

実り豊かな生活文化都市

2026  
(令和8年)



広報

# ちゅうおう

4

No.242

“ありがとう”って伝えたくて、  
震える母の背中を  
ぎゅっと抱きしめた。



取材した卒業式(三村小学校、田富小学校、  
田富南小学校)の写真は、中央市公式イン  
スタグラムに掲載しています。

- 特集 中央市市制施行20周年記念式典を開催しました …P2-3
- 特集 桃と桜のサイクリングリニアライドやまなし中央 …P4-5
- 特集 中央市の病気事情 …P6-7



**平** 成18年2月20日、2町1村(玉穂町・田富町・豊富村)の合併によって誕生した中央市。令和8年2月20日、市制施行20周年を迎えました。市では、令和7年4月以降、20周年の機運を高めるため、記念イベントや展示会を多数開催してきました。そして、2月22日(日)、「中央市市制施行20周年記念式典」を開催し、永年にわたり市の発展に貢献されたみなさんや各種団体を表彰しました。

# 中央市市制施行20周年記念式典を開催しました

①：市民憲章の前文を読み上げる佐野陽愛さん(田富中学校)(右)と磯部真菜美さん(玉穂中学校)(左)、②～⑤：各表彰を代表して受領するみなさん(②田中久雄さん、③小池章治さん、④浅利親範さん、⑤内田孝則さん)、⑥：司会を務めた中央市ふるさと大使の伊藤舞さん(福岡放送アナウンサー)、⑦：初披露された原付ナンバープレートの新デザイン、⑧⑨：素晴らしい演奏で会場を盛り上げる玉穂中学校と田富中学校の吹奏楽部のみなさん

【順不同・敬称略】

**特別功勞表彰**  
永年にわたり市の発展に貢献した功績のある人を表彰するものです。

- 田中久雄 市長(12年以上)
- 伊藤公夫 議会議員(16年以上)
- 名執義高 議会議員(16年以上)
- 鷹野利美 健康づくり推進協議会委員
- 長田温雄 社会教育委員
- 波辺まさ江 社会教育委員
- 末木健 文化財保護審議会委員
- 鈴木麻里子 文化財保護審議会委員
- 田代孝 文化財保護審議会委員

**功勞表彰**

永年にわたり市の発展に貢献した功績のある人を表彰するものです。

- 小池章治 議会議員(12年以上)
- 木下友貴 議会議員(12年以上)
- 金丸俊明 議会議員(12年以上)
- 斉藤雅浩 議会議員(12年以上)
- 山崎好彦 男女共同参画委員会委員
- 内藤成美 男女共同参画委員会委員
- 笹川佳子 男女共同参画委員会委員
- 小野成美 男女共同参画委員会委員
- 細川道恵 男女共同参画委員会委員

**善行表彰(寄附・ボランティア活動)**

市民の模範となる行動をされた人および団体、または公益のために寄附をされた人および団体を表彰するものです。

- 浅利親範 株式会社ダスキンファイブ
- 株式会社三和商事
- 山梨みらい農業協同組合
- 中央市災害ボランティア連絡会
- 玉穂南小学校子ども守り隊
- 中央市レクリエーション友遊クラブ
- 沖縄三味線めんそくれ
- 手話サークル穂の会
- 玉穂ボランティア塩の会
- 玉穂ボランティアはづき会
- 豊富ボランティアの会
- 田富ボランティアてんとう虫会
- つくばねの会
- プーさんの会
- ひだまり
- ひよこの会
- 朗読サークルみすず会
- 井之口笠踊り保存会
- 中央市粘土節保存会

**団体表彰**

市民の模範となる行動をされた団体を表彰するものです。

- 中央市愛育会
- 中央市食生活改善推進員会
- 秋山みなみ 男女共同参画委員会委員
- 岩下容子 男女共同参画委員会委員
- 山形芳枝 男女共同参画委員会委員
- 藤原真史 行政改革推進委員会委員
- 一瀬明 国民健康保険運営協議会委員
- 田中喜幸 地域包括支援センター運営協議会委員
- 土地邦彦 地域密着型サービス運営委員会委員
- 土屋真由美 地域包括支援センター運営協議会委員
- 清水康生 地域密着型サービス運営委員会委員
- 中澤健一 保育園医
- 塚田崇史 消防団員
- 小沢陽介 消防団員
- 萩原卓也 消防団員
- 田中宏征 消防団員
- 中山貴之 消防団員
- 中山賢 消防団員
- 塚田雄一 消防団員
- 入倉正樹 南甲府交通安全協会評議員
- 深澤七男 南甲府交通安全協会評議員
- 前田良一 民生委員児童委員
- 佐藤稲雄 民生委員児童委員
- 宮川晴美 民生委員児童委員
- 梶原香里 民生委員児童委員
- 田中三枝子 民生委員児童委員
- 内田孝則
- 野沢文香
- 中込栄
- 前村清美
- 相川浩記
- 中込誉
- 田中竜馬
- 有泉浩貴
- 蓮沼隆
- 田中実
- 梶田直美
- 中澤靖子
- 廣瀬真弓

**永年勤続表彰**

市の職員として25年以上勤務し、各課などの長に5年以上在職した人を表彰するものです。

- 内田孝則
- 野沢文香
- 中込栄
- 前村清美
- 相川浩記
- 中込誉
- 田中竜馬
- 有泉浩貴
- 蓮沼隆
- 田中実
- 梶田直美
- 中澤靖子
- 廣瀬真弓



桃と桜のサイクリング  
イメージキャラクター

# 桃と桜のサイクリング

リニアライドやまなし中央

## 2026.4.12 SUN

中央市を起点に、桃と桜が共演するお花見サイクルイベント「桃と桜のサイクリング2026～リニアライドやまなし中央」を開催します！  
特色あるエイドステーションで、たくさんのおいしいグルメをおもてなしをして、市の観光や特産品を紹介します。沿道を走行するサイクリストを見かけたら、温かい声援をお願いします♪

主催 桃と桜のサイクリング実行委員会  
共催 中央市  
協賛 協賛企業の一覧は大会HPをご覧ください。  
協力 南アルプス市、市川三郷町、富士川町、中央市商工会青年部(順不同)

大会HPはコチラ

問合せ 桃と桜のサイクリング実行委員会 ☎274-8561

### ゲストライダー

**今中 大介 さん**  
甲府市在住。1996年、ツール・ド・フランスに出場。サイクリングイベントへの出演やレース解説などを行う。

### サイクリングMC

**石垣 美帆 さん**  
東京コレクションや雑誌の表紙も飾るファッションモデル。フィットネスインストラクターとしても活動。

**高瀬 真奈 さん**  
甲府市出身のモデル。凛とした透明感あふれるヴィジュアルで注目を集め、雑誌や広告を中心に幅広く活躍。

**いしいそうたろう さん**  
2011年、よしもと山梨県住みます芸人に就任。市民参加型の舞台の演出や県内各地のイベントに多数出演。

## 市役所駐車場とリサイクルステーションの利用制限について

ご不便をお掛けしますが、ご協力をお願いします。

**利用制限場所**

- 市役所本館前駐車場、市役所南側駐車場
- 田富24時間リサイクルステーション

**利用制限期間**

4月11日(土)午前8時30分～12日(日)午後5時まで

※期間中は、玉穂支所・豊富支所のリサイクルステーションをご利用ください。

5 広報ちゅうおう  
令和8年(2026)4月号 No.242

# 国保疾病統計からわかったこと

■令和6年度全体の医療費でみると、1位「循環器系の疾患」、2位「新生物(腫瘍)」（がん）、3位「筋骨格系および結合組織の疾患」、4位「腎尿路生殖器系の疾患」の順でした。

■20歳代から40歳代にかけて精神疾患の割合が非常に高くなります。入院が長期になると1人あたりの医療費は高額になるので、自分のストレスサイン(不眠や憂鬱な気分が続く)に気づき早めに対処することが大切です。

■40歳代以降は、「新生物(腫瘍)」（がん）が増え、上位を占めています。これに伴い、1人あたりの医療費が急激に増加しています。若いうちからのがん検診の受診や、生活習慣病予防、食生活の改善、適度な運動など対策が必要です。

■50歳代からは、腎不全(腎尿路生殖器系の疾患)、高血圧性疾患、心不全、脳梗塞(循環器系の疾患)の割合が増え、長期的な治療が伴うことで1人あたりの医療費が増加しています。健康で長生きするために、健康寿命を延ばす対策をしましょう。

■予防可能な疾患である生活習慣病(高血圧症や糖尿病など)への対策として、まず自分の健康状態や生活習慣を見つめ直すことが大切です。健康診断や人間ドックは、疾患の早期発見や早期治療に繋がるだけでなく、自分自身の生活習慣を見直すきっかけにもなります。健康診断や人間ドックを積極的に受診し、特定保健指導を利用しましょう。市では4月に各種健診希望調査を実施しますので、期日までに申し込みをください。また健康診断後、要精密検査や要治療と診断された人は、早めに受診してください。

■タバコは脳血管疾患や心疾患をはじめ、多くの病気と関係しています。また、周りの人の健康にも悪影響をおよぼします。できるだけ早く「禁煙」に取り組みしましょう。

## 医療費の抑制にご協力を

安定的な国保財源確保のため下記のポイントを心がけましょう。

- ▶ **かかりつけ医をもち、重複・頻回受診に気を付けましょう。**
- ▶ **緊急の場合でなければ、時間内に受診しましょう。**
- ▶ **後発医薬品(ジェネリック医薬品)の利用を検討してみましょう。**
- ▶ **お薬手帳を持ちましょう。**

## 中高年期 (令和6年4月～令和7年3月診療分)

**40歳～49歳** (被保険者数510人) **1人あたり 21万5,502円**  
医療費総額 1億990万5,980円/6,233件

1位	呼吸器系の疾患	1,612件	1,702万1,259円
2位	精神および行動の障害	1,716件	1,678万9,858円
3位	消化器系の疾患	1,599件	1,042万9,661円

40歳代は生活習慣病の予備軍から治療が必要な段階へと移行する人が増えます。特に男性の40歳代後半での新生物医療費の急増は警戒すべき点です。女性は40歳代前半での呼吸器系疾患の多さが際立っています。

**50歳～59歳** (被保険者数734人) **1人あたり 39万1,230円**  
医療費総額 2億8,716万2,920円/9,334件

1位	新生物<腫瘍>	826件	5,281万2,776円
2位	循環器系の疾患	2,884件	3,664万1,840円
3位	精神および行動の障害	1,376件	2,744万2,789円

50歳代は生活習慣病(高血圧、糖尿病、脂質異常症)が重症化し、心疾患や脳卒中、腎不全といった重大な合併症を引き起こすリスクが高まる時期です。がんの罹患率も上昇を続けます。

## 高齢期 (令和6年4月～令和7年3月診療分)

**60歳～69歳** (被保険者数1,531人) **1人あたり 42万5,704円**  
医療費総額 6億5,175万3,430円/2万6,651件

1位	循環器系の疾患	9,849件	1億1,414万7,759円
2位	新生物<腫瘍>	2,168件	1億281万3,907円
3位	腎尿路生殖器系の疾患	2,274件	6,055万8,172円

60歳代は定年退職などを迎え生活環境が変わる時期です。慢性疾患や三大疾病(がん、心疾患、脳血管疾患)により医療費が高水準で推移します。退職後も定期的に健康診断を受診し、継続的な健康管理を心がけましょう。

**70歳～74歳** (被保険者数1,507人) **1人あたり 57万7,105円**  
医療費総額 8億6,969万6,900円/3万8,544件

1位	循環器系の疾患	1万5,726件	1億5,682万3,938円
2位	新生物(腫瘍)	3,536件	1億3,942万3,947円
3位	筋骨格系および結合組織の疾患	1万230件	1億887万2,215円

70歳代以上は複数の慢性疾患を抱える「多疾患併存」が一般的になります。医療費総額も最も大きく、介護と医療の連携が必要になる時期です。呼吸器感染症(誤嚥性肺炎など)対策やフレイル予防にも努めていきたい世代です。

## 少年期 (令和6年4月～令和7年3月診療分)

**5歳～9歳** (被保険者数103人) **1人あたり 17万5,273円**  
医療費総額 1,805万3,110円/2,129件

1位	呼吸器系の疾患	1,301件	941万7,960円
2位	皮膚および皮下組織の疾患	590件	174万6,567円
3位	神経系の疾患	24件	132万8,593円

アレルギー性鼻炎や喘息などの「呼吸器系の疾患」の患者が多くみられます。また、皮膚炎や湿疹などの「皮膚および皮膚組織の疾患」の患者も多くみられます。

**10歳～19歳** (被保険者数289人) **1人あたり 11万7,285円**  
医療費総額 3,389万5,310円/3,531件

1位	呼吸器系の疾患	1,712件	723万2,812円
2位	皮膚および皮下組織の疾患	934件	573万3,943円
3位	損傷・中毒およびその他の外因の影響	309件	548万5,851円

10歳代は身体の成長と共に活動範囲が広がり、スポーツや部活動での怪我が急増する時期です。また、この頃から思春期特有のメンタルヘルスの問題も出現しはじめます。

## 青年期 (令和6年4月～令和7年3月診療分)

**20歳～29歳** (被保険者数275人) **1人あたり 10万5,466円**  
医療費総額 2,900万3,240円/2,211件

1位	精神および行動の障害	557件	728万4,018円
2位	呼吸器系の疾患	679件	452万4,475円
3位	消化器系の疾患	356件	401万6,898円

20歳代は就職や結婚などライフステージが大きく変化する時期であることから、ストレスによる精神疾患や特定の慢性疾患の顕在化が見られ、「精神および行動の障害」の割合が高くなります。

**30歳～39歳** (被保険者数377人) **1人あたり 15万9,767円**  
医療費総額 6,023万2,340円/4,299件

1位	精神および行動の障害	1,231件	1,798万4,777円
2位	神経系の疾患	1,234件	807万707円
3位	呼吸器系の疾患	1,221件	560万2,197円

30歳代は働き盛りであり、ストレス負荷が高い世代です。特にメンタルヘルスの問題が医療費の大きな割合を占めるようになり、「精神および行動の障害」、「神経系の疾患」の割合が高くなります。

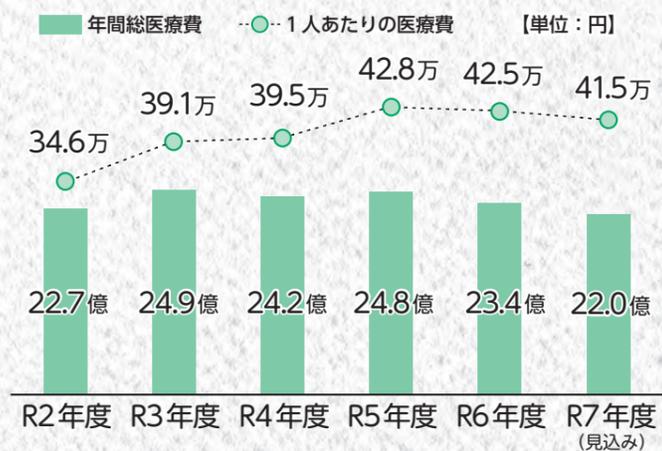
# 中央市の病気事情

☎問合せ 保険課 ☎274-8545

**国** 民健康保険は、病気やケガをしたときの医療費に充てるため、加入者のみなさんがお金を出し合って支える制度です。そのため、医療費が増加すると、みなさんが納める保険税の引き上げの原因になります。令和7年度の国民健康保険にかかる総医療費は、前年比で約1.4億円減少する見込みです。しかし、1人あたりの年間医療費については、引き続き高い状況となる見込みです。これは、国民健康保険加入者数の減少のほか、糖尿病や腎不全、心疾患など医療費が高額になる疾患での受診率が大きく、1件あたりの入院費や診療にかかる治療費が増加傾向であることが要因としてあげられます。

**国保疾病統計**  
(令和6年4月～令和7年3月)  
診療報酬明細書(レセプト)から、市民の医療の様子を推察できます。どの年代にどんな疾患が多く、どれだけ医療費が使われているのかを知り、予防や対策に繋げましょう。

## 年間総医療費と1人あたりの年間医療費の推移



## 乳幼児期 (令和6年4月～令和7年3月診療分)

**0歳～4歳** (被保険者数69人) **1人あたり 18万4,656円**  
医療費総額 1,274万1,260円/1,578件

1位	呼吸器系の疾患	1,133件	813万9,492円
2位	皮膚および皮下組織の疾患	460件	145万9,242円
3位	感染症および寄生虫症	55件	64万7,378円

乳幼児の免疫機能の未熟さによる感染症の流行が医療費を押し上げています。「皮膚および皮下組織の疾患」も多く、アトピー性皮膚炎や乳幼児湿疹などの皮膚トラブルによる受診も多い傾向にあります。

# 令和8年度介護保険料の 仮徴収分の通知を郵送します

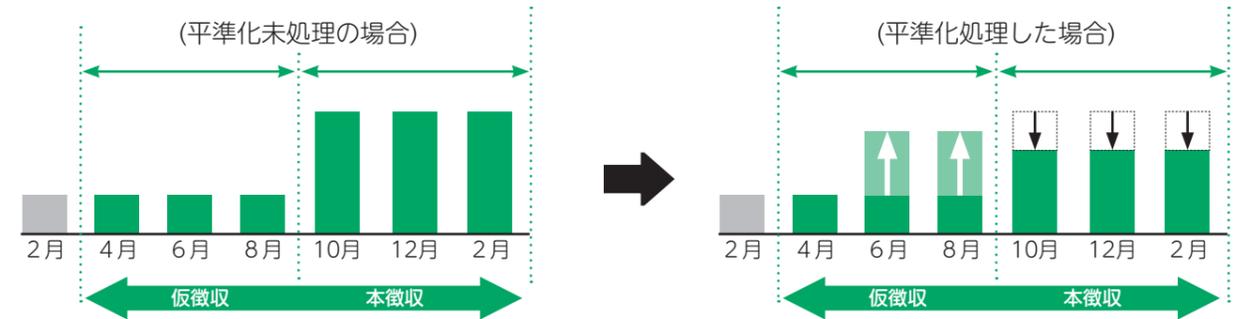
→問合せ 長寿推進課 ☎274-8556

**65** 歳以上の人の介護保険料は、その年の市民税の課税状況が確定する6月以降に決定します。それまでの間は、暫定の額で納付する「仮徴収」の期間となります。仮徴収の期間は、普通徴収（納付書支払）の人は4・6月期まで、特別徴収（年金天引）の人は4・6・8月期までです。

特別徴収の仮徴収額は、原則として前年度最終期と同額ですが、仮徴収と本徴収の金額の差を是正するために6月期以降の保険料額を増減することがあります。

## 介護保険料仮徴収額の「平準化」の実施について

### 平準化イメージ



## 介護保険料 Q&A

- Q** 特別徴収にできる？
- A** 特別徴収の対象者は年金の受給額によって法律で決められています。自分で納付方法を選ぶことはできません。徴収方法が変更になる場合には、別途通知します。
- Q** 納期限が過ぎるとどうなる？
- A** 督促状や催告書を送付しますので、金融機関またはコンビニエンスストアなどで早急にご納付ください。なお、口座振替の再振替はいたしません。また、納付が難しい場合には、納付相談も受け付けていますので、お早めに窓口に来てください。

## 忙しい人、なかなか外出ができない人は、**口座振替**が便利です

- ①金融機関で手続きする場合**  
通帳と印鑑(通帳届出印)をお持ちいただき、指定の金融機関へ口座振替依頼書をご提出ください。
- ②市役所長寿推進課で手続きする場合**  
金融機関のキャッシュカードをご持参ください。暗証番号を入力していただく必要があります。なお、対応していない種類のキャッシュカードもあります。



# 情報BOX

ちゅうおうシティ  
インフォメーション

スマホアプリ「マチイロ」  
広報ちゅうおうが毎月無料で配信されます！

## 善意をありがとう

子どもたちの安全・安心のために役立ててほしいと、寄付をしていただきました。

寄付金 1万5,000円

山梨ヤクルト販売株式会社 様  
「住まいの相談室」様  
寄贈品 車いす 1台

## お知らせ

マイナンバーカードの  
平日時間外・休日交付を行います

個人番号カード交付通知書が届いた人を対象に、平日時間外や休日も交付事務を行います。当日は交付以外の手続きも受け付け

**4月の市民と市長の対話室**  
日時 4月23日(木) 午前9時30分～11時  
場所 中央市役所  
対象 市内在住、在勤在学の個人または団体  
定員 3組(先着)

↓問合せ 振込専用ダイヤル  
☎274-8580

**戸籍に記載する予定の「氏名の振り仮名」の届出について**  
戸籍法の改正により、戸籍に氏名の振り仮名が記載されることにもない、令和7年中に本籍地から「戸籍」に記載される振り仮名の通知書(はがき)を送付しています。正しい振り仮名を届出してください。

届出期限 5月25日(月)まで  
届出方法 市民環境課窓口、郵送(本籍地宛)、オンライン届出(マイナンバーポータル)

↓問合せ 振込専用ダイヤル  
☎274-8580

市民環境課 ☎274-8541

けますので、ぜひご利用ください。  
※場所はどちらでも市民環境課  
▼平日時間外交付(予約制)  
日時 4月16日(木)、23日(木)、30日(木)  
午後5時30分～7時  
※30分ごとの時間帯(全3回)で予約することができません。  
定員 各回5人(先着)  
申込期限 各日前日まで  
▼休日交付  
日時 4月26日(日) 午前9時～正午  
※詳細はお問い合わせください。  
↓申込み・問合せ  
市民環境課 ☎274-8541

**春の全国交通安全運動**  
「安全の気づかい乗せて 甲斐の道」  
この運動は、交通安全意識の普及・浸透を図り、交通ルールの遵守と正しい交通マナーの実践を習慣付けるとともに、自身で道路交通環境の改善に向けた取り組みを推進することで、交通事故防止の徹底を図ることを目的に実施されます。

一人ひとりが正しい交通ルールとマナーを守り、交通事故防止に努めましょう。  
期間 4月6日(月)～15日(水)  
※10日(金)は交通事故死ゼロを目指す日です。

↓問合せ 危機管理課 ☎274-8519

## 固定資産税に関する縦覧・閲覧

▼縦覧制度  
固定資産税納税義務者が令和8年度に課税される自己所有の土地・家屋の価格などを確認する制度です。

固定資産課税台帳をもとに作成される価格等縦覧帳簿で、周辺の土地・家屋と比較することで、適正に評価されていることが確認できます。なお、個人情報に関する所有者の住所、氏名、課税標準額、税額は縦覧の対象外です。

縦覧期間 4月1日(水)～6月1日(月)  
(土・日・祝日を除く)  
縦覧できる人 市内にある土地・家屋の固定資産税納税義務者  
縦覧場所 税務課  
持ち物 本人確認書類  
手数料 無料

## こんなの188っ！ 消費生活トラブルQ&A

### 電気の契約トラブルにご注意ください！

**Q** 契約している電力会社を名乗る業者が自宅に訪問した。安い電気プランの話があり、契約会社のプラン変更のつもりで話を聞き、申し込んだところ、後で別の電力会社と契約したことに気がついた。契約をなかったことにしたいが、どうしたらよいか。

**A** 契約をしてしまっても、契約書面を受け取ってから8日以内であればクーリング・オフができます。慌てずに対処しましょう。

突然の訪問で勧誘を受けた際に、内容の確認が不十分のまま契約してしまい、トラブルになる事例が増えています。その場ですぐに契約せず、まずは訪問してきた事業者名や連絡先、訪問の目的、契約先の事業者名や契約内容などをしっかりと確認しましょう。不安に感じたり、トラブルが生じた場合は、すぐに消費者ホットライン☎188に相談ください。

→問合せ 総務課 ☎274-8511

▼閲覧制度

納税義務者が固定資産課税台帳のうち、自己の所有する資産の部分を確認することができる制度です。

閲覧できる人

- ①市内にある土地・家屋の固定資産課税納税義務者
- ②納税管理人、相続人代表者
- ③市内にある土地・家屋の貸借権などを有する人
- ④固定資産の処分の権利を有する人

閲覧場所 税務課

持ち物 本人確認書類、権利を証明できる契約書の原本(③④に該当する人のみ)、委任状(代理人の場合のみ)

手数料 300円(縦覧期間中の現年分は無料)

※納税通知書を持参すると、スムーズに縦覧・閲覧できます。詳細はお問い合わせください。

↓問合せ 税務課 ☎274-8546

農振除外申出の受け付けについて

農地に住宅や倉庫、店舗を建てたり、駐車場や資材置場にしたたりする場合は、農地法の転用許可申請が必要です。また、その農地が農振農用地内である場合には、事前に除外するための手続き(農振除外申出)が必要です。

市では、一筆ごとの除外申出を受け付けますので、農振農用地内での転用の計画がある人は、産業課に事前に相談し、期間内に申出の手続きをしてください。

※事前の相談は、必ず電話で産業課に相談日時を予約してください。予約無しで

の相談は受けることができません。

事前相談期間 4月20日(月)～5月20日(水) 申出受付期間 4月22日(水)～5月22日(金) ※土・日・祝日を除く

↓申込み・問合せ 産業課 ☎274-8561

「はかり」の定期検査をお忘れなく

計量法の規定により、はかりの定期検査を実施します。取引や証明に使用しているはかりは、必ず検査を受けてください。

日時 5月21日(木) 午前10時～正午 午後1時～3時

場所 中央市役所南館

対象 ①豊富地区に在住の人 ②豊富地区にある事業所

検査対象

- ・商品の目を量り、取引に用いるもの
- ・薬の調合に用いるもの
- ・健康診断の体重測定に用いるもの
- ・宅配便の取次店で料金算定に用いるもの(一部業者のものを除く)
- ・農家などで自家販売や出荷(共選出荷を除く)に用いるもの

※はかりの種類により検査手数料が異なります。

↓問合せ 産業課 ☎274-8561 山梨県計量検定所 ☎261-9130

中央市奨学金返還支援事業助成金

市では、奨学金を返還している市在住の若者の就労初期における経済的負担の軽減と地元への定住を促進するため、奨学金返還費用の一部を助成しています。

※教育ローンは対象外です。

助成対象 次の全ての要件を満たす人

- ・市に住民登録され、かつ居住している
- ・申請時に30歳未満である
- ・大学等を卒業後、奨学金の返還をしている
- ・就業している
- ・市税や奨学金の返還などを滞納していない
- ・奨学金返還に係る他の助成金などを受けしていない
- ・暴力団員と関係がない

助成金額 奨学金を返還している額 (年額上限20万円、最長5年)

申請期限 12月28日(月)

※申請方法などの詳細は市HP (https://www.city.chuo.yamanashi.jp/soshiki/seisaku/seisenryaku/1659.html)に掲載しています。必ず内容を「確認」いただいたうえで申請してください。

↓問合せ 政策秘書課 ☎274-8512

松くい虫被害対策を実施します

市内の山林で松くい虫による松枯れ被害が発生しています。

松くい虫による被害の拡大防止のため、被害にあった松を伐倒し、薬剤によるくん蒸処理を行いますので、森林所有者のみならず、山林への立ち入りと被害木の伐倒くん蒸処理の実施に、「理解」と「協力」をお願いいたします。

↓問合せ 産業課 ☎274-8561

森林を取得したときごは届け出が必要ですよ

売買や相続、贈与などにより、森林の土地を新たに取得した場合は、「森林の土地の

所有者届出書」の提出が必要です。

対象 地域森林計画の対象となっている森林

※取得面積に関わらず、届け出が必要です。

提出期限 所有者になった日から90日以内

提出場所 取得した土地がある市町村

↓問合せ 産業課 ☎274-8561 中北林務環境事務所 ☎0551-2313088

上下水道課からのお知らせ

▼開閉栓手続きをお忘れなく

井戸水を下水道に流す世帯は、開閉栓の提出が必要です。新たに井戸水を使用する世帯は、届出をお願いします。また、引越をする際は開閉栓を提出してください。

▼世帯人員数に変更になったとき

井戸水を下水道に流している世帯は、世帯人員数によって料金が変わります。世帯人員の数が変わったら、届出をお願いします。

受益者負担金賦課対象の土地をお持ちの人で、所有者変更などがあった場合は、変更の届出が必要です。

※詳細はお問い合わせください。

↓問合せ 上下水道課 ☎274-8555

相談

4月の行政相談

日時 4月10日(金)・24日(金) 午後1時30分～3時30分

場所 玉穂総合会館 総務課 ☎274-8511

食推さん大募集!!

食生活改善推進員会(食推)は「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食を通じた健康づくりのボランティアとして活動しています。まずは家庭の食卓を充実させ、地域へ伝達して健康づくり活動を推進しています。

健康づくりの学習や調理実習など、食推メンバーになって一緒に活動しませんか。

→問合せ 食生活改善推進員会事務局 (健康増進課内) ☎274-8542

食推になるには

養成講習に参加する (受講料無料 月1回程度、4回コース)

対象

市内在住で、養成講習を受講後、会員として活動できる人



中央市消防団 団員募集

地域のために、あなたの力が必要です！  
自分が育った、暮らす、働く「まちを守るために、消防団に入団をお願いします。

消防団員の活動

- ・火災発生時の消火活動、消防職員のサポート
- ・災害発生時の水防活動や避難誘導
- ・地域の消防設備や車両の点検、訓練など

入団資格

市内在住または在勤の18歳以上の人で、心身ともに健康な人(性別不問)

令和8年度からは、災害時の活動などに特化した機能別消防団員制度も導入しました。詳細は市HPをご覧ください。

→問合せ 危機管理課 ☎274-8519 (市HP)

**「中央市男女共同参画推進フォーラム2026」開催**

2月21日(土)、玉穂生涯学習館で中央市男女共同参画推進フォーラム2026を開催しました。

今回のフォーラムでは、防災ブレイメン代表の三枝則子さんを講師として招き、ゴミ袋やアルミホイルなど身近なものを使った防災グッズの作り方や、災害時の性差について実際の体験を交えながら講演していただきました。

参加者からは「ゴミ袋を使って雨具などを作れて楽しかった」「身近なものから防災グッズを作るという発想がなかったので勉強になった」などの感想を聞くことができました。また、フォーラムでは中央市男女共同参画委員会による令和7年度の活動報告を行いました。活動報告ではスライドショーを使用し、活動の様子を写真で紹介したり、アンケート調査の結果などを発表しました。



ご意見・ご感想をお待ちしております 委員会事務局：企画課 ☎274-8523

## 市民安全安心

危機管理課 ☎274-8519

### 犯罪被害者等支援

犯罪被害にあうのは特別な人ではなく、社会で普通に暮らしている人たちです。その平穏な暮らしの中で、犯罪は突然起きます。市では、犯罪被害者などが受けた被害の早期回復や軽減、日常生活の再建を図り、誰もが安心して暮らすことができる地域社会の実現のため「中央市犯罪被害者等支援条例」を制定しました。

#### 〈主な支援内容〉

- ・相談の対応や情報の提供  
犯罪にあつた人などの相談に乗り、相談窓口を紹介したり支援情報を提供したりします。
- ・経済的負担の軽減  
遺族見舞金 30万円  
※犯罪行為で死亡した犯罪被害者の遺族に支給  
重傷病見舞金 10万円  
※犯罪行為で重傷を負った犯罪被害者に支給

※詳細は市HPをご確認ください。  
 ↓問合せ 危機管理課 ☎274-8519

---

### 電話詐欺などに注意ください

今年に入り、県内で息子や孫など親族をかたつた不審電話が多数確認され、山梨県警察本部の発表によると、県内の1月中の被害件数はすでに9件発生(被害総額約2,102万円)しています。

電話詐欺の電話は、同一地域に集中的にかかってくる。詐欺だと思っても、同じような電話が複数かけられているのが実態です。他の人が被害にあわないよう、不審な電話がかかってきたらすぐに110番通報をお願いします。

また、昨年はSNSなど非対面で交信を重ねて関係を深め、指定した口座に金銭を振り込むよう誘導したり、その他の方法で金銭や暗号資産などをだまし取るSNS型投資・ロマンス詐欺も発生しています。お金やキャッシュカード、投資などの話が出たら詐欺を疑い、警察に110番通報してください。

**相談先緊急時は110番**  
 南甲府警察署 ☎243-10110  
 山梨県民生活センター ☎235-8455

**入札結果公表** →問合せ 管財課 ☎274-8517

入札執行日	令和8年2月27日			
工事・委託名	工事・委託場所	落札業者	落札金額	予定価格
88号橋補修工事	西花輪地内	(株)中部	5,450,000	5,650,000
令和8年度 中央市広報紙印刷業務委託	臼井阿原地内	(有)正文堂	12,155,000	12,246,000

※金額に消費税は含まれません(単位:円)

### 無料弁護士相談(予約制)

相続、離婚、土地、建物、契約、金銭など法律上の問題について、相談に応じます。  
 日時 4月24日(金) 午後1時～4時  
 場所 市役所本館  
 対象 市に住民登録のある人  
 定員 6人(先着)  
 申込期間 4月20日(月) 午前9時～  
 ※初めて利用する人を優先します。  
 ※担当弁護士が相談内容に対して利害関係にあることが判明した場合は、相談を中止することがあります。  
 ↓申込み・問合せ ☎274-8511 総務課

### 事業者のみなさんのさまざまな相談に専門家が応じます(予約制)

中小企業・小規模事業者のみなさんの相談に、さまざまな産業支援機構のよろず支援拠点のコーディネーターが応じます。相談は無料です。ぜひ活用ください。  
 日時 4月1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水) 午前9時～午後5時  
 場所 産業課  
 ※相談時間は1事業者あたり約1時間です。別日でも相談に応じられる場合があります。  
 ↓申込み・問合せ ☎274-8561 産業課

### 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。  
 ※カウンセラー相談は必ず事前に予約して

### 募 集

#### キッズアカデミー メンバー募集

小学生を対象に、年間を通してさまざまな体験学習やスポーツ、レクリエーションなどを計画し活動します。  
 日程 5月から全8回(原則第3土曜日)  
 ※5月16日(土)に入学式を行います。  
 対象・定員 年間を通して参加できる市内在住の小学生 20人程度  
 ※継続参加は2年間までです。申し込み多数の場合は抽選で決定します。  
 体験料 2,000円  
 申込方法 電話  
 ※申し込みができるのは参加する児童の保護者のみです。申し込み時に児童の健康状態を確認します。  
 申込期間 4月8日(水)～22日(水)  
 ↓申込み・問合せ ☎274-8522 生涯教育課

#### 議会だより表紙写真大募集

あなたの撮った元気いっぱいの写真で、議会だよりの表紙を飾ってみませんか。

### イベント・教室

#### 生涯教育講座「パソコン教室」

高齢者・初心者向けのパソコン教室です。自治会行事や仕事などで使える「チラシ作り」を学びませんか。  
 日時 令和9年1月10日(日) 午前中  
 対象 平成18年4月2日～平成19年4月1日生まれの人で、市内在住または市内小中学校を卒業した人(転出者も含む)  
 ※転校・転出した人で、中央市の二十歳のつどいに出席を希望する人は、ご連絡ください。  
 ※詳細は決まりしだい、広報ちゅうおうなどでお知らせします。  
 ↓問合せ 生涯教育課 ☎274-8522

#### 山梨県警察採用試験

山梨県警察の警察官・警察行政職員の採用試験を実施します。  
 ※今年から受験年齢上限を2歳引き上げ、35歳までの人が受験できるようにしました。  
 ※業務内容や試験日程など、詳細は山梨県警察HPをご確認いただくか、お問い合わせください。  
 ↓問合せ 山梨県警察本部 警務課採用担当 ☎221-10110 採用専用フリーダイヤル ☎0120-314-874

#### 令和9年 中央市二十歳のつどい

日時 令和9年1月10日(日) 午前中  
 対象 平成18年4月2日～平成19年4月1日生まれの人で、市内在住または市内小中学校を卒業した人(転出者も含む)  
 ※転校・転出した人で、中央市の二十歳のつどいに出席を希望する人は、ご連絡ください。  
 ※詳細は決まりしだい、広報ちゅうおうなどでお知らせします。  
 ↓問合せ 生涯教育課 ☎274-8522

#### 市民ウォーキング大会

春のウォーキングを楽しみましょう。  
 日程 5月17日(日)  
 場所 富士川フラフトパーク(約5km)  
 対象・定員 市内在住の人 60人  
 参加料 300円(保険料など)  
 申込方法 申込用紙に必要事項を記入し生涯教育課に提出してください。  
 申込期間 4月8日(水)～24日(金)  
 ※電話、FAXでの申し込みは不可です。  
 ※集合場所や集合時間などの詳細は、後日連絡します。  
 ↓問合せ 生涯教育課 ☎274-8522

#### 写真テーマ「元気ハツラツ」

応募資格 市内に在住、在勤、通学のいずれかの人の人  
 応募規定 カラー写真  
 ※応募者のオリジナル作品に限ります。人物が特定できるものは、必ず被写体本人の了承を得てから応募してください。  
 ※詳細については市HPをご確認いただくか、お問い合わせください。  
 応募方法 電子メール、郵送直接持参  
 ※住所、氏名、電話番号、作品タイトルを記載してください。  
 ↓問合せ 議会事務局 ☎274-8516

#### 山梨県警察採用試験

山梨県警察の警察官・警察行政職員の採用試験を実施します。  
 ※今年から受験年齢上限を2歳引き上げ、35歳までの人が受験できるようにしました。  
 ※業務内容や試験日程など、詳細は山梨県警察HPをご確認いただくか、お問い合わせください。  
 ↓問合せ 山梨県警察本部 警務課採用担当 ☎221-10110 採用専用フリーダイヤル ☎0120-314-874

#### 市民ウォーキング大会

春のウォーキングを楽しみましょう。  
 日程 5月17日(日)  
 場所 富士川フラフトパーク(約5km)  
 対象・定員 市内在住の人 60人  
 参加料 300円(保険料など)  
 申込方法 申込用紙に必要事項を記入し生涯教育課に提出してください。  
 申込期間 4月8日(水)～24日(金)  
 ※電話、FAXでの申し込みは不可です。  
 ※集合場所や集合時間などの詳細は、後日連絡します。  
 ↓問合せ 生涯教育課 ☎274-8522

# 環境のこと

市民環境課  
環境担当  
☎274-8543

## 狂犬病のワクチン接種をお忘れなく

**狂** 犬病はウイルスによってかかる病気で、犬だけでなく人を含めたすべての哺乳類に感染します。感染した動物の咬み傷などから唾液とともにウイルスが伝染する場合があります。傷口や唇など粘膜部を舐められた場合にも感染リスクが高いといわれています。

全世界では、狂犬病によって毎年5万人以上が死亡しており、発症後の死亡率はほぼ100%で治療法の無い恐ろしい病気ですが、ワクチン接種によって予防が可能です。そのため、日本では狂犬病予防法により飼い犬の登録と飼い犬へのワクチン接種が義務づけられています。

市では、下表の日程で狂犬病予防集合注射を実施します。対象となる飼い主(犬の

### こんなときは届出が必要です

- 犬を飼い始めたとき  
→登録申請(1頭3,000円)
- 犬の飼い主などが変わったとき  
→登録変更届
- 犬が死亡したとき  
→死亡届

登録済み(済)の人)には、3月中に案内ハガキを送付しましたので、内容をご確認ください。接種会場は田富・玉穂・豊富地区に設けますが、市民であれば居住地区に関わらず、どの会場でも接種できます。

※健康状態が優れない犬、高齢の犬、暴れてしまう犬などは、事故防止のために注射を見合わせる場合があります。

※狂犬病予防注射は1年を通して動物病院で接種できます。かかりつけの病院があれば、その病院で接種することをお勧めします。

### ▼狂犬病予防集合注射の登録手数料および注射料金

集合注射(登録済)	新規登録	手数料	注射済票	予防注射	合計
なし	3,000円	なし	550円	3,100円	6,650円
なし	550円	なし	550円	3,100円	6,650円

※犬の新規登録は、事前に市民環境課で手続きを済ませてください。  
※当日はハガキを持参し、おつりのないように代金をご用意ください。

# 保健と福祉

## Health & Welfare

### がんばれ子育て

#### 児童扶養手当を受給している人へ

全国消費者物価指数の変動に伴い、4月から児童扶養手当の金額が変わります。

第2子以降加算額	第1子	全部支給額	一部支給額
1万1,350円 (+320円)	4万8,050円 (+1,360円)	1万1,340円 ~ 5,680円 (+320円~+160円)	4万8,040円 ~ 1万1,340円 (+1,360円~+330円)

※( )内は前年度からの増減額

#### 4月は児童手当を支給月です

4月10日(金)に2・3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「確認」ください。

↓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。

▼離乳食教室  
日時 4月24日(金) 午前9時45分~受付午前10時  
場所 玉穂勤労健康管理センター  
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)

▼ハローベビー②〜地域で子育て〜  
日時 5月22日(金) 午後6時45分~受付午後7時~9時  
場所 子育て支援センター しん☆ちび  
内容 産後のからだときもち・生活の変化について、先輩パパ・ママの声、地域の子育て支援について

#### 国民年金保険料・国民健康保険税の産前産後期間の免除制度

国民年金第1号被保険者(国民健康保険被保険者)が出産した際に、出産前後の国民年金保険料(国民健康保険税)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  
・国民健康保険の被保険者で、出産日が令和5年11月1日以降の人

※出産とは「妊娠85日(4か月)以上の出産」

↓問合せ 子育て支援センター しん☆ちび ☎269-18212

豊富地区	玉穂地区	田富地区	実施日	時間	会場(住所)					
5月	4月	4月	10日(日)	19日(日)	17日(金)	15日(水)	12日(日)	10日(金)	8日(水)	
午前11時30分~11時50分	午前9時~9時20分	午前9時~9時20分	午前9時~10時30分	午前9時~10時30分	午前9時30分~9時50分	午前10時~10時20分	午前9時~11時	午前10時~10時30分	午前10時40分~11時	鍛冶新居公民館前(山之神857-1)
午前11時~11時20分	午前9時30分~9時40分	午前9時30分~9時50分	午前10時~10時20分	午前10時~10時30分	午前9時40分~9時50分	午前10時~10時20分	午前9時~9時20分	午前9時30分~9時50分	午前10時40分~11時	田富ひばり児童館前(山之神1156-119)
午前10時30分~10時50分	午前9時50分~10時	午前9時50分~10時	午前10時30分~10時50分	午前10時30分~10時50分	午前9時50分~10時	午前10時30分~10時50分	午前9時30分~9時50分	午前9時30分~9時50分	午前10時40分~11時	リバー第3公民館前(白井阿原2042-15)
午前11時~11時20分	午前9時50分~10時	午前9時50分~10時	午前10時30分~10時50分	午前10時30分~10時50分	午前9時50分~10時	午前10時30分~10時50分	午前9時30分~9時50分	午前9時30分~9時50分	午前10時40分~11時	布施第4公民館前(布施3269-11)
午前11時~11時20分	午前9時50分~10時	午前9時50分~10時	午前10時30分~10時50分	午前10時30分~10時50分	午前9時50分~10時	午前10時30分~10時50分	午前9時30分~9時50分	午前9時30分~9時50分	午前10時40分~11時	旧リニア用地事務所前(布施1573-1)
午前11時~11時20分	午前9時50分~10時	午前9時50分~10時	午前10時30分~10時50分	午前10時30分~10時50分	午前9時50分~10時	午前10時30分~10時50分	午前9時30分~9時50分	午前9時30分~9時50分	午前10時40分~11時	田富杉の子児童館前(西花輪1415-14)
午前11時~11時20分	午前9時50分~10時	午前9時50分~10時	午前10時30分~10時50分	午前10時30分~10時50分	午前9時50分~10時	午前10時30分~10時50分	午前9時30分~9時50分	午前9時30分~9時50分	午前10時40分~11時	田富わんぱく児童館前(東花輪1351-11)
午前11時~11時20分	午前9時50分~10時	午前9時50分~10時	午前10時30分~10時50分	午前10時30分~10時50分	午前9時50分~10時	午前10時30分~10時50分	午前9時30分~9時50分	午前9時30分~9時50分	午前10時40分~11時	東花輪第1・3公民館前(東花輪436-2)
午前11時~11時20分	午前9時50分~10時	午前9時50分~10時	午前10時30分~10時50分	午前10時30分~10時50分	午前9時50分~10時	午前10時30分~10時50分	午前9時30分~9時50分	午前9時30分~9時50分	午前10時40分~11時	大田和ちびっこ広場(大田和1983)
午前11時~11時20分	午前9時50分~10時	午前9時50分~10時	午前10時30分~10時50分	午前10時30分~10時50分	午前9時50分~10時	午前10時30分~10時50分	午前9時30分~9時50分	午前9時30分~9時50分	午前10時40分~11時	今福公民館前(今福332-2)
午前11時~11時20分	午前9時50分~10時	午前9時50分~10時	午前10時30分~10時50分	午前10時30分~10時50分	午前9時50分~10時	午前10時30分~10時50分	午前9時30分~9時50分	午前9時30分~9時50分	午前10時40分~11時	総合防災公園南側駐車場(布施3564-1)
午前11時~11時20分	午前9時50分~10時	午前9時50分~10時	午前10時30分~10時50分	午前10時30分~10時50分	午前9時50分~10時	午前10時30分~10時50分	午前9時30分~9時50分	午前9時30分~9時50分	午前10時40分~11時	※イベント実施のため、市役所南館前から変更になりました。
午前11時~11時20分	午前9時50分~10時	午前9時50分~10時	午前10時30分~10時50分	午前10時30分~10時50分	午前9時50分~10時	午前10時30分~10時50分	午前9時30分~9時50分	午前9時30分~9時50分	午前10時40分~11時	若宮公園駐車場(若宮25-1)
午前11時~11時20分	午前9時50分~10時	午前9時50分~10時	午前10時30分~10時50分	午前10時30分~10時50分	午前9時50分~10時	午前10時30分~10時50分	午前9時30分~9時50分	午前9時30分~9時50分	午前10時40分~11時	上成島御崎大神社前(成島1776)
午前11時~11時20分	午前9時50分~10時	午前9時50分~10時	午前10時30分~10時50分	午前10時30分~10時50分	午前9時50分~10時	午前10時30分~10時50分	午前9時30分~9時50分	午前9時30分~9時50分	午前10時40分~11時	極楽寺集荷所前(極楽寺997-1)
午前11時~11時20分	午前9時50分~10時	午前9時50分~10時	午前10時30分~10時50分	午前10時30分~10時50分	午前9時50分~10時	午前10時30分~10時50分	午前9時30分~9時50分	午前9時30分~9時50分	午前10時40分~11時	乙黒公会堂前(乙黒418)
午前11時~11時20分	午前9時50分~10時	午前9時50分~10時	午前10時30分~10時50分	午前10時30分~10時50分	午前9時50分~10時	午前10時30分~10時50分	午前9時30分~9時50分	午前9時30分~9時50分	午前10時40分~11時	上三條公会堂前(上三條876)
午前11時~11時20分	午前9時50分~10時	午前9時50分~10時	午前10時30分~10時50分	午前10時30分~10時50分	午前9時50分~10時	午前10時30分~10時50分	午前9時30分~9時50分	午前9時30分~9時50分	午前10時40分~11時	玉穂西部児童館前(下三條133)
午前11時~11時20分	午前9時50分~10時	午前9時50分~10時	午前10時30分~10時50分	午前10時30分~10時50分	午前9時50分~10時	午前10時30分~10時50分	午前9時30分~9時50分	午前9時30分~9時50分	午前10時40分~11時	一町畑公会堂前(一町畑132)
午前11時~11時20分	午前9時50分~10時	午前9時50分~10時	午前10時30分~10時50分	午前10時30分~10時50分	午前9時50分~10時	午前10時30分~10時50分	午前9時30分~9時50分	午前9時30分~9時50分	午前10時40分~11時	市役所玉穂支所入口前(成島2266)
午前11時~11時20分	午前9時50分~10時	午前9時50分~10時	午前10時30分~10時50分	午前10時30分~10時50分	午前9時50分~10時	午前10時30分~10時50分	午前9時30分~9時50分	午前9時30分~9時50分	午前10時40分~11時	浅利公会堂前(浅利2926)
午前11時~11時20分	午前9時50分~10時	午前9時50分~10時	午前10時30分~10時50分	午前10時30分~10時50分	午前9時50分~10時	午前10時30分~10時50分	午前9時30分~9時50分	午前9時30分~9時50分	午前10時40分~11時	角川公民館前(高部275)
午前11時~11時20分	午前9時50分~10時	午前9時50分~10時	午前10時30分~10時50分	午前10時30分~10時50分	午前9時50分~10時	午前10時30分~10時50分	午前9時30分~9時50分	午前9時30分~9時50分	午前10時40分~11時	中尾分館前(木原1352)
午前11時~11時20分	午前9時50分~10時	午前9時50分~10時	午前10時30分~10時50分	午前10時30分~10時50分	午前9時50分~10時	午前10時30分~10時50分	午前9時30分~9時50分	午前9時30分~9時50分	午前10時40分~11時	中木原分館前(木原8213)
午前11時~11時20分	午前9時50分~10時	午前9時50分~10時	午前10時30分~10時50分	午前10時30分~10時50分	午前9時50分~10時	午前10時30分~10時50分	午前9時30分~9時50分	午前9時30分~9時50分	午前10時40分~11時	関原コミュニティセンター前(関原334-8)
午前11時~11時20分	午前9時50分~10時	午前9時50分~10時	午前10時30分~10時50分	午前10時30分~10時50分	午前9時50分~10時	午前10時30分~10時50分	午前9時30分~9時50分	午前9時30分~9時50分	午前10時40分~11時	川東分館前(大鳥居3348)
午前11時~11時20分	午前9時50分~10時	午前9時50分~10時	午前10時30分~10時50分	午前10時30分~10時50分	午前9時50分~10時	午前10時30分~10時50分	午前9時30分~9時50分	午前9時30分~9時50分	午前10時40分~11時	市役所豊富支所前(大鳥居3866)

# 体験保育「ほほえみ」を開催します

→問合せ 子育て支援課 ☎274-8557



市立保育園では、体験保育「ほほえみ」を年9回開催しています。お子さんの年齢にあわせた内容で、紙芝居、絵本の読み聞かせ、リズム遊び、わらべうた遊び、手遊びなど、保育園の楽しさやお友達との関わり方を体験することができます。

普段の園の生活がわかるように平日に開催します。ぜひ親子でご参加ください。

- 対象・定員**  
市内在住の3歳までの未就園児とその保護者 各園5組程度
- 日 程**  
5月13日(水)、6月17日(水)、7月15日(水)  
9月16日(水)、10月28日(水)、11月11日(水)  
12月16日(水)  
令和9年 1月6日(水)、2月17日(水)
- 開催場所**  
玉穂 保育園 ☎273-2205  
田富第一保育園 ☎273-3557  
田富第三保育園 ☎273-6220  
田富北保育園 ☎273-6301  
豊富 保育園 ☎269-2011
- ※体験を希望する園に直接電話でお申し込みください。



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

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

※国保税については、出産される被保険者に係る所得割分および均等割分が免除されます。  
**免除期間** 出産予定日または出産月の前月から4か月間  
 ※多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産月の3か月前から6か月間です。  
**届出時期** 出産予定日の6か月前から**届出先** 市役所保険課  
 ※年金については、亀王年金事務所でも受付可能です。

↓問合せ 保険課 ☎274-18545  
 亀王年金事務所 ☎278-11100

## 健康ライフ

### 各種健診と希望調査について

特定健診・人間ドック・がん検診などの各種健診の詳細は、4月中旬に全戸に送付する「各種健診のご案内」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るので、内容を確認し4月30日(木)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ないので、ご注意ください。  
 ※希望調査申込書は世帯ごと1通(世帯構成人数によっては2通)送付します。  
 ※「各種健診(人間ドック含む)」のご案内と希望調査申込書が届かない場合は、4月30日(木)までに必ずお問い合わせください。  
**▼子宮がん健診(頸部)**  
 希望調査申込書で「子宮がん健診(頸部)」を希望した人には、6月に受診票を送付します。

## 充実ふくし

### 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**  
 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を有する人  
**手当月額** 1級 5万8,450円  
 2級 3万8,930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を有する人  
**手当月額** 3万450円

※施設入所・3か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。詳しくは、お問い合わせください。  
**▼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

## 子育て支援センター「しん☆ちび」各種イベントのご案内

### 親子リトミック教室(申込制)

音楽に合わせて、親子でふれあいながら、楽しくからだを動かしましょう。

**日時** 4月8日(水) 午前10時30分〜11時30分  
**場所** しん☆ちび 多目的ルーム  
**講師** 鶴田香予子さん  
**対象** 歩けるお子さん〜未就園児親子  
**定員** 15組  
**参加料** 500円  
**申込期限** イベント前日まで

### 春のはじめのいっぽコンサート(申込制)

シンガーソングライターの安藤あきさん(山梨県在住)を招き、コンサートを開催します。春!それぞれの新しいスタートを、あきさんの歌声が応援します。

**日時** 4月15日(水) 午前10時30分〜11時30分  
**場所** しん☆ちび 多目的ルーム  
**対象** 0歳〜未就園児の親子/プレママ・プレパパ  
**申込期限** イベント前日まで

### ふたご・多胎親子あつまれ(申込制)

ふたご・多胎親子のみなさんが集まって、あそんだり、おしゃべりしたり、交流を楽しむ会です。

**日時** 4月28日(火) 午前10時30分〜11時30分  
**場所** しん☆ちび 多目的ルーム  
**対象** ふたご・多胎児の親子  
**定員** 5組  
**申込期限** イベント前日まで

※各イベントの詳細の確認や参加申し込みは、しん☆ちびHPをご利用ください。

→申込み・問合せ  
 子育て支援センター「しん☆ちび」  
 ☎269-8212



しん☆ちびHPはこちら

### ▼人間ドック受診

人間ドック受診を希望する人は、4月中旬に全戸に送付される「各種健診のご案内」と希望調査申込書を4月30日(木)までに返送するか、健康増進課、玉穂支所、豊富支所のいずれかで直接お申し込みください。  
 ※締め切り以降のお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。  
 ※人間ドックでの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になります。

### ▼子宮頸がん・乳がん検診無料クーポンの配付について

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」を送付するので、早めに受診してください。

### 子宮頸がん検診の対象

令和8年4月1日現在で20歳の女性  
 令和8年4月1日現在で40歳の女性  
 ※有効期限は令和9年1月末です。詳細は通知でご確認ください。

### 乳がん検診の対象

↓問合せ 健康増進課 ☎274-18542

### 不妊治療費の助成について

#### 対象者

- ・夫婦どちらか一方または双方が申請日に、おいて中央市に1年以上住所があること
- ・不妊症と診断され、一般不妊治療(タイミング法、人工授精、投薬治療など)や特定不妊治療(体外授精、顕微授精、男性不妊治療(精巣内精子生検採取法などの手術)を行っていること)
- ・夫婦共に市税を滞納していないこと
- ・一般不妊治療および特定不妊治療の助成額1回の治療に要した医療費の自己負担額の2分の1の額(上限10万円)
- ※山梨県不妊治療費助成事業や保険者から

の高額医療付加給付などを受けた場合は、その額を控除した額が申請の対象です。  
**男性不妊治療の助成額**  
 当該不妊治療に要した医療費の自己負担額の2分の1の額(上限5万円)  
**助成回数** 1子ごとの不妊治療につき1年度に2回まで、通算5か年度

### 申請に必要な書類

- ①中央市不妊治療費等助成金交付申請書
- ②中央市不妊治療費等助成金受診証明書
- ③医療機関の発行する領収書および診療明細書(原本)
- ④山梨県や保険者から給付を受けた場合は決定通知書などの写し

※①と②は市HPからダウンロードできます。  
**申請場所** 健康増進課  
 ※書類の確認に時間を要するので、提出に行く前に健康増進課にご連絡ください。  
**申請期間** 治療が終了した日から起算して1年以内  
 ↓問合せ 健康増進課 ☎274-18542

### 高齢者福祉基礎調査について

※詳細はお問い合わせください。  
 ↓問合せ 保険課 ☎274-18545  
 少子高齢や核家族化などにより高齢者のみで暮らす人が増加し、地域で暮らす人たちの実態の把握が必要となっています。そのため福祉課では、地域をよく知る民生委員・児童委員に協力を依頼し、65歳以上の人のみで暮らしているお宅を訪問して緊急連絡先などを聞き取り、有事の際に役立てる名簿を作成しています。

お住いの地区の民生委員・児童委員がご自宅を訪問するので、聞き取り調査にご理解とご協力をお願いします。  
 ※民生委員・児童委員は必ず顔写真入りの身分証明書を所持・提示します。不審な点があったらお問い合わせください。

### 手話奉仕員養成講座 受講生募集

聴覚障がいや手話について学び、聴覚障がい者の社会参加を支援する手話奉仕員としての基礎的な知識を身につけるための養成講座を開催します。  
**日時** 5月8日(金)〜令和9年2月26日(金) 毎週金曜日 全41回 午後7時〜9時  
 ※土・日の開催が2回あります。  
**場所** 玉穂総合会館  
**対象** 中央市か昭和町に、在住、在勤、在学(高校生以上)のいずれかの人  
**募集定員** 20人(先着)

※受講料は無料ですが、別途テキスト代などがかります。

A1〜2a程度の知的障がい、または同程度以上の精神障がいを有する20歳未満の人。  
**手当月額** 1万6,560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 ☎274-18544

### 軽自動車税の身体障がい者等減免手続き

令和7年度に市役所税務課の窓口で減免の手続きをした人や毎年軽自動車税の減免を継続して申請している人には、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)」を送付するので、使用状況や障がい状況などを回答してください。  
 現況報告書から、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、再申請は不要です。前年度の内容などに変更があった場合は、改めて減免の申請が必要です。

### ▼今年度新たに申請する場合

必要なのは市HPで「ご確認いただくか、お問い合わせください。」  
**申請期限** 軽自動車税納期限の7日前まで  
 ↓問合せ 税務課 ☎274-18546

### 就職や退職で健康保険が変わったら

▼中央市国民健康保険に加入する場合  
 退職などに伴い勤務先の健康保険の資格

を喪失した人は、中央市国民健康保険に加入することになります。加入していた健康保険の資格喪失証明書などを持参し、保険課で加入手続きをしてください。  
**▼中央市国民健康保険を脱退する場合**  
 就職したことで勤務先の健康保険などに新たに加入した場合は、中央市の国民健康保険資格を喪失することになります。新しい健康保険で発行される資格確認書または資格情報のお知らせなど取得(認定)日が分かるものを持参し、保険課で喪失手続きをしてください。

### ▼健康保険が変わった時の注意点

- ①他の健康保険に加入決定したら資格取得(認定)日を確認し、取得日以降は中央市国民健康保険資格確認書などを使用しない。
- ②新しい保険から取得(認定)日が分かるもの(資格確認書など)が届いたら速やかに喪失手続きを行う。また、中央市国民健康保険の資格確認書は返却する。

※マイナ保険証を利用する際は、新しい保険の資格情報が反映されるまでに時間がかかる場合があります。「資格情報のお知らせ」を併せて持参し、医療機関などに保険が変わったことを必ず伝えるようにしてください。

2/19 (木)

## 中央市の風景2025フォトコンテスト入賞作品決定!

～道の駅とよみ～



入賞おめでとうございます!

「中央市の風景2025フォトコンテスト」【(一財)中央市農業振興公社主催】の審査会が道の駅とよみで開かれ、市内外から応募があった27作品の中から、最優秀賞、部門賞(風景、人物・生物、ユニーク)が選出されました。  
※入賞作品は道の駅とよみHPをご覧ください。



道の駅とよみHP



力作ぞろいで選考に熟が入る審査会

## 中央市のあゆみ企画展

～玉穂生涯学習館～



年表に見入る来場者

中央市市制施行20周年記念事業として「中央市のあゆみ企画展」が開催されました。  
会場では、市の20年を振り返る年表のほか、みなさんから募集した写真、俳句、川柳などが展示され、多くの方が訪れました。

1/20(火)～2/26(木)



俳句の展示

2/28 (土)

## ベンチに大人が入らないサッカー大会

～YSKe-comシルクパーク～



玉穂FCのみなさん

子どもたちだけで試合をするための準備運動、支度、ポジション、戦略を考え、ベンチに大人(指導者)が入らない大会(玉穂FC WINTER-CUP)が開催されました。  
小学6年生が総仕上げとして、これまで培ってきた自分たちで考え・行動することを実現していました。山梨県内でも注目されている大会で、子どもたちからは「すごく楽しい!」と笑顔あふれる大会でした。



自分たちだけで戦略を考える子どもたち



ロープ渡りに初挑戦!

## 火災予防フェス開催

～イオンタウン山梨中央～

中央市消防団と甲府地区消防本部の連携による火災予防フェスが開催されました。  
会場では、消防設備や消防車両の展示コーナー、キッズレンジャー体験コーナー(ロープ渡り)などが設置され、来場者は楽しみながら防火・防災について学んでいました。



洪水時にはこのボートが活躍するんだよ!

3/1 (日)

申込期限 4月24日(金)まで  
申込み・問合せ  
中央市社会福祉協議会 ☎274-0294

### ひきこもりのご心配ありませんか?

市の委託事業として、ひきこもり状態にある人や、その家族の悩みについての相談会を開催しています。当事者やその家族の不安に寄り添い、家庭ごとの状況に応じた相談を行います。また、経験豊富なスタッフが家庭へ訪問し、当事者や家族のサポートも行っていきます。まずはお気軽に「相談ください」。

相談日 毎月第1・第3土曜日  
午前10時～午後6時(予約制)  
※詳細は山梨県キャリアコンサルティング協会HP (<http://cca.jp/shien>)より確認ください。  
↓問合せ 山梨県キャリアコンサルティング協会 ☎274-7722

### いきいき倶楽部

#### 金婚・ダイヤモンド婚を迎えたご夫婦に祝品を贈呈します

金婚(結婚50年)・ダイヤモンド婚(結婚60年)を迎えた夫婦に、記念写真パネル(写真撮影含む)または商品券のいずれかを祝品として贈呈します。今年度対象のご夫婦は、金婚・ダイヤモンド婚を迎えたら申請してください。  
対象 結婚50年または、60年を迎え、かつ、中央市の住民基本台帳に記載されている夫婦  
申請場所 地域包括支援センター、玉穂支所、豊富支所  
持ち物 戸籍全部事項証明書(夫婦記載のもの)

### 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に取り組んでいます。

日本ではこの「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、自閉症を含む発達障害がいについての正しい理解のため、啓発活動に取り組んでいます。  
発達障害がいは見えた目ではわかりにくいですが、脳の発達の仕方の違いから感情を理解することや言葉を適切に使うことなどが苦手なため、まじめに取り組んでも誤解されることがあります。発達障害がいについて知り、理解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実現にもつながります。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 ☎274-18544

申請期限 令和9年2月26日(金)まで  
※過去に結婚50年または60年を迎えた夫婦で、祝品の贈呈を受けていない夫婦に対しても祝品を贈呈しています。該当すると思われる人は「相談ください」。

↓問合せ 地域包括支援センター ☎274-18558

### みなさんの健康

#### ゼロから始める山梨の健康づくり

山梨大学医学部附属病院 腎臓内科学 助教 石井俊史

PROJECT ZERO

慢性腎臓病(CKD)は、国内に約2,000万人(成人の5人に1人)いるといわれる新たな国民病です。CKDで問題となるのは、腎不全に至り透析を余儀なくされるだけでなく、腎機能の低下とともに心筋梗塞や脳卒中の発症リスクが高まる点にあります。主な原因は糖尿病や高血圧ですが、近年は高血圧に基づく腎硬化症による透析導入数の増加が目立っています。高血圧の大きな要因の1つが食塩の過剰摂取です。令和6年国民健康・栄養調査によると、山梨県の食塩摂取量は、男性全国1位(11.7g)、女性全国5位(9.7g)と高水準にあり、私たちは知らぬ間に病気のリスクを抱えています。

生命は約40億年前に海で誕生しました。陸への進出で課題となったのが、生命維持に不可欠な塩(ナトリウム)の確保です。陸では塩の供給が限られていたため、腎臓の構造を大きく変化させ、ホルモネットワークを形成することで、少ない塩を体内に保持する仕組みを発達させました。ところが、わずか100年ほどで容易に塩を摂取できる「飽食」の環境へと変化したことで、高血圧などの生活習慣病が増加するようになりました。一方で、人類は英知を結集することで生活習慣病に抗う

術を磨き、医学の進歩とともにさまざまな薬剤を開発してきました。しかし、過剰な塩分摂取が続けば、その効果は十分に発揮されにくくなります。こうした背景を踏まえると、生活習慣病の本質的解決には、社会そのものの働きかけが必要ではないでしょうか。

そこで私たちが立ち上げたのが「ゼロから始める山梨の健康づくり PROJECT ZERO」です。プロジェクト名の由来は「0次予防」で、個人の健康増進努力に先立ち、環境や社会の仕組みを整えることで病気を予防する考えです。予防と教育を融合させた独自の取り組みで、小学生から大学生を対象とした授業・ワークショップや、地域住民セミナー、「やまなし減塩プロジェクト」の連携活動、中央市との提携による市内小中学校における出前講義や教育プログラム「PROJECT ZERO for students」の提供など、境界をゼロに、世代を超えた地域の健康づくりに取り組んでいます。  
あなたも自身と隣にいる大切な人の未来のために、健康を「ゼロ」から見つめ直してみませんか。

企画 一般財団法人 里仁会



3/11 (水)

## 中学校卒業式

～田富中学校・玉穂中学校～



田富中



田富中

市内の中学校で卒業式が行われ、卒業生から、家族や先生、在校生に向けて感謝の気持ちが伝えられました。式のクライマックスには、卒業生全員の合唱が披露され、あふれる思い出に涙を流しながら歌う姿が印象的でした。



田富中



田富中



玉穂中



玉穂中



玉穂中

3/1 (日)

## 調和のとれた景観を推進

～シルクライン周辺～



気持ちを込めて丁寧に塗っていきます

市では景観まちづくりを推進するため、ボランティアのみなさんがシルクライン1号橋付近の歩道防護柵を白色から景観配慮色の茶色へ塗替え、良好な景観が作られました。シルクラインを通られた際は、自然と調和した景観をぜひご覧ください。



作業に参加したボランティアのみなさん

## サッカーグラウンドが人工芝に！

～総合防災公園～

3/9 (月)



横断幕を設置しました

中央市総合防災公園サッカー場グラウンドが土から人工芝にリニューアルしました。この事業はスポーツ振興くじ助成金を受けて行いました。サッカーグラウンドは4月から利用開始しています。ぜひ新しいグラウンドをご利用ください。



きれいな人工芝になりました

3/15 (日)

## 白熱！ フットサル大会

～中巨摩広域勤労青年センター～



ゴール前にパスが通るか！

「第18回中央市フットサル大会」が開催され、年齢も国籍もさまざまな選手で構成された8チームが、フットサルを通して交流を深めました。どの試合も熱い戦いが繰り広げられ、大きな歓声の中、激闘を制し「あじぼこ」チームが優勝しました。



優勝した「あじぼこ」チームのみなさん

3/10 (火)

## 太陽光発電設備寄贈式

～田富北保育園～



協議会代表の森野さん

中央市と中央市地球温暖化対策地域協議会との協定により平成23年に田富北保育園の屋根に設置された太陽光パネルなどの発電設備一式が、協定期間が終了することから市に寄贈されることになり、寄贈式が行われました。今後も発電した電気は保育園で活用されます。



これからも園で使う電気を発電していきます！

## 屋内フィットネス教室

～玉穂総合会館～



心も身体もストレッチ

インストラクターの飯田さんを講師に、屋内フィットネス教室が開催されました。参加者は、日常生活では動かさない筋肉を動かしてほぐしたり、ゆったりとした深呼吸などで心と身体をリフレッシュさせていました。



先生との会話も楽しみのひとつです

2/19 (木)～3/19 (木)

## 輪になろう中央市民のつどい開催

～玉穂総合会館～

3/15 (日)



市外からもたくさんのお客さんが来場しました

中央市社会福祉協議会主催のイベント「輪になろう中央市民のつどい with 中央市市制施行20周年記念事業県央ネットやまなしプラスチック・スマート・キャンペーン」が玉穂総合会館で開催され、多くの来場者で賑わいました。会場には、各種展示・体験コーナー、環境ブースが設けられたほか、ステージでは各種団体のダンスや演奏が披露されました。



やったね、お菓子ゲット！





## ちよっと気になる本

児童(幼児くらいから)



どうぶつたちのおひっこし  
〜どうやってはこぶのか〜

動物園のお引越しでは大きな動物や猛獣たちはどうやって運ぶのでしょうか? いろいろな動物たちを、ケガをさせずに捕まえてゲージに入れ、安全に運ぶための工夫を描いた絵本です。

平山暉彦作 福音館書店

児童(小学低学年くらいから)



小学校ってどんなところ?  
小学校生活が楽しくなる安心ガイド

富山正人監修 世界文化社  
小学校の一日の流れや勉強についてなど、小学校の「不安」や「疑問」を解消できるよう、イラストと写真で紹介しています。保護者向けのアドバイスもあるので、親子で読むのもオススメです。

児童(小学高学年くらいから)



やしきバトン

新井けいこ作 あわい絵 岩崎書店

つい損得で考えがちなのは、職場体験で知り合った目の不自由な女性との交流から、大切なものを受け取る。やしきバトンが繋がっていく。みんながしあわせな気分になれるように描いてあげよう。

## 第68回 こどもの読書週間

〜ことばがきみのはねになる〜

期間 4月23日(木)~5月12日(火)

### こいのぼりとしょかん

こいのぼりの用紙に好きな本のタイトルを書いて、色をぬってください。書いてくれたこいのぼりを館内に展示します。参加者にはすてきなプレゼントも!

期間 4月1日(水)~5月10日(日)

場所 市立図書館3館

※展示期間は5月28日(木)まで

### こどもにすすめたい本

昨年出版された本の中から、山梨県内の図書館司書が選んだ「こどもにすすめたい本110冊」を展示します。

場所 市立図書館3館



## もっと知りたい! 図書館探検隊

### 卒業生ブックプレゼント



市では、義務教育終了の節目を迎える中学校卒業のお祝いとして本を贈る「卒業生ブックプレゼント事業」を実施しています。この事業も平成25年に開始してから14回目を迎えました。

40冊の本の中から、卒業生が選んだ本を出会いの一冊として贈りました。

読書は心の糧となり人生を豊かにしてくれます。この事業を通し、子どもたちが読書の楽しみを深め、さまざまな本との出会いがうまれることを願っています。

## 4月のおはなし会

### 玉穂生涯学習館

ちいちゃいちゃいおはなし会(6か月~3歳)

日時 4月1日(水)、15日(水) 午前10時30分~

おはなしでてこい(幼児~小学校低学年)

日時 4月4日(土)・19日(日) 午前11時~

※4月から時間が変わります。ひよこ(3歳以下)クラスに来てくれた人は今までより時間が遅くなります。

すみれちゃんのおはなし会(幼児~小学校低学年)

日時 4月12日(日) 午後3時30分~

### 豊富図書館

おはなしかいモモ(3歳~8歳くらい)

日時 4月25日(土) 午前10時30分~

### 田富図書館

トミーくんのおはなし・あそびタイム(6か月~)

日時 4月21日(火) 午前11時~

キッズおはなしききタイム(3歳~8歳くらい)

日時 4月11日(土) 午前11時~

トミーくんのえいごでおはなしTime(幼児~小学生)

日時 4月19日(日) 午前10時30分~

## 玉穂生涯学習館イベント

### 玉穂生涯学習館ロビーギャラリー

my favorite Princess ~私のお気に入りのお姫様~

フラワーアレンジメント作品の展示をします。

期間 4月16日(木)~5月7日(木)

ワークショップ(材料費500円)

日時 4月19日(日)・26日(日) 午前10時30分~正午

内容 ハーバリウムボールペン

### 与一焼陶芸展

期間 5月12日(火)~27日(水)

内容 与一工房での作陶作品

体験教室(材料費2,000円)

日時 5月17日(日)・31日(日)  
午前10時~(2回参加が必須)

場所 シルクふれんどりい

内容 風鈴づくり

### 図書館シネマ

日時 4月24日(金) 午後1時30分~(開場:1時)

上映作品 「みをつくし料理帖スペシャル」

主演 黒木華

原作 高田郁

## 豊富図書館イベント

### おりがみで楽しみましょう

「バラ」を折ります

日時 4月8日(水)・12日(日) 午前10時~11時30分

一般



自由に、気軽に! 本と仲良くなれる

大島梢絵監修 ナツメ社  
読書や活字に苦手意識がある人に向けた、本を気軽に自由に楽しむためのブックガイド。その日の気分に合わせて読むことのできる、テーマに沿ったおすすめ本も紹介されています。読書を始めるときに。

一般



拭く活  
福を呼ぶ拭き掃除

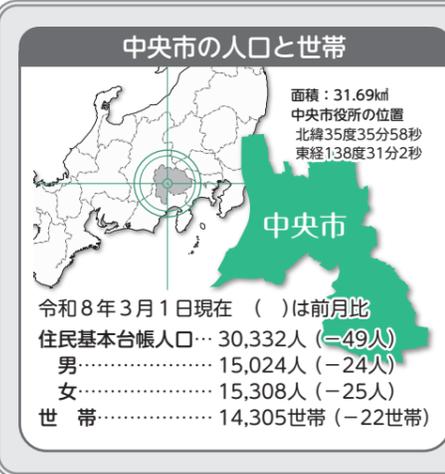
ヤスキチ著 主婦と生活社  
拭き掃除をする時間「拭く活」の魅力についてまとめた一冊。拭き掃除の時間を「福を呼ぶ時間」と考えている著者。拭く活を通して、自身の心を整え日々の暮らしを豊かにしていく方法を伝えます。

一般



古代文字を解読していたら、研究に取り憑かれた話

大城道則、青木真兵、大山祐亮著 ポプラ社  
考古学や言語学など、様々な分野で古代文字を解読する研究者たちによるエッセイ集。古代文字に興味がある人はもちろん、研究者の日常や、世界の歴史・文化に興味のある人にも読んでほしい一冊です。



3月19日(木)、市内の小中学校で一斉に卒業式が開催されました。表紙の写真は、三村小学校の卒業式の「コマ」です。登校初日、大きなランドセルを背負って「行ってきます!」と歩き出したわが子の背中を見送ってから、早6年。自分と同じくらいの背丈に成長し、卒業証書を手につこり笑いながら「ありがとう」なんて言われたら、そりゃ感情が抑えきれないですよ。私ももらい泣きでカメラがビショビショに...



今月の表紙



# 歴史が真ん中

Chuo City's history



history No.61

## パリッとしたシャツで新年度を迎えよう。



### 炭火アイロン

煙突がついた船のような形をした、かわいらしい道具が豊富郷土資料館に展示されています。木製の取っ手以外は鉄できており、見かけによらずずっしりしています。底の平らな部分を熱くして布のしわをのばす、みなさんご存じのアイロンです。

底面は、長さ17cm、幅9cmで現代のアイロンとほぼ同じ大きさですが、高さは、煙突の先端まで17cmあり、胴体が大きく感じられます。

熱の源は、電気ではなく炭火で、煙突が付いたふたを上を開け、中に炭火を入れて使いました。大きな煙突は、ガス抜きのためのもので、脇には空気を取り入れるための小さな穴がいくつも開いており、火が消えないようによく考えられたつくりです。

昭和に入り電気アイロンが普及するとその姿は資料館で見かけるくらいになってしまいましたが、単純な構造なので炭を入れれば、まだまだ使えそうです。

## 体にやさしい ためして健幸レシピ

参考  
中央市食生活改善  
推進委員会(桜自治会)



栄養豊富な  
ヘルシーサラダ鮭丼

野菜とたんぱく質が一緒にとれるさっぱりした丼です

### 作りかた

- ① Aを混ぜておく。
- ② レタスはちぎっておく。きゅうりは輪切り、ミニトマトは4等分、パプリカは細切りにする。アボカドは角切りにしてレモン汁をかけておく。プロッコリーは小房に分けて茹でる。鮭は角切りにしてわさび・醤油に漬けておく。
- ③ 水分をきった野菜と鮭を①で和える。
- ④ 器にご飯を盛り、③をのせる。

- 水気をしっかりときる。
- 食べる直前に野菜に味つけをすると味が薄くなりにくいです。



### 材料(4人分)

マヨネーズ	小さじ1	プロッコリー	1/2房
ポン酢	大さじ2	パプリカ(黄)	小1個
酢	大さじ1	アボカド	1個
オリーブオイル	大さじ1	レモン汁	小さじ1
レタス	8枚	鮭	280g
きゅうり	1本	わさび	小さじ2
ミニトマト	4個	醤油	小さじ4
		ご飯	320g

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
329kcal	19.5g	9.4g	37.7g	1.8g

\*1人分の摂取量



ご意見を  
お寄せください  
市政についての意見など  
お気づきのことをお寄せください

