

がんばれ子育て

10月は児童手当の支払い月です

10月8日(金)に6月分～9月分の児童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。現況届の提出がない場合は、支払いが保留となりますのでご注意ください。

↓問合せ 子育て支援課

☎274-8557

パパママ学級・育児学級

※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。

▼ウエルカムベビー①(パパママ学級)

日時 10月16日(土)午前9時45分～受付
午前10時～11時30分

内容 歯の話、虫歯リスク検査、食事の話、妊婦疑似体験、参加者交流など

▼マタニティーヨーガと母乳教室

(パパママ学級)

日時 11月8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ヨーガ、母乳の話など

▼離乳食教室(育児学級)

日時 10月29日(金)

①午前9時30分～10時15分
②午前10時30分～11時15分

内容 離乳食開始の時期や1回量、硬さなど基本の「まご」の部分を学びます。

※予約制、少人数、短時間での教室となります。詳細はお問合せください。

↓申込み・問合せ 健康増進課

☎274-8542

健康ライフ

新型コロナウイルスの接種はお済みですか？

市では、新型コロナウイルスの接種を希望するすべての人が、10月末までに接種ができるように計画しています。

接種を希望する人はお早めにご予約ください。詳細は市ホームページをご覧ください。

↓問合せ 新型コロナウイルス接種コールセンター

☎274-8588

高齢者インフルエンザ予防接種

10月1日より高齢者インフルエンザの予防接種を開始します。

対象

①接種日に65歳以上の人

②接種日に60歳～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

を有す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の人には、予防票を郵送していただきます。対象②の人で希望者は、健康増進課・玉穂・豊富支所へ障害者手帳または医師の意見書を持参し、予防票をお受け取りください。

接種期限 令和4年1月31日(月)まで

助成金額 2,000円

接種方法 医療機関に予約のうえ、予防票を持参(生活保護受給者は予防接種費免除券も持参)して接種してください。

※接種期間中に65歳を迎える人は、誕生日前に予防票を郵送しますが、誕生日前に予防接種を受けた場合は助成することができませんのでご注意ください。

※新型コロナウイルス接種を希望する人は、接種間隔を考慮する必要がありますので、医師にご相談ください。

※生活保護受給者は無料で接種できます。

↓問合せ 健康増進課

☎274-8542

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)

10月11日(月) 午後1時～5時

保健師電話相談(予約不要)

10月8日(金) 午後1時～4時

↓相談・申込み・問合せ 健康増進課

☎274-8542

姿勢改善教室

肩こりや腰痛のある人、お腹周りの引き締め、骨盤矯正をしたい人、一緒に疲れにくい身体づくりをしていきましょう。

日時 10月25日、11月22日、12月20日、令和4年1月24日、2月21日

すべて月曜日 午後1時30分～3時

場所 玉穂健康管理センター

定員 各回15人(先着)

※希望する日を申し込みください。

↓申込み・問合せ 健康増進課

☎274-8542

健康ウォーキング教室

ウォーキングに興味があるけれど始めるきっかけがない人や基礎から学びたい人などにおすすめです。

日時 11月10日、12月8日、令和4年1月12日、2月9日、3月2日

すべて水曜日 午後2時～3時30分

場所 豊富農業者トレーニングセンター

※3月2日は玉穂ふるさとふれあい広場で開催(雨天のときは豊富農業者トレーニングセンター)

定員 各回25人(先着)

※希望する日を申し込みください。

↓申込み・問合せ 健康増進課

☎274-8542

※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。

はじめるつづける健康あつぷ教室

市では、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)予防や改善のための特定保健指導を行っています。この教室では6か月間、日々の体重や歩数を記録しながら、自分でできる範囲でメタボ解消を目指します。最近お腹周りが気になる人や、なかなかダイエットが成功しないという人など、気軽に申し込みください。

教室開催日 10月26日(火)、令和4年11月27日(木)、3月3日(木)

場所 玉穂健康管理センター

対象・定員 市内在住の30歳～65歳の人で男性は腹囲85cm以上、女性は腹囲90cm以上の人、もしくはBMI25以上の人20人(先着)

申込期限 10月15日(金)まで

※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

国民健康保険加入者で特定健診を受診していない人へ

国民健康保険加入者で、7月と8月に行った市の総合健診で特定健診を受診していない人を対象に、未受診者健診を実施します。特定健診は、重大な病気へとつながる生活習慣病の予防や、早期発見のために欠かせない検査です。ぜひお申し込みください。

また、乳がん検診無料クーポンをお持ちの人は、乳がん検診も受診できます。

日程 11月18日(木)

場所 玉穂健康管理センター

申込期限 10月29日(金)まで

※対象の人には通知を郵送します。詳細はお問い合わせください。

↓申込み・問合せ 保険課
 ☎274-8545

充実ふくし

重度心身障害者医療費助成制度

重度心身障害者医療費助成制度とは、対象の障がい(身体障害者手帳1～3級、療育手帳A、精神保健福祉手帳1・2級または障害基礎年金1・2級受給、特別児童扶養手当受給)を持つ人に医療費を助成する制度です。右記の障がいに該当する人で医療費助成を受けていない場合は、お問い合わせください。

▼**重度心身障害者医療費助成の更新**

受給資格者証の有効期限は10月末日までです。手帳や加入保険などで受給資格を確認できる場合は、更新手続きは不要です。引き続き受給対象となる人には、10月中旬に受給資格者証を郵送します。

ただし、次に該当する人は別途書類の提出が必要です。対象者には9月中に通知を郵送しましたので、内容を確認のうえ、書類を提出してください。

・「全国健康保険協会 山梨県支部」の健康保険に加入している人

・障害基礎年金で申請されている人(該当となる障害者手帳を所持している人は除く)

・今年度新たに受給資格を得る人(昨年度所得超過により受給資格を満たさなかった人)で社会保険に加入している人

※審査により一定以上の所得があると認められた人は、助成の対象となりません。今年度対象にならない人には、10月中に通知します。

↓問合せ 福祉課 ☎274-8544

いきいき倶楽部

まごころ学園「講演会」

日時 10月19日(火)午後1時30分～3時

場所 豊富中央公民館

内容 「豊かな人生を過ごすための健康生きがいづくり」

講師 沢登京子氏(山梨県健康づくりアドバイザー協議会)

対象・定員 まごころ学園生徒 25人(先着)

申込期限 10月15日(金)まで

※参加者はマスクを着用し、当日体調の悪い人は参加を遠慮ください。

※会場までの移動は、送迎バスを運行します。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。

↓申込み・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

日時 10月28日、11月4日、11日、18日、25日、12月2日、9日、16日

すべて木曜日
 午前10時～11時30分

場所 山梨大学医学部グラウンド

※雨天時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、健康・食事指導など

対象・定員 市内在住、在勤の55歳以上の40人(先着)

参加料 1回300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 10月8日(金)～22日(金)

申込方法 生涯教育課まで電話またはFAX、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

↓申込み・問合せ 生涯教育課
 ☎274-8522
 ☎274-7132
 ✉skyouku@city.chuoyamanashi.jp

シルバー人材センターからのお知らせ

▼**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

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

※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。

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、植木のせん定

・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

※その他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。

▼植木せん定作業講習会

日時 10月19日(火)～21日(木)

午前9時～午後4時

場所 甲斐市竜王北部公民館

(甲斐市篠原2610)

西八幡公園

(甲斐市西八幡4268-6)

※10月20日(水)、21日(木)は西八幡公園のみで開催

対象・定員 中央市、甲斐市、昭和町に在住する60歳以上の人 10人(先着)

※3日間参加できる人

持ち物 作業のできる服装(地下足袋、帽子、手袋など)、せん定・刈込ハサミ、飲み物など

申込み・問合せ 峡中広域シルバー人材センター

279-6626

274-8544

274-1100

274-1100

274-1100

274-1100

274-1100

274-1100

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

手とて

つながるひろがる支援の「輪」



障がい者相談支援センター「穂のか」ってどんなところ？

障がい者相談支援センター「穂のか」は、地域における相談支援の核的な役割を担う場所として、中央市と昭和町で共同設置しています。センターでは、障害者手帳の有無にかかわらず、当事者とその家族や、支援者からの相談を受け付けています。

相談内容

- ・日常生活で困っていること
- ・仕事で悩んでいること
- ・福祉サービスの利用に関すること
- ・病院や施設から戻ったあとの生活に関すること
- ・障がいの権利擁護や虐待についての相談や通報に関すること

↓問合せ 福祉課

274-8544

274-1100

274-1100

274-1100

みなさんの健康



緑内障ってどんな病気？

みなさんは緑内障という病気を聞いたことがありますか。白内障と名前は似ていますが、まったく別の病気です。白内障は、加齢により眼の中の水晶体というレンズが混濁し、視力低下や霞みが進行する病気ですが、手術治療を行うことで視力が改善します。

緑内障は、眼から入った情報を脳に伝える視神経に障害が起こり、物の見える範囲である視野が狭くなる病気で、治療が遅れると失明することもある怖い病気です。ほとんどの場合、症状が進行するまで自覚症状がないため、検査によって初めて緑内障と診断されます。視神経に障害が起こる原因の一つに、眼圧という眼球内の圧力の上昇がありますが、日本人は眼圧が正常な「正常眼圧緑内障」が多いといわれています。疫学調査では、40歳以上の20人に1人が緑内障であり、未治療の緑内障患者が多いことも明らかとなりました。

緑内障の診断は、眼圧、眼底、視野、隅角などの検査を行って調べていきます。緑内障の視野障害は比較的ゆっくりと進み、初期にはほとんどの人が気づかず、中期になり視野中心の障害が強くなると見えにくいと感じるようになります。後期になると歩いているときに人や物にぶつかることが多くなりますが、もう片眼の視野が良い場合、この状態でも気づかないこともあります。視野障害は視力に影響する中心部よりも、その周囲から見えなくなっていくことが多いため、見え方がおかしいと気づいたときには、かなり進行していることも少なくありません。一度失ってしまった視力や視野は治療によっても回復することはありませんので、早期発見と適正な治療によって視野障害や視力障害の進行をできるだけ抑えることが大切なのです。

緑内障と診断された人のほとんどは、まず眼圧を下げる効果のある点眼薬の治療を始めます。治療で最も大切な事は、眼圧を下げることによって視野障害の進行を抑えることです。点眼薬の効果や視野障害が進む速さには個人差があり、通院時の検査でしか明確にはわかりませんが、医師の定期診察は必ず受けるようにしてください。緑内障の治療は糖尿病や高血圧などの慢性疾患と同様に生涯に渡るため、信頼できる医師を選ぶことも大切です。治療の仕方や薬の副作用のことなど些細なことでも、納得いくまで相談しましょう。

残念ながら治療を続けても長期的には、視野障害が進行してしまうこともあります。後期の人では、ロービジョン相談、身体障害者認定などによる公的支援もありますので、医師にご相談ください。

企画 一般財団法人 里仁会

274-1100

7/30 (金)

住みやすいまちをつくるために

～中央市役所～



住みやすいまちの実現のため、取り組んでいきます

日本郵便株式会社の中央市内を所管する郵便局5局と「包括連携に関する協定」を締結しました。

協定の締結により、地域経済の活性化や市民サービスの向上を目的とした施策などにおいて、市内郵便局との連携を強化し「住んでよかった」「住みたくなる」まちの実現に向けて取り組みを行っていきます。



関係郵便局長が来庁し、協定書に署名しました

地域を彩る手づくり灯籠 とうろう

～長徳院～

8/14 (土)、15 (日)



未来の画伯たちが描いた作品

地域の人たちがお寺に親しんでもらうことを目的に、田富第二保育園の園児たちが手づくりした灯籠を展示する「灯籠画展」が開催されました。

飾られた子どもたちの灯籠は、淡い光で照らされ、とてもきれいでした。



檀家さんが中心になって飾りつけを行いました

8/21 (土)

白熱の試合に釘づけ！

～甲府市・山梨中銀スタジアム～



須貝選手に中央市の特産品を渡しました

ヴァンフォーレ甲府「中央市サンクスデー」が開催され、中央市内の小学校1年生によるウェルカムフラッグキッズや田富中学校サッカー部によるボールパーソン、会場での中央市特産品の販売などが行われました。

試合は惜しくも引き分けでしたが、中央市出身の須貝英大選手が出場し、会場は興奮と熱気に包まれました。



ピッチでフラッグをふる子どもたち

園児の力作かかしたち！

～布施地内～

9/2 (木)



田んぼの守護神たちが稲を見守ります

地産地消や食の大切さを子どもたちに知ってもらうことを目的に農業体験を行う「教育ファーム」では、毎年市内公立保育園の園児が田植えから収穫までの体験を行っています。

今年は農業体験の一部が中止となりましたが、稲穂が鳥などに荒らされないように制作した力作揃いのかかしが田んぼに立てられました。



取り付け作業はた・からの職員が行いました