

Nirasaki

広報にらさき

Jul 2015

7

Vol.810

特集

のばそう▲ 健康寿命

七里岩が国の登録記念物に！

**葦崎市吹奏楽団
第30回定期演奏会**

6月13日・東京エレクトロン葦崎文化ホール



葦崎スポーツクラブで気持ちの良い汗を流しています。
6月10日：パワーヨガスクールの皆さん（市営総合体育館）

特集

のばそう↑健康寿命

いつまでも、自分らしく生きるために

近年の医療の進歩や生活環境の改善などにより、平均寿命が延びています。その一方で、生活習慣の変化などにより、がん、糖尿病、脳血管疾患などの生活習慣病が増加し、高齢化が進む中、健康な状態で質の高い生活ができなくなる人が増えることが心配されています。

市民の皆さんが、健康で生き生きを感じながら、住み慣れた地域で自立して暮らすためには、健康な状態で生活できる期間、いわゆる「健康寿命」を延ばすことが重要となっています。

市では「健康寿命」の延伸を図り、市民の皆さんが健康で生きる喜びを感じられる長寿社会の実現を目指して、楽しみながら「食生活の改善」や「運動習慣の定着」などの健康づくりに取り組めるよう、工夫を凝らしたさまざまな事

業を行っています。

市民の皆さんにも、ぜひともこうした機会を活用し、日々の食事や運動など生活習慣を見直していただければと思います。

いつまでも元気で過ごせるよう、健康づくりに一緒に取り組んでいきましょう。

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」のことで、世界保健機関（WHO）でも新たな指標として導入されています。

従来の指標であった「平均寿命」には、寝たきりや認知症などを患って介護が必要となる期間も含まれていました。日本の平均寿命は世界有数の長さである一方、健康寿命との差（つまり、健康上の問題

で日常生活に制限のある生活をする期間）は、男性が約9年、女性が約12年と決して短くはなく、徐々にその差が広がっている傾向にあります。

健康寿命を延ばして、この「不健康な期間」をできるだけ短くし、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症化を予防し、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、メタボリックシンドロームのベースとなっている内臓脂肪を減らすことが必要であり、その原因となる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が不可欠です。

生活習慣を改善するポイントとして、1に「運動」、2に「食事」と言われています。それらについて次ページで分かりやすく紹介します。



ワンポイントアドバイス

運動は健康への第一歩です。そこで日頃から本市のスポーツ事業の推進に尽力されている、スポーツ推進委員の金丸光太郎さんに、運動をするうえでの注意点を伺ってみました。

「無理をしないで、継続することが大切」



- ①事故の予防と運動の疲労を軽減するために、準備運動と整理運動を必ず行いましょう。
- ②現在、膝痛や腰痛など整形外科的な障害で通院している人は、主治医や運動指導の専門家と相談してから始めましょう。運動中や運動後に強い痛みが生じた場合には、ただちに運動を中断してください。

- ③血圧の高い人は十分に注意してください。運動前に血圧と体調をチェックし、体調が優れない場合は運動を中止してください。
- ④その日の体調にあわせて、行う運動の量や強度を調節しましょう。
- ⑤夏場に屋外や屋内でも気温の高い場所で運動する場合には、脱水症状や熱中症を起こさないよう、運動前や運動中、運動後に水分をとりましょう。
- ⑥服装は気候にあわせ、体が自由に動くものを。靴は、膝や足関節に負担のかからないようなスポーツシューズをおすすめします。

運動

日頃から体を動かす習慣を身につけましょう。適度な運動を行うことで、消費エネルギーの増加や身体機能が活発化して血糖や脂質の消費量が増え、内臓脂肪がつきにくくなります。その結果、血糖値や脂質異常、高血圧が改善されて生活習慣病の予防につながります。

- 改善のヒント**
- 1日の生活の様々な場面で、今より10分身体を動かす時間を増やしませんか。機会を少しずつ見つけて、1日60分を目標にしてみましょう。
- 明日からできる運動例**
- ①近所での買物の移動手段を自転車や徒歩に替える。
 - ②エレベーターやエスカレーターではなく、階段を極力使用する。
 - ③犬の散歩を少し長めにしてみる。

改善のヒント

仲間と一緒にスポーツ
趣味などで行うスポーツを休日に行うのもおすすめです。サークル活動などで人とのつながりが出来ると楽しさも増し継続しやすいです。

歩数計も活用

最近の歩数計は記録もできるなど、高性能になっていきます。また、スマートフォンや携帯電話でも、歩数計の機能が利用できる機種もあるので、歩数計を活用し、毎日の歩数を記録すると励みにもなります。

仲間と一緒にスポーツ

食事



食生活改善推進委員会 TUNAGU リーダー講習会
塩分チェックの様子

- 食べ過ぎや欠食などの不規則な食生活は内臓脂肪をためる原因となるため、食生活の改善が欠かせません。
- また、肉などの動物性たんぱく質や脂質の多量な摂取、野菜不足、塩分・糖分の摂りすぎなども、様々な生活習慣病の発症に関連があるとも言われています。
- 改善のヒント**
- ①バランス良く、3食きちんと食べる。
 - ②油を使った料理はなるべく控える。
 - ③野菜を多く食べる。
 - ④食塩摂取は控えめにする。
 - ⑤お酒やお菓子は適度に楽しくを心がける。

上手な減塩のコツ



- ⑥外食やコンビニでは、エネルギー表示を見る習慣をつける。1日の総エネルギーの1/3(600〜700キロカロリー)を目安に選ぶ。
- ⑦牛乳は大切なカルシウム源なので、そのまま飲まなくても、料理に使ったり、他の乳製品で補ったりすると良い。

特集
のぼそう
健康寿命



歩いてのぼす
あなたの健康寿命!!

平 成25年に実施された「山梨県のスポーツに関する意識・活動調査」によると週1〜3回以上運動をする方が増加傾向にある一方で、全く運動をしない方の率が全国では低下傾向にあるにも関わらず、山梨県は増加傾向にあるという結果が出ました。また、全く運動をしないと回答した方のうち、運動をしたいがする機会がない」と約6割の方が回答したという結果も出ています。

本市では、こうした方々に少しでも体を動かす機会に触れていただくため、運動の中でも気軽に始めることができる「歩く」をテーマにした健康事業を実施していますので、お気軽にご参加ください。

☆にらぎいきいきウォーキング

ウォーキング

日頃運動をする機会がない、肥満が気になる、正しいウォーキングスタイルを学びたい、仲間と一緒に気軽にウォーキングしたいといった方のためのウォーキングイベントで、地域の自然や文化財などを巡りながら歩きます。

5月23日には、約80名の方のご参加をいただき、晴天のもと円野町内約5キロを歩き、心地よい汗を流していました。ウォーキングをしながら地域のことを知ることができ、ほか、ウォーキング後には、スポーツ推進委員による歩き方の指導や、食生活改善推進員による健康食の試食会も実施するなど、充実した内容に参加者からも大変好評を得ています。

今年度あと2回の実施予定ですので、ぜひご参加ください。



5月23日開催のいきいきウォーキングの様子

今後の開催概要（予定）

第2回 11月28日（土）

コース 穂坂町内

第3回 来年3月12日（土）

コース 藤井町内

※詳細は次号以降の広報にらさき等でお知らせします。

■問い合わせ

保健課保健指導担当

☎ 23-4310

ウォーキングで心も体も健康に！



山邊和夫さん
（穂坂町）

今回で3回目の参加になります。以前からメタボなど健康面が気になっており、退職を機にウォーキングを始め、毎日1〜2時間程度歩いています。ウォーキングを通して人との交流が生まれたりして、身体だけでなく、気持ちの面でも健康になったと思います。

初秋の穂坂路を歩こう！

穂坂ぶどう郷ウォーキング参加者募集

太陽の里・穂坂町を巡る10km・15kmの2つのコースのウォーキングイベントに参加して健康づくりをしませんか。

- 開催日 9月6日（日）
- 申込開始 7月10日（金）から
- 参加料 1,000円
- 申込方法

◇直接申込／市営体育館又は市役所2階教育課に参加料を持参し直接お申し込みください。

◇郵便振替／市役所、市営体育館に備え付けの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。【振込手数料は個人負担 ※振込期限 8月14日（金）】

※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 教育課スポーツ振興担当
（市営体育館内） ☎ 22-0498

充実したメニューが魅力
韮崎スポーツクラブ

総合型地域スポーツクラブ「NPO法人韮崎スポーツクラブ」では、年間を通して市民の皆さんの健康づくりのサポートとして活動しています。スクール25コース、サークル5コースのうちどれでもご都合に合わせて参加することができま

す。健康な体を作ってスポーツライフを楽しみませんか。

「ご入会お待ちしております！」

■問い合わせ

韮崎スポーツクラブ

☎ 21-2255

※関連記事 P14

介護予防で健康寿命をのばそう！

元気で長生きするためには、生活習慣病を予防するだけでは、十分ではありません。「老化」を積極的に予防する必要があります。

本市では、65歳以上のどなたでも気軽に参加できる「介護予防のための教室」と生活機能評価質問票（基本チェックリスト）（注）の結果から生活機能の低下が認められた方向けの「介護予防プログラム」を実施していますので、ぜひご活用いただき介護予防に努めましょう。

☆介護予防のための教室（どなたでも気軽に参加できるメニュー）

	内 容	場 所	備 考
自主活動いきいき貯筋クラブ	シニア健康サポーターが中心となり健康体操をします。	各町公民館	各町で開催日程が異なる。詳細は声の広報または保健課まで
いきいき貯筋クラブ	健康運動指導士の指導により介護予防のための健康体操を行います。		詳しい日程は広報・回覧板でお知らせ
健口教室	歯科衛生士による口の健康法の話や口の体操を行います。		
シルバークッキング教室	管理栄養士による健康食の話や実際に調理をしながら健康食について学びます。		
いきいきほっとサロン	75歳以上の方、65歳以上の1人暮らしの方を対象に、各地区公民館でふれあいの場を提供します。		蕪崎市社会福祉協議会 22-6944
介護支援ボランティア	ボランティア事業を通じて社会参加し、自身の介護予防を図ります。※事前に研修の受講を行います。	各受入施設	ご自身の都合に合わせて活動可。活動に対しポイントがつき現金に換金可 社会福祉協議会 22-6944
脳若返り教室	iPadを使った認知症予防の脳トレーニング教室です。		詳しくは、広報でお知らせ
もの忘れ相談	もの忘れが気になる方やその家族の相談、もの忘れの予防法や生活改善について相談に応じます。	もの忘れ相談センター	第2火曜日 9:30～16:00 ※相談日以外でも受付可 もの忘れ相談センター 23-4464
健康相談健康講座	健康についての相談にお答えします。要望があれば健康講座を開催します。	地域包括支援センター	随 時
ウォーキング教室	運動する機会のない方、体力をつけたい方など気軽に参加できるウォーキング教室です。	市 内	詳しい日程は広報でお知らせ
老壮大学	クラブ活動・各種教室・講演会等を開催し、生涯学習の場及び生きがいづくりの場を提供します。	ニコリ	詳しい日程は広報または社会福祉協議会へ問い合わせ 社会福祉協議会 22-6944

☆介護予防プログラム（生活機能の低下が認められた方のメニュー）

	内 容	場 所	備 考
筋力向上教室 A 筋力向上教室 B	理学療法士の指導により筋力低下予防の体操やストレッチ・トレーニングなどを行います。（無料）	保健福祉センター	A：火曜日・木曜日 B：水曜日・金曜日 13:30～14:30 送迎あり 各教室定員 11 人
あさひクラブ	作業療法士の作成したプログラムに沿って集団体操や器具を用いた運動を行います。（無料）	あさひホーム	水曜日 10:00～11:15 送迎あり 定員 5 人
ひまわり畑	介護職員による支援のもと、手芸・ゲーム・脳トレ・踊り・歌など楽しい時間を過ごせます。	穂坂町コミュニティセンター	10:00～15:00 ※昼食おやつ有 送迎あり 定員 25 人 自己負担有 1回800円
道草クラブ （釜無川すじコース） 道草クラブ （塩川すじコース）	軽い運動・脳の活性化のための趣味活動・レクリエーションなどを行います。（無料）	愛の家グループホームにらさき	釜無川すじコース 火曜日 塩川すじコース 水曜日 14:00～15:30 送迎あり 各コース定員 6 人
健口アップ訪問	歯科衛生士が訪問し、口の中の健康を保つための指導や、お手入れの方法を指導します。	訪 問	歯科衛生士と日程調整を行う
訪問指導	訪問看護師が訪問し、外出するのがむずかしい方には家でできる筋力向上のトレーニング等を行い、閉じこもりがちの方には社会参加を促す働きかけを行い、生活全般の活性化の支援を行います。		訪問看護師と日程調整を行う 無 料
栄養改善訪問	管理栄養士が訪問し、普段の食生活の見直しやバランスのとれた食生活の改善に向け、食事内容の工夫や調理方法等の支援を行います。		月 1 回 4ヶ月間実施 管理栄養士・保健師と日程調整を行う

注：生活機能評価質問票（基本チェックリスト）

介護予防の推進のため、65歳以上の皆さんの生活機能や健康状態を把握するための質問票

■問い合わせ 保健課介護支援担当 ☎ 23-4313

特集
のばそう
健康寿命

総合健診で健康寿命をのばそう!!



同時にがん検診も受けられます。
※年齢などの条件あり

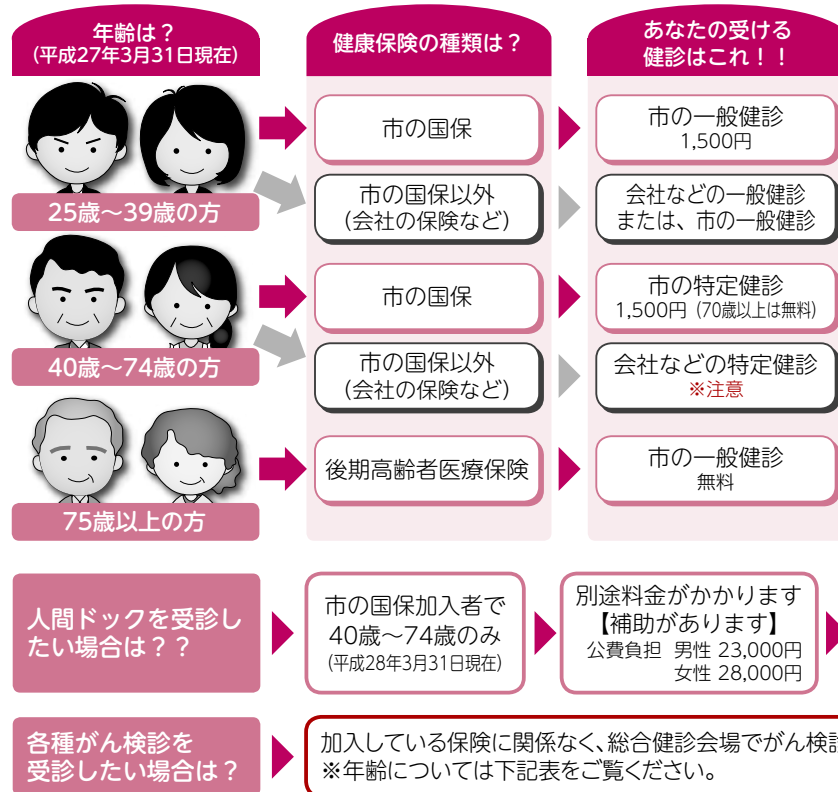
市の一般健診を受診する場合、39歳以下の被扶養者は受診券は不要です。

※注意 被扶養者の方で、荊崎市の特定健診を受診する場合、「特定健診受診券」が必要です。受診券の発行や受診方法などは、加入している医療保険へお問い合わせください。

人間ドックと総合健診の両方は受診できません!

≪総合健診を受けずに≫
保健課に申込み
12月11日まで受付中

生活習慣病予防は健診を受けることから始めます。
その結果から、どのような生活改善をすれば良いかが分かります。健康寿命を延ばし、元気に暮らすためにも、定期的に健康診断を受けましょう。
☆市では、7月より総合健診（特定健診・各種がん検診）を実施します。
対象者には7月上旬に「健診キット」を送付します。
過去3年間に市の総合健診を受けたことのない方や新たに健診を受ける方は、受診日の一週間前までに、保健課で手続きをしてください。



各種検診(健診)のご案内 年齢は平成 28 年 3 月 31 日現在です。 ●印の検査は、別日程で行います。

種 類		対象者	金額	備 考
特定健診（基本健診）		① 25 歳～ 39 歳 ② 40 歳以上 74 歳以下の国保加入者 ③ 40 歳以上 74 歳以下の国保以外の 保険の被扶養者 ④ 75 歳以上	1,500 円 70 歳以上は無料 ③の方は加入している保険に よって金額が異なります。	
肝炎ウイルス検査		40 歳以上の方で、過去に 受診していない方	500 円 70 歳以上は無料	詳細は P8 を参照してください。
骨粗しょう症検査		40、45、50、55、60、 65、70 歳の女性	1,000 円 70 歳は無料	
歯科健診		25 歳以上の方	無料	日程は P7 を参照してください。
胃がん検診		40 歳以上の方	1,000 円 70 歳以上は無料	
肝がん検診		25 歳以上の方	1,000 円 70 歳以上は無料	
●子宮がん 検診	頸部	20 歳以上の女性	2,000 円 70 歳以上は無料	詳細は 4 月号 P6 を参照してください。
	頸体部	医師の判断により検診が必要と 認められた方	2,800 円（内 800 円は医療機 関へ支払）70 歳以上は無料	
●乳がん 検診	視触診＋エコー	25 ～ 39 歳 40 歳以上の偶数歳の女性	1,000 円 70 歳以上は無料	
	視触診＋マンモグラフィー	41 歳以上の奇数歳の女性		
肺 が ん 検 診	胸部レントゲン検診（※ 1）	25 歳以上の方	500 円 70 歳以上は無料	※ 1 胸部レントゲン・CT の両方 を受診することはできません。 日程は P7 を参照してください。
	CT 検診（※ 1）	40 歳以上の方	2,000 円	
		●喀たん検査	40 歳以上の方で喫煙指数 600 以上	1,000 円 70 歳以上は無料
大腸がん検診		25 歳以上の方	500 円 70 歳以上は無料	詳細は P8 を参照してください。
前立腺がん検診		50 歳以上の男性	500 円 70 歳以上は無料	

●健診時の託児を実施

子育て中の若い世代の方にも安心して受診していただけるよう、健診時に愛育班員・保育士が託児を行います。

昨年度は57名の利用がありました。今年もぜひご利用ください。

■対象年齢

6ヶ月以上～小学3年生以下

■実施会場

下記日程表「託児」欄の

○印のみ実施

■ご利用の方

事前に保健課保健指導担当（☎23-4310）までお申し込みください。

●該当地区の実施日に受診できない場合

該当地区以外の日にも受診できます。なお、変更の連絡は必要ありません。

ただし、乳がん検診を予約されている方で変更が生じた場合は保健課までご連絡ください。

●受診の結果について

健診受診日より約一か月後に健診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。

各地区健診日程表 肺がん検診（ＣＴ検診）、歯科健診、乳がん検診、託児は指定日（○印）のみの実施になります。

健診日	地区・場所	受付時間	対象地区・送迎ワゴン	肺CT	歯科健診	託児	乳がん
7月14日(火)	地区 円野 場所 つぶらの会館	8:00～10:30	円野町		○		
7月15日(水)	地区 清哲 場所 清哲会館	8:00～10:30	清哲町		○		
7月16日(木)	地区 神山 場所 神山体育館	8:00～10:30	神山町		○		
7月17日(金)	地区 旭 場所 旭体育館	8:00～10:30	旭町		○		
7月18日(土)	地区 荊崎 場所 保健福祉センター	8:00～10:30	荊崎	○		○	
7月19日(日)	地区 荊崎 場所 保健福祉センター	8:00～10:30	荊崎	○	○	○	
7月26日(日)	地区 全体 場所 保健福祉センター	8:00～10:30	未受診者	○	○	○	
7月29日(水)	地区 藤井 場所 東京エレクトロン 荊崎文化ホール	8:15～10:30	藤井町	○	○	○	
7月30日(木)	地区 中田・穴山	8:15～10:30	穴山町 ※送迎ワゴン車有 → 7:30 重久公民館 → 7:35 穴山デイサービス → 7:40 石水公民館 → 7:45 伊藤窪公民館 → 7:50 久保公民館	○	○	○	
	場所 東京エレクトロン 荊崎文化ホール		中田町 ※送迎ワゴン車有 → 8:10 小田川公民館 → 8:15 ゆ〜ぶる駐車場 → 8:20 中田公民館 → 8:25 新府駅				
7月31日(金)	地区 全体 場所 東京エレクトロン 荊崎文化ホール	8:15～10:30	未受診者	○	○	○	○
10月 6日(火)	地区 龍岡 場所 龍岡体育館	8:00～10:30	龍岡町		○		
10月 7日(水)	地区 大草 場所 大草ふれあいセンター	8:00～10:30	大草町		○		
10月 8日(木)	地区 穂坂 場所 勤労青年センター	8:00～10:30	穂坂町		○		
10月17日(土)	地区 全体 場所 保健福祉センター	8:00～10:30	未受診者	○		○	
10月18日(日)	地区 全体 場所 保健福祉センター	8:00～10:30	未受診者	○	○	○	
10月22日(木)	地区 全体 場所 東京エレクトロン 荊崎文化ホール	8:15～10:30	未受診者	○	○	○	
10月23日(金)	地区 全体 場所 東京エレクトロン 荊崎文化ホール	8:15～10:30	未受診者	○	○	○	○
10月24日(土)	地区 全体 場所 保健福祉センター	8:00～10:30	未受診者	○		○	
10月25日(日)	地区 全体 場所 保健福祉センター	8:00～10:30	未受診者	○	○	○	
11月14日(土)	地区 全体 場所 保健福祉センター	8:00～10:30	未受診者	○		○	

乳がん検診は他の日程も予定しておりますので、詳しくは保健課健康増進担当までお問い合わせください。

65歳以上の節目年齢の方は

**大腸がん・肝炎ウイルス
検診を受診しましょう**



節目年齢の方を対象に、検診の自己負担金免除による大腸がん検診、肝炎ウイルス検診を市の総合健診会場で実施します。

●大腸がん（便潜血）検診

大腸がんは早期に発見して治療すれば、ほぼ治癒が可能です。下表の対象者には、「無料クーポン券」と「検診手帳」を7月上旬に郵送します。また、「検診に必要なキット」は国民健康保険に加入されている方や過去3年以内に総合健診の受診歴がある方に、健診の案内とともに7月上旬までに郵送します。

右記以外の方で、受診を希望される方は、保健課に電話でお申し出ください。

■持物 無料クーポン券・検便・保険証

●肝炎ウイルス（血液）検診

肝臓の病気である肝炎は、ウイルスによって起こるものがあります。肝炎になると肝臓の細胞が壊れ、肝臓の働きを悪くします。下表の対象者には、「受診勧奨の通知」を7月上旬までに郵送します。

大腸がん検診・肝炎ウイルス無料検診対象者

年齢	生年月日	対象検診項目
40歳	昭和49(1974)年4月2日～昭和50(1975)年4月1日	大腸がん・肝炎ウイルス
45歳	昭和44(1969)年4月2日～昭和45(1970)年4月1日	大腸がん・肝炎ウイルス
50歳	昭和39(1964)年4月2日～昭和40(1965)年4月1日	大腸がん・肝炎ウイルス
55歳	昭和34(1959)年4月2日～昭和35(1960)年4月1日	大腸がん・肝炎ウイルス
60歳	昭和29(1954)年4月2日～昭和30(1955)年4月1日	大腸がん・肝炎ウイルス
65歳	昭和24(1949)年4月2日～昭和25(1950)年4月1日	肝炎ウイルス

※年齢は平成27年4月1日現在です。

人間ドック・出産時などされたことがある場合は、今回の受診は必要ありません。

■実施日・場所
前ページ「各地区総合健診日程表」参照

■持物 受診勧奨通知・保険証

■問い合わせ
保健課保健指導担当
2314310

国保が支える安心社会

国民健康保険税額のお知らせ

「平成27年度国民健康保険税の納税通知書」を、7月中旬に世帯主宛に郵送します。

※世帯主が社会保険等にご加入の場合でも、同じ世帯に国保に加入している方がいる場合には、世帯主名義で通知します。

平成27年度の保険税額・限度額は、表1のとおりです。

離職された方は軽減されます

倒産、解雇、雇止めなどで離職し、国民健康保険に加入された方については、前年給与所得を100分の30として所得割が算定されます。軽減を受けるには申請が必要となりますので、市民課国保医療担当窓口で手続きをしてください。

■対象となる方

次の①～③の全ての条件を満たす者

- ①平成21年3月31日以降に離職した方
- ②離職日現在で65歳未満の方
- ③雇用保険の失業等給付を受ける方で、雇用保険受給資格者証の「離職理由コード」

表1 平成27年度の税率・限度額

	所得割	資産割	均等割 (1人あたり)	平等割 (1世帯あたり)	賦課限度額
医療分	7.0%	25.0%	24,700円	21,200円	520,000円
後期高齢者 支援金分	2.7%	7.0%	7,900円	8,600円	170,000円
介護分	2.5%	7.0%	9,500円	7,200円	160,000円

※介護分は、40歳～64歳の方のみ

※一定の所得以下の世帯は、均等割・平等割が最大7割軽減されます。(申請は不要です。)

が(11、12、21、22、23、31、32、33、34)に該当する方

■申請に必要なもの

- ・雇用保険受給資格者証
- ・印鑑

有効期限にご注意ください

国民健康保険に加入している方に発行している「限度額適用認定証」「限度額適用・標準負担額減額認定証」の有効期限は7月31日です。

8月以降も認定証が必要な場合は、8月中に市民課国保医療担当窓口で更新手続きをしてください。

■申請に必要なもの

- ・被保険者証・印鑑
- ・過去1年間の入院日数が90日を超える場合は、入院日数の確認できる医療機関発行の領収書等(住民税非課税世帯のみ)

■問い合わせ

市民課国保医療担当
(内線127-129-137)

国保税の算定方法

国民健康保険税 (世帯の年税額)	所得割	国保加入者の所得に応じて計算します (前年中の総所得金額等一基礎控除額※)×税率 (※一人あたり33万円)
	+	
	資産割	国保加入者が市内在住する所有する固定資産に応じて計算します 本年度の固定資産税(都市計画税を除く)×税率
	+	
	均等割	世帯内の国保加入者数に応じて計算します 世帯内加入者数×定額
	+	
	平等割	1世帯につきいくと計算します 1世帯×定額

新しい被保険者証はさくら色！

後期高齢者医療被保険者証を送付

75歳以上の方が8月1日よりお使いいただく新しい被保険者証を、7月下旬に簡易書留で郵送します。

お手元に届きましたらお名前等をご確認いただき、医療機関で診療等を受ける際にご提示ください。(現在お使いの証は、8月以降お使いになれませんので、各自において廃棄をお願いいたします。)

また、限度額適用・標準負担額減額認定証も、8月1日より新しくなり、被保険者証とは別に郵送されます。前年度交付を受けている方で今年度も適用要件(住民税非課税世帯の被保険者)に該当する場合は、引き続き交付されます。

保険料の算定

※新規に限度額適用・標準負担額減額認定証の交付を受ける場合には、申請が必要です。

保険料は、被保険者それぞれの前年中の所得に基づき毎年7月に算定され、7月中旬にお知らせします。

年度途中に資格を取得され

図1

平成27年度の保険料率

●所得割率 7.86% ●均等割額 40,490円

保険料額＝

40,490円＋(所得－33万)×7.86%

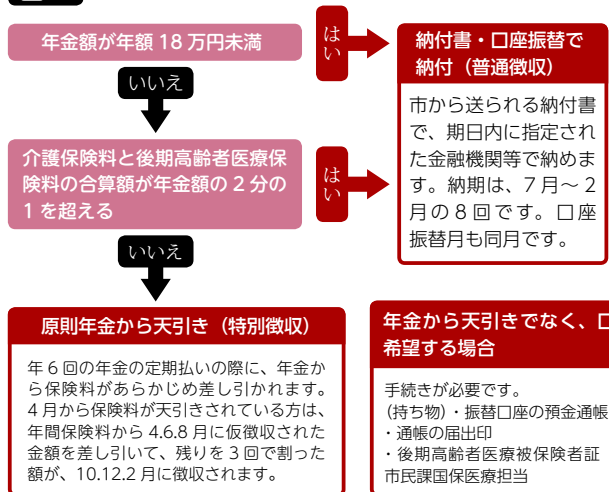
(均等割額) (所得割額)

※保険料の賦課限度額は57万円です

図2

	均等割が軽減される世帯	軽減割合
同一世帯内の被保険者及び世帯主の総所得金額等が	基礎控除額(33万円)以下の世帯で、被保険者全員に年金収入以外の所得がなく、年金収入が80万円以下の世帯	9割
	基礎控除額(33万円)以下の世帯	8.5割
	基礎控除額(33万円)＋{26万円×被保険者数}以下の世帯	5割
	基礎控除額(33万円)＋{47万円×被保険者数}以下の世帯	2割

図3



保険料の軽減措置

■均等割軽減

(均等割額40,490円)軽減判定のための対象総所得金額等が次に該当する世帯

た方(75歳の誕生日を迎えた方や転入された方等)へは、資格取得の翌月に通知します。平成27年度の保険料率は、図1のとおりとなります。(※昨年と同じ率です)

■所得割軽減

所得割額を負担する被保険者のうち、基礎控除後の総所得金額等が58万円を超えない方については、所得割額が一律5割軽減されます。

■被用者保険の被扶養者に対する9割軽減

職場の健康保険などの被扶養者であった場合には、所得割額は発生せず、均等割額は9割軽減されます。

の被保険者は、均等割額が図2のとおりに軽減されます。

保険料の納付方法

年金から天引きされる「特別徴収」と、納付書や口座振替による「普通徴収」の2通りです。(図3参照)

※口座引き落としをご希望の方はお問い合わせください。

■問い合わせ・申し込み

※市民課国保医療担当
(内線127・129・137)
※収納課収納担当
(内線163・166)
※山梨県後期高齢者医療広域連合
055123615671

医療費の節約にご協力を！

国民健康保険の財源は加入者の保険税で賄われます。次の点に注意して医療費の節約に取り組みましょう。

■かかりつけ医を持つ

紹介状を持たずに大病院で受診すると、特別料金が加算される場合があります。まずは地域の開業医など、すぐ受診できる、かかりつけ医を持つようにしましょう。

■休日・夜間の受診を控える

休日や夜間の救急医療機関は、緊急性の高い患者さんのためのもので、医療費も高く設定されています。緊急時以外は、平日の時間内に受診することを心がけましょう。

■重複受診はやめる

同じ疾患で、複数の医療機関にかかる重複受診はやめましょう。医療費が増加するばかりでなく、検査や薬が重複すること、かえって体に悪影響を与えてしまいます。

■ジェネリック医薬品の活用

ジェネリック医薬品は、新薬と同等の効果があるほか、価格が安く設定されています。医師や薬剤師と相談して、利用が可能であれば積極的に活用しましょう。

介護保険料の決まり方と納め方

介護保険料(65歳以上の方)本算定のご案内

◆介護保険料(年額)の通知を7月中旬に発送します

65歳以上の皆さんに介護保険料の納入通知書兼特別徴収額通知書を7月中旬に通知します。

今回の通知書は、住民税額の確定に伴い、平成27年度の介護保険料を決定(確定賦課)したもので、各納期の保険料については、既に到来した納期(4月・6月)と今後に到来する納期(8月以降)の保険料の合計額が、年間保険料額になるように調整しています。

◆保険料の納め方

●特別徴収(年金からの天引き)……65歳以上で、年金(老齢・退職年金、障害年金、遺族年金)を年額18万円(月額15,000円)以上受給されている方

●8月の徴収額が変更となっている方がいます(特別徴収額の平準化)

介護保険料の特別徴収は、4月・6月・8月に「仮徴収」、10月・12月・翌年2月に「本徴収」として納めていただいておりますが、収入の変動などで前年度の仮徴収額と本徴収額の差が著しい場合には、10月以降の保険料が均等になるよう8月の徴収額を変更しています。

●普通徴収(納付書、口座振替による納付)……年度の途中で65歳になられた方や転入の方や年金が年額18万円(月額15,000円)未満の方など

納付書による納付の方は、各納期までに取扱金融機関またはコンビニ等で納めてください。

※納めに行く手間が省け、納め忘れの心配がない、口座振替がおすすめです。

月	4月5月	6月7月	8月9月	10月11月	12月1月	2月3月
期	1期	2期	3期	4期	5期	6期
普通徴収	4月30日(木)	6月30日(火)	8月31日(月)	11月2日(月)	12月25日(金)	2月29日(月)
特別徴収	4月年金より天引き	6月年金より天引き	8月年金より天引き	10月年金より天引き	12月年金より天引き	2月年金より天引き

■問い合わせ 介護保険課介護保険担当(内線112～114)

母子・父子・寡婦家庭のみなさん

お子さんの入進学のお資金計画はお済みですか？

大学や高校の入・進学時には、なにかとお金がかかるものです。県では、母子・父子・寡婦家庭のお子さんの入・進学に必要な資金計画についてご相談に応じています。

母子・父子・寡婦福祉資金貸付限度額の例

私立大学・自宅外通学の場合

○修学資金 月額64,000円

※日本学生支援機構の奨学金との併用はできません。

○就学支度資金 59万円

■問い合わせ

山梨県中北保健福祉事務所
福祉課児童家庭担当
☎055-237-1381

ひとり親家庭のみなさんへ

児童扶養手当支給のお知らせ

児童扶養手当制度とは、父親または母親がいない児童が育成されている家庭等を対象とし、児童の福祉の増進を図ることを目的として、手当を支給する制度です。

※ただし所得制限があります。

■対象児童(現況届要提出)

・父母が離婚した児童

・父または母が死亡した児童

・父または母が一定の障害状態にある児童

・父または母の生死が不明な児童

・父または母から引き続き1年以上遺棄されている児童

・父または母が裁判所からDV保護命令を受けた児童

■支給月

8月(4月～7月分)

12月(8月～11月分)

4月(12月～3月分)

※手当の支給開始は申請書を提出した月の翌月分から

■問い合わせ

福祉課子育て支援担当

(内線175)

消防団活動のサポートの輪を広げよう！

サポート事業で、消防団も地域も元気に



市内サポート店一覧(6月15日現在)

(有)アウトバーン	(株)内藤自動車工業
味の店ほさか	(有)仲田電機商会
お茶の春木屋 荏崎店	荏崎自動車钣金塗装工場
CCクラブ グリーンパレイ	能見園 河西ワイナリー
Cafeまるげ	(有)萩原製菓
勝の家	BAR BOMA
金精軒製菓(株)荏崎店	パソコンスクールエンタープライズ
キューエット	美容室みなみ
クリーニングセンター小林	ファッションクリーニングやざき
クリーニングハウス	フレッシュ クリーニング すずや (本店、荏崎店、ライフガーデンにらさき店、 新田店)
工房あず(AZ)	ファッションハウスハヤシヤ
甲府信用金庫 荏崎支店	藤鮎
(有)甲南観光サービス西営業所	ホリスティック施術院 森井/SHINSEIゼミ
コーナーポケット (荏崎本店、荏崎駅前MDK店)	細田設備
志村建設(株)	マスコット
写真のしんかいstudio ZIPS	(有)山本音響工事
姉妹亭	八巻塗装
シャディサラダ館 荏崎富士見店・ハヤシ寝装店	山梨信用金庫 荏崎支店
JA梨北藤井給油所	洋菓子 アルプス
スポーツショップYAZAKI	(株)リモデヤドットコム
清工電気	(株)リョーウン
セントラル防災(株) 峡北センター	梨北農業協同組合信用部
田中自動車工場	レストランマイルストーン
ナンハウス	

※50音順

地域防災力の要として活躍する「消防団」を地域ぐるみでバックアップすべく、「消防団サポート事業」が6月からスタートしました。本事業は、消防団員に対する優遇措置をサポート店からご提供いただき、消防団活動の支援や団員確保、地域の活性化などにつなげる取り組みです。

今後も引き続きサポート店を募集しますので、「地域を守る消防団」の認知度向上と事業所の地域貢献の趣旨をご理解いただき、サポート店としてご協力いただける際には、市の公式ホームページをご覧ください。市総務課までお問い合わせ下さい。

■問い合わせ 総務課防災交通担当
(内線 339・399)

住宅改修などで税金が安くなる！

住宅に係る固定資産税を減額

耐震改修

住宅の耐震化やバリアフリー、省エネ改修をした場合、規定の要件を満たすと建物にかかる固定資産税が減額になります。(※申請は原則として工事終了後3カ月以内)

工事完了の翌年度のみ、床

バリアフリー改修

工事完了の翌年度のみ、床面積100㎡分を限度に固定資産税の1/3を減額。

☆対象住宅

65歳以上が障がいのある人、介護保険の要介護認定または要支援認定を受けている人が住んでいる平成19年1月1日以前に建築された住宅

※併用住宅については住宅部分1/2以上

☆対象工事

自己負担額50万円を超える

面積120㎡分を限度に固定資産税の1/2を軽減。

☆対象住宅

昭和57年1月1日以前に建築された住宅

※併用住宅については、住宅部分1/2以上

☆対象工事

建築基準法の耐震基準に適合する工事費用50万円を超える改修工事

☆申請書類

地方公共団体や建築士が発行した証明書と改修費用が確認できる書類

バリアフリー改修工事(補助金を受けている場合は差し引いて自己負担額が50万円を超えていること)

☆申請書類

工事前後の写真、工事明細や費用の確認できるもの

省エネ改修

工事完了の翌年度のみ、床面積120㎡分を限度に固定資産税の1/3を減額

☆対象住宅

平成20年1月1日以前に建築された住宅

※併用住宅については、住宅部分1/2以上

☆対象工事

工事費用50万円を超える窓の改修(必須)や断熱改修など省エネ基準適合の熱損失防止改修工事

☆申請書類

工事前後の写真、工事明細や費用の確認できるもの(建築士又は登録住宅性能評価機関による証明書を添付)

※バリアフリー改修及び省エネ改修については、耐震改修工事による減額を受けた住宅は対象外です。

■問い合わせ

税務課固定資産税担当
(内線 156・158)

市民の皆さんに身近で開かれた市政を目指して

平成26年度情報公開・個人情報保護制度及び
審議会等の会議の公開運用状況

情報公開制度は、個人の知る権利を尊重し、市の保有する情報の公開を請求する権利を保障するものです。

また、個人情報保護制度は、個人の権利利益の保護を図るとともに個人情報の開示等を請求する権利を明らかにするものです。

請求区分	実施機関 (開示の決定を行う機関)	請求件数	開示・非開示の内訳			
			全部開示	部分開示	非開示	文書不存在
情報公開 (公文書等)	市長	15	6	6	0	3
	教育委員会	5	2	3	0	0
	議会	11	11	0	0	0
	合計	31	19	9	0	3
個人情報保護	市長	2	1	1	0	0
	合計	2	1	1	0	0

公開を行っている審議会等のうち、開催された会議の件数	公開件数		傍聴人数
	公開件数	非公開件数	
51件	50件	1件	5人

さらに、開かれた市政運営の実現のため、市の政策形成に関する審議の過程を市民の皆さんが知ることができるよう、審議会等の会議についても公開をしています。



市民の皆さんには、この制度を利用していただき、市政への一層のご理解と市民参加の行政運営にご協力をお願いいたします。
※平成26年度の実施状況は上表のとおりです。

■問い合わせ
総務課総務担当
(内線334)

平成28年4月採用 蕨崎市職員の募集

採用職種	採用者数	採用日	募集受付	試験日			試験種目	要件等
				1次	2次	3次		
行政 (一般事務)	4名 程度	平成28年 4月1日 ※4月1日以降に 資格免許取得 見込の者は、こ の日以降にな る場合があります。	7月13日(月) ～8月14日(金)	9月20日 (日)	10月25日 (日)	11月13日 (金)	[1次試験] 筆記試験 [2次試験] 面接試験 [3次試験] 面接試験	[住所要件] 平成27年4月1日以降引き続き山梨県内に住所(住民登録)を有する者。ただし、就学、就労等のため一時的に県外に居住している者を含む。 [資格] 採用職種により、受験資格が異なるので、詳細は職員採用試験案内で確認してください。 [職員採用試験案内] 市ホームページに掲載。市役所1階受付、保健福祉センター、市立病院事務局にて配布。
行政 (一般事務)	身体障害者 対象選考 1名							
行政 (保育士)	2名							
医療 (看護師)	2名 程度				11月13日 (金)	—		

■問い合わせ 政策秘書課政策人事担当 (内線 321・325) <http://www.city.nirasaki.lg.jp>

平成28年4月採用 峡北広域行政事務組合職員の募集

採用職員	試験区分	採用者数	採用日	申込受付・試験日	資格要件等	住所要件
消防職	上級 (大学卒業程度)	若干名 (性別不問)	平成28年 4月1日	■受付 7月21日(火)～8月10日 (月)9時～17時(土、日を 除く)※7月21日(火)か ら、申込書等を組合総務 課にて配布 ■試験 (第1次試験)9月20日(日) ■会場 峡北広域行政事務組合	平成2年4月2日以降に 生まれた者で、大学を卒 業した者又は平成28年3 月までに卒業見込みの者 平成6年4月2日以降に 生まれた者で、高校を卒 業した者又は平成28年3 月までに卒業見込みの者	平成27年8月10日以前から引き続 き、蕨崎市、北杜市、甲斐市(双葉地区に 限る。)(以下「構成市」という。)に住所を 有し、かつ住民基本台帳に記載されてい る人 ただし、就学、就労のため現に構成市 に住所を有していない人でも、家族等が 平成27年8月10日以前から引き続き構 成市に住所を有し、かつ住民基本台帳に 記載されている場合は、資格を有する。
	初級 (高校卒業程度)					

■問い合わせ 峡北広域行政事務組合 総務課 ☎0551-22-3311

平成28年4月採用 蕨崎市社会福祉協議会職員の募集

採用職種	採用者数	採用日	募集受付	試験日			資格要件等
				1次	2次	3次	
社会福祉士	1名	平成27年 4月1日	7月13日(月) ～8月14日(金)	9月20日(日) 筆記試験	10月25日(日) 面接試験	11月13日(金) 面接試験	詳細については、「試験案内(市社会福祉協議会で配布)」をご覧ください。

■問い合わせ 蕨崎市社会福祉協議会 ☎0551-22-6944

七里岩が国の登録記念物《名勝地》に！



葦崎市の景観を特徴づけ、歴史の舞台としてクローズアップされてきた七里岩（祖母石の屏風岩地点）が、6月19日の国の文化財審議会において、記念物として新たに登録するように、文部科学大臣に答申されました。登録記念物とは、庭園・峡谷・山岳などの名勝地で日本の芸術上又は観賞上価値の高いものについて登録し、後世に継承するための保存と活用を推進することを目的に2004年に国で定めた制度です。

★ダイナミックな自然の造形美「七里岩」

七里岩台地は約20万年前の八ヶ岳の山崩れによって生じた南北約25km、東西約18kmにわたる大規模な台地です。台地の西南端は、西を流れる釜無川の浸食により比高40～150mもの断崖地形が連続し、その総延長が約30kmにも及ぶことから「七里岩」と呼ばれるようになりました。

★歴史や和歌や文学などの舞台となった「七里岩」

断崖絶壁を利用して武田勝頼は新府城を築城しました。また、江戸時代の後半以降には、岩壁の独特の風景が和歌・俳句の対象ともなりました。世界遺産富士山を取り上げた江戸時代の『詠不二山百首歌』には、「七里のいはね」と「富士の根」とが重なり合う美景を詠った和歌が収められています。明治時代の俳句にも「七里につらなりたてる岩垣」と詠まれています。

歴史小説では、井上靖の『風林火山』の中で、山本勘助が由布姫と勝頼と旅の途中の釜無川の河原で七里岩の断崖を指し、「ここが甲斐の国中でも、一番眺めの美しいしかも要害の地でございます。」と語る場面が登場します。七里岩には独特な岩肌・洞窟があり、江戸時代の『甲斐国志』・「甲州道中分間延絵図」には個々の名称・位置が示されています。この他にも江戸幕府侍医の渋江長伯の紀行文『官遊紀勝』にも紹介されています。

★屏風岩の魅力

七里岩の中でも史跡新府城跡の北西部に近接する屏風岩は、連続する断崖から西南の方向に約40m突き出た独立岩体で、釜無川の氾濫原との比高は約50～60mもあります。古く「分間延絵図」にも登場し、岩体の頂部には安産祈願の石祠が祀られています。このように、七里岩は、葦崎の歴史・伝統にゆかりの深い景勝地として長く親しまれ、文化の発展に寄与した意義深いものとして国の登録記念物となります。

輝く女性を応援!! ☆女性団体連絡協議会活動レポート① 「背伸びせず、身の丈にあった活動を」 龍岡公民館すみれ会

☆主な活動

① フォークダンス 民族衣装をまとい、世界民謡を踊ります。

新規会員も募集していますので、私たちと一緒に活動を通して輝いてみませんか。

皆さん頑張っています。

成果を披露することを目標に、毎年参加し、一年間の「龍岡町福祉と文化のまつり」と、市の生涯学習フェスタに毎年参加し、一年間の成果を披露することを目標に、毎年参加し、一年間の

の文に合ったそれぞれの目標を持って楽しく活動しています。また、生涯学習推進の集

くの方が人との交流を前向きに考えており、背伸びせず、身の丈に合ったそれぞれの目標を持って楽しく活動しています。また、生涯学習推進の集

龍岡公民館には、書道や大正琴など様々な自主サークルがあり、それらを総称したものが「すみれ会」です。現在会員は143人で、その内132人が女性です。今年度は新たに歌声同好会を始めました。声を出すことは健康に良いそうで、懐かしい歌、思い出の歌をピアノ伴奏に合わせて皆さんいきいきと歌っています。入会動機は様々で、多くの方が人との交流を前向きに考えており、背伸びせず、身の丈に合ったそれぞれの目標を持って楽しく活動しています。また、生涯学習推進の集



ペン習字の様子

② 大正琴 懐メロや流行歌等を演奏します。

③ 書道教室 楷行草書、隷書、篆書等の美しい字を、ペンや毛筆で書きます。

④ 歌声同好会 様々な歌をピアノ伴奏で歌います。

⑤ 子育てサロン 世界各国の行事や工作を楽しみます。

⑥ いきいきサークル 体を動かしたいいきいきした生活を目指しています。

⑦ 愛育班 3世代ふれあい教室等を実施し、「愛育だより」を発行しています。

⑧ 陶芸教室 日常生活に使う作品制作や鑑賞会等を実施しています。

⑨ 料理教室 男の料理教室や伝達講習などを行います。

すみれ会代表 浅川節子

☎ 22-0796

夏のイベント情報

遊んで、学んで、楽しもう

アユのつかみどり大会

■日時 7月26日(日)

10時30分から

■場所 金無川河川公園内

■参加料 無料

■対象 中学生以下※小学3

年生以下は保護者同伴

■定員 150名

☆同時開催 親子木工教室

■対象 小学6年生までの児童及び保護者

■定員 先着50名

■受付 11時から

■申込期限

いずれも7月17日(金)

■申し込み・問い合わせ

商工観光課観光担当

(内線213・214)

■穴山町たなばた祭り

「たなばたさま」の作詞者で

「権藤はなよを唄んで」

穴山町出身の権藤はなよを唄

ぶ、穴山町たなばた祭りを開

催します。

■日時 7月7日(火)

9時30分から

■場所 穴山さくら公園

■問い合わせ

穴山公民館主事(河西)

☎090-5560-3812

穂坂自然公園イベント情報

★葉脈しおり作り教室

身近な葉っぱからきれいな

「しおり」を作ります。

■日時 7月18日(土)

10時~12時

■定員 10名(要申込み)

■参加費 200円

☆親子で作って遊ぶ竹馬教室

■日時 7月25日(土)

10時~12時

■定員 親子10組(要申込み)

■参加費 500円

■問い合わせ 穂坂自然公園

☎371-4362

ゆ〜ぶるにらさき夏の

健康増進イベント

①夏休みのプールレッスン

■時間 9時15分~10時

■受講料 500円

※通常実施中のワンコイン

レッスンの時間を早めて実

施します。(毎週木曜日の開

催は通常どおりです。)

火曜日 健康水中体操

7月28日・8月11日

水曜日 リフレッシュアクア

7月22日・8月5日・26日

木曜日 シェイプアップ45

7月30日・8月20日・27日

金曜日

マイペースウォーキング

7月24日・8月7日

②ハワイアンフラスター

7・8月毎週水曜日

(全8回※8月12日は休み)

10時30分~11時30分

受講料 500円

服装 あればパウスカート

講師 山田信子先生

③楊名時健康太極拳

7・8月の毎週金曜日

時間 19時~20時

受講料 500円

講師 笠島準師範

※ゆ〜ぶるにらさきは7月14日

から8月31日は休まず営業

■申し込み・問い合わせ

ゆ〜ぶるにらさき

☎200-2222

NIRAマルシェで楽しもう

■日時 7月25日(土)

16時~20時

■場所 市民交流センター

ニコリ屋上駐車場

※お昼には手作り品を販売す

るしあわせマルシェも開催

■問い合わせ

商工観光課商工労政担当

(215・216)

海の日「夏休み自由研究

プロジェクト」へ行こう

県内の博物館・美術館が大

集合。各ブースをまわって工

作や体験学習をすれば、自由

研究のヒントがいっぱい。葦

崎からはふるさと偉人資料館

と民俗資料館が参加します。

■日時 7月20日(月・祝)

13時30分~16時30分

■会場 アイメッセ山梨

■問い合わせ

葦崎市民俗資料館

☎22-11696

自由研究のヒントは

「資料館」にある！

ふるさと偉人資料館と民俗

資料館では、葦崎出身の偉人

の功績や、昔の道具の使い方

を調べられたりしますよ。

◇ふるさと偉人資料館

江戸から昭和にかけて、教

育・医療・芸術など様々な分

野で活躍した葦崎ゆかりの人

物15名を紹介しています。

◇葦崎市民俗資料館

花子とアンのロケセットの

まわりには、農作業に使った

昔の道具がいっぱいです。資

料館には縄文土器や土偶もた

くさんあります。

■問い合わせ

ふるさと偉人資料館

☎21-3636

民俗資料館

☎22-11696

NPO 葦崎スポーツクラブ

イベント情報

①ズンバイイベント開催

昨年度好評だったダンスエ

クササイズのZUNBA(ズン

バ) イベントを開催します。

■日時 7月11日から11月ま

での毎月第2・第4土曜日

■時間 17時30分~18時30分

■参加費 500円(保険込)

■参加人数 先着40名

■持ち物 タオル・飲み物、

室内履き

■申込期限 各開催日7日前

までにメール又は電話で

niasupo@aeaocn.ne.jp

②ウォーキング&筋力アッ

プスクール(会員無料)

■日時 11月までの毎月第2

・第4日曜日(雨天中止)

9時~10時30分

■場所 中央公園管理棟フラ

グハウス前集合

■参加費 1回100円

■持ち物 タオル・飲料水

③ベリーダンスエクササイズ

■日時 11月までの毎週火曜

日 13時~

■場所 市営体育館プレイ

ルーム

■対象 会員限定

■持ち物 タオル・飲料水

■問い合わせ(共通)

NPO 葦崎スポーツクラブ

☎21-2255



ご婚姻おめでとう！ ご当地婚姻届記念キャンペーン

市では、結婚情報誌ゼクシィとのコラボ企画でご当地婚姻届のダウンロードサービスを行っています。

6月2日には、記念キャンペーン中に婚姻届を提出した第1号カップルとして由良聡さん・美和さんに、内藤市長より記念品が手渡されました。お二人は北海道出身で、「とてもいい記念になりました、これからも韮崎に長く住み続けたいです。」と幸せそうに話してくれました。末永くお幸せに！



世界のヤマケン先生 教育講演会開催



5月27日、韮崎小学校で、世界を舞台に活躍するトレイルランナーで北杜高校教諭の山本健一先生を招いて教育講演会が開催されました。「私の好きなこと。あなたの好きなことはなんですか？」をテーマに、山本先生がトレイルランナーになったきっかけ、がんばり続けることができる理由などを、クイズなどを交えながら児童のみんなにも分かりやすく講演していただきました。山本先生の「様々なことに全力でチャレンジして、自分の好きなことを見つけてください。わくわくすることや楽しいことを想像しながら取り組むことで、夢は叶えられます」とのメッセージに、児童のみんなも聴き入っていました。



いじめ、差別は絶対にダメ！ 人権教室開催

6月9日、北東小学校で思いやりの心を大切にする気持ちを育てることを目的に、人権擁護委員の方々を講師に招いて人権教室が開催されました。

相手の気持ちを考える事の大切さや、いじめがあった場合にどう行動をしたら良いか考える機会になりました。

今回以外にも、人権擁護委員の方々は市内保育園等でも教室を開催し、人権啓発に努めています。

クリーンエネルギーセンターからお知らせ
①クリーンエネルギー講座
②夏休み親子クリーンエネルギー工作教室参加者募集

■日時 7月27日（月）・28日（火）
■場所 県営発電総合制御所クリーンエネルギーセンター
■募集対象 小学4～6年の児童30名
・全日程を受講できる児童
■申込方法 電話又はメールに住所、氏名、学校名、学年、性別、電話番号を明記し応募
■締切 7月10日（金）必着
※申込み多数の場合は抽選
②夏休み親子クリーンエネルギー工作教室参加者募集
■日時 8月5日（水）～7日（金）
■場所 県営発電総合制御所クリーンエネルギーセンター
■募集対象 小学3～6年生とその保護者（2人1組）
※各日40組
■申込方法 7月21日9時から電話にて申込受付
■問い合わせ（共通） 県営発電総合制御所クリーンエネルギーセンター
☎055-278-1121
hatsuden@pref.yamanashi.lg.jp

第35回武田の里にらさき

サッカーフェスティバル開催

■日程 中学生の部 7月4日（土）・5日（日）
小学生の部 7月11日（土）・12日（日）
高校生の部 7月18日（土）～20日（月）
女子の部 7月25日（土）・26日（日）
■会場 中央公園陸上競技場・同芝生広場、市営総合運動場、グリーンフィールド穂坂
■問い合わせ 実行委員会事務局
（教育課スポーツ振興担当内） ☎22-0498

ブラジルのクラブチーム来韮
交流試合を観戦しよう
クラブ創設100年の歴史を持つ、ブラジルのクラブチーム「オペラリオ・フェロヴィアリオEC」のU-15選手が来韮し、韮崎高校と交流試合を行います。
ぜひご観戦ください。
■日時 7月25日（土）・26日（日）
■場所 韮崎中央公園
※詳細は市HP参照
■問い合わせ 教育課スポーツ振興担当
☎22-0498



市民交流センター

ニハリ

イベント情報

ニハリ主催イベント

問合せ ☎ 22-1121

セタミニコンサート

七夕の雰囲気を感じながら、
サックスの音色に耳をかたむ
けてみませんか。

■日時

7月4日(土)

12時30分～13時30分

■場所 1階共用スペース

■演奏者 笠井瞳先生

7月は2回(参加無料)
昔懐かしい映画上映会

■日時

①7月4日(土)

10時30分(開場10時)

②7月19日(日)

13時30分(開場13時)

■場所 3階多目的ホール

■定員 70名

夏の思い出ニハリ

ニハリでミニゲームやミニ
工作を楽しもう！

■日時 8月1日(土)

13時30分～15時30分

■場所 1階共用スペース

■料金 ゲーム100円、
ミニ工作500円

※内容変更の可能性もあり

親子で動物パン教室

天然酵母の生地で好きな動
物の形を作り、アイシングで
お絵かきしましょう。

■日時 8月2日(日)

①10時30分～12時

②13時～14時30分

③15時～16時30分

※時間帯は申込時に選択

■費用 1,500円

■定員 各8組(大人1名に
つき子ども2名まで)■持ち物 エプロン、三角巾、
筆記用具、お手ふきタオル

■場所 1階調理室

■講師 福田由香里先生

■申込 参加費を添えてお申
し込みください。

初めての中国語講座
初心者の方も安心の中国語
講座です。

初めての中国語講座

初めの方でも安心の中国語
講座です。

■日時 8月19・26日、9月

2・9・16・30日、10月7・

14・21・28日(水曜・全10回)

19時30分～20時30分

■場所 1階会議室1・2

■受講料 10,000円

■定員 10名

■講師 西野美鈴先生

■申込 参加費を添えてお申
し込みください。

市立図書館

問合せ ☎ 22-4946

課題図書の出貸について

夏休み期間中「青少年読書
感想文全国コンクール課題図
書」「山梨県・すいせん図書」
「山梨県夏休みの友紹介図書」
の利用が集中するため、多く
の方が利用できるようご協力
をお願いします。

■期間 8月30日(日)まで

■貸出数・期間

1人いづれか1冊1週間まで

※予約可能、延長不可

■バリアフリー映画上映(無料)

「西の魔女が死んだ」

目が見えにくい方や、耳が
きこえにくい方にも楽しんで
いただける上映会です。

■日時 7月19日(日)

10時30分～12時30分

■場所 図書館会議室

■定員 40名程度(申込不要)

■休み子ども企画(参加無料)

「100人すごろく!」

問題をクリアしてゴールま
でたどり着こう!

■実施期間 7月18日(土)

～8月30日(日)

■参加方法 窓口で受付

※問題は小学生対象ですが、
年齢制限はありません。

図書館を使った調べる
学習コンクールに参加しよう

■対象 小・中学生

■説明会 7月20日(月・祝)

13時30分～14時30分

図書館会議室

■相談会 7月22・29日、8

月5・12・19日(毎回 水

曜) 11時～12時30分

おはなしコーナー

朗読のつどい(無料)

7月は、君かげ二人会とこ
ぶしの会の皆さんの出演。

■日時 7月18日(土)

14時～15時

■場所 図書館会議室

■工作遊び(参加無料)

手作りプロジェクト

■日時 (希望口を選択)

①7月26日(日)

②8月15日(土)

いずれも14時～15時

■場所 おはなしコーナー

■対象 小学生以下

※3年生以下は保護者同伴

■定員 各20名

■申込 窓口(電話受付可)

7月展示

■高等遊民とは誰のことかしら

高等教育を受けながら就職
せず、趣味的生活を送ってい

る高等遊民とはどんな人か
探ってみませんか?

■期間 7月30日(木)まで

■夕涼みおはなし会(無料)

ひぐらしの鳴く頃、薄暗い

図書館で落語の怪談、民話、ブ

ラックパネルシアター等で涼

んでみてはいかがですか?

■日時 8月9日(日)

17時～18時

■場所 おはなしコーナー

■対象 小学生以下及び家族

■定員 20名(保護者含む)

※1日受付開始(電話不可)

■阿刀田高 出張トーク

「読書保険の勧め」

作家で県立図書館館長の阿
刀田高氏が「読書が与える「人
生の保障」について講演。

■日時 7月12日(日)

13時30分～15時

■場所 図書館会議室

■定員 50名程度

※申込不要・無料

放送大学公開講座

「ソーシャルネットワーク

の歩き方」

■日時 7月11日(土)

15時30分～17時

■場所 図書館会議室

■定員 35人程度

■講師 鈴木智博氏

■参加無料・申込不要



今、私にできるエコ生活！

市では、環境教育の一環で、毎年小学校5年生を対象に、夏休み期間を利用して「キッズISOプログラム」を実施しています。

これは、児童が家族のリーダーとして環境やエコについて考え、電気・ガス・水道の節約やゴミの減量化などにチャレンジするものです。

葦崎小学校6年の小尾怜子さんに、昨年チャレンジした時の感想を伺いました。

Q.どんなことを心がけて取り組みましたか？

お母さんのお手伝いでお皿洗いなどをすると、水をこまめに止めたりしながら、節水に努めました。また使わない部屋の電気は必ず切るようよびかけるなど、家族みんなでエコ生活に取り組みました。

Q.チャレンジして意識の変化はありましたか？

資源は限りがあるので、大切に使うよう今でも心がけています。特に水については、普段から無駄にしないよう意識して節水を心がけているとともに、水道水がどうやってできているかも興味もわいてきました。チャレンジしてとても良かったです。

子育て支援センター

問合せ 23-7676

夏休み時間のお知らせ

7月22日(水)から8月21日(金)の平日は、園児のご利用は14時からとなります。
※0〜3歳児も、幼稚園・保育園の園児の兄弟・姉妹と一緒にの場合は14時からのご利用となります。

葦崎市子育てボランティア ケロケロ隊まつり(予約不要)

遊びのコーナーやシアターをみんなで楽しみましょう。

■日時 7月16日(木)
10時30分〜11時30分

食育講座

旬の食材を使って食事のバランスを考えてみませんか。
■日時 7月7日(火)

10時〜11時30分

■場所 ニコリ1階調理室

■講師 栄養士 白倉有紀氏

■持ち物 エプロン・三角巾・ハンカチ・筆記用具

■託児料 一人500円
(二人目から300円)

※託児希望の方は9時50分までに支援センターへ
■定員 10組(要電話予約)

葦高生と遊ぼう！

葦崎高校のお兄さんお姉さんと季節の遊びやシアターで楽しもう。

■日時 7月17日(金)
9時50分〜10時30分

■定員 20組(要予約)

ひまわり会

天然酵母パン教室

楽しく安全な食を考えるお母さんサークル・ひまわり会の教室。玄米ごはんパン・和風ピザ・アンパンを作ります。

■日時 7月6日(月)
10時〜12時30分

■場所 ニコリ1階調理室

■材料代 900円

■託児料 一人700円
(二人目から300円)

■持ち物 エプロン、生地を持ち帰る容器、保育希望の方はおむつ、着替え等

■定員 10組(要電話予約)

にら★ぐるみん

&いたずらビット

葦崎消防署見学会

■日時 7月9日(木)
10時30分〜11時30分

■集合 葦崎消防署駐車場
■定員 15組(要申込)

maimai-made

羊毛フェルトで

イニシャルボードを作ろう

ファブリックボードへ羊毛をチクチクしてアルファベットのモチーフを作ります。

■日時 7月8日(水)
10時30分〜11時30分

■場所 ニコリ1階和室
■定員 8組(要電話予約)

■参加費 千円(託児含)

■講師 草野景子氏

■申込時に制作したい一字を伝えて下さい。(変更不可)

油断しないで 熱中症!!

今年も例年同様猛暑になることが予想されます。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。
- ・炎天下での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

中央公民館

問合せ 20-1115

ふるさと歴史再発見ウォーク
名勝地「七里岩」と祖母石を巡るウォーク(参加無料)

国登録文化財となった七里岩の魅力に触れながら、釜無川の水と共生してきた甲州街道沿いの祖母石集落をめぐるウォーキングです。
■日時 7月25日(土)
9時〜12時

■集合場所 祖母石公民館

■見学場所 旧甲州街道・七里岩(屏風岩地蔵・姥石などを見学)

■定員 40名

■申込期間

7月7日(火)〜23日(木)

※平日の9時〜17時
■申込先 中央公民館

くふいの情報



平成28年蕨崎市成人式の企画・演出する新成人を募集

20歳の思い出を自分たちの手で作り上げてみませんか。

■応募資格

平成28年成人式に出席予定（平成27年4月2日～平成28年4月1日生）の者で平日19時より市役所で実施する実行委員会に参加できる方

■募集定員

10名程度

■応募方法

住所・氏名・生年月日・電話番号（携帯可）・メールアドレスを記入し、郵便・FAX・メール又は直接窓口のいずれかで申し込み

■応募期限

7月31日（金）

■申し込み・問い合わせ

教育課生涯学習担当

（内線2668）

FAX 22-8479

kyoiku@city.nirasaki.g.jp

御勅使サッカー場無料開放

利用予約がされている日を除いて施設を無料開放します。利用状況はサッカー場の日程表及び「やまなし予約申請ポータルサイト」で確認ください。

情報

■利用上の注意

・団体で専有して利用する場合は予約をすること（有料）
・他の利用者の迷惑となる行為はしない
・ペットは入れない
・スパイクは履かない
・火気の使用は厳禁
・自転車等は乗り入れない
・ゴミは持ち帰る

■問い合わせ

教育課スポーツ振興担当

22-10498

「河川愛護デー」で水防意識を高めましょう！

市では、昭和34年の台風災害を教訓に、各地域での河川愛護活動を実施しています。今年も、7月5日（日）を中心とした休日を河川愛護デーの実施日と定め、台風等による水害の防止と河川への愛着を高めることを目的に、自治会ごとに河川・水路等の除草清掃、土のうづくり等の作業を行いますので、市民の皆さんの積極的な参加をお願いします。

また、この機会に『土砂災害（洪水）ハザードマップ』

をご覧ください。土石流やがけ崩れ等発災の恐れのある場所・避難場所・避難経路の確認をしましょう。

※『土砂災害（洪水）ハザードマップ』は市のホームページで閲覧でき、建設課窓口でも配布しております。

■問い合わせ

建設課管理担当

（内線246・247）

あなたの土地、きちんと管理していますか？

毎年、この時期になると雑草等が繁茂し、荒れてしまっている土地（空地等）を見かけることがあります。

このような土地は、近隣者への迷惑になることはもとより、害虫の発生原因になる他、ごみの不法投棄の原因にもなります。適正な土地の管理を行い、住み良いまちづくりを心がけましょう。

■問い合わせ

環境課環境政策担当

（内線131・132）

市総務課よりお知らせ

①防災士取得助成金のご案内

市では自主防災活動の活性化のため、日本防災士機構が実施する防災士資格取得研修を受講する方に対し、受講費

用の一部を助成しています。

助成の対象となる経費は、研修受講料、資格取得試験受験料、認定登録料で3万円を上限としています。（※交通費、宿泊費等は自己負担）受講に関心のある方はお問い合わせください。

②防災行政無線の戸別受信機を無償で貸与

災害時や緊急時の放送及び日常の行政連絡手段として、屋外スピーカーや屋内戸別受信機を利用し、住民の皆さんにお知らせをしています。

屋外放送は聞き取りにくい場合があることから、屋内戸別受信機を無償で貸し出します。ご希望の場合はお申し込みください。

■申し込み・問い合わせ

総務課防災交通担当

（内線339・399）

東日本大震災義援金を受付

■義援金受付場所

福祉課

※義援金は確定申告の対象となり、希望者には義援金採納証明書を発行します。

☆義援金総額（5月15日現在）13,026,455円

■問い合わせ

福祉課社会福祉担当

（内線180・181）

エアコンを消して、涼しいところに集まろう！

クールシェアとは、省エネ対策の一つで、夏の暑い時期にエアコンの使用を控え、涼しい場所にみんなで集まって過ごすという取り組みです。

家族で一つの部屋に集まったり、公共施設に出かけたり、自然が多い場所で涼んだりすることで、節電になり地球温暖化防止にもつながります。

●まち 市役所やニコリ、図書館・美術館などの公共施設でクールシェア

●自然 穂坂自然公園や甘利山など自然の中でクールシェア

●家庭 一つの部屋に集まり家族団らん、これもクールシェア

■問い合わせ 環境課環境政策担当（内線131・132）

エアコン消して 涼しいところに集まろう！

COOL
SHARE



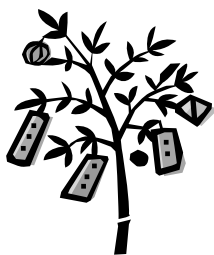
にらさきSPOT

★7月は「AEDの日」。いざという時のため、操作方法を知っておきましょう。

お昼のチャイムが “たなばたさま”のメロディに！

「ささの葉 さらさら のきばに ゆれる・・・」で始まる、童謡の「たなばたさま」。この歌の作詞をした方が穴山町の出身者であることをご存じですか。作詞者の権藤はなよは、現在の穴山町伊藤窪に生まれ、母校穴山尋常小学校で教鞭をとった後、野口雨情らに師事し、童謡詩人として数多くの作品を世に残しました。

市ではこのたび市民の皆さんに権藤はなよの足跡に触れていただくきっかけとなるよう、7月1日～15日の間、お昼の防災無線のチャイムで「たなばたさま」のメロディを流します。地元穴山町では、地域内の穴山さくら公園ほか、公民館など全9箇所に、権藤はなよの童謡を刻んだ詩碑が建立されていますので、ぜひ足を運んでみてください。



やまなし農村風景 写真コンクール作品募集

山梨の美しい農村景観、丹精込めて作った農産物、田植えや収穫等の農作業、活気ある農村生活や伝統のお祭りなどの作品を募集します。

■募集締切 8月31日(月)

■作品の規定

平成24年9月1日以降に県内で撮影した、四つ切りまたはワイド四つ切りで合成処理の加工をしていない作品。

■応募・問い合わせ

県農政部耕地課

☎055-1223-1627

無料表示登記相談

土地家屋調査士が土地の境界について相談に応じます。

■日時 7月25日(土)

10時～15時

■場所 北杜市須玉総合支所

■主催 県土地家屋調査士会

■問い合わせ

(公社)山梨県公共嘱託登記

土地家屋調査士協会

☎055-1228-1311

生涯設計セミナー(参加無料)

定年後の生活と年金について考えるセミナーです。

■日時 7月22日(水)

13時30分から16時

■場所 県流通センター会館

■定員 30名(個別相談有)

■対象 概ね55歳以上でお勤めの方又は求職中の方

■申し込み・問い合わせ

県中小企業団体中央会

☎055-1237-3215

司法書士による 養育費に関する電話相談会

■日時 8月2日(日)

10時～16時

■専用電話番号

0120-567-301

※相談無料・秘密厳守

■問い合わせ

山梨県青年司法書士協議会

☎055-1253-6900

「きこえ」と「ことば」の 相談会のお知らせ

お子さまの「きこえ」と「ことば」に不安のある方のための相談会です。(要予約)

■日時 7月12日(日)

14日(火) 9時～17時

■場所 県立ろう学校

■申込 電話又はFAX

■申込期限 7月8日(水)

■申し込み・問い合わせ

県立ろう学校 きこえとこ

とばの相談支援センター

☎0553-122-1378

FAX 0553-122-6419

平和を仕事にしませんか？ 平成27年度自衛官募集



自衛隊山梨地方協力本部では、平成27年度自衛官を募集しています。自衛隊は国の防衛、災害派遣、国際平和協力など、さまざまな形で社会に貢献できる仕事です。

また、自衛隊には隊員が任務に誇りを持ち安心して勤務できるよう各種福利厚生や手当が完備されています。

自衛官になるには様々なコースがあり、自分の適性や希望により最適なコースを選択することが出来ます。

ぜひあなたの力を平和に役立ててみませんか。

■申し込み・問い合わせ

自衛隊山梨地方協力本部
南アルプス募集センター
☎055-283-5150

貴重な浄財を ご寄付いただきました

葬儀場などを運営する(株)出雲様では、葬儀の際の返礼用の手提げ袋の回収を行い、それを再利用することで環境に配慮した活動と経費節減に取り組んでおられます。この活動を通して削減された貴重な浄財を、本市の福祉活動に活用して欲しいとの願いからご寄付いただきました。





特別プログラム 百花繚乱

信義公以来、累代陣没将士の精霊を慰める供養会が厳かに行われたのち、本市オリジナルの大型仕掛け花火や、音楽と連動したミュージカルスターマインを中心に、百花繚乱の華麗な花火が夏の夜空を彩ります。

今年は、まつり開催50回を記念して時間・規模を拡大して実施しますので、どうぞご期待ください。

8月16日(日)〈雨天翌日〉

釜無川河川公園

スケジュール

- * 採火式 18:00～
- * 盆踊り大会 18:00～
- * 提灯行列 18:15～ ※19:15 ごろ大松明点火
- * 武田の里供養会 19:00～
- * 灯籠流し 19:30～
- * 花火大会 20:00～21:00

募 集

①メッセージ花火

50回目の記念すべき花火大会に、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てみませんか？

- 協賛金10,000円～(花火の内容による)
- 締切り7月31日(金)

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。

◆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・市営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 韮崎市役所(会場まで徒歩約5分)

◆会場内のゴミのお持ち帰りにご協力ください。

第50回 夏の武田の里まつり
武田陣没将士供養会・花火大会

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/>

●市の人口 6月1日現在	(前月比)
男 : 15,210人(うち外国人181人)	-7人
女 : 15,420人(うち外国人264人)	-16人
計 : 30,630人(うち外国人445人)	-23人
世帯数: 12,455世帯	-6世帯

●国民健康保険より
6月に韮崎市国民健康保険で支払った額(保険者負担額)は、160,892,150円(前年同月比3.81%増)で、1人あたりの保険者負担額は、20,407円(前年同月比6.51%増)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。