

平成23年7月1日発行

広報 

# 南アルプス

7  
月号

No.100



年に一度は健康診断を受けましょう！  
後期高齢者医療制度・被保険者証の更新について

MINAMI ALPS

# あなたのからだは 悲鳴を上げていませんか？

病気の早期発見、予防のためにも  
年に1度は健康診断を受けましょう！



ご家族のため、ご自分のために  
長生きできるからだづくり

健康診断は病気の早期発見や早期治療にとって、必要不可欠といわれていますが、若い人や自覚症状がない人の場合、定期的な健康診断は不要と思いがちをされている人が少なくありません。

がんによる死亡は、全国で年間33万人を超え、死亡原因の第1位となっています。男性の2人に1人、女性の3人に1人ががんと診断されていると言われています。がんの専門病院では、死亡者の70%が進行がんとして発見されています。つまり、症状が出てから病院に駆け込んだのでは遅いというデータが出ています。

また、心筋梗塞や脳卒中による死亡も30万人以上で、私だけは大丈夫といった根拠のない自信が、病気の発見を遅らせています。心筋梗塞については、血管の7〜8割を狭窄しても自覚症状がないことも少なくありません。健康診断は、知らず知らずからだの中におこっている変化を確認できる手段のひとつです。ぜひ、健

診を受けて自分のからだの状態をよく知ってほしいと思います。そして健診結果から適切な対応をしていただくことが重要なのです。せっかく健診を受けても、そのデータを軽くみて精密検査を受けなかったり、生活習慣の改善を図ろうとしない人たちも多く見受けられ、健診の目的が生かされていないことも多くあります。

健康で長生きすることは、誰もが願うことです。そして、あなた自身が本気になって守らねばならない大切な使命です。誰も代わることができない貴重な命です。あなたが支えるご家族のためにも、年に一度は健診を受け、健康の確認をしたり、医師や検査機関の指導に応じて再検査や生活改善を行ってほしいと思います。

南アルプス市で実施している総合健診では、基本健診(特定健診)のほかに、がん検診も受けることができます。積極的に健診を受けましょう。



## 日本人の半数近くががんになる?!

がんは正常な細胞が、がん細胞に変わることからはじまります。

その最大の原因は細胞の老化や細胞に傷がついたことによる細胞の変化です。つまり、世界一の長寿国である日本は、世界一のがん大国ともいえ、誰もががんにかかる可能性があると云えます。しかし、これはあくまでも死亡原因であって、健診を受診した人の半分ががんと診断されるわけではありません。怖がらず、嫌がらず、また、忙しいとからと言わずに、1年のたった1日を健診日にあててください。以前に比べ健診技術も向上し、比較的からだへの負担も少なく受けられます。

いますが、目標達成ができていない状況です。

受診者のうちの約3%の人が、改めて医療機関や主治医の精密検査を受けるよう指導されました。しかし、そのうちの4分の1以上の方は、再検査を行っていない状況です。中には、毎年同じ項目が引っかかっているからといって、勝手に自己判断をし、再検査に行かない人もいます。

再検査された方の約12%は、がんもしくは、経過観察となっています。それでも、検査を受けなかった人に比べ、胃がんは約50%、大腸がんは約70%、死亡率が低く抑えられているといったデータもあります。早期発見のための健康診断も、事後措置を誤れば意味がありません。現在は、早期治療によりがんを克服している人が、たくさんいる時代なのです。

下の表とグラフは、平成22年度に南アルプス市で実施したがん検診の結果です。市の助成は30歳からが対象となっています。受診者は延べで5万人近くいますが、受診率は、対象者の40%にも達していません。山梨県では、がん検診受診率50%以上の達成をめざし、キャンペーン活動を実施して

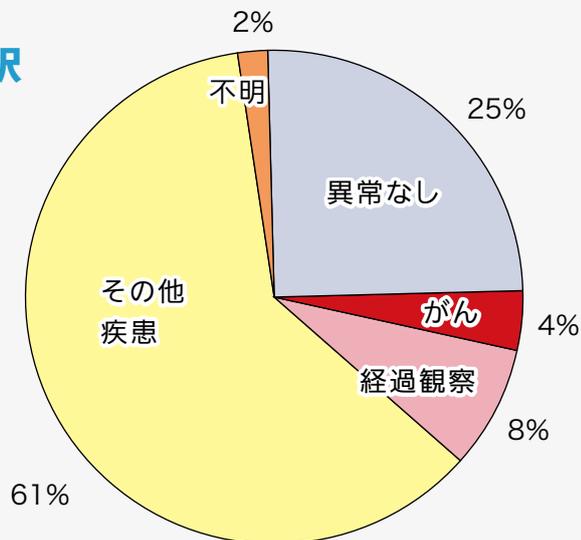


## 南アルプス市のがん検診受診結果

(平成22年度実績)

受診者数 (延人数)	要精密 検査	精密検査 受診者	精密検査結果					精密検査 未受診等
			異常なし	がん	経過観察	その他 疾患	不明	
49,670 割合	1,610 3.2%	1,176 73.0%	296 25.2%	52 4.4%	89 7.6%	711 60.5%	28 2.4%	434 27.0%

### 精密検査 結果の内訳



## 特定健診・特定保健指導を受けましょう

高血圧や脂質異常症、糖尿病など、それぞれの病気の早期発見だけでなく、もっと早い段階で「メタボリックシンドローム」を見つけ、生活習慣病の発症を未然に防ぐために、特定健診があります。

心筋梗塞や脳卒中は「ある日突然」「運悪く・・・」起こってしまったと考えがちです。しかし、実際はすくなくとも10年以上かけて知らない間に、少しずつ動脈硬化が進んだ結果として起こります。この間に自覚症状はほとんどありません。自覚症状に代わって自分のからだの状態を教えてくださいるのが、健診なのです。

「健診結果」は、あなたの生活習慣の成績表、健康管理の第一歩です。

特定健診の結果、「メタボリックシンドローム」の該当者・予備群の方には、「普段の食事はどんなものを食べたらいいか」、「適度な運動とはどんなことを行えばよいか」などといった、生活習慣の改善を中心とした支援(特定保健指導)を行っています。

この特定健診・特定保健指導は、加入している医療保険者(国保、協会けんぽ、健保組合など)の責任で行われます。積極的に利用しましょう。



あなたは、大丈夫ですか？  
自分でチェック！  
メタボの診断基準



メタボリックシンドロームにご用心！

メタボリックシンドロームとは、内臓のまわりに多く脂肪を蓄えた人が、同時に高血糖、高血圧、脂質異常のどれか2つ以上を抱えている状態のことです。1つひとつが軽度でも、重なることで動脈硬化を急速に進行させ、心臓病や脳卒中・糖尿病などの重篤な生活習慣病を引き起こします。

check

### 内臓脂肪型肥満

腹囲(おへその高さで測る\*)が  
男性で85cm以上 女性で90cm以上

わたしの腹囲は  cm

(または BMI  $\geq 25$ ) 計算式 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

\*1 立って軽く息を吐いた状態で、おへその高さの腹囲を測る。

check

### 高血糖

空腹時血糖値が110mg/dℓ以上\*2  
(または HbA1cが5.5%以上)

check

### 高血圧

収縮期血圧が130mmHg以上  
または 拡張期血圧が85mmHg以上

check

### 脂質異常

中性脂肪値が150mg/dℓ以上  
または HDLコレステロール値が40mg/dℓ未満

●糖尿病、高血圧症、脂質異常症で薬剤治療中の場合はそれぞれの項目にあてはまるとする。

\*2 特定健診における特定保健指導対象者の判定基準は空腹時血糖値が100mg/dℓ以上 またはHbA1cが5.2%以上。

check

### 喫煙している

動脈硬化を進行させメタボリックシンドロームを助長します

メタボリックシンドロームへの注意が必要です



さらに  
内臓脂肪型肥満に加え、左記の2つ以上にあてはまる人は、メタボリックシンドロームの危険性が高いため、生活習慣の改善が必要です

1つでもチェックのついた人は対策が必要です。

# 脱・メタボ教室



●市では、特定健診を受けた方で、内臓脂肪症候群および、予備群と診断された方を対象に、「脱・メタボ教室」を開催しています。



望月由美子さん

この教室に参加する前は、日頃から息切れや足の痛さがあり、運動不足を感じていました。参加してからは、食事量の制限を心がけるようになりました。

最初はストレスにもなりましたが、今では少しの量でも食べた実感が持てるようになりました。体重も少しずつ減らすことができます。運動も辛いものではないので、これからも長く続けることができそうです。

これからも食事量と運動を心がけて標準体重を目標に頑張りたいと思います。

太りすぎなので教室に参加しました。(経過の記録表をその都度見せてもらえるので)結果がすぐに分かるのが良かったです。教室に参加して、体が軽くなりましたが、まだまだなのでもう少し減量したいと思います。

## 健康運動指導士からのひとこと

有酸素運動により、脂肪をたくさん燃焼させることがメタボに効果的です。教室では、これに加えて筋トレを取り入れています。日常の中で運動を自然に取り入れられるようにがんばってほしいと思います。

続けるコツは日常のいろいろな行動にプラスすることです。例えば、歯磨きの最中にかかとを持ち上げる、とか、トイレに行くたびにスクワットを行なうといいでしょう。

## メタボ予防の実践ポイント

「1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にくすり」

薬によるコントロールは最終手段として、まずは食生活と運動、禁煙といった生活習慣を改善することで、メタボリックシンドロームの根本原因である内臓脂肪を減らしていきましょう。

### ○運動を習慣にしよう

日常生活の中で積極的にからだを動かしましょう。ウォーキングなど長く続けられる運動を習慣にしましょう。

### ○食生活を見直そう

「栄養バランス」と「適量」を意識しましょう。間食や飲酒の量にも注意しましょう。

### ○禁煙しよう

たばこは動脈硬化を進ませ、心筋梗塞や脳卒中を引き起こす原因になります。

### ○健診を必ず受けよう

年に1度の定期健診を欠かさず受けましょう。そして、健診結果を今後の健康管理に役立てましょう。



お問合せ 健康増進課 TEL(284)6000 FAX(284)6019

## 後期高齢者医療制度

# 『被保険者証』の更新について!

新しくなります!



8月1日から、『後期高齢者医療被保険者証』が新しくなります。

被保険者の皆様には、7月下旬に『簡易書留』にて郵送いたしますので、新しい被保険者証がお手元に届きましたら、名前等を確認してください。

また、現在お使いの被保険証は、8月以降お使いになれません。  
古い被保険者証については、個人情報に記載されていますので、内容が読み取られないよう注意して破棄してください。

※限度額適用・標準負担額減額認定証についても同様に更新となります。  
※特定疾病認定証については、更新は行いません。

### 【保険証(被保険者証)の取り扱い注意事項】

1 確認



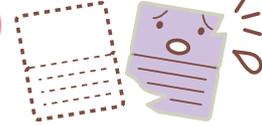
交付されたら  
記載内容を確認しましょう。

2 保管



いつでも  
使えるよう、  
必ず手元に保管しましょう。

3 再交付



紛失したり破れて使えなくなったときは、再交付しますので、国保年金課または、支所の窓口申請しましょう。

4 返却



資格がなくなったら、  
すぐに返却しましょう。

5 期限



有効期限が過ぎると  
使用できなくなります。

6 受診



お医者さんにかかるときは、  
必ず提示しましょう。

### 後期高齢者医療制度の保険料率

	均等割額	所得割率
平成22年度・平成23年度	38,710円	7.28%

※所得の増減により保険料は上下します。 ※均等割額は軽減前の額です。



## 資格取得要件…

- ①市内に住所がある68歳・69歳の方。
- ②国民健康保険・社会保険など、いずれかの健康保険に加入している方。
- ③同じ世帯の全員が23年度市民税非課税の方。

全ての要件を満たしていると思われる方は、国保年金課または、各窓口サービスセンターで申請してください。

平成22年度の要件が満たされず受給の対象とならなかった方も、平成23年度の要件を満たしている場合は、申請することができます。

申請期限 7月15日(金)

申請に必要なもの ①健康保険証 ②印鑑

※同じ世帯の中で、平成23年1月2日以降に南アルプス市へ転入してきた方がいる場合は、その方の所得課税証明書(前住地で証明)

※社会保険等の扶養になられている方で、社会保険本人の方が南アルプス市以外に住所を定めている場合には、その方の平成23年度の所得課税証明書

# 平成23年度

## 国民健康保険税についてお知らせします



国保加入者のみなさんが医療機関で支払うお金は、実際にかかる医療費の3割で、残りの7割は市の国保が負担しています。国保が負担する医療費は国の負担金等が50%、残りの50%は主に加入者のみなさんが負担していただいている国保税等で運営されています。

今年度は医療費等の動向、みなさんの加入状況などから税率等を改定することとなりました。みなさんのご理解とご協力をお願いします。

○改定: 支援金分の所得割 1.85%から2.35%へ

医療分の平等割 23,500円から23,000円へ

計算方法		医療分	支援金分	介護分
所得割	世帯の所得に応じて計算	5.80%	1.85%→2.35%	1.60%
均等割	加入者数に応じて計算	25,000円	8,600円	9,500円
平等割	1世帯あたり	23,000円	7,800円	8,500円

※介護分は、40歳以上65歳未満の人のみ

◎国民健康保険税の納税通知等は、7月中旬に世帯主あてに送付させていただきます。(法律上、世帯主が納税義務者になっているためです)。そのため、世帯主が社会保険等にご加入の場合でも、同じ世帯の家族が国保に加入されている場合は、世帯主の名前で通知をさせていただきますのでご承知ください。

(参考)国保税算出

国保課税所得が200万円、4人世帯(夫42歳・妻38歳・子2人)の場合

※国保課税所得とは、前年中の総所得金額から基礎控除額(33万円)を差し引いた金額です。

	所得割額	均等割額	平等割額	計	限度額
医療分	200万円×5.80%=116,000円	4人×25,000=100,000円	23,000円	① 239,000円	510,000円
支援金分	200万円×2.35%=47,000円	4人×8,600=34,400円	7,800円	② 89,200円	140,000円
介護分	200万円×1.60%=32,000円	1人×9,500=9,500円	8,500円	③ 50,000円	120,000円
国保税計①+②+③=378,200円					

※限度額:それぞれ税額計算後の上限額です。

震災、風水害、火災その他これらに類する災害により資産に損害を受けた方、または世帯の主たる所得者が倒産および解雇により、失業(定年退職、自己都合等による退職は除く。)、休廃業し、本年中の収入が前年より著しく減少することが確実となり、国保税の納付が困難と認められる場合には、国保税の所得割税額について減免できる場合がありますので、国保年金課までご相談ください。



## 山梨県老人医療費受給者証の更新について

毎年8月1日は、山梨県老人医療費受給者証の更新日です。引き続き受給者証の交付を受けるためには申請が必要です。期限までに必ず申請してください。

## 山梨県老人医療費助成制度とは…

市内に住所がある68・69歳の方で、医療保険に加入している方のうち、同じ世帯の全員が市民税非課税の人を対象に、健康保険における自己負担相当額3割のうち2割を公費で負担する制度です。

お問合せ 国保年金課 TEL(282)7248

水道水への理解を深める

市内小学生の保護者が一日企業局長を体験

6月3日

6月1日から7日までの水道週間の啓発活動として、企業局では市内小学4年生の保護者3名を一日企業局長に委嘱しました。委嘱を受けた一日企業局長らは、市内3カ所に分かれて街頭キャンペーンを行い、企業局職員と共に緊急用給水袋やパンフレットを配布しながら、市民に水資源の大切さを呼びかけました。

この事業は毎年行われており、今回は櫛形、若草、甲西地区の小学校の保護者が参加して庁舎内や浄水場を視察し、水道への理解を深めていました。



「街頭PRを行なう一日企業局長」



「パネルディスカッションを行う、櫛形山アヤマ保全対策調査検討委員会等のメンバー」

アヤマを鹿の食害から守る

櫛形山シンポジウムを開催

6月11日

東洋一のアヤマの群生地として、多くの市民や登山客に親しまれてきた櫛形山から、アヤマが消えて5年。昭和46年から続いていた「アヤマ祭り」も平成19年から休止となっています。アヤマが減少した原因も、温暖化の影響で雪が積もらなくなった？種の競合に負けた？増え続けた鹿の食害？と、様々な原因が考えられ、調査が行われてきました。

その成果の発表とこれからの櫛形山についてのパネルディスカッションおよび基調講演が行われました。ふるさとの山「櫛形山」を守るのは誰か？行政だけに任すことなく、櫛形山をこよなく愛する住民や各種団体等が、力を合やすことの大切さを改めて考える一日となりました。



「基調講演を行う静岡大学の増沢武弘教授」

南アルプス市商工会が主催

ハッピーパークさくらんぼまつり2011

6月12日

震災によりイベントの自粛が相次ぐ中、東日本大震災復興支援イベントと題して、さくらんぼまつりが開催されました。「さくらんぼ種飛ばし大会」には300名がエントリーして競技が行なわれたほか、フリーマーケットや縁日コーナー、宮城県の商工会連合会を通じて仕入れた東北地方の物産展も出展されました。

ステージではよさこい演舞や歌謡ショーがまつりを盛り上げ、県外からさくらんぼ狩り観光に合わせて参加した家族連れもイベントを満喫していました。





スポーツを通じて心身の育成を図る

## 南アルプス市小学生ホッケー交流大会

6月18日

ホッケー競技の普及と地域の子どもたちの交流を目的に、小学生ホッケー交流大会が白根中央公園芝グラウンドで開催されました。

今大会には、白根源小・白根飯野小・白根東小・白根百田小から男女1チームずつ、計8チームが参加し、男女別のリーグ戦方式で熱戦を繰り広げ、ゴールシーンでは観戦していた保護者などから大歓声が上がっていました。

大会の結果、男子は源小、女子は百田小が優勝し、8月5日から富山県で行なわれる全国大会に出場します。

深田久弥没後40年展

## 「南アルプスの日本百名山」

6月18日

茅ヶ岳登山中に68歳の生涯を閉じた登山家、深田久弥氏の著書「日本百名山」をテーマとした企画展が芦安山岳館でスタートし、オープニングセレモニーでは関係者ら約70人が開催を祝いました。

山岳文学のジャンルを確立した著書「日本百名山」で選ばれた南アルプスの10の山々と、県内7つの山にスポットをあて、深田氏が紹介した文章と写真を展示、また愛用していた遺品や直筆原稿なども展示されています。

この企画展は、来年5月31日まで一般公開されています。



親子のふれあいを楽しむ!

## 親子で遊ぼう仲良し広場

6月18日

親子のふれあいを楽しんでもらおうと、市保育所(園)連合会が主催した仲良し広場が、櫛形総合体育館で開催されました。午前・午後の部で600人余りの親子が参加し、子ども同士歓声を上げて元気に遊んだり、歌に合わせて親子で踊りを楽しんでいました。また今回新たに企画された、体全体のゆがみやバランスをチェックする「親子ビックリ身体の不思議体験コーナー」も好評でした。



## 平成23年度「防災リーダー」養成講習会開催

主催 安心安全みんなでまちづくりネットワーク

平成7年1月の阪神・淡路大震災、平成16年10月の新潟県中越地震、今年3月11日の東日本大震災などの災害教訓を踏まえ、現在30年以内に87%の確率で発生すると言われていた「東海地震」に備えて、地域を守り、減災を図るため、地域の防災力向上の推進役となる「防災リーダー」を養成します。

講習会終了後は、地域や自治会(自主防災会)で活動していただきます。地域の防災力を向上させ「自分の地域は自分で守る」という、災害に強いまちづくりを目指しましょう。



- 日程**
- 1日目 7月30日(土)…8:45～(1日)
  - 2日目 7月31日(日)…8:45～(1日)
  - 3日目 8月6日(土)…8:45～(1日)
  - 4日目 9月実施予定…19:00～(予定)
- ※詳しい日程等については、後日通知にてお知らせいたします。

<b>会場</b>	地域防災交流センター(南アルプス市消防本部)
<b>受講対象者</b>	防災リーダー、または受講後、地域や自治会(自主防災会)で防災リーダーとして活躍していただける18歳以上の方(市内在住者)
<b>募集定員</b>	先着60人
<b>受講料</b>	無料
<b>申込期間</b>	7月8日(金)まで

申込・お問合せ/危機管理室 TEL(282)6494  
社会福祉協議会地域福祉課 TEL(283)8711

### 団体紹介

ロマンティック・  
マザーズ・スタイル

10代・20代の母親たちが集うママサークルです。コンセプトは、「子育てはママ子どもも両方主役!」。子育て中の今を精一杯楽しもうと、約50組の親子が集い活動しています。独自の発想と活動が評価され2009年、第2回よみうり子育て応援団大賞・奨励賞を受賞し全国的にも話題になりました。

2007年4月設立。小笠原商店街の南端にある古民家を改装して、専用の拠点としています。活動は工作会、親子クッキング、ベビーマッサージ教室、プール遊び・遠足など親子で楽しめるものが中心。節分や餅つきなど、季節の行事や昔ながらの遊びなども大切にしています。2年前からは食育の一環として、畑作りにもチャレンジし、植える・育てる・収穫する・食べるという一連の作業を親子で楽しんでいます。

また、地域や行政・企業と連携し親子向けイベントの出展・運営なども手掛け、ママ目線の新しい企画が好評を得ています。「子育てって楽しい♥」、そして「母親である自分を楽しもう!」…そんなメッセージを届けているロマスタです。

代表  
今津絵里奈

URL <http://x37.peps.jp/rmstyle/>



詳しくはヴァンフォーレ甲府ホームページをご確認ください。  
<http://www.ventforet.co.jp/game/gameschedule/>

#### ヴァンフォーレ甲府 ホームゲーム試合日程

- J1リーグ戦
- 7月9日(土) 18:30 清水エスパルス
- 7月16日(土) 18:30 ガンバ大阪
- 8月6日(土) 18:30 サンフレッチェ広島

場所は全て山梨中銀スタジアム  
(旧小瀬スポーツ公園陸上競技場)

# 図書館だより

Minami-Alps CITY

## お問合せ・休館日

榊形図書館 ☎(280)3300

休 4.11.19.25.29日

白根桃源図書館 ☎(284)6010

休 4.11.18.25.29日

わかさ図書館 ☎(283)1501

休 4.11.18.25.29日

八田ふれあい図書館 ☎(285)5010

休 4.11.18.25.29日

甲西図書館 ☎(282)7291

休 4.11.18.25.29日

## 芦安分館7月の開館日

☎(282)7285

1.5.8.12.15.19.22.26.29日

開館時間 13:00~17:00

## 7月の催し物案内

おはなし会	㊦ 9:23日(土)	10:30
	㊧ 9日(土)・27日(水)	10:30
	㊨ 16日(土)	14:00
	㊩ 毎週木曜日	10:30
	㊪ 9日(土)	10:30
おはなし会0.1.2	㊫ 毎週土曜日	14:00
	㊬ 5日(火)	10:30
	㊭ 12日(火)	10:30
	㊮ 15日(金)	10:30
国際交流協会合同おはなし会 「いろいろな国のことばで遊ぼう」	㊯ 20日(水)	10:30
	㊰ 21日(木)	10:30
	㊱ 2日(土)	10:30
工作教室「からくり貯金箱」	㊲ 16日(土)	14:30

## 夏休み前半の催し物案内

図書館講座 「災害から身を守る～南アルプス市で何が起ころのか～」 講師 山梨大学工学部 泰 康範准教授 ※要申込	㊳ 23日(土)	14:00
詩を楽しむ会「詩を読もう!作ろう!」講師 齊藤順子氏 ※要申込	㊴ 27日(水)	10:00
科学実験あそび「スライムを作ろう!」※要申込	㊵ 27日(水)	14:00
子ども俳句教室(2回連続講座) ※要申込	㊶ 28日(木)・29日(金)	9:00
文化財課合同「安藤家で昔の遊びとおはなし会」※要申込	㊷ 29日(金)	13:30
朗読会 「おたのしみ処」	㊸ 30日(土)	13:30
親子手づくり絵本教室(3回連続講座) ※要申込	㊹ 8月3・10・24日(水)	13:30
図書館エコ工作教室 みんなでまちづくり推進課合同 「ペットボトル風鈴」 ※要申込 7/2から受付開始 小学生対象 申し込みは参加する図書館へ	㊺ 27日(水)	13:30
	㊻ 28日(木)	10:00
	㊼ 30日(土)	10:00
	㊽ 8月2日(火)	13:30
	㊾ 8月3日(水)	13:30
	㊿ 8月5日(金)	13:30
	1 8月3日(水)	9:30
	2 8月4日(木)	
	3 8月9日(火)	

## 『千年震災 繰り返す 地震と津波の歴史に学ぶ』

### 新刊案内 | 一般書

都司嘉宣:著  
ダイヤモンド社

巨大地震は繰り返す!東海・東南海・南海・首都直下が、1年弱の間に続けて起きた江戸末期の安政地震をはじめ、過去に日本列島を襲った地震と津波の歴史を振り返り、今後とるべき備えを学ぶ。「産経新聞」連載に加筆・修正。



## ART INFORMATION

# 美術館だより

Minami-Alps CITY

## 春仙美術館

## 「名取春仙名作展とポスターで 振り返る20年の歩み展」

開館20周年を記念して、2階展示室には「紙屋治兵衛」「再挙」など、名取春仙の代表作を中心に展示しております。また、1階展示室には開館からの特別展のポスターを展示し、20年の歩みを振り返ります。

会期/7月16日(土)~9月25日(日)まで

休館日:月曜日と祝日の翌日

入館料:一般300円 大高生250円

中小生150円 ※20名以上団体割引

お問合せ:春仙美術館 TEL(282)6600 FAX(282)6601

春仙夏の夕べ



## 春仙美術館の夏祭り

## 春仙 夏の夕べ

お祭り当日は、無料で春仙の作品をご覧いただけます。開館時間を延長してみなさんのお越しをお待ちしています。真夏のひと時、楽しいイベントや春仙の作品をどうぞお楽しみください

日時 7月30日(土) 16:00~20:00

※当日は、9:30~20:00まで開館します

場所 春仙美術館

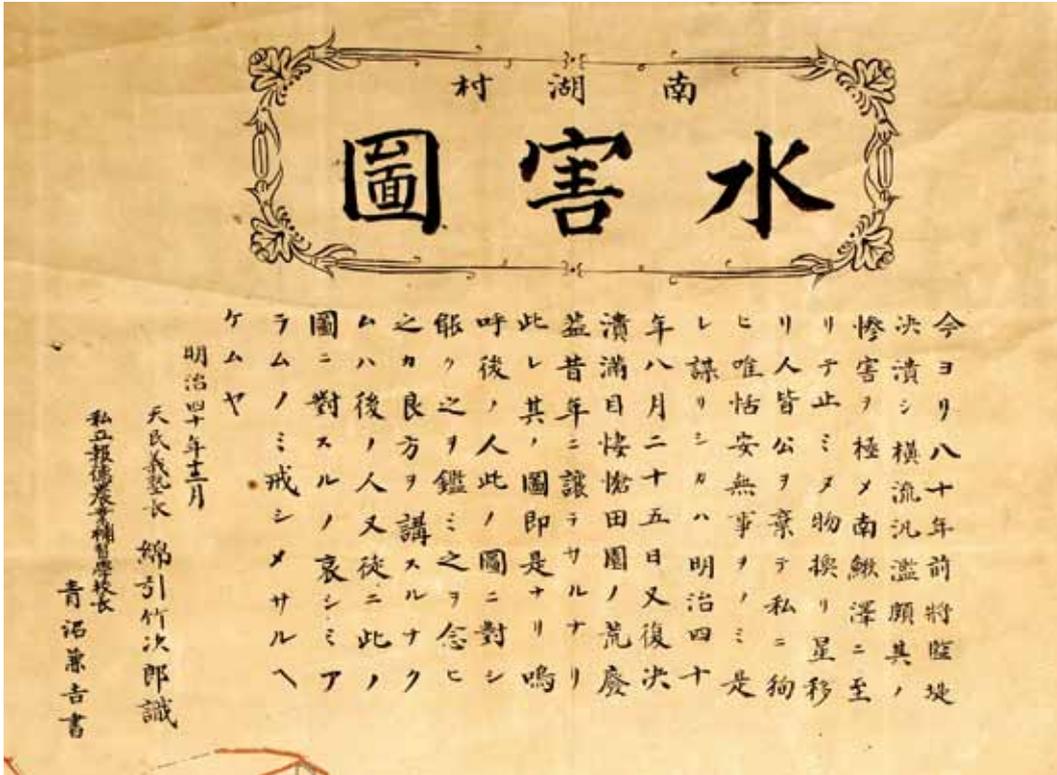
入館料 無料

内容 長清太鼓、南アルプスよさこい連「響」の演奏と演舞

まちの駅くしがたで軽食販売、模擬店 等

# 干ばつと水害を超えて③

明治40年（1907）の大水害と南湖村水害図



明治40年南湖村水害図 詞書き  
南湖村水害図作成の経緯と後世の人々へのメッセージが水害図（P13右上の写真）の上段に書かれている。

明治40年8月に起きた洪水は、県内の死者233人、被災家屋約16,300戸を超え、南アルプス市内にも大きな被害をもたらしました。今月号は、近代史上最大とされる明治40年の水害とその水害を今に伝える南湖村水害図をご紹介します。

8月22日から降り続いた雨は滝に例えられるほどの豪雨で、釜無川の上高砂二番堤防、下高砂六番堤防の決壊を引き起こし、洪水流は今諏訪を下って開国橋を流失させました。さらに下流の鏡中条村では25日午前8時頃、釜無川治水の要である将監堤が決壊し、氾濫した濁流が鏡中条村から三恵村、藤田村、南湖村を通り抜け、広大な面積の田畑が押し流されました。甲斐新聞はこの洪水を「今回の出水は実に近古未曾有と云うべく」（甲斐新聞 明治40年8月31日）と表現しています。洪水によって水や食料が不足し、家々が奪われ、さらに生活の糧である田畑を失い絶望の淵に追いやられた状況にありながらも、そこから先人たちは復興をめざしたのです。

復旧作業が進められていた12月、南湖村

註  
鏡中条村：下今井、鏡中条 藤田村：藤田、浅原 南湖村：田島、西南湖、東南湖、和泉、高田新田



# 川柳

富士眺め北岳見える我が住まい

仏壇に我が家の味覚供えてる

ぐらついた心支える 児この笑顔

望郷の 思い出つのる 老いた今

小川 昭子 (下宮地)

繾もつれあい 離れぬ雲に 似た夫婦

斉藤 邦治 (小笠原)

平林 藤子 (上市之瀬)

休刊日 昨日の新聞 拾い読み

樋泉 民三 (小笠原)

名取 満 (小笠原)

ランドセル 軽くはずんで 川の中

諏訪 為久 (小笠原)

石原 安太郎 (小笠原)

丁度よい 振り子に合わす 嫁姑

加藤 心美 (小笠原)



明治40年水害後の将監堤付近  
右奥に見える土手が将監堤。洪水により寸断されている状況がわかる。



綿引竹次郎 (『匏水 (ほうすい) 詩集』より)



明治40年南湖村水害図 (報徳社蔵)

報徳社で、この被害を記録した水害図が作成されました。水害図には決壊した堤防や田畑の流失地、浸水家屋や流失家屋が図化され、人や家屋、土地、農作物の被害状況も詳細に記録されています。この図が作られた経緯は、水害図の詞書ことばがきに記されています。(以下、要訳)

「今から80年前、将監堤が決壊して(釜無川が)氾濫しその惨害を極め、南鯉沢に至って止まった。時が移りゆく中で、人々は周りの人々と助け合うよりも自らの安全ばかりを追い求めるようになったが、明治40年8月25日、再び(将監堤が)決壊し、田園の荒廃は昔よりさらにひどい状況となった。この図がその時の状況である。どうか後世の人々よ、この図を鑑みて、よく考え、よい方策を講じてください。それをし



ふるさと文化伝承館で開催中の「堤の原風景」展で、南湖村水害図の写真パネルを8月31日まで展示しています。ぜひご覧ください。

なければ、この図を見て、ただいたずらに哀しむだけで、戒めとはならないでしょう」  
これは、地域の人々に請われ天民義塾と呼ばれる私塾を開き、郷土に多くの人材を育てた水戸出身の綿引竹次郎の言葉です。その言葉は、百年以上後に生きる私たちにも治水・防災の大切さを訴えかけ続けています。

## 健康家族

### Healthy Life

おめでとう

祝100歳



戦後まもなく夫を亡くし、製糸工場に勤めながら、二人の息子さんをりっぱに育てました。歌が大好きという河西さん。いつまでもお元気でいてください。

河西とき子さん（飯野）

## 自分は大丈夫と思っていないませんか

昨年、人間ドックの対象年齢を拡大しました。対象は、35歳と40～74歳の方です。（ただし、社会保険に加入している本人は、お申込みできません。）毎年の数値の変化を観察し、生活習慣を見直してみてもいかがでしょうか？忙しくても年に一度は自分の身体を検査して健康でいられるようにしましょう。身長・体重測定などの基本健診はもちろん、**がん検診**も一緒に受けましょう。

南アルプス市では対象年齢を設けて、下表のがん検診を実施しています。市の補助もあり、通常より安く受診できるようになっています。ぜひ、ご利用ください！

胃レントゲン 検診 (胃がん)	腹部超音波 検診 (肝臓がん)	大腸がん 検診	結核・肺がん 検診	前立腺がん 検診	かく痰(たん) 検診	乳がん 検診	子宮がん 検診
30歳以上	30歳以上	30歳以上	30歳以上	50歳以上 (男性) 未治療の方	30歳以上	30歳以上 (女性)	20歳以上 (女性)
800円	800円	400円	無 料	400円	400円 (容器代)	1,000円	1,200円(頸部) 700円(体部)
70歳以上の方は無料				70歳以上の方は無料			

乳がん検診	6月30日頃発送	
子宮がん検診		
人間ドック		
個別医療機関健診		
集団健診	芦安	7月14日頃発送
	八田	
	甲西	7月21日頃発送
	白根	7月25日頃発送
	若草	7月27日頃発送
	櫛形	8月 1日頃発送

## 各種健診受診票を発送します。

- 左記のとおり、受診票を郵送します。郵便事情により、到着日が遅れる場合があります。一週間たっても届かない場合は、お問合せください。
- 健診(検診)申込み受付は、すでに締め切っていますが、『やっぱり申し込みたい!』と言う方・・・まだ間に合いますので、ご相談ください。
- 検診内容の変更も随時、受付けています。

※お勤めの方(社会保険ご本人)でも上記の各種がん健診はお申込みいただけます。

いつまでも元気でいきいきと生活するために、定期的に『基本健診・がん検診』を受診しましょう。

## 麻しん風しん予防接種について

高校3年生相当の年齢の方が対象となる、麻しん風しん予防接種の第4期(2回目)につきましては、今年度に限り、高校2年生相当の年齢の方で、学校教育の一環として海外へ修学旅行または、研修等に行く方も定期接種として接種できるようになりました。(海外へ修学旅行または、研修等に行かない方は、来年度に高校3年生相当の時点で行うこととなります。)接種をご希望の方はお問い合わせください。

# 満喫! 南アルプス

## 桃の種類と収穫時期

- ちよひめ 6月下旬～
- 日川白鳳 7月上旬～
- 白鳳 7月中旬～
- 浅間白桃 7月中旬～
- 長沢白鳳 7月下旬～
- 白桃 8月上旬～

## スモモの種類と収穫時期

- 大石早生 6月下旬～
- レッドエース 7月上旬～
- ソルダム 7月中旬～
- サマーエンジェル 7月中旬～
- 貴陽 7月下旬～
- 太陽 8月上旬～

Minami Alps

見・食・遊  
観光情報

フルーツ山麓南アルプス市は  
さくらんぼから  
桃、スモモの季節となります。

### ●桃狩り（7月2日から）

入園料・・・40分食べ放題

- 大人（小学生以上） 1,700円（団体20名以上・土産付き）
  - 大人 1,200円（個人・土産なし）
  - 小人（4歳～） 800円（団体、個人・土産なし）
- 入園受付時間は午前9時から午後3時30分までです

### ●桃の効果

桃の食物繊維には、整腸作用のあるペクチンが豊富なため、便秘改善、美容効果、高血圧の予防、また、鉄分やマグネシウムも多いので女性の味方です。そして、果物の中で数少ない体を冷やさないフルーツです。表面のうぶ毛を洗い落とし、皮ごと食べることでたくさんの栄養をとれるのでぜひお試しください。

### ●スモモの効果

スモモには葉酸が比較的多いので、貧血予防、高血圧の予防、また、毛細血管を強化したり、眼精疲労を回復するといわれている「アントシアニン」が多く含まれています。

## 夏山シーズン到来！トレッキングツアーのご案内 山岳写真家と行く撮影トレッキング 仙水峠

仙水峠は、甲斐駒ヶ岳の雄姿を撮影できるビューポイントです。峠から見上げる摩利支天の岩峰を配した姿は、紅葉の季節、赤や黄に照り映えて素晴らしい勇姿を見せます。このツアーには山岳写真家が同行します。デジカメの普及により誰でも手軽に写真を撮影できるようになりましたが、さらに上手に撮影したいという初心者のために、山岳写真家の手ほどきを受けながらのトレッキングツアーです。

- 開催日 9月27日（火） 小雨決行
- 旅行代金 1人 3,000円
- 募集人員 18名
- 集合時間 7:50
- 集合場所 芦安市営駐車場（南アルプス市芦安芦倉 1570）
- 同行する写真家 高妻潤一郎氏（山岳写真の会「白い峰」に所属）



企画／南アルプス市観光協会 TEL(284)4204 お申込み／(社)やまなし観光推進機構 TEL(231)2722



うたほ  
若宮 詩穂ちゃん(6カ月)

我が家の宝物  
小さな怪獣ちゃん♡

父・周平 母・千加(寺部)



深澤 さくらちゃん(3歳)  
しゅうへい  
柁平くん(6カ月)

毎日にぎやかに過ぎていきます。  
これからも2人元気に仲良くね。

父・智 母・亜紀子(小笠原)



そら  
若林 空くん(1歳3カ月)

我が家の可愛いアイドルです。  
元気で心の優しい子に育ててね♡

父・卓也 母・早希(西南湖)



【申込・お問合せ】

ふるさと文化伝承館 TEL(282)7408  
※火・木曜休館

開催日 平成23年7月23日(土)  
時間 午前9時30分～11時  
場所 ふるさと文化伝承館  
料金 無料  
募集人数 先着30名(要申込)

竹蛇籠たけじやなごは、竹で籠を編み、中に石を詰めて堤防の護岸や「牛」と呼ばれる水制の重しとして使われました。蛇籠づくりの職人さんと竹蛇籠づくりを体験してみました。か。堤の原風景展の見学、解説も行います。

# まぼろしの 竹蛇籠作りに挑戦しよう

開催中

## 「堤の原風景展」

場所:ふるさと文化伝承館  
期間:8月31日(水)まで



人口 72,833人(-16)  
男 35,961人(-19)  
女 36,872人(+3)  
世帯 25,540世帯(+28)

平成23年6月1日現在(対前月比)

この印刷物は色覚障害の方に配慮し制作しています。

<http://www.city.minami-alps.yamanashi.jp/>

所在地 〒400-0395 山梨県南アルプス市小笠原376  
Tel.055(282)1111(代表) Fax.055(282)1112  
編集 南アルプス市役所 秘書課 Tel.(282)6037

### 各窓口サービスセンター

八田 Tel.(285)0011/白根 Tel.(283)3000/  
芦安 Tel.(288)2112/若草 Tel.(282)3100/  
甲西 Tel.(282)3120

広報

南アルプス

平成23年7月1日発行 No.100

### 今月の表紙

写真は、親子で遊ぶう仲  
良し広場の1コマです。  
サイバーホイールとい  
う、水にも浮かぶ大型遊  
具に入って遊ぶ子ども  
達を撮りました。

# 情報ひろば

Minami-Alps CITY Information



## 表彰等

### ○黄綬褒章



齊藤 盛幸 氏(上今井)

マッサージ師として、県立中央病院に37年間勤務し、自宅に治療院を開設。全国病院理学療法協会山梨県支部長などを歴任し、その功績が認められました。

### ○黄綬褒章



深澤 渉 氏(西新居)

約50年間にわたって山梨県果樹園芸会員として活躍。平成15年からは同会会長に就任し、農業生産者の育成に尽力された功績が認められました。

### ○藍綬褒章



齊藤 正和 氏(在家塚)

昭和61年に保護司になり、南アルプス保護区保護司会の副会長等を歴任。罪を犯した人の更生と社会復帰や青少年の健全育成に尽力された功績が認められました。

### ○瑞宝双光章(警察)



河西 禧衛 氏(飯野)

昭和37年に山梨県警に採用され、主に警備部門を担当して、県警本部警備第一課を最後に退職。長年の警備対策等に尽力された功績が認められました。

## 知事表彰

### ○瑞宝単光章(防衛)



依田 一治 氏(桃園)

昭和43年に航空自衛隊に入隊。入間基地を経て、最後は山梨地方連絡部募集課で除隊するまでの35年間、国の防衛、防災等に尽力された功績が認められました。

平成23年度 山梨県男女共同参画推進事業者等表彰  
飯室 静江さん(西野)

【お詫びと訂正】 広報6月号に一部誤りがありましたので、お詫びして訂正します。  
訂正箇所 P16 人口の対前月比  
(誤) 男(-8) 女(+13)  
(正) 男(+8) 女(-13)

## お知らせ

### 教育委員会の 新構成について

教育委員会の新構成が決まりましたのでお知らせします。  
(敬称略)

#### 【委員長】

鶴田 美津枝(加賀美)

#### 【職務代理人】

金子 賢夫(野牛島)

#### 【委員】

萩原 智子(秋山)  
渡邊 次朗(在家塚)

#### 【教育長】

横小路 允子(上宮地)

### 農業委員会委員の 一部変更について

任期満了により、5月31日から次の委員の選任(異動)がありましたので、お知らせします。(敬称略)

#### 巨摩野農業協同組合推薦

就任 櫻本 仁也(有野)

退任 西海 勝男(戸田)

#### 峡中・南部農業共済組合推薦

就任 柴田 武洋(加賀美)

退任 小林 正毅(桃園)

### 学校給食費 助成金制度について

市では、小中学校並びに、特別支援学校の小中学部に在籍する子どもが3人以上いる保護者に対し、給食費を助成しています。各学校を通じて「学校給食費助成

金支給請求書」を配付しますので、対象者は手続きをお願いします。

#### 【平成23年度定額支給額】

(3人目以降の児童・生徒が対象)

○小学生1人当たり  
年間44,000円

○中学生1人当たり  
年間49,500円

※ただし、納付された学校給食費を上限額とする。

お問合せ／教育総務課

Tel(282)7777 FAX(282)6427

### 今月の納期限

固定資産税(第2期) 8月1日

国民健康保険税(第1期)

8月1日

後期高齢者医療保険料(第1期)

8月1日

介護保険料(第1期)

※普通徴収の方

8月1日

※座振替で納める方は、座残高をご確認ください。

### アナログ放送が7月24日(日)で終了 地上デジタル放送への対応をお急ぎください!

アナログ放送は、7月24日にすべての放送が終了(完全停波)します。それまでに、地上デジタル放送を視聴するための準備をしないとテレビを見ることができなくなります。

#### ケーブルテレビで視聴している場合

デジタルテレビやケーブルテレビ専用の受信機(STB)で地上デジタル放送をご覧になれます。また、アナログテレビにSTBや地デジ対応チューナーを取り付ければご覧いただける場合もあります。詳しくはご加入のケーブルテレビ局へお問合せください。

#### アンテナで視聴している場合

地上デジタル放送対応の受信機とUHFアンテナが必要です。受信機は、新たにデジタルテレビを購入するほか、アナログテレビに地上デジタルテレビ用チューナーを取り付ける方法もあります。

### でんわ急げ! デジサポへ(地デジで「困った!」は何でも)

○山梨テレビ受信者支援センター(デジサポ山梨) Tel(213)2200

○地デジコールセンター(ナビダイヤル) Tel0570(07)0101

※受付時間は、いずれも平日9:00~21:00、土日祝日9:00~18:00

## 母子・寡婦家庭の みなさんにお知らせ

子どもの進学に必要な資金計画はお済みですか？

大学や高等学校に入学する際には、入学金・授業料のほか、施設設備費や制服代などの経費が必要です。

県では、母子・寡婦家庭の子どもの進学に必要な資金計画について相談に応じています。

まずは、お早めにご相談ください！

### 【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

お問合せ／

山梨県中北保健福祉事務所  
福祉課 Tel(237)1381

## 第61回 社会を明るくする運動

7月は「社会を明るくする運動」の強調月間です。

この運動は、すべての国民が、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、犯罪や非行のない明るい社会を築こうとする全国的な運動です。

本市においても地域の連帯感や家族の絆を更に深め、夢や希望を持って互いに支え合い、安全で安心して暮らせる“明るいまちづくり”をめざしましょう。

お問合せ／

みんなでまちづくり推進課  
Tel(282)6493 Fax(282)6449

## 7月の健康相談 母子健康手帳交付

場 所	実施日	
健康福祉センター (かがやきセンター)	6日	(水)
	13日	
	20日	
	27日	

※都合が悪い場合は、必ず事前にご連絡ください。

受付時間 9:00～11:30

代理の方の場合は後日、本人と連絡を取らせていただきます。

お問合せ／健康増進課

Tel(284)6000 Fax(284)6019

## 花火遊びの 注意事項について

これからの季節、子どもたちが花火遊びをする機会が多くなります。

“花火遊びは、迷惑にならない「場所」と「時間」と「後始末」”  
水バケツを用意して、注意書や使用方法をよく読んで、ルールを守って遊びましょう。

お問合せ／予防課

Tel(283)0119 Fax(284)6071

## 国民年金保険料の 免除制度について

保険料が未納の場合、将来、受給権の確保ができなくなったり、万一の場合の障害基礎年金が受けられなくなることがあります。

経済的に保険料を納めることが困難なときは、未納のままにせず免除制度を利用しましょう。

詳しくは、国保年金課または、竜王年金事務所にご相談ください。

お問合せ／竜王年金事務所

Tel(278)1100 Fax(278)1182

## 夏の交通事故防止 県民運動

期 間

7月21日(木)～8月20日(土)

重点目標

- 高齢者と子どもの交通事故防止
- 飲酒運転の根絶
- 全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
- 自転車の安全利用の推進
- 早めのライト点灯の徹底と反射材使用の推進
- 二輪車の交通事故防止
- 運転中の携帯電話使用禁止の徹底

お問合せ／

みんなでまちづくり推進課

Tel(282)6493 Fax(282)6449

## 空き家バンク登録物件を 求めています！

県外や市外からの移住希望が多く寄せられています。

平成19年度から現在まで、合計38物件の登録があり、17物件が成約し、平均売却価格は833万円です。

賃貸物件の引き合いは非常に多いのですが、登録物件数が不足しています。

面倒な売買手続きも市が委託している(社)山梨県宅地建物取引協会が仲介役となり、安心して任せられます。活用されない空き家がありましたら、お気軽にご相談ください。

お問合せ／政策推進課

Tel(282)6073 Fax(282)1112

## 節水のお願い

今年の夏は、東日本大震災の影響により、電力不足が予想されています。

山梨県で管理する下水道施設では、大量の『汚水』を『きれいな水』にするため、多くの電力を使っています。

下水道施設に入る汚水量の減少による節電効果は大きいものと考えられますので、ご家庭での節水を心がけて頂くようお願いいたします。

お問合せ／下水道課

TEL(282)6409 FAX(284)4889

## 本格的な夏に向けて 節電のお願い

電力消費がピークとなる夏期には電力供給が逼迫する可能性があります。各ご家庭では引き続き節電へのご協力をお願いいたします。

### 【具体的な節電方法】

○エアコンの冷房温度は高めに設定し、フィルターはこまめに清掃をお願いします。

○冷蔵庫の温度設定を強から中にし、扉の開閉回数や時間を減らしていただくようお願いいたします。

○必要な照明以外は消灯をお願いします。また、白熱電球は電球型蛍光灯ランプやLEDランプに交換していただくと、大幅な節電になります。

○電気製品に省エネモードなどがある場合は、ご活用ください。また、長時間使用しない電気製品のプラグはコンセントから抜いていただくようお願いいたします。

お問合せ／東京電力株式会社

TEL0120(995)882

## 内閣総理大臣の 書状を贈呈します

先の大戦において、外地等(事変地の区域または戦地の区域)に派遣され、戦時衛生勤務に従事された旧日本赤十字社救護看護婦及び旧陸軍従軍看護婦の方(慰労給付金受給者は除く)に対して、そのご労苦に報いるため内閣総理大臣名の書状を贈呈しています。

本人または、ご家族などからのご連絡をお待ちしております。  
※請求期限が延長され、平成25年3月31日までとなりました。

お問合せ／

総務省大臣官房総務課管理室

TEL03(5253)5182

## 芦安プール一般開放営業

営業日

7月23日(土)～8月23日(火)

7月、8月の土日祝日

時間 13:00～16:00

利用料 小学生以上1回100円

お問合せ／体育協会

TEL(236)8555

## 多重債務で 悩んでいませんか

関東財務局甲府財務事務所では、無料の多重債務相談窓口を開設しています。

相談員が電話や来庁された人から相談を受け、必要に応じて法律専門家に引継ぎを行っています。

相談時間

月曜日～金曜日(祝祭日を除く)

8:30～12:00、13:00～16:30

連絡・お問合せ／

関東財務局 甲府財務事務所

多重債務相談窓口

TEL(253)2261

## 中小企業退職金 共済制度について

ご存知ですか?「中退共」の退職金制度なら、掛金に国の助成が受けられます。

- ・新規加入や掛金月額を増額する場合、掛金の一部を国が助成します。
- ・掛金は全額非課税で、手数料もかかりません。
- ・従業員ごとの納付状況や退職金試算額を事業主にお知らせします。
- ・退職金は、中退共から直接従業員へ支払われます。
- ・パートの人もご加入いただけます。

お問合せ／

(独)勤労者退職金共済機構

TEL03(3436)0151

## 募集

### 平成24年度 市職員の採用試験案内

募集職種 事務職 7名程度  
土木職 1名程度  
消防職 1名程度

受付

7月19日(火)～8月9日(火)

受付場所 人事課

※試験案内は、7月1日(金)から人事課、各窓口サービスセンターで配布します。

【一次試験】

試験日 9月18日(日)

時間 事務職・消防職9:00～  
土木職13:30～

会場 桃源文化会館

お問合せ／人事課

TEL(282)6084 FAX(282)1112

## 7月・8月採用予定 市臨時職員募集!

### 職種及び募集人員等

○桃源美術館施設管理 2名  
受付業務

締切日 7月8日(金)

試験日 7月14日(木)

※募集案内及び申込書は、人事課で配布します。

お問合せ/人事課

TEL(282)6084 FAX(282)1112

## 警察官採用試験案内 (平成24年4月採用)

### 職種及び採用予定人数

警察官A 男性 18名  
          武道指導 2名程度  
          女性 2名程度  
警察官B 男性 17名程度  
          女性 2名程度

第1次試験日 9月18日(日)

受付

7月20日(水)～8月19日(金)

お問合せ/南アルプス警察署

TEL(282)0110

## みんなでまちづくり 推進会議の委員募集

市民と行政の協働のまちづくりを効果的かつ計画的に推進するため、推進委員を募集します。

募集人員 4名

募集期間 7月29日(金)まで

資格年齢

市内に在住、在勤の20歳以上の方

申込方法

ホームページ・市役所及び各窓口サービスセンターに設置した応募用紙に記入してお申し込みください。

お問合せ/

みんなでまちづくり推進課

TEL(282)6493 FAX(282)6449

## 戦没者遺児による慰霊友好 親善事業の参加募集

### 実施地域

旧満州、旧ソ連、西部ニューギニア、中国、東部ニューギニア、フィリピン、トラック諸島、パラオ諸島、ソロモン諸島、ボルネオ・マレー半島、ミャンマー、インド、マリアナ諸島、マーシャル諸島

賛助金 8万円(沖縄は5万円)

お問合せ/山梨県遺族会

TEL(252)7664

## 南アルプス市協働事業 バリアフリー調査 ボランティア募集

バリアフリーとは何かをみんな考えてみる良い機会です。

ボランティアとして一緒に調査に参加しませんか?

調査開始

7月下旬から6日間程度

調査対象

市内公共施設及び道路

締切日 7月14日(木)

※詳細については直接お問合せください。

申込・お問合せ/福祉課

TEL(282)6197 FAX(282)6095  
支えあう会「ピーチ&グレープ」  
芦沢 TEL・FAX(267)8666

## 平成23年度赤十字社員 (社費)募集のお願い

日本赤十字社の行う各事業は、社員の納める社費によって実施しています。

国内外への人道的事業が強力に実施されるよう、みなさんのご理解とご協力をお願いします。

募集時期は7月～8月の間を予定しています。

お問合せ/福祉課

TEL(282)6197 FAX(282)6095

## 山梨県障害者文化展 出展作品募集

手芸・縫製・工芸・絵画・書道等の作品を募集します。

いずれの作品も規定のサイズがあります。詳しくは福祉課・各窓口サービスセンターにお問い合わせください。

※1人(1グループ)1点

締切日 8月5日(金)

お問合せ/福祉課

TEL(282)6197 FAX(282)6095

## 無料相談

### 無料法律相談(要予約)

開催日 7月8・22日(金)

時間 13:00～16:00

場所 予約時に確認

要件 市内に住所があること。

※予約は随時受付しています。

※相談回数は1人年1回。

お問合せ/

みんなでまちづくり推進課

TEL(282)6493 FAX(282)6449

### 年金・賃金・労災などの 相談会

開催日 7月8日(金)

時間 10:00～16:00

場所 働く婦人の家

お問合せ/観光商工課

TEL(282)6294 FAX(282)6279

### 宅建協会(不動産) 無料相談

開催日 7月20日(水)

時間 13:30～16:00

場所

若草窓口サービスセンター

お問合せ/

みんなでまちづくり推進課

TEL(282)6493 FAX(282)6449

## 心配事相談

開催日/相談員

7月6日(水) 行政相談委員・  
母子相談員・障がい者相談員  
7月13日(水) 消費生活相談員・  
人権擁護委員・母子相談員  
7月20日(水) 人権擁護委員・  
民生児童委員・行政相談委員  
7月27日(水) 消費生活相談員・  
民生児童委員・障がい者相談員  
8月3日(水) 行政相談委員・  
母子相談員・障がい者相談員  
時 間 13:30~15:30  
場 所 社会福祉協議会本所

お問合せ/社会福祉協議会

Tel(283)4121 Fax(283)4167

## 行政相談

開催日/場所

7月15日(金) 本庁舎、  
白根窓口サービスセンター  
7月20日(水)(心配ごと相談)  
若草窓口サービスセンター  
8月3日(水)(心配ごと相談)  
若草窓口サービスセンター  
8月5日(金)  
芦安健康管理センター  
時 間 13:30~15:30  
お問合せ/  
みんなでまちづくり推進課  
Tel(282)6493 Fax(282)6449

## 結婚相談

開催日 8月1日(月)

時 間 9:00~15:00  
18:30~20:30

場 所 櫛形社会福祉会館

持ち物 全身が写った写真、印鑑

お問合せ/社会福祉協議会

Tel(283)1225

## 社会保険労務士による ねんきん特別便・定期便 相談会

開催日 7月21日(木)  
時 間 9:00~12:00  
13:00~16:00

場 所

白根窓口サービスセンター  
持ち物  
ねんきん特別便または定期便、  
年金手帳または年金証書

お問合せ/竜王年金事務所

Tel(278)1100 Fax(278)1182

## 「きこえ」と「ことば」の相談会 (要予約)

子どもの「きこえ」「ことば」のこ  
とで不安はありませんか。

開催日 7月13日(水)~16日(土)  
時 間 9:00~17:00

場 所 県立ろう学校  
(山梨市大野1009)

対 象 0歳児から大学生

申 込 電話・ファックス

締切日 7月8日(金)

お問合せ/きこえとことばの相談  
支援センター

Tel0553(22)1378

Fax0553(22)6419

## 夏のEye愛ひとみ 相談会(要予約)

目のことでお悩みの方は、お気  
軽にご相談ください。

開催日 7月9日(土)、10日(日)  
8月27日(土)、28日(日)

時 間 10:00~15:00

場 所 県立盲学校  
(甲府市下飯田2-10-2)

相談費用 無料

申 込 前日までに電話連絡。

※入学相談ではありません。

お問合せ/県立盲学校 Eye愛ひ  
とみ相談支援センター 吉田

Tel(226)3361 Fax(226)3362

## 県立盲学校 学校見学及び入学相談

学校見学及び入学相談を行っ  
ています。詳細は電話等でお問い  
合わせください。

授業見学週間

7月11日(月)~15日(金)

場 所 県立盲学校  
(甲府市下飯田2-10-2)

申 込 事前に電話予約

お問合せ/県立盲学校 教務係

Tel(226)3361 Fax(226)3362

## イベント・講演会等

### 男女共同参画出前講座

地域や学校、事業所、グループ  
で行う研修会や講演会などに、市  
から講師を無料で派遣します。

対 象

おおむね20人以上参加できる  
市内の事業所・団体・グループ  
など

期 間 7月~24年2月

時 間 1~2時間程度

場 所 市内

※会場の手配や準備は主催者側  
でお願いします

内容例

- ①男女共同参画ってなあに?
- ②男女共同参画のまちづくり
- ③自分らしい生き方とは
- ④子育ての楽しみ方
- ⑤ワーク・ライフ・バランスにつ  
いて
- ⑥その他男女共同参画社会づ  
くりに関すること

※講師や内容は、主催者のみなさ  
んと市が相談して決めます。

お問合せ/

みんなでまちづくり推進課

Tel(282)6493 Fax(282)6449

## 包帯法と炊き出し訓練

男女共同参画は家庭から。  
災害が起きてしまったとき、家庭で誰もが出来る三角巾を用いた包帯法と、非常食の炊き出し訓練を体験してみましょう!

対象 市内在住の方  
定員 30名(先着順)  
日時 7月29日(金)  
時間 9:30~12:30(予定)  
場所 櫛形健康センター  
参加料 無料

お問合せ/  
みんなでまちづくり推進課  
Tel(282)6493 Fax(282)6449

## チロル学園 夏休み短期山村留学

チロル学園で、学習活動や野外活動などを体験してみよう。

開催日 7月27日(水)~30日(土)  
3泊4日  
場所 チロル学園  
対象者 市内小学3~6年生  
(芦安地区は除く)  
定員 14人  
参加費 5,000円  
締切日 7月15日(金)

お問合せ/チロル学園  
Tel(288)2711

## 日本銀行甲府支店 親子見学会

日本銀行の紹介、模擬1億円の重さ体験など

開催日 8月5日(金)  
時間 13:00~16:30  
場所 日本銀行甲府支店  
※若草窓口サービスセンターからバスで出かけます。

対象者  
小学4~6年生の子どもと、その保護者(祖父母も含む)  
定員 先着12組(24名)  
受付 7月4日(月)~15日(金)

お問合せ/  
みんなでまちづくり推進課  
Tel(282)6493 Fax(282)6449

## 櫛形山 フラワートレッキング

櫛形山に咲く夏の花をゆっくり歩きながらガイドします。

開催日 8月7日(日)  
時間 8:15分集合  
集合場所 県民の森第2駐車場  
コース 池の茶屋登山道→山頂→裸山→アヤメ平→見晴らし平

対象  
小学生以上で、山歩きができる方(小学生は大人同伴)  
参加料 500円(保険料、資料代)  
定員 先着20名  
受付 7月1日(金)開始

※事前に電話かファックスでお申込みください。  
ファックスの場合、表題を「8月7日フラワートレッキング」とし、全員の氏名、代表者の住所、連絡先を記入してください。申込者に後日詳細資料を郵送します。

申込・お問合せ/森林科学館  
Tel(283)5718 Fax(283)6313

## 文化財課・わかくさ図書館合同企画 安藤家で昔あそびと おはなし会

暑い夏を広くて涼しい安藤家住宅で、昔あそびをしたり、おはなしを聞きましょう。遊んだあとは、囲炉裏で焼いた薄焼きをおやつで食べましょう。

開催日 7月29日(金)  
時間 14:00~  
場所 重要文化財安藤家住宅  
対象者 小学生  
参加費 無料  
定員 30名(要申込)  
受付 7月1日~

申込・お問合せ/文化財課  
Tel(282)7269 Fax(282)6427  
わかくさ図書館(土・日曜日)  
Tel(283)1501

## ひとり親家庭の親子 レクリエーション開催

対象者  
市内在住のひとり親家庭の親子(子どもは高校生以下)

○第1回目  
開催日 8月5日(金)  
定員 50名(先着順)  
場所 樹園  
内容 バーベキュー交流会

○第2回目  
開催日 8月19日(金)  
定員 120名(先着順)  
行き先 東京ディズニーランド

受付 7月1日(金)~22日(金)  
(土日は除く)

申込  
社会福祉協議会本所、各事業所及び市役所に置いてある申込書に記入し現金を添えて社会福祉協議会までお申込みください。電話での受付はいたしません。  
参加申込みは、どちらか片方に限ります。

お問合せ/社会福祉協議会  
Tel(283)4121

## 小笠原長清公顕彰会 基礎講座「甲斐源氏と 小笠原家の伝統」

開催日 7月20日(水)  
時間 19:30~21:00  
場所 櫛形生涯学習センター  
講師 文化財課職員  
定員 40名程度  
参加料 無料

申込方法  
ハガキにて住所・氏名・電話番号を記載し、下記へ郵送  
〒400-0303  
南アルプス市上今井928  
津久井 豊徳 宛て  
締切日 7月15日(金)

お問合せ/津久井  
Tel(284)2087

## 生涯学習講座のご案内

申込・お問合せ / 教育委員会 生涯学習課

Tel (282) 7778 Fax (282) 6427

※各講座とも応募者多数の場合は抽選となります。  
※定員以下の場合には開講できないこともあります。

### 親子初級登山教室

～身近なスポット!家族登山にお勧めの  
夜叉神峠に登ります～

開催日 7月24日(日)

時 間 9:00～15:00

集合場所

白根窓口サービスセンター北駐車場

受講料 親子1組300円(保険料含む)

定 員 親子10組

受 付 7月1日(金)～14日(木)

### 親子望遠鏡作り教室

～望遠鏡作りに挑戦!簡単に作れますよ～

開催日 8月6日(土)

時 間 16:00～17:30

場 所 ふるさと天文館

受講料 親子1組100円

材料費 望遠鏡1セット1,100円

定 員 親子15組

受 付 7月1日(金)～21日(木)

### 親子パワーストーンプレスレット作り

～親子で運氣UP↑流行のパワーストーン  
プレスレットを作っちゃおう!～

開催日 7月23日(土)

時 間 13:30～15:00

場 所 働く婦人の家

受講料 親子1組100円

材料費 1,500円(プレスレット親子2人分)

定 員 親子15組

受 付 7月1日(金)～14日(木)

### 親子陶芸教室

～夏休みに自分だけのオリジナル陶器  
(マグカップ・お皿など)を作ろう!～

日 時 7月23日(土) 9:00～12:00(造形)

8月6日(土) 9:00～10:30(色付け)

場 所 豊文化教室(豊小学校北側)

受講料 親子1組100円

材料費 親子1組500円(粘土代)

定 員 親子15組

受 付 7月1日(金)～14日(木)

## 生涯学習課主催事業

申込・お問合せ / 教育委員会 生涯学習課

Tel (282) 7778 Fax (282) 6427

### 甲西子どもまつり

～工作体験などに挑戦～

対象者 小中学生

開催日 7月26日(火)

時 間 10:00～14:00

会 場 甲西農村環境改善センター

※キーホルダー作り等の無料の工作があります。



### スポレック教室

開催日 7月12日(火)、28日(木)

場 所 櫛形総合体育館

時 間 20:00～

参加費 無料

申 込 不要

持ち物 運動のできる服装、室内シューズ

### 夏季初心者子どもスイミング教室

8月上旬から9月上旬にかけて、初心者子どもスイミング教室を開催します。内容、申込方法等については、生涯学習課及び、各窓口サービスセンターにある募集要項をご覧ください。

対 象 4歳から小学生までの初心者

受 付 7月4日(月)～8日(金) ※期間厳守

### 伝承館ものづくり教室 ミニ縄文土器をつくろう

開催日 8月3日(水)  
時間 10:00~12:00位  
場所 ふるさと文化伝承館  
材料費 300円  
定員 申込順20名まで

申込・お問合せ/  
ふるさと文化伝承館  
Tel(282)7408 FAX(285)7113

### 竹楽器製作体験教室 「たけたけ竹っておもしろい!」

竹楽器を作って、東京楽竹団と一緒にコンサートに出演!自分で作った楽器をステージで演奏してみましよう!

開催日 8月6日(土)  
時間 13:30(受付13:00)  
場所 桃源文化会館  
講師 東京楽竹団  
対象者 小学生(保護者同伴)  
定員 50名(先着順)  
受講料

2,000円(材料費・保険料・コンサート参加料込)

受付 6月25日(土)~  
※定員になり次第、締切り。  
主催 (財)桃源文化振興協会

お問合せ/  
檜形生涯学習センター  
Tel(282)7286

### 東京楽竹団 「バンブーコンサート」

開催日 8月7日(日)  
開演 15:00(開場14:30)  
場所 檜形生涯学習センター  
参加料 一般1,200円  
高校生以下700円  
主催 (財)桃源文化振興協会

お問合せ/  
檜形生涯学習センター  
Tel(282)7286

### 夏休みオルガン たんけんたい!

パイプオルガンってどうして  
いろいろな音が出るんだろう?

クイズをしたり、一緒に歌を歌ったり、みんなで楽しい探検に出発だ~!

開催日 7月31日(日)  
時間 開演14:00(開場13:30)  
場所 桃源文化会館  
演奏 平井 靖子  
お話 佐藤 和子

入場料  
ステージ券:800円  
※小学生限定、先着80名  
要申込  
客席券:500円(3歳以上)  
※どなたでも可。

主催 (財)桃源文化振興協会  
お問合せ/桃源文化会館  
Tel(284)3411

### 甲州弁講演会

「キャン・ユ・スピーク 甲州弁?」の五緒川津平太(ごっちょがわ つっぺえた)さんの楽しい講演会を開きます。

開催日 7月23日(土)  
時間 19:30~(開演)  
場所 若草生涯学習センター  
参加費 無料  
主催 シャンブレイ

お問合せ/  
若草生涯学習センター  
Tel(283)8311

### 2011スイミング フェスティバル開催

水泳記録会・ゲーム・お楽しみ  
抽選会を行います。

開催日 7月31日(日)  
時間 13:00~16:00  
場所 檜形コミュニティープール  
対象者 小学生

お問合せ/体育協会  
Tel(236)8555

### 第7回 グリーンスクール2011

市内の子どもたちが親元を離れて共同生活を送ることで自立心を養い、友情を育むきっかけを支援します。

開催日 7月30日(土)~31日(日)  
※1泊2日  
場所 ウッドビレッジ伊奈ヶ湖  
参加費 5,000円  
対象者 市内小学3~6年生  
定員 30名  
申込・お問合せ/  
一般社団法人  
南アルプス青年会議所  
Tel(284)2205 FAX(282)2256

### 3世代ふれあい祭り

開催日 7月17日(日)  
場所 働く婦人の家  
時間 8:15~11:30  
内容 クラフト工作、小物づくり、楽しいマジック教室等

お問合せ/  
青少年育成檜形地区民会議  
事務局 石川カウンセラー  
Tel(282)7348

### 中巨摩学校保健会 学習会

どなたでも参加可能です。入場無料です。

開催日 7月13日(水)  
時間 15:30~17:00  
場所 桃源文化会館  
演題 『ここで生き ここで  
幸せな最期を迎える』  
講師 長田忠孝 先生  
(飯富病院名誉院長、峡南在宅  
医療支援センター長)

お問合せ/  
中巨摩学校保健会事務局  
豊小学校 齊藤・芦沢  
Tel(283)5115

東京方面への  
市民レクリエーション

開催日 8月20日(土) 日帰り  
対象者 市民  
参加費 8,500円  
定員 70人(バス2台)  
受付  
8月5日(金)9:00~12:00  
※櫛形生涯学習センター内で  
受付(参加費持参)

お問合せ/櫛形文化協会 櫻田  
Tel(282)3290

市民からのお知らせ

ベビーマッサージ  
体験会

赤ちゃんと癒しの時間を楽し  
みましょう!  
開催日 7月7日(木)  
時間 10:30~12:00  
場所 若草生涯学習センター  
年齢 2ヵ月から1歳半位  
持ち物 バスタオル・オイル・水  
参加費 無料

お問合せ/荻野  
Tel080(5032)8252

夏の幼稚園体験  
希望者受付中

毎日が楽しくてたまらない!  
バンビのイメージプログラム  
を親子で体験!

開催日 8月2日(火)  
時間 9:30~12:00  
対象者

来年度入園をお考えの親子  
内容  
コーナー遊び、サークルタイム、  
クラフト、水遊びなど

参加費 無料  
申込 電話予約

お問合せ/  
バンビバイリンガル幼稚園  
Tel(280)0500

5月の入札結果

市役所関係

入札日	件名	履行場所	請負者	契約金額(円)
5月12日	広河原ヘリポート整備工事	芦安芦倉地内	不調	
5月12日	ウッドビレッジ伊奈ヶ湖コインシャワー修繕工事	上市之瀬地内	(有)長沼住建	5,650,000
5月12日	北岳山荘電気配線改善工事	芦安芦倉地内	青木電工(株)	4,610,000
5月26日	生活保護診療報酬明細書点検業務委託	南アルプス市内	(株)ニチイ学館	201,000
5月26日	高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画策定業務委託	小笠原地内	(財)山梨総合研究所	1,809,524
5月26日	平成23年度情報系プリンタトナーカートリッジ購入	小笠原地内	(有)丸栄商事	876,000
5月26日	化学防護服(5着)購入	十五所地内	(有)ヤマト商事	2,930,000
5月26日	公用車リース(八田窓口サービスセンター)	小笠原地内	(株)ユニオックス	73,500
5月26日	印刷機リース(白根窓口サービスセンター)	飯野地内	アルプス事務機(有)	136,800
5月26日	印刷機リース(甲西中学校)	古市場地内	(有)協和堂	115,200
5月26日	印刷機リース(大明小学校)	古市場地内	(有)協和堂	115,200
5月26日	印刷機リース(落合小学校)	落合地内	(有)協和堂	115,200
5月26日	印刷機リース(南湖小学校)	西南湖地内	(有)協和堂	115,200
5月26日	紙折機リース(若草中学校)	加賀美地内	アルプス事務機(有)	57,600
5月30日	遊・湯プール天窓改修工事	鏡中條地内	(有)磯野建設	2,600,000
5月30日	千段の滝歩道補修工事	芦安安通地内	(株)伊東組	1,430,000
5月30日	若草グラウンド防球ネット改修工事設計監理業務委託	寺部地内	一級建築士事務所 創設計	1,630,000

お問合せ 管財契約課 電話(282)6092

企業局関係

入札日	件名	履行場所	請負者	契約金額(円)
5月24日	企業局庁舎2階総合複写機レンタル	飯野地内	㈱甲陽	239,400
5月24日	H24石綿セメント管解消に伴う配水管布設替工事設計業務委託	上八田・十五所地内	オリジナル設計㈱山梨営業所	7,970,000
5月24日	H22石綿セメント管解消に伴う配水管布設替工事箇所舗装本復旧測量設計業務委託	有野地内	(有)山梨ジオテック	2,060,000

お問合せ 企業局総務課 電話(282)2016

「情報ひろば」は抜きとってご利用ください。