

実り豊かな生活文化都市

2025
(令和7年)



広報

ちゅうおう

4

No.230

あふれだす思い出。
こみ上げる、
あつい涙。

- 特集1 中央市 市制施行20周年に向けて …P2
特集2 市議会からのお知らせ …P3
特集3 中央市の病気事情 …P4-5



中央市 市制施行 20周年 に向けて

中央市は、平成18年2月20日に誕生してから、令和8年2月20日で市制施行20周年を迎えます。

20周年という節目の年を迎えるにあたり、これまでの歩みを振り返り、その節目を市民のみなさんと共に市全体で祝い、これからの新たな歩みに向けた契機とすることを目的に、令和7年度に記念事業を実施します。

各事業の開催日などの詳細は、決まりしだい広報ちゅうおうや市HPなどでお知らせします。

➡問合せ 政策秘書課 ☎274-8512

中央市 市制施行20周年記念事業一覧

事業名	内容	実施時期(予定)
シティプロモーション事業	ふるさと大使など、市にゆかりのある著名人とのコラボレーション事業を実施します。	通年
健康イベント「健幸健活2025in中央市」	赤ちゃんから高齢者まで心身の幸福感を高める「健幸健活」イベントを開催します。	6月
理解促進研修・啓発事業 心のバリアフリー 「前向きに生きる心」	「左手一本のシュート」の主人公で知られる田中正幸さんの講演会を開催します。	秋頃
認知症予防のためのeスポーツ交流イベント	eスポーツを活用した、高齢者の社会参加や生きがいづくり、世代間交流を目的としたイベントを開催します。	秋頃
エコフェスタ	環境問題への理解を深め、環境への関心を高めるイベントを開催します。	秋頃
SPORTS FESTIVAL	年齢や障がいの有無に関わらず誰でも気軽に参加できる、軽スポーツやパラスポーツなど多彩なスポーツを楽しむイベントを開催します。	秋頃
中央市文化祭	伝統芸能や文学、音楽、美術など地域の文化資源の特色を生かした文化の祭典を開催します。	10月
中央市ふるさとまつり	第10回となる今回、市制20周年を祝う記念行事として開催します。	11月
Nordisk Mountain Trail in YAMANASHI CHUO	たいら山や関原峠をメインに、市内を駆け抜けるトレイルランニングイベントを開催します。	11月
中央市のあゆみ企画展	合併からの年表や写真など、市の20年のあゆみを玉穂生涯学習館で展示します。	令和8年 1月～2月
中央市市勢要覧作成	市制20周年の節目に、合併時から現在までの歩みを振り返る市勢要覧を作成します。	令和8年 2月
市制施行20周年記念式典	田富北小学校屋内運動場を会場に、記念式典を開催します。	令和8年 2月
原動機付自転車の 新課税標識(ナンバープレート)導入	原動機付自転車などのオリジナルナンバープレートを導入し、現行のナンバープレートと併せて選択制で交付します。	令和8年 2月

市議会からのお知らせ

2月20日(木)に開催された中央市議会第1回臨時会で、正副議長が選出、各常任委員会の議員が選任されました。

↓問合せ 議会事務局 ☎274-8516

新議長のあいさつ



議長 金丸 俊明

市民のみなさまには、日頃より市議会に対しまして格別のご理解とご協力を賜り、心より感謝申し上げます。

このたび、令和7年第1回臨時会において、議員各位のご推挙により中央市議会第11代議長の栄誉を賜りました。身に余る光栄であるとともに、その職責の重さに身の引き締まる思いです。

本市の事業は、学校長寿命化等推進事業、保育園施設整備事業、防災行政無線システム改修事業などの大型事業が予定されています。また、リニ

議員構成名簿

(令和7年2月20日就任)

議長	金丸 俊明
----	-------

副議長	山本 六男
-----	-------

◎委員長 ○副委員長

総務教育常任委員会(6名)

◎ 志村 勇	○ 福田 清美
笹本 昇	木下 友貴
山村 一	井口 貢

厚生常任委員会(6名)

◎ 有泉 誠	○ 中沢 美恵
山本 六男	江間 政雄
金丸 俊明	田中 輝美

産業土木常任委員会(6名)

◎ 内藤 巧	○ 小池 草治
新海 一芳	薬袋 正
斉藤 雅浩	田中 一臣

議会運営委員会(6名)

◎ 笹本 昇	○ 斉藤 雅浩
江間 政雄	田中 輝美
小池 草治	福田 清美

議会広報編集委員会(6名)

◎ 江間 政雄	○ 田中 輝美
内藤 巧	有泉 誠
志村 勇	木下 友貴

監査委員(議員選出)	井口 貢
------------	------

新副議長のあいさつ



副議長 山本 六男

このたび、令和7年第1回臨時会において、議員各位のご推挙により中央市議会第11代副議長の栄誉を賜りました。その職責の重さに身の引き締まる思いです。

さて、現在、本市では、子育て・

福祉・介護・環境など、各般にわたリ取り組まなければならない課題が山積しており、市民の負託に応える議会の役割は一層重くなってきたものと認識しています。

もとより、浅学非才の身ではありますが、初心を忘れずに金丸議長を補佐する立場から、最善の努力を尽くし職務を果たして参りたいと思っております。

市民のみなさまには、これまで以上のご指導、ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。副議長就任のあいさつとさせていただきます。

国保疾病統計からわかったこと

■令和5年全体の医療費でみると、1位「新生物(腫瘍)」（がん）、2位「循環器系の疾患」、3位「筋骨格系および結合組織の疾患」、4位「腎尿路生殖器系の疾患」、5位「内分泌、栄養および代謝疾患」の順でした。

■20歳代から40歳代にかけて精神疾患の割合が非常に高くなります。入院が長期になると1人あたりの医療費は高額になるので、自分のストレスサイン（不眠や憂鬱な気分が続く）に気づき早めに対処することが大切です。

■40歳代以降は、「新生物(腫瘍)」（がん）が増え、上位を占めています。これに伴い、1人あたりの医療費が急激に増加しています。30歳代でもがんの割合が増えていることから、若いうちからのがん検診の受診や、生活習慣病予防、食生活の改善、適度な運動など対策が必要です。

■50歳代からは、腎不全（腎尿路生殖器系の疾患）、高血圧性疾患・脳梗塞(循環器系の疾患)糖尿病(内分泌、栄養および代謝疾患)の割合が増え、長期的な治療が伴うことで1人あたりの医療費が増加しています。健康で長生きするために、健康寿命を延ばす対策をしましょう。

■予防可能な疾患である生活習慣病（高血圧症や糖尿病など）への対策として、まず自分の健康状態や生活習慣を見つめ直すことが大切です。健康診断や人間ドックは、疾患の早期発見や早期治療に繋がるだけでなく、自分自身の生活習慣を見直すきっかけにもなります。健康診断や人間ドックを積極的に受診し、特定保健指導を利用しましょう。市では4月に各種健診希望調査を実施しますので、期日までに申し込みをしてください。また健康診断後、要精密検査や要治療と診断された人は、早めに受診してください。

■タバコは脳血管疾患や心疾患をはじめ、多くの病気と関係しています。また、周りの人の健康にも悪影響を及ぼします。できるだけ早く「禁煙」に取り組みましょう。

医療費の抑制にご協力を

安定的な国保財源確保のため下記のポイントを心がけましょう。

- ▶かかりつけ医をもち、重複・頻回受診に気を付けましょう。
- ▶緊急の場合でなければ、時間内に受診しましょう。
- ▶後発医薬品（ジェネリック医薬品）の利用を検討してみましょう。
- ▶お薬手帳を持ちましょう。

中高年期



(令和5年4月～令和6年3月診療分)

40歳～49歳（被保険者数555人）
医療費総額 1億2,922万5,830円/6,782件

1人あたり
23万2,839円

1位	精神および行動の障害	1,862件	2,048万1,347円
2位	新生物<腫瘍>	410件	1,809万4,980円
3位	呼吸器系の疾患	1,689件	1,612万7,258円

40歳代も引き続き躁うつ病やストレス関連障害などの「精神および行動の障害」の患者が多いです。また、「新生物<腫瘍>」（がん）の医療費が高くなり、全体の医療費も30歳代と比べて大きく増加しています。

50歳～59歳（被保険者数746人）
医療費総額 2億6,279万5,960円/9,488件

1人あたり
35万2,273円

1位	循環器系の疾患	2,964件	4,641万8,451円
2位	腎尿路生殖器系の疾患	1,044件	2,940万3,087円
3位	精神および行動の障害	1,243件	2,573万6,461円

50歳代では高血圧、心不全、脳疾患などの「循環器系の疾患」の患者が多く、心不全などの心疾患の医療費が高い傾向にあります。また、腎不全などの「腎尿路生殖器系の疾患」の医療費も高くなっています。

高齢期



(令和5年4月～令和6年3月診療分)

60歳～69歳（被保険者数1,630人）
医療費総額 6億3,491万790円/2万7,169件

1人あたり
38万9,515円

1位	新生物(腫瘍)	2,251件	1億1,770万1,360円
2位	循環器系の疾患	1万468件	9,979万1,244円
3位	腎尿路生殖器系の疾患	2,423件	6,600万9,392円

60歳代では「新生物<腫瘍>」（がん）の医療費が高くなり、特に前立腺がんや肺がんの医療費が高い傾向です。また、この年代から高血圧、心不全、脳疾患などの「循環器系の疾患」の患者が急増し、これにかかる医療費も高くなっています。

70歳～74歳（被保険者数1,580人）
医療費総額 9億5,615万5,120円/4万133件

1人あたり
60万5,161円

1位	新生物(腫瘍)	3,662件	1億8,704万4,013円
2位	循環器系の疾患	1万6,352件	1億6,435万9,500円
3位	筋骨格系および結合組織の疾患	1万928件	1億1,339万2,906円

70歳代では最も医療費が高くなり、「新生物<腫瘍>」（がん）・「循環器系の疾患」の医療費が高いです。患者数では「循環器系の疾患」と「筋骨格系および結合組織の疾患」の患者が多くなっています。

少年期



(令和5年4月～令和6年3月診療分)

5歳～9歳（被保険者数113人）
医療費総額 1,944万2,560円/2,291件

1人あたり
17万2,058円

1位	呼吸器系の疾患	1,569件	933万4,582円
2位	皮膚および皮下組織の疾患	542件	184万8,944円
3位	精神および行動の障害	125件	177万6,227円

アレルギー性鼻炎や喘息などの「呼吸器系の疾患」の患者が多くみられます。また、皮膚炎や湿疹などの「皮膚および皮膚組織の疾患」の患者も多くみられます。

10歳～19歳（被保険者数306人）
医療費総額 4,093万2,540円/3,846件

1人あたり
13万3,766円

1位	呼吸器系の疾患	1,961件	980万3,274円
2位	皮膚および皮下組織の疾患	848件	528万5,294円
3位	筋骨格系および結合組織の疾患	225件	496万501円

アレルギー性鼻炎や喘息などの「呼吸器系の疾患」、皮膚炎や湿疹などの「皮膚および皮膚組織の疾患」の患者が多くみられます。10代になると、骨折や精神疾患を抱える患者もみられます。

青年期



(令和5年4月～令和6年3月診療分)

20歳～29歳（被保険者数318人）
医療費総額 3,224万6,480円/2,187件

1人あたり
10万1,404円

1位	精神および行動の障害	490件	959万7,781円
2位	呼吸器系の疾患	711件	540万396円
3位	消化器系の疾患	354件	384万4,463円

20歳代から躁うつ病やストレス関連障害などの「精神および行動の障害」の医療費が増加し、20歳代後半では呼吸器系の疾患に加え、便秘症や食道炎などの「消化器系の疾患」の患者が増加しています。

30歳～39歳（被保険者数404人）
医療費総額 6,717万7,420円/4,050件

1人あたり
16万6,280円

1位	精神および行動の障害	1,117件	1,523万3,366円
2位	神経系の疾患	1,174件	812万6,500円
3位	新生物<腫瘍>	219件	727万35円

30歳代は20歳代に引き続き躁うつ病やストレス関連障害などの「精神および行動の障害」の患者が多く、不眠症などの「神経系の疾患」を抱える人も多いです。また、女性で「新生物<腫瘍>」（がん）の医療費が高くなっています。

中央市の病気事情

➡問合せ 保険課 ☎274-8545

国民健康保険は、病気やケガをしたときの医療費に充てるため、加入者のみなさんがお金を出し合って支える制度です。そのため、医療費が増加すると、みなさんが納める保険税の引き上げの原因になります。

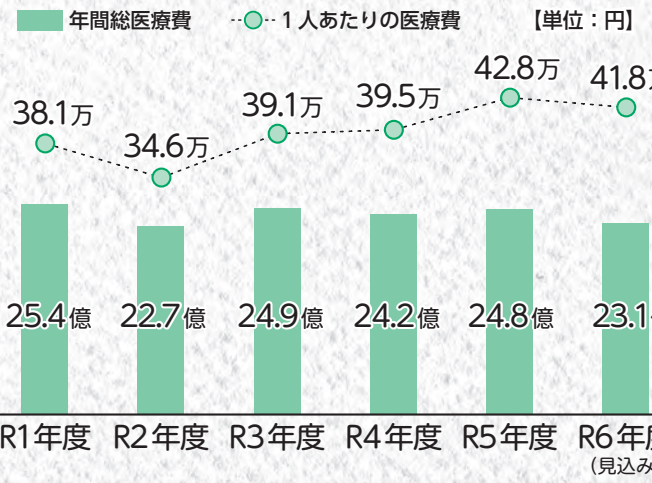
令和6年度の国民健康保険にかかる総医療費は、前年比で約1.7億円減少する見込みです。しかし、1人あたりの年間医療費については、引き続き高い状況となる見込みです。これは、国民健康保険加入者数の減少のほか、糖尿

病や腎不全、心疾患など医療費が高額になる疾患での受診率が高く、1件あたりの入院費や診療にかかる治療費が増加傾向であることが要因としてあげられます。

国保疾病統計
(令和5年4月～令和6年3月)

診療報酬明細書(レセプト)から、市民の医療の様子を推察できます。どの年代にどんな疾患が多く、どれだけ医療費が使われているのかを知り、予防や対策に繋がります。

年間総医療費と1人あたりの年間医療費の推移



乳幼児期



(令和5年4月～令和6年3月診療分)

0歳～4歳（被保険者数82人）
医療費総額 1,652万2,570円/1,669件

1人あたり
20万1,494円

1位	呼吸器系の疾患	1,183件	719万660円
2位	皮膚および皮下組織の疾患	503件	159万6,642円
3位	その他	145件	69万6,388円

乳幼児期は気管支炎や喘息などの「呼吸器系の疾患」や皮膚炎や湿疹などの「皮膚および皮膚組織の疾患」の患者が多くみられ、「その他」として感染症の患者も多くみられました。

体験保育 「ほほえみ」を 開催します。

→問合せ 子育て支援課 ☎274-8557

市立保育園では、体験保育「ほほえみ」を年9回開催しています。お子さんの年齢にあわせた内容で、紙芝居、絵本の読み聞かせ、リズム遊び、わらべうた遊び、手遊びなど保育園の楽しさやお友達との関わり方を体験することができます。普段の園の生活がわかるように平日に開催しますので、ぜひ親子でご参加ください。



日程

5月14日、**6**月18日、**7**月16日、**9**月17日、**10**月15日、**11**月12日、**12**月17日

令和8年

1月14日、**2**月18日（すべて水曜日）

※感染症の流行などにより、中止となる場合があります。

場所 各市立保育園

対象 市内在住の3歳までの
未就園児とその保護者

定員 各園5組程度



申込み・問合せ

玉穂保育園	☎273-2205
田富第一保育園	☎273-3557
田富第三保育園	☎273-6220
田富北保育園	☎273-6301
豊富保育園	☎269-2011

令和7年度仮徴収の通知を郵送します

介護保険料 のお知らせ

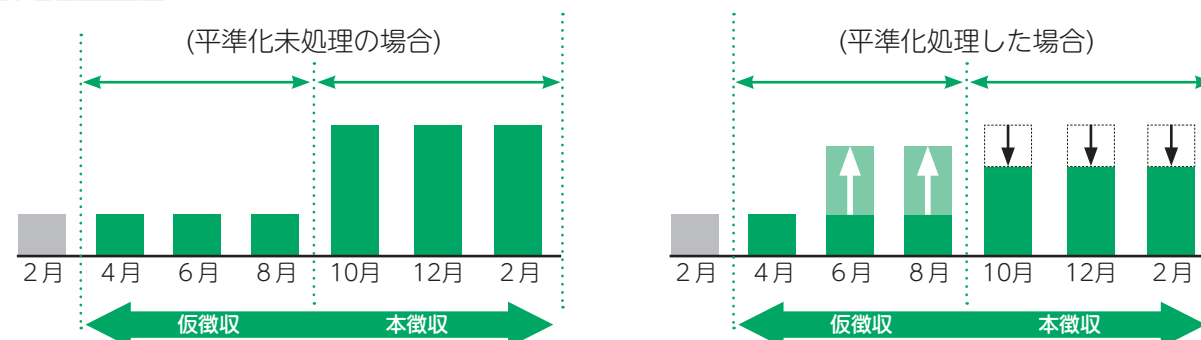
→問合せ 長寿推進課 ☎274-8556

65歳以上の人の介護保険料は、その年の市民税の課税状況が確定する6月以降に決定します。それまでの間は、暫定の額で納付する「仮徴収」の期間となります。仮徴収の期間は、普通徴収（納付書支払）の人は4・6月期まで、特別徴収（年金天引）の人は4・6・8月期までです。

介護保険料仮徴収額の「平準化」の実施について

特別徴収の仮徴収額は、原則として前年度最終期と同額ですが、仮徴収と本徴収の金額の差を是正するために6月期以降の保険料額を増減することがあります。

平準化イメージ



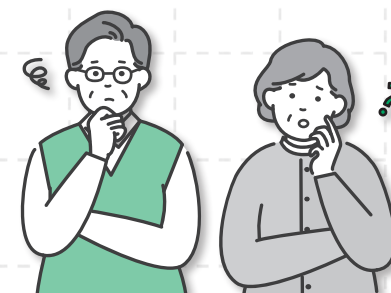
Q

特別徴収にできる？

A

特別徴収の対象者は年金の受給額によって法律で決められています。自分で納付方法を選ぶことはできません。徴収方法が変更になる場合には、別途通知いたします。

介護保険料 Q&A



Q

納期限が過ぎるとどうなる？

A

督促状や催告書を送付しますので、金融機関またはコンビニエンスストアなどで早急にご納付ください。なお、口座振替の再振替はいたしません。また、納付が難しい場合には、納付相談も受け付けていますので、お早めに窓口に来てください。

忙しい人、なかなか外出ができない人は、口座振替が便利です

- ①金融機関で手続きする場合
通帳と印鑑(通帳届出印)をお持ちいただき、指定の金融機関へ口座振替依頼書をご提出ください。
- ②市役所長寿推進課で手続きする場合
金融機関のキャッシュカードをご持参ください。暗証番号を入力していただく必要があります。なお、対応していない種類のキャッシュカードもあります。

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！



善意をありがとう

教育振興のために役立ててほしいと、書籍を寄付をしていただきました。いただいた書籍は、市内の小中学校に2冊ずつ設置します。

株式会社日本ネットワークサービス様
書籍名・冊数
「山梨の気象〜私たちが住む故郷の空模様〜」 16冊

お知らせ

4月の市民と市長の対話室

日時 4月24日(木) 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、

期間 4月6日(日)～15日(火)

※10日(木)は「交通事故死ゼロを目指す日」です。

↓問合せ 危機管理課 ☎274-8519

「はかり」の定期検査をお忘れなく

計量法の規定により、はかりの定期検査を実施します。取引や証明に使用しているのはかりは、必ず検査を受けてください。

日時 5月30日(金) 午前10時～午後3時
(正午～午後1時を除く)

場所 中央市役所南館
対象 ①田富・玉穂地区に在住の人

②田富・玉穂地区にある事業所

検査対象

・商品の目方を量り、取引に用いるもの
・薬の調合に用いるもの

市HPにある申込書に必要事項を記入し、4月17日(木)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 4月18日(金)、25日(金)
午後5時30分～7時

※30分ごとの時間帯(全3回)で予約することが出来ます。

定員 各回5人(先着)

申込期限 各日前日まで

▼休日交付

日時 4月26日(土) 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

マイナンバーカードの申請サポートを行います(予約制)

マイナンバーカードの申請方法で困りの人を対象に、写真撮影から申請までの手続きをお手伝いします。

日時 5月17日(土) 午前9時～正午
※30分ごとの時間帯(全6回)で予約することが出来ます。

場所 中央市役所本館

・健康診断の体重測定に用いるもの
・宅配便の取次店で料金算定に用いるもの
・農家などで自家販売や出荷(共選出荷を除く)に用いるもの

※はかりの種類により検査手数料が異なります。

↓問合せ 産業課 ☎274-8561
山梨県計量検定所 ☎261-9130

高齢者福祉基礎調査について

少子高齢や核家族化などにより、高齢者のみで暮らす人が増加しているため、地域で暮らす人たちの実態の把握が必要となっています。

福祉課では地域をよく知る民生委員・児童委員に協力を依頼し、65歳以上の人のみで暮らしているお宅を訪問し、緊急

定員 各回5人まで(先着)

持ち物 顔写真付き身分証明書1点、もしくは健康保険証や受給者証など2点

※申請にはIDと二次元バーコードが入った申請書が必要です。予約された人の書類を用意しますので、事前に予約をお願いします。

※マイナンバーカードは申請から交付までに1か月程度かかります。

予約申込期限

4月30日(水)まで (土・日・祝日を除く)
(受付時間 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

固定資産税に関する縦覧・閲覧

▼縦覧制度

固定資産税納税義務者が令和7年度に課税される自己所有の土地・家屋の価格などを確認する制度です。

固定資産課税台帳をもとに作成される価格等縦覧帳簿で、周辺の土地・家屋と比較することで、適正に評価されていることが確認できます。なお、個人情報に関する所有者の住所、氏名、課税標準額、税額は縦覧の対象外です。

縦覧期間 4月1日(火)～6月2日(月)
(土・日・祝日を除く)

縦覧できる人 市内にある土地・家屋の固定資産税納税義務者

縦覧場所 税務課

持ち物 本人確認書類

手数料 無料

▼閲覧制度

納税義務者が固定資産課税台帳のうち、自己の所有する資産の部分を確認することが出来る制度です。

閲覧できる人

①市内にある土地・家屋の固定資産税納税義務者

②納税管理人、相続人代表者

③市内にある土地・家屋の貸借権などを有する人

④固定資産の処分の権利を有する人

閲覧場所 税務課

持ち物 本人確認書類、権利を証明できる契約書の原本(③④に該当する人のみ)、委任状(代理人の場合のみ)

手数料 300円(縦覧期間中の現年分は無料)

※納税通知書を持参すると、スムーズに縦覧・閲覧できます。詳細はお問い合わせください。

↓問合せ 税務課 ☎274-8546

春の全国交通安全運動

「守るのはマナーと家族と君の明日」

この運動は、交通安全意識の普及・浸透を図り、交通ルールの遵守と正しい交通マナーの実践を習慣付けるとともに、自身で道路交通環境の改善に向けた取り組みを推進することで、交通事故防止の徹底を図ることを目的に実施されます。

一人ひとりが正しい交通ルールとマナーを守り、交通事故防止に努めましょう。

森林を取得したときには届け出が必要です

んには、山林への立ち入りと被害木の伐倒くん蒸処理の実施に、「ご理解」とご協力をお願いします。

↓問合せ 産業課 ☎274-8561

売買や相続、贈与などにより、森林の土地を新たに取得した場合は、「森林の土地の所有者届出書」の提出が必要です。

対象 地域森林計画の対象となっている森林

※取得面積に関わらず、届け出が必要です。

提出期限 所有者になった日から90日以内

提出場所 取得した土地がある市町村

↓問合せ 産業課 ☎274-8561
中北林務環境事務所 ☎0551-123-3088

こんな188っ！消費生活トラブルQ & A

消費者庁消費者ホットライン188
イメージキャラクター イヤヤン

「スタート」ボタンに注意

Q カード情報を更新しようと、「スタート」ボタンから手続をしたら、身に覚えのない契約内容が表示され海外サイトに登録してしまった。

事業者の連絡先も分からないが、どうしたらよいか。

A 登録完了メールが届いていないか確認し、クレジットカードの請求をこまめに確認しましょう。消費者は広告と気づかずサブスクリプション契約の画面に誘導され、契約先の事業者名や契約内容を認識できていないままクレジットカード情報を登録してしまっていることがあります。

事業者への申し出の方法がよく分からない場合や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

相談

こころの健康相談

「夜眠れない」「憂鬱な気分が続く」などの心の病気が心配な人はご相談ください。なお、希望者が多い場合は、医療にかかっていない人を優先します。

▼カウンセラー面談(要予約)

4月7日(月) 午後1時～5時

▼保健師電話相談(予約不要)

4月14日(月) 午後1時～4時

↓申込み・問合せ

健康増進課 ☎274-8542

4月の行政相談

行政に関する困りごと(年金・医療保険、高齢者医療・環境衛生、消費者保護など)の相談に、行政相談委員が応じます。

日時 4月11日(金)・25日(金)

午後1時30分～3時30分

場所 玉穂総合会館

↓問合せ 総務課 ☎274-8511

無料弁護士相談(予約制)

相続、離婚、土地・建物、契約、金銭など法律上の問題について、弁護士が相談に応じます。

日時 4月25日(金) 午後1時～4時

場所 市役所本館

対象 市に住民登録のある人

定員 6人(先着)

申込期間 4月21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

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、やまなし産業支援機構のよろず支援拠点のコーディネーターが応じます。

相談は無料ですので、ぜひご利用ください。

日時 4月2日(水)・9日(水)・16日(水)・23日(水)・30日(水)

午前9時～午後5時

※相談時間は1事業者あたり約1時間です。別日でも相談に応じられる場合があります。

場所 産業課

↓申込み・問合せ

産業課 ☎274-8561

労働委員会委員による「労働相談会」を開催します(予約制)

労働問題についての豊富な知識と経験を有する委員(弁護士、労働組合役員、会社役員など)が、労働者・使用者のみなさんの相談に応じます。相談は無料ですので、ぜひご利用ください。

相談内容 安易な雇用調整(解雇、雇い

止め、派遣切り)、給与等勤務条件の引き下げ、職場の人間関係などの職場でのトラブル

日時 6月9日(月)～11日(水)

午前10時～正午

※相談時間は1相談あたり最大1時間です。

場所 山梨県庁北別館 3階

労働委員会委員室・東側予備室

(甲府市丸の内1丁目6-1)

申込期限 6月2日(月) 午後5時まで

↓申込み・問合せ

山梨県労働委員会事務局 ☎223-1827

募集

中央市健康づくり推進協議会 公募委員募集

市の健康づくり事業に広く市民のみなさんの意見を反映させ、市民協働による行政運営を進めるため、公募委員を募集します。

応募資格

①市内に住所を有する満20歳以上の人

(令和7年4月1日現在)

②平日に年2回程度開催する会議に参加できる人

③市税を滞納していない人

募集人数 2人以内

※応募者多数の場合は、選考基準に基づき選考させていただきます。

任期 2年(委嘱日：令和9年3月末日)

任期 2年(委嘱日：令和9年3月末日)

応募期間 4月7日(月)～30日(水)
(土・日・祝日を除く)

応募方法 健康増進課・玉穂支所・豊富支所・市HPに設置されている申込用紙に必要事項を記入し提出してください。

↓問合せ 健康増進課 ☎274-8542

キッズアカデミー メンバー募集

キッズアカデミーは小学生を対象に、体験学習やスポーツ、レクリエーションなどを通して自主性や協調性などを養うことを目的に実施しています。

※年間の活動内容は、子どもたち同士で話し合い、計画を立てるなかで決まります。

日程 5月から全8回(原則第3土曜日)

※5月17日(土)に入学式を行います。

対象・定員 年間を通して参加できる市内在住の小学生 20人

※参加は2年間までです。

※申し込み多数の場合は抽選で決定します。

参加料 2,000円

申込期間 4月9日(水)～23日(水)

申込方法 電話で申し込み

※申し込みができるのは参加する児童の保護者のみです。申し込み時に児童の健康状態を確認します。

↓申込み・問合せ

生涯教育課 ☎274-8522

赤十字会員(会費)募集

日本赤十字社では、毎年継続して一定額以上の活動資金にご協力いただける人を

中央市消防団 団員募集

地域のために、あなたの力が必要です！
自分が「育った、暮らす、働く」まちを守るために、
消防団に入団をお願いします。

消防団員の活動

- ・火災発生時の消火活動、消防職員のサポート
- ・災害発生時の水防活動や避難誘導
- ・地域の消防設備や車両の点検、訓練など

入団資格

市内在住または在勤の18歳以上の人で、心身ともに健康な人(性別不問)



詳細はこちら(市HP)

→問合せ 危機管理課 ☎274-8519

山梨県警察官採用試験

令和7年度の山梨県警察官採用試験(春季試験)を実施します。

第1次試験日 5月11日(日)

募集種別 警察官A(大学卒業程度)

採用人数 男性30人程度、女性7人程度

情報技術3人程度

申込期限 4月14日(月)まで

申込方法 電子申請

※詳細は山梨県警察HPで

ご確認ください。

↓問合せ 山梨県警察本部

警務課(採用担当) ☎221-0110

採用専用フリーダイヤル

☎0120-314-874



山梨県警察HPはこちら

中央市 会計年度 任用職員 募集中

▶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

※経験年数が2年未満の人は、ご相談ください。



→問合せ 子育て支援課 ☎274-8557

入札結果公表

内容 午前9時45分～正午
助産師によるヨガ・マッサージ、母乳・授乳の話、司書による絵本の読み聞かせなど

▼ウェルカムベビー③日時 5月22日(木)
午後6時45分～受付
午後7時～9時

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

▼離乳食教室(育児学級)日時 4月25日(金)午前9時45分～受付
午前10時

内容 離乳食開始の時期や1回量、硬さなど基本の「き」の部分を学びます。
定員 14組(先着)

※基本的に託児はありませんが、状況により、中央市愛育会が受講の補助をします。

↓申込み・問合せ
健康増進課 ☎274-8542

健康ライフ

各種健診と希望調査

特定健診、人間ドック、がん検診などの各種健診の申し込みは、4月中旬に健診受診対象の世帯に郵送する「各種健診のご案内と希望調査について」でお知らせします。年齢や加入医療保険によって受けられる健診が異なりますので、内容

就職や退職により健康保険が変わったら

▼中央市国民健康保険に加入する場合
退職などに伴い勤務先の健康保険の資格を喪失された人は、中央市国民健康保険に加入することになります。加入していた健康保険の資格喪失証明書などを持参のうえ、保険課で加入手続きをしてください。

▼中央市国民健康保険を脱退する場合
就職したことで勤務先の健康保険などに新たに加入した場合は、中央市の国民健康保険資格を喪失することになります。新しい健康保険で発行される資格確認書または資格情報のお知らせなど取得(認定)日がわかるものを持参のうえ、保険課で喪失手続きをしてください。

▼健康保険が変わった時の注意点

新しく加入した健康保険の取得(認定)日以降に中央市国民健康保険の保険証や資格確認書を使用して医療機関を受診してしまうと、中央市から医療費返還請求を案内場合があります。高額な医療費の支払や各種申請手続きなどによる経済的・時間的な負担を未然に防ぐために次のことに気を付けましょう。

①他の健康保険に加入決定したら資格取得(認定)日を予め確認し、取得日以降は中央市国民健康保険資格(保険証や資格確認書)を使用しない。

を確認して4月30日(水)までに希望調査申込書を必ず返送してください。期限までに返送がないと健診を受けられまないのでご注意ください。

※希望調査票は、世帯ごと1通(世帯構成人数によつては2通)送られます。

※ご案内と希望調査申込書が届かない場合は、4月30日(水)までに必ずお問い合わせください。

▼子宮がん検診(頸部)希望者

希望調査申込書を期限までに返送してください。6月に受診票を郵送します。

▼人間ドック受診希望者

希望調査申込書を期限までに返送するか、健康増進課、玉穂・豊富支所へ直接申し込みをください。

※締め切り以降の申し込みは一切受け付けできませんので、ご注意ください。

※人間ドックにおける子宮がん検診は公費助成対象外(有料)です。ただし、市が発行する「子宮がん検診(頸部)受診票」を使用し、指定医療機関(山梨県産婦人科医会加入指定医療機関)で受診する場合は、公費助成の対象です。

▼子宮頸がん・乳がん検診無料クーポン券の配布について

がん検診受診率向上のため、個別の受診勧奨を行います。対象者には、5月頃に「がん検診無料クーポン券」を郵送しますので、早めに受診してください。

子宮頸がん検診

令和7年4月1日現在で20歳の女性

②新しい保険から取得(認定)日がわかるもの(資格確認書など)が届いたら速やかに保険課まで持参し、喪失手続きを行う。また、中央市国民健康保険の保険証または資格確認書は返却する。

③受診している医療機関や薬局には、必ず新しい資格確認書を提示する。

※マイナ保険証を利用する際は、新しい保険の資格情報が反映されるまでに時間がかかる場合があります。「資格情報のお知らせ」を併せて持参し、医療機関などに保険が変わったことを必ず伝えるようにしてください。

※詳細はお問い合わせください。
↓問合せ 保険課 ☎274-8545

いきいき倶楽部

金婚・ダイヤモンド婚を迎えるご夫婦に記念品を贈呈します

金婚記念などを迎える夫婦に対し、お祝いとして記念写真(撮影代含む一式)または商品券のどちらかを、希望により11月(いい夫婦の日)に贈呈します。

対象 結婚50年または60年を迎え、かつ、中央市の住民基本台帳に記録されている夫婦

申請場所 地域包括支援センター
持ち物 印鑑、戸籍謄本(夫婦記載のもの)

乳がん検診

令和7年4月1日現在で40歳の女性
※有効期限は令和8年1月末です。詳細は通知でご確認ください。

↓問合せ 健康増進課 ☎274-8542

充実ふくし

軽自動車税種別割の身体障がい者等減免手続き

昨年度減免の申請をした人には、4月上旬に「軽自動車税に係る現況報告書(減免継続申請書)」を郵送しますので、使用状況などについて回答してください。

現況報告書の回答から、前年度の申請内容などに変更がないことが確認できた場合は、減免継続となり税務課での減免手続きは不要ですが、前年度の申請内容などから変更があった場合は、改めて減免手続きが必要です。

※今年度新たに申請をする人は、税務課での減免手続きが必要です。

※回答がない場合は、減免の継続は適用されません。変更の有無にかかわらず必ず回答してください。

↓問合せ 税務課 ☎274-8546

障がい者(児)に対する各種手当

▼特別児童扶養手当

身体または精神に中度以上の永続する障がいがある20歳未満の児童を養育し

ている父母などに支給されます。

対象となる障がい程度

身体障害者手帳1～3級程度、療育手帳A1～B1程度の知的障がいまたは、同程度以上の精神障がい有する人

手当月額 1級 5万6,800円
2級 3万7,830円

▼特別障害者手当

著しく重度の障がいの状態にあるため、日常生活において常時特別の介護を必要とする20歳以上の人に支給されます。

対象となる障がい程度

概ね身体障害者手帳1級程度の異なる障がい2つ以上ある人、最重度程度の知的障がい、または同程度以上の精神障がい有する人

手当月額 2万9,590円

※施設入所・3か月以上の入院や所得制限などで手当が支給されない場合があります。

▼障害児福祉手当

重度の障がいの状態にあるため、日常生活において常時介護を必要とする20歳未満の人に支給されます。

対象となる障がい程度

概ね身体障害者手帳1級程度、療育手帳A1～2a程度の知的障がい、または同程度以上の精神障がい有する人

手当月額 1万6,100円

※施設入所や所得制限などで手当が支給されない場合があります。手続きなどの詳細は、お問い合わせください。

↓問合せ 福祉課 ☎274-8544

まごころ学園 学園生募集

高齢者の生涯学習を推進する中で、定期的な学習の機会を提供するとともに学生同士の親睦を図り、誰もが気軽に学べる場として、令和7年度「まごころ学園」を開校します。

今年度は、学園生同士の交流が図れるように、毎回通うことのできる学園生を募集します。

内容 月1回(全8回)、原則第3火曜日に学習会を開催します。毎月の学習内容は、「地域の歴史」「国際交流について」「自然環境学習」など座学を中心に行います。

※初回の開校式は6月17日(火)に予定しています。詳細は生涯教育課にお問い合わせください。

入学条件

①概ね65歳以上であり、市内に住所を有すること

②事業の目的を理解し、毎回通う意欲があること

定員 30人(先着順)

募集期間 4月22日(火)～6月6日(金)

※定員になりしだい締め切ります。

↓申込み・問合せ
生涯教育課 ☎274-8522

手とて

「つながるひろがる支援の「輪」」



4月2日は世界自閉症啓発デー

毎年4月2日は「世界自閉症啓発デー」と制定され、各国で自閉症について家庭や社会全体の理解が進むように意識啓発の取り組みを行っています。日本では「世界自閉症啓発デー」を含め、4月2日から8日までを「発達障害啓発週間」として、自閉症を含む発達障がいについての正しい理解の啓発に取り組む活動を行っています。

発達障がいは、脳の発達の仕方の違いから、感情を理解することが苦手であるため、はじめに取り組んでも誤解されることがあります。発達障がいについて知り、理解をしていただくことは、誰もが幸せに暮らすことができる社会の実現につながります。みなさんのご理解とご支援をお願いします。

↓問合せ 福祉課
☎274-8544

2/10 (月)

災害協定締結

～中央市役所～

2月10日(月)、山梨県行政書士会と大規模災害発生時の被災者支援に関する協定を締結しました。

この協定により、地震や台風などの災害発生時に、市に行政書士が派遣され、被災者向けの相談業務や罹災証明書の交付業務などを支援していただき、円滑な復旧・復興を図ることを目的としています。

山梨県行政書士会の有賀一雄会長は「災害はいつ何時おこるか分からない。地域住民の生活再建のため、市と協力しできる限りの支援をしたい」と話しました。



協定書をかわす望月智市長と有賀一雄会長

ベンチに大人が入らないサッカー大会!?

～YSKe-comシルクパーク～

2/24 (月・休)



チームで自主的に話し合っています

試合のベンチに大人が入らないで子ども達だけで戦術などを決める「玉穂FCウィンターカップ」が開催されました。山梨県内でも注目度が高く、県内外から12チームが参加しました。

子ども達は指導者がいない中、自分の意見を仲間に伝えたり、キャプテンを中心に積極的に戦術を話し合っていました。



指導者がベンチにいないから「のびのび!」

2/24 (月・休)

ゆび編み体験

～田富図書館～



先生の編み方をよ～く観察して…

ゆびで毛糸を編んで小物をつくる「ゆび編み」の体験教室が田富図書館で開催され、23人が参加しマフラーやコサージュなどの小物作りを楽しみました。

編み物に初挑戦した小学2年生の女の子は「ママの誕生日にプレゼントするの」と、心を込めてマフラーを編んでいました。



素敵なマフラーのできあがり!!

火災予防フェス

～イオンタウン山梨中央～



大人でも難しいロープ渡りにチャレンジ!

春季全国火災予防運動に伴い、中央市消防団と甲府地区消防本部の連携による啓発活動が実施されました。

会場には消防車両や防災テントが展示されたほか、ロープ渡り体験コーナーやキッズ用赤バイの記念撮影コーナーが設置され、来場者は楽しみながら防火活動について学んでいました。



子どもたちに大人気のキッズ用赤バイ

3/2 (日)

みなさんの健康



病院で行われている輸血療法 ～安全・安心を第一に～

山梨大学医学部附属病院 検査部 輸血検査室 臨床検査技師 中嶋ゆう子

『輸血』と聞くと医療ドラマの手術室でバシャー!と出血し、執刀医が『輸血急いで!』というシーンや、白血病などの病気の患者さんへ投与するイメージでしょうか? また、『血液型』と聞くと相性占いや性格診断、親子鑑定などを思い浮かべますか?

輸血(輸血療法)は手術・ケガ(急性の出血)や病気や治療の過程(慢性的な貧血)で不足した血液成分(赤血球・血漿・血小板)を、日本赤十字社の献血(同種血と呼びます)または患者さんご自身(自己血と呼びます)の血液成分を用いて補充する『補充療法』です。赤血球が不足すると全身の細胞が酸素不足になり、息切れや動機・だるさやめまいなど貧血症状が起きますし、血漿中の凝固因子や血小板が不足したり機能しないと、出血しやすくなり、ぶつけていない

のにあざがでたり血が止まらなくなったりします。適切な輸血をしないと、症状が進行し生命を脅かすこともあります。

輸血は当院でも毎日実施され、1か月に約100人の患者さんに行われています。特に同種血輸血は、血液を臓器(細胞)とすると『臓器移植』ともいえ、他人の血液を輸血するためアレルギーや感染症の副作用を引き起こす可能性があり注意が必要です。当院では安全な輸血療法を行うため国や各団体から出されている指針・ガイドラインに準じて体制を整えており、施設認定として輸血学会の輸血機能評価認定制度(I&A制度)、国際規格のISO15189を取得し、維持継続しています。

輸血細胞治療部では院内輸血業務

を一元管理しています。『輸血管理業務』(血液センターへ輸血用血液の発注納品・保管管理・払い出し・副作用管理・自己血輸血管理)と『輸血検査業務』(血液型検査・不規則抗体検査・交差適合試験)があります。輸血前検査は安全な輸血療法には欠かせません。安全を確保するため血液型検査は、輸血する医療機関で実施すること、異なる時点で2回検査して確定することが指針で定められています。緊急時を除き患者さんと同じ血液型の輸血を使用するため血液型の確定は重要です。また交差適合試験は輸血前に患者さんの血液と輸血用の血液を反応させて、本当に輸血しても大丈夫かどうかを確認する検査です。

みなさんは血液がどこで造られているかご存知ですか? 血液は骨の

真ん中にある骨髓で造られていて、骨髓には血液のもとになる細胞(造血幹細胞といいますが多くあります。また、赤ちゃんのへその緒(さい帯)にもあります。治療のため骨髓やさい帯血を移植することがあり、骨髓やさい帯血バンクからの受け入れ業務をしています。さらに移植のための末梢血(患者さんの血管を流れる通常の血液)幹細胞採取を医師、看護師と共に実施し、採取後の細胞の処理・保管管理もしています。

輸血療法が常に安全・安心に、遅れることなく行われるよう、職員が一致団結しコミュニケーションを大切に業務に取り組んで参ります。

企画 一般財団法人 里仁会



3/9 (日)

白熱！フットサル大会

～中巨摩広域勤労青年センター～



優勝した「あじぽこ」チーム

第17回中央市フットサル大会が開催され、6チームが参加しました。年齢も国籍も様々な選手たちがフットサルを通して互いに交流を深めました。

どの試合も熱い戦いが繰り広げられました。その激闘を制し、優勝を決めたのは「あじぽこ」チーム。破れてしまったチームも、魅力的なプレーの数々でチームや観客を盛り上げてくれました。



熱い試合が繰り広げられました

小学校卒業式

～市内小学校～

3/19 (水)



豊富小



豊富小

小学校で卒業式が行われました。卒業生は少し照れながらも、ここまで支えてくれたお父さんお母さんに、卒業証書と共に感謝の気持ちを伝えました。



豊富小



玉穂南小



玉穂南小



玉穂南小



田富南小



田富南小



田富南小

3/4 (火)

みかさこども園 地域ごみ拾い

～中央市役所周辺～



ごみを分別します

「みんなの住んでいる中央市をきれいにしましょう」と4・5歳の子ども達が2人1組で仲良く手をつないでゴミ拾いを行いました。電池やカン、タバコの吸い殻、スリッパなど、まるで宝探しのように競い合い、捨てられたゴミをビニール袋に入れて園に大切に持ち帰りました。分別したゴミの袋を見ながら、年長児が「大人が捨てて、子どもが拾う赤十字活動だね」とみんなを笑わせてくれました。



一生懸命取り組みました

中学校卒業式

～市内中学校～

3/12 (水)



玉穂中

中学校で卒業式が行われ、両校合わせて243人が母校を巣立ちました。

式では3年間の思い出を振り返り、友達や先生、家族などに感謝の気持ちを伝え、涙していました。最後のホームルームでは、卒業生一人ひとりが今後の目標や夢を語り、笑顔で別れを告げました。



玉穂中



玉穂中



田富中



田富中



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

ちょっと気になる本

児童(幼児くらいから)

ながいながい あさごはん



ポコヤマフリタ 作・絵 ポプラ社
フルックの森に気持ちのいい朝がきました。双子のうさぎが、外で朝ごはんを作って食べようとすると、おとなりさんから、ふんわりといいにおいが。おいしいにおいのする方へ行く…。

児童(小学低学年くらいから)

山の学校 キツネのとしよいいん



草原かも 作 高橋和枝 絵 講談社
図書委員は貸出カードのバーコードをピッと読み取って本を貸し出します。ある日キツネの子が「ピッ」をやってみたくてやってきて…。山のふもとの小学校での、キツネの子との心温まるお話です。

児童(小学高学年くらいから)

飼いたいペットのえらびかた



成美堂出版編集部 編著 成美堂出版
ペットを飼ってみたいけれど、どの生き物が自分に合っている？飼うとどうなる？かしこく甘えるウサギ、言葉を覚えるかわいい小鳥など、26種類のペットの特徴や飼う時の注意点を紹介します。

一般

家系図をつくる。



あなたの家系のストーリーがわかる 永峰英太郎 著 渡辺宗貴 監修 自由国民社
自身の家系図をつくるために必要な手段をまとめた一冊。戸籍謄本の取り方や読み取り方、戸籍よりもさらに遡った家系調査の方法などが具体的に解説されています。

一般

ニッポン鉄道ひとり旅



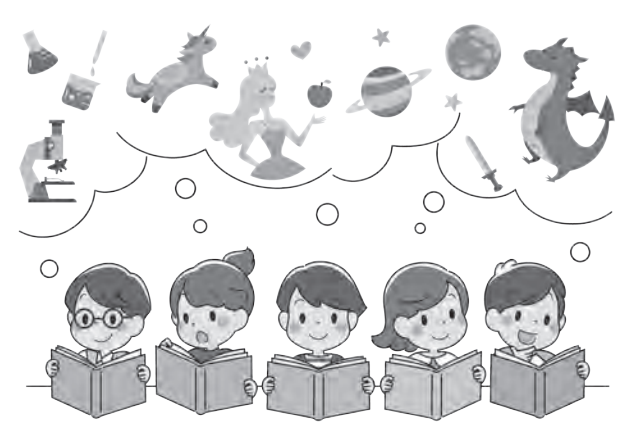
旅鉄BOOKS編集部 編 イカロス出版
鉄道ひとり旅を楽しむ「ひとり旅アドバイザー」達によるおすすめ旅プランや便利アイテムなどが紹介された一冊。ひとり旅に興味はあるけれどハードルが高いと感じている人におすすめです。

一般

コアラがかわいい



生熊から癒やされる写真まで魅力のすべて 早川卓志 監修 KADOKAWA
動物園の人気者コアラの習性や食生活、子育て方法などを飼育員へのインタビューを交えながら紹介しています。コアラの赤ちゃんの愛らしい写真も収録されている魅力満載の一冊です。



第67回 こどもの読書週間

～ あいことばはヒ・ラ・ケ・ホ・ン！～
期間 4月23日(水)～5月12日(月)

こいのぼりとしょかん

こいのぼりの用紙に好きな本のタイトルを書いて、色をぬってください。書いてくれたこいのぼりを館内に展示します。参加者にはステキなプレゼントがあります！

期間 4月1日(火)～5月11日(日)

場所 市立図書館3館

※展示期間は5月29日(木)まで。

こどもにすすめたい本

昨年出版された本の中から、山梨県内の図書館司書が選んだ「こどもにすすめたい本110冊」を展示します。

場所 市立図書館3館

4月のおはなし会

玉穂生涯学習館

ちいちゃいちいちゃいおはなし会(6ヶ月～3歳)

日時 4月2日(水)、16日(水) 午前10時30分～
※4月から時間が変わります。よちよち(1歳半～3歳対象)クラスに来てくれていた人は今までより時間が早くなります。

すみれちゃんのおはなし会(幼児から小学校低学年)

日時 4月13日(日) 午後3時30分～

おはなしでてこい

日時 4月5日(土)、20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

おはなしかいモモ(3歳～8歳くらい)

日時 4月26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 4月15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 4月12日(土) 午前11時～

トミーくんのえいごでおはなしTime(3歳～8歳くらい)

日時 4月27日(日) 午前10時30分～

豊富図書館イベント

おりがみで楽しみましょう

日時 4月9日(水)、13日(日) 午前10時～11時30分

もっと知りたい！図書館探検隊



図書館で作品を展示してみませんか？

玉穂生涯学習館では1階ロビーを市民のみなさんの作品の発表の場として貸し出しています。

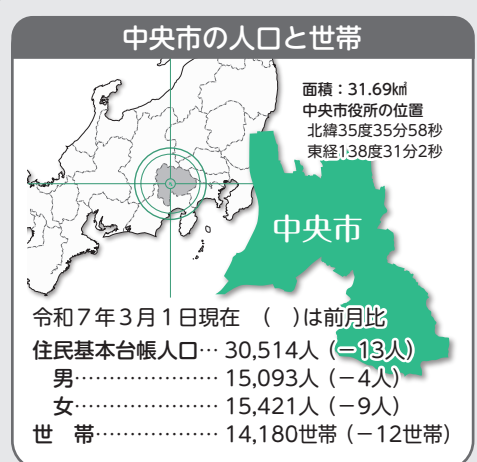
昨年度もペーパーワイリング、絵画、版画、押し花、琉球紅型染め作品、羊毛フェルト、シルク織り物などの展示会を行いました。また、体験の機会としてワークショップも開催しています。年間を通してさまざまな展示を行っています。ぜひ図書館へお越しください。作品展示をご希望の人は玉穂生涯学習までお問い合わせください。

※営利目的の展示はできません。

※高価なものや壊れやすいものはお断りする場合があります。



今月の表紙



今月の表紙は、3月12日に開かれた田富中学校の卒業式の1コマです。全力で駆け抜けた3年間。いろんなことがあったことでしょう。レンズをとおして、生徒たちの表情から気持ちや伝わってきました。

嬉しいことや楽しいことを共有した友達、優しく導いてくれた先生、そばで支えてくれた家族に向けた、言葉にならない「ありがとう」が聞こえた気がして、もらい泣きしてしまいました。



歴史が真ん中

huo City's history

明治時代?

history No. 53 薬箱

かつてのお医者さんの必需品



江戸時代は、医師が患者宅を訪れる訪問診療が一般的でした。診察し、処方される薬は植物の葉、茎、根などを加工した生薬による煎じ薬が多かったようです。

医師は多くの生薬を薬箱に入れて持参しました。豊富郷土資料館に展示してある薬箱は、重箱式で縦34.7cm、横17.8cm、深さ3.8cmの内箱が8段あり、生薬の入った大小数種類の紙箱が123個きれいに並んでいます。紙箱の表面には薬品名が書かれており、患者の状態によりいくつかの生薬を合わせて処方しました。

処方箋も展示してあります。参考までに、風邪をひいた場合は、フキの根2本、ユズ（柚子）の皮半分、オウバク（黄柏）の穂2本、カンゾウ（甘草）1匁（3.75g）、ニンニクの根玉半分を水4合に入れて半分になるまで煎じ詰めて飲みなさいという指示です。良薬は口に苦そうです。



考案

中央市食生活改善
推進委員会(下三條1区)



栄養満点！
さば枝豆タコライス

栄養価が高く見た目がきれいで、
なので食が進みます。

作りかた

- ① トマトは粗みじん切りにし、レタスは手でちぎる。にんじんはよく洗い、皮ごとすりおろす。枝豆は茹でて、さやかに出しておく。
- ② 熱したフライパンにオリーブオイル入れ、さば(缶汁ごと)と枝豆、にんじん、Aを入れ、汁気がなくなるまで中火で炒める。
- ③ 器にご飯→レタス→②の順にのせ、トマトを周りに飾り、チーズをのせたら完成。

■ さば水煮缶は汁ごと使います。さばのDHAやトマトの抗酸化作用で栄養価が高く、バランスが取れています。

■ チーズを入れることで魚のくさみを少なくできます。



材料(4人分)

ご飯	400g	オリーブオイル	小さじ2
さば水煮缶	300g	チーズ(生食用)	2枚
枝豆(さや付き)	320g	カレー粉	小さじ4
にんじん	6cm	トマトケチャップ	大さじ2
トマト	中2個	中濃ソース	小さじ2
レタス	4枚	すりおろしにんにく	4cm

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
430kcal	22.0g	14.0g	49.5g	1.5g

※1人分の摂取量



山梨県中央市



ご意見を
お寄せください



市政についての意見など
お気づきのことをお寄せください

