

実り豊かな生活文化都市

2023
(令和5年)



広報

ちゅうおう

2

No.204

トキメケミライ × カガヤケハタチ





の申告はお早めに！

→問合せ 税務課 ☎274—8546 甲府税務署 ☎254—6105

01 確定申告は「e-Tax」による電子申告を！

令和4年分の確定申告から、マイナンバーカードやスマートフォンを利用した「e-Tax」による確定申告がさらに便利になりました！

国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」(下記URL)では、画面の案内に沿って金額などを入力するだけで、確定申告書などの作成とe-Taxによる送信(提出)、印刷ができます。また、自動計算されるので計算誤りがありません。

URL <https://www.keisan.nta.go.jp/kyoutu/ky/sm/top#bsctrl>

02 申告が必要な人は？

所得税(国に納める税金)を納付する場合や、払い過ぎの所得税の還付を受ける場合には、確定申告が必要です。所得税の納付や還付がない人は市県民税(中央市と山梨県に納付する税金のこと。以下「住民税」)の申告となります。3ページのフローチャートを目安に判断し、早めに申告の準備をしてください。

令和4年度の住民税申告をした人には、2月上旬に申告のお知らせ(緑の申告用紙)を郵送します。収入の状況により、確定申告が必要な場合もありますのでご注意ください。

なお、国民健康保険税などは住民税の申告を基に算定されるため、収入がない場合でも住民税申告が必要です。

03 どうやって申告するの？

▶確定申告をする人

- ・パソコンやスマートフォンから「e-Tax」で電子申告
- ・自分で確定申告書を作成し、甲府税務署へ持参または郵送で提出
- ・市の相談会場で申告(日程は4ページをご覧ください)

▶住民税申告をする人

電子申告はできませんので、市の相談会場にお越しいただくか、郵送で提出してください。収入がなかった人の申告は玉穂・豊富支所でも受け付けします。

04 中央市の相談会場で受け付けできない内容は？

次に該当する人は、甲府税務署の申告会場、または税理士事務所などで申告をしてください。作成済みの確定申告書は、市の相談会場で預かり、甲府税務署に送付することができます。

- ①青色申告の人
- ②株式の売却、先物取引(FXを含む)、仮想通貨による所得がある人
- ③土地、家屋などの売却による所得がある人
- ④住宅ローン控除の確定申告をする人で、ローンが連帯債務の人
- ⑤雑損控除がある人

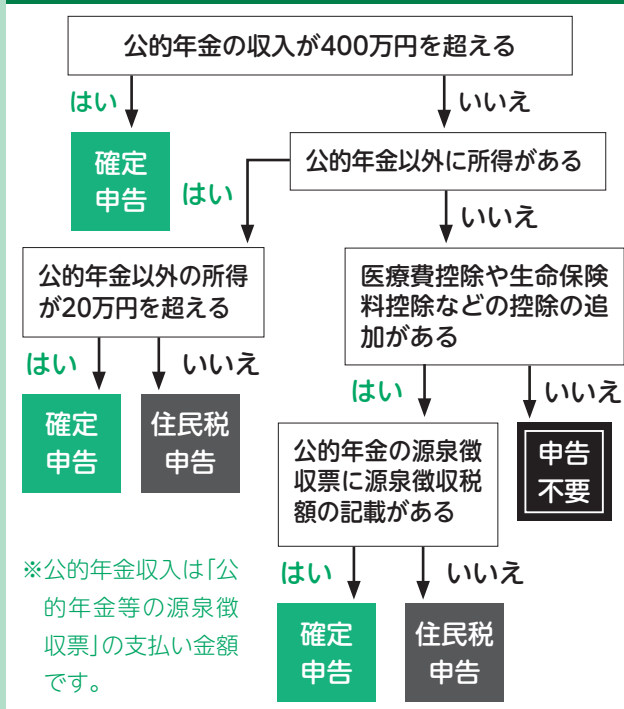
※②③にかかる所得が20万円以下の場合は、税務署で受け付けできない場合があります。その場合は、住民税申告をしてください。

- ▶フローチャートに当てはまらない場合もあります。不明な点はお問い合わせください。
- ▶令和5年度の申告は、令和5年1月1日が基準日になります
- ▶令和5年1月1日に住所があった市区町村に申告、相談してください。

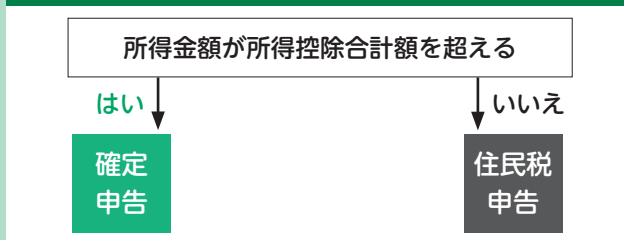
申告フローチャート

令和5年度(令和4年分)の申告について、下記のフローチャートで「申告が必要かどうか」「何の申告が必要か」がわかります。令和4年中のみなさんの収入の種類別に確認してみてください。

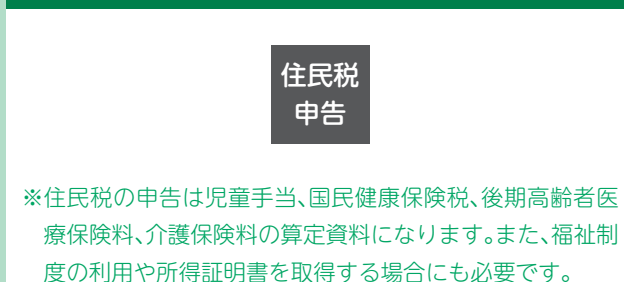
主に年金収入があった人



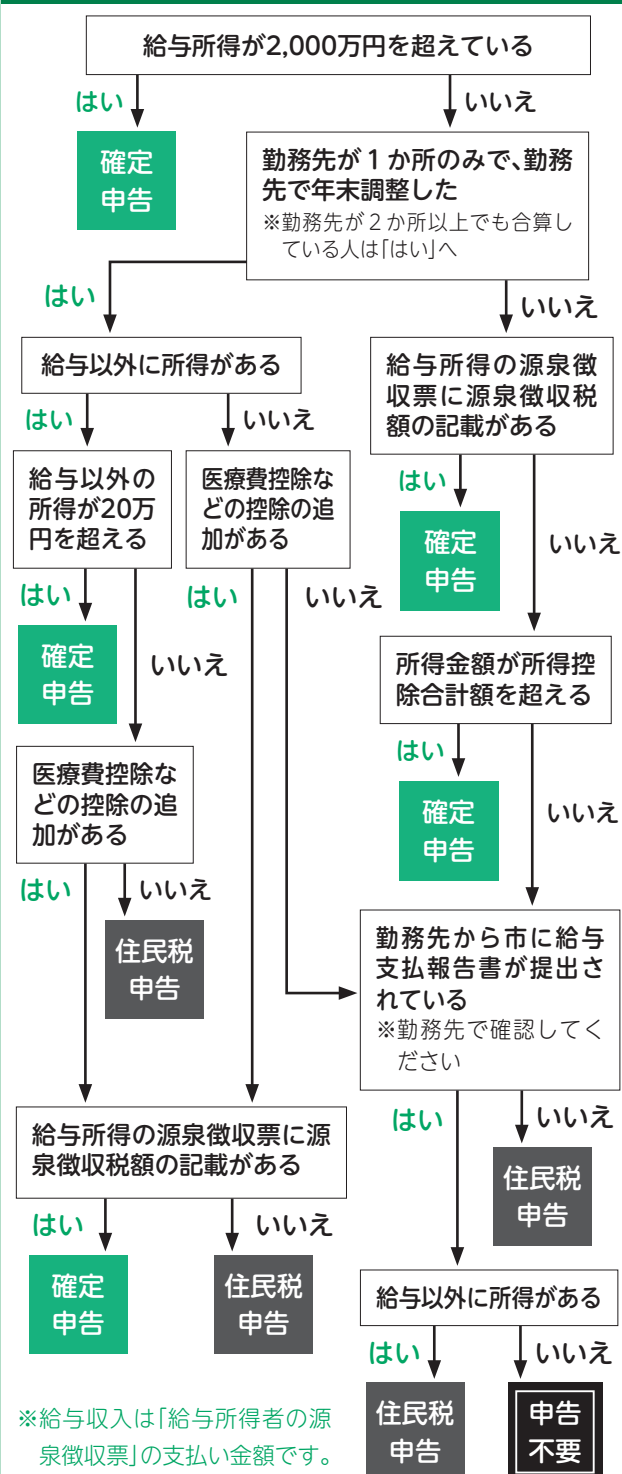
営業・農業・不動産収入などがあった人



収入がなかった人、非課税所得のみの人 (遺族年金、障害年金、失業保険などがあった人)



主に給与収入があった人



中央市の申告相談日程

受付会場・時間 中央市役所南館 206会議室

午前9時～11時、午後1時30分～4時(最終日のみ午後3時まで)

※開場は午前8時から

申告会場 中央市役所南館 205会議室

※昨年とは会場が異なりますので、ご注意ください。

受付日	対象者、対象自治会
2月16日(木)	住民税申告の人、還付申告の人
17日(金)	大田和、藤巻、山王第1、新町第1、新町第2
20日(月)	今福、今福新田、臼井阿原第1、臼井阿原第2、山王第2
21日(火)	西花輪第1、西花輪第2、山王第3、山之神、宮北
22日(水)	リバーサイド第1、リバーサイド第3、飛石、釜無
23日(木・祝)	指定された日に申告会場に来られない人
24日(金)	鍛冶新居、リバーサイド第2、桜、清川
27日(月)	布施第3、布施第4、布施第5、東
28日(火)	東花輪第1、東花輪第2、東花輪第3、新道
3月1日(水)	久保、山宮、久保団地、中村、上手
2日(木)	関原、木原、水上、川東
3日(金)	浅利、高部、神明、山宮団地
6日(月)	指定された日に申告会場に来られない人
7日(火)	西新居、中楯、新城、井之口2
8日(水)	下三條1、下三條2、井之口1、町之田
9日(木)	若宮、下河東東、下河東下、下成島1、下成島2
10日(金)	極楽寺、高橋、上成島、一町畑、下河東西
13日(月)	上三條、乙黒、宿成島、新成島
14日(火)	以上の日程で申告会場に来られなかった人
15日(水)	※15日(水)の受付時間は午後3時まで

※申告相談は上記の日程でいつでも受けることができますが、混雑などを避けるためできるだけご自身の自治会対象日にお越しください。

※来庁する際は、マスクの着用、受け付けでの検温、手指消毒にご協力ください。

※体調不良や発熱の症状がある人は、受け付けができません。

※午前の受け付け人数が上限に達したときは、午後の受け付けになります。

※午前の申告相談は混雑しますが、午後3時以降は比較的待ち時間が少なくスムーズに入場できます。

① 申告の持ち物

- ・マイナンバーカードまたは、マイナンバーがわかる書類と本人確認書類
- ・昨年の申告書の控え
- ・ボールペン(感染症防止対策のため、なるべく持参してください)
- ・税務署からの「案内はがき」、または市からの「市県民税等申告書」(郵送された人のみ)
- ・申告者名義の口座情報がわかるもの(還付になる人は必要)

詳細は国税庁ホームページをご覧ください。

確定申告 持ち物



所得を確認するために必要なもの

- ① 給与所得、年金所得がある人 ▶ 支払者が発行する源泉徴収票
- ② 営業、農業、不動産などの所得がある人 ▶ 収入や経費の内訳を記入した収支内訳書
※自書申告となります。領収書を集計し、必ず事前に収支内訳書を作成してください。
- ③ そのほかに所得がある人 ▶ 所得額を証明するもの

控除を受けるために必要なもの

- ✓ 各種控除に必要な書類 ▶ 生命保険料や地震保険料などの控除証明書、社会保険料の支払証明書、障害者手帳、寄附金受領書、医療費控除の明細書など

① 医療費控除について

医療費控除は、本人や生計を一にする家族のために支払った医療費をもとに所得税や住民税を減税するもので、支払った医療費が返ってくるものではありません。医療費控除の申告には明細書(下図)の添付が必要です。領収書は添付せず、自宅で5年間保存してください。市の相談会で医療費控除の申告をする場合は、事前に明細書を作成してから来場してください。

▶ 明細書の記入方法

右記の図①に医療費通知の金額を記入(医療費通知がない人は記載不要)

※医療費通知は加入している医療保険者が発行するものです。確定申告書に医療費通知の原本を添付します。領収書の添付は必要ありません。

右記の図②に医療費通知に記載がない領収書を集計して「受診者ごと」「病院、薬局ごと」に1年間の金額を記入

※「実際に支払った医療費」から「生命保険や高額医療費などで補てんされた金額」を差し引いたものが医療費控除額になります。

▶ 国民健康保険、後期高齢者医療保険に加入している人には次の通り医療費通知を郵送しています

種類	診療月	発送時期
国民健康保険	令和4年1月～10月診療分	令和5年1月までに発送済み
	令和4年11月、12月診療分	令和5年2月末予定
後期高齢者医療保険	令和3年12月～令和4年11月診療分	令和5年1月末

※医療費通知に記載されていない期間は、領収書を集計して明細書に記載してください。

※医療費通知の再発行はできません。

住民票、マイナンバーカードについてのお知らせ



引っ越しの際は住民票の異動を忘れずに

住民票は国民健康保険、国民年金、選挙人名簿などの登録や行政サービスにつながる大切な情報です。進学、就職、転勤などで引っ越しをする人は、住民票の異動も忘れずに行ってください。

▶中央市から他市区町村に転出する場合

転出前に市民環境課で転出の届け出を行い、「転出証明書」を受け取ってください。新住所に住み始めてから14日以内に、新しい住所地の市区町村で「転出証明書」を添えて転入の手続きをしてください。

▶中央市内で転居する場合

新住所に住み始めてから14日以内に転居の届け出を行ってください。



☑マイナンバーカードも住所変更手続きが必要です

住所変更をしてもマイナンバー（個人番号）の変更はありませんが、マイナンバーカードへ新住所の追記が必要です。

転入、転居時は住所変更した人のマイナンバーカードを持参してください。なおマイナンバーカードをお持ちの場合は暗証番号（数字4桁と英数字6桁以上の2種類）の入力が必要です。手続きをしないまま住所変更の異動日から90日を経過すると、マイナンバーカードは失効しますので、ご注意ください。

☑マイナンバーカードの暗証番号は忘れずに

住所変更やコンビニ交付、e-Taxなどの利用の際には、マイナンバーカード交付時に設定した暗証番号が必要です。

なお、暗証番号は入力を3回（署名用電子証明書は5回）間違えるとロックされ、市民環境課で再設定（本人のみ）を行う必要がありますので、ご注意ください。



転出届がマイナポータルからも届け出ができるようになります

マイナンバーカードをお持ちの人は令和5年2月6日から、転出届の届け出がマイナポータルを通じてオンラインでできるようになりました。

利用可能な人 電子証明書が有効なマイナンバーカードをお持ちで、日本国内で引っ越しをする人

※単身での引っ越しのほか、自身を含めた同一世帯や、ご自身以外の世帯員の人の引越しでも利用可能です。



※マイナポータルを通じて転出届の提出をした後に、転入先市区町村の窓口で転入届などの手続きを行う必要があります。

また、転出届に不備があった場合などは、転出元の市区町村へ来庁が求められることがあります。詳細はデジタル庁ホームページをご覧ください。

URL https://www.digital.go.jp/policies/moving_onestop_service/



デジタル庁ホームページはこちら

中央市農業経営者物価高騰対策特別支援金について

肥料などの農業資材および飼料ならびに燃料の価格高騰により、農業経営に支障が生じている市内の農業者に対し、農業経営の安定と生産力の維持を図ることを目的として、支援金を交付します。

対象(次のすべてに該当する農業者)

- ・令和4年1月1日から引き続き市内に住所を有する人、または市内に主たる事業所を置く法人
- ・令和3年中の農畜産物の販売実績が30万円以上あること(令和4年中に新たに農業を開始した場合は、同年中の販売実績が30万円以上あること)
- ・市税などに滞納がないこと
- ・令和5年以降も引き続き農業経営を行うこと

支援額

- ①農畜産物の販売金額などにより、1万円から5万円を交付

- ②施設園芸(加温設備を有する施設)を営んでいる場合は、その規模により1万円から5万円を加算
- ③畜産を営んでいる場合は、畜種と飼養頭数に応じた額を加算

※この支援金は課税対象となります。

申請方法 申請書に必要書類を添えて産業課に提出
※対象となる可能性がある人には、1月中旬より順次申請書類を郵送しています。申請書類は市ホームページ(下記二次元コード)からもダウンロードできます。

申請期限 3月15日(水)まで

※詳細は市ホームページをご覧ください。



市ホームページ
はこちら

募集

→問合せ 食生活改善推進員会事務局(健康増進課内) ☎274-8542

食生活改善推進員さん 大募集！

食生活改善推進員会(食推)は、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食を通じた健康づくりのボランティアとして活動しています。まずは家庭の食卓を充実させ、地域へ伝達して健康づくり活動を推進しています。

食推では、健康づくりの学習や調理実習などの活動に協力していただける人を募集しています。興味のある人は事務局までお問い合わせください。

▶食推になるには？

養成講習(受講料無料)に申し込んで参加していただきます。講習は月1回程度、4回コースで開催します。

対象 市内在住で、養成講習を受講後に会員として活動していただける人

※男性の会員さんも募集しています。中央市第1号の男性推進員さんを目指しましょう！



親子食育料理教室の様子



調理実習の様子

お知らせ

→申込み・問合せ 中央市新型コロナワクチン接種コールセンター
☎274-8588

有症状者への抗原定性検査キットの配布について

市では、新型コロナウイルス抗原定性検査キットを対象者に配布しています。受け取りを希望する人は、事前に申し込みが必要です。

対象 有症状者であって、次のすべてに該当する人

- ・山梨県内に在住の人（県内に長期的に滞在している人も含む）
- ・中学生以上65歳未満の人で、基礎疾患など（注）がない人（40歳以上の方は、新型コロナワクチンを2回以上接種していること）
- ・妊娠（妊娠の可能性のある人も含む）していない人
- ・自宅での療養が可能な人
- ・インターネット環境が整っている人

（注）基礎疾患…悪性腫瘍、慢性呼吸器疾患（COPDなど）、慢性腎臓病、心血管疾患、脳血管疾患、喫煙、高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満（BMI30以上）、臓器の移植・免疫抑制剤・抗がん剤な

どの使用その他の事由による免疫機能の低下
※重症化リスクが高い人は、医療機関を受診してください。

配布期間 3月31日（金）まで（平日のみ）

午前9時～正午、午後1時～午後5時

配布場所 中央市役所

持ち物 受け取りに来る人の身分証明書

申込方法 中央市新型コロナワクチン接種コールセンターに電話で申し込み

申込受付時間 平日午前8時30分～午後5時

※検査キットの配布は、期間中1人1個までです。

※代理人による受け取りもできます。

※詳細は市ホームページをご覧ください。
だとか、お問い合わせください。



市ホームページ
はこちら

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

募集

→問合せ 政策秘書課 ☎274-8512

中央市空き家バンクの物件を募集しています！

空き家を所有しているみなさん、中央市空き家バンクに物件を登録しませんか。

中央市では、市内に空き家を所有し、売買や賃貸を希望する人からの物件登録を随時募集しています。

中央市空き家バンクに登録された物件の情報は、市ホームページ（右記二次元コード）や全国版空き家バンクポータルサイト（アットホーム空き家バンク、L I F U L L H O M E ' S 空き家バンク）に掲載され、全国の移住希望者に向けて発信されることで、早期の売却・賃貸契約に繋がる可能性があります。

中央市空き家バンクへの物件登録は無料ですので、売買や賃貸ができる空き家（戸建て住宅）がありましたら、ぜひお問い合わせください。

▶空き家バンクに登録できる物件

対象 個人が所有する一戸建ての住宅で、現に人が居住していないもの、または居住しなくなる予定のもの

※宅地建物取引業者との媒介契約を行っているなど、すでに市場に流通している空き家は登録できません。そのほかにも条件がありますので、詳細は市ホームページをご覧ください。だとか、お問い合わせください。



市ホームページ
はこちら

※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。詳細は各課へお問い合わせください。
※イベントなどに参加する場合は、マスクの着用などの感染症対策を行い、参加してください。

情報BOX

■ちゅうおうシティ インフォメーション

Chuo City Information

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！



Android



ios

表彰

おめでとうございます

永年にわたり身体障がい者の更生援護に尽力し、その功績が特に顕著であると認められ、表彰されました。
第72回障害者自立更生等
厚生労働大臣表彰



馬場 正江 さん
(山王第1)

消防活動の功績が認められ、表彰されました。

消防庁長官表彰 永年勤続功労章
中央市消防団 団長

中澤 健一 さん(下河東東)

お知らせ

山梨県議会議員一般選挙 立候補予定者説明会について

4月9日執行予定の山梨県議会議員一般選挙(告示日3月31日)について、立候補予定者を対象とした説明会を開催します。
立候補を予定されている人(または、その代理人)は必ず出席をしてください。
※出席者は候補者1人につき3人まで
日時 3月1日(水) 午後1時30分～
場所 中央市役所本館 防災対策室
↓問合せ 中央市選挙管理委員会
☎274-8511

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、平日時間外や休日にも交付事務を行います。2月も、休日交付時間を拡大し、予約不要で手続きができます。

山梨県知事表彰 勲功章
中央市消防団 副団長
塚田 崇史 さん(木原)

(公財)日本消防協会定例表彰 精績章
中央市消防団 玉穂第二分団 分団長
梶原 実 さん(下三條2)

※場所はどちらも市民環境課

▼平日時間外交付

日時 2月2日(木)・7日(火)・16日(木)・21日(火)・28日(火) 各回午後7時まで

▼休日交付

日時 2月11日(土)午前9時～午後3時
※マイナンバーカードの交付以外の手続きは行いません。

↓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は、ぜひご利用ください。

日時 2月18日(土) 午前9時～正午
場所 市民環境課

申込期限 2月17日(金)まで

↓申込み・問合せ 市民環境課

☎274-8541

降雪時の注意・ご協力について

降雪時、市は中央市建設協力会との協定により、幹線道路の車道を優先して除雪します。地域のみなさんは、自宅周辺や歩道、生活道路の除雪にご協力をお願いします。

▼道路への駐車はやめてください

道路全体の除雪ができなくなります。

▼除雪作業にご協力ください

一般道路の除雪を優先するため、各家庭の玄関先から道路や歩道、通学路までの除雪をお願いします。

▼除雪車に近づかないでください

運転席からは近くにいる人が見えず、除雪車付近は大変危険です。

▼ケガや事故がないように

除雪してすぐの道路は滑りやすくなっています。通行には十分注意しましょう。

↓問合せ 建設課

☎274-8553

冬は水道管の凍結防止対策を

気温がマイナス4℃以下になると、水道管が凍結し、破裂する恐れがあります。屋外の次のような場所では水道管が凍りやすいので、早めの対策をしましょう。

・「むき出し」になっている水道管

・日の当たらない場所の水道管

・風当たりの強い場所の水道管

「むき出し」になっている水道管や蛇口は、保温材や古い毛布などを巻き付け、その上からビニールテープなどを巻いて固定し、凍結を防止してください。

↓問合せ 水道課

☎274-8554

2月の市民と市長の対話室

日時 2月17日(金)午前9時30分～11時
場所 中央市役所

対象・定員 市内在住、在勤、在学の個人

または団体 3組(先着)

申込方法 政策秘書課、玉穂・豊富支所、市ホームページにある申込書に必要事項を記入し、2月10日(金)までに政策秘書課に提出

↓問合せ 政策秘書課

☎274-8512

固定資産税第4期の納付期限

第4期納付期限 2月28日(火)まで

期限内の納付をお願いします。口座振替をご利用の方は、2月28日(火)が振替日です。再振替はありませんので、残高などの確認をお願いします。

↓問合せ 税務課 ☎274-8546

太陽光発電による売電収入は申告が必要です

自宅の屋根などに設置しているソーラーパネルで発電した電力を売り、その収入を住宅ローンの返済などに充てている人も多いと思いますが、この収入も所得税や市・県民税の対象となります。自宅の屋根などで発電した電力を売った場合は雑所得、お店やアパートの屋根などで発電した電力を売った場合は事業所得や不動産所得となり、それぞれ申告が必要です。また、申告の際にはソーラーパネルを設置した年月日や費用、受け取った補助金の額、年間総発電量(自家消費電力+売電量)と電力を売って得た金額(売電収入額)の明細が必要になります。

↓問合せ 税務課 ☎274-8546

交通災害共済に加入しましょう

交通災害共済とは、加入者が交通事故による災害に遭った場合に、被害の程度によって見舞金をお支払いする相互救済の制度です。

申込期間 2月1日(水)～

申込方法 交通災害共済加入申込書を記入し、各自治会で一括、もしくは危機管理課・玉穂・豊富支所で直接申し込んでください。

※自治会の一括加入は強制ではありません。詳細は今月号の広報と同時に配布するチラシをご覧ください。

↓問合せ 危機管理課

☎274-8519

とまチュウバス時刻表について

広報ちゅうおう令和4年8月号でお知らせした、とまチュウバス運行経路と運行時刻の変更はなくなりました。

新しい時刻表の配布時期は現在検討していますので、引き続き令和3年度版の時刻表をご利用ください。

市民のみなさんにはご不便をおかけしますが、ご理解をお願いします。

※身延線との乗り継ぎ案内は、令和3年8月時点のものであり、一部時刻が変更となっています。ご注意ください。

↓問合せ 企画課(地域公共交通活性化協議会事務局) ☎274-8523

電話詐欺にご注意ください

最近多い電話詐欺の犯行手口は次の通りです。詐欺被害を防止するために、家族や近所の人などに注意を促してください。

①息子や警察官などをかたるオレオレ詐欺

息子(娘や孫など)になりすまし、「カバンをなくした。警察から連絡があるから対応してほしい」などとお金の話をせ

ずに電話をかけてきます。再度電話をかけてきて「カバンは見つかったが、書類がなかった。すぐ支払いをしなければならぬ。現金を用意してほしい」などとお金を要求してきます。

②「還付金があります」は詐欺

市役所や金融機関職員になりすまし、「介護保険料の払い戻しがあります。今日中にATMで手続きをすれば受け取れます」などと電話をかけてきます。近頃のATMで手続きをするように指示し、知らないうちに第三者の口座に振り込みをさせて、お金を奪います。

③「インターネット利用料金未納」は詐欺

携帯電話に「ご利用料金の確認がとれません。本日に「ご連絡ください」などというメッセージが届きます。あるいは、ウェブサイトで閲覧中に突然「登録完了」などと表示されることもあります。慌てて相手の連絡先に電話をかけると、有料サイト登録料などの名目で、ギフトカードや電子マネーをコンビニで購入して支払うように指示されます。

↓問合せ 南甲府警察署生活安全課

☎243-0110

相談

2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、消費生活相談員が応じます。

日時 2月1日、8日、15日、22日

すべて水曜日

午前9時～正午、午後1時～5時

場所 総務課

※電話での相談も受け付けています。

↓相談・問合せ 総務課

☎274-8511

2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

2月8日(水)午前9時30分～11時30分

田富総合会館

2月20日(月)午後1時30分～3時30分

豊富中央公民館

↓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 2月10日(金) 午後1時～3時

場所 玉穂総合会館

対象・定員 中央市に住民登録のある人

4人(先着)

申込期間 2月6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)

新型コロナウイルス感染症の影響も含めた経営相談全般に、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。

日時 2月1日、8日、15日、22日
すべて水曜日
午前9時～午後5時

※相談時間は1事業者あたり約1時間
場所 産業課

※右記以外の日でも相談に応じられる場合があります。詳細はお問い合わせください。

↓申込み・問合せ 産業課
☎274-8561

事業所得者の決算相談について

中央市商工会では、市内の事業所得者の決算に関する相談を受け付けています。決算や経理処理の仕方について困っていることがあれば、まずは電話でお問い合わせください。相談内容の秘密は守ります。

対象 市内に在住または事業所のある個人の事業所得者

↓問合せ 中央市商工会
☎273-4141

司法書士による「相続・遺言・成年後見」無料相談会(予約制)

相続、遺言、成年後見、多重債務その他の相談に、司法書士が応じます。

日時 2月18日(土)
午後1時30分～4時30分
場所 山梨県立図書館
(甲府市北口二丁目8-1)

※申込方法などの詳細はお問い合わせください。

↓申込み・問合せ 山梨県司法書士会総合相談センター
☎253-2376

行政書士記念日無料相談会

2月22日の行政書士記念日にちなみ、暮らしやビジネスに関する相談に行政書士が応じる、無料相談会を開催します。

日時・場所

①2月20日(月)
午前10時～正午、午後1時～4時
甲府市総合市民会館
(甲府市青沼三丁目5-44)

②2月23日(木・祝)
午前10時～正午、午後1時～4時
山梨県立青少年センター
(甲府市川田町5-17)

↓問合せ 山梨県行政書士会
☎237-2601

税理士記念日無料税務相談(予約制)

譲渡、相続、贈与などの相談に税理士が応じます。

※申告書の提出はできません。

日時 2月12日(日) 午前9時～正午
場所 山梨県税理士会館
(甲府市中央二丁目11-23)

※事前予約が必要です。詳細はお問い合わせください。

↓申込み・問合せ 東京地方税理士会
甲府支部
☎233-1318

募集

パブリックコメントを募集します

市民のみなさんからの意見を募集します。各案への意見提出方法などについては、担当課へお問い合わせください。

▼第2次中央市長期総合計画「後期基本計画」(素案)

まちづくりの基本方針である第2次中央市長期総合計画「前期基本計画」が令和4年度で終了するため、令和5年度から

令和9年度を計画期間とする「後期基本計画」の策定を進めています。

公表場所 政策秘書課・玉穂・豊富支所、市ホームページ

募集期間 2月1日(水)～20日(月)
↓問合せ 政策秘書課

☎274-8512

▼第4次中央市行政改革大綱及び実施計画(素案)

限られた人的・財政的資源の中で、市民が求めるサービスを最大限提供できるよう、市の行政改革について示した計画の策定を進めています。

公表場所 財政課・玉穂・豊富支所、市ホームページ

募集期間 2月1日(水)～20日(月)
↓問合せ 財政課

☎274-8513

こんな188っ！消費生活トラブルQ & A



Q しつこい不動産セールス どう対応すればよいの？

自宅や職場に投資用マンションを勧める電話が何度もかかってくる。「興味がない」と断っても電話を切らずに話し続けたり、何度もしつこく電話をかけてくる。どう対応したらよいか。

A 宅地建物取引業法では、契約しない意思表示をしたにもかかわらず勧誘を続けることや、電話での長時間の勧誘は禁止されています。マンション販売の勧誘電話だとわかった場合は、買う気がなければ「お断りします。今後は電話をかけないでください」といって**すぐに電話を切りましょう**。それでもしつこく電話をかけてくる場合は、**相手の会社名を確認し、☎188に相談しましょう**。

➡問合せ 総務課 ☎274-8511

▼第3次中央市子ども読書活動推進計画
(案)

子どもたちの生涯にわたる読書習慣を育て、自分で考える力や豊かな情操を育むため、令和5年度を初年度とする新たな計画の策定を進めています。

公表場所 生涯教育課、玉穂・豊富支所、市ホームページ

募集期間 2月20日(月)～3月10日(金)

問合せ 生涯教育課
☎274-8522

▼中央市観光振興基本計画(案)

市の観光の在り方を示す中央市観光振興基本計画について、計画策定から一定期間経過したことから、より効果的な観光振興を推進するため、見直しを行います。

公表場所 産業課、玉穂・豊富支所、市ホームページ

※意見募集は2月下旬からを予定しています。詳細は市ホームページでお知らせします。

問合せ 産業課
☎274-8561

中央市会計年度任用職員
保育士・看護師募集

履歴書、資格証などの写しを添えて子育て支援課へお申し込みください。

賃金 月額15万4,900円～17万1,700円(経験年数により優遇あり)、賞与年2回

勤務時間 午前8時30分～午後5時

※そのほか、早・遅番あり

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時間以上勤務の場合)

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、通勤手当

▼看護師
賃金 月額17万6,300円、賞与年2回

勤務時間 午前8時30分～午後5時

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

資格 看護師、准看護師または保健師資格

問合せ 子育て支援課
☎274-8557

農産物直売所・から出荷者募集

「農産物直売所た・から」では、農産物を出荷していただける人を募集しています。

地元生産の新鮮な野菜、果物、花き、加工品などを「た・から」で販売してみませんか。興味のある人は、お気軽にお問い合わせください。

問合せ 農産物直売所た・から
☎274-0831

山梨ことぶき勸学院 学生募集

令和5年度の学生を募集します。募集要項などは、生涯教育課で配布します。

出願期間 2月1日(水)～3月15日(水)

修業年限 2年(1年間で25講座実施)

講座日 原則として火曜日(月平均2回)費用 1万6,000円

(基本学習費として入学後に納入)

問合せ 山梨ことぶき勸学院事務局
☎223-1770

イベント・教室

中央市景観ボランティアによる
フェンスのペンキ塗り

中央市景観まちづくり事業の一環として、玉穂ふるさとふれあい広場南側駐車場のフェンスを白色から景観配慮色の茶色へ塗り替えを行います。この塗り替え作業にご協力いただける人を募集します。

日時 3月5日(日) 午前9時集合
午前9時30分～2時間程度

※雨天(小雨)の場合、中止

場所 玉穂ふるさとふれあい広場南側駐車場

定員 30人(先着)

持ち物 手袋、汚れてもいい服装

※道具は市で用意します。

申込期限 3月1日(水)まで

申込み・問合せ 都市計画課
☎274-8552

中央市フットサル大会

日程 3月5日(日)

場所 中巨摩地区広域事務組合勤労青年センター屋外フットサルコート

(二町畑1189)

募集チーム数 12チーム(先着)

参加料 3,000円

申込期間 2月1日(水)～14日(火)

申込方法 申込書を記入し、参加料を添えて生涯教育課へ申し込みください(電話申込不可)。

※必ず事前に市ホームページで詳細をご確認ください。

問合せ 生涯教育課
☎274-8522

甲府地区消防本部からのお知らせ

▼日々の防火・防災講習

事故事例から、ガスコンロやストーブなどの正しい使い方を学ぶ講習会です。

日時 2月8日(水) 午後2時～3時

場所 山梨県立防災安全センター(今福991)

定員 40人(先着)

申込期限 2月6日(月)まで

申込方法 甲府地区消防本部査察課に電話またはファックスで申し込み

▼第6回乙種防火管理講習

日時 3月15日(水)

場所 甲府市総合市民会館(甲府市青沼三丁目5-44)

定員 50人(先着)

受講料 4,000円

申込期間 2月13日(月)～17日(金)

申込方法 申請書に必要事項を記入し、
甲府地区消防本部査察課(甲府市伊勢
三丁目8-23)に持参してください。

↓申込み・問合せ 甲府地区消防本部査察課

☎ 222-11284

FAX 222-7583

生涯教育講座

▼与一・板額ひな人形づくり

豊富のまゆを使って、中央市を代表する武将「浅利与一」とその妻「板額」の夫婦びなをつくりまします。

日時 3月4日(土) 午後1時～3時

場所 豊富中央公民館

対象・定員 市内在住の人 15組(先着)

※小学校3年生以下の児童は保護者同伴
持ち物 室内履き

申込期間 2月7日(火)～28日(火)

▼ドライフラワースワッグづくり

ドライフラワーで春を彩るスワッグ
(壁飾り)をつくりまします。

日時 2月22日(水)

午後6時30分～8時30分

場所 玉穂総合会館

対象・定員 市内在住の人 15人(先着)

参加料 2,000円

申込期間 2月7日(火)～15日(水)

↓申込み・問合せ 生涯教育課

☎ 274-8522

環境のこと

市民環境課
環境担当
☎274-8543

ごみの不法投棄は犯罪です

▼不法投棄とは

不法投棄とは廃棄物(一般廃棄物・産業廃棄物)を定められたルールに従って適正に処理せず、処理施設以外の山林、原野、空き地、農地などにみだりに捨てたり埋めたりする行為です。

廃棄物の処理及び清掃に関する法律では「何人も、みだりに廃棄物を捨ててはならない」と定め、不法投棄を禁止しています。不法投棄をした人や、その未遂行為をした人は、5年以下の懲役もしくは1千万円以下の罰金(法人は3億円以下)、またはその両方の罰則を科されることがあります。



▼私有地への不法投棄

私有地にごみを不法投棄された場合、市がごみを撤去することはできません。不法投棄した人が当然に撤去するべきものですが、行為者が特定できない場合は「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」に規定する清潔の保持の通り、土地の占有者や管理者の責任によって自らが撤去処理しなければなりません。

不法投棄を放置すると、さらなる不法投棄を誘発します。外からごみを簡単に捨てられないように、柵やフェンスなどを設置し、定期的に除草作業を行うなど、不法投棄をされにくい環境を整えましょう。

中央市ごみのないきれいなまちにする条例(抜粋)

(土地所有者等の責務)

第5条 土地の所有者等は、その所有し、若しくは占有し、又は管理する土地に、みだりにごみ等が捨てられることのない環境づくりに努めなければならない。

▼不法投棄を見つけた場合

不法投棄は犯罪です。不法投棄を目撃したときは、危険を伴う恐れがありますので、直接注意することはせず、直ちに関係機関に連絡してください。

南甲府警察署 ☎243-0110

中北林務環境事務所環境・エネルギー課

☎0551-23-3090

▼循環型社会を形成するために

不法投棄された廃棄物は、自然環境や地域の景観を損なうだけでなく、廃棄物の種類によっては将来にわたり悪臭や地下水汚染など公害問題を発生させ、健康や生活にも悪影響をおよぼすことがあり、現状回復には多大な費用がかかります。

不法投棄された廃棄物には、本来有効な資源として活用されるべきものも含まれており、不法投棄は、循環型社会の形成に反するものです。不法投棄を根絶しない限り、循環型社会を形成していくことはできません。

美しい地球を後世に残すために、不法投棄の根絶にご協力をお願いします。

中央市男女共同参画推進フォーラム2023を開催します

「地域社会とメンタルヘルス」をテーマに、3年ぶりに中央市男女共同参画推進フォーラムを開催します。

これからの日本は、超高齢化社会が訪れるといわれています。現在でも、介護疲れや老老介護などの切実な問題が起きています。

そこで、今回のフォーラムでは人生100年時代を生きる中で、介護などを含めた不安を少しでも解消できるよう、またすべての世代が共に社会を支える一員として、男女問わず誰もが認められ、尊重されて生涯を過ごすためのヒントとなる講演を開催します。

参加は無料ですので、多くのみなさんの参加をお待ちしております。

日時 2月26日(日) 午後2時～

場所 玉穂生涯学習館

内容 講演「地域社会とメンタルヘルス」

※講演内容や講師などの詳細は、市ホームページなどでお知らせします。



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

入札結果公表

➡問合せ 管財課 ☎274-8517

入札執行日 令和4年12月26日

※金額に消費税は含まれません(単位：円)

工事名	工事場所	落札業者	落札金額	予定価格
市営町之田団地・飛石団地解体工事	中央市町之田・西花輪地内	(有)荻野工務所 豊富支店	9,200,000	9,790,000
清川排水路護岸天端改修工事	中央市布施地内	不調		2,180,000
中央市農業集落排水污水ます追加設置工事 4-5工区	中央市浅利地内	(株)マルホ工業	1,800,000	1,890,000
よし原地区内既設管処理工事4-1工区	中央市山之神地内	(有)杉山興業	4,000,000	4,190,000

入札執行日 令和4年12月26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)

工事名	工事場所	落札業者	落札金額	予定価格
中央市総合防災公園建設工事(12工区)	中央市布施・山之神・臼井阿原地内	(株)深沢組	92,800,000	95,920,000
中央市立田富北小学校新校舎外構工事	中央市立田富北小学校	(株)関総	68,400,000	70,500,000

市民安全安心

各種お知らせ

危機管理課
☎274-8519

防犯ジョグパト参加者募集

市では、ジョギングやウォーキングをしながら、地域の見守りやパトロールをする「防犯ジョギング・ウォーキングパトロール（防犯ジョグパト）」にご協力いただける人を募集しています。

防犯ジョグパトは、みなさんが日頃行っているジョギングやウォーキングにあわせて防犯パトロールを行うことで、安全安心なまちづくりを推進することを目的としています。

対象 市内在住で活動の趣旨に賛同し、自己責任で継続的にご協力いただける18歳以上の人

登録方法 申請書に必要事項を記入し、危機管理課・玉穂・豊富支所へ提出

※すでに登録している人は登録不要
活動期間 登録した日から退会の手続きを行うまで



▼パトロールの注意点

・登録するときにお渡しするパトロール証を身に着けてください。
パトロール証を身に着けることで、犯罪抑止効果があります。



※パトロール証の着用イメージ

・犯罪を目撃したらず110番に通報してください。

・不審に思っても近寄らず、まず観察してください。

・危険、無理な行動はやめましょう。

・自分の身の安全を第一に行動しましょう。

※保険などの加入については、自己の判断と負担により行ってください。
詳細はお問い合わせください。

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、中央市消防団に入団をお願いします。

▼消防団って何をするの？

火災発生時には、消火活動や消防職員のサポートをします。台風や地震による災害発生時には、水防活動や避難誘導などを行います。

また、平常時には地域の消防設備や車両の点検、消防訓練など地域の防災活動を行っています。



▼入団資格（性別不問）

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

▼消防団員の待遇

- ・年間報酬（階級による）
- ・出勤手当（1回あたり）
- ・退職金（階級、勤務年数による）
- ・活動に必要な被服の貸与
- ・活動中に負傷した場合の補償制度
- ・提携店舗での団員サポート事業
- ・自動車運転免許取得などの補助金制度

▼主な年間スケジュール

出初式、火災予防運動、防火・防犯パトロール、河川敷枯草焼却



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

がんばれ子育て

2月は児童手当の支給月です

2月10日(金)に令和4年10月分から令和5年1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。

※入金される時間帯は金融機関によって異なります。

↓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。

▼離乳食教室(育児学級)

日時 2月28日(火)

- ①午前9時30分～10時15分
- ②午前10時30分～11時15分

場所 玉穂勤労健康管理センター

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。

▼ウェルカムベビー②(パパママ学級)

日時 3月5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

対象 妊婦と夫

↓申込み・問合せ 健康増進課

☎274-8542

子育て世帯生活支援特別給付金の申請はお済みですか

新型コロナウイルス感染症の影響が長期化するなか、低所得の子育て世帯の生活支援を行うために特別給付金を支給しています。

申請期限は2月28日(火)までとなっていますので、これから申請される人はお早めに手続きをしてください。

なお、令和4年度中に、すでに受給済みの人は対象外です。詳細はお問い合わせください。

↓問合せ 子育て支援課

☎274-8557

令和5年度 施設等利用給付認定(新1・2・3号認定)申請について

幼児教育・保育の無償化により、私学助成幼稚園・国立大学附属幼稚園に通う3歳から5歳児のすべての子どもの利用料が所定の申請を行い、認定を受けることで無償となります。

また、幼稚園、認定こども園の預かり保育(幼稚園などで実施する時間外保育)や

認可外保育施設などの利用料についても、保護者の就労などの理由で保育の必要性がある場合は、所定の申請を行い、認定を受けることで無償となります。

4月からの入園や3歳児クラスへの進級、家庭の就労状況の変更などで対象となる子どもの保護者は、申請手続きを行ってください。申請されない無償化の対象となりませんので、ご注意ください。家庭の就労状況の変更や年度途中での各施設への入園などの場合は、随時申請を受け付けています。制度の内容や申請方法などの詳細はお問い合わせください。

※事業ごとに無償化の上限金額があります。

※満3歳児で幼稚園、認定こども園(1号)などを利用している場合、預かり保育部分については、保育の必要性がある市民税非課税世帯の子どものみが対象となります。

※食材料費(主食費・副食費)、通園送迎費、延長保育料、行事費など実費費用は無償にはなりません。ただし、副食費は、世帯の収入、子どもの数により免除される場合もあります。

対象 私学助成幼稚園・国立大学附属幼稚園に通う子ども、幼稚園や認定こども園の預かり保育・認可外保育施設などを利用する子ども

申請書配布・提出場所 子育て支援課

提出書類 ①子育てのための施設等利用給付認定申請書

②個人番号(マイナンバー)申告書

③保育の必要性が確認できる書類

※③は預かり保育や認可外保育施設を利用する場合のみ必要

申請期間 2月1日(水)～28日(火)

↓問合せ 子育て支援課

☎274-8557

子育てボランティア募集

子育て支援センターでボランティアに参加してみませんか。参加を希望する人は、左記の養成講座の受講が必要です。

日時 2月15日(水)、22日(水)

午前10時30分～午後2時30分

※2日間の受講が必要です。

場所 子育て支援センター

定員 5人(先着)

持ち物 室内履き、昼食

申込期限 2月14日(火)まで

↓申込み・問合せ 子育て支援センター

☎269-8212

子育て支援センターイベント 「パパは君だけ「カメラマン」」

どんなプロカメラマンよりも、お子さんにとっての一番のカメラマンはパパママ。毎日の記念日を記録と記憶に残すコツを一緒に学びましょう。

日時 2月18日(土) 午前10時30分～

場所 子育て支援センター

講師 中村充利氏(フリーカメラマン)

対象 0歳児と父親

定員 5人(先着)

持ち物 普段使用しているカメラ、またはスマートフォン

↓申込み・問合せ 子育て支援センター
☎269-8212

健康ライフ

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、医療にかかっていない人を優先します。

カウンセラー面談(要予約)

2月20日(月) 午後1時～5時

保健師電話相談(予約不要)

2月6日(月) 午後1時～4時

↓相談・申込み・問合せ 健康増進課

☎274-8542

献血にご協力ください

冬場は全国的に献血者が減少する時期です。身近な会場で行われる献血へ、みなさんのあたたかいご協力をお願いします。

日時 2月8日(水)

午前10時～11時30分、

午後0時30分～3時30分

場所 玉穂総合会館

対象 16歳～69歳

※混雑緩和のため、事前の予約を「活用ください」。

予約方法 次のURLから「ラブラッド

会員」に登録して、マイページから予約

URL <https://www.kenketsu.jp/>

Login?startURL=%2FMyPage

※400㏄献血のみ

※65歳以上の人の献血については、献血をされる人の健康を考え、60歳から64歳の間に献血の経験がある人に限ります。

※新型コロナウイルスを接種した48時間後から献血可能です。(ファイザー社・モデルナ社に限る)

↓問合せ 健康増進課

☎274-8542

充実ふくし

高額医療・高額介護合算療養費制度

高額医療・高額介護合算療養費制度とは、医療と介護の両方のサービスを利用している世帯の負担を軽減するために設けられた制度です。

1年間(令和3年8月1日から令和4年7月31日)に支払った医療保険と介護保険の両方の自己負担額について、加入する医療保険ごとに計算され、一定の基準額を超えた金額が支給されます。

国民健康保険と後期高齢者医療制度の加入者で、令和4年度の支給対象となる人には3月上旬頃に通知を郵送します。申請期間は通知が届いてから2年間ですが、早めに申請をしてください。

そのほかの医療保険に加入している人は、各医療保険者にお問い合わせください。

↓問合せ 保険課 ☎274-8545

長寿推進課 ☎274-8556

国民年金保険料は口座振替が お得です

国民年金保険料の納付に口座振替を利用すると、金融機関などに行く手間が省けるほか、納め忘れもなくなるとも便利です。

さらに、口座振替には保険料が月々50円割り引きされる早割制度や、現金納付よりも割引額が多い6か月前納・1年前納・2年前納制度もあります。

□口座振替による納付を希望する場合は、納付書または年金手帳と通帳、金融機関届出印を持参し、金融機関または年金事務所に申請してください。

※クレジットカードでの納付もできます。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 ☎278-1100

障がいのある人同士の交流の場 「れんげ会」を開催します(予約制)

「れんげ会」は障がいのある人たちが、楽しみながら交流を深める会です。日頃感じていることや思っていることを語ること、これからのよりよい生活の参考にしてみませんか。みなさんの参加をお待ちしています。

日時 2月25日(土) 午後1時30分～

場所 玉穂総合会館

対象・定員 市内または昭和町在住の障がいにかかる手帳や診断のある人、難

病認定されている人 10人(先着)

↓申込み・問合せ 障がい者相談支援センター「穂のか」 ☎274-11100

FAX 274-11103

✉chuo-showa-soudan@city.chuo.yamanashi.jp

いきいき倶楽部

まごころ学園 「生前整理を学ぶ」

自分の身体が元気なうちに、いろいろなものを整理して片付ける方法を学びます。

日時 2月21日(火) 午後1時30分～

場所 玉穂生涯学習館

講師 笹本 美恵氏

(整理収納アドバイザー)

対象・定員 まごころ学園生徒 40人(先着)

申込期限 2月15日(水)まで

※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歳以上の市民であれば、ご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

手とて

「つながるひろがる支援の「輪」」



軽度・中等度難聴児補聴器 購入費助成について

市では、言語の習得、教育などにおける健全な発達を支援するため、身体障害者手帳の対象とならない軽度・中等度の難聴児の補聴器購入費の一部を助成しています。
対象(すべてに該当する人)

- ・両耳の聴力レベルが30dB以上で、身体障害者手帳の交付対象とならない18歳未満の人
 - ・装用することで、言語の習得など一定の効果が期待できると医師の判断があつた人
 - ・同一世帯に市民税所得割の額が46万円以上の世帯員がいない人
- 助成額** 補聴器の機種に応じ、購入費と基準額を比較して、少ない額の3分の2

申請場所 福祉課

※補聴器購入前に相談が必要です。

↓問合せ 福祉課

☎274-8544

みなさんの健康



最近、食べているのに痩せてきました。それ「バセドウ病」かも!?

山梨大学医学部附属病院 糖尿病・内分泌内科 助教 原井望

バセドウ病は、甲状腺で作られる「甲状腺ホルモン」が過剰になる病気です。甲状腺ホルモンは体温を調節したり、脳や心臓、胃腸の働きを活性化しており、その量は「TSH」という物質の量に応じて一定の範囲に調節されています。しかし、バセドウ病ではTSHの働きに似た抗体(抗TSH受容体抗体)が体の中で作られ、甲状腺ホルモンが過剰に作られます。

バセドウ病の症状を大きく分けると、甲状腺腫、甲状腺中毒症、眼症の3つに分類されます。甲状腺腫とは、甲状腺が腫れている状態です。バセドウ病の患者さんは、甲状腺が全体的に腫れることが多いです。甲状腺中毒症の症状には、脈拍が速くなる、汗を沢山かく、疲れやすい、ドキドキする、手足のふるえ、息切れ、体

重減少、下痢などがあります。しかし、高齢の人は、これらの症状が出ず、食欲が低下したり、不整脈や心不全などの合併症から診断されるケースがあります。バセドウ病の眼症では、眼が突出する(眼球突出)、まぶたが腫れる(眼瞼腫脹)、眼が大きくなる(眼瞼後退)、物が二重に見える(複視)、寄り眼ができない(輻輳困難)といった症状が出る場合があります。診断は、血液検査と画像検査を組み合わせて総合的に行います。血液検査では、甲状腺ホルモン(FT3やFT4)が上昇し、TSHが低下します。先程述べた抗TSH受容体抗体、または刺激抗体が陽性となります。超音波検査では、甲状腺腫、甲状腺内の血流増加を認めます。シンチグラフィという画像検査では、甲状腺にびまん性取り込

みと摂取率高値を認めます。治療は、薬物療法、手術療法、放射線療法(アイソトープ治療)があります。一般的に、まずは薬物療法を開始し、なかなか薬を中止できない人や薬の副作用が出てしまった人は手術療法やアイソトープ治療を選択することが多いです。生活習慣で気を付けることは、甲状腺ホルモンが高い時は、激しい運動を控えること、ストレスをためないこと(難しいですが)、しっかり休息をとること、禁煙をすることです。喫煙でバセドウ病が治りにくくなったり眼症がさらに悪化するといわれています。なかなか自身では気付きにくい病気なので、疑わしい症状がある場合は医療機関に相談してみてください。

企画 一般財団法人 里仁会

10月～12月

健康な身体を維持するために

～山梨大学医学部グラウンド～



バランスを取りながら歩きます

ヴァンフォーレ甲府のコーチによる、シニア世代を対象とした健康運動教室が開催されました。

全10回の教室では体力測定を実施したり、ボール運動や姿勢解析などが行われ、参加者は楽しく健康な身体づくりに努めていました。



コーチから身体の動かし方を学びます

地元のスターとサッカー教室

～総合防災公園スポーツ広場～

11月～12月



ボールを使って楽しく運動しました

ヴァンフォーレ甲府アンバサダーによる、女性を対象としたシェイプアップサッカー教室が開催されました。

スペシャルゲストとして須貝英大選手も登場し、参加者は目をキラキラさせながらサッカーボールを使って楽しく身体を動かしました。



須貝選手からのパス！

12/17(土)

金管のステキな生演奏♪

～玉穂南小学校～



生の演奏を楽しんでいました

普段、生の演奏に触れる機会の少ない人にも、音楽を気軽に楽しんでもらうことを目的に、生涯教育講座「まごころコンサート」を開催しました。

金管五重奏団ハルモニア・ブラス・クインテットのみなさんに、幅広い年代が楽しめる楽曲を演奏していただきました。



美しい音色を披露

ハンドベルの音色に包まれて♪

～れんげ児童館～

12/22(木)



みんなで声を合わせて歌いました♪

山梨英和中学校・高校聖歌隊による演奏会が行われ、クリスマスにちなんだ楽曲が披露されると、子どもたちはハンドベルの優しい音色に耳を傾けていました。

最後には、聖歌隊と参加した子どもたちで「きよしこの夜」を合唱し、とてもステキなコンサートになりました。



たくさんのベルが音を奏でます

1月



お正月を楽しもう！

～市内各地～



お正月遊び

絵馬にお願い事を書きました



どんど焼き

神様へのお供え物の団子を焼きます

新年を迎え、今年も市内各所でお正月に関するさまざまなイベントが開催されました。

田富第二保育園では、保育園の近くにある神社に園児みんなで行き、神様に新年のあいさつをしたり、お正月に関するクイズラリーや、凧揚げなどの遊びを行ったりして、お正月を楽しんでいました。

鍛冶新居地区では、小正月の伝統行事として「どんど焼き」が行われました。藁や竹でできた小屋に正月飾りなどを入れて燃やし、健康や豊作を祈願していました。

高部地区の角川常会では、1月の伝統行事として「百万遍」が行われました。豪華な天蓋飾りを天井に吊るし、太鼓と鉦を叩きながら厄除けを願いました。



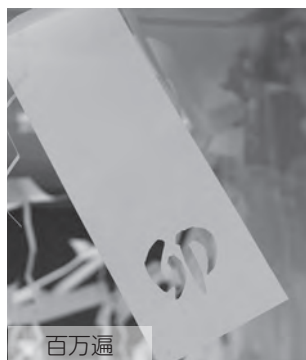
お正月遊び

凧揚げ楽しいよ！



どんど焼き

獅子舞に頭を噛んでもらい邪気祓い



百万遍

飾りには今年の十二支が…



百万遍

家内安全、疫病退散を願います

12/31 (土)

大晦日に響く鐘の音…

～長徳院～



鐘のつき方の作法も学びました

田富南小学校の児童を対象に除夜の鐘体験が行われました。

参加した約30人の児童たちは長徳院の方丈さんに「除夜の鐘ってなに？」「なんで鐘をつくの？」と質問をし、除夜の鐘について学んでいました。また、実際に鐘をついて、音の大きさや振動を体感していました。



新しい年への決意を込めて鐘をつきました

充電スタンドが設置されました

～道の駅とよとみ～

1/7 (土)



式には多くの市民のみなさんが集まりました

脱炭素などの環境負荷軽減を目指した取り組みや来場者の利便性確保を目的として、道の駅とよとみにEV（電気自動車）の充電施設が設置され、これに伴い通電開所式が開催されました。

式では、望月市長が集まった市民のみなさんに向けて、充電のデモンストレーションなどを行いました。



電気自動車に電力チャージしました

1/8 (日)

二十歳の節目を迎えて

～昭和町・アピオ甲府～



第1部代表 性蔵銀之介さん



第1部(田富地区)の様子

中央市二十歳のつどいが開催され、式典に出席した265人が晴れの日の喜びを分かち合いました。

民法改正により成年年齢が20歳から18歳に引き下げられたことに伴い、今年から名称が「二十歳のつどい」に変更されての開催となりました。式典では第1部と第2部でそれぞれの代表が誓いのことを堂々と読み上げました。

また、会場では20歳のみなさんに中学校時代の恩師からビデオメッセージが贈られ、参加者は当時を懐かしんでいました。



二十歳、おめでとうございます！



第2部(玉穂・豊富地区)の様子



第2部代表 志村秀真さん

1/9 (月・祝)

1年の無事を決意して

～中央市役所～



今年も消防出初式が開催され、中央市消防団員55人が参加し、各種表彰を行いました。

(敬称略・順不同)

山梨県消防協会定例表彰(甲種功労章)

田富第2分団団長 功刀 吉仁
豊富第2分団団長 三井 剛

山梨県消防協会定例表彰(乙種功労章)

田富第1分団第2部部長 小林 健
田富第1分団第3部部長 近藤 大地
田富第1分団第4部部長 杉本 勤郎
田富第2分団第7部部長 小澤 昌広
田富第2分団第8部部長 大迫 俊毅
田富第3分団第9部部長 望月 守仁
田富第3分団第10部部長 内藤 啓介
田富第3分団第11部部長 天野 友洋
玉穂第1分団第4部部長 松村 知典
玉穂第2分団第7部部長 土屋 裕義
玉穂第2分団第8部部長 田中 皓
玉穂第2分団第11部部長 木谷 昌経
玉穂第2分団第12部部長 鷹野 雅史
豊富第2分団第3部部長 河野 司
豊富第2分団第4部部長 有泉 仁史
豊富第3分団第6部部長 山土井 政人

山梨県中北地域県民センター所長表彰

田富第1分団副分団長 内田 慶一
玉穂第1分団副分団長 石井 誠
豊富第1分団副分団長 小緑 浩也
豊富第1分団副分団長 保坂 毅

山梨県消防協会甲府地区支部長表彰

田富第2分団第7部部長 小澤 昌広
田富第2分団第8部部長 大迫 俊毅
田富第3分団第9部部長 望月 守仁
玉穂第2分団第10部部長 望月 敏幸
豊富第1分団第1部部長 塚田 好仁
豊富第1分団第2部部長 有泉 博文
豊富第2分団第4部部長 有泉 仁史
豊富第3分団第5部部長 石原 賢一
豊富第3分団第6部部長 山土井 政人

南甲府警察署長並びに

山梨県防犯協会南甲府支部長表彰

田富第1分団第1部部長 竹野 雄祐
田富第1分団第2部部長 小林 健
田富第1分団第5部部長 花倉 美千明
田富第1分団第13部部長 望月 裕司
田富第2分団第6部部長 中込 清太
田富第3分団第10部部長 内藤 啓介
田富第3分団第11部部長 天野 友洋
玉穂第1分団第1部部長 森川 貴史
玉穂第1分団第3部部長 乙黒 公仁
玉穂第1分団第5部部長 武川 昌司
玉穂第2分団第7部部長 土屋 裕義
玉穂第2分団第9部部長 齊藤 顕士
玉穂第2分団第11部部長 木谷 昌経
豊富第1分団第1部部長 中沢 和樹
豊富第1分団第2部部長 大沼 文人
豊富第2分団第3部部長 萩原 利彦
豊富第2分団第4部部長 田中 大将

中央市長表彰(10年勤続表彰)

玉穂第1分団副分団長 国分 友則
玉穂第1分団第1部部長 森川 貴史
玉穂第1分団第2部部長 石原 祐樹

玉穂第1分団第4部部長 松村 知典
玉穂第1分団第4部部長 内田 靖之
玉穂第2分団第7部部長 小林 稔
玉穂第2分団第8部部長 津崎 律雄
玉穂第2分団第8部部長 石原 圭悟
玉穂第1分団第10部部長 望月 一寛
玉穂第2分団第11部部長 木谷 昌経
玉穂第2分団第12部部長 片田 亘
田富第1分団第1部部長 竹野 雄祐
田富第1分団第1部部長 村松 優一
田富第1分団第1部部長 保坂 公彦
田富第1分団第2部部長 小林 健
田富第1分団第3部部長 中澤 充彦
田富第1分団第4部部長 杉山 寿和
田富第1分団第13部部長 望月 裕司
田富第2分団第6部部長 中込 清太
田富第2分団第6部部長 干須和 徹
田富第2分団第7部部長 小澤 昌広
田富第2分団第7部部長 内藤 秀隆
田富第3分団第10部部長 内藤 啓介
田富第3分団第10部部長 前嶋 達哉
田富第3分団第11部部長 天野 友洋
田富第3分団第11部部長 塩島 健太郎
田富第3分団第11部部長 野中 英貴
豊富第1分団第1部部長 幡野 伸哉
豊富第2分団第4部部長 古寺 勝孝
豊富第2分団第4部部長 桜井 宏樹
豊富第3分団第6部部長 大村 裕樹
豊富第3分団第6部部長 池谷 孝恭
豊富第3分団第6部部長 長田 裕貴

中央市消防団長表彰(5年勤続表彰)

玉穂第2分団第8部部長 小澤 和也
玉穂第2分団第9部部長 片山 敬太
豊富第1分団第1部部長 平野 嘉朗
豊富第3分団第6部部長 相澤 祐太
豊富第3分団第6部部長 大村 崇人



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

※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。
詳細はお問い合わせください。

今月のおはなし会(申込制)

▼玉穂生涯学習館

ちいちゃいちゃいおはなし会

日時 2月15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

おはなしでこい

日時 2月19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

すみれちゃんのおはなし会(幼児・小学校低学年)

日時 2月12日(日) 午後3時30分

定員 各回3組(先着)

申込方法 玉穂生涯学習館カウンターまたは電話

申込期限 各開催日の前日正午まで

▼田富図書館

トミークんのおはなし・あそびタイム(6か月)

日時 2月21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 2月11日(土) 午前11時

定員 各回5組(先着)

申込方法 田富図書館カウンターまたは電話

図書館からのお知らせ

▼玉穂生涯学習館

朗読のつどい「夢舎」

日時 3月11日(土) 午後1時30分

対象 70人(先着)

出演 ごくらくとんぼ

申込方法 玉穂生涯学習館カウンターまたは電話

申込期間 2月10日(金)～3月10日(金)

▼豊富図書館

大人のための昔話りの会

日時 2月15日(水) 午後2時

場所 豊富中央公民館

対象 20人(先着)

出演 山梨むかしがたりの会

申込方法 豊富図書館カウンターまたは電話

申込期限 2月14日(火)まで



もっと知りたい!

図書館探検隊



今年1年の運試し!

市立図書館では、1月の開館初日にあわせて今年も「図書館おみくじ」を行いました。おみくじには、運氣アップの願いを込めて選んだ職員おすすめの「今年のラッキーブック」が書いてありました。おみくじの結果に笑顔をみせる参加者たち。とてもステキな時間となりました。

今年も市立図書館ではさまざまなイベントを開催予定です。ぜひ、みなさんもお参加ください♪



ちよつと気になる本

児童(幼児くらいから)

おとがあふれてオムライス

夏目義一 作 福音館書店



今日のお昼はオムライス！女の子とお父さんが、ピーラーや包丁を使って材料を切ります。フライパンで炒めたり、卵をかきまぜたり…。作っている途中の音が楽しい絵本です。

児童(小学低学年くらいから)

1まいのがようし

長坂真護 作 あかね書房



ガーナのとある村では、子どもたちはごみ集めをして1日約20円もらいます。ある日、村に画家が訪れ、「絵描きになりたければ20円で画用紙を買いなさい」といいました。子どもたちがとった行動とは…。

児童(小学高学年くらいから)

考える楽しい地図
そのお店は、なぜここに？

今和泉隆行 著 梅澤真一 監修 くもん出版



遊びに行こうとした友達と、駅での待ち合わせに失敗したのはなぜ？神社の鳥居の写真はどこでとったものか地図からわかる？もつと地図を楽しむための豆知識を知ることができます。

一般

日本人が知らない世界の祝祭日事典

斗鬼正一 著 淡交社



日本では1月1日に新年の祝いをするますが、国によって日にちが違うことを知っていますか？世界の祝祭日を知ることとその国の歴史や文化が見えてきます。

一般

作ろう！フライドチキンの骨格標本
よくわかる恐竜と鳥の骨格入門

志賀健司 著 江田真毅・小林快次 監修 緑書房



市販のフライドチキンを使って骨格標本を作ってみませんか？実際の博物館でも行われている骨格標本の作り方が解説されています。恐竜や博物館学芸員に興味のある人におすすめの一冊。

一般

切手デザイナーの仕事
日本郵便切手・葉書室より

間部香代 著 グラフィック社



日本にたつた8人しかいない「切手デザイナー」という職業。日本で発行される切手はすべて彼らによってデザインされています。仕事にかけの思いと制作過程の裏側を取材した一冊です。

中央市の人口と世帯



令和5年1月1日現在 ()は前月比	
住民基本台帳人口	30,788人 (−53人)
男	15,258人 (−37人)
女	15,530人 (−16人)
世帯	13,834世帯 (−31世帯)

今月の表紙は1月8日(日)に行われた、令和5年二十歳のつどいの様子(詳細は21ページ)。
式典では振り袖やスーツなどに身を包んだ参加者たちが、久しぶりに再会した旧友との出会いに喜びながら「再会の記念」として写真を撮影する姿を多く見ることができました。
大人への一歩を踏み出し、未来へ羽ばたくみなさんのこれからを応援しています！



今月の表紙



歴史が真ん中

huo City's history



history No. 31 豆まき

まなこ
鬼は外、福は内、鬼の眼をぶっつぶせー！



冬と春の季節を分ける(節分)2月3日か4日の頃、暦の上では春を迎え、さまざまな生き物が活動を始めますが、同時にその活動を壊そうとする邪気(鬼)も動き出します。それを追い出すために煎った豆をまいたり、イワシの頭をヒイラギに刺して焼いたものを家の出入口に差して邪気を払う風景は2月の風物詩です。

左の写真は、かつて甲府盆地の各地で見られた今となっては珍しい豆まきを豊富郷土資料館で再現したものです。3m(豊富村誌には10mとも)もある長い竹竿の先に目かごをかぶせ、ネズミサシの枝を差し込んでおきます。かごの目を鬼の目に見立てて、大声で「鬼の眼をぶっつぶせー！」といいながら豆を投げつけました。竹竿は1日中立てておき、長生きをするおまじないとしたそうです。



考案

中央市食生活改善
推進委員会



ナッツが香ばしい
珈琲風味のクッキー

作りかた

- ① バターを電子レンジで30秒程加熱する。
- ② すべての材料を粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ③ 生地を5mm程の薄さに延ばしたら、好きな型を抜く。
- ④ 180℃に予熱したオーブンで、10分程焼いたら完成。

コーヒーの出がらしを活用することで、食品ロス削減につながります

材料(4人分)

有塩バター……………40g 牛乳……………大さじ2と1/2
ホットケーキミックス…200g ナッツ(アーモンドダイスなど)……………大さじ1/2
コーヒーの出がらし…大さじ2

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
273kcal	4.3g	10.1g	39.9g	0.7g

※1人分の摂取量



●仕上げに、はちみつをかけるのもおすすめです。

