

# ほくと

学生の輪広がる「ゆるゆる」



# ほくと通信

## 3世代交流スペースを ご利用ください

子どもから大人まで「子育て」を通じて、お互いに交流を深めることのできる「キッズスペース」と「談話スペース」を整備しました。

▶場所：甲斐駒センターせせらぎ  
生涯学習センターこぶちさわ

▶日時：年末年始（12/29～1/3）を除き利用できます。

### ▶利用について

- ・予約なしでご自由に利用できます。  
待ち時間や暑い日の休憩にもご利用ください。
- ・図書館が併設されていますので、お互いに  
楽しく過ごしましょう。
- ・使い終わったらきれいにしてお帰りましょう。



市ホームページ

詳しくは、市ホームページをご覧ください。



甲斐駒センターせせらぎ



生涯学習センターこぶちさわ

子育て政策課

☎ 42-1332 ☎ 42-2335



ページ	
03	ゆず・北川さん ふるさと親善大使に就任
04	特集 「くるぐる」
06	北杜市職員を募集します
07	市民サービス課各種窓口案内
08	地域とともに / 第1回北杜市本庁舎整備検討委員会を開催しました
09	適正処理困難廃棄物および家電リサイクル対象品の収集のお知らせ
10	点から面の観光へ！
11	地域おこし協力隊 / 健康増進普及月間
12	ほくとの健康
13	令和7年国勢調査を実施します
14	人生100年時代をいきいき過ごすために
15	くらしの情報 / 広報、CATVアンケート
24	各種相談 / 入札執行結果
26	イベントインフォメーション
30	北杜市民自主企画講座
31	図書館インフォメーション
32	ほくと歴史めぐり
33	HOKUTO TOPICS まちのできごと
34	9月のお誕生日 / 100歳慶祝

※掲載している講座・イベント・催しなどは、中止・変更することがあります。詳しくは市ホームページなどでご確認ください。

## 今月の表紙



長坂商店街の中にできた「くるぐる」。地元の中高一生にとって良い交流の場となることでしょうか。中心となっている4人のメンバーに取材をした際は、その人柄に人望を感じました。優しさの中にたくましさも垣間見え、高校生ながらすでに十分大人で、これから地元を巻き込んで「くるぐる」を盛り上げていく姿が想像できました。興味のある中高生はぜひ行ってみてください。

8月1日の人口 (前月比)

人口	: 45,136人	(- 38人)
男	: 22,079人	(- 28人)
女	: 23,057人	(- 10人)
世帯	: 22,511世帯	(+ 12世帯)

週刊ほくと  
ニュース

毎週土曜日更新

# ゆず・北川悠仁さん

## 北杜市ふるさと親善大使に就任



8/6(水)に「ゆず」の北川悠仁さんが北杜市ふるさと親善大使に就任しました。

当日、小淵沢駅前で行われた委嘱式では、大柴市長から北川さんに委嘱状が交付されました。

市長は、「北川さんは、音楽活動を通じて、多くの人々の心をつなぎ、喜びや感動を届けています。北川さんが、北杜市の自然や文化、そして人々の温かさを全国に向けて発信する大きな力となることを期待しています。」と述べられました。



### ＼ 北川さんのメッセージ ／

このたび、山梨県・北杜市のふるさと親善大使を務めさせていただくことになりました。

不定期でゆずのファンクラブコンサートを開催している小淵沢町の身曾岐神社をはじめ、北杜市には多くの魅力的なスポットが存在します。

八ヶ岳と南アルプスに抱かれた絶景や採れたての自然食、雪解け水や八ヶ岳の伏流水による湧水、そして数々のアートミュージアムや高原リゾートまで。自然とモダンな雰囲気が調和した唯一無二の場所だと感じています。

これからも色々な機会を通じて、北杜市の魅力を発信していきたいと思います。

ゆず 北川悠仁

### 北川悠仁さんプロフィール

1996年に岩沢厚治さんとともに「ゆず」を結成し、翌1997年にミニアルバム『ゆずの素』でCDデビュー。以降、『夏色』『栄光の架橋』『虹』『雨のち晴レルヤ』などヒット曲を多数世に送り出しています。2023年秋には世界最大級の音楽アリーナ「Kアリーナ横浜」のこけら落とし公演を行い、計10万人を動員したほか、昨年秋から今春にかけて開催した全国アリーナツアーでは、全36公演で約34万人を動員しました。

秘書広報課 ☎ 42-1161 ☎ 42-1127



# 「くるぐる」

中高生の居場所が  
長坂商店街にオープン！

市内の高校生と地域おこし協力隊が  
長坂商店街の空き店舗を活用して開設しました。

「くるぐる」で何ができる？

- ・他校との交流
  - ・自習室での勉強
  - ・ボードゲームなどの遊び
  - ・進路や生活の相談
- そのほか、学生がやりたいことが  
あれば相談できます。

## くるぐるのロゴに込めた思い

▼モチーフはカタツムリ

渦状の殻の形と「くるぐる」の親和性が名前の由来になっています。  
このカタツムリのロゴには、2つの思いが込められています。

- ①マイペースな存在  
↓ゆっくりと、しかし着実に前に進むカタツムリのように、学生には「人と比べず、自分のペースで進んでほしい」という思い
- ②家を背負った存在  
↓学生にとって第2の家となるような「身近で安心できる居場所」  
なあってほしい」という思い

くるぐるのロゴには、以上の2つのように「身近にあり、安心できる居場所。自分のペースで取り組める場」であってほしいという思いが込められています。



▲「くるぐる」の外観

- ▶住所：長坂町長坂上条 2534-14  
▶開放日：平日の放課後週 2~3 回  
(開放日の詳細は Instagram にて。)  
▶時間：16:00 ~ 21:00  
▶利用料：無料  
(初回利用時に会員登録が必要です。)  
▶問い合わせ：M : kulugulu.0402@gmail.com  
InstagramDM : @kulugulu\_0402

# 施設紹介



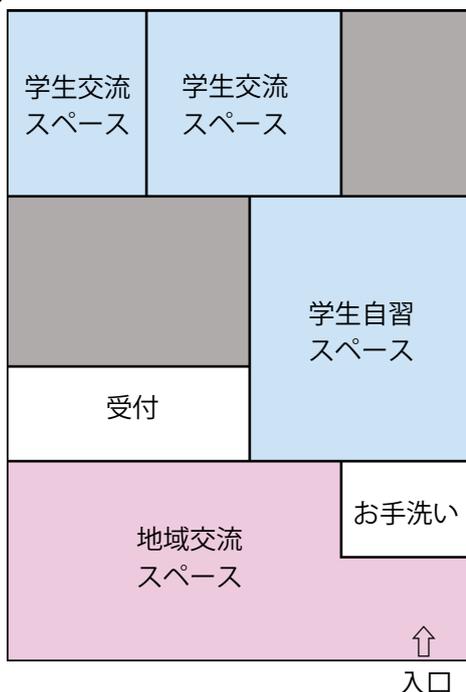
## 利用者の声

- ▶ 図書館では静かに利用しなければいけないので、「くるぐる」を作ってもらいよかったです。
- ▶ 学校を越えた交流がほとんどないので、気軽に友達の輪を広げることのできる「くるぐる」はとても居心地がいいです。

▲自由に過ごすことができる学生交流スペース  
(飲食可) ※ゴミは各自持ち帰り



▲誰でも利用できる  
地域交流スペース



▲学生自習スペース  
(定員 10 人程度)

## 商店街の皆さんの声

- ▶ 長坂商店街を学生や若い方たちが協力し、多くの方がこの町に戻ってくるようなきっかけを作ってほしいです。
- ▶ 高校生たちの若い力を活かして、商店街に活気をもたらすような活動にしてほしいです。

## 今後の目標

- まずは 1 人でも多くの方に気軽に来てほしいです。
- 「くるぐる」を知ってもらい、認知されるようにすることが第 1 目標です。さまざまなイベントを行っている
- のでぜひ参加してください。長坂商店街とも関わりあいな
- ながら地域交流ができる場にしたいです。



▲イベントの様子

問  
ふるさと納税課

☎  
42  
・  
1  
3  
2  
4

F  
42  
・  
1  
1  
2  
7

# 北杜市職員を募集します

市では、令和8年4月1日採用の北杜市職員採用試験（2次募集）を実施します。

区分	職種	年齢	職務内容
初級	行政Ⅰ	平成7年4月2日生から 平成20年4月1日生まで	市の各機関に勤務し、一般行政事務に従事します。
上級	行政Ⅰ	昭和60年4月2日生から 平成16年4月1日生まで	
	行政Ⅱ		市立病院に勤務し、病院事務に従事します。
	行政Ⅲ	昭和60年4月2日生から 平成12年4月1日生まで	市の各機関に勤務し、一般行政事務に従事します。
初級	行政Ⅳ	昭和60年4月2日生から 平成14年4月1日生まで	
上級	行政Ⅴ	昭和60年4月2日生から 平成12年4月1日生まで	市立病院に勤務し、病院事務に従事します。
初級	土木	平成7年4月2日生から 平成20年4月1日生まで	市の各機関に勤務し、土木事務に従事します。
上級	土木	昭和60年4月2日生から 平成16年4月1日生まで	
	保健師Ⅰ		市の各機関に勤務し、保健に関する業務に従事します。
	保健師Ⅲ	昭和60年4月2日生から 平成12年4月1日生まで	
	社会福祉士Ⅱ	昭和60年4月2日生から 平成16年4月1日生まで	市立病院に勤務し、社会福祉に関する業務に従事します。
	社会福祉士Ⅴ	昭和60年4月2日生から 平成12年4月1日生まで	
	デジタルⅠ	昭和60年4月2日生から 平成16年4月1日生まで	市の各機関に勤務し、主に、デジタルトランスフォーメーションを推進する施策の企画・提案、情報システムの最適化の推進などデジタル技術・情報通信技術を活用した政策に関する業務に従事します。
	デジタルⅢ	昭和60年4月2日生から 平成12年4月1日生まで	
中級	保育士Ⅰ	昭和60年4月2日生から 平成18年4月1日生まで	市立保育園に勤務し、保育に関する業務に従事します。
	保育士Ⅲ	昭和60年4月2日生から 平成14年4月1日生まで	

※採用予定人数はいずれも若干名です。

※学歴および資格などの要件は市ホームページまたは「試験案内」をご覧ください。

※住所要件はありません。

申込方法	インターネットにて。
受付期間	8/29(金)～9/21(日) ※上記期間中は24時間受け付けますが、9/21(日)は17:00までに正常に受信したものに限り受け付けます。
試験日	第1次試験：10/19(日)
試験会場	北杜市役所
その他	行政Ⅲ、行政Ⅳ、行政Ⅴ、保健師Ⅲ、社会福祉士Ⅴ、デジタルⅢおよび保育士Ⅲ受験者は、第1次試験を免除とし、第2次試験からの受験とします。



市ホームページ

詳細は、市ホームページまたは「試験案内」をご覧ください。「試験案内」は人事課、各総合支所にご用意しています。

人事課 ☎ 42-1315 ☎ 42-1122



## 郵便局の窓口でも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、郵便局の職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、申請書の記入補助を無料で行います。  
 お近くの郵便局へお気軽にお立ち寄りください。  
 なお、マイナンバーカード本体の有効期限を迎える方の更新手続きもできますのでご利用ください。  
 ※電子証明書の更新はできません。

- 【受付時間】** 平日：9：00～17：00 の郵便局の窓口営業時間  
 ※一部郵便局（多麻・増富・江草）にて昼休止時間帯がありますのでご注意ください。
- 【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・更新で申請される方（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）

↑	カード本体	18歳以上	18歳未満
		10年	5年
↓	電子証明書	5年	—
		18歳以上	18歳未満

マイナンバーカードの有効期限

### マイナンバーカードに搭載の電子証明書の更新について

電子証明書の有効期限を迎える方に対し、有効期限の2～3カ月前を目途に有効期限通知書が送付されます。  
 更新には手数料はかかりません。

#### 電子証明書の更新手続き窓口

- ▶ **場所** 市民サービス課、長坂総合支所
- ▶ **時間** 平日：9：00～17：00
- ▶ **持ち物** マイナンバーカード

※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、来庁してください。

- ・署名用電子証明書の暗証番号（アルファベット大文字と数字を含めた6ケタ以上のもの）
- ・利用者証明用電子証明書の暗証番号（数字4ケタのもの）

※マイナンバーカード本体の更新通知が届いた方についても、お早めに更新の手続きをお願いします。

### マイナンバーカードを平日、 本庁へ受け取りにお越しただけない方

休日および時間外の窓口と平日、長坂総合支所の窓口（期日限定）を開設します。

- ▶ **日時** 休日 9/14(日)、9/28(日) 9：00～12：00  
 時間外 9/1(月)、9/16(火) 17：30～19：00

#### ▶ **場所** 市民サービス課

※事前予約のうえ、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、暗証番号の控えとマイナンバーカードを持参してください。

※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のでご承知おきください。

#### 長坂総合支所 マイナンバーカードの受取窓口開設 (期日限定)

- ▶ 9/17(水) 10：00～15：00

※9/11(木)までに要予約（定員28人）

- ▶ 10/1(水) 10：00～15：00

※9/26(金)までに要予約（定員28人）

※カードの受取予約は、市民サービス課までご予約ください。

### マイナンバーカードの申請・更新を 市職員が出張サポートします

事前予約制で、企業や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。

- ▶ **対象** 市内企業、福祉施設、70歳以上の高齢者・障がいや要介護などで外出困難な方および付き添いの方、3人以上で集まれる方

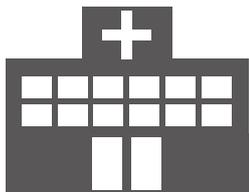
- ▶ **日時** 9/11、9/18(木)…明野・須玉・高根・大泉にお住まいの方優先  
 9/9、9/16(火)…長坂・小淵沢・白州・武川にお住まいの方優先

- ▶ **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

※希望日の1週間前までにご予約ください。

市民サービス課 ☎ 42-1331 ☎ 42-1125



# 地域とともに

## 市立病院・診療所からのお知らせ

今月は辺見診療所  
からのお知らせです

### 不眠症の考え方



北杜市辺見診療所  
三井 梓

なかなか寝つけず、夜中に何度も目を覚ます、もしくは朝早く目が覚め、再び眠りに戻ることが難しいことが不眠の特徴です。そして、不眠症状が慢性化するとしばしば、朝起きた際の、睡眠により疲れが取れた感覚が薄れ、活力や気分の低下、仕事の効率の低下、生活の質の低下など、さまざまな日中の困りごとが生じるようになります。

強いストレスを感じる出来事に遭遇すると、多くの人が数日から数週間続く一時的な不眠を経験しますが、一部の人では不眠が長期にわたり持続し、不眠が週3日以上、3カ月以上持続する場合、治療が必要な慢性不眠症の可能性があります。前述の不眠症状（夜間症状）に、日中症状が加わると、治療が必要な不眠症と判断されます。

不眠の慢性化には、不適切な睡眠習慣として、寝る前にリラックサしようとして、カフェイン（緑茶、紅茶、コーヒール）、ニコチン（タバコ）を摂取すると、これらの物質が持つ覚醒作用により、寝つきがかえって妨げられます。アルコールには寝つきを促す作用がありますが、夜中にアルコールが抜ける段階で覚醒を促し、中途覚醒を増加させます。次に、床上時間の不一致として、寝不足を取り戻そうとして、普段より長く寝床に居続けることは、一晩にとれる眠りの量や寝付けるタイミングは1人1人異なるので、眠りが浅くなり中途覚醒が生じやすくなります。また、普段より早く寝床に入っても寝つけず、イライラ・心配しながら床の中で過ごすことがさらに寝つきを悪化させます。また、日中の活動量が減少しますと、寝つきが悪くなり、眠りが浅くなります。起きている間に、できるだけたくさん体を動かすほど、眠りの必要性が高まり、疲労回復や学習の定着に役立つ良質な睡眠が促されます。そして、睡眠状態の認識として不眠症では、実際の客観的な睡眠時間と、自覚的な睡眠時間が一致しないことがあり、自覚的睡眠時間を非常に短く感じることがあります。この場合は、睡眠時間をむしろ積極的に短くし睡眠を濃縮させることが、不眠の解消に役立つことがあります。

治療法は、まず不適切な睡眠習慣や対処法を見直すことから始まります。眠気がやってきたら寝床に入るようにして、床上時間と実質睡眠時間をできるだけ一致させることが大切です。また、眠りが不十分であっても、決まった時刻に起床することで、翌日は体が休もうとする力が高まり眠りが促されます。不眠が続いてしまったら、床上時間を普段よりむしろ短くすることで、眠りが「濃縮」され、寝つきや眠りの維持が容易になります。なお、睡眠薬を使用する薬物療法は、医療機関にご相談ください。

## 第1回北杜市本庁舎整備検討委員会を開催しました

7/14(月)に北杜市本庁舎整備検討委員会を開催し、本庁舎のあり方や本庁舎整備の方向性などについて議論を行いました。

本委員会は、関係団体を代表する方、学識経験者および公募による市民の15人の委員で構成しています。

当日は現庁舎の現状や課題、新庁舎整備の必要性などに関する議論に加えて、現庁舎の視察も実施し、視察の感想や本庁舎整備に当たってのさまざまな意見や質問が出されました。

今年度は、合計4回程度の開催を予定しています。



市ホームページ



▲会議の様子



▲本庁舎視察の様子



▲市役所本庁舎

政策推進課 ☎ 42-1162 ☎ 42-1127

# 適正処理困難廃棄物および家電リサイクル対象品の収集のお知らせ

## 適正処理困難廃棄物（市による有料収集）

市民の方を対象に、大きさが1.5mを超えるなど、通常ごみ収集所などに排出することができない大型粗大ごみや草刈機・消化器・ソファ（スプリング入）などの適正処理困難廃棄物を次の日程で収集します。

地区	実施日	収集場所	問い合わせ先
明野町	10/25(土) 9:00～11:30	明野総合支所駐車場	明野総合支所地域市民課 ☎ 42-1421
須玉町	10/25(土) 9:00～11:00	須玉ふれあい館駐車場	須玉総合支所地域市民課 ☎ 42-1431
高根町	11/ 8(土) 9:00～ 9:30	八ヶ岳興民館駐車場	高根総合支所地域市民課 ☎ 42-1441
	11/ 8(土) 10:00～11:30	高根総合支所駐車場	
長坂町	10/26(日) 9:00～11:00	長坂総合スポーツ公園（野球場東側）駐車場	長坂総合支所地域市民課 ☎ 42-1451
大泉町	11/16(日) 9:00～11:00	大泉総合支所駐車場	大泉総合支所地域市民課 ☎ 42-1461
小淵沢町	10/ 4(土) 9:00～11:00	生涯学習センターこぶちさわ駐車場	小淵沢総合支所地域市民課 ☎ 42-1491
白州町	11/ 2(日) 9:00～11:00	白州総合支所駐車場	白州総合支所地域市民課 ☎ 42-1471
武川町	11/29(土) 8:00～ 9:00	武川総合支所駐車場	武川総合支所地域市民課 ☎ 42-1481

### 注意事項

収集には事前の申込みが必要です。また、処分費がかかります。

詳細は、後日地区の回覧でお知らせします。お住まいの地区の収集日程で排出できない場合は、他の収集日程での排出もできますので、排出先の各総合支所地域市民課までお問い合わせください。

※地区のごみステーションに排出できるごみは、定められた収集日にごみの排出をお願いします。

※農業などの事業で発生する廃棄物（農機具・マルチ・育苗ポットなど）は、産業廃棄物に該当するため収集できません。大型農機具などは、販売店や収集業者に個別に処分を依頼してください。

## 家電リサイクル対象品（市内許可業者有料収集）

家電リサイクル対象品（エアコン、テレビ、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・衣類乾燥機）を次の日程で収集します。

地区	実施日	収集場所
明野町	10/25(土) 9:00～11:30	明野総合支所駐車場
須玉町	10/11(土) 8:30～10:00	須玉総合支所駐車場
高根町	10/11(土) 10:30～12:00	高根総合支所駐車場
長坂町	10/25(土) 9:30～11:00	長坂総合支所駐車場
大泉町	10/11(土) 10:00～12:00	大泉総合支所駐車場
小淵沢町	11/22(土) 10:00～11:30	生涯学習センターこぶちさわ駐車場
白州町	11/ 8(土) 9:30～11:00	白州総合支所駐車場
武川町	10/18(土) 8:00～ 9:30	イワショー(株) 武川町牧原 1360-1

### ▶注意事項

家電リサイクル対象品の処分は、リサイクル料と運搬料がかかります。

※実施日が雨の場合には、濡れないように排出してください。

### 家電リサイクル対象品の収集についての問い合わせ

北杜市環境事業協同組合 ☎ 42-5371

※排出者自身が郵便局でリサイクル料を支払い、指定引取場所に直接持ち込む場合は、運搬料がかからず処分できます。

指定引取場所：都留貨物自動車(株)甲府支店（中央市） ☎ 055-273-5661

：日本通運(株)山梨支店（中央市） ☎ 055-274-8211

環境課 ☎ 42-1341 ☎ 42-1123

# 点から面の観光へ！ ～どんどん来ているインバウンド～

## Vol.2 タイから続々と！団体ツアー、インフルエンサー、テレビ番組まで

市では、インバウンド誘客を推進しています。今月号は、市の取り組みと、それによる具体的な海外の動きをご紹介します。

市は、タイ・ベトナム・台湾をターゲット国とし、誘客促進に取り組んでいます。

### ▶北杜市の主な取り組み

#### 旅行会社との商談会・営業活動

現地旅行会社への継続的なセールス活動や現地イベントへの出展を行うことで、市への旅行商品造成を促進しています。

#### 多言語で情報発信

インスタグラムやフェイスブックをはじめとしたSNSを多言語にて発信。継続した情報発信を行うことで認知度向上を目指しています。

#### 視察の受け入れ

現地旅行会社などを市に招いて、実際の体験を通じて魅力を感じてもらい、多言語対応など受け入れ環境の検証とフィードバックを行っています。

### ▶タイから続々と！

誘客促進の取り組みによって着実に海外とつながっています。

### 団 体ツアーが北杜市へ！

現地旅行会社への営業活動や情報発信により、セールス開始から、市で把握しているだけで約2,000人がタイから来訪しています。今年6月には総勢180人もの団体バスツアーが市内に滞在しました。



### 有名インフルエンサーが市を紹介

現地イベントの市出展に興味を持っていただき、総フォロワー数36万人超のトップインフルエンサー GoGraphJapanが来訪しました。市に滞在しながら感じた魅力を自ら発信し、フォロワーは非常に興味を示していました。

### テレビ番組が市を特集

現地商談会での積極的な営業活動によって、タイのテレビ番組制作会社が市の特集を企画。市を1週間にわたって取材しました。市内観光地を巡り、撮影を行った特集番組はタイで9/13(土)から4週にわたって放送される予定です。



来月号はインバウンドの受け入れに多言語で対応する地域OTAサイトを紹介します。

観光課 ☎ 42-1351 ☎ 42-5216

# 地域おこし協力隊



vol.3



高橋知砂さん

移住年月：令和5年4月  
仕事：観光地域おこし協力隊  
年数：3年目（最終年）  
勤務先：一般社団法人 北杜山守隊  
前職：航空業界  
趣味：登山・お酒

※観光地域おこし協力隊とは…  
一般社団法人北杜市観光協会などにおいて業務を行いながら、地域に溶け込み、北杜市民・事業者と一緒に、豊かな自然資源を守りつつ、活用することに意欲的に取り組むとともに、退職後も継続的にエリア内の観光関連産業の活性化の一翼を担います。



移住相談窓口  
公式 Facebook



一般社団法人  
北杜山守隊

北杜市で活動をしている地域おこし協力隊の紹介をしていきます。  
今回は、観光地域おこし協力隊（※）として活動する方を紹介します。

## ○協力隊に応募した理由は？

「山が好き」という強い動機からでした。特に八ヶ岳に魅せられ、見るのも登るのも好きで、一年中登山ができるその麓での暮らしを長年夢見ていたため、北杜市での暮らしを望んでいました。そこに北杜山守隊の募集を発見し、「これだ」と思い応募に至りました。

## ○協力隊の活動内容は？

登山道保全ワークショップの企画、関係各所とのスケジュール調整、会員組織の運営、SNS管理、経理など、北杜山守隊の運営全般を担っています。北杜山守隊は、山岳資源の保全活動を通じて、人と山をつなぐ多様な関わりを育て、こうした活動が一過性で終わらず、将来にわたって持続していくよう、地域の方々や想いを共にくださる支援者の皆さん、そして行政機関と連携する体制を築いています。

## ○北杜の暮らしはどうか？

山の麓で暮らす生活に非常に満足しています。景色が広々しており、空が広く閉塞感を感じることがありません。また、起きて天気を見て山に行ける環境が最高です。地域の方との交流も多く、豊かな暮らしができています。

## ○任期後の予定は？

明野町にある古民家を購入し、今現在改修を進めています。今年の10月頃には自宅兼宿泊およびカフェやイベントスペースとしてオープンしようと考えています。市外から訪れる方に、私が今経験している地域の方との温かい交流ができるような拠点をイメージしており、訪れる方が住んでいるような感覚で滞在できるような形にしたいと思っています。家族で営む事業をやりたいと以前より考えていて、その夢が現実になろうとしているので、ワクワクしています。

ふるさと納税課 ☎ 42-1324 ☎ 42-1127

## 9月は「健康増進普及月間」です

市では、9月の「健康増進普及月間」に合わせ、今年も「いいことチャレンジ」事業を実施します。市民一人一人の健康づくりのきっかけとなることを目指し、無理のない、自分らしい健康づくりに取り組んでいただく事業です。健康に「いいこと」をまずは1カ月実践してご報告ください。

昨年度は448人の方から活動報告をいただき、1,525件の活動に取り組んでいただきました。

年に一度の健診を受けた後、生活習慣の改善目標を立てましょう。また、目標を立てた方は、取り組みができていくか日頃から意識してみてください。

今年は、健康増進計画の推進に基づいて「食生活」「歯の健康」に着目したチャレンジをお勧めしています。

- 1 朝ごはんを食べる
- 2 栄養成分表示をみて食塩摂取量を確認する
- 3 よく噛んで食べる
- 4 夜寝る前の歯磨きをしっかりする

この機会に、家族やいつもの仲間と声をかけあい、できることから健康づくりを始めてみましょう。報告書を提出していただいた方には、参加賞を差し上げます。

▶活動期間 9/1(月)～9/30(火)

▶報告期間 10/1(水)～10/15(水) 平日のみ9:00～17:00

▶報告方法 二次元コードもしくは健康増進課または各総合支所地域市民課に報告書を提出



報告はこちら

健康増進課 ☎ 42-1335 ☎ 42-1123

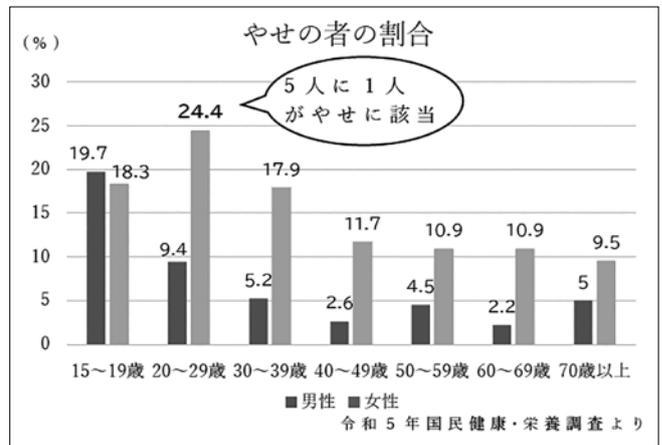
# ほととの健康

## 第4回『体重』は目に見える健康のバロメーター

### 現状

食の多様化と運動不足による「肥満」が増えている一方、次世代を担う若者の「やせ」も大きな問題となっています。

令和5年国民健康・栄養調査（グラフ）では、15～19歳男女と20歳代女性の2割前後が「やせ」に該当しています。



### やせ（低体重・低栄養）の影響

肥満は「糖尿病」や「動脈硬化」をはじめとする心疾患や脳血管疾患など生活習慣病を引き起こしやすいことが知られていますが、やせすぎも健康リスクの原因になりやすく「筋肉量の低下」「免疫力低下」などの身体への影響が考えられます。特に女性は「無月経や月経周期の異常」「骨量の減少」「生まれてくる子どもへの健康リスク」など多くの影響が心配されます。一度、自身の体重を量り、BMI(体格指数)を計算してみましょう。

$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)}^2$

年齢	やせ	標準	肥満
18～49歳	18.5未満	18.5～24.9	25以上
50～64歳	20.0未満	20.0～24.9	
64歳以上	21.5未満	21.5～24.9	

### 子どものボディイメージ

数年前までは、「肥満」の子どもが目立ちましたが、内閣府が令和5～6年度に実施した小学生現状調査では「やせたいと思う」小学6年生女兒は50%にのぼります。最近は学校の給食でも量を減らす子が多くなり、細めの子どもが増えているようです。太っていないのに「やせたい」と思う子もおり、子どものボディイメージがずれている現状があります。子どもの「やせ」には将来の健康に影響があることから、大人の声かけが重要となります。年齢に見合った身体づくりを定着させるには、社会全体が正しい知識を持つことが大切です。

### 健康な身体づくりには

健康には、まず1日3食食べることが大切です。炭水化物の「不足」やタンパク質の「摂りすぎ」などを避け、どの栄養素もバランスよくとることが重要です。厚生労働省が行っている「スマートライフプロジェクト」では、食事バランスガイドの活用方法や野菜摂取のコツなどが掲載されています。取り入れてみてはいかがでしょうか。



厚生労働省  
スマートライフプロジェクト  
日頃から予防する栄養・食生活

すべての年代において、体重は健康や栄養状態を簡単に知ることができるバロメーターです。まずは、体重を量ることが健康への第一歩です。自身の体格を知った上で、食事量や運動量を見つめなおしていきましょう。

# 令和7年国勢調査を実施します vol.3



## ～調査員が自宅へ伺います～

令和7年10月1日現在を基準日として、すべての方・世帯を対象に「令和7年国勢調査」を実施します。国勢調査は、地域の実態を把握するうえで非常に重要な調査です。調査へのご理解とご協力をお願いします。詳細は、総務省の国勢調査キャンペーンサイトをご確認ください。

### 日時

- ・9月上旬～ 調査員が地域を巡回し、調査する地域の確認を行います。
- ・9/20頃～9/30 調査員が皆さんの自宅へ訪問し、調査の説明を行い、調査書類を配布します。不在でお会いできなかった場合は、調査員がメモを投函させていただきます。また、状況に応じて、調査書類を投函させていただく場合があります。
- ・10/1～10/8 10/8(水)までに、調査票へのご回答をお願いします。スマートフォンなどをお持ちの方は、いつでも回答可能なインターネット回答をおすすめしています。この期間に調査員が「調査への回答はお済みですか」のちらしを配布します。また、調査員への提出を希望した世帯について、調査員が回収に伺います。
- ・10月中旬～ 調査票未提出の世帯を確認し、再度調査票の回収へお伺いします。



### 調査票の回答方法は3種類あります！

- ①インターネット回答 スマートフォン、タブレット、パソコンから24時間回答が可能です。調査員が配布する調査書類内に、インターネット回答用の二次元コードがありますので、そちらから簡単にログイン・回答ができます。
- ②郵送回答 配布する郵送提出用封筒へ入れて、10/8(水)までにポストへ投函してください。
- ③調査員への提出



### 調査の内容

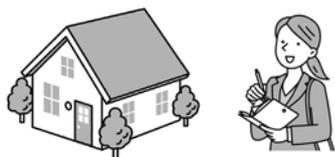
男女の別、出生の年月、配偶者の有無、就業状態、従業地または通学地など、人に関する事項や、世帯員の数、住居の種類など世帯に関する事項を調査します。



### 国勢調査を装った詐欺や不審な調査にご注意ください

国勢調査では、金銭を要求することはありません。また、銀行口座の暗証番号やクレジットカード番号をお聞きすることはありません。調査票の項目についても、金銭に関する内容の記載はありません。

調査員は必ず「国勢調査員証」を携帯しており、身分は非常勤の国家公務員になります。不審に思った際は、市までご連絡ください。



5年に一度、全員参加の統計調査

## 国勢調査2025

調査期日 **10.1** 水

⚠ 国勢調査をよそおった詐欺(さぎ)や不審な調査にご注意ください。

<https://www.kokusei2025.go.jp/>

国勢調査2025 検索

総務省統計局・都道府県・市区町村

企画課

☎ 42-1321 ☎ 42-1129

# 人生 100 年時代をいきいき過ごすために Vol.4

## 認知症になったとき、 あなたはどのようにありたいですか？

現在、全国の高齢者の約 3.4 人に 1 人が認知症またはその予備軍といわれる時代です。認知症は誰でもなる可能性があり「脳の病気により記憶や判断力が低下し、日常生活が困難になる状態」のことです。

### これからの生活の中で大切なことは…「新しい認知症観」をもつこと

#### 【従来のイメージ】

- ・ 認知症になりたくない
- ・ 認知症になったら何もできなくなる
- ・ 迷惑をかけるから施設で生活したい

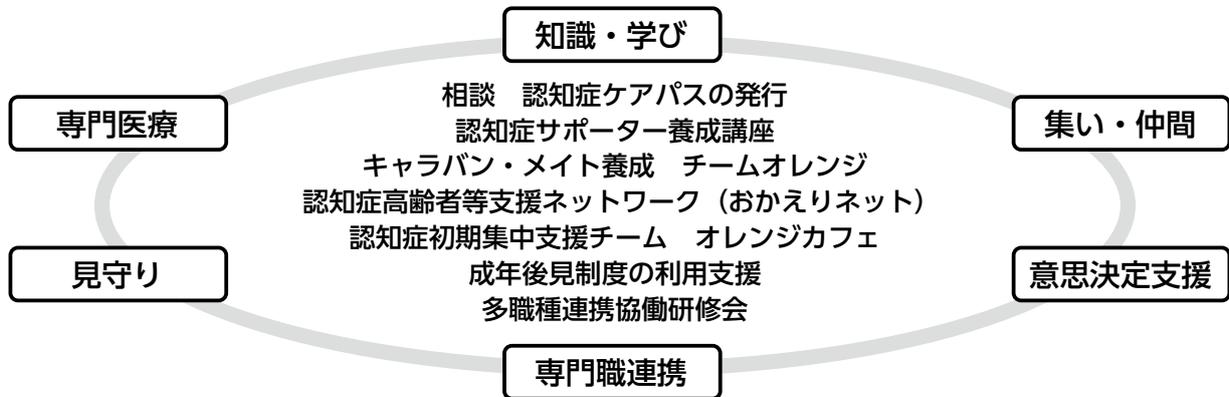
#### 新しい認知症観

#### 【目指すイメージ】

- ・ 認知症は誰もがなり得るもの
- ・ できることがある、やりたいことができる
- ・ 住み慣れた地域で仲間とつながって生活できる

家族や友人からの助け、地域の方からの理解と支援があれば、認知症の方も穏やかにいきいき過ごすことができます。これまでの生活の中で培ってきた知識や技術、得意なことは、認知症になってもその方の中に残る大切な能力で、できることや続けられることがたくさんあります。認知症の方を含めたすべての方が、人格と個性を尊重して支え合う共生社会の実現に向けて、「新しい認知症観」に基づくまちづくりを進めていきましょう。

### 市では多分野から認知症施策を進めています



そのほかに…

#### 認知症地域支援推進員

2 人配置。個別相談や連携、地域づくりなど  
お気軽にご相談ください。

#### 認知症の本人からの話を聞く機会

世界アルツハイマーデー記念講演会  
11/8(土) 13:30 ~ ※詳細は後日掲載

#### 「9/21 は世界アルツハイマーデー」～オレンジライトアップの実施～

期間：9/17(木)～9/21(日) 日没～22:00 場所：須玉ふれあい館

※オレンジライトアップとは？

9/21 を中心に全国各地で認知症に関するイベントとして実施されます。

認知症の普及啓発のシンボルカラーである「オレンジ色」でライトアップすることで、認知症への理解を深めることを目的としています。



## 家庭でできる地震対策 ～命を守る備えを、いまから～

大規模な地震はいつ発生してもおかしくありません。被害を最小限に抑えるためには、日頃からの備えが何よりも重要です。各家庭で実践できる地震対策を実践しましょう。

### ▶家屋の耐震化

住宅の倒壊は、地震による死傷の大きな要因です。特に1981年以前に建てられた「旧耐震基準」の住宅は、耐震性が不十分な場合があります。自宅の耐震診断を受け、必要に応じて耐震補強工事を実施しましょう。

※耐震化は命を守る最も基本的な備えです。

### ▶家具などの固定と安全確保

室内でのけがの多くは、家具などの転倒や落下によるものです。タンスや本棚などの家具、テレビや冷蔵庫など家電は固定用具で動かさないようにしましょう。寝室や子ども部屋には背の高い家具を置かないようにし、避難経路をふさぐ家具などの配置は避けましょう。

### ▶非常持ち出し品と備蓄品の準備

地震発生直後は、ライフラインが停止し、避難が必要になることもあります。非常持ち出し品（すぐ持ち出せるものをリュックに入れておく）や備蓄品（自宅での生活維持をするためのもの）を、各家庭に必要なものと必要な量を相談して用意しましょう。

### ▶ローリングストック法の活用

備蓄品は「使いながら備える」ローリングストック法で無駄なく管理できます。普段から食べ慣れた保存食を少し多めに購入し、賞味期限が近いものから日常で消費し、消費した分を補充して常に一定量を確保しましょう。

### ▶最後に

地震は予測できませんが備えることはできます。家族で話し合い、避難場所や連絡方法を確認しておくことが大切です。

いざという時に「自分の命は自分で守る」ため、今からできる対策を始めましょう。

## 北杜市一時避難所省エネルギー設備購入補助金※を活用した施設紹介

避難した方が安心して過ごせるよう、下西原集会所（高根町）では、補助金を活用し、省エネ設備を導入しました。

### ▶導入内容

大広間に省エネエアコンの導入・  
すべての天井照明をLED照明器具への交換

### ▶設置した地域代表者の声

下西原班の班長からは、「地域の住民の皆さんが災害時の一時避難所として利用した際に、安心安全な空間の提供や施設の利便性が図られたと思う。」とのコメントをいただきました。

令和7年度から2年間の制度です。積極的に活用しましょう。

※ 公民館などの一時避難所に省エネ効果の高い設備を導入し、生活環境改善や脱炭素化などを推進するため、設備などを設置する地域の代表者に補助金を交付する制度です。



高根町下西原班で導入した  
LED照明および省エネエアコン

### 固消防防災課

☎ 42-1323 ☎ 42-1122



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 📅催し 📞相談

👤募集 📝講座



## 9月の納税

▶税目 国民健康保険税 第3期

▶納期限 9/30(火)

固国保年金課 ☎ 42-1339 ☎ 42-1125



## 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ご参加  
できます。)

▶日時 9/21(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 9/20(土)まで

☎ 090-8693-6507(土山)

☎ 42-1122

固健康増進課

☎ 42-1335 ☎ 42-1123



## 9月・10月は 「行政相談月間」です

総務省では、行政相談制度を広く国民の皆さんに利用していただけるよう、9月・10月を「行政相談月間」とし、各地で行政相談所の開設や広報活動を行います。

市では、次のとおり特設相談所を開設します。予約不要で無料で相談できます。

▶日時 10/10(金)

13:30 ~ 15:30

▶場所 本庁舎 西会議室

固総務課 ☎ 42-1311 ☎ 42-1122



## 敬老祝金を贈呈します

9/15(月)～9/21(日)の「老人週間」に合わせ、各地区の民生委員が敬老祝金などをお届けします。

- ▶支給額 5,000円
- ▶対象 88歳の方(昭和11年9月16日から昭和12年9月15日生まで)
- ▶支給要件 9/15において該当満年齢の方で、8/1現在市内に住民登録されている方(9/14までに死亡、転出された方は対象外)

閩福祉課 ☎ 42-1334 ☎ 42-1125



## 今年度最後の総合健診です

まだ健診を受けていない方を対象に、10月に総合健診を実施します。市の総合健診では、基本(特定)健診と各種がん検診を同日に実施しています。

北杜市国民健康保険加入の40～64歳(令和8年3月31日時点)の方は、今年度、特定健診と同日に受診するがん検診(胃がん検診・腹部超音波検診・大腸がん検診・前立腺がん検診・乳がん検診)が無料になります。

ご自身の健康を確認する機会として、総合健診を受診しましょう。

- ▶日時 10/4(土)、10/5(日)、10/6(月)、10/7(火)  
10/8(水)の8:00～11:00

※10/6(月)・10/8(水)は託児を実施します。ご希望の場合は、事前の予約が必要です。

- ▶場所 須玉ふれあい館
- ▶申込み 健康増進課まで電話にて。  
平日9:00～17:00

4～6月の総合健診を予約され、未受診の方は10月の日程に変更が必要です。お早めにご連絡ください。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

閩健康増進課  
☎ 42-1335 ☎ 42-1123



市ホームページ



## 糖尿病予防教室

糖尿病についてクイズを交えながら楽しく知る教室です。医師・管理栄養士・理学療法士・作業療法士がお話します。お気軽にご参加ください。

- ▶日時 9/30(火) 14:00～15:00
- ▶場所 北杜市立塩川病院
- ▶対象 どなたでも参加可能
- ▶定員 20人
- ▶申込み 9/26(金)までに電話にて。

閩北杜市立塩川病院 医事課  
☎ 42-2221 ☎ 42-2992



## 重度心身障害者医療費助成金 受給資格者証更新の手続き

重度心身障害者医療費受給資格者証は、毎年11/1に更新となります。

対象の方には9月末に案内を送付します。手続きをしない場合は、保険診療による医療費の助成が受けられない期間が生じますので、ご注意ください。

▶手続き方法  
必要書類を『住所地の総合支所地域市民課』までご提出ください。

▶受付期間 10/1(水)～10/31(金)(土日祝日を除く)

▶対象  
市内に住民票があり、次のいずれかに該当する方

- ・身体障害者手帳1～3級所持
  - ・療育手帳A所持
  - ・精神保健福祉手帳1・2級所持
  - ・障害基礎年金1・2級受給者
  - ・特別児童扶養手当1・2級受給者の対象児童
- ※この他、所得要件について審査があります。

閩福祉課 ☎ 42-1334 ☎ 42-1125



## 9/10(水)～9/16(火)は 「自殺予防週間」です

日々の生活の中で人間関係や将来の不安など、ストレスは気づかぬうちに徐々に溜まっていきます。

いろいろなストレスでこころの不調が続くと、生きるのがどうしようもなくつらくなることがあります。

解決策を考えたくても、物事を多角的に見ることができなくなる「心理的視野狭窄」という状態になっていることも多く、「白か黒かの両極端な考え方」「物事を悲観的にとらえる」「焦燥感から短絡的に結果を出しがちになる」などの思考につながります。

上手に気持ちが切り替えできない場合には心理的視野狭窄の状態が続き、悲観的な発想から、孤独の中で悩み続けることとなります。困りごとなどを整理することもできず、相談をする気持ちに至りません。

周囲にいる人は、いつもと表情が違う、眠れていないかもなどの変化に気づいたら、悩みを傾聴したうえで、相談できる専門家につなげてください。

話を聞いてくださった方も、こころのケアが大事になります。対応に困ったときには信頼できる人に相談しながら、自らのメンタルヘルスにも気を配りましょう。

▶困ったときの相談窓口  
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12:00～13:00除く)

おこなおう まもろうよ こころ  
0570-064-556

自分のこころを客観的に見る  
こころの体温計

閩健康増進課  
☎ 42-1335 ☎ 42-1123



メンタルヘルス  
チェック



## 9/20～9/26 は動物愛護週間です

皆さんに動物の愛護と正しい飼い方について理解してもらうため、9/20(土)～9/26(金)を「動物愛護週間」と定めています。動物を飼うことは命を預かることです。愛情と責任を持って、大切に育てましょう。

### 犬を飼っている方

#### ▶ 飼い主のマナー

- ・ 放し飼いはやめましょう。
- ・ 散歩の際は必ずリードをつけ、フンは必ず持ち帰りましょう。
- ・ 無駄吠えや周りの人を威嚇しないよう犬をしつけましょう。

#### ▶ 飼い主の責務

- ・ 適度な運動や散歩
- ・ 犬の登録と届出（犬を飼い始めたら30日以内に登録し、鑑札の交付を受けてください。）

※次のときにも届出が必要です。

- ①住所や飼い主などが変わったとき
- ②飼い犬が亡くなったとき
- ③飼い犬が人にケガをさせたとき

- ・ 狂犬病予防注射の接種  
毎年1回狂犬病予防注射を受けさせてください。  
また、接種後は環境課または各総合支所で狂犬病予防注射済票の交付を受けてください。

### 猫を飼っている方

#### ▶ 飼い主の責務

- ・ 室内で飼いましょう。交通事故や感染症、ご近所トラブルなどを防ぐことができます。
- ・ 迷子にならないように首輪や名札を装着しましょう。
- ※野良猫への無責任なエサやりはやめ、エサを与える場合は責任を持って飼いましょう。

### 不妊・去勢手術をしましょう

飼っている動物が増えすぎて管理できなくなることをないようにしましょう。

市では、犬猫の不妊・去勢手術費の助成をしています。詳しくは市ホームページをご確認いただくか、環境課までお問い合わせください。

### 熱中症に気を付けましょう

猛暑時は、動物も体調を崩すことがあります。室内などで涼しい環境をつくりましょう。

環境課 ☎ 42-1341 ☎ 42-1123



市ホームページ



## 令和7年度下水道排水設備工事責任技術者認定試験

下水道の排水設備工事を施工する指定工事店には、「下水道排水設備工事責任技術者」の資格を有する方の選任が必要です。

責任技術者としての技能を認定する試験を、次の日程で実施します。

▶ 募集期間 9/11(木)～10/2(木)  
▶ 講義日時 10/21(火) 10:00～16:00  
▶ 場所 アイメッセ山梨 4階 大会議室 (甲府市大津町2192-8)

▶ 試験日時 11/18(火) 14:00～16:15  
▶ 場所 アイメッセ山梨 4階 大会議室 (甲府市大津町2192-8)

▶ 申込み 公益財団法人山梨県下水道公社 (笛吹市石和町東油川字北畑417)

※申込用紙などは、公益財団法人山梨県下水道公社ホームページからダウンロードしてください。(9/10～)

☎ 055-263-2738

☎ 42-1342 ☎ 42-1444



## 県央ネットやまなし まなびのSDGs in 2050 Zero Carbon Cities

イオンモール甲府昭和で開催されるイベント「まなびのSDGs in 2050 Zero Carbon Cities」に「県央ネットやまなし」として参加し、構成する12市町のSDGsの取組みの展示や、ものづくりを通してSDGsに触れるワークショップを行います。

その他、民間事業者や山梨大学のセミナーなども行われ、楽しみながら環境問題やSDGsを学ぶことができるイベントが盛りだくさんとなっていますので、ぜひご来場ください。

※SDGs(エス・ディー・ジーズ)とは、持続可能な開発目標(Sustainable Development Goals)の略で、2030年までに持続可能でよりよい世界を目指す国際目標です。

▶ 日時 9/15(月) 10:00～16:00

▶ 場所 イオンモール甲府昭和

▶ 参加費 無料

詳しくは、市ホームページをご覧ください。

環境課 ☎ 42-1341 ☎ 42-1123



市ホームページ



## 9/10は「屋外広告の日」です

毎年9/10は屋外広告の日、9/1～9/10は屋外広告物適正化旬間です。

屋外広告物を設置するにあたっては、「山梨県屋外広告物条例」により、大きさや色などの基準が定められ、原則として市の許可を得なければなりません。

これから屋外広告物(看板)を設置する場合は、基準を確認の上、設置をお願いします。また、既に設置し、許可を得ている屋外広告物は、2年ごとに更新手続きが必要です。更新を忘れずに、必要な手続きを行いましょう。

まちづくり推進課 ☎ 42-1361 ☎ 42-2235



## こども食堂に行ってみよう

「こどもの未来を拓くまちー北杜ー」  
「こどもまんなか社会」の実現に向けて、子どもの居場所づくり推進のため、北杜市版「こども食堂」を開催しています。お気軽にご利用ください。

### 利用について

- ▶**対象者** 市内在住の子ども（18歳以下）とその保護者
- ▶**定員** 飲食店ごと、各回20食程度
- ▶**予約** 各飲食店へお申込みください。  
詳細は、市ホームページをご覧ください。

### つがね食堂

- ▶**日時** 9/15（月・祝） 11:00～14:00
- ▶**場所** 須玉町上津金415
- ▶**金額** こども200円、おとな500円
- ▶**予約・問** 47-5221（藤田）  
InstagramDM: @veege\_rita

### ギャラリー桃李

- ▶**日時** 9/13（土） 11:30～14:00
- ▶**場所** 小淵沢町上笹尾3332-200
- ▶**金額** こども100円、おとな500円
- ▶**予約・問** 080-8477-3686（橋本）  
☑ coenlabo.417@gmail.com

### お食事処はらぺことよちゃん

- ▶**日時** 9/22（月） 18:00～20:00
- ▶**場所** 高根町箕輪3210-1
- ▶**金額** こども・おとな200円
- ▶**予約・問** 050-8888-1255（己野）  
InstagramDM: @harapekotoyochan  
LINE公式アカウント  
「はらぺことよちゃん」  
@871hncjg

### 閩子育て政策課

☎ 42-1332 ☑ 42-2335



市ホームページ



## 有機農産物×料理教室 「幸せホルモン含有『まこもたけ』を知ろう」

市ではオーガニックビレッジ宣言を行い、生産・流通・消費の一貫した取り組みを推進するため、有機農産物を活用した料理教室を実施します。

- ▶**日時** 10/1（水） 10:00～13:00
- ▶**場所** 須玉ふれあい館
- ▶**講師** 大和ファーム  
平野知加子氏、平野智哉氏
- ▶**参加費** 無料
- ▶**対象** 市内在住の16歳以上の方
- ▶**定員** 24人（定員を超えた場合は抽選）
- ▶**申込み** 市ホームページ内の申込フォームからの申込み、または商工・食農課までメールにて。

▶**申込期間** 9/1（月）～9/19（金）  
お申込みに際しての注意事項などがありますので、市ホームページをご確認の上お申込みください。

### 閩商工・食農課

☎ 42-1354 ☑ 42-5216  
☑ syokunou@city.hokuto.yamanashi.jp



市ホームページ



## 令和7年度 北杜市調整給付金（不足額給付）についてのご案内

調整給付金の「不足額給付」とは、令和6年度当初調整給付の支給額に不足が生じる場合に、追加で給付を行うものです。（詳細は広報8月号掲載）

『不足額給付Ⅰ』もしくは『不足額給付Ⅱ』の要件に該当すると見込まれる方には8/20（水）から順次通知を発送しています。

内容をご確認の上、手続きが必要となる方は、10/31（金）（必着）までに必要な書類をご提出ください。

### ▶転入された方へ

令和6年1月2日から令和6年12月31日の間に北杜市に転入し、支給要件を満たす場合は北杜市から不足額給付を支給します。支給対象と思われるが、通知が届かない場合は、申請書などの提出が必要ですのでお問い合わせいただくか、市ホームページから申請書をダウンロードしてご提出ください。

### ＜注意事項＞

※令和7年1月1日時点で北杜市に住民登録がある方（住民登録外の課税者を含む）が対象です。

※令和7年1月1日以前に対象者が死亡した場合は、給付対象外となります。

※後日、給付金の支給日を記載した『支給決定通知書』を発送します。

※7/25（金）（事務処理基準日）以降の税額修正による不足額給付の算定修正は行いません。

メールによる通知やオンライン申請は実施していません。

不審なメールは最寄りの警察署か警察相談専用電話へご連絡ください。

### 閩福祉課

☎ 42-1163 ☑ 42-1482



市ホームページ



## 「防災ラジオ受信機」を 無償貸与します

市では、災害時における早期の避難行動につなげるために、市が発令する避難情報を受信することができる「防災ラジオ受信機」を無償貸与します。

9月から随時申請を受け付けます。

▶**対象** 本市の住民基本台帳に記録されている方で、「土砂災害警戒区域および洪水浸水想定区域」に居住および75歳以上の方で構成された世帯で、要配慮者がいる世帯主

▶**貸与台数** 1世帯に1台

▶**貸与期間** 5年 ※ただし、貸与期間の延長あり

閩消防防災課 ☎ 42-1323 ☑ 42-1122



## 道路上に張り出している樹木のせん定・伐採について (沿道地権者の皆さんへお願い)

沿道の樹木の管理が適切に行われていないと、道路へ枝が張り出し、枯れ枝の落下や倒木などで車両や歩行者などの通行に支障となることがあります。

また、近年、倒木により停電や、JRなどの公共交通機関が停止するケースが発生しています。道路での事故防止・安全確保のため、伐採や道路上に樹木が張り出さないようせん定するなど、適切な管理をお願いします。

なお、道路の建築限界（※下の図参照）を侵すなどの危険が迫った場合には、やむを得ず緊急措置として、道路管理者が通行の支障となる樹木のせん定・伐採を行い、道路の通行・安全の確保を行う場合がありますので、ご理解をお願いします。

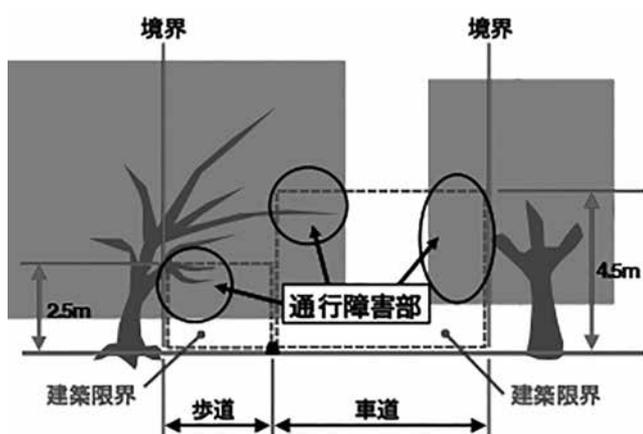
### ▶沿道地権者の皆さんへのお願い

次のような状況が見られる際、樹木のせん定・伐採をお願いします。

- ①車道や歩道に樹木が張り出している。
- ②枯れ木や折れ枝などにより通行に支障がある、またはそのおそれがある。
- ③竹林の繁茂により通行に支障がある、またはそのおそれがある。

### ▶せん定・伐採が必要となる範囲

※通行障害部のせん定・伐採をお願いします。



### ▶せん定・伐採時の注意事項

- ①作業の際には、歩行者と車両通行のための安全対策に十分ご注意ください。
- ②電線や電話線がある箇所での作業は危険を伴います。事前に最寄りの東京電力パワーグリッド(株)やNTT 東日本(株)に連絡し、立ち合いのもとで作業を行ってください。

岡道路河川課 ☎ 42-1363 ☎ 42-2235



## フレイルチェック測定会

フレイルという言葉を知っていますか？フレイルとは、知らず知らずのうちに心身ともに機能が下がり、要介護に近づいてしまう状態です。

フレイルチェックでは、機器を使い、握力や筋肉量などについて計測したり、身体や生活状況などについてチェックしたりします。この機会に自身のフレイル状況を確認してみませんか？

フレイル予防の3本柱：栄養（食・口腔）・運動・社会参加について学びます。

▶日時 ① 10/30(木) ② 11/26(水)  
13:20～16:00 (受付13:00～)  
両日とも同じ内容になります。

▶場所 ①甲斐駒センターせせらぎ  
②大泉総合会館

▶対象 65歳以上の方  
(要介護認定を受けている方は対象外)

▶定員 各20人(先着順)

▶申込み 10/24(金)までに介護支援課まで電話にて。

岡介護支援課 ☎ 42-1336 ☎ 47-4510

## 気を付けて！フレイル



健康 ▶ プレフレイル ▶ フレイル ▶ 要介護



## 手話は言語です ～9/23は「やまなし手話言語の日」～

山梨県では、すべての県民が、手話言語に対する理解を深め、障がいのある方もない方も、社会を構成する対等な一員として、安心して暮らすことのできる共生社会の実現を目指して、9/23を「やまなし手話言語の日」としています。

手話は言語です。手話でコミュニケーションの輪を広げていきましょう。

- ・手話がろう者の意思疎通の手段として、必要な言語であることを理解しましょう。
- ・手話の普及や手話を使用しやすい環境づくりにご協力をお願いします。

### 岡山梨県障害福祉課

☎ 055-223-1460 ☎ 055-223-1464

### ブルーライトアップを実施します

「手話が言語である」ことを多くの方に知ってもらうため、手話言語の日に合わせてシンボルカラーである「ブルー」でライトアップを行います。

▶日時 9/23(火) 日没～22:00

▶場所 須玉ふれあい館広場

岡福祉課 ☎ 42-1334 ☎ 42-1125



## 市民ギャラリー作品展示

オイルパステル画、ミクストメディア、貼り絵  
森のデイサービス さんりん舎

- ▶ 期 間 9/1(月)～9/30(火)
  - ▶ 場 所 長坂総合支所内
  - ▶ 開館時間 9:00～17:00(土日休館)
- ☎ 42-1373 ☎ 42-1124



## 泉コーラス・たんぽぽ・フォンティエヌ合同コンサート「うたうたう」

指揮：西尾富美代 ピアノ：浅川史子・梁瀬早美・高野映美子 フルート：鈴木麻美

- ▶ 日 時 10/18(土) 14:00～(13:30開場)
- ▶ 場 所 東京エレクトロン葦崎文化ホール 大ホール
- ▶ 演奏曲 泉コーラス：心の瞳・島唄ほか  
甲府女声コーラス「たんぽぽ」：  
道化師のソネット・鷗ほか  
女声合唱団フォンティエヌ：  
卒業写真・さくらさくらほか  
合同演奏：落葉松・瑠璃色の地球ほか

- ▶ 入場料 無料
- ☎ 080-1035-9172 ☎ takako2418@icloud.com



## おいでやギャラリー (水曜日休館日)

- ◆ 井上嘉代子 写真展  
9/5(金)～9/15(月)  
期間中9/10(水)休館日
  - ◆ 深澤弘子 パステル画展  
9/19(金)～9/29(月)  
期間中9/24(水)休館日
  - ▶ 開館時間 10:00～17:00
- ☎ 32-1161



## ボードゲーム体験教室

イイダケ塾の飯田直也さんによるボードゲーム体験教室。海外でも注目される教育効果で論理的思考、想像力や判断力などを楽しみながら伸ばすことができます。大人も子どもも夢中になれるイベントです。スマホゲームにはない楽しさをぜひ体験してください。

- ▶ 日 時 9/21(日) 10:00～11:30
- ▶ 場 所 長坂コワーキングスペース
- ▶ 定 員 15人(先着順)
- ▶ 参加費 550円(施設使用料)
- ▶ 申込み 市公式LINEまたは電話にて。

- ▶ 申込期限 9/19(金)
- ☎ 42-1164 ☎ 42-1127



詳細・申込みはこちら



## 申請はお済みですか？ 「こども応援サポート給付金」

食料品価格などの物価高騰が続く中、夏休み中の小中高校生の家庭は一時的に支出が増加する傾向にあることから、子どもが夏休みを安心して過ごせるよう子育て世帯に給付金を支給しています。

対象と見込まれる方には7月に通知されていますので、忘れず申請をお願いします。通知が届かない方で、次の対象となりうる方はお問い合わせください。

### ▶ 対象者

令和7年7月1日時点で北杜市に住民登録がある方で、平成19年4月2日から平成31年4月1日までに生まれた子どもを養育する保護者のうち、次のいずれかに該当する方

- ・令和7年6月分の児童手当法の受給者
- ・令和7年7月分の児童手当法の受給者
- ・対象児童と同居(住民基本台帳において、支給対象者と対象児童が同一の世帯に属する場合をいう)し、かつ、当該対象児童を監護する方

▶ 支給額 対象児童1人につき10,000円

▶ 申請方法 通知内の二次元コードにて。

▶ 申請期限 9/30(火)

詳しくは市ホームページをご覧ください。

☎ 42-1332 ☎ 42-2335



市ホームページ



## 「私たちのまちの話をしよう」 支え合いのまちづくりフォーラム

住み慣れた地域でいつまでも元気で暮らし続けたい。安心して暮らしていくために私たちは何ができるのか。「何かやってみたいけど何から始めたらいいのかな」「今行っている活動を地域で役立てたいな」

そんな思いを持った方、この機会に支え合いの地域づくりのためにできることを一緒に考えてみませんか？

### 須玉編

▶ 対象 地域支え合い活動に興味のある須玉町にお住いの方

▶ 日 時 9/25(木) 14:00～

▶ 場 所 須玉ふれあい館



申込みはこちら

### 大泉編

▶ 対象 地域支え合い活動に興味のある大泉町にお住いの方

▶ 日 時 10/6(月) 14:00～

▶ 場 所 大泉総合会館

▶ 参加費 無料

▶ 申込み 電話またはファックスにて。申込みはこちら



☎ 47-5202 ☎ 47-5206



## 司法書士による無料相談会

相続登記、遺言などの相談を行います。

- ▶日時 9/2(土) 13:30～16:30  
(各組30分)(要予約)
  - ▶場所 きららシティ長坂店多目的ホール
  - ▶予約・お問い合わせ 電話にて。
- 岡山梨県司法書士会 ☎ 055-253-6900



## 税理士の税金無料相談

東京地方税理士会甲府支部が、相続税や所得税、法人税を分かりやすく説明します。※予約不要。ただし先着6人まで。

- ▶日時 10/10(金)・12/12(金)  
13:00～16:00(受付終了15:30)
  - ▶場所 須玉ふれあい館
- 岡東京地方税理士会甲府支部 ☎ 055-233-1318



## 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
- 岡総務課 ☎ 42-1311 ☎ 42-1122



## 結婚相談

結婚サポーターが婚活をサポートします。

- ▶開館日 月・金・土・第2、4日曜日(要予約)  
13:00～17:00  
※日曜日のみ13:00～16:00  
※休館:9/20(土)、9/22(月)、祝日
- ▶場所 出会いサポートセンター  
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。



市ホームページ

## ほくと縁結び公式LINE友だち募集!

婚活イベント情報などをご案内します。登録は二次元コードから。



ほくと縁結び  
公式LINE



- 岡子育て政策課 ☎ 42-1332 ☎ 42-2335
- 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



## ほくと異業種交流会

年齢・職業問わずどなたでも参加できるイベントです。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。

普段なかなかお話をする機会のない職業の方との交流や情報交換にご活用ください。

- ▶日時 9/20(土) 10:00～11:30
- ▶場所 長坂コワーキングスペース
- ▶定員 15人(先着順)
- ▶参加費 550円(施設使用料)
- ▶申込み 市公式LINEまたは電話にて。
- ▶申込期限 9/18(木)

岡未来創造課  
☎ 42-1164 ☎ 42-1127



詳細・申込みはこちら



## ヴァンフォーレ甲府・ホームゲーム (JIT リサイクルインクスタジアム)

北杜市は、ヴァンフォーレ甲府のホームタウンのひとつです。ヴァンフォーレ甲府を、ぜひスタジアムで応援しましょう。

- ▶日時 9/13(土) 18:30キックオフ  
VS サガン鳥栖 J2リーグ第29節
- 9/20(土) 18:30キックオフ  
VS ブラウブリッツ秋田 J2リーグ第30節
- 10/4(土) 16:00キックオフ  
VS ジュビロ磐田 J2リーグ第32節

岡総務課 ☎ 42-1311 ☎ 42-1122



## 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 9/18(木)  
10:00～12:00 / 13:00～16:00
  - ▶場所 長坂総合支所
  - ▶内容 各種相談、申請受付
  - ▶担当者 竜王年金事務所職員
- 岡竜王年金事務所 ☎ 055-278-1100



## 知的障害者巡回相談

知的障がいのある18歳以上の方の家庭での療育方法や、療育手帳の再判定、各種制度についての相談を受け付けます。(相談は予約制で、受付順)

- ▶日時 10/3(金) 10:00～15:00
  - ▶場所 須玉ふれあい館
  - ▶申込み 電話にて。
- 岡福祉課 ☎ 42-1334 ☎ 42-1125



## 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。今回は令和7年の第8回、テーマは「自分の人生を引き受ける」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 9/28(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 9/25(木)までに電話またはファックスにて。  
☎090-8693-6507(土山) ☎42-1122

☎かざぐるま(障害者総合支援センター)

☎42-1411 ☎20-4422



## 自衛官募集

自衛隊山梨地方協力本部では、自衛官候補生などの採用試験を実施します。

詳しくは、ホームページをご覧ください。

☎自衛隊山梨地方協力本部

☎055-253-1591



自衛隊山梨地方  
協力本部  
ホームページ



## 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。

☎住宅課 ☎42-1362 ☎42-2235 市ホームページ



## 後期高齢者医療広域連合からのお知らせ 川柳作品募集

山梨県後期高齢者医療広域連合では、後期高齢者医療制度への関心向上のため、川柳作品を募集します。

- ▶募集内容 「笑顔」をテーマにした川柳
- ▶期間 9/1(月)～10/15(水)必着
- ▶応募資格 県内にお住いの後期高齢者医療制度の被保険者の方(75歳以上の方、または65歳～74歳で一定の障がいがある方)
- ▶申込み 作品(1人2点まで)・ペンネーム・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を郵送(はがき)またはメールにて。

※展示などでお名前を使用させていただく予定です。本名での記載を希望されない方は、ペンネームを必ずお書きください。記載いただいた個人情報、本事業以外には使用しません。

- ▶郵送 〒400-8587  
甲府市蓬沢1丁目15番35号  
山梨県自治会館2階  
山梨県後期高齢者医療広域連合  
総務担当まで

▶メール kouho2025@yamanashi-iryoukouiki.jp  
(件名は「川柳応募」としてください。)

▶受賞発表 令和8年1月頃に受賞者へ通知予定

☎山梨県後期高齢者医療広域連合

☎055-236-5671



## がんについてさまざまな 相談ができます

がんは誰もがかかる可能性のある身近な病気です。山梨県内には、がんに関する相談窓口として、県が設置する「山梨県がん患者サポートセンター」のほか、がん診療連携拠点病院などにおける「がん相談支援センター」があります。

がん患者やその家族が抱える悩みや不安について、お気軽にご相談ください。

詳しくは県ホームページをご覧ください。

☎健康増進課

☎42-1335 ☎42-1123



県ホームページ



## 土地家屋調査士による無料相談会

土地家屋調査士が不動産の表示登記や土地の境界に関するご相談にお応えします。

※完全予約制、県内の他の開催場所でも可

- ▶日時 9/20(土) 9:30～16:00
- ▶場所 甲斐駒センターせせらぎ
- ▶申込み 事務局まで電話にて。

☎山梨県土地家屋調査士会事務局

☎055-228-1311



## 災害時要配慮者の 支援者向け防災講座

- ▶日時 9/29(月) 14:00～15:30
- ▶場所 北巨摩合同庁舎 301会議室  
(韮崎市本町4-2-4)
- ▶内容 災害時、自力での避難が難しい障がい者や高齢者、乳幼児、外国人などが災害時に必要な支援や、日頃から備えておくべきことについて地域住民の方を対象に講座を行います。
- ▶対象 中北地域(甲府市、韮崎市、甲斐市、南アルプス市、北杜市、中央市、昭和町)に在住の方
- ▶定員 40人 ※要予約
- ▶講師 山梨大学 地域防災・マネジメント研究センター 助教 佐藤史弥氏
- ▶参加費用 無料
- ▶申込み 9/22(月)までに電話、メールまたはファックスにて。

☎山梨県中北地域県民センター

☎23-3051 ☎23-3012

☎ch-kenminc@pref.yamanashi.lg.jp



## 北杜市地域魅力創造支援事業費補助金 第3回申請募集

市が誇る芸術・文化の振興、多様な働き方改革におけるテレワークの推進、またDXの取り組みを促進させる法人を支援します。

### ▶補助対象事業

#### 芸術・文化施設魅力向上事業

芸術・文化振興に関わる施設整備、改修および機器を導入する事業

#### テレワーク環境整備事業

誰でも利用できるテレワークスペースの施設整備、改修ならびに機器を導入する事業

#### DX推進事業

DX推進のための人材育成、業務改善および効率化のための機器を導入する事業

▶補助金額 上限50万円 ※対象経費の2分の1

▶申込期間 9/1(月)～10/31(金)

※申請する前に未来創造課まで事前相談が必要です。

※11月に審査委員会を開催し、申請者によるプレゼンテーションを求めます。

※令和8年3月末までに完了できる事業に限ります。

詳しくは、市ホームページをご覧ください。

固未来創造課

☎ 42-1164 ☎ 42-1127



市ホームページ



## 子ども囲碁教室（後期） 参加者募集



囲碁は創造力や知的能力を養うとともに、集中力や判断力を身に着ける練習になります。みんなで楽しく学びませんか？

▶日時 10/11(土)～3/21(土)

14:00～16:00

第2・4土曜日(全12回)

▶場所 北杜市囲碁美術館

▶定員 20人(小学生～中学生)

▶参加費 無料

▶申込み 囲碁美術館まで電話にて。

固囲碁美術館 ☎ 42-1405



## 中級囲碁教室（後期） 参加者募集



12級程度以上を対象とし、初段昇段を目標とした教室です。(未経験者の方は入門教室に、初心者の方は初級教室に参加してください。)

▶日時 10/1(水)～3/25(水)

10:00～12:00

毎週水曜日(全25回)

▶場所 北杜市囲碁美術館

▶定員 10人

▶参加費 1,000円(後期25回分)

▶申込み 囲碁美術館まで電話にて。

固囲碁美術館 ☎ 42-1405



## 婚活イベント参加者募集

たき火でバウムクーヘン作りを楽しみながら、新しい出会いを探してみませんか？

山梨初開催！日本テレビ「上田と女が吠える夜」やフジテレビ「セ婚ド」に出演、歩くカップル製造機としての異名を持ち、話題沸騰中の婚活アドバイザー荒木直美さんがゲスト司会として参加し、婚活セミナーも同日開催します。

▶日時 10/5(日) 13:00～17:00

▶場所 白州・尾白の森名水公園 べるが

▶対象 20代～30代の独身男女、各15人

▶参加費 2,000円

▶申込期限 9/22(月)

応募多数の場合は抽選

▶申込み 応募フォームにて。

固子育て政策課 ☎ 42-1332 ☎ 42-2335



婚活アドバイザー 荒木直美さん



申込みはこちら

## 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

## 北杜市オリジナルサコッシュ(黒)



軽量でコンパクト、邪魔になりにくく、中身をすぐに取り出しやすいサコッシュ(肩かけ小型バッグ)となっています。

北杜市の魅力あふれる自然が描かれている北杜市オリジナルサコッシュをアウトドアや日常使いにぜひお使いください！

締切 9/25(木)



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。

※当選はプレゼント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

各種相談日程 各委員が相談を受け付けます。

月	相談場所	連絡先	人権相談		行政相談		合同相談	
			人権擁護委員		行政相談委員		行政相談委員 人権擁護委員	
			日	時間	日	時間	日	時間
10	小淵沢総合支所	☎ 42-1119	—	—	—	—	4(土)	13:30~15:30
月	北杜市役所本庁舎	☎ 42-1311	—	—	10(金)	13:30~15:30	—	—

総務課 ☎ 42-1311 ☎ 42-1122

## 入札執行結果

一般競争入札

令和7年7月8日執行・第7回

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
120	市道若神子・下黒澤線のり面修繕・補強工事 (7-1 工区)	須玉町若神子地内	119,284,000	116,600,000	㈱里吉工業所	R7.12.22
121	津金大橋塗装塗替工事	須玉町下津金地内	95,601,000	94,270,000	㈱上村建設	R8.3.11
122	市営大日向団地改修工事	長坂町長坂上条地内	52,866,000	52,690,000	峡北建設㈱	R8.1.30
123	北杜市立甲陽病院本館屋上等防水改修工事	北杜市立甲陽病院	44,396,000	40,744,000	㈱スカイ工業	R7.12.15
124	配水管布設替工事 白州第 7-1 工区	白州町白須地内	62,106,000	61,600,000	唐沢建設(有)	R8.1.15
125	北杜市防災行政無線同報系システム更新事業 実施設計業務委託	北杜市内	34,738,000	31,262,000	㈱ディナック中日本	R8.2.27
126	北杜市立塩川病院 清掃業務委託	北杜市立塩川病院	53,064,000	52,272,000	㈱アサヒ総合サービス	R7.8.1 ~ R10.7.31
127	介護認定審査会用タブレット端末購入	北杜市役所	5,575,900	4,943,400	㈱エーティーエルシステムズ	R7.10.31
128	北杜市立甲陽病院磁気共鳴断層撮影装置購入	北杜市立甲陽病院	145,200,000	141,900,000	(有)平穂医科器械	R8.3.13
129	令和7年度北杜市情報系パソコンリース	北杜市役所	74,613,000	67,267,200	(有)内田盛和堂	R7.11.1 ~ R12.10.31

指名競争入札

令和7年7月31日執行・第8回

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
131	北杜市白州町大坊地内普通河川災害防除工事	白州町大坊地内	15,884,000	15,400,000	㈱三沢工務店	R8.1.23
132	高根町村山北割地内農業用水路改修工事 2 工区 (R7)	高根町村山北割地内	11,682,000	11,330,000	(有)東和建設	R8.1.23
133	甲陵高等学校駐車場進入路造成工事	北杜市立甲陵高等学校	4,667,300	入札者が1者のため不調		R7.10.31
134	市営武川団地 (旧 B 棟) 駐車場改修工事	武川町三吹地内	3,509,000	3,432,000	㈱フジショウ	R7.11.14
135	白州・武川地区深井戸揚水ポンプ更新工事	白州町白須・白州町横手・武川町柳澤地内	13,607,000	12,980,000	㈱ハギ・ポー	R7.12.12
136	白州体育館 排煙窓修繕	白州町鳥原地内	3,300,000	全者辞退のため不調		R7.12.19
137	市道箕輪・小淵沢線舗装工事 (7-2 工区)	高根町東井出地内	14,212,000	13,750,000	㈱中新土木	R7.11.14
138	市道富岡・大八田線舗装工事	長坂町富岡地内	11,770,000	11,594,000	(有)武井建設	R7.11.12

# 入札執行結果

指名競争入札

令和7年7月31日執行・第8回

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
139	上水道用減圧弁更新工事(小淵沢工区)	小淵沢町上笹尾地内	16,291,000	16,236,000	特殊興業(株)	R8.2.20
140	配水管布設替設計業務委託 須玉第7-1工区	須玉町大蔵地内ほか	15,400,000	14,520,000	(株)エスティ設計 北杜市支店	R8.1.30
141	配水管布設替設計業務委託 白州第7-1工区	白州町白須地内	9,845,000	9,207,000	(株)太陽設計 北杜支店	R8.1.9
142	大泉町井富地区 配水管布設替設計業務委託	大泉町西井出地内	11,363,000	10,780,000	(株)サンクス	R7.12.15
143	県道小荒間長坂停車場線道路改良工事に伴う布設替設計業務委託	長坂町白井沢地内	12,463,000	11,770,000	(株)サンクス	R8.3.19
144	県道駒ヶ岳公園線道路改良工事に伴う布設替設計業務委託	白州町白須地内	11,693,000	10,450,000	東洋コンサルタント(株)北杜支店	R8.3.19
145	処理場施設修繕改築計画策定業務委託 (高根中央・小淵沢中部)	高根町蔵原地内ほか	15,433,000	14,630,000	(株)NJS 山梨出張所	R8.3.19
146	下水道管路施設点検・調査業務委託 第7-1工区	北杜市内	18,205,000	17,270,000	(株)NJS 山梨出張所	R8.2.27
147	北杜市須玉町及び白州町地内 小規模合併浄化槽点検業務委託	北杜市内	1,021,900	918,500	(有)山峡商会	R8.3.13
148	埜場遺跡出土遺物洗浄等業務委託	北杜市役所学術課	5,027,000	4,398,900	(公財)山梨文化財研究所	R8.2.27
149	ため池調査業務委託(大井ヶ森地区)	長坂町大井ヶ森地内	11,264,000	7,040,000	(株)フジヤマ 山梨営業所	R8.1.30
150	消防団員用雨衣・安全帽購入	北杜市役所	9,557,900	9,019,560	(有)中村ポンプ 工作所	R7.11.28、 R8.2.27
151	消防団員用活動服・半長靴購入	北杜市役所	3,126,200	2,991,450	(有)中村ポンプ 工作所	R8.2.27
152	北杜市上下水道局 公用自動車リース(バン)	上下水道局	5,874,000	入札者が1者のため不調		R8.2.1 ~ R13.1.31
153	北杜市上下水道局 公用自動車リース(軽バン)	上下水道局	3,102,000	2,263,800	甲斐日産自動車(株) 特販部	R7.11.1 ~ R12.10.31

一般競争入札

令和7年7月31日執行・第9回

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
154	市道若神子・若神子新町1号線のり面修繕・補強工事(7-1工区)	須玉町若神子地内	63,998,000	62,898,000	(株)フカサワ	R8.1.23
155	市道高根村山北割1号線 歩道設置工事	高根町村山東割地内	61,578,000	59,730,000	(有)清水建興	R8.3.6
156	橋梁長寿命化(小深沢橋外1橋) 修繕工事	高根町清里地内外	45,650,000	44,737,000	長田興業(株)	R8.3.13
157	市道浅川線道路改良工事(7-1工区)	高根町浅川地内	39,490,000	38,830,000	(株)浅川運輸土建	R8.1.9
158	橋梁長寿命化(南沢橋外1橋) 修繕工事	明野町小笠原地内外	33,671,000	33,220,000	(株)生山土木	R8.2.20
159	北杜市農道橋定期点検及び跨線跨道水路橋個別施設計画策定業務委託(R7)	北杜市内	22,902,000	20,680,000	(株)サンポー	R8.3.19
161	第6期ネットワーク機器リース	北杜市役所	82,362,720	80,962,200	(有)内田盛和堂	R7.11.1 ~ R12.10.3

※入札番号160は、議会議決後の公表となります。

一般競争入札

令和7年7月31日執行・第10回

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
130	北杜市立塩川病院 照明設備改修(LED化)工事	北杜市立塩川病院	64,900,000	64,240,000	タキデン・甲申電気商会北杜市立塩川病院 照明設備改修(LED化)工事共同企業体	R8.2.27

管財課 ☎ 42-1312 ☒ 42-1129

## 講座 高齢者のための役立つスマホ教室



高齢者向けにスマホ教室を開催します。スマホに興味がある方、もっと使いこなしたい方、ぜひご参加ください。

## 初級編

- ▶日時 10/16(木) 10:30～12:00 / 13:30～15:00 (受付10:10～)
- ▶場所 甲斐駒センターせせらぎ
- ▶日時 10/23(木) 10:30～12:00 / 13:30～15:00 (受付10:10～)
- ▶場所 明野総合会館
- ▶内容 電話・カメラ・文字入力・QRコード読み取り  
(※10/16と10/23の講座は、同一の内容です。)

## 基本編

- ▶日時 10/29(水) 10:30～12:00 / 13:30～15:00 (受付10:10～)
- ▶場所 高根町農村環境改善センター
- ▶内容 「検索」の使い方、地図検索の操作
- ▶対象 65歳以上の市民 ※1日受講できる方
- ▶定員 各回16人
- ▶参加費 各回500円
- ▶持ち物 筆記用具、昼食
- ▶申込み 9/1(月) 9:00から生涯学習課まで電話にて。(定員になり次第、締め切り)

生涯学習課 ☎ 42-1373 ☎ 42-1124

## イベント

令和7年度 山梨大学・北杜市連携事業 芸術文化講座  
「星霜の調べ ～フルート & カンテレ コンサート～」

ドイツから国際的に著名なフルート奏者のカミラ・ホイテンガ氏とカンテレ奏者のエイヤ・カンカアンランタ氏をお招きしてコンサートを開催します。一流プレイヤーの演奏を聴ける貴重な機会ですので、ぜひお越しください。

- ▶日時 11/9(日) 15:00開演 (14:15開場)
- ▶場所 長坂コミュニティステーション
- ▶コーディネーター 河野久寿 (山梨大学大学院 芸術身体教育講座 准教授)
- ▶出演者 DUO MIRAI  
〈フルート〉Camilla Hoitenga (カミラ・ホイテンガ)  
〈カンテレ〉Eija Kankaanranta (エイヤ・カンカアンランタ)
- ▶定員 400人
- ▶入場料 無料
- ▶申込み 9/1(月)～11/6(木)に名前・連絡先を生涯学習課に電話、または電子申請サービス「やまなしくらしねっと」にて。(定員になり次第、締め切り)  
※定員に満たない場合は、当日会場でも受け付けます。



申込みはこちら

生涯学習課 ☎ 42-1373



## スポーツ 親子乗馬体験教室

子どもは引き馬、大人は乗馬、えさやりの体験教室です。親子で馬と触れ合うひとときをお過ごしください。

▶日時 10/13 (月・祝) 第1部 12:30 ~ 13:30 (受付12:15 ~)

第2部 14:15 ~ 15:15 (受付14:00 ~)

※第1部、第2部の選択はできません。申込み締切り後、振り分けを行います。

▶場所 ホースファームポラリス (北杜市小淵沢町10110-2)

▶対象 市内小学生と保護者

▶定員 親子20組40人

▶参加費 1人1,000円 (当日徴収)

▶服装 長ズボン、運動靴など動きやすい服装

▶持ち物 飲料、タオルなど各自必要なもの

▶申込み 9/1 (月)から電子申請サービス「やまなしくらしねっと」にて。

※先着順ではありません。定員を超えた場合は抽選となります。

申込者全員に抽選結果をご連絡します。当選者には、教室詳細をご連絡します。



申込みはこちら

園生涯学習課 ☎ 42-1373 ☎ 42-1124

## スポーツ スケートボード教室

年齢関係なく楽しめる初心者向けの教室です。令和6年度に新設されたスケートボードパークで、オリンピック種目でもあるスケートボードの基本を学びましょう。

▶日時 10/26 (日)

【超初心者コース】受付: 8:30 ~ 教室: 9:00 ~ 11:00

【デモンストレーション】11:30 ~ (15分程度) 見学のみOK (無料)

ムラサキスポーツ甲府昭和店所属ライダー2人による実演

【初心者コース】受付: 13:00 ~ 教室: 13:30 ~ 15:30

▶場所 FOLKWOOD SKATE PARK ハヶ岳 (北杜市ハヶ岳スケートセンター)

▶対象 北杜市・富士見町・原村の5歳の子どもから大人

▶定員 各コース30人 (計60人)

▶参加費 一般1,000円、高校生以下500円 (レンタル料別)

▶レンタル料 ボード500円、プロテクター300円、ヘルメット無料

※安全のためプロテクターとヘルメットの着用必須

▶服装 運動のできる動きやすい服装

▶持ち物 ※ボード※プロテクター※ヘルメット (※持ってる人)、飲み物、タオルなど各自必要なもの

▶申込み 9/10 (水) ~ 10/20 (月) 二次元コードにて。

※先着順ではありません。定員を超えた場合は抽選となります。

申込者全員に抽選結果をご連絡します。当選者には、教室詳細をご連絡します。



申込みはこちら

園生涯学習課 ☎ 42-1373 ☎ 42-1124

## イベント ほくと地域魅力発見講座



第4回「食を知る～和菓子作り～」

市内の和菓子職人を講師に招き、月見団子作りを行います。

- ▶日時 9/27(土) 13:30～
- ▶場所 須玉ふれあい館
- ▶定員 24人(先着順)
- ▶講師 久月堂 植松 仁氏
- ▶参加費 500円
- ▶持ち物 三角巾、エプロン、お手拭き
- ▶申込み 生涯学習課まで電話にて。
- ▶申込期間 9/1(月)～9/16(火)



生涯学習課 ☎ 42-1373 ☎ 42-1124

## スポーツ ファミリー健康体力向上事業 「3世代交流で行う体力測定会」



子どもから大人まで、それぞれの体力を互いに確認し合える体力測定会を行います。家族みんなで、スポーツに親しみながら、体を動かす習慣を身につけませんか。

- ▶日時 9/20(土) 14:00～16:30 (受付:13:30～)
- ▶場所 白州体育館
- ▶対象 市内在住・在勤・在学の方(6歳～79歳の健康な方)
- ▶参加費 無料
- ▶内容 握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、立ち幅跳び、20mシャトルラン
- ▶服装 運動に適した格好、運動靴(室内履き)
- ▶持ち物 飲料、タオルなど各自必要なもの
- ▶申込み 案内チラシに必要事項を記入の上、郵送、ファックス、電話またはメールにて。
- ▶申込期間 9/1(月)～9/18(木)



市ホームページ

\*案内チラシは、市ホームページをご確認ください。

北杜市スポーツ推進委員協議会事務局(生涯学習課) ☎ 42-1373 ☎ 42-1124 ✉ shougaig@city.hokuto.yamanashi.jp

## スポーツ 北杜市まなびの杜パスポート連携事業 「第15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を開催します。

- ▶日時 10/26(日) 13:20～15:30 (受付 13:00～)
- ▶場所 大泉体育館駐車場を発着としたコース
- ▶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 部長)
- ▶定員 50人
- ▶参加費 一般500円、小中学生300円
- ▶服装 歩きやすい格好、履き慣れた靴、帽子
- ▶持ち物 飲料、タオル、手袋
- ▶申込み 10/24(金)までに一般社団法人北杜市体育協会に電話またはファックスにて。

一般社団法人北杜市体育協会 ☎ 45-6130 ☎ 45-6131

## 文化・芸術

北杜市郷土資料館企画展  
「佐久往還、北杜を往く～道に刻まれた千年の足跡～」関連イベント

## ふるさと講座 「佐久往還を歩く」

現在の佐久往還（国道141号線とその周辺）を実際に歩き、現地の文化財や史跡を見学します。（全2回）

- ▶定員 20人 ※両日参加可能な方のみ対象
- ▶参加費 400円（資料代）
- ▶申込み 北杜市郷土資料館まで電話にて。
- ▶申込開始 9/12（金）～

## 〈第1回〉平沢峠～道の駅南きよさと（約13km）

- ▶日時 10/12（日） 9：00～16：00
- ▶集合 獅子岩駐車場（南牧村）

## 〈第2回〉箕輪新町～大豆生田砦跡（約11km）

- ▶日時 10/26（日） 9：00～16：00
- ▶集合 高根体育館駐車場



長泉寺 名号板碑

## ギャラリートーク

企画展の内容を担当学芸員が詳しく解説します。

- ▶日時 9/15（月・祝）、10/19（日）、11/16（日） 各回とも13：30～14：30（申込不要）
- ▶場所 北杜市郷土資料館 2階展示室
- ▶観覧料 一般210円／小中学生100円

☎北杜市郷土資料館 ☎32-6498

## 文化・芸術

## 展示会 「裂織でよみがえる布たち」

不用になった布を細かく裂いたものを横糸にして織り込んで作る伝統的な織物の作品を展示します。期間中は、箴の会による実演や裂織の体験も行います。

- ▶期間 10/2（木）～10/6（月） 9：00～17：00
- ▶場所 平田家住宅・旧小淵沢郷土資料館
- ▶共催 北杜市教育委員会学術課 箴の会



裂織作品

☎北杜市郷土資料館 ☎32-6498

## イベント

北杜ふれあい塾第3回  
「アイルランド音楽コンサート」

アイリッシュフルートやギターなどで奏でられる軽快なダンス曲や、穏やかでどこか懐かしいアイルランドの伝統曲をお楽しみください。

- ▶日時 10/4（土） 13：30開場 14：00開演
- ▶場所 長坂コミュニティ・ステーション
- ▶出演 須貝 知世氏、下田 理氏
- ▶参加費 1,000円 ※ふれあい塾年間受講生・高校生以下は無料
- ▶定員 400人（先着順）
- ▶申込み 名前・連絡先を生涯学習課まで電話・ファックス・メールにて。  
または電子申請サービス「やまなしくらしねっと」からもお申込みできます。



やまなしくらしねっと

☎生涯学習課 ☎42-1373 ☎42-1124 ✉fureaij@city.hokuto.yamanashi.jp



## 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

### ●明野子ども美術館の手仕事講座 〈楽しい工作をしよう〉

- ▶日 時 10/26(日) 10:30 ~ 12:30
- ▶場 所 明野こども美術館
- ▶定 員 10人
- ▶持ち物 飲料、タオル、(マスク)
- ▶受講料 子ども500円、おとな1,000円

☎松崎 ☎ 25-5340

### ●えんちゃん。ハウスの 「自然栽培プロ農家とつくるシェア農園」

- ▶日 時 10/5(日) 10:30 ~ 16:00
- ▶場 所 小黒農場 (須玉町小尾 8371)
- ▶定 員 10人
- ▶持ち物 軍手、帽子、長靴、飲料
- ▶受講料 4,500円

☎山下 ☎ 33-9970

### ●花や樹や鳥と語ろう 「湧水の風さやか小淵沢の森 (約7km)」

- ▶日 時 10/12(日) 10:00 ~ 14:00
- ▶集合場所 小淵沢駅
- ▶定 員 15人
- ▶持 ち 物 弁当、雨具、歩きやすい服や靴、敷物、飲料、帽子、双眼鏡(持っている方)
- ▶受 講 料 300円

☎金子 ☎ 080-3083-9967

(月)~(金) 10:00 ~ 14:00

### ●ゼロから始めるデッサン教室

- ▶日 時 9/23(火)・9/28(日) 9:30 ~ 12:30
- ▶場 所 生涯学習センターこぶちさわ
- ▶定 員 各回5人
- ▶持ち物 カッターナイフ
- ▶受講料 2,100円

☎新海 ☎ 070-5370-2552

### ●俳句・百韻句会 (ひゃくてんくかい) 「作った俳句を鑑賞し、意見交換する会」

- ▶日 時 9/27(土) 14:00 ~ 16:30  
午前中は希望者と野外にて俳句作り
- ▶場 所 長坂町農村環境改善センター
- ▶定 員 10人
- ▶持ち物 筆記用具、メモ帳(句帳)、辞書(持っていれば)
- ▶受講料 100円

☎橋原 ☎ 090-4230-3497

### ●平安美文字のお稽古

- ▶日 時 9/18(木) 14:00 ~ 15:30
- ▶場 所 生涯学習センターこぶちさわ
- ▶定 員 10人
- ▶持ち物 筆サインペン、下敷き、文鎮
- ▶受講料 1,000円

☎蕪澤 ☎ 090-3697-2350

### ●筆ペン実用講座 第8回、9回、10回

- ▶日 時 9/10(水)・9/24(水)・10/8(水)  
9:30 ~ 11:30

- ▶場 所 大泉総合会館
- ▶定 員 各回10人
- ▶持ち物 筆ペンまたは小筆道具
- ▶受講料 500円

☎畑 ☎ 080-6549-3909

### ●近現代史読書会「歴史カフェ 秋桜」

- ▶日 時 9/20(土) 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

☎樫 ☎ 080-6588-7934

### ●近現代史学習会

- ▶日 時 9/20(土) 10:00 ~ 12:00
- ▶場 所 白州総合会館
- ▶定 員 10人
- ▶持ち物 筆記用具
- ▶受講料 1,000円

☎平井 ☎ 080-5382-8269

### ●市民政治塾やまなし

- ▶日 時 9/13(土) 14:30 ~ 16:30
- ▶場 所 長坂町農村環境改善センター
- ▶定 員 10人
- ▶持ち物 筆記用具
- ▶受講料 1,000円

☎尾崎 ☎ 080-2346-2941

### ●腰痛予防体操教室

- ▶日 時 9/4(木)、9/18(木)、10/2(木)  
10:00 ~ 11:00
- ▶場 所 生涯学習センターこぶちさわ
- ▶定 員 各回5人
- ▶受講料 600円

☎板橋 ☎ 090-5431-7856



# 図書館

## インフォメーション



中央図書館 ☎ 42-1374 ☎ 38-1126

## 今月のイベント



### 声の文学全集 第85巻

音で聴く文学作品の豊かな世界をお楽しみください。

- ▶日時 9/6(土) 14:00～
- ▶場所 長坂町農村環境改善センター
- ▶作品 有吉佐和子／著 『青い壺』より
- ▶定員 30人 ※要申込 先着順
- ▶申込み・問 ながさか図書館

### お月見おはなし会

夜の図書館でお月さまを見ながら、おはなしや工作を楽しもう。

- ▶日時 10/4(土) 19:00～
- ▶場所 ライブラリーはくしゅう
- ▶対象 幼児～
- ▶定員 親子10組 ※要申込 先着順
- ▶申込み・問 ライブラリーはくしゅう



### 圏内の魅力を発信します

八ヶ岳定住自立圏共生ビジョン事業の一環として、長野県の富士見町図書館、原村図書館と連携し、3市町村同時に本の展示を行います。

今年度2回目のテーマは「ワインのある暮らし」です。圏内地域の魅力を再発見してください。

- ▶展示期間 9/1(月)～9/21(日)
- 3館をまわってスタンプを集めると、記念品がもらえるスタンプラリーも実施しています。
- ▶問 中央図書館 ※9/22～9/30の特別休館にご注意ください。

## 特別休館のお知らせ

北杜市内全図書館は、図書館システムとパソコンの更新作業のため、次の期間休館します。

ご利用の皆さんには大変ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力よろしくお願いいたします。

### ▶休館期間 9/22(月)～9/30(火)

※休館中は次のことが出来ません。

- ①図書館ホームページへのアクセス
- ②貸出期間の延長、予約の受付
- ③貸出資料の確認など、電話での問い合わせ

#### 【休館中の返却について】

- ・各図書館の返却ボックスをご利用ください。
- ・CDやDVDなどは、たかね図書館の専用ボックスへお願いします。



### 湧水講座「花と伝承と湧水と」

- ▶日時 座学：9/24(水) 13:30～  
散策：10/2(木) 8:45～※悪天時10/9(水)
- ▶場所 座学：生涯学習センターこぶちさわ  
散策：金田一春彦記念図書館
- ▶講師 八ヶ岳湧水研究会  
山本尚子氏 他
- ▶定員 座学20人、散策15人  
※要申込 先着順
- ▶参加費 座学：無料 散策：500円
- ▶申込み受付 9/5(金) 10:00～
- ▶申込み・問 金田一春彦記念図書館・小淵沢図書館

## 蔵書点検（特別整理期間）に伴う休館のお知らせ

#### 【すたま森の図書館】

- ▶特別整理期間 10/14(火)～10/22(水)
- \*蔵書点検中は資料の貸出しができません。
- \*本や雑誌の返却は、返却ポストをご利用ください。
- \*CD、DVDなどの視聴覚資料や、市外の図書館から借りている相互貸借資料（専用の袋入り資料）は、破損を防ぐためポストには入れず、開館している図書館のカウンターに返却をお願いします。ご理解、ご協力をお願いします。

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

## 長沢口留番所と通行手形

くちどめばんしよ

学術課(郷土資料館)

☎ 32・6498  
F 32・6497

北杜市郷土資料館では、8月2日から企画

展「佐久往還、北杜を往く―道に刻まれた千年の足跡―」を開催中です。国道141号線の基礎となった旧街道「佐久往還」にスポットを当て、平安時代にまでさかのぼる道の歴史にまつわる資料を多数展示しています。今回はその中から、高根町の長沢口留番所を紹介します。

### 「口留番所」とは

そもそも口留番所とは、江戸時代に旅行者や荷物に不審な点がないかを監視していた施設のことをいいます。『甲斐国志』によると、北杜市域には甲信国境の要所11カ所に口留番所が置かれていたようです。今回の企画展で取り扱う長沢口留番所は、戦国時代から佐久方面の国境を監視してきた関所の機能を踏襲するもので、2人の番人が置かれました。うち1人は戦国時代に関守を担っていたという長沢主膳の子孫の家が、もう1人は長沢村の住人とその枝郷である東井出組の住人が日替わりで務めました。彼らには、勤務した分

や粗の支給があったり、諸役が一部免除されたりしました。

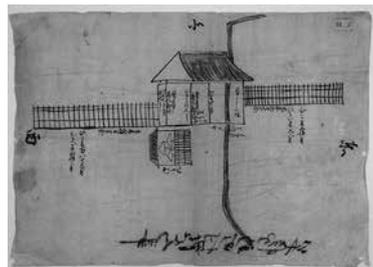
### 長沢口留番所を通った人々

口留番所のあった長沢の集落には、17世紀半ば以降に使用された通行手形(通行許可証)が現在でも数多く残されています。手形を持つ者は、事前に口留番所へ提出されている手形発行者(領主や村役人、社寺など)の印鑑と自分の手形を照会してもらうことで番所を通行できたのです。長沢の場合、この照会作業は問屋と呼ばれる家が請け負っていました。

さて、番所の番人を務めた長沢主膳の子孫



一部復元された長沢口留番所の門



江戸時代のものと思われる長沢口留番所絵図(個人蔵)跡地は市指定史跡



善光寺が発行した通行手形(左)と善光寺の印鑑(右)(個人蔵)この通行手形は、信州平沢村民のグループが善光寺参詣からの帰路にあることを証明している。

の家には334通の手形が保存されており、それらを目的別に分析すると、社寺参詣を目的とする旅行者のものが135通と最も大きな割合を占めています。その行き先として、山梨県域では御嶽山、海岸寺、甲斐善光寺、身延山が多く、長野県域では善光寺が人気だったようです。

企画展では、この他にもかつての北杜と佐久の関係を伝える資料や、佐久往還沿いだからこそ生まれた数々の資料を展示しています。ぜひ足をお運びください。

※1 近世、本村の中に開発によりできた新しい村落や、本村の村高を分割してできた新村。



7/11 (金)

## 第4回若者と市長の タウンミーティング

北杜市高根東小学校

高根東小学校で若者と市長のタウンミーティングを開催しました。これまでSDGsで各自が興味を持ったゴールなどを調べてきた6年生が個人やグループで発表を行いました。市長からは、それぞれの発表に対し、市の現状を話しました。



7/16 (水)～  
7/18 (金)

## 食杜北杜販売会

セレオ甲府

北杜高校3年生の皆さんがセレオ甲府で食杜北杜の販売会を行いました。今回の販売会では、あけの金時を使用した和のスイートポテト「お茶の友～みずがき～」など、新商品もお披露目されました。生徒の皆さんで駅前でチラシ配りや宣伝を行い、多くの人で賑わっていました。



7/19 (土)

## 北杜市食生活改善推進員会 創立20周年記念講演会

須玉ふれあい館

国立成育医療研究センター成育こどもシンクタンク副所長 山縣然太郎氏を講師に迎え、「健康寿命延伸の食育の意義」と題して記念講演を行いました。人とつながりと健康が強く結びついているお話を伺い、改めて食改推としての活動が健康寿命の延伸に寄与していることを感じました。食改推は今後も、「食」と「地域づくり」の両面から健康づくりを推進していきます。



7/22 (火)

## 北杜市×テンフィールズファクトリー株式会社 協定締結式

北杜市役所

市は、全国各地にEV充電器を手掛けるテンフィールズファクトリー株式会社と協定を締結しました。この協定により今年9月中を目途に24時間利用、高出力化による充電ができる機器に更新する見込みです。このほか、道の駅3駅に設置しているEV充電器も11月頃の更新を予定しています。



7/25 (金)

## 市政報告会

長坂コミュニケーション

市政報告会を開催し、大柴市長が子育て支援や畜産への支援などの説明を行ったほか、市議会定例会(6月)の報告を行いました。その後、「次世代交通で変わる山梨」をテーマとした講演が行われ、リニアや(仮称)富士トラムなど、山梨の交通の未来についてお話を伺いました。



7/25 (金)

## ひとり暮らし高齢者宅電気・水道無償点検

北杜市役所

市内のひとり暮らしの高齢者世帯を対象に住宅の電気や水道の点検を行う「ひとり暮らし高齢者宅電気・水道無償点検」出発式が行われました。この点検は、北杜市建設安全協議会電気部会と水道設備工業会が地域の奉仕活動として実施しているもので、民生委員とともに希望者宅を訪問し、漏電や漏水の点検などを行いました。



ほくと  
のこども

# 9月のお誕生日

## Hokuto kids born in September

11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下さい。  
※ニックネームでの掲載もできます。



4歳

にいな  
**矢巻 仁菜**ちゃん  
令和3年9月6日生まれ

いつもにこにこのにいなさん。4歳おめでとう!たくさん遊んで、元気に大きくなってね。



1歳

たつき  
**進藤 樹**ちゃん  
令和6年9月17日生まれ

穏やかな性格で誰とでも仲良くなれるたつきちゃん☆これからもスクスク元気に色々な表情を見せてね!ガオー!



3歳

あかり  
**柳澤 明里**ちゃん  
令和4年9月27日生まれ

3歳おめでとう!一人でできることが増え、ますますお姉さんらしくなったね。たくさん遊んで元気いっぱいのお明里ちゃんできてね!



3歳

こりく  
**芦田小璃玖**ちゃん  
令和4年9月30日生まれ

いつも皆を笑顔にしてくれる明るく優しいこっちゃん!生まれてきてくれて本当にありがとう。大好きだよ♡

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

## 100歳おめでとうございます

福祉課 ☎ 42-1334 ☎ 42-1125



名取はつねさん 大正14年7月10日生まれ

長野から農家に嫁ぎ、働き者でした。毎日認知症予防に新聞を隅々まで読み、日記や絵を描くことを長年続けています。そして毎日、畑仕事にも出ているため、よく寝てよく食べて健康長寿を維持しているそうです。



平田 二夫さん 大正14年7月18日生まれ

戦後、地元に戻り、農業を始め、会社員との兼業をしながら頑張りました。長生きの秘訣は野菜作りをして、体を動かすことです。また、毎朝部屋から甲斐駒ヶ岳を眺めるのが習慣で、心身ともに大変お元気です。

### 広告

## 庭木1本から承ります!

植木のプロフェッショナルがお伺いします!

お客様へのお約束  
庭木1本より明瞭料金  
トイレはお借りしません  
土日でもOKです  
お茶はご遠慮します

広報ほくとをご覧の方に  
生垣の剪定 長さ 高さ 1m×2m  
通常2,200円を  
初回限定!先着10名様  
**1,100円**(税込)

山梨店 甲斐市岩森 1387 ☎ 9:00~17:00  
ガーデンエクステル  
カタクラ(東証スタンダード上場会社)グループ  
お見積り・お問い合わせはお電話もしくは2次元コードから  
**0120-61-4128**

## 北杜警察署の 免許窓口が移転します

- ▶ 9/1(月)から「免許窓口、車庫証明、収入証紙」の取扱いが本館から東側「別館」に移転します。
- ▶ 移転に伴い、来客用のスペースも一部別館前を開放します。
- ▶ 窓口受付時間はこれまでどおり、9:00~16:00となります。

北杜警察署交通課 ☎ 32-0110

