

※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

11月は児童扶養手当の支給月です

11月10日(金)に、9月、10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、通帳をご確認ください。

※「児童扶養手当」とは、ひとり親家庭などを対象に支給される手当です。

↓問合せ 子育て支援課

☎274-8557

### パパママ学級 ウェルカムベビー②(申込制)

日時 12月7日(木)午後6時45分～受付  
午後7時～9時

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

※11月の予定は、広報折込の「保健事業のお知らせ」をご覧ください。

↓申込み・問合せ 健康増進課

☎274-8542

### 令和6年度の放課後児童クラブ (学童保育)の利用手続きについて

放課後児童クラブは、小学校終了後の放課後、保護者が就労などのため家にいない児童に適切な遊びや生活の場を提供して、健全な育成を行うものです。

現在利用している人は、各放課後児童クラブより申込書を配布します。

新規または長期休暇のみ申し込みを希望する人を対象に、次のとおり申込書を配布します。

▼申込書の配布

配布開始日 11月15日(水)

配布場所 各放課後児童クラブ実施場所、子育て支援課、市ホームページ

▼申込の受付

受付期間 12月12日(火)～15日(金)

受付場所 子育て支援課

※申し込みには、勤務先などに記入をしてもらう「就労証明書」が必要です。書類に不備がある場合は受け付けができませんので、早めの準備をお願いします。

↓問合せ 子育て支援課

☎274-8557

### 子育てボランティア養成講座 (申込制)

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、次の養成講座の受講が必要です。

日時 12月7日(木)、14日(木)

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しん☆ちび

定員 5人(先着)

持ち物 室内履き、昼食

申込期限 12月5日(火)まで

↓申込み・問合せ 子育て支援センター

☎269-8212

### あそびのおけいこ(申込制)

音楽やからだを使った遊びを通して、親子で一緒に自分の命は自分で守る方法を学びます。

日時 11月21日(火)

午前10時30分～11時30分

場所 子育て支援センターしん☆ちび

講師 渡辺 光美氏(リズムムオブラブ主宰・健康安全郷育アドバイザー)

対象・定員 歩けるお子さん～未就学児 10人(先着)

参加料 500円

申込期間 11月20日(月)まで

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

↓問合せ 子育て支援センター

☎269-8212

### 入園あれこれおしゃべり会 (申込制)

来年入園を予定している親子のためのおしゃべり会を開催します。

入園に向けてどんな準備をしたらいいのか、心配なことやほかの親子に聞いて

みたいことなど、みんなで情報交換をしませんか。

日時 11月29日(水)

午後1時30分～2時30分

場所 子育て支援センターしん☆ちび

対象・定員 来年入園を予定している親子 8組(先着)

申込期限 11月28日(火)まで

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

↓問合せ 子育て支援センター

☎269-8212

## 健康ライフ

### 救急電話相談窓口「#7119」が始まりました

10月2日(月)から、救急車を呼ぶべきか迷った場合の救急電話相談窓口が始まりました。

この相談窓口では、医師や看護師が容体などを聞き取り、救急要請の必要性を判断し、必要に応じて119番通報をするように案内します。救急要請が不要な場合でも、心電図の取付や診療科目の紹介などを案内します。

救急安心センターやまなし

電話番号 #7119

↓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

※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。

### 「11月の健康相談」

「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、医療にかかっている人を優先します。

#### カウンセラー面談(要予約)

11月13日(月) 午後1時～5時

#### 保健師電話相談(予約不要)

11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

### 乳がん検診無料クーポン券をまだ使用していない人へ

乳がん検診無料クーポン券をお持ちで、まだ受診していない人は人間ドック受診時のほか、人間ドック契約医療機関においても受診することができます。

#### クーポン使用期限

令和6年1月31日まで

↓問合せ 健康増進課

☎274-8542

### ヘルシー栄養教室(申込制)

「からだに良い食事がわからない」「気をつけているのに太る」と悩むことはありませんか。健康な食事はお肌を整え、アンチエイジングにつながります。一緒に理想的な食事を考えてみませんか。

日時 12月7日(木) 午前9時～正午

場所 玉穂総合会館

定員 15人(先着)

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

持ち物 エプロン、三角巾(バンダナ)、手拭きタオル、室内履き、筆記用具

申込期限 11月24日(金)まで

↓申込み・問合せ 健康増進課

☎274-8542

## 充実ふくし

### 認知症で困ったら電話で相談を

悩み、つらさを抱え込まないで、認知症コールセンターの相談員に電話で相談してみませんか。認知症介護経験者や専門員が、認知症の本人や介護されている家族のさまざまな相談に応じます。秘密は厳守、相談は無料です。

※若年性認知症の相談も受け付けます。

電話相談日時 平日午後1時～5時

※月・水曜日は介護経験者、火・木・金曜日は専門員が相談に応じます。

※土・日・祝日・年末年始(12月29日～翌年1月3日)は休みです。

↓相談・問合せ 山梨県認知症コールセンター

☎254-7711

## いきいき倶楽部

### 高齢者体力測定参加者募集

山梨大学看護学生による高齢者体力測定を実施します。自分の身体の状態を知る

良い機会ですので、ぜひご参加ください。

日時 11月17日(金)

午前9時30分～11時30分

場所 田富総合会館

申込期限 11月13日(月)まで

↓申込み・問合せ 地域包括支援センター

☎274-8558

### まごころ学園「火災予防と防災意識を高める学習会」(申込制)

日頃の備え、実際に起きたときにどう行動すればよいのかを甲府地区消防本部予防課から講師を迎えて学びます。

日時 11月21日(火)

午後1時30分～3時

場所 玉穂生涯学習館

対象 まごころ学園生徒

申込期限 11月15日(水)まで

※送迎バスを運行します。駐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

### シルバー人材センター連合会「介護補助入門講習」

介護に関する基本的な知識と技術を学びます。受講後に山梨県知事認定の「介護入門的研修」修了証を交付します。

日時 12月12日(火)～15日(金)

午前9時30分～午後4時

※4日間の受講が必要です。

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する人 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 11月20日(月)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

### 峡中広域シルバー人材センター健康教室・グラウンドゴルフ大会

シルバー事業の普及啓発と高齢者の健康維持および地域の交流を深めることを目的に、健康体操教室およびグラウンドゴルフ大会を開催します。

日時 11月29日(水)午前8時30分～受付

午前9時～正午

場所 甲斐市双葉スポーツ公園(甲斐市若森2732)

※小雨決行。雨天の場合は、甲斐市敷島体育館(甲斐市島上条2294)で開催します。

対象・定員 中央市、甲斐市、昭和町に在住する60歳以上の人 190人(先着)

参加料 500円

申込期間 11月8日(水)午前8時30分～

※定員になり次第、受け付けを終了します。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

# 手とて

「つながるひろがる支援の「輪」」



## 自立支援医療(更生医療)制度

自立支援医療(更生医療)とは、身体の機能障がいや軽減または改善するなど、確実な治療効果が期待できる手術などの医療費について自己負担額を軽減する公的負担医療制度です。

**対象** 18歳以上で身体障害者手帳を所持し、手術などの治療により確実に身体機能の改善、維持などの効果が見込まれる人

※身体障害者手帳は、同時申請が可能  
**対象となる医療(例)**

- ・ 腎臓機能障害による腎移植術や人工透析療法など
  - ・ 肝機能障害による肝臓移植術など
  - ・ 心臓機能障害による弁形成術など
- ※県の指定医療機関で受ける医療であること、また、治療を受ける前に申請が必要になります。
- ※詳細はお問い合わせください。
- ↓問合せ 福祉課

☎274-8544



## 山梨の「心不全バスター」をめざして

### 山梨大学ハートチームの挑戦

山梨大学医学部附属病院 第2外科 講師 加賀重亜喜

#### 【心不全パニック】

新型コロナウイルス感染症でよく聞くようになった「パニック」。感染症が世界中で爆発的に流行することを意味していますが、日本国内では心不全の患者数がパニックのようにさらに増加し続けることが懸念されています。

#### 【心不全とは】

心臓が全身に血液を送り出すポンプの役目を果たせない状況を心不全といえます。心不全の原因はさまざま、あらゆる心臓の病気が最終的に心不全の状態になるといわれています。治療をしなければ悪化をたどり、生命を縮める怖い病気です。心不全患者さんの7割超が75歳以上で、超高齢社会の日本では今後、高齢の心不全患者さんが大幅に増加する「心不全パニック」が予想されています。

#### 【心不全の症状は?】

疲れやすくなる、動悸がする、息切れがする、足や顔などにむくみが出る、夜間に息苦しくて目をさますなどがあります。

#### 【心不全の原因の一つの心臓弁膜症とは】

心臓弁膜症は、心臓にある「弁」がうまく働かない病気です。弁の異常には、弁の開きが悪く血液が流れにくい「狭窄

症」と、弁の閉じが悪く逆流する「閉鎖不全症」があります。成人の心臓弁膜症のなかでも患者さんが多いのが大動脈弁狭窄症と僧帽弁閉鎖不全症です。

#### 【「ザツザツ」と雑音】

大動脈弁狭窄症や僧帽弁閉鎖不全症などの心臓弁膜症は「ザツザツ」という雑音が聴診器で聞こえます。そうした異常な音が聞こえたら、循環器科のある病院を紹介してもらいましょう。

#### 【年だと諦めないで】

心臓弁膜症は重症になると、外科的手術が勧められます。しかし、手術は開胸して、一度心臓を止めて行なうようなもので、高齢者にはリスクが高くなります。以前は多くの高齢者がこの病気に悩まされ「年だから」という理由で手術を諦めていました。細い管(カテーテル)を用いる「経カテーテル大動脈弁植込込み術(TAVI)」や「経カテーテル僧帽弁修復術(MitraClip)」マイトラクリップ」と呼ばれる最新の弁膜症治療は、体への負担が非常に少なく高齢の患者さんにも安心して提供できます。山梨大学医学部附属病院ではいずれの治療も可能です。

#### 【手術翌日から歩行】

TAVIは、人工弁を圧縮して、足の

付け根の動脈から心臓まで進め、人工弁は患者の弁を押し広げ、機能し始めます。まさに一瞬にして弁が生まれ変わります。手術は1時間程度で、翌日から歩けます。入院日数も1週間。「苦しかった症状がこんなにも簡単に楽になった」と喜ぶ多くの患者さんの声を聞かせていただいています。

#### 【6年足らずで260例に到達】

TAVIは既に国内で2万人を超える患者さんに安全に施されています。当院でも、本年10月までに最高齢96歳を含む260例の患者さんに治療し、すべての患者さんで治療に成功しています。

#### 【山梨の「心不全バスター」として】

超高齢社会にとって、心不全は生活の質を脅かす大敵となります。当院は、多職種の医療スタッフで構成した「ハートチーム」で、山梨の心不全バスターとなるべく、心不全治療に力を注いでいます。からだへの負担を減らすことを追求した弁膜症治療をこれからも積極的に行うことで、山梨の健康寿命の延伸に貢献したいと考えています。

企画 一般財団法人 里仁会

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