

広報

お お おつき

No. 657

あなたにも
大きなツキが
ありますように!

Public
Information
Otsuki

10 OCT
BIG MOON

2012.

Contents

- P.02 特集：スポーツの秋
- P.06 財政公表
- P.10 第46回文化祭
- P.11 景観 VOL.7
- P.12 観光振興
- P.15 診療予定表（中央病院）
- P.16 暮らしの情報
- P.29 おおつき情報カレンダー
- P.32 10月生まれの元気な子



猿橋中学校の生徒

運動会シーズンを迎える

～市内小中学校の運動会や体育祭～



特集

生涯スポーツに挑戦しよう

～あなたの健康づくりをサポート～



ス ポー ツ を通じて健康志向

運動不足を解消しよう

健康志向が定着する中、食生活の改善や運動（スポーツ）を行うなど、自ら健康づくりを実践する市民の方が増えています。

本格的な高齢社会を迎え、あらゆる世代の方たちが、自分の健康に関心を持ち、健康で健やかに暮らすことは、市民一人ひとりの願いです。

市民や地域が行政と協働して、活力ある地域社会を形成し維持していく上で、健康は、欠かせない重要な要素と言えます。

本市では、健康づくりの推進として生活習慣病を予防し、健康で長生きするために市民・地域・行政が一体となって取り組みを行うことを目標としています。

その中の施策として、栄養教室やウォーキング教室、福祉健康まつり、出前講座を行っています。

市民の皆さんが、健康教室や各種行事に積極的に参加し、健康づくりへの意識と実践できるように努めています。

スポーツの秋を迎えて、各地で体育行事が行われますが、スポーツに親しみのない方は、継続に繋がらないことが多いようです。

ご自身の健康や体力維持のためには、目ごころから、体を動かすことが大事だということは分るけれど、脳は理解しているが、なかなか体が反応せず、実践的な活動に結びつかない。

そのため、きっかけのひとつとして、子どもから高齢者まで、だれでも気軽に参加でき健康づくりをすることができる健やかスポーツクラブを紹介します。

この機会にスポーツを始め、日ごろの運動不足の解消と健康づくりをしましょう。

健やかスポーツクラブとは

いつでも、どこでも、だれでも体力や年齢に応じた運動ができる、地域住民自らが運営する地域総合型スポーツクラブです。



スポーツ振興の目的と スポーツ教室の紹介

本市では、スポーツと文化活動の振興を図り、日常生活の中で、自発的に楽しみながら、各自の健康や体力の維持増進に繋がるよう努めています。また、人々の健全な心身の育成や生涯教育の発展、地域社会の連携と明るく豊かな生活の実現を目指しています。

この特集では、次の教室に参加している方々からの体験談を紹介합니다。

①介護予防健康教室

日時 毎週金曜日

午前9時30分～11時

場所 富浜公民館

②フットサル教室

日時 毎週木曜日

午後6時～8時(子ども)
午後8時～10時(一般)

場所 勤労青年センター体育館

③軽スポーツ教室

(グラウンドゴルフ)

日時 毎週水曜日

午前9時～正午

場所 総合グラウンド

④健康体操教室

日時 毎週木曜日

午後7時30分～8時45分

場所 市民会館

介護予防健康教室

高齢者が介護を受けないように体操を通して、健康になることを目標とした教室です。

現在、登録者は35名参加者約25名で活動しています。

この教室に参加している田邊さん(写真)からお話を伺いました。

●始めたきっかけ

腰に痛みがあったので柔軟体操をすれば腰が良くなると思った。

●何が楽しいか

若い方との交流やリズムに合わせて体を動かすこと。

●継続のポイント

腰の痛みもなくなかったので、今後も継続していきたいです。

●健康や体力は変わったか

年齢よりも若くみられ、体の悪いところもなく元気になりました。

●その他

教室が楽しみで、休むと何か忘れものをしたような気がします。



田邊 章さん
90歳
(高齢者)

フットサル教室

フットサルの普及と子ども達にはサッカーの楽しさを伝え、大人には体力の向上に寄与することを目的としています。

現在、登録者78名です。

● 始めたきっかけ
サッカーがうまくなりたくて始めました。

● いろんなことが楽しいか
いここに誘われて始めました。

ドリブル練習がうまくできると楽しいです。

ゲームでシュートを決められた時間が楽しいです。

みんなといっしょにできて楽しいです。



写真向って
左 小侯 潤弥くん 9歳
右 西室 樹くん 12歳
(青少年)

● 継続のポイント

みんなと一緒に楽しくできるので続けてやれています。これからも続けたいです。

● 健康や体力は変わったか
けがをしなくなり、体力がついた。

● その他
友達もたくさんできてサッカーも

うまくなれるので楽しいです。

グラウンドゴルフ教室

健康維持のため、だれもができるスポーツとして、健康な体づくりを目指し、参加者の中で親睦を図りながら活動しています。

現在、登録者が70人で参加者は約40人で活動しています。

● 始めたきっかけ
既にグラウンドゴルフ協会です携わり、協力しようと思い、色々な方にグラウンドゴルフの楽しさを教えようと思い始めました。

● いろんなことが楽しいか
老若男女が誰でも楽しんで行うことができ他地区の参加者の方とも交流でき楽しく参加しています。

● 継続のポイント

行きたい時に無理をしないうように継続して参加しているので本当に楽しく行っています。

● 健康や体力は変わったか
目的をもって参加し継続している

ので体力的にも向上しているように思われ元気になりました。

● その他
誰でもできるので多くの方に参加してほしい。また、グラウンドゴルフの大会もあるので楽しみな

ら大会参加を目指しましょう。



あきひで 昭英さん 72歳
(中年)
こばやし 小林

健 康体操教室

ズンバのリズムに合わせてダンス系のフィットネスで体を動かすことで運動不足やストレス発散にも効果があります。現在、登録者が66人で活動しています。

● 始めたきっかけ
友達に誘われて参加しました。

● いろんなことが楽しいか
汗をかくのが気持ち良く、ストレス発散もでき、気分爽快です。

● 継続のポイント
参加者が増えて、会場がいっぱいなので大変です。できればもっと回数を増やしてほしいです。

● 健康や体力は変わったか
汗をかくので、体が締り、軽くなりました。また、体力的にも持久

力がついた気がします。

● その他
友達もできて色々な方と交流が

でき楽しく活動しています。



さかの 澤谷みどりさん 39歳
(婦人)

〜お知らせ〜

大月市健やかスポーツフェスタ
日時 10月28日(日) 午前9時
場所 勤労青年センター体育館等
内容 健康体操・軽スポーツなど
※参加者にお弁当を配付します
持ち物 運動できる服装・上履き
申込・問合せ 健やかスポーツクラブ事務局 山口

☎090-2654-6007

運動（スポーツ）による効果

- ① 心臓や肺の機能が高められ体力のある身体がつけられます。
- ② 生活習慣病の危険因子である血糖値や高血圧、血液中のコレステロールを改善します。
- ③ 血管の弾力性増し、血流が良くなり生活習慣病を改善したり、予防する効果があります。
- ④ 筋力が増大することで、日常の活動範囲が広がります。バランスを崩した時も転倒しにくくなり、ケガの防止につながります。
- ⑤ エネルギー消費量が増えると、肥満の防止や解消に役立ちます。

運動の強さ	80kcal を消費する時間	運動（スポーツ）
軽い (楽である)	20 分間	ウォーキング・自転車（平地）階段（下りる）・ぞうきんがけ・ラジオ体操・ゴルフ（平地）・介護予防健康体操・グラウンドゴルフ
中程度 (きつい、ややきつい)	10 分間	ジョキング・自転車（平地）・階段（上る）・バレーボール・テニス・登山・健康体操
強い (かなりきつい)	5 分間	ランニング・なわとび・バスケットボール・サッカー（フットサル）

⑥ 骨が丈夫になり、骨粗しょう症の予防に役立ちます。

⑦ 精神的ストレスの解消に役立ちます。

体力の向上や生活習慣病の予防に有効な運動エネルギー消費量は、1週間あたり7000〜20000Kcalが適量と言われています。

（例）
80Kcalを消費する運動の目安
（1単位≒80Kcal）

体力運動能力調査の実施

この調査は、体力・運動能力の現状を調べる機会とあわせ、皆さんの体力・健康の保持増進に努めるために毎年行われています。また、調査結果は、体育・スポーツ指導や行政資料として活用されています。

本市では、本年7月7日に、この調査が実施され、20歳から64歳までの幅広い方が参加されました。そして、参加者は、さまざまな調査項目を測定し、ご自身の体力を知る機会となりました。



総合体育館

上体起こし測定をしている参加者

特集を振り返って

この特集では、健やかスポーツクラブにスポットをあてることで、「子どもから大人まで楽しく運動すること」が、体力の向上や健康な生活に結びついていることが分かりました。

運動（スポーツ）の習慣化による健康づくりは、筋肉をつけ、脂肪を減らしたり、血圧や血糖値、血中のコレステロールを下げ、心肺機能や免疫機能を向上させるなど、生活習慣病の予防にも効果が期待できます。

健康な体づくりは、ご自身の健康を維持するだけでなく、心身ともに元気の源になり、医療費の削減にもつながります。



これを機会に市民の皆さんも運動を始めてみませんか。

問合せ 社会教育課

スポーツ振興担当

☎(23)8051

平成 23 年度決算状況の概要



総額（一般会計と特別会計、病院事業会計）

	歳入	歳出
平成 23 年度	219 億 5,840 万円	217 億 2,397 万円
前年との比較	+ 5,821 万円	+ 2 億 1,186 万円

一般会計は減少しましたが、特に病院事業会計において施設整備を行ったため、総額は増加しました。
今後も有利な補助制度を活用し、健全な財政運営を目指します。

一般会計・・・福祉・教育など、市の基本的な仕事の会計
特別会計・・・一般会計とは別に独立して経理する会計
病院事業会計・・・民間企業のように収益で運営する会計

市では毎年、決算について公表し、皆さんが納めた税金などごどのように使われているかお知らせしています。

大月市の財政状況を公表

◆会計別決算状況

区 分	歳入（収入済額）	歳出（支出済額）	差し引き	地方債残高※	歳入のうち一般会計（特別会計等）からの補助金など	
一般会計	120 億 8,088 万円	117 億 6,736 万円	3 億 1,352 万円	161 億 1,416 万円	(1,032 万円)	
短期大学特別会計	3 億 877 万円	3 億 113 万円	764 万円	-	6,688 万円	
国民健康保険特別会計	31 億 9,907 万円	31 億 7,755 万円	2,152 万円	2,548 万円	2 億 3,792 万円	
簡易水道特別会計	1 億 8,873 万円	1 億 7,955 万円	918 万円	9 億 6,200 万円	5,255 万円	
下水道特別会計	5 億 126 万円	4 億 9,947 万円	179 万円	51 億 8,262 万円	3 億 3,887 万円	
介護保険特別会計	21 億 6,004 万円	21 億 4,802 万円	1,202 万円	-	3 億 1,429 万円	
介護サービス特別会計	904 万円	897 万円	7 万円	-	10 万円	
後期高齢者医療特別会計	5 億 8,329 万円	5 億 8,319 万円	10 万円	-	3 億 7,777 万円	
小 計	190 億 3,108 万円	186 億 6,524 万円	3 億 6,584 万円	222 億 8,426 万円	13 億 7,806 万円	
病院事業会計	収益的収支	24 億 9,881 万円	25 億 5,174 万円	△ 5,293 万円	8 億 9,889 万円	3 億 8,426 万円
	資本的収支	4 億 2,851 万円	5 億 699 万円	△ 7,848 万円	-	8,076 万円
合 計	219 億 5,840 万円	217 億 2,397 万円	2 億 3,443 万円	231 億 8,315 万円	18 億 4,308 万円	

※地方債残高とは、各会計における地方債（借金）の残りです。

（一般会計収入分は会計時に相殺）

◆主な市民負担（市民の皆さんから直接納めていただいた収入）

区 分	収入済額
一般会計	市税 49 億 1,203 万円
国民健康保険特別会計	国民健康保険税 7 億 7,715 万円
簡易水道特別会計	使用料・手数料 地区簡水負担金 6,972 万円
下水道特別会計	分担金及び負担金 使用料及び手数料 4,318 万円
介護保険特別会計	介護保険料 3 億 931 万円
介護サービス特別会計	サービス収入 867 万円
後期高齢者医療特別会計	後期高齢者医療保険料 2 億 323 万円

◆主な外部団体への補助金等

区 分	支出金額	借入金等残高
東部地域広域水道企業団	1 億 6,586 万円	100 億 6,782 万円
大月都留広域事務組合	6 億 5,091 万円	24 億 5,233 万円
大月市土地開発公社	3 億 6,087 万円	30 億 3,303 万円

◆市の財産

●固定資産

土地	88 万 8,102 ㎡
建物	15 万 4,050 ㎡

●基金（貯金）

財政調整基金	9 億 6,614 万円
減債基金	2 億 2,560 万円
その他の基金	31 億 3,408 万円
小 計	43 億 2,582 万円
国民健康保険関連基金	5,019 万円
簡易水道関連基金	3,699 万円
介護保険関連基金	8,869 万円
合 計	45 億 169 万円

財政公表

一般会計の歳出(使い道)を詳しく見てみよう!

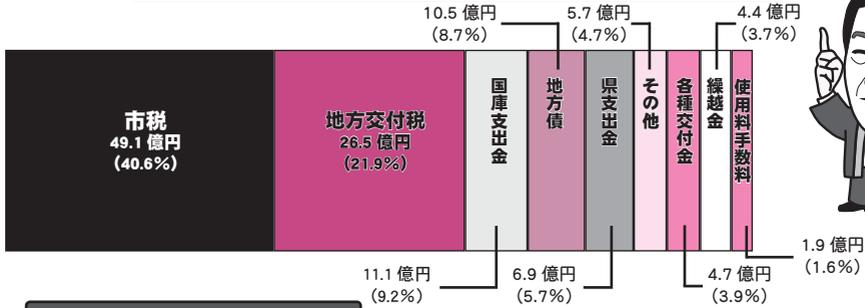


各項目の歳出の構成比率は… 総額 117.7 億円

(単位: 千円)

	23年度 決算額	22年度 決算額	H23 - H22	主な増減内容
① 行政経費	4,051,011	4,046,652	4,359	
人件費 (議員・特別職・事務職人件費)	1,720,117	1,671,464	48,653	議員定数・職員数の減 議員共済制度改正に伴う増 +50,773
借入金返済費用	1,603,192	1,730,224	△ 127,032	繰上償還の減 △ 169,331 償還元金の増 +63,058
庁舎・情報・市政の運営維持・ 管理費	494,145	399,957	94,188	基幹システム更新および 制度改正対応経費の増 +94,068
公共施設維持管理費	233,557	245,007	△ 11,450	市立図書館修繕費等の減 △ 11,707
	1,420,193	1,723,381	△ 303,188	
② 教育				
小学校に要する経費	202,450	494,552	△ 292,102	小学校管理費の減 △ 16,906 七保小体育館建設費他施設改修費の減 △ 264,601
中学校に要する経費	183,631	131,093	52,538	教科書改訂経費の増 +14,485 東中学校舎建設関係経費の増 +47,044
高等学校に要する経費(教員 人件費含む、事務局職員除く)	290,058	332,720	△ 42,662	教員人件費の減 △ 36,633 施設管理経費の減 △ 2,779
幼稚園・保育園に要する経費 (保育所人件費含む)	338,418	347,388	△ 8,970	保育園児の減に伴う経費の減
短期大学(特別会計繰出金)	66,880	64,444	2,436	施設管理経費の増
学校給食経費(人件費含む)	323,246	338,567	△ 15,321	職員給与費の減 児童・生徒数の減に伴う給食材料費の減
教育委員会運営費	15,510	14,617	893	補助事業費の増
	1,236,127	1,361,572	△ 125,445	
③ 上下水道・ごみ				
上下水道運営管理費(東部地域 広域水道企業団への負担・補助)	165,861	359,701	△ 193,840	特定広域化事業完了による出資金の減
上下水道運営管理費(簡易水道 特別会計への負担・補助)	52,550	42,047	10,503	簡易水道会計公債費増に伴う繰出金の増
下水道・合併浄化槽設置推進費 ごみ・し尿処理費	357,941 659,775	322,790 637,034	35,151 22,741	下水道特別会計歳入減に伴う繰出金の増 大月都留広域事務組合補助・負担金の増
	3,196,003	3,108,059	87,944	
④ 保健・福祉				
国保・介護・後期高齢者医療・ 介護サービス特別会計への繰出	940,081	934,423	5,658	介護保険特別会計、後期高齢者医療 特別会計繰出金の増
子育て支援費	595,308	596,145	△ 837	子ども(児童)手当の増 +10,462 安心子ども補助事業費の減 △ 13,806
高齢者支援費	122,646	118,145	4,501	地域支え合い補助事業費の増
障害者支援費	567,706	538,637	29,069	重度心身障害者医療費助成の増 +7,244 訓練給付等各種制度給付費の増 +19,059
社会福祉対策費 (生活保護含む)	376,006	351,791	24,215	生活保護扶助費の増
健康増進・保健衛生	129,234	126,597	2,637	予防接種経費の増
病院支援費	465,022	442,321	22,701	病院事業会計繰出金の増
消防・防災(消防人件費含む)	651,002	636,566	14,436	消防団公務災害補償積金の増
	725,867	518,796	207,071	
⑤ 安全				
⑥ 生活環境				
農林・観光振興費	124,353	77,527	46,826	地籍調査事業の増 +15,756 森林再生の新たな道を探る事業 (緑の分権改革調査) +7,867 猿橋周辺整備事業費 +25,000
地域振興・社会教育経費	81,050	105,862	△ 24,812	分館施設整備費の減
生活基盤維持・整備 (投資的経費含む)	520,464	335,407	185,057	災害復旧費の増 +49,324 大月駅周辺整備事業費の増 +169,542
	487,160	704,978	△ 217,818	
⑦ その他				
土地開発公社管理運営費	360,865	365,829	△ 4,964	土地開発公社補助の減
選挙・統計調査 (国・県からの委託)	44,305	54,047	△ 9,742	参議院および知事選挙経費の減 国勢調査費の減
積立金	81,990	285,102	△ 203,112	市議会および県議会議員選挙経費の増 財政調整基金積立金の減 △ 120,725 減債基金積立金の減 △ 99,876
計	11,767,363	12,100,004	△ 332,641	

一般会計の歳入の構成比率は… 総額 120.8 億円



一般会計歳出性質別内訳の比較



平成 23 年度一般会計歳出は、平成 22 年度に比べ約 3 億 3 千万円減りました。大幅に増減のあった費目は、次のとおりです。

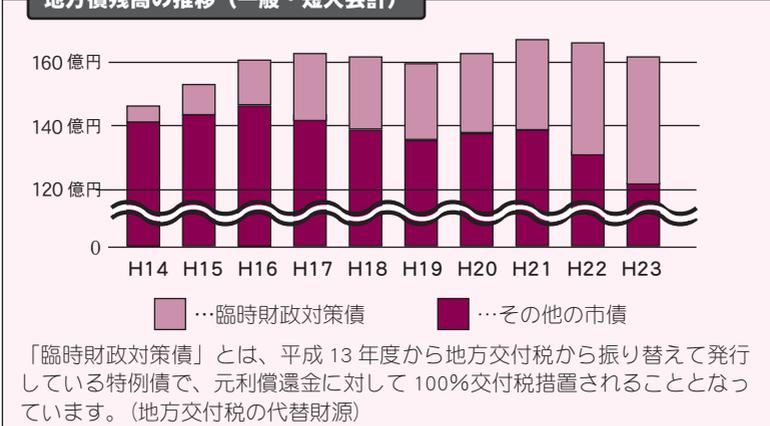
《減少の主な理由》

- 公債費 (△ 1.3 億円)・・・補償金免除繰上償還が前年度と比べ減少したため
- その他 (△ 3.9 億円)・・・東部地域広域水道企業団の特定広域化事業が終了し、出資金が減少したため

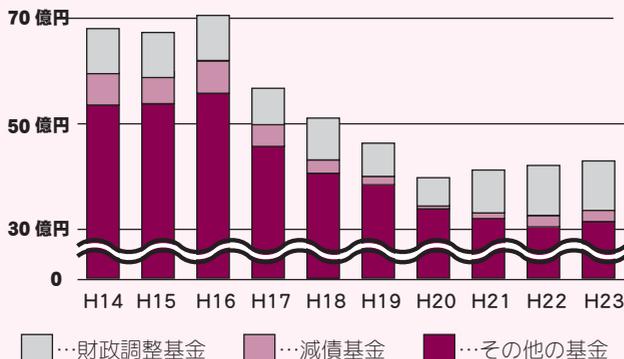
《増加の主な理由》

- 補助費 (+ 0.6 億円)・・・大月都留広域事務組合および病院事業への補助増加のため
- 扶助費 (+ 0.6 億円)・・・障害者福祉、生活保護扶助費の増加のため

地方債残高の推移 (一般・短大会計)



基金残高の推移（普通会計）



●財産である基金（貯金）は、平成16年度まで65億円以上を推移していましたが、平成17年度から減少（取り崩し）が続きました。これは、支出に対して収入が足りず、基金（貯金）の取り崩しによってこれを補っていたためです。

●平成21年度以降の残高は、40億円台を推移していますが、地方債（借入）残高も160億円台を推移する厳しい状況です。基金の減少や借入金増加は、財政状況の悪化を示す一つの目安でもありますので、基金の安定と借入の抑制を視野に入れた財政運営を行っていきます。

健全化判断比率および資金不足比率

財政健全化法により、平成23年度決算に基づく「健全化判断比率の4つの指標」と「3会計の資金不足比率」を公表します。これらの指標は、全ての地方公共団体に公表することで、地方公共団体の財政の健全化に資することを目的としています。

●健全化判断比率

区分	健全化判断比率 (前年度)	早期健全化基準	財政再生基準
①実質赤字比率	— (—)	13.69	20.00
②連結実質赤字比率	— (—)	18.69	40.00
③実質公債費比率	15.0 (14.7)	25.0	35.00
④将来負担比率	185.3 (202.0)	350.0	

※実質赤字額および連結実質赤字額がないため、「—」と表示しています。

前年度と比較すると実質公債費比率は上昇し、将来負担比率は減少しました。借入金の返済は増えていますが、借入残高は減っている状況です。

今後、義務教育施設や病院施設の整備に伴う借入れなどにより、将来負担比率は上昇することも見込まれますが、借入れを抑制しながら、健全な財政運営を目指します。

●資金不足比率

特別会計の名称	資金不足比率	経営健全化基準
大月市病院事業会計	— (—)	20.0
大月市簡易水道特別会計	— (—)	
大月市下水道特別会計	— (—)	

※資金不足額がないため、「—」と表示しています。

公営企業会計単位の資金不足額の事業規模（事業経営のために調達した資金規模）に対する割合

一解説・対策一

「①実質赤字比率」、「②連結実質赤字比率」、「資金不足比率」は、1年間の収入から支出を差し引いた金額の財政規模に対する比率です。赤字（資金不足）となっていない要因は、一般会計においては taxation、借入れ等により収支のバランスを図っており、他会計においては一般会計からの補助金等により不足額を補っているためです。

「③実質公債費比率」は、普通会計において1年間に支払った元利償還金および一般会計から他会計への補助金等のうち元利償還金に充当したと見込まれる額に基づく金額の財政規模等に対する比率であり、3年間（21・22・23年度）の平均数値です。

「④将来負担比率」は、各会計の23年度末の借入金残高に基づく金額および全職員が退職したと仮定した場合の退職手当に基づく金額などの財政規模等に対する比率です。将来負担比率が185.3で前年に比べ16.7ポイント減少しましたが、依然として高い水準です。その要因としては、

- ・下水道事業に多額な投資をしたが、普及率が低いため借入返済に一般会計から補てんを行っている。
- ・水道事業にて、ダム参加による水源確保、水道管布設替などによる借入残高および返済が多額。
- ・土地開発公社において、ゆりヶ丘販売残や公共事業のために先行取得した用地の借入金残高が多額。があげられますが、引き続きこれらの改善対策を講じていきます。

問合せ 企画財政課 財政担当 ☎(23) 8 0 1 2

第46回 大月市文化祭

＜開催セレモニー＞

日時 10月31日(水) 午前9時～
場所 市民会館1階ロビー

潤いのある心豊かな市民生活を目指して、日頃より
取り組んできた文化活動の成果を発表します。
～ご家族・ご友人お誘い合わせてご観覧ください～

■開催期間 10月21日(日)～11月18日(日) ■会場 市民会館

発表の部	発表名	開催日時		場所
	吟道大会	10月21日(日)	午前9時30分～	3階講堂
	歌謡発表会	10月28日(日)	午前10時15分～	大ホール
	民謡舞踊大会	11月3日(土・祝)	午前11時～	大ホール
	民謡発表会	11月4日(日)	一部 午前10時～午後1時	大ホール
	三曲演奏会		二部 午後2時～午後5時	
	茶会	11月4日(日)	午前10時～	3階美容室 4階和室、茶華道室
市民音楽祭	11月11日(日)	午後0時30分～	大ホール	
太鼓ふれあいコンサート	11月18日(日)	午後2時～	大ホール	
競技の部	大会名	開催日時		場所
	将棋大会	10月28日(日)	午前9時30分～ (受付:午前8時30分～)	4階和室
	囲碁大会	10月28日(日)	午前9時～	4階会議室
展示の部	展示名	開催日時		場所
	郷土研究展	10月31日(水)～ 11月4日(日) 午前9時～午後5時 (最終日は午後4時まで)	1階ロビー	
	花木展		2階ロビー	
	美術展		2階ギャラリー、2階ホール入口	
	書道展		3階講堂	
	短歌展		3階控室および廊下	
	俳句展		3階控室および廊下	
	水墨画展		4階視聴覚室	
	陶芸展		4階視聴覚室	
	写真展		4階会議室	
手工芸展	1階展示室、3階写場 4階ロビー、研修室、児童室			

問合
大月市文化協会事務局(市民会館内)
社会教育課
社会教育担当 ☎(23)80050 ☎(22)4811

「市長への手紙」

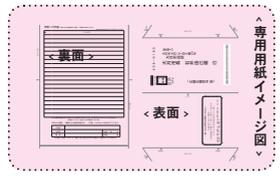


市長へ手紙を書こう

市民のみなさんへ
「市長への手紙」は、市民の皆さんから寄せられた声を、貴重な情報として市政運営に反映する制度です。
皆さんからいただいた手紙は私自身が拝見し、対応方針を担当部署に指示します。
まちづくりの主役である市民の皆さんから、市政への建設的なご意見・ご提案をお待ちしています。
大月市長 石井由己雄

専用紙(受取人払いの郵便)を市内の公共施設に配置してありますので、ご利用ください。

■配置場所
市役所本庁舎(秘書広報課内)、市役所花咲庁舎(建設課内)、市内各出張所、図書館、市民会館、郷土資料館、総合体育館、勤労青年センター



■問合 秘書広報課

☎(23)8005 広聴広報担当

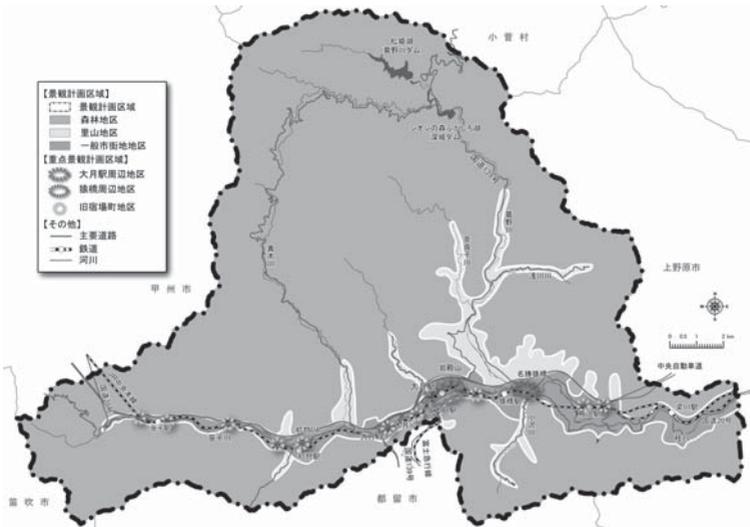
景観住民説明会を終えて

本年8月10日・11日に猿橋出張所・市民会館にて、策定中の景観計画に関する説明会を行い、両会場ともに30人程度の皆さんにご参加をいただきました。

この説明会では、景観の持つ特性や景観法、景観計画に期待される役割や現在大月市全域にかかっている山梨県景観条例の内容について説明すると共に、本市の目指す景観の将来像や景観形成の基本方針、景観形成の単位となる地区の考え方などの景観計画をお伝えして、参加者の皆さんから様々な貴重なご意見を拝聴しました。

今後は、皆さんのご意見を踏まえ、庁内検討会や策定委員会の場で計画案を検討してまいります。

また、本年12月には具体的な景観形成基準などの説明を行う、「第2回住民説明会」を予定していますので、「ご参加くださいますようお願いいたします。」



〓景観計画の策定に取り組んでいます〓
 本年1月1日に景観行政団体となったことから、景観計画の策定に取り組んでいます。引き続き、広報・ホームページを通じて、計画策定についてお知らせします。

参加者からの声

内容

市の玄関口でもある大月駅に花を植えたので、今後検討してほしい。住みやすい街は、訪れる方も良いと思うので、協働により住みやすい街を目指してほしい。猿橋の景観は、今後のような観光地にしたいのか、具体的な形が見えないと考える。各地域のお祭りなどのソフト施策も含めて景観を考える必要があると思う。計画を実行するには、下刈りや花を植える補助など、かなりお金がかかるのでないか。色合いなどを統一できる地域もあれば良いと思う。私的な空間にも公共性があるという点に同感する。大月市の自然を活かした景観づくりを楽しみにしている。景観は人によって感じ方が違うところがポイントだと思う。どのような形で市民の理解と調和を図っていくのが課題。最近国道に蛍光色のカーブの表示や信号表示があるが、周辺の景観とマッチしていないため、安全の確保との兼ね合いもあるが景観計画を策定する上で配慮してほしい。本市にはよい清流があるので、清流と観光をつなげられたら良いのではないかと。ムルをつくる際には看板等に何色はダメと具体的な線引きが必要ではないか。最終的に景観が観光事業と連携したら良いと思う。

問合せ 地域整備課 都市整備担当 ☎201855

第20回

秀麗富嶽十二景写真コンテスト

～第28回国民文化祭参加～

テーマ 「大月市が選定した秀麗富嶽十二景の山頂
 一帯から撮影された四季を通じた富士山」

＜秀麗富嶽十二景＞

- 1 番山頂 雁ヶ腹摺山・姥子山
- 2 番山頂 牛奥ノ雁ヶ腹摺山・小金沢山
- 3 番山頂 大蔵高丸・ハマイバ
- 4 番山頂 滝子山・笹子雁ヶ腹摺山
- 5 番山頂 奈良倉山 6 番山頂 扇山
- 7 番山頂 百蔵山 8 番山頂 岩殿山・お伊勢山
- 9 番山頂 高畑山・倉岳山 10 番山頂 九鬼山・(御前山)
 ※御前山については、暫定的に募集します。
- 11 番山頂 高川山 12 番山頂 本社ヶ丸・清八山

作品規格 ポジカラーフィルムによるダイレクトプリント4切、1人12点以内

応募期間 11月1日(木)～12月28日(金)(当日消印有効)

応募上の注意・応募方法その他詳細については、お問い合わせ、または、HPにてご確認ください。

申込・問合せ 〒401-0015 大月町花咲1608-19

産業観光課 観光担当 ☎(20)1829



第19回秀麗富嶽十二景写真コンテスト
 最優秀賞「染まる雪陵」ないとうひとし内藤均さん

第20回写真セミナー&山岳写真撮影会

セミナーと撮影会を一泊二日で行います。

多くの方のご参加をお待ちしています。

講師 山岳写真家 白旗史朗先生

日時 10月20日(土)～21日(日) 午後2時～(受付:午後1時30分～)

「金の森山荘」宿泊

場所 セミナー 図書館映像室

撮影場所 1番山頂(雁ヶ腹摺山)

内容 写真コンテストの入選作品およびスライドを用いたレクチャー
 雁ヶ腹摺山山頂にて撮影会(日の出 午前5時48分頃)
 ※参加する方は、ご自身が撮影した富士山の写真をお持ちください。

定員 30名(宿泊を原則とします)

参加料 1人 11,000円

(宿泊費・夕食代・朝食おにぎり代含む)

申込方法 ハガキまたは電子メールに住所、氏名(ふりがな)、年齢、

電話番号、性別、交通手段を明記し、お申込みください。

申込締切日 10月6日(土)(先着順)

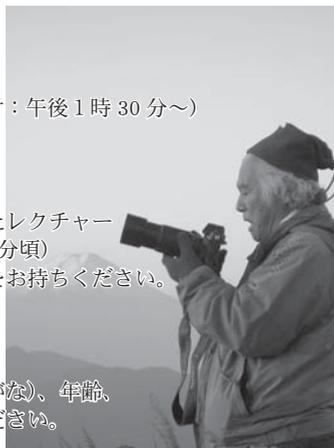
主催 大月市観光協会・白旗史朗後援会

協賛 大月市

申込・問合せ 〒401-0013 大月1丁目1-33 大月市観光協会

☎(22)2942

✉city.otsuki.kankou@titan.ocn.ne.jp



観光ボランティアガイドと行く ～雁ヶ腹摺山編～ 秀麗富嶽十二景ハイキング 参加者募集！

今春好評いただいた「岩殿山」に引き続き、秋のハイキング「雁ヶ腹摺山」を観光ボランティアガイドがご案内します。峠の紅葉を楽しみながら登り、目指すは旧500円札に描かれた富士山の風景。

味覚ならぬ見？ 覚の秋を満喫しませんか？ ぜひ、ご参加ください！！

- 日時 11月3日(土) 午前8時30分集合 ※雨天中止
- 集合場所 市役所花咲庁舎(大月町花咲1608-19)
- コース 花咲庁舎出発(公用車)→大峠登山口→雁ヶ腹摺山山頂(昼食)
→大峠登山口→花咲庁舎(午後2時30分頃着 解散)
- 定員 20名(先着順)
- 対象 小学生以上で登山ができる方 ※小学生は、保護者の同伴が必要となります。
- 申込期限 10月19日(金)
- 参加費 無料
- 持ち物 弁当、飲み物、雨具、保険証のコピーなど
- 服装 ハイキングにふさわしい服装、履き慣れた滑りにくい靴(できれば登山靴)
- 申込方法 電話、FAX、メールでお申し込みください。
申し込みの際、必要事項(参加者氏名、住所、電話番号、生年月日)をご連絡ください。
- 申込・問合せ 産業観光課 観光担当 平井・小林

☎(20)1829 FAX(20)1533 ✉sangyou-19206@city.otsuki.g.jp

大月駅開業110周年 記念イベント

日時 10月20日(土)

午前8時～午後3時

場所 JR大月駅前広場コイン
パーキングおよび駅構内

内容

●ハイキング

駅からハイキング(大月駅～岩殿山～猿橋～大ツキ軽トラ市およびふるさと産業まつり)

●広場イベント

紅富士太鼓、合唱団、エレクトーン、フォークダンス、阿波踊り、リコーダー、バンド、三味線演奏等

●駅構内

①写真展(秀麗富嶽十二景写真コンテスト入選作品の展示)②一日駅長③子ども駅長制服写真撮影会(記念乗車券3セット購入の方に「小学生以下有効の体験引換券を進呈)④110周年記念乗車券発売(限定1,100セット、10月1日～8日)

問合せ

JR大月駅 ☎(23)2210
大月市観光協会 ☎(22)2942



秋の大月市おもてなし推進月間
10月1日～31日

秋の行楽シーズン、大ツキ軽トラ市など様々なイベントが市内各地で行われます。

市民総参加により、多くの訪れる方々に「おもてなしの心」を持って接し、大月の魅力を伝えることで、リピーターとなっていたため、10月を「秋の大月市おもてなし推進月間」とします。

本市を訪れる方々に気持ちのよい「あいさつ」でお迎えしましょう。

問合せ おおツキ・心あつたまる
おもてなしの心推進協議会
事務局 産業観光課
☎(20)1829

観光振興ページに関するお問い合わせ...

産業観光課 ☎(20)1829

悲しみの森 癒しの森

トレッキングツアー

参加者募集

※詳細はお問い合わせください

ツアー募集概要

■日時 10月27日(土)・28日(日)

午前10時30分～午後3時30分

■体験場所 笹子町白野地内

■対象年齢

小学生以上

※年齢上限なし、1名でも複数でも参加可能

※小・中学生の方は保護者同伴にてご参加ください

■定員

各日20名(申込先着順)

■諸条件 体力に自身のある方

■参加費 5000円(税込み)

※当日徴収します

■集合場所

JR中央本線 笹子駅前広場

※駐車場あり(要予約)

※集合場所までのアクセスは個人負担

■集合時間

各日午前10時30分(時間厳守)

ツアー申込・問合せ

■申込期間

9月18日(火)～10月26日(金)

■申込方法

電話連絡またはメールにて受付

■受付時間

平日午前9時～午後5時

■問合せ・申込先

産業観光課内

『悲しみの森・癒しの森』

『トレッキングツアー』事務局

〒401-0001

大月市大月町花咲

1608-19

✉ fpomata@nifty.com

担当 鈴木・奈良 ☎(20)1893

7月1日 表紙

秋と言えば・・・

スポーツの秋を迎え、市内各地でさまざまなスポーツが行われています。

市内の小中学校では、運動会や体育祭が、天候にも恵まれ、予定どおり開催されました。

猿橋中学校の体育祭では、生徒たちが力を合わせ、一致団結して、競技している姿が印象的で、迫力ある祭典でした。また、保護者の熱い声援もあり、大いに盛り上がりました。日ごろの練習の成果を発揮できましたでしょうか。

これから、秋本番を迎えます。暑さも徐々に落ち着き過こしやすくなってきましたね。食欲、スポーツ、芸術などあなた流の秋を満喫しましょう。



地元林業関係者をガイドに、荒廃林(悲しみの森)と手の入った森(癒しの森)の対比から、林業構造の社会的問題を共有するためのツアーです。

癒しの森体験(林業分当、ハンモック体験など)、森林保全体験(間伐・枝打ちなど)、地元住民との交流会などを計画しています。

気持ちの良い「癒しの森」だけでなく、荒廃した人工林を見て歩く「悲しみの森」ツアーを通じて、私たちが暮らしている日本全体が抱える課題として、森林・林業・山村の現状を都市に住む方々と共有し、森林の再生を共に考えたいことが重要なことです。

この機会に、是非皆さんの参加をお待ちしています。

大月市立中央病院 10月 診療予定表

●受付時間 平日 午前8時30分～11時30分、午後1時30分～4時
土曜日 午前8時30分～11時

●休診日 日曜日・祝日・祭日

●問合せ 医療連携担当 ☎(22) 1 2 5 1

～9月より皮膚科の受付が午前8時30分からとなっています(診療は午後)～

		月		火		水		木		金		土	
		午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内科	予約外診療	●		●	●	●	●	●	●	●		●	
	呼吸器	●				●	●	●	●	●	●	(予約)	●
	循環器	● #3	● #3 (予約)	●	●			●	● (予約)	●			
	消化器	●							●				●
	脳・神経		● (予約)			●	●						
	腎・高血圧	●								●	●	(予約)	
	血液			●	●			●	●				
	内代分泌					●	●						
	糖尿病					●	●						
	メンタルヘルスケア				●								
小児科	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●		
外科	●		●		●			●		● #1			
整形外科					●	● (予約)		●	● (予約)				
脳神経外科									●				
泌尿器科					●	●			●	●			
産婦人科				●	●	●	●		●	●			
眼科	●					●	●			●	● #2		
耳鼻咽喉科			●	●							●	●	
皮膚科		●											
放射線科		●		●		●		●					
内視鏡	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●			

#1：第3午後診療のみ #2：第3午後は予約のみ #3：第3のみ診療あり(午後は予約のみ)

※休診のお知らせ ◆産婦人科 3日(水)と毎週火曜日午前 ◆泌尿器科 17日(水)午後と26日(金)
◆耳鼻咽喉科 5日(金) ◆脳神経外科 18日(木) ◆眼科 26日(金)

※眼科を受診する方で、次の診療日は診療開始時間および受付終了時間が変更となります。

◆診療日 3日(水)、19日(金) ◆診療開始時間 午前10時 受付終了時間 午前10時30分

※内科の月・金曜日の午後は、「予約のみ」となります。ただし、緊急はこの限りではありません。

※診療予定が変更になる場合がありますので、受付(初診窓口)にお問い合わせください。

☆ご家庭で目の届くところに貼ってご利用ください。

看護師募集中です。ご連絡をお待ちしています。

高齢者インフルエンザ予防接種が始まります

期間	10月1日(月)～平成25年1月31日(木) ※なるべく12月中旬までに接種してください。
対象	次の①か②に該当し、予防接種を希望する方 ①接種当日65歳以上の方 ②60歳以上65歳未満の方で、心臓・腎臓または呼吸器の機能に自己の身の日常生活行動が極度に制限される程度の障害を有する方およびヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する方 ※②については要問合
実施場所	県内の予防接種協力医療機関(市内の予防接種協力医療機関を含む) ※市外の医療機関で接種を希望される方は、希望する医療機関が予防接種協力医療機関であることを確認のうえ、接種をお受けください。
接種費用	市にて、接種費用のうち2,000円を負担します。 ※接種を受ける場合は、自己負担金が必要です。 ※2,000円を超える金額を医療機関にお支払いください。
接種時に医療機関へ持参するもの	①保険証 ②予診票
予診票の受け取り場所	保健課・各出張所・各医療機関 ※郵送は行っていません

予防接種は、インフルエンザにかからないようにするための有効な手段ではありますが、栄養・休養・手洗い・うがいなど日ごろの健康管理がとても大切です。

健康に関すること、予防接種に関することなど、お気軽にお問い合わせください。

問合 保健課 健康増進担当(保健師) ☎(23)8038

東日本大震災に際し、心温まる義援金が寄せられています

皆さんから寄せられました義援金が、総額15,941,887円となりました。

そのうち、すでに15,600,000円は、岩手県・宮城県・福島県・茨城県・茨城県高萩市に贈呈しています。残りの341,887円は、次回分とし、贈呈先などは後日お知らせします。

★義援金協力者

	氏名	金額
272	天神森自治会	20,000
273	四季の丘自治会	26,000
274	かがり火市民祭り実行委員会	50,000

★匿名希望者

	氏名	金額
275	匿名	5,000
276	匿名	5,000

※9月7日現在、受付順で掲載しています。番号は前号の続きです。

※市では、義援金の受付期間を9月30日まで延長して行ってきました。

多くの皆さんからのご支援、誠にありがとうございます。

問合 福祉課 福祉総務担当 ☎(23)8030



日…日時・日程
場…場所 内…内容
申…申込 問…問合

旧学校備品のリサイクル販売

閉校した学校で使用していた備品は、統合後、市内の学校で使用していますが、使用しない備品もあるため、その中から再利用できる物を安価にてお譲りします。ぜひ、ご来場ください。

日 10月27日(土)

午前9時〜午後2時

場 旧七保小学校 体育館

販売品

机・イス・ロッカー・作業台
傘立て・ソファークセット・楽器
掃除用具・テーブル・そろばん
など

※販売は先着順
※購入は1人につき、10品目以下
問 学校教育課

学校適正化推進担当

☎(23)8048

平成24年度身体障害者巡回相談

補装具の交付、修理等の申請に
関し、山梨県障害者相談所が医学
判定、適合判定を行います。

※身体障害者手帳に関する判定は
行いませんので、ご注意ください

日 10月31日(水)

午前10時〜正午

場 総合福祉センター6階
福祉課 障害者支援担当

☎(23)8031

緊急！高齢者の交通事故が多発しています

高齢者の交通事故の多くは、自
宅付近の身近な場所で発生してい
ます。「いつも通っている道だけ
ら」と安心せず、慣れた道でも必
ず安全確認をしましょう。

夕暮れ時から夜間に外出する時
は、明るい色の服装や反射材を身
につけましょう。

高齢者の方ばかりでなく、日ご
ろから、ご家族みんなで交通安全
について話し合ひましょう。

問 市民課 市民生活担当

☎(23)8023

山梨県の最低賃金が改正されました

1時間 695円

(10月1日発効)

問 都留労働基準監督署

☎(43)2195

山梨労働局貸金室

☎055-2225-2854

切れていませんか？

自賠償の有効期限!!

交通事故による死者数は、年々
減少傾向にあるものの、昨年度の
事故発生件数は約69万件、死傷者
数は約85万人と私たちの誰もが交
通事故の被害者にも加害者にもな
り得る深刻な状況となっています。

自賠償保険・共済は、すべての
自動車の保有者に、自動車1台ご
とに加入が義務づけられており、
加害者の賠償責任担保や被害者の
保護を目的としています。一人ひと
りが、より一層、自賠償制度の
役割・重要性を十分に理解するこ
とが大切です。

自賠償制度の詳しい内容は、ホ
ームページでご覧になれます。

問 山梨運輸支局

企画輸送監査部門

☎055-261-0880

URL <http://www.jibai.jp/>

市内保育園を開放しています

入園前に保育園の様子を知りたい方・同年代の子と一緒に遊ばせたいと考えている方は、お気軽に各園へ直接お問合わせください。

	保育所名	住所	電話番号	園開放日時
公立	初狩保育所	初狩町中初狩 12	☎(25) 6707	毎月第2・4水曜日
	富浜保育所	富浜町鳥沢 2718	☎(26) 5442	毎月第2・4木曜日
	瀬戸保育所	七保町瀬戸 1021	☎(24) 7333	毎月第2・4火曜日
私立	真木保育園	大月町真木 2053	☎(22) 0828	毎週月曜日
	大月保育園	大月 2-10-12	☎(22) 0877	毎週金曜日
	ふたば保育園	七保町葛野 2783	☎(22) 3508	毎週火曜日

インフォメーション

募集

イベント・教室

相談

みんなの掲示板



80200・60224

よい歯のコンクール

応募資格 各部門条件を満たし、市内歯科医院での診察が可能な方

●80歳以上部門

- ・昭和7年3月31日以前の生まれ
- ・歯が20本以上ある(治療可)

●60歳以上部門

- ・昭和27年3月31日以前の生まれ
- ・歯が24本以上ある方(治療可)
- ※過去に表彰された方は対象外
- 違つ部門での申込可

※自薦・他薦不問

応募期限 10月26日(金)

応募方法 保健課窓口へ直接

審査方法 市内歯科医院が審査

(今年度、既に大月市成人歯科健診を受けた方は審査不要)

表彰 11月10日に開催予定の「大月市福祉・保健まつり」にて表彰

申・問 保健課 健康増進担当

☎(23)8038

インフォメーション

日…日時 日程
場…場所 内…内容
申…申込 問…問合せ

募集

イベント・教室

相談

みんなの掲示板

児童クラブ指導員・補助員募集

児童クラブは、保護者の就労等により放課後等において保護者がいない小学校1〜4年生に集いの場を提供し、児童の安全、健全育成を図るものです。

クラブ名 つくしんば1クラブ

場 大月2-7-43

(大月東小学校敷地内)

●指導員

募集人員 2名

資格 教諭または保育士の資格を有し、市内在住の方

年齢 20歳〜65歳までの方

●補助員

募集人員 2名

資格 資格は問いませんが、市内在住の方

年齢 20歳〜60歳までの方

勤務日

・月〜金曜日 午後2時〜6時

・土曜日 午前8時30分〜午後6時

・冬、春、夏休み(日曜日を除く)

午前8時30分〜午後6時

申込期限 履歴書を10月19日(金)までに提出してください。

申・問 福祉課 子育て支援担当

☎(23)8032

産業技術短期大学校

●能力開発講座(セミナー)

①エクセル2007

ビジネス活用関数テクニク

日 12月3日(月)〜10日(月)

のうち5日間 午後6時〜9時

定員 20名(先着順)

受講料 2,100円(テキスト別)

申込期間 10月3日(水)〜

11月26日(月)

※詳細は、要問合せ

※都合により変更・中止あり

場・問 県立産業技術短期大学校

(甲州市塩山上於曾1308)

☎0553-32-5202

URL <http://www.yitc.ac.jp/>

山梨県立大学

平成24年度後期授業開放講座

大学の正規の授業を学生と一緒

に受講できる講座です。

受講条件 高等学校卒業程度以上の

学力を有する方

場 山梨県立大学飯田キャンパス

(甲府市飯田5-11-1)

山梨県立大学池田キャンパス

(甲府市池田1-6-1)

※授業によって場所が異なります

申込期限 10月12日(金)午後5時

※詳細は、要問合せ

※10月12日(金)まで講座の試聴ができます(要予約)

申・問 山梨県立大学 学生課

☎055-2224-5260

FAX055-2224-5386

ucrc-accept@yamamashi-ken.ac.jp

山梨職業訓練支援センター

●職業訓練生募集

日 平成25年1月8日(火)〜

6月28日(金)

コース

①テクニカルオペレーション科

②金属加工科 ③電気設備科

④建築CADサービス科

⑤住宅技術科

場 山梨職業訓練支援センター

(甲府市中小河原町403-1)

対象 再就職に必要な技能・技術を身につけたい方

受講料 無料(テキスト代別)

申込方法 最寄りのハローワーク

で申し込み

申込期間 10月9日(火)〜

12月5日(水)

※定員等の詳細は、要問合せ

問 山梨職業訓練支援センター

☎055-242-3066

山梨県母子家庭等就業・自立支援センター

仕事で役立つパソコン講座

全4日間

・基礎編

11月10日(土)・11日(日)

・応用編

11月17日(土)・18日(日)

※いずれも午前10時～午後5時

対象 県内在住の母子家庭の母・

寡婦の方

定員 10名

※定員を超える場合は抽選

内 就業に役立つパソコン操作方法

受講料 無料

申込方法 申込書により郵送またはFAXで申し込み

※ホームページからも可

申込期限 10月12日(金)

※詳細は、要問合せ

※託児あり(就学前児童)

場・問 山梨県母子家庭等就業・自立支援センター

(甲府市朝日4-5-21)

山梨県母子福祉センター内)

☎055-252-7014

FAX055-253-7046

URL

<http://www.16.con.ne.jp/~hokaren/>

山梨県職業能力開発協会

●能力開発セミナー

①eco(環境社会)検定対策講座

11月10日(土)・24日(土)

午前9時～午後5時

内 環境問題の実態など

受講料 6,000円(会員)

9,000円(非会員)

申込期限 11月5日(月)

②松の手入れ教室

10月16日(火)

午前9時～午後4時

※雨天の場合、翌日17日(水)

受講料 2,100円

定員 40名(最小開講人員10名)

申込期限 10月9日(火)

③竹細工教室

10月30日(火)

午前9時～午後4時

受講料 2,100円(材料費込)

※完成品は、お持ち帰りができます

定員 15名(最小開講人員10名)

申込期限 10月22日(月)

●共通事項

場 山梨県中小企業人材開発センター

(甲府市大津町2-130-2)

※詳細は、要問合せ

問 山梨県職業能力開発協会

055-243-4916

URL <http://www.yavada.jp/>



子ども家庭総合支援センター からのイベント案内

①親子遊び

10月16日(火)

午前10時～11時30分

場 市総合福祉センター2階

(児童館)

対象 0歳～未就学児童

定員 20組(要予約)

内 手遊び・パネルシアターなど

持ち物 子どもの身の回り品

(着替え・おむつ・ミルク)

②出張親子遊び

10月26日(金)

午前10時～11時30分

場 市総合体育館

対象 0歳～未就学児童

定員 40組(要予約)

内 ミニ運動会ほか

持ち物 上履き、子どもの身の回り品(着替え・おむつ・ミルク)

③親子遊び 楽器で遊ぼう

11月8日(木)

午前10時30分～11時30分

場 市総合福祉センター6階

対象 2歳以上のお子さん

定員 20組(要予約)

内 楽器でリズム遊び

●共通事項

受付開始日 ①②10月5日(金)

③10月17日(水)

問 子ども家庭総合支援センター

☎(23)1152

図書館からのイベント案内

大月の民話発表会

(下和田・瀬戸・上和田地区)

10月27日(土)

午前11時～正午、午後2時～3時

場 市立図書館2階映像ホール

プログラム

・映像「石と淵のおはなし」瀬戸・上和田

・大型紙芝居

「ふもと山のうわばみ」(瀬戸)

・映像「森武七」立ち上がった農民たち」(下和田)

※参加無料

問 「大月の民話を語りつくす会」

代表 天野 ☎(25)63006

インフォメーション

募集

イベント・教室

相談

みんなの掲示板

市内一斉ウォーキング

11月21日(水) 午前9時集合
雨天時 11月29日(木)
コース 防災無線にてお知らせ

初狩	初狩出張所↓第二中学校↓法雲寺↓ 真木諏訪神社↓初狩出張所
真木	真木公民館↓宮平橋↓中央道初狩サ ービスエリア↓真木公民館
大月	市民会館↓匠土山↓猿橋駅↓ 猿橋公園↓市民会館
飯岡	殿上分館↓猿橋駅↓桂台↓小倉↓ 関屋↓猿橋駅↓殿上分館
七保	公正屋↓葛野川サイクリングロード↓宮 古橋↓大月市学校給食センター↓百蔵橋 ↓葛野川サイクリングロード↓公正屋
猿橋	猿橋駅南口↓桂台分館↓三皇山神社 ↓桂台エレベーター前
富浜	富浜出張所↓堀の内↓小篠貯水池↓ 久保↓富浜出張所
梁川	梁川出張所↓梁川駅↓ゴルフ練習場↓ 水道企業団貯水槽↓梁川出張所

持ち物 タオル、飲み物

申込期限 11月7日(水)

※保険の加入手続きあり

※居住地区で参加してください

申・問 保健課 健康増進担当

☎(23)8038

各地区の保健活動推進員会理事

- 初狩 小林 ☎(25)6426
- 真木 佐々木 ☎(22)6195
- 大月 小泉 ☎(22)1701
- 飯岡 伊藤 ☎(24)2691
- 七保 伊藤 ☎(7)2778
- 猿橋 小宮山 ☎(4)4112
- 富浜 山田 ☎(5)2244
- 梁川 杉本 ☎(26)2822

※詳細は各地区理事に要確認

第3回郷土の歴史探検ツアー

11月25日(日)
午前9時 市郷土資料館集合
探検コース

郷土資料館↓名勝猿橋↓精進場
↓旧国鉄軌道跡地↓旧甲州街道
(小向の間の宿) ↓上・下鳥沢宿
↓鳥沢の一里塚↓鳥沢小学校(昼
食：正午頃) ↓鳥沢のコノテガシ
ワ↓鎌田氏館跡↓堀の内の大ケヤ
キ↓小篠の貯水池↓JR鳥沢駅に
て解散(午後2時30分予定)

所要時間 5時間30分程度

対象 市内在住で心身共に健康で

足腰に自信がある方

定員 30名(先着順)

持ち物 弁当・雨具・保険証など

申込方法 窓口もしくは電話

申・問 市郷土資料館

☎(23)1511

普通救命講習会

10月27日(土) 午前9時〜正午

受付 午前8時30分〜8時50分

場 消防本部3階大会議室

内 普通救命講習Ⅰ(応急手当の

重要性、救命に必要な応急手当心

肺蘇生、AEDの使用法、異物除

去、止血法)合計180分

定員 12名(先着順)

受講料 無料

対象 市内に在住、通勤、通学

している中学生以上の方

持ち物 筆記用具、運動ができる

服装など

申込期限 10月26日(金)

申・問 消防署 救急担当

☎(22)0119

※修了証の発行は後日となります。

郵送等を希望の方は、「切手・

封筒」をご用意ください

※当日やむを得ず中止の場合あり

第17回大月・都留リサイクルフェア

10月28日(日) ※雨天決行

午前10時〜午後1時

場 まるたの森クリーンセンター

無料配布 先着200名に記念品

を差し上げます

内 リサイクル品(家具、自転車

など)の販売など

購入方法 入場時に応募券を配付

(1人1枚・小学生以上)します。

各リサイクル品に応募箱が設置し

てありますので、住所・氏名等を

記入し応募してください。

抽選 当日の午前11時30分頃から

公開抽選会を行います。

※リサイクル品には、限りがあり

ます。1世帯で2品目以上当選

された方は、1品目に選択して

いただく場合もありますので、

あらかじめご了承ください。

※施設内に駐車場あり

フリーマーケット同時開催

参加者(団体)を募集します

開催要項・申込用紙は、組合お

よび生活環境課窓口で用意してあ

ります

問 大月都留広域事務組合

☎(20)2651

第29回山梨県民歯科保健のつどい

10月28日(日)

午前11時20分〜午後3時

場 アイメツセ山梨

内 無料歯科健診、無料歯みがき

指導、公開講座、展示・相談コー

ナ、お楽しみ抽選会など

問 山梨県歯科医師会事務局

☎055-25216481

伊藤知治教士八段 剣道教室

11月3日(土) 正午受付開始

場 市勤労青年センター

内 剣道実技指導(小学生〜高校

生・剣道スポーツ少年団)

申込方法 各学校・剣道スポー

少年団にて申し込み

富士・東部教育事務所

地域教育支援スタッフ 石井

☎0554-4517841

びゅあ富士からのお知らせ

① びゅあ富士フェスティバル
2012「びゅあ富士で みな
の想いを ひろげよう」

10月20日(土)

午前9時20分〜午後4時

10月21日(日)

午前9時30分〜午後4時

びゅあ富士

各市町村男女共同参画推進委
員会などによる活動発表、バザ
ー・フリーマーケット、展示など

② イクメン、イクジイ、イクバア
養成講座「親子で 孫と みんな
で いいコミュニケーション」

11月4日・11日・18日

※いずれも日曜日

午後1時30分〜3時30分

びゅあ富士 大研修室

講師 藤森晴江氏

(親業訓練インストラクター)

④ 4日「子どもの気持ちになつて

みると…」(イクメン)

・11日「考えてみましょう、孫と

の関わり方」(イクジイ)

・18日「孫との会話、振り返つて

みませんか」(イクバア)

定員 各日100名

参加費 無料

③ みんなで楽しいこどもの広場

10月28日(日)

午前11時〜午後2時

びゅあ富士 大研修室

講師 都留文科大児童文化研究

部 COLORS

⑤ 読み聞かせ、影絵劇、集団あ

そび

対象 幼稚園児、保育園児、小学

生とその保護者

定員 100名

参加費 無料

持ち物 お弁当

⑥ 県立男女共同参画

推進センター・びゅあ富士

(都留市中央3-9-3)

☎ 1666

富士北麓公園

管理事務所からのお知らせ

⑦ オリエンテーリング&

チャレンジゲーム

10月27日(土) ※雨天中止

富士北麓公園 陸上競技場

対象 ・家族グループ

(必ず成人1名が入る事)

・小学生グループ

(小学生だけで構成)

※1グループ4名

(ただし、3名または5名も可)

定員 40組

参加費 1組 300円

申込方法 所定の申込用紙に必要

事項を記入し、窓口・FAX・メ

ール・郵送のいずれかで申し込み

※ホームページからダウンロード可

申込期間 10月1日(月)〜

10月25日(木)

⑧ フットサル大会

11月11日(日)

富士北麓公園 体育館

対象 小学1〜3年生(男女混合可)

定員 24チーム

※1チーム7〜10名(競技は6名

で行う)

参加費 1チーム 2,000円

申込方法 所定の申込用紙にボー

ルペンで必要事項を記入し、郵送

または窓口で直接申し込み

申込期間 10月15日(月)〜

10月30日(火)

⑨ ⑩ 〒4003-0005

富士吉田市上吉田5000

県体育協会

富士北麓公園管理事務所

☎ 0555-24-3651

FAX 0555-24-3368

✉ hokuroku@h.or.jp

URL http://www.nfi.or.jp/

hokuroku/

有 料 広 告

介護でお困りの方 相談窓口

「私達、ケアマネジャーにお任せください」

大月富士見苑 居宅介護支援事業所

ケアマネジャー 嵯峨・知見

電話 23-0294



デイサービス ラシーク桂台 56-8739(天野)

★認知症の方に対応した定員12名の新しい施設です。

デイサービス 大月富士見苑 23-0294(日向)

★軽度の方から重度の方まで対応したデイサービスです。

デイサービス 優しい時間 田野倉 56-8341(山口)

★一日限定10名の落ち着いた雰囲気の日野倉のデイサービスです。

お気軽にお問い合わせください♪

山梨県立盲学校

オープンキャンパス2012

11月17日(土)

午前9時25分〜午後2時

山梨県立盲学校

(甲府市下飯田2-10-2)

午前 学校概要説明、授業公開、校舎見学

午後 入学説明会(入学希望者)対象

・視覚に障害のある幼児、児童、生徒、成人および保護者

・教育・福祉関係および視覚障害教育に関心のある方

・本校の入学を検討している方とその家族および関係者など

参加費 無料

申込方法 所定の申込書に記入し、郵送、FAX、メールのいずれかで申し込み

※申請書は、ホームページからダウンロード可

申込期限 11月15日(木) 正午

申・問 県立盲学校 白倉・保坂

☎055-2226-3361

FAX055-2226-3362

☎mon2012@svvi.kai.ed.jp

URL

http://www.svvi.kai.ed.jp/

くらしに役立つ・法務局講座

①10月11日(木)

午後1時30分〜2時30分

②10月11日(木)

午後2時40分〜3時40分

③10月18日(木)

午後1時30分〜3時40分

④10月24日(水)

午後1時30分〜3時40分

遊亀公民館

(甲府市青沼3-5-44)

①「法務局って何をするとこんな？」

②「任意後見制度について」

③「境界と筆界特定制度について」

④「相続登記とは」

参加費 無料

定員 各講座40名(要予約)

申込方法 電話にて申込

※希望する講座番号(複数選択可)、住所、氏名、年齢、電話番号をお知らせください

申込期限 希望する講座の開講日の前々日

申・問 甲府地方法務局総務課

☎055-252-7151

☎055-252-7153

県環境科学研究所からのお知らせ

①もりのおはなしかい

10月14日(日)

午後10時30分〜午後2時

所要時間 1回約30分

対象 幼児から小学校低学年生

定員 なし

②おしゃやかな花づくり

11月10日(土)

午後1時〜4時

対象 県内の小学生から成人(中学生以下は保護者同伴)

※昨年の参加者は、参加不可

定員 24名

③松ぼっくりなどの素材を使って炭焼きを行い、その炭を入れる葛かごを作る

申込開始 10月10日(水) 午前9時

※電話または来所にて申し込み

④3きのこ写真展「山梨のきのこ」

11月11日(日)まで開催

対象 どなたでも

定員 なし

⑤県内で撮影したきのこの写真を展示。「きのこ」と「森」の関係を紹介します

監修 柴田尚氏

●共通事項

参加費無料

場・問 山梨県環境科学研究所

環境教育・情報担当

①について

☎0555-72-6202

②③について

☎0555-72-6203

有料広告

こべつしどう
個別指導

ふくしゅうかくしゅう
復習学習

まなびや
学舎

場所：大月商店街、巴屋棟隣り
☎：0534-68-3503
塾長：山口健司

こせいそんじょう
個性尊重

めんだんじゅうし
面談重視

学年	月謝(税込)	授業時間(週)
小学5年	¥5,250	200分
小学6年	¥6,300	200分
中学1年	¥7,350	200分
中学2年	¥8,400	200分
中学3年	¥9,450	200分

(週2日、2科目指導の月謝です。)

指導科目 算数・数学
理科・英語

※入塾金、諸費用等は一切徴収しません。

桂川ウェルネスパーク

からのお知らせ

① ハロウィンパーティー☆

「丸」ことかぼちゃプリン作り

日 10月28日(日)

午後1時30分～3時30分

内 公園産のかぼちゃを丸ごとくりぬいて大きなプリンを作ろう!

② ハロウィンパーティー☆「Pinx or Treat! おやつゲット☆」

日 10月27日(土)～28日(日)

午前10時～午後5時

内 遊びに来たら、窓口で「Pinx or Treat (トリックオアトリート)！」って言ってみてね。先着30名におやつプレゼント!

③ ハーブお茶会

日 10月11日(木)

午前11時～正午

内 ハーブティーの試飲とクラフト体験(ハーブで作るキッチンリース)

④ ハーブキッチン

日 10月18日(木)

午後1時30分～3時30分

内 ハーブの株分け作業とハーブチーズ作り

● 共通事項

対象

① 幼児以上のお子さまを持つ家族

② どなたでも ③ 小学生以上
定員 ① 12家族 ② 各日30名 ③ 30名 ④ 15名

※すべて先着順

参加料

① 1家族800円

② 無料

③ クラフト希望者は1人200円

④ 1人500円

申込方法

① ④ 予約 窓口・電話・FAX・Eメールのいずれかで参加者全員の名前、住所、電話番号、年齢(お子様のみ)、性別

※お申込みされた方に詳細をお伝えします

② 特になし

③ 当日、開始時間までに直接会場へお越しください

申・問 桂川ウェルネスパーク

里山交流館内

公園管理事務所 村田

20 3080

26 5444

info@wellnesspark.ne.jp

相 談 だ ん

○ 県民生活センター移動県民相談

日 10月18日(木)

午前10時～午後3時

富士・東部建設事務所

3階大会議室

(大月町花咲1608-3)

内 法律(家族、近隣問題、相続、金銭貸借)、土地、住宅、交通事故、消費生活など

山梨県県民生活センター

相談・啓発スタッフ 山本

055-2223-1571

○ 多重債務者相談強化

キャンペーン2012

日 10月10日(水)・11月7日(水)

午後6時～8時

山梨県県民生活センター

(甲府市飯田1-1-20)

J A 会館5階

相談員 弁護士・司法書士

内 消費者金融、住宅ローンなど

※電話による予約制

(平日 午前8時30分～午後5時)

県企画県民部消費生活安全課

055-2223-1366

○ 無料調停相談会

日 10月16日(火)

午前10時～午後4時

市民会館4階

相談員 調停委員・司法委員・参与員

内 交通事故による損害賠償

・土地、建物などの貸し借り

・貸金、約束手形の取り立て

・山林、宅地などの境界争い

・扶養、離婚、相続問題

・家庭内や親族間のもめごと

・多重債務などの借金問題

※予約不要

甲府地方・家庭裁判所

都留支部 都留簡易裁判所

043-2185



みんなの掲示板

インフォメーション

募集

イベント・教室

相談

みんなの掲示板

日=日時、日程 練=練習日 場=場所 内=内容
 対=対象者 定=定員 ¥=参加料、会費 主=主催
 持=持ち物 申=申込方法 問=問合せ先 他=その他

おつけだんご料理教室

- 日=10月24日(水) 午後7時~8時
- 場=大月区民会館
- ¥=500円(材料費)
- 申=要予約
- 問=三田村 ☎(25)2636

シオジの森学校~参加者募集~

1.シオジの森の紅葉を楽しもう

- 日=10月13日(土) ※雨天時は14日(日)
午前9時 大月消防署横集
- 場=小金沢シオジの森(七保町瀬戸地内)
- 対=小学生以上で3時間程度の山歩きができる方(※小学4年生未満は要保護者同伴)
- 内=シオジの紅葉を楽しみながら、森に住む動物や植物の観察をします。
・講師 石原誠氏(県立森林科学館館長)
- 定=30名
- ¥=500円(当日お持ちください)
- 持=雨具、軍手、手ぬぐい、水筒、弁当、筆記用具、長袖、長ズボン、帽子、薄手のセーター

※申込期限 10月10日(水)

- 問=下澤 ☎090-8040-4592

2.トナカイを作ろう

- 日=11月3日(土)
午前9時30分~午後3時30分
- 場=甲斐東部材製材協同組合
(初狩町中初狩3274-2)
- 対=どなたでも
- 内=①問伐材を活用したトナカイ作り
(午前1回/午後1回)
②ヒノキの筆箱作り(午前)
③ヒノキのカレンダー作り(午後)
・講師 中橋正明氏

■定=各20名

- ¥=①300円 ②③各1,000円
(当日お持ちください)

■持=軍手

※申込期限 10月31日(水)

- 問=横山 ☎090-6123-7365

[共通事項]

・申込先

シオジ森の学校事務局



shioji@seijitsudo.com

☎(22)2775 FAX(22)4389

相
そう
談
だん

○全国一斉表示登記無料相談会

10月13日(土)

午前10時~午後3時

市民会館4階研修室

土地、建物の表示に関する登

記業務全般

・地目変更登記、合筆・分筆登記

など

・建物の表題登記、建物の滅失登

記など

・その他土地・建物の表示に関する登記
 ・土地の境界に関する相談
 ・土地・建物を調査・測量して、表示に関する登記の申請手続きをするのが土地家屋調査士です

問

山梨県土地家屋調査士会

都留支部 支部長 瀧口

☎(43)1737

大月エコの里「収穫祭」

- 日=10月28日(日) 午前10時
- 場=大月エコの里地内
- 内=
 - ・桜の記念植樹(プレート付き)
長寿祝い、結婚、誕生など
 - ・収穫体験(さつま芋など)
 - ・販売コーナー(各種野菜、古代米など)
 - ・体験コーナー(パン作り、焼き芋作り)
 - ・コンサート(Wフレンズバンド)
 - ・飲食(おつけだんごほか)
- ¥=無料
- 問=NPO法人おおつきエコビレッジ
滝山 ☎080-5029-3239

フラメンコ体験レッスン

- 日=10月5日・12日・19日 ※いずれも金曜日
午後6時15分~7時
- 場=市勤労青年センター
- 内=初めてフラメンコを踊る方を対象に入門体験レッスンを行います。動きやすい服装でお気軽にご参加ください。
- ¥=100円(会場使用料)
- 申=参加希望日の前日までに電話予約
- 問=大月フローレス 加藤
☎080-5374-8714

インフォメーション

募集

イベント・教室

相談

みんなの掲示板

国民年金保険料は社会保険料控除の対象です！

◆納付した全額が所得税・市町村民税等の社会保険料控除の対象

社会保険料控除とは、自分自身の社会保険料（国民年金、国民健康保険、健康保険、厚生年金保険等）を納付した時、または、配偶者やその他の親族の負担すべき社会保険料を納付した時に受けられる所得控除のことを言います。

申告できる金額は、年間に納付した社会保険料の金額です。（給与から天引きされた金額も該当します）なお、年末調整の申告においては、給与から天引きされた社会保険料（健康保険、厚生年金保険等）は事業所で一括して計算しますので、ご自身が申告書に記入する必要はありません。事業所を経由せず、ご自身が納付した社会保険料（国民年金等）を申告書に記載してください。

年末調整や確定申告の手続きで国民年金保険料を社会保険料控除として申告する場合は、今年1年間（1月1日から12月31日まで）に納付（納付見込みを含む）した国民年金保険料を証明する書類の添付等が必要です。

なお、年末調整・確定申告の所得税の申告を行わなくても市民税の申告を行う場合には、この控除

◆控除証明書の送付（11月初旬）
証明書が必要となる場合があります。1年間に納付した国民年金保険料の額を証明する「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」（八ガキ）は、日本年金機構から毎年11月初旬に送付されます。大切に保管しておいてください。証明内容は本年1月から9月30日まで

に納付された国民年金保険料額と、年内に納付が見込まれる場合の納付見込額です。納付忘れなどがある場合も、年内に納付すれば、今年分の控除として申告することができます。万一、控除証明書を失くしてしまった方は再発行することができます。

年の途中から国民年金に加入した場合など、10月1日以降に今年初めて保険料を納付する方には、翌年2月初旬に同様の証明書が送付されます。準確定申告のため、10月以前に控除証明が必要な場合は、年金事務所へご相談ください。

※日本年金機構では、国民年金に関する業務の一部を㈱オリエントコーポレーションに委託しています。それ以外の会社（者）からご家庭に業務案内はありません。不審な場合はご連絡願います。

国保・高齢者医療

1. 国民健康保険退職者医療制度について

この制度は、会社や役所などを退職して、国保に加入した方が受けられる制度です。対象となるには、いくつか条件があり、資格は年金の受給権が発生した日から適用になります。対象者には、「国民健康保険退職被保険者証」という保険証を発行します。

国保税額や給付内容は、一般の国保と同様ですが、社会保険診療報酬支払基金の「拠出金」が財源となり、加入者の皆さんの負担軽減になりますので、届出をお願いします。

対象となる方は、次の①②の条件すべてに該当する65歳未満の方と扶養家族（配偶者等で一定の収入以下の方）

- ①国民健康保険に加入している方
- ②厚生年金や各種共済組合の老齢（退職）年金の受給資格がある方で、加入期間が20年以上、あるいは40歳以後の年金加入期間が10年以上ある方

※届出に必要なもの

年金加入期間のわかるもの（厚生年金や共済年金等の証書）、印鑑、現在お持ちの保険証

2. 被保険者証裏面の臓器提供意思表示欄について

被保険者証の裏面に臓器提供に関する意思表示欄が設けられています。意思表示は、15歳以上の方から有効で年齢の上限はありません。高齢の方や病気で薬を飲んでいる方など、どなたでも記入していただけます。ただし、がんや全身性の感染症で亡くなられた場合に臓器提供できない場合があります。あらかじめ臓器提供の意思表示がしてあれば、もしもの時に健康な臓器を提供することにより誰かの命を助けることができます。意思表示欄の記入（任意）にご理解とご協力をお願いします。

問合せ 保健課 国保医療担当 ☎(23) 8037

～国民健康保険税・後期高齢者医療保険料は、納期限までに忘れずに納めましょう～

はい、地域包括支援センターです

「みなさんの権利を 守ります!②」

お金の管理や契約などが不安な方は
■**成年後見制度**を活用してください。

高齢者が必要のない高額な商品を買わされたりする被害に遭うことがあります。成年後見制度は、認知症などのため判断能力が十分でない方が不利益を被らないように家庭裁判所に申立てをして、後見人を付ける制度です。

後見人が付いていれば、後見人の同意がない契約は解約することができます。被害を防ぐことができます。

■2種類の成年後見制度

「法定後見制度」

すでに判断能力がない場合に、すでに判断能力が不十分となった方のために、親族などが本人に代わって、家庭裁判所へ後見人の選任申立てをします。選任された後見人は、金銭管理や介護サービスの利用契約、施設・病院の入退所契約などを本人に代わって行います。必要な書類を揃えることと、申立て費用が必要です。

身寄りがいない場合の申立人には

成年後見制度を利用したくても、

家庭裁判所へ申立てる4親等内の親族がいない、音信不通や虐待などで申立てをできる方がいない場合があります。本人の福祉を図るため、特に必要がある時は、市長が申立てを行うことができます。

「任意後見制度」

→将来のために準備を

判断能力が衰えた時に備えて、「将来、誰に何を支援してもらうか」などをあらかじめ決めておく制度です。公証人役場で公正証書によって

任意後見人となる方と任意後見契約を結びます。契約を結ぶための費用が必要です。その後、判断能力が衰え、あらかじめ選んだ後見人の支援が必要になった場合は、親族等による家庭裁判所への申立てを行います。

■ご相談ください。無料相談!

地域包括支援センターでは、成年後見制度に関する相談を行っています。ぜひ、ご利用ください。

問合 介護課 地域包括支援センター

☎(23)8034

富士・東部保健事務所

肝炎治療医療費助成制度が 改正されました

改正点

① B型慢性肝疾患のインターフェロン治療について、ペグインターフェロン製剤を用いる治療に限っては、HBe抗原陰性のB型慢性活動性肝炎も助成対象に追加

② C型慢性肝疾患のペグインターフェロン、リパビリンおよびテラプレビル3剤併用療法を助成対象に追加（これまでの助成制度利用回数に係わらず初めて治療を行う場合に限り1回のみ助成対象）

●助成の内容

診療費、検査費、入院費、薬剤費等の窓口支払の上限を、所得に応じて月額1万円または2万円とし、残りの費用を助成します。助成期間は原則1年以内で治療予定に併せた期間となります。申請する場合は、主治医によく相談のうえ、本制度をご活用ください。

10月は臓器移植普及月です

臓器移植は、心臓、肝臓、肺、腎臓などの臓器が機能しなくなったり、生命の危険に脅かされている方にとって唯一の医療です。

移植でしか治療できない方を救うには、死後に臓器を提供してもいいと言ひみなさんの善意がなければなりません。自分が脳死と判定されたときに誰かの命を救うことができます、それが臓器提供なのです。

●臓器提供の意思表示の方法

① インターネットの意思表示窓口による意思表示登録
② 意思提供表示カード及び意思表示シールへの記入
③ 被保険者証や運転免許証の裏面欄への記入

の3つのいずれかの方法となります。ご協力をお願いします。

問合 地域保健課

☎0555-2419035

秋鮭



秋に産卵のために川に戻ってくる鮭で、秋の味覚ということから「あきあじ」と呼ばれています。

主な栄養成分と働き

- たんぱく質・・・筋肉や臓器など体をつくる
- ビタミンB2・・・細胞の再生・皮膚炎の予防
- ビタミンD・・・カルシウムの吸収を高める
- ビタミンB6・・・皮膚や髪、歯などを健康に保つ
- ビタミンB1・・・疲労回復を促す
- ビタミンB12・・・血液の中の赤血球をつくる

ー調理のポイントー

- ・ビタミンDは、脂溶性ビタミンなので、油と一緒に調理すると吸収が良くなります。
- ・カルシウムの多い食品（牛乳・乳製品、小松菜、チンゲン菜、春菊、切干大根、ひじきなど）と組み合わせると食べましょう。
- ・鮭と牛乳、チンゲン菜、きのこなどを入れたシチューにすると、きのこもビタミンDが豊富でよりカルシウムの吸収が高まります。シンプルな焼き魚に切り干し大根の煮物やひじき煮などの副菜をつけても良いでしょう。

食事を通して家族みんなで健康づくり

毎月1日～7日は「家族で食事週間」

知って得する! 保健師@ mame-chishiki

保健課 健康増進担当 ☎ (23) 8038

「目の健康」～10月10日は目の愛護デー～

私たちの生活は、目から情報を得ることが多く、さらに現代はテレビやパソコンなどの影響に加え、偏った食生活や生活リズムの乱れ、ストレスなどで目が疲れ気味となっています。その結果「疲れ目、充血、目の痛み、視力低下」など様々な目の症状が生じやすく、同時に「頭痛、肩こり、倦怠感」などと言った全身症状も招きやすくなっています。まずは、今感じている目の不調の原因をきちんと知ることが大切です。原因を知ること、日ごろの生活の改善で対処できるものもあれば、眼科医の助けが必要なものもあります。

【目のトラブルの原因】

- ①ドライアイ～目の疲れの大きな原因と言えるのが涙の不足や変化によるドライアイです。目の表面はいつも涙で濡れていますが、その涙が乾いてくることで様々な症状が現れます。
- ②近視・遠視・乱視～目の外から入った光は、目のレンズを通ることで網膜に像を結びますが、屈折が強すぎたり、弱すぎたりすると像がぼやけます。そこで、何とかピントを合わせようと筋肉が無理に働き続け、目が疲れて様々な症状を招きます。

③老眼～若い頃は、目のレンズが弾力性に富み筋肉によって厚さを自在に変えられますが、年齢とともにそのレンズが硬くなり、近くにピントを合わせられなくなります。見えにくくなったまま無理に目を使っていると目の疲れの原因になります。

④目の病気～目が疲れやすいことで目の病気を疑う方はあまりいません。しかし、目の病気があるために物が見えにくくなったり、目が疲れやすくなることもあります。目の疲れが病気のサインになっていることもあるので、特に40歳を過ぎたら注意が必要です。

【目の健康のために】

目の健康を保つには、体全身の健康を保つことも必要です。生活習慣病予防や質の良い睡眠をとる、ストレスをためすぎない、また、紫外線から目を守る対策もよいでしょう。

目の疲れを感じたら、50℃ぐらいのお湯につけて絞ったタオルをまぶたの上からあてると、血行が良くなり、目の緊張もほぐれてスッキリします。

こんにちは保健師です



10月の休館日

日	月	火	水	木	金	土
	①	2	3	4	5	6
7	8	⑨	10	11	12	13
14	⑮	16	17	18	19	20
21	⑳	22	23	24	25	26
27	28	㉑	30	㉓		

★今月のお薦め図書

・おもかげ復元師 (笹原留似子)

東日本大震災後、300人以上をボランティアで復元した女性復元納棺師が、死とは何か、死を見送る現場で何を感じ、伝えてきたかを綴った一冊。

★新着図書<<一般図書>>

・上下水道が一番わかる (技術評論社)

・虚像の道化師 (東野圭吾)

・「経済効果」ってなんだろう? (宮本勝浩)

・昭和史、二つの日 (保阪正康)

★おすすめの児童図書

・けん玉の技123 (日本けん玉協会)

1000以上あると言われているけん玉の技の中から厳選した技をイラスト等で紹介。持ち方と構え方、基本動作と技の構成なども解説しています。

★新着図書<<児童図書>>

・はなかつぱそっくりでびっくり (あきやまだし)

・バナナンばあば (西村敏雄)

・保健室の日曜日 (村上しいこ)

・好きって、こわい? (令文ヒロ子)

・青い鳥文庫ができるまで (若貞るみこ)

★展示のご案内

・『職員おすすめの本』(～10月30日:1階展示架)

・『子どもにすすめた本』(～10月30日:2階展示ホール)

★おはなし会・よみかきせ

・「ちいさなおへや」

絵本とおはなしの会『ぐりとぐら』

対象は幼児 内容 絵本の読み聞かせ、手あそび

17日(水)午前11時～ 2階おはなしコーナー

・「たのしいひととき」

朗読ボランティア『如月の会』対象は幼児

内容 本、紙芝居の読み聞かせ

12日(金)午前11時～ 2階おはなしコーナー

★お知らせ

予約資料は、連絡した日から7日以内にご来館ください。(7日を過ぎると予約を取り消します。)

ご来館できない場合は、ご連絡をお願いします。

図書館利用案内・開館時間 (※図書館の運営には、電源立地地域対策交付金が活用されています。)

○「火・水・木・金」… 午前9時～午後7時

○「土・日・祝日」… 午前9時～午後5時

問合せ 市立図書館 ☎(22)4815

相談室から一言

イソップ寓話『北風と太陽』

先月号で「子どもへの対応に『特効薬』はない。様子や状況を把握することが重要です」と書きました。

イソップ寓話に「北風と太陽」という話があります。旅人の上着を脱がすことで北風と太陽は力比べをします。北風が強く吹いたので、寒くなった旅人は上着をしっかりと押さえてしまい、結局服を脱がすことはできませんでした。次に、太陽がさんと照りつけたので旅人は暑さに耐えきれず自ら上着を脱ぎ、太陽の勝ちとなりました。そのことから人に厳罰で臨むと頑なになりねらひとは逆の結果になるが、寛容な態度で接するとうまく目標が達成できるという教えたと言われています。ただし「北風と太陽」には、旅人の帽子を脱がす競争もしたという話があります。日差しがきつくなったと旅人が帽子をしっかりと飛ばして成功するために太陽は失敗し、北風は帽子を簡単に吹き飛ばして成功するという話です。他者から学ぶことは大事にしなくてはいいけれども、何事も適切な手段が必要で、うまくいった事例で、他もうまくいくとは限らないということではないでしょうか。

【教育相談室のご案内】

◆相談内容

「就学」や「学校生活の悩み」など

◆相談方法 面接相談

◆相談日・時間

毎週月・火・木曜日
午前9時30分
～午後3時

◆申し込み先

大月市教育相談室
(市役所内)

☎(23)8058

※相談は無料で、秘密は厳守します(要予約)
お気軽にご相談ください



今月のイベント情報などのお知らせです。
詳細は、お問い合わせください！

11 NOV

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

2012 神無月
おおつき情報カレンダー

日 sun	月 mon	火 tue	水 wed	木 thu	金 fri	土 sat
	1 大安 心配 ●メールマガジン 配信日	2 赤口	3 先勝 消	4 友引 心配	5 先負 法消 人	6 仏滅 ●結婚祝賀式
7 大安 結	8 赤口 下弦	9 先勝 D E	10 友引 消	11 先負 心配	12 仏滅 成消	13 大安
14 赤口 結 ●ヴァンフォーレ 甲府大月市サンスデー	15 先負 登心配 新月	16 仏滅 ●親子遊び P 19	17 大安 消	18 赤口 心配	19 先勝 消	20 友引 人 ●大ツキ軽トラ市 & ふるさと産業まつり ●写真セミナー & 山 岳写真撮影会 P 12
21 先負 結 ●写真セミナー & 山 岳写真撮影会 P 12	22 仏滅 法心配 ●巡回行政相談 七保出張所 (午前9時~) 猿橋出張所 (午後1時~)	23 大安 行 ●巡回行政相談 笹子出張所 (午前9時~) 市役所 (午後1時~)	24 赤口 消	25 先勝 心配	26 友引 消 ●出張親子遊び P 19	27 先負 ●悲しみの森・癒しの森 トレッキング P 14 ●旧学校備品販売 P 17 ●大月の民謡発表会 P 19 ●男性の料理教室
28 仏滅 結 ●悲しみの森・癒しの森 トレッキング P 14 ●大月・都留リサイクル フェア P 20	29 大安 心配	30 赤口 満月	31 先勝 消 ●身体障害者巡回 相談 P 17	1 11月	2 消	3 ●秀麗富嶽十二景 ハイキング P 13

●今月の納税期限 ★個人市民税 3期納期 ★国民健康保険税/★介護保険料/★後期高齢者医療保険料 4期納期

上記表のマークについて

各種相談情報

法 … 法律相談 (要予約) 午前9時~正午	後 市民課 (23)8023
人 … 人権相談 午後1時~3時	市 市民課 (23)8023
行 … 行政相談 午後1時~3時	後 市民課 (23)8023
登 … 登記相談 (要予約) 午後1時~2時30分	後 市民課 (23)8023
消 … 消費生活相談 午前9時~午後4時	後 市民課 (23)8023
心配 … 心配ごと相談 午前9時~	福 社会福祉協議会 (23)2001
成 … 成年後見制度無料相談 午後1時30分~	後 介護課 (23)8034
結 … 結婚相談 午後1時~5時	市 結婚相談所 (22)4811

※略称
後…市役所 福…福祉センター 後…保健センター 市…市民会館

子育て支援情報

A 4か月児 (H24.5) 健診	午後1時15分受付
B 9か月児 (H23.12) 健診	午後1時15分受付
C 1歳6か月児 (H23.3) 健診	午後1時15分受付
D 2歳児 (H22.9) 歯科健診	午後1時15分受付
E 2歳6か月児 (H22.3) フッ素塗布	午後1時15分受付
F 3歳児 (H21.8) 健診	午後1時15分受付
G ママパパ学級	午後1時20分~
H 育児教室	午後1時20分受付
I もぐもぐ (離乳食) 教室	午前9時20分までに受付
J ビッグムパバ - (乳児)	午前10時~
K ビッグムパバ - (幼児)	午前10時~

※場所 保健センター ※問合 保健課健康増進担当 (23) 8038



HOT SPOT まちの話題



自衛隊による炊き出し



非常用電話設置訓練

避難所開設・宿泊訓練
8 / 25・26 鳥沢小学校



体育館での宿泊訓練

大規模災害が発生し、避難所生活を余儀なくされた場合を想定した1泊2日の「避難所開設・宿泊訓練」。

参加した44名は、自衛隊による炊き出しや輸送訓練、防災講座などを体験しました。

また、参加者がグループ別に課題を検討する場では、災害発生時の対応などについて真剣に議論を重ねていました。



大月東中学校校舎新增改築工事安全祈願祭

9 / 11 大月東中学校

大月東中学校校舎の建て替え工事の安全を祈願する安全祈願祭が行われました。

学園祭終了後の9月より校舎の建設が開始し、来年7月末には完成する予定となっています。

新しい学舎（まなびや）の完成が待ち遠しいですね。

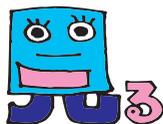


サッカー教室

9 / 1 市動労青年センター

ヴァンフォーレ甲府のサッカー選手・育成コーチなどから直接指導が受けられる人気のサッカー教室に、今年も多くの子ども達が集まりました。

参加した子ども達は、プロのテクニックやボールに触れる楽しさに大歓声を上げながら、真剣な眼差しで指導を受けていました。



被災地に愛の手を
7月下旬 キリスト幼稚園



キリスト幼稚園の園児たちは、被災地の現状を園や家庭で学び、園と関係者が協力する中、千羽鶴と農園で収穫したジャガイモの収益を福島の子ども達へ手渡しました。

被災地のお友だちの気持ちを思い、「外で早く遊べるように」と願いながら園児たちは「何かできることはないか」と、自らが考えて実行されたそうです。誰かの役に立ちたいと思う気持ち、とても大切なことです。



第65回山梨県体育祭り
9/15 小瀬スポーツ公園

県内各地を各競技会場として、学生から高齢者まで幅広く参加する県体育祭りが今年も行われました。

本市からも25競技に427名が参加し、各競技において熱戦が繰り広げられました。

日頃の練習の成果を発揮された参加選手と関係者の皆さん、大変お疲れ様でした。



第27回下水道まつり
9/9 桂川清流センター（梁川町）

秋晴れの中、「下水道の日」にちなんで行われている下水道まつりが、4年ぶりに桂川清流センターを会場に開催されました。

当日は、担当職員による下水道探検ツアーや水質実験・微生物観察コーナー、物産展など様々な催しものが行われ、参加者の皆さんは、大いに楽しんでいました。

★身近な話題をお伝えするコーナーです。あなたの地域の情報をお待ちしています。

10月生まれの 元気な子



いししみゆ
石井心結ちゃん(1才)
七保町下和田
「ミッキー大好き みゆ
スマイルにみんな癒さ
れてます」



はたごご
尾形心碧ちゃん(1才)
賑岡町強瀬
「めっちゃ甘えん坊で、
ママは毎日キュンキュ
ンです♡ねえねえたい
に、ヤンチャになって
ね(笑)」



たかほゆい
小高友維ちゃん(1才)
賑岡町強瀬
「ごはんとねえねが大
好き！でも、じいじが
一番好きな友維ちゃん
です☆」



なかのみほ
中込希穂ちゃん(1才)
御太刀1丁目
「よく食べ、よく笑い、
元気いっぱいなきほ
ちゃんです。」



やまだりか
山田雅美ちゃん(1才)
七保町駒宮
「みんなにかわいがら
れて幸せ者です。いつ
もありがとう♡」



わたなべなほ
渡邊暖花ちゃん(1才)
駒橋1丁目
「[に]に大好き☆おて
んば娘の我が家の可愛
いお姫様！優しい女の
子になってね♪」



おつかみく
大戸舞陽ちゃん(2才)
大月2丁目
「[ババ]にそっくりな女
の子♡にいとねえねの
真似が大好きな末っ
子です！！」



きみुरりな
君田梨彩ちゃん(2才)
猿橋町桂台
「お話上手になってきた
ヨヨ☆ あんぱんまん
大好きなケンちゃんで
す！」



くぼりな
桑本未羽ちゃん(2才)
富浜町鳥沢
「お歌が聞こえるとお
どっちゃう！！大食い
プリンセスでえ～す
☆」



しみずりさ
清水礼生ちゃん(2才)
御太刀1丁目
「[かいや]にに大スキ
♡やんちゃすぎな礼生
です！！」



はまあき
富山明日花ちゃん(2才)
梁川町立野
「アンパンマン大好き
♡もうすぐねえねに
なるよ☆」



もちずきりか
望月理央ちゃん(2才)
猿橋町藤崎
「[に]にのマネばっか
りしています！今は
2人で空手を練習中☆
とってもたくましい理
央ちゃんです！！」



うえはらりな
上杉梨梨ちゃん(3才)
猿橋町藤崎
「ねえねとケンカして、
いとも泣かせてばかり
な元気っ子～♪」



かわたゆい
桑田悠乃ちゃん(3才)
七保町瀬戸
「ゆあ姉大好き ユメ
ちゃん大好き お菓子
も大好き 食いしん坊
なゆのちゃんです」



さかもとゆい
坂本悠香ちゃん(3才)
猿橋町藤崎
「おままごとが大好き
♡お友達と遊ぶ事が大
好きな悠香です♡」



うへだりか
ウオーカー佐藤ラファエ
ラ真理愛ちゃん(3才)
富浜町鳥沢
「[放し飼]いの？??
ターザン?大きな声で
走り回っているのは?
そう私で～す!!!!」



ほっとタイム

朝晩肌寒く、すっかり秋らしい陽気になってきました。皆さんが、秋を感じる瞬間はどんな時ですか？我が家では、食卓に並ぶ葡萄、梨などのフルーツや秋刀魚と言った秋の味覚を十二分に堪能し、秋の到来を感じています。これからまさに「食欲の秋」真っ盛りと行きたいところですが、すでに体重の方も「実りの秋」となりそうな気配…注意が必要です。(W)

平成21・22・23年の11月生まれの21・23年の11月生まれの希望の方は、10月16日(火)までに、お子さんの写真(頭部の周辺に余白のあるもの)とお子さんの名前、生年月日、保護者の名前、続柄、住所、電話番号、20文字程度のメッセージを添えて、ドシドシご応募ください。

また、メール送付を希望される方も同様の内容を記載して、[kouhou-19206@city.otsuki.lg.jp]に送信ください。受信確認後、返信メールを送付させていただきます。なお、送信する際は、タイトル「広報おおつき11月号元気な子」と必ず明記してください。

メール送信後、1日以上経過しても返信が来ない場合には、メールが届いていない可能性があります。お手数でもご確認ください。(ただし、土・日・祝日を除きます。)

※お写真は、返却しませんので、ご承知ください。