

実り豊かな生活文化都市

2025
(令和7年)

広報
ちゅうおう

3

No.229



伝統の無添加みそづくり

- 特集1 桃と桜のサイクリング
リニアライドやまなし中央 …P2-3
- 特集2 福祉課からのお知らせ …P4-5
- 特集3 財務書類の概要を公表します …P6-9



桃と桜のサイクリング

リニアライドやまなし中央

2025.3.23 SUN

中央市を起点に、桃と桜が共演するお花見サイクリングイベント「桃と桜のサイクリング2025～リニアライドやまなし中央」を開催します！今年も特色あるエイドステーションで、たくさんのおいしいグルメをおもてなしをして、市の観光や特産品を紹介します。当日沿道を走行するサイクリストを見かけたら、温かい声援をお願いします♪



モモンガのモモちゃん
桃と桜のサイクリングイメージキャラクター

市役所駐車場とリサイクルステーションの利用制限について

下記の施設が利用できなくなります。ご不便をお掛けしますが、ご協力をお願いします。

▶市役所本館前・南側駐車場
制限期間
3月22日(土) 午前8時30分～
23日(日) 午後5時

▶田富24時間リサイクルステーション
制限期間
3月22日(土) 午前8時30分～
23日(日) 午後5時

※期間中は、玉穂・豊富支所のリサイクルステーションをご利用ください。
※3月22日(土)は、市役所南側の出入口をご利用ください。

主催 桃と桜のサイクリング実行委員会
後援 中央市
協賛 協賛企業の一覧は大会HPをご覧ください。
協力 甲府市、笛吹市、中央市商工会青年部(順不同)

→問合せ
桃と桜のサイクリング実行委員会
☎274-8561



大会HPは
コチラ

ゲストライダー



今中 大介さん

甲府市在住。1996年、ツール・ド・フランスに出場。サイクリングイベントへの出演やレース解説などを行う。



石垣 美帆さん

東京コレクションや雑誌の表紙も飾るファッションモデル。フィットネスインストラクターとしても活動。

サイクリングMC



いしいそうたるうさん

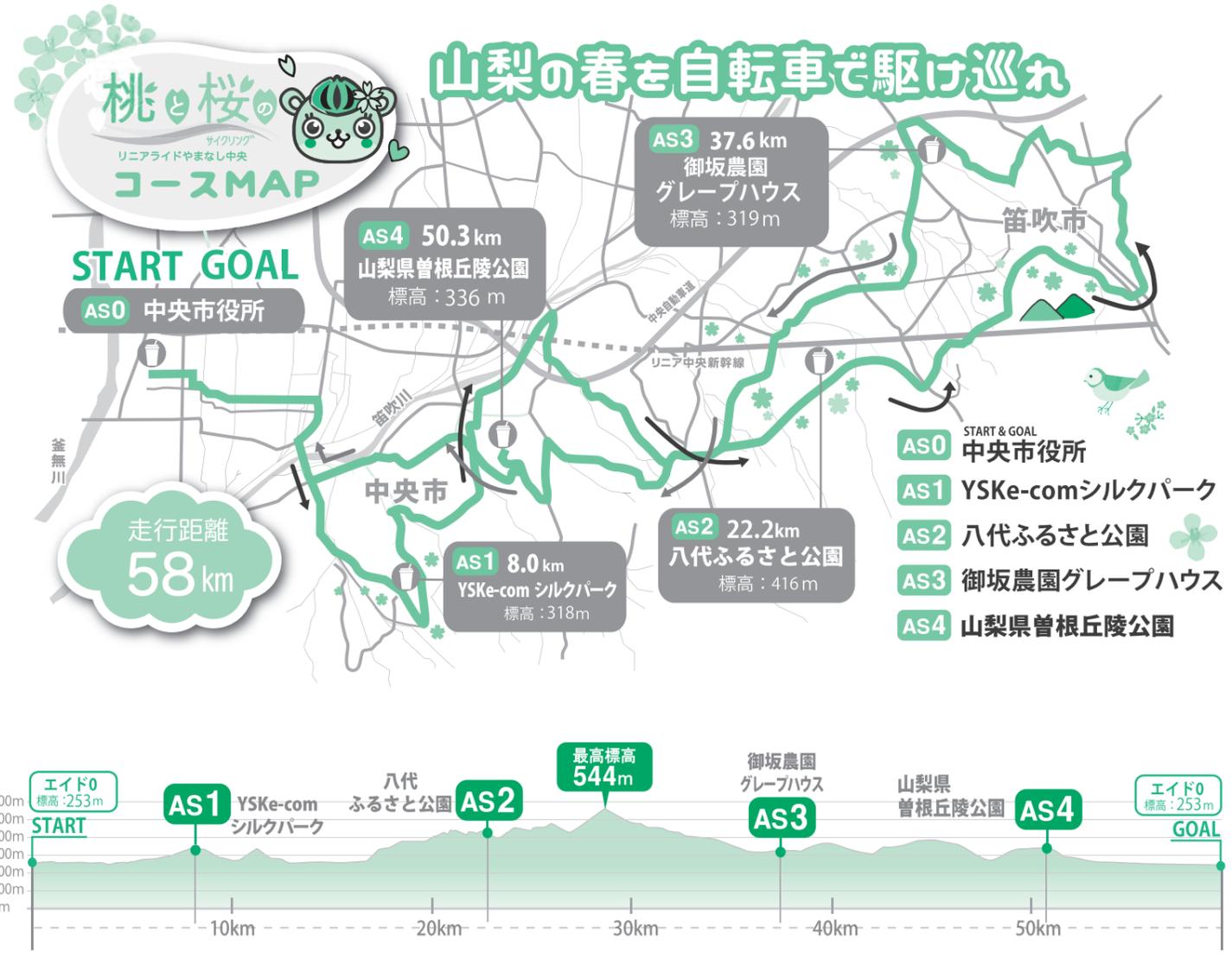
2011年、よしもと山梨県住みます芸人に就任。市民参加型の舞台の演出や県内各地のイベントに多数出演。

県央ネットやまなし観光エリア観光アンバサダー



高瀬 真奈さん

甲府市出身のモデル。凛とした透明感あふれるヴィジュアルで注目を集め、雑誌や広告を中心に幅広く活躍。



福祉課からのお知らせ

令和7年4月から、新たに「重層的支援体制整備事業」と「成年後見制度利用促進体制整備事業」がはじまります。
事業実施のため、福祉部福祉課に「**ふくし連携支援担当**」を設置します。

→問合せ 福祉課 ☎274-8544



重層的支援体制整備事業を構成する5つの事業

包括的相談支援

既存の相談支援を一体的に実施し、相談者の世代や相談内容等に関わらず、相談を幅広く受け止めます。

多機関協働

課題が複雑化・複合化した相談に対し、支援機関の役割分担や支援の方向性を検討します。

アウトリーチ

必要な支援が届いていない人へ、訪問などにより支援を届けます。

参加支援

支援対象者のニーズや状態にあった、社会とのつながりづくりを支援します。

地域づくり

地域で支え合い活動が活発化するように、地域における交流の場や居場所の確保を進めていきます。

重層的支援体制整備事業

社 会福祉法の改正により、令和3年4月に「重層的支援体制整備事業」が創設されました。市では、令和5年度からの準備期間を経て、令和7年4月から本格実施します。

この事業は、既存の相談支援や地域づくりの取り組みを活かし、高齢・障がい・子ども・生活困窮などの分野別の支援体制では対応しきれないような複雑化・複合化した課題に対応する包括的な支援体制を整備するものです。この事業を通して、人と人、人と資源が世代や分野を超えてつながることで、住民一人ひとりの暮らしと生きがい、地域を共に創っていく地域共生社会の実現を目指します。

各相談窓口

各相談窓口が連携して包括的相談支援体制を構築します。

子どもに関すること

子ども家庭センター
(子育て支援課内)
☎274-8585

妊婦・乳幼児に関すること

子ども家庭センター
(子育て支援課内)
☎274-8542

障がい者(児)に関すること

福祉課 障がい福祉担当
☎274-8544
障がい者相談支援センター穂のか
☎274-1100

高齢者に関すること

地域包括支援センター
(長寿推進課内)
☎274-8558

生活困窮に関すること

中央市社会福祉協議会
(自立相談支援機関)
☎274-0294

生活保護に関すること

福祉課 社会福祉担当
☎274-8544

ひきこもりに関すること

福祉課 ふくし連携支援担当
☎274-8544

女性支援・配偶者からの暴力被害に関すること

福祉課 ふくし連携支援担当
☎274-8544

※どこに相談すればよいのか分からない場合は、ふくし連携支援担当にお問い合わせください。

成年後見制度利用促進体制整備事業

成 年後見制度が必要な人がその人らしく住み慣れた地域で暮らしていくために、本人の意思を尊重しながら、本人に身近な親族、医療、福祉、地域等の関係者などさまざまな人がチームとなって支援していく仕組みづくりや、成年後見制度の利用促進などを行う「**中核機関**」を設置します。

中核機関の機能を適切に果たせるよう、福祉課が中心となって、高齢者、障がい者などのそれぞれの相談機関と連携して取り組んでいきます。

中核機関

- ▶福祉課 ふくし連携支援担当(事務局)
- ▶福祉課 障がい福祉担当
- ▶長寿推進課(地域包括支援センター)
- ▶社会福祉協議会(あんしんサポートセンターちゅうおう)

広報・啓発

広報などでの制度の周知、市民や支援者の人向けに権利擁護に関する研修会などを実施します。

相談

適切な制度の利用に向けて相談支援、情報提供などを行います。必要に応じて専門機関へつなぎます。

中核機関の役割

親族の申立て支援

申立ての際の書類作成などの支援を行います。

後見人等支援

後見人等として活動している人と連携し、継続的な支援を行います。

受任者調整

後見人等候補者に関わる相談や調整を行います。

成年後見制度とは…

認知症、知的障がい、精神障がいなどによって、物事を自分で決めることに不安や心配のある人が、様々な契約や手続きをするときに不利益をこうむったり、人としての尊厳がそこなわれることのないよう支援する制度です。

成年後見制度相談窓口

成年後見制度をはじめとする権利擁護に関する相談に応じます。

制度全般に関すること

福祉課 ふくし連携支援担当
☎274-8544

障がい者(児)に関すること

福祉課 障がい福祉担当
☎274-8544
障がい者相談支援センター穂のか
☎274-1100

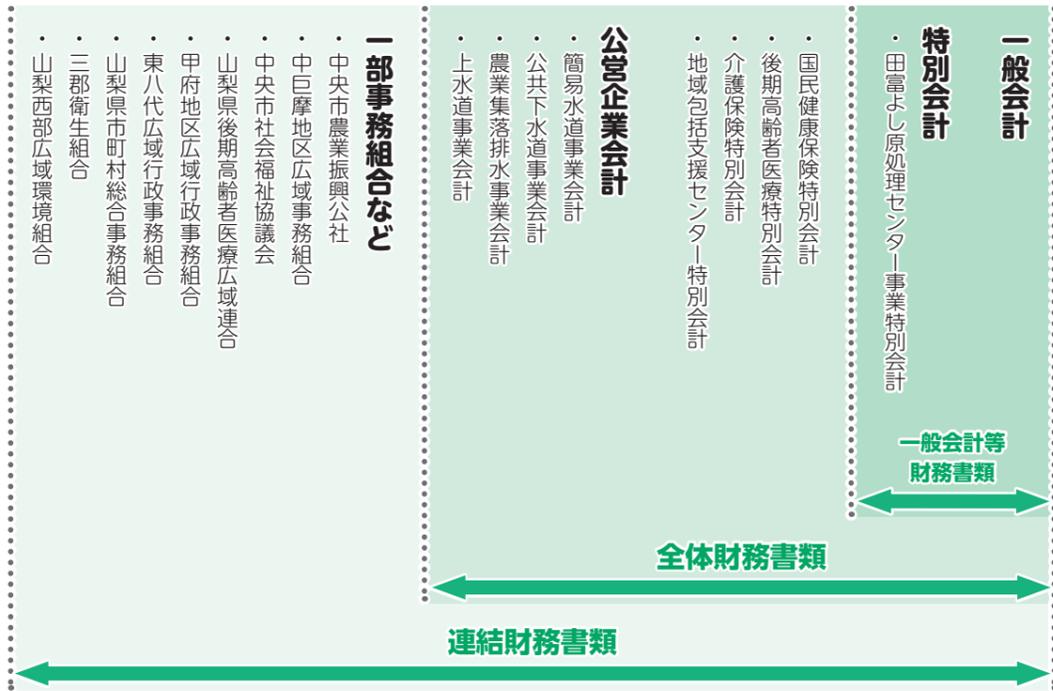
高齢者に関すること

地域包括支援センター
(長寿推進課内)
☎274-8558

制度全般・日常生活自立支援事業に関すること

中央市社会福祉協議会
(あんしんサポートセンターちゅうおう)
☎274-0294

中央市の財務書類の対象となる会計



※一般会計等財務書類に特別会計と公営企業会計を加えた「全体財務書類」と、一部事務組合などの財務書類を連結させた「連結財務書類」は、今後、市HPなどで公表します。



令和5年度決算

財務書類の概要を公表します

総務省から示された財務書類作成に関する指針である「統一的な基準」に基づき、財務書類を作成したのでお知らせします。

→問合せ 財政課 ☎274-8513



統一的な基準とは

地方公共団体の会計では、予算の適正な執行を重視するため「現金主義」が採用されてきましたが、「現金主義会計」は単式簿記であり、その年の収入と支出の状況は明確でわかりやすい反面、今まで整備してきた建物や道路などの資産や、それらを整備するために借り入れた地方債などの負債の状況を把握することが難しいという点がありました。

「統一的な基準」は、この点を補完するものとして「発生主義」を採用した地方公会計の整備を促進させるものです。

発生主義会計でわかること

「発生主義会計」は複式簿記であることから、現金支出を伴わないコスト（減価償却費や退職手当引当金など）や、資産・負債の状況が把握できるという特徴があります。また、「発生主義会計」により作成される財務書類は4つの表で構成されています。

- ① 貸借対照表(バランスシート)
- ② 行政コスト計算書
- ③ 純資産変動計算書
- ④ 資金収支計算書

この4つの表には相関関係があり、分析することで市全体の財務状況を把握することができます。

財務書類の公表について

市では、平成29年4月から地方公会計を導入し、平成29年度決算から統一的な基準に基づく財務書類を作成・公表しています。今回公表するのは、一般会計に田富よし原処理センター事業特別会計を加えた令和5年度一般会計等財務書類です。

一般会計等財務書類の相互関係

資金収支計算書

(令和5年4月1日～令和6年3月31日)

1年間の資金収支の状態(資金利用状況や資金獲得能力)を3つの収支区分で示したものです。

前年度末資金残高	19億6,229万円
本年度資金収支額	△2億2,321万円
業務活動収支	19億2,391万円
投資活動収支	△17億5,810万円
財務活動収支	△3億8,902万円
本年度末資金残高	17億3,908万円
本年度末歳計外現金残高	1,292万円
本年度末現金預金残高	17億5,200万円

行政コスト計算書

(令和5年4月1日～令和6年3月31日)

資産形成につながらない行政サービスなどに1年間でかかった費用と、その対価として得られた収入を示しています。

経常費用	128億1,196万円
業務費用(人件費や物件費など)	68億54万円
移転費用(社会保障給付など)	60億1,142万円
経常収益	9億5,730万円
純経常行政コスト	118億5,466万円
臨時損失(資産売却損など)	4,463万円
臨時利益(資産売却益など)	652万円
純行政コスト	118億9,277万円

純資産変動計算書

(令和5年4月1日～令和6年3月31日)

1年間で貸借対照表の純資産がどのように変動したかを示したものです。

前年度末純資産残高	397億5,011万円
本年度純資産変動額	5億383万円
純行政コスト(△)	△118億9,277万円
財源(税金など)	123億8,068万円
その他	1,592万円
本年度末純資産残高	402億5,394万円

貸借対照表

(令和6年3月31日現在)

基準日(令和6年3月31日)時点の、財政状態(資産と負債のバランス)を示したものです。

【資産の部】

固定資産	519億4,813万円
有形固定資産	468億2,919万円
事業用資産(庁舎・学校など)	241億5,226万円
インフラ資産(道路・河川など)	225億3,316万円
物品	1億4,377万円
無形固定資産	9,097万円
投資その他の資産	50億2,797万円
流動資産	52億9,375万円
現金預金	17億5,200万円
基金(財政調整基金・減債基金)	34億5,802万円
未収金など	8,373万円
資産合計	572億4,188万円

【負債の部】

固定負債(償還期限が1年を超える債務)	154億4,960万円
地方債	147億5,466万円
退職手当引当金など	6億9,494万円
流動負債(償還期限が1年以内の債務)	15億3,834万円
1年以内償還予定地方債	13億4,504万円
賞与等引当金など	1億9,330万円
負債合計	169億8,794万円

【純資産の部】

純資産合計(資産と負債の差額)	402億5,394万円
負債と純資産の合計	572億4,188万円

3つの視点から

前年度と比較すると…

1 資産形成度

「将来世代に残る資産はどのくらいあるか」

貸借対照表上の資産額を市民1人あたりに置き換えると、186万7千円になりました。

大型建設事業の完了などに伴い資産が増加したことで、前年度と比較して1万3千円増加しました。

市民1人あたりの総資産額

186万7千円

(前年度 185万4千円)

$$= \frac{\text{資産合計}}{\text{人口}(\ast)}$$



※人口は令和6年1月1日現在の3万657人で算出しています。

保有している有形固定資産のうち、償却資産の取得価額などに対する減価償却累計額の割合を算出することで、耐用年数に対して資産の取得からどの程度経過しているのかを全体として把握することができます。

田富北小学校の移転整備工事の完了などにより指標では前年度から1.5%減少しましたが、市の所有する資産全体の老朽化が徐々に進んでいる状況であることがわかります。

有形固定資産減価償却率

61.4%

(前年度 62.9%)

$$= \left(\frac{\text{減価償却累計額}}{\text{有形固定資産合計} + \text{減価償却累計額}} \right)$$

※土地などの非償却資産を除く

2 世代公平性

「将来世代と現世代との負担の分担は適切か」

社会資本等形成に係る将来世代の負担がどの程度あるのかを把握することができます。

3 持続可能性

「どのくらい借金があるか」

貸借対照表上の負債額を市民1人あたりに置き換えると55万4千円となり、前年度に比べ9千円減少しました。

田富北小学校移転整備事業や都市公園建設事業、田富小学校長寿命化改修事業などに係る地方債を発行しましたが、地方債の償還支出がこれを上回ったことが主な減少要因です。

市民1人あたりの負債額

55万4千円

(前年度 56万3千円)

$$= \frac{\text{負債合計}}{\text{人口}(\ast)}$$

業務活動収支(支払利息を除く)と投資活動収支(基金積み立て支出、基金取り崩し収入を除く)の合算額を算出し、政策的経費をその時点の収入などでどれだけまかなえているかを表す指数です。

この指数が黒字の場合は、その年度の歳入で市債の元金を除いた歳出をまかなえていることとなります。指標は黒字となりましたが、投資活動支出内の公共施設等整備費支出が大幅に増加したため、黒字額は前年度から大きく減少しています。

将来世代負担比率

21.7%

(前年度 21.4%)

$$= \frac{\text{地方債合計}}{\text{※臨時財政対策債など特別地方債を除く 有形・無形固定資産合計}}$$

基礎的財政収支(プライマリーバランス)

2億4,152万円

(前年度 6億6,532万円)

$$= \text{業務活動収支(支払利息除く)} + \text{投資活動収支(基金除く)}$$

社会保障に経費その他社会保障施策の経費に

4億4,409万8千円

(地方消費税交付金の社会保障財源化分)

を充当しました

(単位：千円)

事業名	経費	財源内訳				
		特定財源			一般財源	
		国・県支出金	地方債	その他	地方消費税交付金(うち社会保障財源化分)	その他
老人保護措置事業	11,498			1,330	3,041	7,127
在宅福祉・介護予防事業	995	125			260	610
特別障害者手当等給付事業	11,267	8,544			814	1,909
心身障害者手当等給付事業	24,348			12,466	3,553	8,329
障害者自立支援給付費(介護給付費等)事業	537,403	413,300			37,114	86,989
障害者自立支援給付費(補装具費)支給事業	6,822	6,270			165	387
障害児通所給付費等事業	213,573	177,168			10,887	25,518
地域生活支援事業	19,541	7,259			3,673	8,609
子どものための教育・保育給付事業(私立)	614,867	450,322		3,835	48,062	112,648
子育てのための施設等利用給付事業	4,962	4,962				
延長保育・病児保育事業	8,442	4,936			1,048	2,458
実費徴収に係る補足給付事業	9	9				
障がい児保育対策事業	444				133	311
一時預かり事業	2,163	2,085			23	55
地域子育て支援拠点事業	4,692	3,772			275	645
児童入所施設措置事業	3,890	3,364			157	369
児童扶養手当支給事業	106,960	35,598		122	21,305	49,935
ひとり親家庭支援事業	2,340	1,662			203	475
児童手当支給事業	421,566	357,202			19,249	45,115
準要保護児童就学援助事業(小学校)	4,015	196		2,444	411	964
準要保護児童就学援助事業(中学校)	4,701	215		3,059	427	1,000
生活保護費扶助事業	298,289	220,355		7,217	21,149	49,568
小計	2,302,787	1,697,344		30,473	171,949	403,021
国民健康保険特別会計繰出事業	197,348	126,036			21,326	49,986
介護保険特別会計繰出事業	283,411	20,607			78,594	184,210
後期高齢者医療広域連合事業	247,861				74,125	173,736
後期高齢者医療特別会計繰出事業	61,816	46,362			4,622	10,832
小計	790,436	193,005			178,667	418,764
重度心身障害者医療費助成事業	111,147	50,006		11,122	14,959	35,060
障害者自立支援医療費給付事業	31,153	30,164			296	693
ひとり親家庭医療費助成事業	19,853	9,687		434	2,910	6,822
子ども医療費助成金支給事業	157,757	22,196		58,920	22,920	53,721
養育医療費助成事業	1,006	834		171	1	
保健衛生総務費事業	17,121	445			4,987	11,689
予防接種事業	67,157	536			19,924	46,697
母子健診事業	20,872	2,438			5,512	12,922
不妊治療費助成事業	2,368			500	559	1,309
総合健診事業	37,927	1,069			11,023	25,835
人間ドック事業	34,260				10,246	24,014
保健推進事業	664	178			145	341
小計	501,285	117,553		71,147	93,482	219,103
合計	3,594,508	2,007,902		101,620	444,098	1,040,888

※地方消費税交付金(社会保障財源化分)は、各事業に要する一般財源の比率に応じて按分し、充当しています。

※事務費や事務職員の人件費などについては、地方消費税交付金(社会保障財源化分)を充てないこととされており、上記の表には含まれていません。

スマホアプリ「マチイロ」広報ちゅうおうが毎月無料で配信されます！



お知らせ

相談

募集

イベント・教室

がんばれ子育て

健康ライフ

充実ふくし

いきいき倶楽部

善意をありがとう

子どもたちの安心・安全のために役立ててほしいと、寄付をしていただきました。

中央市商工会工業部 建設工業委員会
住まいの相談室 様
寄付金 10,000円

表彰

おめでとうございます

社会福祉に関する活動に積極的に取り組んだとして表彰されました。

全国民生委員児童委員連合会
会長表彰
中央市田富地区
民生委員児童委員協議会

お知らせ

3月の市民と市長の対話室

日時 3月24日(月) 午前9時30分～11時
場所 中央市役所
対象 市内在住、在勤、在学の個人または団体
定員 3組(先着)

申込方法 政策秘書課、玉穂・豊富支所、市HPにある申込書に必要事項を記入し、3月17日(月)までに提出してください。
問合せ 政策秘書課 ☎274-8512
マイナンバーカードの平日時間外・休日交付を行います

個人番号カード交付通知書が届いた人を対象に、平日時間外や休日でも交付事務を行います。また、電子証明書更新手続きも受け付けますので、ぜひご利用ください。
※場所はどちらも市民環境課

▼平日時間外交付(予約制)
日時 3月11日(火)、18日(火)、25日(火)
午後5時30分～7時
※30分ごとの時間帯(全3回)で予約することができません。

定員 各回5人(先着)
申込期限 各日前日まで
▼休日交付
日時 3月9日(日) 午前9時～正午
※詳細はお問い合わせください。
▼申込み・問合せ
市民環境課 ☎274-8541

児童・生徒の自転車用ヘルメット購入費用の一部を助成します

市では、自転車利用時における事故や転倒から頭部を守るため、ヘルメットの着用を促進し、自転車に係る交通事故時の被害軽減を図ることを目的に、購入費用の一部を助成します。

対象 市内に住所を有し、小中学校に在籍する児童・生徒の保護者
助成金額 購入費用の2分の1(上限2,000円)
※同一児童・生徒に対し、1回限り
提出期限 購入した日の属する年度末まで
※申込方法などは市HPをご覧ください。
▼申込み・問合せ
教育総務課 ☎274-8521

「中央市高校生世代物価高騰応援給付金」の手続きはお済みですか？

長引く物価高騰の影響を踏まえ、未来を担う子どもの豊かな成長を応援するため、高校生世代の児童を養育している保護者を対象に給付金を支給しています。

対象者には1月下旬に通知を送付しました。ご確認いただき、申請期限までに手続きをお願いします。
※対象者(保護者)のみ中央市に住民登録がある公務員の人については、市で把握することができませんので、子育て支援課までお問い合わせください。
申請期限 3月31日(月)必着

中央市民限定！シルクふれんどりい温泉施設入浴割引

左記の平日午前11時～午後3時の時間帯において、大人の入浴料が中央市民限定料金でご利用いただけます。ぜひご利用ください。
期間 4月1日(火)～6月30日(月)
(土・日・祝は除く)
料金 310円(ポイントなし)
※利用時に住所記載のある身分証明書など

申請場所 子育て支援課
▼問合せ 子育て支援課 ☎274-8557
所得税および復興特別所得税の確定申告はお済みですか？

令和6年分の所得税および復興特別所得の確定申告と納付の期限は、3月17日(月)までです。申告書の提出と納税は早めに行ってください。
▼問合せ 税務課 ☎274-8546

介護保険料の納め忘れはありませんか？

4月からは令和7年度の介護保険料の納付が始まります。
令和6年度の納め忘れがある人はお手元の納付書でお早めにご納付ください。納付書の再発行や納付状況の確認は、長寿推進課までご連絡ください。また、経済的な理由などで一括納付が難しい場合には納付相談も行っていますので、収支や財産状況がわかる資料をご用意のうえ、長寿推進課までお越しください。
※詳細はお問い合わせください。
▼問合せ 長寿推進課 ☎274-8556

軽自動車の各種手続きを忘れずに

軽自動車税(種別割)は、4月1日現在で軽自動車などを所有している人に課税されます。
現在所有していても、廃車などの手続きを行わないと課税されますので、忘れずに手続きを行ってください。

住宅用家屋を建て替える場合は届け出が必要です

令和6年中に住宅用家屋を取り壊した跡地に、令和7年に新築で住宅用家屋を建て替える予定がある場合は、固定資産税が減額となる住宅特例の対象となります。必要書類を持参して税務課に届け出をしてください。
必要書類 新築家屋に係る建設工事契約書または建築確認済証(いずれも令和6年12月31日までに契約・交付されたもの)
申請期限 3月28日(金)まで
▼問合せ 税務課 ☎274-8546

春の全国火災予防運動

「守りたい未来があるから火の用心」
期間 3月1日(土)～7日(金)
これからの季節は徐々に暖かくなり、火への警戒心が薄れ、火災が発生しやすくなります。火の取り扱いには十分に注意しましょう。また、住宅火災を早期に見し、被害を最小限に抑え火災から命を守るために「住宅用火災警報器」を設置してください。

住宅用火災警報器は、古くなると電子部品の寿命や電池切れなどを起こすため、10年を目安に交換をしましょう。
▼問合せ 甲府地区消防本部査察課 ☎222-11284

盛土に関する工事を行っている場合は届出が必要です



宅地造成及び特定盛土等規制法では、規制が開始される前に着手している一定規模以上の盛土・切土、一時的な土石の堆積(盛土など)について、下記の期間に届出書の提出が必要です。

届出が必要な盛土などの規模

- ①盛土で高さが1m超の崖を生ずるもの
- ②切土で高さが2m超の崖を生ずるもの
- ③盛土と切土を同時に行い、高さが2m超の崖を生ずるもの
- ④盛土で高さが2m超となるもの(①、③を除く)
- ⑤盛土または切土をする土地の面積が500㎡超となるもの(①～④を除く)
- ⑥一時的な土石の堆積で、最大時の堆積が次のいずれかとなるもの
 - ・高さが2m超かつ面積が300㎡超
 - ・面積が500㎡超

※「崖」とは、地表面が水平に対し、30度を超える角度をなす土地で、硬岩盤(風化の著しいものを除く)以外のものをいいます。



山梨県HPIはこちら

届出書の提出期間

4月1日(火)～21日(月)まで

問合せ

山梨県中北建設事務所 ☎224-1671
中北林務環境事務所 ☎0551-23-3088
中央市まちづくり推進課 ☎274-8552



「分電盤の点検に行きます」の電話から始まる勧誘に注意!

Q 契約している電力会社に委託されたという事業者から「分電盤の点検をする」と電話があった。点検後に「分電盤が古く漏電する可能性がある。危険なので交換した方が良い。」と言われ、約23万円で契約してしまった。念のため契約している電力会社に確認したところ、全く関係のない業者で不審なので解約したいがどうしたらよいか。

A 分電盤の点検商法に関するトラブルが増えていきます。電話などで点検を持ち掛ける業者には安易に点検させないようにしましょう。点検させたとしても、その場では契約せず、十分に比較、検討しましょう。不安に思った場合にはすぐに消費者ホットライン☎188にお問合せください。

→問合せ 総務課 ☎274-8511



①担任保育士(2年以上の保育士経験が必要)

賃金	月額21万6,800円 昇給あり、賞与年2回
勤務時間	午前8時30分～午後5時15分 (早・遅番あり)
福利厚生	健康保険、雇用保険、労災保険、 厚生年金、通勤手当
休暇	有給休暇、夏季休暇、特別休暇
資格	保育士

②保育士(パートタイム)

賃金	時給1,255円 賞与年2回 (週15.5時間以上勤務の場合)
勤務時間	勤務時間帯はご相談ください
福利厚生	健康保険(基準を満たす場合)、 雇用保険(週20時間以上勤務の場合)、 労災保険、通勤手当
休暇	有給休暇、夏季休暇、特別休暇
資格	保育士

→問合せ 子育て支援課 ☎274-8557

相談

3月の行政相談

行政に関する相談について、行政相談委員が応じます。

日時・場所

3月12日(水) 午前9時30分～11時30分
田富総合会館

3月21日(金) 午後1時30分～3時30分
玉穂総合会館

↓問合せ 総務課 ☎274-8511

無料弁護士相談(予約制)

法律上の問題について、弁護士が相談に応じます。

日時 3月21日(金) 午後1時～4時

場所 市役所本館 201会議室

対象・定員 中央市に住民登録のある人
6人(先着)

申込期間 3月17日(月) 午前9時～

※初めて利用する人を優先します。

※相談前または相談中に、担当弁護士が相談内容に対して利害関係にあることが判明した場合は、相談を中止することがあります。

↓申込み・問合せ 総務課 ☎274-8511

特設人権相談所

差別、虐待、いじめ、セクハラ・パワハラなどの人権問題について、人権擁護委員が相談に応じます。身近な人権問

※未経験者にはラケットの持ち方から指導しますので、安心して参加していただけます。経験者も大歓迎です。

日時 毎週火・木・金曜日
午前9時30分～正午

場所 田富北体育館
(旧田富北小学校体育館)

対象 市内在住の人

※詳細はお問い合わせください。

↓問合せ 中央市卓球連盟ラージボール部
☎090-8173-4291(杉野)

☎090-4177-9438(田中)

自衛官募集

募集種目 自衛官候補生(随時受付)

対象 18歳以上33歳未満の人

※詳細はお問い合わせください

↓問合せ 自衛隊山梨地方協力本部甲府募集案内所(巨摩地区) ☎283-5150

「第2次中央市教育振興基本計画」の中間見直し(案)

市では、次代を切り拓く力をもつ子どもの育成と市民のだれもが生涯学び続け活躍できる社会を実現するために、「第2次中央市教育振興基本計画」を令和2年3月に策定し、教育に関する各種施策を推進しているところです。(計画期間令和2年度～令和11年度)

今回、教育を取り巻く環境が変化するなか、計画の施策や具体的な事業内容などの中間見直し(案)を作成しました

ので、市民のみなさんからの意見を募集します。

公表場所 教育総務課、玉穂・豊富支所、市HP

募集期間 3月3日～22日

※詳細は市HPをご覧ください。

↓問合せ 教育総務課 ☎274-8521

「第3期中央子ども・子育て支援事業計画(案)」

市では、「第2期中央子ども・子育て支援事業計画」が令和6年度をもって満了となることから、計画の評価・見直しを行い、新たに令和7年度から5年間の「第3期中央子ども・子育て支援事業計画」が親がこどもがいきいきプラン」を策定し、子ども・子育て支援施策を総合的に推進していきます。今回、計画の案を作成しましたので、市民のみなさんからの意見を募集します。

公表場所 子育て支援課、玉穂・豊富支所、市HP

募集期間 3月3日～22日

※詳細は市HPをご覧ください。

↓問合せ 子育て支援課 ☎274-8557

イベント・教室

火災予防啓発活動を行います。

地域住民の防火意識の高揚を図ることを目的に消防に理解を深めてもらうため、中央市消防団と甲府地区消防本部では、

事業者のみなさんのさまざまな相談に専門家が応じます(予約制)

市では、さまざまな悩みを抱えている中小企業・小規模事業者のみなさんの相談に応じるため、さまざまな産業支援機構のよろず支援拠点のコーディネーターによる相談窓口を設置しています。

相談は無料ですので、ぜひご利用ください。

日時 3月5日(水)、12日(水)、19日(水)、26日(水)

午前9時～午後5時

↓申込み・問合せ 産業課 ☎274-8561

消防車両や資機材の展示などを行います。消防車両に乗車しての写真撮影など、普段体験できないことができる良い機会です。ぜひご来場ください。

日時 3月2日(日) 午前10時～正午

※雨天中止

場所 イオンタウン山梨中央

※詳細はお問い合わせください。

↓問合せ 危機管理課 ☎274-8519

第三の居場所交流会

外国籍児童生徒第三の居場所事業一周年イベントとして、多文化理解を深め交流することを目的としたスポーツイベントを開催します。

日時 3月20日(木・祝) 午後2時～3時30分

場所 中央市防災公園 サッカー場

※天候不良の場合は田富南小学校体育館で実施する予定です

対象 市内在住の小学生～中学生

定員 50人(先着)

申込期間 3月5日(水)～14日(金)

※詳細は市HPをご覧ください。

↓問合せ 生涯教育課 ☎274-8522

ヴァンフォーレ甲府 シニアわくわく健康運動教室(春季)

楽しく身体を動かしてみませんか。今年も、春季と秋季の2回実施します。

日時 4月17日、24日、5月1日、8日、15日、22日、29日、6月5日、12日

すべて木曜日(全9回)

募集

ラージボール卓球部新入部員募集

中央市スポーツ協会卓球連盟ラージボール卓球部では令和7年度新入部員を募集します。ラージボール卓球は60歳から70歳代の人でも、年齢に関係なく楽しめるスポーツです。

午前10時～11時30分

場所 山梨大学医学部グラウンド

※雨天の場合は、山梨大学医学部体育館

内容 各種軽運動、ボール運動、脳トレ、筋力測定、姿勢解析など

対象 市内在住、在勤の55歳以上の人

定員 40人(先着)

参加料 1回500円(保険料、測定代など)

持ち物 運動のできる服装、タオル、帽子

申込期間 3月12日(水)～4月10日(木)

申込方法 生涯教育課に電話または、メールで申し込み

※電話は、平日午前9時から午後5時まで

※詳細はお問い合わせください。

↓申込み・問合せ 生涯教育課 ☎274-8522

☎skyouiku@city.chuo.yamanashi.jp

ひな人形の展示を行います

江戸時代から昭和までの桃の節句に飾られた、さまざまなひな人形が勢ぞろいします。

展示期間 3月1日(土)～4月3日(木)

場所 豊富郷土資料館 ☎269-3399

↓問合せ 豊富郷土資料館 ☎269-3399

野菜栽培宮農講座

栽培技術向上のため育苗や栽培管理などの基礎的な研修(10回程度)開催します。

栽培予定品目 落花生、枝豆、キャベツ、ブロッコリーなど

- お知らせ
- 相談
- 募集
- イベント・教室
- がんばれ子育て
- 健康ライフ
- 充実ふくし
- いきいき倶楽部

- お知らせ
- 相談
- 募集
- イベント・教室
- がんばれ子育て
- 健康ライフ
- 充実ふくし
- いきいき倶楽部

果樹農業塾

ぶどう栽培を中心に実践研修(5回程度)を開催します。

期間 4月下旬〜12月まで
場所 農業振興公社展示圃場および協力農業者果樹園

定員 両研修20人程度
参加料 2,000円(資材・教材費)
申込期限 3月31日(月)まで

申込方法 農業振興公社HPまたは電話※新規就農希望者長期農業技術研修への参加者も募集しています。

申し込み・問合せ (一財)中央市農業振興公社 ☎26912411

耳鼻咽喉科月間 記念講演会

「嚥下について正しく学ぼう」：誤嚥性肺炎は予防できる!

日時 3月9日(日) 午後1時30分〜(午後1時開場)

場所 山梨県立図書館 多目的ホール(甲府市北口二丁目8-1)

内容・講師

①「嚥下とは?」のどの構造と飲み込みの仕組みについて」
高橋真理氏(山梨県立中央病院 耳鼻咽喉科部長)

②「嚥下障害の実際」診療所で見たれた症例について」
宮田政則氏(槍垣耳鼻咽喉科医院)

③「誤嚥性肺炎を予防しよう!」セルフチェックとセルフトレーニング」
↓問合せ シルフふれんどりい ☎26912280

中嶋崇博氏(山梨県立中央病院 主任言語聴覚士)
※講演後、意見交換の場もあります。ぜひご参加ください。

↓問合せ 日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会山梨県地方部会事務局 ☎27319765

ぶらり散策 千本桜登山「お山の神さんへ登ろう」

豊かな自然に触れ、春の息吹を満喫できる「千本桜登山」を開催します。

※急な傾斜などもありますので、ご承知のうえご参加ください。

日時 4月5日(土) 午前9時〜
定員 50人(先着)

参加料 1,200円(当日徴収)(昼食、飲み物、保険代)

申込期間 3月1日(土)〜21日(金) 午前10時〜午後5時

申込方法 申込書に必要事項を記入し、シルフふれんどりいへ持参するか、次のいずれかの方法で申し込み

①郵送 ☎40011513
中央市大鳥居1619-1
シルフふれんどりい

千本桜登山申込係
※締切当日消印有効ですが、先着順となりますので事前にご確認ください。

②メール farmers@ebeshi.com

③FAX 26913006
↓問合せ シルフふれんどりい ☎26912280

市民安全安心

防災士育成補助金

危機管理課 ☎274-8519

中

中央市では、市内在住で、地域防災活動の中心となっただけの人に対して、防災士資格取得に係る費用を助成します。

▼「防災士」とは

自助および共助を原則として、社会のさまざまな場で減災と地域防災力向上のための活動を行い、防災に対する十分な知識、技能および意識を有するものとして、特定非営利活動法人日本防災士機構が認定するものです。

▼防災士に期待される役割

平時時では、防災意識の啓発、自助・共助活動の訓練、災害時では、公的支援が到着するまでの被害の拡大軽減、災害発生後の被災者支援の活動になります。

▼補助金を受けるには

市に住所があり、次のいずれにも

該当することが必要です。

①防災士研修講座を受けて、防災士の資格を取得しようとする人

②防災士の資格を取得した後、防災リーダーとして市内の地区自主防災組織などで活動する意思のある人

③防災士の資格を取得した旨を市の防災士資格保有者名簿に登録し、市が行う防災に関する事業に参加できる人

▼補助内容の経費

①日本防災士機構が認証した研修に係る受講料

②防災士資格取得試験受験料

③防災士資格認証登録料

※補助金の交付を受ける場合には、自費で防災士の資格を取得した後、交付申請書を市へ提出していただく必要があります。
※旅費などは対象となりません。

入札結果公表

→問合せ 管財課 ☎274-8517

入札執行日 令和7年2月3日

※金額に消費税は含まれません(単位:円)

工事・委託・物品(役務)名	工事・委託・納入(納品)場所	落札業者	落札金額	予定価格
中央市公共下水道ストックマネジメント人孔蓋改築工事6-1工区	中央市山之神地内	㈲笠井建設	19,300,000	20,150,000
中央市公共下水道ストックマネジメント人孔蓋改築工事6-2工区	中央市山之神地内	㈱深沢組	21,000,000	21,610,000
よし原地区内既設管処理工事6-3工区	中央市山之神地内	㈲山下組土木	5,040,000	5,260,000
中央市立田富第二・田富第三統合保育園西側駐車場設計業務委託	中央市西花輪地内	㈱オーツヤ測量	3,860,000	4,070,000
第三の居場所備品購入	中央市大鳥居地内	㈱正直堂 本部・中央支店	1,900,000	2,100,000

入札執行日 令和7年2月3日(事後審査型条件付き一般競争入札)

※金額に消費税は含まれません(単位:円)

工事・物品(役務)名	工事・納入(納品)場所	落札業者	落札金額	予定価格
市道玉穂中央通り線道路改良工事(4工区)	中央市下河東地内	㈱関総	42,770,000	43,650,000
第三の居場所施設改修工事	中央市東花輪地内	㈱依田工務店	44,000,000	45,000,000
公用車リース⑤	中央市役所	㈱トヨタレンタリース山梨	7,308,000	7,610,000

Chuo City 男女共同参画委員会 だより vol.216

男女共同参画委員を募集します!

中央市男女共同参画委員会は、中央市長から委嘱を受けて、さまざまなイベントなどを通じて市民のみなさんに男女共同参画を啓発・推進しています。今回、中央市男女共同参画委員会で一緒に活動していただける人を募集します。

- ・参画フォーラムの開催
- ・モデル家庭の認定
- ・イベントの開催(男性の料理教室、三世代交流会(おだらづくり)、親子お菓子作り教室など)

応募資格

市内在住の人で、男女共同参画に理解と関心があり、企画運営に参加できる人



中央市ふるさとまつりでの啓発活動



親子お菓子作り教室

人と人がお互いに思いやりと優しさをもって、仲よく助け合って生きていくこと、そして、一人ひとりがもっている可能性を広げていく社会を実現することが「男女共同参画」です。興味がある人は、ぜひご連絡ください。

主な活動内容

- ・毎月1回の定例会(毎月第3木曜日)
- ・中央市ふるさとまつりでの啓発

ご意見・ご感想をお待ちしております

委員会事務局：企画課 ☎274-8523

がんばれ子育て

3月は児童扶養手当の支給月です

3月11日(火)に1月、2月分の児童扶養手当を受給者の口座に振り込みますので、通帳をご確認ください。
※児童扶養手当とは、ひとり親家庭などを対象に支給される手当です。

↓問合せ 子育て支援課 ☎274-8557

パパママ学級(申込制)

※広報折込の「保健事業のお知らせ」もあわせてご確認ください。

▼ウェルカムベビー②
日時 3月9日(日)

午前9時45分～受付
午前10時～正午

場所 玉穂勤労健康管理センター
内容 沐浴・スキンケアについて、妊婦疑似体験、パパママ交流
持ち物 母子手帳、筆記用具
↓申込み・問合せ
健康増進課 ☎274-8542

期限間近！予防接種をお忘れなく

子どもを感染症から守るために予防接種は非常に大切です。各予防接種の対象者で、まだ接種していない人は期限までに接種してください。接種期限を過ぎて接種した場合は全額自己負担となりますのでご注意ください。

対象者には予防票を送付してあります。紛失した人は母子健康手帳を持参のうえ、健康増進課にお越しください。

▼麻しん風しん混合2期
対象 年長児(平成30年4月2日～平成31年4月1日生まれ)

接種期限 3月31日(月)まで

▼2種混合
対象 小学校6年生(平成24年4月2日～平成25年4月1日生まれ)

接種期限 3月31日(月)まで
↓問合せ 健康増進課 ☎274-8542

健康ライフ

3月は自殺対策強化月間、3月1日は「山梨いのちの日」です

自殺の多くは、さまざまな悩みや問題をひとりで抱えるうちに心理的に追い込まれていくことで起るとなれており、誰にでも起こり得る身近な問題です。また、自殺に至る前のうつ病などの精神疾患に対する適切な治療により、多くは防ぐことができます。

子育て支援センター「しん☆ちび」からのお知らせ

しん☆ちびでは、交流会や講習会など、子育てに関わる人を対象にしたイベントを毎月開催しています。

木のおじさん(先着順)

親子で本物の工具を使って、作品を作ることのできる「かんたん木工」のワークショップです。

日時 3月8日(土) 午後1時～3時
講師 三井茂氏
対象 未就学児親子
参加料 500円

よりみちアート(先着順)

毎月テーマが変わるワークショップです。親子でかんたん、すてきなアート作品を作ってみましょう。

日時 3月9日(日) 午後1時～3時
講師 羽中田桂子氏
対象 未就学児親子
参加料 500円

あかちゃんひろば(予約制)

0歳児親子にしん☆ちびの多目的ルームを開放します。親子であそびながら、同年代との交流を楽しみましょう。

日時 3月18日(火) 午後1時～3時
対象 0歳児の親子
定員 15人
申込期限 イベント前日まで

※各イベントの詳細確認や参加申し込みは、しん☆ちびHPをご利用ください。

→申込み・問合せ
子育て支援センター「しん☆ちび」

☎269-8212



しん☆ちびHPはこちら

みかさこども園 2歳児ルーム「ピスチーナ」

親子で楽しむ「あそびの広場」です。入園前のお子さんもお母さんも友達づくりをしませんか。

年間日程・時間 5月～翌年2月
毎週火・木曜日(いずれか)
午前10時～11時30分
費用 月額3,000円
説明会 3月11日(火) 午前10時～

児童手当第3子加算の申請について

※説明会では5月から開催する各種子育て支援活動の案内も行います。また、入会は年間を通して随時できます。
↓申込み・問合せ
みかさこども園 ☎273-6386

対象者

①現在第3子加算を受けており、大学生年代の子どもが「学生」で、かつ「卒業予定年月」が22歳到達後の年度末より前となっている人

②現在第3子加算を受けており、かつ高校生年代の児童が18歳到達後の年度末を迎える人

申請期限 3月31日(月)
申請場所 子育て支援課
↓問合せ 子育て支援課 ☎274-8557

周囲の人が自殺のサインに気づき自殺予防につなげていくことが必要です。

人は誰かと話することで気持ちが楽になります。また解決の糸口がみつかるかもしれません。ひとりで悩まず、まずは相談から始めてみませんか。

▼こころの健康相談「ダイヤル」(24時間対応平日正午～午後1時を除く)

☎0570-064-556
☎0120-061-338

▼こころの健康相談
カウンセラー面談(要予約)

3月10日(月) 午後1時～5時
保健師電話相談(予約不要)
3月3日(月) 午後1時～4時
↓相談・申込み・問合せ
健康増進課 ☎274-8542

充実ふくし

国民年金 学生納付特例制度

20歳以上の学生で本人の所得が一定額以下の場合、在学期間の国民年金保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」を利用することができます。

承認期間 4月～翌年3月
※次の年度も在学予定である場合は、3月中に郵送される継続申請のハガキに必要事項を記入し、返送すると継続して納付特例を受けられます。期間内にハ

ガキを返送しないと、再度申請が必要になります。

対象 学校教育法に規定する大学(院)、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校、各種学校(修業年限1年以上)、一部の海外大学の日本分校に在学する人

※夜間、定時制、通信制過程も含まれます。
↓問合せ 保険課 ☎274-8545

▼中央市重度心身障害者(児)等タクシー利用料金助成について
通常の交通機関の利用が困難な重度心身障がい者(児)などを対象に、タクシー利用料金の一部を助成しています。

対象の人で令和7年度のタクシー券の交付を希望する場合は、福祉課または玉穂・豊富支所で申請をしてください。

対象
・身体障害者手帳交付者で肢体不自由および視覚障がいの等級が1級・2級の人、聴覚障がいの等級が2級の人、じん臓機能障がいの等級が1級の人、のうち人工透析を受けている人

・療育手帳の障がいの程度がA1・A2・A3の人
・精神障害者保健福祉手帳交付者で等級が1級・2級の人

・中央市覆たきり高齢者・認知症高齢者介護慰労金の支給を受けている人に介護されている人で、所得税非課税世帯の人
※社会福祉施設および介護保険施設の入所者、自動車税・軽自動車税の減免を

いきいき倶楽部

まごころ学園 第11回学習会
「声を出していきいき元気に！」

アナウンサーの経験談を交えながら、発声・発音の基礎や上手に話すコツなどを学びます。

日時 3月18日(火) 午後1時30分～3時
場所 玉穂総合会館
講師 名執瞭子氏
持ち物 筆記用具
対象 まごころ学園生徒
定員 30人(先着)

申込期限 3月12日(水)まで
※会場まで送迎バスを運行します。詳細はお問合せください。
※まごころ学園は65歳以上の市民であれば、ごなたでも入会できます。入会の申込みは、随時受け付けています。
↓申込み・問合せ
生涯教育課 ☎274-8522

相談

募集

イベント・教室

がんばれ子育て

健康ライフ

充実ふくし

いきいき倶楽部

お知らせ

相談

募集

イベント・教室

がんばれ子育て

健康ライフ

充実ふくし

いきいき倶楽部



1/18(土)・19(日)

まごころ ふれあう 文化の祭典 ~玉穂総合会館~

第16回中央市文化祭が5年ぶりに玉穂総合会館で開催され、文化展や芸能発表会を通じて、文化協会会員などが日頃の成果を発表しました。また、囲碁・将棋大会やダンスパーティー、茶会も催されました。

協会表彰(敬称略)

- 文化振興賞 藤巻 幸枝 (舞踊部)
- 文化振興賞 八十島 知英子 (コーラス部)
- 文化奨励賞 小高 弘美 (文芸部)

大会結果(敬称略)

将棋大会

- 優勝 長友 啓明
- 準優勝 古屋 信人
- 第3位 松村 達雄

囲碁大会(大人の部)

- 優勝 大原 力
- 準優勝 松村 亮良
- 第3位 塚田 勝男

囲碁大会(子どもの部)

- 優勝 浪川 照仁 (田富小)
- 準優勝 貝沼 滯 (駿台甲府小)
- 第3位 増田 帆志 (三村小)



2/3(月)

鬼なんて怖くないもん(泣)

~市内公立保育園~



勇気を出して鬼退治!!

節分の日に市内公立保育園で豆まきが行われました。

田富第一保育園では各クラス手作りのお面を付けて鬼に挑みました。鬼が現れると、園児たちは怖くて泣いてしまいましたが鬼に立ち向かいました。その他にも、節分の歌を歌ったり、鬼の豆まきゲームをしたりと節分を楽しみました。



最後には鬼と仲良くなりました



少しずつ上達しています

風花舞う銀世界で

今年もスキー・スノーボード教室が開催されました。例年と比べて雪が多く積もっており、良いゲレンデのコンディションで滑ることができました。

初心者も経験者もたくさん滑って楽しい思い出を作ることができました。

~爺ガ岳スキー場~



パウダースノーで最高でした

2/9(日)

シルバー人材センター 会員募集

シルバー人材センターは、高齢者にふさわしい仕事を家庭・企業・公共団体などから引き受け、高齢者に就業の機会を提供し、地域の発展に寄与することを目的として運営している公益的な団体です。

▼センターで働くには会員登録が必要です
対象 健康で働く意欲があり、原則60歳以上の中央市、甲斐市、昭和町に在住の年会費 2,000円

▼入会説明会
日時 毎月第2・第4水曜日
午後1時30分~

場所 峡中広域シルバー人材センター
(祝日の場合は翌日)
(甲斐市篠原2644-13)

持ち物 筆記用具

※説明会に参加する場合は、事前に電話で申し込みください。

主な仕事内容

- ・草取り、草刈り、植木の剪定
- ・家事サービス(洗濯、掃除、買い物など)
- ・襖、障子、網戸の張り替え
- ・屋内、屋外清掃
- ・カート回収

※オンラインでも入会申し込みが可能ですが、詳細はHPをご覧ください。

↓申込み・問合せ
(公社)峡中広域シルバー人材センター
☎27916626



HPIはこちら

手とて

「つながるひろがる支援の「輪」」



手話を学びませんか?

「手話」は言語です。耳の聞こえない人が音声を使って会話するのと同じように、手話は手指や体の動き、表情などを使って視覚的に表現する「目で見える言語」です。

聴覚障害者は、耳が聞こえなかったり、声を出して話すことが難しかったりするため、何かを伝えるときは目で見てわかる方法を使う必要があります。手話は、手の形や動きによつてさまざまな意味を表すことができるため、聴覚障害者にとって大切なコミュニケーションの輪を広げる役割をしています。

市では毎年、「手話奉仕員養成講座」を開催しています。興味をお持ちの方はぜひご参加ください。

※受講料無料・テキスト代実費
↓問合せ
社会福祉協議会 ☎27410294
福祉課 ☎27418544

みなさんの健康



骨粗しょう症骨密度検査

放射線技術部 診療放射線技師 相川良人

骨粗しょう症とは、骨の量(骨量)が減って骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。日本に約1000万人以上の患者さんがいるといわれており、高齢化により、増加傾向にあります。体内の骨は同じように見えても、代謝と違って、新たに作られる(骨形成)と溶かして壊される(骨吸収)を繰り返しています。骨粗しょう症は、何らかの原因でバランスが崩れることで起こります。特に閉経後の女性に多くみられ、女性ホルモンの減少や老化と関係があると考えられています。

骨粗しょう症の症状は普段感じることあまりありません。最近、背が低くなった、姿勢が前かがみになったなどは特徴の一つと言われています。この病気で一番問題となるのは、転倒などで骨折しやすくなることです。骨折しやすい部位は、背骨(脊椎の圧迫骨折)、手関節(橈骨遠位端骨折)、股関節(大腿骨頸部骨折)などです。骨粗しょう症の診断はX線(レントゲン)検査でも可能ですが、骨の量や成分(骨密度)を測定するためには、DEXA法(2重エネルギーX線吸収法)、超音波法、MD法、CT法といった検査があります。山梨大学医学部附属病院では、DEXA法で行っております。DEXA法は、2種類のエネルギーのX線の減弱の差により正確に骨密度

(骨の強度)を測定できます。検査部位は骨折すると生活に支障をきたす背骨と股関節を主に行っております。2022年に最新鋭の装置を導入しました。以前の装置より短時間で低侵襲に精度よく骨密度検査を行う事が可能です。

骨密度検査では、健康な若年成人(20歳~44歳)の平均値を100として、それに対して自分の骨量は何%にあたるかを見ていきます。基準の数値が80%以上で正常とされ、70%未満で骨粗しょう症と診断されます。70%~80%は骨量減少として、骨粗しょう症の予備軍になります。家族に骨粗しょう症の人がいる、軽微な力がかかると骨折の経験などがある場合は骨粗しょう症と診断されることもあります。

自分の骨の状態は、自覚することができないため、気が付いた時には骨が弱くなっている場合があります。転倒し骨折の原因となつて寝たきりになることもあるため、一定の年齢を超えた人や骨粗しょう症のリスク要因がある人は、定期的に骨密度を測定することが大切です。

みなさんの健康で快適な生活の一助となれば幸いです。

企画 一般財団法人 里仁会



Instagram



Facebook

図書館だより

●玉穂生涯学習館 ☎230-7300
●田富図書館 ☎274-3311
●豊富図書館(分館) ☎269-4011



HPはこちら



Instagramはこちら



ちよっと気になる本

児童(幼児くらいから)

こいぬのがっこう



ルーシーが学校へいつている間、犬のぼくはお留守番。走っている子犬を追いかけたあとに着いたところは、なんと犬たちの学校で…。そこで犬の先生に体のかきかたやあいさつのしかたを習います。

きたむらびとこし作 岩波書店

児童(小学低学年くらいから)

つめたいこおりどんなたち?



寒くなる目にする、たくさんのおおじ。こもばしじ、つらつら、たけのこおじ、ひょう…。こおりはどうやってできるのかな? いろいろなかたちをしたこおりを紹介した科学絵本です。

伊地知英信 構成・文 細島雅代 写真 岩崎書店

児童(小学高学年くらいから)

いかだネコG氏12のぼうけん



瀬戸内海の島の入り江に浮かぶ、コッパ養魚天国。若き社長が始めたばかりの養殖場で、ネコのG氏が唯一の社員です。初めてのタイを無事に出荷するまで、人間もネコも大忙し!

山下明生 作 高島那生 画 あかね書房

一般

ふるさと山梨の民俗文化可能性としての生活文化



山梨民俗研究会編 アスバラ社
山梨県の生活文化について紹介。「無尽」「養蚕」「ホウトウ」といった山梨県の特徴的な民俗を、過去の歴史から現代の姿まで分かりやすく解説しています。幅広い世代に読んでほしい一冊です。

一般

心も体もよろこぶ養生酒大全100



身近な食材とお酒でつくることのできる養生酒のレシピ集。食材の効能別に掲載されているので「疲労」「便秘」「ストレス」といった、自身の気になる症状に効くレシピを調べることができます。

福光佳奈子 著 自由国民社

一般

カラフルでかわいい手作りのグリーティングカード



誕生日や季節のイベントに贈りたくなる手作りカードのアイデアをまとめた一冊。飛び出す仕掛けが楽しいポップアップカードや、手のひらに収まるサイズのミニカードも紹介されています。

鈴木孝美 著 ブティック社

玉穂生涯学習館イベント

※定員のあるイベントについては玉穂生涯学習館カウンターまたは電話で申し込みください。

朗読のつどい「夢舎」

日常からしばし離れて、朗読の世界をお楽しみください。

日時 3月8日(土) 午後1時30分～(午後1時開場)
出演 ごくらくとんぼ

ジェルキャンドルホルダーを作ろう!

日時 3月14日(金) 午後1時30分～

講師 lienfleur 小山純子さん

定員 15人

材料費 2000円

申込期限 3月9日(日) 午後5時まで

紅型染め体験ワークショップ

日時 3月15日(土) 午後1時30分～

講師 紅型屋紅天 乙黒信さん

定員 20人

終活ノートの書き方講座

日時 3月21日(金) 午後1時30分～

講師 相続相談サロン エニシア 秋山千穂さん

定員 20人

参加費 500円(終活ノート代)

持ち物 筆記用具

図書館シネマ(子ども向け)

日時 3月26日(水) 午後1時30分～

上映作品 ふるさと再生 日本の昔ばなし(キジとカラス)ほか

3月のおはなし会

玉穂生涯学習館

ちいちゃいちゃいおはなし会

日時 3月5日(水)、19日(水)
はいはい(6か月～) 午前10時30分～
よちよち(1歳半～) 午前11時～

すみれちゃんのおはなし会(幼児から小学校低学年)

日時 3月9日(日) 午後3時30分～

おはなしでてこい

日時 3月1日(土)、16日(日)
ひよこ(3歳以下) 午前10時30分～
ことり(4歳～小学生) 午前11時～

豊富図書館

おはなしかいもも(3歳～8歳くらい)

日時 3月22日(土) 午前10時30分～

田富図書館

トミーくんのおはなし・あそびタイム(6か月～)

日時 3月18日(火) 午前11時～

キッズおはなしききタイム(3歳～8歳くらい)

日時 3月8日(土) 午前11時～

豊富図書館イベント

おりがみで楽しみましょう

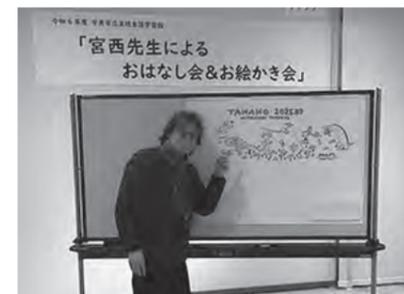
日時 3月9日(日)、12日(水) 午前10時～11時30分

はるのおはなし会

大型絵本や落語など小学生向けの楽しい演目がいっぱいです。

日時 3月27日(木) 午前10時～10時40分

もっと知りたい! 図書館探検隊



「児童文学講演会」は大盛況!

令和6年度の児童文学講演会を1月19日(日)に絵本作家の宮西達也さんを講師にお招きして開催しました。

第1部「おはなし会&お絵かき会」では、その場で子どもたちのリクエストした絵を描いていただき、第2部「講演会」では、参加者数名が壇上で読み聞かせに参加するなど、笑顔があふれる楽しい会になりました。

中央市の人口と世帯



令和7年2月1日現在 ()は前月比	
住民基本台帳人口	30,527人 (-58人)
男	15,097人 (-25人)
女	15,430人 (-33人)
世帯	14,192世帯 (-10世帯)



今月の表紙

今月の表紙は大鳥居山宮地区で毎年行われているみそづくりの様子です。このみそづくりは、50年以上前から続いている恒例行事です。大きな釜を使い、大豆を煮て潰し、塩切り麹、煮汁と混ぜ合わせ、みそを丸めて桶に投げ入れ空気を抜き、10か月から1年くらい保管します。今年も若い世代の人も参加していましたが、代々受け継がれてきた伝統の味を今後も守り続けてほしいですね。



歴史が真ん中

huo City's history

大正～昭和

history No. 52 すき 犁

草木が目覚める春、田んぼもそろそろ起きる時です



3月を過ぎると各地で田んぼの準備が始まります。田んぼの土を掘り起こして空気を入れ、わらをすき込んだりして土を柔らかくする田おこしの作業です。

豊富郷土資料館に展示されている犁は全長約150cmの木製で、牛馬に引かせて田畑を耕す道具です。「上田犁」という文字が犁と牛馬をつなぐ部材の側面にあり、長野県上田市の上田犁製作所で作られたものということがわかります。

土を掘る部分には鉄製の刃先が取り付けられ、この部分が土の中に入り、土を掘り起こしながら進みます。この田おこしの作業は、人の手で鍬や鋤を使う重労働だったため、牛馬を原動力とする犁の普及は画期的でした。

古くは平安時代の記録にも登場しますが、動力耕うん機の普及する1960年代まで広く使われていました。覚えている人も多いのではないでしょうか。

保育園給食の献立 わんぱくレシピ

- 子ども達から大人気のサラダです
- 作りかた**
- ① きゃべつ、きゅうり、にんじん、ハムは千切りにする。
 - ② きゃべつ、にんじんはやわらかくなるまで、きゅうりはさつと(1分程茹でて、冷水で冷やし水気を切っておく。
 - ③ Aを混ぜ合わせる。
 - ④ ボールに全ての食材と③を入れて、和えて完成。



材料(大人2人、子ども2人分)

きゃべつ	125g	A	マヨネーズ	大さじ2
きゅうり	100g		酢	小さじ1
にんじん	40g		砂糖	小さじ1
ハム	25g		塩	ひとつまみ
コーン	25g			

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
62kcal	1.8g	4.6g	0.5g

※1人分の摂取量

■酢と砂糖の量はお好みで調整をしてください。

調理のポイント

