

- 発行/韮崎市 〒407-8501 山梨県韮崎市水神一丁目3-1
- 編集/企画財政課企画財政室・印刷(株)サンニチ印刷・毎月1日発行
- TEL/0551-22-1111 FAX 0551-22-8479
- URL/http://www.city.nirasaki.lg.jp

もくじ

健康づくり事業	P 2~
肺がん・結核レントゲン検診のご案内	P 4
農振除外の申出受付開始	P 6
市職員・自衛官募集	P 8
くらしの情報	P 12~

みんなのひろば	P 15
図書館だより	P 16
児童センターで遊ぼう	P 17
健康カレンダー	P 18
ズームアップ	P 20



夏到来!

白髯神社祭典

健康づくりで 明るい未来

生活が便利になったことで、現代人は慢性的な運動不足になりがちです。

葦崎市では、無理のない運動や体操で、楽しく健康づくりが出来る事業を各種開催します。ぜひこの機会にご参加ください。

「好評につき参加者の追加募集（若干名）」 「陸上ウォーキング」・「若返り教室」

知っていますか？老化は足から始まります。「日常生活に気軽に運動を取り入れたい」、「もっと若々しくなりたい。生涯現役、いつまでも自立」、そんな想いをもっている「あなた」にぴったりの教室です。記録表のチェックやメディカルチェックなどサポート体制は充実しています。お問い合わせ 市民室国保医療係（内線116・117）



▶腕振りと歩幅を意識しながら、ウォーキング



▶皆さん、記録表のチェックやメディカルチェックなどの、説明を真剣に聞いています。

にこにこ健康づくり
事業に参加された方の声

○ 様々な方と出会うことによりエネルギーを頂き、若さを保つ効果ありと実感しました。

旭町在住 67歳女性

○ 健康のために何かしなければならぬと思い、この教室に参加しました。教室を受ける前までは不安でしたが先生の笑顔と情熱を感じ、毎回楽しかったです。

竜岡町在住 61歳女性

○ 参加してみても一番驚いたのは、私より年上の方のイキイキとしている所。とても刺激になり、またその方ともお友達になり、二人で励まし、競い合いながら続けられました。

大草町在住 44歳女性

○ 教室に参加して、足腰が丈夫になり、生活にはりができました。今年は、フォローアップ教室を活用して継続してがんばっています。

穴山町在住 70歳女性

「水中ウォーキング・週一教室」開催

肥満が気になる方、腰痛・肩こり・膝痛にお悩みの方「ゆりぷるにらさき」のプールにおいて毎週1回講師の指導による水中ウォーキング教室を開催します。

教室は楽しく！効果はバツグン！しかも、教室後の入浴も快適！
ぜひ、受講してみませんか。

実施期間 9月1日～2月23日 毎週木曜日

コースは2種類（個人に合わせて選択）

無理なく楽しく学べる ↓ リハビリコース
活動的に運動する ↓ 脂肪燃焼コース

お問い合わせ 市民室国保医療係（内線116・117）



見直しましょう 生活習慣

にこにこ健康アップ教室



「貯金」？ いえいえ「貯筋」です！
日頃運動不足を感じている方、必見！
現在音楽に合わせたステップ運動で「貯筋」を目指して開催しています！
なんと、最高で約1ヶ月体重2.2kg減、体脂肪4.2%減
後期は11月～2月(全15回)を予定しています。
場 所…保健福祉センター
対象者…葦崎市に住所を有する方
募集人員…30名
募集期間…9月20日(火)～
持ち物…健康手帳・タオル・水分補給ができるもの(水筒等)

体改善にこにこ講座

健康診断の結果、コレステロール値、血圧値、血糖値に異常があり、体改善をしたい方、必見！

食生活・運動習慣を見直し、体改善をして、にこにこ笑顔の健康づくりを手助けいたします。

現在、開催中ですが、後期も9月下旬から開催します。
時 間…午前9時～正午
場 所…保健福祉センター
対象者…葦崎市に住所を有する64歳以下の方

日 程…各コース4回
募集人員…1コース30名
持ち物…健康手帳
さあ、みんなで体も心もにこにこ。
※詳しい内容は「おたっしやクラブ通信」が全戸配布されますのでご覧いただき、お申し込み下さい。

めざめ教室

日頃、熟睡感がもてずストレスを感じている方、心と体をリフレッシュし、元気を回復しましょう!!

場 所…保健福祉センター
日 程…平成17年10月19日(水)
午後1時30分～
平成18年3月8日(水)
午後1時30分～

参加費…無料

ここまでの申込み・お問い合わせ

保健福祉センター 健康推進室 ☎23-4310

いきいき貯筋クラブ

現在いきいき貯筋クラブを各町の公民館で開催中です！
楽しくコツコツと貯筋し、いつまでもいきいきとした生活を実現しましょう。

時 間…午前9時30分から11時30分まで
場 所…各地区公民館(どの場所でも参加可能)

前 期…現在開催中

葦崎A(市民会館)・葦崎B(保健福祉センター)・藤井町・清哲町・大草町・龍岡町・神山町

後 期…11月より開催

穂坂町・中田町・穴山町・円野町・旭町

内 容…デンマーク体操(健康体操)など

対象者…65歳以上の方・地域での活動支援者等(お手伝いしてくれる方・年齢不問)
随時参加募集中

持ち物…水分補給ができるもの(水筒等)・体操ができる服装

詳しい日程はお問い合わせ下さい。

お申し込み・お問い合わせ
在宅介護支援センター
☎23-4313



▶いきいき貯筋クラブ・デンマーク体操

肺がん・結核レントゲン検診のご案内

我が国最大の感染症『結核』は、先進国の中でも感染率が最も高く、治療が遅れると再び『死病』になりつつあります。

そして、何より怖いのは、自分が結核だと気づかず周り人々にうつしてしまうことです。結核は、早期の発見又は治療をすれば、決して怖い病気ではありません。症状等がなくても、年一回は必ず胸部レントゲン検診を受けましょう。

昨年度より総合健診時に受診が可能になりました。また、各地区を巡回する検診も行いますので、都合の良い日・時間帯に各健診会場で受診してください。

対象者 市内にお住まいの40歳以上の方で、勤務先・学校や医療機関などで胸部レントゲン検診を定期的にかけていない方（妊娠中又は妊娠していると思われる方は除く）

検診料金 無料

受診方法 受診票を、各地区の回覧により配布いたしますので、必要事項を記入の上、必ず検診会場受付に提出してください。なお、受診票がお手元にない場合は、健診会場にもご用意してあります。 ※受診できるのは、年度内に一回です。（総合健診のときに肺がん結核レントゲン検診を受診した方は、各地区に巡回したときに受診できません。）

お問い合わせ
保健福祉センター保健予防係
☎ 23-4310

巡回検診日程表

実施日	時間	検診会場	地区
8月23日(火)	9:30~10:10	南下条公民館	藤井町
	10:30~11:20	藤井公民館	中田町
	13:30~14:10	道の駅にらさき	
	14:30~15:20	中田公民館	
8月25日(木)	9:30~10:10	葦崎中央公園駐車場	藤井町
	10:40~11:30	旧JA梨北穴山支所	穴山
	13:30~14:00	伊藤窪公民館	
	14:20~14:50	重久公民館	
8月26日(金)	9:30~10:00	上円井公民館	円野
	10:20~10:50	つぶらの会館	
	11:10~11:30	下円井公民館	
	13:30~14:00	青木公民館	清哲
	14:20~15:00	清哲公民館	
	15:20~15:50	近戸神社	
8月30日(火)	9:30~10:00	神山公民館	神山
	10:20~10:40	鍋山公民館	旭
	11:00~11:30	金山神社	
	13:30~14:10	旭公民館	
	14:30~15:00	南割公民館	
8月31日(水)	10:00~10:30	若尾新田公民館	竜岡
	10:50~11:30	坂の上公民館	
	13:30~14:20	竜岡体育館	葦崎
	14:50~16:00	保健福祉センター	
9月2日(金)	9:30~10:00	祖母石公民館	葦崎
	10:20~10:40	JA梨北会館	
	11:00~11:30	富士見ヶ丘公民館	
	13:30~14:30	葦崎市役所	
9月5日(月)	9:30~10:00	上ノ山公民館	葦崎
	10:30~11:30	葦崎東保育園	市全体
	13:30~15:30	保健福祉センター	
10月19日(水)	9:30~10:10	柳平公民館	穂坂
	10:30~11:30	穂坂コミュニティセンター	
	13:30~14:10	日之城公民館	
	14:40~15:30	三ツ沢公民館	
10月21日(金)	9:30~10:20	若尾公民館	大草
	10:40~11:30	大草公民館	
	13:30~14:10	町屋公民館	葦崎
	14:40~16:00	保健福祉センター	
10月22日(土)	9:00~11:30	保健福祉センター	未受診
	13:30~15:00		



みなさまのやさしさを大きな力へ （献血のご案内）

血液は栄養や酸素の運搬、免疫など人間の生命を維持するために欠くことのできない機能を多く含んでいます。現在、血液の機能を完全に代替できる手段は存在しないため、医療において輸血は欠かせることができない治療法となっています。

みなさまの献血（400 mL・200 mL・成分）によって必要な血液を確保し続けています。

お問い合わせ
保健福祉センター保健予防係
☎ 23-4310

なければ、現代医療は成り立ちません。
小さなボランティア、始めてみませんか？
日時 8月16日(火) 午前9時~午後3時30分(午前11時30分~午後12:30は除く)
場所 葦崎市役所1階ロビー(正面玄関東側)

70歳以上の方！

（65歳以上で障害認定された方も含む）
一定以上所得者の判定基準が変わります！

この判定は皆さんがお医者さんにかかる時に支払う自己負担割合（1割負担・2割負担）を決定するもので、前年の市町村民税の課税所得額をもとに毎年算出されます。この自己負担割合が2割となる方（一定以上所得者）の判定基準が住民税算定での配偶者控除の縮小・現役世代の平均的な収入の変動等の理由から平成17年8月から次のように変わります。
ここがチェック・・・

一定以上所得者の判定基準（年額）

現行基準

（平成17年7月まで）

住民税課税所得
収入・・・高齢者複数世帯 1 2 4万円以上
収入・・・高齢者単身世帯 6 3 7万円以上
収入・・・高齢者単身世帯 4 8 4万円以上

新規基準

（平成17年8月から）

住民税課税所得
収入・・・高齢者複数世帯 1 4 5万円以上
収入・・・高齢者複数世帯 6 2 1万円以上
収入・・・高齢者単身世帯 4 8 4万円以上



※ 収入の複数・単身とは、同じ世帯にいる70歳以上及び老人保健対象者の人数。

なお、この判定による自己負担割合は毎年の定期判定の他、同一世帯の方が新たに70歳になったり、世帯員の異動や死亡があったりした場合などに変更することもあります。

お問い合わせ 市民室国保医療係（内線116・117）

医療費適正化にむけて（5項目）

次の5項目を心がけて医療費の上昇を抑えましょう。

- ① 重複受診はやめましょう。
- ② 診療時間内の受診に心がけましょう。
- ③ かかりつけ医をもちましょう。
- ④ 定期的な健康診断を受け、毎日の健康管理しましょう。
- ⑤ 各種さまざまな健康づくり事業に積極的に参加しましょう。

お問い合わせ 市民室国保医療係（内線116・117）

乳幼児医療費助成金請求書の用紙が変わります。

これまで、乳幼児医療費の助成金請求書の用紙はピンク色でしたが、今後、色は問いません。

なお、荏苒市のホームページに請求書の様式がありますのでご利用下さい。

URL <http://www.city.nirasaki.lg.jp>

お問い合わせ 市民室国保医療係（内線116・117）

アダプトプログラム参加募集



▲東京エレクトロンATの活動（荏苒中央公園）

「アダプトプログラム」をとおり、環境美化に対する市民意識の高揚を図り、市民と市が協働して散乱ごみや雑草のないきれいな公共空間の創出を図ることを目指すものです。

まず、あなたの身近な市・都市公園から、よりきれいで快適な場所づくり活動を楽しめますか？

ただ今、数グループが活動中です。たくさんの方の皆さまの参加を募集しています。ふりつてご参加ください。

申込み・お問い合わせ
都市計画室公園管理係
（内線272・273）

農振除外の申出受付開始

平成17年度、農振（農業振興地域整備計画）の随時見直しを行いますので、農振の除外を希望される土地所有者は、農林室にお問合せください。

事前相談期間

8月17日（水）から8月31日（水）まで

申出受付期間

9月1日（木）から9月22日（木）まで

*注意事項

農林室に備付けの申出書をご使用ください。

（韮崎市ホームページの農林室のページからもダウンロードできます。）

また、今回の受付は農振除外後1年以内に転用目的に着手できる具体的な計画があり、緊急を要するものが対象となります。（大規模なものや具体性・緊急性の欠けるものは除く。）

詳細につきましては、事前相談期間にご相談願います。

お問い合わせ

農林室農務係（内線237）



（空き区画数は平成17年7月1日現在）

貸出区画数	穂坂町 日の城農園 12区画 30m ² 大草町 若尾農園 3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継続利用できます。）
貸出金額	年額 6,000円/40m ² 4,800円/30m ² 注）中途利用者は月割りとさせていただきます。 40m ² の場合 500円/月 30m ² の場合 400円/月
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	申込みにより随時
貸出決定	申込み受付により随時
問い合わせ	農林室 農務係（内線237）

「ふれあい農園」利用者追加募集

市では、茅ヶ岳・鳳凰三山に南アルプス、富士山と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頂け、東屋・農具小屋（ジョロ／鍬／一輪車等々）を設置し施設及び農具等も充実していますので、「今まで興味はあったけど…出来るかな？」と思っていた方や子供連れの方にも楽しんで頂けると思います。

また、大自然の中、無農薬で育てた野菜は、安全・安心でおいしさ格別と好評です。

農作業を通じ、土のにおいや作物を育てる喜び、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？

8月1日から

本町ふれあい広場市民

駐車場が有料になります。

「60分間は無料」です

今まで、本町ふれあい広場市民駐車場（市商工会館前）は商店街の買い物等のために無料でご利用いただいておりますが、長時間駐車が後を立たず一般利用者に不便をおかけしてまいりました。今回有料化することにより、多くの方々にご利用していただくことができるようになります。本来の目的である買い物等の駐車は60分間無料となります。

料金体系

最初の60分間は無料

午前7時～午後10時

30分ごとに100円

午後10時～午前7時

60分ごとに100円

1日最大1,000円

当日内（午前0時～午後12時）は、24時間駐車しても最大1,000円です。

*なお、翌日までに駐車する場合は午前0時から更に加算されます。

お問い合わせ 商工観光室商工労政係
（内線242）

鳥獣害防止用「爆音機」の 使用についてのお願い!

年々、鳥獣による農作物の被害は増加傾向にあり、前年度では被害額16、200、000円(鳥獣捕獲申請により把握しているもののみ)と深刻な状況となっております。市でも農家の生産意欲向上の為、電気柵の設置やJA及び地元猟友会と連携し、有害鳥獣対策を講じているところですが、鳥獣被害のため「丹精込めて作った農作物が全て荒らされてしまった」などの声を聞くなか、農作物を必死に守りたい農家のお気持ちもわかります。しかし例年、スズメなどから農作物を守るために使用する爆音機の爆発音に対し周辺住民から、使用者及び市にも苦情が相次いでいます!

また、苦情が表面に出ていなくとも、使用者の方に気を使い我慢している方もいますので、この時期は仕方がないということではなく、爆音機の使用にあたっては左記の点に注意し、周辺住民への配慮をお願いします。

- ・ 住居付近では使用しない。
- ・ 爆音機に代わる、防鳥ネット等の活用に努める。
- ・ 周辺住民の睡眠(早朝及び夜間使用)を妨げるような使用はしない。

お問い合わせ 農林室農務係
(内線237)



体力測定会を開催

韮崎市体育指導委員会は、生涯スポーツの普及のため体力測定の実施をお薦めしております。20名以上(なるべく)の方が集まればどこでも出向いておりますが、今回はNPO韮崎スポーツクラブと共催し、次のとおり開催いたします。

是非、この機会にあなたの体力年齢を測定してみませんか。あなたの思っている以上に、実年齢と体力年齢に差が開いて・・・。

参加費 無料、スポーツクラブの会員でなくても大丈夫です。

日時 9月3日(土)
午後7時より

場所 市営体育館アリーナ

参加者 20歳以上65歳未満の男女(誰でも体験することはできますが、体力年齢の測定はできませんのでご承知ください。)

種目 握力、体前屈、反復横跳び、立ち巾跳、上体おこし、シャトルラン(誰にでも簡単にできます。)

申込み 8月30日(火)までにスポーツ振興室
☎22-0498

シートベルト着用ステップアップ運動実施中 平成17年6月25日~8月31日

ドライバーのみならず、 シートベルトの着用を!

交通事故で亡くなった方のシートベルト着用率は、非常に低いです。平成16年の死亡事故者の着用率は43.3%で、シートベルト非着用で亡くなった14名のうち8名は、シートベルトを着用していれば大切な命が助かったと考えられています。死亡事故につながりやすい車外放出を防ぐためには、シートベルトの着用が絶対条件です。

チャイルドシートは 正しい着用方法で!

チャイルドシートは、シートベルト同様、交通事故にあった場合の被害を軽減させる効果は絶大です。せっかく装備していても「子供が嫌がるから使わない」「正しく使用されていない」というのでは、意味がありません。取り扱い説明書をよく読み、正しく、しっかり取り付けて使用しましょう。



山梨県・山梨県交通対策推進協議会

韮崎市職員を募集します

採用職種等 一般行政職 若干名・医療職 若干名
 試験日時 一次試験：9月18日（日） 午前8：00～
 試験内容 教養試験・専門試験（行政事務のみ）・適性検査・作文
 試験会場 受験者数に応じ会場を決定し、受験者に通知します。
 受験資格・採用人員 下表をご覧ください。
 受験申込等 右記必要書類を添えて総務室職員係に申込みください。
 （代理人・郵送による申込可）
 申込受付期間 8月1日（月）～8月22日（月）
 午前8：30～午後5：15（土・日曜日は除きます）
 ●お問い合わせ 総務室職員係（内線317）

*採用試験結果については、本人に限り開示します。

必要書類

- ①採用試験受験申込書
 （総務室職員係で配布、郵便請求は返信同封に限り可・市HP上で入手可）
- ②最終学校卒業証明書（写し）
 又は卒業見込証明書
- ③免許・資格証明書（写し）
 （免許資格を採用要件とされている職種の受験者）

試験区分

採用職種		試験区分	予定人員	性別	年齢要件	学歴・資格等要件	住所要件 (行政職のみ)	その他要件
一般行政職	行政事務	上級	若干名	不問	S55.4.2～ S59.4.1生	大学卒業以上の学歴を有する者（見込を含む）	平成17年4月1日以降引き続き韮崎市に住所を有する者（修学若しくは就職のため市内に在住しないが、採用後再び市内に住所を有する者を含む）	・日本国籍を有する者（医療職を除く） ・地方公務員法第16条に該当しない者
	管理栄養士	中級	1名			管理栄養士の資格を有する者		
医療職	看護師	中級	若干名		S50.4.2～ S61.4.1生	看護師免許を有する者（見込を含む）		

昭和59年4月2日以降に生れた者で、学校教育法による大学（短期大学を除く）を卒業した者、若しくは平成18年3月末までに卒業見込みの者も受験できるものとする。

平成17年度自衛官募集

自衛隊山梨地方連絡部
 本部
 0552531591

種目	資格	願書受付期間	第1次試験
2等陸・海・空士	18歳以上27歳未満	8月1日～9月8日	9月26・27日のいずれか一日（男子）9月25（女子）
曹候補士 （陸・海・空）	18歳以上27歳未満		9月17日
一般曹候補学生 （陸・海・空）	18歳以上24歳未満		9月23日
航空学生 （海・空）	高卒（見込）21歳未満	推薦 9月5日～7日	9月24日～25日
防衛大学校学生	高卒（見込）21歳未満	一般 9月9日～9月30日	11月12日～13日
防衛医科大学校学生	高卒（見込）21歳未満	9月9日～9月30日	11月5日～6日
看護学生	高卒（見込）24歳未満		10月16日

URL <http://www.yamanashi.plo.jda.go.jp>
 i-mode: www.yamanashi.plo.jda.go.jp/i/index.htm
 e-mail: hq1@yamanashi.plo.jda.go.jp

戦没者等の遺族の皆様へ

第八回特別弔慰金が支給されます

戦没者等の死亡当時のご遺族の方で、平成17年4月1日時点において、公務扶助料や遺族年金等を受ける方がいない場合には、次の対象者順位で最初に該当するご遺族の方1名に対し、額面40万円、10年償還の記名国債が支給されます。

1. 弔慰金の受給権者
2. 戦没者等の子
3. ①父母 ②孫 ③祖父母 ④兄弟姉妹
(戦没者等と生計関係を有しており、かつ、戦没者等と氏名が同じである方)

4. 上記3以外の ①父母 ②孫 ③祖父母 ④兄弟姉妹
5. 上記1から4以外の三親等内の親族

(戦没者等の死亡時まで引続き1年以上生計関係を有していた方に限られます)

請求期限 平成20年3月31日

請求方法 福祉介護係窓口で申請書類を受取り、申請してください。
お問い合わせ 福祉室福祉介護係 (内線136)

検定有効期間の満了した

水道メーター(量水器)の取替に伺っております

計量法の規定により検定の有効期間が満了する量水器の取替に市から委託を受けた市上水道協同組合加盟の指定店の業者が伺っております。お客さまに特に立会っていただく必要はありませんが、葦崎地区、穂坂・藤井・中田・穴山の各町で対象となる方はご協力をお願いします。(個別のお知らせは行っておりませんのでご了承願います)

なお、委託を受けた業者は市水道室で発行した身分証明書を携行していますので、ご不審な点がありましたらご確認ください。

お問い合わせ 水道室給水取納係 (内線415)

『葦崎市都市計画マスタープラン』の見直しをおこないます

葦崎市では、平成7年に策定された「葦崎市都市計画に関する基本的な方針」(マスタープラン)が10年を経過し、社会をとりまく変化などに対応するため、17・18年度で計画の見直しをおこないます。

都市計画についてアンケートやワークショップなど、市民の皆さんの意見も聞きながら、いろいろな角度から計画を見直します。

今後、計画の見直しについて広報等で報告します。これを機会に、自分の地域の都市計画をおしたまちづくりを考えてみましょう。

お問い合わせ
都市計画室都市開発係
(内線273)

あなたの家の耐震診断をしてみませんか

○葦崎市木造住宅耐震診断事業とは?

葦崎市は、東海地震の地震防災対策強化地域等に指定され、古い木造住宅は倒壊する危険が予想されます。市民の皆さんの居住する住宅の耐震診断を実施することにより、住宅の耐震性について認識を深めていただき、耐震化への促進を目的として、国や県の補助事業を活用しながら行う事業です。

○耐震診断ができる住宅

1. 昭和56年5月31日以前に着工した木造在来工法の住宅。
2. 階数は2階以下で延床面積300㎡以下の住宅。
3. 長屋及び共同住宅以外の個人所有の住宅。

(併用は過半が住宅)

(注意) 木造の住宅でも、プレハブ工法・ツーバイフォー工法等は除く

○申請受付日 平成17年12月22日(木)まで
(平成17年度で事業は終了します。)

○募集数 50件(先着順とさせていただきます。)

○診断費用 申請者の費用負担はありません。

○耐震診断者 市が委託した診断者が行います。

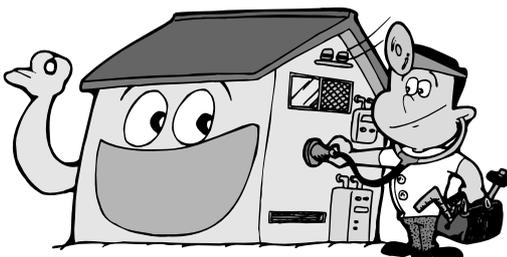
○診断(調査)内容等 診断者が実際に住宅の調査を行います。外観等の目視調査・聞き取り調査等半日程度の調査になります。

平成17年度より診断者で総合評点が0.7未満の方は耐震改修工事費の一部が補助対象となります。

詳しい内容・申請書等については左記までお問い合わせ下さい。

お問い合わせ

建設室 建築営繕係 (内線267)



日頃の成果を発表しよう

武田の里生涯学習フェスタ「にらさき」

第50回武田の里葦崎市文化祭参加募集

一般展示作品募集

「第50回武田の里葦崎市文化祭」で展示する作品を募集しています。

日頃の成果を披露してみませんか。

展示期間 11月11日(金)
13日(日)

展示場所 市文化ホール

参加資格 市内在住者または、市内に在勤する方。

申込期限 8月26日(金)

応募申込方法 申込み及び作品ジャンルなど詳細は各地区公民館主事にお尋ねください。

お問い合わせ 生涯学習推進室 社会教育係(内線223)

発表団体募集

第50回の記念企画として、文化祭での発表団体を募集します。

日頃の成果を披露してみませんか。

発表日 10月29日(土)
30日(日)

発表場所 市文化ホール



発表場所 市文化ホール

申込期限 8月15日(月)

※文化協会、公民館活動等の団体は除きます。また、応募多数の場合には、時間に限りがありますので、発表できない場合があります。詳細は左記までお問い合わせください。

申込み・お問い合わせ 生涯学習推進室 社会教育係(内線223)

野外コーナー

参加者募集

武田の里葦崎市文化祭実行委員会では10月29日・30日の2日間に野外コーナーに参加される方を募集します。

募集コーナー

- ・フリーマーケット
- ・手作り地元特産品即売
- ・各種体験コーナー

日時 10月29日(土)・30日(日)(1日だけの参加も可能)

時間 午前10時～午後4時

場所 市文化ホール 西側入口駐車場

※机・敷物(シート)等は持参

募集期限 9月16日(金)

申込み・お問い合わせ 生涯学習推進室 社会教育係(内線223)

平成18年葦崎市成人式実行委員募集

成人式「あなたのアイディアと力で創り上げてみませんか！」

葦崎市では、公募による実行委員会を組織し、市と実行委員がチームを組んで、企画段階から手づくりの「成人式」を実施します。

来年、成人式を迎える方はもちろん、再来年以降に成人式を迎える方、成人式は何年も前に済ませたけれど、こんな成人式がいいという思いのある方「記念すべきこの日を盛り上げよう」「思い出に残る成人式を自らの手づくりあげてみよう」という皆さんの参加をお待ちしています。

募集定員 10名(定員になり次第締め切ります。)

応募資格

- ①18歳から25歳までの市内在住の方(高校生は除く)
- ②実行委員会の会議に出席できる方(成人式実施までに夜2時間程度の会議を数回行う予定です)
- ③ボランティアで活動ができる方

内容 成人式事業の企画・運営など

募集期限 8月26日(金)

申込み・お問い合わせ 生涯学習推進室

(内線2222・2223)



頑張れ！ヴァンフォーレ甲府

**ホームタウンサンクスデー開催！
選手と手をつないで
入場&ゲーム観戦をしよう**

韮崎市では、ヴァンフォーレ甲府のホームゲームにおいてホームタウンサンクスデーを開催します。その時、両チームの選手と手をつないで入場してくださる園児、小学生を募集します。

日時 9月17日(土)

午後6時30分キックオフ

試合終了予定時刻

午後8時30分頃

場所 小瀬スポーツ公園陸上競技場

対戦チーム 水戸ホーリーホック

募集人数 22人(年長児・小学3年生のお子さんが対象です。性別は問いません。)

*保護者の同伴が必要です。

*当日、手をつないで入場するチーム及び選手については選択できませんので、ご承知おきください。

*1家族1人の申込みとなります。

募集開始 8月17日(水) 午前10時から(定員になり次第締め切ります。)

申込み・問い合わせ

企画財政室企画政策係

(内線322・323)

※当日、韮崎市内の小学生については、観戦が無料となります。(事前に小学校で配られる入場無料券が必要です。皆様のご来場をお待ちしております。)



8月30日から

9月5日は防災週間

9月1日は防災の日

韮崎市は、東海地震の地震防災対策強化地域内に入っています。

災害は突然やってきます。

しかし消防隊や救急隊は、すぐにつけられるとは限りません。だからこそ「自分たちの家族や地域は自分たちで守る」という積極的な姿勢が大切です。

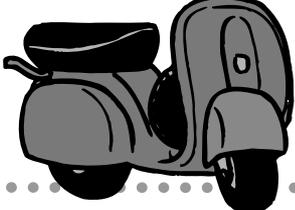
本年も9月1日の「防災の日」には、全国一斉に防災訓練を実施します。本市においても甘利小学校グラウンドで総合防災訓練を実施します。

当日は、防災行政無線(サイレン)及び半鐘により、警戒宣言発令をお知らせしますので、各自自主防災会でもそれぞれ避難訓練等を実施いたします。

日時 9月1日(木)

午前8時30分頃

廃車の手続きを忘れていませんか?



軽自動車税は、毎年4月1日現在で所有している方に税金がかかります。破損・廃棄等で使用していない車両のある方は、至急廃車の手続きをしてください。

韮崎市役所で廃車できるもの

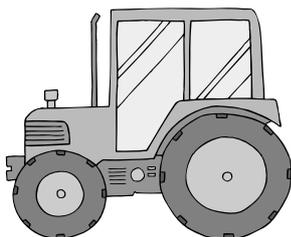
- ◎原動機付自転車(50CC～125CC)
- ◎小型特殊自動車(農耕作業用・その他)
- ◎ミニカー

必要書類

- ・ナンバープレート
- ・印鑑
- ・標識交付証明書(なくても可)

問い合わせ

税務室市民税係
☎内線152・153・154



軽自動車協会で廃車するもの

- ◎軽自二輪車(126CC～250CC)
- ◎軽自三輪車
- ◎軽自四輪車

必要書類

- ・ナンバープレート
- ・印鑑
- ・車検証

問い合わせ

軽自動車協会
☎055-262-7548



※その他、ご不明な点がある場合は、車種に応じてお問い合わせ下さい。



「はかり」

— 昔の生活と道具 —

民俗資料館が収蔵する、はかりの展示および体験を通して、葦崎市の明治時代以降の歴史を紹介します。

日時 8月2日(火)～10月2日(日) (ただし月曜日、木曜日の午前中は休館) 午前9時～午後4時30分

場所 市立民俗資料館一階展示室

入館料 無料

お問い合わせ 市教育委員会
(内線224)・市立民俗資料館 ☎22-1696

特別無料法律相談

毎月一回市役所で無料法律相談を実施していますが、9月は特別に2回実施します。この機会に法的な心配事、

相談したいことがある方は、ご相談ください。
*事前予約が必要です。
実施日

9月8日(木)

午後1時～午後4時

予約開始日 8月26日(金)

9月22日(木)

午後1時～午後4時

予約開始日 9月12日(月)

申込み方法 いずれの日も、

予約開始日の午前9時より電話で予約を受け付けます。

各実施日2日前まで受け付けますが、定員(各日6名)になり次第締め切ります。

申込み・お問い合わせ 企画財政室企画政策係(内線322・323)

クレジット・消費者金融等、多重債務者(借金問題で困っている人)を対象に、無料法律相談会が行われます。

司法書士による 無料法律相談会

日時 9月11日(日)

場所 葦崎市民会館

主催 山梨県青年司法書士協議会

申込み・お問い合わせ

山梨県司法書士会事務局

☎055-253-6900

80歳以上の方で、自分の歯が20本以上ある方
「第二回歯つぴい山梨8020達成者」表彰に
応募してみませんか?

口腔の健康は、食事や日常生活の楽しみなど「うるおいとやすらぎ」のある生活を営む上で重要な役割を担っており、心身ともに健康な生活を送るための大切な要素となっています。

そこで、山梨県では80歳以上の方で、自分の歯が20本以上ある「8020達成者」をたたえるところに、「8020運動」の重要性と口腔の健康の大切さを理解していただく目的で表彰されます。

応募資格 平成17年3月31日現在で80歳以上で自分の歯が20本以上ある方
応募期間 6月1日(水)～8月27日(土)

選考・審査方法

①応募者は、かかりつけ歯科医院(山梨県歯科医師会会員)で応募することを申し出て、口腔の健診をかかりつけ歯科医に行っていたください。
(自薦・他薦は問いません。)

②応募資格を満たしていることを健診実施者が認めれば、歯科医院推薦として県歯科医師会に報告し、歯科医院推薦が最終決定となります。

主催・お問い合わせ

山梨県歯科医師会

甲府市大手1-4-1

☎055-252-6481

第27回葦崎市民 ゴルフ大会のお知らせ

開催日 8月25日(木)

場所 CCグリーン・パレイ

締切り 8月10日(水)

先着180名

プレー費 10,500円

(キャディー・食事付き)

※都合によりセルフプレーになる場合があります。その場合7,900円(食事付き)

参加費 2,000円

申込先 葦崎市民ゴルフ大会実行委員会事務局

お問い合わせ

山梨県民信用組合葦崎支店

☎22-2131(阿部)



カレンダー - 8

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。

福祉の日記念祭り フリーマーケット出店 希望者募集

福祉の日実行委員会では、10月1日(土)に開催の「福祉の日記念まつり」にフリーマーケットの場を設けます。どなたでも参加できます。みなさまの参加をお待ちしています。

日時 10月1日(土)※雨天2日(日) 午前10時～午後1時
会場 葦崎市中央公園
申込み・お問い合わせ 福祉室福祉介護係(内線138) 会場等の都合により出店舗数を制限させていただきます場合がありますので、お早めに!

再就職をめざす方へ

山梨職業能力開発促進センター(ポリテクセンター)では再就職を目指す方への職業訓練を無料で実施しています。

6カ月コース(定員各15名)
：テクニカルオペレーション科(1部・2部)、金属加工科、住宅サービス科(1部・2部)、ビジネスワーク科
3カ月コース：溶接施工科

(定員15名)、オフィスワーク科(定員20名) 在職者訓練(能力開発セミナー)

在職者のスキルアップを支援するコースです。2～5日間のコースで受講者の利用しやすい時間帯に開講しています。

9月開講：PC制御の実務、Webページ開発技法 その他にも多くのコースを開講します。詳細については、管轄のハローワークまたはポリテクセンターまでお問い合わせください。

お問い合わせ
ポリテクセンター山梨
055-241-3218

雇用促進住宅入居者募集

住宅名 雇用促進住宅 葦崎第2住宅(下祖母石20063)
間取り 3DK(6/6/4.5/DK)
家賃等

- ①家賃 26、500円
- ②共益費 800円
- ③駐車場 有り

入居条件 入居に際しては、一定の条件が必要となりますので、詳細については、事前

にお問い合わせ願います。

お問い合わせ

(財)雇用振興協会東京支所

TEL 03-5600-9017

URL <http://www.ed-aor.jp/>

子育てサロン 「銀河鉄道」へのお誘い

●水あそび

日時 8月10日(水) 午前10時30分～11時30分
場所 市営プール

●ちびっこキャラバン隊でのしもう
日時 9月20日(火) 午前10時30分～11時30分
場所 市民会館大ホール

費用は無料

お問い合わせ 子育てサロン「銀河鉄道」事務局

TEL 22-1121

市中央公民館内

ゆーぶるにらさき よりお知らせ

8月15日(月)は、営業いたします。

※翌16日(火)はお休みさせていただきます。

皆さまのご利用をお待ちしております。

営業時間 午前10時～午後9時(入場は午後8時30分までになります)

ぼくは、安全工しちゃん

8月は経済産業省主題の
電気使用安全月間です

電気を安全に使う 5つのポイント

便利で安全な電気は、生活や産業になくてはならないエネルギーです。しかし、使い方をまちがえると、思わぬ事故につながることもあります。特に、夏には電気による事故が多く発生しているため、8月を経済産業省主題の「電気使用安全月間」として、電気使用の安全運動が全国的に展開されています。そこで、関東電気保安協会では、皆さまに電気を正しく安全にお使いいただけるよう「5つのポイント」をお知らせしています。

- ①漏電遮断器を取り付けて電気事故を防ぎましょう。
- ②アース線はしっかり取り付けましょう。
- ③タコ足配線はやめましょう。
- ④プラグはとさどき点検しましょう。
- ⑤取扱説明書にそった使い方をしましょう。

関東電気保安協会
<http://www.kdh.or.jp>

芸術の秋にアートを
楽しみましょう!

創造力あふれるアートな
体験をとおして障がいをも
つ人ともたない人との交流
と相互理解をはかる目的で
行います。

日時 9月11日(日)、10月
30日(日)、11月27日(日)
午前10時～正午

場所 老人福祉センター
(大草町若尾1680)

対象者 子ども(障がいの
有無を問わず)、なるべく3
回参加できる方

講師 北村雅子先生(甲府
養護学校)

申込み締切 8月31日(水)

※お手伝いしていただける
ボランティアさんも同時募
集しています。

申込み・お問い合わせ
菲崎市社会福祉協議会 担
当・長谷部 ☎22-6944

年金相談は平日時間延
長・休日のほかに、お
盆時期にも時間延長し
て行います。

竜王社会保険事務所では平
日夜間・休日に年金相談を行
っています。

また、昨年同様、年金相談
の混雑が予想されるお盆時期
に平日夜間と同じく、午後7
時まで受付時間を延長して年
金相談を行います。

時間延長(午後7時まで受付)
8月1日(月)・8日(月)
12日(金)・15日(月)・

22日(月)・29日(月)
休日開催(午前9時30分～午
後4時まで受付) 8月13日

(土)・20日(土)

※相談には年金手帳などの基
礎年金番号のわかるものをお
持ち下さい。また、代理の方
の場合委任状が必要です。

お問い合わせ 竜王社会保険
事務所 ☎055-278-1
100

文化ホール・チケット情報

※4月1日から建物内禁煙となりました。ご協力お願いします。

◆わくわくドキドキ夢体験

8月20日(土) 大ホール

地域の子供達(小学生～高校生)に1,000人収容の大ホールのステージを開放し、ピアノ等の楽器演奏を体験してもら
います。☎20-1155 市文化ホール

◆北甲斐ジュニア美術展

8月20日(土)～8月28日(日) 美術展示室

美術展示室で地域の子供達(幼児から小学生)の絵を募集し展示します。岸ユキ館長が館長賞を選出し、受賞作品に
は賞品が授与されます。☎20-1155 市文化ホール

◆ユンディ・リ ピアノリサイタル

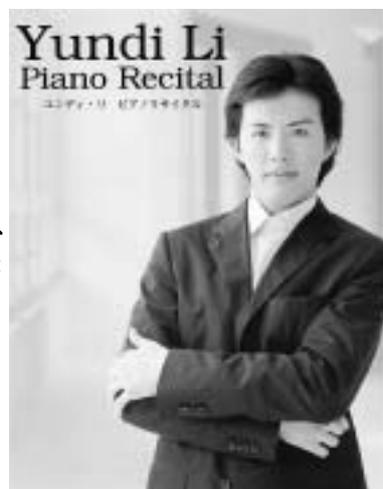
9月19日(祝) 18:00開演/大ホール 全席指定 S席10,000円 A席8,000円 B席6,000円

2000年、18歳にしてショパン国際ピアノ・コンクール優勝。予定プログラム:ピアノ・ソナタ第10番 八長調K.330
(モーツァルト)、謝肉祭(シューマン)、アンダンテ・スピアナートと華麗な大ポロ
ネーズ 変ホ長調Op.22(ショパン)、スペイン狂詩曲(リスト)*都合により変更
になる場合があります。☎20-1155 市文化ホール

◆アムステルダム・ルッキ・スターダスト・カルテット

10月12日(水) 19:00開演/大ホール 全席自由 3,000円

1986年にデビュー・レコード「リコーダーの神技」での驚異的な演奏で話題となり、
早くも6度目の来日となるリコーダー四重奏団。昼の部は市立小学校5、6年生の芸
術鑑賞教室として開催されます。☎20-1155 市文化ホール



お問い合わせ 菲崎市文化ホール(☎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 ひるば

毎月第1日曜日は、男女共同参画の日
8月の標語

地域行事にみんなで参加、
子どもと語ろう郷土の歴史

いっしょにやろうよ ガールスカウト

ガールスカウト山梨第9団は、昭和50年の発団以来、韮崎・北杜市内の小中校生を中心に活動を続け今年で30年を迎えます。

学校以外の友達と交流することにより無理なく個々の力をはぐくむとともに、社会性を身につけていきます。いつでも

団の集会は月3回 土曜日の午前中市民会館で行います。その他、年数回、支部(県全体) 団全部門行事、ボイスアウトとの合同行事などは日曜日を利用して行われています。
費用はどのくらい
制服は、夏冬服合わせて約15,000円になりますが、最初から全て揃える必要はありません。

日本連盟への登録費、保険、保護者会費、少女会費などで、年間6,450円 その他、団の費用として父兄会費・集会費などがかります。

申込み・お問い合わせ
ガールスカウト第9団
団委員長 小池 22-0344
小池 22-0264

虚礼廃止について

今般、韮崎市並びに韮崎市議会では、新盆のご供養につきまして廃止することをお知らせしましたので、市民各位のご理解をお願い申し上げます。

韮崎市・韮崎市議会

平成17年度峡北保護区保護司会

「社会を明るくする運動」 入選標語

山梨県実施委員会委員長(知事)賞

その悩み 話す勇氣も 自分から

「ありがとう」 たった五文字の 思いやり

峡北地区保護司会長 賞

ちよつとまで それはよいこと 悪いこと

薬物は 心の悪魔を 呼ぶ一歩

葦崎高 功刀麻衣

葦西中 中嶋星子

葦工高 田中健治

葦東中 井上友希

文芸コーナー

俳句 (協力 文化協会俳句部)

父母惚びしばし見上げる盆の月

知見寺す、む

枢^{ひつき}発つ飛行機雲を曳く青嶺

上野 欽也

ねぎらひの言葉貫ひぬ水ようかん

内藤 博子

ハヶ嶽の裾呑る、社の袴^{はかまのう}能

保坂 静と

杉道^{そま}も舗装されたり木瓜^{ぼけ}ふふむ

上野 和賀

川柳 (協力 文化協会川柳部)

窓際に追われ我が世の秋を知り

秋山千代男

腹割ったおとこ同志の未来地図

小林おさむ

虐待の二字が押し折る子の未来

藤巻 朱実

結び目が時に炎を吹く夫婦道

沢野 道夫

酒の威を借りて見栄張る青蛙

浅川のぼる

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。



葦崎市立図書館
☎22-1121

——☆ 新 着 図 書 ☆——

(図書館流通センター「週刊新刊全点案内」1428号より)

一般書

◆「認められたい！」 太田 肇著
カネも地位もいらない。しかし、人から評価されたい！この誰もが抱く欲求の裏には、とてつもない大きなエネルギーが隠されていた。いかにしてこの潜在力を引き出し、企業経営に活用するかを探る。

◆「孤宿の人 上・下」 宮部みゆき著
讃岐国丸海藩。この地に幕府の罪人・加賀殿が流されてくることに。海うさぎが飛ぶ夏の嵐の日、加賀殿の所業をなぞるかのようには不可解な毒死や、怪異が小藩を襲う。時代ミステリー巨編。

◆「天使がいた三十日」 新堂冬樹著
その愛は、雪のように白く儂く、しかしそれ故に、心に沁みわたる……。最愛の妻を喪って一年後、犬のマリーと出会い、絶望し死を願う作曲家が再び生きる喜びを想い出す。

児童書
◆「ゆうたのオオムラサキ」 ふりやかよこ作
大変なことになった！ゆうたが、今日「みどりさわ」で怪我をしたらしい。やっぱり、ゆうたは、ひとりで「みどりさわ」へ行ったんだ……。日本を代表するチョウ「オオムラサキ」との出会いを描く。

◆「氷の海に8時間」 高橋宏幸作・絵

開館時間 午前9時～午後5時

★休館日のおしらせ

1 (月) ・ 8 (月) ・ 15 (月) ・ 22 (月)
29 (月) ・ 31 (水)

戦時下、昭和19年の暮れ、北海道の北の千島列島の海で、日本の輸送船が沈没した。厳寒の海に投げ出され8時間にわたり氷海を漂流、死と向かい合った兵士たちの物語。著者自身の体験に基づき、戦争の理不尽さを描いた絵本。

◆「こんにちはアグネス先生」 Kヒル作
1948年、アラスカの小さな村に赴任してきたアグネス先生。今度先生は、今までと少しちがうと10歳の少女フレッドは思う……。新しい世界の扉を開いたひとりの教師と子ども達の1年をあたたく描く。

※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 8月6日(土) 午後2時～
市民会館4階大会議室
「花火」馬場あき子作・「知盛」より「壇ノ浦」木下順二作・「蜜柑」芥川龍之介作・「かえるのうた」山本満敏作 等 朗読 “甲府すずの会”^{かれはす} 瀬戸内寂聴作 朗読 “甲府南なみの会” です。お楽しみに！

※なお、次回は9/10(土)です

★だっこの会 8月17日(水) 午前10時30分～
市民会館3階和室

★おはなし会 8月27日(土) 午後2時～
市民会館3階和室

材料 (4人分)

- 牛モモ肉……………320g
- 塩……………小さじ1/6弱
- こしょう……………少々
- ナツメグ……………少々
- A 淡口醤油……………小さじ2
- スキムミルク……………小さじ2
- 水……………120ml
- 粒マスタード……………大さじ1
- 赤ピーマン……………12g
- ピーマン……………12g
- 玉ねぎ……………40g
- プレーンヨーグルト……………140g
- アスパラガス……………60g
- 人参……………40g
- 大根……………60g
- B 水……………1・1/2カップ
- コンソメ……………3g
- 一人当たりの栄養価
- エネルギー……………205kcal
- タンパク質……………18g
- 脂質……………9.5g
- カルシウム……………65mg
- 塩分……………1.2g

- 作り方
- 1 牛肉は一口大に切り、塩、こしょう、ナツメグをふる。
 - 2 Aを混ぜ合わせる。
 - 3 ピーマン2種類はみじん切りにし、玉ねぎも細かくみじん切りにして水にさらす。
 - 4 ヨーグルトはクッキングペーパーで包みザルにのせクーリム状になるまで水切り



マイクッキング
牛モモ肉のヨーグルトディップのせ

No.29

協力 清哲町食生活改善推進員会

一口メモ
牛肉は、フッ素樹脂加工のフライパンで油を使わずに焼くので、脂質を減らせます。ヘルシーなヨーグルトディップをたっぷり添えてどうぞ。

- 5 アスパラは3cmに切り、人参、大根は3cmの棒状に切る。鍋にBを入れ、アスパラ、人参、大根をゆでる。
- 6 フッ素樹脂加工のフライパンを熱し、牛肉を入れて焼く。焼き上がった皿に取りだし、2を入れて煮詰める。
- 7 牛肉に6のソースをかけ4をのせ、5を添える。

児童センターで遊ぼう!

* 吹き矢を楽しもう (市体育指導員) *

北東 8月5日(金) AM10:30~
北西 8月9日(火) AM10:30~
(小学生と合同)

* お話し会 (県立大学お話しクラブ) *

北東 8月12日(金) AM10:30~
甘利 8月12日(金) PM 2:00~
(小学生と合同)

* 食育の話し (サークルタンポポのたね) *

北西 8月31日(水) AM10:30~

* 家庭教育支援推進事業/子育て講座 *

北東 9月8日(木) AM10:30~11:30
「子どもの心の発達」
※ 講師・・・山梨県立大学教授 池田政子

* お団子作り (講師 韮崎市栄養推進員) *

甘利 9月9日(金) AM10:00~
要予約・有料
場所 大草ふれあいセンター

○このほか「パソコンを楽しもう」・チャレンジランニング、工作遊びなど、夏休みの行事として計画しています。各センターに問い合わせるか、センターだよりで確認してください。

小学生対象

* ニュースポーツを楽しもう *

北西 8月 2日(火) AM10:30~
※ 講師・・・市体育指導員

* 食育の話し *

甘利 8月 3日(水) PM 2:00~
北東 8月22日(月) AM10:00~
※ 講師・・・山梨県栄養士会

* 環境の話し *

韮崎 8月 4日(木) AM10:30~
※ 講師・・・山寺 仁太郎 先生

* 地域の昔の話し *

甘利 8月 2日(火) AM10:30~
北東 8月 9日(火) AM10:30~
韮崎 8月19日(金) PM 2:00~
北西 8月24日(水) AM10:30~
※ 講師・・・山寺 仁太郎 先生

* 防犯教室 *

韮崎 8月 9日(火) AM10:30~
※ 講師・・・韮崎警察署

0~6歳(未就園)児を持つ保護者(母・父・祖母・祖父など)でも行事のない日でもお子さんと一緒に遊びに来てください。

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 韮崎児童センター ☎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

8月3日(水)・9月7日(水) AM10:30~11:30
(支援センター)

* 大きいプールで遊ぼう

8月5日(金)・8月12日(金) AM10:00~
(藤井保育園プール)

* 「第3回 親子エアロビクス教室」

8月9日(火) AM10:30~11:30
(藤井保育園遊戯室)

※ 講師・・・齊藤 晴美 先生

※ 持ち物・・・室内シューズ

* 体位測定

8月22日(月) AM10:30~ (支援センター)

* 誕生会に参加しましょう

8月24日(水) AM10:00~ (支援センター・
藤井保育園遊戯室)

* スクラップブック教室

8月30日(火)・31日(水) AM10:00~
(支援センター)

※ 講師・・・新海 由里子 先生

※ 要予約・・・親子16組・有料

※ 持ち物・・・子供さんの写真 1~2枚

☆利用時間 月曜日~金曜日 AM10:00~12:00

保育園開放日 毎週水曜日 AM10:00~12:00

子育て相談 (面談 AM8:30~12:00)

(電話相談 AM8:30~PM5:00)

☆問い合わせ

韮崎市地域子育て支援センター (藤井保育園内)

☎23-7676(FAX兼用)

8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
パパ・ママ学級 (Bコース?)	9日(火)	13:30	母乳栄養・母乳マッサージ プレスト診断・赤ちゃん抱っこ体験	保健福祉センター (市立病院隣) (☎23-4310)
機能訓練教室	1,3,5,8,10,19,22,24,26,29,31日、9月2日	13:30		
すくすく教室	9日(火)	13:00	対象:H17年1月生まれ	
よちよち教室	23日(火)	13:00	対象:H16年9月生まれ	
のびのび教室	24日(水)	13:00	対象:H15年7月生まれ	
体改善 "にこにこ"講座	Aコース@23日(火) Bコース@24日(水)	9:00	要予約	

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・木曜日	9:30 } 16:00		保健福祉センター (市立病院隣) (☎23-4310)
育児相談	25日(木)	9:30 } 16:00	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ヵ月児	H17年4月生まれ	26日(金)	1日~15日生まれ 13:00~13:20	保健福祉センター (市立病院隣) (☎23-4310)
1歳6ヵ月児	H16年1月生まれ	12日(金)	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。	
3歳児	H14年7月生まれ	19日(金)		

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
今月はありません				

医療Q&A「メタボリック症候群について」

Q:メタボリックシンドローム(代謝症候群)ってなんですか。

A:日本人の30%は心臓病や脳血管疾患といった動脈硬化が原因の病気で亡くなります。これは癌で亡くなる人数にほぼ匹敵します。高血圧、糖尿病、高脂血症、肥満、喫煙は動脈硬化を促進させ、動脈硬化の危険因子と呼ばれます。危険因子の数が多くなればなるほど動脈硬化はより早く進行します。

1980年代になり肥満、高血圧、高脂血症、糖尿病などが同一個人に集積する傾向があることが明らかになりました。たまたま危険因子が集積したのではなく、共通の原因があるのではと考えられる様になりました。危険因子が集積することが動脈硬化を促進させ、死亡が30倍以上になると報告されています。これがメタボリックシンドロームです。

生活様式が変化し栄養過多、運動不足で内臓脂肪が蓄積されることが原因で、脂肪細胞からの色々な活性物質により、高血圧、高脂血症、糖尿病になると考えられています。ウエストサイズが男性で85cm、女性で90cm以上の人はメタボリックシンドロームの可能性があります。血圧、脂質、血糖のチェックが必要かもしれません。メタボリックシンドロームは正に生活習慣病です。生活習慣の改善で予防、治療が可能です。

市立病院 副院長

小森貞嘉





老人福祉センターバス

8月の巡回日程

日程に変更がある場合には、地区長を通じて連絡します。

4木	中田町・穴山町全区
5金	円野町全区
8月	清哲・神山町全区
9火	旭町全区
10水	大草町全区
11木	竜岡町全区
12金	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
15月	富士見1～3丁目・岩下・上の山
16火	穂坂町権現沢・上の原・上今井・原・長久保
17水	静心寮
18木	穂坂町日の城・三之蔵・三ツ沢上・下・飯米場
19金	穂坂町柳平・宮久保・鳥の小池
22月	藤井町全区
23火	中田・穴山町全区
24水	円野町全区
25木	清哲・神山町全区
26金	老壮大学・東が丘病院
29月	旭町全区
30火	大草町全区
31水	竜岡町全区
9/1木	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
2金	富士見1～3丁目・岩下・上の山
5月	穂坂町権現沢・上の原・上今井・原・長久保

各種税等の納期限

国民健康保険税 第3期
介護保険料 第3期
8月31日(水)

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。

(要予約)
22-9711

実施日	場所	時間
毎週火・金曜日	結婚相談所(市民会館1階)	13:00～16:00

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1～3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

無料法律相談

法律的な相談であればどんな内容でも可。1人30分 8月の予約受付は8月10日(水)AM9:00～電話受付

(要予約)
企画財政室
(内線322・323)

実施日	場所	時間
25日(木)	市役所	13:00～16:00

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

物忘れや痴呆予防・介護についての相談に応じます

物忘れ相談

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

今月の行事等

- | | |
|----------------------|-----------------|
| 3日(水) 社放研すずらん | PM 1:30 市民会館 |
| 9日(火) 社放研もみじ | PM 8:00 藤井公民館 |
| 社放研ほほえみ | PM 8:00 竜岡公民館 |
| 16日(火) 社放研あすなろ | AM 10:00 市民会館 |
| 18日(木) 武田の里婦人大学 | PM 1:30 市民会館 |
| 21日(日) 武田の里親子ふれあいまつり | AM 8:30 市営総合運動場 |
| 26日(金) 老壮大学 | PM 12:30 市民会館 |

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



**8月16日(火)
夏の武田の里まつり花火大会!**

武田の里まつり実行委員会では、8月16日(火)武田の里花火大会を行います。家族や友達とロマン溢れるひとときを過ごしてみたいかがですか。



(予定)

盆踊り大会
午後6時15分～7時30分
たいまつ行列
7時～7時30分
武田の里供養会
7時30分～8時
花火大会
午後8時～8時45分

●問い合わせ
産業経済課商工観光室観光係(内線243)

※当日、会場付近は渋滞が予想されます、なるべく乗り合わせ若しくは中央公園・市営運動場からのシャトルバスをご利用下さい。

**わが家の主役
写真を募集しています**

わが家の主役



生まれてきてくれて
ありがとう
佑馬(ゆうま)くん
平成17年1月16日生
旭町上条中割
三井 裕明・千春さん長男



▲中学生の部 韮崎東中学校 対 FCジュスティ世田谷 (市中央公園陸上競技場)

サッカーフェスティバル開催

7月9日(土)より第25回武田の里にらさきサッカーフェスティバルが開催され、県外からもチームを招き、市中央公園陸上競技場を主会場に熱戦が繰り広げられました。

としよかんまつり開催

6月26日(日)としよかんまつりが、市民会館大ホールにおいて開催され、大勢の親子連れが来場し、紙芝居や、人形劇、手遊びなどをおこなって、楽しい午後のひとときを過ごしました。



2100
この広報紙は、古紙配合率一〇〇%再生紙を使用しています。

市の人口(7月1日現在)

男16,398人 女16,721人 計 33,119人 前月比0人
世帯数 12,040世帯 前月比+4世帯

健康に気をつけ医療費の節約にご協力ください。

7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 125,107,557円(前月比2.23%増) *1人当り 13,955円
老人保健 230,482,751円(前月比7.78%増) *1人当り 56,202円