

Nirasaki

広報にらさき

Aug.2017

8

Vol.835

韮崎市消防団ソフトボール大会 竜岡分団優勝!!

(関連記事 防災訓練8・9ページ)

特集

いつまでも元気な身体でいるために
のばそう↑健康寿命 (第3回)

いつまでも元氣な身体でいるために

のばそう↑健康寿命

(第3回)

特集

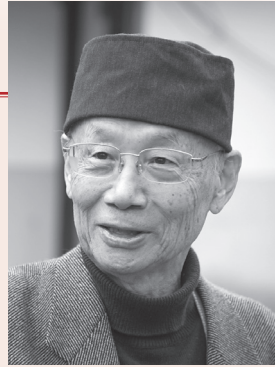
健康寿命とは？

「健康寿命」とは「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」と定義されています。

健康寿命を延ばして、健やかで心豊かな生活を継続して送るためには、生活習慣病の発症や重病化を予防し、いつまでも健康を維持することが大切です。そのためには、運動不足や食べ過ぎといった不健康な生活習慣の改善、そしてなにより意識改革することが不可欠となります。

いつまでも健康でいたい。そう思うことは当然のことであり、誰もが望んでいることです。健康でいられることは、本人だけでなく家族にとっても幸せなことです。その幸せな生活をおくるために、市では、ウォーキングなどの健康寿命を延ばす様々なイベントを開催しています。これまでも平成27年7月号と平成28年3月号で「のばそう健康寿命」をテーマとした取り組みを紹介しましたが、今回の特集では、食生活の改善や市内の運動施設、身体を動かすイベントを紹介します。

大村智先生に健康の秘訣を聞いてみました!!



Q1 体力づくりで続けられていることはありますか？

朝・夕に寝転んでストレッチ 15分、散歩 15分、調子がいいとさらに 15分歩きます。調子によってコースを変えるので3つ用意しています。

Q2 食事で気をつけていることはありますか？

偏らない食事で、バランス良く食べることにしています。あまり厳しくしないで、なんでも食べます。中でも意識していることは、野菜・フルーツを必ず毎日取ることと肉の脂身を避けることです。

Q3 心身ともに健康でいるために、大切にしていることは？

- 読書をするからです。いろいろな考え方、視野を吸収するため、1日になるべく1時間は読書の時間を持つようにしています。
- 中にももらないで、外へ出て、いろいろな人と触れ合い、会話をすることを大切にしています。
- 温泉につかり、心身ともにリフレッシュしています。

健康寿命の延伸は

食生活の改善から



減塩

今日から「減塩」始めませんか？

長寿国である日本の中で、山梨県は男女ともに「健康寿命」が全国一長いという称号を得ました。その背景には、自然や農作物に恵まれた豊かな環境、また文化活動や無尽といった、人との繋がりが充実していることなど、様々な良い習慣が影響しているのではないかとされています。

その一方で、「日常生活で歩数が少ない」「糖尿病による透析の導入が多い」「喫煙率が高い」といった課題もあります。中でも「食塩の摂取量」が全国的に男女とも多い傾向が見られ、「減塩」の取り組みが重要視されています。例えば左記のような食習慣に思い当たる点はありませんか？

意識がなくとも、食事のクセや習慣によって知らない間に「塩分」を摂りすぎていることがありますので、一人ひとりの意識がとても大切です。ですが、「一口に「減塩」と言っても、行動に移すことは難しいところがあります。まずは「1つ」継続できそうなことから始めてみましょう。

減塩ポイント！



＜買い物をする時＞

- ・減塩タイプの商品を選ぶ
- ・練り物やハム、干物など利用頻度を控える

＜調理をする時＞

- ・減塩しょう油を活用する
- ・うま味（だし）を利用する
- ・「酸っぱい、辛い」の味付けにする
- ・お味噌汁などの汁物は野菜を増やす
- ・計量スプーンなどを利用し量を把握する

＜食事をする時＞

- ・麺類の汁は残す
- ・しょう油は回しかけない
- ・汁物は1日1回
- ・食材を味わって食べる
- ・外食では野菜類も一緒に選ぶ

注意

塩分を摂りすぎる食習慣

- しょう油をよく使う
- 練り物やハム、干物などの加工品を食べる頻度が多い
- 麺類の汁は全部飲む
- 漬物が欠かせない
- 外食やインスタント食品をよく利用する
- 野菜や果物をあまり食べていない



地域での減塩活動に取り組んでいます！



「減塩」について積極的に取り組まれているのが、食生活改善推進員の皆さん。お子さんからお年寄りまで、幅広い年代に向けて啓発活動を行っています。

その活動の一つとしてお味噌汁の濃さを「減塩くん」という器具を使って調べ、料理教室などで「ちょっと薄味」を経験していただき、日頃の食生活に活かしてもらえるように努めています。

各町の運動会や文化祭で振る舞われている豚汁なども、実は皆さんの健康を気遣って、味は濃くなく、でも美味しい、そんな工夫をされているとのこと。「減塩」の強いサポーターが地域にいらっやいます。

知っ得！食育ひろば ー食改推の簡単レシピ！ー

「豆乳味噌だれそうめん」豆乳のコクとしょうがの風味を利用して減塩でも美味しく！

【材料（2人分）】

- ・そうめん（乾）…………… 150g
- ・きゅうり…………… 1/2 本
- ・ミニトマト…………… 2～4 個
- ・切干し大根…………… 10g
- ・青ねぎ…………… 適量
- ・たまご…………… 1 個

【豆乳味噌だれ】

- ・調整豆乳…………… 1 カップ
- ・味噌…………… 大さじ 1
- ・麵つゆ（3 倍濃縮）… 大さじ 1
- ・おろししょうが…………… 1 かけ

【作り方】

- ①そうめんは茹で、ザルにあげ冷水でよく冷ます。
- ②きゅうりは千切り、ミニトマトは半分に切る。切干大根は水でよく戻しておく。
- ③たまごは薄焼きにして、錦糸卵にする。
- ④豆乳味噌だれの調味料を全て混ぜ合わせ冷やす。
- ⑤そうめんをお皿に盛り、②③を上へ飾り、たれをかける。

【栄養量（1人分）】

エネルギー 450kcal
食塩相当量 2.5g

■問い合わせ

保健課 健康増進担当

☎2314310



生活習慣病の原因の一つは運動不足

最近歩くことが少なくなってきたいませんか？

暮らしが便利になったことにより歩くなどのちょっとした運動や身体活動が少なくなり、現代人の身体活動量は極端に減ってきています。

また、食生活の乱れにより、過剰にエネルギーを摂取しがちになり、そのことにより、摂取エネルギーが消費エネルギーを上回るというアンバランスが生まれ、運動不足や肥満、生活習慣病の原因にもなっています。

日ごろから体を動かす習慣を身につけましょう。適度な運動や身体活動は、高血圧、糖尿病、肥満、骨粗しょう症、がんなどの罹患率の低下、メンタルヘルスや生活の質の改善に効果をもたらすことが認められています。

また、適度な運動は骨を丈夫にし、筋肉を強化します。消費エネルギーが増え、余分な体脂肪が減り、肥満の予防・改善に繋がります。意識して体を動かすことを心がけ、自分の身体に無理がないように身体を動かすことが重要です。

健康な身体づくり 適度な運動を習慣に



腹筋ベンチ

- ①ステップに脚がのるようにベンチに仰向けになります。
- ②バーに足をかけながら、上半身を起こします。

●効果ポイント

腹・胸・もも・肩・腕の筋力アップ



十字懸垂ベンチ

- ①ベンチの中央に座り、足を前に投げ出します。
- ②取っ手を両手でしっかり握りながら、腕で身体全体を持ち上げます。

●効果ポイント

腹・胸・もも・肩・腕の筋力アップ

雄大な南アルプスを一望しながら健康づくり

穂坂町の銀河鉄道展望公園に3つの健康ベンチを整備しました。腹筋や懸垂、背のばしといった簡単な運動ができます。公園から見える南アルプスや富士山といった山々を一望しながら、健康づくりに励んでみてはいかがでしょうか。



背のばしベンチ

ベンチに座って両手をあげ、口をあけながら上半身を後ろへそらします。

●効果ポイント

背・胸・もも・肩・腕の筋力アップ

韮崎市内の運動施設をご紹介します

通所リハビリテーション虹の郷韮崎



マシンを使用した筋力トレーニング、理学療法士によるマッサージや機能訓練が行えます。

■対象者 介護認定をお持ちの方

■利用時間

- ① 9:10～10:20 ② 11:00～12:10
③ 13:30～14:40 ④ 15:20～16:30

■利用料金 介護度により異なるので、詳細は要問い合わせ

■問い合わせ 通所リハビリテーション虹の郷韮崎
(ニコリ3階) ☎ 45-7437

韮崎市営体育館トレーニングルーム



多種機器を利用し、筋力トレーニングが行えます。

■利用時間

- ・日曜日または月曜日が祝日の場合
8:30～17:00
- ・火曜日～土曜日 8:30～20:00

■利用料金 (3時間以内)

- 市内の方 一般 120円 高校生以下 60円
市外の方 一般 240円 高校生以下 120円

■問い合わせ 教育課 スポーツ振興担当

☎ 22-0498

武田の里ウォーク 穂坂ぶどう郷コース

2017/9/10 日

■参加料

- 15 km : 1,000円
30 km : 2,000円

■申込方法

窓口での直接申込み、郵便振替、インターネットからの申込みができます。

詳細は、市役所や市営体育館に備付けの「参加申込書」や「スポーツエントリーHP」をご覧ください。

◇直接申込

市営体育館内事務室、又は市役所教育課で、申込用紙に参加料を添えて直接お申込みください。
【9時～17時(土・日曜、祝日は除く)】



◇郵便振替

申込用紙に必要事項を記入のうえ、参加料をお振込みください。

◇インターネットからの申込

<https://www.sportsentry.ne.jp/event/t/70050>

※申し込み後の取り消しや当日不参加の場合、参加料の返金はできません。

■問い合わせ

武田の里ウォーク
実行委員会事務局
(市営体育館内)
☎ 22-0498



沿道でのご声援をお願いします！

当日は県内外から多くの方が参加されますので、ぜひ沿道でのご声援をお願いします。
また、沿道にて参加者へのおもてなしをしていただける方を募集しておりますので、ご協力いただける方は事務局までご連絡ください。



健診結果をしっかりとチェックし、身体のメンテナンスを行いましょう!!

健康寿命の延伸は…

総合健診結果の見直しから

健診は、受けただけでは意味がありません。結果を受け取った時が本当のスタートです。結果から自分の身体の状態を知り、健康づくりの第一歩を踏み出しましょう。

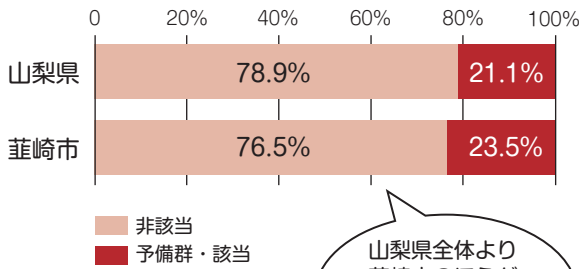
見過ごさないで異常のサイン

昨年度に総合健診を受診した40歳～74歳までの方の結果は図1のとおりです。

斐崎市のメタボリックシンドローム該当・予備群者は23.5%であり、これは県全体に比べて高い割合です。

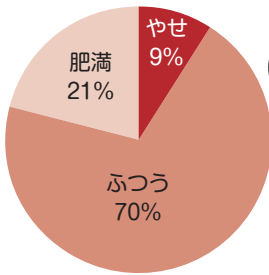
図1

★ メタボ判定 ★



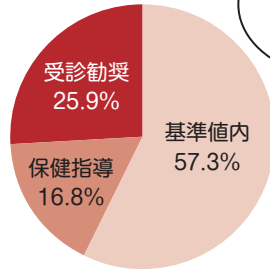
山梨県全体より斐崎市のほうが生活習慣病のリスクが高いです。

肥満 (BMI)



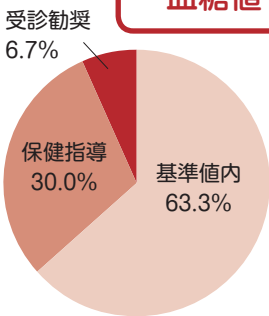
斐崎市では約5人に1人が肥満です。

血圧



斐崎市では約3人に1人が血圧に異常が見られます。

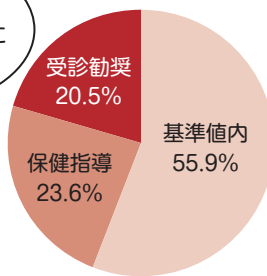
血糖値



斐崎市では約2人に1人が悪玉コレステロールに異常が見られます。

斐崎市では約3人に1人が血糖値に異常が見られます。

LDL-C



メタボリックシンドロームは慢性腎臓病 (CKD) 予備群!? CKDとは慢性に経過するすべての腎臓病をさします。あまり耳にしないかもしれませんが、20歳以上の成人の8人に1人はCKDと推測さ

☆ 総合健診結果報告会日程表 ☆

健 診		結果報告会		
受診場所	受診日	74 歳以下		
		日 程		会 場
円 野	7 月 11 日 (火)	8 月 28 日 (月)	午後	保健福祉 センター
清 哲	7 月 12 日 (水)			
神 山	7 月 13 日 (木)			
旭	7 月 14 日 (金)	8 月 31 日 (木)		
葦 崎①	7 月 23 日 (日)	9 月 4 日 (月)		
藤 井	7 月 27 日 (木)	9 月 8 日 (金)		
中田・穴山	7 月 28 日 (金)	9 月 11 日 (月)		
葦 崎②	7 月 29 日 (土)	9 月 14 日 (木)		
未受診①	7 月 30 日 (日)	9 月 17 日 (日)	午前	
龍 岡	10 月 3 日 (火)	11 月 17 日 (金)	午後	
大 草	10 月 4 日 (水)	11 月 20 日 (月)		
穂 坂	10 月 5 日 (木)			
未受診②	10 月 21 日 (土)	12 月 1 日 (金)	終日	
未受診③	10 月 22 日 (日)	12 月 10 日 (日)		
未受診④	10 月 25 日 (水)	12 月 7 日 (木)	午後	
未受診⑤	10 月 26 日 (木)	12 月 8 日 (金)		
未受診⑥	10 月 27 日 (金)	12 月 11 日 (月)		
未受診⑦	10 月 28 日 (土)	12 月 15 日 (金)		
未受診⑧	10 月 29 日 (日)	12 月 17 日 (日)	午前	
未受診⑨	11 月 11 日 (土)	12 月 21 日 (木)	午後	

※今年度より75歳以上の方の結果は、郵送させていただきます。結果についての相談は毎週月曜日と木曜日の一般健康相談にて対応します。

れ、『新たな国民病』といわれています。CKDには自覚症状がほとんどありません。メタボリックシンドロームの症状である「高血圧」「高血糖」「脂質異常」は腎臓の働きを低下させる要因です。つまり、メタボリックシンドロームの人はCKDにもなりやすいのです。腎臓は一度悪くなってしまうと、元に戻すことはできません。CKDを放置すると末期腎不全に陥り、人工透析が必要になってしま

います。CKDの発症を予防するためにも生活改善の必要があります。今年度総合健診をお受けいただいた方への結果報告会の日程は次のとおりです。詳しくは、健診後個別に通知をお送りしますので確認してください。今年度より75歳以上の方の結果は郵送します。内容についてはご質問や相談は毎週月曜日と木曜日の一般健康相談をご利用ください。

特定保健指導で

生活習慣病の改善をサポート

市では、国民健康保険加入者の40〜74歳の方を対象に「特定保健指導」を行います。（国民健康保険以外の方につきましては、各医療保険者にお問い合わせください。）

特定健診（総合健診）によって生活習慣病発症のリスクが発見された場合は、保健指導を行います。これは、健診結果から自身の生活習慣を振り返り、改善できることを保健師や管理栄養士と一緒に考え、具体的に6か月間取り組んでいくというものです。

「脱メタボ」への3つの支援

①健康な方も含めたすべての方に情報提供

健診結果から今の健康状態を把握し、生活習慣の見直しや改善のきっかけとなる情報を提供します。

②メタボ予備群の方に

動機付け支援

初回に面接を行い、現在の生活習慣を振り返り、メタボリックシンドロームを予防するためにはどうしたらよいかを一緒に考え、そのための行動目標を立てていきます。面

接から6か月後に取り組みの結果を確認します。

③メタボに該当する方に積極的支援

初回に面接を行い、現在の生活習慣を振り返り、メタボリックシンドローム解消のための行動目標を立て、実践していきます。3〜6か月間、継続的に生活習慣改善のための支援を行い、面接から6か月後に取り組みの結果を最終確認します。

☆特定保健指導の対象にはならなかったものの、個人的に健康や食事面に関して相談したい方へも相談日を設けていますので、ご利用ください。また、にらさきいきウオーキング教室や、健康アップ教室などの運動教室もありますので、気軽にお問い合わせください。

■健康相談日

毎週月曜日・木曜日
9時30分〜16時

■6・7ページに関する
問い合わせ

保健課 保健指導担当
☎23-4310

市立病院からのお知らせ

市立病院運営協議会委員を募集

市では平成29年3月に国の「新公立病院改革ガイドライン」を踏まえた新たな「葦崎市立病院改革プラン」を策定しました。今後、改革プランの進捗、経営状況等を検証のうえ、市立病院の運営について、市民の皆さんと協働して検討を進め、ご意見を反映させていくにあたり、次のとおり協議会の委員を募集します。

■応募資格

- ①市内に住所を有する20歳以上の方であること
- ②応募の日に本市の附属機関などの委員でないこと
- ③国や地方公共団体の議員または常勤職員でないこと

■募集定員

3名程度（書類選考とさせて頂き、結果は通知します）

■任期 委嘱の日から2年間

■内容

市立病院運営協議会に委員として出席いただき、市立病

院の運営に対する意見や提言を述べていただきます。（本年度2回・次年度2回程度の開催を予定しています。協議会に出席いただいた際には、薄謝をお支払いします。）

■応募方法

次の書類を郵送（当日消印有効）、電子メールのいずれかにて、8月28日（月）までに送付してください。

◇申込書（次の事項を記入）

住所、氏名、生年月日、年齢、性別、電話番号、職業、勤務先名

■申し込み・問い合わせ

葦崎市立病院事務局
総務担当

〒407-0024

葦崎市本町3丁目5番3号

☎22-11221

◇メールアドレス

hospital@city.nirasaki.lg.jp

油断しないで 熱中症!!

今年も例年同様、猛暑が続いています。熱中症を正しく理解し、早めの対策、予防に努めましょう!!

■予防するには

- ・こまめな水分補給
- ・扇風機、エアコンなどを活用した室温調節
- ・日傘、帽子、通気性の良い衣服の着用
- ・炎天下で長時間の活動を避ける

■問い合わせ

保健課 健康増進担当 ☎23-4310

一斉訓練日は9月3日（日）

市では毎年、防災週間（8月30日～9月5日）期間中の日曜日に、市内一斉の総合防災訓練を実施しています。7月の九州北部での記録的な豪雨による災害など、毎年のように各地で多発する自然災害。その被害を最小限にするためには、住民の皆さん一人ひとりの取組と地域の協力が不可欠です。この機会に、いざという時に取るべき行動と、日頃の災害への備えを確認するため、お住まいの地域の防災訓練に積極的に参加しましょう！

みんなで取り組もう減災

■家族で防災会議

災害発生時の安否確認や連絡方法、避難場所や非常用持出品を決めていますか？「災害用伝言ダイヤル（1717）」の使い方など、実際に家族で話し合っ

■自宅の耐震、家具の固定等

自宅の安全性を高めるため、「大地震では、家具は必ず倒れるもの」と考えて、家具の固定や向き・配置の見直しや、寝室にはできるだけ物を置かないよ

減災チャレンジ共通訓練

午前8時から各地区・主防災会の防災訓練における

共通の取り組みとして、参加者一人ひとりが、各家庭、各地区で実践していただく「共通訓練項目（減災チャレンジ）」を決めてあります。

うにするなど、自宅で長時間過ごす場所には「安全空間」をつくるようにしましょう。

■非常用の備蓄

備蓄品は普段の生活に組み込みながら、ティッシュやトイレペーパー、ラップ、ゴミ袋、ペットボトルの水、缶詰、インスタント食品などがある程度の量を蓄える中で、順々に古いほうから使って買い足していく方法（ローリングストック法）がおすすめです。

■減災チャレンジ①

ペットボトルを持って避難

避難所では備蓄品の供給が行われますが、発災直後は混乱するため個人に行き渡るのに時間を要します。避難して直ぐに飲む水を避難所に持参できるように準備しましょう。

当日の訓練の流れ

避難準備情報

午前7：00



※事前申込み地区のみが対象の訓練です

■市の総合防災訓練では、防災行政無線が2回鳴ります。
1回目は、午前7時。台風や大雨等を想定した場合の要配慮者（発災時に介助を必要とする方）の優先避難訓練のため、防災行政無線で市内全域に、避難準備情報（訓練情報）が流れます。この訓練に参加されている方は、福祉避難所に避難を開始してください。

地震発生情報

午前8：00



2回目の防災行政無線は、午前8時のサイレン放送（地震発生情報）です。地震発生時は机の下にもぐるなど、身の安全を確保して、揺れがおさまったのを確認してから、ドアや窓を開け避難路を確保しましょう。ラジオやHPなどで情報収集し、火の始末、ブレーカーの遮断確認ができた後、避難開始です。

参加しましょう防災訓練！

注目

特定地区総合防災訓練

韮崎西中学校を指定避難所とする10地区1組については、本年度、9月16日（土）に中学校を使用した「特定地区総合防災訓練」を実施します。

例年、防災週間に行っている各地区の防災訓練も、9月3日（日）から9月16日（土）の訓練に振り替えとなります。訓練詳細については、8月の地区回覧をご覧ください。

【対象地域】

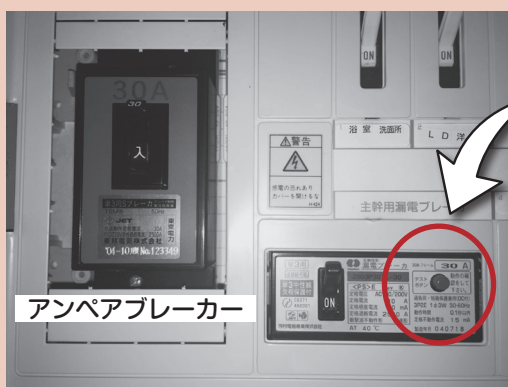
御杉、武田、鍋山、御堂、北原、旭団地、山口、鋳物師屋、若尾団地、北宮地、西中北組

【実施日】 9月16日（土）

■減災チャレンジ② 漏電ブレーカーの確認

災害時には、停電の復旧時に通電した際、倒れた電気ストーブ等が火元となって火災が発生することがあります。電気の消し忘れや停電復旧後の事故を防ぐために、自宅から避難するときはブレーカーを切ることを確認しましょう。

また、**漏電ブレーカー**は、漏電を瞬時に感知して電気を止め、火災や感電事故から守ってくれる装置です。漏電ブレーカーには**テストボタン**がついていますので、**防災訓練の機会に正しく動作するかチェック**しましょう。



check!!

漏電ブレーカーのテストボタン
※メーカーにより形状等は異なります。

防災訓練でも消防団が活躍しています！！

市内一斉防災訓練にあわせて、消防団でも大規模災害に備え訓練を行っています。

普段から地域に根ざした活動をしている消防団は、火災だけでなく、防災・減災においてもリーダーとしての活動が求められるため、有事の際に機能する組織づくりを目的に、防災訓練で消火栓の使用方法等の指導を行っています。

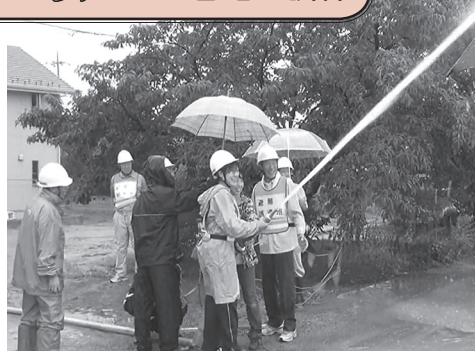
地域のリーダーとして活躍する消防団員募集！

最近の災害が大規模・複雑化している中で、消防団の存在の大きさは全国的にも再認識されています。大切な「ひと」「まち」を守るため、消防団は活動しています。自分たちの住むまちを守るために、皆さんの力が必要です！！



避難・訓練開始

各地区訓練



地区ごとに計画された避難誘導・避難所開設等を行う「初動訓練」や、住民の避難状況を市の災害対策本部に伝える情報伝達訓練などの「応急対応訓練」を実施します。事前に集合場所などを確認の上、地区訓練に参加してください。

※一部地域では9月3日と別日程で行う場合があります。各地区の日程をご確認ください。

■ P8・9 に関する問い合わせ

総務課 防災交通担当（内線 339・399）

政治家の寄附は禁止 有権者が求めることも 禁止されています

この時期は、お中元や地域のお祭りなど何かと贈り物をする機会が多くなりますが、政治家が選挙区内の人に、お金や物を贈ることは法律で禁止されています。

特に、下記の①～⑤の項目に違反して処罰されると、公民権が停止され、選挙への立候補、選挙での投票、選挙運動への参加などが禁止されます。ルールを守って、明るい選挙を実現しましょう。



三ない運動

寄附を
政治家は
贈らない!

寄附を
有権者は
求めない!

寄附を
政治家から
受け取らない!

政治家と有権者のクリーンな関係を保ち、お金のかからない選挙を実現するために寄附禁止のルールを守りましょう。



禁 止 項 目

- ①政治家の寄附の禁止
- ②政治家に対する寄附の勧誘・要求の禁止
- ③政治家の関係団体の寄附の禁止
- ④政治家の後援団体の寄附の禁止
- ⑤あいさつを目的とする有料広告の禁止
- ⑥暑中見舞などのあいさつ状の禁止

総務省
なるほど！選挙「寄附の禁止」

総務省 寄附の禁止

検索

■問い合わせ

市選挙管理委員会事務局（総務課内）

（内線 3 3 3）



『平和』について考えるパネル展等開催

次世代に平和の尊さや命の大切さ、戦争の悲惨さを語り継いでいくための「非核平和パネル展」を開催します。今年は、穴山町在住の伊藤治男さんが「父の戦死と戦中・戦後の暮らし」というテーマで父の出征と戦死の苦しみを乗り越え戦中・戦後を生き抜いた体験を伝える講演と荏崎における戦争当時の思い出を綴った天沼登美子さんの文章を朗読と映像で紹介し、また戦争と平和に関する図書の展示や親子平和映画会も開催します。

■非核平和パネル展

甲府空襲、原爆パネル等の資料展示

- 展示期間** 8月10日(木)～20日(日)
- 場 所** ニコリ1階オープンスペース

■平和や命の大切さを考える朗読・講演会

戦争中の体験談などを聴く機会を通じて、平和の尊さや命の大切さを考えてみませんか。

- 日 時** 8月11日(金・祝) 14時～(開場:13時30分～)
- 場 所** ニコリ会議室9 ●**参加費** 無料
- 内 容**

朗読:「ある伝言」私の昭和史(岩波書店)から 天沼登美子 作
荏崎に関係する戦争の証言 朗読・表現 荏崎さざなみの会

演題:「父の戦死と戦中・戦後の暮らし」

講師 伊藤治男氏(穴山町在住・荏崎市郷土研究会会長)

- 問い合わせ** 企画財政課 企画推進担当(内線355)

■「戦争と平和」展示

戦後70年以上がたち、戦争を知らない世代が年々増えています。

戦争は、多くの尊い命を犠牲にし、人の心にも私たちの国にも大きな傷跡を残していきました。

そんな戦争の悲惨さや平和の尊さを風化させないために、戦争と平和に関する親子で学べる資料、児童図書を中心に展示します。

- 展示期間**

7月29日(土)～8月30日(水)

- 場 所**

大村記念図書館(ニコリ2階)

- 問い合わせ**

大村記念図書館 ☎22-4946

■親子映画会&工作

太平洋戦争末期の沖縄を舞台にしたアニメ映画を上映します。上映後には、工作を楽しむこともできます。

- 日 時** 8月20日(日)14時～ ●**場 所** ニコリ3階多目的ホール
- 参加費** 無料 ●**内 容** アニメ映画「かんからさんしん」(78分)上映と工作
- 問い合わせ** 北巨摩教育会館 ☎22-0540

開かれた議会を目指して！

荏崎市議会「議会報告会」開催のご案内

市議会では、市民の皆さんに議会の活動を知っていただくとともに、皆さんのご意見を市政に反映していくため、本年も次の日程により市内5小学校区単位で議会報告会を開催します。多くの皆さんのご参加をお待ちしております。

■**日時・会場・地区テーマ** ※各地区共通テーマ「常任委員会の活動報告について」・「特別委員会の経過報告について」

地区名	開催日	開始時間	場 所	地区テーマ
甘 利	8月20日(日)	19時	大草ふれあいホール	①鳥獣害被害対策について ②県道甘利山公園線の整備について ③通学路の安全対策について
荏 崎	8月23日(水)	19時	市民交流センター ニコリ2階会議室	①下宿交差点の渋滞解消について ②荏崎市営火葬場の今後について ③都市計画道路の見直し結果について
北 西	8月24日(木)	19時30分	清哲会館	①県道中山間地域総合整備事業について ②休耕田対策について ③空き家対策について
北 東	8月25日(金)	19時30分	穴山町ふれあいホール	①藤井堰の改修について ②指定避難所の見直しについて ③農業競争力強化基盤整備事業の進捗状況について ④市道(穴山)5号線の延伸について
穂 坂	8月26日(土)	19時30分	穂坂コミュニティセンター	①赤ワインの丘プロジェクト事業について ②主要地方道荏崎昇仙峡線の歩道整備促進について ③上ノ山・穂坂地区工業団地拡張計画について

- 問い合わせ** 議会事務局(内線513・514)

韮崎市で就職先を探しませんか？

就職ガイダンスを開催

市では、新卒見込者及び一般求職者の就職、並びに企業の人材確保を支援するため、「韮崎市就職ガイダンス」を次のとおり開催します。就職を希望される多くの皆様のご来場をお待ちしています。

《就職ガイダンスの概要》

■開催日 8月25日（金）
13時～15時30分
（受付12時20分～）

■場所 市民交流センター
3階多目的ホール

■参加費等 無料
※交通費等は参加者負担
服装自由

■対象者 大学生、短期大学生、専修学校（いずれも新卒予定者）未就職者、再就職希望者、UIJターナーその他全ての就職者

■参加企業 市内に事業所、店舗等がある企業
15社程度予定

《実施内容》

●会場内の企業ブースで企業

の担当者との面接等

●就職相談コーナーにおいて専門の相談員へ相談

《参加方法》

●事前申し込みは、不要です。
●履歴書を持参し、会場にて受付をしてください。
●複数企業との面接を希望される方は複数枚

●新卒者以外の方は事前にハローワーク韮崎に求職申し込みをしておく、当日の受付がスムーズに行えます。

■問い合わせ

商工観光課 商工労政担当
（内線215・216）

平成29年度「社会を明るくする運動」入選標語 峡北保護区保護司会

《最優秀賞》 山梨県推進委員会 委員長（知事）賞

どうしたの その一言で 救われる

韮崎工業高 大久保美紅さん

《優秀賞》 山梨県保護司会連合会 会長賞

メールより 目を見て 話せば伝わる心
何故するの どんないじめも ただ惨め

韮崎西中 深澤 陽菜さん
韮崎高 矢崎 蓮さん

《入選》 峡北保護区保護司会 会長賞

「どうしたの？」 気付いてあげよう 友のこと

韮崎東中 浅川 希泉さん

※本市在住者及び市内の学校へ通学されている方のみを掲載

韮崎市立保育園職員募集

長時間は難しいけれど自分に合う時間で働きたい！資格はあるけれど長い間その職から離れていて不安・・・
そんな方もぜひ一度ご相談ください!!

保育士

非常勤フルタイム

- 資格 保育士資格
- 勤務時間 7時30分～19時の間の7時間45分（シフト制）
有給休暇 初年度からあり 土曜出勤あり（2か月に1～2回程度）
- 賃金 月額158,800円 ボーナス3か月分 通勤手当あり
厚生年金、社会保険、雇用保険、労災保険加入

パートタイム

- 資格 保育士資格
- 勤務時間 7時30分～19時の間 ※勤務時間は相談に応じます
延長保育（朝3時間、夕方3時間勤務）可能という方、歓迎！
有給休暇 勤務6か月経過後からあり
- 賃金 月額7,500円 時給967円
厚生年金、社会保険、雇用保険、労災保険加入制度あり



- 採用方法 ①福祉課子育て支援担当に書類提出（履歴書、保育士証の写し）
②面接を行い、採用の可否を決定
- 問い合わせ 福祉課 子育て支援担当 （内線173）

その他詳しい内容は
ホームページで
ご確認ください。

平成 29 年度自衛官募集

募集種目	募集人員	資 格	受付期間 (締切日必着)	試験期日	合格発表	入 (校) 隊	待遇・その他
航空学生	参考 (28 年度) ※ 1 海: 約 70 名 (内女子若干名) 空: 約 70 名 (男女区別なし※ 2)	海: 18 歳以上 23 歳未満 (高卒(見込含)または高専 3 年次修了者(見込含)) 空: 18 歳以上 21 歳未満 (高卒(見込含)または高専 3 年次修了者(見込含))	7 月 1 日 ～9 月 8 日	1 次: 9 月 18 日 2 次: 10 月 17 日～22 日 3 次: 11 月 18 日～ 12 月 21 日	1 次: 10 月 10 日 2 次(海): 11 月 14 日 (空): 11 月 6 日 最終: 30 年 1 月 22 日	30 年 3 月 下旬 ～4 月上旬	入隊後約 6 年で 3 等 陸・海・空尉
一般曹候補生	参考 (28 年度) ※ 1 陸: 約 2,670 名 (内女子約 200 名) 海: 約 1,300 名 (内女子約 40 名) 空: 約 750 名 (男女区別なし)	18 歳以上 27 歳未満の者	7 月 1 日 ～9 月 8 日	1 次: 9 月 16 日～18 日 2 次: 10 月 5 日～11 日 ※いずれか 1 日を指定 されます。※ 2	1 次: 9 月 29 日 最終: 11 月 20 日	30 年 3 月 下旬 ～4 月上旬	入隊後 2 年 9 か月経 過以降選考により 3 等陸・海・空曹
自衛官 候補生	男子 参考 (28 年度) ※ 1 陸: 約 6,050 名 海: 約 1,100 名 空: 約 1,450 名 女子 参考 (28 年度) ※ 1 陸: 約 570 名 海: 約 120 名 空: 約 80 名	18 歳以上 27 歳未満の者	年間通じて行っ ております。	受付時にお知らせし ます。※ 2	合格発表日は試験日 にお知らせします。	採用予定通知 書でお知らせ します。	所要の教育を経て、 3 か月後に 2 等陸・ 海・空士に任用 陸上 (技術系を除く) は 1 年 9 か月、陸上 (技術系)・海上・航空は 2 年 9 か月を 1 任期として任用 (以 降 2 年を 1 任期)
防衛大学校 学生	推薦 参考 (28 年度) ※ 1 人文・社会科学専攻: 約 20 名 (内女子約 5 名) 理工学専攻: 約 80 名 (内女子約 10 名) 総合 選抜 参考 (28 年度) ※ 1 人文・社会科学専攻及び 理工学専攻合わせて: 約 40 名 (内女子約 5 名) 一般 (前期) 参考 (28 年度) ※ 1 人文・社会科学専攻: 約 65 名 (内女子約 15 名) 理工学専攻: 約 235 名 (内女子約 20 名) 一般 (後期) 参考 (28 年度) ※ 1 人文・社会科学専攻: 約 10 名 理工学専攻: 約 30 名 合計約 40 名 (内女子約 5 名)	18 歳以上 21 歳未満の者 高卒者(見込含)または高専 3 年次修了者(見込含)で成績 優秀かつ生徒会活動等に顕 著な実績を修め、学校長が推 薦できる者 18 歳以上 21 歳未満の者 高卒者(見込含)または高専 3 年次修了者(見込含)	9 月 5 日 ～9 月 7 日 9 月 5 日 ～9 月 29 日 30 年 1 月 20 日 ～1 月 26 日	9 月 23・24 日 1 次: 9 月 23 日 2 次: 10 月 28・29 日 1 次: 11 月 4・5 日 2 次: 12 月 5 日～9 日	10 月 27 日 1 次: 10 月 13 日 最終: 11 月 22 日 1 次: 11 月 22 日 最終: 30 年 1 月 19 日	30 年 4 月 月上旬	修業年限 4 年 卒業後約 1 年で 3 等 陸・海・空尉
防衛医科大学校 医学科学生	参考 (28 年度) ※ 1 約 85 名	18 歳以上 21 歳未満の者 高卒者(見込含)または高専 3 年次修了者(見込含)	9 月 5 日 ～9 月 29 日	1 次: 10 月 28・29 日 2 次: 12 月 13 日～15 日	1 次: 11 月 29 日 最終: 30 年 2 月 14 日	30 年 4 月 月上旬	修学年限 6 年 医師免許取得後 2 等陸・海・空尉
防衛医科大学校 看護学科学生 (自衛官候補看護学生)	参考 (28 年度) ※ 1 約 75 名	18 歳以上 21 歳未満の者 高卒者(見込含)または高専 3 年次修了者(見込含)	9 月 5 日 ～9 月 29 日	1 次: 10 月 14 日 2 次: 11 月 25・26 日	1 次: 11 月 10 日 最終: 30 年 2 月 2 日	30 年 4 月 月上旬	修学年限 4 年 看護師免許取得後、 卒業後約 1 年で 3 等 陸・海・空尉

(注) 1. ※ 1: 平成 29 年度の募集人員については、決定次第、自衛官募集ホームページ等でお知らせします。必ずご確認ください。
2. ※ 2: 平成 30 年 3 月高等学校卒業予定者のための採用試験は、原則として平成 29 年 9 月 16 日以降に行います。
3. 資格欄中の「高卒」は中等教育学校卒業者を含みます。 4. 応募資格年齢の起算日は、募集種目ごとに異なっていますので、それぞれの募集要項で確認してください。
5. その他、詳細については、それぞれの募集要項または自衛隊地方協力本部で確認してください。
6. 記載内容については、変更される場合があります。

■問い合わせ 自衛隊山梨地方協力本部 ☎ 055-228-6427



市では、増加する振込詐欺等を未然に防止するため、特に被害を受けやすい高齢者がいる世帯を対象に、振込詐欺抑止電話装置購入・設置費を助成しています。

■使用方法
ご自宅の電話機回線に当該装置を接続して使用します。
※警備会社のセキュリティ、ガス会社のガス管理機器、安否確認情報機器等が接続されている場合には、この装置は接続できません。

振込詐欺抑止電話装置の
購入・設置費助成のご案内

安心・安全な地域づくりのために



■助成対象者
65 歳以上の高齢者がいる世帯の方。
※単身・同居は問いません。
■助成金額
装置 1 台につき 1 万円
※個人負担 3 千円
※ 1 世帯につき 1 台に限る。
■助成台数 20 台
※先着順 (予定台数に達した時点で締切)
■申請場所 商工観光課窓口
※ご来庁が難しい方は電話でお問い合わせください。
■装置の取付け
市と協定を締結した事業者が行います。
■問い合わせ
商工観光課 商工労政担当
(215・216)

武田の里にらさき

夏の武田の里まつり2017

花火大会 & 武田陣没将士供養会

特別プログラム
『感謝』

8月16日 [水] <雨天翌日>
釜無川河川公園

18:00 ~ 採火式
18:00 ~ 盆踊り大会
18:15 ~ 提灯行列
19:00 ~ 武田の里供養会
19:15 ~ 大松明点火
19:30 ~ 灯籠流し
20:00 ~ 花火大会



◆◆◆ 募 集 ◆◆◆

①メッセージ花火

大切な人への感謝のメッセージやあなた自身の夢や希望を花火に乗せて打ち上げます。

- 協賛金 10,000 円～（花火の内容による）
- 締切り 8月1日（火）

②灯籠流し参加者（先着20名程度）

- 当日、会場にて受け付けます。※参加賞あり

③盆踊り大会参加者（参加自由）

- 当日の踊りの輪に飛び入りでご参加ください。
- ※ニラオリジナルうちわをプレゼント

◆お車でお越しの方は、会場周辺駐車場が大変混雑しますので、中央公園・東京エレクトロン葦崎文化ホール・市営総合運動場からの無料送迎バスをご利用ください。

●運行時間 17:30～22:30（約15分間隔）
※交通事情により遅れる場合もあります。

●発着場所 上記駐車場 ⇄ 釜無川河川公園

◆会場内のゴミのお持ち帰りにご協力ください。

お問い合わせ: 武田の里まつり実行委員会 (0551-22-1991)
<http://www.nirasaki-kankou.jp/>



大村先生がスキー部を激励

6月16日（金）、大村智先生が韮崎工業高校を訪問し、韮崎工業高校と韮崎高校、北杜高校のスキー部の生徒を激励しました。スキーの関東大会で、韮崎工業高校が男子40キロリレーで県内で初の優勝をしたことで、スキー部の生徒を応援したいという大村先生の思いから行われました。大村先生は、生徒一人ひとりにノーベル賞受賞記念切手をプレゼントし、握手を交わし、激励しました。

JAFと韮崎市が観光に関する連携

6月27日（火）、一般社団法人日本自動車連盟山梨支部（JAF）と「ドライブ観光等に関する観光協定」を締結しました。

この協定では、JAFの会員に向けての広報誌やホームページを利用し、市のイベントや観光情報などを紹介し、魅力をPRします。

市の魅力を発信し、交流人口を増加させることを目的として、この協定を締結しました。



韮崎市・北杜市・JR東日本で観光協定

6月30日（金）、韮崎市・北杜市・JR東日本八王子支社による地域活性化推進のための連携協定締結式が北杜市役所で行われました。

この協定は、東京都内の駅で市の特産品や観光情報をPRし、観光客の誘致を目的とした内容です。

市では、韮崎駅を玄関口とした山岳ツアーの企画を予定しており、山岳を通して交流人口の増加に努めていきます。



第95回 韮崎高校 同窓会記念招待サッカー

韮崎高校同窓会では、毎年、同窓会記念事業の一つとして招待サッカー試合を実施しています。今年は八千代高等学校を迎え、招待試合を行います。八千代高等学校は、オレンジ色のユニフォームで知られる千葉県が強豪で、インターハイ優勝の経験をもつ名門校です。昨年の全国高校選手権山梨県大会で惜しくも準優勝だった韮崎高校にとって、国内のトップレベルの実力を見る絶好の機会ですので、多くの方に観戦いただき、ご声援をお願いします。

■日時 8月27日（日） 雨天決行
10時キックオフ

■場所 韮崎中央公園陸上競技場

■対戦 韮崎高校 VS 八千代高校（千葉県）

■問い合わせ

韮崎高校同窓会事務局

☎ 22-2415（保坂）



表彰 平成28年度韮崎市建設工事 優良施工業者を表彰（6月27日）

適正な建設工事の施工と、卓越した技術等により優れた成績で、昨年度、建設工事を完成させた施工業者として次の事業所が表彰されました。

☆土木・舗装工事部門
富士島建設 株式会社
平賀建設 有限会社
有限会社 相馬組
☆建築工事部門
株式会社 内藤ハウス
☆電気工事部門
株式会社 滝田電気商会
☆水道工事部門
清水水道
有限会社
☆優良技術者表彰
株式会社 内藤ハウス
木下 博氏



市民交流センター

イベント

ニコリ主催イベント

問合せ ☎ 22-11121

高校生のアート作品展(無料)

峡北地区の県立高校に通う生徒による作品展を開催します。

■日時 8月26日(土)
～9月10日(日)

16時まで

■場所 ニコリ葦地下
アートギャラリー1

■参加高校・部活

葦崎高校 美術部・写真部
葦崎工業高校 写真部
北杜高校 美術部・写真部

ダンスエクササイズ

初めてダンスにチャレンジしたい方、運動不足を解消したい方、シェイプアップしたい方などを対象としたダンスの初心者講座です。簡単な振り付けで1曲楽しく踊り切ります！

■日時 9月1日・8日・15日・22日(金曜日4回)

19時30分～20時30分

■参加費 4,000円

■対象 18歳以上の男女

■定員 15名

■場所 ニコリ1階音楽室1

■講師 Shiori 先生

■申込方法

ニコリ1階総合受付にて申込書を記入し、参加費をお支払ってください。

ニコリライブ2017(無料)

ニコリ利用者による音楽のライブを開催します！

※詳細は館内掲示等のチラシをご覧ください。

■日時 9月3日(日)

12時～17時

■場所 ニコリ葦地下
音楽スタジオ2

大村記念図書館

問合せ ☎ 22-4946

ほんとうにこわいおはなし会

昨年大好評だった、こわいおはなし会を今年も開催します。図書館の真つ暗な閉ざされた部屋で、怪談落語、恐ろしい影絵紙芝居、恐怖の独り芝居などなど……。どれも新作です。きつといつまでも忘れられない怖い夏の思い出になること間違いなし。

■日時 8月20日(日)

17時30分～18時30分

■参加費 無料

■場所 図書館・閉架書庫

■対象 幼・年中～小学生
(保護者同伴)

■定員 30名程度
(保護者含む)

■申込方法 7月1日より、

図書館カウンターまたは電話にて受付開始。

「真夏のひや～っ、怖いお話」展示

8月20日(日)に当館で実施する「ほんとうにこわいおはなし会」にちなみ、オトナにとって怖い本、子どもにとって怖い本、様々なジャンルの怖い本を展示します。怖い仕掛けもご用意しています。

暑い夏に背筋も凍るひんやり体験は如何でしょうか？

■展示期間 7月29日(土)～8月30日(水)

『じんぎやうげき めつきりもつきらどおんどん』

ドキドキワクワク！人形たちと一緒におはなしの世界へ！人形劇団ももたろう7による歌って楽しい人形劇が待ってるよ。夏の思い出に家族でぜひお越しください。

■日時 8月26日(土)

14時～14時30分

■場所 ニコリ2階・子育て支援イベントスペース

■参加費 無料(申込不要)

■対象 幼児～お年寄りまで

■定員 なし

朗読のつどい(無料)

8月は市内3つの朗読ボランティアグループの出演です。

■日時 8月19日(土)

14時～15時

■場所 ニコリ2階会議室9

■対象 成人一般、学生、目の不自由な方、など

■内容 (作品名・朗読者)

「二つの花」

朗読 今西 祐行作

朗読 清水 一氏

朗読 内海隆一郎作

朗読 保阪えみ子氏

朗読 今西 祐行作

朗読 小澤 篤子氏

子育て支援センター

問合せ ☎ 23-7676

10月よりスタート

にら★ちび子育て相談室

あなたが望むあなたらしい子育てを一緒に考え応援します。なんでもお気軽に「専門的な子育て相談員(利用者支援専門員)」に相談してください。秘密は厳守します。

■相談方法

毎週火・土曜日

9時～17時

電話、メール、面談など

おもちゃの広場

1Nにら★ちび

世界各国のグッド・トイ選定玩具で遊ぼう。親子一緒におもちゃで遊んでコミュニケーションしませんか！

■日時 8月10日(木)

10時～14時

■場所 ニコリ2階にら★ちびイベントスペース

■対象 0～6歳のお子さん

■参加費 家族100円

■内容 グッド・トイであそぼう！／手作りおもちゃコーナー／読み聞かせなど

妊婦さんひろば

「赤ちゃんの毎日って？」

出産後はどんな1日になるのかな？気になること・知りたいことはありますか？助産師さんや先輩ママとお茶を飲みながらおしゃべりしませんか？お気軽に遊びに来てくださいね。(予約不要)

■日時 8月23日(水)

13時～14時30分

■場所 ニコリ2階にら★ちびイベントスペース

＼中高生が Miacis の魅力を発信！／

ミアキスマイル



(8) 月 号



今回は中高生のブームを紹介します！

もっと中高生のことを知ってもらえれば、大人との会話も弾むはず！スタッフいく姉（いくみさん）との会話を皆様へお届けします！（中高生記者：佐野飛鳥）

01. 【Starbucks】

あすか（以下あ）：最近のブームはスタバでカップに文字を書いてもらうこと！

いくみ（以下い）：え？どういうこと？

あ：好きな芸能人の名前とかカップルだったら〇ヶ月記念日とか。レジで頼むとその場で書いてくれるんだよ！

い：そうなんだ～知らなかった。何でそれが嬉しいと思うのかな？

あ：スタバってマークもお洒落だし、書いてもらって SNS に載せると何か大人になった気分になれるんだよね。

い：なるほどね～。スタバは中高生のステータスなんだね！

あ：そうだね！私はこんな風に、山田くん（Hey!Say!JUMP）のことを書いてもらうことが多いよ♡



02. 【YouTuber】

あ：あとクラスではユーチューバーが人で、みんなユーチューバーが踊るダンスを覚えて踊ったり、使う言葉を真似したりしてるよ！

い：何でユーチューバーって人気なの？

あ：元々一般人だから目線が自分たちに近い芸能人より身近で、素な感じが面白いんだよね。

い：あすかちゃんはユーチューバーになりたいと思う？

あ：ブームが去ったら収入が安定なさそうだからなりたいたとは思わない。動画編集とか興味あるから趣味ならやってみたいと思うけどね。

い：ユーチューバーって職業として考えられているんだね。

あ：中高生のなりたい職業ランキング上位だよ！

い：何でだと思う？

あ：楽そうだからじゃないかな？社会の上下関係とかめんどくさいと思ってるような気がする。

い：中高生で社会の上下関係なんて考えるの！？

あ：部活でも上下関係は経験するけど、社会に出ると関わる範囲が広いから大変そうだなって思うよ。

い：人との関わりで学ぶことも多いんだよね。

あ：私もそれは必要だと思ってるよ。でもまわりの子はユーチューバーに憧れてる子も多いよ！

い：昔はなかった新しい職業がどんどん増えていくんだね。

8月のMiacis イベント紹介

・『なかものたりない君へ # 学生団体』

▶8/12 16:00～18:00

日常がものたりないアナタへ、学生団体のセカイをのぞいてみませんか？山梨県内の様々な学生団体が大集合！みんなでワクワクを共有しよう。新しいプロジェクトのアイデアも浮かんでくるかも！？

・『カレーフェス』▶8/16 12:00～14:00

みんな大好きカレーがミアキスに登場！？ミアキスに行くきっかけを探していたアナタ、ミアキスでおいしいごはんが食べられたらなァと思っていたアナタ、チャンスです。カレーを囲んで交流しよう。

中央公民館
問合せ 20-11115

子育て支援センター共催
親子で楽しむリズム体操

日時 9月7日（木）
10時～11時

場所 ニコリ3階
多目的ホール

定員 0～3歳児の親子
25組

参加費 無料

持ち物 運動ができる服装
・靴

講師 県エアロビクス連盟
理事長 斎藤晴美先生

申込 8月11日（金）より
受付開始

あんど大好き♡
おいでよ！あんど同好会

日時 8月29日（火）
13時～14時30分

場所 ニコリ2階に★ちびイベントスペース

持ち物 お好きなあんどこのおやつ1品

参加費 100円（お茶代）

定員 10名（要予約）

※要予約イベントについては
電話またはHPでお申し込み
ください。

8月は経済産業省主催の
電気使用安全月間です！

電気は
正しく安全に
使いましょう！

使わない時
OFF!

濡れ手は×

http://www.kdh.or.jp/

ぼくは安全エシちゃん

関東電気保安協会

●市の人口	7月1日現在	(前月比)
男	14,983人(うち外国人210人)	22人減
女	15,154人(うち外国人277人)	15人減
計	30,137人(うち外国人487人)	37人減
世帯数	12,628世帯	8世帯増

●国民健康保険より

7月に韮崎市国民健康保険で支払った額（保険者負担額）は、143,959,720円（前年同月比11.33%減）で、1人あたりの保険者負担額は、20,014円（前年同月比13.41%減）でした。引き続き健康に気をつけ医療費の節約にご協力ください。

17

広報にらさき
Information

インフォメーション

お知らせ

「あなたのやさしさを！」

献血にご協力ください

手術や治療で輸血を必要とする方が増加する一方で、少子高齢化の影響などにより、特に若い世代の献血者数が減少傾向となっています。

献血は身近にあるボランティアです。次のとおり市役所庁舎にて献血を行いますので、多くの皆様のご理解とご協力をお願いします。

■日時 8月23日（水）

10時～11時30分

12時30分～15時30分

■会場 市役所庁舎東駐車場

■問い合わせ

山梨県赤十字血液センター

☎055-2551-5891

市役所庁舎東駐車場

（保健福祉センター内）

☎23-4310

年金を受け取るために必要な保険料の納付期間変更

老齢基礎年金を受け取るのに必要な期間が「25年」から「10年」に短縮されました。日本年金機構では、これまでに対象となる方に黄色の封筒を

お届けしています。まだ請求

手続きをされていない方は、

今すぐ「ねんきんダイヤル」

にお電話をお願いします。

ご予約の上、年金事務所に

て手続きを行ってください。

■問い合わせ

ねんきんダイヤル

☎0570-05-1165

ひとり親家庭医療費助成受給者証の更新手続きのお願い

現在交付されています受給者証は、8月31日で有効期限が満了となります。

更新のご案内を8月上旬に

郵送しますので、確認の上、

手続きをお願いします。

※新たに要件に該当する方も

申請書をご提出願います。

■支給要件

・18歳以下の児童を養育して

いるひとり親。

・申請者が市内に住民登録さ

れていること。

・申請者の平成28年分の所得

税が非課税であること。

※扶養義務者と同居している

場合はその方にも所得制限

があります。

※所得税が課税されている方

でも、所得税法の一部改正

（16歳未満の扶養控除廃止

と特定扶養親族の範囲縮

小）がないものとして計算

した場合に非課税であれば

受給ができます。詳細は担

当へお問い合わせください。

■申請期間 8月1日（火）

～8月15日（火）

■問い合わせ

市民課 国保医療担当

（内線127・129・137）

ドキュメンタリー映画上映会

市役所身体障害者福祉会では、被災した当事者、関係者の語りを大切に記録した映画『逃げ遅れる人々〜東日本大震災と障害者〜』を上映し、

災害時における障がい者支援

や被災体制を常に意識した地

域づくりを考える機会としま

す。

■日時 8月18日（金）

13時30分～16時

■会場 二コリ3階

多目的ホール

■問い合わせ

市役所身体障害者福祉会

事務局

☎22-6944

募集

果樹王国やまなし就農支援事業の対象者を募集

県では、市町村やJAと

もに、親族の農業経営に就農した農家子弟の方々が、新たに農業用機械をリース方式で導入する際に支援します。

補助率は、リース手数料や

消費税等を除いた農業用機械

価格の3分の1以内で、農家

子弟の方々が支払うリース料

が、通常よりも軽減されます。

事業の対象となる方は、

「二親等以内の親族の農業経

営に就農した農家子弟である

こと」、「補助金交付申請ま

で認定新規就農者又は認定農

業者となっていること」、「農

地中間管理機構から所定の面

積の農地を借り、今後も規模

拡大していく計画を立ててい

ること」などです。

事業の対象となる機械は、

スピードスプレーヤーやトラ

クターなど、農業専用の機械

です。

■提出先・問い合わせ

農林課 農林振興担当

（内線223・225）

中北農務事務所

☎23-3292

JA梨北

☎23-0020

身体障害者福祉会会員募集

身体障害者手帳をお持ちの方で、スポーツや文化活動に興味のある方、仲間同士に

環境美化活動に
参加しませんか？

市では、市民の皆さんと行政が協働で進める清掃活動などの環境美化活動（アダプトプログラム）を推進しておりますが、6月24日に市役所中央公園において、富士島建設株式会社及び同協力会による環境美化活動が行われました。作業には約90人の方々が参加し、中央公園内の除草やゴミ拾い、道にはみ出した高木の枝払いなど精力的に行いました。

今後市内各所の公園等の公共施設で、ボランティアとして美化活動をしていただける個人や団体を募集します。

■問い合わせ

建設課 都市計画担当

（内線250・251）



▲公園内での活動の様子

コミュニケーションをしてみたいと思っている方はぜひご連絡ください。

■年会費 500円

■問い合わせ

荏崎市身体障害者福祉会事務局

☎2219644

山梨県商工会経営指導員募集

■募集期間

8月10日(木)まで

■採用人員 若干名

■採用予定日

平成30年4月1日

■試験

・書類選考(1次試験受験者を決定)

・1次試験

9月17日(日)

(一般教養・職場適応性検査)

■給与・待遇

商工会統一規定による

※受験資格等詳細についてはHPをご覧ください。

■問い合わせ

山梨県商工会連合会総務課
☎055-2355-2115

<http://www.shokokai-yamanashi.or.jp>

シニアの方の「就職」を応援

再就職に必要な技能を身に付けませんか?

■対象 就職を希望する55歳以上で山梨県在住の方

■講習内容

・介護職員初任者研修課程講習(8月)

・調理スタッフ講習(12月)

■受講料 無料

※ハローワークに求職登録が必要です。

■申し込み・問い合わせ

日建学院山梨校

スキルアップ事業係

☎055-2635100

相談

山梨県弁護士会

無料法律相談(要予約)

9月は市主催の法律相談に加え、弁護士会主催の法律相談も実施します。

■日時 9月7日(月)

13時~16時

■場所 市役所401会議室

■定員 6名(要予約)

■相談時間 1人30分以内

■予約日 8月22日(火)

8時30分から(電話予約可)

■申し込み・問い合わせ

企画財政課 企画推進担当
(内線356)

「法定相続情報証明制度」がスタート!

本年5月29日から、全国の法務局において、各種相続手続に利用することができるよう「法定相続情報証明制度」が

運用開始しました。

この制度により、相続人から法務局に対して法定相続情報の申出を行いますと、登記官の証明文付きの「法定相続情報一覧図の写し」を無料で交付します。この「法定相続情報一覧図の写し」を利用することにより、不動産の相続登記だけでなく、金融機関等における預金の払い戻しや保険金請求などの相続手続ごとに戸籍謄本の束を何度も出し直す必要がなくなり、相続人の負担が軽減されます。

■問い合わせ

甲府地方法務局

☎055-2527151

法の日相談会(要予約)

■日時 9月9日(土)

13時~16時

■場所 きららシティー長坂ショッピングセンター

北杜市長坂町大八田160

■内容 相続・不動産登記・会社登記・成年後見・金銭

トラブル等方への相談

■相談員 山梨県司法書士会 峡北支部会員

■問い合わせ

山梨県司法書士会

相談センター

☎055-2532376

イベント

穂坂自然公園イベント情報

①競技用紙飛行機作り&競技会

■日時 8月12日(土)

10時~12時

■定員 20名(要申し込み)

■参加費 200円

②竹馬作り&遊び体験教室

■日時 8月19日(土)

10時~12時

■定員 10名(要申し込み)

■参加費 500円

■問い合わせ 穂坂自然公園

ふれあいセンター

☎3714362

桃狩りと穴山歴史フットパス

穴山町ふれあいホール運営協議会では、桃狩りと、穴山町の歴史散策のフットパスを行います。夏の味覚を楽しみつつ、史跡散策を楽しみましょう。

■日時 8月6日(日)

9時30分~

■場所 穴山町さくら公園

■定員 30名(先着順)

■参加費 1,500円(昼食付)

■持ち物 散策できる服装、飲み物

■申し込み・問い合わせ

穴山町ふれあいホール

☎090-2245-1240

(館長伊藤)

鼻の日記念無料相談会

耳鼻咽喉科専門医による耳鼻咽喉科の病気(特に鼻の病気)に関する相談会を開催します。お買い物途中にどなたでもお気軽に参加できるイベントです。

■日時 8月6日(日)

13時~16時

■場所 イオンモール甲府昭和3階 ブリッジスペース

■入場料 無料

■問い合わせ

日本耳鼻咽喉科学会山梨県地方部会事務局

☎055-2739765

監視型社会を考えるシンポジウム

街中の監視カメラ、スマートフォンなどのGPS、電子マネーなどの情報が知らないうちに利用され、あなたの私生活が監視されているかもしれません。ザ・ニュースペーパーのネタコンとともに「監視型社会」について楽しく学べるシンポジウムです。

■日時 8月19日(土)

13時30分~16時

■場所 ジット甲府プラザ

甲府市高畑2-19-2

■定員 300名程度

■問い合わせ

山梨県弁護士会

☎055-2357202

★毎年8月30日~9月5日は防災週間。地域の防災訓練に積極的に参加しましょう。

2017年 **NICORI祭** 9月3日(日) 9:00~17:00

3階 イベント一覧

ありがとうにら☆ちび6周年 ケロケロ隊の日スペシャル

時間 / 10:00~15:00

場所 / 子育て支援センター

主催 ▶ 葦崎子育て支援センター

子育てボランティアケロケロ隊が
企画！親子で楽しむ工作・ゲーム、
スペシャルシアターもお楽しみに。

無料お薬相談と薬局のお仕事体験

時間 / ①お薬相談 9:00~17:00

②お仕事体験 10:00~15:00

場所 / イリス薬局

主催 ▶ イリス薬局

お薬についての疑問にお答えしま
す。また、薬局のお仕事体験も実施
いたします。

小学生以下

無料健康相談

時間 / 10:00~12:00

場所 / 岩下内科医院

主催 ▶ 岩下内科医院

みなさんの健康に関する悩みや
不安、心配事についてお気軽に
相談ください。

風船とお菓子すくい取り

時間 / 9:00~17:00

場所 / 内藤楽器

主催 ▶ 内藤楽器 株式会社

ご来店の方に風船をさしあげます。
クイズに答えるとお菓子のすくい
取りにチャレンジできます！

2階 イベント一覧

あなたはどんな人になりたいですか？

時間 / 11:00~12:00

場所 / 子育て支援センターイベントスペース

主催 ▶ 葦崎市立大村記念図書館

共催 ▶ 葦崎ふるさと偉人研究会

大村博士の紙芝居と葦崎で歴史に輝い
た偉人を人形劇パネルシアターで紹介。
あなたはどんな人になりたいかな？

Book cafe「NoLa」へようこそ♥

時間 / 13:00~16:00

場所 / 会議室 9

主催 ▶ 葦崎市立大村記念図書館

ブックカフェオープン！本を読みなが
らお茶していきませんか？ブックカ
バーや菓も作れるよ！お楽しみに♥

開架書庫開放

時間 / 9:00~17:00

場所 / 開架書庫

主催 ▶ 葦崎市立大村記念図書館

普段は入ることができない書庫を開放
します。雑誌のバックナンバーや懐か
しい本に出会えます。

1階 イベント一覧

葦崎の民話大型紙芝居「円皇」

時間 / 13:30~14:30

場所 / 共用スペース

主催 ▶ 葦崎市中央公民館・葦崎公民館

市民の協力により完成した円野町の民
話の大型紙芝居を、ミヤキスの中高生
が演じてくれます。お楽しみに！

こんな人がいたら葦崎の今がある く語りとパネルシアター

時間 / 9:30~10:30

場所 / 葦崎市ふるさと偉人資料館

主催 ▶ 葦崎ふるさと偉人研究会

心の中の偉人があなたを後おして
くれる。ふるさとの優れた先人とあ
なたを結ぶパネルシアター。

コーナーポケット MDK 店 6周年記念祭

時間 / 10:00~19:00

場所 / コーナーポケット MDK 店

主催 ▶ コーナーポケット MDK 店

当店6周年を記念し、八ヶ岳ブレッド
の試食販売会をはじめ、当日限定 120
円パンの均一販売を開催します！

マッサージ無料体験（予約制）

時間 / 10:00~14:00

場所 / 会議室 1・2

主催 ▶ 株式会社虹の郷

ご予約はこちら！
0551-22-6136
担当／奥田

事前予約で定員 14 名、時間指定不可、
定員なり次第受付終了。受付開始日は
8月1日！受付時間は 10 時~17 時。

In Body で体組成測定

時間 / 10:00~14:00

場所 / 会議室 1・2

主催 ▶ 通所リハビリテーション虹の郷 葦崎

In Body という機器を使って体組成を
測定します。部位別筋肉量や脂肪量が
わかります。

つちのね商品いががですが〜！

時間 / 10:00~15:00

場所 / 屋外スペース

主催 ▶ 社会福祉法人八ヶ岳名水会
障がい者総合相談室ふぁーすとまっふ

味噌・パスタソース等の加工品と新鮮
な野菜を販売します。内容は当日のお
楽しみ♪ご来店お待ちしております。

【共通イベント】

♥全館クイズラリー♥

時間 / 9:00~17:00 **粗品プレゼント！**

交換場所 / 1階 総合受付前

主催 ▶ 株式会社まあめいく

★ニコリマルシェ★

時間 / 10:00~15:00

場所 / 1階 屋外スペース

主催 ▶ 葦崎市地域情報発信センター

ニョーラが遊びに来るよ！

葦地下 イベント一覧

ニコリライブ 2017

時間 / 12:00~17:00 (予定)

場所 / 音楽スタジオ 2

主催 ▶ 株式会社まあめいく

昨年オープンした葦地下スタジオ
にて、ライブを開催します♪
お楽しみに☆

高校生のアート展示

時間 / 9:00~17:00

場所 / アートギャラリー 1

主催 ▶ 株式会社まあめいく

葦崎高校、葦崎工業高校、北杜高
校の3校の美術部、写真部による、
作品展示を開催します！

みあきす屋台村

時間 / 9:30~17:00

場所 / 青少年育成プラザミヤキス

主催 ▶ 青少年育成プラザミヤキス

くじ引き、駄菓子、ゲームが 10 円
~100 円で楽しめる「みあきす屋
台村」！子供も大人も参加 OK！！

〈開催場所〉葦崎市民交流センターニコリ 葦崎市若宮 1-2-50 ◆入場無料 ◆駐車場完備 ※開催内容が変更になる場合もあります。

【主催】葦崎市民交流センターニコリ TEL 0551-22-1121 (問い合わせ / 受付 9 時~20 時)