

※新型コロナウイルス感染症の影響で掲載内容に変更が生じる場合があります。変更があった場合は市ホームページやSNSなどでお知らせしますので詳細は各課へお問い合わせください。

がんばれ子育て

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。今年度の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、全額自己負担に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26年4月2日～平成27年4月1日生まれ）

接種期限 3月31日（水）まで

▼2種混合

対象 小学校6年生（平成20年4月2日～平成21年4月1日生まれ）

接種期限 3月31日（水）まで

↓問合せ 健康増進課

☎274-8542

パパママ学級ウェルカムベビー②

※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。

日時 3月7日（日）午前9時45分～受付

午前10時～正午

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

※新型コロナウイルス感染症の状況によつては、オンラインで開催する場合もあります。詳細はお問い合わせください。

↓申込み・問合せ 健康増進課

☎274-8542

3月は児童扶養手当の支給月です

3月11日（木）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。詳細はお問い合わせください。

↓問合せ 子育て支援課

☎274-8557

健康ライフ

新成人のみなさんへ

成人のお祝いとして「ピロリ菌抗体検査無料クーポン券」を郵送しました。胃がんの約8割はピロリ菌が関係していると

言われています。今回は血液による抗体検査を助成します。クーポン券は次の方法で使用できます。ピロリ菌感染の有無を早期に発見し除菌することで、将来胃がんになる確率が低下します。将来への保険として、ぜひ活用ください。

①指定医療機関で検査する場合

指定医療機関に予約のうえ、クーポン券と保険証など本人確認できるものを持参して受検してください。指定医療機関はクーポン券裏面を参照してください。

②指定医療機関以外で検査する場合

医療機関でピロリ菌検査を受検した後、令和4年3月31日までに健康増進課に償還払いを申請してください。後日、指定口座に助成金（上限2,000円）を振り込みます。

※令和元年1月に成人を迎えた人のクーポン券の有効期限は3月31日（水）までとなります。

↓問合せ 健康増進課

☎274-8542

期限間近！高齢者肺炎球菌予防接種

対象

①令和3年3月31日に満65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳の人

②接種日に60歳から64歳で心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいがあるものとして厚生労働省令に定められる人（障害者手帳1級相当）

※対象①の人が助成を受けることができます。

る機会は今年度のみです。忘れずに接種しましょう。郵送してある予防票を紛失した人は健康増進課にお越しください。また、過去に肺炎球菌の予防接種を接種したことがある人は対象外です。

助成金額 5,000円

接種期限 3月31日（水）まで

↓問合せ 健康増進課

☎274-8542

各種健診の案内と希望調査

令和3年度の特定健診、人間ドック、がん検診などの健康診断の申し込みは、4月中旬に世帯に郵送される「各種健診（人間ドック含む）案内と希望調査」でお知らせします。年齢や加入医療保険によつて受けられる健診が異なりますので、案内を確認して令和3年4月30日（金）までに必ず返送してください。この調査票を返送しないと健診が受けられないのでご注意ください。

※希望調査が届かない場合は、締め切り前に必ずお問い合わせください。

▼人間ドック受診希望者へ

希望者は、4月30日（金）の締め切り前に必ず「各種健診案内と希望調査」を返送するか、健康増進課・玉穂・豊富支所の窓口で申し込みしてください。

※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。

↓問合せ 健康増進課

☎274-8542

風しんの抗体検査および 予防接種はお済みですか

平成30年に30歳代から50歳代の男性を中心に風しんが流行したことを受け、令和3年度まで風しんの抗体検査および予防接種を無料で実施しています。

対象者で、まだ検査などを受検していない人は、クーポン券を活用して早めに受検しましょう。

対象 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性

助成期限 令和4年2月まで(予定)

受検方法 クーポン券を利用して抗体検査を受け、十分な量の抗体がない人に対して、予防接種を実施します。

▼令和元年度、2年度に発行した風しんの抗体検査などのクーポン券の取り扱い

令和元年度、2年度に発行したクーポン券の有効期限は2月までですが、来年度も引き続き使用できることになりました。特別な手続きは必要ありませんので、お手元にあるクーポン券をそのまま医療機関などに持参して受検してください。

※クーポン券を紛失した人、または抗体検査などを希望する人でクーポン券をお持ちでない人は、健康増進課にお越しください。なお、昭和37年4月2日から昭和41年4月1日生まれの男性については4月中旬にクーポン券を郵送します。

↓問合せ 健康増進課

☎274-8542

充実ふくし

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。令和3年度のタクシー券の交付を希望する人は、福祉課・玉穂・豊富支所で申請してください。

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
- ・中央市寝たきり高齢者・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

助成額 タクシー券を年間36枚(交付決定月から年度末3月までの月数×3枚)交付します。乗車1回につきタクシー券1枚710円までの助成を行います。

710円を超えた分は自己負担となります。

いきいき倶楽部

※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受けている人、自動車燃料費助成を受けている人は対象となりませんので、ご注意ください。

↓問合せ 福祉課 ☎274-8544

まごころ学園

「背骨コンディショニング体験教室」

背骨のゆがみが身体に与える影響を学び、ゆがみを整える体操を体験します。

日時 3月16日(火)

午後1時30分～2時30分

場所 玉穂総合会館

講師 平田好美氏

対象・定員 まごころ学園生徒

30人(先着)

持ち物 飲み物、バスタオル、フェイスタオル、動きやすい服装

申込期限 3月12日(金)まで

※参加者は当日マスクを持参して着用してください。また、風邪の症状があるなど体調の悪い人は参加をご遠慮ください。

※会場までの移動は、送迎バスを運行します。利用を希望する場合は、申し込み時にお伝えください。また、停車場と停車時間はお問い合わせください。

※まごころ学園は65歳以上の市民であ

ば、どなたでも入会できます。入会の申し込みは、随時受け付けています。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

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や企業、公共団体から引き受け、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いる公益的な団体です。

▼会員になるには(入会説明会)

日時 毎月第2・第4水曜日

午後1時30分～(祝日の場合は翌日)

場所 峡中広域シルバー人材センター

(甲斐市篠原2644-3)

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、昭和町に在住の人

持ち物 筆記用具

年会費 2,000円

※事前に電話で申し込みください。

▼仕事を依頼したいときは

主な仕事内容

- ・草取り、草刈り、植木の剪定
- ・ふすま・障子・網戸の張り替え
- ・家事サービス
- ・清掃などの軽作業

※そのほかのことでも、お気軽にご相談ください。また、依頼は電話で申し込みください。

↓申込み・問合せ (公社)峡中広域シルバー人材センター ☎279-6626

手とて

「つながるひろがる支援の「輪」」



手話を覚えてみませんか？

手話とは、目で見て話す「言語」です。耳の聞こえる人が音声を使って会話するのと同じように、手話は手指や身体の動き、表情など視覚を使って会話する日本語や英語と同じ「言語」の一つと言えます。

聴覚障がい者は、耳が聞こえなかったり、声を出して話すことが難しいため、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、手の形や動きによってさまざまな意味を表すことができるため、聴覚障がい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。興味がある人はぜひご参加ください。

※受講料は無料、テキスト代は実費

↓問合せ 福祉課

☎274-8544

みなさんの健康



コロナ禍の乳がん予防、検診、治療について

山梨大学医学部附属病院 第一外科 講師 井上慎吾

▼乳がん発症予防に努めましょう

平成29年から女性の乳がんの発症割合は10人を切り、9人に1人となりました。また、日本女性のがん死亡率は第5位ですが、40歳代から60歳代の死亡率だけで見ると第1位になります。

乳がんの発症が増加傾向にある原因は、女性の社会活動への参画だと考えられます。参画しても女性の出産や子育てに対する周囲の支援が十分でないため、結婚や妊娠、出産が遅れ、出産後すぐに断乳をして社会復帰をしなければならぬ状況にあります。これらのいくつかの要因は乳がんのリスクとなるので、社会全体で改善なくてはならない問題です。

また、アルコールや喫煙、閉経後の肥満（閉経前肥満など）もリスクを高める要因です。反対に運動は大腸がんをはじめ、何種類かのがんのリスクを減少させ、高血圧、高脂血症などの成人病発生を予防する効果もあります。新型コロナウイルス感染症の影響で

運動不足になった人は、体重増加に気を付けましょう。

▼乳がんを早期に見つけましょう

乳がんの早期発見で大事なことは、ブレストアウェアネス（自身の乳房の状態に日頃から関心を持つこと）と乳がん検診です。日本女性の乳がんになりやすい年齢は40歳代から60歳代なので、30歳代からご自身の乳房に関心を持ちましょう。

しかし、乳がん検診でも見つけられない乳がんや、検診の合間に急速に増大する乳がんもあります。コロナ禍でがん検診ができない場合もありますが、乳がんの半数の人は検診を受けず、しこりを自覚して受診します。検診で発見される乳がんの多くは早期乳がんであり、その後の経過も極めて良好になります。検診を受けなかった場合は、進行がんの場合があり、多岐にわたる治療が必要となります。ご自身の肉体・精神的衰弱、治療費の家計への圧迫、家族への負担が発生して

しまいます。また、せっかく治療を受けても、再発した場合には治癒する可能性は極めて低くなります。さらに新型コロナウイルスの感染が蔓延すれば、十分な診療が受けられない可能性もあります。

▼再発後の治療は厳しい場合があります

今までの治療で大きく変わった点は、再発した乳がんに対する薬剤が多く認可されたことです。これらの新しい薬剤によって延命効果が得られる可能性がありますが、再発すると完全に治すことは非常に困難です。従って、再発しないように早い段階で発見することです。

▼コロナ禍のがん予防で大切なこと

コロナ禍では、今まで以上に乳がん予防に努め、ご自身の乳房に関心を持ち、乳がん検診を受けることが重要です。

企画 一般財団法人 里仁会

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

1/19 (火)



栄冠を勝ち取って

～中央市役所～



激闘だった大会の様子を田中市長に報告しました

「第23回山梨県ジュニアバレーボール大会」において、中学女子で優勝した玉穂中学校と中学男子で優勝した田富中学校の生徒が、田中市長に優勝の報告を行いました。両校の代表者は、大会の様子や試合に対しての心持ち、優勝した時の喜びなどを語ってくれました。



優勝おめでとうございます！

右見て、左見て、安全確認練習中！

～田富第二保育園～

1/26 (火)



交通安全に関する問題に、みんなで答えます

幼い時から交通事故などから自分自身を守るため、年長児を対象にした室内交通安全教室が開催されました。

園児たちは、横断歩道を渡る練習をしたり、交通安全指導員が出題する問題にマルバツ形式で回答するなど、楽しく交通ルールを学んでいました。



ちゃんと安全確認できるかな？

1/31 (日)

火災を未然に防ぐため

～釜無川、笛吹川、鎌田川、浅利川、七覚川～



燃え広がらないようにパトロールをしながら作業します

中央市消防団では、空気が乾燥し火災が起こりやすいこの時期に、火災を未然に防ぐため河川敷の枯草焼却作業を実施しています。

団員たちは、民家に近い場所などもあるため慎重に作業を行いながら枯草を焼きました。



燃える危険がある場所を焼却していきます



身近なところから

～市役所周辺～

2/3 (水)



歩道には小さなごみがありました

みかさこども園の年長児が地域の環境美化のため、市役所周辺のごみ拾いを行いました。

この日はとても風が強く、園児たちの手に持つごみ袋があおられるほどでしたが、歩道や道路わきに落ちているごみや空き缶を友達と競争しながら拾いました。空っぽだったごみ袋がすぐにいっぱいになりました。



プラスチックのこんなごみも…

2月

📷 鬼は外！福は内！

～市内各所～



田富第三保育園

ピンチ！鬼に追い詰められました

地球の公転の関係で立春が1日早くなったため、今年の節分は124年ぶりに2月2日となりました。市内各所でも、節分にまつわるイベントが開催されました。

田富第三保育園では、クラスごとにそれぞれ違った鬼のお面を手づくりし、節分を楽しみました。

玉穂西部児童館では、子どもたちが新聞紙で作った豆を鬼にぶつけ、友達と協力しながら鬼退治を行いました。また、中央市社会福祉協議会が運営するシルクの里デイサービスセンターでは、ボーリングのピンを鬼に見立てて利用者がボールを投げ、鬼を倒していました。



田富第三保育園

鬼のお面はこだわりの手づくり！



シルクの里デイサービスセンター

鬼をよ～く狙って♪



玉穂西部児童館

新聞紙でできた特製の豆で鬼退治！



玉穂西部児童館

みんなで鬼に立ち向かいます

2/5 (金)

📷 これまでに感謝！これからもよろしく！

～玉穂南小学校～



大きな声で感謝を伝えました

4年生の1/2成人式が授業参観の一環として行われました。

式では一人ひとりがステージに上がり、保護者に向けて感謝の気持ちを伝えた後、日頃言葉にできない想いを手紙にして親子で互いに読み合いました。また、担任の先生からのお祝いとして、児童一人ひとりの赤ちゃんとき現在の写真のスライド上映もあり、子どもたちの成長を振り返る感動の式になりました。



手紙を読みながら思わず涙が溢れます

刀の魅力に引き込まれる

～豊富郷土資料館～

2/6 (土)



井上さんの体験を交えながらの講座に参加者は聞き入ります

歴史講座「刀の魅力」が開催され、市内外から16人が参加しました。

県内唯一の研ぎ師である井上弘さんが、自身の研ぎ師への道のり、刀の歴史や仕上がるまでの工程などをわかりやすく紹介しました。講座の最後には実際に刀を手に取り、刀の重みを感じる体験会が行われ、参加者は美しさと怖さをあわせ持つ刀の魅力に引き込まれていました。



初めて持つ刀の重さに驚き！



2/9 (火)

f 児童のアイデア給食に

～市内小中学校～



中央市の特産物「ナス・トウモロコシ・トマト」を使った給食

この日、田富小学校の6年生が市内の特産物を使って考えたレシピが、市内の小中学校の学校給食として提供されました。

レシピ作りは6年生の総合学習の一環で行われたもので、昨年の6月から試行錯誤して作られました。



とてもおいしかったよ！



希望の灯をつなぐ

～中央市役所～



聖火リレートーチは県内各地を巡回しています

東京2020オリンピック聖火リレートーチが中央市役所に展示され、期間中は多くの人たちが展示スペースを訪れました。

たくさんの夢や希望がつまった聖火リレートーチを見た人たちは、改めて今年開催予定の東京2020オリンピックへの期待に胸を膨らませていました。

2/9 (火) ～14 (日)



トーチの色は美しい桜ゴールドです

2/14 (日)

仲間と笑い合う日常

～玉穂総合会館～



実際のピンを使ってボーリング♪

障がい者相談支援センター「穂のか」主催によるれんげ会が開催され、ボッチャとボーリング、茶話会が行われました。

茶話会では、「コロナ禍で普段運動不足になっており、身体を動かす良い機会になった」とゲームの感想が述べられました。また、日常の出来事などの近況報告も行われ、参加者にとってスポーツを通して交流を深める良い機会となりました。



競技中はみなさん真剣です！

中央市の新たな歴史が発覚！

～大鳥居宇山平遺跡～



畑の下から1,500年前の埴輪が出土しました

昨年12月から行われていた発掘調査により、王塚古墳の周囲には二重の溝が巡っていることが確認されました。また、埴輪の破片も出土しました。二重に巡る溝は、県内では今まで発見されたことがなく、とても貴重な事例です。

さらに、王塚古墳の近くに小さな古墳が発見されるなど、今回の調査により中央市の新たな歴史を知ることができました。

2/18 (木)



王塚古墳の手前に溝が確認できます