

実り豊かな生活文化都市



# 広報 ちゅうおう

2021  
(令和3年)

7

No.185

ふるさとを舞う  
光のキセキ

- 特集 きれいな川を次世代に
- 特集 地域活性化商品券“心”チケット(シンチケ)を配布します！
- 特集 国民健康保険・後期高齢者医療に加入しているみなさんへ
- 特集 総合健診について

豊富地区のホタルの様子

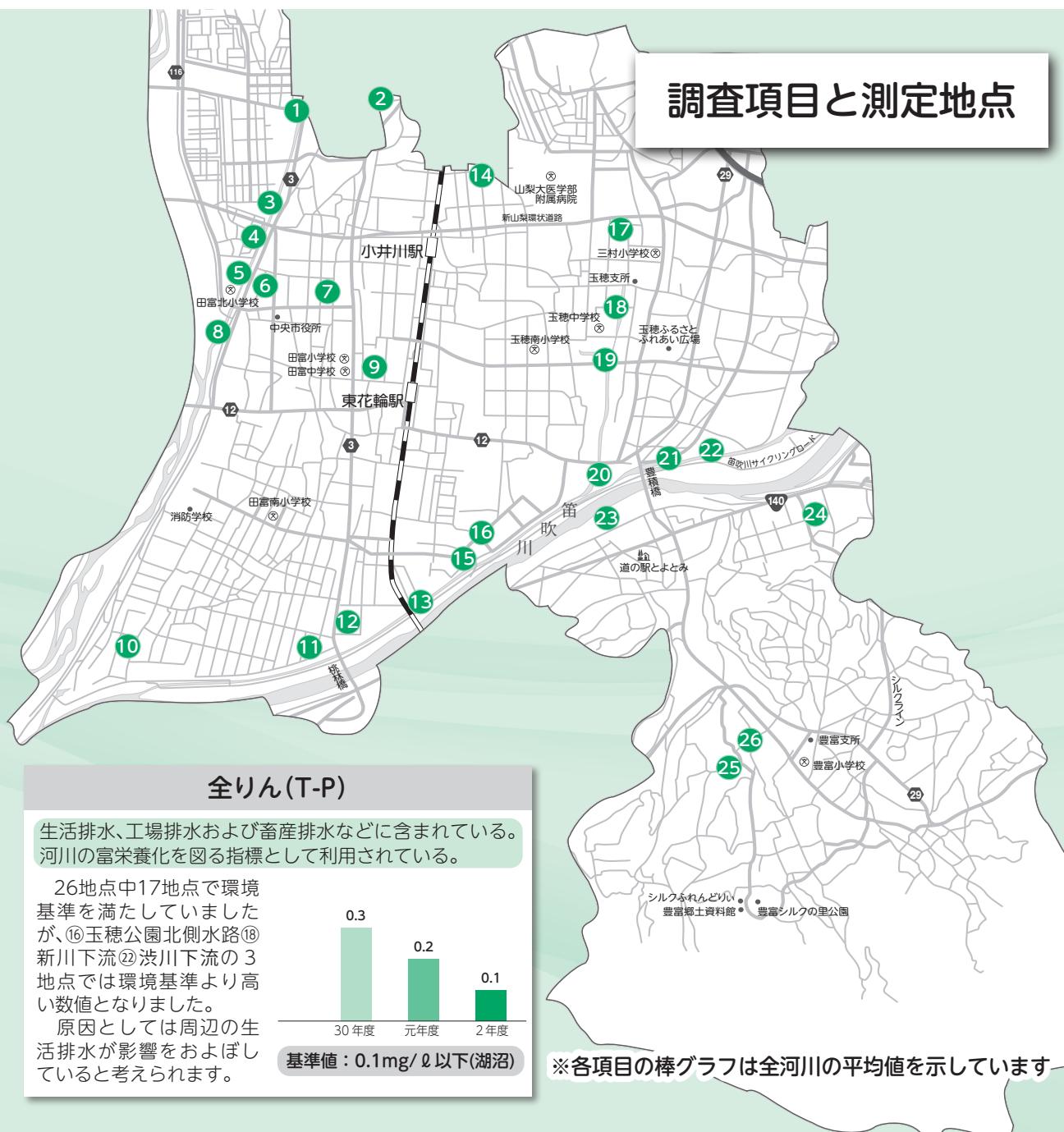
# きれいな川を

## 次世代に

↓問合せ 市民環境課

☎ 274-8543

### 調査項目と測定地点



中央市では「快適で健やかに暮らせる生活文化都市」という環境像を掲げています。この環境像を実現するために、中央市環境基本計画では基本施策の一つとして、水質汚濁の防止に取り組んでおり、「水質汚濁物質の排出抑制対策の推進」と「生活排水対策の推進」を行っています。

「生活排水対策の推進」として、市内を流れる小河川の水質調査を毎年1回行い、経年変化を観測しています。前年度は、令和2年9月から令和3年2月にかけて調査を行いました。測定地点は、田富地区13地点、玉穂地区9地点、豊富地区4地点の計26地点です。

## 水質調査からわかること

前年の結果と比較して、有機物汚染が進んだ河川と改善した河川が混在し、例年汚濁が比較的進んでいた河川では、改善が多く見受けられました。総合的には、例年の結果と比較しても大きな変化はなく、概ね良好な数値となり、現状では大きな問題となりそうな点は見受けられません。しかしながら、環境基準をすべて満たしている地点はなく、特に大腸菌群数は25地点で環境基準より高い数値となりました。これは不適切な生活排水の流入が大きな原因の一つであると考えられますが、自然界に普遍的に存在する種類の大腸菌群数も多いようで、本来の目的と調査結果が必ずしも合致していないことが実情です。

また、山梨県が行っている公共用水域調査による水質調査結果と比較しても、市内の河川の汚濁が特別に進んでいるわけではないといえます。

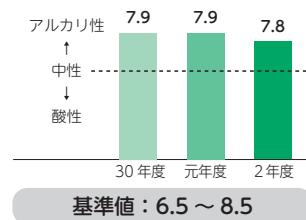
なお、市内の河川はいずれ釜無川や笛吹川といった富士川水系に流れ込むため、市内の河川の水質保全を行うことは富士川水系下流域の水質保全の一助にもなると考えられます。

### 水素イオン濃度(pH)

工場排水などの塩類に影響を受ける水の酸性・アルカリ性を示す指標。水稻の生育には中性(7.0)が適している。

特殊な工場排水などの影響で著しく変動することもあります。

今回の調査では、⑤リバーサイド外周路水路下流⑬清川下流でアルカリ性を示す数値でしたが、全体的には中性に近く水稻に適した濃度でした。

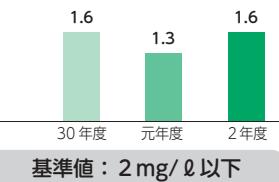


### 生物化学的酸素要求量(BOD)

水中の微生物によって有機性物質が酸化されるときの酸素の量。数値が高いほど水が汚れている。

今回の調査では、①常永川上流②古道川下流⑩新川下流②神明川下流⑫渋川下流の5地点で環境基準より高い数値となりました。

街中を流下する河川が多く、生活雑排水の影響が懸念されます。

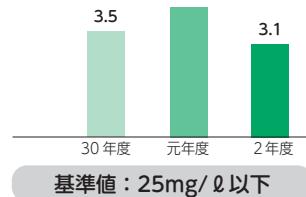


基準値：2 mg/l 以下

### 浮遊物質量(SS)

水の濁りの原因となる粒径2mm以下の不溶解性物質の量。数値が高いほど水が汚れている。

今回の調査も例年同様に安定した数値で透明度が保たれており、良好な環境であるといえます。



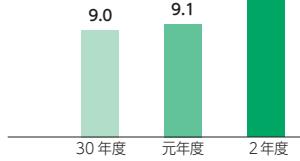
基準値：25mg/l 以下

### 溶解酸素量(DO)

水中に溶け込んでいる酸素量。河川での自浄作用には不可欠なもので、数値が小さいほど水質汚濁が進んでいる。

今回の調査では、すべての地点で環境基準を満たしており、酸欠状態の河川はありませんでした。

なお、水量や流れの速さなどが原因で、川底に汚泥が蓄積されやすい環境になると、酸素量が少なくなる場合があります。



基準値：7.5mg/l 以上

### 大腸菌群数

人や家畜のし尿による汚染度の高さを示す指標。数値が高いほど水が汚れている。

今回の調査では、④豊富地区1用水路のみ環境基準を満たしていましたが、ほかの地点は環境基準より高い数値となりました。

原因として、家庭雑排水および浄化槽の維持管理不備による汚水放流が要因に挙げられます。



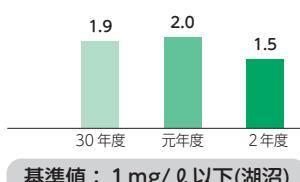
基準値：1,000MPN/100ml 以下

### 全窒素(T-N)

数値が高いと稻が倒れたり米質の変化を生じやすくなる。

26地点中18地点で環境基準を満たしておらず、④豊富地区1用水路ではほかの地点より若干高い数値となりました。

なお、山梨県公共用水域調査結果と比較すると、同程度以下の数値となりました。

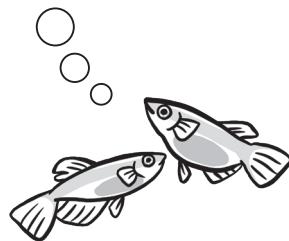


基準値：1 mg/l 以下(湖沼)

## 市民一人ひとりができること

私たちの住むまちの河川で毎年行う水質調査の結果を知り、河川への環境負荷の低減に関する取り組みをしましょう。

公共下水道や農業集落排水に接続可能な地域以外では、設置済みの浄化槽の維持管理を適切に行なうなど、今後も私たち一人ひとりが水質保全の意識を持ち、私たちの生活が環境を破壊しないよう心がけ、よりよいまちづくりを目指していきましょう。



下の表は測定地点ごとの調査結果です。  
近所にある河川はどうでしょうか。  
2・3ページの地図や調査項目と一緒に確認してみてください。

## 令和2年度河川水質調査結果

調査地点	水素イオン濃度	生物化学的酸素要求量 (mg/l)	浮遊物質量 (mg/l)	溶存酸素量 (mg/l)	大腸菌群数 (MPN/100ml)	全窒素 (mg/l)	全りん (mg/l)
①常永川上流	7.5	3.6	1	9	7,900	1.5	0.094
②清川上流	7.3	1.3	1未満	7.2	4,900	1.3	0.046
③新川下流	7.6	1.4	1	8.8	79,000	1.7	0.099
④ペディ川下流	7.7	1.4	1未満	8.9	3,300	0.83	0.032
⑤リバーサイド外周路水路下流	8.6	1.4	1	6.4	3,300	1.2	0.18
⑥臼井排水路上流	7.3	1.2	1未満	9.1	3,300	0.93	0.085
⑦宇坪川上流	7.3	1.1	1未満	10	13,000	0.91	0.043
⑧常永川下流	7.9	1.4	4	9.2	4,900	1.2	0.076
⑨古道川上流	7.9	1.3	8	9.5	49,000	1.2	0.082
⑩今福排水下流	8.3	1.3	1	13	3,300	0.84	0.11
⑪宇坪川下流	8.3	1.6	3	11	3,300	1	0.096
⑫古道川下流	7.8	2.6	2	9	33,000	1.2	0.23
⑬清川下流	8.8	1.6	2	14	13,000	1	0.082
⑭東花輪川上流	7.6	1.3	1	11	3,300	1.3	0.038
⑮東花輪川下流	8.1	1.8	4	13	13,000	1.1	0.073
⑯玉穂公園北側水路	7.9	1.7	3	9	79,000	0.91	0.6
⑰山王川上流	7.8	1.3	1未満	10	13,000	1.2	0.095
⑱新川下流	7.7	2.5	1	9	49,000	2.4	0.36
⑲山王川中流	7.7	1.1	4	10	13,000	1.2	0.14
⑳山王川下流	7.8	0.8	6	12	13,000	1.2	0.1
㉑神明川下流	7.7	2.3	8	10	79,000	1.2	0.077
㉒渋川下流	7.6	2.3	21	8.3	33,000	2.2	0.47
㉓豊富地区2用水路	7.4	1.7	1	8.1	33,000	3.4	0.21
㉔豊富地区1用水路	7.5	0.6	1未満	8.4	790	5.6	0.14
㉕大門川	7.7	0.9	1	10	13,000	1.6	0.045
㉖仲川	7.7	1	1未満	10	4,900	1	0.026
環境庁告示水質汚濁に係る環境基準	6.5～8.5 (河川類型A)	2以下 (河川類型A)	25以下 (河川類型A)	7.5以上 (河川類型A)	1,000以下 (河川類型A)	1以下 (湖沼)	0.1以下 (湖沼)

※「全窒素」「全りん」については、河川における基準値は設定されていませんので、湖沼の環境基準を掲載しています。



“心”あるまちへ！活性化キャンペーン

## 地域活性化商品券 “心”チケット(シンチケ) を配布します！

→問合せ 商品券の引き換えについて 産業課 ☎274-8561  
取扱店舗募集について 中央市商工会 ☎269-7555

中央市では、「心」あるまちへ！活性化キャンペーンの第2弾として、市民のみなさんの生活の支援と市内の経済活性化のために、「心」チケット(シンチケ)を配布します。

市内の店舗を利用して、中央市と一緒に盛り上げましょう♪

### 商品券について

**商品券の内訳** 1人1万円分

- 中小店専用券 7,000円分(500円券×14枚)
- 共通券 3,000円分(1,000円券×3枚)

**利用期間** 9月1日(水)～令和4年1月31日(月)

**対象** 令和3年7月1日時点で中央市住民基本台帳に登録のある人

**引換方法** 7月下旬に送付される引換券を持参し、指定された期間内に引換窓口でシンチケに引き換え

※引換窓口などについては、広報ちゅうおう8月号でお知らせします。

※シンチケが利用できない商品があります。詳細はお問い合わせいただくか、中央市商工会または市ホームページをご確認ください。

### 取扱店舗募集について

**対象** 市内に住所がある店舗

**売場面積** 1,000m<sup>2</sup>未満 中小店として登録

1,000m<sup>2</sup>以上 大型店として登録

**登録期限** 一次 7月21日(水)まで

最終 8月31日(火)まで

※一次登録期限までに登録した店舗は、商品券引き換え時に配布する「シンチケ取扱店舗一覧」に掲載します。その後の登録については、中央市商工会ホームページなどでお知らせします。

**登録方法** 申請書と振込口座の通帳の写しを持参のうえ、中央市商工会へ申し込みください。

※中央市役所では受け付けていませんので、ご注意ください。

# 国民健康保険

後期高齢者医療に  
加入しているみなさんへ

問合せ 保険課 ☎ 274-8545

山梨県後期高齢者医療連合

☎ 236-5671

令和3年度の国民健康保険税と後期高齢者医療保険料は、7月1日（本算定期日）に1年間の税額が決定します。

## 国民健康保険

### ▼国民健康保険税の算定方法

国民健康保険税は、医療保険分、後期高齢者支援金分、介護納付金分を合算し算定します（表1・例1）。

医療保険分および後期高齢者支援金分は、すべての国民健康保険加入者に課税されます。介護納付金分は40歳から64歳の国民健康保険加入者に課税されます。65歳以上の人には「第1号被保険者」となり、介護保険制度で介護保険料が課されます。

（表1）令和3年度国民健康保険税の税率・税額

区分	課税対象額	医療保険分 (すべての被保険者)	後期高齢者支援金分 (すべての被保険者)	介護納付金分 40歳～64歳の被保険者
所得割額	課税標準額 (注)	7.57%	2.33%	1.86%
均等割額	被保険者 1人あたり	3万1,300円	9,600円	9,800円
平等割額	1世帯あたり	2万2,700円	6,900円	4,600円
限度額		63万円	19万円	17万円

（注）課税標準額＝前年中所得－43万円（基礎控除額）

### ▼国民健康保険税の軽減について

国民健康保険税には、所得の低い人の負担を軽減するため、均等割額・平等割額の7割、5割、2割を軽減する軽減措置があります（表2）。

※所得がなくても、住民税申告をしないと措置が受けられないので、必ず申告してください。

### ▼納税義務者

納税義務者は世帯主です。世帯主本人が社会保険などに加入している場合や、後期高齢者医療制度に加入している75歳以上の人でも納税義務者になります。

### ▼特別徴収（年金からの天引き）

すでに年金から天引きされている世帯の保険税は、7月1日（本査定）に決定する年税額から、4月、6月、8月で徴収した額を差し引き、残りが10月、12月、翌年2月に支給する年金から天引きされます。

### ▼普通徴収（納付書または口座振替での納付）

納税通知書が7月中旬に発送され、納期は年8回（7月から翌年2月まで毎月）です。納付方法は、納付書により金融機関やコンビニエンスストア、PayPayなどで直接納め「納付書払い」と、あらかじめ指定

（表2）国民健康保険税均等割額・平等割額の軽減

軽減割合	世帯の総所得金額など
7割軽減	43万円+10万円×（給与所得者等の数-1）以下
5割軽減	43万円+(28万5,000円×世帯の被保険者数)+10万円×（給与所得者等の数-1）以下
2割軽減	43万円+(52万円×世帯の被保険者数)+10万円×（給与所得者等の数-1）以下

（例2）令和3年9月20日に75歳になる場合

- ・令和3年4月～8月まで国民健康保険で賦課（5か月分を課税）
- ・令和3年9月～令和4年3月まで後期高齢者医療制度で賦課（7か月分を課税）

### ▼年度の途中で75歳になる人の国民健康保険税

誕生日前月まで国民健康保険で賦課され、誕生日の属する月からは後期高齢者医療制度で賦課されます。後期高齢者医療制度で賦課されます（例2）。

## 後期高齢者医療制度

### ▼後期高齢者医療被保険者証の更新

現在お持ちの被保険者証の有効期限は令和3年7月31日です。令和2

年度の保険料を完納されている人は、7月中旬に新しい被保険者証を郵送しますが、保険料に未納がある人は有効期限の短い被保険者証になる場合があります。

※有効期限が切れた被保険者証はご自身で破棄してください。

### ▼保険料について

7月に令和3年度後期高齢者医療保険料が決定されます(表3)。

今年度の7月算定時に賦課対象となる被保険者は令和3年7月1日までに資格を取得している人です。7月2日以降に資格を取得した被保険者的人には、取得月の翌月に通知書などを郵送します。

▼保険料の軽減について  
世帯の所得状況に応じて均等割額が軽減されます(表4)。

▼被用者保険の被扶養者に対する  
軽減

前日に職場の健康保険などの被扶

養者だった人は、加入後2年を経過する月までの期間(加入した月から24か月までの期間)に限り所得割額はなく、均等割額が5割軽減となります。

ただし、所得が低い人にに対する軽減にも該当する人は、いずれか大きい方の額が軽減されます。

### ▼自己負担割合

後期高齢者医療被保険者は、医療機関の窓口で総医療費の1割(現役並み所得者は3割)を自己負担します。保険証の更新時に、前年の所得に応じて自己負担割合を判定します。

## (例1)国民健康保険税の算定方法

### (例)中央一郎さんの世帯の場合

国民健康保険に2人加入していて、世帯主の一郎さん(66歳)は、年金収入120万円(所得10万円)、農業所得50万円、妻の春子さん(59歳)はパート収入103万円(所得48万円)。

氏名	前年所得額	課税対象額(所得額-43万円)
中央一郎	60万円	17万円
春子	48万円	5万円
合計	108万円	22万円

### ▶医療保険分の計算方法

- ①所得割額…  
世帯の合計課税対象額(22万円)×所得割(7.57%)  
=1万6,654円
- ②均等割額…加入者数(2人)×3万1,300円  
=6万2,600円
- ③平等割額…1世帯につき2万2,700円  
医療保険分合計  
①+②+③=10万1,900円(100円未満切捨て)

### ▶後期高齢者支援金分の計算方法

- ④所得割額…  
世帯の合計課税対象額(22万円)×所得割(2.33%)  
=5,126円

$$\begin{aligned} \text{⑤均等割額} & \cdots \text{加入者数(2人)} \times 9,600 \text{円} \\ & = 1万9,200円 \end{aligned}$$

⑥平等割額…1世帯につき6,900円

後期高齢者支援金分合計

$$\text{④+⑤+⑥}=3万1,200円(100円未満切捨て)$$

### ▶介護納付金分の計算方法

- ※中央一郎さんは、65歳以上の人人が加入する介護保険制度で介護保険料を納めているため、国民健康保険税では介護保険分は課税されません。
- ⑦所得割額…介護保険対象者の課税対象額(5万円)  
×所得割(1.86%)=930円
- ⑧均等割額…加入者(1人)×9,800円=9,800円
- ⑨平等割額…1世帯につき4,600円  
介護納付金分合計  
⑦+⑧+⑨=1万5,300円(100円未満切捨て)

### ▶年間保険税額

合計金額は14万8,400円(10万1,900円+3万1,200円+1万5,300円)ですが、中央一郎さんの世帯は5割軽減世帯に該当するため、均等割額と平等割額が減額計算され、年間保険税額は8万5,500円になります。

## (表3)保険料の決定

被保険者の保険料(10円未満切り捨て)

※賦課限度額 64万円

II

均等割額  
4万490円

+

所得割額  
(前年中の所得-43万円)×7.86%

住民税課税所得金額が145万円以上の被保険者(現役並み所得者)がいる世帯の医療費負担割合は3割ですが、一定基準額(注)未満の場合、基準収入額適用申請をすると1割になります。該当者には申請書を郵送しています。

(表4) 保険料均等割額の軽減

対象の所得要件 (世帯主および世帯の被保険者全員の軽減判定所得の合計額)	均等割の軽減割合	
	本則	令和3年度~
43万円+10万円×(給与・年金所得者等の数-1)以下	7割	7割
43万円+10万円×(給与・年金所得者等の数-1) +28万5,000円×被保険者数以下	5割	5割
43万円+10万円×(給与・年金所得者等の数-1) +52万円×被保険者数以下	2割	2割

※公的年金を受給されている人は、均等割輕減判定時に15万円が控除されます。

(注)一定基準額とは、同一世帯に後期高齢者医療制度に加入している被保険者が、一人の場合(単身

世帯)と一人以上の場合(複数世帯)にそれぞれ定められた収入額の基準です。

## ▼保険料の納付方法

特別徴収(年金から天引き)の人は、7月中旬に保険料額決定通知書および特別徴収開始通知書が郵送されます。

すでに年金から天引きされている人は、本算定された年額から4月、6月、8月で徴収した額を差し引き、残りが10月、12月、翌年2月に受給する年金から天引きされます。

普通徴収の人（納入通知書で金融機関やコンビニエンスストアなどで納める人あるいは□座振替で納める人は、7月中旬に保険料額決定通知書および納入通知書が郵送されます。納期は年8回（7月から翌年2月まで毎月）です。

□座振替の人は、決定通知書に記載された納期限の日に指定□座から引き落としされます。

足のないようご注意ください。また各納期限までに納付がない場合には翌月20日頃に督促状を発送します。

## ▼医療費通知について

申請方法などの詳細はお問い合わせください。すでに認定を受け8月の更新後も対象になる人は、申請は不要です。認定証は山梨県後期高齢者医療広域連合から郵送されます。

後期高齢者医療制度に加入している人の健康意識向上を目的として医療費通知を発送しています。

みなさんから寄せられた意見をもとに、医療費控除の申告手続きに使用する人の利便性を考慮し、令和3年度から医療費通知の発送時期や記載される診療月などが変更されます。また、発送する郵送物も文字を大きくし、一人につき1通のわかりやすいものにするため「はがき」から

みなさんが病院などを受診した情報は、受診した月の2か月後に山梨県後期高齢者医療広域連合に提供されます。印刷期間も含めて医療費通知の発送には3か月程度かかります。

(表5)医療費通知の変更占

年度	発送時期と回数	記載される診療月	発送されるもの
令和2年度	令和3年2月末の1回発送	令和2年1月～12月	はがき

令和3年度	令和4年1月末 の1回発送	令和2年12月～ 令和3年11月	封書
-------	------------------	---------------------	----

お知らせします！

# 総合健診について

→問合せ 健康増進課 ☎274-8542

## 総合健診が実施されます

- 新型コロナウイルス感染症予防における「3密（密閉・密集・密接）」を回避するため、受診者の受診日、受付時間を指定しています。郵送される「回答用紙」に記載されている「受診日と受付時間」を確認してお越しください。
- 指定された日時の受診が困難な場合は、必ず事前に変更およびキャンセルの連絡をお願いします。密集回避のため人数調整を行いますので、ご協力をお願いします。
- 例年行っている託児は実施しませんので、ご注意ください。
- お近くの人はできるだけ徒歩や自転車でお越しください。
- 新型コロナウイルス感染症の拡大や台風などの荒天により、健診の中止や日程を変更する場合があります。中止や変更をする場合は、防災無線または市ホームページなどでお知らせします。

回答用紙の氏名・住所欄の下部に記載されている受診日と受付時間を確認して健診にお越しください。

## 健診日程

健診日程		会場
7月	15日(木)、16日(金)、19日(月)～22日(木・祝)、25日(日)、26日(月)	玉穂健康管理センター
8月	19日(木)～21日(土)、23日(月)～26日(木)	

※今年度より、会場が玉穂健康管理センターのみとなります。

### ▶豊富支所から会場まで送迎バスを運行します

利用を希望する場合は、下記の申し込み期限までに健康増進課へお申し込みください。

定員 各便10人(先着)

運行日時 ①7月16日(金) (第1便)午前7時30分発、(第2便)8時30分発

②8月19日(木) (第1便)午前7時30分発、(第2便)8時30分発

申込期限 ①7月9日(金)まで、②8月12日(木)まで

## 健診結果について

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、郵送にて結果をお知らせします。ただし、精密検査および特定保健指導が必要な人には、来所をお願いする場合があります。

※胸部レントゲンのみ受診された人の結果は、異常のある人のみお知らせします。

 ワクチン接種

→問合せ 中央市新型コロナワクチン接種センター ☎274-8588

## 12歳以上の人への新型コロナワクチン接種

### ▶集団接種

#### 予約開始日時

①12歳～64歳の基礎疾患を有する人

7月19日(月) 午前8時30分～

※基礎疾患を有する人は事前申請が必要です。6月に郵送されたはがきを確認し、7月9日(金)までに申請してください。

②60歳以上の人(昭和37年4月1日以前に生まれた人) 7月26日(月) 午前8時30分～

③55歳以上の人(昭和42年4月1日以前に生まれた人) 8月2日(月) 午前8時30分～

④16歳以上の人(平成18年4月1日以前に生まれた人) 9月頃(詳細が決まり次第通知を郵送)

⑤12歳以上の人(平成22年2月28日以前に生まれた人) 未定(詳細が決まり次第通知を郵送)

※65歳以上の人への予約も引き続き受け付けています。

※接種券は平成21年7月31日以前に生まれた12歳以上の人へ7月中旬に郵送します。平成21年8月1日から平成22年2月28日生まれの人に、満12歳になる月の翌月に郵送します。

予約方法 電話またはWEBのみ

電話 中央市新型コロナワクチン接種センター ☎274-8588

受付時間 午前8時30分～午後5時(平日のみ)

※ポルトガル語対応日…火・水・木曜日

WEB 市ホームページまたは右記の二次元コードから予約サイトへアクセス



予約サイト  
はちら

接種日時(予定) 木・金曜日…午後

日曜日…午前、午後

### ▶個別接種

予約方法 市ホームページまたは、7月中旬に郵送する案内に記載してある医療機関に直接予約

 イベント

→問合せ 生涯教育課 ☎274-8522

## 一緒に大画面で平野美宇選手を応援しよう！

7月下旬から8月上旬にかけて開催される「東京2020オリンピック」の卓球女子団体競技において、中央市出身の平野美宇選手(日本生命)が出場する予定です。

市では、平野美宇選手を応援するためパブリックビューイングを開催します。中央市一丸となって応援しましょう！

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況、テレビ中継がない場合や試合の勝敗によっては開催しない場合もあります。

日程 8月3日(火)、4日(水)、5日(木) (予定)

場所 田富北小学校体育館

申込方法 詳細は7月上旬に市ホー

ムページに掲載予定です。



市ホームページ  
はちら

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため人数制限を設け、事前申し込み制とし、応募者多数の場合は抽選となります。



※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。

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

いきいき俱楽部



# 相談

※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。

加入掛金は、一人年額500円(年度途中に加入された場合でも同額)で、共済期間は4月1日(途中加入の場合は加入日の翌日)から令和4年3月31日までです。
申込場所 危機管理課、玉穂・豊富支所
↓問合せ 危機管理課
☎ 274-8519

7月の市民と市長の対話室
日時 7月19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

7月の消費生活相談
身近な消費生活に関する相談・苦情について、消費生活相談員が相談に応じます。
日時 7月5日、12日、19日、26日
場所 総務課

宝くじの助成金で整備しました
令和3年度コミュニティ助成事業を活用し、布施第5自治会で、ポータブル蓄電池を購入しました。
→問合せ 危機管理課 ☎ 274-8519

**対象** 一般住宅、外構、店舗、工場など  
※相談内容の秘密は守られます。お気軽  
にご相談ください。

※契約や施工で発生する一切の事項は、  
施工業者との取り決めに基づきます。

↓問合せ 中央市商工会「住まいの相談室」  
☎ 273-4141

## 募 集

### 中央市職員採用試験

試験日 9月19日(日)

試験会場 中央市役所  
試験区分 行政1・土木1・保健師・保  
育士

申込期間 7月16日(金)～8月5日(木)

※申し込み方法などの詳細は市ホームページをご覧ください。  
ご質問はお問い合わせください。

↓問合せ 総務課 ☎ 274-8557

**福利厚生** 雇用保険(週20時間以上勤務  
の場合)、社会保険(基準を満たす場合)、  
労災保険

↓問合せ 子育て支援課  
☎ 274-8557

### 中央市一般廃棄物処理基本計画 策定委員会公募委員募集

平成29年3月に策定した「中央市一般  
廃棄物処理基本計画」は、策定してから5  
年が経過しようとしています。現状の社  
会情勢や中央市をとりまく環境変化を踏  
まえ、計画の実行性を高めることを目的  
に計画の見直しを行ないます。

つきましては、市民のみなさんの意見  
を広く反映させながら見直しをするた  
め、公募委員を募集します。

**任期** 委嘱日から令和4年3月末まで  
・市内に住所を有する満20歳以上の人  
(令和3年4月1日現在)  
・平日に開催する会議に出席できる人  
(年2回程度)

応募資格

・市内に住所を有する満20歳以上の人

・平日に開催する会議に出席できる人  
(令和3年4月1日現在)

申込期間 7月1日～26日(月)

※応募者多数の場合は選考を行います。  
申込方法 市民環境課(環境担当)、玉穂。  
豊富支所または市ホームページに設置  
されている申込用紙に必要事項を記入  
のうえ、提出してください。

↓申込み・問合せ 市民環境課  
☎ 274-8543

不動産の相続や売買など登記に関する  
ことをはじめ、成年後見、遺言、借金に  
関することなど、さまざまな相談に応じ  
ます。

※契約や施工で発生する一切の事項は、  
施工業者との取り決めに基づきます。

↓問合せ 中央市商工会「住まいの相談室」  
☎ 273-4141

### 司法書士の日 記念相談会(予約制)

不動産の相続や売買など登記に関する  
ことをはじめ、成年後見、遺言、借金に  
関することなど、さまざまな相談に応じ  
ます。

日時 8月3日(火) 午後1時～4時  
場所 山梨県立図書館  
(甲府市北口丁目8-1)

↓申込み・問合せ 山梨県司法書士会  
☎ 253-6900

### 賃金 ▼保育士(フルタイム)

月額15万4,900円～16万6,200円、  
賞与年2回

**福利厚生** 社会保険、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  
▼保育士(パートタイム)  
賃金 通常保育 時給983円  
延長保育 時給1,083円  
賞与年2回(週15・5時間超の場合)

### こんなのがややっ! 消費生活トラブル Q & A

188  
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

**Q 不正利用かも?  
利用明細は必ず確認しましょう!**

クレジットカード会社から代金の引き落  
としができないと連絡があった。慌てて明  
細を見ると、3回に渡り合計20万円以上の  
心当たりのない請求が…。

**A** クレジットカードで支払いをした  
場合は、伝票や注文確認のメールを  
保管し、毎月の利用明細書と日付、金額を突  
き合わせて確認をしましょう。自分に覚え  
がない請求は家族カードの可能性もあるの  
で家族に確認し、不正利用が疑われた場合  
は早急にカード会社に連絡してください。

→問合せ 総務課 ☎ 274-8511

## イベント・教室

### 自衛官募集

募集種目 一般曹候補生、航空学生、自衛官候補生

申込期限 一般曹候補生 9月6日(月)まで  
航空学生 9月9日(木)まで

※自衛官候補生は随時受け付けています。  
↓問合せ 自衛隊山梨地方協力本部 南アルプス募集センター

採用職種・人数 一般曹候補生 9月6日(月)まで  
航空学生 9月9日(木)まで  
※自衛官候補生は随時受け付けています。  
↓問合せ 自衛隊山梨地方協力本部 南アルプス募集センター

電話 283-5150

### 山梨県警察官採用試験

令和4年4月採用の山梨県警察官採用試験を実施します。

試験日 9月19日(日)

### 採用職種・人数

警察官A(大学卒業程度)  
男性8人程度  
女性2人程度

警察官B(高校卒業程度)  
男性18人程度  
女性5人程度

申込期間 7月1日(木)～8月1日(金)  
※詳細は県警察ホームページをご覧いたしました。  
だくか、お問い合わせください。

↓問合せ 放送大学山梨学習センター

電話 243-0110  
↓問合せ 南甲府警察署

### 甲府地区消防本部消防職員採用試験

試験日 8月1日(日)  
試験会場 山梨大学 甲府キャンパス  
(甲府市武田四丁目4-37)

採用職種・人数 消防吏員(消防士) 5人程度

申込期間 甲府地区消防本部人事課  
(甲府市伊勢三丁目8-23)  
7月1日(木)～14日(水)  
午前9時～午後5時

日時 7月21日、28日、8月4日、11日、  
18日、25日 すべて水曜日 全6回

申込期間 7月1日(木)～14日(水)  
午後7時30分～9時30分

日時 7月21日～28日、8月4日、11日、  
18日、25日 すべて水曜日 全6回

申込期間 7月1日(木)～14日(水)  
午後7時30分～9時30分

※受験資格などの詳細はお問い合わせください。

↓問合せ 甲府地区消防本部人事課

電話 222-11249

### 放送大学10月入学生募集

放送大学はBS放送やインターネットで学べる通信制の大学です。心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、約300の授業科目があり、1科目から学ぶことができます。

10歳代から90歳代の幅広い世代、約9万人の学生がさまざまな目的で学んでいます。

申込期間 7月26日(月)～8月20日(金)

※詳細は県警察ホームページをご覧いたしました。  
だくか、お問い合わせください。

↓問合せ 放送大学山梨学習センター

電話 251-2238  
↓問合せ 南甲府警察署

### 生涯教育講座「細筆教室」

美しく、きれいな文字を短時間で書くことができるよう、細筆の使い方や書き方を学習します。

申込期間 7月21日(月)～30日(金)  
日時 7月21日～28日、8月4日、11日、  
18日、25日 すべて水曜日 全6回

申込期間 7月12日(月)～30日(金)  
日時 8月6日(金) 午前10時～11時

申込期間 7月7日(水)～21日(水)  
▼親子で学ぶお金教室

親子でお金についてのゲームをしながら、楽しくお金の大切さを学びます。

申込期間 6年生の親子 10組(先着)  
場所 豊富中央公民館

豊富郷土資料館  
夏休み特別企画

▼夏休み自由研究応援プロジェクト  
(予約制)

夏休みの自由研究のテーマ探しをお手伝いします。お気軽にご連絡ください。

自由研究のテーマ(例)

昔のくらし、蚕とシルク、遺跡と遺物など

相談日時 8月5日(木)～7日(土)

午前9時30分～11時30分

▼夏休み工作「竹みつの刀づくり」

竹光は竹を削つて刀のようにならべます。親子で協力してつくつてみませんか。

日時 7月31日(土) 午前9時30分～

対象・定員 小学生以上の親子  
5組(先着)

持ち物 切り出しお手袋、作業用手袋、作業できる服装

※刃物を使って作製します。また、竹みつは使い方次第ではケガの原因となるので、保護者と一緒に作製、使用してください。

▼夏休み工作「源平合戦与一モビールづくり」

申込期間 7月21日(水)～24日(土)

浅利与一や那須与一がモビールになります。モビールとは、天井からぶら下がって、ゆらゆらとバランスを取りながら不規則に動くオブジェのようなものです。

親子でつくつて、地域の歴史にふれてみませんか。

日時 8月8日(日) 午前9時30分～

対象・定員 10組(先着)  
持ち物 ハサミ(厚紙が切れるものを人數分)、多色の色鉛筆など

申込期間 7月21日(水)～24日(土)  
※夏休み工作は制作後に弓矢の体験もできます。

申込み・問合せ 豊富郷土資料館  
☎ 269-3399

檢察庁の仕事について  
学んでみませんか?

甲府地方検察庁では、みなさんに正しい理解と関心を持つてもらうために、「検察庁ふれあい広報」という講座を行っています。検察庁の役割や業務、裁判員制度などについて、職員がわかりやすく説明します。

内容 業務説明、庁舎内見学、広報用DVDの上映

※1～2時間程度

場所 甲府地方検察庁

対象・定員 小学生以上の学生  
1人～30人程度

※詳細はお問い合わせください。

申込み・問合せ 甲府地方検察庁  
☎ 2235-17234  
FAX 2228-9735

男と女、共に歩もう…拓け中央輝きプラン  
Chuo City. 男女共同参画委員会 vol.172 だより

委員長あいさつ「男女共同参画社会の実現を目指して」



中央市男女共同参画委員会  
委員長 山崎 好彦

中央市男女共同参画委員会では、男女が互いにその人権を尊重しつつ、ともに喜びも責任も分かち合い、性別にかかわりなくその個性と能力を十分に発揮することができる、男女共同参画社会を目指しています。

①家庭では

家族が互いを思いやり、健康で明るい家庭づくりを目指します。家事、育児、介護などは役割分担にとらわれず、協力し合うことを推進します。また、DVや児童への虐待は人権を著しく損なう行為です。家

庭内での暴力は絶対に失くさなければなりません。

②職場では

ワークライフバランスを実現し、女性が働きやすい職場づくりを推進します。

③地域社会では

誰もが暮らしやすい地域づくりのため、地域活動の運営に女性も積極的に参加し、災害時には女性視点を取り入れた安全な地域づくりを推進します。

最も根底にあるのは、一人ひとりが互いの人権を尊重する意識を持つことであると思います。暴力や差別のない社会を理想とします。

微力で地味な活動ではありますが、ご理解とご協力ををお願いします。

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

# 環境のこと

市民環境課  
環境担当  
☎274-8543

## 野焼きは禁止されています

最近、野焼きの苦情が相次いでいます。ルールを守って正しい処理をお願いします。

本来、野焼きは禁止されています

が、農業などを営むためにやむを得ないものとして行われる廃棄物の焼却(稻わら、伐採した枝など)は例外とされています。焼却する場合は、必ず近隣住民の迷惑にならないよう十分注意してから行ってください。

また、農業用ビニール、一般廃棄物などは、絶対に焼却しないでください。



## 市民 安全 安心

### 避難情報のガイドライン

危機管理課  
☎274-8519

災害対策基本法等の一部が改正され、5月から「避難情報に関するガイドライン」が改定されました。主な見直し内容については、次の通りです。

①立退き避難に時間を要する高齢者

などに早期避難を促すため「警戒レベル3高齢者等避難」を発令

②避難勧告と避難指示については避

難指示に一本化し、法改正前の避難勧告のタイミングで「警戒レベル4避難指示」を発令

③災害が発生・切迫し、避難所などへの避難が安全にできないと考えられる状況で、自宅や近隣の建物などで直ちに身の安全確保をするよう促したい場合に「警戒レベル5緊急安全確保」を発令

警戒レベル	新たな避難情報など	これまでの避難情報など
5	災害発生または切迫 ～〈警戒レベル4までに必ず避難！〉～	緊急安全確保 ※1
4	災害のおそれ高い	避難指示 ※2
3	災害のおそれあり	高齢者等避難 ※3
2	気象状況悪化	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)
1	今後気象状況悪化のおそれ	早期注意報 (気象庁)

※1 災害の状況を確実に把握できるものではないなどの理由から、警戒レベル5は必ず発令される情報ではありません。
※2 避難指示は、これまでの避難勧告のタイミングで発令されることがあります。
※3 警戒レベル3は、高齢者以外の人も必要に応じ普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。

中央市は、気象庁が発表する防災気象情報のほか、さまざまな情報を踏まえ、総合的に判断して避難情報を発令します。

気象庁などから警戒レベル相当情報が出されたとしても避難情報が発令されないこともあります。しかし、危険を感じたら情報を待たずに避難してください。

この改定により、中央市においても、水害・土砂災害の恐れがある場合に、住民のみなさんが的確な避難ができるよう、避難情報を発令する際には上記のように5段階の警戒レベルでお知らせします。

※1 災害の状況を確実に把握できるものではないなどの理由から、警戒レベル5は必ず発令される情報ではありません。

※2 避難指示は、これまでの避難勧告のタイミングで発令されることがあります。

※3 警戒レベル3は、高齢者以外の人も必要に応じ普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。

入札執行日 令和3年5月27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
リバーサイド地区配水管布設替工事3-1-1工区	臼井阿原地内	(有)カワスミ	19,200,000	20,120,000
釜無川・笛吹川・山之神堤防除草業務委託	山之神・臼井阿原・今福・今福新田地内	(有)田富興業	9,090,000	9,580,000
リバーサイド地区及び同地区通学路除草業務委託	山之神・臼井阿原地内	(株)丸藤建設	12,400,000	12,930,000
北部リバーサイドタウン内街路樹維持管理業務委託	山之神地内	中込造園	5,893,000	6,210,000
南部リバーサイドタウン内街路樹維持管理業務委託	山之神・臼井阿原地内	(有)望月興業	7,700,000	8,100,000
石綿管及び老朽管布設替工事 詳細設計業務委託	木原・関原地内	(株)エスティ設計	4,900,000	5,170,000
配水池内底盤口ボット清掃業務委託	第2・第3・第4 配水池内	浜田工業(株)	2,350,000	3,210,000
中央市議会広報紙印刷業務	中央市役所	(株)三愛印刷	2,097,600	2,175,000
大規模水害に対する広域避難計画 策定業務委託	中央市全域	(株)パスコ 山梨支店	9,590,000	10,190,000
中央市強靭化地域計画策定業務委託	中央市全域	(株)サーベイリサーチセンター静岡事務所	1,937,000	3,670,000
災害用備品購入	市内災害用備蓄倉庫	東八防災(株)	1,080,000	1,171,000
保健福祉部門カラーコピー複合機 レンタル	中央市役所	(株)マルモ	3,624,000	3,844,500
中央市立玉穂中学校吹奏楽楽器リース	中央市立玉穂中学校	不調		3,540,000

入札執行日 令和3年6月9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
中央市役所玉穂庁舎(子育て支援総合拠点施設)改修建築主体工事	成島地内	長田組土木・依田工務店 中央市役所玉穂庁舎(子育て支援総合拠点施設)改修建築主体工事共同企業体	188,500,000	196,200,000
投票用紙自動交付機購入	中央市 選挙管理委員会	(株)マルモ	1,390,000	1,400,000
投票用紙読み取り分類機レンタル	中央市 選挙管理委員会	(株)ジャスト	4,650,000	4,805,000

# 保健と福祉

## Health & Welfare

①令和3年4月分の児童手当または特別児童扶養手当が支給される受給者のうち、住民税が非課税の世帯  
②新型コロナウイルス感染症の影響で、令和3年1月以降に家計が急変し、令和3年度の住民税(均等割)が非課税である人と同様の事情にある18歳未満の児童(障がい者は20歳未満)を扶養する父母など  
※申請が必要です。申請・支給方法、支給時期などの詳細は決まり次第、広報や市ホームページでお知らせします。

**子育て世帯生活支援特別給付金  
(ひとり親世帯以外の世帯分)**  
新型コロナウイルス感染症の影響を受けたひとり親以外の子育て世帯の生活支援を行うため、特別給付金を支給します。

対象(次のいずれかに当てはまる人)  
①児童扶養手当が支給される受給者のうち、住民税が非課税の世帯  
※申請は不要です。支給方法や時期などの詳細は決まり次第、対象者に通知を郵送します。

②新型コロナウイルス感染症の影響で、令和3年1月以降に家計が急変し、令和3年度の住民税(均等割)が非課税である人と同様の事情にある18歳未満の児童(障がい者は20歳未満)を扶養する父母など  
※申請が必要です。申請・支給方法、支給時期などの詳細は決まり次第、広報や市ホームページでお知らせします。

**給付額** 児童一人あたり一律5万円  
※住民税非課税世帯が対象となります。申告がお済みでない人や収入がなかつたため申告をしていない人は住民税の申告をしてください。

↓問合せ 子育て支援課

☎ 274-8557

厚生労働省「ールセンター

☎ 0120-811-166  
FAX 0120-300-466

**7月は児童扶養手当の支給月です**

7月9日(金)に5月、6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「確認ください」。

※「児童扶養手当」とは、「ひとり親家庭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

**ひとり親家庭のみなさんへ**

お子さんの入進学に必要な資金計画はお済みですか。入進学する際には、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・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相談に応じています。

まずはお早めに「連絡ください」。

▼母子・父子・寡婦福祉資金貸付限度額(例)

公立高校・自宅通学の場合  
修学資金 月額 2万7,000円

**就学支度資金 15万円**  
※貸し付けには審査があります。詳細はお問い合わせください。  
↓問合せ 山梨県中北保健福祉事務所福祉課  
☎ 0551-23-3443

**体験保育「ほほえみ」の開催時間の変更について**

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、未就学児の親子を対象にした体験保育「ほほえみ」の開催時間が変更になります。

変更前 午前9時30分～11時

変更後 午前10時30分～11時

※場所、対象、定員の変更はありません。

↓問合せ 子育て支援課

☎ 274-8557

**パパママ学級**

※広報折込の「保健事業のお知らせ」もあわせて「確認ください」。

▼ウェルカムベビー①

日時 7月8日(木)午後6時45分～受付  
午後7時～8時30分

内容 歯の話、虫歯リスク検査、食事の話、妊娠疑似体験など

▼マタニティーコーナーと母乳教室  
日時 8月2日(月)午後1時15分～受付  
午後1時30分～3時30分

内容 助産師によるマタニティーコーナー、母乳の話など

↓申込み・問合せ 健康増進課  
☎ 274-8542

**PCR検査費用助成について**  
対象区域に通勤・通学する人へのPCR検査費用助成について

市では、東京都・埼玉県・千葉県・神奈川県内のまん延防止等重点措置等対象区域にある会社、学校に通勤、通学する人を対象に、PCR検査(抗原定量検査を含む)費用の一部を助成しています。

助成対象や申請方法などの詳細は、市ホームページを「確認ください」。

URL <https://www.ctv.chuo.yamanashi.jp/soshiki/seisaku/siseisenryaku/osirase/9333.html>

↓問合せ 政策秘書課

☎ 274-8512

**「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、「相談ください」。

なお、希望者が多い場合は、医療にかかるない人を優先します。

カウンセラ一面談(要予約)

7月19日(月) 午後1時～5時

保健師電話相談(予約不要)

7月9日(金) 午後1時～4時

相談・申込み・問合せ 健康増進課  
☎ 274-8542

# 健康ライフ

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

いきいき俱楽部

# 充実ふくし

## 国民健康保険限度額適用認定証などの申請手続きについて

### 限度額適用認定証とは

入院や外来診療などで医療費が高額になる場合、限度額適用認定証を医療機関に提示すると医療機関の保険適用にかかる支払いが自己負担限度額までとなります。自己負担限度額は世帯の課税状況で異なり、課税状況によっては食事代が減額される場合もあります。

※国民健康保険税に未納がある世帯では利用できないことがあります。

### 更新手続き

「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1日以降も引き続き適用を受けるためには、再度申請が必要です。

※新規の申請は隨時受け付けしています。

申請場所 保険課・玉穂・豊富支所

### 持ち物

- ・印鑑
- ・申請者の本人確認書類(運転免許証など)
- ・世帯主および適用証の交付を受ける人のマイナンバーのわかるもの
- ・お手持ちの限度額適用認定証など
- ・住民税非課税世帯の人で、過去1年間に90日を超えて入院をしている場合

は、過去1年間の入院にかかる領収書など入院期間のわかるもの

申請期間 7月1日(木)～

問合せ 保険課 ☎ 274-8545

## 国民健康保険証が新しくなります

現在お持ちの国民健康保険証の有効期限は、7月31日までです。

※有効期限内に75歳になる人は、誕生日から後期高齢者医療へ移行するため、有効期限は誕生日の前日になります。また、有効期限内に在留期限となる外国人は、在留期限が有効期限になります。

国民健康保険税を完納されている世帯には、7月末までに簡易書留郵便で保険証を郵送しますが、未納がある世帯には保険証が郵送されません。未納のある世帯には、はがきで通知しますので、保険課で手続きを行ってください。

※70歳から74歳の人に交付している高齢受給者証は、8月1日交付分から保険証と一体化になります。

### 保険証の有効期間が変わります

令和3年度から高齢受給者証と一体化に伴い、保険証の有効期間が「8月1日から翌年7月31日まで」に変更になります。

※詳細はお問い合わせください。

↓問合せ 保険課 ☎ 274-8545

## 国民年金保険料の納付に困つたら

経済的な理由などで国民年金保険料を納付することが困難な場合は「保険料免除制度」や「保険料納付猶予制度」をご利用ください。申請者本人、配偶者、世帯主の前年所得で審査し、承認されると保険料の納付が免除・猶予されます。

免除や猶予を受けずに保険料が未納の状態で障がいや死亡といった不慮の事態が発生すると、障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられない場合があります。申請書は保険課、玉穂・豊富支所、年金事務所に備え付けてあります。

申請場所 保険課、玉穂・豊富支所、竜王年金事務所

申請期間 7月1日(木)～

※申請は原則として毎年必要です。詳細はお問い合わせください。

↓問合せ 保険課 ☎ 274-8545

竜王年金事務所 ☎ 278-1110

## いきいき俱楽部

### まじこじろ学園「演芸鑑賞会」

日時 7月21日(水)

午後1時30分～2時30分

場所 玉穂生涯学習館

内容 「講談で語る浅利与一」

対象・定員 まじこじろ学園生徒 40人(先着)

## 整理収納・清掃・接遇講習会

日時 8月24日(火) 午前9時～正午

8月25日(水)、26日(木) 午前9時～午後4時

場所 双葉ふれあい文化館 (甲斐市下今井230)

対象・定員 シルバー就業を希望する60歳以上の人 12人(書類選考により決定)

※事前にシルバー人材センターに登録が必要となります。

申込期限 7月20日(火)まで

※この講習を受けると整理収納アドバイザー2級の資格が取得できます。

※詳細はお問い合わせください。

↓問合せ 山梨県シルバー人材センター 連合会 ☎ 228-8383

申込期限 7月16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。

※まじこじろ学園は65歳以上の市民であれば、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

# 手とて

つながるひろがる支援の「輪」



## 「緩和ケア」って何？最近の緩和ケア事情

山梨大学医学部附属病院 麻酔科 診療助教 熊倉康友

### 「共生社会」の実現のために…

すべての命は同じように大切であり、かけがえのないものです。誰もが互いに人格と個性を尊重しながら、その人らしさを認め合うことで共に生きる社会（共生社会）の実現へと繋がっています。「障害者差別解消法」では、障がいのある人に「合理的配慮」を行うことなどを通じて「共生社会」を実現することを目指しています。

### ▼不当な差別的取り扱いの禁止

障がいがあることを理由に対応を拒否したり、介護者などの同伴を入店条件にすること。

### ▼合理的な配慮の提供

筆談・手話などのコミュニケーション手段を用いた意思疎通の配慮をする。

お互いが理解し合って、暮らしあすい地域を目指しましょう。

↓問合せ 福祉課

☎ 274-8544

みなさんは緩和ケアとはどのようなものだと思いますか？

「緩和ケアって、最後の最後にするようなものでしょ」「モルヒネとか使うって聞いたけど、なんだか怖い」「痛みはとつてくれると言いたけど、変にならぬ。命が短くなる」などと考えている人もいると思います。しかし、最近の緩和ケアはそれとは大きく変わっています。

平成26年に専門家や患者家族など

から意見を募集して市民に向けた緩和ケアの説明文が作られました。それによると、「緩和ケアとは、重い病を抱える患者やその家族一人ひとりの身体や心などのさまざまな辛さをやわらげ、より豊かな人生を送ることができます。できるよう「支えていくケア」とされています。つまり、緩和ケアというのとは病気になつて困つていれば、いつでも誰でも家族にも行われるべきもの

で、より良い人生を送るためのケアなのです。そのために痛みやほかの辛い

症状で苦しむ必要はなく、必要な薬などを使って辛さをやわらげていきまます。最新の研究では病気と診断された時から緩和ケアを受け、つらい思いを我慢せずに治療を進めていくことがあります。病気にも余命にもいい影響をもたらすこともあります。

緩和ケアにおいて痛みの緩和は非常に重要です。特に治療中のがんの患者さんでは5割以上の人人が痛みを感じており、またその痛みは十分に緩和されていないといわれています。そん

な痛みですが、モルヒネなどの医療用麻薬は非常に強力な武器になります。ただ未だに誤解も多い薬です。世間で噂される違法薬物とは全く別物で、ちゃんと認可された痛み止めです。適切に用いれば、いわゆる中毒になることはありません。それどころか、

胃潰瘍などの一般的な痛み止めの副作用が生じず、実は身体に優しい痛み止めです。我々専門家は、このような薬を痛みの原因に応じて使い分けており、病気の進行具合で薬を使つといふことはありません。痛みを抑え、ストレスを減らすことは病気に立ち向かう体力の維持にきわめて重要で、治療の継続にもつながります。もちろん命の長さを短くするような作用はありません。

最近では、緩和ケアはがん以外の病気に対しても広がっています。ぜひひ、みなさんも辛さを我慢せず、主治医や看護師さんに相談して、必要があれば我々緩和ケアの専門家もお手伝いさせてください。病気があつてもより良い人生が送れるようみんなでサポートしていきます。

企画 一般財団法人 里仁会

5/1 (土)

## 旬の野菜を召し上がり！



抹茶と一緒に、あま~いお菓子をぱくり♪

ゴールデンウイークの特別企画として「た・からミニイベント」が開催されました。

地元の新鮮野菜はもちろん、手づくりピザの販売やバザーなどが行われました。また、無料で抹茶とお菓子が振る舞われ、訪れた人たちはうれしいサービスにほっと一息ついていました。

～農産物直売所た・から～



地元の農家さんが心を込めてつくった野菜が並びます

## ひきこもりへの理解と支援を

～玉穂総合会館～



講演では支援に大切なことが語られました

障がい者相談支援センター「穂のか」主催による、ひきこもり支援学習会が開催されました。

峡東保健福祉事務所の芦沢茂喜さんを講師に招き、「ひきこもりでいいみたい」と題した講演や、実際にひきこもりを経験した人から回復までの過程や関り方などを聞き、参加者にとってひきこもりに対する理解を深める機会となりました。

5/22 (土)



経験談から支援について考えます

5/23 (日)

## ふるさとの歴史を歩いて

～玉穂地区～



木陰でちょっと一休み

中央市スポーツ推進委員協議会主催による、市民ウォーキング大会が開催されました。

参加者は、玉穂地区の史跡や名所を訪ねて、地域の伝統や歴史に触れながら、約4.5kmのコースを歩きました。この日は天候にも恵まれ、初夏のウォーキングを満喫していました。



絶好のウォーキング日和でした

## きれいに咲きますように♪

～田富南小学校北側遊休地～

5/30 (日)



参加者みんなで協力して、種まきを行ないました

今年も遊休農地解消と環境美化を目的に、西花輪地区の有志でつくる「西花輪地域活動協議会」が、ひまわりの種まきを行いました。

当日集まった約70人の参加者は、約1,500m<sup>2</sup>の農地に、ひまわりがきれいに咲くことを願いながら一粒一粒丁寧に種を植えていました。



協議会の人から種をもらいます

# 図書館だより

●玉穂生涯学習館 ☎230-7300  
●田富図書館 ☎274-3311  
開館時間 午前10時～午後4時30分

●豊富図書館(分館) ☎269-4011  
開館時間 午前10時～午後5時  
※午後1時～2時を除く

※図書館への入館は一人あたり1日1回1時間までです。

## 今月のおはなし会

今月のおはなし会は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止します。楽しみにしていた市民のみなさんには大変申し訳ありませんが、ご理解をお願いします。

詳細は各図書館に問い合わせるか市立図書館ホームページをご覧ください。

URL <http://www.lib.city-chuo.ed.jp/>



市立図書館  
ホームページ  
はこちら

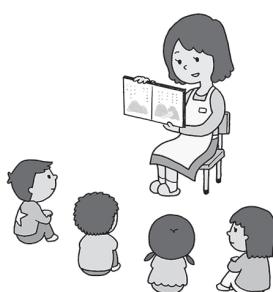
### ▼玉穂生涯学習館 ミニ健康講座「健康は笑いから」を開催します

日時 7月10日(土) 午後2時～3時30分  
※広報ちゅうおう6月号で開催時間を午後2時～4時とお知らせしましたが、午後2時～3時30分に変更します。

内容	落語やマジックなど
講師	甲府落語会のみなさん
定員	54人(先着)
申込期限	7月9日(金)まで
申込方法	玉穂生涯学習館のカウンターまたは電話で申し込み

### おはなしカーニバルは中止します

例年7月に行っているイベント「おはなしカーニバル」は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止します。楽しみにしていたみなさんは大変申し訳ありませんが、ご理解をお願いします。



### もっと知りたい! 図書館探検隊



### 本の場所がわかる背ラベルのひみつ!

図書館の本には背表紙に数字の書いてあるラベルが貼ってあります。このラベルには3種類の色があり、一般書は「青色」、児童書は「赤色」、地域資料は「緑色」にわけられています。また、ラベルの数字は「日本十進分類法」に基づきテーマごとに大きく10のグループにわかっています。

あなたの好きな本はどの分類ですか？図書館に来たら、ぜひ背ラベルにも注目してみてください。

# ちよつと気になる本

児童(幼児くらいから)

ぼくとがつこう

谷川俊太郎文 はたこうしろう 絵 アリス館



うちにいるとぼくは子ども。ぼくはぼくでいられる。学校に行くとぼくは生徒。ぼくは大勢の中のひとりになる。はじめの中で、少しずつ自分の見たいもの、感じたいのを見つけ…。

児童(小学低学年くらいから)

青空モーオー！

堀米薰作 pon-matsu 絵 学研プラス

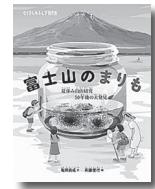


小学4年生の陸は、牧場で働くいとこの大ちゃんに誘われ、夏休みに家族とはなれて牛や牧場の人たちと過ごすことに。牧場主の家族との生活や牛の世話…。陸の夏休みを描いた一冊です。

児童(小学高学年くらいから)

富士山のまりも 夏休み自由研究50年後の大発見

龜田良成文 斎藤俊行絵 福音館書店



富士山のふもとにある山中湖のまりもは、数が減つてしまい絶滅したのではないかと案じられていました。ところが、50年以上も前に小学生が自由研究のため山中湖からまりもを持ち帰つていて…。

一般

小さなことにあるくせくしなくなる天文学講座

谷口義明著 PHPエディターズ・グループ



天文学者である著者が、宇宙にまつわるさまざまな疑問を解説。宇宙に思いをはせながら、ゆっくりと星空を眺めたくなる一冊です。慌ただしい日常から離れ、壮大な宇宙の旅を楽しみませんか。

一般

大人かわいい飾り切り

ほりえちさこ著 主婦の友社



食卓を彩る、かわいい飾り切りのアイデアを収録した一冊。普段の料理やお弁当にも活用できます。おうちごはんが増えた今、家庭で楽しみながらチャレンジしてみてはいかがでしょうか。

一般

比べて愉しい国語辞書アイープな読み方  
国語辞書ほど面白い遊び道具はない！

ながさわ著 河出書房新社



出版社ごとに特色を持つ国語辞書。語釈や収録語数、新語の採録などを比較検証し、目的ごとに最適な辞書の選び方を紹介しています。言葉の持つ奥深さや楽しさを再発見できる一冊です。

## 中央市の人口と世帯



令和3年6月1日現在 ( )は前月比  
住民基本台帳人口… 30,806人 (-28人)  
男…………… 15,344人 (-14人)  
女…………… 15,462人 (-14人)  
世帯…………… 13,581世帯 (+3世帯)

質調査の記事を掲載しています。この先も美しい命の灯を生み出すホタルが見られるよう、私たち一人ひとりが水質保全の意識を持ち、身近なことから取り組みをしていきましょう。

今月号では、市内を流れる河川の水质調査の記事を掲載しています。この

月の表紙は豊富地区を飛翔するホタル(ゲンジボタル)の様子です。淡い光を発しながら飛び回るホタルはとても美しく、時間を忘れていつまでも見ていられます。



今月の表紙

# 歴史 が真ん中

huo City's history

江戸時代

history No. 15

## 浅利与一肖像掛け軸

漫画ではない掛け軸の与一



豊富郷土資料館には江戸時代後期に描かれた浅利与一の掛け軸が収蔵されています。甲冑を身に着け、鼻の下に鬚を生やした強そうな与一です。

狩野経信という絵師が描き、尾張藩木曾代官を務めた山越良由による説明文が添えられています。

「浅利の先祖であるこの人物は、与市(与一)と名乗った。人となりは力が強く、弓矢の誉は世間に知られていた。壇ノ浦の戦いで、源氏と平家が技を競ったことがあり、その時、二百歩離れたところから矢を放って、中心を貫いた。名前は朽ちることなく、平家の歴史書(平家物語など)に載っている。…(中略)…この肖像は後々までも仰ぎ見るべきものである。」

与一は尊敬すべき人物であると紹介されました。今年は与一の没後800年の節目となる年です。私たちも浅利与一像を仰ぎ見ましょう。

## 体にやさしい ためして健幸レシピ

考案  
中央市食生活改善  
推進員会(下河東西、東)

## 作りかた

少ない材料で作れるおすすめレシピです

- じゃがいもは拍子木切りにし、水にさらしてから揚げ油(分量外)でさうね色になるまで揚げる。
- 油で豚ひき肉を炒めて、火が通ったら、砂糖、酒、醤油、水の順に入れて煮る。
- 煮立つたら、Aを混ぜ合わせた水溶き片栗粉を入れて、とろみをつける。
- ③に①とグリーンピースを入れて、和えたら完成。



## 材料(4人分)

じゃがいも	600 g	砂糖	大さじ 2 と 1/2
豚ひき肉	240 g	酒	大さじ 1/2
グリーンピース	15 g	醤油	大さじ 2
油	小さじ 1	水	大さじ 2
	A	片栗粉	小さじ 2
		水	小さじ 4

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
345kcal	13.9g	16g	35g	1.4g

※1人分の摂取量



- じゃがいもをゆっくりと炒めると、きれいに仕上がります。
- 砂糖を入れることで、豚肉の臭みがなくなります。

