



ほくと

未来へつなぐ「水の山」



世界に誇る「水の山」へ。

日本百名山の甲斐駒ヶ岳や八ヶ岳、金峰山・瑞牆山など、北杜市を囲む美しい山々は、名水百選の尾白川、八ヶ岳南麓高原湧水群、金峰山・瑞牆山源流、そして名瀑精進ヶ滝など、清らかな水を育んでいます。

水は、あらゆる活動の根幹に関わる大切な資源。豊かで清らかな水を守り育てることは、現代社会において求められる大きな使命です。

北杜市は、水とそれを育む森や生態系などの自然環境や人々の豊かな営みを守り、活かしていくため、平成27年、世界に誇る「水の山」宣言をし、ブランド推進などの活動に取り組んでいます。

観光課 ☎ 42-1351 ☎ 42-5216

甲斐駒ヶ岳



南アルプスユネスコエコパーク

中山ハイキング

登録エリアで長年にわたって活動している北杜市南アルプスユネスコエコパーク地域連絡会では、白州町と武川町にまたがる標高 887m の独立峰「中山」に登り、360 度の大パノラマのもと、地域の歴史を学びながら、武川産米で作られたおにぎりを食べるイベントを開催しました。

地域の人にとっても、身近な里山に登る楽しさとその尊さを感じる時間となりました。

今後も“守る”だけではなく“活かす”取り組みも進めていきます。

中山展望台周辺植樹活動

中山展望台からの眺望をより魅力的なものにするため、平成 29 年に、展望台周辺の整備を行いました。

その後、毎年中山に植生するミツバツツジなどの苗を植え、これまでに約 400 本の苗木を植樹してきました。



市内に 2 つある

「ユネスコエコパーク」

北杜市は、市内にユネスコエコパークの登録地域が 2カ所ある、全国でも唯一の地域です。「ユネスコエコパーク」は、豊かな生態系があり、地域資源を活用して持続可能な経済活動を進めるモデル地域のこと。世界自然遺産は自然を保護することを目的とする一方で、ユネスコエコパークは、自然と人々の共生による発展を目指すものです。

POINT

平成 26 年に、白州町・武川町エリアが「南アルプスユネスコエコパーク」に、令和元年に明野町・須玉町エリアが「甲武信ユネスコエコパーク」に登録されました。



甲武信ユネスコエコパーク

本谷川溪谷周辺の環境美化活動

北杜市甲武信ユネスコエコパーク地域連絡会会員や北杜高等学校の生徒・先生、市の職員で本谷川溪谷周辺の環境美化活動を実施しました。動植物の専門家の解説を交えながら行い、地域の自然や文化について自ら調べ、正しく知ることや、生物多様性保全について何が出来るかを考える機会となりました。



甲武信ビジョン策定事業および勉強会

昨年6月に、地域の方を中心とした北杜市甲武信ユネスコエコパーク地域連絡会が設立され、次年度以降の取り組みの方向性や具体的な実施内容について検討するため、先進的に活動している北杜市南アルプスユネスコエコパーク地域連絡会会員とともに勉強会を行いました。



「水の山」を
みんなに
知ってもらおう！

「水の山」の魅力 高校生と一緒に PR

若い世代に北杜市の魅力を知ってもらうため、市内在住または市内高校に通う高校生を募集し、7人の高校生と一緒にインスタグラムを使い、高校生の目線で北杜の魅力を発信しました。

昨年10月には河口湖で初開催された人気イベント「TGC FES YAMANASHI 2022」に、(株)シャトレゼと共同出展し「水の山」の魅力 PR しました。



今回の活動では「水の山」プロジェクトパートナーである企業にもご協力いただきました。

ご協力いただいた企業の皆さま

- (株)シャトレゼホールディングス
- サントリー食品インターナショナル(株)
- 山梨銘醸(株) ○金精軒製菓(株)
- (株)アルソア慧央グループ

北杜市公式 Twitter



北杜市公式 Instagram



包括連携 事業

北杜市 × THE NORTH FACE



(株)ゴールドウインが展開するアウトドアブランド「THE NORTH FACE (ザ・ノース・フェイス)」との包括連携協定に基づき、さまざまな事業がスタートしました。

この1年間で「THE NORTH FACE」とともに行ってきた、自然を守りながら、登山をはじめとするアウトドアに触れていただくための機会を増やすための取り組みの一部をご紹介します。

Challenge Climbing in HOKUTO 2022

パラクライミング世界大会視覚障害クラス4連覇のNPO法人モンキーマジック代表理事小林幸一郎さんを講師に迎え、視覚障がい者の方・中高年の方向けのクライミング教室を開催しました。

障がい者の方と健常者の方が一緒にクライミングを楽しめる貴重な機会となりました。



Trail Maintenance in HOKUTO 2022

市内で登山道整備の活動を行う一般社団法人北杜山守隊とともに、一般社団法人大雪山・山守隊を講師に招き、近自然工法を利用した登山道整備体験を行いました。

白州町にある「日向山」で、一般の参加者とともに、自然や生態系について学びながら整備しました。



MOUNTAIN TAXI 2022

山に関する情報発信、登山者の増加、環境への配慮を目的に、「MOUNTAIN TAXI」を運行しています。利用者のニーズに応えるため、今年度は1台増車し、さらに便利になりました。地域の商店や温泉施設などへ立ち寄れる運行ルートや、協力店舗で利用できる特典サービスなど、新しい取り組みも実施しました。



快適な登山のために・・・

観光課では、登山シーズン前後に登山道の現地確認や危ない所の補修、倒木の処理や冬山登山口で事故を防ぐための指導など、登山者の安全のためのさまざまな取り組みを行っています。



3月1日から8日は

女性の健康週間です

女性の健康週間とは

女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすための国民運動です。

普段から不調を我慢していませんか？女性の健康についての知識を身に付け、自身の心身を見つめなおしてみましよう。

女性のライフステージと健康

女性は思春期、成熟期、更年期、老年期とホルモンバランスの状態や、結婚、育児などのライフステージによって、男性とは異なった心身の変化をします。

近年の日本の女性は、経済の発展や、ライフスタイルの変化から出産の回数が減り、とても多くの排卵と月経を経験するようになりました。女性が多く出産していた時代の、生涯月経はおよそ50回くらいだったと言われていますが、現代の女性は、その約10倍もの月経を経験するそうです。月経痛や、月経前症候群（PMS）、片頭痛、

子宮内膜症、卵巣のう胞や乳腺腫瘍など、ホルモンの動きによって誘発されやすい疾患や、健康問題も増えています。

やせすぎに要注意

若い女性に多いのが、過度なダイエットです。食事を抜くことや、偏った食事は、健康を損なうだけでなく、美容にも悪影響を及ぼします。

女性に多い低血圧、貧血、加齢とともに発症する骨粗しょう症などは10代、20代の低体重が関係しているといわれています。また、やせた女性の増加とともに子ども



の出生時の体重が減少傾向にあることが指摘されています。低体重で生まれた子どもは、大きくなつてから生活習慣病にかかりやすいという報告もありますので、妊娠する前からの食生活が重要です。

体格をチェックしてみましよう

簡単に肥満度をチェックできる指数で日頃から標準体重を心掛けます。

$$\text{BMI (体格指数)} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}}$$

判定	BMI 値
やせ (低体重)	18.4 以下
標準体重 (普通)	18.5 ~ 24.9
肥 満	25.0 以上

女性のためのかかりつけ医

産婦人科は、「妊娠したら行くところ」というイメージが強く、敷居が高いと感じる方が多いのではないのでしょうか。女性特有の病気は、すぐに症状がでるものばかりではありません。「いつもと何かが違う」と気づいたら、すぐに受診をしましょう。

女性のための検診

令和5年度の総合健診では、乳がん検診を受けることができます。また、子宮頸がん検診の申し込みも受け付けています。

女性の健康について
「ヘルスケアラボ」



子宮頸がん検診について



各種健診を受けるには



健康増進課
☎ 42・1335
F 42・1123

3月は自殺対策強化月間です

3月、4月は進学や進級、就職、転職など環境の変化が大きく、心身への負担がかりやすい時期です。悩みやストレスをため込まないように、困ったら周囲の人や相談機関に早めに相談することが大切です。

また、身近な人が悩んでいることに気づいたら、声をかけてゆっくり話を聴き、必要に応じて適切な相談機関につなぐことも大切です。

■家族や仲間の変化を感じたら…

【気づき】

- ・ 眠れない・食欲がない・いつもと違う様子は、こころの悩みのサインかもしれません。

【声かけ】

- ・ 一歩勇気を出して声をかけましょう。
- ・ 「眠れてる？」「元気がないけど無理してない？」などの声かけをしてみましょう

【傾聴】

本人の気持ちを尊重し、耳を傾けましょう。

- ・ 心配していることを伝え、相手の悩みを真剣な態度で受け止めましょう。相手の感情を否定せず、共感・支持することが大切です。

【しなほし】

最初に専門家への相談を勧めましょう。どの相談窓口に行ったらよいか、相手とじっくり考えて提案し、相談者の気持ちを踏まえて対応しましょう。

【見守る】

温かく寄り添いながら、じっくりと見守りましょう。

- ・ 相手の変化に気づき、声をかけ、話を聴き、必要な支援につなげることを繰り返すことが、見守ることにつながります。

まずは、みなさん自身の心の健康づくりが大切です。第3次北杜市健康増進計画でも、「こころ」「休養」を柱に次の重点目標を掲げています。

○自分のこころに耳を傾け、コントロールする方法を身につけよう。

○楽しみや生きがいを持つよう。

○気持ちよく目覚めるために良質な睡眠をとろう。

■ひとりで悩まずに相談しましょう

・ こころの健康相談統一ダイヤル（自殺防止電話相談）
0570-1064-1556

・ 365日24時間対応（平日12時から13時除く）

■こころの体温計チェックサイトをご活用ください。

気軽にメンタルヘルスチェックができます。

健康増進課

☎ 42・1335 ☎ 42・1123



こころの体温計チェックサイト

新型コロナ関係情報

新型コロナウイルス ワクチン接種について

市内医療機関で、オミクロン株対応2価ワクチンの接種を受けられます。

3月の接種できる医療機関は次の2医療機関となります。

また、4月以降の接種方針については、現在、国において検討が進められています。4月以降の接種予定は、国から示され次第、広報

ほくとや市ホームページなどでお知らせします。

引き続き基本的な感染対策の徹底をお願いします。



3月の新型コロナウイルス ワクチン接種医療機関（予約制）

- ・ 白州診療所
（12歳以上の初回接種 追加接種）
- ・ いいづかこどもとおとなのクリニック
（6カ月から4歳の乳幼児、5歳から11歳の小児）

※予約状況により変更になる場合もあります。

新型コロナウイルス ワクチン接種コールセンター

☎ 42-1330

平日9:00～17:00（土・日・祝日を除く）



市ホームページ



専用予約サイト

☎ 新型コロナウイルス対策課

☎ 42・1337 ☎ 42・1482

高校生と事業者でつくる
地域ブランド

食杜北杜

北杜高校生とつくった
美味しいもの

Vol. 6

商工・食農課

☎42-1354 ☎42-5216

北杜高校の生徒と市内の事業者が新たな地域ブランドとなる新商品の開発・販売を行う事業「食杜北杜」。地域の稼ぐ力を高め、若者が地域の魅力を再発見することにより、「食と農」を活かした住み続けられるまちづくりを推進するプロジェクトです。昨年9月号からシリーズで、取り組みを紹介しています。

食杜北杜の商品は

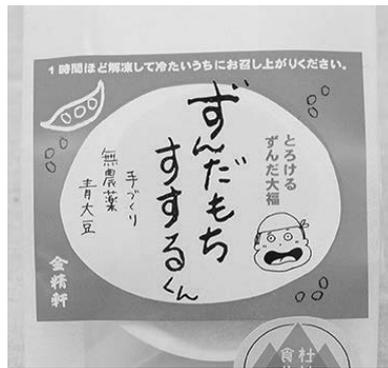
このマークが目印!!



今年「大豆」と「そば」を使った商品を開発しています。

6回目のワークショップでは、商品パッケージが完成しました。予想以上のパッケージの仕上がりに高校生も大興奮でした。

L♡V E×萌木の村ROCKグループは、高校生の顔を模した版画風パッケージ。E G E×久月堂グループと亀ハウス×金精軒製菓株式会社グループでは、高校生が商品オリジナルキャラクターを考えました。



亀ハウス×金精軒製菓株式会社
パッケージに描かれているのは、新商品オリジナルキャラクター「ずんだもちすするくん」

食杜北杜では「住み続けられるまちづくり」を目指して、SDGsの17の持続可能な開発目標のうち、④「質の高い教育をみんなに」⑧「働きがいも経済成長も」⑨「産業と技術革新の基盤をつくろう」に取り組みしています。

これまでの活動を振り返り、自分達がワークショップで学んできたことが、SDGsとどうつながっているのか関連を考えました。

「これまでの取り組みがこんなにもSDGsにつながっていて、自分達も地域貢献できたのではないか。」「北杜市の食材を使うことで地元のPRにつながり、地域を維持していくためにも大事な取り組みだったと思う。」と、前向きな意見が聞かれました。

出来上がった商品は3月の成果発表会後、各店舗、インターネットサイトで販売されます。



新商品お披露目販売会のお知らせ

お知らせ

3月16日(木)から18日(土)に、道の駅はくしゅうで、「食杜北杜新商品お披露目販売会」を行います。高校生と事業者が取り組んだ成果を間もなく皆さんにお届けします。

食杜北杜の商品は、北杜市を舞台としたアニメ「スーパーカブ」とのコラボや、オンラインショップを開設し販売を行うほか、ふるさと納税返礼品としても活用されています。

食杜北杜
ホームページはこちら



北杜市に移住した家族を
紹介します！



市では、移住を希望する方向けの相談窓口を開設するなど、さまざまな移住施策に取り組んでいます。

シリーズで、北杜市に移住したご家族を紹介します。

今回は 鈴木純さん・千尋さん・詩ちゃん

●移住年月日：令和4年3月

●職業：純さん…植物観察家

千尋さん…焼き菓子屋
(アトリエこと)

●移住地域：須玉町

●趣味：純さん…植物観察

千尋さん…作ること

詩ちゃん…歌うこと、踊ること

北杜市に移住したきっかけは？

6年前に親が武川町に土地と家を購入し、通える場所ができたことが北杜市へ移住するきっかけとなりました。もともと植物の観察がライフワークで、自然を求めて移住を考えていて、北杜市の自然環境の素晴らしさに魅了されました。

北杜市に暮らしてみてもの印象は？

東京では家が密集し、人との距離も近く息苦しく感じていましたが、家も庭も広く、景色も雄大で、この環境が心身にとってもいい影響を与えていることを実感しています。娘が活発になり元気に走り回る姿もうれしい変化です。ちょっとした近所の散歩でもたくさんの植物に出会えることが喜びです。



これからの楽しみは？

娘の成長を見守りながら、釣りやスキー、山登りなど、一緒にいろいろな遊びをするのがとても楽しみです。小学校にあがる前には、武川町へ拠点を移す予定です。そこで子どもたちや親子連れなどが集えるような、開かれた場をつくりたいです。それと、将来は北杜市の植物を本としてまとめ足跡を残していきたいと思えます。

ふるさと納税課 ☎ 42-1324 ☒ 42-1127

『北杜市移住をみんなで応援しよう！』 移住希望者が滞在する宿泊施設を募集します

首都圏から約2時間、甲斐駒ヶ岳や八ヶ岳、瑞牆山などの名峰に

囲まれた自然豊かな北杜市は、移住者も多く、たくさんの方から「暮らす場所」として選ばれています。

北杜市の魅力を知っていただいている方に、地域をもっと身近に感じてもらうため、移住希望者の滞在にご協力いただける宿泊事業者を募集します。

▼対象事業者

① 移住希望者の宿泊の受け入れ

北杜市へ移住を希望されている方を宿泊者として受け入れ、北杜市の気候や地形、生活環境、地域とのつながりなど、北杜市の暮らしについてお話いただける事業者

② ワークেশションのための

宿泊の受け入れ

宿泊しながらリモートで働く利用者の受け入れをすでに実施、または予定している事業者

※①、②いずれか、またはいずれも該当する事業者



ご応募

お待ちしております

協力に対しての報酬はありませんが、リーフレットを作成し、移住希望者に広く紹介させていただきます。また、移住のプロモーション活動にもご協力いただくことがあります。詳細は、市ホームページをご覧ください。

ふるさと納税課
☎ 42・1324

☒ 42・1127



市ホームページ

お知らせ 交通災害共済に加入しませんか？

交通災害共済は、加入者が交通事故に遭った場合に被害の程度によって見舞金が支払われる相互救済の制度です。

自動車事故だけでなく、自転車・シニアカーなど幅広い事故に対応し、通院1日から見舞金が支払われます。

加入申込書は次の方を対象に3月1日から郵送しています。

対象者	令和4年度（今年度）交通災害共済に加入された方
	令和4年2月1日～令和5年1月31日までに北杜市に転入された方

加入を希望される方は申込書を総務課または各総合支所に提出してください。

昨年加入されていない方でも加入することができます。加入申込書は、総務課または各総合支所窓口でお配りしています。

▶掛金 年額500円（1人あたり）

▶見舞金 死亡100万円、障害20～30万円、傷害2～18万円

令和5年度

交通災害共済に 家族そろって加入しましょう！

交通災害共済とは

加入者が交通災害（交通事故による災害）にあった場合に被害の程度によって見舞金をお支払いする相互救済の制度です。

—— 交通災害共済に加入することで、 ——
①掛金500円に対して、入院日数又は実治療日数に応じての見舞金が支給されます。
②治療期間が長期になっても、交通災害が発生した日の翌日から2年間見舞金の請求ができます。

掛金

年額（ひとり）

500円

共済期間

令和5年4月1日～
（中途加入の場合は、その翌日）
令和6年3月31日まで

☎総務課 42-1311 ☒ 42-1122

お知らせ 高齢者肺炎球菌予防接種を助成します

高齢者のうち、要件に該当する方を対象に高齢者肺炎球菌予防接種の助成をします。対象の方には5月上旬までに予診票をお送りします。接種を希望する方は、通知をご確認の上、医療機関に予約してから予防接種を受けてください。

▶対象者 ①令和5年度中に次の年齢になる方で23価肺炎球菌ワクチンを初めて受ける方
・65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳

②60歳以上65歳未満の厚生労働省令で定める疾患を有する方で、23価肺炎球菌ワクチンを初めて受ける方
※過去に23価肺炎球菌ワクチンを自費で接種したことがある方は、助成対象外です。

▶助成期間 予診票到着から令和6年3月31日（日）まで

▶助成額 4,000円

肺炎球菌感染症は、肺炎球菌という細菌によっておこる病気です。日本では、高齢者の約3～5%は鼻やのどの奥に菌が常在していると言われています。免疫力や抵抗力の低下などにより発症し、肺炎、敗血症、菌血症、中耳炎などとなり、菌が血液中に侵入すると重症となります。予防接種には、重症化を防ぐ効果が認められています。

☎健康増進課 42-1335 ☒ 42-1123

くらしの 情報

2月1日の人口

人口	45,913人（-60人）
男	22,491人（-14人）
女	23,422人（-46人）
世帯	21,934世帯（-11世帯）

講座・イベント・催しなどは、新型コロナウイルス感染症の状況などにより中止・変更になる場合があります。

☎…電話 ☒…ファックス ☒…メール

「QRコード」は(株)デンソーウェーブの登録商標です。

お知らせ 3月の納税

▶税目 国民健康保険税第9期

▶納期限 3/31（金）

☎国保年金課

☎ 42-1339 ☒ 42-1125

お知らせ グリーフケアサロン ほくと

大切な人を亡くした方のつどいで。 (ペットを亡くした方もご参加できます。)

▶開催日 4/16（日）

13:30～15:30

▶場所 長坂町農村環境改善センター

▶定員 8人

▶参加料 無料

▶申込み 4/15（土）までに電話にて。

☎土山 090-8693-6507

☒ 42-1122

☎健康増進課

☎ 42-1335 ☒ 42-1123

お知らせ マイナンバーカードの交付を
休日・時間外も行います

▶日 時 休日 3/5(日)・3/12(日)・3/18(土)・3/26(日)
9:00～16:00
時間外 3/6(月)・3/20(月)
17:30～19:00

▶場 所 市民サービス課
※事前予約のうえ、ご自身が受領してください。
※電子証明書更新の方は、現在設定済みの暗証番号を入力していただきますので、暗証番号を確認のうえ更新してください。
※休日、時間外はマイナンバーカードに関する業務のみで、その他の業務は行いません。
※マイナポイントのサポートは休日・時間外は行いません。

▶持 ち 物
○マイナンバーカードの交付を受ける方
・交付通知書(はがき)
・個人番号通知カード
・本人確認書類(詳しくは交付通知書をご覧ください。)
・住民基本台帳カード(お持ちの方)
・暗証番号記載票
○電子証明書を更新される方
・マイナンバーカード
・現在設定済みの暗証番号の控え(お持ちの方)
☎市民サービス課 ☎42-1331 ☎42-1125

お知らせ マイナンバーカードの
申請サポート

マイナンバーカード用の写真の撮影から申請書の受け付けまでを一連で行う申請サポートを実施します。

【申請サポート窓口】

▶日 時 平日9:00～16:30
▶場 所 市民サービス課・長坂総合支所

3月は、下記の会場で出張申請サポートを実施します。

【出張申請サポート日時】

3/2(木)・3/3(金) 高根総合支所
3/7(火)・3/8(水) 大泉総合会館
3/9(木)・3/10(金) 生涯学習センターこおちさわ
3/14(火) 白州総合支所
3/15(水) 武川総合支所
いずれも9:00～16:00

▶予約方法 市民サービス課へ電話にて。
▶持 ち 物
サポートを受ける本人が次の持ち物をもって予約時間までにお越しください。
・個人番号通知カード
・住民基本台帳カード(お持ちの方)
・郵送申請補助の場合:縦4.5cm×横3.5cmの顔写真
・本人確認書類 A:1点またはB2点
A:運転免許証・パスポート・在留カード・運転経歴証明書など
B:健康保険証・介護保険証・年金手帳・医療費受給者証・母子手帳・学生証など
※郵便での受け取りを希望される場合はお問い合わせください。
※所要時間は1人20分程度です。
☎市民サービス課 ☎42-1331 ☎42-1125

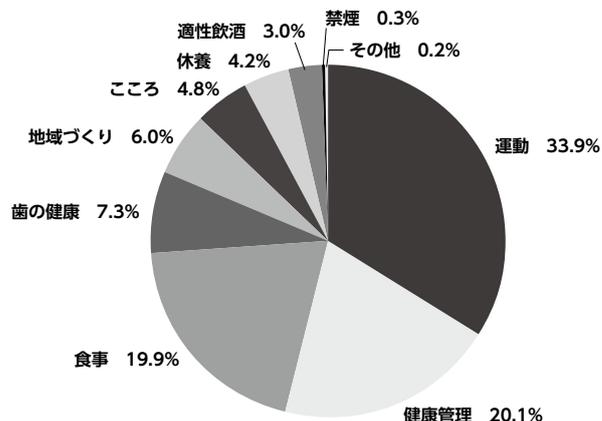
お知らせ 今年の健康づくりの目標 立てましたか?
～いいことチャレンジ2022の実績から～

9月の健康増進普及月間に実施した「いいことチャレンジ2022」事業には、3,650の方にさまざまな活動に取り組んでいただきました。

取り組みの中で一番多かったのは、ラジオ体操やウォーキングなどの運動。次は、血圧測定や体温測定等の健康管理。3番目は、3食規則正しくバランスよく摂る、朝食を欠かさず摂るといった食生活でした。昨年度までは、少なかった「こころ」や「休養」について、「趣味を楽しむ」、「睡眠時間をしっかりとる」といった取り組みも増えました。また、「歯科検診に行った」、「近所の人にあいさつを必ずした」などの取り組みも報告されました。

取り組みを今後も継続するためにどんなことが必要かとの質問には、「健康でいたいと意識を持ち、毎日コツコツ習慣化すること、無理せず楽しく行うことが大切」といった声が多くありました。

健康のために、無理のない目標を立ててみましょう。取り組みの結果の詳細は、ホームページをご覧ください。



☎健康増進課 ☎42-1335 ☎42-1123



市ホームページ

お知らせ 確認しましょう
お子さんの予防接種

予防接種は、麻しんや結核など治療法が対症療法のみ
の感染症、または薬があっても長期にわたって治療が
必要な感染症に「かからない」や「かかっても重く
ならない」ために実施しています。

お子さんの予防接種手帳を定期的に確認し、接種忘れ
がないようにしましょう。

**MR(麻しん風しん) 2期の公費接種期限は3月末ま
です。**

公費で接種できるのは、年長児の3月31日までです。
過ぎると全額自費接種になります。忘れずに接種しま
しょう。

※平成28年4月2日から平成29年4月1日生まれの
お子さん

☎健康増進課 ☎42-1335 ☎42-1123

お知らせ

北杜市地域活性化ワイン特区が 変更認定されました

1月5日に北杜市地域活性化ワイン特区の変更が認定され、製造できる品目がぶどう、うめ、りんご、ブルーベリー、さくらんぼ、なし（日本なし、西洋なし）いちごとなりました。

詳しくは、市ホームページまたは内閣府のホームページをご覧ください。



市ホームページ



内閣府ホームページ

企画課 ☎ 42-1321 ☎ 42-1129

お知らせ

香りでつらい思いをしている方が います

「化学物質過敏症」をご存知ですか？

身の回りのごくわずかな化学物質（柔軟剤・洗剤・香水・農薬・たばこ等）に反応し、頭痛やめまい、息苦しさ、動悸などの様々な体調不良をきたす病気です。発症のしくみについては、未解明な部分があり、治療法が確立されていないため、原因となる化学物質をさけることが症状の改善につながります。

化学物質過敏症への理解を深め、社会全体の協力が重要です。

公共施設やショッピングセンターなど人が集まる場所では、香料の使用にご配慮ください。

健康増進課 ☎ 42-1335 ☎ 42-1123

お知らせ

かんたん証明書請求を ご利用ください

不動産や会社・法人の登記事項証明書が、ご自宅や会社のパソコンからインターネットを利用して簡単にお得に請求することができる「かんたん証明書請求」をご利用ください。

▶ メリット

●手数料が安い！

登記事項証明書を窓口で請求した場合1通600円のところ、インターネットから「かんたん証明書請求」を利用して郵送で受け取る場合は500円、法務局の窓口で受け取る場合は480円になります。

●自宅・会社にいながら！

ご自宅・会社にいながら証明書を請求し、郵送でご希望の受取先でお受け取りいただくことができます。普通郵便料は法務局が負担します。コロナ禍の密を回避することができます。

●平日の午後9時まで！

平日の午前8時30分から午後9時まで請求できます。

▶ 請求方法

(1)「登記・供託オンライン申請システム」へアクセス

(2)申請者情報の登録（初回のみ）

(3)請求事項を入力し、送信

(4)手数料を電子納付

（インターネットバンキングまたは
ペイジー機能のあるATMで支払い）

甲府地方方法務局登記部門 ☎ 055-252-7186



登記・供託オンライン
申請システム

市税の納付方法が新しくなります

4月から全国の自治体で、地方税共通納税システム（eLTAX）を利用した新たな納付方法が始まります。納付書にQRコードが印刷され、ご自宅のパソコンやスマートフォンから納付ができるようになります。

▶ 対象となる税目

市県民税（普通徴収）

固定資産税

軽自動車税（種別割）

国民健康保険税（普通徴収）

▶ 主な納付方法

・QRコードに対応した全国の金融機関での納付（納付書裏面に記載されていない金融機関でも納付できます）

・スマートフォン決済アプリによる納付（スマートフォン決済アプリからQRコードを読み取ることで納付できます）

・クレジットカード決済（専用サイトの「地方税お支払サイト」を利用し納付できます）

※対象のスマートフォン決済アプリ及び金融機関については、

専用サイト「地方税お支払サイト」をご覧ください。

※3/1(水)から閲覧でき、実際に納付できるのは、4月以降になります。



地方税お支払サイト

収納課 ☎ 42-1314 ☎ 42-1123

催し 筋力元気あっぶ事業
筋力低下が気になる方向けの運動教室

3カ月間の短期集中で運動指導士による運動教室を行います。椅子に座って行う体操を主に行います。

▶対象 次の項目に該当し、地域包括支援センターの職員がお話を伺い、必要と判断された方が利用できます。

- ① 65歳以上の方で全12回参加可能な方。
(要介護1～5の方は対象外)
- ② 次の質問項目のうち、3つ以上該当する方。

質問項目
階段を手すりや壁をつたわずに昇れない
椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がれない
15分続けて歩けない
この1年間転んだことがある
転倒に対する不安は大きい

- ▶日時 5月から週1回(全12回)。
14:00～15:30
- ▶場所 須玉ふれあい館(毎週水曜日)、
大泉総合会館(毎週木曜日)
※両会場送迎有
- ▶定員 各会場10人
- ▶参加料 2,000円
- ▶申込み 3/31(金)までに地域包括支援センターへ電話にて。



☎ 地域包括支援センター ☎ 42-1336 ☎ 47-4510
介護支援課 ☎ 42-1333 ☎ 42-1125

催し おいでやギャラリー

- ◆石原英次 現代アート 3/3(金)～13(月)
- ◆イトウ タカシ 彫刻展 3/17(金)～27(月)
- ◆中山由季 水彩画展 3/31(金)～4/10(月)
- ▶開館時間 10:00～17:00
開催期間中無休

☎ おいでやギャラリー ☎ 32-1161

お知らせ 平田家のひなかざり

資料館で所蔵している昭和初期のひな飾りを展示します。

- ▶開催期間 開催中～4/16(日)
- ▶場所 平田家住宅
- ▶開館時間 9:00～17:00(入館は16:30まで)
- ▶観覧料 一般(高校生以上) 210円
小中学生 100円
団体20名以上:一般100円
小中学生 50円
- ▶休館日 火・水曜日(祝日の場合は木曜日)、
休日の翌日(土・日曜日、祝日を除く)
ただし、3月10日までは月～木曜日まで休館

☎ 北杜市郷土資料館 ☎ 32-6498

お知らせ 春季全国火災予防運動

3月は火災予防週間です。例年、この時期は野焼き・芝焼きによる火災が多発していますので、住民自ら火災の発生を予防し、生命や財産を守りましょう。

- ▶全国統一標語 「お出かけは マスク戸締り 火の用心」
- ▶実施期間 3/1(水)～3/7(火)
- ※野焼きは、適法な焼却施設以外で廃棄物(ゴミ)を燃やすことです。野焼きは、「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」で原則、禁止されています。
- ▶火災件数

	令和3年 (確定値)	令和4年 (速報値)
北杜市	68件	34件
韮崎市	15件	21件
甲斐市(旧双葉町)	3件	8件
高速道路	1件	3件
合計	87件	66件

・峡北消防本部管内の火災件数(1月～12月)

☎ 消防防災課 ☎ 42-1323 ☎ 42-1122

**八ヶ岳山岳ガイド協会
令和4年度おもてなしの
やまなし知事表彰受賞**

北杜市ふるさと親善大使の竹内敬一さんが会長を務める、八ヶ岳山岳ガイド協会が、令和4年度おもてなしのやまなし知事表彰で表彰されました。

この表彰は山梨県の魅力づくりやファンづくりに積極的に取り組み、模範となるような活動を行った個人、団体を対象としたものです。

八ヶ岳山岳ガイド協会は、会長の竹内敬一さんを筆頭に、これまで多くの登山客の受入れを行ってきたほか、登山道の整備や清掃活動など地域の魅力づくりに貢献したことにより表彰されました。

☎ 観光課 ☎ 42-1351 ☎ 42-5216

各種相談日程 各相談員が相談を受け付けます。 閩総務課 ☎ 42-1311 ㊟ 42-1122

月	相談場所	連絡先	人権相談		行政相談		合同相談	
			相談員	人権擁護委員	相談員	行政相談員	相談員	行政相談員 人権擁護委員 保護司 民生児童委員 など
			日	時間	日	時間	日	時間
3月	高根町農村環境改善センター	☎ 42-1114	—	—	7(火)	10:30~12:00	—	—
	大泉総合会館	☎ 42-1116	—	—	8(水)	13:30~15:30	—	—
	武川総合支所	☎ 42-1118	—	—	14(火)	10:00~12:00	—	—
	小淵沢総合支所	☎ 42-1119	—	—	20(月)	10:00~12:00	—	—
	明野総合支所	☎ 42-1112	—	—	22(水)	10:00~12:00	—	—
	須玉総合支所	☎ 42-1113	—	—	22(水)	13:30~15:30	—	—

相談 消費生活相談窓口

「還付金詐欺」など、消費生活に関する疑問・困り事や、消費者の方が事業者との間に生じたトラブルなどの相談を受け付けています。原則電話での対応となります。来庁しての相談をご希望の方は、事前に予約が必要です。総務課まで電話にてご予約ください。
電話でのご相談：消費者ホットライン（電話番号188）開設している窓口をご案内します。
山梨県民生活センター（055-235-8455）
月～金曜日 8:30～17:00
北杜市相談窓口でのご相談：毎週木曜日（祝日、年末年始を除く）
※要予約 9:00～12:00、13:00～16:00
閩総務課 ☎ 42-1311 ㊟ 42-1122

相談 結婚相談

相談は無料で、秘密は固く守られます。
3月の開館日
▶開館日 月・水・金・土・日曜日
▶開館時間 13:00～17:30
※日曜日は13:00～16:00
▶場 所 出会いサポートセンター(市保健センター内)
▶LINEによる情報配信
ご登録（友だちに追加）いただくと随時情報を受け取れます。北杜市婚活応援ポータルサイト「ほくと縁結び」より、ぜひご登録ください。
出会いサポートセンター専用電話（開館時間内のみ）☎ 080-2175-2478
閩子育て政策課
☎ 42-1332 ㊟ 42-2335



ほくと縁結び
LINE

講座 実践！アドラー心理学講座

月1回開催の対人関係の心理学講座です。今回は第4回目、テーマは「感情と上手につきあう」です。全12回の講座ですが、どの回からでも参加できます。
▶日 時 3/26(日) 13:30～15:00
▶場 所 長坂町農村環境改善センター
▶定 員 12人
▶資料代 1回につき200円
▶申込み 3/23(木)までに電話にて。
閩土山 ☎ 090-8693-6507 ㊟ 42-1122
閩かざぐるま（障害者総合支援センター）
☎ 42-1411 ㊟ 20-4422

講座 たんぽぽサロン

うつ病の方とその家族の集いです。
▶日 時 3/12(日) 13:30～15:30
▶場 所 長坂町農村環境改善センター
▶定 員 8人
▶参加料 無料
▶申込み 3/11(土)までに電話にて。
閩土山 ☎ 090-8693-6507 ㊟ 42-1122
閩かざぐるま（障害者総合支援センター）
☎ 42-1411 ㊟ 20-4422

自分の将来のために 大切な人のために 成年後見制度を考えてみませんか

成年後見制度の相談窓口

認知症、知的障がい、精神障がいなど、判断能力が低下し、ひとりで決めることに不安や心配がある方やそのご家族のご相談に応じます。

今は元気でも将来に不安がある人や、今すぐにでも支援を必要としている人など、お気軽にご相談ください。

「**成年後見制度**」とは…認知症や障がいなどの理由で判断能力が不十分な人を保護し、支援する制度です。

〈こんなお悩みありませんか？〉

最近もの忘れがひどく、預貯金の出し入れなど金銭の管理に自信がなくなった。

ひとり暮らしの母が悪質商法に騙されて業者と契約してしまった。

私が亡くなった後の障がいのある息子のことが心配。

介護や支援が必要となったときの手続きが一人で行えるか不安。



北杜市成年後見制度中核機関（北杜市社会福祉協議会） ☎ 46-1005

募 集

農業委員・農地利用最適化 推進委員

農業委員会等に関する法律により、農業委員は議会の同意を得て市長が任命します。

また、農地の集積や耕作放棄地の発生防止・解消をするため、農地利用最適化推進委員を農業委員会が委嘱します。

農業委員と農地利用最適化推進委員を、次のとおり募集します。

▶**募集人数** 農業委員 24人
農地利用最適化推進委員 23人

▶対象者

・農業委員

農業に関する識見を有し、農地などの利用の最適化の推進に関する事項、その他農業委員会の所掌事務に属する事項に関して、その職務を適切に行うことができる方。

・農地利用最適化推進委員

農業委員と共に、農業委員会の所掌事務に属する事項に関してその職務を適切に行い、農地利用の最適化の推進に熱意と識見を有する方。

▶**任 期** ・農業委員

令和5年7月20日～令和8年7月19日

・農地利用最適化推進委員

令和5年7月下旬～令和8年7月19日

▶推薦・応募方法

推薦書または応募申込書に必要事項を記入し、農業委員会事務局または各総合支所へ提出してください。事務局への郵送も可能です。

▶**募集期間** 4/3(月)～4/28(金) (当日消印有効)

▶**報 酬** 市の規定により支給します。

☎ 農業委員会事務局 ☎ 42-1306 ☒ 42-1123

相 談

無料年金相談

厚生年金保険と国民年金に関する各種相談を受け付けます。※要予約

▶**日 時** 3/16(木) 9:30～12:00
13:00～16:00

▶**場 所** 長坂総合支所

▶**内 容** 各種相談、申請受付

☎ 電王年金事務所 ☎ 055-278-1100

有料広告募集

広報ほくとに

「広告」を

出しませんか？

市内に住む皆さんへのPR活動に



発行数 18,300部

市内各世帯へ 毎月配布

掲載サイズ 1 枠 縦 5cm × 横 8.5cm

掲載料 裏表紙(カラー)20,950円 / 枠・月

一色刷りページ 10,480円 / 枠・月

募集締切 広報紙発行日(毎月1日)の40日前まで

お問い合わせ

秘書広報課 ☎ 42-1161 ☒ 42-1127

☒ info@city.hokuto.yamanashi.jp



詳細はこちら

北杜市役所の仕事

北杜市役所では、保育園、病院、学校給食センターなどで職員を募集しています。

詳細はホームページをご覧ください。



市ホームページ

北杜市民自主企画講座

生涯学習課 ☎ 42-1373 ☎ 42-1124

市民の皆さんの自主的な学びの企画運営を支援しています

●いきいき絵画造形教室

「小さな春野菜の絵てがみ」

▶日時 3/18(土) 10:15～12:15

▶場所 長坂町農村環境改善センター

▶定員 5人

▶受講料 1,700円

岡岩間 ☎ 38-4621 岡中山 ☎ 38-0205

●明野子ども美術館の手仕事講座

「毛糸のもよう織や 布の裂き織で 織物をしよう」

▶日時 3/11(土) 10:00～14:00

▶場所 明野子ども美術館

▶定員 10人

▶受講料 子ども500円 大人1,000円

岡松崎 ☎ 25-5340

●歴史カフェ・「秋桜」

「[シリーズ日本近現代史全10巻]を読み、調べ、話し合う」

▶日時 3/14(火) 10:00～12:00

▶場所 生涯学習センターこぶちさわ

▶定員 5人

▶受講料 無料

岡稲嶺 ☎ 080-5506-9621

●季節の便りで美文字のお稽古

▶日時 3/9(木)

① 13:30～15:00 ② 15:30～17:00

▶場所 生涯学習センターこぶちさわ

▶定員 各回10人

▶受講料 各回1,000円

岡坂本 ☎ 090-2625-0136

●星の会～にじみ絵&フォルメン～

▶日時 3/19(日)

小学校中学年 9:05～10:35

低学年 10:50～11:50

▶場所 須玉ふれあい館

▶定員 小学校中学年 5人

低学年 3人

▶受講料 小学校中学年 1,400円

低学年 1,000円

岡澤田 ☎ 090-1656-3510

募集

市営住宅入居者募集

市営住宅の入居者を募集しています。募集中の部屋や申込条件などは、お問い合わせいただくか市ホームページをご覧ください。



市ホームページ

岡住宅課

☎ 42-1362

☎ 42-2235

広告

うちの子「結婚」しないのかしら?

独身のお子様の結婚相談承ります



お子様の結婚に関するお悩み、プロの仲人がお答えします。

まずはお気軽に仲人にご相談下さい

☎ 055-288-1038

結婚相談所 ムスベル

募集

北杜市地域公共交通計画(案)パブリックコメント

令和5年度から令和9年度までの北杜市地域公共交通計画(案)に対してのご意見を募集します。

▶募集期間 2/16(木)～3/16(木) 17:15必着

▶閲覧場所 ・市ホームページ

・企画課

・各総合支所

▶提出様式 提出様式の指定はありません。

※氏名・住所を明記してください。

記入する様式が必要な方は企画課または各総合支所でお渡しします。

▶提出・問合せ 企画課

岡企画課 ☎ 42-1321 ☎ 42-1129

✉ kikaku@city.hokuto.lg.jp

入札執行結果

指名競争入札

令和5年1月31日 執行・第19回 (単位:円)

入札番号	案件名	履行場所	予定価格(税込)	落札価格(税込)	落札業者	工期・納期
216	北杜市立長坂小学校スクールバス車両購入(明許)	北杜市立長坂小学校	19,442,500	入札者が1者となったため不調		令和6年2月29日
217	北杜市立甲陽病院免疫発光測定装置購入	北杜市立甲陽病院	8,800,000	8,580,000	アズサイエンス㈱ 甲府営業所	令和5年3月24日
218	北杜市立甲陽病院ベッドサイドモニタ購入	北杜市立甲陽病院	1,298,000	1,100,000	(有)平穂医科器械	令和5年3月24日
219	壁掛け扇風機購入	北杜市立甲陵高等学校	1,059,300	966,900	(資)内田盛和堂	令和5年3月24日
220	災害用備蓄品購入	北杜市役所	3,339,120	2,987,400	櫻井呉服店	令和5年3月24日

管財課 ☎ 42-1312 ☎ 42-1129

広報ほくと 山梨県広報コンクールで入選

令和4年度山梨県広報コンクールで北杜市の作品が選ばれました。

広報紙部門 奨励賞

広報ほくと令和4年11月号

広報ほくと令和4年11月号では、市で行っている子育てサポートや、専門職へのインタビューを掲載しています。市ホームページからもご覧いただけます。



市ホームページ

映像部門 最優秀賞

「ハケ岳水と杜のリゾートワーク / ハケ岳水と杜のリゾートテレワーク」

動画では移住者・2拠点居住者の方に伺った、北杜市での自分らしい暮らしや働き方を紹介しています。市公式YouTubeチャンネルでご覧いただけます。



YouTube

秘書広報課 ☎ 42-1161 ☎ 42-1127

広報、CATV アンケート

広報ほくと、CATV(週刊ほくとニュース)ではご意見・ご感想を受け付けています。QRコードを読み込んでアンケートにご回答ください。郵送の場合は秘書広報課までお送りください。※様式は任意



今月のプレゼント



居酒屋レストラン 会

1,000円分お食事券(2名様以上のご利用につき)

須玉町若神子 2421 ☎ 42-4084

営業時間: ランチ 11:30 ~ 13:30

ディナー 17:00 ~ 22:00

定休日: 火曜日

須玉町にある地元で愛されるレストラン。ラーメン、定食、一品料理など、メニューが豊富で、どれもボリューム満点。カウンター、テーブル、お座敷があるので、少人数でもご家族でも利用いただけます。アットホームな雰囲気の中で、お食事、お酒などをお楽しみください。

ご回答いただいた方の中から抽選で5名の方に、プレゼントします。

締切: 3/27月まで

※当選はプレゼントの発送をもってかえさせていただきます。

秘書広報課ではプレゼントを提供していただける店舗を募集しています。詳しくはお問い合わせください。

秘書広報課 ☎ 42-1161 ☎ 42-1127

スポーツ

第11回
ノルディックウォーキング

(一社)北杜市体育協会主催のノルディックウォーキング(約4km)を開催します。

- ▶日時 3/12(日)
受付 13:00~
スタート 13:40
- ▶場所 大泉体育館駐車場
- ▶参加料 一般 500円
小中学生 300円
- ▶申込み 3/10(金)までに電話またはファックスにて。



☎ (一社)北杜市体育協会 ☎ 45-6130 ☎ 45-6131

文化・芸術

北杜市考古資料館企画展
北杜市遺跡調査速報展



ここ数年の間に市内で行われた発掘調査で出土した資料や調査成果を紹介します。

- ▶日時 3/18(土)~5/7(日)
9:00~17:00
(入館は16:30まで)
- ▶場所 北杜市考古資料館
- ▶観覧料 一般(高校生以上) 210円
小中学生 100円
団体20人以上:一般100円
小中学生 50円
- ▶休館日 火・水曜日(祝日の場合は木曜日)、
休日の翌日(土・日曜日、祝日を除く)

☎ 北杜市考古資料館 ☎ 20-5505

スポーツ少年団募集中!

北杜市スポーツ少年団は、子どもたちの体力向上や豊かな心を育て、仲間作りや集団生活を学ぶことを目的に活動しています。現在たくさんの仲間がスポーツを楽しみ、練習に励んでいます。各チームでは、令和5年度の仲間を募集しています。



種目	団名	種目	団名
野球	北杜野球スポーツ少年団	バレーボール	明野ビクトリーズバレーボールスポーツ少年団
	たかね野球スポーツ少年団		北杜バレーボールスポーツ少年団
	長坂野球スポーツ少年団		長坂バレーボールスポーツ少年団
	泉野球スポーツ少年団		峡北わんぱく北杜バレーボールスポーツ少年団
	小淵沢エンジェルス野球スポーツ少年団	柔道	明野柔道スポーツ少年団
	甲斐駒H・M野球スポーツ少年団		武川柔道スポーツ少年団
ミニバスケットボール	CLOVERS ミニバスケットボールスポーツ少年団	剣道	須玉剣道スポーツ少年団
	北杜 BLAZE ミニバスケットボールスポーツ少年団		高根剣道スポーツ少年団
	高根ミニバスケットボールスポーツ少年団		長坂北斗剣道スポーツ少年団
	長坂ミニバスケットボールスポーツ少年団		泉剣道スポーツ少年団
	泉ミニバスケットボールスポーツ少年団		小淵沢剣道スポーツ少年団
	こぶちミニバスケットボールスポーツ少年団		武川剣道スポーツ少年団
	北杜西ミニバスケットボールスポーツ少年団		空手
サッカー	北杜 UFC 少年団	スケート	泉スケートスポーツ少年団
	長坂サッカースポーツ少年団		小淵沢スケートスポーツ少年団
	北杜西サッカースポーツ少年団	レスリング	北杜レスリングスポーツ少年団
卓球	白州町卓球スポーツ少年団	テニス	八ヶ岳テニススポーツ少年団

北杜市スポーツ協会事務局 ☎ 45-6130 ☎ 45-6131

養蚕信仰と金色姫の伝説

養蚕は、稲作が本業であった市内の農家にとって、明治時代以降、最も重要な副業であり貴重な現金収入源でした。

お蚕さんと呼び大事に育てましたが、蚕は繊細な生き物で、安定的に良い繭を育てることはとても大変なことでしたので、良い繭を育てるため養蚕信仰が盛んになっていきます。市内には、養蚕農家が祀った蚕玉（こだま）さんと呼ばれる石碑が90基ほど残されています。建立された時期は明治末期から大正、昭和の初めにかけてのものが圧倒的に多く、中央線の開通によって、繭の取引が盛んになり、養蚕が急速に広がっていったことが伺えます。

多くは「蚕玉大神」や「蚕魂大神」などの文字塔ですが、須玉町若神子の三輪神社には「金色養蚕神」、

長坂町鳥久保の本源寺には「金色大天女」と刻まれた蚕神がありま
す。養蚕起源の伝説にはいくつか
ありますが、その一つが金色姫の
伝説です。

天竺（インド）の国王の娘が、
義母に疎まれ何度も殺されかけま
す。国王は義母から守るため、娘
を桑の木で作った船にのせて浄土
の国へと送りました。船は長い航
海の末、現在の茨城県つくば市に
あたる常陸国の海岸に到着しま
す。金色姫は漁師に助けられます
が、残念ながらすぐに死んでしま
います。亡くなった金色姫がその
後蚕になったとされ、蚕神として、
つくば市の「蚕影神社」に祀られ
ています。三輪神社や本源寺の「金
色」の文字石碑はこの養蚕起源の
伝説に依った養蚕信仰のかたちと
いえます。

下津金の諏訪神社には、山梨県
内では珍しい彫像の蚕神石塔が残
されています。刻まれているのは女

性神で手には桑を持っており、足元
には波が描かれています。これも波
に乗ってはるか遠い天竺からやっ
てきた金色姫かもしれません。

金色姫をはじめ養蚕起源伝承で
は、女性が自らを犠牲にして蚕を
生み出します。養蚕の多くは女性
の仕事であり、忙しい時には寝る
間もなく働いていました。大変な
なかでも家計を楽にするため身を
粉にして働く女性たちは、金色姫
に自らの姿を映しながら、養蚕の
成功を祈ったのかもしれない。

時代	年代	建立数
江戸時代	1850～1859	1
	1860～1869	0
明治時代	1870～1879	1
	1880～1889	5
	1890～1899	4
	1900～1909	6
大正時代	1910～1919	16
	1920～1929	15
昭和時代	1930～1939	8
	1940～1949	1
	1950～1959	2
	1960～1969	1
	1970～1979	1

市内の蚕神の年代別建立数



「蚕玉大神」

(小淵沢町下笹尾 城山)
市内で最も多い蚕神石塔



「金色大天女」

(長坂町鳥久保 本源寺)
市内には「蚕影大神」などの蚕神石塔もあるが、これも「蚕影神社」に伝わる養蚕起源に伴う養蚕信仰といえます。



金色姫(?)が彫られた石塔

(須玉町下津金 諏訪神社内)
須玉町比志にも桑の葉を持った女性神が彫られた石塔がある。

学術課

F 32
32
・ 6497
☎ 42
42
・ 1375

今月のイベント

図書館

インフォメーション



中央図書館 ☎ 42-1374 [F] 38-1126

図書館 de 落語会

社会人落語家・酔亭化枝さんと
楽しい仲間たちによる落語会

- ▶日時 3/12(日) 13:30 ~ (13:00 開場)
- ▶場所 長坂コミュニティ・ステーション
- ▶出演 酔亭化枝・笹の家小夏・参遊亭遊若
- ▶定員 150人 ※要申込み 先着順
- ▶参加料 無料
- ▶申込み・問い合わせ ながさか図書館



第142回 大人のための朗読会「やまびこ」

- ▶日時 3/17(金) 13:30 ~
- ▶場所 大泉総合会館
- ▶出演 八ヶ岳朗読サークルほがらか
すみれの華
- ▶作品 長田 弘/作
『詩ふたつ』より
「花を持って、会いにゆく」ほか
- ▶定員 30人 ※定員になり次第締め切り
- ▶参加料 無料 ※要申込み 先着順
- ▶申込み・問合せ 中央図書館

マイナンバーカードを利用した 貸出サービスについて

北杜市図書館（全8館）では、マイナンバーカードを利用した貸出サービスを開始します。このサービスは、マイナンバーカードを登録することで、図書館利用カードがなくても本を借りることが可能となります。
サービス開始：3月1日
※登録には、北杜市図書館利用カードと、マイキーID登録済のマイナンバーカードをご持参ください。

ブックリサイクル 【すたま森の図書館】

保存期限が過ぎた本や雑誌をお譲りします。事前の予約・取り置きはできません。

- ▶期間 3/10(金)~ なくなり次第終了
- ▶時間 10:00 ~ 18:00 (休館日を除く。)

令和5年度 雑誌スポンサー募集！！

事業者等と連携し、図書館サービスの向上を図るため、雑誌を提供していただけるスポンサーを募集します。

▶雑誌スポンサー制度とは

事業者や個人が図書館に雑誌を提供するスポンサーとなり、提供する雑誌のカバーを広告媒体として、図書館利用者に個人の活動や会社などをPRすることが出来る制度です。

▶掲載内容

縦3cm 横14cm、広告のデザインは自由です。ただし、図書館の公共性や社会的信頼を損なうようなものは除きます。

▶費用

広告制作費、雑誌の購入・納入にかかる費用は、全額スポンサーの負担となります。

▶応募方法

市図書館ホームページに掲載している雑誌の中から、提供していただける雑誌を選び、申請書に必要事項を記入の上、近くの図書館に申請してください。

▶申請時に必要な書類 事業者の事業内容や個人の活動内容がわかるもの、広告の図案や原稿

▶問い合わせ 中央図書館

図書館	電話番号
中央図書館 (金田一春彦記念図書館内)	42-1374
明野図書館	25-3285
すたま森の図書館	20-6112

図書館	電話番号
たかね図書館	47-4784
ながさか図書館	32-8228
金田一春彦記念図書館	38-1211

図書館	電話番号
小淵沢図書館	42-1203
ライブラリーはくしゅう	35-5070
むかわ図書館	20-3019

HOKUTO Kids Press

＼ ほくとの子育て情報 ／

子育てに役立つ情報を、ほくと魅力発信部の
部員の皆さんと発信していきます！

Vol.2

☎ 秘書広報課 ☎ 42-1161 ☎ 42-1127



▲北杜市公式 Twitter でも
発信しています！

「ほくと魅力発信部」・・・

北杜市に暮らし、楽しむ人の目線で市の
魅力を発信するために、市民の皆さんから
公募で選ばれました。昨年9月から
活動を開始した3
期生は、5人。皆
さん日々子育てに
奮闘しています！



ほくと魅力発信部がゆく！

子育て支援センター ニコニコスマイルルーム



担当は
吉田さゆりさん



ニコニコスマイルルームは未就学児と保護者が利用
でき、主な利用者層は1～2歳のお子さんとお母さん。
この施設の人気の秘密は先生の人柄です。育児経験
が豊富で困ったことに寄り添ってくれたり、興味関心
の近い保護者同士をつないでくれたり、大人も子ども
もニコニコになれる場づくりをされています。月替わ
りの制作の時間では、年齢に応じてチャレンジできる
ように工夫がされています。

私も子どもが生後8カ月の頃から通い始めました。
夜泣きの相談に乗ってもらったり、卒乳時には一緒に
喜んでくださったりと、共に成長を見守ってもらえて、
とても心強いです。



＼ココが魅力！／

須玉保育園・南部こども園内に設けられたお部屋で遊
べるので、入園前から園の雰囲気を知って慣れることが
できます。また、お部屋がこじんまりとしているので、保護
者同士の距離が自然と近くなり会話が弾むのも魅力です。
今年1月から予約なしで遊べるようになり、ますます利用
しやすくなりました。

ニコニコスマイルルーム
場所 須玉町大蔵795
開館日・時間
月曜日～金曜日（祝日を除く）
8：30～13：30
☎0551-42-5631

担当は
清水真里奈さん



魅力
発信部
の
プ
チ
コ
ラ
ム

面倒だからママ友はいらない！そんな声をよく聞か
ますが、現在の私にとって大切な友達はみんな『ママ友』
です。

北杜市に移住して、知り合い0だった6年前、ベビ
ーマッサージ教室で出会ったママ達。その後もつどいの
広場などでたくさんのお会いがありました。そして現在、
一緒に子育てを楽しみ、悩み、怒ってくれるかけがえ
のないママ友がいます。人と関わるのが難しい世の中
ではありますが、子育て世代が集まる場所に行ってみ
ると、素敵な出会いがあるかもしれません。

Pick
Up

子育てをサポートする

制度

担当は
横田春江さん



ファミリー・サポート・センター

お子さんがいる、いないに関わらず知ってほしい
ファミリー・サポート・センター

ファミリー・サポート・センター（ファミサポ）をご存じですか？
ファミサポは、育児について手助けしてほしい保護者（依頼会員）
と手助けできる方（協力会員）とが助け合う組織です。

身近に育児を助けてもらえる人がいないなど、困ったときに、
協力会員に子どもを預けたり、送迎をお願いしたりすることが、
有料でできます。私も長男の送迎では何度も助けてもらいました。
依頼会員の登録は3ステップ。①ファミリー・サポート・センター
に電話。②ファミリー・サポート・センターにて登録書類を記入。
③会員番号が発行されれば完了です。利用前には、ファミサポ
の職員と協力会員とで打合せをするので安心です。

協力会員数は現在59名。子育て世代をサポートする強い味方
です。この制度は、地域内で子育てに寄り添い、協力しあう制度。
皆さんのご協力が必要です。

講習会を受講することでどなたでも協力会員に登録することが
できます。子育てのサポーターとして協力いただける方、ぜひご
登録ください。

ファミリー・サポート・センター

☎ 0551-32-2058 / 080-1249-6243

子育てカレンダー 3月 2023 March

※母子手帳の交付は、毎週月曜日、金曜日に予約制（ネウボラ推進課）で実施しています。

月	火	水	木	金	土	日
		1 ● 4カ月児健診 【母と子の教室】 ようこそお母さん (0～4カ月児) 【ひまわりルーム】 まゆ玉で吊るし雛づくり	2 ● 1歳6カ月児健診	3 【たんぽぽルーム】 わくわく制作 ひな飾り 11:00～11:20	4 【はっぴいたんたん】 たんたんヨガ 10:30～	5
6 【母と子の教室】 セルフケア体操 (0～6カ月児・妊婦) 【ひまわりルーム】 つかれた手足を スッキリ！ セルフケア 10:30～11:00	7 ● 3歳児健診 【ひよこルーム】 防災デイ 【ニコニコスマイルルーム】 避難訓練	8 【母と子の教室】 ベビーマッサージ (7～12カ月児) 【たんぽぽルーム】 親子でリズムあそび 11:00～11:20	9 ● 12カ月児健診 【ひまわりルーム】 親子で楽しく リトミック 10:30～11:00	10 【ひよこルーム】 つみ木デイ	11	12
【ひまわりルーム】 ボールあそび ※ 3/7 (火)午前の部は閉所						
13 【母と子の教室】 セルフケア体操 (0～6カ月児・妊婦) 【はっぴいたんたん】 たんたんヨガ 10:30～	14 【母と子の教室】 ベビーマッサージ (0～6カ月児) 【ニコニコスマイルルーム】 防犯訓練	15 【母と子の教室】 離乳食クッキング 9:45～ (7～10カ月児) 【たんぽぽルーム】 ありがとうの会 11:00～11:20	16 【母と子の教室】 ベビーマッサージ (0～6カ月児) 【ひまわりルーム】 久美子さんの絵本と わらべうたあそび 10:30～ 【はっぴいたんたん】 リトミック&3月生 まれの誕生日会 10:30～	17 【たんぽぽルーム】 おはなし玉手箱 10:30～11:00 【ひよこルーム】 みんなまたねの会	18	19
20 【ひまわりルーム】 絵本の森の おはなし会 10:30～11:00	21	22 【母と子の教室】 ベビーマッサージ (0～6カ月児) 【ひよこルーム】 ハッピーバースデー	23	24 【ひよこルーム】 ながさか図書館 「おはなし会」	25	26
【ひまわりルーム】 思い出フォトカードとまゆ玉ストラップづくり ※ 3/21 (火)は閉所						
27	28	29	30	31		
【ひまわりルーム】 思い出フォトカードとまゆ玉ストラップづくり ※ 3/28 (火)午前の部は閉所						

問い合わせ先一覧

つどいの広場	子育て支援センター	児童館	時間内いつでも(3月の予定)
はっぴいたんたん ☎ 42-1401 (高根)	ニコニコスマイルルーム (須玉保育園・南部こども園) ☎ 42-5631	明野児童館 ☎ 25-3285	ニコニコスマイルルーム 1～10日 制作あそび「バルーンと小鳥」 20～23日 お別れ&誕生会 10:00～ 要申込 2月20日～3月10日 各日6組 ※31日は8:30～12時までの開所。
ひよこルーム ☎ 32-8288 (長坂)	つくしんぼルーム (小泉保育園・北部こども園) ☎ 42-5550	須玉さわやか児童館 ☎ 42-5377	つくしんぼルーム 1～3日 季節の制作「雛飾りを作ろう」 13～17日 今月の活動「思いで作りしよう」 27～31日「ありがとう週間」
ひまわりルーム ☎ 36-8280 (小淵沢)	こあらルーム (白州保育園・西部こども園) ☎ 35-2306	いずみふれあい児童館 ☎ 38-1211	こあらルーム 1～17日 制作「メモリアルボード」 20～24日 身体測定
たんぽぽルーム ☎ 26-3021 (武川)		武川児童館 ☎ 26-3021	

子育て政策課 ☎ 42-1332 ☎ 42-2335 ネウボラ推進課 (母と子の教室・乳児健診) ☎ 42-1401 ☎ 30-4144
こども保育課 ☎ 42-1402 ☎ 42-2335



1/23 (月)

**（株）クスリのサンロードと
包括連携協定を締結**

北杜市役所

市民が健康長寿で安心して生活できる地域づくりに向けて、株式会社クスリのサンロードと包括連携協定を締結しました。
 今後は、同社の技術やネットワークを活かし、市と連携して、高齢者の健康寿命延伸、防災の総合的支援、健康増進や食育の取り組みを進めていきます。



1/24 (火)

**ウクライナ職員が地雷撤去機
を視察**

いこの杜

国際協力機構（JICA）主催の研修に参加していたウクライナ非常事態庁の職員が、明野町の「いこの杜」を訪問しました。会場では、一般社団法人「コミュニティパーク」の雨宮清会長が地雷除去機を操縦して機能を説明しました。明野保育園の園児による歌の披露もありました。



1/29 (日)

**海上自衛隊横須賀音楽隊
コンサート開催**

八ヶ岳やまびこホール

海上自衛隊横須賀音楽隊のコンサートを開催しました。「海」をモチーフに作曲された「理想の海へ」をはじめとした曲目を、39名の音楽隊員が演奏しました。来場された皆さんは、迫力の演奏に聞き入り、終演後は、大きな拍手が会場内に響き渡りました。



1/31 (火)

**ひまわり和紙のはがきづくり
体験**

明野小学校

明野小学校の児童によって育てられたひまわりを原料に、和紙のはがきづくりが行われました。市と北杜市明野サンフラワーフェス実行委員会が企画し、6年生が色付けしたり、模様をつけたりして、それぞれ個性的なはがきを作りました。



2/1 (水)
2 (木)・4 (土)

**「市長と語る会」
開催**

市内

八ヶ岳やまびこホール、長坂コミュニティホール、須玉ふれあい館、甲斐駒センターせせらぎの4会場で、市長と語る会が開催されました。
 上村市長が市政のこれまでと今後について説明し、その後、参加者の皆さんからの質問に答えました。



2/3 (金)

豆まきで鬼退治

みどり保育園

節分の日、みどり保育園では、子どもたちが一生懸命作った鬼のお面を披露しました。
 その後教室に鬼が現れ、豆まきが行われました。鬼の迫力に圧倒されながらも、「鬼は外！」と、果敢に立ち向かう子どもたちの元気な声が教室に響きわたりました。



ほくと
の
こども

3月のお誕生日

hokuto kids born in March



1歳



ゆう
奥水 佑羽 ちゃん
令和4年3月30日生まれ

ゆうちゃん的笑顔を見るだけで、パパもママも毎日幸せです。これからも元気にすくすく育てね。

1歳



堀内 さくら ちゃん
令和4年3月16日生まれ

さくらちゃん、お誕生日おめでとう！
いつもご機嫌で、笑顔だね♪
元気で優しい子になってね☆

5月生まれ
募集中!

※写真・コメント(50字以内)を受け付けています。
(先着5名程度・満5歳まで)
※1人のお子さんの複数回の掲載をご遠慮いただく場合があります。

問秘書広報課 ☎ 42-1161 ☎ 42-1127
✉ info@city.hokuto.yamanashi.jp

100歳おめでとう
いわさかおゆ



進藤 美恵さん
大正12年
2月5日生まれ

淡い春らしい色の着物がとてもお似合いな美恵さん。着物の生地はご自身で織り上げたものです。今でも仲間と一緒に美しい手まりを作り、生き生きと毎日を楽しまれています。



坪井 岩恵さん
大正12年
2月1日生まれ

お舌に張りがあり、お元気な岩恵さん。若い頃は砲丸投げオリンピック強化選手候補に選ばれたことがあります。趣味は書道と絵画で、写真の「七福神」の絵は、ご本人が書いたものです。

福祉課 ☎ 42-1334 ☎ 42-1125

4月9日(日)は、山梨県議会議員一般選挙の投票日です

▶投票時間 7:00 ~ 20:00 ※須玉町第7、第8、第9投票所は19:00まで

▶入場券・選挙公報について

入場券は告示日(3月31日)以降、選挙公報は刷り上り次第順次発送いたします。お手元に届くまで数日間を要する場合がありますので、ご理解願います。入場券がお手元に届かない、または、紛失されても投票できます。

▶期日前投票について 投票当日に仕事や外出などで投票できない方は、期日前投票ができます。

▶期日前投票期間 4/1(土)~4/8(土) 8:30 ~ 20:00

▶期日前投票所 各総合支所

選挙管理委員会 ☎ 42-1311 ☎ 42-1122



広告

Gakutokaiには君の本気と可能性を引き出す人生の熱き出会いがある!!

あつく きびしく あたたかく
小1~高3 学習指導
Gakuto Kai
完全定員制! 専任講師

故郷北社の教育に根付いて21年
子供達一人ひとりと真正面からトコトコ向き合う!
君の本気に火を付ける!! GAKUTOKAI
学社会 Mr. 塾長 ☎0551-32-5567 長坂駅前校

免許を返納したら...
**電動カートに
試乗してみませんか?** **免許不要**

【最新モデル】
中古電動カート
「遊歩パートナー」
¥198,000 (非課税)
お買得!

希望小売価格 ¥418,000

バイクヴィレッジアトム 055-285-4400
南アルプス市上八田140-52 (木) 定休日
ご来店
お待ちしております