

鬼退治で
福を呼ぶ

ほくと



特集 高校生が学んだ選挙

わたしの一票に託す未来



下 記のグラフは、市内における年齢別の投票率を表したものです。

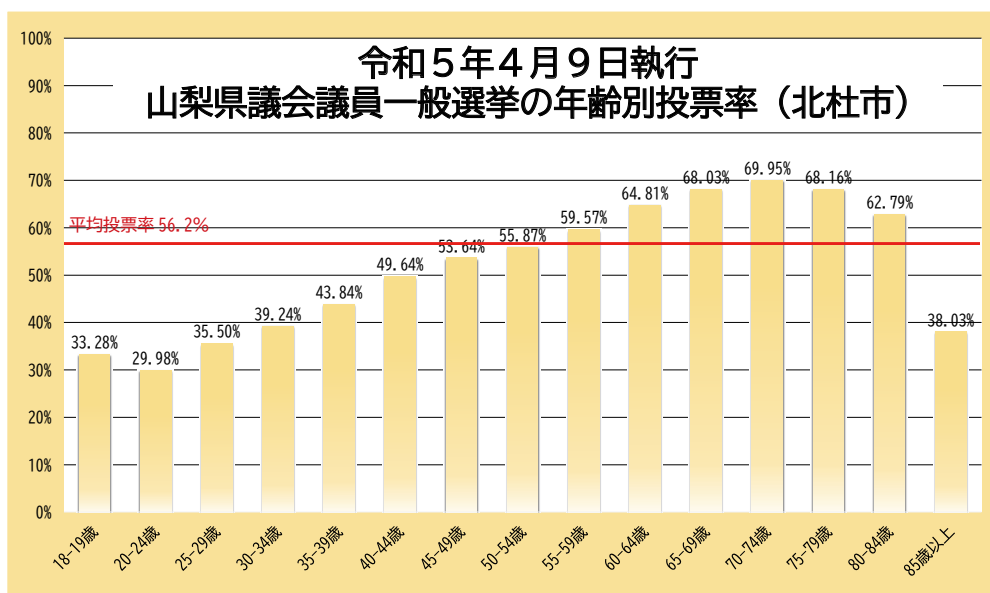
北杜市では、18～34歳までの世代において投票率が低い傾向にあり、特に20～24歳の投票率は30%に満たないことが分かります。

投票率の現状

今月号の特集は「高校生が学んだ選挙」。公職選挙法が改正され、平成28年6月19日から選挙権年齢が満18歳に引き下げられました。

選挙は一人一人が政治に参加する重要な機会です。政治参加が身近になった高校生が、政治や選挙に関心を持ってもらえるよう、市は「選挙出前講座」を開催しています。

今回は、北杜高校の3年生が選挙の意義や重要性について学びました。





投票の重要性

満

18歳以上の国民には、選挙権が与えられます。選挙権とは、投票に参加する権利、すなわち私たちの代表者を選ぶために投票することが出来る権利のことです。

生活の中で、政治と社会のつながりを感じる事が少ないかもしれませんが。しかし、医療などの社会福祉や道路整備、少子化問題などの課題解決は私たちの暮らしとつながっており、政治に大きく左右されます。

この先も私たちが豊かに暮らせる環境が整えられていくかどうかは、選挙の結果によるところが大きく、私たちが投じる「一票」は未来への投資でもあります。

誰のための一票か

投

票しても何も変わらない…。そんな風に思っている人はいませんか？

投票されない票が多くあるということは、その人たちが投票を行うことによって、社会が変わる可能性があるということです。

選挙は平等や公平を守るためのものです。選挙に無関心になればなるほど、私たちが望む暮らしとはかけ離れてしまう可能性があります。

投票は、私たちに与えられた大切な権利です。あなたの「大切な一票」をぜひ投じてください。



高校生が考えた「投票」



石田 剛さん

私はまだ投票したことがないので、今日の選挙出前講座で選挙について学んだ上で、模擬投票を体験することができたと思います。

これから実際に投票に行く機会があると思いますが、投票する候補者の政策など、自分で情報を確認し、自分が良いと思った候補者に投票したいと思いました。

今まで選挙について考えたことがなく、選挙と聞くと難しく感じていましたが、意外と私たちの身近にあるものだと思いました。

今日の模擬投票では、自分が選んだ候補者名を書いて投票したので、難しくなかったですが、今後、実際に投票する時に候補者を選ぶことは難しいと感じました。

私は昨年、選挙権を持つ年齢になりました。私もこれから投票へ行きたいと思っています。



廣瀬 朋音さん

3月1日から8日は女性の健康週間です

健康増進課
☎ 42・1335 ☎ 42・1123

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ょう。

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があります。

近年、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回くらいだったと考えられていますが、現代ではその約10倍もの月経を経験するといわれ、毎月の月経によってホルモンが変動し、女性の心身

は大きく変化するようになりました。これにより、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、ホルモンの変動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。

また、妊娠中はホルモンバランスが変動するため、気持ちの落ち込みや睡眠の不調が表れることがあります。妊婦さんは無理をしないこと、周囲の方は体調やこころの不調がないか気にかけていただくことが大切です。

閉経後は女性ホルモンの低下により、骨粗しょう症のリスクが高まります。

痩せすぎに要注意

食事を抜いたり、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。

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

もの出生時の体重が減少傾向にある可能性が指摘されています。低体重で生まれた子どもは、大きくなってから生活習慣病にかかりやすいという報告もあるので、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よう

簡単にチェックできる体格指数（BMI）で、日頃から標準体重を心掛けましょう。

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

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

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、すぐに症状が出るものばかりではありません。「何だかいつもと違う」と感じたなら、すぐに受診しましょう。

女性のための検診

令和6年度の総合健診で乳がん検診を受けることができます。骨粗しょう症検診は年度末年齢が20歳～70歳までの5歳刻みの年齢で受診できます。また、子宮頸がん検診の申し込みも受け付けています（2年に1回の受診）。



厚生労働省研究班監修
「女性の健康推進室
ヘルスケアラボ」



北杜市子宮頸がん
検診について

令和6年度の新型コロナワクチン接種について

令和6年度の新型コロナワクチン接種は季節性インフルエンザと同様の「定期接種」に変更となります。

以降の情報は、2月7日時点の厚生労働省による説明会の情報を基に作成しています。

▼接種時期

年1回、秋冬を予定(詳細は、厚生労働省で検討中です。)

▼接種対象者

定期接種の対象者は、次のいずれかに該当する方です。

- ・65歳以上の方
- ・60～64歳で重症化リスクが高い方(季節性インフルエンザの対象者と同様)

定期接種の対象者以外の方は、「任意接種」として接種を受けることができます。

▼接種費用

有料での接種となる予定ですが、金額は未定です。

▼使用するワクチン

流行の主流などを踏まえて、今後決定されます。

詳細が決定次第、広報紙や市ホームページでお知らせします。

コロナワクチンの特例 臨時接種終了について

令和6年3月31日をもって、

「特例臨時接種」による無料(全額公費負担)でのワクチン接種は終了となります。

特例臨時接種による接種をご希望の方は、お早めにご予約ください。

特例臨時接種の対象者は、生後6カ月以上の方です。また、ワクチン接種を初めて受ける方は、合計2回(乳幼児は3回)の接種が必要となります。

特例臨時接種が3月31日に終了となることから、2回目、3回目の接種が4月1日以降となる場合は、自費での接種が必要となることがあります。

※医療機関などの都合により、3月中旬には一部医療機関でワクチン接種を終了する可能性があります。

新型コロナウイルス
ワクチン接種
コールセンター
☎ 0551-42-1330
9:00～17:00
(平日のみ)

3/1からは、電話予約のみ受け付けます。

物価高騰による負担緩和のため、給付金を支給します

住民税均等割のみ課税世帯 給付金

住民税均等割のみが課税されている世帯に対し、給付金を支給します。

住民税は所得に応じて負担する「所得割」と定額を負担する「均等割」からなり、住民税均等割のみ課税とは次のとおりです。

所得割…非課税
均等割…課税5,500円

▼対象

- 令和5年12月1日(基準日)に北杜市に住民登録があり、①令和5年度住民税均等割のみ課税者からなる世帯
- ②令和5年度住民税均等割のみ課税者+住民税非課税者からなる世帯

※課税者からの扶養を受けている方のみ世帯は、対象にはなりません。

▼支給額 10万円/世帯

▼手続き

2月下旬に郵送する確認書などに記入の上、返送

▼申請期限

6月14日(金)(当日消印有効)

▼支給開始時期 3月下旬

新型コロナウイルス対策課

☎42・1163 ☎42・1482

低所得者の子育て世帯 給付金(こども加算)

住民税非課税および均等割のみ課税されている子育て世帯に対し、給付金を支給します。

▼対象

令和5年12月1日(基準日)に北杜市に住民登録があり、住民税非課税世帯および均等割のみ課税世帯のうち、18歳以下の児童がいる世帯
※平成17年4月2日～令和6年3月31日までに生まれた児童

▼支給額 5万円/子ども1人

※支給対象者(世帯主)の世帯員である18歳以下の子ども1人当たり5万円を支給

▼手続き

2月下旬に郵送する確認書などに記入の上、返送

▼申請期限

6月14日(金)(当日消印有効)

▼支給開始時期 3月下旬

新型コロナウイルス対策課

☎42・1300 ☎42・1482

※給付金によって、問い合わせ先が異なりますので、ご注意ください。

タイ政府ボランティア派遣事業「フレンズフロムタイランド」

北杜市でタイ人の派遣受け入れ決定

JICAの協力のもと、タイ外務省国際協力機構(TICA)が実施するボランティア派遣事業において、タイ人の派遣を受け入れることとなり、市は1月15日にアンチャリーポン・パリサウォンさんを観光コーディネーターとして任命しました。1年にわたる長期派遣は日本初となります。任命式には、在東京タイ王国大使館代理大使をはじめ、関係団体から多くの方にご出席いただきました。

今後、市の魅力や観光資源をSNSなどでタイの皆さん向けに情報発信するなどし、タイ人観光客の誘客を目指していきます。



皆さん、よろしくお願いします!



ー観光コーディネーター アンチャリーポン・パリサウォンさんからのコメントー

皆さん、初めまして! 私は、タイのソンクラー県から来ました。タイではニックネームで呼び合う習慣があります。ニックネームは「ビウ」なので、ビウと呼んでください。

私は日本が大好きで、派遣が決まってからも北杜市のことをたくさん調べて、北杜市がもっと好きになりました。今後は、SNSでタイに向けて市の魅力を発信したり、たくさんの人と関わることを楽しみにしています。

観光課 ☎ 42-1351 ☎ 42-5216

令和6年能登半島地震

石川県へ職員を派遣

山梨県応急対策職員派遣制度に基づく派遣により、被災市町村が行う業務を支援するため、市は職員2人を1/19~1/25まで応援職員として派遣しました。本派遣では、石川県珠洲市の物資拠点である「珠洲市健民体育館」において、支援物資の管理に従事しました。

また、日本災害リハビリテーション支援協会からの出動要請により、辺見診療所に勤務する理学療法士を2/8~2/12まで派遣し、金沢市内の避難所において医療支援業務に従事しました。



日本航空高校石川へ市産米を支援



能登半島地震で被災した日本航空高校 石川の生徒が県内の姉妹校へ集団避難していることを受け、1月25日に市長から東洋ライス株式会社提供の金芽米(市産米の農林48号)300kgを支援物資として、日本航空高校 石川の野球部主将らに手渡しました。第96回選抜高校野球大会出場が決まった野球部の皆さん、地元石川に勇気と元気を届けるために頑張ってください!

突然の災害に備えて 日頃から備蓄品を準備しましょう!

令和6年能登半島地震の発生に伴い、被災地では家屋の倒壊や津波、土砂の流出、道路の損傷、停電・断水などにより、生活に大きな支障が出ています。

災害が発生した際、備蓄品の入手が困難になる場合があります。最低3日分、できれば7日分の備蓄品を用意しておきましょう。また、水道や下水道が使用できなくなることを想定し、簡易トイレや凝固剤などを併せて準備しておきましょう。

どんな備蓄品を用意すればいいの?

災害に備え、次のリストを参考に備蓄品を用意しておくことをおすすめします。

1 非常用持ち出し品

- | | |
|--|-------------------------------------|
| ☐ 食料（最低3日分） | ☐ 軍手 |
| ☐ 飲料水（1人3リットル） | ☐ 洗面用具 |
| ☐ 防災ヘルメット・防災ずきん | ☐ タオル |
| ☐ レインウェア | ☐ 歯ブラシ・歯磨き粉 |
| ☐ 紐なしのズック靴 | ☐ ペン・ノート |
| ☐ 衣類・下着 | |
| ☐ スマホ・携帯電話・充電器 | |
| ☐ 予備電池 | 感染症対策にも有効です! |
| ☐ 懐中電灯 | ☐ マスク |
| ☐ 携帯ラジオ | ☐ 手指消毒用アルコール |
| ☐ マッチ・ろうそく | ☐ 石けん・ハンドソープ |
| ☐ ポリ袋 | ☐ ウェットティッシュ |
| ☐ 簡易トイレ・凝固剤 | ☐ 体温計 |
| ☐ 常備薬 | 一緒に持ち出そう! |
| ☐ 毛布・ブランケット | ☐ 貴重品 |
| ☐ 救急用品 | （通帳、現金、免許証、マイナンバーカードなど） |

2 子どもがいる家庭の備え

- | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|
| ☐ ミルク | ☐ 携帯用お尻洗浄機 |
| ☐ 使い捨て哺乳瓶 | ☐ 子どもの靴 |
| ☐ 離乳食 | ☐ 抱っこひも |
| ☐ 子ども用紙おむつ | ☐ ネックライト |
| ☐ お尻ふき | |

3 女性の備え

- ☐生理用品
- ☐防犯ブザー
- ☐おりものシート
- ☐ホイッスル
- ☐サニタリーショーツ
- ☐中身の見えないゴミ袋

4 高齢者がいる家庭の備え

- ☐杖
- ☐補聴器
- ☐大人用紙パンツ
- ☐男性用吸水パッド
- ☐持病の薬
- ☐デリケートゾーン洗浄剤
- ☐入れ歯
- ☐お薬手帳のコピー
- ☐入れ歯用洗浄剤

※避難に備え、上記の備蓄品とは別に、貴重品や衣料品などの生活必需品を非常持ち出し品として用意しましょう。事前にリュックにまとめ、玄関の近くや寝室、車のトランクに入れるなど、すぐ持ち出せるようにしましょう。



3月は自殺対策強化月間です

3～4月は進学や進級、就職、転勤など環境の変化が大きく、心身への負担がかかりやすい時期です。悩みやストレスをため込まないために、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。

身近な人の 変化を感じたら…

気づき

様子がいつもと違うと感じたら注意が必要です。
・ 覇気がないなど、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。

声掛け

一歩勇気を出して声をかけましょう。
・ 「元気がないけど無理してない？」など、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、相手の悩みを聴きましょう。相手の感情を否定せず、共感や支持することが大切です。

つなぎ

早めに専門家への相談を勧めましょう。
・ 相談者の悩みに応じ

て、相談窓口を紹介しましょう。相談窓口に迷ったら、市ホームページ「こころの相談窓口」をご参照ください。



こころの相談窓口

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し、見守ることにつながります。

まずは、ご自身の心の健康づくりが大切です。心の健康を保つために、次のことを意識してみましょう。

- 自分の心の声に耳を傾け、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とう。
- 気持ちよく目覚めるため

に良質な睡眠をとろう。
ひとりでも悩まずに
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）
365日24時間対応
（平日12時～13時除く）
おこなおうまろうよこころ
0570-064556

こころの体温計チェックサイトを
活用ください。



こころの体温計
チェックサイト

気軽にメンタルヘルス
チェックができます。心の健康の保持増進にお役
立てください。

健康増進課

☎ 42・1335
F 42・1123

食杜▲北杜

高校生とつくった
美味しいもの
2023ver.

Vol.5

商工・食農課

☎42-1354 ☎42-5216

食杜北杜の商品は
このマークが目印!!



北杜高校生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。

今年度は北杜市産の「米粉」をテーマに、高校生などが取り組んでいる様子を昨年の11月号からシリーズで紹介していきます。

商品名やパッケージが いよいよ決定

第6回ワークショップでは、各班に

おいて、商品名やパッケージが決定しました。金精軒と連携した班「smiley♡」では、昨年開発した「ずんだもちするくん」シリーズをイメージしたパッケージを考えました。



今年度開発した新商品のお披露目販売会を実施します！

高校生と事業者がタッグを組んで開発した、北杜の魅力がたくさん詰まった新商品を皆さんにお届けします。ぜひお越しいただき、成果をご覧ください。

「新商品お披露目販売会」

▼日時 3月14日(木)～16日(土)

10時～15時

▼場所 道の駅はくしゅう

※新商品は、14日(木)13時から販売開始

完成した商品は、各店舗やインターネットサイトにおいて販売します。

住み続けられる まちを目指して

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」に取り組んでいます。

今回は、ワインを絞った後にできる、本来廃棄されてしまうワインパミスを活用した班もあり、高校生もSDGsを意識した商品開発を行ってきました。これまでの活動を振り返り、SDGsとどうつながっているか考えるきっかけとなりました。

「自分たちで商品開発をすることで、新商品を考える大変さを知った」「北杜市について知ってもらうことで、『住み続けられるまちづくり』につながる」「自分自身も北杜市にいま以上の愛着が湧いた」と、この事業を通して、生徒の皆さんは多くのことを学び、前向きな考えを持つようになりました。

食杜北杜
ホームページは
こちら▼





詳細・お申込み
はこちら



今回は3つのイベントをお知らせします。

『大人も子どもも楽しく学べる
プログラミング教室』

3月2日(土) 10時～11時30分

プログラマーの松本周一さんによるプログラミング教室です。今回も、前回好評だったScratchを学習します。世界中の教育現場で使われているScratchは、大人も子どももゲーム感覚で楽しく学べます。論理的思考力など、さまざまな力が身につくプログラミング学習。最初の一步を踏み出してみませんか？
(参加料550円)

ハケ岳 水と杜のリゾートワーク

Autumnale Resort of water and forest

ほくとではたりく

長坂コワーキング

Vol.12

未来創造課

☎ 42-1164 ☎ 42-1127



詳細・お申込み
はこちら

業種の方との交流
や情報交換にご活用ください。
(参加料550円)

3月23日(土) 10時～11時30分

ほくと異業種交流会

年齢・職業問わず、どなたでも気軽に参加できるイベントとなっています。参加者からは「移住してすぐでしたが、仕事や暮らしの相談ができる仲間ができました」という声もいただいています。普段会えないさまざまな業種の方との交流や情報交換にご活用ください。
(参加料550円)



詳細・お申込み
はこちら

（参加料550円）

が皆さんを星の世界へとご案内します。

とっておきほくと★星空観望会
～冬の名残の星座たち～

3月10日(日) 19時～20時30分
(雨天時：19時～20時)

前回満員御礼となった当イベントは6回目の開催です。

今回は、冬の星からだんだんと春の星に変わりつつある星空を観察します。講師は星のソムリエ®ハケ岳の星風さんです。座学やクイズ大会、天体観測を通じて星のソムリエ達が皆さんを星の世界へとご案内します。

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。

今回は、三重県から北杜市に移住したご家族を紹介します。



[Bright field] 安田 大輔さん・絵梨さん

移住年月：令和元年5月
居住地区：明野町
家族構成：大輔さん(サービス業)
絵梨さん(サービス業)
趣味：大輔さん・絵梨さん
(狩猟・FlyFishing・登山・キャンプ・MTB)

安田さんファミリー

北杜市に移住したきっかけは？

もともとアウトドアが好きで、フィールドワークでもハケ岳エリアにはよく来ていました。三重県で醸造関係の仕事をしていましたが、いずれは信州方面に定住したい気持ちがありました。そこから異業種への転職を機に山梨県に住まいを移すことになり、生活していく中で、北杜市の山岳景観や自然環境に惹かれていき、木々に囲まれた空間でありつつも車でちょっと行けば買い物もできる明野町に移住を決めました。

北杜市で暮らしてみてもどんな印象ですか？

晴天率の高さにびっくりしています。特に住まいのある明野町は市内の中でも明るさが全然違います。仕事柄、市外にもよく出かけるのですが、土地の雰囲気の違いに敏感になった気もします。それに、北杜市から離れるとすぐハケ岳が恋しくなるようになり、戻ってくるたびに良い場所だなと実感しています。このハケ岳エリアは、他の避暑地と同様のポイントがいくつかある中で、「なんか良い」と感じられる独自の魅力が漂っています。

これからの楽しみは？

現在は、「珈琲と森の案内人」としてコーヒーショップを展開したり、ネイチャーガイドや各種イベントの企画も行っています。新天地でのチャレンジに成功体験を与えてくれた北杜市にこれから恩返しをしていきたいです。北杜市にはさまざまな活動をされている方も多いので、地域の方々と連携して北杜市を盛り上げていきたいです。

ここで仲間を見つけよう ほくと移住交流会

新たな移住交流会として、市内にて毎月テーマを決めて交流会を開催します。交流の場としてぜひご参加ください。

▶どなたでもご参加可能！ いろいろなテーマを決めて開催！
例)子育て世代、シニア世代、山好き、温泉好き、農業やります、起業しました、など、農作業したり、お料理したり、みんな楽しく体験しながらの交流会も予定♪

北杜市に移住された方やお住まいの方、北杜市に移住したい方も集まれる交流会としてリニューアル♪



市公式 Facebook

交流会のお申し込みは、北杜市公式Facebookをご確認ください。

ふるさと納税課 ☎ 42-1324 ☎ 42-1127

お知らせ

筋力元気あつぷ事業 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。
主に、椅子に座って行う体操を行います。

▶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参加できます。

- ①65歳以上で全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

- ・手すりや壁をつたわずに階段を昇れない
- ・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分間続けて歩けない
- ・この1年の間に転んだことがある
- ・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 ・大泉総合会館(毎週水曜日)
・須玉総合支所増富出張所(毎週木曜日) ※両会場送迎有

▶定員 各会場10人 ※最少人数3人以上での開催

▶参加料 2,000円

▶申込み 地域包括支援センターまで電話にて。

▶申込締切 3/22(金)

問地域包括支援センター ☎42-1336 ☎47-4510

介護支援課 ☎42-1333 ☎42-1125

お知らせ

住民票等自動交付機の終了について

現在、市役所本庁舎で稼働している印鑑登録証(北杜市民カード)を用いて証明書を交付する自動交付機は、3/31(日)にサービスを終了します。

なお、本自動交付サービス終了後も、印鑑登録証(北杜市民カード)は本庁および各総合支所の窓口で印鑑登録証明書の交付を受ける際に、申請書に添えて提示していただく必要がありますので、引き続き大切に保管してください。

また、本自動交付サービス終了後は、市役所本庁舎に設置してあるマイナンバーカード対応型自動交付機やコンビニエンスストアのマルチコピー機をご利用ください。いずれも「マイナンバーカード」を用いますので、まだカードを取得されていない方は、この機会にマイナンバーカードの取得をお願いします。

問市民サービス課 ☎42-1331 ☎42-1125

お知らせ

クラウドファンディングへのご支援ありがとうございました

昨年11月から募集しましたクラウドファンディングでは、多くの方にご賛同いただき、目標を超える結果となりました。

寄附金額 7,234,000円

支援人数 105人

寄附金は、北杜市八ヶ岳スケートセンターの手すり付きミニスケートリンク整備に活用させていただきます。

問生涯学習課 ☎42-1373 ☎42-1124

ふるさと納税課 ☎42-1324 ☎42-1127

くらしの 情報

2月1日の人口

人口	45,480人	(-39人)
男	22,291人	(-11人)
女	23,189人	(-28人)
世帯	22,074世帯	(+3世帯)

講座・イベント・催しなどは、中止・変更になる場合があります。

☎…電話 ☎…ファックス ☎…メール

お知らせ

3月の納税

▶税目 国民健康保険税 第9期

▶納期限 4/1(月)

問国保年金課 ☎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す。
(ペットを亡くした方も参加できます。)

▶日時 3/17(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 3/16(土)までに電話
またはファックスにて。

問土山 ☎090-8693-6507

☎42-1122

問健康増進課 ☎42-1335 ☎42-1123

お知らせ 戸籍謄本などの広域交付制度が始まります

3/1(金)から本籍地以外の市区町村の窓口でも、戸籍謄本などの戸籍証明書、除籍証明書を請求できる広域交付制度が始まります。

▶請求できる方

- ・本人
- ・夫または妻(配偶者)
- ・父母、祖父母など(直系尊属)
- ・子、孫など(直系卑属)

※亡くなった配偶者の婚姻前の戸籍は広域交付の対象外です。

▶必要書類 顔写真付きの身分証明書
(免許証、マイナンバーカードなど)

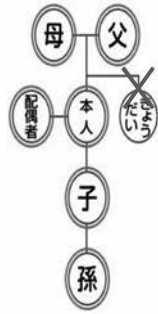
▶請求できる戸籍

- ・戸籍謄本(全部事項証明書)
- ・除籍謄本(除籍全部事項証明書、改製原戸籍謄本)
- ※戸籍抄本(一部事項証明書、個人事項証明書)、除籍抄本(一部事項証明書、個人事項証明書)は請求できません。

※父母の戸籍から除籍したきょうだいの戸籍謄本は請求できません。

※郵送、代理人による請求はできません。

固市民サービス課 ☎42-1331 ☎42-1125



お知らせ 4/1(月)から介護予防担当が移転します

介護支援課介護予防担当は、4/1(月)から市役所本庁舎から高根総合支所に移転します。

ご来庁の際にはご注意ください。

固介護支援課 ☎42-1333 ☎42-1125

お知らせ 4/1(月)から出会いサポートセンターが移転します

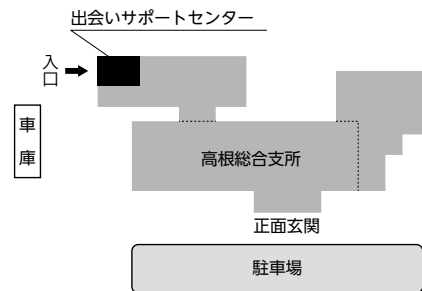
出会いサポートセンターは、4/1(月)から高根総合支所に移転します。また、開設日も変更になりますので、ご利用の際にはご注意ください。

▶開設日 月・金・土曜日・第2第4日曜日

▶開設時間 13:00~17:00(日曜日13:00~16:00)

※年末年始・祝日は休館です。

▶場所 高根総合支所内



固専用電話(開設時間内のみ) ☎080-2175-2478

子育て政策課 ☎42-1332 ☎42-2335

お知らせ 令和5年度子ども環境標語コンテスト入賞・入選作品の発表

子どもたちの環境問題に対する理解と関心を深め、積極的に地球温暖化防止や環境保全活動を行う意欲を高めるため、市内小学生を対象に「もったいない」をテーマとした標語を募集したところ、市内9校から1,356点の応募をいただきました。

応募作品の中から、6点の入賞作品と16点の入選作品が選ばれました。入賞・入選作品は市ホームページに掲載しています。

市長賞

<高学年の部> 丸茂 夏音さん(須玉小学校)

もったいない 思考の次に 行動を

<低学年の部> 深沢 謙心さん(須玉小学校)

カレンダー うらをかえせば お絵かきちょう

固環境課

☎42-1341

☎42-1123



市ホームページ

お知らせ 春季全国火災予防運動

3/1(金)~3/7(木)は火災予防運動週間です。例年、この時期は野焼きや芝焼きによる火災が多発しています。野焼きなど、火災と紛らわしい行為を行う場合は、事前に必ず消防署へ届出を行ってください。市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

「火を消して 不安を消して つなぐ未来」

※野焼きは、適法な焼却施設以外で廃棄物(ごみ)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5年) 峡北消防本部管内87件

北杜市57件

固消防防災課 ☎42-1323 ☎42-1122

お知らせ	休日・時間外もマイナンバーカードを交付します
-------------	-------------------------------

- ▶**休 日** 3/10(日)・3/24(日) 9:00~16:00
▶**時間外** 3/4(月)・3/18(月) 17:30~19:00
▶**場 所** 市民サービス課
- ※事前予約の上、ご自身が来庁してください。
※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、暗証番号を確認の上、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。

▶**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)

閤市民サービス課 ☎42-1331 ☎42-1125

お知らせ	マイナンバーカード「出張申請サポート」を行います
-------------	---------------------------------

事前予約制で自宅や企業、福祉施設などに職員が訪問し、マイナンバーカード用の写真撮影から申請までの手続きをサポートします。

70歳以上の高齢者、障害や要介護などで外出が困難な方を対象に実施します。

- ▶**日 時** 3/11(月)~3/22(金)の平日
10:00~15:00
- ▶**場 所** 自宅、市内企業、福祉施設など
- ▶**内 容** 顔写真撮影、オンライン申請補助
- ▶**予約方法** 市民サービス課まで電話にて。
- ▶**必要な書類** サポートを受ける当日、本人が次の書類をご用意ください。

- ・個人番号通知カード
- ・住民基本台帳カード(お持ちの方のみ)
- ・本人確認書類 A1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



閤市民サービス課 ☎42-1331 ☎42-1125

お知らせ	マイナンバーカード申請サポート実施中
-------------	---------------------------

マイナンバーカード用の写真撮影から申請書の受付までを一連で行う申請サポートを実施しています。

- ▶**日 時** 平日9:00~16:30
- ▶**場 所** 市民サービス課、長坂総合支所
- ▶**サポート内容** ・インターネット申請補助
・郵送申請補助
- ▶**予約方法** 市民サービス課まで電話にて。
- ▶**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(お持ちの方のみ)
 - ・インターネット申請補助の場合:写真の持参不要(当日撮影)
 - ・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 A1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。

閤市民サービス課 ☎42-1331 ☎42-1125

お知らせ	郵便局の窓口でマイナンバーカードの申請ができます
-------------	---------------------------------

北杜市内21の郵便局で、郵便局の社員がマイナンバーカードの申請を支援します。マイナンバーカードの申請に必要な顔写真の撮影、申請書の作成支援を無料で行います。

お近くの郵便局へお気軽にお立ち寄りください。

- ▶**受付時間** 平日9:00~17:00までの郵便局の窓口営業時間

▶**郵便局で申請できる方**

- ・北杜市に住民登録がある方
- ・マイナンバーカードを新規で申請される方(再交付申請は対象外)
- ・申請者本人(15歳未満の方は法定代理人とともに)が窓口に来ることができる方

- ▶**取扱郵便局** 市内郵便局(北杜郵便局、簡易郵便局は除く)

閤市民サービス課 ☎42-1331 ☎42-1125

お知らせ 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、自転車や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3/1(金)から郵送しています。

- ▶**対象者** ・令和5年度（今年度）交通災害共済に加入された方
- ・令和5年2月1日～令和6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配布しています。

▶**掛 金** 年額500円(1人当たり)

▶**見舞金** 死亡100万円
障害20～30万円
傷害2～18万円

固総務課 ☎42-1311 ☎42-1122

お知らせ 山梨県国中消防指令業務等共同運用事務協議会協議書調印式を実施しました

峡北消防本部、甲府地区消防本部、笛吹市消防本部、峡南消防本部、東山梨消防本部および南アルプス市消防本部の6消防本部では、119番通報の受信や出動指令を行う消防指令センターの共同運用開始に向け、1月19日に、山梨県国中消防指令業務等共同運用事務協議会を設置するための協議書調印式を実施しました。

今後、本年4月1日に協議会を設置し、令和8年4月1日の運用開始を目指します。



固峡北広域行政事務組合消防本部 総務課

☎ 22-3311

お知らせ 健康づくりの目標を立てましたか？

～いいことチャレンジ2023の報告から～

昨年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2023」事業は、2,543人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、「自分の時間を作る」「スマホ・タブレットの制限をする」など今年度の取組テーマだった「こころ」「休養」に関するもの。次は、「ウォーキングやラジオ体操」などの運動、3番目は「朝食を欠かさず食べる」などの食事と「体温測定や血圧測定」などの健康管理となりました。(図1)

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。

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し、自分の身体に関心をもつこと」「毎日コツコツ習慣化すること」などのキーワードが報告されました。

「健康でいたいと意識して」無理のない目標を立ててみましょう。

取組結果の詳細は、市ホームページをご覧ください。

固健康増進課

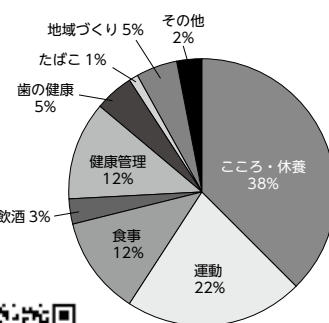
☎42-1335

☎42-1123



市ホームページ

図1 R5年度の取り組み状況



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ための感染症、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「かからないこと」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月中です。公費で接種できるのは、年長児*の3月31日までです。期限を過ぎると全額自費接種になりますので、忘れずに接種しましょう。

*平成29年4月2日から平成30年4月1日生まれのお子さん

固健康増進課 ☎42-1335 ☎42-1123

お知らせ 市役所宿直業務を民間委託します

4月1日(月)から、市役所本庁舎の宿直業務(17:15から翌日8:30まで)を民間委託します。

これまで職員が行っていた庁舎の警備、電話対応、戸籍届出の受領などの業務は受託事業者の宿直者が行います。これに伴い、「火葬許可証」の発行は、次の時間になります。

○平日および土日・祝日 8:30から17:15まで
なお、日直業務は、引き続き職員が行います。
皆様のご理解とご協力をお願いします。

固総務課 ☎42-1311 ☎42-1122

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3回、テーマは「言い方を工夫しよう」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 3/24(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 3/21(木)までに電話またはファックスにて。
☎土山 ☎090-8693-6507 ☎42-1122
- 固かざぐるま(障害者総合支援センター)
☎42-1411 ☎20-4422

催し おいでやギャラリー

- ◆石原英次 現代アート 3/1(金)～3/11(月)
 - ◆白倉真弓 絵画展 3/15(金)～3/25(月)
 - ◆モリミズキ 絵画展 3/29(金)～4/8(月)
 - ▶開館時間 10:00～17:00 開催期間中無休
- 固おいでやギャラリー ☎32-1161

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。

- ▶相談方法 消費者ホットライン(電話番号188)に連絡すると、開設している窓口をご案内します。
- ▶相談日時 毎週木曜日(祝日、年末年始を除く)
9:00～12:00、13:00～16:00

固総務課 ☎42-1311 ☎42-1122

お知らせ 無許可業者による不用品の有料回収は違法です

トラックで巡回し、家を訪問して、家庭の不用品を有料回収する無許可業者が市内で見受けられます。市の許可業者が巡回したり、家を訪問することはありませんのでご注意ください。

また、不用品を引き取りたいと呼びかける者が訪ねてきたため、回収を依頼したところ、敷地内にある物を無断で持ち去り、後日、不法投棄された事例が発生しました。不法投棄物は、業者の責任で撤去することになりますが、場合によっては排出者の責任となることがありますので、利用しないようにしてください。

なお、ごみの分別方法や排出方法が分からない場合は、市ホームページを確認していただくか、環境課までお問い合わせください。

固環境課 ☎42-1341 ☎42-1123

お知らせ がん患者さんの負担軽減のため補整具費用の一部を助成します

がん患者アピアランスケア助成金

市では、がんの治療による外見変化への心理的負担の軽減を目的に、アピアランスケアのために購入した補整具の購入費用を助成します。

▶対象者(次の全てにあてはまる方)

- ①申請時点で北杜市民の方
- ②がんと診断され、がんの治療を受けたことがある方
- ③がん治療のため、ウィッグなどの補整具を購入した方
- ④補整具について、他の助成を受けていない方

▶対象補整具

- ①ウィッグ(部分用ウィッグ、ヘアーエクステンション)
- ②帽子 ③乳房用の補整下着 ④人工乳房・乳頭

▶助成金額(上限金額)

- ①ウィッグ2万円 ②帽子2万円
- ③乳房用の補整下着2万円 ④人工乳房・乳頭10万円

▶申請回数 1人1回

▶申請期限

購入から1年以内(令和5年4月1日以降に購入したものに限る。)申請方法などは、健康増進課までお問い合わせください。



健康増進課

☎42-1335 ☎42-1123

市ホームページ

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。

問住宅課 ☎42-1362 ☎42-2235 市ホームページ



募 集

VF 甲府・北杜市サンクスデー エスコートキッズ募集

ヴァンフォーレ甲府の北杜市サンクスデーで、選手と一緒に入場する子どもたちを募集しています。

▶日 時 4/20(土) 14:00キックオフ

▶場 所 JITリサイクルインクスタジアム

▶対戦相手 ザスパ群馬

▶対 象 小学生

▶申込み やまなしくらしねっとにて。

▶申込期間 3/15(金)~3/29(金)

※応募者多数の場合は抽選



問総務課

☎42-1311 ☎42-1122

やまなしくらしねっと

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 3/21(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

問電王年金事務所 ☎055-278-1100

相 談

結婚相談

結婚相談員(結婚サポーター)が婚活をサポートします!

▶開 設 日 月・水・金・土曜日・第2第4日曜日

▶開 設 時 間 13:00~17:30(日曜日13:00~16:00)

※年末年始・祝日は休館です。

▶場 所 出会いサポートセンター
(市保健センター内)

相談希望の方は、登録(無料)をお願いします。詳しい登録方法や婚活イベント情報は、二次元コードからご確認ください。 ※予約優先

問専用電話(開設時間内のみ)

☎080-2175-2478

子育て政策課

☎42-1332 ☎42-2335



ほくと縁結び
ホームページ

今月の表紙

須玉保育園で節分の豆まきを行いました。クラスごとに作成した手作りの鬼のお面をつけた子どもたちは、紙芝居などで節分について学んだり、「鬼のパンツ」を歌ったり、みんなニコニコ顔。その後の豆まきでは赤鬼と緑鬼が登場し、子どもたちは泣き叫んだり、鬼を退治しようと豆に見立てた新聞紙を投げるなど、賑やかな日になりました。



北杜市役所で働きませんか?

北杜市では、保育園、病院、学校給食センターなどで会計年度任用職員を募集しています。詳細は市ホームページをご覧ください。



市ホームページ

広報ほくとしに「広告」を出しませんか?

掲載サイズ

1枠 縦5cm×横9cm

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

発行部数 18,300部

市内各世帯へ毎月配布

お問い合わせ

秘書広報課 ☎42-1161 ☎42-1127

メール info@city.hokuto.yamanashi.jp



いっしょにやろうよ!



スポーツ少年団員を募集中!

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、仲間づく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6年度の仲間を募集しています。

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
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 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

種 目	団 名
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
	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
	武川剣道スポーツ少年団
空手	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
テニス	ハケ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

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

30坪からの土地活用

県内建築実績 **650棟突破!**

一戸建て賃貸住宅

ハイパーウッド

入居率 **98%!**

- ✓ 家賃収入
- ✓ 相続対策
- ✓ 節税対策

芙蓉建設

本 社 富士吉田市下吉田 5-15-29 ☎ 0120-17-2281

甲府市店 甲府市上石田 1-3-18 ☎ 0120-02-3515

静岡支店 御殿場市萩原 534-31 ☎ 0550-87-6840

入札執行結果

指名競争入札

令和 6 年 1 月 31 日執行・第 24 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
236	7月20日の大雨に伴う大泉町谷戸地内頭首工災害復旧工事(502/209)(明許)	大泉町谷戸地内	28,974,000	28,380,000	(有)藤森石材土木	R6.6.28
237	7月20日(No.23)の大雨に伴う西沢堰管理用道路災害復旧工事(明許)	大泉町西井出地内	27,192,000	26,620,000	清里建設(有)	R6.6.28
238	7月20日の大雨に伴う大泉町西井出地内頭首工災害復旧工事(504/209)(明許)	大泉町西井出地内	11,869,000	11,660,000	(有)武井建設	R6.6.28
239	7月20日の大雨に伴う大泉町西井出地内頭首工災害復旧工事(503/209)(明許)	大泉町西井出地内	4,323,000	4,268,000	(有)丸治坂本建設	R6.6.28
240	7月20日の大雨に伴う大泉町西井出地内水路災害復旧工事(506/209)(明許)	大泉町西井出地内	2,475,000	2,420,000	清里建設(株)	R6.6.28
241	温泉施設濾過装置濾過材入替修繕	北杜市内(2施設)	5,324,000	5,003,900	(有)メンテック調和	R6.3.15
242	市道西井出1号線(あらい橋)設計業務委託(明許)	大泉町西井出地内	17,479,000	16,060,000	(株)ブレーンズ	R6.7.26
243	北杜市立保育園 園舎清掃業務委託	北杜市立保育園 (14園)	2,992,000	2,761,000	(株)三友	R6.3.31

管財課 ☎ 42-1312 ☎ 42-1129

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。アンケートフォームからご回答ください。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

食事500円割引券

締切：3/25(月)まで



- 店 舗 名 ハケ岳セレクト せんのや
- 住 所 大泉町西井出8240-1804
- 営業時間 10:00~17:00
- 定 休 日 毎週木曜日と第2・4水曜日
- 電話番号 30-9224

県道28号・北杜ハケ岳公園線沿い。
生産者こだわりの品々を取り揃えた商店に、
地元食材や調味料を使った定食やオリジナル珈琲、
お菓子を楽しめる食堂を併設したお店です。
季節のギフトなど、地方発送も承っております。
「ハケ岳セレクトを世界へ!」
北杜愛いっぱいのスタッフで頑張っています!
ぜひお立ち寄りください。

ご回答いただいた方の中から抽選で**10名の方**に、プレゼントします。※当選は引換券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、アンケートに回答いただいた方への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



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。

生涯学習課 ☎ 42-1373 ☎ 42-1124

●いきいき絵画造形教室

「のびるね！」

- ▶日 時 3/16(土) 10:00~12:00
- ▶場 所 長坂町農村環境改善センター
- ▶定 員 5人
- ▶受講料 1,800円
- 固岩間 ☎38-4621

●季節の便りで美文字のお稽古

- ▶日 時 3/14(木) 14:00~15:30
- ▶場 所 生涯学習センターこぶちさわ
- ▶定 員 10人
- ▶受講料 1,000円
- 固坂本 ☎090-2625-0136

●市民政治塾やまなし

- ▶日 時 3/9(土) 14:30~16:30
- ▶場 所 大泉総合会館
- ▶定 員 15人
- ▶受講料 1,000円
- 固尾崎 ☎080-2346-2941

●ひとしずくの会「エポック授業」

- ▶日 時 3/24(日)
- 1・2年生 10:10~11:40
- 3~6年生 12:50~14:20
- ▶場 所 須玉ふれあい館
- ▶定 員 4人
- ▶受講料 3,500円 (別途教材費など)
- 固清水 ☎090-5516-8787

歴史カフェ・「秋桜」

「近現代史を自主的に学ぶ楽しい読書会」

- ▶日 時 3/12(火) 9:30~11:30
- ▶場 所 生涯学習センターこぶちさわ
- ▶定 員 10人
- ▶受講料 無料
- 固樫 ☎080-6588-7934

●山梨県の近代史

- ▶日 時 3/23(土) 14:30~16:30
- ▶場 所 大泉総合会館
- ▶定 員 10人
- ▶受講料 1,000円
- 固小宮 ☎090-1608-6506

●近現代史学習会

- ▶日 時 3/16(土) 10:00~12:00
- ▶場 所 白州総合会館
- ▶定 員 15人
- ▶受講料 1,000円
- 固平井 ☎080-5382-8269

●ハケ岳文学教室

「もう一度読みたい?!日本近代文学」
日本近代文学総説(まとめと懇談)

- ▶日 時 3/9(土) 14:00~16:00
- ▶場 所 長坂町農村環境改善センター
- ▶定 員 15人
- ▶受講料 1,000円
- 固加藤 ☎050-1178-0407

●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 3/9(土) 予備日3/16(土)
10:00~12:30
- ▶場 所 明野子ども美術館
- ▶定 員 10人
- ▶受講料 子ども500円 おとな1,000円
- 固松崎 ☎25-5340

●明野子ども美術館の手仕事講座 「木工作教室」

- ▶日 時 3/23(土)~3/26(火)
10:00~14:00
- ▶場 所 明野子ども美術館
- ▶定 員 各日10人
- ▶受講料 子ども1,000円
おとな2,000円
- 固松崎 ☎25-5340



各種相談日程 各相談員が相談を受け付けます。

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
			日	時間	日	時間	日	時間
4月	小淵沢総合支所	☎ 42-1119					6 (土)	13:30 ~ 15:30
	長坂総合支所	☎ 42-1115			10 (水)	13:30 ~ 15:30		
	明野総合支所	☎ 42-1112			15 (月)	10:00 ~ 12:00		
	須玉総合支所	☎ 42-1113			16 (火)	13:30 ~ 15:30		

講座

第10回ほくと地域魅力発見講座
「フォッサマグナを知る」



北杜市に存在するフォッサマグナや糸魚川静岡構造線について学びます。

震災の多い現代で、身近な自然災害について学んでみませんか。

- ▶日時 3/19(火) 10:00～11:30
- ▶場所 白州総合会館
- ▶講師 山梨県立大学客員教授
興水 達司 氏
- ▶参加料 500円
- ▶対象 市内在住者
- ▶定員 20人
- ▶募集期間 3/5(火)～3/15(金)
- ▶申込み 生涯学習課まで電話にて。

生涯学習課 ☎42-1373 ☎42-1124

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。

- ▶期間 3/16(土)～5/6(月・祝)
- ▶場所 北杜市考古資料館
- ▶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
- ▶休館日 火・水曜日(祝日の場合は木曜日)、
休日の翌日(土日・祝日は除く)

北杜市考古資料館 ☎20-5505

体験

広葉樹を活用したものづくり体験

北の杜づくり講座 ～しいたけ原木植菌体験～
My 箸づくり体験



健全な森林を育成する一環として、市産材を活用した事業を開催します。
事業ごとに申し込みを受け付けます。興味のある方のご参加をお待ちしています。

北の杜づくり講座 ～しいたけ原木植菌体験～

- ▶日時 3/17(日) 9:00～
 - ▶場所 須玉ふれあい館
 - ▶定員 20人(定員に達した場合は抽選)
 - ▶参加料 500円
 - ▶申込み 林政課まで電話にて。
 - ▶申込開始 3/4(月)～3/11(月)
- 植菌した原木(2本)はお持ち帰りができます。



My 箸づくり体験

- ▶日時 3/17(日) 13:00～
 - ▶場所 須玉ふれあい館
 - ▶定員 小学生親子10組
(定員に達した場合は抽選)
 - ▶参加料 無料
 - ▶申込み 林政課まで電話にて。
 - ▶申込開始 3/4(月)～3/11(月)
- 保護者1人に対して複数のお子様(小学生のみ)の申し込みも可能です。



林政課 ☎42-1353 ☎42-2335

スポーツ

北杜市まなびの杜パスポート連携事業 第13回ノルディック ウォーキング



筋力の弱い方、体力に自信のない方でも簡単にできるポールを使ったウォーキングで、下半身はもちろん、上半身の筋肉も使う効果的な有酸素運動です。ロコモ予防にも効果的です。

▶日時 3/23(土) 受付13:00～、
講習会・開会式13:20、
スタート13:40、終了15:00 予定

▶場所 大泉体育館駐車場

▶指導者 植松 誠二 氏
(北杜市スポーツ協会
ノルディックウォーキング部部长)

▶定員 50人

▶参加料 一般500円、小・中学生300円

▶申込み 3/20(水・祝)までに北杜市スポーツ
協会に電話またはファックスにて。

北杜市スポーツ協会
☎45-6130 ☐45-6131

文化・芸術

北杜市まなびの杜パスポート連携事業 お寺でジャズ



The MELROSEは山梨県を拠点に年間数十回、
ライブ活動を行う注目のジャズバンド!

北杜市出身のジャズピアニスト中島明子を
Featuringして、メロウなスタンダードジャズをお届け
します。

▶日時 4/7(日)
14:30～16:30(開場14:00)

▶場所 見法寺本堂(長坂町日野531)

▶出演 The MELROSE
中島 明子(ピアノ・ヴォーカル)
武重 俊輔(ベース)
山崎 秀夫(ドラムス)

▶定員 80人

▶参加料 2,000円(当日受付)

▶申込み メールまたは電話にて。

岡山崎秀夫 ☎080-5410-8182
Myamazakihideo777@gmail.com

「ROUTE 日本海 - 太平洋パートナーシップ協定」に基づくお知らせ

第99回 高田城址公園観桜会

高田城址公園は、徳川家康の六男・松平
忠輝公の居城として築城された高田城の跡
に整備された公園で、園内とその周辺にある
約4,000本の桜の開花に合わせて、観桜会
が催されます。夜には三重櫓(やぐら)と桜が
ぼんぼりに照らされ、お堀の水面に映るさま
は「日本三大夜桜」の一つに数えられるほど
美しく、見る人に春を満喫させてくれます。

この機会にぜひ上越市へお越しください。
※桜の開花状況により、一部事業の前倒しま
たは会期を延長する場合があります。

北杜市は、中部日本横断自動車道の利用
促進・整備促進を図ることを目的に、静岡
市・南アルプス市・佐久市・上越市・北杜市
の沿線5市で「ROUTE日本海-太平洋パ
ートナーシップ協定」を締結しています。

この協定に基づき、各市のイベント情報
をご案内します。



観桜会
特設ページ

▶期 間 3/29(金)～4/14(日)
▶場 所 高田城址公園
(新潟県上越市本城町44-1)

公益社団法人 上越観光コンベンション協会
☎025-543-2777

図書館

インフォメーション



中央図書館 (金田一春彦記念図書館内)
☎ 42-1374 ☎ 38-1126

今月のイベント

「本」とあそぼう おはなし隊がやってくる!!

- ▶日 時 3/16(土)
・キャラバンカー見学 14:45~15:15
・おはなし会 15:25~15:55
- ▶場 所 金田一春彦記念図書館
- ▶参加料 無料
- ▶対 象 乳幼児から
- ▶問 金田一春彦記念図書館



おはなし隊
ホームページ



きっと 辞書が楽しくなる

- ▶日 時 3/20 (水・祝) 13:30~15:00
- ▶場 所 金田一春彦記念図書館
- ▶講 師 細井 岳 氏(山頂書店・杣Books店主)
- ▶参加料 無料
- ▶対 象 中学生以上
- ▶定 員 15人 ※要申込(先着順)
- ▶申込み・問 金田一春彦記念図書館

“あいので”ライブ!

朗読グループ「あいので」がお贈りする歌あり
笑いありのおはなし会です。

- ▶日 時 3/30(土) 13:30~
- ▶場 所 すたま森の図書館
- ▶参加料 無料
- ▶対 象 小学生以上
- ▶問 すたま森の図書館



第154回 大人のための朗読会「やまびこ」

- ▶日 時 3/15(金) 13:30~
- ▶場 所 大泉総合会館
- ▶出 演 すみれの華
- ▶作 品 さねとうあきら 原作 田中一枝 脚色
『おこんおこさ』 他
- ▶問 中央図書館

すたま森の図書館 ブックリサイクル

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 3/8(金)~ ※なくなり次第終了
- ▶時 間 10:00~18:00
(休館日を除く。)

2023年度 下半期 一般書 貸出 ランキング

- | | |
|-------------------------------------|-----------------------------------|
| 1位 『52 ヘルツのクジラたち』 町田 そのこ / 著 | 6位 『水車小屋のネネ』 津村 記久子 / 著 |
| 2位 『ハヤブサ消防団』 池井戸 潤 / 著 | 7位 『かがみの孤城』 辻村 深月 / 著 |
| 3位 『ハンチバック』 市川 沙央 / 著 | 8位 『九十八歳。戦いやまず日は暮れず』
佐藤 愛子 / 著 |
| 4位 『黒牢城』 米澤 穂信 / 著 | 9位 『80歳の壁』 和田 秀樹 / 著 |
| 5位 『おいしいごはんが食べられますように』
高瀬 隼子 / 著 | 10位 『爆弾』 呉 勝浩 / 著 |

図 書 館	電話番号
中 央 図 書 館	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

ほくと

歴史めぐり

県内最多の炭窯が出土 すみがま

「中山工区内遺跡」

学術課

☎ 42・1375

〒 25・2019

昨年の広報9月号で紹介した武

川町中山工区内遺跡の発掘調査には、特徴的な成果がありました。それは、炭窯が43基発見されたことです。調査面積が広いこともありすが、一度の調査で確認された数としては、山梨県内でも最多になります。

炭窯は木炭を作るための施設で、11世紀代(約1000年前)に出現し、12世紀前半(約850年前)まで残ることが分かっています。中山工区内遺跡では、竪穴住居跡は11世紀代に減少していくので、ちょうど入れ替わるように登場したといえます。

分布は対象的で、住居跡は尾根の裾に沿うように集まるのに対し、炭窯は尾根裾から離れた平坦な場所に散在しています。これは、材料となる木の近くに窯を作り、周囲の木がなくなれば移動することを繰り返したためと考えられます。また、人の住む場所には木がなかったため、住居跡と炭窯の分布が分かれたのかも

しれません。

調査した炭窯はほぼ全てが長方形で、幅は1.4～1.6m、長さは個体差が大きいのものの4～6m台が多い傾向にあり、最大で10・5mの長さの窯も見つかりました。幅に大きな差がないことから、炭の長さには規格があったと推測できます。深さは0.3mほどで、底面は平らです。片方の短辺側に、薪に火を付けるための焚口と呼ばれる半円形または長円形の浅い穴が付きます。窯の天井の痕跡がない点も共通し、薪の上に枯葉や小枝、土をかぶせて火を付ける伏せ焼きという方法が行われていたようです。

一方、窯それぞれの違いには全長のほか、焚口の手前に浅い窪みを掘るもの、底面の中央に浅い溝を掘るもの、焚口と反対側の壁に排煙用の小さな掘り込みを突出させるものなどがあり、一口に炭窯といっても、細かい違いが見られました。



(写真1) 遺跡内最大の炭窯。右下の穴が焚口。焚口手前の窪み、底面中央の溝、排煙用の突出部が見られる。



(写真2) 炭の出土状況。窯の幅の半分程の長さの薪を、窯の短辺方向に平行して2列に並べていたと考えられる。

中山周辺の遺跡でも炭窯が見つかっており、平安時代後期の炭の一大生産地であった可能性がありますが、その用途ははっきりしません。炭の大量消費として考えられるのは製鉄で、鉄を溶かすために、高い温度を維持する燃料として使われました。しか

し、広大な調査区から製鉄炉や鍛冶炉は見つからず、消費先は不明のままです。

※真衣野牧との関連も含め、まだまだ分からない点が多いものの、豊かな山林が広がる土地であったことは間違いなさそうです。

※牧原周辺が推定地とされる平安時代の牛馬の生産を目的とした国営の牧場



＼ 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.14

図 秘書広報課 ☎ 42-1161 ☎ 42-1127

「ほくと魅力発信部」・・・

北杜市に暮らし、楽しむ人の視線で市の魅力を発信するために、応募いただいた市民の皆さんが4期生部員として、現在、Xでほくとの魅力を発信しています。なお、タイトルバックのイラストは4期生（向井野々花さん）の作品です。



▲北杜市公式 X でも発信しています！

ほくと魅力発信部がゆく！

ながさか図書館 くるりくらのおはなし会

今回は石川友香さんが取材しました

ながさか図書館のおはなしの部屋で、毎月第3土曜日に開催される「くるりくらのおはなし会」に参加しました。

ボランティアの方による心のこもった読み聞かせでは、子どもも大人も絵本のお話に吸い込まれるように聞いていました。最後には、司書さんによるオススメ絵本の紹介もあり、気に入った絵本は借りることができます。

普通に図書館に通うだけでは感じられない、絵本の世界を堪能することができました。



＼ 魅力・おすすめポイント ／

おはなしの部屋はカーテンでぐるっと囲まれた空間で開催されるので、子どもが一緒でも安心です。毎月第2金曜日には、乳幼児対象のわらべうたや紙芝居、読み聞かせなども行われており、こちらもオススメ。わらべうたにほっこりする時間を子どもと楽しめます。

ながさか図書館
長坂町長坂上条 2575-19
TEL 32-8228

担当は
片桐美貴子さん

自然豊かな津金で心が育つ保育をしている園に通いたくて、移住してきた我が家。年始は家族が北杜市に集った。子どもたちに紛れ、主人もお年玉をもらおうとしたりして大笑い。6歳の娘が自分の財布を出し入れしていたので、さてはお年玉を内緒で入れたな、など勝手に思いつつ見ていた。すると娘は「はい！パパにお年玉！」と財布から自分の10円玉を主人に渡したのだ。

「パパもらえなかったから」と。ああ、ごめんなさい。私の思い違い。大人の私が勘違いしていることがどれだけあることか。今年は、“大人眼鏡”を外そうと思う。

魅力
発信部
の
プ
チ
コ
ラ
ム



子育て支援施設お問合せ先

子育て支援センター

- ニコニコスマイルーム（須玉保育園・南部こども園）
☎ 42-5631
- つくしんぼルーム（小泉保育園・北部こども園）
☎ 42-5550
- こあらルーム（白州保育園・西部こども園）
☎ 35-2306

つどいの広場

- はっぴいたんたん（高根町）
☎ 42-1401
- ひよこルーム（長坂町）
☎ 32-8288
- ひまわりルーム（小淵沢町）
☎ 36-8280
- たんぽぽルーム（武川町）
☎ 26-3021

児童館

- 明野児童館
☎ 25-3285
- 須玉さわやか児童館
☎ 42-5377
- いずみふれあい児童館
☎ 38-1211
- 武川児童館
☎ 26-3021



▲北杜の子育て情報は「やまねっと」から



1/17 (水)

市政報告会・市長と語る会

白州総合会館

白州総合会館で市政報告会を開催し、市議会定例会(12月)の報告を行いました。引き続き、市長と語る会を開催し、上村市長がこれまでの市政の取り組みについて説明しました。その後、参加者の皆さんから図書館や防災などに対するさまざまな質問や意見をいただきました。



1/19 (金)

タブレット教室

北杜市役所

市民のデジタル利用サポートの一環として、初心者を対象としたタブレットの使い方を学ぶ教室を開催しました。タブレットで「明日の最高気温」を音声検索する体験から始まり、写真の撮影方法など、操作方法の基礎を学んだ参加者は、「画面が大きくて、見やすい」など、タブレットの使いやすさを実感している様子でした。



1/22 (月)

大谷選手からのグローブ届く

高根東小

メジャーリーグで活躍する大谷翔平選手から全国の小学校に贈られたグローブが本市に届きました。この日、高根東小の全校集会でお披露目されたジュニア用グローブに、児童の皆さんは大盛り上がり。児童を代表して、スポーツ少年団野球部に所属する5年生3人がグローブをはめ、キャッチボールを行い、感触を確かめていました。



1/27 (土)～1/28 (日)

移住体験ツアー

市内

ハケ岳の麓へ移住を考えている方などを対象とした、1泊2日の移住体験ツアーを開催しました。このツアーは、北杜市・富士見町・原村のハケ岳定住自立圏への移住定住に伴う生活・住まいなどの暮らしを体験してもらおうと企画し、約15人が参加しました。ツアーでは人気のパン屋を巡ったりして、参加者はハケ岳の魅力を体感できた様子でした。



1/30 (火)

森林整備協定締結式

明野総合支所

市は、森林保全活動および森林林業体験などを実施するため、やまなし森づくりコミッション立ち会いのもと、大和ハウス工業(株)山梨支店、有限会社藤原造林と連携協定の締結を行いました。今後は、明野町内の市有林1.05haに植林などを行い、本市の豊かな自然を未来へつなぐ活動に取り組んでいきます。



2/3 (土)

米粉の料理教室

須玉ふれあい館

市は、市産米粉の普及促進や価格高騰が続く小麦の代替活用を目的に、米粉の料理教室を開催しました。講師にはテレビなどで活躍する守屋若奈さんを迎え、守屋さん考案の米粉を使ったフライドチキンなどのレシピ4品を作りました。カリカリに揚がることやもちりとした食感になることなど、米粉の特性を学びながら、参加者の皆さんは楽しく調理していました。



ほくと
こども

3月のお誕生日

Hokuto kids born in March



2歳

はると
百瀬 遥都ちゃん
令和4年3月9日生まれ

2歳のお誕生日おめでとう!
ブロックやダンスが大好き
で甘えん坊なはると君。
これからもお兄ちゃんと仲
良く、元気に大きくなってね!



5歳

み お
藤原 美桜ちゃん
平成31年3月13日生まれ

5歳のお誕生日おめでとう!
妹の面倒も見てくれる優し
い美桜。この先も心も体も
大きくなりますように♡

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。
※対象となるお子さんのみの写真をご提供ください。

図書館広報課 ☎ 42-1161 ☎ 42-1127
✉ info@city.hokuto.yamanashi.jp

第3回未来創造オープンカレッジ

地方だからこそ 「チャレンジ」できる

CROSS TALK

(株)ファーマン
井上 能孝氏

俳優
工藤 阿須加氏



2024 **3.9** Sat.
13:30~15:00 (開場13:00)

場所: 長坂コミュニティ・ステーション
参加料: 無料

工藤阿須加氏プロフィール

1991年埼玉県生まれ。
2012年に俳優としてデビュー。
2021年から北杜市で農業を始める。
日本テレビ「有吉ゼミ」内コーナー「工藤阿須加の楽しい農園生活」、BS朝日「工藤阿須加が行く農業始めちゃいました」に出演中。

今回は、俳優業・農業の分野において活躍されている工藤阿須加氏と、農業の分野をはじめ、多方面でご活躍の(株)ファーマン井上能孝氏に対談形式でご講演いただきます。



申込
フォーム

※駐車場に限りがあります
ので、公共交通機関の利
用や乗り合わせでご来場
ください。

未来創造課 ☎ 42-1164 ☎ 42-1127

100歳 おめでとうございます

福祉課では100歳の誕生日を迎えた皆さんを訪問し、お祝いの品をお渡ししています。



加藤ふさのさん
大正13年
1月22日生まれ

畑仕事をしながら3人の子どもを懸命に育てました。野菜づくりが楽しみで、畑で採れた野菜で煮物を作ります。「孫やひ孫がたくさんいて、元気で過ごせているので幸せです。」と話してくださいました。

清水キノエさん
大正13年
1月26日生まれ

夫が校長在職中に亡くなり、給食センターに勤めながら3人の子どもを育てました。苦労を重ねましたが、ボランティア活動に積極的に参加し、最近まで野菜づくりに励みました。



福祉課 ☎ 42-1334 ☎ 42-1125

広告

君の本気と可能性を引き出す人生の熱き出会いがある!!

小1~高3・既卒生 一貫学習塾 学社会

あつく・きびしく あたたく

Gakuto Kai

Since 2002

一人ひとりと向き合い寄り添い
君の本気に火を着ける!

学社会 Mr. 塾長 ☎ 0551-32-5567 がくとかい