり接種するようにしましょう。対象者 平成13年3月19日～平成16年12月19日生まれでBCG未接種者

実施日時

ツベルクリン反応検査
3月17日（木）午後2時～午後3時

場所 峡北地域振興局（韮崎保健所）1F 101会議室
ツベルクリン反応検査判定、BCG 3月19日（土）午後2時～午後3時

場所 韮崎市保健福祉センター
平成17年3月31日までは、現行の結核予防法での実施のためBCGのみの接種はできません。必ず、両日いらしてください。

持ち物 母子手帳、予診票
お問い合わせ 健康推進室健康予防係（韮崎市保健福祉センター内）23-4310

市税等の納付は便利で確実な口座振替をご利用ください

口座振替（自動払込）を利用しますと税金、保険料などがご依頼のあった金融機関の口座から各期別で自動的に振替納付されます。納期ごとに金融機関へ行くことや納め忘れがなくなつて大変便利です。ぜひご利用ください。
口座振替納付依頼方法
取引のある金融機関に通帳

と通帳印を持参してください。
申込書（口座振替納付依頼書）は韮崎市内の金融機関にご用意してあります。ご記入の上、その場で金融機関窓口へ提出してください。
この手続きは、廃止手続きをするまで継続されます。
税務室収納係（内線155）

春休み子どもの「きこえ」と「ことば」の相談会

お子さまの「きこえ」や「ことば」のことで不安はありませんか。少しでも不安のある方はぜひ、この機会にご相談ください。言語聴覚士や専門の教員が相談に応じます。

日時 3月20日(日)

3月21日(月)

午前9時～午後5時

場所 県立ろう学校(山梨市大野1009) 幼児指導室

対象児 0歳児より

相談内容

・お子さまの「きこえ」と「ことば」に関する悩み相談・「きこえ」と「ことば」に不安のあるお子さまへのかかり方のアドバイス(育児相談)・聴力測定・補聴器調整
申込み方法 事前に電話かFAXで日時を予約してください。
お問い合わせ きこえとことばの支援センター 雨宮・金子
☎0553-22-1378
☎0553-22-6419

費用は一切かかりません。完全個別予約制で秘密は厳守します。

3月3日は「耳の日」です

「耳の日」にちなみ、日本耳鼻咽喉科学会山梨地方部会と山梨県耳鼻咽喉科医学会の協力のもと耳鼻咽喉科疾患や補聴器装用についての説明や医療相談などを実施します。

日時 3月6日(日) 正午開場

場所 岡島ローヤル会館8階コールドルーム(入場無料)

プログラム 耳の日記念講演(午後12時30分より午後1時30分) 山梨大学医学部耳鼻咽喉科教室 講師 今村俊一先生
・耳の日の相談会(午後1時30分より午後3時30分)
みなさんのご参加をお待ちしております。

お問合せ 日本耳鼻咽喉科学会

山梨県地方部会事務局 ☎05

52739765

NTT東日本山梨支店からのお知らせ

NTT東日本山梨支店では、お客様の更なるサービス向上を図るため、新しい交換機への更改工事を実施します。

つきましては、本工事に伴い蕪崎市でISDN回線をお使い頂いているお客様の電話が、次の日程のとおり一時ご利用できなくなります。

電話のご利用できない日時
平成17年3月11日(金) 各日の午前1時30分から午前3時の間
平成17年3月25日(金) 約10分程度

この時間帯に通話(通信)中のお客様は、途中で切断となる場合がございますのでご了承ください。

また停止時間中に110番、119番への緊急通報が必要となった場合は、携帯電話かPHSからの通報をお願いいたします。

工事の対象となる番号 下の番号帯でISDN回線としてご利用の一部の方

20-1000～20-1999番 22-0000～22-9999
23-0000～23-7999番 30-0000～30-5999番

ご注意 本工事に伴い、直接お宅にお伺いすることはございません。

お問い合わせ NTT東日本山梨支店 0120-940665(平日9:00～17:00)

工事実施後、通話(通信)できない場合は「故障係」局番なしの113番もしくは0120-444-113(携帯電話)へご連絡願います。

蕪崎市文化ホールインフォメーション

アヴェ・マリア 奥村愛 with フレンズ

3月5日(土) PM 2:30 開演 / 蕪崎市文化ホール・大ホール
入場方法 S席3000円 A席2000円(全席指定)

J・CLASSIC界でトップクラスの人気、CM、テレビ番組でも活躍するヴァイオリニスト奥村愛が、お気に入りのアンサンブル“フレンズ”とクラシックの名曲をお届けします。

ジョージ・ウィンストン

A Solo Piano Concert MONTANA-A LOVE STORY TOUR

5月21日(土) PM 2:00 開演 / 蕪崎市文化ホール・大ホール
入場方法 6000円(全席指定)

やさしく美しいピアノの調べ・・・2年ぶりの来日公演。『オータム』、『ウィンター・イントゥ・スプリング』ほか、その季節をテーマに据えた印象派的アプローチで一世を風靡したピアノズムの世界へ誘います。

お問合せ テレビ山梨 事業部 ☎055-232-1118

問い合わせ先 蕪崎市文化ホール(☎0551-20-1155)(月曜休館) 詳しくはホームページで<http://www.nirasaki.net>



みんなのひろば

いつか韮崎に行ってみたいです

韮崎市と米国カリフォルニア州フェアフィールド市とは1971年に姉妹都市として締結を行って以来、お互いに親善使節団を派遣したり、中学・高校生を相互に派遣するなど交流を行っています。その間、フェアフィールド市の姉妹都市顧問であるエルバート、キエコ・ウイタカー夫妻には、両市の掛け橋としてご尽力いただいております。今回、キエコさんから、お孫さんのディレイニーちゃんの写真が届きましたのでご紹介します。



ディレイニーちゃん

歌

韮崎の里にも春が来て
桜並木に風吹けば
囀る小鳥も嬉しそう
恋する二人は雲の上

横内邦男

「火は消した？」

いつも心にきいてみて」

3月1日～3月7日まで、春の全国火災予防運動が実施されます。

この運動は、火災が発生しやすい気候となる時期を迎え、市民一人ひとりの火災予防意識の一層の普及を図り、火災発生を防止し、死傷事故や財産の損失を防ぐことを目的に、毎年春と秋に実施されています。

春先は、強い季節風が吹き、また空気が乾燥する季節。火の元には十分注意し、一人ひとりが心がけることで大切な命や財産を火災から守りましょう。

注意してほしい点

- ・建物の周りに燃えやすいものを置かない
- ・たき火をする時は、風の強い時は避け、また、火から目を離さないように
- ・暖房器具の近くに衣類や紙などの燃えやすいものを置かない
- ・灯油の取扱に十分注意する

問い合わせ先 県消防防災課 055・223・1430



俳句

俳句

(協力 文化協会俳句部)

手足なき紙雛寝かす和紙の箱

田村 正子

春疾風湯気吹き流る野天風呂

上野 欽也

葱坊主蹴りとばしたる日の遙か

保坂 静と

窓硝子陽に溶けさうなヒヤシンス

内藤 博子

並ぶ下駄鼻緒の黒い班雪温泉場

上野 和賀

川柳

(協力 文化協会川柳部)

愛の鞭振れど効かないモヤシツ子

野田 純子

振り向けば夢のかけらの日記帖

大柴とみ子

信頼の愛が見守る車椅子

望月よし乃

介護への道に正解などは無い

藤巻 朱実

しきたりを美学に生きる過疎の里

沢野 道夫

みんなの広場に、サークルやいろいろな活動など、紹介したいものをおよせ下さい。写真に紹介文を添えて送って下さい。また、俳句、川柳などの作品も募集しています。



藤崎市立図書館
☎22-1121

新着図書

(図書館流通センター「週刊新刊全点案内」1408号より)

一般書

「科学者になる方法」 JSTプレスルーム 編

進路に迷っている高校生や、科学に興味を持っている人のために、理系に進むとする仕事や、研究者の日常生活を紹介。ノーベル賞受賞者など第一線で活躍する科学者の横顔に迫り、その実像を明らかにする。

「月読」 太田忠司 著

「月読」、それは死者の最期の言葉を聴き取る異能の主。故郷を捨て、月読として生きることを選んだ青年・朔夜と、婦女暴行魔に従妹を殺され復讐を誓う刑事・河井。ふたりが出会った時、運命の歯車が音を立てて回り始める...

「九月が永遠に続けば」 沼田まほかる 著

最愛の息子が失踪した直後、愛人の男が事故で死んだ。もしかして、息子が殺した...? 亡霊のように現れる過去の絆。第5回ホラーサスペンス大賞受賞作品に加筆して単行本化した。

児童書

「わたしのスズメ研究」 佐野昌男 著

もっとも人間に身近な鳥なのに、スズメについてはわからないことがいっぱい。そんなスズメの研究を40年以上続けてきた著者が、どのようにしてスズメを研究してきたか、それによって何がわかったのかを、わかりやすく紹介。

開館時間 午前9時～午後5時

休館日のお知らせ

7(月)・14(月)・21(月)・28(月)

・31(木)

「あっおちてくるふってくる」

M・B・グレアム 絵 ジーン・ジオン 文

自然の中で落ちてくるものや降ってくるもの。それは当たり前のことのようで、実はとっても素敵なこと! 「どろんこハリー」の名コンビ、ジオンとグレアムのデビュー作を初邦訳。1952年度コルデコット・オナー賞受賞作品。

「つみきでとんとん」 鈴木まもる 絵 竹下文子 文

つみきとつみき、ならべてとんとん。やまかな? いえかな? くるまかな? さあ、みんななら何つくる? リズミカルな文と可愛い絵で読み聞かせに最適の絵本。

この他にもたくさん入荷しております。予約もお受けいたしますので多数ご利用ください。

朗読のつどい 3月12日(土) PM2:00～

市民会館4階会議室

川端康成 作『雪国』・伊藤左千夫 作『野菊の墓』・民話『まんじゅうとうげ』・水上 勉 作『猿籠の牡丹』・江國香織 作『桃子』朗読は、「ひびきの会」のみなさんです。

だっこの会 3月16日(水) AM10:30～

市民会館3階和室

おはなし会 3月26日(土) PM2:00～

市民会館3階和室

材料(4人分)

肉団子	
鶏ひき肉	250g
酒	大さじ3/4
しょうゆ	小さじ1・1/4
塩・コショウ	各少々
卵	大1/2
パン粉	大さじ1・1/2
人参	1/2本
セロリ	小1本
かぶ	2個
水	5カップ
スープの素	6.5g
酒	大さじ2・1/2
しょうゆ	小さじ1・1/4
塩	小さじ3/4
こしょう(あらびき)	少々
片栗粉	大さじ1・1/2
水	大さじ1・1/2
かぶの葉	2個分

一人当りの栄養価

エネルギー	146kcal
タンパク質	16.7g
脂質	2.1g
カルシウム	77mg
塩分	2.3g

作り方
ボールに鶏ひき肉・酒・しょうゆ・塩・こしょう・卵・パン粉を加え粘りが出るまで良く混ぜる。
人参は皮をむき7mm厚さの輪切り、セロリは筋をとり2cm幅



野菜と鶏団子のスープ煮

マイクッキング

No.24

ひとくちメモ
大根、キャベツなども加え一人分をフードプロセッサーにかけて喉ごしもよく高齢者向きです。

協力 旭町食生活改善推進員会

に切る。かぶは皮をむき、1/6のくし型に切る。
鍋に人参と水を入れて弱火にかけ、煮立ったらセロリとスープの素を加えて5分煮る。酒を加えて、肉を16個の団子に丸めて鍋の中に落とす。アクを取り、肉団子が浮いてきたら、かぶを加えて4～5分煮る。
しょうゆ・塩・こしょうで味を調え、水溶性片栗粉でとろみを付ける。火を止める前に2cm位に切ったかぶの葉を入れて出来上がり。

児童センターで遊ぼう!

子育て講座「腹話術を楽しもう」
北西 3月11日(金) AM10:30~
講師 飯室真奈美先生

お茶会
葦崎 3月8日(火) AM10:00~
参加費 500円(お菓子代含)
要予約

食育講座
甘利 3月3日(木) AM10:30~
講師 山梨県栄養士会

*小学生パソコン教室は、各センターだより参照

その他小学生を対象にパソコン教室等の行事があります。各センターだよりをご覧ください。

親子で遊ぼう
お絵かき遊び
北東 3月1日(火)~4日(金) AM11:00~
甘利 3月8日(火)~11日(金) AM11:00~
折り紙遊び
北西 3月1日(火)~4日(金) AM11:00~
葦崎 3月15日(火)~18日(金) AM11:00~

小学生対象
お楽しみ会
北西 3月2日(水) PM3:00~
北東 3月24日(木) PM3:00~
お別れ会
葦崎 3月16日(水) PM3:00~
茶話会
甘利 3月23日(水) PM3:00~

各行事の対象は、明記がないかぎり 0~6才までの児童とその保護者です。

北東児童センター ☎23-5550 甘利児童センター ☎23-1535
北西児童センター ☎22-1775 葦崎児童センター ☎22-7687



子育て支援センターに いらっしゃいませんか?

子育てトーク (支援センター)
3月2日(水) AM10:30~11:30
ひなまつりに参加しましょう (藤井保育園遊戯室)
3月3日(木) AM10:00~
誕生会に参加しましょう (支援センター・藤井保育園遊戯室)
3月7日(月) AM10:00~
第4回 英語で遊ぼう (藤井保育園遊戯室)
3月8日(火) AM10:30~11:30
講師 英語教師 イタ・スラッター先生
要予約 親子25組
食育エプロンシアター (支援センター)
3月16日(水) AM10:30~11:30
講師 サークル「たんぼぼのたね」



お年寄りとの交流会
ゲートボール
(甘利児童センター)

保育園開放日は毎週水曜日 10:00~12:00
子育て相談(面談 8:30~12:00)
(電話相談 8:30~5:00)
お気軽にご利用下さい。
葦崎地域子育て支援センター
(藤井保育園内) ☎23-7676 (FAX兼用)

3月の健康カレンダー

教室

持ち物

- ・各種健康手帳
- ・筆記用具
- ・教室に応じて体操のできる服装

	実施日	時間	備考	会場
母親・両親学級	5日(土)	9:00	初産婦:育児沐浴呼吸法グループ	保健福祉センター (市立病院北) (☎23-4310)
	11日(金)	9:00	初産婦:育児について	
	19日(土)	9:00	初産婦:育児沐浴呼吸法グループ	
機能訓練教室	2・4・7・9・11・14・16・ 18・23・25・28	13:30		
すくすく教室	9日(水)	13:00	対象:H16年8月生まれ	
のびのび教室	23日(水)	13:00	対象:H15年2月生まれ	

健康相談

持ち物

- ・各種健康手帳

	実施日	時間	備考	会場
母子健康手帳交付 一般健康相談	毎週月・金曜日	9:30 ~ 16:00		保健福祉センター (市立病院北) (☎23-4310)
育児相談	18日(金)	9:30	要予約	

乳幼児の健診

持ち物

- ・母子健康手帳
- ・バスタオル
- ・保険証
- ・印鑑

健診名	対象児	健診日	受付時間	会場
4カ月児	H16年11月生まれ	22日(火)	1日 15日生まれ 13:00 13:20 16日 31日生まれ 13:30 13:50 上記の時間にこられない方も14:00までには受付を済ませてください。	保健福祉センター (市立病院北) (☎23-4310)
11カ月児	H16年4月生まれ	8日(火)		
1歳6カ月児	H15年8月生まれ	16日(水)		
3歳児	H14年2月生まれ	15日(火)		

予防接種

持ち物

- ・母子健康手帳
- ・問診票

接種名	対象児	接種日	受付時間	会場
ツベルクリン 反応検査	H13年3月19日~ H16年12月19日生まれで BCG未接種者	17日(木)	14:00~ 15:00	峡北地域振興局 (荊崎保健所)101会議室
B C G		19日(土)		保険福祉センター

医療Q&A

睡眠時無呼吸症候群

Q: いびきがひどく、呼吸も止まっており、寝苦しそうだと言われます。夜中に何度も目が覚め、昼間も眠くて仕方ありません。どうしたらよいでしょうか？

A: 睡眠時無呼吸症候群(SAS: sleep apnea syndrome)が疑われます。睡眠中に無呼吸がこる病気です。仰向けに寝ると咽頭周囲の閉塞や舌根沈下がおこり、呼吸が止まります。10秒以上続く無呼吸や低呼吸により血液酸素中の酸素濃度が低下すると、睡眠が浅くなり、熟睡感はなく、日中どうしようもない眠気に襲われます。また心臓に負担もかかりやすくなります。

中年の男性で、顎が小さく、肥満のある方に多いようです。以前からいびきがあり、最近になり急激に体重が増えた方は要注意です。やせている男性や女性でも扁桃腺肥大している方にもみられます。患者数は約200万人いるといわれていますが、現在治療を受けているのは約3万人です。

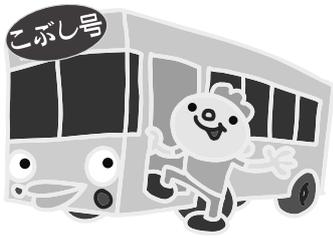
診断は睡眠中に呼吸の動きや動脈血液酸素飽和度、睡眠状況をモニターする検査で行ないます。症状が強い場合には睡眠時に鼻マスク持続陽圧呼吸療法装置(GAP)をつけて治療します。軽症の場合には、減量、飲酒制限、横向きで寝る、マウスピースをつける、といった治療法もあります。

いびきがうるさいと悩んでいる方、どうぞお気軽にご相談ください。

荊崎市立病院 内科医長

池田フミ





老人福祉センターバス 3月の巡回日程

日程に変更がある場合は、地区長を通じて連絡します。

7月	竜岡町全区
8火	祖母石・一ツ谷・水神町・1～5丁目・西町・若宮町・旭町・日の出町・富士見ヶ丘・中島町・高河原
9水	富士見1～3丁目・岩下・上の山
10木	穂坂町権現沢・上の原・上今井・原・長久保
11金	韮崎市社会福祉大会
14月	穂坂町日の城・三之蔵・三ツ沢上・下・飯米場
15火	穂坂町柳平・宮久保・鳥の小池
16水	静心寮
17木	藤井町全区
18金	中田町・穴山町全区
22火	円野町全区
23水	清哲町・神山町全区
24木	旭町全区
25金	大草町全区
28月	竜岡町全区
29火	祖母石・一ツ谷・水神町・1～5丁目・西町・若宮町・旭町・日の出町・富士見ヶ丘・中島町・高河原
30水	富士見1～3丁目・岩下・上の山
31木	穂坂町権現沢・上の原・上今井・原・長久保
4/1金	穂坂町日の城・三之蔵・三ツ沢上・下・飯米場
4月	穂坂町柳平・宮久保・鳥の小池
5火	藤井町全区



心配ごと相談

生活・身の上等の日常生活の悩みに関する相談。

実施日	場所	時間
毎週月曜日	市役所	10:00～15:00

子どもの相談

子どもの教育など子育てに関する悩みの相談。

実施日	場所	時間
毎週木曜日	市民会館	10:00～16:00

結婚相談

結婚相手の紹介や相談に応じ、幸せな家庭が築けるよう協力します。

実施日	場所	時間
毎週日・水・金曜日	結婚相談所 (市民会館3階) 各地区相談所	9:00～16:00

行政相談

国や県、市の行政などについての相談。

実施日	場所	時間
第1・2・4月曜日	市役所	13:00～15:00

学校教育相談

学習・いじめ・不登校など学校教育に関する悩みや不安の相談。

実施日	場所	時間
毎週月・火・水曜日	市民会館	9:30～16:00

介護保険例定会談

介護保険に関する悩み、相談。

実施日	場所	時間
毎月第2火曜日	保健福祉センター	9:30～16:00

無料法律相談(要予約)

法的な相談であればどんな内容でも可。1人30分。3月の予約受付は3月10日AM9:00～電話受付

実施日	場所	時間
24日(木)	市役所	13:00～16:00

企画財政室(内線322・323)

市民栄養相談

『食』に関することで、心配なことや聞いてみたい事がありましたら、いつでも栄養士が相談に応じます。(あらかじめ相談日時を電話予約して下さい。)

相談場所 保健福祉センター ☎23-4310

物忘れ相談

物忘れや痴呆予防・介護についての相談に応じます

実施日	場所	時間
毎月第2火曜日	保健福祉センター	9:30～16:00

行事カレンダー

1日(火)	老壮大学 12:30～市民会館	15日(火)	社放研あすなる 10:00～市民会館
3日(木)	武田の里婦人大学(閉講式) 13:30～市民会館	26日(土)	春休み親子映画会 10:00～13:30～市民会館
9日(水)	社放研ほほえみ 20:00～竜岡公民館	個別健康教育	
9日(水)	社放研もみじ 20:00～藤井公民館	23日(水) 個別健康教育	

市民憲章(昭和44年10月制定)

1 自然を愛し、美しいまちをつくりましょう。

1 勤労を尊び、豊かなまちをつくりましょう。

1 教養を高め、文化のまちをつくりましょう。

市の花 つつじ(昭和43年10月制定) 市の木 こぶし
市の鳥 チョウゲンボウ(平成元年4月制定)

ZOOM UP

仲良く歩んで — 50年

2月15日、市役所大会議室に結婚50周年の金婚を迎えられた21組の夫婦を招き「金婚夫婦を祝う会」が開催されました。会では、市から祝い文や夫婦湯のみ茶碗などの記念品の贈呈が行われ、今までのご苦労をねぎらいました。



代表で記念品を受ける山寺嘉一郎さん・美名子さん夫妻



わが家の主役
写真を募集し
ています!

わが家の主役



そら
蒼い天のように広い心
でいてね

蒼天(そら)くん
平成16年3月30日生

藤井町北下条1465-2 2-204
望月逸人・恵美さん 長男

日頃の成果が ずらり!

2月15日～17日峡北地域振興局において高齢者作品展が開催されました。葦崎市の老人クラブからは90点の作品が出品され、会場には、絵画や書道などさまざまな作品が展示されました。



クリーンな新エネルギーで躍動する都市

地球温暖化対策やエネルギー自給を推進するため、本市の地域特性を活かした新エネルギー導入に向けたビジョンを12名の委員で構成される地域新エネルギービジョン策定委員会(委員長 山梨大学助教授 島崎洋一氏)で審議した内容が2月7日、策定委員会から、市長に提案されました。



委員長島崎洋一氏(左)

この広報紙は、古紙配合率100%再生紙を使用しています。

市の人口(2月1日現在)

男16,403人 女16,757人 計33,160人 前月比-27人
世帯数12,009世帯 前月比-5世帯

健康に気をつけ医療費の節約にご協力ください。

2月中に市が支払った医療費をお知らせします。

国民健康保険	121,120,793円	(前月比0.63%増)	*1人当り	13,661円
老人保健	208,284,812円	(前月比1.30%増)	*1人当り	49,805円