

Nirasaki 10

広報にらさき

Oct.2019

10

Vol.861

特集

のぼそう ↑ 健康寿命

第4回

いつか来る災害に備えて、今、私たちに出来ること

(P15まちかどトピックス)

特集

「明るく楽しい食卓が健康の秘訣!」

のぼそう健康寿命

第4回



食べることは、私たちが生きていくうえで欠かすことのできないことです。特に、食事を味わっておいしく食べることは、身体的にも精神的にも非常に重要です。例えば、家族みんながそろった食卓は、団らんの場としてだけではなく、家族の健康状態を知るために重要な場でもあります。家族や仲間と一緒に語らいながら楽しく食事することで、充実した気持ちで食事を楽しむことができるのではないのでしょうか。

食事は単に栄養を摂取するためのものではなく、人生の大きな楽しみの一つとも言えます。コミュニケーションの場でもあり、健康の源です。毎日のことから、「こころ」と「からだ」においしい食事を味わって食べるのが大切です。

明るく楽しい食卓があなたの健康寿命を伸ばしてくれるかもしれません。

変わりゆく

ライフスタイルと食生活

ライフスタイルの多様な化などにより、家族みんなが集まって食事をする機会が減り、食生活も多様化しています。家族と一緒に食卓を囲まない「孤食」や同じ食卓でそれぞれ別のものを食べる「個食」など、家族そろって生活のリズムを共有することが難しくなっています。

また、一人暮らしの若者も外食などが多くなり、栄養が偏ったり、食事の時間も不規則になりがちです。

家族みんなで作って
楽しく食べよう!

こうした問題を解決するために、家族みんなで食事を作ることも大切なことです。



▲おやこ料理教室の様子
みんなで作ると楽しい!

子どものころから買い物や料理、片付けに至るまで経験することで、食生活に関する知識や技術が自然に身に付くことができるとは言いにくいでしょう。また、一緒に料理や食事をするのできつと家族の絆も深まるはず。そうしたことから市と食生活改善推進員会では、8月24日(土)におやこ料理教室を実施しました。教室では食生活改善推進員の指導のもと、体のために減塩も意識しながらピザやスープを作りました。参加した皆さんからは「家でも子どもと作りたい」、「楽しくお腹いっぱいになることができた」といった感想もいただきました。皆さんも家族そろって食事を楽しんでみませんか?



▲包丁を使ってキウイの皮むき
みんなに見守られて緊張します。

私たちが食事を楽しむ取り組みを推進しています！

「にららん」食堂 でみんなと一緒に食事をしませんか？

私たち「にららん」食堂は20～60代の男性・女性が集まって活動しています。「月に一度くらい大勢でご飯を食べない？ 団らんして擬似家族みたいに食べるのいいよね！」そんな会話がこの活動を始めるきっかけでした。

共働きやひとり親家庭、夜勤の仕事でなかなか家族そろってご飯を一緒に食べれない家庭、様々な理由でみんなで食事ができない人がいます。そういった方々のみんなで食事をしたいという思いを実現したいと思っています。また、普段、一人で食事をしていて、本当は大勢でご飯を食べたいと思っている子がいることもわかりました。そうした子たちにみんなで食べることを経験させてあげて、大人になって自分の子どもに同じ体験をさせたいという思いが連鎖していけばうれしいですね。

子どももお年寄りの方もみんなで一緒にご飯を食べたい方はいつでもお越しください。私たちと一緒に楽しく食事をしませんか？



にららん」食堂
代表 内藤 慶子さん



◀ みんなで食べると
おいしい！



◀ 食後のデザートも
楽しみの一つ！



◀ 配膳も自分たちで
行います！



◀ にららん」食堂の皆さん

「にららん」食堂 開催日程

10月19日(土) 11時～14時
会場 螢雪寮
11月16日(土) 11時～14時
会場 螢雪寮
12月21日(土) 11時～14時
会場 ニコリ2階にら★ちび2
問い合わせ
にららん」食堂(内藤)
☎090-300688479



【材料（4人分）】

《生地》

- ・強力粉……大さじ1
- ・中力粉……大さじ1
- ・ベーキングパウダー……大さじ1
- ・砂糖……大さじ1
- ・塩……0.8g
- ・ヨーグルト……140g

《具材》

- ・合い挽き肉……100g

- ・とまと……100g
- ・玉ねぎ……100g
- ・オリーブ油……2g
- ・コンソメ……3g
- ・トマトケチャップ……30g
- ・塩……0.4g
- ・こしょう……少々
- ・ピーマン……20g
- ・とろけるチーズ……60g

【作り方】

- ① 強力粉・中力粉・ベーキングパウダー・砂糖・塩・プレーンヨーグルトをボウルに入れ、ひとかたまりになるまでこねる。
- ② ラップをかけ15分ほど寝かす。
- ③ 8等分し、手で叩いて丸く伸ばして、フライパンで焼く。↓
- ⑩ へ

【具材・ミートソース】

- ④ とまとは、皮をむく。
- ⑤ 玉ねぎは、みじん切り。
- ⑥ 鍋にオリーブ油を熱し、ひき肉を炒める。
- ⑦ 玉ねぎを加え、炒める。
- ⑧ とまと・コンソメ・ケチャップを加え、少し水分をとばす。
- ⑨ 塩こしょうで味を整える。↓
- ⑩ へ

【栄養量（1人分）】

エネルギー 3309kcal
食塩相当量 1.0g

【問い合わせ】

健康づくり課 健康増進担当
☎23-43310

ポイント

ピザ生地にヨーグルトを使うのでカルシウムがUPします♪

フライパンを使って

「手作り簡単ピザ」

知っ得！ 食育ひろば — 食改推の簡単レシピ！ —

もう受診されましたか？

総合健診で健康チェック！

今年度の総合健診は、10月・11月が最終です。まだ受診されていない方は必ず受診しましょう。

■受診の申込みについて

事前予約は不要です。6月に郵送した「健診キット（青色の封筒）」に書かれた持ち物をご確認のうえ、直接健診会場へお越しください。お住まいの町以外の会場でも受診できます。

※お手元に青色の封筒がない方は、健康づくり課にお問い合わせください。

※市の国保以外の健康保険の被扶養者で、40歳から74歳の方が総合健診を受診する場合は、必ず「特定健診受診券」をお持ちください。
 ※加入している保険に関係なく、総合健診会場ががん検診を受診することができます。

■次の方は受診できません

①すでに7月の総合健診を受診された方
 ②市の助成を受けて人間ドックを受診された方、または



受診予定の方

※人間ドックの受診券は医療機関を予約する前に、12月20日（金）までに健康づくり課へ申請してください。

■風しんの抗体検査について

国の風しんに関する追加対策の対象となっている方は、総合健診と同時に風しんの抗体検査を受けられます。

対象者（昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性）は4月に郵送した「クーポン券」をお持ちください。

※昭和37年4月2日～昭和47年4月1日生まれの方については、本年度は希望者の申し出によりクーポン券が発券されますので、事前に健康づくり課にお問い合わせください。

■受診結果について

健康診断を受診いただいた約1か月半後に結果報告会を開催します。対象の方には通知をお送りしますので、必ずご出席ください。

なお、75歳以上の方には直接結果を郵送します。結果についてのご相談は、かかりつけ医や保健福祉センターの健康相談（毎週月・木曜日）をご利用ください。

10月は「乳がん月間」

乳がんは40～50代で最も多いがんで、日本人女性の11人に1人がかかると言われています。

しかし、早期に発見し適切な治療を行えば、良好な経過が期待できます。乳がんの早期発見のため、定期的に検診を受けましょう。

※乳がん検診の受診方法については、広報4月号P6をご覧ください。

■申込み・問い合わせ

健康づくり課 健康増進担当

☎23・4310

■総合健診日程表 ◎受付時間は、各会場とも8時～10時30分です。（検査項目等は、広報7月号P4をご参照ください。）

| 日程 | 会場 | 指定日のみ実施する項目 | | | 駐車場（※） | |
|--------|--------|-----------------|-----------------|---------|--------|---------|
| 10月 | 1日（火） | 竜岡体育館 | 歯科健診 | | | |
| | 2日（水） | 大草ふれあいセンター | 歯科健診 | | 大草共選場 | |
| | 3日（木） | 勤労青年センター | 歯科健診 | | | |
| | 19日（土） | 蕪崎市保健福祉センター | 歯科健診 （20日のみ） | 肺がんCT検診 | 託児 | 市立病院駐車場 |
| | 20日（日） | | | | | |
| | 23日（水） | 東京エレクトロン蕪崎文化ホール | 歯科健診 | 肺がんCT検診 | 託児 | |
| | 24日（木） | | | | | |
| | 25日（金） | | | | | |
| | 26日（土） | 蕪崎市保健福祉センター | 歯科健診 （27日のみ） | 肺がんCT検診 | 託児 | 市立病院駐車場 |
| 27日（日） | | | | | | |
| 11月 | 9日（土） | 蕪崎市保健福祉センター | | 肺がんCT検診 | 託児 | 市立病院駐車場 |

（※）車は指定の駐車場（空欄は健診会場の駐車場）を利用し、民地や道路等には駐車しないでください。

■健診時の託児について

日程表のとおり託児を実施します。希望される方は、健康づくり課へ事前にお電話でお申込みください。

■申込み・問い合わせ 健康づくり課 健康増進・保健指導担当(保健福祉センター内) ☎23-4310



高齢者インフルエンザ予防接種費助成のご案内

インフルエンザを予防するには、流行前に予防接種をすることが重要です。高齢者がインフルエンザにかかると普通の風邪に比べて気管支炎や肺炎を併発し、重症化することがあります。早めに予防接種を受けるようにしましょう。



■対象者

- ①接種日現在65歳以上の方
(実施期間中に65歳の誕生日を迎える方は、誕生日の前日から対象)
- ②接種日現在60歳以上65歳未満の方で心臓や腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に一級程度の障害がある方
※接種をご希望の方は、身体障害者手帳を持参のうえ、健康づくり課にお申し出ください。

■実施期間 10月1日(火)～令和2年1月31日(金)

■指定医療機関 一覧表のとおり

■接種費用 **2,500円まで**は市が負担します。2,500円を超える差額については、医療機関の窓口において自己負担となります。

- ※医療機関により予防接種費用が異なります。
- ※実施期間・指定医療機関以外で接種した場合は全額自己負担となります。

■接種方法

- ①指定医療機関に予約してください。
- ②郵送された『予診票』に必要事項を記入してください。
- ③接種当日は、予診票・健康保険証等を必ず持参してください。

※対象者には、9月下旬に予診票を送付しています。

【予防接種指定医療機関】

| 医療機関名 | 住所 | 電話番号 |
|-----------------|--------------------------|---------|
| 秋山内科クリニック | 龍岡町下條南割939 | 23-0526 |
| 秋山脳外科 | 大草町若尾1330 | 22-8881 |
| いいのクリニック | 本町2-14-15 | 23-1296 |
| 岩下内科医院 | 若宮1-2-50 (市民交流センター3F) | 45-8890 |
| きっかわ整形外科クリニック | 若宮2-8-18 | 30-4141 |
| 恵信葦崎相互病院 | 一ツ谷1865-1 | 22-2521 |
| こまいこどもクリニック | 中田町中條1642-4 | 45-6033 |
| たのくらクリニック | 藤井町南下條338 | 21-3030 |
| 寺木医院 | 本町2-7-9 | 22-0549 |
| にこにこクリニックこでら小児科 | 龍岡町下條南割1045 | 23-6677 |
| 葦崎クリニック | 神山町北宮地3 | 20-1411 |
| 葦崎市立病院 | 本町3-5-3 | 22-1221 |
| 野口外科胃腸科 | 中田町中條1433 | 25-5015 |
| 藤井平皮膚科 | 藤井町坂井320-1 | 22-1512 |
| 本町クリニック | 本町2-19-3 | 22-8741 |
| まえざわクリニック | 若宮2-14-1 | 21-2333 |
| ますやま整形外科クリニック | 藤井町南下條395 | 21-2100 |
| 三井医院 | 本町1-11-8 | 22-0845 |
| 葉袋整形外科医院 | 富士見2-13-2 | 22-0203 |

■問い合わせ

健康づくり課 健康増進担当 ☎23-4310

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入や所得額が一定基準額以下の、年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。

受け取りには請求書の提出が必要です。ご案内や事務手続きは、日本年金機構(年金事務所)が実施します。

■対象となる方

- 老齢基礎年金を受給の方で次の要件をすべて満たす方
- ・65歳以上である
- ・世帯全員の市民税が非課税
- ・年金収入額とその他所得額の合計が約88万円以下
- 障害基礎年金・遺族基礎年金を受給の方で次の要件を満たす方
- ・前年の所得額が約462万円以下

■請求手続き

○平成31年4月1日以前から年金を受給している方
対象となる方には、日本年金機構から請求手続きのご案内が9月上旬から順次届きます。同封のがき(年金生活



令和元年10月1日
年金生活者支援給付金制度が始まります

請求手続きはお早めに

者支援給付金請求書)に記入し提出してください。

○平成31年4月2日以降に年金を受給する方
年金の請求手続きの際に年金事務所または市に請求書を提出してください。

■不審な電話や案内にご注意を!!

日本年金機構や厚生労働省から、口座番号をお聞きしたり、手数料などの金銭を求めるときはありません。

■問い合わせ
給付金専用ダイヤル
☎0570・05・4092
※給付金のご請求でお困りの時にはお電話ください。



使っためよう筋力貯筋

『いきいき貯筋クラブ』後期がスタート!

10月から、「いきいき貯筋クラブ」の後期がスタートします。すでに始まっている地区もありますが、身近な公民館で楽しく運動し、コツコツ「貯筋」できる機会です。また、各地区1回、口の健康について学ぶ「健口教室」と栄養について学ぶ「シルバークッキング教室」もあわせて開催します。

身近な公民館で健康づくりができるチャンスです。皆さんで健康長寿を目指しましょう!

■対象

おおむね65歳以上の方

■内容

体力測定(初回・第5~7回の内の1回)、健康体操、筋力向上運動、コミュニケーションゲーム など

■担当者

運動指導士、シニア健康サポーター、市保健師等

■持ち物

水分補給できるもの、体操ができる服装、室内用運動靴(苅崎A・Bは不要)



■申込み

貯筋クラブと健口教室は申込不要。シルバークッキング教室のみ事前に各会場で申込みが必要。

【令和元年度 いきいき貯筋クラブ開催日一覧】

| 公民館名 | 開催日 | | | | | | | |
|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| | 第1回 | 第2回 | 第3回 | 第4回 | 第5回 | 第6回 | 第7回 | 第8回 |
| 苅崎A | | | | | | | 10/16 [☒] | 10/28 [☐] |
| 苅崎B | | | | | | | 10/8 [☒] | 10/15 [☐] |
| 藤井町(藤井公民館) | | | | | | | 10/10 [☐] | 10/31 [☐] |
| 穴山町(穴山町ふれあいホール) | | | | | | 10/21 [☐] | 11/11 [☐] | 11/27 [☒] |
| 円野町(つぶらの会館) | | | | | 10/4 [☐] | 10/18 [☐] | 11/1 [☐] | 11/13 [☒] |
| 亀岡町(亀岡公民館) | 10/31 [☐] | 11/14 [☐] | 11/28 [☐] | 12/5 [☐] | 12/26 [☐] | 1/9 [☐] | 1/30 [☐] | 2/13 [☐] |
| 大草町(大草ふれあいセンター) | 11/5 [☐] | 11/19 [☐] | 12/3 [☐] | 12/17 [☐] | 1/7 [☐] | 1/21 [☐] | 2/4 [☐] | 2/18 [☐] |
| 神山町(武田の里ふれあいホール) | 11/6 [☐] | 11/20 [☐] | 12/4 [☐] | 12/18 [☐] | 1/15 [☐] | 1/29 [☐] | 2/5 [☐] | 2/19 [☐] |
| 清哲町(清哲会館) | 11/7 [☐] | 11/28 [☐] | 12/12 [☐] | 12/26 [☐] | 1/9 [☐] | 1/23 [☐] | 2/6 [☐] | 2/27 [☐] |
| 穂坂町(穂坂町コミュニティセンター) | 11/15 [☐] | 11/29 [☐] | 12/20 [☐] | 1/10 [☐] | 1/24 [☐] | 2/14 [☐] | 2/28 [☐] | 3/13 [☐] |
| 中田町(中田公民館) | 11/25 [☐] | 12/9 [☐] | 12/16 [☐] | 1/20 [☐] | 2/3 [☐] | 2/17 [☐] | 3/2 [☐] | 3/24 [☐] |
| 旭町(旭公民館) | 12/2 [☐] | 12/16 [☐] | 1/20 [☐] | 1/27 [☐] | 2/10 [☐] | 2/19 [☐] | 3/9 [☐] | 3/23 [☐] |

【時間】 9:30~11:30 (シルバークッキングは9:30~12:30)

※苅崎A: 苅崎市民交流センターニコリ 多目的ホール(3階) ※苅崎B: 苅崎市保健福祉センター(2階)

※都合のいい場所で参加可能です。 ※台風、雪等、荒天の場合は中止となります。

※ ☐ の日は「いきいき健口教室」として、口の健康について勉強します。

※ ☒ の日は「シルバークッキング教室」として、栄養について勉強します。

※ ☐/☐ はすでに終了している日程です。

■申込み・問い合わせ 長寿介護課 介護予防担当 ☎23-4313

認知症公開講座の開催
「認知症について学ぼう!」
「私たちにできること」

認知症の正しい知識を理解し、その症状や予防法、また認知症の方への接し方などを学ぶ講座を開催します。

認知症は誰もがなり得る病気です。この機会に家族、地域、みんなで認知症について考えてみませんか?

■日時 10月31日(木)
13時30分~15時30分

■場所 保健福祉センター

■講師 秋山脳外科 院長 秋山 巖医師

■内容

・認知症についての知識、予防法、対応方法の講義
・認知症の方への声のかけ方、実践
・徘徊者が発生した際の地域で見守る仕組みの紹介と捜索(模擬)の実践

※認知症サポーター養成講座を兼ねますので、受講者にはサポーターの証であるオレンジリングをお渡しします。

■定員 60名(先着順)

■申込み・問い合わせ

もの忘れ相談センター
☎23-4446
☎23-4446
☎23-4446

第33回 韮崎市「福祉の日」記念まつり

～やさしさが あなたの心をあたためる～

日時 10月19日(土) 9時～13時30分 ※雨天中止

場所 韮崎中央公園陸上競技場

恒例の「福祉の日」記念まつりを今年も開催します。お子様からお年寄りまで皆さんで楽しめる催し物を予定していますので、ぜひご家族お友達おそろいでお越しください。

日程(予定)

| 時間 | 内容 |
|-------------|-------------|
| 9:00～9:30 | 開会式 |
| 9:30～10:00 | 韮崎工業高校太鼓部演奏 |
| 10:00～10:30 | ラジオ体操 |
| 10:30～11:15 | 運動会等 |
| 11:15～13:00 | 各種団体による発表 |
| 13:00～13:30 | 健康教室、閉会式 |

県内外で活躍をしている韮崎工業高校太鼓部の皆さんによる太鼓の披露があり、体験も可能です。

気軽な体操ですが、実は奥が深いラジオ体操を、全国ラジオ体操連盟の講師と一緒にいきます!!

食料支援

支援を必要とする家庭へ配布しますので、食料品の提供をお願いします。
〔昨年度実績〕市民の皆さんから寄せられた、米2,337kg、缶詰・カップ麺ほか2,755品を54世帯の方に提供しました。
皆さんのあたたかいご支援・ご協力に感謝します。

模擬店

無料のとん汁、麦茶を配布します。

その他

パトカーや消防車両の展示、各種団体・企業による活動紹介やミニイベントを開催します。

フリーマーケット出店希望者募集

会場内にフリーマーケットエリアを設けます。どなたでも参加できますので、皆さんの参加をお待ちしています。

■申込期限 10月10日(木)

韮崎駅からの送迎について

【行き】 韮崎駅 → 会場 8:30(発)
【帰り】 会場 → 韮崎駅 閉会式終了後(発)

※アナウンスでお知らせします。

■申込み・問い合わせ 福祉課 社会福祉担当 (内線181)

**〔65歳以上の方〕
民営バス利用に対する助成制度のお知らせ**

4月から山梨交通㈱が発券するゴールド定期券の購入に對して、助成金の交付を行っています。

※本事業は令和元年度の1年間を対象とした試行制度です。

■助成の概要

【助成対象者】

次の全てに該当する方が助成対象者になります。

● ゴールド定期券を購入した方

● 市内に住民票を有する65歳以上の方

● 市税等の滞納がない方(世帯員含む)

【助成対象期間】

平成31年4月1日～令和2年3月31日

【助成額】
1か月につき3,000円

【助成対象路線】
● 下教来石線
● 増富温泉郷・百観音線
● 浅尾・仁田平線
● 敷島経由甲府駅線
● 大草経由甲府駅線

(※韮崎市民バスは対象にはなりません。)



■ご利用の流れ

① ゴールド定期券の購入

山梨交通㈱韮崎駅前営業所でゴールド定期券を購入してください。

購入時に発行される、「IC定期券内容控」が申請に必要なになりますので保管してください。

② 申請書の記入

山梨交通㈱韮崎駅前営業所または総合政策課に置いてある申請書等一式に記入のうえ、総合政策課政策推進担当へ提出してください。

③ 助成金の交付

申請内容の確認後、助成金を交付します。

■問い合わせ

総合政策課 政策推進担当 (内線355)

支えあいの制度！国民健康保険

みんながあなたを支えている、あなたもみんなを支えている

わが国では国民皆保険制度により、誰もが安心して医療を受けられるよう、すべての人が医療保険に加入しなければなりません。会社の健康保険や後期高齢者医療制度に加入している人、生活保護を受けている人以外は、国民健康保険(国保)に加入します。国保は、加入者が病気等になった場合に、安心して医療を受けられるように、みんなで互いに助け合おうという制度です。

医療費の自己負担割合と加入状況

国保加入の方の負担割合は【表1】のとおりですが、70歳の方には「高齢受給者証」が、子ども医療費・ひとり親家庭医療費・重度医療費助成制度をご利用の方には「医療費助成受給者証」が、保険証とは別に発行されます。必ず保険証と一緒に医療機関に提示してください。

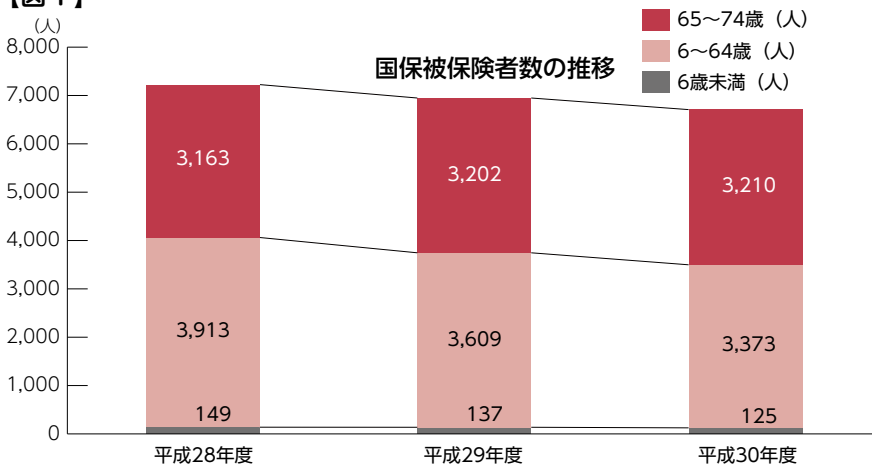
国保加入の状況

国保の被保険者数は【図1】表2のとおり、年々減少しており、平成30年度末では、全体の約23%となっています。年齢別で見ると、全体では減少していますが、65歳までの被保険者数は増加傾向にあり、平成30年度末は全体の約48%を占めています。

【表1】

| 対象年齢 | 0～6歳 (小学校入学前) | 7～69歳 | 70～74歳 |
|--------|------------------|-------|-------------------------|
| 自己負担割合 | 2割 | 3割 | 2割 ※ただし、現役並み所得者は3割負担 |

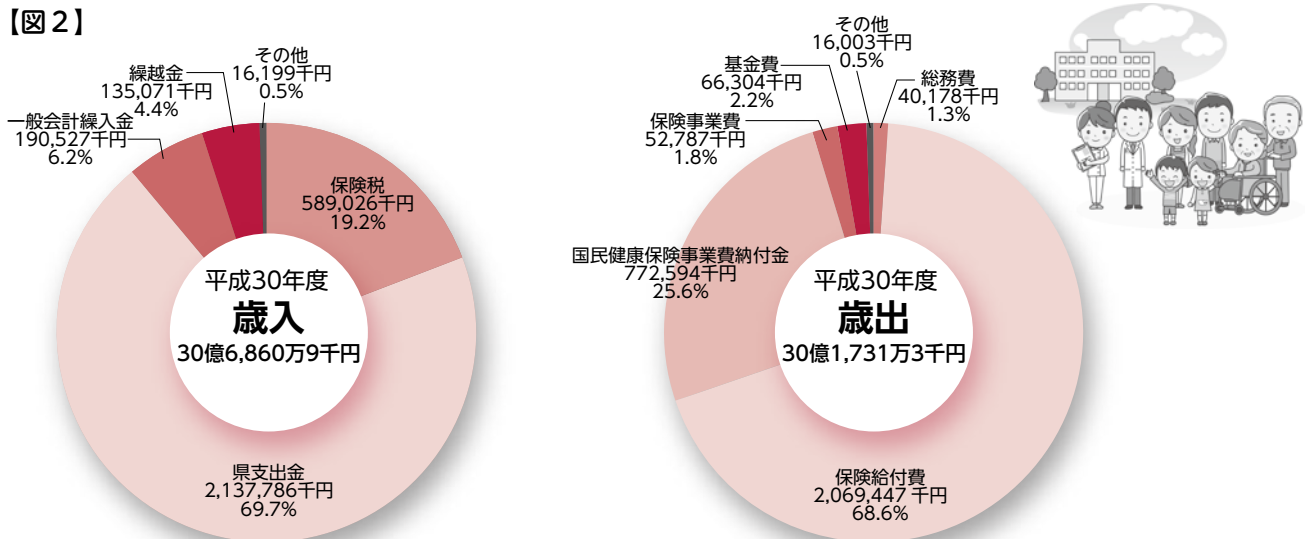
【図1】



【表2】

| 項目 | | 平成28年度 | 平成29年度 | 平成30年度 |
|---------|--------------|----------------|----------------|----------------|
| 人口 | | 30,191人 | 29,966人 | 29,568人 |
| 国保被保険者数 | | 7,225人 | 6,948人 | 6,708人 |
| 国保加入者率 | | 23.93% | 23.19% | 22.69% |
| 年齢別内訳 | 6歳未満 (構成比) | 149人 (2.06) | 137人 (1.97) | 125人 (1.87) |
| | 6～64歳 (構成比) | 3,913人 (54.16) | 3,609人 (51.94) | 3,373人 (50.28) |
| | 65～74歳 (構成比) | 3,163人 (43.78) | 3,202人 (46.09) | 3,210人 (47.85) |

【図2】



国保会計収支決算の状況

歳入では、保険税が全体の約19%を占めています。このほか、平成30年度からの制度改革により県も国保の運営に携わることとなったため、保険給付や事業実施に対する県からの支出金が必要な割合を占めています。

歳出では、保険給付費が約69%を占めています。このほか、平成30年度から国保の運営のために市から県に支払うこととなった国民健康保険事業費納付金（各市町村の所得水準や医療費水準等に応じて算定される）が、大きな割合を占めています。【図2】

保険税は、国保会計の基礎となる最も大切な財源です。必ず納期限までに納めましょう。なお、納付が困難な方は、保険税を滞納する前に必ずご相談ください。

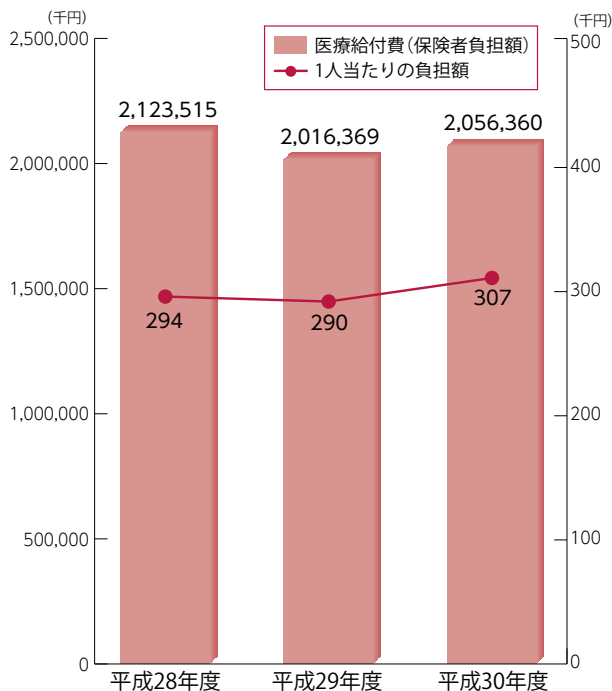
医療給付費
(保険者負担額)の推移

平成30年度の医療給付費（保険者負担額）は、20億5,636万円でした。

1人当たりの負担額は、国保加入者の減少とともに、高額な医療費が増加傾向にあり、そのため微増しています。国保

【図3】

医療給付費(保険者負担額)と1人当たりの負担額



保険税の減免・軽減、一部負担金(医療費の窓口負担分)の減額・免除

加入者の高齢化や高度医療の普及により今後も一人当たりの負担額は増加傾向にあると考えられます。【図3】
また、市では医療機関の適正受診による医療費の削減を図るため、重複受診・頻回受診をされている国保加入者の方を対象に、訪問相談・指導等を実施しています。

火災や風水害により生活が著しく苦しくなった、疾病や負傷等で失業し収入が著しく減少したなど、特別な事情に

より保険税の納付が困難となった時や、平成21年3月31日以降に倒産、解雇、雇止めなどにより離職され、雇用保険の失業給付を受給される国保加入者の方は、保険税の軽減を受けることができます。また、特別な事由に該当し生活が著しく困窮することにより、医療費の窓口負担額の支払いが困難となった時は、窓口負担額の減額、免除、徴収猶予等を受けることができます。いずれの場合も申請が必要となりますので、詳しい内容はお問い合わせください。

国保年金担当からのお知らせ

【他の健康保険へ加入された場合は手続きが必要です】

国保から他の健康保険に加入された場合には、ご自身で国保喪失の手続きが必要です。加入した健康保険証と荊崎市国民健康保険証をお持ちになって、必ず手続きをしてください。

【高額療養費の申請には領収書が必要です】

高額療養費の支給対象となる方には支給申請案内を送付していますが、申請時には対象となる月の領収書が必要となります。領収書がない場合は、高額療養費の支給額が減額となったり支給されなくなったりしますので、医療機関の領収書は紛失等しないようにしましょう。



【交通事故などでの受診には届出が必要です】

交通事故や暴力行為などの第三者（加害者）の行為による病気・けがの治療費は、被害者に過失のない限り加害者の全額負担が原則です。それらの病気やけがで治療を受けた時は、加害者が負担すべき医療費を国保が立て替え、あとから被害者に代わって請求をすることになりますので、必ず届出をしてください。また、自転車やバイクの自損事故などにより医療機関を受診する場合にも、届出が必要です。

【安心・節約 はじめましょう！ジェネリック医薬品】

増え続ける医療費の3割が薬剤費と言われています。ジェネリック医薬品は価格が新薬の3～5割程度安価になり、有効主成分も同等の効果が確認されていますので、医療の質を落とさずに負担を軽減することができます。



■問い合わせ 市民生活課 国保年金担当 (内線127～129・137)

10月から幼児教育・保育が無償化

■対象者(国)
幼稚園や認可保育園(保育所・認定こども園)等を利用する次の子どもたち
・3歳から5歳までのすべての子どもたち
・0歳から2歳までの住民税非課税世帯の子どもたち

■対象者(国)

幼稚園や認可保育園(保育所・認定こども園)等を利用する次の子どもたち
・3歳から5歳までのすべての子どもたち
・0歳から2歳までの住民税非課税世帯の子どもたち

子どもたち



■対象者(国)

① 保育園や、幼稚園を利用している2子目からのお子さんの保育料および給食費を無償にします。
② 2子目からの軽減基準の拡大を継続します。2子目の基準を、小学校就

2子目の基準を、小学校就

学前から、小学校3年生までのきょうだいに拡大して軽減します。

■手続きが必要ですよ!

無償化に伴う新たな申請が必要な方で、まだ申請をしていない方は福祉課子育て支援担当までご連絡ください。

■問い合わせ

福祉課 子育て支援担当 (内線173~175)



便利でお得なマイナンバーカードを作いませんか?

マイナンバーカードは、公的な身分証明書として利用できるほか、e-Tax(国税電子申告・納税システム)などの電子申請の利用や、全国のコンビニで住民票・印鑑証明書・戸籍証明書(戸籍証明書は本籍地および住所が蕪崎市の方のみ)を取得することもできます。コンビニで住民票等を取得する場合、市役所より100円安く取得することができ、時間も23時まで(戸籍証明書は20時まで)対応可能なため大変便利です。

また、令和3年3月からマイナンバーカードの健康保険証利用について運用が開始される予定となっていますので、この機会にぜひ、マイナンバーカードの作成をご検討ください。



■申請方法

- ・郵送
- ・パソコンやスマートフォン
- ・証明用写真機

■申請後のながれ

申請後、1~2か月ほどでカードが蕪崎市役所へ届きます。カードが届きましたらハガキで通知しますので、市民生活課でお受け取りください。

■その他

詳細については、携帯やパソコンから公式サイト「マイナンバーカード総合サイト」をご確認ください。(https://www.kojinbango-card.go.jp)

■問い合わせ

市民生活課 戸籍住民担当 (内線124)

消費税率の改正に伴い、公共施設の使用料等が変わります

10月1日から消費税(消費税・地方消費税)の税率が8%から10%に引き上げられます。これに伴い、市の公共施設使用料や水道料金などを改定します。

今回の改定は、社会保障の安定等のため、消費税法の改正に伴い実施するものであり、施設等の利用者に適正な負担をしていただくもので、ご了承ください。

■水道料金(2か月)10%改定後

| 種類 | 基本料金(20㎡まで) | 超過料金(1㎡につき) | |
|------|-------------|-------------|---------|
| | | 範囲 | 料金 |
| 一般専用 | 2,398円 | 21~100㎡ | 150円70銭 |
| | | 101~400㎡ | 210円10銭 |
| | | 401㎡~ | 267円30銭 |
| 公衆浴場 | 2,420円 | 21㎡~ | 137円50銭 |
| 臨時用 | 7,920円 | 21㎡~ | 396円 |

■下水道使用料(2か月)10%改定後

| 汚水の種類 | 基本料金(20㎡まで) | 超過料金(1㎡につき) | |
|-------|-------------|--------------|---------|
| | | 範囲 | 料金 |
| 一般専用 | 1,925円 | 20㎡を超え60㎡まで | 116円11銭 |
| | | 60㎡を超え100㎡まで | 137円50銭 |
| | | 100㎡を超えるもの | 157円87銭 |
| 公衆浴場 | 2,750円 | 20㎡を超えるもの | 137円50銭 |
| 臨時用 | | 1㎡につき137円50銭 | |

■対象となる主な使用料等
・市立病院の使用料および手数料
・水道料金
・下水道使用料
・道路占用料(占用期間が1か月未満の場合に限る。)

■問い合わせ

詳細は、各施設にお問い合わせいただくか、市ホームページでご確認ください。



なぜ上がる？ どう使われる？ 消費税。



どうして今、消費税率が上がるんですか？

高齢者の安心と若者の希望を確かにする、みんなの社会保障のためです。

少子高齢化が進む今、社会保障をすべての世代のためのものに転換し、これらを次世代に引き継ぐために消費税率の引上げが必要です。

具体的には、どう使われるの？



引上げ分は、すべての世代を対象とする社会保障のために使われます。

引上げ分は、子ども・子育て、医療・介護、年金、高等教育など、子育て世代や現役世代を含む全世代を対象とする社会保障の充実と安定のために使われます。

子育てのしやすい環境をつくるために

待機児童の解消

すべての子どもが健やかに成長できるように

幼児教育・保育の無償化

経済的理由で進学をあきらめないために

高等教育の無償化

介護離職ゼロを実現するために

介護職員の処遇改善



家計や景気への影響は大丈夫？

家計と景気、両方の視点から対策を行います。

消費税率引上げに伴う家計の負担を減らすために、飲食料品等の消費税を8%に据え置きます(軽減税率制度)。ほかにも景気への影響を緩和するための対策を行います。

- 所得の低い方や0~2歳児の子育て世帯向けプレミアム付商品券
- 自動車や住宅の購入等に対する税制上やすみ給付金などの支援
- 中小・小規模事業者でのキャッシュレス決済に対するポイント還元
- マイナンバーカードを活用した自治体ポイントへのプレミアム付与



プレミアム付商品券



自動車や住宅の購入等支援



ポイント還元

もっと

+2%は、ひとりひとりのために。

10月から消費税率は10%へ。

政府広報 消費税

検索



発表部門 ※内容、時間等の変更の場合あり

| | |
|----------------|--------|
| ●11月9日(土) 大ホール | |
| 開会(文化祭入選作品表彰式) | 9:00~ |
| 文化協会 郷土芸能部 | |
| (四ツ打ち保存会) | 10:25~ |
| 文化協会 大正琴部 | 10:35~ |
| 文化協会 詩吟部 | 11:10~ |
| 文化協会 民謡部 | 11:20~ |
| 文化協会 朗読部 | 11:30~ |
| 文化協会 舞踊部 | 11:40~ |
| 文化協会 ダンス部 | 12:20~ |
| 文化協会 舞踏部 | 12:35~ |
| 文化協会 歌謡部 | 12:50~ |
| 文化協会 軽音楽部 | 13:15~ |
| 文化協会 邦楽部 | 14:05~ |
| 葦崎高校 箏曲部 | 14:15~ |
| 葦崎工業高校 太鼓部 | 14:25~ |
| 葦崎シティジュニアコーラス | 15:00~ |
| 文化協会 コーラス部 | 15:10~ |
| 葦崎東中学校 吹奏楽部 | 15:35~ |
| 葦崎西中学校 吹奏楽部 | 16:00~ |
| 葦崎工業高校 吹奏楽部 | 16:25~ |
| 文化協会 吹奏楽部 | 16:50~ |
| 葦崎高校 吹奏楽部 | 17:15~ |

| | |
|---------------------|--------|
| ●11月10日(日) 大ホール | |
| 表彰式(公民館感謝状贈呈・図書館調べる | |
| 学習コンクール) | 9:00~ |
| 調べる学習コンクール入選者発表 | 9:40~ |
| 遊戯(すみれ葦崎保育園) | 10:10~ |
| 公民館発表(大正琴) | 10:45~ |
| 公民館発表(舞踊・ダンス他) | 11:25~ |

創作歴史劇【王仁塚物語】

~市民が主役の文化プロジェクト~

神代の時代から現代まで、わに塚のサクラを舞台に繰り広げる創作歴史劇。プロジェクトリーダーの「ぴっかり高木といしいそうたろう」のお2人も市民とともに出演します!

14:00~

みんなで創るにらさきの文化

プロジェクトリーダー

ぴっかり高木といしいそうたろう



お茶とお菓子でおもてなし

文化協会 茶道部
(エントランスホール)
両日とも先着200名 10:00~

文化ホール共催イベント

西側入口
9日(土) 忍者Fujiyama(大道芸)
1回目10:10~10:25
2回目15:20~15:35
10日(日) かがみもち(夫婦太神楽)
1回目10:35~10:45
2回目13:30~14:00

展示部門

9日(土) 9:00~17:40 10日(日) 9:00~14:50
1階 文化協会作品展示・北杜市文化協会交流展示
園児・小中学生入選作品展示
(絵画・書道、図書館を使った調べる学習コンクール)
親子ふれあい事業「縄文土器づくり」作品展示
※入選者は広報11月号に掲載します。
2階 公民館作品展示

公民館や文化活動を行う団体、園児・小中高校生の作品や発表を2日間でご覧いただけます。また、「武田の里 みんなで創るふるさと文化事業」として、わに塚のサクラを舞台に繰り広げる創作歴史劇『王仁塚物語』を上演します。 ※入場無料・未就学児も入場いただけます。

日時 11月9日(土)~10日(日)
場所 東京エレクトロン葦崎文化ホール

葦崎市生涯学習フェスタ'19開催

■問い合わせ 葦崎市生涯学習フェスタ実行委員会事務局 教育課 生涯学習担当内 (内線 267・268)

ウェルネスポイント対象事業

にらさきいきいき
ウォーキング

今回のコースは穂坂町内5キロ

ウェルネスポイント対象事業です!

誰もが気軽にできるウォーキングを一緒に楽しみませんか?

今回は穂坂町内を約5キロ歩きます。また、当日はスポーツ推進委員より歩き方の指導、終了後には食生活改善推進員による健康食の試食があります。

なお、令和2年3月7日(土)にも開催予定です。詳しくは広報でお知らせします。

■日時 11月16日(土) 9時20分から(受付9時から)
■集合場所 穂坂コミュニティセンター(穂坂町宮久保6196-1)

■持ち物 汗ふきタオル、水分補給できる飲み物等

※参加費は無料です。(事前に申込みが必要です。)

※ペットの同伴はご遠慮ください。

※悪天候の場合は葦崎市営体育館で健康講座や運動を行います。

※ウェルネスポイントについては広報4月号をご覧ください。

■申込み・問い合わせ

健康づくり課 保健指導担当 ☎23-4310 ☎23-4316



参加者募集

参加無料



事業者の皆さんへ

競争入札参加資格 中間審査の実施

■概要

県内市町村が行う入札における参加資格の審査については、山梨県市町村総合事務組合（以下「組合」）において共同実施をしています。今回は、令和2年度分における「建設工事」、「測量・建設コンサルティング等」、「物品製造・役務提供等」の各職種における競争入札に参加するための資格審査です。詳細については、組合ホームページをご覧ください。

<https://www.ysc-yamanashi.or.jp/>

■申請期間

10月21日（月）10時

～11月15日（金）17時

■申請準備期間

10月1日（火）

～10月20日（日）



申請準備期間中、組合ホームページに申請の手引などを掲載します。申請予定事業者は、手引を熟読し、申請の準備、提出書類の準備などをご期間に行ってください。

■申請の種類

①新規申請

現在、参加資格を有していない事業者が対象です。なお、職種の追加は新規申請となります。

②業種追加

定期審査において、参加資格を有する事業者を対象とし、各職種における業種の追加をするための申請です。

③市町村追加

定期審査において、参加資格を有する事業者を対象とし、市町村の追加をするための申請です。

■問い合わせ

山梨県市町村総合事務組合 業務課

〒400-8587

甲府市蓬沢1-15-35

山梨県自治会館2階

☎055-268-3446

計量器（はかり）の定期検査

CHECK!



計量法に基づき、下表の日程ではかりの定期検査を実施します。取引や証明で「はかり」を使用している方（個人・事業所等）は検査を受けてください。なお、250kg以上の大型はかりや使用場所から動かすことが難しいはかりは、設置場所での検査となるため、別の手続きが必要です。検査についての詳しいことは山梨県計量検定所、または市産業観光課までお問い合わせください。※検査には所定の手数料がかかります。

【検査日程表】

| 検査日 | 受付時間 | 該当地域 | 検査場所 |
|-------------|-------------------------|-----------------|-----------------|
| 10月21日(月) | 10時～12時 | 円野町・清哲町・神山町 | 梨北農業協同組合 葦崎西支店 |
| | 13時30分～15時 | 旭町・大草町・龍岡町 | 梨北農業協同組合 葦崎甘利支店 |
| 10月22日(火・祝) | 10時～15時 (12時～13時を除く) | 中田町・穴山町・藤井町・穂坂町 | 梨北農業協同組合 葦崎東支店 |
| 10月24日(木) | 10時～15時 (12時～13時を除く) | 上記以外 | 葦崎市役所 |

■問い合わせ 産業観光課 商工労政担当（内線215）
山梨県計量検定所 ☎055-261-9130

果樹王国やまなし就農支援事業の対象者募集

県では、市とともに、親族が経営する市内の農業経営体に就農した農家子弟の方が、新たに農業用機械をリース契約し導入する際に、リース料の一部を補助します。

補助率は、リース手数料や消費税等を除いた農業用機械の価格の1/3以内です。

対象となる条件は、「三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に認定新規就農者また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。

対象となる機械は、スपीドスプレーヤーやトラクターなど、農業専用の機械で、軽トラック・バックホーなどは対象なりません。

事業内容の詳細と申請については、要件などの確認がありますので、事前に中北農務事務所農業農村支援課にご相談ください。

■問い合わせ

中北農務事務所 農業農村支援課 担い手育成第一担当

☎23-3292



自慢のかかしを見にこーし！

8月11日(日・祝)～9月8日(日)まで、第26回円野町かかし祭りが開催されました。今年は30団体66体の作品が出展され、遠くは富士河口湖町からの参加団体もありました。かかし大賞は今年も円野町入戸野地区の皆さんが作成した作品で、タイトルは「円野オリンピック」。競技をパロディ化したユーモア溢れる発想で来年開催されるオリンピックに向けて気運を醸成する作品となっていました。



ヤマケンカップ2019開催!!

8月11日(日・祝)の山の日に、本市在住のプロマウンテンアスリート山本健一氏プロデュースによるトレイルランニングレース「サンライズヒル・穂坂 ヤマケンカップ2019」が穂坂自然公園で開催されました。

ゲストランナーを含め当日は県内外から240名が参加し、最年少の参加者は5歳、最年長は79歳と幅広い世代の皆さんと一緒に汗を流し、山の日の一日を楽しみました。

昔ながらの模様を自由に表現

8月12日(月・振)、葦崎大村美術館は螢雪寮でキッズ講座「日本をアートしよう!」を開催しました。市内で絵画教室などを営む羽中田桂子先生を講師に招き、日本の古い家にある昔ながらの模様やデザインのモノクロ写真に色鉛筆などで自由に色付けしました。参加した子どもたちは伝統的な日本家屋に潜むデザインの面白さや自由に色を塗ることの楽しさを味わうことができました。



地域の児童を守るために 防犯訓練を実施

8月23日(金)、葦崎警察署はスクールバス乗車時における防犯訓練を実施しました。この訓練は川崎市で発生したスクールバス殺傷事件を受けて実施されたもので、児童がスクールバスに乗車する際に不審者が近づいて来たことを想定し、スクールサポーター等の安全確保により、児童を無事に乗車させ、登校させるといった内容でした。これからも市内の子どもたちが安全で安心して生活できる環境をみんなでつくっていきましょう。

中田屋内運動場建設工事起工式を挙行

8月23日(金)、中田屋内運動場(体育館)の建設工事が安全に施工されることを祈願した起工式が中田公民館グラウンドで執り行われました。

この中田屋内運動場の建設には、山梨県産材をはじめとした木材がふんだんに使用されることになっています。スポーツを通じた地域の交流や文化行事の開催など、幅広い利用が期待された木のぬくもり溢れる施設の完成は、来年3月の予定です。





熱戦の一日 12時間サッカー開催！

8月24日(土)、葦崎市サッカー協会は市営総合運動場で「感謝と交流」をテーマに第27回12時間サッカーを開催しました。当日は合計17試合が行われ、子どもからシニアまでサッカーを通じた交流で親子・仲間の絆を深めていました。

また、市立船橋高校や帝京高校のOBを招いた葦崎高校OBとの交流戦が行われたほか、元Jリーガーのカレン・ロバート氏による少年・少女サッカー教室も開催されました。

総合防災訓練を各地区で実施しました

9月1日(日)、市内一斉に防災訓練が実施され、今年市内87地区の約7,800名が参加し、参集・避難訓練に加えて、消火や放水などの訓練も行われました。

指定福祉避難所では、地区の要配慮者(高齢者、障がい者、乳幼児等、災害時に特に配慮を要する方)を搬送する率先避難訓練が行われました。

また、葦崎小学校や葦崎東中学校では特定地区総合防災訓練が行われ、一連の避難行動のほか、避難所の自主開設、炊き出し訓練や減災研修を実施しました。葦崎東中学校では訓練後に、住民と施設管理者との間で、実際に学校を避難所として利用する際の利用方法について、協議が行われました。



市役所の災害対策本部では、昨年に引き続き学校法人日本航空学園との災害協定に基づき、ドローンを用いた空撮映像中継訓練を実施したほか、初めての取り組みとして、葦崎消防署の協力のもと、建物屋上に垂直避難した職員をはしご車により救出する訓練も実施しました。

実際に災害が発生した際、自分の身は自分で守るという「自助」と自分たちの地域は自分たちで守るという「共助」はとても重要です。これからも私たちにできる備えを怠らず、災害に備えておきましょう。



縄文土器と現代美術の競演

9月1日(日)、葦崎大村美術館で市制施行65周年記念企画展「いのち～絵画と原始造形の美～」が始まり、オープニングセレモニーが行われました。異なる分野である縄文土器・土偶と絵画ですが、「命」というキーワードを軸に土器・土偶と近現代美術とを組み合わせることで、それぞれに潜む魅力を再発見できる企画展です。会期は12月1日(日)まで。この機会に「命」へのメッセージを感じてみませんか。



ニーラタクシーが走ります！

9月2日(月)、市制施行65周年およびニーラ生誕10周年を記念して、山梨交通㈱「YKタクシー」と官民協働により製作したニーラタクシーのお披露目を行いました。

当日はすみれ葦崎保育園の園児も招き、賑やかな雰囲気の中、出発式などが行われました。ニーラタクシーの車体は山梨県をイメージするワインカラーに塗られ、側面やシートにはニーラが描かれています。皆さん、ぜひご利用ください。



ニコリ主催
イベント
☎2211121



ハロウィンパーティー

ニコリでハロウィンを楽しみませんか？

開催期間

10月12日(土)～31日(木)

場所

ニコリ1階
総合受付前

内容

- ①写真撮影スポット設置
- ②仮装アイテムの設置
- ③仮装して総合受付で合言葉
を言つと、お菓子がもらえます！

編物講習会(要申込)

かぎ針を使って冬物ウエアを編みませんか？
※詳しい内容はお問い合わせください。

日時

10月26日(土)
10時～15時

場所

ニコリ1階
会議室5

定員

20名
※最少催行人数5名

講師

山梨編物手芸の会

申込方法

ニコリ1階総合受付で申込書を記入し、参加費をお支払いください。

大村記念
図書館
☎2214946



『鉄道 1014』展示

10月14日は鉄道の日。山梨の鉄道のあゆみや鉄道発展に貢献した山梨の鉄道王を紹介いたします。また、電車の絵本や駅弁の本、マニアックな鉄オタ選手権、もし鉄、廃駅、鉄道切符、ママ鉄・パパ鉄・子鉄のお出かけ本なども展示します。



展示期間

9月28日(土)～10月30日(水)

おはなし会と折り紙遊び

(申込不要)

絵本の読み聞かせ、手遊び、折り紙作りなど

日時

10月12日(土)
14時～15時

対象

幼児～小学校低学年



朗読のついで(無料)

日時

10月19日(土)
14時～15時

場所

ニコリ2階会議室9

内容(作品名・朗読者)
「雪国」 川端 康成作
朗読 保阪えみ子氏

「おじいさんわんこ」
関本すみれ作
朗読 関本すみれ氏

「祖父とレオのこと」
小宮山さくら作
朗読 中嶋ふじゑ氏

「見知らぬ妻」 森 瑤子作
朗読 小林李枝子氏

だっこの会(申込不要)
わらべ歌、絵本の読み聞かせ、手遊びなど

日時
10月24日(木)
11時～11時30分

対象
乳幼児

10月26日(土)は図書館祭り

無料の古本市をはじめ、様々なイベントを開催します。お気軽にお越しください。

①古本市

日時
10月26日(土)
9時～16時

場所

「なくなり次第終了」
ニコリ2階会議室9前廊下

※袋をご持参ください。
②ふわふわもくもく!
しゃぼん玉と空気を使った
サイエンスショー

(山梨県立科学館共催企画)
前半はしゃぼん玉、後半は
空気を利用したサイエンス

ショー。最後に2つのショーを
合わせるごとうなるのか？

日時
10月26日(土)
10時30分～11時30分

場所
ニコリ2階
イベントスペース

定員
40名程度
(申込不要無料)

③春風亭弁橋
二ツ目お披露目寄席

蕪崎出身の春風亭弁橋さん
が二ツ目に昇進して帰ってき
ました。応援お願いします。

日時
10月26日(土)
13時30分～15時

場所
ニコリ3階

定員
150名程度

他出演者
春風亭 柳橋
春風亭 かけ橋

木戸銭
当日券 2,000円

※詳細は図書館までお問い合
わせください。

「恋する韓国語講座」

韓国出身でKPOPアーティスト
として活躍している林 善
永(イム・ソンヨン)氏を講師に迎
え、旅先で使えるお役立ち会話や
KPOPを歌うなど、盛り沢山の
楽しい時間を過ごしませんか。

日時
11月3日(日・祝)
14時～15時30分

場所
ニコリ2階会議室9

対象
小学校高学年以上

定員
40名程度

特典
参加者には韓国にち
なんだ素敵なプレゼントを
贈呈します。

申込み
10月5日(土)より、
図書館内カウンターまたは
電話で受付。

中央公民館
☎2011115



まなびのサロンCOOONな

「じゃべらん会(申込不要)」
楽しいおしゃべりができる
気軽な会です。家にこもりが
ちな方やお友達を作りたい方
など、どなたでも自由にお越
しください。

日時
10月10日(木)
13時30分～16時

場所
ニコリ1階会議室1
(時間内出入り自由)

蕪崎市教育委員会共催

第2回ふるさと歴史再発見ウォーク

「苗敷山穂見神社に行こう」
美しい秋の苗敷山に登りま
せんか？歴史をたどりなが
ら、頂上の穂見神社を目指
す、歴史探訪ウォークです。

日時
11月16日(土)
9時～15時

集合
御勅使公園9時集合

NIRASAKI SUNRISE TRAINING

— にらさきサンライズトレーニング —

世界で活躍するプロマウンテンアスリートの山本健一氏(旭町在住)と一緒に、おすすめのコースを走りながら韮崎の朝を思い切り楽しみませんか。大勢の方の参加をお待ちしています。

■参加対象者 健康に興味があり、5キロ程度のウォーキング、10キロ程度のランニングにチャレンジしたい方。
(内容が変更となる場合があります。)

■持ち物 飲み物やタオル、小銭など

■参加方法 開始時刻の10分前程度に集合場所へお越しください。
※事前申込不要



©SHO Fujimaki

©SHO Fujimaki

| 月日 | 時間 | トレーニング場所(内容) | 集合場所 |
|-----------|-------------|-----------------------|---------|
| 10月26日(土) | 6:00~7:30 | 穂坂自然公園(ゆっくりトレイルランニング) | 穂坂自然公園 |
| 11月24日(日) | 6:00~7:30 | 韮崎市内(ウォーキング+全身トレーニング) | 韮崎市役所 |
| 12月30日(月) | 12:00~15:00 | 幸福の小径(年末ミニレース) | 韮崎市役所 |
| 1月19日(日) | 6:00~7:30 | 韮崎市内(ランニング) | 韮崎市役所 |
| 2月9日(日) | 6:00~7:30 | 市営グラウンド(体カトレーニング) | 市営グラウンド |
| 3月22日(日) | 5:30~7:30 | 韮崎市内(ロングランニング) | 韮崎市役所 |

詳しいメニュー内容等は、山本健一公式Facebookページで随時更新しますので、ご確認ください。
メニュー内容等は変更となる場合があります。

■日時 10月24日(木)
10時~13時

■場所 いら★ちび(3階)

いら★ちびまつり
(予約不要・参加費無料)
こどもたちと子育て中の皆さんが笑顔いっぱいになりましょう。韮崎まちぐるみであなたの子育てを応援します!

■対象 未就園児の親子20組

※雨天時は現地集合
(ニコリ1階エレベーター前)

■集合 9時30分

■場所 県立韮崎高等学校

■日時 10月11日(金)
9時50分~10時40分

■集合 9時30分

■場所 県立韮崎高等学校

■日時 10月11日(金)
9時50分~10時40分

■集合 9時30分

■場所 県立韮崎高等学校

■日時 10月11日(金)
9時50分~10時40分

■集合 9時30分

■場所 県立韮崎高等学校

■日時 10月11日(金)
9時50分~10時40分

■集合 9時30分

■場所 県立韮崎高等学校

■日時 10月11日(金)
9時50分~10時40分

■集合 9時30分

■場所 県立韮崎高等学校

■日時 10月11日(金)
9時50分~10時40分

■集合 9時30分

■場所 県立韮崎高等学校

■日時 10月11日(金)
9時50分~10時40分

■集合 9時30分

■場所 県立韮崎高等学校

子育て支援センター

☎2317676

☎2317676

☎2317676

☎2317676

☎2317676

☎2317676

☎2317676

☎2317676

☎2317676

☎2317676

☎2317676

☎2317676



蕨崎北東小学校4年生 あかちゃん抱っこ体験

(要予約)

蕨崎北東小学校
4年生の、命の大切さを教える「心の教育」にご協力ををお願いします。



■日時 10月29日(火)
13時30分~15時

■集合 蕨崎北東小学校

■内容 北東小玄関前の駐車場

■駐車場 北東小玄関前の駐車場

■内容 小学生の赤ちゃん抱っこ体験のサポート

■対象 小学生とおしゃべり(子育て体験談など)

■対象 0歳の赤ちゃんとお母さん・お父さん 15組

(1歳になりたての赤ちゃんも大歓迎です)

■持ち物 上履き(ある方はお持ちください。スリッパのご用意もあります)

※要予約イベントについては電話(「広報を見た」とお伝えください)またはHPでお申込みください。

| ●市の人口 9月1日現在 | | (前月比) |
|--------------|--------------------|-------|
| 男 | 14,684人(うち外国人246人) | 17人減 |
| 女 | 14,775人(うち外国人278人) | 12人減 |
| 計 | 29,459人(うち外国人524人) | 29人減 |
| 世帯数 | 12,679世帯 | 10世帯減 |

●国民健康保険より
9月に蕨崎市国民健康保険で支払った額(保険者負担額)は、156,015,274円(前年同月比6.65%減)で、1人あたりの保険者負担額は、23,296円(前年同月比3.63%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。

ハロウィンジャンボ5億円

(1等3億円・前後賞各1億円合わせて)

ハロウィンジャンボミニ3千万円

(1等2千万円・前後賞各5百万円合わせて)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。



各1枚 300円
9月24日(火)2種類同時発売!

発売期間 9/24(火)~10/18(金)

公益財団法人山梨県市町村振興協会

お知らせ

市制施行65周年記念式典

市では、市制施行65周年を記念して式典を挙行します。

当日は、市に功績のあった方々の表彰を行うほか、式典後には65周年を記念して、元スピードスケート選手の清水宏保氏による記念講演も予定しています。長野オリンピック金メダリストの講演を身近で聴くまたとない機会ですので、市民の皆さんのご来場をお待ちしています。

■日時 10月13日(日)

式典 9時から
講演 式典終了後

(10時30分頃を予定) ※時間は前後する場合があります。

■場所 東京エレクトロン

荏崎文化ホール 大ホール
※入場無料(定員になり次第、入場をお断りする場合があります。)

■問い合わせ

秘書人事課 秘書担当
(内線323・324)

2020年版やまなし県民手帳の販売を開始します

県民手帳は、山梨県の監修

において、本県の施策の紹介、県内各市町村のイベントや生活に役立つ各種の情報を掲載した手帳です。

■手帳の仕様について

価 額：550円(税込)

サイズ：82mm×145mm

表紙色：赤と青の2色

■販売予定日 10月中旬

■販売場所 書店・コンビニ等

■販売に関する問い合わせ

株式会社 少國民社

(山梨県民手帳販売係)

☎055・226・2125

障害年金を受給されている方

障害状態確認届(診断書)の送付時期が変わりました

これまで、障害状態確認届(診断書)の用紙は提出期限の約1か月前にお送りしていましたが、今後は提出期限の約3か月前にお送りします。

届書(診断書)が届いてから提出期限(誕生日の末日)までの間に、診療や検査を受けて記載してもらい、ご提出ください。期限を過ぎた場合や内容に不備がある場合、年金の支払いが一時止まる場合があります。お早めにご提出ください。

■問い合わせ

■年金ダイヤル

☎0570・05・1165

●市民生活課 国保年金担当

(内線127~129・137)

相談

特設人権相談所を開設

人権擁護委員は法務大臣から委嘱された民間の人たちで、本市では8名が人権相談を受けたり、啓発活動を行ったりしています。家庭内や近隣とのめんど、プライバシーの侵害など、人権に関する相談に応じます。相談は無料で、秘密は厳守されます。安心してご相談ください。

■日時 10月10日(木) 10時~15時

■相談担当者 荏崎市人権擁護委員

■場所 ニコリ1階会議室

■問い合わせ 総合政策課 政策推進担当

(内線357)

行政相談週間

一日合同行政相談所

10月7日~13日は「行政相談週間」です。

登記や戸籍、年金、労働、道路など、私たちの生活の身近な問題について、弁護士、行政書士、税理士などが相談

に応じます。相談は無料で、予約不要です。

■日時 10月24日(木)

10時30分~15時(受付)

■場所 岡島ローヤル会館8階

■問い合わせ 総務省山梨行政監視

行政相談センター

☎0570・090110

行政相談をご利用ください

行政への苦情や意見、要望に行政相談委員が相談に応じます。(無料・予約不要)

■日時 10月7日(月)

・21日(月) 13時~15時

■場所 市役所1階102会議室

■問い合わせ 総合政策課 政策推進担当

(内線357)

行政書士による無料相談会

■日時 10月12日(土)

10時~16時(予約不要)

■会場 長坂町農村環境改善センター 他4会場

■内容 遺言・相続、農地利用、契約書作成、在留許可、自動車登録、戸籍、成年後見、会社・各種法人設立、営業許可等

■問い合わせ 山梨県行政書士会

☎055・237・2601

イベント

穂坂自然公園イベント情報

白ごまと黒ごまを使って2種類の「ごま豆腐」を作ります。

①ごま豆腐作り体験教室

■日時 10月20日(日)

10時~12時

■定員 20名

■申込み 10月1日~19日

■参加費 300円

②森のふれあいコンサート

北杜市を中心に活躍中の「さかもとたけし」さんによる弾き語りライブです。

■日時 10月27日(日)

10時~12時

■定員 45名

■参加費 100円

■申込み 10月1日~26日

■問い合わせ 穂坂自然公園

ふれあいセンター

☎37・4362

第10回企画展関連講座「貿易の

パイオニア 水上達三を語る」

戦後の日本に「総合商社」というビジネスを築き上げ、森林保護にも尽力した実業家・水上達三(清哲町出身)の人生について学んでみませんか?

■日時 10月20日(日)

13時30分~15時

■場所 ニコリ1階会議室5

■定員 30名程度(申込不要)
 ■対象 小学生以上
 ■講師 講師

■問い合わせ
 葦崎ふるさと偉人研究会会員
 電話 21・3636

中央公民館・民俗資料館共催イベント
 「にらみんで秋まつり」
 輪なげ、こま回し、だるま
 落としなど、昔なつかしい遊
 びが体験できる、大人も子ど
 もも楽しめるイベントです。

■日時 10月22日(火・祝)
 10時～15時(雨天中止)
 ※開催時間が決まっているブ
 ースもあります。詳しくは
 お問い合わせください。

■会場 葦崎市民俗資料館
 「花子とアン」ロケセット前
 ■参加費 無料
 ※ブースによっては材料費等
 がかかる場合があります。

■問い合わせ
 中央公民館
 電話 20・1115

■問い合わせ
 葦崎市民俗資料館
 電話 22・1696

第19回やまなし県民文化祭
 第12回アコースティック音楽祭
 ■日時 11月3日(日・祝)
 12時開場
 12時25分開演

■会場 東京エレクトロン
 葦崎文化ホール 小ホール
 ■入場料 無料(予約不要)
 ■問い合わせ
 やまなし県民文化祭
 実行委員会事務局 清水
 (山梨県県民生活部
 生涯学習文化課内)
 電話 055・223・1797

穴山町サンマ祭り2019
 今年も気仙沼から取り寄せ
 た秋の味覚「サンマ」を楽し
 みながら、東日本震災の近
 況を学ぶ有意義なひと時を過
 ごしてみませんか?

■日時 10月12日(土)
 10時～14時

■場所 穴山町ふれあいホール・体育館
 ■会費 700円
 ■問い合わせ
 穴山町サンマ祭り実行委員会
 電話 25・2321(清水)

男性介護者と支援者の
 全国ネットワークin 葦崎
 (入場無料)
 ■日時 10月12日(土)
 13時～16時30分

■場所 二コリ1階会議室
 ■内容 語り部に聴く介護体験
 第1部 男性介護者問題を
 第2部 男性介護者問題を
 問いかける

第3部 男性介護者講演会
 ■問い合わせ
 山梨やろの会(清水)
 電話 090・8309・9365

11月15日は「きもの日」
 きもの着付け体験教室
 自分で着られるように着付
 けのポイント・マナーなどご
 指導します。

■日時 11月16日(土)
 10時～12時

■場所 二コリ1階和室
 ■対象・定員 女性・20名
 ■参加費 無料(先着順)
 ■持ち物 きもの・長襦袢・
 帯・その他小物
 ※文化庁(原教育委員会)後援

■申込み・問い合わせ
 小林方子きもの教室
 電話 022・6816

募集
 市民駐車場指定管理者募集
 指定期間が満了する葦崎駅
 前と本町ふれあい広場市民駐
 車場の指定管理者を公募して
 います。募集要項および申請
 書等は市HPに掲載中です。

■申請受付期間
 10月1日(火)～9日(水)
 ■面接 10月21日(月)
 ■HP <http://www.city.nira.saki.lg.jp/docs/2014090700014/>

■問い合わせ
 産業観光課 商工労政担当
 (内線215)

市役所郵便使用封筒に掲載する
 有料広告を募集
 ■掲載位置
 長形3号封筒の裏面

■掲載規格
 1 枠縦4cm×横10cm
 ■掲載料 (1枠あたり)
 2万円/2万枚

■募集枠 4枠
 ■募集締切 10月31日(木)
 ■問い合わせ
 総務課 総務担当
 (内線335)

甲種防火管理新規講習案内
 ■日時 11月14日(木)～
 15日(金) 9時～16時20分
 ■会場 峡北大広域環境衛生センタ
 (エコパークたつおか)
 ■受講費 4,000円
 ■受付 10月15日(火)
 ～21日(月) 9時～17時
 (土日を除く)
 ※案内、申込書は峡北消防本
 部HPからダウンロード可。
 ■申込み・問い合わせ
 峡北消防本部 予防課
 電話 23・7119

葦崎市職員(薬剤師・作業療法士)を募集します!

| 採用職種 | 試験区分 | 採用人員 | 受験資格 | 勤務場所 | 採用日 | 申込受付期間 | 試験日 |
|-------|--------|------|---------------------------------|------|--------------|-----------|-----------------|
| 薬剤師 | 大学卒業程度 | 若干名 | 採用時35歳以下 免許を有する者、 取得見込みの者 | 市立病院 | 令和2年 4月1日 | 9月30日(月) | 一次 11月24日(日) |
| 作業療法士 | 高校卒業程度 | | | | | 10月25日(金) | 二次 12月下旬 |

※詳細は、「葦崎市職員採用試験案内」をご覧ください。(市ホームページに掲載。市役所1階受付、市立病院事務局で配布。)

■問い合わせ 秘書人事課 人事行革担当 (内線322・325・326)

10/13
[日]
10:30-15:00

韮崎市制施行65周年 & ニーラ生誕10周年記念

武田の里フェスタ・韮崎

～ふるさとの秋～

小雨決行/荒天中止

会場：駅前中央通り～本町通り ※会場内は歩行者天国：交通規制は10時～16時

ふるさとの秋を感じながら、みんなで楽しむフェスタに Let's go!!

芸術の秋

- Piano Street
～音楽に出会う散歩道～
- まちなかパフォーミング・アーツ

みんなで喜ぶ秋

- エリア巡りスタンプラリー
- お楽しみ抽選会



スポーツの秋

- 100人vs100人の大綱引き

食欲の秋

- にらさきワインフェスティバル
- 韮崎グルメの大食い大会

ニーラと楽しむ秋

- ニーラ生誕10周年お誕生日会
- ニーラがお願い叶えます事業
当選者発表セレモニー

その他詳細および各スケジュール、出演・出店情報等は、まち歩きガイドでご確認ください。

■主催・問い合わせ：武田の里まつり実行委員会 ☎22-1991 URL <http://www.nirasaki-kankou.jp/>

韮崎市制施行65周年記念講演会

ハンディを乗り越えての

金メダル

講師：清水宏保氏
[元スピードスケート選手]

東京オリンピック・パラリンピックの開催を控え、長野オリンピック・スピードスケート金メダリストの清水宏保氏をお招きして市制施行65周年記念講演会を開催します。夢をあきらめずに、世界の頂点に立った清水氏の貴重な体験談等を聴講していただき、市民の皆さまの夢や希望が膨らむ機会となることを期待しています。なお、当日は午前9時より、韮崎市制施行65周年記念式典を開催し、市政に功績のあった方々の表彰等を行いますので、併せてご来場ください。



日時 2019 10.13 [日] 開演：10:30

会場 東京エレクトロン韮崎文化ホール[大ホール]

入場無料/定員 1,000名

定員になり次第、入場をお断りする場合があります。

問 秘書人事課 秘書担当
(内線 323・324)