



武田の里・サッカーのまち

平成19年
2007 / 7月号

報にらさき



PUBLIC RELATIONS MAGAZINE "NIRASAKI"

No.714

プーさんが僕を呼んでいる!

(関連記事は 15 ページに掲載)

目次 Contents

特集 「いきいきと 健やかな毎日を」

見直しましょう生活習慣..... P.02

サッカーフェスティバル..... P.08

私たちが選ぶ「葦崎百選」..... P.12

まちかどトピックス..... P.14

くらしの情報..... P.16

いきいきと 健やかな毎日を



見直しましょう生活習慣

我が国はいまや世界有数の長寿国ですが、急速な高齢化とともに、がん、心臓病、脳卒中、糖尿病などの生活習慣病や、認知症、寝たきり等の要介護状態となる方の増加が社会問題となっています。

いつまでも健やかで心豊かな生活を送るために、生活習慣を積極的に改善して、病気になりにくい身体をつくりながら、病気の早期発見、早期治療を心がけることが大切です。

ライフスタイルを振り返る

大丈夫ですか？

あなたの生活習慣

臓脂肪が蓄積され、やがてそれが、糖尿病、高血圧、脂質異常症といった生活習慣病につながっていきます。

**肥満は病気の前段階
放っておくと危険です**

最近ウエストまわりが太くなったと感じていませんか？

近年の研究で、高血圧や脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病は、単体ではなく、互いに関連して発症すること、さらに軽度の段階でも、生活習慣病の危険因子が重なること動脈硬化が急速に進行することがわかりました。そして、

車や電車、バスなどの交通の発達や、家庭用電化製品の普及により、私たちの暮らしは便利になりましたが、一方、身体を動かす機会が少なくなつたことで、ほとんどの人が慢性的な運動不足になっています。また、忙しい現代社会で生活している中で、食事を外食やコンビニで簡単に済ませ、栄養バランスが崩れている人も多く見られます。

このような運動不足や偏った食生活を続けることで、内

これらの生活習慣病を引き起こす大きな要因が、内臓脂肪の蓄積にあることが明らかになってきたのです。

このような「内臓脂肪型肥満」に加え、「高血圧、脂質異常、高血糖」が重複している状態を、「メタボリックシンドローム」といいます。この状態を放っておくと動脈硬化が急速に進行し、命にかかわる心臓病や脳卒中を発症する危険性が高くなります。

予防しましょう メタボリックシンドローム

市では、昨年度から「総合健診」で腹囲測定を実施しており、メタボリックシンドロームの第一条件である肥満（腹囲が男性で85センチ、女性で90センチ以上）と、血液検査や血圧測定の結果と合わせて、メタボリックシンドロームのチェックを行っています。その結果、受診した国保加入者のうち、男性の約23%、女性の6%がメタボリックシンドロームに該当しました。



メタボリックシンドロームを 予防・改善するためには？

メタボリックシンドロームを予防・改善するには、「内臓脂肪」を減らす生活、つまり生活習慣の改善を図ることが必要です。「運動不足」と「過食」という生活習慣を改めて、内臓脂肪を減らすよう心がけましょう。また、喫煙やストレスも動脈硬化を進行させるため、その改善に努めることが大切です。

糖尿病、高血圧、脂質異常症といった生活習慣病になる危険因子の全くない人が、冠動脈疾患（狭心症・心筋梗塞など）になる危険度を1とすると、危険因子が1つの人は5倍、3つ以上の人は36倍になるそうです。このため、できるだけ早期に生活習慣病の危険因子をなくすよう、自身の健康管理をすることが大切なのです。



ウォーキングにあり
健康の秘訣は

私たちは健康や若さを保つため、毎日ウォーキングをして、市が行う「陸上ウォーキング教室」にも、毎回欠かさず参加しています。

ウォーキングを始めてからは、筋肉がついて体重も減り、人間ドッグの結果も驚くほど改善されました。ダイエットをしたい人にウォーキングは最適ですよ。それと、なんととっても毎日の生活が楽しく、笑っていることが多くなりました。ウォーキングをしていると友達も増えて、いつも車で通る道でも、歩くからこそ気づく季節感なんかを味わうことができます。

みなさんも「陸上ウォーキング」に参加して、一緒に楽しい時間を過ごしましょう。

陸上ウォーキング開催日時

- 受付時間 9：00～
- お申し込み 保健課健康増進担当 ☎23-4310
随時保健福祉センターにて（当日現地での申し込み可）



宮崎 みち子 さん
(中田町小田川)

向山 美恵子 さん
(富士見2丁目)

月	日(木曜日)	集合場所	日(土曜日)	集合場所
7	12	中田公民館	28	旭公民館
8			25	大草公民館
9	13	午頭島公園	29	東京エレクトロン韮崎文化ホール
10	11	韮崎市役所	27	勤労青年センター
11	8	清哲公民館	17	御勅使南公園
12	13	釜無川河川緑地	8	御勅使サッカー場
1			26	市営総合運動場
2	14	御勅使南公園	23	保健福祉センター
3	13	韮崎市役所	8	韮崎中央公園

バランスの良い食生活の大切さ

食事と健康の関わり

健康のためには、食生活が大事であることは、多くの人が認識しているでしょう。しかし、平成15年の国民健康・栄養調査によれば、30〜60歳の男性で、エネルギーの摂りすぎによる肥満が増え続け、3人に1人が「肥満」の状態になっています。

栄養バランスのとれた毎日の食生活を

また、食品別の傾向では、肉を中心とした動物性脂肪の摂取が若い世代に多く見られ、野菜は、成人で350グラム以上という目標値に対し、約280グラムの摂取に留まっています。

この結果、悪い生活習慣が原因となって起こる生活習慣病が増え、日本人の死因の約6割を、がん、心臓病、脳卒中といった代表的な生活習慣病が占めるようになりました。もう一度、栄養バランスに配慮し、自分の食生活を見直してみましよう。



食生活ではどのようなことに気をつけばいいですか？

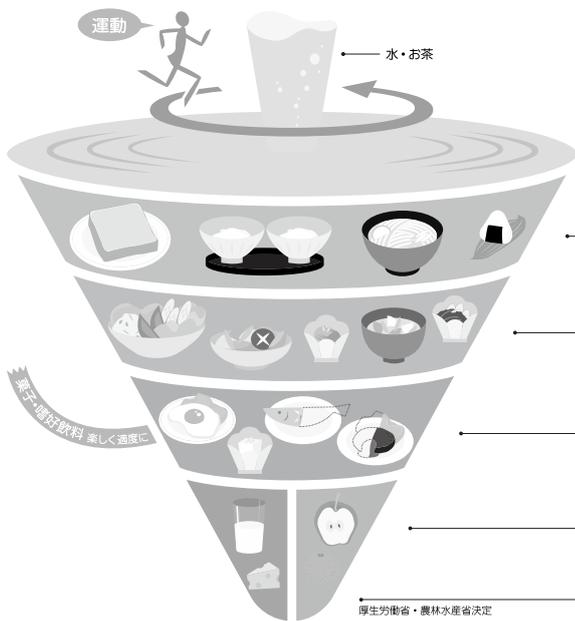
生活習慣病につながるメタボリックシンドロームの改善には、運動とあわせて、内臓脂肪を減らすため、食生活の見直しが必要になります。内臓脂肪を蓄積させる食生活の原因は、食べすぎ、飲み過ぎや、栄養バランスの悪い食事です。食事でとる適正エネルギー量を守り、野菜やきのこ、海藻を中心にいろいろな種類の食品をとることが大切です。

1日に「何を」「どのくらい」食べればいいのか、「主食」、「副菜」、「主菜」、「牛乳・乳製品」、「果物」に区分した『食事バランスガイド』の説明を参考に、自分の年齢に合わせた食事量を調べて、実践してみましよう。



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



1日分	料理例
5.7 主食 2(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん小盛り1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン2個 1.5つ分 = ごはん中盛り1杯、うどん1杯、もりそば1杯、スライスパン
5.6 副菜 2(SV) 野菜料理ら3皿程度	1つ分 = 野菜サラダ、きゅうりとわかめの酢の物、豚汁、ほうれん草のお浸し、ひじきの煮物、大豆、きのこコンطر 2つ分 = 野菜の煮物、野菜炒め、芋の煮つこころし
3.5 主菜 2(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 焼肉、納豆、目玉焼き1皿、焼き魚、魚の天ぷら、まぐろの刺身 3つ分 = ハンバーグステーキ、鶏肉のしょうが焼き、鶏肉のから揚げ
2 牛乳・乳製品 2(SV) 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳コップ半分、チーズ1かけ、スライスチーズ1枚、ヨーグルト1パック、牛乳風1本分 2つ分 =
2 果物 2(SV) みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個、りんご半分、かき1個、梨半分、ぶどう半房、桃1個

適量チェック！CHART

性別	エネルギー (kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
男性	1800 ±200	4~5	5~6	3~4	2	2
女性	1800 ±200	4~5	5~6	3~4	2	2
男性	2200 ±200	5~7	5~6	3~5	2	2
女性	2200 ±200	5~7	5~6	3~5	2	2
男性	2600 ±200	7~8	6~7	4~6	2~3	2~3
女性	2600 ±200	7~8	6~7	4~6	2~3	2~3

単位：つ(SV) SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

※活動量の見方 「低い」：1日中座っていることがほとんど 「ふつう」：座り仕事を中心だが、歩行・軽いスポーツ等を5時間程度は行う 「高い」：座り仕事を中心だが、歩行・軽いスポーツ等を5時間程度は行う さらに強い運動や労働を行っている人は、適宜調整が必要です。

◆学校給食を含めた子ども向け摂取目安について 成長期に特に必要なカルシウムを十分に取るためにも、牛乳・乳製品の適量は少し幅を持たせて1日2~3つ(SV)、「基本形」よりもエネルギー量が多い場合は、4つ(SV)程度までを目安にするのが適当です。

食事バランス、具体的なメニューで見ると...

焼き魚定食のお膳を思い浮かべてみましょう。「主食」はごはん、主に炭水化物の供給源となるものです。「副菜」は、筑前煮とおひたし、野菜入りの味噌汁で、野菜、芋、海藻など、ビタミンやミネラル、食物繊維の供給源となります。そして、「主菜」は焼き魚で、肉、魚、豆腐など、主にたんぱく質の供給源となる料理です。これらの食品をバランスよく摂りましよう。



元気なうちから介護予防を

自分らしく健やかな毎日を

介護予防とは、寝たきりや認知症など、介護が必要な状態にならないように、身体や脳の衰えを予防しようという取り組みです。元気な人も支援が必要な人も、生活機能の低下を防ぐことで、いつまでも自分らしい生活ができるようにすることが、介護予防の大きな柱です。

健診で生活機能をチェック 介護予防をはじめよう

昨年度より、市が行っている「総合健診」に、65歳以上の受診者を対象とした介護予防健診が加わりました。

これにより、重点的に介護予防を行うことが望ましい方には、地域包括支援センターが、本人の意向や生活環境などを考え、介護予防教室を提供します。

介護予防は早期に取り組む必要があります。元気なうちから、介護予防を心がけ、気軽に参加できる教室もあるので、積極的に参加してみましよう。



介護予防の教室には、どのようなものがありますか？



まず、何が原因で介護が必要になるのか考えてみましょう。原因としては、脳卒中などの生活習慣病のほか、最近の調査では高齢による衰弱や転倒、骨折、認知症など「老年症候群」と呼ばれる老化現象が増えています。老化現象なら避けることができないのでは？と思われるのですが、生活習慣病同様に、毎日の生活で予防や改善はある程度可能です。

昨年度からの総合健診では、受診者がどのような生活を送れば介護予防ができるのか、その方に望ましい生活の方法、介護予防教室が紹介できるようになりました。介護予防教室には、誰でも気軽に参加できるメニューとして「いきいき貯筋クラブ」、「元気になる教室」、「物忘れ相談」、「健康相談・講座」、「いきいきほっとサロン」、「老壮大学」があります。また、総合健診で医師から重点的に介護予防を行うようすすめられた方には、「筋力向上教室」、「道草クラブ」、「健口アップ訪問」、「食生活改善訪問」、「訪問指導」を行っています。各教室の詳細な内容については、保健福祉センターへお問い合わせください。

脳と筋力を鍛えましょう 「元気になる教室」開催

いくつになっても自分らしく、より元気な生活を送りたい——脳や筋力を使うことで鍛えられます。若々しい脳とからだづくりを応援するため、昨年度に引き続き、「元気になる教室」を開催します。

■日時 毎月第3水曜日
13時30分～

※8月は、第4水曜日

■場所 老人福祉センター

■内容 健康講座、物忘れ予防法、筋力向上体操、脳活性化ゲーム

■対象 65歳以上の方

■費用 100円
(施設料)

■お問い合わせ
保健課介護支援担当
(保健福祉センター内)

TEL 23-4310
FAX 23-4316



「総合健診」に行きましょよう



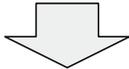
申し込み

◇対象者

25歳以上で、家庭の主婦や自営業、勤務先で健康診断を受ける機会のない市民の方（人間ドックの申込者は受診できません）

◇申し込み

昨年度、総合健診を受診された方は、7月上旬に質問票などの入った健診キットが送付されます。受診していない方は、保健福祉センターへ希望健診日の1週間前までにお越しください。



事前準備

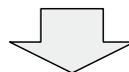
◇健診キット

健診キットの内容を確認し、質問票など記入してください。

尿検査、大腸検査のための準備（尿・便の採取）についてもお忘れなく。



健診キット



健診当日

◇受付

質問票、検尿・検便キットを係員に提出します。希望される健診項目を確認し、自己負担金のお支払いをお願いします。

その後、保健師による問診を行います。

※おつりのないように、ご用意をお願いします。

◇会場内での健診

健診会場内では身体測定、血圧測定、診察、血液検査、歯科健診などが行われます。



◇健診車による健診

健診車内では、胸部X線、心電図、眼底検査、超音波検査、胃部X線検査が行われます。



まだまだ自分は健康であると過信していませんか？ 日常生活で運動したり、栄養バランスのとれた食生活を心がけ、健康に気をつけて生活していても、自覚症状のない病気が潜んでいるかもしれません。病気が重篤になってから発見され入院したり、制限のある日常生活を送るようになるよりも、早期に異常に気づき改善できるよう、年1回の「総合健診」を受診することをお勧めします。



健診の結果は、おおむね1か月後に行われる結果報告会の中でお返しします。異常のない方はより健康に、指導の必要な方は生活習慣病予防のために日常生活を見直しましょう。

※総合健診の日にあわせて、肺がん・結核レントゲン健診も行います。各地区の公民館や公園などの会場でも実施しますので、詳細については、お問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。

■お問い合わせ・お申し込み

保健課健康増進担当（保健福祉センター内）

☎ 23-4310 FAX 23-4316

健診日程

月	日	曜日	地区名	健診会場	受付時間 (地区別)	
7	17	火	円野町	つぶらの会館	8:00~9:00	下円井・入戸野・宇波円井
					9:00~10:30	上円井
	18	水	清哲町	清哲会館	8:00~9:00	青木・中谷
					9:00~10:30	折居・折居台・御杉
	23	月	神山町	神山体育館	8:00~9:00	鍋山・御堂
					9:00~10:30	武田・北宮地
8	2	木	藤井町①	東京エレクトロン	8:00~9:00	絵見堂・鳥居・駒井・上野・道下・坂井
			中田町	葦崎文化ホール	9:00~10:30	中田町全域 (中田公民館より送迎)
	3	金	藤井町②	東京エレクトロン	8:00~9:00	北下条・南下条・相埜・蔵の前
			穴山町	葦崎文化ホール	9:00~10:30	穴山町全域 (旧梨北穴山支所より送迎)
	5	日	葦崎地区①	葦崎市保健福祉センター	8:00~9:00	岩下・上ノ山・一ツ谷・祖母石の全て
					9:00~10:30	中央町・本町の全て
	9	木	旭町	旭体育館	8:00~9:00	鍛冶屋・山寺・竹の内・久保・湯舟
					9:00~10:30	北原・山口・鋳物師屋・宮下・小曾根・すずらん団地
	10	金	竜岡町	竜岡体育館	8:00~9:00	石宮・真葛・越道・御勅使スカイタウン・サンステージ
					9:00~10:30	若尾新田・坂の上
	12	日	葦崎地区②	葦崎市保健福祉センター	8:00~9:00	富士見・中島の全て
					9:00~10:30	水神・富士見ヶ丘・若宮・栄の全て
9	24	月	市全体① (未受診者)	葦崎市保健福祉センター	8:00~10:30	市内全域
10	9	火	大草町	大草公民館	8:00~9:00	羽根・西の割・町屋
					9:00~10:30	若尾
	14	日	市全体② (未受診者)	葦崎市保健福祉センター	8:00~10:30	市内全域
	15	月	穂坂町	穂坂コミュニティセンター	8:00~9:00	三之蔵・柳平・三ツ沢・上今井・長久保・原
					9:00~10:30	宮久保・飯米場・鳥の小池・権現沢・上ノ原・日之城
19	金	市全体③ (未受診者)	東京エレクトロン 葦崎文化ホール	8:00~10:30	市内全域	
20	土	市全体④ (未受診者)	東京エレクトロン 葦崎文化ホール	8:00~10:30	市内全域	

検査項目等

種類	検査項目	対象者	金額(円)	備考
基本健康診査	問診、身体測定、理学的検査、血圧測定、尿検査、血液検査、眼底検査、心電図検査など基本的な検査、介護予防健診(65歳以上の方)	25歳以上の方	1,000	70歳以上無料
肝炎ウイルス検査	問診、C型肝炎ウイルス検査及びHBs抗原検査	※下記参照	無料	
骨粗しょう症検査	問診、骨塩定量検査	40、45、50、55、60、65、70歳の女性	700	70歳無料
結核定期健康診査	問診、胸部X線検査	40歳以上の方	無料	
歯科、歯周疾患検診	問診、歯・歯周組織検査	25歳以上の方	無料	
健康度評価	健康度の把握、評価、指導	25歳以上64歳以下の方	無料	
生活機能評価	生活機能の判定、予防、改善	65歳以上の方	無料	
胃がん検診	問診、胃部X線検査	40歳以上の方	1,000	70歳以上無料
肝がん検診	問診、腹部超音波検査	25歳以上の方	1,000	70歳以上無料
子宮がん検診	問診、視診、子宮頸部の細胞診 (医師が必要と認めた場合は子宮体部検診を実施)	20歳以上の女性	2,000	70歳以上無料
乳がん検診	問診、視診、超音波検診又はマンモグラフィ検診	25歳以上の女性	1,000	70歳以上無料
肺がん検診	胸部レントゲン検診	問診、胸部X線検査	25歳以上の方	無料
	CT検診(オプション)	問診、マルチスライスらせんCT検査	40歳以上の方	2,000
	喀痰検査	問診、喀痰細胞診	40歳以上の者で喫煙指数が600以上の方	800
大腸がん検診	問診、便潜血検査	25歳以上の方	500	70歳以上無料
前立腺がん検診	問診、PSA検査	50歳以上の男性	無料	

※年齢は、平成20年3月31日現在の年齢とします。

※肝炎ウイルス検診において、節目の検診については40歳の方のみを対象としますが、40歳以上の方で過去5年間に於いて、受診機会を逸した方も対象とします。なお、基本健診において肝機能異常と判定された方は受診可能です。

※乳がん検診において、25~40歳の方は超音波検診、41歳以上の方はマンモグラフィ検診を隔年に実施しますが医師の判断による場合はこの限りではありません。

※肺がんCT検診は原則として隔年に実施するものとします。

第27回武田の里にらさき サッカーフェスティバル

県内外の有力チームを招き、**蕪崎中央公園**をメイン会場に開催される恒例のサッカーイベントで、今年で27回目を迎える伝統のある大会です。
小学生・中学生・高校生・女子・シニアの各カテゴリーごとに、熱戦が展開されます。



選手たちに熱いエールを！ 大会日程および地元参加チーム

◇中学生の部

7月7日(土)・8日(日)
蕪崎東中学校・蕪崎西中学校・蕪崎SC

◇小学生の部

7月14日(土)・15日(日)
蕪崎SC・蕪崎東サッカースポーツ少年団・
甘利サッカースポーツ少年団・
蕪崎アストロスジュニア

◇高校生の部

7月21日(土)～23日(月)
蕪崎高校・蕪崎工業高校

◇女子の部

7月28日(土)・29日(日)
蕪崎レディースFC

◇シニアの部

11月3日(土)・4日(日)
山梨60雀SC

なお、試合会場につきましては、蕪崎中央公園陸上競技場、同芝生広場、蕪崎市営総合運動場、蕪崎市営御勅使サッカー場と、複数の会場が設定されていますので、詳しい日程等は、実行委員会事務局までお問い合わせください。

■お問い合わせ

実行委員会事務局(教育課スポーツ振興担当)

☎22-0498

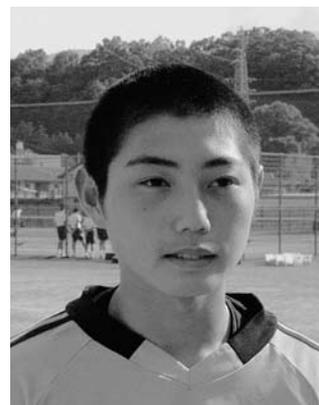
目標は関東大会！

練習はきついけど、今はチームメイトと一緒にサッカーができて本当に楽しいです。対戦する相手は蕪崎というだけで強いイメージを持っているようで、少しプレッシャーを感じることがもあります。でも、どこのチームと試合をしても負けないように練習して、関東大会を目標に頑張りたいです。



蕪崎西中サッカー部
秋山和貴くん

1日も長く、このメンバーで



蕪崎東中サッカー部
大久保徹弥くん

サッカーを始めたのは、テレビで日本代表の試合を見て、選手に憧れたことや、蕪崎高校の活躍に刺激されたからです。キャプテンをしているので、チームをまとめたり大変ですが、練習とか何事も率先して取り組むようにしています。1日も長く、このメンバーでサッカーができるように、がんばります。

武田の里婦人大学開講30周年記念市民開放講座 “その時歴史が動いた”の現場から

講師 NHKエグゼクティブアナウンサー
松平 定知 氏



武田の里婦人大学の開講 30 周年を記念して、7 月講座を広く市民に開放します。通常は学生が対象ですが、市民のみなさんも無料で聴講できます。ぜひ、お申し込みのうえご参加ください。
♪ 蕪崎シティジュニアコーラスも出演します♪

- 日時 7月7日(土)
13時30分～15時30分
- 場所 東京エレクトロン蕪崎文化ホール 大ホール
- お申し込み・お問い合わせ
教育課生涯学習担当
(内線266・267・268)

夏の計画はお決まりですか？ 海の家を開設します！

今年も、静波海水浴場において、海の家を開設します。宿泊以外にも、日帰りでの海の家の利用も可能となっております。もうすぐ夏休み、ご家族・ご友人で海に遊びに行きませんか？



■宿泊利用者 「民宿 ゆたか」

■開設期間

7月21日(土)～
8月19日(日)まで
※18日の宿泊が最終日です

■宿泊場所

「民宿 ゆたか」
静岡県牧之原市静波
1985番地1
☎054812213050

■お問い合わせ
静波海水浴場協同組合
☎054812215600

■申込方法

■申込開始

7月13日(金) 8時30分～

■抽選方法

7月13日(金) 9時～
市役所4階大会議室

※13日は9時に会場にいる方を対象に、宿泊希望日が重複した場合のみ抽選とします。なお、その他の日については、随時受け付けますが、宿泊希望日の1週間前までに申し込んでください。

■日帰り利用者 「静波館、すみや、イエロー、かもめ、もみじ亭、松風荘」

■開設期間

7月16日(月)～
8月26日(金)まで
※定員になり次第締め切り

※日帰り利用者の、海の家利用券は随時受け付けます。

※同一使用者が両方(宿泊・日帰りの海の家)を利用することはできません。

■利用料金
1室千円

※交通費・食代等は自己負担となります。

■利用可能者

市民および市内事業所に勤務する方、また、その家族

※市内事業所に勤務する方は社員証等が必要でです。

※必ず利用者本人がお申込みください。

■お申し込み・お問い合わせ
市民課市民担当
(内線123～125)

2割軽減の方は申請を 国民健康保険税の軽減制度

平成19年度国民健康保険税の税率改定に伴い、低所得者層の税負担を軽減するため、軽減率を従来の6割、4割から、それぞれ7割、5割に拡充するとともに、新しく2割軽減制度を設けました。

国保税軽減制度とは、世帯の前年所得が基準（別表）以下の場合、所得に応じて均等割額（1人当たりの金額）、平等割額（1世帯当たりの金額）を軽減する制度です。

2割軽減は申請が必要です

軽減制度対象世帯のうち、7割軽減、5割軽減に該当する世帯は申請しなくても自動的に減額されます。

しかし、2割軽減に該当する世帯については、申請をしなければ、軽減を受けることはできません。また、19年度中の所得が大幅に増加すると見込まれるときは軽減の対象になりません。



申請は7月25日までに

平成19年1月1日現在、横浜市に在住し、所得申告済の国保加入世帯（2割軽減に該当すると思われる世帯）には、7月中旬までに申請書を送付しますので、7月25日までに申請してください。申請書を提出していただいた後、審査し該当・非該当の判定を行います。

なお、1月2日以降に転入された方で7月1日以降に国保に加入された世帯の方は市民課窓口で申請書を受け取ってください。

区分	軽減基準所得（世帯合計）	申請
7割軽減	33万円	不要
5割軽減	33万円+（24万5千円×世帯主以外の被保険者数）	不要
2割軽減	33万円+（35万円×被保険者数）	必要

※軽減基準所得には、擬制世帯主（国保に未加入の住民票上の世帯主）の所得も含まれます。

■お問い合わせ
市民課国保医療担当
(内線128)

住宅のバリアフリー改修 固定資産税を減額します

平成19年4月1日から平成22年3月31日までの間に、次のようなバリアフリー改修が行われたとき、100㎡を限度として、翌年度分の改修した家屋に係る税額を3分の1減額します。

■対象

平成19年1月1日以前からある家屋（賃貸住宅は除く）で、補助金を除く自己負担が30万円以上の改修であり、次のいずれかの者が居住するもの

- ◇65歳以上の方
- ◇要介護認定または要支援認定を受けている方
- ◇障害のある方

※1棟につき1回のみ適用

■改修内容

- ◇廊下の拡幅
- ◇階段の勾配の緩和
- ◇浴室・便所の改良
- ◇手すりの取り付け
- ◇床の段差の解消
- ◇引き戸への取替え
- ◇床表面の滑り止め化



■申請

改修後3か月以内に工事明細書や写真等の書類を添付して提出してください。工事内容を示す書類は建築士、登録住宅性能評価機関等による証明で代えることができます。

■お問い合わせ
税務課固定資産税担当
(内線1565・158)

家屋を取り壊したときは

固定資産税は、1月1日現在に存在する家屋に課税されます。年の途中で家屋を取り壊した場合は「家屋滅失届」の届出により、現地調査で確認のうえ、翌年から課税されなくなります。家屋を取り壊したときは必ず「家屋滅失届」を提出してください。

※登記所に家屋滅失登記された方は必要ありません

住所や納税義務者などが 変わったときは

納税義務者の死亡や住所変更、納税通知書の送付先の変更などの際には届出が必要です。

また、未登記の家屋の売買等により所有権移転されたときにもご連絡をお願いします。

■お問い合わせ
収納課
(内線165・166)

キャッシュカードで手続き完了 全国初 口座振替サービス

市では、全国初のキャッシュカードによる税金等の口座振替サービスを開始しました。

これにより、口座振替依頼書に届出印を押し、金融機関窓口へ持参していただいていたお申込みが、市役所の窓口（収納課または市民課国保担当）で従来より簡単・迅速に手続きできるようになりました。忘れてしまいがちな納付書による納付もこれで安心ですので、ぜひご利用ください。

■サービス対応金融機関
郵便局、山梨中央銀行

■お申し込み

随時受付をしています。
(各納期の15日前までにお申し込みください)

※他の金融機関も、今後サービスを開始する予定です。

※依頼書によるお申込みは、引き続き金融機関窓口へ提出してください。

峡北広域事務組合 消防職員募集

■採用予定人員
若干名（性別不問）



■受験資格

◇学歴および資格要件
大学を卒業した者（平成20年3月までに卒業見込みの者）および、救命救急士の有資格者（資格取得見込みの者）

◇年齢要件
昭和56年4月2日～昭和62年4月1日までに生まれた者

◇住所要件
平成19年4月1日から引続き葦崎市、北杜市および甲斐市（旧双葉町）に住所を有する者（修学などのため当該地域内に住所を有さない者を含む）

◇その他
・日本国籍を有する者
・地方公務員法第16条に該当しない者
・消防職員としての身体要件を備えている者

■申込受付期間
7月11日（水）～8月1日（水）
9時～17時30分（土・日・祝日は除く）

■必要書類の配布
7月2日（月）から申込書および試験実施要綱などを、峡北広域行政事務組合総務課にて配布します

■お申し込み・お問い合わせ
峡北広域行政事務組合総務課
☎22-3311（内線20・58）

補助対象と金額が拡大されました 私立幼稚園就園奨励費補助金

市では、私立幼稚園の入園料・保育料を補助する就園奨励費補助の対象者と支給金額を、本年度より大幅に拡大しました。私立の幼稚園に通う園児がいる世帯で次の項目に該当する場合は、通園先の幼稚園までお問い合わせください。



市内に住所があり、私立幼稚園に在園している3～5歳児（平成13年4月2日～平成16年4月1日生まれ）を持つ世帯で、市民税の課税状況等が別表の区分に該当する世帯。

※世帯員のうち2名以上に所得がある場合は、所得割の世帯合計額で判定します。

課税区分（世帯合計）	補助限度額
生活保護	135,000円
市民税が非課税	135,000円
市民税の所得割が非課税	100,000円
市民税の所得割が34,500円以下	70,000円
市民税の所得割が150,000円以下	35,000円

※補助限度額は、園児1人あたりの年額

の補助額に満たない場合は、実際にかかった額が上限になります。

■対象世帯
今年の6月1日現在、葦崎

■補助内容
私立幼稚園の入園・保育料
入園料・保育料の額が別表

■お問い合わせ
教育課学校教育担当
（内線263・264）

私たちの代表者を決める貴重な一票 第21回参議院通常選挙

私たちの大切な未来を託す貴重な一票。棄権することなく必ず投票しましょう。

■投票日時
7月29日（日）
7時～20時

■投票について
2つの選挙があります。

◇山梨県選出議員選挙

候補者名を記入し投票

◇比例代表選出議員選挙

政党その他の政治団体の名称、または候補者名を記入し投票

■期日前投票（不在者投票）

仕事や旅行、出産や病気で入院予定、その他やむをえない理由で当日投票に行けない方は期日前投票ができます。

◇期間

7月13日（金）～28日（土）
8時30分～20時

◇場所

市役所1階防災会議室

※投票所入場券をお持ちください。（投票所入場券が届いていない場合には、お持ちいただかなくても投票できます）

※同期間中に病院や施設にあり期日前投票ができない方は、不在者投票ができます。



■選挙公報について

新聞折込み（山日・朝日・読売・サンケイ・日経）で配布します。未購読などの方にはお送りしますので、選挙管理委員会まで申し出ください。なお市関係機関などにも置いてあります。

■投票立会人

若い方にも選挙に関心を持っていただくために20～30歳代の投票立会人を募集しています。

■お問い合わせ

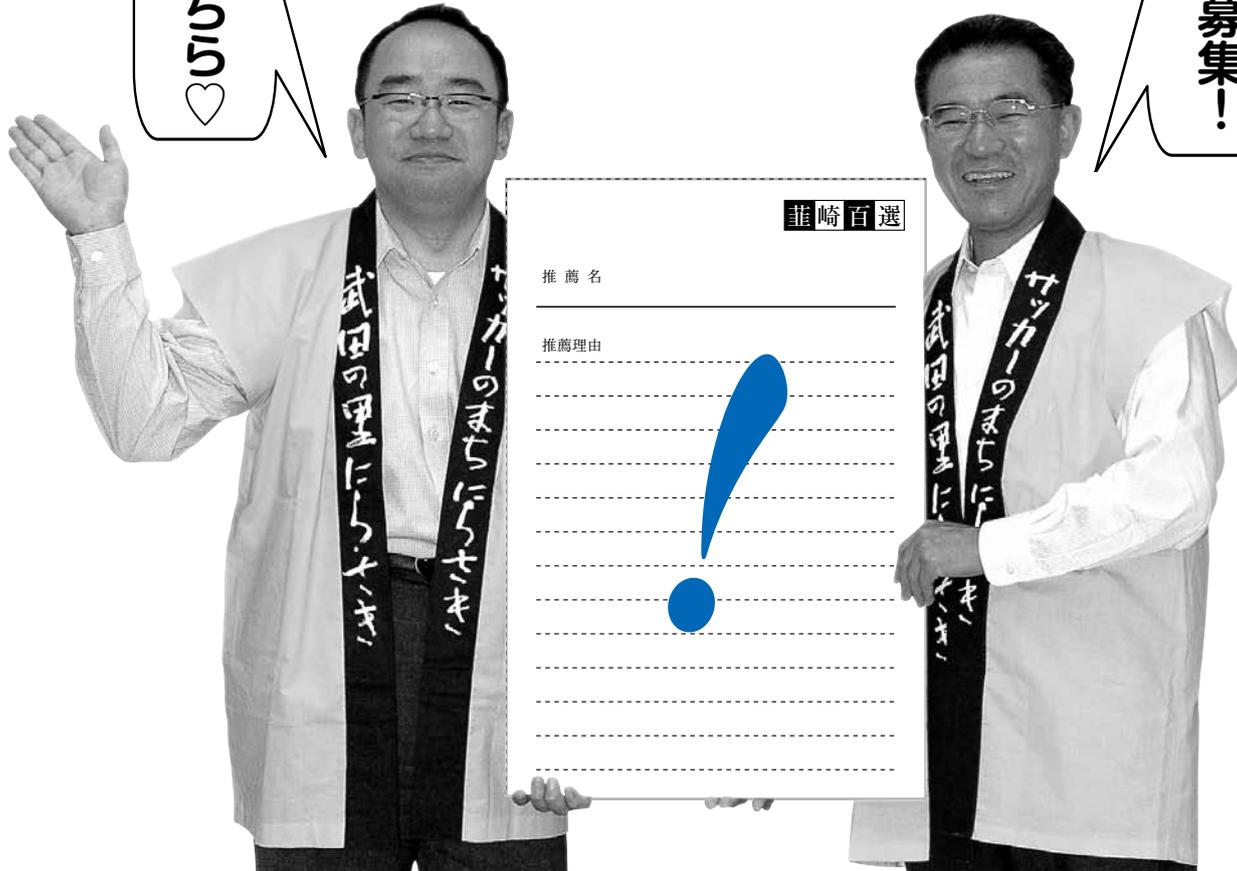
葦崎市選挙管理委員会
（内線333・334）

“^{まち}あらが地域の優れモノ発掘！”

私たちが選ぶ 「葦崎百選」

ハガキはこちら♡

8月末まで募集！



市では、「魅力・再構築プラン」として、市内の自然、史跡、商工農産物などの中で、現在知名度のあるもの、また、すばらしさが埋もれている資源、5感（視覚、聴覚、臭覚、味覚、触覚）にうったえるものを掘り起こし、本市を全国に紹介する「葦崎百選」を募集します。

広く市民のみなさんから推薦いただき、「葦崎ブランド」さらには「全国ブランド」として売り出したいと考えていますので、折込のハガキにて情報をお寄せください。

■お問い合わせ 商工観光課観光担当（内線229・230）



安全で、きれいな河川のために 7・8・9月の15日は「河川愛護デー」

みなさんの地域には、きれいな水が流れていますか？

私たちにとって、水は生きていくうえでなくてはならないものですが、時には集中豪雨や台風により発生する洪水で、被害をもたらすことがあります。

本市でも昭和34年に大きな台風災害を受けたことを教訓に、洪水による水害の発生防止と、河川に対する愛着を高めるため、毎年各地区で河川・水路の除草、清掃、土のうづくりなどが行われていますが、今年も、7・8・9月の15日を「河川愛護デー」と定め、各



地区で作業が行なわれます。水害から身を守るためには、市民一人ひとりが水害に関心を持ち、いざという時に備えて、日頃から準備していくことが大切です。安全で、きれいな河川を守るため、積極的に作業に参加し、みずから手で快適な生活環境を築きましょう。

水道メーターの取替委託業者が伺います

計量法の規定により検定の有効期間（8年）が満了する水道メーターの取替えに、市から委託を受けた市上下水道工事協同組合加盟の指定店の業者が、9月中旬まで伺っています。みなさんに立ち会っていただく必要はありませんが、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いませんのでご了承願います）

なお、委託を受けた業者は市の上下水道課で発行した身分証明書を携行しています。不審な点がありましたら、ご確認ください。



■お問い合わせ
上下水道課水道管理担当
(内線 6 1 6)

周辺地域への気配りを 鳥獣害防止用「爆音機」

市では、農家の生産意欲向上のため、電気柵の設置やJAおよび地元猟友会と連携し、有害鳥獣対策を講じていますが、年々、鳥獣による農作物の被害は増加傾向にあり、深刻な状況となっております。

各農家でも、稲や果樹を鳥や獣から守るため、やむを得ず爆音機を使う場合があると思われれますが、例年その爆発音に対し、周辺住民から苦情が寄せられます。爆音機は周囲の人に迷惑をかけることがありますので、使用にあたっては次の点に注意し、周辺地域への十分な配慮をお願いします。

- ◇ 早朝、夜間は使用しない。
- ◇ 住宅周辺での使用を避け、爆音機を住宅の方向へ向けない。
- ◇ できる限り、爆音機の間隔をあけて設定する。
- ◇ 代替品として防鳥ネットや反射テープなどを使用する。

■お問い合わせ
農林課農林振興担当

(内線 2 2 3 ~ 2 2 5)

広告募集

「広報にらさき」および「韮崎市ホームページ」に、有料で広告掲載を希望する
広告主を募集します。

韮崎市ホームページ
(<http://www.city.nirasaki.lg.jp>)へアクセス

※掲載するバナー広告（HP）のサイズ（イメージ）になります。

申込方法については、企画財政課までお問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。

■お問い合わせ
企画財政課企画推進担当(内線 3 5 6)

◆広報にらさき（紙面広告）

・2色刷りページ1枠（縦50mm×横85mm）
月額 10,000円

◆韮崎市ホームページ（バナー広告）

・トップページ1枠（縦60pixel×横150pixel）
月額 5,000円

※デザイン・色彩等は、紙面・WEBページと調和のとれたものとし、市と広告主との間で協議のうえ決定します。

※掲載する広告（広報）のほぼ原寸大のサイズです。

エコパークたつおか コミュニティセンターがオープン

ごみ処理施設の熱エネルギーを利用した入浴施設や、会議室を備えた福祉施設がオープンしました。みなさまのご利用をお待ちしています。

■大・中・小会議室
◇利用可能日時 火～日曜日 9～16時
◇利用料金 1室1時間あたり 500～1000円

■入浴施設
◇利用可能日時 木～日曜日 10～16時
◇利用料金 中学生以上 200円
小学生 100円 乳幼児 無料
※タオルは各自持参してください。

■休館日
月曜日および年末年始（月曜日が祝日の場合は開館し、翌火曜日が休館となります）

※ご利用の方は、前日までに電話予約をお願いします。

■お申し込み・お問い合わせ
コミュニティセンター ☎ 22-3974



広報では、武田の里にらさきで行われる行事や、あなたの身の回りの話題を募集しています。
市役所企画財政課企画推進担当
☎ 22 - 1111 (内線 356)までご連絡ください。

「ホタルの里のやさしい手」



古きよき風物を今に伝える“ホタルの里”の恒例行事、小田川ホタルまつりが、6月9日、柳原神社で行われました。

当日は、あいにくの雨模様。煌々と輝くホタルが飛び交う姿は見られませんでした。大勢の子どもたちがホタル籠作りを体験し、懐かしい地域の伝統に触れながら、やさしくホタルを包み込むように丁寧に籠を編み上げていました。

「座右の銘は“克己”」

- 6月15日、蕪崎市青少年教育研修会で「水泳と私」と題した講演が行われ、元競泳選手の萩原智子さんが、水泳を通じた様々な体験を語る中で、「自分に負けない強い意志と優しさを持つことが大切です」と、子どもたちへ向けて、さわやかな笑顔でメッセージを贈ってくれました。



「一枚の毛布が生きていく力になる」

アフリカの日中の気温40℃、朝晩3℃という厳しい自然環境の中で生活する人々にとって、毛布は「コート」や「じゅうたん」、日差しをさえぎる「屋根」にもなる――5月20日に市役所駐車場で行われた「アフリカへ毛布をおくる運動」に、蕪崎市と北杜市から、330枚もの毛布と約14万円の輸送協力費が寄せられました。

みなさんがくれた、分かち合い思いやる「やさしい心」。きっと遠いアフリカまで届くと思います。



「稚児に釘付けでおじゃる」



5月20日、本町の大蓮寺において「鬼子母神まつり」が開催され、境内は露店やバザーなどで賑わいました。

本町通りを太鼓や鐘を打ち鳴らし、にぎやかに練り歩く万灯講。それに続く稚児行列では、お稚児さんの家族をはじめ、沿道に詰めかけたたくさんの人たちが、稚児装束で着飾ったかわいい姿に目を細めていました。



【今月の表紙】松井真弓さん、光樹くん

「いつになったら、大きいプールで遊べるの？友達と一緒に遊ぶと楽しいんだよ。今年、去年よりも泳げるように、がんばるんだ。」と意気込む光樹くん。

プールが大好きで、待ちきれない光樹くんは、さっそく水着や浮き輪の準備をして、暑い夏がやってくるのを心待ちにしています。

「小さい頃からプールが大好きで、最近は冬でもゆ〜ぶる〜に行ったりしてるんですけど。やっぱり夏は、屋外の広々したプールに行きたいのかな？水の事故には注意して、元気に遊んで、たくましく育てほしいです。夏休みになったら、大きなプールに連れて行ってあげるから、もう少し待っててね。」(真弓さん)

はやくプール行きたいな!!

今年も暑い夏がやってくる！ 市営プール開設

■開設期間

7月16日(月)～8月24日(金)

【午前】 9:00～12:00

【午後】 13:00～16:00

※月曜日はお休みです。

※7月16日(月)「海の日」は開設します。

■場所

市営総合運動場内



■利用料金

大学生以上 100円

高校生以下 50円

※料金は半日単位となります。

■お問い合わせ

教育課スポーツ振興担当

☎22-0498



「気分はフロの美容師さん!?!」

中央公民館の主催する『子育てサロン“銀河鉄道”』。6月13日は、マールキッズの早川能弘・もとみさんを講師に、子どもたちをモデルにした「ヘアカットのしかた」が開催されました。

自分の子どもだからといって、失敗は許されない——先生の指導のもと、一生懸命にカットに挑戦したお母さんたち。出来栄は上々です?



中山久美さん
彩歩ちゃん 莉歩ちゃん

最初はちょっと難しいかなあと思っていましたが、丁寧に教えてもらったので、多少の失敗?はありましたが、なんとか上手にカットできました。

これからもっともっと練習して、私が子どもたちをかわいい髪型にしてあげられたらと思っています。

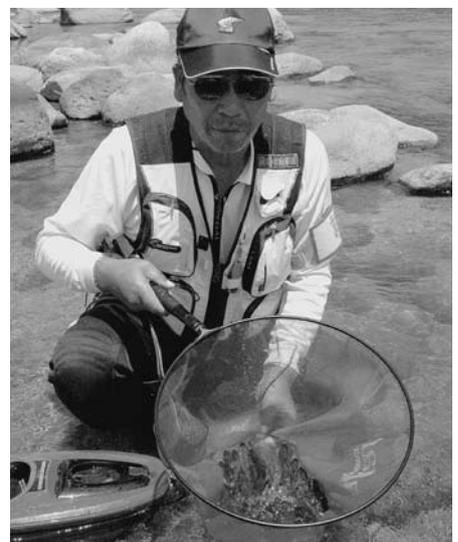


【太公望に朗報】

鮎釣りの太公望が、首を長くして待ち続けた解禁日を6月17日に控え、12日に峡北漁協による試し釣りが行われました。

おとりの鮎をポイントに泳がすと、大きく成長した鮎が、次々と釣り上がる。釜無川と塩川に放流された約36万匹の成育は、いたって順調そうです。

漁協の方の話では、この日釣り上げた鮎は平均17cmということで、今年は数・型ともに期待できそう!



◆市民栄養相談（要予約）

「食」に関する心配ごとや疑問の相談
※予約は保健福祉センター（☎23-4310）にて電話受付

◆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
毎週月曜日 10:00～15:00
市役所にて

◆行政相談

国や県、市の行政などについての相談
第1・2 月曜日 13:00～15:00
市役所にて

◆無料法律相談（要予約）

法律的な相談であればどんな内容でも可
7月の相談は、26日（木）13:00～
相談時間は、1人30分以内
※予約受付は、7月10日（火）9:00～
企画財政課（内線356）で電話受付

◆物忘れ相談

認知症予防・介護についての相談
毎月第2火曜日 9:30～16:00
保健福祉センターにて

◆家庭児童相談

子どもや家庭に関する悩みの相談
毎週木曜日 10:00～16:00
市民会館にて

◆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
毎週月・火・水曜日 9:30～16:00
市民会館にて

◆結婚相談（要予約）

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
毎週火・金曜日 13:00～16:00
市民会館1階結婚相談所にて（☎22-9711）



育児の代行サービス
まかせて会員募集

市では、平成19年度よりファミリー・サポート・センターを開設しました。より細やかなサービスをを行うため、育児代行のサービスをしていただく「まかせて会員」を追加募集します。（定員30名・応募多数の場合は抽選）

■サービス内容
幼稚園・保育園等への送迎や、急な用事で育児ができない場合に、保護者に代わって育児をしていただきます。
ファミリー・サポート・センターが仲介となり、有償で活動していただきます。

■登録要件
子育て経験者または保育士の資格を持つ方で、平日の夕方を中心に活動していただける方を募集します。年齢・性別は問いません。

まかせて会員になるには、「保育サポーター養成講座」を受講していただき、「保育サポーター補償保険制度」（2年間で千円）に加入していただく必要があります。
すでに、資格をお持ちの方は、補償保険制度に加入していただければ登録できます。

■養成講座

※3日間すべての講座を受講しないと修了できません
◇日時 8月28日～30日
9時～16時

◇場所 市役所別館
201会議室

◇費用 無料（昼食は持参）

■お申し込み

平日9時～17時30分まで
※ファミリー・サポート・センター（藤井保育園内）か市役所福祉課子育て支援担当の窓口にて、簡単な説明を聞いたうえで、お申し込みをしていただきます。

■お問い合わせ

◇ファミリー・サポート・センター（藤井保育園内）
☎23-17676
◇kosodate@city.nirasaki.lg.jp
◇福祉課子育て支援担当
（内線174）

思い出に残る手作りの式を
成人式実行委員

市では公募による実行委員会を組織し市と実行委員会がチームを組んで、企画段階から手作りの「平成20年成人式」を実施します。自らの手で思い出に残る成人式を創ってみたいという方の参加をお待ちしています。



■定員 10名程度

■応募資格

◇市内在住の18歳～25歳までの方（高校生は除く）
◇実行委員会の会議等に出席できる方
◇ボランティアで活動していただける方

■内容

成人式事業の企画・運営等

■お申し込み

8月13日（月）まで

■お申し込み・お問い合わせ
教育課生涯学習担当
（内線267・268）



第2回ふるさと歴史再発見ウォーク

武田の里にらさきを代表する武田氏最期の城、新府城、新府城を作った武田勝頼は一体どんな城下町をつくらうとしたのでしょうか？



そんなことに思いをはせながら、新府城の北の守り「能見城」などを巡ります。風林火山の世界は身近にあります。車で走っているのは、わからない、歩くから気付く小さな感動を体験してみませんか？

■日時 7月21日(土) 9時集合 ※12時30分散散予定

■集合場所 穴山駅さくら公園内駐車場

■見学予定地 能見城、青木氏屋敷跡、堂坂の砦、黒駒神社、大学屋敷跡、長坂氏屋敷跡、穴山氏屋敷跡など

■定員 45名 ※定員になり次第募集締切り

■費用 保険料50円(当日徴収)

■お申し込み 7月2日(月)～20日(金) 平日9時～17時まで

■お申し込み・お問い合わせ 中央公民館 22-11121

親子体験学習会 縄文土器づくり

市教育委員会では、小中学生と保護者を対象に、親子体験学習会を2部構成で開催します。

本物の縄文土器を参考に、オリジナルの作品を作ってみませんか。

■日時・場所

◇第一部 粘土で形づくり 7月28日(土) 9時～ 藤井公民館(予定)

◇第二部 作品の野焼き 8月25日(土) 9時～ 民俗資料館

※日程については、雨天の場合翌日になります。

■定員 20組

■参加費 1人300円

■お申し込み・お問い合わせ 教育課生涯学習担当 (内線267・268)

第13回武田の里音楽祭 合唱出演者募集

市教育委員会および東京エレクトロン 葦崎文化ホールでは、芸術文化活動の活性化を図るため、12月16日(日)に「シニョーベルトと大正ロマン」と題し、音楽祭を行います。



オーケストラをバックに歌える貴重な機会です。初めての方も奮ってご参加ください。

国立へ応援に行こう ヴァンフォーレ甲府

東日本旅客鉄道(株)では、ヴァンフォーレ甲府スポーツクラブ設立10周年記念として、国立競技場で行われるホームゲーム(浦和レッズ戦)の応援ツアーを企画しました。詳細については、最寄のJR駅までお問い合わせください。

■日時 8月18日(土) 出発 12時30分頃 到着 12時40分頃 0時40分頃

■募集 合唱団の全パート ※応募資格に制限なし

■練習日程・場所 東京エレクトロン葦崎文化ホールおよび市民会館にて下表のとおり行います。

※詳細は募集要項(当ホールで配布)をご覧ください。

■お申し込み 7月7日(土)までに申込書をFAXするか、当ホールまでお持ちください。

■お問い合わせ

東京エレクトロン文化ホール 20-11155 22-11919

練習日程表

7月 7日(土) *	15:00~	10月20日(土)	19:00~
7月21日(土) *	19:00~	11月 3日(土) *	19:00~
8月 4日(土)	19:00~	11月10日(土) *	15:30~
8月18日(土)	19:00~	11月17日(土) *	15:30~
8月25日(土)	19:00~	11月24日(土) *	15:30~
9月 1日(土) *	19:00~	12月 1日(土)	15:30~
9月15日(土)	19:00~	12月 8日(土)	15:30~
9月29日(土) *	15:30~	12月15日(土)	15:30~
10月 6日(土)	19:00~	12月16日(日)	本番当日
10月13日(土)	19:00~		

*は市民会館での練習

■定員 500名
■料金 大人 4400円 子供 3400円
※昼食付(お弁当・お茶)
※試合の入場券は各自での購入となります
※新宿駅から国立競技場へは各自での移動となります
※葦崎駅以外からの乗車も可能です

■お申し込み・お問い合わせ JR 葦崎駅 23-4698

夏休み体験教室



■ 蕪崎市社会福祉協議会では、環境や障がいテーマに、3つの夏休み体験教室を開催します。大勢のみなさんの参加をお待ちしています。

■ 地球温暖化を考えよう
～親子でエコバック作り～
◇日時 8月1日(水)
13時30分～15時

◇場所 老人福祉センター
◇対象 小学校低学年親子
◇定員 20組
◇内容 イルカのKちゃんのお話をとおし地球環境について学んだ後、親子一緒にエコバック作り

■ エコラッキング教室
◇日時 8月2日(木)
13時30分～16時
◇場所 保健福祉センター
◇対象 小学校高学年
◇定員 30名
◇内容 地球温暖化について学び、地元の食材を使ったほつこ作り

■ 障がいを理解しよう
◇日時 8月3日(金)
13時30分～16時

◇場所 あけぼの医療福祉センター
◇対象 中高生以上
◇内容 障がいを持つ方との交流・施設見学

■ お申し込み
7月17日(火) までにお申し込みください

■ お申し込み・お問い合わせ
蕪崎市社会福祉協議会
(担当) 横森

☎ 22-16944
FAX 22-16980



快速で豊かな環境づくりのために
環境講座

地球温暖化や、大気・水質汚染など生活環境が重要な問題となっている中、地球環境の保全について正しい知識と

理解を深めていただくための講座を開催します。ぜひ、ご参加ください。



■ 日程・内容
◇第1回 7月28日(土)
「アスベスト」について
◇第2回 9月15日(土)
「地球温暖化」について

◇第3回 11月上旬頃
県外研修
(施設見学等、詳細未定)

◇第4回 1月26日(土)
「蕪崎市の河川水質検査結果」について

※いずれも14時～16時まで

■ 対象 蕪崎市民

■ 定員 60名程度

■ お申し込み
7月23日(月) まで

■ お申し込み・お問い合わせ
市民課環境保全担当
(内線) 131・132

いきいき生涯学習推進事業 「激動の昭和史」

昭和という時代は戦争・敗戦・新憲法・復興・経済成長など、もともとも揺れ動いた時代の一つです。だからこそ昭和という時代を振り返り、見つめ直してみましよう。参加をお待ちしています。

■ 第1回
◇日時 8月11日(土)
◇講座 聴(こ)う
「わだつみのこえ」

■ 第2回
◇日時 8月25日(土)
◇講座 真実を語る
「満洲豊村」

◇講師 淡路一朗氏

■ 第3回

◇日時 9月8日(土)
◇講座 言論の人
「石橋湛山」

◇講師 浅川保氏

■ 第4回

◇日時 9月22日(土)
◇講座 「激動の昭和史」を
生きて考えたこと

◇講師 色川大吉氏
※いずれも13時30分～

■ 場所
市民会館4階大会議室

■ 定員 45名

※定員になり次第募集締切り

■ お申し込み
7月25日(水) まで

■ お申し込み・お問い合わせ
中央公民館
☎ 22-11121

「安全・安心まちづくり」出張講座のお知らせ

安全・安心なまちづくりの考え方、身近な犯罪の発生状況や被害に遭わないための対策などを知ってもらうため、出張講座を開催しています。

■ 内容

◇安全・安心なまちづくりの考え方や県が取り組んでいる施策について

◇空き巣対策やひったくり対策、犯罪被害防止について
◇防犯パトロールのノウハウについて

■ お申し込み・お問い合わせ
山梨県県民生活課
☎ 055-1223-1547

子育て教室

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

◆ **パパ・ママ学級（要予約）**

妊産婦の食事、妊婦体操
Bコース1 7月9日（月） 13：30～

◆ **すくすく教室（7か月）**

7月17日（火）
受付時間 13：00～13：30
対象：H18年12月生まれ

◆ **よちよち教室（11か月）**

7月24日（火）
受付時間 13：00～13：30
対象：H18年8月生まれ

◆ **のびのび教室（2歳児）**

7月25日（水）
受付時間 13：00～13：30
対象：H17年6月生まれ

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

◆ **4か月児健診**

7月27日（金）
受付時間 13：00～13：30
対象：H19年3月生まれ

◆ **1歳6か月児健診**

7月13日（金）
受付時間 13：00～13：30
対象：H17年12月生まれ

◆ **3歳児健診**

7月20日（金）
受付時間 13：00～13：30
対象：H16年6月生まれ

育児健康相談等

持ち物／各種健康手帳

◆ **にこにこ子育て相談室（要予約）**

7月26日（木）
9：30～16：00

◆ **母子健康手帳交付・妊婦相談・一般健康相談**

毎週月～金曜日
9：30～16：00

健康づくり教室

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

◆ **健康トレーニング教室**

7月2日、9日、23日、30日（月）
13：30～15：30

◆ **心のデイケア**

7月12日、26日（木） 10：00～

◆ **陸上ウォーキング教室（当日申込可）**

7月12日（木）、28日（土）
受付 9：00～ 出発 9：30～

◆ **健康アップ教室**

7月5日、12日、19日、26日（木）
19：30～

■ **お問い合わせ・会場は、**

■ **葦崎市保健福祉センター（本町3-6-3）**
☎23-4310 / FAX 23-4316



おしえて

Dr.
健康アドバイザー



？ 「高コレステロール血症、あるいは高脂血症という病名が無くなり脂質異常症になったと聞きましたなぜですか？」

◎ **総コレステロールが高いからといって、必ずしも悪玉コレステロールが高いわけではありません**

今までは総コレステロールの値とHDLコレステロールの値、中性脂肪の値が検診などで使用されてきました。コレステロールには動脈硬化を防ぐ善玉コレステロールと、動脈硬化を促進する悪玉コレステロールがあります。HDLコレステロールは血管壁などから肝臓にコレステロールを運び、動脈硬化を防ぐ善玉コレステロールで、LDLコレステロールは逆に、肝臓からコレステロールを血管壁に運び動脈硬化を促進する悪玉

コレステロールです。総コレステロールの値は、HDLコレステロールとLDLコレステロールの値に左右されるので、総コレステロールの値が高いからといって、必ずしもLDLコレステロールの値が高いことにはなりません。

◎ **HDL（善玉）コレステロールは低いほうが異常なので、病名が高脂血症から脂質異常症となりました**

日本人の女性ではHDLコレステロールの値が高いため、総コレステロールの値が高くなり、高コレステロール血症と診断される例が多いことがわかっていました。そこで空腹時のLDLコレステロールが140mg/dl以上、HDLコレステロールが40mg/dl未満、中性脂肪が150mg/dl以上の場合、動脈硬化を促進させる脂質の異常としたほうが良いと判断し、日本動脈硬化学会が2007年のガイドラインを発表しました。HDLコレステロールは低いほうが異常ですので病名は高脂血症でなく脂質異常症となりました。コレステロールの値や中性脂肪の値が同じであっても、高血圧、糖尿病、年齢、狭心症や心筋梗塞の有無により治療の方法が変わりますので主治医に相談してください。しかし、治療の基本は禁煙や食事、運動など、生活習慣の改善であることに変わりはありません。



アドバイザー 葦崎市立病院
院長 小森 貞嘉

**補助回数が増えました
妊婦一般健康診査受診票**



市では、妊婦さんの健康確保を図るために行われる健康診査費用について、公費負担により補助する回数を、2回から5回に増やしました。市内に住所があり、母子健康手帳交付時において、出産予定日が7月以降の方が対象となります。

受診票は従来どおり母子健康手帳交付時にお渡ししますが、すでに交付済みの方については、郵送で通知します。

こぶし号 老人福祉センターバス(7月巡回日程)

祖母石、一ツ谷、水神、1~5丁目、若宮、旭、日の出、西町、富士見ヶ丘、中島、高河原(葦崎駅経由)	11日(水)・31日(火)
富士見、岩下、上の山(葦崎駅経由)	12日(木)
穂坂町権現沢、上の原、上今井、原、長久保	17日(火)
穂坂町日の城、三之蔵、三ツ沢上下、飯米場	18日(水)
穂坂町柳平、宮久保、鳥の小池	2日(月)・19日(木)
藤井町全区	3日(火)・23日(月)
中田・穴山町全区	4日(水)・24日(火)
円野町全区(一ツ谷経由)	5日(木)・25日(水)
清哲、神山町全区(一ツ谷経由)	6日(金)・26日(木)
旭町全区(一ツ谷経由)	9日(月)・27日(金)
大草・竜岡町全区	10日(火)・30日(月)
静心寮	20日(金)
老壮大学	13日(金)

巡回日程に変更がある場合は、区長を通じて連絡します。



お問い合わせ 老人福祉センター
(☎22-6944/☎22-6980)

■お問い合わせ
保健課母子保健担当
(保健福祉センター内)
☎23-4310
☎23-4316

**いつまでも
自分の歯で食べよう**
健康な歯の方を表彰します

**第4回歯つばい山梨
8020達成者表彰**

■対象者
平成19年3月31日現在に、80歳以上で自分の歯が20本以上残っている方

■締切 8月25日(土)

■応募方法

かかりつけの歯科医院(県歯科医師会会員)にて健診し、推薦を受けてください

**第21回山梨県高齢者
よい歯のコンクール**

■対象者

平成19年3月31日現在に、70歳以上で自分の歯が全部残っている方(治療済可)

■締切 7月13日(金)

■応募方法

官製葉書に郵便番号、住所、氏名、年齢、生年月日、電話番号、最終職歴、かかりつけの歯科医院名(県歯科医師会会員)を記入し、送付してください

■宛先

〒400-0015
甲府市大手1-14-1
山梨県歯科医師会館内
「山梨県高齢者よい歯のコンクール」係まで

■お問い合わせ

☎055-1252-6841
山梨県歯科医師会

**食品添加物について学ぼう
「食の安全・安心を語る会」**

「食品添加物のことはよく知らないけど、なんとなく不安」と思われている方も多いのではないのでしょうか。

安全な食品の確保・安心で生きる食生活の実現のため、消費者、生産者、食品製造、流通、販売事業者を対象に講演・意見交換を行います。

■日時 7月9日(月)
13時30分~16時

■場所
山梨県自治会館
甲府市蓬沢1-15-35

■費用 無料

■定員 100名

■お申し込み・お問い合わせ
食の安全・食育推進室

☎055-1223-1588
FAX055-1223-1587

**子育てママのための
リラクゼーション**

県立科学館では、子育て中のお母さんをストレスから解



放するため、「子育てママのためのリラクゼーション」と題した簡単なネイルアート・整体などの健康法講座を開催します。みなさんも参加してみませんか。

■日時 7月4日(水)
10時30分~12時
14時~15時30分

■定員 各回15名(要予約)

■対象
子育て中のお母さん

※「ちびっこはうす」による無料託児があります

■場所
県立科学館多目的ホール

■費用 入館料のみ

■お申し込み・お問い合わせ
県立科学館

☎055-1254-8151
FAX055-1240-0168

児童センターであそぼう

開館時間 月～土曜日 9:00～19:00
0～6歳(未就学)児は保護者の同伴をお願いします。



葦崎児童センター (☎ 22-7687)

- ◆親子で遊ぼう(折り紙)
7月3日(火)～6日(金) 11:00～
- ◆なかよし広場
7月12日、19日(木) 11:00～
- ◆ビバ縁故節(小学生対象)
7月2日(月) 15:15～
講師 石川千夏先生
- ◆寿ルーム(小学生対象)
毎週月曜日



北東児童センター (☎ 23-5550)

- ◆親子で遊ぼう(お絵かき)
7月10日(火)～13日(金)
11:00～
- ◆作って遊ぼう(要予約)
7月4日(水) 10:30～
「七夕飾りを作りましょう」
※材料費自己負担
- ◆なかよし広場
7月2日、9日(月) 11:00～
- ◆防犯教室(小学生対象)
7月4日(水) 15:00～
講師 葦崎警察署職員
- ◆ビバ縁故節(小学生対象)
7月17日(火) 15:00～
講師 石川千夏先生



北西児童センター (☎ 22-1775)

- ◆子育て講演会「女性の身体にある力」
7月6日(金) 10:30～
講師 横森孝子先生
- ◆親子で遊ぼう(折り紙)
7月11日(水)～13日(金)
11:00～
- ◆なかよし広場
7月20日(金) 11:00～
- ◆ビバ縁故節(小学生対象)
7月24日(火) 14:30～
講師 石川千夏先生



甘利児童センター (☎ 23-1535)

- ◆親子で遊ぼう(お絵かき)
7月3日(火)～6日(金) 11:00～
- ◆なかよし広場
7月10日、17日(火) 11:00～
- ◆食育のお話(小学生対象)
7月25日(水) 15:00～
講師 葦崎市生活学校



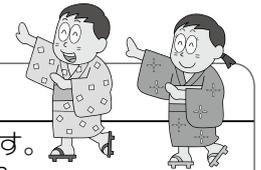
☆行事のない日でも、各センターは開館しています。お子さんと一緒に遊びに来てください。

☆小学生の行事は「パソコンを楽しもう」など、ほかにもあります。

☆詳しくは、各児童センターにお問い合わせください。

「夏祭り」のお知らせ

各児童センターで「夏祭り」を開催します。
7月20日(金) 葦崎、甘利児童センター
7月23日(月) 北東児童センター
7月27日(金) 北西児童センター
※時間はいずれも15時～



子育て支援センターにいらっしゃい!

開設時間 月～金曜日 10:00～12:00
イベントのない日もお友だちが来てあそんでいるよ!



地域子育て支援センター ファミリー・サポート・センター (藤井保育園内 ☎ 23-7676)

□保育園開放・子育て相談

- ・保育園開放 毎週水曜日 9:00～12:00
- ・子育て相談 面談 9:00～12:00
- 電話相談 9:00～17:00

□例月のイベント

- ◆子育てトーク(子育てについて気軽に話しましょう)
7月4日、8月1日(水) 10:30～
- ◆体位測定(お子さんの身長・体重を測ります)
7月17日(火) 10:30～
- ◆誕生会に参加しましょう(お友だちと一緒に)
7月26日(木) 10:00～11:30
- ◆水曜ミニミニタイム(歌・手遊び・シアターなど)
※プール遊びあり

ファミリー・サポート・センターでは、子育てのお手伝いが必要な方の手助けをしています。お気軽にお問い合わせください。

□その他のイベント・講座

- ◆親子交通安全教室
7月3日(火) 10:00～11:30
講師 山梨県警「さちかぜ号」
場所 藤井保育園遊戯室
- ◆夏祭りに参加しよう(要予約)
7月13日(金) 16:00～
場所 藤井保育園園庭
※雨天決行、参加費実費
- ◆親子カウンセリング教室
7月20日(金) 10:30～11:30
講師 川辺修作先生
- ◆大きいプールで遊ぼう(要予約)
7月27日(金) 10:30～11:30
場所 藤井保育園プール
持物 浮き輪、水着、帽子、タオル

子育てサロン 銀河鉄道

「ちびっこキャラバン隊で楽しもう」

日時 7月18日(水) 10:30~11:30
 場所 市民会館5階大ホール
 内容 親子スキンシップあそび、ゲーム、お話など
 持物 タオル、飲み物、運動のできる服装
 費用 無料
 お問い合わせ
 銀河鉄道事務局 (☎22-1121)

キラキラクラフト教室

中央公民館では、夏休み企画として、親子でいっしょにステンドグラス風のすてきな写真立てを作る「キラキラクラフト教室」を開催します。

■日時
7月29日(日) 10~12時

■場所
市民会館1階工芸室

■内容
フォトフレームづくり

■講師 武井伸江先生

■定員 親子15組
※定員になり次第締切り

■費用 1100円(材料費)

■お申し込み
7月20日(金)まで

■お申し込み・お問い合わせ
中央公民館
☎22-11121

市立図書館から 夏休みに向けてのご案内

■課題図書の出出

7月21日(土) ~

■夏休み木工教室

◇日時

低学年 8月1日(水)
 高学年 8月8日(水)

※どちらも13時30分~

◇場所

市民会館4階会議室

◇お申し込み

7月10日(火) ~

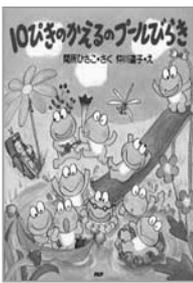
■お申し込み・お問い合わせ
市立図書館
☎22-11121

新刊情報 図書館流通センター「週刊新刊全案案内」1522号より



「ふたつめの月」

近藤史恵著 (文芸春秋)
 せっかく正社員になり頑張っていた会社をリストラされた久里子は、実は自主退職扱いになっていたことを知る。その悲しい真相とは？フリーター久里子が出会った日常の事件を描く、老人と犬と女の子をめぐるミステリー。



「10匹のかわるのプールびらき」

仲川道子絵
 間所ひさこ作 (PHP研究所)
 梅雨時に雨が降り続けました。ひょうたんぬまに住んでいる10匹のかわるは、びしょびしょ元気。雨がりの野原に行ってみると、大きな水たまりができていました。プールにして遊ぼうと考えたかわるたちは・・・。

(一般書) 「逆立ち日本論」 養老孟司ほか著 (新潮社)

「本当に生きた日」 城山三郎著 (新潮社)

(児童書) 「天体観測☆100年絵事典」 渡部潤一監修 (PHP研究所)

「もしもねこがしゃべったら・・・？」 クロード・ロワ作 石津ちひろ訳 (長崎出版)

◎図書は、リクエストや予約もお受けいたします。
 ◎ご案内の「リサイクル文庫」にもご協力ください。
 ◎ご返却が遅れている方は、どうかお早めにお返しください。

今月のだっこの会

わらべ歌・手遊びなど

遊びや絵本に思わぬ反応が！
 日ごろの親子のふれあいに。
 日時 7月26日(木) 10:30~
 場所 市民会館3階 和室

今月のおはなし会

絵本・紙芝居・工作・パネルシアターなど

楽しいお話がいっぱい！新しい本もぞくぞく紹介。友達を誘ってきてください。
 日時 7月28日(土) 10:30~
 場所 市民会館3階 和室

今月の朗読のつどい

今回は、「ひびき会」のみなさんです。お楽しみに！
 日時 7月14日(土) 14:00~
 場所 市民会館4階 大会議室

「ひざ」 工藤直子作 (朗読 保阪えみ子さん)

「たなばたものがたり」(紙芝居) 北田伸作 (朗読 小林方子さん)

「花さき山」 斎藤隆介作 (朗読 清水薫さん)

「つつがき」 宮尾登美子作 (朗読 望月スミ子さん)

■7月の休館日
 毎週月曜日、31日(火)です。
 お問い合わせは、葦崎市立図書館
 (☎22-11121 / FAX 22-2910)

市民のひろば

「市民のひろば」では、みなさんの明るい笑顔があふれる話題・情報・写真をお待ちしております。ご連絡は市役所企画推進担当(内線356)まで。



加藤 紗由美 さん

どもからお年寄りまで安心して生活できる社会になってもらいたいという願いを込めて、この標語をつくりました。

以前、自転車で通学中に事故にあい、それから命や安全ということを意識し始めました。今回「社会を明るくする運動」の標語に応募したのは、学校で生活委員をしていたことがきっかけですが、最近では青少年が巻き込まれる事件も多く起きていますよね。犯罪がなく、子どもからお年寄りまで安心して生活できる社会になってもらいたいという願いを込めて、この標語をつくりました。

犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪のない明るい社会を築くための運動の標語入選者に聞きました。

7月は「社会を明るくする運動」強化月間

平成19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

山梨県保護司会連合会会長賞
守ろうよ地域の安全 自分の命

峡北保護区保護司会会長賞
「いけない」と一言いえるその勇氣

峡北地区更生保護女性会会長賞
川口亜衣莉(葦崎西中)

「少しでも」小さな善意がボランティア

峡北保護区保護司会会長賞(入選)
大柴和真(葦崎工業高)

地域の手 子供の未来をきりひらく
細田萌(葦崎東中)

わが家のアイドルこんにちは



こうき 幸輝くん (H18年4月生まれ)
柳本 一幸・由佳さん 宅(岩下)
～「元気で優しい子に育ってね!!」～



きょういち 恭一くん (H18年11月生まれ)
平田 朝希・りがさん 宅(中田町)
～「楽しい時間をたくさん過ごそう☆」～



ここな 心菜ちゃん (H18年12月生まれ)
矢崎 達也・舞さん 宅(竜岡町)
～「元気に伸び伸びと育ってね!!」～

市の人口 (6月1日現在)

男	16,397人	世帯数	12,409世帯
女	16,713人	前月比	+20世帯
計	33,110人		
前月比	+47人		

健康に気をつけ医療費の節約にご協力ください

6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	150,720,895円	※1人当り	17,031円	(前月比)	0.01%増
老人保健	209,714,998円	※1人当り	56,634円	(前月比)	7.34%減