

※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。

がんばれ子育て

10月は児童手当の支払い月です

10月10日(火)に6月分から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。

なお、令和4年10月の支払いから新たに所得上限が設けられたので、それを超える場合は児童手当は支給されませんのでご注意ください。

※入金される時間帯は、金融機関により異なります。

↓問合せ 子育て支援課

☎274-8557

パパママ学級・育児学級(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。

▼マタニティーヨガと母乳教室
(パパママ学級)

日時 11月11日(土)午前9時30分～受付

午前9時45分～正午

場所 玉穂勤労健康管理センター

内容 助産師によるマタニティーヨガ、母乳の話など

▼赤ちゃんとふれあい体験

(パパママ学級)

日時 10月31日(火)午前9時45分～受付

午前10時～11時30分

内容 赤ちゃんの抱っこ体験、ふれあい、参加者交流など

▼離乳食教室(育児学級)

日時 10月31日(火)午前9時45分～受付

午前10時～

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

子育て支援センターイベント

あかちゃんひろば(予約制)

子育て支援センター「しん☆ちび」の多目的ルームを、あかちゃんひろばとして開放します。月齢に関わらず、0歳児と保護者であれば、どなたでも利用することができまます。のんびりとすごしたり、おしゃべりをしたりして、楽しみましょう。

※体重も量れます。

日時 10月19日(木) 午後1時～3時

場所 子育て支援センター「しん☆ちび」

多目的ルーム

対象・定員 0歳児とその保護者

15組(先着)

申込方法 子育て支援センターホームページから申し込みください。

↓申込み・問合せ 子育て支援センター

☎269-8212

プレパパ・プレママ応援事業 「ハローベビー」(予約制)

妊娠期から子育て支援センターは心強い味方です。

子育て支援センターの案内や、参加者同士のおしゃべり会を楽しみませんか。

日時 10月28日(土)

午前10時30分～正午

場所 子育て支援センター「しん☆ちび」

対象・定員 妊婦とパートナー(プレパパ・プレママ) 8組(先着)

申込方法 子育て支援センターホームページまたは電話で申し込みください。

↓申込み・問合せ 子育て支援センター

☎269-8212

乳幼児事故防止教室

中央市愛育会では、消防署から講師を招いて「乳幼児の事故防止と応急手当等」を学ぶ教室を開催します。

日時 10月6日(金)午前9時45分～受付

午前10時～11時30分

場所 玉穂勤労健康管理センター

対象 乳幼児の保護者(両親・祖父母など)

持ち物 筆記用具

※当日は託児も行いません。

↓申込み・問合せ 健康増進課

☎274-8542

出前!里親相談会

里親制度の説明だけでなく、子どもを育てたいという願いや、里親への疑問について個別相談も行っています。事前申し込みは不要です。ぜひご参加ください。

日時 10月21日(土) 午後1時～5時

(受付は午後4時まで)

場所 若草生涯学習センター
(南アルプス市寺部725-1)

↓問合せ 乳児院ひまわり 社会的養育
機関エール里親支援室

☎277-3093

健康ライフ

こころの健康相談

「夜眠れない」「憂鬱ゆううつな気分が続く」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24日(火) 午後1時～5時

保健師電話相談(予約不要)

10月2日(月) 午後1時～4時

↓相談・申込み・問合せ 健康増進課

☎274-8542

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

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

※令和5年9月30日現在で65歳以上の人には、予診票を郵送しました。

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②の人で接種希望者には予診票を発行しますので、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、申請をしてください。

接種期限 令和6年1月31日(水)まで

助成金額 2,000円

※65歳の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。

※生活保護受給者と特定中国残留法人等支援給付受給者は、予防接種費免除券の交付を受けると無料で接種できます。

↓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。

日時 11月17日(金)

場所 玉穂勤労健康管理センター

申込期限 10月27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

姿勢改善教室(予約制)

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16日、11月20日、12月25日、令和6年1月22日、2月19日

すべて月曜日 午後1時30分～3時

場所 玉穂勤労健康管理センター

定員 各回20人(先着)

持ち物 飲み物、タオル、ヨガマットやバスタオルなど(必要な人)

※希望する日をお申し込みください。

↓申込み・問合せ 健康増進課

☎274-8542

健康ウォーキング教室(予約制)

ウォーキングに興味があるけど歩いていない人や基礎から学びたい人などにすすめです。

日時 11月1日、12月6日、令和6年1月10日、2月21日、3月27日

すべて水曜日 午後2時～3時30分

※初回は午後1時15分から栄養教室があります。

場所 田富総合会館

※3月27日は玉穂ふるさとふれあい広場で開催(雨天のときは田富総合会館)

定員 各回30人(先着)

持ち物 飲み物、タオル

※希望する日をお申し込みください。

↓申込み・問合せ 健康増進課

☎274-8542

中央市歯科健康診査受診券について

今年度から歯科健康診査(無料)を実施しています。歯を失う原因である歯周病や虫歯を予防し、噛む力や飲み込む力などの口腔機能を維持することは、歯の健康だけでなく、全身の健康につながります。

対象者には6月に受診券を郵送しています。この機会にぜひ受診してください。

対象 年度末年齢で満40歳、満50歳、満60歳、満70歳になる人

受診期間 12月末まで

費用 無料(歯石の除去、う歯の処置など、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

山梨県歯科健康診査について

山梨県では、若い頃からの口腔健康管理を目的として、20歳と30歳の県民を対象に、無料歯科健康診査を実施しています。

対象 年度末年齢で20歳、30歳の山梨県民

受診期間 11月20日(月)まで

費用 無料

受診方法 希望する歯科医療機関に電話で「20歳・30歳無料歯科健診」と伝えて予約し、受診してください。

↓問合せ 健康増進課

☎274-8542

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から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

重度心身障害者医療費助成受給資格者証は毎年11月に更新となっています。公簿などで受給資格を確認できる場合は更新の手続きは不要ですが、次の人は別途書類の提出が必要となります。

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

・「全国健康保険協会 山梨支部」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

※9月中旬に個別に通知をしていますので内容をご確認の上、書類を提出してください。所得判定の上、受給対象者には10月中旬に受給者証を送付します。所得制限を超え、今年度受給対象外となる人については別途10月中旬に通知します。

↓問合せ 福祉課 ☎274-8544

年金生活者支援給付金の受給漏れはありませんか

年金生活者支援給付金は、公的年金などの収入や所得額が一定基準以下の基礎年金受給者に対して、年金に上乗せして支給する給付金で、高齢年金生活者支援給付金、障害年金生活者支援給付金、遺族年金生活者支援給付金があります。

新たに老齢・障害・遺族基礎年金を受給される人で、給付金の対象となる場合は、あわせて請求手続きをしてください。なお、2年目以降の手続きは、原則不要です。

↓問合せ 保険課 ☎274-8545

竜王年金事務所 ☎278-1100

年金給付金専用ダイヤル

☎0570-0514092

いきいき倶楽部

まごころ学園 芸術鑑賞会 「大正琴」

「大正琴」の美しい音色を聴きませんか。実際に楽器に触れて演奏体験もできます。

日時 10月31日(火) 午後1時30分～

場所 玉穂総合会館

講師 中央市文化協会 大正琴部

対象・定員 まごころ学園生徒

30人(先着)

申込期限 10月25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、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

峡中広域シルバー人材センター 植木せん定作業講習会

講習会を受講し、シルバー人材センターの会員として植木せん定作業をしてみませんか。経験者の人もお待ちしています。

日時 10月24日(火)～26日(木)

午前9時～午後4時

場所・内容

1日目(①座学講習・②実技講習)

①甲斐市竜王北部公民館

(甲斐市篠原2610)

②西八幡公園

(甲斐市西八幡4268-6)

2,3日目(実技講習)

西八幡公園

対象 中央市、甲斐市、昭和町に在住する60歳以上の人(シルバー会員以外も可能)

※必ず3日間参加できる人

定員 10人(先着)

持ち物 作業ができる服装、地下足袋・帽子など、せん定・刈込はさみ、飲み物など

申込受付 10月6日(金)

午前8時30分～

※詳細はお問い合わせください。

↓申込み・問合せ 峡中広域シルバー人材センター

☎279-6626

山梨県シルバー人材センター連合会 講習会のお知らせ

▼調理補助講習

季節の食材を使った調理の基本、栄養バランス、食中毒などの注意点を学びます。

日時 11月21日(火)、22日(水) 全2日間

午前10時～午後4時

場所 甲府市内

対象・定員 シルバー人材センターに入会して就業を希望される人 10人(書類選考により決定)

※事前にシルバー登録が必要です。

申込期限 10月31日(火)まで

▼認知症介助士講習

認知症を正しく理解し、認知症の人への適切な対応方法などを学びます。受講後に「認知症介助士資格認定証」を交付します。

日時 12月1日(金)午前10時～午後4時

場所 甲斐市内

対象・定員 シルバー人材センターに入会して就業を希望される人 15人(書類選考により決定)

※事前にシルバー登録が必要です。

申込期限 11月1日(水)まで

▼介護施設運転講習

介護施設などの運転業務に係わる安全運転・介助技術などを学びます。受講後に「福祉有償運送運転者講習」修了証を交付します。

日時

10月30日(月)午前8時～午後7時30分、
10月31日(火)午前9時～正午

※2日間の講習です。

場所 湯村自動車学校

(甲府市塩部二丁目2-15)

対象・定員 シルバー人材センターに入会して就業を希望される人 15人(書類選考により決定)

※事前にシルバー登録が必要です。

申込期限 10月10日(火)まで

※詳細はお問い合わせください。

↓申込み・問合せ 山梨県シルバー人材センター連合会

☎228-8383

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」

地域における相談支援の中核的な役割を担う基幹相談支援センターとして、中央市と昭和町で共同設置しています。センターは、障がい者手帳の有無にかかわらず、当事者やその家族が地域で安心して暮らせるように、最も身近な相談窓口となっています。相談は無料です。

住所 白井阿原301-5

(中央市役所本館北側)

電話番号 274-11100

FAX 274-11103

センターの役割

- ・ 総合的、専門的な相談支援
 - ・ 地域の支援体制の強化
 - ・ 権利擁護、虐待防止
 - ・ 地域移行、地域定着の促進
 - ・ 地域の相談機関との連携など
- ↓問合せ 福祉課

☎274-8544

みなさんの健康



胃癌の最新治療

日本人は2人に1人が癌(がん)になるといわれています。癌にはさまざまな種類がありますが、胃癌は男性では10人に1人、女性は21人に1人がなるといわれており、大腸癌、肺癌に次いでなりやすい癌です。

◆胃癌手術「開腹、腹腔鏡、ロボット」
胃癌の治療というと手術を思い浮かべる人も多いと思います。胃癌の最も効果的な治療は癌をとりぞくことです。胃癌は癌細胞が粘膜といわれる内側の層から発生し、だんだん根っこが生えるように深く入り込みます。さらに進むと、癌細胞が胃を飛び出して周りのリンパ節や肝臓、肺などに転移を起すようになります。転移の可能性がほぼ0%である極めて浅い胃癌以外は手術の適応となります。手術では、癌のある部分と転移の可能性のある胃の周りのリンパ節をとりぞきます。リンパ節は胃を栄養する血管に沿って数珠状に連なっているのです。ある範囲をまとめてとりますが、しっかりリンパ節をとるためにこの血管も一緒に切除します。そのため、胃癌の手術は血管の

山梨大学医学部附属病院 第一外科講師 河口賀彦

分布上、出口側3分の2の胃をとりぞく方法と胃の全部をとりぞく方法の2種類しかありませんでした。しかし、今では胃を少しでも多く残すことで手術後の体重減少や貧血が抑えられるという報告が多くなされ、胃の入り口をわずかでも残す手術や、胃の入り口のみを切除する手術を行う施設が増加しています。

◆胃癌の抗癌剤治療「ステージ4胃癌への挑戦」
胃癌に対する抗癌剤治療も進化しています。長らく胃癌の抗癌剤は4種類くらいしかありませんでした。しかし、さまざまな新薬が開発され、以前は手術ができないといわれていたステージ4の胃癌に対しても、抗癌剤の効果で手術ができるようになる症例も増えていきます。これらの薬の使い分けや治療は専門施設で行われています。昨年から日本胃癌学会公認の認定施設という仕組みが始まり、全国で306施設が認定され、当院も認定されました。

◆最後に
胃癌治療は最先端の手術や抗癌剤を駆使することにより、根治をめざすべく進化しています。

企画 一般財団法人 里仁会

8/22 (火)

踊るって楽しい！！

～田富小学校体育館～



優しく教えてくれました

田富中央児童館のイベントとして、甲府商業高校のソングリーダー部の生徒たちを招いた交流会が行われました。

子どもたちはソングリーダー部の発表に心躍らせている様子でした。また振付を教えてもらい、一緒に踊り、とても楽しんでいました。



みんなで一緒に、はい！ポーズ！！

お子さんと一緒にエクササイズ！

～子育て支援センター～

8/24 (木)



リズムに合わせてエクササイズ♪

※この記事は中央市のインターンシップに参加した学生が作成したものです。

子育て支援センター「しん☆ちび」のイベント「助産師さんと親子エクササイズ」が開催されました。

0歳から1歳くらいまでの親子を対象に行われ、音楽に合わせてお子さんを抱っこしながらのエクササイズや、ボールを使った運動などが行われました。参加者は、お子さんと一緒にエクササイズを楽しんでいました。



親子で楽しい時間を過ごしていました

8/24 (木)

白熱した「ミニミニ運動会」

～田富すみれ児童館～



勝利を祝って「バンザイ！！」

※この記事は中央市のインターンシップに参加した学生が作成したものです。

すみれ児童館では夏休みのイベント「ミニミニ運動会、パラバルーンで遊ぼう！」が開催され、玉入れや障害物リレーなどの種目や、パラバルーンなどが行われました。

参加した児童からは「楽しかった」という声もあり、みんなで笑い合いながら楽しそうにしている姿が印象的でした。



見事なパラバルーンを披露♪

マスターズ水泳大会での入賞を報告

～中央市役所～

9/19 (火)



大会当日の様子などを語られました

8月に開催された「世界マスターズ水泳選手権」において、松本弘さん(西花輪第1)が競泳男子50m自由形と100m自由形(85～89歳区分)に出場し、2位に入賞されました。さらに、9月に開催された「ジャパンマスターズ2023(日本マスターズ水泳選手権)」では、同2種目に出場し、見事優勝されました。

この日は、市役所を訪れ、望月市長に競技結果などを報告していただきました。



上：世界マスターズ水泳 下：ジャパンマスターズ2023 メダルと賞状を見せていただきました