

# がんばれ子育て

児童扶養手当を受給している人へ

令和6年4月分からの児童扶養手当月額が変わります。全国消費者物価指数が前年比プラス3.2%になったことに伴い、児童扶養手当額も3.2%引き上げます。

## 児童扶養手当月額(令和6年4月分から)

※( )内は前年度からの増減額

	全部支給額	一部支給額
第1子	4万5,500円 (+1,360円)	4万5,490円 ~1万740円 (+1,360円 ~+330円)
第2子 加算額	1万750円 (+330円)	1万740円 ~5,380円 (+330円~+170円)
第3子以降 加算額	6,450円 (+200円)	6,440円 ~3,230円 (+200円~+100円)

↓問合せ 子育て支援課

☎274-8557

## 国民年金保険料の産前産後期間の免除制度

第1号被保険者が出産した際に、出産前後の国民年金保険料が免除されます。対象 国民年金第1号被保険者で、出産日が平成31年2月1日以降の人

※出産とは「妊娠85日(4か月)以上の出産」のことで、死産・流産・早産を含む  
免除期間 出産予定日または出産月の前月から4か月間  
※多胎妊娠は、出産予定日または出産月の3か月前から6か月間

届出時期 出産予定日の6か月前から

↓問合せ 保険課 ☎274-8545

電王年金事務所 ☎278-1100

## 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①(パパママ学級)

日時 4月25日(木)午後6時45分~受付  
午後7時~8時30分

内容 歯の話、虫歯リスク検査、食事の話、妊婦疑似体験など

▼マタニティーヨガと母乳教室(パパママ学級)

日時 5月11日(土)午前9時30分~受付  
午前9時45分~正午

内容 助産師によるマタニティーヨガ、母乳の話など

▼離乳食教室(育児学級)

日時 4月26日(金)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)

※当日は、パパママ学級の赤ちゃんとのふれあい体験と同時に開催の予定です。基本的には託児はありませんが、教室の中で赤ちゃんを抱っこさせていただく場合がございますので、ご協力ください。

↓申込み・問合せ 健康増進課 ☎274-8542

## ひとり親家庭等就労支援

①パソコン講座

日時 5月12日~7月28日

毎週日曜日(ワード講座6回、Excel講座6回)

午前9時~正午

場所 株式会社システムインナカゴミ

(山之神通団地2-7-9)

対象・定員 県内在住の母子家庭の母、父子家庭の父、寡婦 各10人

※費用は無料、無料の託児あり。

※両講座受講可能です。また、応募者多数の場合は抽選となります。

②介護職員初任者研修

申込期限 4月12日(金)まで

日時 6月1日~12月7日までの土曜日(全24回)

午前9時30分~午後4時30分

場所 山梨県母子・父子福祉センター

(甲府市朝日四丁目5-21)

# 健康ライフ

## 各種健診と希望調査

特定健診、人間ドック、がん検診などの各種健診の申し込みは、4月中旬に健診受診対象の世帯に郵送する「各種健診ご案内」と希望調査申込書」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、内容を確認して4月30日(火)までに希望調査申込書を必ず返送してください。期限までに返送がないと健診を受けられませんので、ご注意ください。

※希望調査票は、世帯ごと1通(世帯構成人数によっては2通)、送られます。

※「各種健診(人間ドック含む)」ご案内と希望調査申込書」が届かない場合は、4月30日(火)までにお問い合わせください。

▼子宮がん検診(頸部)希望者

希望調査申込書を期限までに返送してください。6月に受診票を郵送します。

### ▼人間ドック受診希望者

希望調査申込書を期限までに返送するか、健康増進課、玉穂・豊富支所へ直接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。

※人間ドックにおける子宮がん検診は公費助成対象外(有料)です。ただし、市が発行する「子宮がん検診(頸部)受診票」を使用し、指定医療機関(山梨県産婦人科医会加入指定医療機関)で受診する場合は、公費助成の対象です。

### ▼子宮頸がん・乳がん検診無料クーポン券の配布について

がん検診受診率向上のため、個別の受診勧奨を行います。対象者には、5月頃に「がん検診無料クーポン券」を郵送しますので、早めに受診してください。

### 対象 子宮頸がん検診

令和6年4月1日現在で20歳の女性

乳がん検診  
令和6年4月1日現在で40歳の女性  
※有効期限は令和7年1月末です。詳細は通知でご確認ください。

↓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年度より対象者が変更となります。対象者は期限までに接種しましょう。

対象 ①65歳の人

②接種日に60歳〜65歳未満で心臓、腎臓、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がある人(障害者手帳1級相当)

※対象①の人には誕生日を迎える前に予診票を郵送します。

※対象②の人で接種を希望する人は、健康増進課へ障害者手帳もしくは医師の意見書を持参して予診票をお受け取りください。

助成金額 5,000円  
※対象者のうち、生活保護受給者は無料で接種することができませんので、接種前に健康増進課で予防接種費免除券の交付を受けてください。

↓問合せ 健康増進課  
☎274-8542

### 風しんの抗体検査および予防接種はお済みですか

市では、風しんの抗体検査および予防接種を無料で実施しています。対象者で、まだ検査などを受検していない人には4月中にクーポン券を郵送しますので、助成期限までに受検しましょう。

対象 昭和37年4月2日〜昭和54年4月1日生まれの男性

助成期限 令和6年度まで  
受検方法 クーポン券を利用して抗体検査を受け、十分な量の抗体がない人に予防接種を実施します。

↓問合せ 健康増進課  
☎274-8542

## 充実ふくし

### 軽自動車税(種別割)の身体障がい者等減免手続き

昨年度減免の申請をした人には、4月上旬に「軽自動車税に係る現況報告書(減免継続申請書)」を郵送しますので、使用状況などについて回答してください。現況報告書の回答により、前年度の内容などに変更がないことが確認できた場合は減免継続となり、税務課での減免手続きは不要です。前年度の内容などに変更があった場合は、改めて減免手続きが必要となります。なお、今年度新たに申請をする人は、税務課での減免手続きが必要です。

※回答がない場合は、減免の継続は適用されません。変更の有無にかかわらず必ず回答してください。

↓問合せ 税務課 ☎274-8546

### 障がい者(児)に対する各種手当

▼特別児童扶養手当  
身体または精神に中程度以上の「永続する障がいがある20歳未満の児童を養育している父母などに支給されます。

対象となる障がい程度  
概ね身体障害者手帳1〜3級程度、療育手帳A1〜B1程度の知的障がいまたは、同程度以上の精神障がい有する人

↓問合せ 福祉課 ☎274-8544

手当月額 1級 5万5,350円  
2級 3万6,860円

### ▼特別障害者手当

著しく重度の障がいの状態にあるため、日常生活において常時特別の介護を必要とする20歳以上の人に支給されます。対象となる障がい程度  
概ね身体障害者手帳1級程度の異なる障がい2つ以上ある人、最重度程度の知的障がい、または同程度以上の精神障がい有する人

手当月額 2万8,840円  
※施設入所・3ヶ月以上の入院や所得制限などで手当が支給されない場合があります。

### ▼障害児福祉手当

重度の障がいの状態にあるため、日常生活において常時介護を必要とする20歳未満の人に支給されます。対象となる障がい程度  
概ね身体障害者手帳1級程度、療育手帳A1〜2a程度の知的障がい、または同程度以上の精神障がい有する人

手当月額 1万5,690円  
※施設入所や所得制限などで手当が支給されない場合があります。手続きなどの詳細は、お問い合わせください。

↓問合せ 福祉課 ☎274-8544

## いきいき倶楽部

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



### 金婚・ダイヤモンド婚を迎えるご夫婦に記念品を贈呈します

金婚記念などを迎える夫婦に対し、お祝いとして記念写真(撮影代含む一式)または商品券のどちらかを、希望により11月22日(いい夫婦の日)に贈呈します。

対象 中央市に住民登録されており、次の①②いずれかに該当する夫婦

①金婚 昭和49年4月1日から昭和50年3月31日の間に結婚した夫婦)

②ダイヤモンド婚 昭和39年4月1日から昭和40年3月1日の間に結婚した夫婦)

申請場所 地域包括支援センター

持ち物 印鑑、戸籍謄本(夫婦記載のもの)

申請期限 9月30日(月)まで

※10月1日以降は次年度になります。

↓問合せ 地域包括支援センター

☎274-8558

### まじころ学園 学生募集

高齢者の生涯学習を推進し、定期的な学習の機会を提供するとともに学生同士の親睦を図り、誰もが気軽に学べる場として、令和6年度「まじころ学園」を開校します。入会は随時受け付けています。

内容 月1回の学習会を開催します。日時などは、毎月の広報でお知らせします。

※第1回は5月21日(火)に開校式と学習会を予定しています。

入学資格 市内在住の65歳以上の人

↓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」



### 4月2日は世界自閉症啓発デー

毎年4月2日は「世界自閉症啓発デー」と制定され、各国で自閉症について家庭や社会全体の理解が進むように意識啓発の取り組みを行っています。日本では「世界自閉症啓発デー」を含め、4月2日から8日までを「発達障害啓発週間」として、自閉症を含む発達障がいについての正しい理解の啓発に取り組む活動を行っています。

発達障がいは、脳の発達の仕方の違いから、感情を理解することが苦手であるため、まじめに取り組んでも誤解されることがあります。発達障がいについて知り、理解をしていただくことは、誰もが幸せに暮らすことができる社会の現実につながります。みなさんのご理解とご支援をお願いします。

↓問合せ 福祉課

☎274-8544

### みなさんの健康



### 夜間のトイレ、何回行きますか

山梨大学医学部附属病院 泌尿器科 講師 吉良聡

みなさんは、夜間睡眠中トイレに起きることはありますか。夜間睡眠後に1回以上起床時は除く(トイレに起きなければいけない症状を、夜間頻尿といい、加齢と共にその頻度が高くなり、日常生活の質を落とす困った症状の一つです。この夜間頻尿は、大きく分けて3つの原因が考えられています。

1【多尿】 1日24時間の尿量が多いため、トイレの回数が多くなり、結果として夜間頻尿になります。1日の尿量が40ml/kg体重を超える場合(例:体重50kgの人は、40ml/kg x 50kg = 2,000ml)がこの原因となります。

【夜間多尿】 夜間入眠中のみ尿量が多いため、夜間頻尿になります。65歳以上の人で、1日24時間の全尿量に対して夜間睡眠中の尿量の割合が33%を超える場合(例:1,500ml/日とした場合、約500mlに相当)がこの原因となります。

2【膀胱容量の減少】 膀胱はお腹の下の方に尿を貯める袋ですが、貯めることができる尿量が少なく、少し尿が貯まるだけで一杯になり、何回もトイレに行かなければならず、夜間頻尿になります。

3【睡眠障害】 眠りが浅くすぐ目が覚めてしまうため、目が覚める度にトイレが気になって夜間頻尿になります。適切に夜間頻尿に対処するために、これらの原因を明らかにすることが大事です。そのために自分で夜間のトイレの際に目盛り付のコップで1回の尿量を計測してみましよう。

①毎回十分な尿量である場合 (おおよその目安として200~300ml)

・多尿もしくは夜間多尿による夜間頻尿

②十分な尿量でない場合 (おおよその目安として100ml以下)

・膀胱容量減少による夜間頻尿

これらに、睡眠障害が関係してくる場合もあります。

もう少し詳しく、自分の排尿習慣を知りたい場合は、排尿の日記をつけてみましょう。具体的な方法は、朝起床後から翌日の朝起床まで、排尿した時刻と目盛り付のコップで測定した尿量を日記として記録します。(例:7時250ml、11時200ml...)これで、1回の排尿量(膀胱に貯めておける尿量、すなわち膀胱容量)と1日(活動時と睡眠時に分けることができます)の排尿回数を知ることができ、おおよその原因を知ることができます。原因が分かっていた時点で、多尿・夜間多尿が存在する場合には、自分でできる対処法(生活習慣の見直し)があります。1日の水分摂取量の目安を体重の約2%(例:体重50kgの人は、1,000ml程度)や、1日の尿量を20~25ml/kg(例:体重50kgの人は、1,000~1,500ml程度)になるように飲水量を調整しましょう。更に、夕方以降カフェインやアルコールを控えることで、夜間頻尿が1回程度減少することが期待されます。また、1日の塩分摂取量を6g以下にすること、夕方以降の散歩などの適度な運動で夜間頻尿が減少するとされています。ただし、これらをやり過ぎる(例:夏の暑い日に、喉が渇くにも関わらず過度に飲水を制限するなど)と脱水症になってしまったり、またストレスが溜まって睡眠障害などが起きてしまうと逆効果ですので、ご自身の体調と相談しながら可能な範囲でトライしてみましよう。

ただし、膀胱容量の減少や睡眠障害が存在する場合は、薬物治療等が必要になることが多いため、お近くの泌尿器科にご相談されることをお勧めします。本稿を通じて夜間頻尿に関して、少しでも知って頂ければ幸いです。

企画 一般財団法人 里仁会

2/13 (火)

## 青少年赤十字活動 ～地域のごみ拾い～

～中央市役所周辺～



こんなにごみが落ちてたよ

みかさこども園の年中・年長児が市役所周辺の道路、公園、空き地、側溝などのごみ拾いを行いました。

園児は「ビールの缶だ!」「ポロポロ傘だ!」と、宝探しのように張り切っていました。拾ったごみは、分別マークを確認しながら仕分けを行いました。きれいになったまちに、みんなの心が晴れやかになりました。



園に戻って、ごみを分別しました

## 木製遊具が贈られました

～子育て支援センター～

2/21 (水)



木のお家到大興奮!

子育て支援センター「しん☆ちび」に、甲府工業高校建築科の3年生5人のグループが製作した木製の遊具などが贈られました。

この作品は「課題研究」という授業の一環で、子育て支援センターで活用できるように生徒が設計、製作してくれたものです。ぜひ遊びに来てください!



楽しそうに遊ぶ姿が印象的でした

2/22 (木)

## サッカーゴールが整備されました

～田富わんぱく児童館～



整備されたサッカーゴールです

わんぱく児童館に、サッカーゴールが整備されました。このサッカーゴールは「令和5年度児童福祉施設等創造活動備品整備助成金」の交付を受けて整備されたものです。

この日は、授与式が行われ、中央市民生委員児童委員協議会の佐藤会長から望月市長に助成金交付書が手渡されました。



子どもたちのために、ありがとうございます

## 代々続く味噌づくり

～山宮地区公民館～

2/25 (日)



味噌を丸めて桶に詰めています

大鳥居山宮地区では、毎年地域のみなさんによる味噌づくりが行われています。

この味噌づくりは、山宮地区で50年以上前から続けられているようで、無添加の手づくり味噌が作られています。代々受け継がれてきた伝統の味を守り続けてほしいですね。



大きな釜で大豆を煮上げます



2/29 (木)



## 6年生を送る会

～豊富小学校～



感謝を込めてメッセージカードのプレゼント！

豊富小学校で6年生を送る会が開催されました。6年生に感謝の気持ちを込めて、5年生を中心に歌や演奏、メッセージカードを贈りました。6年生からは卒業式に出席できない下級生のために当日に合唱する歌を披露しました。6年生との思い出となるひと時を過ごしました。



笑顔で6年生を送り出します

## デンマーク王国大使と意見交換

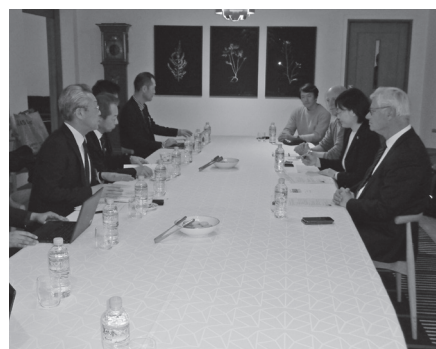
～東京都・駐日デンマーク王国大使館～

2/29 (木)



大使と交流を深めました

望月市長と赤岡副市長が駐日デンマーク王国大使館を訪問し、地方創生の取り組みについて、ピーター タクソイェンセン大使と会談しました。駐日デンマーク王国大使館は国内の複数の自治体と協定を結び、さまざまな社会課題解決に向けた取り組みを進めています。会談では、今後の情報交換の強化や交流推進に向け、お互いに協力していくことで意見が一致しました。



活発な意見交換がなされました

3/2 (土)



## 全国訪問おはなし隊がやってきた

～玉穂生涯学習館～



楽しいお話を聞かせてくれました

講談社「本とあそぼう全国訪問おはなし隊」のキャラバンカー見学とおはなし会が行われました。

初めてみるキャラバンカーに興味津々の子どもたち。青空のもと、親子で絵本を読む姿が見られました。

また、おはなし会では絵本の読み聞かせと紙芝居が行われ、子どもたちの笑顔があふれる素敵な時間となりました。



550冊以上の絵本が載せられています

## 火災への注意を呼びかけました

～イオンタウン山梨中央～

3/3 (日)



さまざまな車両が展示されました

春季全国火災予防運動に伴い、中央市消防団と甲府地区消防本部の連携による啓発活動が実施されました。

会場では、みなさんに消防活動を知ってもらうために、消防体験コーナーや消防車両の展示などが行われ、市民の防火意識の高揚を図りました。



ロープ渡過にチャレンジ！



3/5 (火)

## 花壇の手入れが行われました

～山之神地内～



手際よく作業が進められました

中央市田富ボランティア「てんとう虫会」のみなさんが、昭和バイパス沿いの花壇でパンパスグラス刈り取り作業を行いました。この花壇は、てんとう虫会で維持管理しており、毎年さまざまな植物を育ててくれています。きれいに手入れをしていただき、ありがとうございます。



きれいな花が咲くのを楽しみにしています

## 朗読の世界を楽しむ

～豊富支所地域コミュニティスペース～

3/9 (土)



朗読に耳を傾けていました

中央市文化協会朗読部「つくばねの会」による朗読会が開催されました。

朗読会では「吉四六話」などの物語の朗読やオカリナ・ピアノ演奏など、6つの演目が披露され、会場のみなさんは穏やかな雰囲気の中で、朗読の世界を楽しんでいる様子でした。



美しい音色が響きました♪

3/11 (月)

## 新たな旅の始まり

～市内公立中学校～

市内公立中学校で卒業式が行われました。両校合わせて279人の生徒が母校を巣立ち新たな道への一歩を踏み出しました。

式では、中学校生活の思い出や、家族、友人、恩師などに感謝の気持ちが述べられました。式後の最後のホームルームでは、担任の先生から1人ひとりにメッセージが贈られ、最後の時間を過ごしました。それぞれ違う道を進む友達と円陣を組み頑張ろう！と声を掛け合い、これまで辛い時、楽しい時を共有した仲間たちに笑顔で別れを告げました。

田富中学校、玉穂中学校のみなさんご卒業おめでとうございます！



卒業生から感謝の言葉(田富中)



担任の先生と固い握手(玉穂中)



中学校生活終了!! (玉穂中)



卒業証書を受け取ります(田富中)



大好きな先生と記念写真!(田富中)



卒業証書を受け取ります(玉穂中)

