

実り豊かな生活文化都市

2026
(令和8年)

ちゅうおう

10

No.248

- 特集 第11回 中央市ふるさとまつり …P2-3
- 特集 ふるさと納税返礼品事業者募集 …P4-5
- 特集 スポーツフェスティバル …P6
- 特集 中央市立田富南保育園が完成しました …P7
- 特集 AIデマンド交通のーと中央が
10月1日からさらに使いやすく便利に! …P8

一緒に熱くなれる、
仲間っていいな。



取材した「玉穂中学校 昇龍祭」
の写真は、中央市公式インス
タグラムに掲載しています。

明暗寺の虚無僧行列

江戸時代の中央市には、県内で唯一の虚無僧寺「明暗寺」がありました。虚無僧は、筒形の深編笠をかぶり、袈裟をかけ、托鉢をしながら尺八を吹く独特な雰囲気を持つ僧で、明暗寺の門をくぐって虚無僧が出掛ける風景は江戸時代の中央市の日常風景でした。ふるさとまつりでは、虚無僧が練り歩く風景を再現します。

行列コース 明暗寺跡地(乙黒669-1)～玉穂ふるさとふれあい広場

日程 式典 午前11時～ 読経・献奏 [明暗寺跡地]
 出発 午前11時20分
 ※托鉢、尺八吹奏しながら会場に向かいます。
 到着 午前11時45分 会場到着後、尺八吹奏
 ～永源寺(下河東880)へ移動～
 読経・献奏 午後0時55分～ [本堂]
 尺八演奏会 午後2時～ [本堂]

虚無僧行列 参加者募集

虚無僧行列に参加してみませんか。ミステリアスな雰囲気ของกลุ่มの一員になって、中央市の歴史を感じましょう。

募集人数 旗手 5人(のぼり旗を持って行列に参加)
 虚無僧 5人(衣装を着て行列に参加)

申込期間 10月5日(月)～23日(金)

申込先 生涯教育課 ☎274-8522

※詳細は市HPでご確認いただくか、生涯教育課にお問い合わせください。

中央市最大のイベント「第11回中央市ふるさとまつり」を11月3日(火・文化の日)に開催します。
 シンガーソングライター 伸太郎さんと、ものまねタレント 山本高広さんが出演するスペシャルライブステージのほか、キャラクターショーや魚のつかみ取り、特設遊具や働く車の展示、各種団体の模擬店出店など、幅広い世代の皆さんに楽しんでいただける催し物を用意しました。

皆さんのご来場をお待ちしています。

11/3

文化の日 火

9:00～15:40

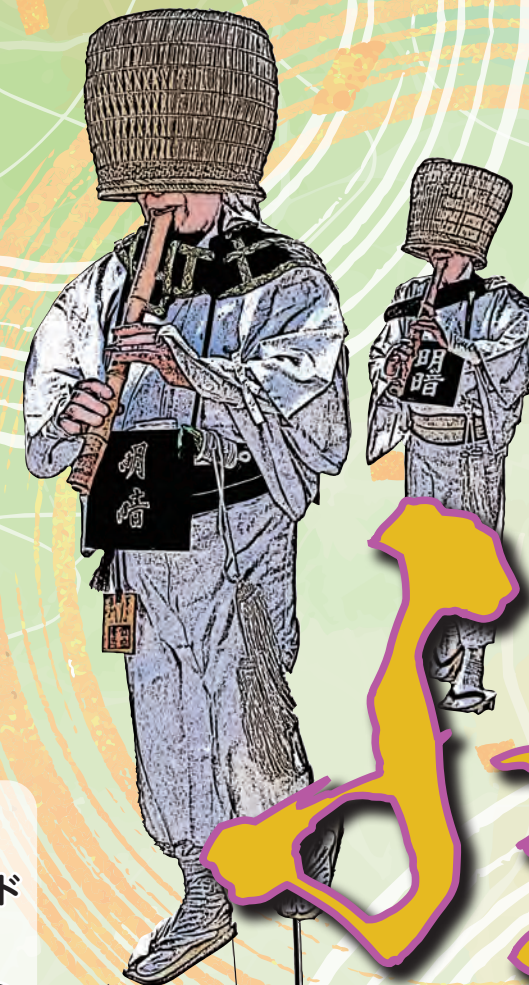
玉穂ふるさとふれあい広場

(中央市乙黒1-1)

▶問合せ 中央市ふるさとまつり実行委員会
 事務局(産業課) ☎274-8561

プログラム

- 9:00 開会式
- 9:25 子どもみこし・仮装パレードスタート
- 11:05 子どもキャラクターショー①
- 12:00 魚のつかみ取り
- 13:00 苗木チャリティ配布
- 13:25 子どもキャラクターショー②
- 14:00 山本高広
ものまねスペシャルライブ
- 14:30 伸太郎
スペシャルライブ
- 15:10 お楽しみ抽選会



シャトルバス案内

会場周辺の駐車場には限りがあります。シャトルバスをご活用ください。

- ① 市役所本館コース
- ② 豊富支所コース
- ③ 東花輪駅コース
- ④ 横河電機コース
- ⑤ イオンタウンコース
- ⑥ ちばりホールディングスコース
- ⑦ 総合防災公園コース

※シャトルバスの発着時間は、広報ちゅうおう10月号とあわせて配布するパンフレットでご確認ください。

注意事項

- ▶会場内禁煙
- ▶自転車進入禁止
- ▶指定場所以外の駐車禁止
- ▶ドローンでの撮影禁止
- ▶前日からの場所取り禁止



ゲスト
ものまねタレント
山本 高広 さん



ゲスト
シンガーソングライター
伸太郎 さん

この街の「自慢の品」を全国へ

ふるさと納税 返礼品事業者 募集

↓問合せ 政策秘書課
☎274-8512

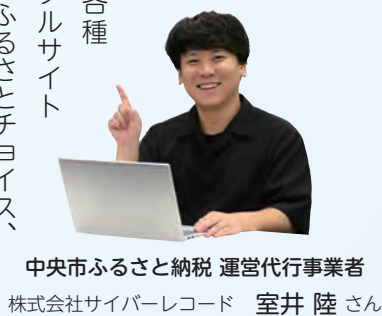
中央市では、ふるさと納税受入額の向上のため、寄付者への返礼品の拡充を進めています。皆さんが心を込めて作った、農作物や加工品（食品、ジュエリー、工芸品、雑貨、衣類など）を中央市ふるさと納税の返礼品として登録してみませんか。

サイト登録費用
負担なし

返礼品発送費用
負担なし

ふるさと納税の返礼品に 登録する「メリット」

日 本全国の納税者が利用するふるさと納税。その返礼品に登録するメリットを、中央市ふるさと納税 運営代行事業者である株式会社サイバーレコードの室井さんに伺いました。



中央市ふるさと納税 運営代行事業者
株式会社サイバーレコード 室井 陸 さん

中央市ふるさと納税の返礼品に登録されると、商品画像や企業名が、中央市HPだけでなく各種ふるさと納税ポータルサイト（楽天ふるさと納税、ふるさとチョイス、ふるなび、さとふる、Amazonふるさと納税など）に掲載され、全国のふるさと納税制度利用者の目にとまります。自社で一からサイトを立ち上げる必要がなく、サイトに登録する費用もかかりません。さらに、寄付者がその返礼品を気に入れば、直接自社に注文してくれるファンやリピーターになる場合もあります。

発送時に自社のパンフレットなどを同梱することできます。起業したばかりの事業者さんや、販路の拡大を模索している事業者の皆さん、ぜひ自社商品を中央市ふるさと納税の返礼品に登録して、一緒に中央市を盛り上げていきましょう。

ふるさと納税の返礼品に 登録できるもの

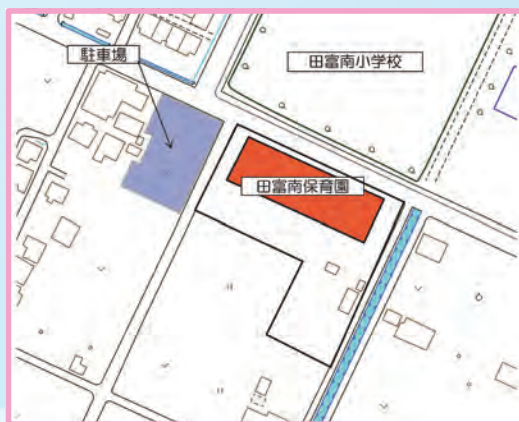
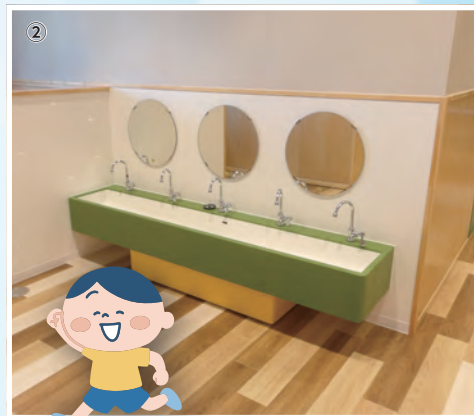
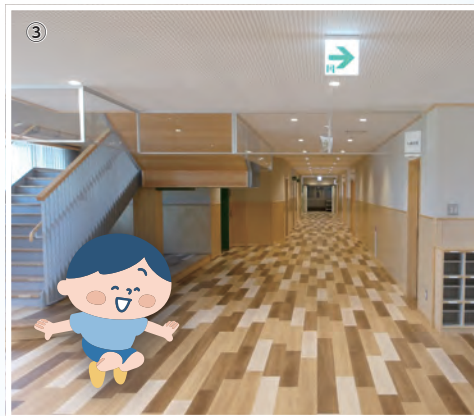
- ・中央市内で生産された農水産物
- ・中央市内で加工・製造されたもの
- ・中央市内で生産された宿泊・観光施設の利用券（クーポンなど）

※ふるさと納税で出品できるものは、国のルール「地場産品基準（総務省告示第179号 第5条）」により制限されています。

※「加工・製造されたもの」には、「イラストの印刷や包装（パッケージング）のみを中央市内で行ったものは含まれません。」

【出品できないものの例】

- × 中央市外の工場で製造されたTシャツに、中央市内の工場でイラストを印刷したもの
- × 中央市外の工場で調理・瓶詰めし、中央市内の店舗で箱詰めしたジャム



田富南保育園
内覧会（申込不要）

日時 10月10日（土）
午後1時～3時

場所 田富南保育園
（西花輪2002）

対象 市民と市内保育園通園児保護者



①保育室、②手洗い場、③1階廊下、④2階廊下、⑤遊戯室、⑥未満児室

次 世代を担う子どもたちの健やかな成長と子育て環境の充実を図るため、令和3年3月策定「中央市公立保育所再編基本計画」に基づき進めてきた「中央市立田富第一・田富第三統合保育園（中央市立田富南保育園）建設事業が完了しました。

10月から移転作業を進め、11月2日（月）から新園舎での保育をスタートする予定です。これに先立ち、市民の皆さんと市内保育園通園児保護者を対象に、10月10日（土）午後1時～3時に新園舎の内覧会を開催します。事前の申し込みは不要ですので、ぜひお越しください。

↓問合せ
子育て支援課
☎274-8557

中央市立
田富南保育園
が完成しました

10/12
Monday

中央市・中央市教育委員会主催

スポーツフェスティバル

→問合せ 生涯教育課 ☎274-8522

年 年齢・性別問わず、誰もが気軽にスポーツを楽しめるイベントを開催します。一緒に楽しく身体を動かしましょう。スポーツ以外にも各種体験コーナーを用意しています。皆さん、ぜひ遊びに来てください。

日時 10月12日（月・祝） 午前10時～午後1時

場所 総合防災公園

内容 ・アスリートトークショー

・スポーツ体験

バスケットボール、フロアボール、フライングディスク、サッカー、モルック、ボッチャ、車いすバスケ

・その他の体験

アロマハンドマッサージ、サシェ（香り袋）づくり、脳トレ、大型ふわふわ遊具

・キッチンカー



広報ちゅうおうと同時配布の紙媒体(冊子・回覧チラシ)の電子化について

現在、市や外部団体の紙媒体(冊子・回覧チラシ)は、広報ちゅうおうと一緒に各自治会をとおして配布していますが、スマートフォンやタブレットなどが普及し紙媒体を必要としない人が増えたことから、各自治会から「紙媒体の配布物を減らしてほしい」とのお声を多数いただいています。これを受け、今後、市では広報ちゅうおう以外の紙媒体の配布物なるべく減らしていく方針です。

紙媒体としては配布しなくても、市HPに広報ちゅうおうの最新号と一緒に電子媒体(PDF)を掲載しますので、そちらをご利用ください。皆様のご理解とご協力をお願いします。

※広報ちゅうおうの最新号は、市公式LINEでも配信しています。「友達登録」をすると最新号発行のお知らせを受け取ることができますので大変便利です。

→問合せ 政策秘書課 ☎274-8512



広報ちゅうおうと各電子媒体の掲載ページ(市HP)



市公式LINEの友達登録はこちら

お知らせ

市県民税・森林環境税第3期納付期限
第3期納期 11月2日(月)まで
期限内の納付をお願いします。口座振替をご利用の方は、11月2日(月)が振替日です。再振替はありませんので、残高などの確認をお願いします。

↓問合せ 税務課 ☎274-8546

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、平日時間外や休日で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ます。場所はどちらも市民環境課です。

▼平日時間外交付(予約制)
日時 10月8日(木)、15日(木)、22日(木)、29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。

定員 各回5人(先着)
申込期限 各日前日まで
▼休日交付
日時 10月25日(日) 午前9時～正午
申込み・問合せ 市民環境課 ☎274-8541

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！



AIデマンド交通 のるーと中央が 10月1日から さらに使いやすく 便利に！

→問合せ 企画課 ☎274-8523



10月1日からの リニューアル内容

1 最終運行時間が 午後5時までに延長

運行時間が延長され、午前8時から午後5時まで利用できるようになります。

※電話予約の最終受付時間は午後4時30分までです。専用アプリでの予約は24時間受付可能です。



AIデマンド交通「のるーと中央」とは

決まった時刻表や運行ルートがなく、利用者からの予約に応じてAI(人工知能)が最適なルートを考えながら運行する新しい乗合交通です。令和7年10月に実証運行が始まって以降、多くの市民の皆さんにご利用いただき、大変ご好評をいただいています。10月1日には、さらに使いやすくリニューアルされます。ぜひご利用ください。



のるーと中央の予約方法などの詳細が掲載された「利用ガイド」を企画課で作成し、配布しています。興味のある人は企画課(☎274-8523)にお問合せください。



2 乗降ポイントの 増加

生活関連施設として、新たに13か所の乗降ポイントが設置されます。

番 号	名 称
1009	中巨摩地区広域事務組合 老人福祉センター
1010	大鳥居ふれあいプラザ
2003	中央市役所入口交差点
2004	作興橋
3010	BOOKOFFPLUS 田富昭和通り店
4002	医大前なかざわ歯科医院
4003	一瀬歯科医院
4014	内藤歯科医院
4019	ふくとみ小児科
4020	フルヤ眼科医院
4023	三井歯科医院
8001	田富花輪郵便局
8002	豊富郵便局

※生活関連施設以外にも、乗降ポイントが少ない地域には乗降ポイントが追加されます。新たな乗降ポイントの詳細は、市HPをご確認ください。



市HPはこちら

こんな188っ！ 消費生活トラブル Q & A

簡単なタスクで稼げるとうたう 副業トラブルに注意！

Q 簡単に稼げるというSNSを見て、当業者とメッセージアプリでつながった。「動画をみて「いいね」をしたらお金をもらえる」と言われ、3日間行くと報酬として2,500円が振り込まれた。その後も指示通りに作業をしたが、業者から「失敗したのでグループ責任となる」と言われ、50万円を入金するように言われた。どうすればよいか。

A 最初に少額の報酬が得られ、その後に、高額報酬のタスクを言われ、タスクを失敗した連帯責任などと称して振り込みを要求されるケースが目立ちます。いったん振り込んでしまうと被害回復は困難な場合が多いです。振り込みを求められても、絶対に振り込まないようにしましょう。振り込みを要求されたり、説明に不信感・疑問を抱いた場合は、すぐに消費者ホットライン☎188にご相談ください。

→問合せ 総務課 ☎274-8511

対象(次の全てに該当すること)
・1歳以上3歳未満の幼児を監護する保護者で、中央市に住民登録のある人

※「助成金交付申請書兼請求書」と「住民基本台帳及び市税等の収納状況の確認に関する同意書」は、市HPからダウンロードできます。詳細は市HP(<https://www.city-nagasaki.jp>)

10月の市民と市長の対話室
日時 10月28日(水) 午前9時30分～11時
場所 政策秘書課
対象・定員 市内に在住、在勤、在学のないずれかの個人または団体 3組(先着)
申込方法 政策秘書課、玉穂支所、豊富支所、市HPにある申込書に必要事項を記入し10月21日(水)までに提出してください。
↓問合せ 政策秘書課 ☎274-8512

幼児用チャイルドシート購入費助成
市では、幼児の乗車中の安全確保と子育て世帯の経済的負担の軽減を目的に、幼児用チャイルドシートの購入費用の一部を助成しています。

・幼児用チャイルドシート(新品で、国の安全基準に適合しているものに限定)を、幼児が1歳に達する日の90日前から3歳に達する日の前日までの間に購入した人
・世帯の全員に市税などの滞納がないこと
助成額 購入費の2分の1
※上限1万円、100円未満切り捨て
※助成は幼児1人につき1回のみ
申請方法 必要書類(助成金交付申請書兼請求書、住民基本台帳及び市税等の収納状況の確認に関する同意書、領収書、保証書の写し、通帳の写し、国の安全基準に適合している証明)を危機管理課に提出
申請期限 購入した日から1年を経過する日の前日まで

本人確認は マイナアプリ

マイナアプリはマイナンバーカードを使った本人確認や、マイナンバーカードの機能のスマートフォンへの追加などを行えるアプリです。「マイナアプリ」と「スマートフォンのマイナンバーカード」を使うことで、実物のマイナンバーカードを取り出さずに手続きができます。



利用できるサービス

確定申告や引っ越しなどの行政手続き

銀行やNISA口座の開設、クレジットカードの申込

アカウントの登録や復旧

ライブやイベントのチケット購入



マイナアプリの詳細はこちら

→問合せ マイナンバー総合
フリーダイヤル
☎0120-95-0178

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。

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（正規雇用または事業主）している
- ・市税等や奨学金の返還を滞納していない
- ・奨学金返還に係る他の助成金等を受けていない

・暴力団員と関係がない

※大学等とは、学校教育法（昭和22年法律第26号）に定める大学、大学院、専門学校、短期大学、高等専門学校、専修学校（専門課程または高等課程に限る）、高等学校、中等教育学校（後期課程に限る）、特別支援学校（高等部に限る）を指します。海外の学校は対象外です。

助成金額 奨学金を返還している額

※教育ローンは対象外です。

※年額上限20万円、最長5年。

申請期限 12月28日（月）

※申請方法の詳細は市ホームページ（<https://www.city.chuo.yamanashi.jp/soshiki/kikanri/shoubou/koutsu-anzen/11518.html>）を「確認ください。」

↓問合せ 政策秘書課 ☎274-8512

場所 玉穂総合会館

▼特設合同相談所

行政相談委員、人権擁護委員、社会福祉協議会による行政に関すること、人権問題に関すること、身近な心配ごとや悩みごとについての合同相談所を開設します。

日時 10月30日（金） 午後1時～2時30分

場所 玉穂総合会館

↓問合せ 総務課 ☎274-8511

無料弁護士相談（予約制）

法律の問題に関して弁護士が相談に応じる無料弁護士相談会を開催します。

日時 10月30日（金） 午後1時～4時

場所 総務課

対象・定員 市に住民登録がある人6人（先着）

申込期間 10月26日（月） 午前9時～

※初めて利用する人を優先します。

※相談前または相談中に、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

総務課 ☎274-8511

事業者の皆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・小規模事業者の皆さんの相談に、やまなし産業支援機構よろず支援拠点のコーディネーターが応じます。

日時 毎週水曜日 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。

ます。

↓申込み・問合せ

産業課 ☎274-8561

事業資金の相談窓口

中央市商工会では、市内小規模事業者向け事業資金の相談（設備投資、運転資金など）を受け付けています。

公的制度融資を中心に金融機関へのあつせんも行います。相談内容の秘密は厳守しますので、お気軽に「相談ください。」

対象 市在住か市内に事業所がある中小企業者

↓問合せ 中央市商工会 ☎273-4141

表示登記無料相談会（予約制）

山梨県土地家屋調査士会では、「土地家屋調査士の日」にちなみ登記相談会を開催します。土地の境界問題、土地の分筆、所有者不明土地関係などを「相談ください。」

日時 10月10日（土） 午前9時～午後4時

場所 山梨県土地家屋調査士会館 会議室

（甲府市国母8-13-30）

↓申込み・問合せ

山梨県土地家屋調査士会事務局 ☎228-1311

無料調停手続相談会

生活の中で生じる身近なトラブル（金銭トラブル、離婚、親族間紛争、土地建物問題など）の相談に、民事・家事調停委員（弁護士などの専門家を含む）が応じます。

日時 10月17日（土） 午前10時～午後1時

※受付は午後0時30分で終了します。

※事前の予約は不要です。

農業者年金に加入しませんか

農業者年金は積立方式・確定拠出型のため、加入者数などに影響されない安定した年金制度です。また、保険料は全額社会保険料の控除対象となり、税制面でも優遇措置を受けられます。途中脱退も可能です。

加入を考えている人は、農業委員会または最寄りの農協にお問い合わせください。

対象 国民年金の第1号被保険者で、年間60日以上農業に従事する20歳以上60歳未満の人

↓問合せ 中央市農業委員会 ☎274-8561

稲わらやもみ殻などは 焼却せずに有効活用しましょう

稲わらやもみ殻などの焼却は、煙による通行の妨げや周辺住民の生活環境への影響が懸念されています。

稲わらやもみ殻などは、貴重な有機資源です。水田にすき込むなど土づくりに活用し、環境にも人にもやさしい農業を実践しましょう。やむを得ず焼却を行う場合は、消防署への届出と、風向きや時間帯を考慮し周辺住民への配慮をお願いします。

↓問合せ 産業課 ☎274-8561

収入保険へ園芸施設共済に 加入しませんか

▼収入保険 農家の努力だけでは避けられない、さまざまなリスク（自然災害、盗難、運搬中の事故など）による収入減少を補償する制度です。リスクに備えるために、収入保険の加入を検討しましょう。

▼園芸施設共済 毎年冬になると、降雪や強風などによってハウスが損傷する被害が発生しています。日頃からハウスの点検や補修を行うとともに、園芸施設共済に加入して被害に備えましょう。

※各制度の加入方法など、詳細はお問い合わせください。

↓問合せ 山梨県農業共済組合（NOSA ー山梨） 南アルプス支所

☎282-0443

相談

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「相談ください。」※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5日（月） 午後1時～5時

↓相談・申込み・問合せ

健康増進課 ☎274-8542

10月は行政相談月間です

行政相談制度を、より広く国民の皆さんに利用していただけるよう、総務省では9月1日から10月31日の2か月間を「行政相談月間」としています。

この行政相談月間を中心とした活動として、市では次のとおり相談所を開設します。

▼10月の行政相談

日時 10月9日（金）・23日（金）
午後1時30分～3時30分

土地の境界問題に関する相談（予約制）

土地境界の専門家「土地家屋調査士」と法律の専門家「弁護士」が協力し、相談に応じます。相談は有料です。

場所 境界問題相談センターやまなし

（甲府市国母8-13-30）

申込方法 電話

※相談は対面のみです。電話での相談はできません。

↓申込み・問合せ

境界問題相談センターやまなし

☎225-3737

募集

中央市文化協会文化祭

囲碁大会・将棋大会 出場者募集

中央市文化協会文化祭の中で開催される囲碁大会・将棋大会に出場してみませんか。

日時 10月25日（日）

午前9時30分～受付、午前10時開会

場所 玉穂総合会館

対象 囲碁・将棋の愛好者（初心者大歓迎）

※居住地や年齢に制限はありません。

※囲碁大会のみ、大人の部と子どもの部

（小学生以下）の2部門があります。

参加料 囲碁大会 500円（小学生以下無料）

将棋大会 無料

申込期限 10月21日（水）まで

↓申込み・問合せ

中央市文化協会事務局（生涯教育課内）

☎274-8522

みんなの未来づくり ワークショップ 参加者募集

第3 次中央市長期総合計画の策定にあたり、中央市のこれからの10年を中心となって担う高校生以上の若者・子育て世代の皆さんを対象に、未来志向のまちづくりを考える「みんなの未来づくりワークショップ」を開催します。

日時 11月16日(月) 午前10時～正午
場所 子育て支援センター「しん☆ちび」 多目的ルーム
内容 10年後の市の将来像の検討など
対象 市内在住か市内に通勤している子育て世代(18歳までのお子さんがいること)、市内に通学している高校生以上の人

定員 20人(先着)
申込方法 電話、WEB
申込期限 11月11日(水)まで
※申込方法などの詳細は市HPをご確認ください。

→問合せ 政策秘書課 ☎274-8512

中央市空き家バンク 物件大募集!!

市では、市内に空き家を所有し、売買や賃貸を希望する人からの物件登録を随時募集しています。

空き家バンクに登録できる物件

対象 個人が所有する一戸建ての住宅で、現に人が居住していないもの、または居住しなくなる予定のもの。

※宅地建物取引業者との媒介契約を行っているなど、既に市場に流通している空き家は登録できません。そのほかにも条件がありますので、詳細は市HPをご確認いただくか、お問い合わせください。

→問合せ 政策秘書課 ☎274-8512

三郡衛生組合職員募集(令和9年4月採用)

採用場所・職種・人数

・三郡クリーンセンター(し尿処理場)

業務職員 若干名

・ふじかわ聖苑(火葬場)

事務職員 若干名

試験日 1次試験 11月7日(土)

2次試験 11月28日(土)

募集期間 10月1日(木)～27日(火)

※詳細は三郡衛生組合HPをご確認ください。

↓問合せ 三郡衛生組合

☎284-0432

イベント・教室

生涯教育講座

▼歴史教室「中世の低地の村と市を探る」
上窪遺跡の解明」

山梨大学医学部附属病院の南側に広がる上窪遺跡は、洪水に何度も襲われながら

も復興をくりかえしてきた遺跡です。平安時代からの土地利用の移り変わりを知ることができ、特に中世の段階で、物流の拠点があった可能性が指摘されています。
初めての調査から20年以上が経過し遺跡の様子を復元する材料がそろってきました。今回の講座では、さまざまな視点から中世上窪遺跡の姿に迫ります。

日時 ①イメージで見える中世の市場

10月17日(土) 午後2時～3時30分

②発掘された上窪遺跡

11月21日(土) 午後2時～3時30分

③流通拠点河東と中世甲斐の市場と宿

12月5日(土) 午後2時～3時30分

場所 豊富郷土資料館

定員 各回30人(先着)

申込期間 10月2日(金)～

▼歴史講演会「峠を越える人とモノ」中道

往還の今昔」

豊富郷土資料館の企画展「豊富・中道の峠を越える人とモノ」と連動した講演会です。

※エントリーや選手選考の方法は、自治会によって異なります。各自治会の体育委員にお問い合わせください。
↓申込み・問合せ
生涯教育課 ☎274-8522

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9時20分～受付、午前10時開式

場所 アピオ甲府(昭和町西条3600)

対象 平成18年4月2日～平成19年4月1日

生まれで、市内在住または市内の小中学校を卒業した人(転出者を含む)

※対象の人には11月下旬頃に通知を送付します。詳細は市HPをご確認ください。
↓問合せ 生涯教育課 ☎274-8522

第35回 昭和町ふるさとふれあい祭り

昭和町では、町を挙げての一大イベント

中央市 シルク フェス 2026



中央市の自然環境と地域資源を活用し、「スポーツ」と「食」と「文化」が融合したイベント「中央市シルクフェス2026」を開催します。みんながつながる笑顔あふれる2日間、皆さんぜひお越しください。

日時 10月31日(土)・11月1日(日)
午前10時～午後3時

場所 YSKe-comシルクパーク

内容 ・国際サッカー交流戦(シニア、レディース、香港チームなど)
・音楽ステージパフォーマンス(チアダンスにフラダンスなど)
・マルシェ、キッチンカーなどの出店

→問合せ YSKe-comシルクパーク
☎269-7113
中央市シルクフェス実行委員会
☎269-6498

第106回 甲種防火管理新規講習

日時 11月19日(木)・20日(金)

午前8時40分～午後4時40分

※2日間の受講が必要です。20日は午後3時50分までです。

↓問合せ 昭和町役場 企画財政課
☎275-8154

「ふるさとふれあい祭り」を開催します。歌手の丘みどりさんや新浜レオンさんが出演するふれあいコンサートや、U字工事さんのお笑いステージなど、楽しい催しをご用意して皆さんのお越しをお待ちしています。

日時 10月11日(日) 午前9時～午後4時

場所 nanahonunaitedパーク押原(昭和町押越1500-1)

※会場周辺の駐車場に限りがあります。臨時

駐車場の西条小学校と常永小学校発の

シャトルバスをご利用ください。

↓問合せ 昭和町役場 企画財政課

☎275-8154

vol.235

だより

男と女、共に歩もう… 拓け中央輝きプラン

Chuo City 男女共同参画委員会

「SOGI」ってどんなもの？

SOGIとは、「Sexuai Orientation 性的指向(好きになる性)」と「Gender Identity ジェンダーアイデンティティ(性別についての認識)」の頭文字をとった略称です。SOGIは誰もが有しているもので、そのあり方は人それぞれ異なり多様です。誰もが自分らしく、ありのまま生きられる社会を実現するために、さまざまな違いを認め合い、かけがえのない個人として尊重していくことが大切です。



ご意見・ご感想をお待ちしております

9月13日(日)に玉穂総合会館で「男性の料理教室」を開催しました

男性が自ら料理を作ることで家庭内での役割を担うきっかけを提供し、家事負担の分散と性別による役割意識の見直しについて考えました。参加者からは、「実践を通じて料理の技術が身につく、家庭で役立つスキルを習得できた」「男女共同参画について意識するきっかけができた」「健康を意識した食事を学ぶことができた」などの声が寄せられました。

最初は緊張や不安そうな表情を浮かべていた人も、終了後には、自分で作った食事を笑顔でかみしめる姿が印象的でした。今後も、楽しく、学びのある取り組みを続けていきます！



教室のムードは「和やか、笑顔がいっぱい」です



委員会事務局：企画課

☎274-8523

市民ウォーキング大会

秋のウォーキングを楽しみましょう。

日程 11月8日(日)

※集合時間などの詳細は、後日連絡します。

場所 北杜市清里(約5km)

対象・定員 市内在住の人 60人

※申し込み多数の場合は抽選で決定します。

参加料 300円(保険料など)

申込期間 10月2日(金)～16日(金)

↓申込み・問合せ
生涯教育課

☎274-8522

オカリナ・コンセル 10周年コンサート

芸術の秋にオカリナの魅力に触れてみませんか。市文化協会音楽部オカリナ・コンセルが日頃の練習の成果を披露します。申込不要です。お気軽にお越しください。

日時 11月8日(日)

午後1時開場、午後1時30分開演

場所 豊富中央公民館 多目的ホール

↓問合せ 中央市文化協会事務局

(生涯教育課内)

☎274-8522

市民グラウンド・ゴルフ大会

中央市スポーツ協会では、スポーツに親しむ機会づくりや市民の親睦を深めることを目的に、自治会対抗(団体戦)のグラウンド・ゴルフ大会を開催します。

日時 11月21日(土) 午前8時30分～

※雨天時は11月22日(日)に延期

場所 YSKe-comシルクパーク

場所 甲府市南公民館 1階 大ホール
(甲府市下今井町15)

定員 70人(先着)

受講料 5,000円

申込方法 申請書を甲府地区消防本部査察課
(甲府市伊勢三丁目8-23)に持参
申込期間 11月2日(月)～6日(金)
午前10時～午後4時30分
(祝日を除く)

↓問合せ 甲府地区消防本部 査察課

☎222-11284

梨医祭2026のご案内

日程 10月24日(土)・25日(日)

場所 山梨大学 医学部キャンパス

内容 学内外の団体による展示やパフォー
マンス、模擬店といった「学園祭」の要素
はもちろん、医学に関する参加体験型の
企画を中心とした医学展という医学部な
らではの展示も行います。若人さんを招
いてのステージ企画もあります。

↓問合せ 山梨大学医学部 学祭実行委員会

✉nashiisaikehhou@gmail.com

甲府矯正展

受刑者が製作した刑務作業製品の販売や
堀の中の取り組みを紹介する矯正広報パネ
ル展示、刑務所内の見学などを実施します。
ステージイベントやキッチンカーの出店も
ありますので、皆さんぜひお越しください。

日時 11月23日(月・祝)

午前9時30分～午後3時

場所 アイメッセ山梨

↓問合せ 甲府刑務所 ☎241-8311

入札結果公表

→問合せ 管財課 ☎274-8517

入札執行日 令和8年8月31日				
※金額に消費税は含まれません(単位:円)				
工事・委託・物品(役務)名	工事・委託・納入(納品)場所	落札業者	落札金額	予定価格
国母工業団地内横断水路改良工事	中楯地内	(株)関総	17,320,000	18,050,000
市道3169号線道路改良工事(7工区)	一町畑地内	(有)山下組土木	12,800,000	13,230,000
自動車騒音常時監視業務委託	中央市内	(株)メイキョー	1,820,000	2,000,000
災害用非常食等購入	関原地内	東八防災(株)	8,124,000	10,128,000
中央市立田富第一保育園 厨房機器等購入	布施地内	(株)日新厨房企画	5,685,500	5,800,000
与一味工房 ハム加工室冷蔵庫用冷凍機購入	浅利地内	共信冷熱(株)	1,950,000	2,010,000
与一味工房 内蔵オープンショーカー購入	浅利地内	共信冷熱(株)	2,800,000	2,860,000
中央市立小中学校大型電子黒板購入	成島地内他	山梨パナソニックシス テム(株)	4,800,000	5,600,000
MicrosoftOfficeライセンス調達	中央市役所	(株)エーティーエルシス テムズ	22,379,000	25,691,000
中央市立田富図書館印刷機リース	臼井阿原地内	(株)正直堂 本部・中央支店	774,000	822,000

入札執行日 令和8年8月31日(事後審査型条件付き一般競争入札)				
※金額に消費税は含まれません(単位:円)				
工事名	工事場所	落札業者	落札金額	予定価格
市営神明団地外壁他改修工事	浅利地内	不調	—	56,110,000

電子契約について

市では、行政・事業者双方の業務の効率化を図るとともに、地域全体のDXを推進するため、10月から山梨県と県内全27市町村と共同で電子契約の運用を開始します。

※詳細は市HPをご覧くださいか、管財課(☎274-8517)にお問い合わせください。

対象案件

10月以降に発注する入札案件(ただし、紙の契約書での契約が必須となる案件など、対象外となる案件を除く)のうち、事業者が電子契約を希望する案件

利用する電子契約システム

電子印鑑GMOサイン(GMOグローバルサイン・ホールディングス株式会社)

環境のこと

市民環境課
環境担当
☎274-8543

浄化槽の法定検査を受けましょう

浄化槽は、微生物の働きを利用して汚水をきれいにする装置です。適切な維持管理が行われないと、浄化槽の機能が低下し、悪臭の発生や汚れた水の流出につながります。

浄化槽の管理者には浄化槽の維持管理として、法定検査、保守点検、清掃の3つが浄化槽法で義務づけられています。法定検査は日頃の維持管理(保守点検・清掃)が適正に行われているか、浄化槽からの放流水に異常がないかを確認する検査で、毎年1回受検する必要があります。

近隣への迷惑、川や水路の汚染を防ぐために、法定検査の受検をお願いします。

※法定検査のお申し込みは山梨県知事の指定機関(一社)山梨県浄化槽協会(☎288-1132)にお願います。

ハチの巣にご注意ください

9～10月頃に、ハチの巣は最も大きくなります。この時期に被害も増大する傾向にあるので注意してください。

▼ハチの巣を見つけたら

ハチは軒下や屋根裏、樹木などの風雨を防げる場所に巣を作ります。ハチの巣を見つけても、不用意に近寄ったり、棒でついたりなど、いたずらはしないでください。

▼ハチの活動時間帯

働きバチは日中に活動します。朝から巣を出入りしながらエサを探し、日暮れに巣に戻ってきて日没後は巣で休みます。

▼ハチの巣の駆除について

市では、私有地(自宅の敷地内など)にできた巣の駆除は行っていません。ご自身で駆除していただくか、専門業者に駆除の依頼をしてください。

※スズメバチについては、ご自身で駆除を行うと危険なので専門業者に依頼してください。

市民安全安心

生活道路における自動車の法定速度の引き下げについて

危機管理課
☎274-8519

道路 路交通法施行令が改正され、生活道路における自動車の法定速度が、時速60kmから時速30kmに引き下げられました。

法定速度が時速30kmに引き下げられる道路

地域住民の日常生活に利用される、中央線や中央分離帯などが無い比較的に狭い道路(生活道路)です。

法定速度が変わらない道路(時速60km)

今回の改正で全ての道路の法定速度が時速30kmになるわけではありません。次のような道路の法定速度は、引き続き時速60kmです。

・中央線や車両通行帯が設けられている一般道路

・中央分離帯などが設けられ、自動車の通行が往復の方向別に分離されている一般道路

・高速自動車国道のうち、本線車道ならびに本線車道に接する加速車線および減速車線を除いたもの
・自動車専用道路

道路標識などで最高速度が指定されている道路

道路標識などで最高速度が指定されている道路は、法定速度ではなく、指定されている速度が自動車の最高速度です。

ドライバーの皆さんへ

最高速度は交通の安全と円滑を図るためにあり、最高速度を守ることが、ドライバー、同乗者、歩行者、自転車利用者を守ることにつながります。また、決められた速度の範囲内であっても、道路や交通の状況、天候や視界などに応じて安全運転をするよう心掛けましょう。



※詳細は警察庁HPをご覧ください。



警察庁HPはこちら

新たに
民生委員・児童委員
が委嘱されました

玉穂地区 下河東 東・西
高村 清 (敬称略)
(令和8年8月1日付)

→問合せ 福祉課 ☎274-8544

がんばれ子育て

10月は児童手当の支給月です

10月9日(金)に、8月・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。

※入金される時間帯は金融機関によって異なります。

↓問合せ 子育て支援課 ☎274-8557

子育て支援センター「しん☆ちび」
各種イベントのご案内

木のおじさん

親子で本物の工具を使って、作品を作ることのできる「かんたん木工」のワークショップです。
日時 10月10日(土) 午後1時～3時
場所 しん☆ちび 絵本コーナー前
講師 三井 茂 さん
対象 未就学児の親子(先着)
参加料 500円
※子育てひろばのご利用で参加できます。

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 10月14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～未就園児の親子
定員 15組(先着)
参加料 500円
申込期限 イベント前日まで

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「しん☆ちび」で、子育てボランティアとして活動しませんか。養成講座を受講して活動スタート！
日時 10月22日(木)・29日(木)の2日間
午前10時30分～午後2時30分
※両日参加する必要があります。
場所 しん☆ちび
定員 5人(先着)
持ち物 上履き、昼食
申込期限 10月20日(火)まで
※各イベントの詳細の確認や申し込みは、しん☆ちびHPをご利用ください。
→問合せ しん☆ちび ☎269-8212



育児学級「離乳食教室」(予約制)

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。

※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。

日時 10月30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

定員 14組(先着)

↓申込み・問合せ

健康増進課 ☎274-8542

子育てセミナー「わくわくママクラス」

子育てをしていると子どもが「してほしくない行動」をとる場面に必ず遭遇します。そんな時、つい感情的に怒ってしまう後悔した経験はありませんか。

ストレスを最小限にして子どもとじょう

ずに関わるポイントを学びましょう。

※セミナー参加中は託児が利用できます。

日時 11月6日(金)、13日(金)、19日(木)、

27日(金) 午前10時～11時30分

※なるべく4回全て参加してください。

場所 子育て支援センター「しん☆ちび」

対象 市内在住の幼児の保護者

定員 15人程度

持ち物 おむつなどお子さんに必要なもの、

筆記用具

申込方法 電話

↓申込み・問合せ

健康増進課 ☎274-8542

わかばマルシェ(わかば幼稚園)開催

親子で楽しめるお店やワークショップを用意しました。わかば幼稚園がどんなところか、ぜひ見にきてください。

日時 11月14日(土) 午前10時～午後3時

健康ライフ

高齢者の予防接種(インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症)について

10月1日(木)から高齢者対象のインフルエンザ予防接種、新型コロナウイルス感染症予防接種を開始します。年1回の助成を利用して予防接種を受けましょう。

▼インフルエンザ

助成金額 2,500円

接種期限 令和9年1月31日(日)まで
▼新型コロナウイルス感染症
助成金額 7,800円
接種期限 令和9年3月31日(水)まで
対象

①接種日に65歳以上の人(65歳以上の人には予診票などを送付済み)

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があ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級相当の、日常生活活動が極度に制限される程度の障がいがある人)

※②に該当する接種希望者には予診票を発行しますので、障害者手帳または医師の意見書を持参し、健康増進課、玉穂支所、豊富

支所のいずれかで申請してください。
※接種期間中に65歳を迎える人は、誕生日前に予診票を送付しますが、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。

※生活保護受給者と特定中国残留邦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。必ず接種前に担当課窓口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

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月に実施し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

山梨県における「ヘルスケア・セントラルシティ構想」の推進のため、山梨県・中央市・山梨大学・株式会社Taomicsの4者が連携協定を締結しました



「山梨県ヘルスケア・セントラルシティ構想」とは、オミックス解析(遺伝子などの網羅的解析)、IoT、AIを組み合わせて世界最大級の健康データ基盤を構築し、街全体で健康と社会を最適化する「病気になるない街づくり」を目指すプロジェクトです。

この協定により、中長期にわたり4者が連携して山梨県ヘルスケア・セントラルシティ構想を推進し、世界最先端の健康都市を目指します。

→問合せ 健康増進課 ☎274-8542

家族であそぼう！

ダンボール造形ペインティング

ワクワクをカタチに！をテーマに、全国各地で巨大ダンボール造形や舞台美術を作るワークショップを手がけている、アトリエヤマダ株式会社の山田龍太さんを講師に招き、親子で参加できる無料のワークショップを開催します。みんなが協力して、ダンボールと絵の具を使って大型造形を作りあげていく、とっても楽しいワークショップです。身長よりも大きなダンボール造形に思いっきりペイントして、カラフルで壮大な世界観と一緒に体験しましょう。

日時 11月7日(土) 5部制

- ①午前10時30分～11時
- ②午前11時～11時30分
- ③午前11時30分～正午
- ④午後1時～1時30分
- ⑤午後1時30分～2時

場所 しん☆ちび 多目的ルーム
講師 山田 龍太 さん(アトリエヤマダ)
対象 未就学児の親子
定員 各回5組(①～⑤)
申込方法 しん☆ちびHPからお申し込みください
申込期限 10月23日(金)まで
※定員になりしだい締め切り



申込みはこちら
しん☆ちびHP

5周年記念イベント

子育て支援センター「しん☆ちび」



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。

※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。

日程 11月20日(金)

場所 玉穂勤労健康管理センター

申込期限 10月23日(金)まで

↓申込み・問合せ
保険課 ☎274-8545

健診結果をご確認ください

総合健診(7月・8月に実施)の結果を受診者に送付しました。内容を確認し、必要であれば精密検査を受けてください。また、結果説明会の案内通知が届いた人は、日程を確認しご参加ください。

※40歳〜74歳の人には、各種健康教室の案内を同封してあります。参加を希望する場合は健康増進課にお申し込みください。案内が入っていない人でも参加可能です。

↓申込み・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。

対象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月に更新されます。公簿などで受給資格を確認できる場合は更新手続きは不要ですが、次に該当する人は更新の手続きが必要です。

更新手続きが必要な人

・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
※更新手続きが必要な人には9月中旬に通知を送付しました。内容をご確認いただき、福祉課で申請してください。

※所得判定後、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は別途10月中に通知を送付します。

↓問合せ 福祉課 ☎274-8544

10月から国民年金保険料の育児免除制度が始まります

育児期間中の経済的な給付に相当する支援措置として、子を養育する国民年金第1号被保険者(20歳以上60歳未満の自営業者、農業者、アルバイト、無職など)について、その子が1歳になるまでの期間の国民年金保険料の納付が免除される制度が10月から始まります。

対象 令和8年10月1日以降、1歳になるまでの子を養育する国民年金第1号被保険者の実父母、養父母

子を養育する要件 子と身分(親子)関係が継続し、同一住所であること

※法律上の親子関係がある子(実子および養子)に加えて、特別養子縁組の監護期間にある子および養子縁組里親に委託している要保護児童も該当します。

免除期間 子を養育することになった日の属する月から1歳になる誕生日の前月まで

※令和7年11月以降に、養育している人でも令和8年10月1日から免除が適用されます。

申請場所 保険課または電王年金事務所

↓問合せ 保険課 ☎274-8545
電王年金事務所 ☎278-1100

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、老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、年金の請求手続きとあわせて手続きをしてください。

※2年目以降の手続きは、原則不要です。

↓問合せ 保険課 ☎274-8545
電王年金事務所 ☎278-1100
年金給付金専用ダイヤル ☎0570-0514092

いきいき倶楽部

高齢者体力測定 参加者募集

高齢者を対象に、山梨大学看護学生による体力測定を実施します。ご自身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12日(木)

午前9時30分〜11時30分

場所 玉穂総合会館 2階多目的ホール1・2

対象 65歳以上の人

持ち物 室内履き、飲み物

申込期限 10月30日(金)まで

↓問合せ 地域包括支援センター ☎274-8558

2市1町グラウンドゴルフ大会&フリーマーケット

中央市、甲斐市、昭和町に在住する60歳以上の人を対象に、シルバー人材センターの普及啓発と高齢者の健康維持や地域の交流を深めることを目的としたグラウンドゴルフ大会を開催します。また、参加者を対象にシルバー会員が丹精込めて育てた農産物や手芸品などを販売するフリーマーケットも併せて開催します。

日時 10月20日(火) 小雨決行

午前8時30分〜受付、午前9時〜正午

場所 nana hoユニテッドパーク押原 人工芝グラウンド

(昭和町押越1500-1)

定員 150人(先着)

手とて

「つながるひろがる支援の「輪」」

「共生社会の実現のために…」

すべての命は同じように大切にありかけがえないものです。障がいの有無にかかわらず、誰もが互いに人格と個性を尊重しながら、その人らしさを認め合うことで共に生きる社会(共生社会)の実現へと繋がっていきます。

「障害者差別解消法」では、「不当な差別的取り扱い」を禁止し、「合理的な配慮」を行うことなどを通じて「共生社会」を目指しています。

▼「不当な差別的取り扱い」の禁止

障がいがある人に対して、正当な理由がなく、障がいを理由として差別することを禁止しています。

▼「合理的な配慮」の提供

障がいがある人から、何らかの配慮を必要とする意思表示があった場合に、負担が重すぎない範囲で対応することです。

お互いに理解し合い、暮らしやすい地域を目指しましょう。

↓問合せ 福祉課 ☎274-8544

みなさんの健康

若々しさは、食事から

山梨大学医学部 皮膚科 助教 薬袋 里彩

年齢を重ねることで、以前より「皮膚が乾燥する」「髪が細くなった」「傷が治りにくい」といった変化に気づかれる人が多くいらっしゃると思います。こうした変化には、加齢そのものだけでなく毎日の食生活も関係しています。そこで、ぜひ意識してほしい栄養素が「たんぱく質」です。

たんぱく質は、筋肉だけでなく、皮膚、髪、爪、血液など、私たちの体をつくる大切な材料です。そしてこれらは、日々つくり替えられることで機能を維持しています。十分なたんぱく質がないと筋肉が減ることや体力や活動性の低下につながったり、食の細い人であれば体が骨ばってしまいそこに体重がかかることで褥瘡(床ずれ)の原因になったりします。髪や爪の主成分であるケラチンも、真皮を構成するコラーゲンも主にたんぱく質からできているため、見た目の若々しさや傷の治りやすさにも影響します。

皆さんは、サルコペニアという言葉をご存知でしょうか。サルコペニアとは、「加齢などによって筋肉量や筋力が低下した状態」をいいます。進行すると、歩く速度が遅くなったり、転びやすくなったりして、生活の自立にも影響します。予防には適度な運動とともに、十分なたんぱく質を摂ることが重要です。では、1日にどのくらい必要なのでしょう。一般的に

体重1kgあたり1gが目安です。例えば、体重50kgなら1日50gです。卵1個で約6g、牛乳200mlで約7g、魚や肉100gで約15〜20gのたんぱく質が含まれます。覚えやすい目安として、片手のひら(指を除く)の面積と厚みが魚や肉100gに相当します。朝は卵やヨーグルト、昼は魚や煮豆、夜は肉や豆腐など、3食に分けて植物性と動物性のたんぱく質をバランスよく摂るのがおすすめです。

高齢になると噛む力や食欲自体が落ち、「食べやすい麺類」「ご飯とお漬物だけ」「パンとコーヒーだけ」といった食事をしていく人が多くいらっしゃると思います。しかし、元気で生き生きとした体を維持するためには、たんぱく質が必要です。魚や肉の用意や調理が大変な人は、魚の缶詰を買い置きしたり、卵、豆腐、納豆、ヨーグルト、牛乳など、手軽に食べられる食品を活用しましょう。それでも十分に摂れない場合は、栄養補助食品やプロテインなどの製品を利用する方法もあります(腎臓病などで食事療法を受けている人は、主治医や管理栄養士にご相談ください)。

毎日の食卓で、まずは「この食事にたんぱく質のおかずはあるかな?」と意識することから始めてみてはいかがでしょうか。

企画 一般財団法人 里仁会



8/28 (金)

石原裕貴さん表敬訪問

～市役所～



これからも頑張ってください

日本海から太平洋まで日本アルプスを縦断する日本一過酷といわれる山岳アドベンチャーレース「TJAR2026」(トランスジャパンアルプスレース)に出場した石原裕貴さんが市長を表敬訪問しました。

この大会は、スタートからゴールまでの約415 kmの距離の中、アルプスの山々(標高3,000m)を8日間にかけて完走を目指す、極めて過酷なレースです。



過酷なレースの状況を語る石原さん

VF甲府「中央市サクスデー」開催

～JITリサイクルインクスタジアム～

8/29 (土)



特産品を贈呈する望月市長

ヴァンフォーレ甲府「中央市サクスデー」が開催され、会場では、市内のサッカースポーツ少年団によるチャレンジマッチやヴァンくんステージでのCSCルーデンスによるパフォーマンス、青春のトマト焼そばや中央市産の新鮮野菜の販売などが実施され、来場者を盛りあげました。

試合前には、望月市長からヴァンフォーレ甲府と北海道コンサドーレ札幌の両チームに、中央市産シャインマスカットとトマトジュースが贈呈されました。



とまチュウも会場を盛り上げました

9/6 (日)

里親養育&子育てサポーターガイダンス

～しん☆ちび～



「里親制度」をぜひ知ってください！

里親養育&子育てサポーターガイダンスが開催され、参加者は里親支援センター・テラのスタッフとの対話を通して制度の理解を深めました。里親制度とは、さまざまな事情により生みの親と離れて暮らす子どもたちを家庭に迎え入れ育てる制度で、テラのスタッフは「里親制度について皆さんに知ってもらい、支援の輪をもっともっと広げていきたい」と語っていました。

会場には、野菜の詰め放題などのブースも併設され、親子連れで参加した子どもたちも楽しんでいました。



野菜の詰め放題にチャレンジ！

災害ボランティアセンター運営協力員養成講座 開講

～玉穂総合会館～

9/8 (火)



講師の話を真剣に聞く参加者

災害発生時に開設される「災害ボランティアセンター」の運営協力員を養成する講座が開かれ、山下博史さん(災害・防災ボランティア未来会代表)を講師に、参加者が災害ボランティアセンターの役割などを学びました。

講師の山下さんは「手伝いたいと思う気持ちと行動が大切です」と、参加者に語りました。



被災地での活動を説明する山下さん



愉快的な歌を熱唱しながら登場する鬼

9/12 (土)

エンゲキオタカヤン公演

～しん☆ちび～

山梨に伝わる民話から新たな舞台作品を創作するプロジェクト「やまなしのおはなし」の一環として、未就学児親子向け演劇「エンゲキオタカヤン」がしん☆ちびで公演されました。

観劇した多くの親子は演劇を生で見るのは初めてとのことで、間近で見る迫力の演技や伸びやかな美声にみなさん魅入っていました。



子どもだけではなく大人も楽しめる内容でした

8/2 (日)

夏休み親子体験教室

～田富図書館～



親子で協力してリースづくりに取り組みます

田富図書館で親子体験教室「おりがみリースづくり」が開催されました。

参加者は、講師の説明を聞きながら、キャラクターや季節のあさがおのリースづくりに挑戦し、親子で一緒にものづくりを楽しむ素敵な時間を過ごしました。



あさがおのリース、じょうずにつくれたね

杉の子児童館夏まつり

～杉の子児童館～

8/4 (火)



カラフルなヨーヨー、ゲット！

杉の子児童館で夏まつりが開催され、西花輪第1ことぶきクラブの皆さんと児童たちが交流しました。

会場では輪投げやヨーヨー釣り、射的などのブースが設けられ、参加した児童たちは、西花輪第1ことぶきクラブの皆さんと一緒に元気いっぱい楽しみました。



うまく的に当てられるかな？

8/5 (水)

交通死亡事故連続ゼロ1000日達成！

～市役所～

市内では、令和5年11月1日を最後に交通死亡事故が発生しておらず、令和8年7月28日をもって、交通死亡事故1,000日連続ゼロを達成しました。これを受け、8月5日(水)に山梨県知事表彰式が執り行われ、市長へ表彰状が贈られました。表彰式には市で交通安全に尽力していただいている南甲府交通安全協会の田富・玉穂・豊富の各支部長や、市内小学校の子どもまもり隊の代表者に出席していただきました。

これからも長く記録が続くように、交通ルールを守り、正しい交通マナーを身につけ、安全運転を心がけましょう。



これからも交通安全のご協力をお願いします



用途に合わせたロープワークを学ぶ団員

消防団 水防訓練

～山梨県消防学校～

8/22 (土)

国内で頻発化している風水害に備え、風水害時に迅速な対応ができる人材の育成を目的に、中央市消防団(水防団)を対象として中央市水防訓練が実施されました。

参加した団員は、土嚢の作成、ロープワーク、水防工法、ライフジャケットの着用方法、市で所有する救助艇の操縦などの実習をとおり、水防に関する知識・技能を向上させました。



救助艇を操縦し、救難者を救助する訓練

8/24 (月)

福祉の向上や地域活性化に向けて 包括連携協定締結

～市役所～



協定書にサインする石橋支社長、望月市長

市民の皆さんの福祉の向上や地域活性化などを目的に、日本生命保険相互会社甲府支社と包括連携協定を締結しました。

市では今後も、市民の皆さんの健康増進や、高齢者の介護、児童・青少年の健全な育成などに取り組んでいきます。



市民サービスの向上や地域活力の推進に取り組みます

図書館だより

●玉穂生涯学習館
●田富図書館
●豊富図書館(分館)

☎230-7300
☎274-3311
☎269-4011



HPはこちら



Instagramは
こちら



ちよっと気になる本

児童(幼児くらいから)

だんごむしと まんまる おつきさま



今夜は、つきがとくべつきれいな十五夜。庭のすみに仲良く暮らしている5匹のだんごむしが、朝露と花粉をあつめ特製おつきみだんごを作ります。でも、雨が降ってきて…。

伊藤知紗作・絵 ひかりのくに

児童(小学低学年くらいから)

文具のヒミツ研究所



液体のりと瞬間接着剤は何が違うの？消しゴムはどうして字を消せるの？文具のしくみや素材の違い、内部構造を本物そっくりのイラストと図でわかりやすく紹介。親子で楽しめる文具の理科読本。

いとう良一 絵 えほんの杜

児童(小学高学年くらいから)

こはるさんのあやとり



小学4年生のあかりは、交流学習で訪れた老人施設で、こはるさんというおばあさんと出会う。あやとりを教えてもらっているうちに、こはるさんを本当のひいおばあさんのように慕っていき…。

麻生かづこ作 カシワイ絵 小峰書店

一般

鳥たちはなぜ都会を選んだのか
都市鳥ウォッチング図鑑



都会の中で暮らす野鳥・都市鳥の生態をイラストとともに解説。本来自然の中で暮らしている鳥たちが、なぜ都会を選んだのか。環境の変化の中でも懸命に生き抜く鳥たちを追った観察記録です。

柴田佳秀文 安斉俊イラスト 山と溪谷社

一般

料理がもっとおいしくなる
レシピの行間を読むレシピ



一般的なレシピ本では省略されてしまふような部分まで、料理のヒントやコツが詳しく書き込まれた「読むレシピ本」。料理初心者の人にももちろん、料理経験者の人にもおすすめの一冊です。

小林まさみ著 成美堂出版

一般

世界一かんたんで楽しい「貼る」ライフログ
ジャンクジャーナルのはじめ方



お気に入りの紙片・素材を貼り合わせ手帳やノートを自由にカラーージュするアート「ジャンクジャーナル」を解説した一冊。旅先の思い出や日々の記録を形に残して自分だけの一冊を作ってみませんか？

島本彩子監修 玄光社

定員 各回10人

参加料 600円(材料費)

※(申込制)については、10月14日(水)午前10時から電話またはカウンターで申込受付

▶**がくしゅうかんまつり(定員のあるものは事前申込必要)**

※定員のあるものは10月9日(金)午前10時から受付開始。

※各イベントの詳細は図書館HPでご確認ください。

①**押し花体験教室**

10月24日(土) 午前10時～/午前11時～(各回10人)

②**琉球紅型教室**

10月24日(土) 午後1時30分～/午後2時30分～(各回10人)

③**ペーパークイリング教室**

10月25日(日) 午前10時30分～/午前11時15分～(各回10人)

④**おりがみ教室**

10月25日(日) 午後1時30分～

⑤**手づくりミニえほんづくり**

10月31日(土) 午前10時30分～

⑥**消しゴムはんこづくり(対象：中学生以上)**

10月31日(土) 午後1時30分～(定員10人)

⑦**羊毛フェルト教室**

11月1日(日) 午前10時30分～/午前11時15分～(各回10人)

⑧**ポーセラーツ教室**

11月1日(日) 午後1時30分～/午後2時30分～(各回10人)

⑨**なんでも創作体験教室**

10月24日(土)、25日(日)、31日(土)、11月1日(日)、3日(火・祝) 午前10時30分～/午後1時30分～

内容 水引、クラフトバンド、畳縁小物、糸かけ曼荼羅、クリアしおり、編み物など

▶**図書館閉架書庫見学(申込制)**

日時 10月27日(火)～29日(木)

午前10時30分～/午後1時30分～/午後3時～(各回1組)

豊富図書館イベント

▶**おりがみで楽しめよう**

日時 10月14日(水) 午前10時～11時30分

田富図書館イベント

▶**山梨力をつける「今こそ知りたい暮らしの防災セミナー」**

日時 10月12日(月・祝) 午後1時30分～

定員 30人

申込期間 9月9日(水)～

申込方法 電話またはカウンター

▶**ブックリサイクル**

期間 10月31日(土)、11月1日(日)、3日(火・祝)
午前10時～午後4時30分(無くなりしだい終了)

対象本 一般書、児童書、雑誌

※本を入れる袋を持参してください。

蔵書点検による休館のお知らせ

豊富図書館 10月6日(火)～11日(日)

ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

田富 玉穂に
豊富な人



まごころふれあう文化の祭典



第17回 中央市文化祭



中央市文化祭

10月24(土) 午前10時～午後6時
25(日) 午前10時～午後3時30分

会場 玉穂総合会館

主催：中央市文化協会
後援：中央市、中央市教育委員会
協賛：山梨県民文化祭実行委員会

未来がつながる
日本真ん中 中央市



みんな集まり
踊れや踊る



文化協会会員が日頃の成果を発表します。専門部によるワークショップなど、皆さんと一緒に楽しむ文化祭になっています。ぜひご来場ください。

▶問合せ 中央市文化協会事務局(生涯教育課内) ☎274-8522

詳細は市HPまたは市役所など公共施設に設置してあるプログラムをご覧ください。



市HPはこちら



体にやさしい ためして健幸レシピ

考案

中央市食生活改善
推進員会(極楽寺自治会)

- ① 焼きのりをちぎり、糸寒天は食べやすい大きさにカットする。
- ② かつお節、塩、お湯を合わせスープを作る。
- ③ ①に②を入れて完成。

海そうスープ

作りかた

▼アルファ化米おはぎ

- ① アルファ化米の袋を開け、食塩、乾燥剤、スプーンを取り出す。
- ② 袋に書いてある水分量を目安におしるこを入れて、底までしっかり混ぜる。

常備しておきやすい食材を使って簡単に料理できます。



海そうスープ



災害時に簡単に作れる
アルファ化米おはぎ

■ お好みでおはぎには、きな粉をつけると美味しさが引き立ちます。

■ ローリングストックをしている物でお手軽に調理できます。



材料(4人分)

アルファ化米おはぎ

赤飯(アルファ化米)… 2袋
おしるこ… 2袋
煎りごま… 少々

海そうスープ

焼きのり… 1/2枚
糸寒天… 5g
かつお節… 4g
塩… 少々
お湯… 300ml

アルファ化米おはぎ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
168kcal	3.6g	0.3g	70.7g	0g

海そうスープ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
8kcal	0.9g	0.3g	0.5g	0.4g

※1人分の摂取量

