

# がんばれ子育て

## 期限間近！予防接種をお忘れなく

子どもを感染症から守るために予防接種は非常に大切です。今年度の各予防接種の対象者で、まだ接種していない人は期限までに接種してください。接種期限を過ぎて接種した場合は、全額自己負担になりますのでご注意ください。

対象者には予診票を送付してあります。紛失した人は母子健康手帳を持参のうえ、健康増進課にお越しください。

### ▼麻しん風しん混合2期

対象 年長児（平成29年4月2日～平成30年4月1日生まれ）  
接種期限 3月末まで

### ▼2種混合

対象 小学校6年生（平成23年4月2日～平成24年4月1日生まれ）  
接種期限 3月末まで

↓問合せ 健康増進課

☎274-8542

## パパママ学級（申込制）

※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。

### ▼ウエルカムベビー②

日時 3月10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

↓申込み・問合せ 健康増進課

☎274-8542

## 3月は児童扶養手当の支給月です

3月11日（月）に1月、2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

## 中央市立田富第二保育園・第三保育園の一時統合について

新たな統合保育園建設を目的に、4月から田富第二保育園と田富第三保育園を一時統合し、田富第二保育園で保育を実施します。

今後は、田富第二保育園園舎の解体を行い、新たな統合保育園建設を進めていきます。

引き続き、ご理解とご協力をお願いします。

↓問合せ 子育て支援課

☎274-8557

## みかさこども園 2歳児ルーム「ピスチーナ」

親子で楽しむ「あそびの広場」です。入園前のお子さんもお母さんも友達づくりをしませんか。

年間日程・時間 5月～翌年2月

毎週火・木曜日のみずれか

午前10時～11時30分

費用 月額3,000円

説明会 3月12日（火） 午前10時～

※説明会では5月から開催する各種子育て支援活動の案内も行います。また、入会は年間を通して随時できます。

↓申込み・問合せ みかさこども園

☎273-6386

# 健康ライフ

## 各種健診の案内と希望調査

令和6年度の特定健診、人間ドック、がん検診などの健康診断の申し込みは、4月中旬に郵送される「各種健診（人間ドック含む）のご案内と希望調査」でお知らせします。

年齢や加入医療保険によって受けられる健診が異なりますので、案内を確認して4月30日（火）までに必ず返送してください。この調査票を返送しないと健診を受けることができませんので、ご注意ください。

※希望調査が届かない場合は、締め切り前に必ずお問い合わせください。

### ▼人間ドック受診希望者へ

希望者は、4月30日（火）の締め切り前に必ず「各種健診のご案内と希望調査」を送るか、健康増進課または玉穂・豊富支所で申し込みをしてください。

※締め切り以降の申し込みは一切受け付けできませんので、ご注意ください。

↓問合せ 健康増進課

☎274-8542

## 高齢者肺炎球菌感染症予防接種

令和6年度から満65歳の人のみ対象となり、満70歳から満100歳の人への助成は今年度が最後となります。

接種を希望する人は、期限までに接種しましょう。

### 対象

①令和6年3月31日までに満65歳、満70歳、満75歳、満80歳、満85歳、満90歳、満95歳、満100歳になる人

②接種日に60歳から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に該当し、接種を希望する人は、健康増進課へ障害者手帳または医師の意見書を持参し、予診票をお受け取りください。

※過去に肺炎球菌感染症の予防接種を受けたことがある人は対象外です。

助成金額 5,000円  
接種期限 3月末まで

※生活保護受給者、特定中国残留邦人等支援給付受給者は無料で接種することができません。詳細はお問い合わせください。

↓問合せ 健康増進課  
☎274-8542

### 3月は自殺対策強化月間、 3月1日は「山梨いのちの日」です

3月は就職や転勤、転居など生活環境が大きく変動する時期であり、自殺者数が増加する傾向があります。

自殺の多くは、さまざまな悩みや問題を一人で抱えるうちに心理的に追い込まれていくことで起こるとされており、だれでも当事者になりうる身近な問題です。

人はだれかと話をすることで気持ちがお楽になります。また、解決の糸口が見つかるかもしれません。ひとりで悩まず、まずは相談から始めてみませんか。

#### ▼こころの健康相談統一ダイヤル

(24時間対応(平日正午～午後1時を除く))  
☎0570-064-556

#### ▼よりせいホットライン(24時間対応)

☎0120-279-338

#### ▼こころの健康相談

市では、毎月「こころの健康相談会」を実施しています。「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)

3月11日(月) 午後1時～5時  
保健師電話相談(予約不要)  
3月4日(月) 午後1時～4時

↓相談・申込み・問合せ 健康増進課  
☎274-8542

## 充実ふくし

### 中央市重度心身障害者(児)等 タクシー利用料金助成について

通常の交通機関の利用が困難な重度心身障がい者(児)等を対象に、タクシー利用料金の一部を助成しています。

対象の人で令和6年度のタクシー券の交付を希望する場合は、福祉課または玉穂・豊富支所で申請をしてください。

#### 対象

- ・身体障害者手帳交付者で肢体不自由および視覚障がいの等級が1級・2級の人、聴覚障がいの等級が2級の人、じん臓機能障がいの等級が1級の人のうち人工透析を受けている人
- ・療育手帳の障がいの程度がA1・A2・A3の人
- ・精神障害者保健福祉手帳交付者で等級が1級・2級の人

・中央市寝たきり高齢者・認知症高齢者介護慰労金の支給を受けている人に介護されている人で、所得税非課税世帯の人

#### ※社会福祉施設および介護保険施設の入所者、自動車税・軽自動車税の減免を受けている人、自動車燃料費助成を受けている人は対象になりません。

#### 助成額

タクシー券を年間36枚(交付決定月から年度末3月までの月数×3枚)交付します。乗車1回につきタクシー券1枚710円までの助成を行います。710円を超えた分は自己負担となります。

#### 申請場所

福祉課、玉穂・豊富支所  
↓問合せ 福祉課 ☎274-8544

#### 国民年金 学生納付特例制度

20歳以上の学生で本人の所得が一定額以下の場合、在学期間中の国民年金保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」を利用することができます。

#### 承認期間

4月～翌年3月  
※次の年度も在学予定である場合は、3月中に郵送される継続申請のハガキに必要事項を記入し、返送すると継続して納付特例を受けられます。期間内にハガキを返送しないと、再度申請が必要になります。

#### 対象

学校教育法に規定する大学(院)、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校、各種学校(修業年限1年以上)、一部の海外大学の日本分校に在

学する人

※夜間、定時制、通信制過程も含まれます。

↓問合せ 保険課 ☎274-8545  
竜王年金事務所 ☎278-1100

## いきいき倶楽部

### まごころ学園「春の音楽会」 (玉穂生涯学習館共催事業)

甲府地区消防音楽隊と中国の伝統的な楽器である二胡の演奏を聴きながら、音楽に親しみませんか。

日時 3月19日(火)  
午後1時30分～3時

場所 玉穂生涯学習館

出演 第1部 甲府地区消防音楽隊

第2部 中央市文化協会二胡の会  
定員 180名(市内外の一般参加者を含む)

申込期限 3月13日(水)まで

※まごころ学園生はバスが利用できません。バスを利用する人は、右記の申込期限までに生涯教育課へ申し込みをしてください。

※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。詳細はお問い合わせください。

#### ↓申込み・問合せ

生涯教育課(まごころ学園)  
☎274-8522  
玉穂生涯学習館 ☎230-7300

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

### シルバー人材センター 会員募集

シルバー人材センターは、高齢者にふさわしい仕事を家庭・企業・公共団体などから引き受け、高齢者に就業の機会を提供し、地域の発展に寄与することを目的として運営している公益的な団体です。

▼センターで働くには会員登録が必要です  
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  
年会費 2,000円

▼入会説明会  
日時 毎月第2・第4水曜日  
午後1時30分～

(祝日の場合は翌日)  
場所 峡中広域シルバー人材センター  
(甲斐市篠原2644-3)

持ち物 筆記用具  
※説明会に参加する場合は、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、植木の剪定
- ・家事サービス(洗濯、掃除、買い物など)
- ・襖、障子、網戸の張り替え
- ・屋内、屋外清掃

※そのほかのことでも、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。

↓申込み・問合せ (公社)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」」



### 手話を学びませんか?

「手話」は言語です。耳の聞こえない人が音声を使って会話するのと同じように、手話は手指や体の動き、表情などを使って視覚的に表現する「目で見える言語」です。

聴覚障がい者は、耳が聞こえなかつたり、声を出して話すことが難しかったりするため、何かを伝えるときは目で見てわかる方法を使う必要があります。手話は、手の形や動きによってさまざまな意味を表すことができるため、聴覚障がい者にとって大切なコミュニケーションの輪を広げる役割をしています。市では毎年、「手話奉仕員養成講座」を開催しています。興味をお持ちの人は、ぜひご参加ください。※受講料は無料、テキスト代は実費となります。

↓問合せ 福祉課 ☎274-8544

## みなさんの健康



### 女性特有の悩み、些細なことでも産婦人科で相談を!

山梨大学医学部附属病院 産婦人科 平井聡美

みなさんは女性に産まれて、今まで「何か」を諦めてきませんでしたか?  
「旅行なのに生理がぶつかって温泉に入れないかった」  
「大事な試合中、経血漏れが気になって集中できなかった」

私も、試験に集中できなくても我慢するものだと思って過ごしてきました。私にとっての「何か」は、旅行や受験など10代から20代の自分が連想されます。みなさんにとって「何か」は何でしょうか。

女性はエストロゲンという女性ホルモンの波にずっと揺られながら過ごしています。一生の中でもエストロゲンの上昇により初経が起き、低下すると閉経となり、月経が起きていく性成熟期は毎月という単位でエストロゲンは変動しています。もちろんそれは正常な変動なのですが、月経があることにより月経前に気持ち落ち着かない、いわゆるPMSや、腹痛などの症状により日常生活に支障がでる月経困難症などの症状に悩まされているのです。多産であった昔の女性は一生に経験する月経は約50回といわれていますが、現在の女性は初経も早くお産をしない人も多いので、450から500回ほど月経があるとされています。現代を生きる女性も十分にすごいのです。ただエストロゲンは悪者、というわけではなくて、子宮内膜への作

用や骨量の増加などに関与していて、とても大切なホルモンです。医療の力でコントロールすることで、快適に過ごせるような手助けは可能です。ありがたいことに、女性アスリートのみなさんに外来にお越しいただくことが増えたのですが、アスリートにももちろん月経はあります。月経の悩みのせいでベストを出せない、どうにかしたい、思っているも指導者に相談できずに困っている人もたくさんいらっしゃると思います。

また、アスリートが陥りやすい症状として、無月経もあります。運動量が多く消費エネルギーに摂取エネルギーが追いついていないといった場合に、脳が指令をだして月経をとめてしまうのです。前述したエストロゲンが低下してしまうため、骨粗鬆症などに繋がることがあります。さらに、筋力の低下、免疫力の低下などにも関与するといわれており、頑張っているはずなのにパフォーマンスが下がるといった悲しい結果になってしまうこともあります。

月経があることによる諸症状、月経がないことによる諸症状、どちらも女性にとって生活の質を下げってしまうとても重要な問題です。アスリートの皆さんのみならず、悩んでいる多くの女性の力になれば幸いです。

企画 一般財団法人 里仁会

1/13 (土)

## プラネタリウムがやってきた！

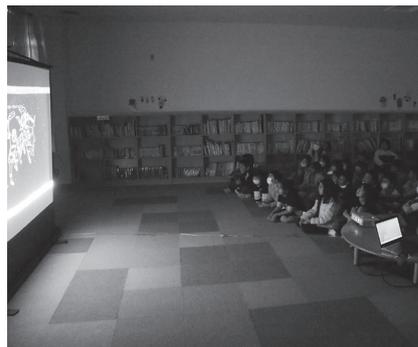
～れんげ児童館～



市職員による読み聞かせに耳を傾けていました

小学生に読書の楽しさを知ってもらうために、星に関する本の読み聞かせ会が開催されました。

市の若手職員による読み聞かせのほか、星に関連して移動式プラネタリウムによる星空観賞も行われました。星空が映し出されると、子どもたちは大興奮。間近でみるプラネタリウムを楽しんでいました。



講師による星座の解説も行われました

## 行政相談出前教室

～田富小学校・田富南小学校～



国や県、市の仕事について学びました

山梨行政監視行政相談センターの職員と中央市担当の行政相談委員による行政相談出前教室が、6年生を対象に行われました。小学生にとってはまだ馴染みの薄い行政のことや行政相談の制度、委員の仕事などを、クイズや過去の改善事例を通して学びました。普段はあまり意識しない日常生活と行政との関わりを知る良い機会となりました。

1/19 (金)、23 (火)



○×クイズなどで楽しく授業が行われました

1/23 (火)～29 (月)

## 被災地に職員を派遣しました

～石川県・珠洲市～



望月市長から激励を受け、現地に向かいました

市では、令和6年能登半島地震の被災地支援のため、1月23日から29日まで石川県珠洲市に職員2人を派遣しました。現地では、支援物資の管理などの業務を行いました。

また、派遣から戻った職員による報告会が2月6日に行われ、被災地の状況や支援活動の内容などを報告しました。



市役所で行われた報告会の様子です

## 銀世界に笑顔が舞う

～長野県・爺ガ岳スキー場～

2/11 (日・祝)



スキーの基本から学びました

今年もスキー・スノーボード教室が開催されました。

初めてスキーをする人が多い中、コーチに教えてもらいながらみなさん上手に滑っていました。最初は怖がっていた子もみるみる上達して、午後には一人で滑ることができるようになり、楽しそうな笑顔が印象的でした。



スキーを楽しんでいる様子でした