



ほくと

疫病退散
福はうち



自分の身体と

向き合う時間



健康増進課

☎ 42-1335 ☎ 42-1125

自分の身体を知ることが、

自分の身体を大切に思う気持ちの第一歩です

市では、健康診断をはじめ、体や心の健康相談、健康を維持していくための生活習慣の提案など、皆さんが生き生きと自分らしく生活していくことを目指して、保健事業を実施しています。

コロナ対策と総合健診

令和2年度の総合健診は、新型コロナウイルス感染症拡大防止を最優先し、希望するすべての方が受診できる体制を取ることができませんでした。令和3年度は、感染症対策を強化しながら、皆さんが安心して受診できる体制で実施します。

1 受診前の体調確認

受診日の朝、自宅での検温と、会場に入る前にもう一度検温を行います。また問診票を使用して体調や行動歴を確認します。

2 3密を防ぐ

1日の受診人数を制限し、時間割を作成します。指定された受付時間を厳守していただくことで、会場内での密を防ぎ、待ち時間短縮が図られます。また、定期的な換気も行います。

3 マスク着用と手指消毒

総合健診に関わるすべての方にマスクの着用をお願いいたします。また会場内には消毒液を設置し、手指消毒をしていただきます。機器などもスタッフが定期的に消毒を行います。

健診についてこんな誤解していませんか？



昨年受けたから
今年は受けない

毎年受診することで身体の変化がわかります。日々の生活習慣の積み重ねを確認していきましょう。



職場や病院で受けているから
健診は必要なし

職場や病院で健診項目をすべて診ていただいていますか？受診していない健診項目のみ受診することができます。



どこも悪くないし、仕事や子育て、介護が忙しいから
受ける時間がない

総合健診は1時間半ほどで終了します。土日にも実施していますので、都合の良い時間帯に予約変更して受診してください。



総合健診を受けることで糖尿病や高血圧などをいち早く察知し、脳卒中や心筋梗塞などの重病を予防することにもつながります。がんなどは早期には自覚症状がなく、症状が現れた時にはすでに進行していることも少なくありません。無症状のうちから定期的に健康診断を受けることが大切です。

これから健診を希望される方は、健康増進課（☎42-1335）へお問い合わせください。

特定健診とがん検診

特定健診

高血圧や糖尿病、高脂血症などの生活習慣病は自覚症状がないことがほとんどで、調べないとわかりません。しかし、現状を知り、意識して改善行動をとることで、健康寿命を延ばせるということがはっきりと証明されています。

がん検診

病気の早期発見・早期治療ができ、がんによる死亡のリスクを減少させるために行います。
胃・大腸・肺・乳房・子宮の5つのがん検診は「その病気による死亡率を下げるのが科学的に証明された」有効な検診として国の指針で定められています。市では、この指針に基づいた検診を実施していきます。



健診↓健康な状態であるかを確かめること。
検診↓特定の病気がないかを確かめること。

健診に関する制度や指針は年々見直されています。次号から、皆さんに知っていただきたい内容をシリーズでお知らせします。

上村市長 就任からの 取り組み

市長に就任し、3ヶ月が経ちました。就任からこれまで行ってきた取り組みの一部を紹介します。

秘書広報課

☎ 42-1161 ☎ 42-1127

ちとせグループ、 サントリー食品と 協定を締結

企業のノウハウを市の取り組みに活かしていこうと、バイオベンチャー企業群のちとせグループと包括連携協定を、サントリー食品インターナショナル(株)とパートナー協定を締結しました。

ちとせグループとは、主に農業分野で連携し、堆肥を活用した循環型農業を推進していきます。

サントリー食品インターナショナル(株)とは「森と水を守る」取り組みを進めるため、これまで市内の学校で実施した森や水の大切さを学ぶ授業を広めるなどし、さらに連携を強めていきます。



1月22日

サントリー食品インターナショナル(株)とパートナー協定を締結



昨年12月25日

ちとせグループと包括連携協定を締結

教育設備の充実

1人1台タブレット端末の整備

児童生徒へ、1人1台端末の整備が完了しました。これまでも、学校に整備したタブレット端末を利用し、各学校でさまざまな取り組みを行ってきました。

武川中学校でオンライン授業

1月18日、武川中学校では、東京都江東区にある日本科学未来館と教室をオンラインでつなぎ、授業が行われました。参加したのは1、2年生の生徒で、「エネルギー」をテーマに、与えられた課題に対する解決策を考えました。日本科学未来館の職員が授業を進め、それに沿って生徒たちは活発に意見を交わしていました。



端末を使って日本科学未来館の職員の説明を真剣に聞く生徒たち。

オンラインの授業では、普段はなかなか会うことのできない専門家との交流も生まれます。

副市長就任のごあいさつ



副市長
小林 明

昭和54年～ 山梨県庁
平成26年～ 笛吹市副市長
平成29年～ 甲府市参与
令和3年2月～ 北北市副市長

令和3年1月市議会臨時会におきまして、選任の同意をいただき、2月1日付けで副市長に就任いたしました小林明です。

辞令をいただき、改めてその責任の重さを感じているところです。

副市長として市長を補佐し、職員と心をひとつにして、チャレンジ北杜のさらなる発展に向けて、全力で取り組んでまいります。

精一杯努めてまいりますので、市民の皆さんのご支援とご協力をお願いいたします。

これまでは1校におけるタブレット端末の台数は限られていましたが、1人1台整備されたことによって、より細かい教育が可能になります。今後もICT活用研究会を中心に、効果的な活用方法を検討していきます。

支えあい北杜！心がつながる 応援プロジェクト

——コロナ禍も支え育む北杜の輪（感染拡大期の北杜市応援キャッチフレーズ）

「感染症に負けない強い北杜市」を築くため、引き続き市民と事業者の皆さんと共に、新しい生活様式への取り組みを進めていきます。

事業者への支援

感染症予防対策に取り組み、県の認証を取得した事業者への上乗せ応援金を設け、認証取得を支援します。申請受付は3月末日まで。

新しい生活様式推進応援金 宿泊事業者機器購入支援補助金

山梨県の支援① 新しい生活様式推進機器購入支援金の、タイプ2宿泊事業者の支援金を受けた事業者に対し、その対象経費の一部を補助します。

補助額
最大40万円

補助率1/10

安全・安心応援金

「やまなしグリーン・ゾーン認証」を取得した事業者を応援します。

常時従業員数21人以上：20万円
5人以上20人以下：10万円
4人以下：5万円

新しい生活様式推進応援金 設備改修補助金

山梨県の新しい生活様式推進設備改修補助金の補助金を受けた事業者に対し、その対象経費の一部を補助。

補助額
最大20万円

補助率1/10

今まで「山梨県の設備改修補助金」は上乗せ支援の対象外でしたが、対象が拡大されました。

感染症予防対策がとられた店舗の利用をお願いします。

- ・会食の際は、感染症予防対策がとられたお店で、少人数、短い時間、静かに飲食、という基本を守ってください。
- ・感染症予防対策がとられた施設、「やまなしグリーン・ゾーン認証」施設の利用をお勧めします。



新型コロナ対策課 ☎42-1163 ☎42-1127

期間延長

子育て世代の方へ

保育料・副食費無償化 学校給食費無償化

保育料・副食費、学校給食費の無償化の期間を延長します。

- ・期間：令和3年3月末日まで

子育て応援課 ☎42-1332 ☎42-1125
学校給食課 ☎42-1437 ☎20-6030

「ワクチン接種推進班」 を設置しました

新型コロナウイルスワクチン接種に向け、2月から市役所内に「ワクチン接種推進班」を設置しました。市民の皆さんへ速やかな接種が可能となるよう接種体制を整えていきます。

健康増進課内ワクチン接種推進班 ☎42-1335 ☎42-1125

新型コロナウイルス感染症対策としてご寄附いただきました。

日付	寄附者	寄附内容	備考
1月14日	関東大学ソフトボール連盟、山梨県ソフトボール協会	15万円	市立病院・診療所で活用

新型コロナウイルス ワクチン接種のお知らせ

国は、今年前半までに、対象となるすべての国民に提供できるワクチンを確保することを目指しています。

市でも、新型コロナウイルスワクチンが承認された際に速やかな接種が可能となるよう、接種体制の構築を進めています。

新型コロナウイルスの安全性の確保を最優先にしています

新型コロナウイルスの接種には、優先順位があります

誰もが全額公費（無料）で受けることができます

主に発症や重症化の予防が期待されています

医療機関の負担を減らすための重要な手段にもなります

どんなワクチンでも副反応が起こる可能性があります

✓ワクチンについて
正しく知りましょう

接種券（クーポン券）の発送

国が示している優先順位に応じて、対象者の方に順次、ワクチン接種の接種券（クーポン券）を発送する予定です。高齢者には、3月中旬以降に発送する予定です。
※今後、国が示すスケジュールによって変更する場合があります。

ワクチンの接種優先順位

国が詳細を検討中ですが、次の接種順位のとおり医療関係者や重症化リスクの高い方から優先的に接種を開始する予定です。

- ①医療従事者等
- ②高齢者 昭和32年4月1日以前に生まれた方（令和3年度中に65歳

になる方を含む）

- ③基礎疾患のある方、高齢者施設等で従事している方
- ④それ以外の方

※接種順位については今後の科学的知見により見直されることがあります。

※接種回数は2回を予定しています。

接種費用

無料

接種の場所

原則、住民票所在地での接種となります。

接種の場所については、現在、関係団体などと検討・調整しています。

ワクチン接種に関する同意

ワクチン接種は強制ではありません。接種を受ける方の同意がある場合に限り接種を行うこととなります。

また、接種を受ける方は、予防接種による感染症予防の効果と副反応のリスクの双方について理解した上で、自らの意志で接種を受けていた

だきます。受ける方の同意なく、接種が行われることはありません。

【ご注意ください】

ワクチン接種をかたる不審電話

「新型コロナウイルスのワクチン接種のために必要」と語り、金銭や個人情報などを騙しとろうとする電話に関する相談が、消費者庁に寄せられています。

市が、ワクチン接種のために金銭や個人情報を電話で求めることはありません。ご注意ください。

ワクチンについて詳しくは国のホームページをご覧ください。

首相官邸
ホームページ



厚生労働省
ホームページ



市ホームページでも情報を発信しています。

健康増進課内ワクチン接種推進班

☎ 42・1335 ☎ 42・1125

あなたの「こころ」疲れていませんか？ —— 3月は「自殺対策強化月間」

新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、こころに疲れを感じている方が増えています。皆さん、しっかり休養を取っていますか？

適度な運動とバランスのとれた食生活とともに、心身の疲労回復となる「休養」は、健康づくりの3大要素と言われています。ご自身の「休養」を改めて見直してみませんか？



✓心がけましょう

◎情報を減らす・正しい情報を得ましょう

インターネットやSNSなどの多すぎる情報は、心を疲れさせます。情報に接しない時間を作り、正しい情報を取り入れましょう。

◎一日6〜8時間の快眠を

規則正しい生活習慣と適度な運動で、質の良い睡眠を確保しましょう。

◎月6日以上の日を

疲れがたまっている人は家でのおんびり疲労を回復。元気な人は外へ出て身体を動かすストレッチ。心の切り替えが大切です。

◎一日30分以上の気分転換を
日常生活では、気分転換という休養も大切です。どんなに忙しくても、のんびりできる自分だけの時間を作るようにしましょう。

◎周りの人と助け合う・助けを求めろ

身近な人や家族と話をすることで心のバランスを保てることがあります。
今悩みを抱えている方は、一人で悩まず、誰かに話してみましよう。

こころの相談窓口

市ホームページ上にこころの体温計チェックサイトを開設しています。今のこころの健康状態を確認することができます。相談先も掲載されていますので、ぜひご利用ください。



こころの体温計



こころの相談窓口

こころの健康相談 統一ダイヤル

365日24時間対応(平日12:00~13:00除く)

☎0570-064-556

山梨県立精神保健福祉センター(自殺防止センター)

健康増進課

☎42・1335
☎42・1125

国民健康保険税の 年金天引き

年金を受給している方の国民健康保険税の納付方法は、一定の条件（年齢、年金の種類や受給額など）を満たすと納付書でのお支払い（普通徴収）から年金天引き（特別徴収）に切り替わります。

年金天引きの対象となる世帯には事前にお知らせを送りますのでご確認ください。

※国民健康保険税の振替口座をご登録いただいている方は、口座振替でのお支払いとなり、年金からの天引きの対象とはなりません。



市民課

☎ 42・13331 ☎ 42・11123

マイナンバーカードが保険証として 利用できます

3月から、マイナンバーカードが健康保険証として利用できます。利用には事前登録が必要です。

※利用開始日が遅れる場合があります。

利用することで、

様々なメリットが

- ・就職や転職、引っ越しによる保険証の切替えを待たずにカードで受診が可能になります。（保険への加入・喪失の届出は引き続き必要です。）
- ・マイナンバーで自分の特定健診情報や医療費情報の確認が取れるようになります。（令和3年秋頃開始予定）



登録方法

スマートフォンで登録する場合

- ・QRコードからマイナンバーへアクセスし、ご登録ください。



ICカードリーダーで登録する場合

- ・市役所総合受付前に設置されている専用パソコンで登録することができます。
- ・持参するもの：マイナンバーカード（4桁の暗証番号が必要となります）

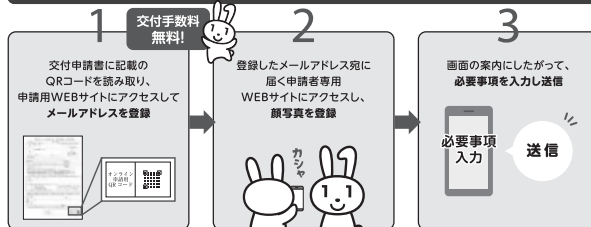
国民健康保険税の 発送時期について

令和3年度の保険証は、7月中旬～下旬に発送されます。

市民課

☎ 42・13331 ☎ 42・11123

QRコードを使って、 お家でスマホでカンタン申請！



申請が完了した旨のメールが届いたら手続き完了です！

申請後、概ね1か月で市区町村から「交付通知書」が届きます。必要書類を持参して、市区町村の交付窓口でマイナンバーカードを受け取りに行きましょう！



まだマイナンバーカードをお持ちでない方へ QRコード付き交付申請書が 順次送付されます！

2021年3月までに

マイナンバーカードを申請すると
マイナポイントがもらえるよ！

付与率
25%
¥5000円相当



2021年3月までにマイナンバーカードを申請した方はマイナポイントをもらうことができます。カード受取後、マイナポイントの申込みを行い、2021年9月までに行ったチャージまたはお買い物対象です。

問い合わせ先：マイナンバー総合フリーダイヤル

0120-95-0178

マイナポイント



児童扶養手当と調整する障害年金の範囲が変わります

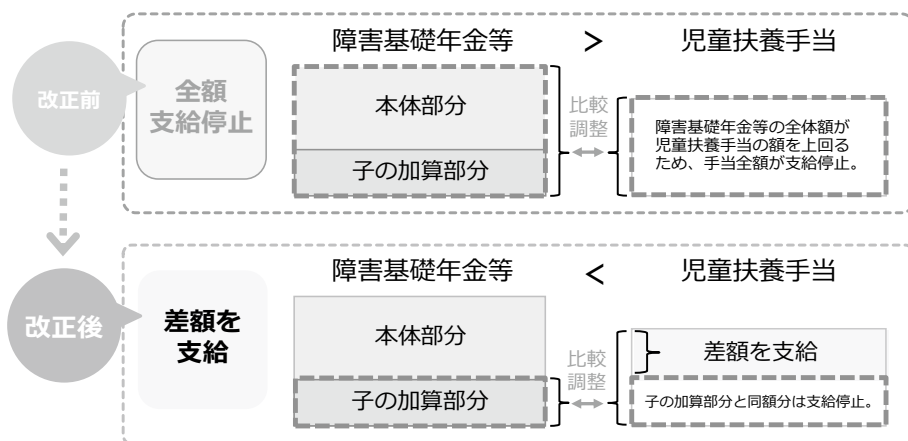
これまで、障害基礎年金を受給している方は、年金の額が児童扶養手当の額を上回る場合、手当を受給できませんでした。児童扶養手当法の一部改正により令和3年3月分の手当以降は、児童扶養手当の額が障害年金の子の加算部分の額を上回る場合に、その差額を児童扶養手当として受給できるようになります。(下の表を参照)

手当を受給するための手続き

既に児童扶養手当を受けている方は、申請は不要です。それ以外の方は申請が必要です。

子育て応援課

☎ 42・1332 ☎ 42・1125



母子手帳の受け取りを完全予約制に

感染症対策のため、4月から母子健康手帳の交付を完全予約制にします。

3密対策をした安全な個室で、安心して交付をお受けください。

■交付には1時間程度かかります。

妊娠期からのきめ細かいサポートのため、保健師、助産師、栄養士などと面談を実施します。時間に余裕を持ってお越しください。持ち物は特にありません。

交付日時

毎週月曜日・金曜日
(祝日や年末年始を除く)
午前9時～11時
午後3時～5時

完全予約制

右の交付日時に都合のつかない場合はご相談ください。

交付場所

市保健センター(高根町箕輪697)



ほくっと元氣課

☎ 42・1401 ☎ 30・4144

緑化活動を支援

今年度の緑の募金 3,225,601 円



助成内容

次のようなものに対する経費が対象となります

- ・花壇などに植える花の苗。
- ・地域の緑化推進につながる苗木。
- ・植栽に必要な肥料、土壌。
- ・草刈り鎌などの簡易的な器具。

今年度も多くの方から緑の募金にご協力いただきました。ありがとうございます。

この緑の募金は、公民館など地域の施設で緑化に取り組む団体に対するの支援に活用します。

地域主体で緑化推進活動や森林整備活動を行う予定の団体はご相談ください。

北杜市緑化推進会議事務局
林政課

☎ 42・1353 ☎ 42・1123

スポーツ少年団のメンバーを募集

スポーツ少年団で、スポーツを楽しみませんか。現在たくさん仲間が練習に励んでいます。各チームでは、令和3年度の仲間を募集しています。

詳しくは、お問い合わせください。

北杜市スポーツ協会事務局
☎ 45・6130 ☎ 45・6131



バレーボール



少林寺拳法

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

市民バスの愛称を決定しました

441人の皆さんに投票いただいた結果、市民バスの愛称が決定しました。各路線の名称は伊藤良菜さん、市民バス全体の名称は川端下彩乃さんほか8名の方に提案いただきました。ありがとうございました。

2号車 北線 / 大泉～長坂線

ブルーライン

…青空をイメージ

1号車 東西線 / 清里～長坂線

レッドライン

…太陽をイメージ

3号車 西線 / 横手～日野春線

グリーンライン

…自然をイメージ

市民バス愛称
「北の杜バス」

0号車 南循環線

イエローライン

…ひまわりをイメージ

4号車 白州～日野春線

パープルライン

…オオムラサキをイメージ



4月1日から 一部ダイヤが5分程度変更となります

3月のJR東日本のダイヤ改正などに合わせて、4月1日から市民バスの一部ダイヤを5分程度改正します（明野ひまわり線最終便のみ、最大約30分変更）。

3月15日以降、各総合支所や企画課窓口、バス車両内、市ホームページで公開しますので、ご利用の方はお問い合わせください。

企画課 ☎42・1321 ☎42・1129

家族そろって交通災害共済に加入しましょう

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・シニアカーなどの事故にも対応。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。
・令和2年度に交通災害共済に

加入された方

・令和2年2月1日～令和3年1月31日までに北杜市に転入された方

その他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地域市民課に提出してください。申込書は各窓口にも備え付けています。

総務課

☎42・1311 ☎42・1122

令和3年度
交通災害共済に
家族そろって加入しましょう!

掛金 (ひとり年額)
500円

見舞金

傷害	2万円～18万円
障害	20万円・30万円
死亡	100万円

通院1日から見舞金の支給対象!

共済期間

令和3年**4月1日**から
(中途加入の場合は、その翌日)
令和4年**3月31日**まで

減災力の強いまちづくり

シリーズ 34

～自らの命は自ら守る～

北杜ほっとメール
市の防災情報などを
配信します。



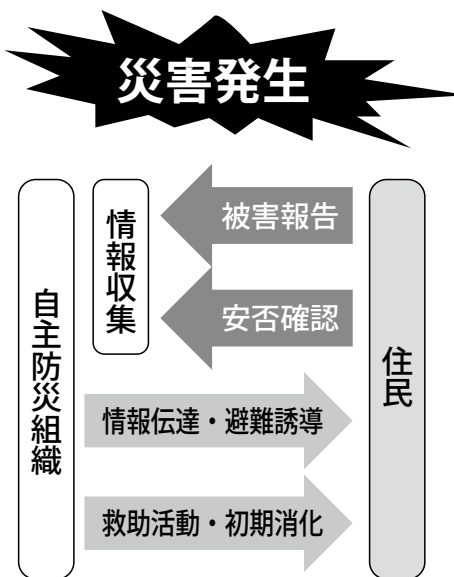
自主防災組織の活動は、平常時からの活動と災害時の活動に分けられます。

平常時の活動

- 防災知識の普及啓発
- 要配慮者の把握
- 防災訓練の実施
- 地域の安全確認
- 防災資機材の確保・整備 など

災害時の活動

- 被害情報把握・伝達
- 地域住民の安否確認
- 被災者の救出救助
- 初期消火活動
- 避難所の開設・運営への協力 など



自主防災組織を
結成しましょう

災害が発生したときに、個人でバラバラに活動しても地域全体の力を発揮することはできません。行政区や班を単位として自主防災組織を結成し、みんなで助け合い、発災しても被害を最小限にとどめることができるよう共助の力を高めましょう。

市から自主防災組織への「主な支援」

市では、自主防災組織の活動を促進するため、次のような支援を行っていますので自主防災組織を結成し活用しましょう。

- 資機材整備への助成
- 一時避難所（公民館、集会場など）の改修等への助成
- 出前塾の実施
- 減災リーダー育成研修の実施
- 防災訓練での備蓄食の提供

災害情報を「Yahoo! 防災速報」アプリで配信しています。下記のQRコードでアプリを登録しましょう。



Apple store



Google play

火災予防に努めましょう

3月上旬は火災予防週間です。例年この時期は、野焼きによる火災が多発しています。ひとりひとり自らが火災の発生を予防し、生命や財産を守りましょう。

※野焼きとは…

野外で廃棄物（ごみ）を焼却することです。適法な焼却施設以外での野焼きは「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。

全国統一標語

その火事を

防ぐあなたに

金メダル

▼実施期間

3月1日(月)から7日(日)まで

令和2年 火災件数(速報値)

・ 峡北消防本部管轄の火災件数

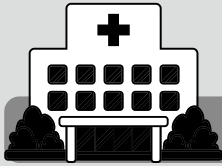
※令和2年1月～12月の速報値

北杜市	50件
韮崎市	19件
甲斐市 (旧双葉町)	1件
合計	70件

☎ 42・1323

☎ 42・1122



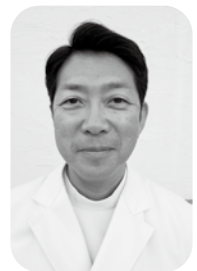


地域とともに

市立病院・診療所からのお知らせ



コロナ禍の健康二次被害を予防しましょう！①



北杜市立甲陽病院
整形外科
長澤 晃樹 副院長

新型コロナウイルス感染症の流行が始まって1年以上経ちました。なかなか終わりが見えない新型コロナウイルスの流行ですが、外出自粛により不活発な生活を送ることによって健康二次被害が問題となっております。

新型コロナウイルスが引き起こす健康二次被害とは？

家に閉じこもって運動不足になると

- ◆ 免疫力の低下
 - ◆ 生活習慣病の発症・悪化
 - ◆ 筋力低下による転倒・骨折
 - ◆ ストレスによるこころの健康度の低下
 - ◆ 認知機能の低下
- などがあります。

最もリスクが高いのが高齢者の皆さんです。早くから外出抑制をしてきたことでより運動不足になりやすく、糖尿病・高血圧などの持病の悪化、脳卒中や心筋梗塞など発症するリスクが非常に高くなっています。また筋力低下による転倒・骨折から寝たきりというリスクも高まっています。特に独居の高齢者の方の特徴として、こころの健康度の低下があります。外へ出ないため人と接しない、話さ

ない、そして食生活の質も低下してくる。こういう悪循環になっている高齢者の方が増えています。

新型コロナウイルスの健康二次被害を防ぐ3つのポイント！

「それは食事・社会参加・運動です」

1 タンパク質が豊富な食事を

筋力維持には栄養のことを忘れてはなりません。いくら筋肉の維持、強化のために運動を行っても、筋肉の材料となるタンパク質を十分に摂っていなければ、期待通りの効果を得ることは難しいです。運動と栄養は車の両輪のような関係にあり、どちらも欠けてはいけません。

タンパク質には植物性タンパク質（大豆製品や穀類）と動物性タンパク質（肉、魚、卵、乳製品）があります。豆腐や豆乳など植物性タンパク質はヘルシーなイメージがありますが、筋肉を増やすためには動物性タンパク質をしっかり摂ることが重要です。さらに、骨粗鬆症予防にカルシウム、そして骨代謝や転倒予防にビタミンD（魚介類、きのこ類）の摂取も必要です。野菜の摂取不足やカロリー過多

は生活習慣病につながるためバランスや量を気を付けることも大切です。

2 人との交流を持ち、会話をすることが大切

自粛生活のため、人と会うたり、話したりする機会が減っていませんか。以前のようにいろいろな人と会って楽しく話をするコミュニケーションの場や社会参加の場が少なくなっています。自宅に引きこもりがちな生活が続けば、うつ傾向が強まります。運動不足は認知症の大きな要因となりますが、うつはそれ以上に認知症のリスク因子となることが分かっています。このような生活が長引いている今だからこそ感染対策をとりながら身近な人との会話を増やしたいところです。出かけることが難しい高齢者の方には家族やお友達からの声掛けが必要です。直接会えなくても積極的に電話をかけてあげましょう。誰かに気にもらえるというだけで安心感につながります。

コロナ禍が長引くほど、社会参加については、本人の意志だけでなく、地域や社会全体で考えていく必要があると思っています。

▼来月号に続く

甲陽病院 ☎32・3221 ☎32・7191

お知らせ

休日・夜間のマイナンバーカード交付

- ▶ 休日窓口 3/14(日) 3/28(日) 4/11(日) 4/25(日) 9:00~16:00
- ▶ 夜間窓口 3月~4月の毎週月曜日 17:30~19:00
- ▶ 場 所 市民課

※事前予約のうえ、本人がお越しください。

※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お越しください。

※休日、夜間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。

▶ 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）

☎市民課 ☎42・1331 ☎42・1125

お知らせ

市税のお支払いは口座振替で

申し込みを希望される方は引き落としを希望する取扱金融機関の窓口に通帳と届出印をお持ちになり、手続きをしてください。

市税（市県民税・固定資産税・軽自動車税・国民健康保険税）の口座振替を希望する方で取扱金融機関のキャッシュカードをお持ちの方は、収納課または長坂総合支所地域市民課でも手続きできます。

☎収納課 ☎42・1314 ☎42・1123

お知らせ

確定申告の申告・納付期限の延長

所得税確定申告の申告期限・納付期限が次のとおり延長になりました。

当初 3/15(月) ▶ 延長後 4/15(木)

※市での所得税確定申告の受け付けは3月15日で終了します。3月16日以降は、税務署へ提出をお願いします。

☎税務課 ☎42・1313 ☎42・1123

お知らせ

俳句を募集します

- ▶ 大会名 いきいき山梨ねんりんピック2021「山梨県シルバー俳句大会」
- ▶ 応募資格 昭和37年4月1日以前に生まれた県内在住の60歳以上のアマチュアの方
- ▶ 応募方法 ハガキに未発表作品1人2句以内(雑詠)を楷書で記入し、住所・氏名・生年月日・年齢・性別・電話番号を明記し応募期限までに送付
- ▶ 留意事項 俳句・氏名の漢字には必ずフリガナを明記。筆名使用の場合は、必ず本名も併記
- ▶ 応募期限 3/19(金)当日消印有効
- ▶ 応募先 〒400-0005 甲府市北新1-2-12
山梨県社会福祉協議会 福祉振興課 TEL055・254・8610

☎福祉課 ☎42・1334 ☎42・1125

くらしの 情報

2月1日の人口

人口 46,508人 (-16人)
男 22,791人 (-4人)
女 23,717人 (-12人)
世帯 21,638世帯 (±0世帯)

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(水)
- ☎市民課 ☎42・1331 ☎42・1125

お知らせ

「グリーンケア サロンほくと」開催

大切な人を亡くした方のつどいです。
(ペットを亡くした方もご参加できます)

- ▶ 開催日 3/21(日) 13:30~15:30
- ▶ 場 所 長坂町農村環境改善センター
- ▶ 定 員 5人
- ▶ 参加費 無料
- ▶ 申込み 3/20(土)まで

土山 ☎090・8693・6507 ☎42・1122

☎健康増進課

☎42・1335 ☎42・1125

お知らせ

ピロリ菌除菌の 助成制度

県では、医療保険適用によるピロリ菌の除菌治療を実施した方に、自己負担額の一部を助成しています。

20歳から75歳未満の県内在住の方で、平成28年4月以降にピロリ菌の除菌治療を開始した方は助成金の申請ができます。

- ▶ 申請期限 3/31(水)まで

☎山梨県福祉保健部健康増進課

☎055・223・1497

お知らせ**筋力元気あっぷ事業 運動教室**

3カ月間の運動指導士による運動教室を行います。

▶対象

- ① 65歳以上の方
- ② 下記の質問項目のうち、3つ以上該当する方
- ③ ①と②に該当し12回参加可能の方

※要介護認定を受けている方は対象外です。

※地域包括支援センターの担当職員がお話を聞き、必要と判断された方が利用できます。

▶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 高根町農村環境改善センター(毎週火曜日)
明野ゆうゆうふれあい館(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 地域包括支援センターへ電話にて

▶申込締切日 3/31(水)

☎ 地域包括支援センター ☎42・1336 ☎42・3778

介護支援課 ☎42・1333 ☎42・1125

**お知らせ****水稲共済に加入しましょう**

水稲共済は自然災害や獣害、病虫害によって収穫量が減少した時に共済金が支払われる唯一の公的な共済制度です。

市から農家の皆さんに郵送される営農計画書「一体化帳票」で申し込みができます。地域ごとに決められた期限内の提出をお願いします。

近年、予期せぬ気象災害が多数発生しています。自然災害に備えて、水稲共済に加入しましょう。

☎NOSAI山梨北部支所

☎23・1111

講座**たんぼぼサロン**

うつ病の方と家族の集いです。

▶開催日 3/14(日) 13:30~15:30

▶場所 長坂町農村環境改善センター

▶定員 8人

▶参加費 無料

▶申込み 3/13(土)までにお電話にて

☎土山:

☎090・8693・6507 ☎42・1122

かざぐるま(障害者総合支援センター)

☎42・1411 ☎20・4422

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6回目、テーマは「セルフ・トークを意識する」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 3/28(日) 13:30~15:00

▶場所 長坂町農村環境改善センター

▶定員 8人

▶資料代 1回につき200円

▶申込み 3/25(木)までにお電話にて

☎土山:

☎090・8693・6507 ☎42・1122

かざぐるま(障害者総合支援センター)

☎42・1411 ☎20・4422

お知らせ**山梨県内の最低賃金改正****▶山梨県最低賃金**

時間額 838円(効力発生日:令和2年10月9日)

▶山梨県電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業最低賃金

時間額 914円(効力発生日:令和3年1月14日)

▶山梨県自動車・同附属品製造業最低賃金

時間額 919円(効力発生日:令和3年1月14日)

詳しくは、山梨労働局賃金室まで

☎山梨労働局賃金室 ☎055・225・2854

催し**おいでやギャラリー**

石原 英次 現代アート展 3/5(金)~15(月)

のざわ みゆき 万華鏡アートとんぼ玉展 2/19(金)~3/1(月)

平日 11:00~17:30 土日祝 10:00~17:30

会期中無休

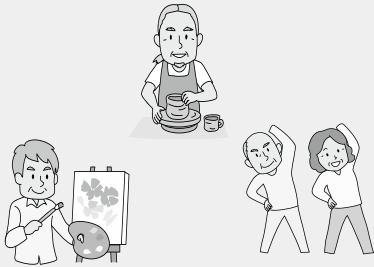
☎おいでやギャラリー ☎32・1161

北杜市民自主企画講座

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。実施には申請が必要です。

●エコクラフト

- 日 時 3/9(火) 13:00～16:00
 - 場 所 長坂町農村環境改善センター
 - 定 員 5人
 - 受講料 500円
- 〒940 閩野下 ☎32・8077



●季節のやまことばで美文字のお稽古

- 日 時 3/9(火)
 - 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 20人
 - 受講料 各回1,000円
- 〒940 閩河西 ☎36・4616

●いきいき絵画造形教室

- 「春のコンポジション」
- 日 時 3/13(土) 10:15～12:15
 - 場 所 長坂町農村環境改善センター
 - 定 員 8人
 - 受講料 1,600円
- 〒940 閩名取 ☎080・5702・3033

●明野子ども美術館の手仕事講座

- 「木工室教室」
- 日 時 3/26(金)、3/29(月)
 - 10:00～14:00
 - 場 所 明野子ども美術館
 - 定 員 各回10人
 - 受講料 子ども1,000円 大人2,000円
- 〒940 閩松崎 ☎25・5340

●趣味の会 手芸部

- 日 時 3/10(水) 9:00～12:30
 - 場 所 長坂町農村環境改善センター
 - 定 員 5人
 - 受講料 500円
- 〒940 閩清水 ☎32・4153

3月の各種相談日程 各相談員が相談を受け付けます。

相談場所	連絡先	行政相談	
		相談員	行政相談員
		日	時間
高根町農村環境改善センター	☎42-1114	5(金)	10:30～12:00
明野総合支所	☎42-1112	8(月)	10:00～12:00
武川総合支所	☎42-1118	9(火)	10:00～12:00
大泉総合会館	☎42-1116	10(水)	13:30～15:30
小淵沢総合支所	☎42-1119	15(月)	10:00～12:00
須玉総合支所	☎42-1113	16(火)	13:00～15:00

※新型コロナウイルスの感染状況によって中止になる場合があります。

※3月の人権相談、合同相談は予定していません。

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。

*4月の開館日

▶開館日 月・水・金・土・日曜日

▶開館時間 13:00～17:30

▶場 所 出合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

市婚活応援ポータルサイト「ほくと縁結び」から、ぜひご登録ください。

出合いサポートセンター専用電話

(開館時間内のみ) ☎080・2175・2478

閩企画課 ☎42・1321 ☎42・1129

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 3/18(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

閩竜王年金事務所 ☎055・278・1100

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。

なお、来庁しての相談をご希望の方は、事前に予約が必要ですので、総務課までお問い合わせください。

電話でのご相談:消費者ホットライン
(電話番号188)山梨県民生活センター(055・235・8455)

窓口でのご相談:毎週木曜日

(祝日、年末年始を除く)

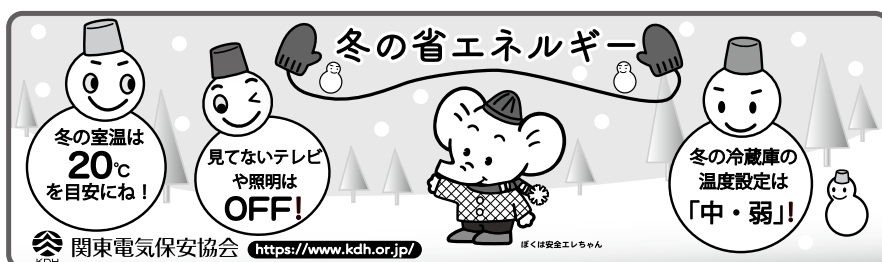
※要予約 9:00～12:00、13:00～16:00

閩総務課 ☎42・1311 ☎42・1122



北杜市の情報

北杜市公式
Twitter



冬の省エネルギー

冬の室温は
20℃
を目安にね!

見てないテレビ
や照明は
OFF!

冬の冷蔵庫の
温度設定は
「中・弱」!

募集 令和3年度市立保育園・認定こども園職員

【会計年度任用職員】
・保育士 ・調理師
・調理員（資格不問）

園子育て応援課
☎42・1332 ☎42・1125

募集 学校給食調理員

【会計年度任用職員】
・調理員2人
▶勤務地 北杜北学校給食センター

【会計年度任用職員】
・代替調理員1人
▶勤務地 泉中学校給食調理場

園学校給食課
☎42・1437 ☎20・6030

募集 介護認定調査員

介護認定調査員は、介護を必要とする高齢者の自宅などを訪問し、心身の状態などについて聞き取り調査を行います。

▶応募資格
普通自動車運転免許を有し、都道府県認定調査員研修を修了している方。

▶応募方法
①履歴書(写真付)②健康診断書の写し③認定調査員研修修了証の写しを介護支援課介護保険担当窓口へ持参してください。

○認定調査員に興味のある方はお問い合わせください。

園介護支援課
☎42・1333 ☎42・1125

募集 市立介護老人保健施設しおかわ福寿の里職員

【正規職員】
・看護師 シフトによる勤務
【会計年度任用職員】
・介護福祉士
・介護員（資格問わず）車椅子移動、配膳など簡単なお仕事。
園しおかわ福寿の里事務課
☎42・4604 ☎42・4101

募集 市立塩川病院職員

【正規・会計年度任用職員】
・薬剤師
・看護師・介護福祉士
【会計年度任用職員】
・介護員（資格問わず）
・看護補助者（資格問わず）
・視能訓練士
施設見学随時可能。
園塩川病院総務課
☎42・2221 ☎42・2992

募集 市立甲陽病院職員

【正規・会計年度任用職員】
・看護師・介護福祉士
【会計年度任用職員】
・視能訓練士
・看護補助者（資格問わず）
施設見学随時可能。
園甲陽病院総務課
☎32・3221 ☎32・7191



募集 市立訪問看護ステーションつくしんぼ職員

【会計年度任用職員】
・訪問看護師（看護師）
園訪問看護ステーションつくしんぼ
☎42・4515 ☎42・4595

募集 市立八ヶ岳訪問看護ステーション職員

【会計年度任用職員】
・訪問看護師（看護師）
園八ヶ岳訪問看護ステーション
☎32・6006 ☎32・6041

募集 生活支援コーディネーター

高齢者が住み慣れた地域で継続して生活できるように、地域力を活かした支え合いの輪を広げています。地域での支援体制を充実させるため「第1層生活支援コーディネーター」を募集します。

生活支援コーディネーターとは

▶地域の高齢者の悩みや希望に合わせて、より暮らしやすくなるよう支援する人やサービスへつなぐ役割を担います。

▶募集人員 1人

▶応募条件

・地域づくりに関心があり地域での活動実績のある方
・市内で昼夜の活動に参加可能である方

▶応募資格

・社会福祉士または福祉関係資格を持っている方

園介護支援課☎42・1333 ☎42・1125

今月の表紙

今年は124年ぶりの2月2日の節分。いずみ保育園では、子どもたちが一生懸命作った鬼のお面を披露しました。赤、青、緑、むらさき。色とりどりのお面に子どもたちの個性があふれていました。豆まきの時間には、園庭に鬼が出現。子どもたちはその迫力に驚きながらも、元気に園庭中を走りまわって果敢に豆をまき、無事に鬼を退治できました。



入札執行結果

令和3年1月29日執行・第23回

入札番号	案件名	履行場所	予定価格 (税込)	落札金額 (税込)	落札業者	工期・納期
260	北杜市トンネル長寿命化修繕照明工事(2-1工区)(明許)	須玉町小尾地内外	8,855,000	8,679,000	幸電社(株)	R3.10.7
261	農道須玉穴平11号線道路改良工事	須玉町穴平地内	6,611,000	全者辞退のため中止		R3.3.12
262	市道長坂富岡・高根下黒澤10号線(逸見原橋)災害復旧工事(4工区)(H30災第58号)	長坂町塚川地内	6,380,000	6,270,000	(有)武井建設	R3.5.31
263	甲陵中学校トイレ改修工事(明許)	北杜市立甲陵中学校	27,016,000	26,796,000	(有)今井建設	R3.7.30
264	県営農地環境整備事業天王原2工区に伴う上原遺跡発掘調査報告書印刷製本	北杜市役所	2,585,000	2,530,000	(有)小宮山プリント社	R3.3.26
265	北杜市情報系パソコン購入	北杜市役所	5,959,800	全者辞退のため中止		R3.3.31
266	北杜市立甲陽病院白衣等購入	北杜市立甲陽病院	3,757,600	3,168,000	北杜事務機	R3.3.19
267	長坂総合スポーツ公園陸上競技場サッカーゴール等購入	長坂町大八田地内	2,022,900	1,969,000	みやざわスポーツ	R3.3.30
268	北杜市立塩川病院回診用X線診断装置購入	北杜市立塩川病院	16,390,000	16,280,000	マコト医科精機(株)	R3.3.19
269	北杜市立甲陽病院血液学的検査測定装置購入	北杜市立甲陽病院	8,800,000	8,360,000	豊前医化(株)	R3.3.26
270	北杜市立甲陽病院多機能心電計購入	北杜市立甲陽病院	2,288,000	2,197,800	(有)平穂医科器械	R3.3.26
271	北杜市立白州診療所超音波診断装置・画像読取装置購入	北杜市立白州診療所	11,990,000	11,550,000	(有)平穂医科器械	R3.3.31

令和3年2月8日執行・第24回

272	市道若神子・若神子新町1号線のり面修繕・補強工事(2-1工区)(明許)	須玉町若神子地内	51,315,000	50,270,000	(株)里吉工業所	R3.8.27
273	須玉中学校外1校トイレ改修工事(明許)	北杜市立須玉中学校外1校	75,482,000	74,360,000	(株)輿水建設	R3.7.30
274	高根中学校外1校トイレ改修工事(明許)	北杜市立高根中学校外1校	87,736,000	87,230,000	峡北建設(株)	R3.7.30
275	長坂中学校外1校トイレ改修工事(明許)	北杜市立長坂中学校外1校	72,765,000	72,050,000	(株)フカサワ	R3.7.30

管財課 ☎42・1312 ☎42・1129

公演中止のお知らせ

- 3月19日(金)～21日(日)
「ハケ岳大合唱の郷セミナー&コンサート」
 - 3月27日(土)
「ファミリーミュージカル シンデレラ」
- ハケ岳定住自立圏事業として、北杜市・富士見町・原村と合同で開催する予定でしたが、新型コロナウイルス感染症拡大により、県をまたいでのイベント開催は難しい状況のため、中止となりました。

新成人の門出をお祝い

成人式開催日決定

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため延期された成人式の開催日が決定しました。



日時：5月2日(日)
場所：ハケ岳やまびこホール

新成人の皆さんにご案内をお送りしました。
生涯学習課 ☎42・1373 ☎42・1124

婚活応援 キャンペーン実施中!

親御様 無料相談会実施中

成婚実績で選ぶなら、短期成婚実績のステラ

Stellar 055-249-8350

甲府市中央2-9-21 ファース甲府5-C 受付時間 10:00～18:00 公式HP



山梨大学北杜市連携事業
J. S. バッハ
「マタイ受難曲」演奏会

3月14日(日) 14:00~

山梨で作られた楽器を用いてバッハの大作を全曲演奏します。ソリストやオーケストラに著名な演奏家を招いた本格的な上演です。

場所 YCC県民文化ホール小ホール(甲府市)
出演 山梨バッハアカデミーバロックオーケストラ
「合唱団」甲府コレギウム・アウレウム
指揮 片野耕喜(山梨大学教授)
入場料 2,000円(未就学児不可)
※学生、高校生以下1,000円
申込み 3/10(水)までにお電話にて
(当日会場で申込可)



北杜ふれあい塾 特別回
「クラリネットと
その仲間たち」

3月6日(土) 14:00~

国内外で活躍する山梨県内在住の演奏家によるクラリネットを中心とした管楽器とピアノのコンサートです。

場所 八ヶ岳やまびこホール
(高根ふれあい交流ホール)
出演 市内在住・出身のベテラン演奏家
参加料 500円※ふれあい塾年間受講生は無料
定員 180名(ふれあい塾年間受講生が優先されます)
※要申込み
申込み 電話・メール・FAXにて
(メール・FAXの場合は名前、住所、連絡先を明記)

オペレッタ合唱参加者募集

今年9月に開催予定の「八ヶ岳音楽祭 オペレッタ『こうもり』」に合唱隊として参加して下さる方を募集します。一緒に素敵なステージを作りませんか。

公演予定日 9月26日(日)

練習 3/28(日)10:00~ 月に2回程度

場所 長坂総合支所2階 会議室

申込み 八ヶ岳音楽祭企画部 松本まで電話にて(090・5824・9800)

※参加費等負担あり

生涯学習課 ☎42・1373 ☎42・1124 メール: fureaij@city.hokuto.yamanashi.jp



北杜市考古資料館企画展「遺跡速報 堰口遺跡」展

3月20日(土)~5月10日(月)

白州町白須にある縄文時代前期を中心とした大規模集落で、このほど報告書が刊行された堰口遺跡について紹介します。

場所 北杜市郷土資料館
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

北杜市郷土資料館 ☎32・6498 ☎32・6497

休館日 火・水曜日(祝日の場合は木曜日)、祝日の翌日(土・日曜日、祝日を除く)

※新型コロナウイルス感染症の状況により中止となる場合があります。

※感染症対策を徹底して実施します。

図書館

インフォメーション



「子育て応援図書」 を設置しました

ふるさと納税の寄附金を活用し、市内8図書館に「子育て応援図書コーナー」を設置しました。子育てに関する不安や悩みを解消し、楽しく子育てが出来るように応援します。ぜひご利用ください。



春のおはなし会

- ▼日時 3月21日(日) 午前11時～
- ▼場所 小淵沢図書館 おはなしのへや
- ▼対象 乳幼児親子

春のミニミニおはなし会

- ▼定員 3組
- ▼参加料 無料※要申込
- ▼申込み・問い合わせ 小淵沢図書館 ☎42・1203
- ▼日時 3月19日(金)午前10時30分～
- ▼場所 ながさか図書館
- ▼対象 乳幼児親子
- ▼定員 3組
- ▼参加料 無料※要申込
- ▼申込み・問い合わせ ながさか図書館 ☎32・8228



R ブックリサイクル

- 保存期限が過ぎた雑誌や本などを譲ります。
- 事前の予約・取り置きはできません。なくなり次第終了します。
- ブックリサイクル
 - ▼日時 3月6日(土)・7日(日) 午前10時～
 - ▼場所 金田一春彦記念図書館
- 雑誌リサイクル
 - ▼日時 3月1日(月) 午前10時～
 - ▼場所 明野図書館
- ▼日時 3月5日(金) 午前10時～
- ▼場所 すたま森の図書館

令和3年度 雑誌スポンサー募集中!!

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ています。図書館を応援していただける方の連絡をお待ちしています。

●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、提供される雑誌のカバーを広告媒体にして、図書館利用者にPRできる制度です。

●広告掲載について

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ものは除きます。

●費用について

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

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、広告の図案や原稿、事業者の事業内容や個人の活動内容がわかる書類と共に近くの図書館に申請してください。

●問い合わせ 中央図書館

中央図書館 ☎42・1374 ☎38・1126

広報、CATV アンケート

QRコードを読み込んでアンケートにご回答ください。▶▶



今月のプレゼント

八ヶ岳高原まきばレストラン

大泉町西井出 8240-1 ☎38-4600
営業日、営業時間はお問い合わせください。

締切 3/19(金)



お待ちしております!

お食事券 1,000 円分をプレゼント!

●お店の紹介

甲州ワインビーフ、高原野菜、ワイン、牛乳など、山梨県の食材をふんだん使った料理はどれも絶品。子ども用のメニューもあり、ファミリーでも気軽に楽しめます。お料理と一緒に、テーブル席、テラス席から見える八ヶ岳をはじめとした山々の壮大な景色を満喫できます。 ※やまなしグリーン・ゾーン認証施設です。

ご回答いただいた方の中から抽選で**10名様**に、お食事券が当たります。当選者にはお食事券をお送りしますので、店舗に持参してください。
※当選は発送をもってかえさせていただきます。

アンケートのプレゼントを提供いただけるお店を募集しています。秘書広報課までご連絡ください。☎42・1161 ☎42・1126

歴史めぐり

しんでん 神田のオオイトザクラと牛池のサクラ

毎年、4月初旬の山高神代桜の開花をはじめ、市内各所で桜が咲き乱れ、春の訪れを感じさせます。今回は、広大な北杜市に数多く存在する桜の名所の中から、地域の人々と共に歴史を刻んできた桜を2点紹介します。

神田のオオイトザクラ

小淵沢町松向地区の神田のオオイトザクラは、1959年(昭和34年)に山梨県の指定文化財に登録された推定樹齢400年の大木です。北巨摩郡誌(大正4年)には、「神田櫻 往古、ここに小松氏の祖先猿田彦命を勧請の時神木に植えたるものにして頗老樹なり 周囲二丈余り 春季満開の際は観櫻に来るもの踵を接す」と記されています。花が一斉に咲いた年は豊年なりと言い伝えられ、毎年花が咲くころには近所の人々がごちそうを持ち寄って宴会をしました。

近年、桜は虫害や環境の変化に



神田のオオイトザクラ 昭和34年4月
撮影：小松康男氏



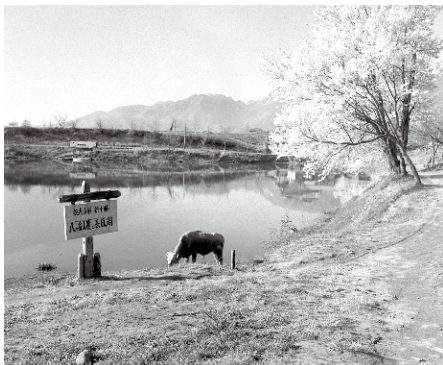
神田のオオイトザクラ令和2年4月

よって樹勢が著しく衰えてしまったため、市では平成21年から神田の大糸ザクラ樹勢回復専門委員会を組織し、防風林の設置や土壌の改良、根の保護などに取り組んでいます。

牛池のサクラ

長坂町の牛池(長坂湖)では、例年桜のライトアップや出店を行う北杜夜桜祭りが開催され、多くの人を楽しませています。この人工池は、1918年(大正7年)の長坂駅開駅から駅前の人口が急激に増え、生活用水や農業用水の不足が問題となったことから、昭和10年に神社池を改修して作られました。桜は改修工事の際、池の堤を保護する目的で植えられたと伝わっています。牛池が出来てからは、春には花見、夏はボート遊びと水泳、冬はスケートと湖畔は賑わいを見せ、昭和30年代には、山梨日日新聞社主催の県民投票で「八ヶ岳山麓と長坂

湖」が観光山梨新十勝に選定されました。現在は、地域の人々の憩いの場として活用されています。



牛池のサクラ 昭和30年代
撮影：植松波雄氏



牛池のサクラ令和2年4月

学術課

☎ 42・1375

☎ 32・6497

子育てカレンダー 3月 2021 March

月	火	水	木	金	土	日
1 【母と子の教室】 ベビーマッサージ(0~6カ月児) 10:30~(5組)	2 ●3歳児健診 ニコニコスマイルルーム 避難訓練	3 ひよこルーム 雛飾りつくり11:00~	4 ●12カ月児健診 こあらルーム 集まれ2歳児!の会	5 【母と子の教室】 オンラインベビマ・親子遊び (7~12カ月児) 10:30~11:00(5組)	6	7
【はっぴいたんたん】ひな飾りを作ろう週間						
【ひまわりルーム】ひなまつり工作 ※2(火)午前中を除く						
【たんぼぼルーム】思い出作品づくりをしましょう 10:30~						
8 【母と子の教室】 セルフケア体操(0~6カ月・妊婦) 10:30~(5組) ニコニコスマイルルーム 防犯訓練	9 【はっぴいたんたん】 たんたん広場 ~はじめのいっぽ~	10 【ひよこルーム】 親子で折紙制作&お絵かき 11:00~	11 ●1歳6カ月児健診	12 【母と子の教室】 ようこそお母さん (0~4カ月) 10:30~(5組)	13	14
【はっぴいたんたん】積み木で遊ぼう週間						
【ひまわりルーム】いろいろなボールで遊んでみよう! ※9(火)午前中を除く						
15 ニコニコスマイルルーム お別れ会&誕生会 ①9:15~10:00 ②10:30~11:15	16 ニコニコスマイルルーム お別れ会&誕生会 ①9:15~10:00 ②10:30~11:15	17 ●4カ月児健診 【ひよこルーム】 3月生まれのお誕生日会 11:00~	18	19 【はっぴいたんたん】 たんたん広場 ~はじめのいっぽ~	20	21
【はっぴいたんたん】バースデー週間・学☆防週間						
【ひまわりルーム】大型遊具でいっぱい遊ぼう! 16(火)午前中を除く						
【たんぼぼルーム】ありがとうの会 10:30~						
22	23 【母と子の教室】 セルフケア体操(0~6カ月・妊婦) 10:30~(5組)	24 離乳食・育児相談日 予約制	25 こあらルーム 誕生会	26	27	28
【ひまわりルーム】ひまわりルーム思い出プレゼント ※23(火)午前中を除く						
29 【ひまわりルーム】ひまわりルーム思い出プレゼント ※30(火)午前中を除く	30	31	新型コロナウイルス感染症対策のため、つどいの広場と子育て支援センターは予約制となります。詳しくは、子育て応援サイト「やまねっと」をご確認の上、お越しください。			

母と子の相談室 子育て世代包括支援センター「ほくとっこ」では、妊娠期から子育て期にわたる相談をお受けしています。
9:00~16:00(平日) 場所:保健センター ほくとっこ元気課 ☎42・1401

問い合わせ先一覧

つどいの広場・子育て支援センター

つどいの広場	子育て支援センター	児童館	市立病院	開設時間内いつでも
はっぴいたんたん ☎42・1401	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	塩川病院 ☎42・2221	ニコニコスマイルルーム 1~5 製作あそび「つくしとお花」 22~26 身体測定
ひよこルーム ☎32・8288	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	甲陽病院 ☎32・3221	つくしんぼルーム 1~3 季節の製作「ひな飾りを作りましょう」 8~31 一年間ありがとう月間
ひまわりルーム ☎36・8280	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	辺見診療所 ☎25・2006	こあらルーム 1~19 製作「親子手型・足型アート」 22~26 身体測定・おめでとうウィーク
たんぼぼルーム ☎26・3021		武川児童館 ☎26・3021	白州診療所 ☎35・2009	

子育て応援課 ☎42・1332 ☎42・1125 ほくとっこ元気課(母と子の教室・乳幼児健診) ☎42・1401 ☎30・4144



HOKUTO TOPICS

まちのできごと



1/20 (水)

北杜消防署起工式

新しく建設される北杜消防署は、地域の消防の拠点として、現在よりも広く、消防車両や車庫も充実させるなど、設備の整った庁舎となります。新しい庁舎により、持続可能な消防サービスの実現を目指します。

北杜消防署



1/25 (月)

「少年剣道教育奨励賞」受賞の報告

北杜市役所

全日本剣道連盟から「少年剣道教育奨励賞」の表彰が行われ、山梨県内で3団体が受賞し、このうち2団体が北杜市から選ばれました。受賞した泉剣道スポーツ少年団と小淵沢剣道スポーツ少年団が市長へ報告に訪れました。今後も剣道を通じた少年団活動に期待します。



1/29 (金)

高根中吹奏楽部西関東大会出場へ

北杜市役所

高根中学校吹奏楽部が山梨県アンサンブルコンテストで金賞を受賞し、西関東大会出場が決定したことを、市長に報告しました。

力強い意気込みを聞かせてくれた生徒たち。2月6日に開催された西関東大会では、見事銅賞を受賞されました。



2/1 (月)

小淵沢保育園起工式

小淵沢保育園

現小淵沢東・西保育園を統合し運営される小淵沢保育園は、広々とした空間と充実した遊具で、子どもたちが楽しくのびのびと過ごせる園舎として令和4年4月の開園を目指します。



2/6 (土)

菊池彩花先生のスケート教室開催

県立八ヶ岳スケートセンター

平昌オリンピック女子チームパシュート金メダリストの菊池彩花さんを講師に迎え、スケート教室を開催しました。教室に参加した小中学生は、菊池さんからオリンピックの貴重なお話を聞き、世界トップレベルの滑走技術や、トレーニング方法を学びました。



2/8 (月)

フランス講座を開催

高根西小学校

山梨県の国際交流員カミーユ・レさんが、4年生を対象に東京オリンピック時に事前合宿を行うフランスのスポーツやオリンピックなどの講演を行いました。児童は熱心に耳を傾け、積極的に質問するなど、フランスを知り、身近に感じる講座となりました。



ほくと
の
こども

3月のお誕生日

hokuto kids born in March

※写真・コメント(70字以内)の受付は、誕生日前々月の20日からです。(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。

長坂町



いぶき
清水 惟吹ちゃん
令和2年3月16日生まれ

1歳のお誕生日おめでとう!
いつも笑顔の惟吹くん、家族みんなメロメロです♡たくさんの幸せをありがとう。お兄ちゃんと仲良く元気に成長してね。

大泉町



いろは
佐々木 彩羽ちゃん
令和2年3月14日生まれ

彩羽、1歳おめでとう! 小柄だけど、人一倍元気! いっぱい食べて、大きくなるうね。垂れ目の癒し、いつもありがとう♪

絢音ちゃん☆
1歳のお誕生日おめでとう♪あなたに毎日幸せを貰ってます。生まれてきてくれてありがとう!

白州町



あやね
坂本 絢音ちゃん
令和2年3月31日生まれ

北杜高校連載企画! 北杜高校の生徒が発信

北杜の健康は私たちが守る!

最終回

最終回の今回は、総合学科の授業で取り組んだ内容を掲載します! レシピを考案するにあたって、高校生にアンケートを実施しました。その結果は次の通りでした。

- ①栄養バランスの改善
⇒食塩・飽和脂肪酸の過剰摂取、カリウム・食物繊維・野菜・果実の不足
- ②地産地消
⇒地元の特産品の認知度が低い
自分自身が地産地消をしているという認識が薄い
- ③自炊率の低下
⇒半数の人が自炊を行わない
このような結果を受けて、私たちは以下の目標を立てました
- ①地産地消を図るため、特産物を5種類使い自炊率向上に向けて15分で簡単に作れるレシピを広める
- ②足りない栄養成分を補い、栄養バランスの良い食事を考える
そのことを考慮しながら、出来上がった誰でも簡単に時短でできる「フルーツサンド」と「スムージー」です。お子様でも簡単にできるレシピなので、ぜひ挑戦してみてください。
6回にわたり、北杜高校生が考案した健康レシピを掲載してきました。いかがだったでしょうか。皆さんが楽しんでいただければ幸いです。今後も、様々な形で取り組みを発表したいと思います。
1年間ありがとうございました。



フルーツサンド&スムージー フルーツを使って健康に

フルーツサンド……桃・ぶどう・食パン・ホイップクリーム

1. フルーツをカットする
2. 食パンにホイップクリームを塗り、フルーツをのせてパンを重ねる
3. ラップで包み、冷蔵庫で休ませる
4. ラップのまま、カットして完成!

スムージー……豆乳・バナナ・ブルーベリー・リンゴ・はちみつ

1. フルーツを適当な大きさにカットする
2. 材料をミキサーに入れて混ぜて完成!

自分史作りのお手伝い

素敵な本にまとめます。
ご相談ください。

絵手紙、俳句、絵画、小説
書道、短歌、川柳など

最近増えてます。自分の作品を残す人

資料請求や
お問い合わせは



株式会社ピー・エス・ワイ 0551-42-2346
営業時間 9時~18時 定休日 祝・土・日 info@morinchu.jp

インフルエンザも、新型コロナウイルスも、
かからないとうつさない



マスク、換気、手洗い。

北杜市役所 健康増進課