

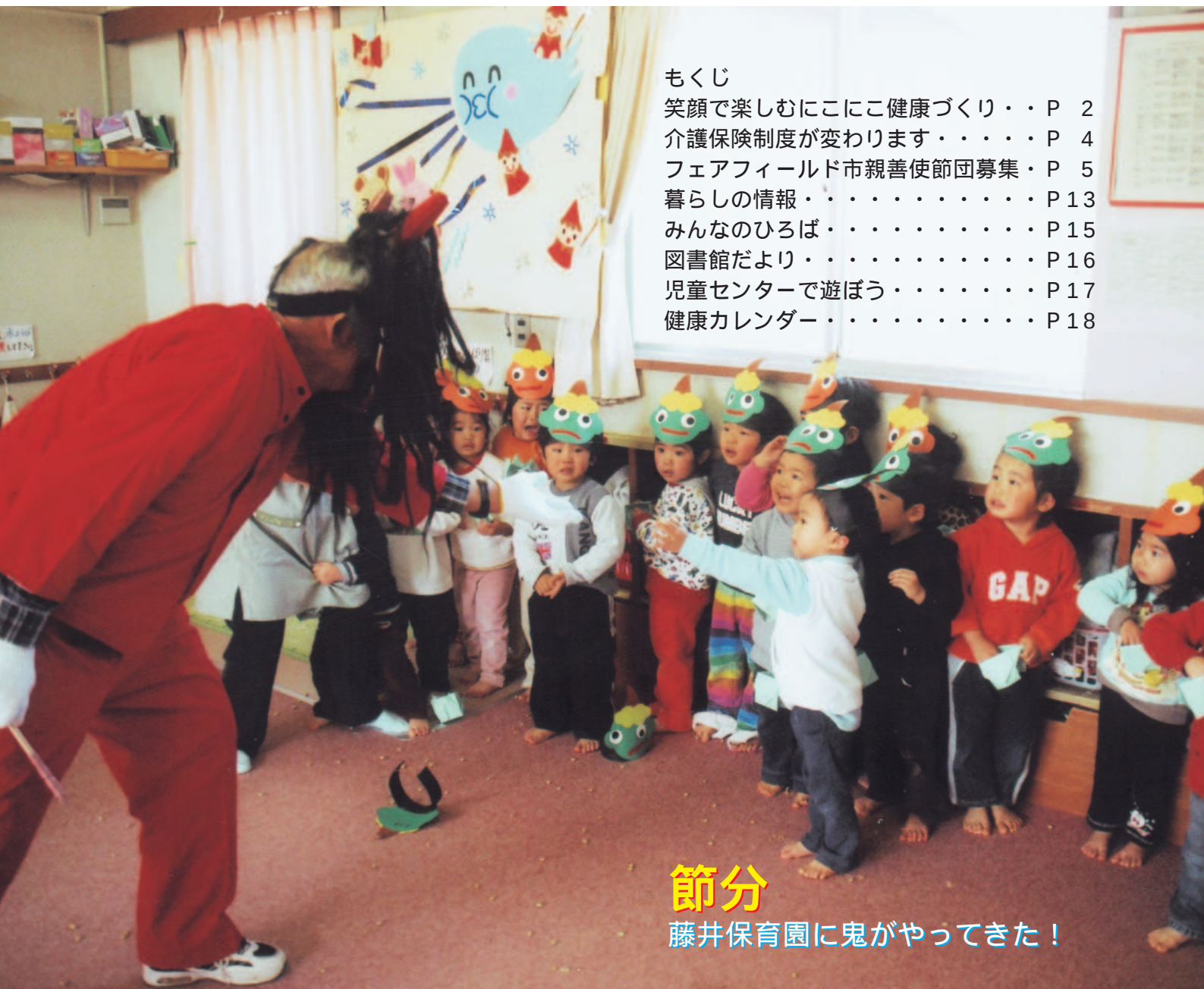
広報

にらさき

3

2006 MARCH
平成18年3月号
No.698

A PUBLIC RELATIONS MAGAZINE



もくじ

笑顔で楽しむにこにこ健康づくり・・・	P 2
介護保険制度が変わります・・・	P 4
フェアフィールド市親善使節団募集・・・	P 5
暮らしの情報・・・	P13
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

節分

藤井保育園に鬼がやってきた！



笑顔で楽しむ「にこにこ健康づくり」

ウォーキングの効果あり!? 多くの方が自覚症状と体力が改善!

市では今年度から、にこにこ健康づくり事業に、ウォーキングを取り入れました。

教室では、毎回80人以上の方が参加され、約4ヶ月間記録をつけながらウォーキングを実践しました。市における医療費の現状とあわせて、その成果をお知らせします。



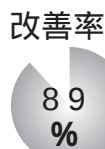
▲「ニューイヤー市民ウォークと郷土料理」には、大人から子どもまで多くの方の参加がありました。

成果その1 スタミナが ついた!

ウォーキングと有酸素運動を継続して実践すると、心肺機能が高まり、持久力がつきます。

当初、持久力がなかった28

名のうち25
名の方に改
善がみられ
ました。



成果その2 頭痛が 解消した!

頭痛には、頭部の血管が狭がり、炎症を起こし痛みがでる「片頭痛」と、頭から首、肩にかけての筋肉が緊張し血流が悪くなり、疲労物質が筋肉にたまり神経を刺激して痛みが起る「緊張型頭痛」などがあります。そのなかで、緊張型頭痛は、運動により血流が改善し、痛みが軽減する場合があります。

当初14名の方が頭痛を訴えていました
が、14名の方全員が改善しました。



成果その3 食欲が出る ようになった!

食欲減退の原因には、不安やストレスや胃腸病など内臓疾患によるものや、風邪などの病気によるものなどがあります。また、慢性的にただ何となく食欲がないと訴える方もいます。このような方たちに共通するのは、運動不足によりエネルギーが常に余り気味になり、空腹を感じなくなっているということです。ウォーキングなどの運動は、体全体の血液循環をよくし、エネルギー消費を促進するので食欲を増進させる効果があります。



健康サポーター を募集します

∨(^ ^)∨

健康づくり事業に自らも参加しながら企画したり運営したり...
みんなで健康の輪をひろげましょう。

【企画】新規企画および現状事業の見直し等を共に考えましょう。

【運営】各教室の受付・測定等を仲間と楽しく運営しましょう。

【対象】教室の参加者または、来年度以降参加される方です。

【申込】国保医療係（内線116-118）

「笑顔で楽しむにこにこ健康づくり事業」のホームページを開設しましたのでご覧ください。

【HP】<http://www.city.nirasaki.lg.jp/nikoniko/>

尚、この事業には体育指導員、食生活改善推進委員、NPO 韮崎スポーツクラブのご協力をいただいております。

成果その4
体が軽くなった！

ウォーキングを続けると脂肪が減り、全身に筋肉がつき体が引き締まってくるので、体が軽く感じるようになります。

当初、体が重いと感じていた28名のうち27名の方が改善されました。



参加した方の感想

歩くことがとても楽しくなりました。足が疲れにくくなり、はじめのうち足が重く感じて、歩きなれてくるにつれ、軽く感じるようになり、調子よく歩けるようになりました。腰痛があり左足に軽いしびれがありましたが、忘れていたことが多くなりました。これからウォーキングを続けていきたいと思っています。
N・Sさん(70歳)

現状
医療費が上昇しています。

下記のグラフ(表)は、平成16年3月から平成17年11月診療分まで皆様が医療機関などにかかり、市が支払った医療費の推移です。

毎年医療費が上昇していることがわかります。その支払う医療費は、皆さまからの保険料で賄われています。貴重な財源を大切にしましょう。

改善策



これから
応援します。
あなたの健康づくり

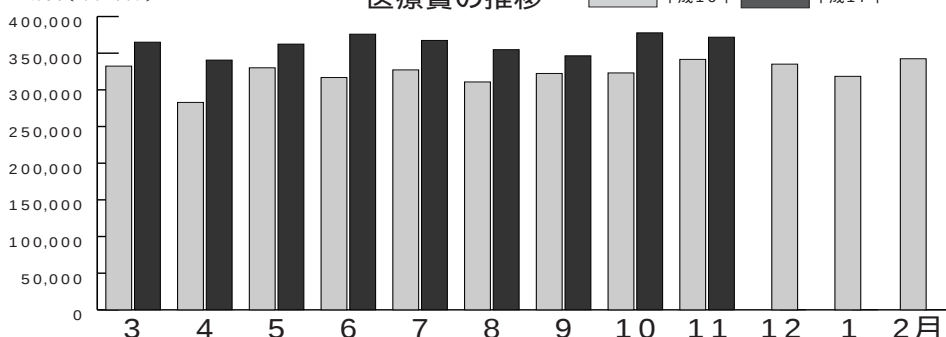
ただいま、市では、皆さまが「生涯健康」で「より質の高い生活」が送れるように「笑顔で楽しむにこにこ健康づくり事業」を実施しております。
来年度も、新規参加者を募集しますので、あなたも「健康づくり」や「仲間づくり」をしてみませんか。



医療費(単位千円)

医療費の推移

平成16年 平成17年



お知らせ

重度心身障害者医療費助成
乳幼児医療費助成
ひとり親家庭医療費助成

の対象の方

新しい受給者証は
カードサイズに
なります。

医療費助成金の支払いについて

国保医療係では、来年度に向けて各種医療費助成の電算システムを全面的に整備しておりますので、下記の分につきましては、支払いが遅れてご迷惑をおかけしますが、ご理解願います。

2月に請求した分(3月支払い分)

重度心身障害者医療費助成
乳幼児医療費助成
ひとり親家庭医療費助成



4月下旬に支払われます

受給者証の変更について

重度心身障害者医療費・乳幼児医療費助成金の受給者証が4月1日より変更になります。

ただし、すでに重度心身障害者医療費助成の対象の方は、現在お持ちの受給者証が更新日までお使いになれますので、そのままお使いください。更新日に新しい受給者証が発行されます。

乳幼児医療費助成の対象の方には、順次郵送で新しい受給者証を送付します。



市○○○医療費助成金受給者証

有効期限 年 月 日
受給者番号
フリガナ
受給者氏名
生年月日 年 月 日 性別
住 所 市
資格取得年月日 年 月 日
交付年月日 年 月 日
市 長 印

介護保険制度が 新しく生まれ変わります。

4月より介護保険法の改正に伴い介護保険制度が変わります。

今回の改正は、要介護状態にならないために「予防」を重視した取り組みとなり、高齢化が進んでも市民の皆様の負担が重くならないよう介護サービスの利用料・保険料の見直しを行っていくものです。



▶いきいき貯筋くらぶの様子

介護を予防するサービスや事業の開始

○軽度（要支援1・2、要介護1）の高齢者が元気でいられるための、栄養改善や筋力向上などの介護予防を行います。

○介護や支援を必要とする前的高齢者の状態が悪化しないように、閉じこもり予防や認知症予防等を行います。

施設サービス利用時の利用者負担の見直し（平成17年10月から実施）

○これまでは施設に入所している人の居住費と食費は介護保険の対象となっていました。が、在宅で介護サービスを利用している人と負担を公平にするため、居住費、食費が全額自己負担となりました。

居住費とは……

施設の利用代＋電気、ガス、水道等の光熱水費に相当する費用

食費とは……

食材料費＋調理コストに相当する費用

住みなれた地域での自立した生活を支援

○高齢者の生活を総合的に支援する「地域包括支援センター」を設置します。

・高齢者の様々な問題の相談や、介護保険のサービスと医療や福祉でのサービスの総合的な提供を行います。

○「地域密着型サービス」を始めます。

・高齢の方たちが市内にある介護保険のサービス事業者が行うサービスを利用し、なるべく在宅での生活ができるように支援を行います。

サービスの質の確保と向上

○利用者が事業者や本当に必要なサービスを選択できるように、事業者の情報を開示します。

○利用者のサービス計画を作成するケアマネージャーの資格更新制の導入、研修の義務化、担当するサービス計画（ケアプラン）の件数の見直し等を行います。

負担のあり方や制度運営の見直し

○低所得者の保険料軽減など負担に配慮した保険料設定となります。

○保険料を天引き（特別徴収）する年金の対象を遺族年金、障害年金まで拡大します。

○年金からの天引きとなる対象者の把握を年1回から複数回にします。

○市主体の制度運営ができるように、県が事業者指定を行う際、関与できるなど市の権限が強化されます。

新年度に介護保険制度ダイジェスト版を作成し、全世帯に配布します。

お問い合わせ

福祉室福祉介護係

（内線137・138）



市では、カリフォルニア州フェアフィールド市との姉妹都市締結35周年を記念して、「荏崎市親善使節団」を市民の皆様より募集します。

訪問先 フェアフィールド市ほか

訪問期間 5月14日(日)～5月18日(木)【3泊5日間】

募集人員 5名

応募資格 市内在住で健康に自信のある20歳以上65歳以下の方

応募方法 総務室に用意してある所定の応募用紙に記入し申し込んでください。応募用紙は市のホームページからダウンロードすることもできます。

募集期間 3月1日(水)～3月17日(金)まで

参加費用 約35万円(うち、約3分の1を市が補助します。

*ただし、10万円を上限とします)

その他 応募者多数の場合は、抽選といたします。

●申込み・お問い合わせ 総務室総務係(内線312・313)



▲フェアフィールド市による歓迎式典



▲姉妹都市締結30周年記念使節団は、フェアフィールド市において、歌やガーデンパーティーなど様々な交流をしました。

フェアフィールド市 ってどんなところ？

カリフォルニア州ソラノ郡フェアフィールド市が正式の名称で、サンフランシスコ市北東75km、スクラメント西80kmに位置し、サンフランシスコへの通勤住宅地として発展している。

夏の暑いときが30度、冬の寒いときでも4度と、温暖な気候に恵まれた市であり、5月から10月頃までは雨が降らず、11月から4月頃にかけて少量の雨があるが、年間300mmから350mm位である。面積75.0km²、人口約70,000人で見渡す限り平坦で、ところどころ小丘陵がある。

郡の首都であることから郡役所・裁判所等をはじめ、小・中・高27校があり、教育・公共施設ともよく整備されている。

日本人も多く住んでいて、寿司屋や日本食スーパーなどもあり、食の心配はない。

産業の主体は果樹園で、ブドウ・モモ・ナシ・ボタンキョウ等が大量に栽培されており、果樹園の栽培ではカリフォルニア州では最も古い。また、日本でも有名なジェリービーンズの工場がある。そして、米軍の軍空輸基地としては世界一を誇るトラビス空軍基地がある。



▲郊外に広がるブドウ畑

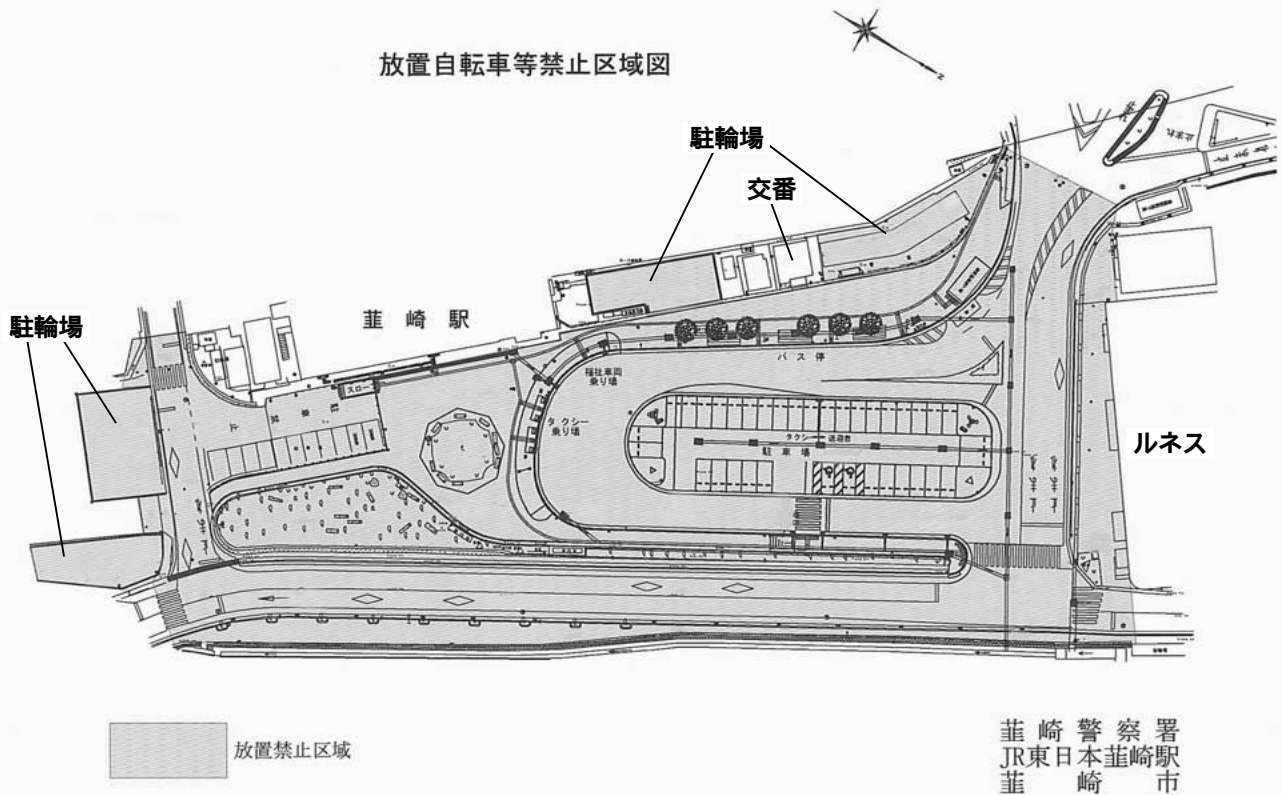


駅前放置自転車をなくそう！

蕪崎駅周辺の放置自転車をなくし、市の玄関でもある駅周辺の環境を整備するための条例が施行されました。これにより、下図の放置自転車等禁止区域内で、自転車やバイクなどを7日以上放置し、指導に従わない場合は、撤去いたします。

駅前の環境整備に皆さまのご協力をお願いいたします。

お問い合わせ 商工観光室観光係（内線243）



アダプトプログラム（街美化活動）参加募集

市では、市民の皆さまと協働して散乱ごみや雑草のない公共空間を創る活動（アダプトプログラム）を行っています。

まず、あなたの身近な公園から、きれいで快適な場所づくり活動をしませんか？

対象

市民である必要はありません。個人から団体（友達同士、グループ、会社など）まで活動して頂けます。

申込み・お問い合わせ

都市計画室公園管理係（内線272・273）

「蕪崎市第5次長期総合計画後期基本計画（素案）」の パブリックコメント（意見募集）結果の公表

蕪崎市第5次長期総合計画後期基本計画（素案）についてパブリックコメントによる意見募集を1月20日から2月13日まで実施しました。その結果、1人、1団体の方から5件のご意見をいただきました。寄せられた意見を考慮して後期基本計画を策定します。

なお、寄せられた意見やそれらの意見に対する市の考え方ににつきましては、次のとおり公表しますのでお知らせします。

公表内容 ①市民の皆さまから寄せられた意見

②その意見に対する実施機関の考え方

公表方法 ①情報公開コーナー（市役所1階）での閲覧

②市ホームページへの掲載

お問い合わせ 企画財政室企画政策係（内線322・323）

東海地震に備えよう

「東海地震」は、地震の予知が可能とされている、東海沖を震源地とする地震です。

この地震が起こると、韮崎市では「震度5弱」から「震度6弱」の揺れが発生すると想定されています。

東海地方では常に地震のデータを観測しており、気象庁ではそれから得られた情報から危険度を決め、皆さんに「東海地震に関する情報（観測↓注意↓予知）の順に発表します。

なお、東海地震は突発的に発生する場合があります。また、それ以外の大きな地震が起こることもあります。

日ごろから耐震補強や家具の固定、食料・飲料水の確保はもとより、ご家族の皆さんとの待ち合わせ場所を決めておくなど準備しておきましょう。

お問い合わせ 総務室防災交通係（内線314）



震度5弱
つり下げものは激しく揺れ、棚にある食器が落ちることがあります。多くの人が身の安全を図ろうとします。耐震性の低い家では破損するものがあります。



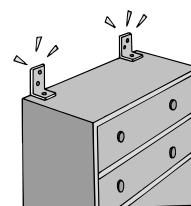
震度5強
かなり激しく揺れ、重い家具が倒れることもあります。自動車の運転が困難な状況になります。耐震性の低い建物では、かなり破損するものがあります。



震度6弱
立っていることが困難になります。固定していない家具は転倒する。耐震性の低い建物は倒壊、耐震性の高い建物でも、破損するものもあります。

テレビ・ラジオなどから正確な情報を把握しましょう

危険度	東海地震発生の可能性	主な防災対策
低い ↓ 高い	東海地震観測情報（青情報） 観測データに異常が現れているが、直ちに評価できない。	○ 防災対策はとくにありません。 ○ 落ち着いて普段と同じように行動してください。（市・県では情報収集、連絡体制がとられます。）
	東海地震注意情報（黄情報） 東海地震の前兆現象の可能性が高まった。	○ 地震に備えるため、次のような準備行動を実施してください。 ・ 急な外出や旅行、出張の自粛 ・ 自動車の使用を控える ・ 浴槽等への水の汲み置き ・ 家族同士の連絡方法の確認 ・ 室内の家具の固定 （市・県・防災機関では、児童・生徒の帰宅対策など、地震の被害をできる限り少なく抑える措置や防災応急対策活動の準備を始めます。）
	東海地震予知情報（赤情報） 東海地震が（2～3日以内に）発生する恐れがある。	○ 内閣総理大臣から「警戒宣言」が発せられます。 ○ 地震に備えるため、次のような行動を実施してください。 ・ 崖崩れ等の危険箇所及び耐震性のない建物からの避難 ・ 飲料水を貯え、食料、医薬品、懐中電灯、ラジオなどの非常持ち出し品の確認 ・ 火元や破損しやすいものの点検を行い、危険な作業を控える （市・県では、地震災害警戒本部を設置し、地震に備えた防災応急対策活動を実施しています。）



あなたの生きがい応援します

学生募集

武田の里婦人大学

平成18年度（第29期生）



開講日程 4月20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2日(木)～ 4月13日(木)
申込み・お問い合わせ 生涯学習推進室(内線223)
市中央公民館(市民会館 ☎22-1121)



老壮大学にはいませんか？

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一さんが初歩から指導してくれます。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。“とりあえず様子だけでも”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。

開催日 毎月第4金曜日 午前中 クラブ活動、
午後 講座
会 場 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 各地区老人クラブ会長へ申込み
申込期限 4月5日(水)
お問い合わせ 福祉室福祉介護係(内線138)



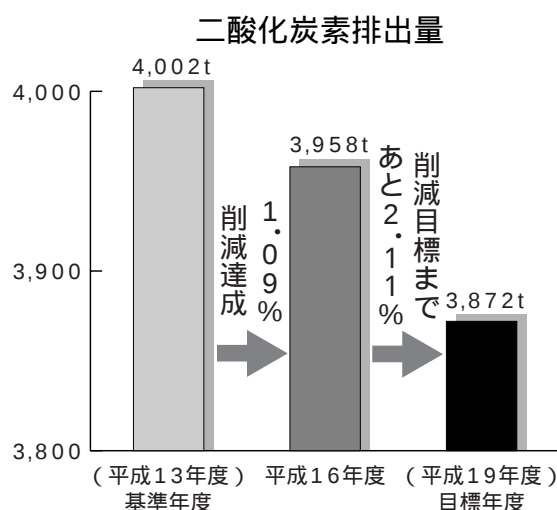
地球温暖化対策

への取り組み状況

市では、一事業所の立場で、市が行う事務・事業（本庁舎及び学校、保育園等を含む出先施設）からの温室効果ガスの排出量を平成15年度から平成19年度までの5カ年間で、基準年度（平成13年度）の排出量よりも『3.2%』の削減を目標に取り組んでいます。

平成16年度の取組状況がまとまりました。その結果、温室効果ガスの総排出量は、基準年度と比較して、1.09%の削減が達成されました。

今後、二酸化炭素等温室効果ガスの排出量を削減するための取り組みを引き続き実施していきます。



ハイブリッド街路灯設置

本市の豊かな自然エネルギーの活用と市民の皆さまへの啓発を目的に、ハイブリッド街路灯（太陽光発電と風力発電の併用による照明）を葦崎駅前広場及び、市役所庁舎前に設置しました。

デザインには、

武田の里、サッカーのまちを表現した、武田菱やサッカーボールが形取られています。



ごみ収集にご理解とご協力をお願いします。

- ・ごみステーション付近に車の駐車はご遠慮ください。
- ・ごみ収集車の停車にご協力ください。
- ・古紙類・飲料缶・びん等の資源物は、ごみステーションに出されても収集しません。資源物は、地区または拠点収集場所でのリサイクルを！

きれいに使おう
ごみステーション！



決められた日と時間を守って、指定袋で出して下さい！
排出日や排出物に不安がありましたらスタッフにお気軽にお尋ねください。

家電リサイクル機器の収集(有料)

日時 3月11日(土) 午前9時から午前11時30分まで

場所 葦崎市役所東側駐車場

費用 リサイクル料金 = 有料となります。

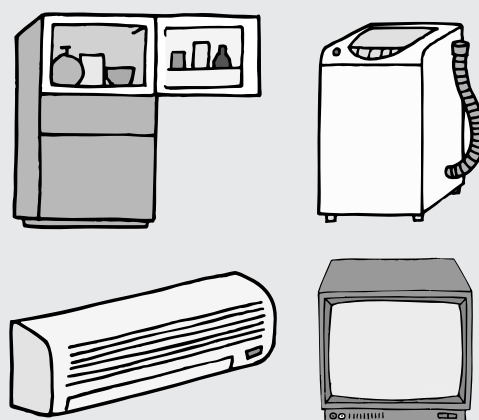
収集品目及びリサイクル料金

- ①テレビ(ブラウン管式) 2,835円～
プラズマ、液晶、パソコン用モニタは対象外です。
- ②洗濯機 2,520円～
- ③冷蔵庫 4,830円～
- ④冷凍庫 4,830円～
- ⑤エアコン 3,675円～

(注) メーカーによってリサイクル料金が異なります。

業務用は対象外です！

お問い合わせ 環境室 廃棄物対策係(内線123)



米の生産調整

1 平成18年に葦崎市で作れる米の量は3,595.8tと決まりました。作付面積に換算すると647.9haで前年に比べると6.6ha減少しました。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。（県については葦崎市は対象外）

	平成17年度の助成体系		平成18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
国 助 成	麦又は大豆の団地化（共同取組助成）	20,000円/10a	—	—
	麦又は大豆の作付（個人取組助成）	6,000円/10a	麦又は大豆の作付（個人取組助成）	10,000円/10a

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

○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。

国助成

○麦又は大豆の作付助成（個人取組助成）：農業者個人

①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。
②対象作物	麦又は大豆。
③規模要件	3a以上の麦又は大豆の作付を行う場合。
④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方のことです。

作る喜び、育む喜び

新規貸出 区画数	穂坂町 日の城農園 11 区画 30㎡ 穂坂町 宮久保農園 3 区画 40㎡・30㎡ 大草町 若尾農園 5 区画 40㎡
貸出期間	平成18年4月1日～平成19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/40㎡ 4,800円/30㎡ 年度中途者は月割りになります。
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
問合せ先	農林室 農務係 ☎ 22-1111（内線237）

貸出区画数は平成18年2月1日現在

市では、茅ヶ岳・鳳凰三山や南アルプス、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、地元の農家の方が管理人として親切に栽培指導してくれます。施設も東屋・農具小屋（ジョロ・鍬・一輪車等々）トイレ・すべり台・砂場等を設置し、充実しています。

「今まで興味はあったけど



「できるかな？」とっていた方や子供連れの方にも楽しんで頂けると嬉しいです。

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

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ください。

「市民農園」利用者募集

固定資産課税台帳の確認をしましょう

平成18年度は

評価替えの年です

固定資産税の評価額は3年ごとに評価替えを行い見直しを行っています。

平成18年度は固定資産の評価替えの年なので、土地・家屋の評価額の見直しを行います。

評価替えにより、現況地目

の変更や家屋の新・増築などの特別な変化がない限り、今後3年間はこの評価額をもとに固定資産税を算出します。

ただし、宅地については、地価の下落により価格を据え置く事が適当でないときは評価額の修正を行います。



固定資産課税台帳の確認

無料閲覧・縦覧期間

4月3日(月)～5月31日
(水)午前8時30分～午後5時15分(閉庁日は除きます)
閲覧場所 固定資産税係

閲覧制度

納税義務者などが自分の固定資産課税台帳を見ることが出来る制度です。

台帳の閲覧は通年でできますが、無料期間は一年に一度だけ(期間外は1件300円の手数料がかかります)なので、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

固定資産の納税者が、他の土地や家屋の評価額等と比較する事により、自分の土地や家屋の評価額が適正であるかを確認できる制度です。

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できます。

固定資産税・都市計画税納税通知書の様式が変わります

平成18年度より、固定資産課税システムの變更に伴い、納税通知書の様式が変わります。お手元に届きましたらご確認の上納税をお願いいたします。

お問い合わせ
税務室固定資産税係

(内線157・158)

4月1日より、市内全域の住所地番の表示を変更します。

これまで、住所地番に枝番がある場合「123番地の1」というように、番地の次に「の」がありましたが、「の」を削除し「123番地1」という表示に変わります。

変更前「・・・番地の■」 → 変更後「・・・番地■」

- ・この変更に伴う公的機関への手続きは、原則として必要ありません。
- ・運転免許証やパスポートは次回更新の際に手続きをしてください。
- ・個人での契約(生命保険等)や会社への届出などは、個別にご確認ください。

様々な手続きで証明書が必要な場合は、4月になってから市役所市民室で表示変更の証明書(無料)を発行します。

お問い合わせ 市民室市民係(内線112、113)

訓練生募集中！

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。

詳細については、管轄のハローワークまたは当センターまでお問い合わせください。

お問い合わせ

雇用・能力開発機構山梨センター

☎ 055-242-3066・FAX 055-242-3068

子どもの「きこえ」と「ことば」の相談会

お子さまの「きこえ」「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。専門の教員がご相談に応じます。来校されるのが難しい方は電話やメールでの相談も受けておりますので、ご利用ください。

日 時 3月19日(日)・20(月)

時間はいずれも午前9時～午後5時まで

場 所 県立ろう学校幼児指導室(山梨市大野1009)

費 用 無料

相談内容 「きこえ」「ことば」に関する悩み相談

お子さまへの関わり方のアドバイス

聴力測定・補聴器調整など

申込み・お問い合わせ 事前に電話かFAXで申込みをお願いします。ろう学校「きこえとことばの相談支援センター」☎ 0553-22-1378・FAX 0553-22-6419

・E-mail sodan@rogako.kai.ed.jp

この相談会はろう学校入学とは関係ありません。

児童手当制度改正のお知らせ

平成18年4月より、児童手当の支給対象年齢の上限が小学校3年生から小学校6年生(12歳到達後の最初の年度末)までになる予定です。

4月に新5年生と新6年生になる児童を養育されている方は、申請手続きが必要になります。(公務員の方は勤務先で、また現在受給中の新4年生は手続きの必要はありません)詳細は、通常国会で法案成立後に決定しますので、内容が分かり次第、改めて市広報等でお知らせいたします。(なお、今回の改正では、年齢引き上げと併せて所得制限が緩和される予定ですので、所得超過で現在支給されていない方も対象となる場合があります。)

お問い合わせ 福祉室児童福祉係(内線132・133)

学校開放施設の利用を希望される団体へ

市教育委員会では、スポーツ活動の場として蕪崎市内の小中学校施設を一般に開放いたしております。

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、利用者登録を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、お気軽にお訪ねください。

お問い合わせ スポーツ振興室(市営体育館内)

☎ 22-0498

峡北地域振興局の廃止に伴い出先機関の組織が再編されます

4月1日から地域振興局体制は廃止し、峡中地域と峡北地域を統合して、北巨摩合同庁舎内で5事務所体制になります。

- ・中北地域県民センター
- ・中北保健福祉事務所 峡北支所
- ・中北林務環境事務所
- ・中北農務事務所
- ・中北建設事務所 峡北支所

【住所、代表番号は現行のままです】

峡北支所が受け持つ区域

中北保健福祉事務所

福祉関係業務

本所(旧甲府保健所 ☎ 055-237-1381)で全て受け持ちます。

保健所関係業務

峡北支所で現行の地区を受け持ちます。

中北建設事務所

峡北支所で現行の区域を受け持ちます。

建築関係業務については、本所(甲府 ☎ 055-224-1660)で受け持ちます。

本庁に移管する業務

専門性の高い業務は、本庁に一元化し、その専門性をより高め、より的確に処理します。

具体的な業務の事例

- ・市町村等の行政への助言に関する業務
- ・宗教法人、社会福祉法人に関する業務
- ・商工労政に関する業務
- ・県民生活、観光行政に関する事務 など

お問い合わせ 峡北地域振興局企画振興部

☎ 23-3051

暮らしの情報

インフォメーション

蕤崎市役所 ☎ 22-1111(代表)
詳しくは、各お問い合わせ先まで

催し

企画展示「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座敷で展示し、旧暦にあわせて桃の節句をお祝いたします。お誘いあわせのうえ、ご来館ください。

日 時 3月24日(金)～ 4月9日(日)
(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 市民俗資料館一階展示室、
蔵座敷(民俗資料館となり)
入館料 無料
お問い合わせ 市民俗資料館 ☎22-1696



ひな人形募集

民俗資料館で開催するひな祭りに、あなたのひな人形を展示してみませんか。箆笥の中などで眠っている人形を、この機会に外に出してみましょう。開催期間中に貸していただけるひな人形を募集しています。

期 間 ひなまつり開催期間中の3月24日(金)～4月9日(日) およびその前後数日。
お問い合わせ 市民俗資料館 ☎ 22-1696
(水曜日から日曜日までの午前9時～午後4時30分)

ミニスポーツを楽しもう！

春です！簡単で気軽にできるミニスポーツを楽しみながら、冬ごもりでかたくなった身体に活力を！

日 時 3月23日(木) 午後3時～4時30分
場 所 市営体育館アリーナ
内 容 各種ミニスポーツ体験①ヒューマンロコモーション②グループバンブーダンス③カローリングなど

指導者 体育指導員
持ち物 室内用運動靴・運動のできる服装・飲み物
参加費 無料
申込み・お問い合わせ 3月16日(木)までに
市中央公民館 ☎ 22-1121

お知らせ

先物取引被害・外国為替証拠金取引被害 無料法律相談会

開催日 3月11日(土)午後1時～4時まで
受 付 当日午後1時～3時30分まで(予約不要)
当日は午後12時50分まで会館は施錠されていますのでご注意ください。
開催場所 山梨県弁護士会館(甲府市中央1-8-7)
相談内容 ・先物取引被害に関する相談
・外国為替証拠金取引被害に関する相談
・その他法律相談
お問い合わせ 山梨県弁護士会 ☎ 055-235-7202
駐車場の用意はできませんので、最寄りの有料駐車場をご利用ください。

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、視覚に問題の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 3月18日(土)・19日(日)
時間はいずれも午前10時～午後3時まで
場 所 県立盲学校六星館(甲府市下飯田2-10-2)
費 用 無料
申込み・お問い合わせ
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～午後5時まで。
県立盲学校視覚障害教育相談・支援センター
☎ 055-226-3361・FAX 055-226-3362

1000万人のガンバリサポート スポーツ安全保険

スポーツ・文化・ボランティア活動などの団体活動に最適な保険です。

保険の詳しい内容、資料の請求はホームページ

<http://www.sportsanzen.org>

もしくは、下記問い合わせ先まで

申込み・お問い合わせ

(財)スポーツ安全協会山梨県支部 ☎055-243-3920

近隣で行われる撮影に エキストラとして出演しませんか？

テレビドラマや映画の撮影にご協力いただけるエキストラの方を募集しています。

応募していただいたエキストラの方は、事務局が確認の上、登録し、必要に応じて映像制作者に紹介いたします。

応募資格

1. 年齢・性別不問（18歳未満は、保護者の同意必要）
2. 山梨県内にお住まいの方
3. 電話・携帯電話（PHS）・電子メール・FAX
いずれかによりご連絡のとれる方。

応募は、ホームページから

(http://www.pref.yamanashi.jp/fc/ws_extra.htm)

もしくは、応募用紙をFAXまたは郵送にてお送りいたします。

お問い合わせ 富士の国やまなしフィルム・コミッション事務局 ☎055-223-1556

中央高校通信制 入学生募集

自宅学習とスクーリングで高校を卒業できるのが、通信制高校です。勉強する内容は全日制・定時制と同じです。卒業を目的に入学することはもちろんですが、特定の科目だけ勉強することもできます。

募集人員 普通科 100名

募集期間 3月1日(水)～31日(金)

午前9時～午後4時（一部除外日有り）

出願資格

1. 中学校を卒業した人（見込み含む）
2. 高等学校への再入学を希望する人
3. 年齢制限はありませんが、県内在住の方限定

入学選抜方法 書類及び面接によります。

（筆記試験はありません）

お問い合わせ 山梨県立中央高校 通信制

☎055-226-4411（代表）

☎055-226-4412（通信制直通）

自動車保険請求相談センターを ご利用ください。

近年、交通事故の態様も複雑化して、その解決にお困りの方も多くなっております。日本損害保険協会では、これらの方々のために「自動車保険請求相談センター」を設置し、自動車損害賠償責任保険、任意自動車保険の請求について、無料で相談を受けていますので、ご利用下さい。

連絡先 日本損害保険協会 関東支部 甲府自動車保険請求相談センター ☎055-228-8335

文化ホール・チケット情報

Misato Sing and Roses Tour '05～'06 ～歌とバラの日々～

3月12日(日) 18:00開演 / 大ホール 全席指定 6,800円 *未就学児入場不可

『My Revolution』『恋したっていいじゃない』『サマータイム ブルース』等、数々のヒット曲を持つ渡辺美里のコンサートが荳崎で開催決定。ご期待下さい。☎20-1155 荳崎市文化ホール

倉本裕基スプリング・コンサート2006

4月23日(日) 15:00開演 / 大ホール 全席指定 4,500円 *未就学児入場不可

韓国ドラマ「冬のソナタ」にも楽曲が使用される等、日本のみならず韓国においても今、最も注目を集めるアーティストのひとり。☎055-232-1118 テレビ山梨

劇団わらび座 ミュージカル 棟方志功 炎じゃわめぐ

6月11日(日) 19:00開演 / 大ホール 全席指定 前売4,800円 当日5,300円 *2歳以下膝上無料

日本が生んだ天才画家、棟方志功を題材にした劇団わらび座ミュージカル ☎055-232-1118 テレビ山梨

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



節分行事「まいこんだ」

2月3日、清哲町折居地区で、節分の伝統行事「まいこんだ」が行われました。
子どもたちが、各家庭を訪れ、笹竹を振り「まいこんだ、まいこんだ、福の神がまいこんだ」と声高らかに歌い、「福」を「持ち込む」という、折居地区に伝わる節分の伝統行事です。



NPO 荊崎スポーツクラブ

3月中無料体験実施!!

荊崎スポーツクラブでは年間を通して、豊かなスポーツライフの実現を目指し、20種類のスクール、15種類のサークル活動を実施しております。

もつと多くの市民の皆様が健康で明るい毎日を過ごすため、当クラブで自分にあつた生涯スポーツを見つけたい、たくさんを願っております。

そこで、3月中の1ヶ月間を無料体験期間として開放することとしましたので、今までスポーツしていた方も、していなかった方も誘い合わせの上お気軽にご体験ください。

随時、市営体育館窓口へ相談にもおこしください。

お問い合わせ 荊崎スポーツクラブ
☎ 21-2255



▲こどもスポーツ体験のようす

毎月第1日曜日は、

男女共同参画の日

3月の標語

男女の視点で考えよう
地域の防災、防犯を

文芸コーナー

俳句

(協力 文化協会俳句部)

手話そえて卒業の辞の始まれり

保坂 静と

鳥移るたび枝はねて風光る

上野 妙子

ソの音で始まる御詠歌涅槃西風

田村 正子

劇で泣く練習ばかり卒園児

東條しげる

萌黄初む中洲小島の雨柳

上野 和賀

川柳

(協力 文化協会川柳部)

梅の香が老いの心に撒き呉れ

大柴とみ子

腹割ったおとこ同志の力瘤

小林おさむ

改革の総理 七味の唐辛子

藤巻 朱実

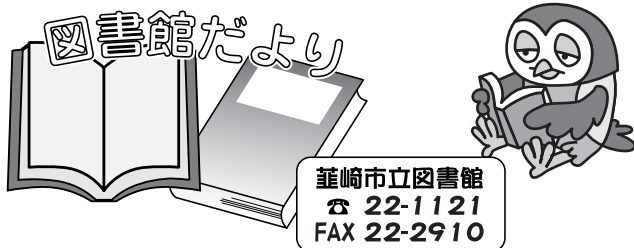
長寿国 親が波長と子に合わせ

沢野 道夫

泳いでる言葉の裏のふくみ針

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。



新 着 図 書

(図書館流通センター「週刊新刊全点案内」1457号より)

一般書

- ・もはや女の子ではなくなったキュートなキャリアガールたちのお話5つ。 「ガール」 奥田英朗著
- ・鉄砲が時代を変えた。その歴史の影に消えた愛と苦悩のドラマ。 「たまゆらの海」 徳永健生著

児童書

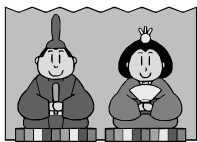
- ・「たいへんだあ。かさおばけの子どもが危ない！」 「おでんさむらいこぶまきのまき」 西村繁男作
- ・はじめての幼稚園、なかなかお友だちができません。 「ふたごのひよちゃんびよちゃんはじめてのようちえん」 B・ゴルバチョフ作

○図書は、予約もお受けいたしますのでぜひご利用ください。

おひなまつり(桃の節句)

3月3日はお雛様を飾ってお祝いします。女の子が病氣やけがをしそうな時、お雛様が身代わりになってくれると信じられています。災いを祓う桃の花、病気に効くヨモギの草餅を供えて楽しむひな祭りは、日本だけの美しいお祭りです。ひなまつりにあたっては次の本がおすすめ！

「ひなまつりにおひなさまをかざるわけ」 瀬尾七重作
「もりのひなまつり」 こいでやすこ作



開館時間 午前9時～午後5時

休館日のお知らせ

6(月)～12(日)

(臨時整理休館です。ご了承下さい)

13(月)・20(月)・21(火)

27(月)・31(金)

今月の朗読のつどい 3月18日(土)午後2時から
市民会館4階大会議室

内容

「まだ浅き春かな」 杉浦日向子作
(朗読 大庭仁美さん)

「赤い太鼓」 太宰 治(新釈諸国断)作
(朗読 鮎沢美香子さん) 他

*朗読は“八ヶ岳朗読サークルほがらか”の皆さんです。お楽しみに！

*次回は4月1日(土)です。

今月のだっこの会

3月15日(水)

午前10時30分から

市民会館 3階和室

わらべ歌・手遊びなど、
覚えて語りかけてくだ
さい。...楽しいよ！

今月のおはなし会

3月25日(土)

午後2時から

市民会館3階和室

パネルシアター・紙芝居
つぎつぎ飛び出す、絵
本の世界！

いっしょに遊ぼうね！

材料(4人分)

卵.....5個
だし汁.....卵と同量
人参.....50g
ほうれん草.....75g
生椎茸.....50g
かまぼこ.....75g
ささみ.....50g
塩.....小さじ1
酒・しょうゆ.....少々

一人当たりの栄養価

エネルギー.....122kcal
塩 分.....1.6g
タンパク質.....6g
カルシウム.....32mg

作り方
① ささみはすじを取り小さく切り、酒・しょうゆ少々で下味をつけておく。
② 人参・椎茸・かまぼこは千切りにし、人参は茹でておく。



協力 旭町食生活改善推進員会

具から美味しい味が出るので、味付けは少量で十分です。仕上がりにあんかけにしても良いでしょう。エビ・カニなどを加えるとさらに美味しくなります。

★ 一口メモ ★

- ③ ほうれん草はさつと茹で、2cmくらいに切っておく。
- ④ 卵を割りほぐし、だし汁・塩を加えよく混ぜ、具を入れ型に流し込み、20～30分蒸す。
- ⑤ 少し冷めてから切り分ける。

マイクッキング
吹き寄せ蒸し

今月は、生活習慣病予防のため、消化吸収が良く、薄味でも食べやすい「蒸し料理」をお勧めします。

No.36

児童センターで遊ぼう！

* 親子で遊ぼう（折紙） *

甘利 3月1日（水）～3日（金）AM11:00～
北東 3月7日（火）8日（水）10日（金）
AM11:00～

* 親子で遊ぼう（お絵かき） *

葦崎 3月7日（火）8日（水）10日（金）
AM11:00～
北西 3月14日（火）～17日（金）
AM11:00～

* 子育て講演会 *

（主催・・・葦崎中央公民館）

「子育ては親育ち」

甘利 3月9日（木）AM10:15～

講師・・・横森岑子 先生

要予約・託児有

* 子育て講座「ビーズの指輪づくり」 *

（要予約・材料費自己負担）

葦崎 3月15日（水）AM10:30～

講師・・・中村美香 先生

このほかパソコンを楽しもうなど計画しています、
各センターへ問い合わせ下さい。

* 親子ふれあい体操 *

甘利 3月17日（金）AM10:30～



▲ほうとう作り体験会

児童センターの開館日・開館時間が変わりました。
開館時間 月～土曜日 午前9時から午後7時まで
0歳～6歳（未就学）児は、保護者同伴でお願いします。
放課後児童クラブ 月～金
葦崎児童センター☎22-7687 北西児童センター☎22-1775
北東児童センター☎23-5550 甘利児童センター☎23-1535

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

3月1日（水）・4月5日（水）AM10:30～
（支援センター）

* ひな祭り会に参加しましょう

3月3日（金）AM10:00～（藤井保育園遊戯室）

* 誕生会に参加しましょう

3月6日（月）AM10:00～
（支援センター・藤井保育園遊戯室）

* 食育のはなし

3月9日（木）AM10:30～（支援センター）
講師・・・サークル「たんぽぽのたね」

* 体位測定

3月13日（月）AM10:30～（支援センター）



▲みんなでなかよく誕生会

問い合わせ

葦崎市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
パパ・ママ学級	Eコース③11日(土)	9:00	育児について 沐浴実習・呼吸法	保健福祉センター (市立病院隣) (☎23-4310)
機能訓練教室	1,3,6,8,10,13,15,17,20, 22,24,27,29日	13:30		
すくすく教室	7日(火)	13:00	対象:H17年8月生まれ	
よちよち教室	14日(火)	13:00	対象:H17年4月生まれ	
のびのび教室	15日(水)	13:00	対象:H16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・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	16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11月生まれ	17日(金)	1日~15日生まれ 13:00~13:20 16日~31日生まれ 13:30~13:50	保健福祉センター (市立病院隣) (☎23-4310)
1歳6ヵ月児	H16年8月生まれ	3日(金)	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	H15年2月生まれ	10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
B C G	生後6ヵ月未満	3月9日(木)	13:30~14:30	保健福祉センター (☎23-4310)

医療Q&A「転倒予防について」

Q・転んで太腿の骨を折った人が近所にいます。私も転ばないようにしなければと思いますけどどんな事に注意したら良いでしょうか?(77歳女性)

A・「自宅で暮らす65才以上の方の4人に1人が自宅で、つまづいた・バランスを崩した・滑った・足を踏み外したなどで転んだ経験がある」という研究報告があります。転ばない住まい作りは、歩行時に引っかけたり、つまづきやすい物を取り除く、風呂場のマットは滑らない物にする、良く使う物は手の届く場所に収納する等の工夫を。また、屋外での転倒を防ぐためには、足に合った軽い履き心地の良い靴をはき、リュックサックなど背負うものを使い、雨や雪の日は滑りやすいので外出は避け、バスや電車に乗るときは、急発進や急停車に備えて坐りましょう。転ばない身体づくりは、まず、歩くこと、そして無理せず、体力に合わせた家事などで、こまめに身体を動かすことが良いでしょう。決して、無理せず、生活のなかでできる事を、続けることが大切です。

市立病院

総看護師長 秋山 正恵



こぶし号

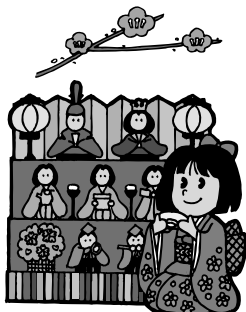


老人福祉センターバス 3月の巡回日程

日程に変更がある場合には、
地区長を通じて連絡します。

福祉センター2月1日～3月31日まで
全面休館予定（ゆ～ぶるにらさきへ）

6月	ゆ～ぶる休館日
7火	中田町・穴山町全区
8水	円野町全区
9木	清哲・神山町全区
10金	旭町全区
13月	ゆ～ぶる休館日
14火	大草町全区
15水	竜岡町全区
16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
17金	富士見1～3丁目・岩下・ 上の山
20月	ゆ～ぶる休館日 大草町全区「元気の出る教室」
21火	春分の日・福祉バス運休
22水	穂坂町権現沢・上の原・上今井・ 原・長久保
23木	穂坂町日の城・三之蔵・三ツ沢 上・下・飯米場
24金	穂坂町柳平・宮久保・鳥の小池
27月	ゆ～ぶる休館日 旭町全区「元気の出る教室」
28火	藤井全区
29水	中田町・穴山町全区
30木	円野町全区
31金	清哲・神山町全区
4/3月	ゆ～ぶる休館日
4火	旭町全区
5水	大草町全区



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。

（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・2・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
3月の予約受付は3月10日 AM 9:00～電話受付

（要予約）
企画財政室
（内線322・323）

実施日	場 所	時 間
23（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

物忘れ相談

物忘れや認知症予防・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

今月の行事等

1日（水）社放研すずらん	PM 1:30 市民会館
2日（木）武田の里婦人大学（閉講式）	PM 1:30 市民会館
3日（金）老壮大学（修了式）	AM 10:30 市民会館
9日（木）社放研もみじ	PM 8:00 藤井公民館
14日（火）社放研ほほえみ	PM 8:00 竜岡公民館
21日（火）社放研あすなろ	AM 10:00 市民会館

20日（月）献血の日 オギノ葦崎ルネス店前 AM10:00～11:30
PM12:30～ 3:30
（主催：葦崎ライオンズクラブ）

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）

夫婦仲良く50年

2月14日、市役所大会議室に結婚50周年の金婚を迎えられた30組のご夫婦の参加により「金婚夫婦を祝う会」が開催されました。会では小野修一市長より祝辞や夫婦湯飲み茶碗などの記念品が贈呈されました。
これからもご夫婦仲良くお元気で。



わが家の主役
写真を募集しています

わが家の主役



2人とも強くて
優しい子に育ってね

大翔（だいと）くん（写真右）

平成14年12月2日生

雄翔（ゆうと）くん（写真左）

平成17年2月6日生

竜岡町

山本 浩人・智子さん



葦崎工高生机などを寄贈
1月30日、葦崎工高生が、手作りした木製の机等を、県立あけぼの養護学校に寄贈しました。

雲岸寺で節分行事
2月3日、雲岸寺において、恒例の豆まきが行われ、大勢の人で賑わいました。



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	135,439,883円（前月比5.95%増）*1人当り	14,951円
老人保健	239,924,556円（前月比2.74%増）*1人当り	60,465円

市の人口（2月1日現在）

男16,385人 女16,684人 計33,069人 前月比 - 9人
世帯数 12,044世帯 前月比 - 1世帯

●発行/葦崎市 〒407-8501 山梨県葦崎市水神一丁目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