

実り豊かな生活文化都市

2025
(令和7年)



広報

ちゅうおう

11

No.237

小さな命にふれて芽吹く、優しいキモチ

中学生「思春期ふれあい体験学習」(P21)



**Nordisk
Mountain
Trail
in YAMANASHI CHUO**

ノルディスク マウンテントレイル イン ヤマナシ チュウオウ

**ランナーの横断に
ご注意ください**

11月22日(土)に、トレイルランニングイベント「第1回 Nordic Mountain Trail in YAMANASHI CHUO (ノルディスク マウンテントレイル イン ヤマナシチュウオウ)」が開催されます。

会場の Y S K e e c o m シルクパークをスタートし、豊富地区(二部市川三郷町)をランナーが駆け抜けます。交通規制はありませんが、下図のとおりランナーが道路を横断する箇所がありますので、お車の運転には十分に注意ください。

↓
問合せ

Nordisk Mountain Trail in
YAMANASHI CHUO実行委
員会(産業課内) ☎274-8561



大会HP

児童虐待とは、本来、子どもを守る保護者（親や親に代わる養育者）が、子どもの身体や心を傷つけてしまつことをいいます。子どもへの虐待は大きく4つに分類されますが、これらが重複して起こることも少なくありません。

山梨県の 児童虐待相談の現状

児童相談所への相談件数が1,418件
市町村への相談件数が969件で、依然と
して高い水準です（令和5年度県統計）。
主たる虐待者は実母が1番多く41・6%、
実父母両方が28・0%、実父19・1%となり、
親による虐待が約9割を占めました。

虐待の内容別では、心理的虐待46・3%、

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

11月は「児童虐待防止
推進月間」です



知らせよう
あなたが
あの子の声になる



(令和7年度「オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン」標語)

児童虐待とは

- ・ **身体的虐待** 殴る、ける、投げ落とす、激しく揺さぶる、やけどを負わせる、戸外に締め出すなど
 - ➡後遺症を残したり、死に至ることも
- ・ **ネグレクト** 子どもを残したまま外出する、家に閉じ込める、病気や怪我を放置する、適切な食事を与えない、ひどく不潔なままにするなど
 - ➡発達・発育が遅れたり、栄養失調や脱水症状などから死に至ることも
- ・ **性的虐待** 子どもへの性交、性的行為の強要、性器や性交を見せる、ポルノグラフィの被写体などに子どもを強要するなど
 - ➡異性への嫌悪感を植えつけるなど子どもの心身に大きな傷を与えます
- ・ **心理的虐待** 言葉によるおどし、無視や拒否の態度をとる、きょうだい間での差別的扱い、子どもの目の前で配偶者などに暴力をふるう(DV)など
 - ➡子どもの心に不安やおびえなどを引き起こす

気づいてください「SOS」のサイン

子どもが何となく変だな？
親のようすが変だな？
親子のようすが変だな？

通告者の秘密は守られますので、虐待を受けていると思われる子どもを発見したときは、勇気を持ってすぐに連絡してください。もし虐待でなかったとしても、通告をした人が責任を問われることはありません。

子育て中のみなさんへ

親は夢を持って子育てを始めます。しかし、いざ子どもと向かい合うと、子育てに追われる毎日の中で、あるいは仕事との両立でイライラを募らせ「こんなはずじゃなかったのに……」と落ち込むこともあります。それは、母親も父親もぶつかる壁です。失敗を繰り返しながら、親も子どもと一緒に育っていきます。みなさんの子育てを応援したいという人が地域にはたくさんいます。まわりの人の協力を得ることも大切です。ぜひ「相談ください」。

↓
相談・問合せ

こども家庭センター（家庭児童相談室）
（平日）午前8時30分～午後5時15分
中央児童相談所 ☎288-1156
全国共通ダイヤル（24時間受付、年中
無休） ☎189（いちやうく）

みたまの湯付近

みたまの湯付近

法乗寺付近

新聞原橋付近

早稲田橋付近

YSKe-com シルクパーク付近

シルクの里公園
AS2 14.6km
(関門時刻 11:30)

与一弓道場付近

山之神分岐
AS1 5.8km
AS3 18.8km
(関門時刻 12:20)
AS 5.8km

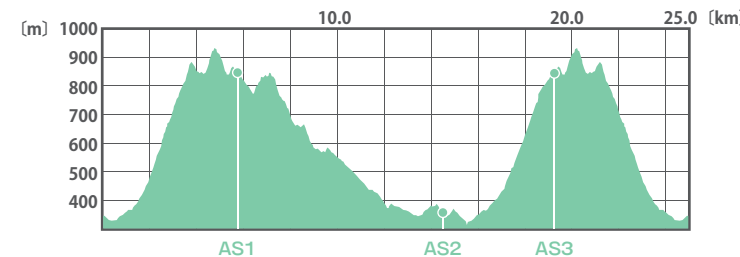
ロングコース：距離…約25km 累積標高…約1,700m
ショートコース：距離…約12km 累積標高… 約900m

【会場】 YSKe-com シルクパーク
ロングコース START 8:00 / FINISH 13:30
ショートコース START 8:10 / FINISH 13:30
※駐車場は豊富支所駐車場をご利用ください。満車の場合は、係員が別の駐車場を案内します。

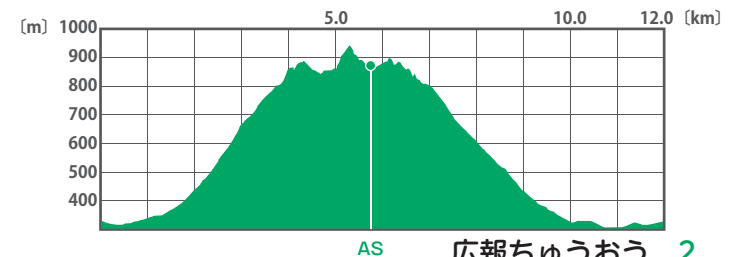
出典:国土地理院カシミール3D 2万分の1地形図

出典:国土地理院カシミール3D 2万分の1地形図

ロングコース標高図



ショートコース標高図



会計別歳入歳出決算総括表

	歳入決算額	歳出決算額	差引額
一般会計	177億5,392万円	159億9,851万円	17億5,541万円
特別会計			
・国民健康保険特別会計	29億7,196万円	29億2,655万円	4,541万円
・後期高齢者医療特別会計	4億9,739万円	4億9,699万円	40万円
・介護保険特別会計	23億5,658万円	23億243万円	5,415万円
・地域包括支援センター特別会計	1,176万円	1,176万円	0万円
・田富よし原処理センター事業特別会計	1億6,029万円	1億4,946万円	1,083万円

決算額

上水道事業会計

収益的	収入	2億7,977万円
収支	支出	2億4,222万円
資本的	収入	7,703万円
収支	支出	2億7,626万円

簡易水道事業会計

収益的	収入	2億1,661万円
収支	支出	1億7,410万円
資本的	収入	3,000万円
収支	支出	1億3,198万円

公共下水道事業会計

収益的	収入	8億452万円
収支	支出	7億7,716万円
資本的	収入	7億2,200万円
収支	支出	8億6,084万円

農業集落排水事業会計

収益的	収入	2億6,695万円
収支	支出	2億5,713万円
資本的	収入	1億1,962万円
収支	支出	1億3,325万円

令和6年度 決算報告

市の家計簿を
お知らせします

問合せ 財政課 ☎274-8513

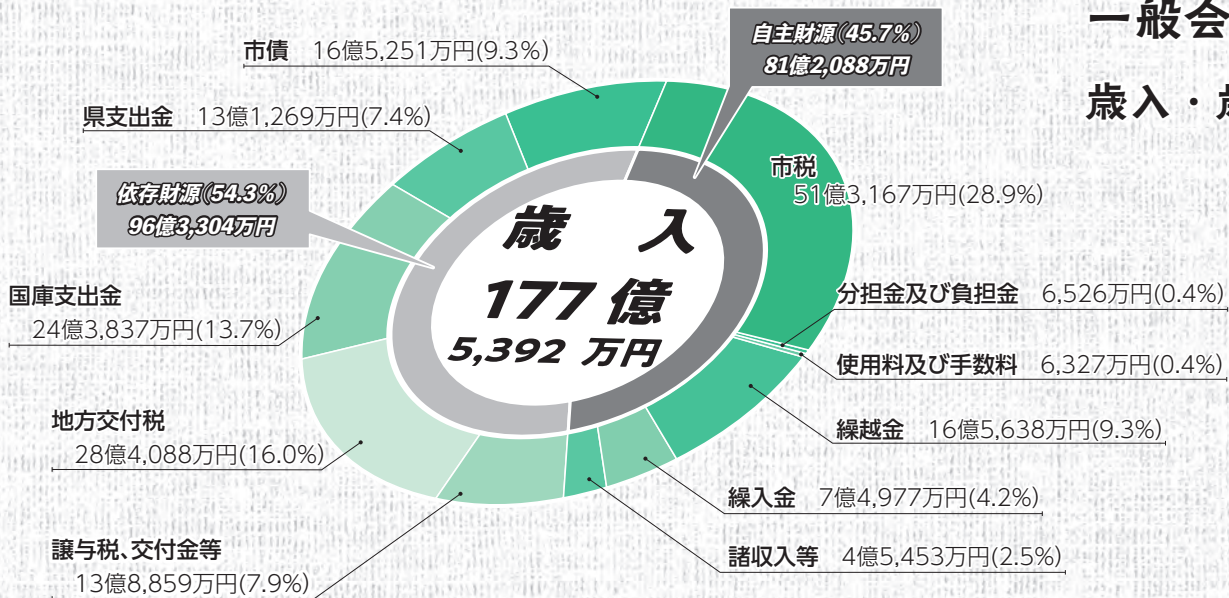
令和6年度の一般会計・特別会計
および企業会計の決算が、9月の
定例議会で認定されました。

この1年間で、みなさんから納めてい
ただいた税金や国・県から交付されたお
金の内訳、また、それらのお金がどのよう
に使われたのか、概要をお知らせします。
市では今後とも、将来を見据えた健全
で持続可能な行政運営と説明責任に努
めてまいります。

※1万円未満は四捨五入しています。端数
処理のため、合計と内訳の積み上げが一
致しない場合があります。

一般会計

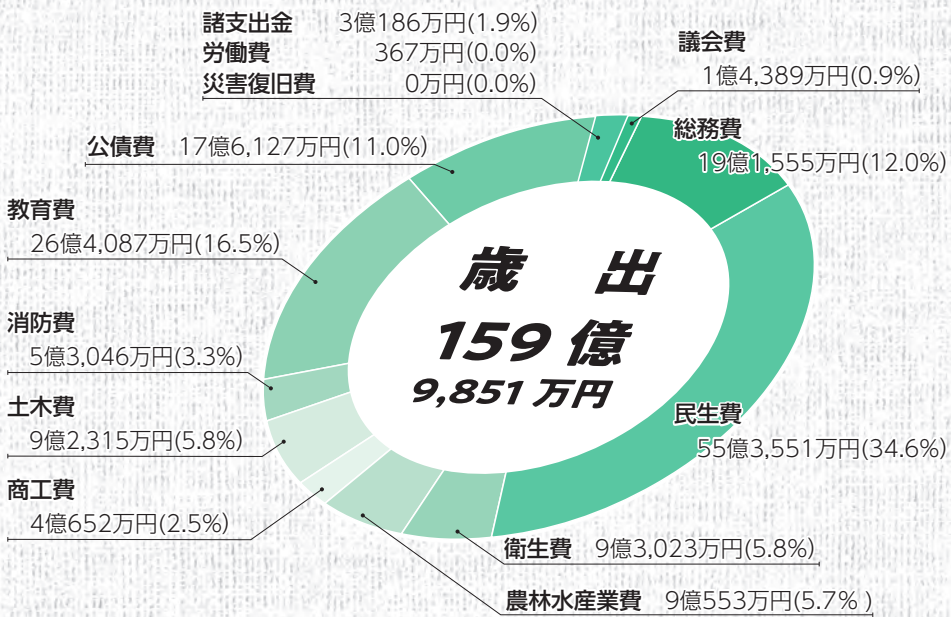
歳入・歳出グラフ



歳入

歳入のうち、最も割合が大きいものは市税（住民税や法人税、固定資産税など）の28.9%（51億3,167万円）、次いで、地方交付税、国庫支出金の順でした。

自主財源（市税、使用料、負担金など）の割合は45.7%。対して依存財源（地方交付税、国庫支出金など）の割合は54.3%となりました。



歳出

歳出のうち、最も割合が大きいものは民生費（社会福祉費や児童福祉費など）の34.6%（55億3,551万円）、次いで、教育費（学校教育や社会体育など）、総務費（人件費など）の順でした。

市の借入金の返済のために使った公債費は17億6,127万円で、全体の11.0%でした。

経常収支比率 91.9%

地方公共団体の「財政構造の弾力性」を判断するための指数です。人件費、扶助費、公債費などの経常的経費に、地方税や普通交付税などの経常的収入がどの程度充当されているかを比率で表しています。

数値が高いほど、新規事業や臨時的事業に使える財源に余裕がなく、財政構造の弾力性が低いことになります。令和5年度は91.4%でした。

財政力指数 0.67

地方公共団体の「財政力の強弱」を示す指数です。地方交付税法の規定により計算した「標準的な地方税収」を「行政事務の必要経費」で割った数値の過去3年間の平均値です。

経常収支比率とは反対に、数値が高いほど財政に余裕があるとされています。令和5年度は0.66でした。

令和6年度
一般会計決算

一般会計の決算額は、歳入総額177億5,392万円

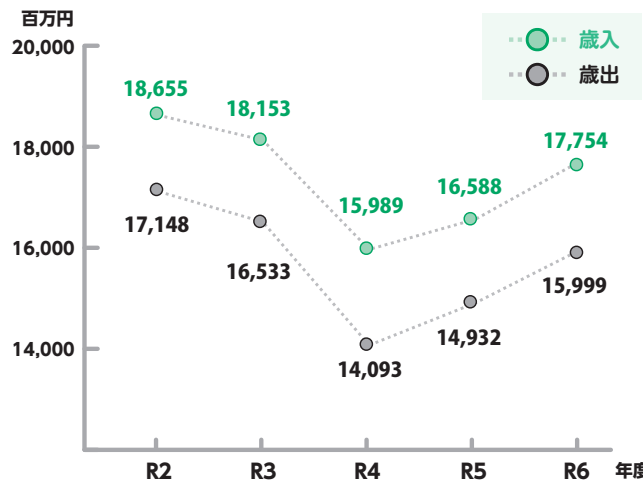
（対前年度比11億6,590万円、7.0%の増、歳出総額159億9,851万円（対前年度比10億6,687万円、7.1%の増で、歳入と歳出の差し引き総額は17億5,541万円（対前年度比9,903万円、6.0%の増となりました。そのうち、翌年度へ繰り越すべき財源2億5,838万円を差し引いた実質収支は、14億9,703万円の黒字となりました。

自治体の財政状況の分析に用いる主な指数のうち、代表的なもの（経常収支比率、財政力指数）は次のようになりました。

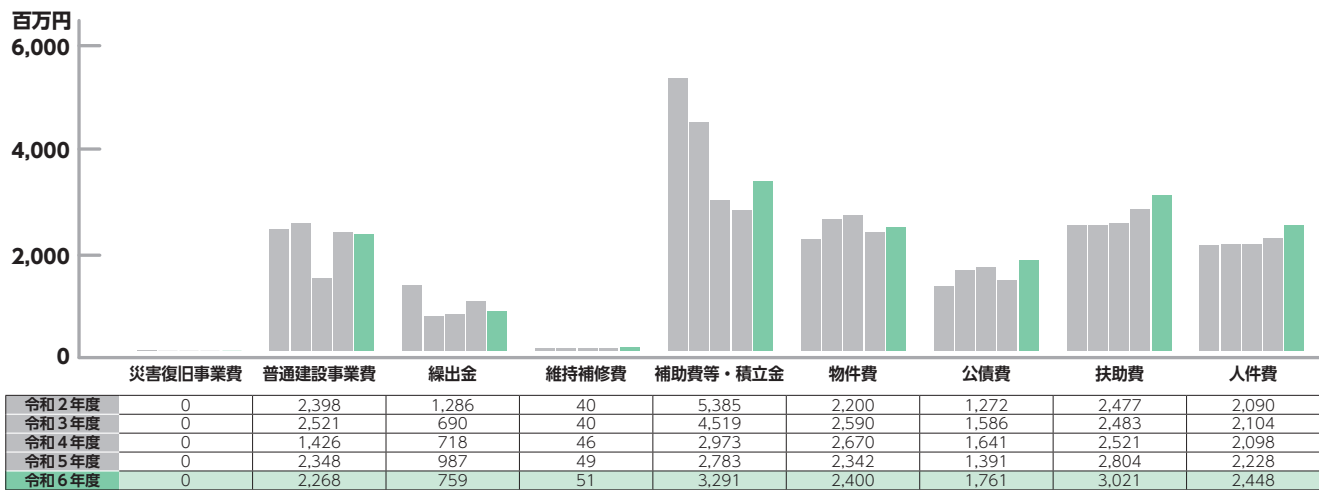
※普通会計決算額（公営事業会計以外の会計を合わせた数値）から算出

一般会計 決算の分析

過去 5 年間の歳入歳出決算額の推移



過去 5 年間の歳出額の性質別費用の比較



収入		支出	
給料 (市税)	168,666円	食費 (人件費)	80,458円
前月からの残金 (繰越金)	54,442円	医療費 (扶助費)	99,275円
貯金からの引き出し (繰入金)	24,643円	車・電化製品の修理 (維持補修費)	1,681円
銀行からの借り入れ (市債)	54,314円	家の増改築 (普通建設事業費)	74,535円
パート収入 (使用料及び手数料など)	4,225円	施設等の復旧 (災害復旧事業費)	0円
親からの援助 (国庫・県支出金など)	216,662円	物品の購入 (物件費)	78,893円
その他 (交付金・諸収入など)	60,579円	離れて暮らす家族への仕送り (繰出金)	24,932円
合計	583,531円	ローンの返済 (公債費)	57,889円
		その他 (補助費等・積立金)	108,171円
		合計	525,834円

決算額を家庭の家計簿に例えてみると…

市民 1 人あたりの決算額が家庭の家計簿だったら、「何」「いくら」かかっているのでしょうか。市の収入と支出を家庭の家計簿に当てはめてみました。

地方債と基金の残高状況

基金(市の貯金)の残高

基金名		令和5年度末現在高	令和6年度中増減	令和6年度末現在高
一般会計	財政調整基金	30億1,492万円	▲1億4,096万円	28億7,396万円
	減債基金	4億4,310万円	3,750万円	4億8,060万円
	公共施設等整備基金	16億8,288万円	▲2億576万円	14億7,712万円
	リニア沿線公共施設等移転整備基金	2億8,616万円	▲3,227万円	2億5,389万円
	まちづくり振興基金	16億7,043万円	▲3,803万円	16億3,240万円
	ふるさと応援基金	2億5,569万円	▲7,119万円	1億8,450万円
	地域福祉基金	2億4,560万円	0万円	2億4,560万円
	地域活性化基金	1,012万円	0万円	1,012万円
	農業経営者育成資金貸付基金	1,834万円	0万円	1,834万円
	森林環境譲与税基金	1,423万円	341万円	1,764万円
特別会計	土地開発基金	5億2,977万円	7万円	5億2,984万円
	国保財政調整基金	3億4,095万円	3,500万円	3億7,595万円
	介護保険給付準備基金	3億7,510万円	3,154万円	4億664万円
	田富よし原処理センター施設事業基金	1億6,106万円	7,261万円	2億3,367万円
合計		90億4,835万円	▲3億808万円	87億4,027万円

地方債(市の借金)の残高

会計名	金額
一般会計	160億4,826万円
簡易水道事業会計	10億2,391万円
公共下水道事業会計	62億5,225万円
農業集落排水事業会計	6億9,012万円
上水道事業会計	23億4,128万円
合計	263億5,582万円

市民 1 人あたりの
一般会計決算額
中央市の人口 1 人あたりに換算すると、各決算数値が
いくらになるのかを算出しました。

歳入 583,531 円

一般会計の歳入額 (177 億 5,392 万円) ÷ 人口

預金額 253,871 円

一般会計の基金残高 (77 億 2,401 万円) ÷ 人口

借入金残高 527,470 円

一般会計の地方債現在高 (160 億 4,826 万円) ÷ 人口

歳出 525,834 円

一般会計の歳出額 (159 億 9,851 万円) ÷ 人口

※人口は令和 6 年度末
の数値 3 万 425 人を用いています。

農林水産業費 29,763 円

農林水産業の振興に関わることに支出される費用

商工費 13,362 円

商工業や観光の振興に関わることに支出される費用

消防費 17,435 円

消防や水防など災害に関わることに支出される費用

教育費 86,799 円

学校や図書館など教育に関わることに支出される費用

公債費 57,889 円

地方債の返済に支出される費用

諸支出金 9,921 円

主に基金の積み立てに支出される費用

健全化判断比率の公表 資金不足比率

地方公共団体の財政の健全化に関する法律に基づき、令和6年度の中央市財政運営の健全度を示す「健全化判断比率」と公営企業の「資金不足比率」をお知らせします。

実質赤字比率	連結実質赤字比率	実質公債費比率	将来負担比率
－ (13.54%)	－ (18.54%)	7.2% (25.0%)	－ (350.0%)

※実質赤字比率、連結実質赤字比率、将来負担比率はありません。

※()内は早期健全化の基準となる比率です。

公営企業会計の名称	資金不足比率	経営健全化基準
上水道事業会計	－	20.0%
簡易水道事業会計	－	20.0%
公共下水道事業会計	－	20.0%
農業集落排水事業会計	－	20.0%

※資金不足比率はありません。

「地方公共団体の財政の健全化に関する法律」とは

地方公共団体は、毎年度、健全化判断比率などを監査委員の審査に付したうえで議会に報告するとともに、公表することが義務付けられています。

財政破綻の未然防止として「実質赤字比率」「連結実質赤字比率」「実質公債費比率」「将来負担比率」および公営企業会計における「資金不足比率」の各指標を算定し、早期健全化基準を1つでも超えた場合は「早期健全化団体」に移行し、財政健全化計画の策定や外部監査が義務づけられます。財政がさらに悪化し「財政再生団体」に移行すると国の関与がより強まることとなります。

中央市は、昨年度に引き続きいずれの比率も基準を下回っており、健全性を維持しています。

令和6年度に実施された主な事業

田富小学校 長寿命化改修事業 10億6,729万円



令和5年度から実施している田富小学校の長寿命化改修工事は、令和5年度に仮校舎が完成し、令和6年度は本校舎の改修工事に着手しました。

防災行政無線 システム改修事業 8,644万円



防災行政無線システムの安定運用を継続させるため、機器の更新を実施しました。

リニア建設に伴う 田富北小学校移転整備事業 1億4,160万円



リニア中央新幹線の建設に伴い移転となった田富北小学校の外構工事などを実施し、令和6年度にすべての工事が完了しました。

児童館施設整備事業 1億383万円



利用者の安全確保と機能拡充のため、田富杉の子児童館の大規模改修工事を実施しました。

中央市道玉穂中央通り線 整備事業 8,796万円



交通網の強化や通行の安全性の向上を目的に、玉穂総合会館西側道路の歩道設置を含めた拡幅工事を実施しました。

保育園施設整備事業 8,663万円



田富第二・第三統合保育園建設に伴い、第二保育園の解体工事や一時移設先の第三保育園の受入に係る工事などを実施しました。

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！



表彰 おめでとうございます

交通安全思想の普及および交通安全の確保に貢献したとして交通対策本部長（内閣府特命担当大臣）から表彰されました。

令和7年度交通安全功労者表彰
玉穂南小学校子ども守り隊

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、平日時間外や休日に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ので、ぜひご利用ください。

※場所はどちらも市民環境課

▼平日時間外交付(予約制)

日時 11月13日(木)、20日(木)、27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

とができます。

定員 各回5人先着

申込期限 各日前日まで

▼休日交付

日時 11月9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

マイナンバーカードの 申請をサポートします(予約制)

マイナンバーカードの申請方法で困り
の人を対象に、写真撮影から申請までの手
続きをお手伝いします。

日時 11月29日(土) 午前9時～正午

※30分ごとの時間帯(全6回)で予約できます。

場所 市役所本館

定員 各回5人先着

持ち物 写真付き身分証明書(もしくは健康保険証や受給者証など2点)

申込期限 11月28日(金)まで

※申請から交付までに1か月程度かかります。

↓申込み・問合せ

市民環境課 ☎274-8541

コンビニ交付サービスの利用停止について

コンビニ交付システム標準化対応作業の
ため、コンビニ交付サービスの利用を一時
停止します。

利用停止期間 12月1日(月)～15日(月)

※作業状況により期間を延長する場合があります。

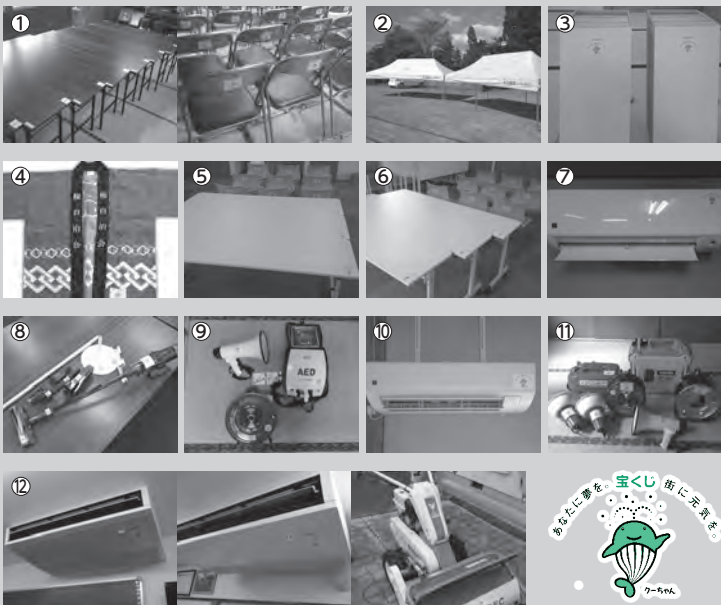
※コンビニ交付サービスの利用停止に伴い、

臨時窓口を開設予定です。詳細は広報ちゅう

宝くじの助成金で整備しました

→問合せ 総務課 ☎274-8511

宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を
財源として実施しているコミュニティ助成事業を活用し、
12自治会の集会施設の備品を整備しました。今後のコミュニティ
活動のさらなる活性化が期待されます。



No.	購入備品	自治会
①	折りたたみテーブル、 折りたたみイス	布施第4
②	大型簡易テント	西花輪第1
③	空気清浄機	東花輪第1
④	法被	桜
⑤	テーブル、イス	下河東 東
⑥	テーブル、イス	下河東 西
⑦	エアコン	町之田
⑧	掃除機	一町畑
⑨	AED、コードリール、 ハンディメガホン	下三條1区
⑩	エアコン	木原
⑪	発電機、コードリール、 電工ドラム、作業灯、 ハンディメガホン、 ガソリン携行缶	高部
⑫	エアコン、雑草刈機	リバーサイド第1

のーと中央 運行開始!!



10

月1日(水)、AIデマンド交通「のーと中央」の実証運行が開始されました。

のーと中央は、完全予約制で予約状況に応じてA I (人工知能) が運行ルートを随時更新しながら走ります。運行方法は乗合交通です。利用するには、利用者登録(初回のみ)と乗車予約(毎回)が必要です。予約方法など詳細は市HPでご確認ください。

※予約は公式アプリ「のーとアプリ」が便利です。



のーとアプリ
ダウンロードはこちら➡

のーと専用ダイヤル
☎050-3098-0587
(平日 午前7時30分～午後3時30分)

➡問合せ 中央市地域公共交通活性化協議会事務局(企画課) ☎274-8523

こんなの188っ！ 消費生活トラブルQ & A



フリマサービスのトラブルにご注意！

Q フリマアプリで有名ブランドのバックを購入した。商品を受け取って確認したところ、ブランド名の刻印が見当たらず、正規品ではないかもしれないと不安になった。出品者に確認したら「はっきり正規品とは言っていない」とあいまいな回答が返ってきた。返品したいがどうしたらよいか。

.....

A 多くのフリマサービスの利用規約では、トラブルが発生した場合、当事者間で解決することが求められています。トラブルになった場合はまず当事者間で十分に話し合いましょう。話し合いで解決しない場合は、運営会社に問い合わせをして事情を伝え、協力を得られないか確認しましょう。それでも交渉が進まない場合は、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

うおう12月号などお知らせします。

↓問合せ 市民環境課 ☎274-8541

11月の市民と市長の対話室

日時 11月26日(水) 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)

申込方法 政策秘書課、玉穂・豊富支所、市HPにある申込書に必要事項を記入し、11月19日(水)までに提出してください。

↓問合せ 政策秘書課 ☎274-8512

中央市コミュニティバス「とまチュウバス」の運行終了のお知らせ

とまチュウバスは、より多く市民のみなさんが便利に利用できるサービスへの移行を図るため、11月29日(土)をもって運行を終了します。

▼甲府地区消防本部から

空気が乾燥し、火災が発生しやすい季節です。火の取り扱いには十分注意しましょう。火災を早期に見出し、被害を最小限に抑えて命を守る「住宅用火災警報器」を設置しましょう。住宅用火災警報器は、古くなると電子部品の寿命や電池切れなどを起こすため、10年を目安に交換しましょう。

↓問合せ 甲府地区消防本部 査察課

☎222-1284

▼中央市危機管理課から

秋の全国火災予防運動の期間中に、消防団が消防車両で夜間の防火パトロールを行います。また、防火意識を高めるため、消防本部と合同で市内を消防車両で巡回するパレードを11月9日(日)午前中に実施します。みなさんのご理解とご協力をお願いします。

↓問合せ 危機管理課 ☎274-8519

11月は労働保険適用促進強化期間です

労働保険は、雇用保険と労災保険の総称です。労働者(パート・アルバイトも含めます)を1人でも雇っている事業主は、法人・個人を問わず加入することが義務付けられています。未加入の場合は、お早めにご加入手続きをしてください。

↓問合せ 甲府公共職業安定所 雇用保険適用課 ☎232-6060(21#)

相談

11月の行政相談

日時 11月14日(金)・28日(金)

今までとまチュウバスをご利用いただきありがとうございました。

※12月以降の市内の移動には、10月から実証運行が開始されたAIデマンド交通「のーと中央」をご利用ください。

↓問合せ 中央市地域公共交通活性化協議会事務局(企画課) ☎274-8523

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。

助成対象者 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

午後1時30分～3時30分

場所 玉穂総合会館

↓問合せ 総務課 ☎274-8511

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、やまなし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。ぜひご利用ください。

日時 11月5日(水)、12日(水)、19日(水)、26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

無料弁護士相談(予約制)

日時 11月28日(金) 午後1時～4時

場所 市役所本館

対象 中央市に住民登録のある人

定員 6人(先着)

申込期間 11月25日(火) 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

☎274-8511

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ください。希望者が多い場合、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)

12月8日(月) 午後1時～5時

保健師電話相談(予約不要)

12月1日(月) 午後1時～4時

↓申込み・問合せ

健康増進課 ☎274-8542

第21回 山梨の10士業による無料なんでも合同相談会・資格説明会(予約制)

山梨県内10の専門職(司法書士、行政書士、社会保険労務士、土地家屋調査士、税理士、公認会計士、弁護士、弁理士、不動産鑑定士、中小企業診断士)がさまざまな相談に応

デフリンピックをご存じですか？ ～きこえないアスリートたちのオリンピック～

デフ(Deaf)とは英語で「きこえない」という意味です。「デフリンピック(Deaflympics)」は、きこえない、きこえにくいアスリートのための国際的なスポーツ大会で、オリンピック、パラリンピックに並ぶ歴史ある大会です。1924年にフランスで第1回大会が開催されて以来、100周年となる東京2025デフリンピックは日本初開催の歴史に残る大会です。

東京2025デフリンピック

開催都市 東京都、静岡県、福島県
開催期間 11月15日(土)～26日(水)

競技運営上の視覚的な工夫以外はオリンピックと同じルールで実施されます。きこえない選手ならではの、集中力や身体感覚を活かした迫力あるプレーが見どころです。

【視覚的な工夫の例】
スタートの音→ライトの点灯
審判の発声による合図→旗で知らせる

中央市にキャラバンがやってくる！

デフリンピックの開催に向けて全国を巡回するデフリンピックPRキャラバン隊が、中央市にやってきます。

キャラバン隊の来訪は、市民のみなさんにデフリンピックを知っていただき応援の輪を広げるための取り組みです。一緒にデフリンピックを応援しましょう。

日時 11月6日(木) 午後1時～1時30分
場所 市役所本庁舎

➡問合せ 福祉課 ☎274-8544

じます。

日程 11月23日(日・祝)

※受付は午前10時30分から午後3時45分までです。

場所 ジットプラザ

(甲府市高畑2-19-2)

申込方法 「日本弁理士会関東会 山梨県合同相談会」とインターネットで検索。事前に予約をしてください。

※相談時間は30分です。書類の作成指導や審査は対応不可です。

※当日受付も若干数お受けしますが、事前予約を優先するため、ご希望に添えない場合があります。

※午後2時から各士業の業務内容を紹介する「資格説明会」を開催します。

↓問合せ 日本弁理士会関東会事務局

✉1oshikai-jimu@jpa.or.jp

弁護士と臨床心理士の共同スペシャル企画
子ども・夫婦なんでも無料相談会

離婚にまつわる子どもの問題や子育て、不登校、子ども間のトラブル、学校事故など、子どもや夫婦に関わる問題であれば何でも相談できます。

日時 11月29日(土) 午後1時30分～4時50分
相談方法(いずれかを選択)

①面談相談 事前申込が必要

②電話相談(☎23517202)(申込不要)

③Zoom相談 事前申込が必要
※面談相談またはZoom相談を希望する場合は、11月28日(金)正午までに、電話または申込専用ページ(<https://forms.gle/8TJizvt7CNoXho7>)からお申し込み。中央市
会計年度
任用職員 募集中

①担任保育士(2年以上の保育士経験が必要)

賃金 月額 21万6,800円(昇給あり、賞与年2回)

勤務時間 午前8時30分～午後5時15分
(早・遅番あり)

福利厚生 健康保険、雇用保険、労災保険、厚生年金、通勤手当

休暇 有給休暇、夏季休暇、特別休暇

資格 保育士

※経験年数が2年未満の人は、ご相談ください。

②保育士(パートタイム)

賃金 時給 1,255円～1,362円(勤務時間により賞与あり)

※午前8時30分～午後5時までは時給1,255円、それ以外は時給1,362円です。福利厚生については、勤務時間により加入できる保険などが異なります。

勤務時間 午前7時30分～午後7時(この時間帯で応相談)

休暇 有給休暇、夏季休暇、特別休暇

資格 保育士

③保育士(早番・遅番パートタイム)

賃金 時給 1,362円

※福利厚生については、勤務時間により加入できる保険などが異なります。

勤務時間 午前7時30分～8時30分、午後5時～7時
(この時間帯で応相談)

休暇 有給休暇、夏季休暇、特別休暇

資格 保育士

※①②③の職種それぞれの詳細(その他の条件や応募方法)は、お問い合わせください。



→問合せ 子育て支援課 ☎274-8557

場所 玉穂総合会館 2階 多目的ホール
↓問合せ 中央文化協会事務局
(生涯教育課内) ☎274-8522多文化共生イベント
「フレンドシップちゅうおう」

中央市に居住する日本人と外国人の市民が交流できるイベント「フレンドシップちゅうおう」が開催されます。国境を越え、みんなで異文化体験を通じて交流し合い、各国の料理を食べて親睦を深めましょう。申し込み不要ですので、ぜひお気軽にお越しください。

日時 11月15日(土) 午前10時～午後1時

場所 田富南小学校 体育館

内容 ブラジリアン柔術体験 もちつき体験、お楽しみ昼食会(各国の家庭料理…日本、

ブラジル、ペルー、フィリピン、中国)など
持ち物 室内履き

↓問合せ 中央市国際交流会事務局

企画課 ☎274-8523

介護就職デイ(福祉・介護のしごと
就職面接会)

厚生労働省では、11月11日を「介護の日」と定め、介護に対する理解を深めていただく啓発活動を行っています。

ハローワーク甲府では、この活動の一環として、福祉分野の仕事で就職を希望する人を対象に合同就職面接会を開催します。

日時 11月13日(木) 午後1時30分～受付

午後2時～4時

場所 ベルクラシック甲府 3階
(甲府市丸の内1-11-17)

ちょっと待って!!

そこ、遺跡かも?

工事で地面を掘る場合、その場所が遺跡(周知の埋蔵文化財包蔵地)か確認する必要があります。遺跡の範囲内である場合は、文化財保護法第93条に基づき、工事着手の60日前までに「埋蔵文化財発掘届出」を市の教育委員会に提出してください。工事内容により、市または県の教育委員会から「慎重工事」「工事立会」「発掘調査」などの指示があり、本格的な調査に発展することもあります。

遺跡は地面の上からでは分からないことがほとんどですが、文字では伝わらない昔の生活が保存されている歴史の宝箱です。誤って宝箱を壊さないよう、工事の予定箇所が遺跡の範囲内かどうかを、必ず市教育委員会生涯教育課にお問い合わせください。



→問合せ 生涯教育課 ☎274-8522

中央市消防団 団員募集

11月3日(月・祝)
「ふるさとまつり」に
ブースを出展します
見に来てね!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)詳細はこちら
(市HP)

→問合せ 危機管理課 ☎274-8519

イベント・教室

中央市文化協会 第19回 舞踊発表会

芸術の秋に舞踊の魅力に触れてみませんか。舞踊部員27人が日ごろの練習を披露します。

日時 11月16日(日) 開場 午後0時30分
開演 午後1時



中央市環境美化運動について

中央市環境美化運動を次のとおり実施します。多数の市民のみなさんの参加をお願いします。

日時 11月16日(日)
午前8時30分～(小雨決行)

※雨天の場合は11月23日(日・祝)に延期になります。
※一部日程が異なる自治会があります。
※詳細は市民環境課環境担当にお問い合わせてください。



内容

求職者と求人企業の個別面談、VRを活用した認知症体験コーナー

※詳細は山梨労働局HrA (https://site.mhlw.go.jp/amanashi-roundoukyoku/_43480/hellowork_oshinase/2025kaigoday_071113.html)で「確認ください」。

↓問合せ ハローワーク甲府 人材確保対策コーナー ☎232-6060

甲府刑務所「甲府矯正展」

全国の刑務所で製作した作業製品の販売のほか、塀の中の取り組みを紹介する矯正広報などを実施します。刑務所内の見学も予定しています。

日時 11月24日(月・休)
午前9時30分～午後3時

場所 アイメッセ山梨 (甲府市大津町216-2-8)

内容 施設見学、矯正広報パネル展示、刑務所作業製品の展示即売、刑務所作業

体験など

↓問合せ 甲府刑務所矯正処遇部門(作業)

☎241-8311

甲府地方気象台

「お天気マツリ」観測今昔」

甲府地方気象台の創立130周年を記念して「お天気マツリ」を開催します。100年前の希少な資料を見たりゲームをしながら防災を考えましょ。

日時 11月29日(土) 午前9時～午後4時30分
場所 甲府地方気象台 (甲府市飯田4-7-29)

内容 気象台見学、講演会、観測原簿展示など
※講演会のみ事前予約が必要です。予約方法など詳細は甲府地方気象台HP (https://www.data.jma.go.jp/kofu/shosai/jouhou.html#Event)で「確認ください」。

↓問合せ 甲府地方気象台 ☎222-3634

市民安全安心

電話詐欺に注意

危機管理課 ☎274-8519

「電話詐欺」とは、オレオレ詐欺、預貯金詐欺、架空料金請求詐欺、還付金詐欺、融資保証金詐欺、金融商品詐欺、ギャンブル詐欺、交際あつせん詐欺、その他の電話詐欺、キャッシュカード詐欺盗の総称です。

国際電話番号を使用した被害も多発しているため、心当たりのない国際電話には出ない、かけ直さないよう、注意しましょう。

最近の状況

山梨県警察本部の発表によると令和6年中の電話詐欺被害は72件(前年比+7件)、被害総額約1億8,205万円(前年比約+4,940万円)と、被害件数・被害額ともに増加しており、被害額は13年連続で1億円を超えています。さらに今年は8月31日現在ですでに約1億8,506万円の被害額が発生しています。

また今年は、警察を騙った詐欺、通称「二七警察詐欺」の被害が急増している状況で、その手口は、固定電話や携帯電話に警察官を名乗って電話をかけ、「口座が犯罪に利用されている」「携帯電話が不正に契約された」などとさまざまな理由をつけて、「身柄を拘束されないための一時金を払うように」「口座を調査する」などといった現金を振り込ませたりするものです。

「オレオレ詐欺」の対策
電話の相手が親族であっても、お金の話が出た場合は、一度電話を切って自分で判断せず、家族や知人、警察署などに相談しましょう。

「還付金詐欺」の対策

公的機関がATMの操作を指示することはありません。その場合は、何も答えず電話を切り、相手方が名乗った行政機関などの連絡先を自分で調べて問い合わせ、確かな情報か確認しましょう。

相談先

南甲府警察署 ☎243-0110 (緊急時は110番)
山梨県県民生活センター ☎235-8455

入札結果公表

→問合せ 管財課 ☎274-8517

入札執行日 令和7年9月26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
中央市公共下水道管渠布設工事田富7-4工区	山之神地内	(株)秋山総建	9,430,000	9,850,000
市道1021号線舗装改修工事	浅利地内	矢島工業	6,650,000	6,870,000
よし原地区内既設管処理工事7-2工区	山之神地内	(有)山下組土木	3,360,000	3,500,000
市道1017号線他区画線補修工事	大鳥居・木原・関原地内	(株)ロード	3,600,000	3,780,000
山宮2号橋橋梁塗装塗替工事	大鳥居地内	太田工業(株)	15,600,000	16,190,000
河川水質検査業務委託	中央市内	環境未来(株) 山梨検査センター	1,905,000	2,015,000
中央市公共下水道管渠実施設計業務委託	東花輪地内	クヌギ建設コンサルタント(株)	10,650,000	11,550,000
中央市立田富小学校校舎機械警備業務委託	布施地内	日本連合警備(株)	2,592,000	3,060,000
中央市立田富小学校移転業務委託	布施地内	テルウェル東日本(株) 山梨支店	4,364,000	6,470,000
中央市立田富小学校家具等備品購入	布施地内	(株)マルモ	7,200,000	7,700,000

入札執行日 令和7年9月26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
中央市公共下水道管渠布設工事田富7-3工区	山之神地内	(株)関総	40,800,000	42,100,000
今福地区農業用水路改修工事(2工区)	今福地内	(有)杉山興業	37,600,000	38,410,000

男と女、共に歩もう… 拓け中央輝きプラン

vol.224

男女共同参画委員会

だより

男性の料理教室を開催しました

8月9日(土)、玉穂総合会館の調理室で「男性の料理教室」を開催しました。夏休みの時期ということもあり、親子で参加された人がたくさんいて、みなさん協力しながら楽しそうに料理に挑戦していました。



親子お菓子作り教室を開催します

お子さんと一緒に楽しみながらお菓子を作る「親子お菓子作り教室」を開催します。

「お菓子作りって難しいかな?面倒くさい?でも頑張ってみてみたい!」そんな人はぜひお申し込みください。

日時 12月13日(土) 午前10時～

場所 玉穂総合会館調理室

対象・定員 市内在住の小学生以下とその保護者 20人(先着)

メニュー 米粉マフィン、米粉チョコチャンククッキー

持ち物 エプロン、三角巾(バンダナなど頭をおおうもの)、ハンドタオル

申込期間 11月10日(月)～25日(火)

パープルライトアップを実施します

11月12日から11月25日は「女性に対する暴力をなくす運動」(11月25日は「女性に対する暴力撤廃国際日」)期間中に女性に対する暴力根絶のシンボルであるパープルリボンにちなんで、中央市役所のパープルライトアップを実施します。

パープルライトアップには、女性に対するあらゆる暴力の根絶を広く呼びかけるとともに、被害者に対して、「ひとりで悩まず、まずは相談をしてください」というメッセージが込められています。



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

がんばれ子育て

11月は児童扶養手当の支給月です

11月11日(火)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

「パパマ学級」ウェルカムベビー① 「歯科と栄養」(申込制)

日時 12月4日(木) 午後1時～受付
午後1時15分～3時

場所 玉穂勤労健康管理センター

内容 妊婦と赤ちゃんの歯の話、食事の話、おむつ交換、赤ちゃんのふれあいなど。

対象 妊婦とその家族

持ち物 母子手帳、筆記用具、普段使用している歯ブラシ、手鏡

↓申込み・問合せ

健康増進課 ☎274-8542

子育て相談のご案内

お子さんの成長発達に関する心配事や、お子さんの個性に合わせた上手な関わり方

充実ふくし

山梨県認知症コールセンター (若年性認知症対応可)について

山梨県認知症コールセンターでは、認知症患者本人やその介護者(家族など)の、認知症に関する相談を無料で受け付けています。
悩みや辛さを一人で抱え込まないで、まずは電話で相談してみませんか。相談員は認知症介護経験者、専門職です。電話相談は、顔を合わせることも名前を知らせる必要もありません。秘密は厳守しますので、安心してご相談ください。

日時 月～金 午後1時～5時

※祝日・年末年始(12月29日～1月3日)は利用できません。

相談員 月・水は認知症介護経験者

火・木・金は専門職

↓問合せ 山梨県認知症コールセンター

☎254-7711

れんげ会のお知らせ

「れんげ会」は、障がいのある人たちが、身近な地域で障がい種別に関係なく不安や疑問を相談したり、楽しみながら交流を深める会です。今回は、軽スポーツで楽しくゲームをしましょう。運動のできる服装でお越しください。

日時 12月13日(土) 午後1時30分～3時

場所 山梨県立やまなしパラスポーツセンター

(甲府市川田町517)

内容 ボッチャ、茶話会

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

子育て支援センター「しん☆ちび」 各種イベントのご案内

パパとこの日「パパと運動遊び」(予約制)

日曜日の午後開催です。パパと一緒に、親子で思いっきり身体を使ってあそびましょう！

日時 11月16日(日) 午後1時30分～2時30分

場所 しん☆ちび ひだまりルーム

講師 米長遊亀さん(びりな運動あそび主宰)

対象・定員 0歳～3歳児と父親 10組

申込期間 イベント前日まで

あそびのおけいこ(予約制) 「かけがえのない命を自分で守る心と体づくり」

音楽や体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しょう。

日時 11月18日(火) 午前10時30分～11時30分

場所 しん☆ちび 多目的ルーム

講師 渡辺光美さん(リズムオブラブ主宰・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組

参加料 500円

申込期限 イベント前日まで

入園あれこれおはなし会(予約制)

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、心配なことや他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しょう。

日時 11月26日(水) 午後1時30分～2時30分

場所 しん☆ちび 多目的ルーム

対象・定員 来年入園を予定している親子 8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

など子育てについて心理士や保健師に相談してみませんか。

日時 11月21日(金)、
12月3日(水)、23日(火)

午後1時～5時(予約制)

場所 玉穂勤労健康管理センター

対象 未就学児と保護者

↓申込み・問合せ

健康増進課 ☎274-8542

しん☆ちびで母子手帳交付

子育て支援センター「しん☆ちび」で、完全予約制で母子手帳を交付します。

お子さんとしん☆ちびまつりを楽しみつつ、母子手帳を受け取ることが可能です。

ご希望の方は、12月3日(水)までに健康増進課にお申し込みください。

日時 12月4日(木) 午前10時～11時30分

健康ライフ

山梨大学公開講座 「すこやかに生きる」

▼人生100年時代をよりよく生きるための、消化器と花粉症のはなし

「医食同源」という言葉通り、日々の食事は健康管理の根源です。食事は消化器を通して人のエネルギーになります。また、花粉症は

対象 中央市、昭和町在住の障がいにかかると手帳や診断のある人、難病認定されている人

定員 15人(先着)

※車いすの人も参加可能です。

※市役所から送迎の車が出ます。

持ち物 室内履き、飲み物

↓申込み・問合せ

障がい者相談支援センター「穂のか」

☎274-1100

FAX 274-1103

いきいき倶楽部

山梨県シルバー人材センター連合会 から技能講習のお知らせ

▼調理実習講習

季節の食材を使った調理の基本、栄養バ

ランス、食中毒、誤嚥などの注意点を学びます。

日時 12月4日(木)・5日(金)

※全日程参加できる人

場所 南アルプス市内

対象 令和7年度にシルバー人材センターに入会して就業を希望される人

※事前にシルバー登録が必要です。

定員 10人(書類選考により決定)

申込期限 11月6日(木)まで

▼介護補助入門講習

介護に関する基本的な知識や技術を学びます。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9日(火)～12日(金)

※全日程参加できる人

場所 甲府市内

対象 令和7年度にシルバー人材センター

に入会して就業を希望される人

定員 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7日(金)まで

▼木工講習

木材加工に関する知識と技術を学びます。受講後に「丸のこ等取扱作業従事者教育」修了証を交付します。

日時 12月上旬

場所 南アルプス市内

対象 令和7年度にシルバー人材センターに入会して就業を希望される人

定員 15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6日(木)まで

↓申込み・問合せ

山梨県シルバー人材センター連合会

☎228-18383

介護保険の 給付減額について

介護保険料は1年以上滞納すると、滞納した期間に応じて介護サービス時の窓口負担が増加してまいります。

1年以上滞納した場合

介護サービス利用料をいったん全額自己負担(10割負担)で払っていただきます。その後、請求により市から7～9割を還付します。

1年6か月以上滞納した場合

市が利用者に支払う保険給付の全部または一部を一時的に差し止めます。差し止めとなった保険給付額から滞納している保険料に充当し、還付分があれば残りを還付します。

2年以上滞納した場合

保険料は時効により納めることができません。時効になった保険料があると、いざ介護サービスを利用するときに、時効期間に応じて、介護サービス利用料の自己負担が、3～4割になります。高額介護(予防)サービス費や、施設での食費などの給付はしません。

介護保険料は、65歳になった直後など年金から引き落とせない期間があり、この期間の保険料が未納になっているケースが多く見られます。納め忘れないようにお願いいたします。納付が困難な場合は長寿推進課にご相談ください。

→問合せ 長寿推進課 ☎274-8556

9/13(土)・14(日)

自然の中でのヒュッゲ

～ふもととっぱら～



この場所ならではの風景

ノルディスクジャパン主催の「Hygge with Nordisk Vol.7」に中央市のPRブースを出展し、参加者にシャインマスカットや命水、とうもろこしせんべいなどを配布しました。また、11月22日(土)に開催予定の「第1回 Nordisk Mountain Trail In YAMANASHI CHUO」のイベントや、ふるさと納税についての周知を同時に行いました。



狙いをさだめて、えいっ！

VF読書のチカラ

～玉穂南小学校～



いい本見つけられたかな？

ヴァンフォーレ甲府では、本を見る・読む機会の創出や、読解力や想像力向上などを目的に、株式会社トーハンとともに小中学校で「VF読書のチカラ」事業を実施しています。

この日、玉穂南小学校で開催され、児童たちはVF甲府所属の選手と一緒に「空想書店」の案を考えるなど、本の魅力を感じ取っていました。

9/16(火)



好きなことを書いてまとめてみよう

9/18(木)

親子で学ぶ防災

～子育て支援センター「しん☆ちび」～



防災リュックに何入れようかな？

防災士の永田桃子さん(荳崎mamaモンズ所属)を講師に、しん☆ちびで「親子DE防災講座」が開催されました。参加した親子は、防災用品の種類や家庭内の地震対策、ハザードマップの確認方法などを学んだり、防災用品のイラストが描かれたカードを使った「防災リュック作り」に挑戦するなど、防災について理解を深めました。



講師を務めた防災士の永田桃子さん

交通安全メッセージ横断幕お披露目式

～市役所～

9/18(木)



最優秀賞受賞おめでとうございます

南甲府交通安全協会田富支部が田富地区の小学校6年生を対象に募集した「交通安全メッセージ」の横断幕が完成し、最優秀作品に選ばれた児童や関係者を招いてお披露目式が開催されました。

【最優秀作品に選ばれた交通安全メッセージ】

「安全に帰る家には家族の笑顔」 谷内優斗さん(田富小)

「ゆずりあいそのやさしさが事故防ぐ」 竹野桜菜さん(田富北小)

「大切な 笑顔のための 交通安全」 藤井真樹さん(田富南小)

※横断幕は、秋の全国交通安全運動期間(9月21日～30日)に田富地区の各小学校からメイン通りに向けて飾られました。

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)制度について

自立支援医療(更生医療)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、かつ、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可能です。



対象となる医療の例

・腎臓機能障害による腎移植術や人工透析療法など

・肝臓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

※山梨県の指定医療機関で受ける医療であることが条件です。また、治療を受ける前に申請が必要です。ご注意ください。

↓問合せ 福祉課 ☎274-8544

みなさんの健康



脆弱性骨折について

山梨大学医学部附属病院 救急部

特任講師(整形外科) 辰野力人

年齢を重ねると、転んだだけで骨折してしまうことがあります。これは「脆弱性骨折」と呼ばれ、骨の強さが低下しているために起こる骨折です。若い人なら受け流せる軽い衝撃でも、高齢になり骨が脆くなっていると骨折してしまいます。脆弱性骨折は日常生活に大きな影響を与え、要介護の原因にもなります。特に多いのは、股関節(大腿骨頸部・大腿骨転子部骨折)、背骨(椎体骨折)、手首(橈骨遠位端骨折)、肩関節(上腕骨近位端骨折)です。

最近注目されているのが「脆弱性骨盤輪骨折」です。これは転倒や強い外傷がなくても、骨盤の骨が折れてしまう状態で、第5の脆弱性骨折と言われています。症状は背骨や股関節の骨折と似ているため、背骨や股関節のレントゲン検査では異常が見つからず、「腰やお尻の痛みがなかなか治らない」という形で診断が遅れることもあります。診断にはCTやMRIが有効です。安静による保存

療法で症状が改善することもあります。骨折のタイプによっては手術が必要になることがあります。

脆弱性骨折の背景には「骨粗鬆症」があります。骨粗鬆症は加齢や女性ホルモンの低下、運動不足、栄養の偏りなどで骨密度の減少、骨質の悪化により骨がスカスカになる病気です。日本では患者数が女性1,200万人、男性400万人とも言われていますが、その多くが治療を受けていません(女性11%、男性2%)。実際、骨折をきっかけに初めて骨粗鬆症と診断される人も少なくありません。

ひとたび骨折が起きてしまうと、入院や手術が必要になったり、歩行が難しくなったりするなど、生活の質が大きく損なわれます。そのため「骨折してから治療」では遅く、骨折を起こさないように「予防」することが重要です。カルシウムやビタミンDを意識した食事、適度な日光浴、筋力を保つ運動が基本になり

ます。特にスクワットやウォーキングなど下肢の運動は、骨を強くするだけでなく、バランス能力を高めて転倒予防にも役立ちます。また、室内の段差をなくす、手すりを設置する、滑りにくい靴を使用するといった住環境の工夫も重要です。骨粗鬆症かどうかは、骨密度検査でわかります。骨粗鬆症と診断された場合には、薬による治療で骨折のリスクを減らすことができます。

脆弱性骨折は「ちょっとした転倒」がきっかけで起こり、その後の生活の質を大きく下げる恐れがあります。しかし、生活習慣の改善や早期の検査・治療によって十分に予防できる病気でもあります。

人生100年時代、いつまでも健康で自立して暮らせるようにぜひこの機会に「自分の骨の健康」について考えてみてはいかがでしょうか。

企画 一般財団法人 里仁会

9/23 (火)

秋の全国交通安全運動街頭指導所開設

～イオンタウン山梨中央～



出発式に参列する関係団体のみなさん

秋の全国交通安全運動（9月21日～30日）の運動開始を宣言する出発式がイオンタウン山梨中央で開催され、南甲府警察署をはじめ多くの関係団体が出席しました。

式終了後、反射材などの啓発品を配布しながら、来場者に交通安全を呼びかけました。



交通安全を呼びかけました

山梨県体育祭り夏秋季大会

～県内各所～

8/23 (土) ～ 9/28 (日)



優勝した中央市スポーツ協会サッカー部のみなさん

8月下旬から9月下旬にかけて、山梨県体育祭り夏秋季大会が小瀬スポーツ公園を中心に県内各所で開催され、中央市からは21競技、総勢270人が参加しました。なお、市の部総合で中央市は9位でした。

【優勝】サッカー、テニス男子、ゴルフ男子
バレーボール男子
【3位】剣道男子、卓球女子



優勝した中央市テニス協会のみなさん

9/30 (火)

「玉穂南小学校子ども守り隊」交通安全功労者表彰受賞

～市役所～



玉穂南小学校子ども守り隊代表の田中好久さん

「玉穂南小学校子ども守り隊」が、交通安全思想の普及や交通安全の確保に貢献した功績が認められ、国の令和7年度交通安全功労者表彰を受賞しました。

玉穂南小学校子ども守り隊は平成16年に発足して以来、玉穂南小に通う児童が交通事故にあたり犯罪にまきこまれたりしないように、20年以上にわたって児童の登下校時に見守り活動を行ってきました。

この日、玉穂南小学校子ども守り隊代表の田中好久さんが市役所を訪れ、望月市長に受賞の報告をしました。

思春期ふれあい体験学習

～田富中学校～



真剣に授業に取り組む生徒

命の大切さを学ぶ「思春期ふれあい体験学習」が田富中学校で実施され、生徒たちが赤ちゃんと触れ合いました。

生徒たちは、赤ちゃんを抱っこしたりあやしたりしながらパパ・ママから育児の話を聞き、子育ての楽しさや大変さを感じ取ったほか、妊婦疑似体験用の重りを身につけることで、妊婦に対して配慮しなければならないことなどを学びました。



赤ちゃんを見ているとみんな笑顔になるね

10/8 (水)

9/18 (木)

昇龍祭(文化の部)

～玉穂中学校～

玉穂中学校で「第37回昇龍祭(文化の部)」が開催され、各学年の趣向を凝らした演劇のほか、迫力ある太鼓演奏や表現豊かなダンスなどが披露されました。



9/20 (土)

まごころコンサート

～玉穂総合会館～



来場者が指揮者を体験する場面もありました

生涯教育講座「まごころコンサート」が開催され、来場者は市川三郷吹奏楽団の素晴らしい生演奏を楽しみました。

アニメの主題歌や童謡など聞き馴染みのある曲を中心に演奏され、来場者から大きな拍手がおくられました。



市川三郷吹奏楽団の演奏に聞き入る来場者

中央市軽スポーツ普及会

～田富北小学校～

9/20 (土)



どこに飛ぶかわからない楕円形のボールに悪戦苦闘(さいかつボール)

中央市スポーツ推進委員協議会による「中央市軽スポーツ普及会」が初めて実施されました。

今回はさいかつボール(埼玉県埼玉地区で考案された、楕円形のボールを使用する新しいスポーツ)と、ファミリーバドミントン(バドミントンをより手軽に楽しめるようルールや用具をアレンジした新しいスポーツ)が行われ、参加者同士楽しく交流を深めました。

中央市軽スポーツ普及会は今後も開催しますので、みなさんもぜひご参加ください。





ちょっと気になる本

児童(幼児くらいから)

かけています



コックさんが、たぐさんのお鍋を火に「かけています」。お鍋を火にかけながら、キッチンタイマーを「かけています」。どれも同じ「かけています」だけど、何かが違う…。楽しいかけこぼしの絵本。

市原淳作 世界文化社

児童(小学低学年くらいから)

先生！おかわり禁止ってへんじやない？



忘れ物をしたら給食のおかわり禁止。お誕生日会禁止。学校には決まりがたくさんあって、なかにはへんなものもある。いつも怒られてばかりの春斗たちは学級会で話し合つて…。

麻生かつこ作 イシャマアズサ絵 金の星社

児童(小学高学年くらいから)

地図にないお店

純喫茶フライ



辛い思いをしている子どもの前にある日突然現れる純喫茶フライ。扉を開けると、ミルクセーキやホットケーキなど、心躍るメニューたちが待っています。明日を生きる希望が生まれる物語。

吉田桃子作 中島梨絵絵 岩崎書店

一般

育てないと食べられない激レア野菜



市場であまり出回らず入手困難な珍しい野菜「レアベジ」の栽培方法を解説した一冊。食べ方のヒントやおすすめ調理方法も掲載されています。レアベジの家庭菜園に挑戦してみませんか。

藤田智監修 NHK出版

一般

見てすぐできる！

【図解】60歳からの「紙モノ」整理



保険証や診察券、資産にかかわる書類や思い出の写真など。片付けが難しいさまざまな「紙モノ」の整理方法を解説した一冊。緊急時の備え、実家の片付けや終活に向けて準備を始めてみませんか。

渡部亜矢著 青春出版社

一般

くよくよしたら手を洗おう。



世界の最新研究でわかったプチネガ気分がスッキリする簡単な方法。気分落ち込みやストレスが溜まるといった誰もが経験する「くよくよしたとき」に効果的な心の立て直し方をまとめた一冊。最新の心理学研究にもとづいた62種類のアイデアが紹介されています。

内藤誼人著 主婦の友社

11月のおはなし会

▶玉穂生涯学習館

ちいちゃいちいちゃいおはなし会(6か月～3歳)

日時 11月5日(水)、19日(水)、12月3日(水)
午前10時30分～

おはなしでてこい

日時 11月16日(日)
ひよこ(3歳以下) 午前10時30分～
ことり(4歳～小学生) 午前11時～

すみれちゃんのおはなし会(幼児～小学校低学年)

日時 11月9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 11月22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 11月18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 11月8日(土) 午前11時～

3館共通イベント

▶児童文学講演会

日時 11月15日(土) 午後2時～3時30分

演題 絵本ライブ「絵本って楽しいな」

出演 武田美穂さん(絵本作家・イラストレーター)

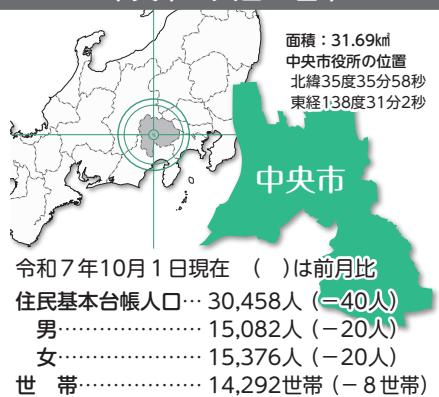
もっと知りたい！図書館探検隊

「わたしが選んだおすすめの本」展示



10月から中央市立図書館では、柳正堂書店イオンタウン山梨中央店との連携企画として、「わたしが選んだおすすめの本」を展示中です。夏休み中に利用者みなさんにご協力いただいた本の紹介文も一緒に展示しています。気になる本がありましたら、お手に取ってご覧ください。柳正堂書店では図書館で展示している本を店頭で販売しているので、チェックしてみてください。

中央市の人口と世帯



今月の表紙

今月の表紙は、中学生が赤ちゃんとふれあう中で命の尊さや親への感謝の気持ちを学ぶ「思春期ふれあい体験学習(21ページ参照)」の様子です。緊張して、赤ちゃんに触れるのを躊躇している中学生たちに、赤ちゃんのパパ・ママたちが「大丈夫だよ、遠慮せずにどんどん抱っこしてあげて」と優しく声をかける場面もあり、なだか心がほっこりしました。



歴史が真ん中

huo City's history

history No.58

重い小さなお地蔵さんの不思議な力

貴蔵院の延命地蔵



東花輪の貴蔵院には延命地蔵という小さなお地蔵さんがお宮の中に祀られて、本堂の一角に安置されています。鎌倉五山第一位の建長寺から贈られたと伝わるもので、高さ25cm、幅(膝から膝の長さ)21cm、はっきりした目鼻たちが印象深い石製のお地蔵さんです。

石製だけあって小ぶりの割りにずっしりと重いのですが、現住職のおばあさんは、このお地蔵さんを両手で持ち上げ、その重みの具合で運勢や忘れ物探しなど、いろいろなことを占うことができ、しかも、よく当たったそうです。

書類をなくした近所の人があるか占ってもらうと玄関にあることを的中させるなど、不思議な効能のある像として地域の人たちに信仰されてきました。また、太平洋戦争中は出征兵士の家族たちが武運長久を祈願し、毎夜参拝者でにぎわったといいます。



保育園給食の献立 わんぱくレシピ



- ① きゅうりとにんじんを千切りにする。
- ② きゅうりともやしはサツと茹でて、にんじんは柔らかくなるまで茹で、流水で冷ましておく。
- ③ 野菜の水気を切ってボールに入れ、油を切ったツナとしょうゆ・ごま油を入れて和える。

作りかた

野菜が苦手な子どもも食べやすい和え物です。



お手軽簡単
もやしのツナ和え

■ きゅうりをサツと茹でることにより、食感がよくなります。



調理の

ポ イ
ン ト

材料(大人4人分)

もやし…………… 1袋 ツナ缶……………70g
きゅうり…………… 1本 しょうゆ…大さじ1/2
にんじん…………… 1/3本 ごま油…………… 小さじ1

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
77kcal	4.7g	5.1g	0.4g

※ 1人分の摂取量

