

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

【パパママ学級・育児学級(予約制)】

※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。

▼ウェルカムベビー②(パパママ学級)

日時 6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

▼赤ちゃんとふれあい体験(パパママ学級)

日時 6月30日(金)午前9時45分～受付午前10時～11時30分

内容 乳児の抱っこ体験、ふれあい、参加者交流など

▼離乳食教室(育児学級)

日時 6月30日(金)午後9時45分～受付午前10時～11時30分

内容 離乳食開始の時期や1回量、硬さなど基本の「き」の部分学びます。

定員 14組(先着)
※「赤ちゃんとのふれあい体験」と「離乳

食教室」は同時開催の予定です。ふれあい体験の際、離乳食教室に参加している赤ちゃんを抱っこさせていただくことがありますので、ご協力ください。

申込み・問合せ 健康増進課

☎274-8542

6月は児童手当の支給月です

6月9日(金)に2月分から5月分の児童手当を受給者の口座に振り込みます。

※入金される時間帯は金融機関によって異なります。

▼児童手当現況届提出対象者の方へ

現在、現況届の提出は不要ですが、市から提出の案内があった人は、現況届などの提出が必要です。提出がない場合は、児童手当の支払いが保留となりますので、ご注意ください。

▼所得上限限度額以上のため、現在児童手当が支給されていない人へ

令和5年度(令和4年中)の所得が所得上限限度額を下回り、児童手当の支給対象となる場合は、改めて申請が必要です。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

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)

6月12日(月) 午後1時～5時

保健師電話相談(予約不要)

6月5日(月) 午後1時～4時

相談・申込み・問合せ 健康増進課

☎274-8542

人間ドック受診票について

4月に全世帯に郵送した各種健診の希望調査申込書で人間ドックの受診を希望された方に、「人間ドック受診票(はがき)」を郵送しました。

希望する医療機関に早めに電話で予約をしてください。

問合せ 健康増進課

☎274-8542

子宮がん(頸部)検診の受診票を郵送しました

4月に全世帯へ郵送した各種健診の希望調査申込書で子宮がん(頸部)検診の受診を希望された方に、「子宮がん検診(頸部)受診票」を郵送しました。

子宮頸がん発症のピークは30歳代後半で、最近では20歳代から30歳代の若い女性にも増えてきています。早期がんでは症状がないため、定期的な検診が必要です。

自己負担額 1,200円

※医療機関でお支払いください。

受診期間 6月1日～令和6年1月31日

※子宮頸がん無料クーポン対象者は、受診票を利用することができません。

※人間ドックと同時に受診する場合は、受診票を利用することはできません。

詳細はお問い合わせください。

問合せ 健康増進課

☎274-8542

HPVワクチンの接種について

ヒトパピローマウイルスワクチン(HPVワクチン)の接種を希望する人は、ワクチンの有用性や安全性について、医師と相談したり、市や厚生労働省ホームページなどを確認し、十分理解したうえで接種を検討しましょう。

対象 小学校6年生～高校1年生相当の女子(標準的な接種年齢は中学校1年生相当)

接種期限 高校1年生相当の年度末まで

▼キャッチアップ接種について

平成25年度からの接種勧奨の差し控えにより接種機会を逃した人は、無料で接種することができます。未接種者に限らず、過去に接種したことがある人も、残りの回数を接種することができます。ただし、過去に接種したワクチンと同じ種類のワクチンを接種してください。

対象 平成9年度～平成17年度生まれの女性

接種期間 令和5年度～令和7年度

※詳細は市ホームページをご覧ください。

問合せ 健康増進課

☎274-8542

※感染症の流行など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。

中央市歯科健康診査について

今年度より歯科健康診査(無料)を実施します。対象となる人には受診券を郵送しますので、この機会に受診してください。

対象 令和6年3月31日で満40歳、満50

歳、満60歳、満70歳になる人

期間 6月1日(木)～12月31日(日)

費用 無料(歯石の除去、健診以外の処置をした場合は、自己負担となります)

受診方法 希望する歯科医療機関に電話で予約し、受診券と健康保険証を持参のうえ、受診してください。

↓問合せ 健康増進課

☎274-8542

充実ふくし

心身障害者扶養共済制度

「心身障害者扶養共済制度」とは、障がいのある人を扶養している保護者が、自らの生存中に毎月一定の掛金を納めることで、保護者に万一のこと(死亡・重度障がい)があったときに、残された障がいのある人へ生涯にわたり一定額の年金を支給する制度です。

対象 身体障害者手帳1～3級を所持している人、知的障がいまたは精神・身体にそれと同程度の永続的な障がいのある人の保護者であって、次の要件を満たしている人

① 山梨県内に住所がある人

② 加入時年度の4月1日時点の年齢が65歳未満の人

③ 特別の病気が障がいがなく健康な状態である人

※申請場所や必要な書類などの詳細はお問い合わせください。

↓問合せ 福祉課 ☎274-8544

地域生活支援事業について

市では、障がいのある人が住み慣れた地域で自立した日常生活や社会生活を送ることができるよう、さまざまな支援を行っています。

▼相談支援事業

障がいのある人やその家族からの相談に応じて、必要な情報提供やサービスの支援を行います。

▼地域活動支援センター事業

創作的活動や生活活動の機会を提供し、社会との交流を支援します。

▼意思疎通支援事業

意思疎通が必要な人に、手話通訳者や要約筆記者、失語症者向け意思疎通支援者を派遣します。

▼日常生活用具給付事業

特殊ベッド、入浴・移動補助用具、ストマ用装具などの購入を助成します。

▼移動支援事業

外出時にヘルパーや車両を使った支援を行います。

▼日中一時支援事業

家族の不在時や介護負担の軽減のため

め、障がいのある人の日中活動の場を提供します。

※そのほかの事業については市ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

↓問合せ 福祉課 ☎274-8544

国民年金の任意加入制度をご存知ですか？

老齢基礎年金は、20歳から60歳になるまでの40年間保険料を納めなければ、満額の年金を受け取ることができません。保険料の納め忘れなどにより、納付済期間が40年間に満たない場合は、60歳から65歳になるまでの間に国民年金に任意加入して、受け取る年金を増やすことができます。

なお、老齢基礎年金を受給するためには、保険料の納付済期間や保険料の免除期間などが10年以上必要となりますが、この要件を満たしていない場合は、70歳になるまで任意加入することができます。また、海外に在住する日本国籍の人も国民年金に任意加入することができます。

↓問合せ 保険課 ☎274-8545
竜王年金事務所 ☎278-11100

付加年金保険料を納めると、将来受け取る年金を増やせます

定額の保険料に月々400円の付加保険料を納めると、老齢基礎年金に付加年金が上乗せされて受け取ることが出来ます。付加年金は定額のため、物価などに

よって受け取る年金が増額や減額することはありません。2年間受け取ると納めた保険料と同額になるため、大変お得な制度です。

※第一号保険者および任意加入被保険者が利用できます。

↓問合せ 保険課 ☎274-8545
竜王年金事務所 ☎278-11100

令和5年度「れんげ会」のお知らせ

「れんげ会」は障がいのある人たちが、身近な地域で障がい種別に関係なく不安や疑問を相談したり、楽しみながら交流を深める会です。お気軽にご参加ください。

日時・場所

6月24日(土) 午後1時30分～

玉穂生涯学習館

12月16日(土) 午後1時30分～

玉穂総合会館

内容 軽スポーツ、お話し会など

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人程度(先着)

※事前に申し込みが必要です。

↓申込み・問合せ 障がい者相談支援センター「穂のか」 ☎274-11100
☎274-1103

介護保険料の催告書を送りました

介護保険料の納め方は、必ず年金からの天引きになるわけではなく、納付書(または口座振替)で納めていただく場合があります。

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

※感染症の流行など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。

5月下旬に、令和4年度以前に未納がある人を対象に催告書を郵送しました。お手元に届いた人は、未納となつている介護保険料の年度、納期、金額などを確認して、期限までに納付してください。

↓問合せ 長寿推進課

☎274-8556

いきいき倶楽部

まごころ学園 第2回学習会 「豊富郷土資料館見学会」

豊富郷土資料館を見学し、懐かしい昔のおもちゃなどに触れながら、当時を振り返ります。みなさんで昔の思い出を語り合ってみませんか。

日時 6月27日(火)

午後1時30分～3時

場所 豊富郷土資料館

対象・定員 まごころ学園生徒
30人(先着)

申込期限 6月21日(水)まで

※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。

※まごころ学園は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

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」」



「共生社会」の実現のために

すべての命は同じように大切に、かけがえないものです。誰もが互いに人格と個性を尊重し、その人らしさを認め合つことで共に生きる社会(共生社会)の実現に繋がります。「障害者差別解消法」では、「不当な差別的取り扱い」を禁止し、「合理的配慮」を行うことなどを通じて「共生社会」の実現を目指しています。

▼不当な差別的取り扱いの禁止

正当な理由がなく、障がいを理由として差別することを禁止します。

▼合理的な配慮の提供

障がいのある人から、何らかの配慮を必要とする意思表示があったときに、負担が重過ぎない範囲で対応することです。

お互いに理解し合つて、暮らしやすい地域を目指しましょう。

↓問合せ 福祉課

☎274-8544

みなさんの健康



「葛根湯(かっこんとう)」雑談

山梨大学医学部 血液・腫瘍内科 准教授 田中勝

「葛根湯」という漢方薬を聞いたことがある人は多いのではないのでしょうか。一般的にはかぜ薬として知られています。桂皮(けいひ)、芍薬(しゃくやく)、甘草(かんそう)、大棗(たいそう)、生姜(しょうきょう)、麻黄(まおう)、葛根(かっこん)という7つの生薬からなるお薬です。

西洋薬では、かぜのどの時期においても処方されるお薬は同じことが多いですが、漢方薬は罹つてからの時期やその人の体格や年齢、症状によって処方薬が異なります。葛根湯は、体格が比較的がっちりしていて、かぜの初期で汗が出ていない人に最も良く効く漢方薬です。かぜに罹つてからの日数が長いほど効きにくくなります。また、関節痛が比較的強く高熱があるようながっちりタイプのかぜの初期には、麻黄湯(まおうとう)という薬がより適切です。その後、じわーっと汗が出てきたら柴胡桂枝湯(さいこけいしとう)というお薬にバトンタッチします。ただし、生薬の麻黄は交感神経刺激作用のあるエフェドリンが含まれており、あまり虚弱な人が内服するとムカムカ、ドキドキする副作用が出ます。そんな人には麻黄の量の少ない麻黄附子細辛湯(まおうぶしさいしんとう)や麻黄が入っていない

い香蘇散(こうそさん)で対処します。そのほかにも、かぜに使う漢方薬はたくさんあります。

前述した通り、葛根湯には生薬の葛根(クズの根)が入っており、鎮痛効果も発揮します。これを利用して発熱のないときの使い方として、肩こり(寝違え、むち打ち症を含む)、頭痛、三叉神経痛、腰痛、五十肩などに使われることがあります。また、乳汁分泌促進作用があり、産後の乳汁分泌不足に応用されることもあります。

漢方を専門とする先生方は、これまでお話してきたような症状、体格、年齢などだけではなく、舌を見たり(舌診)、脈をとったり(脈診)、お腹を触ったりして(腹診)、その患者さんに最も適切と考えられる漢方薬をチョイスしています。いわばこれらの診察で打率を挙げるといったところでしょうか。

今から約1800年も前の中国において葛根湯は作られました。落語の「葛根湯医者」は有名ですが、江戸時代を経て現代にいたつてもなお処方され続ける、ちよつと不思議なお薬を紹介させていただきます。

企画 一般財団法人 里仁会

4/2 (日)



浦安の舞が奉納されました

～今福地区～



子孫繁栄・五穀豊穡を祈念します

今福地区の大興神社で、子孫繁栄、五穀豊穡を祈念して、伝統行事の巫女神楽「浦安の舞」が奉納されました。

毎年、地域の人が見守る中、代々引き継がれた舞を子どもたちが披露します。子どもたちは緊張しながらも、無事に奉納を終えると、安堵の笑顔が見られました。秋の祭事にはもっと上手に舞を披露したいと言っていました。



緊張しつつも立派に舞を奉納しました

中沢正隆博士が日本国際賞を受賞

～東京・帝国ホテル～

4/13 (木)



写真提供：(公財)国際科学技術財団
授賞式の様子

中央市出身の中沢正隆博士(東北大学 卓越教授(DP)・特任教授)が、萩本和男氏(国立研究開発法人情報通信研究機構 主席研究員)とともに、「2023 Japan Prize (日本国際賞)」を共同受賞されました。

授賞業績は「半導体レーザー励起光増幅器の開発を中心とする光ファイバ網の長距離大容量化への顕著な貢献」です。現代社会において、必要不可欠なグローバルなインターネット社会を支える根幹技術である「長距離・大容量光データ通信」の発展に貢献されました。

この日は東京都・帝国ホテルで授賞式が行われ、賞状や賞牌などが授与されました。中沢博士、Japan Prize受賞の快挙、本当におめでとうございます。

4/15 (土)



子育て支援センター 1周年

～子育て支援センター～



スペシャルゲストのともちゅうと写真撮影

子育て支援センター1周年を記念して「オープン1周年記念イベント」が開催されました。

1周年を記念して愛称を募集し、応募総数164通の中から「しん☆ちび」に決まりました。

参加者はイベントブースやステージで工作をしたり歌を歌ったり、楽しんでいました。



名付け親となった人に望月市長からの記念品の贈呈

ママさんバレーチーム大活躍!

～小瀬スポーツ公園体育館～

4/19 (水)



1部優勝「田富北」のみなさん

市内で活動するママさんバレーボールチームが快挙を達成しました。

第50回会長杯・第46回コカ・コーラボトラーズジャパンカップ山梨県ママさんバレーボール大会1部で「田富北」が9大会ぶりの優勝、同大会ことぶきの部で「たとみ」が準優勝を飾りました。

両チームのみなさん、おめでとうございます。さらなる活躍を期待しています。



ことぶきの部準優勝「たとみ」のみなさん

