

広報
Minami Alps City
南アルプス

2024
12
No.261



●特集シリーズ まちづくり
バランスの良い食生活で健康な身体づくりを
南アルプス市議会の新議員紹介／市職員給与等の公表

【ふるさとの誇りシリーズ】
南アルプス市における
人と馬の長いつきあい



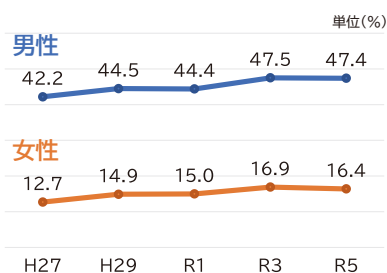
食生活改善推進員会で開催しているすこやかキッチン(生活習慣病予防教室)の様子

バランスの良い食生活で 生涯にわたる健康な身体づくりを始めましょう

生活習慣病が増加傾向

令和5年度に南アルプス市の健診を受診した方のうち、男性は約2人に1人が、女性は約6人に1人がメタボリックシンドローム(メタボ)またはメタボ予備群に該当し、年々増加しています。また、南アルプス市では、血糖値、血圧が高い方が非常に多く、健康課題となっています。予防・改善

・・・メタボの人の割合・・・



※40～74歳の南アルプス市国保加入者の特定健診受診結果から

内臓脂肪の蓄積

腹囲
男性:85cm以上
女性:90cm以上



高血圧 収縮期130mmHg以上または拡張期85mmHg以上

脂質異常 中性脂肪150mg/dl以上またはHDLコレステロール40mg/dl未満

高血糖 空腹時血糖110mg/dl以上

2つ以上該当でメタボリックシンドローム

※メタボリックシンドローム(メタボ)とは…
内臓脂肪型肥満に、高血圧・脂質異常・高血糖が組み合わさり、心臓病や脳卒中などになりやすい状態。



・・・バランスの良い食事の例・・・

には、適度な運動とバランスのとれた食生活が大切です。まずはご自身の食生活を振り返ってみましょう。

1日3食 主食・主菜・副菜をそろえて「バランスよく」

健康な身体をつくるためには、主食・主菜・副菜がそろったバランスのよい食事が欠かせません。また、1日3食きちんと食べることで、必要な栄養をとることができます。欠食やドカ食い、まとめ食い(朝食と昼食、または昼食と夕食をまとめて食べることは肥満や血糖値の急激な上昇を引き起こすので、食事のとり方にも注意が必要です。

「手ばかり」で 食べる目安がわかる

自分に合った食べる目安の量は、手のひらを使うと、簡単に知ることができます。手のひらと見比べるだけで確認できるので、外出先でも手軽に栄養バランスを調整し、食べすぎや栄養の偏りを防ぐことができます。



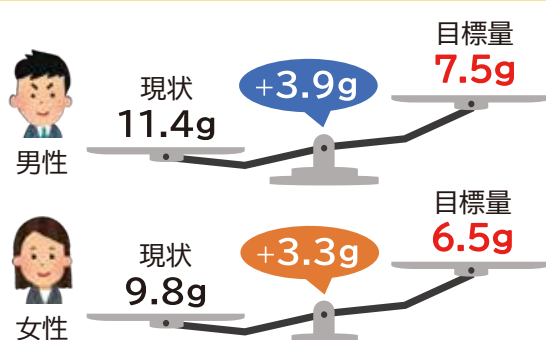
減塩は「おいしいうす味」が大切

生活習慣病の要因となる高血圧は、減塩することで予防・改善できます。また、心臓病や脳血管疾患などの命にかかわる病気のリスクも減少させます。

うす味でもおいしく食べる工夫は、鮮度のよい旬の食材を使う、だしの旨みを生かす、香辛料や酸味、香味野菜を利用する、減塩調味料を活用するなどさまざまな方法があります。

自分に合った方法を探してみましよう。ラーメンなどのめん類は、汁を飲まずに残すだけでもかなりの減塩になります。

山梨県民の食塩摂取量は1日どのくらい？



※ R4年度山梨県県民栄養調査から

少しの工夫で「野菜」をプラス

成人が1日に摂取したい野菜の目標量は350gですが、この目標を達成できている人は約30%と言われ、特に若い世代で野菜不足の人が多い傾向があります。令和4年度国民健康・栄養調査では、成人で小鉢1〜2皿分の野菜が不足しているという結果が報告されています。

野菜に多く含まれるカリウムや食物繊維は、食後の高血糖やコレステロールの吸収を抑え、過剰なナトリウム、糖、脂質を体外へ排出する働きをします。

す。野菜をたっぷり食べることで満腹感も出て、糖や脂質のとり過ぎの防止にもなります。加熱してかさを減らしたり、カット野菜や冷凍野菜を利用するのも手軽に野菜の摂取量を増やす方法です。いつもの食事に少し意識して野菜を追加してみましよう。

1日の摂取目標量は？

350g = 小鉢5皿分

【例】



健康教室に参加してみましよう

健康増進課では、さまざまな健康教室を開催しています。糖尿病予防教室や慢性腎臓病（CKD）予防教室では、生活習慣改善のヒントをお伝えします。また、南アルプス市食生活改善推進員会では、おやか食育教室や、ヘルシーレストラン、すこやかキッチンなど、こどもの食育から大人のメタボ・生活習慣病予防、高齢者のフレイル予防

まで年代に合った教室を開催しています。

広報やホームページ、公式SNSなどでお知らせしていますので、皆さんの健康づくりにぜひお役立てください。

お問合せ／健康増進課

☎ 284-6000

★食生活改善推進員会 会員募集中★

食生活改善推進員会では、食を通じて地域の健康づくりに取り組んでいます。食生活改善推進員になるには「ヘルスマイト養成セミナー」の受講が必要です。生活習慣病予防のための食事づくりや健康づくりに関するさまざまな知識を学べます。

養成セミナーの受講は、自分自身や家族の健康を考える第一歩になっています。興味のある方はお気軽にお問い合わせください。



活動の様子はこちらから♪





南アルプス市議会の 新議員22人を紹介します

【凡例】①年齢（12月1日現在） ②得票数（小数点以下切り捨て） ③職業 ④履歴 ⑤地区



藤田 亜由未（ふじた あゆみ）

①43歳 ②1,532
③市議会議員
④前職 ⑤下今井



吉松 大樹（よしまつ だいき）

①30歳 ②2,446
③無職
④新人 ⑤百々



齊藤 博明（さいとう ひろあき）

①65歳 ②1,524
③市議会議員
④前職 ⑤在家塚



清水 麻里（しみず まり）

①42歳 ②1,821
③無職
④新人 ⑤百々



相川 宗仁（あいかわ むねひと）

①63歳 ②1,431
③無職
④新人 ⑤西野



河野 木綿子（こうの ゆづこ）

①66歳 ②1,641
③市議会議員
④前職 ⑤小笠原



飯野 久（いのの ひさし）

①73歳 ②1,406
③市議会議員
④前職 ⑤飯野



小池 伸吾（こいけ しんご）

①63歳 ②1,540
③市議会議員
④前職 ⑤十日市場

令和6年11月17日（日）に、南アルプス市議会議員一般選挙の投票が市内44の投票所で行われました。

今回の選挙には、現職15人、元職1人、新人7人の23人が立候補しました。

開票は、櫛形総合体育館で行われ、南アルプス市がスタートして7期目の市議会議員22人が決定し、11月18日（月）に南アルプス市役所で当選証書附与式が行われました。

これからの4年間、市民の皆さんの代表として活躍する新議員の顔ぶれを紹介します。

（敬称略・得票順）



矢崎 俊秀
(やざき としひで)

①77歳 ②839
③市議会議員
④前職 ⑤落合



秋山 浩志
(あきやま ひろし)

①54歳 ②1,052
③会社員
④新人 ⑤小笠原



戸栗 淳
(とぐり あつし)

①68歳 ②1,162
③市議会議員
④前職 ⑤下今諏訪



飯久保 貴
(いくぼ たかし)

①51歳 ②1,375
③会社役員
④新人 ⑤小笠原



村松 三千雄
(むらまつ みちお)

①77歳 ②797
③市議会議員
④前職 ⑤桃園



三木 充
(みき たかし)

①71歳 ②998
③市議会議員
④前職 ⑤鏡中條



松野 昇平
(まつの しょうへい)

①48歳 ②1,099
③市議会議員
④前職 ⑤飯野



河阪 悠
(こうさか ゆう)

①44歳 ②1,373
③団体職員
④新人 ⑤寺部



名取 常雄
(なとり つねお)

①68歳 ②417
③無職
④元職 ⑤鏡中條



小林 敏徳
(こばやし としのり)

①74歳 ②881
③市議会議員
④前職 ⑤有野



三枝 守和
(さいぐさ もりかず)

①75歳 ②1,098
③市議会議員
④前職 ⑤野牛島



保坂 健
(ほさか たけし)

①71歳 ②1,314
③市議会議員
④前職 ⑤和泉

南アルプス市議会議員一般選挙

有権者数 58,938 人
投票者数 28,633 人
投票率 48.58%

任期

令和 6 年11月28日～
令和10年11月27日



当選証書附与式



花輪 幸長
(はなわ ゆきなが)

①75歳 ②1,075
③市議会議員
④前職 ⑤十五所



保坂 広人
(ほさか ひろひと)

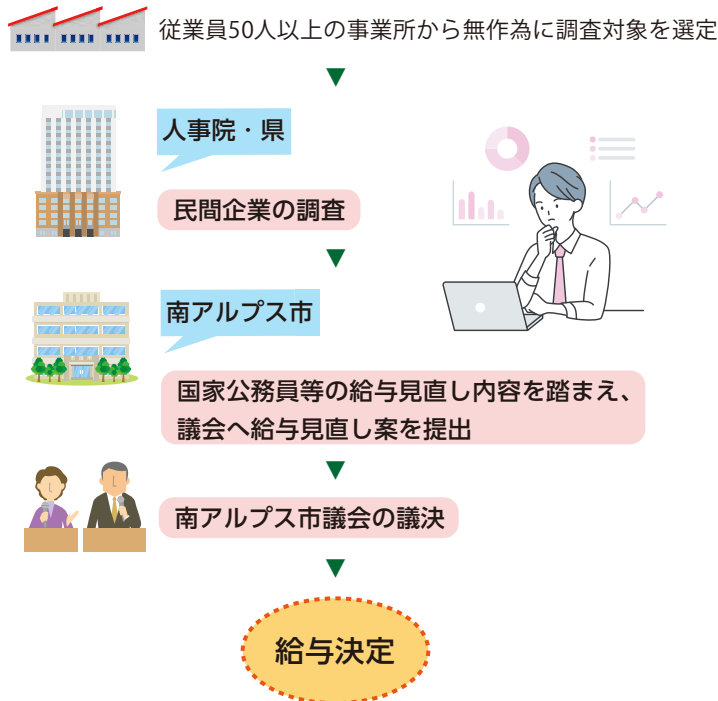
①42歳 ②1,233
③市議会議員
④前職 ⑤曲輪田

市職員給与の仕組みなどをお知らせします

市職員の給与が決定される仕組みや、南アルプス市人事行政の運営等の状況の公表に関する条例に基づきお知らせします。



図解 地方公務員の給与決定までの流れ



【職員給与の決め方】

地方公務員の給与は、社会一般の情勢に適応した適正なものとなるよう、民間企業で働く従業員と同じ水準に合わせることを基本となっています。

公務員と民間企業従業員の給与をより正確に比較するには、仕事の種類、役職、学歴、年齢などの条件が

できるだけ等しい人同士で比較する必要があります。

そのため、国や県の専門機関（人事院、山梨県人事委員会）では、民間企業で働く従業員の給与の調査を毎年行っています。県内の従業員50人以上の民間企業を無作為に抽出し調査を実施しています。

人件費の状況 [令和5年度普通会計決算]

住民基本台帳人口 (R6.1.1)	歳出額 A	実質収支	人件費 B	人件費率 B/A	(参考) 令和4年度の人件費率
71,649人	376億4,552万円	18億5,097万円	64億2,026万円	17.1%	18.5%

(注) 1. 住民基本台帳人口は、外国人を含み、人件費には、市議会議員、農業委員、自治会長等の各種行政委員の報酬が含まれます。
2. 実質収支は、歳入歳出の差引額から、翌年度に繰り越すべき財源を除いたもので、黒字か赤字かの指標となります。

職員給与費の状況 [令和5年度普通会計決算]

職員数 A	給与費				1人当たり給与費 B/A
	給料	職員手当	期末・勤勉手当	計 B	
585人	21億9,192万円	4億8,068万円	9億623万円	35億7,883万円	612万円

(注) 職員手当には退職手当を含みません。職員数は、再任用職員（短時間勤務職員）も含まれます。



ラスパイレス指数の状況

区 分	令和4年度	令和5年度
南アルプス市	98.5	98.5
山梨県	100.5	100.4

(注) 国家公務員の給与水準を100とした場合の
地方公務員の給与水準を示す指数です。

職員の初任給の状況 [令和6年4月1日現在]

区 分		初任給
一般行政職	大学卒	196,200 円
	高校卒	166,600 円
消 防 職	大学卒	222,900 円
	高校卒	187,100 円

職員の期末・勤勉手当の状況
[令和5年度支給割合]

区 分	南アルプス市		
	6月期	12月期	計
期末手当	1.20 月分	1.25 月分	2.45 月分
勤勉手当	1.00 月分	1.05 月分	2.05 月分

(注) 勤勉手当の支給月数は「勤務成績が良好な職員」に該当する者の
支給月数です。(支給割合は国と同じ)

職員の平均給料月額、平均給与月額および
平均年齢の状況 [令和6年4月1日現在]

区 分	平均給料月額	平均給与月額	平均年齢
一般行政職	326,800 円	392,000 円	43.1 歳
消 防 職	321,500 円	410,300 円	38.7 歳

(注) 平均給料月額：職員の基本給の平均
平均給与月額：給料月額と毎月支払われる諸手当の合計額の平均

特別職の報酬等の状況
[令和5年度支給割合]

区分	給料月額	期末手当
市長	800,000 円	6月期 2.15月分
副市長	640,000 円	12月期 2.25月分
教育長	578,000 円	計 4.40月分
区分	報酬月額	期末手当
議長	400,000 円	6月期 1.65月分
副議長	360,000 円	12月期 1.75月分
議員	350,000 円	計 3.40月分

部門別職員数の状況
[各年4月1日現在]

部門	職 員 数		
	令和5年	令和6年	増減数
一般行政部門	409 人	418 人	9
教育部門	66 人	65 人	△ 1
消防部門	93 人	90 人	△ 3
公営企業等会計部門	64 人	67 人	3
合 計	632 人	640 人	8

懲戒処分者数の状況 [令和5年度]

区 分	戒告	減給	停職	免職	合計
法令違反	0	0	0	0	0
職務上の義務違反又は怠慢	0	0	0	0	0
全体の奉仕者たるにふさわしくない非行	0	0	0	0	0
合 計	0	0	0	0	0

※処分者数は、処分件数に着目して計上したものであり、延べ人数です。
※法とは、地方公務員法をいいます。



福利厚生事業の状況 [令和5年度]
(南アルプス市職員互助会)

会員数	649人
事業実績総額	1,176万円
公費負担額	129万円
福利厚生事業	定期健康診断、人間ドック助成、 安全運転啓発事業助成、 各種クラブ活動助成 など

職員研修の状況 [令和5年度]

区分 (研修名)	内 容
階層研修	新規採用職員研修、新任リーダー研修、課長研修 など
職場内研修	リーダーシップ研修、フォロワーシップ研修、 ハラスメント防止研修、レジリエンス研修 など
専門研修	土木研修、能力開発研修 など

自転車の「ながらスマホ」、「酒気帯び運転」が 厳罰化されました

ルールを 守ろう!

道路交通法が改正され、令和6年11月から自転車運転中にスマートフォン等を使用する「ながら運転」(ながらスマホ)の罰則が強化されました。また、「自転車の酒気帯び運転」が新たに罰則の対象とされました。改めて自転車の運転ルールを確認しておきましょう。

●自転車運転中の「ながらスマホ」に対する罰則

停止している間を除いて、スマホで通話したり、画面を注視したりする「ながらスマホ」が道路交通法により禁止され、罰則が強化されました。

罰則内容

- ・「ながらスマホ」をした場合
6か月以下の懲役または10万円以下の罰金
- ・「ながらスマホ」により交通事故をおこすなど交通の危険性を生じさせた場合
1年以下の懲役または30万円以下の罰金



●自転車の酒気帯び運転、ほう助に対する罰則

「酒気帯び運転」も罰則の対象となります。また、自転車の飲酒運転をするおそれがある者に酒類を提供したり、自転車を提供したりすること(酒気帯び運転のほう助)も禁止です。

罰則内容

- ・酒気帯び運転
3年以下の懲役または50万円以下の罰金
- ・飲酒運転をするおそれがある者に自転車を提供し、その者が酒気帯び運転をした場合
自転車の提供者に3年以下の懲役または50万円以下の罰金
- ・飲酒運転をするおそれがある者に酒類を提供し、その者が酒気帯び運転をした場合
酒類の提供者に2年以下の懲役または30万円以下の罰金
- ・運転者が酒気を帯びていることを知りながら、自転車で自分を送るよう依頼し同乗し、運転者が酒気帯び運転をした場合
同乗者に2年以下の懲役または30万円以下の罰金



●次のような運転も重大な事故につながりかねない危険な行為です。絶対にしないでください。

- ・傘さし運転(5万円以下の罰金等)
- ・イヤホンやヘッドフォンを使用するなどして安全な運転に必要な音または声が聞こえない状態での運転
(5万円以下の罰金)
- ・2人乗り(5万円以下の罰金。都道府県公安委員会規則の規定で認められている場合を除く。)
- ・並進運転(2万円以下の罰金または科料。「並進可」の標識があるところを除く。)

南アルプス市文化協会 20周年記念事業 「池田清彦」講演会 ～がんばらない生き方～

◆日時 3月2日(日)

13:30 開場 14:00 開演

◆場所 桃源文化会館 桃源ホール

◆入場無料 全席自由

※入場整理券が必要になります。

(整理券1枚で1名入場可)

◆入場整理券配布

12月11日(水) 9:00 から、「おひとり様2枚まで」

・桃源文化会館、教育委員会生涯学習課(甲西支所内)

・配布時間 9:00 ~ 17:00

※桃源文化会館は月曜休館、生涯学習課は平日のみ配布

※12月29日~1月3日は年末年始の休業日となります。

お問合せ/桃源文化会館 ☎284-3411



「スマホ教室」参加者募集

スマホの基本的な知識や操作、応用的な内容について学ぶことができます。

◆日時・内容 12月27日(金)

① 9:30 ~ 10:30 「地図アプリを使おう」

② 10:45 ~ 11:45

「メッセージアプリを使おう(LINE)」

③ 13:30 ~ 14:30

「デジタルリテラシーを身につけてインターネットを楽しもう」

④ 14:45 ~ 15:45

「ハザードマップでさまざまな災害のリスクを確認しよう」

◆場所 南アルプス市役所

◆定員 ①② 10名程度 ③④ 5名程度

※1教室から申し込みできます。

※応募多数の場合は抽選になります。

◆参加費 無料

◆申込方法 電話で申し込み(締切12月10日)

お問合せ/介護福祉課 ☎282-7347



南アルプスユネスコエコパーク イルミネーション in ハッピーパーク



今年で登録10周年を迎えた「南アルプスユネスコエコパーク」にちなんだイルミネーションが、ハッピーパークを色鮮やかに彩ります。

今年最後の思い出づくりに、ご家族やご友人などとお出かけください。

◆開催日 12月6日(金) ~ 12月26日(木)

◆点灯時間 17:00 ~ 21:30

◆場所 総合交流ターミナル ハッピーパーク

※期間中はキッチンカーの出店を予定しています。

イベントの詳細やキッチンカーの出店情報は、市ホームページ(右のQRコード)からご確認ください。



◆点灯式 12月6日(金) 17時ごろ

お問合せ/観光推進課 ☎282-7261

相続登記の申請が 義務化されました



令和6年4月から、相続により不動産を取得したことを知った日から3年以内の所有権移転登記が義務づけられました(令和6年4月より前に相続が発生している場合も対象となります)。詳しくは、お近くの法務局に電話でお問い合わせください。

また、登記の専門家である司法書士への相談もご検討ください。

※相続登記義務化の詳細については、甲府地方法務局ホームページ(右のQRコード)からご確認ください。



お問合せ/甲府地方法務局 ☎055-252-7151

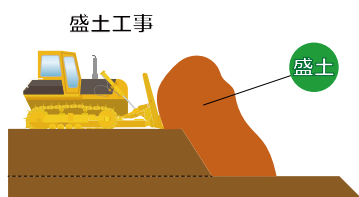
山梨県司法書士会 ☎055-253-6900

令和7年4月1日から「盛土規制法」の運用が始まります

令和3年に静岡県熱海市で発生した土石流災害を教訓として、土地の用途にかかわらず危険な盛土等を規制するため、「宅地造成及び特定盛土等規制法」（通称：盛土規制法）が施行され、令和7年4月1日から同法律の運用が山梨県内全域で始まります。

●新しい法律のポイント

- ・盛土等の崩落により、人家などに危害をおよぼしうるエリアを規制区域として指定します。
- ・規制区域内で一定規模以上の盛土等を行う場合、あらかじめ許可や届出が必要となります。
- ・盛土等が行われた土地では、土地所有者などが盛土等を安全に保つ必要があります。
- ・無許可で盛土を行うなど悪質な場合は罰則の対象となります。



罰則

個人は、懲役3年以下または最大1,000万円の罰金
法人は、最大3億円の罰金

●規制区域

南アルプス市内では「宅地造成等工事規制区域」と「特定盛土等規制区域」のどちらかに指定され、全域が盛土規制法の対象となります。

『宅地造成等工事規制区域』

市街地や集落、その周辺など、盛土等が行われれば人家などに危害をおよぼしうるエリア

『特定盛土等規制区域』

市街地や集落などから離れているものの、地形などの条件から、盛土等が行われれば人家などに危害をおよぼしうるエリア

●説明会情報

県では、住民のみなさまを対象に、法律の内容についての説明会を予定しています。詳しくは県ホームページ（右のQRコード）からご確認ください。



お問合せ／宅地造成等工事規制区域

県都市計画課 ☎055-223-1717

特定盛土等規制区域

県森林整備課 ☎055-223-1645

12月3日から9日は「障害者週間」です

「障害者週間」は、一人ひとりが広く障害福祉についての理解を深め、障がい者があらゆる分野の活動に積極的に参加する意欲を高めることを目的とした週間です。

●障がいを理由とする差別をなくしましょう

令和6年4月から改正障害者差別解消法が施行され、民間事業者による障がい者への「不当な差別的取り扱いの禁止」に加え「合理的配慮の提供」が義務化されました。

この法律は、障がい者への差別をなくし、障がいのある人もない人も共に生きる社会を目指しています。

①不当な差別的取り扱いの禁止

会社やお店などが障がいのある人に対して、障がいを理由として不当に差別することは禁止されています。

②合理的配慮の提供

障がいのある人の特性に合わせた工夫や対応をすることです。何らかの対応を必要としていると伝えられたときに、負担が重すぎない範囲で対応することが求められます。



良い例 ○

- ・耳や目が不自由な人に筆談や読み上げなどを行う。
- ・本人が希望する方法でわかりやすい説明を行う。
- ・障がいのある人の特性に応じて、座席を決める。

悪い例 ×

- ・障がいを理由としてサービスの提供や入店を拒否する。
- ・本人を無視して介助者や付き添い者のみに話しかける。
- ・障がいを理由にアパート等の賃貸住宅を貸さない。

障がいについて理解し、誰もが暮らしやすい社会づくりをみんなで考えていきましょう。

【相談窓口】

●南アルプス市障害者相談支援センター ☎282-6780

●障がい福祉課 自立支援担当 ☎282-6197

浄化槽は管理が必要です

浄化槽は、微生物の働きにより、生活排水等をきれいな水にしてから放流するための設備です。不適正な管理を行うと、悪臭や水質汚濁の原因となり、近隣に迷惑がかかります。

「保守点検・清掃・法定検査」は、法律により浄化槽を使用（管理）する方が行わなければなりません。



●保守点検

浄化槽の装置が正常に動いているかなどを定期的に検査する必要があります。回数は法律で定められており、県が許可した保守点検業者へ依頼して実施してください。

●清掃（くみ取り）

浄化槽の適正管理には定期的な清掃が必要です。回数は法律で定められており、市が許可した清掃業者へ依頼して実施してください。

●法定検査

法律により年1回の検査が定められています。県が指定した検査機関による検査が必要です。山梨県浄化槽協会（TEL055-288-1132）が実施しますので、未実施の方は申し込んでください

お問合せ／環境課 ☎282-6097

市役所での マイナンバーカード申請受付

マイナンバーカードに必要な顔写真の撮影等、申請の受付を次の会場で実施します。出来上がったカードは、後日書留郵便等でご自宅へ送ります。

会 場	受付日時	
市役所 本館	平日は毎日実施 水曜日のみ	8:30～17:15 8:30～19:00
	12月15日(日)	9:00～12:00 13:00～16:00
若草窓口サービスセンター	12月10日(火)	13:30～16:00
八田ふれあい情報館2F	12月12日(木)	
甲西窓口サービスセンター2F	12月17日(火)	
白根窓口サービスセンター2F	12月19日(木)	

【持ち物】

- ①「通知カード」または「番号通知書」
- ②個人番号カード交付申請書（お持ちの方のみ）
- ③本人確認書類2点（運転免許証・パスポート・在留カードなど顔写真入りの公的な書類を含む）
- ④住民基本台帳カード（お持ちの方のみ）

【注意事項】 申請にはご本人がお越しください。

15歳未満の方は法定代理人（父母など）が同行してください。

お問合せ／戸籍市民課 ☎282-6032

甲府献血ルーム 「グレープ」を紹介します

甲府献血ルーム「グレープ」は、県内唯一の献血ルームで、令和4年9月より甲府市中央に移転オープンしました。血液は、病気や事故などの医療現場で必要不可欠なものです。献血へのご協力をお願いします。

◆受付時間 10:00～17:00

（成分献血の受付は16:00まで）

◆場所 甲府市中央 2-9-21 ファース甲府ビル 2 階

◆献血基準

年齢や体重制限等があります。詳しくは右のQRコードからご確認ください。



◆定休日 12月31日、1月1日のみ

※献血は予約ができます。また駐車場も用意しています。詳しくは、下のQRコードからご確認いただくか、甲府献血ルームへお問い合わせください。



甲府献血ルーム「グレープ」
ホームページ



お問合せ／甲府献血ルーム「グレープ」

☎055-235-3135

10月30日(水) 南アルプス市教育委員会

甲州弁の書籍を寄贈



南アルプス市出身で甲州弁の研究家であり作家の五緒川津平太さんが「国語、算数、甲州弁 私立じゃんずらけ 小学校の楽しい甲州弁」を市内の各小学校 5、6年生のクラスに寄贈しました。五緒川さんは「小学生のみなさんに地元のことば（甲州弁）を知ってもらい、面白さを感じてもらい、できれば使ってもらいたい」と、本を上田教育長に手渡しました。

11月3日(日) 桃源文化会館

第24回 ありがとう心あったか祭り



「遊び」をテーマに大人も子どもも楽しめるイベント「ありがとう心あったか祭り」が桃源文化会館で開催されました。会場では、市内団体による飲食販売や遊びコーナー、人形劇のほか、姉妹都市の北海道津別町による水産物や農作物の販売が行われました。また、桃源ホールでは、第41回桃っ子祭りが開催され、白根地区の子どもたちによる太鼓の演奏など舞台発表が行われました。

11月3日(日) エコパ伊奈ヶ湖

紅葉祭が開催されました



紅葉が色づき始めたエコパ伊奈ヶ湖で、11月2日から11月4日まで紅葉祭が開催されました。メイン会場の森林科学館前では、薪割体験や焚火台を使ったパン焼き体験、コーヒードリップ体験などが行われたほか、南伊奈ヶ湖周辺では、ガイドスタッフと一緒に森の中を回るツアーが開かれ、参加者たちは動物の足跡や植物を観察しながら、豊かな自然と紅葉を楽しみました。

10月1日(火) 北部資源回収センター（野牛島地内）

管工事協会が環境ボランティア活動



山梨県管工事協会峡西支部の会員12名が参加し、環境ボランティア活動を行いました。同支部は、市内の管工事業者で構成されており、組合員の技術向上や浄化槽の普及促進と維持管理の適正化を図り、公衆衛生の向上に寄与することを目的に設立されました。今年も、10月1日の「浄化槽の日」に合わせ、地域貢献活動として北部資源回収センター周辺の草刈りなどを行いました。

10月24日(木) 南アルプス市役所

地域おこし協力隊の委嘱式



都市圏から地方に移住し、農業の担い手として活躍する人材を育てる「地域おこし協力隊」の委嘱式が市役所で行われました。式では、6名の方に金丸市長から委嘱状が手渡されました。今後、協力隊員として市内の観光農園や農業法人で働きながら農業を学び、地域活動にも積極的に参加し地域を盛り上げます。任期が終了する3年後には、本市に定住し、就農や農家として独立を目指します。

10月26日(土) 芦安交流促進センター

はっぴー和ろういんぱーてい



芦安小学校に通う子どもたちの母親らでつくる「芦安ママズ」が芦安交流促進センターで「はっぴー和ろういんぱーてい in 芦安」を開催しました。会場では、射的やスーパーボールすくい、真っ暗ダンボール迷路のほか、芦安小中学校の外周を歩いて、おぼけや妖怪たちにお菓子をもらいに行く「百鬼夜行」が行われ、市内外から約60名が集まりイベントを楽しみました。

健康と しあわせ

Health and Happiness

「プレコンセプションケア」を ご存じですか？

●「プレコンセプションケア」通称“プレコン”ってなあに？

若い男女が将来のライフプランを考えながら、日々の生活や健康に向き合うことです。

早い段階から正しい知識を得て健康的な生活を送ることで今と未来の自分だけでなく、次世代すなわち未来のこどもたちの健康にもつながるとして、近年注目されているヘルスケアです。

●なぜいま「プレコンセプションケア」なの？

若い女性の痩せや肥満の増加、出産年齢の高齢化などからリスクの高い妊娠が増加しています。

自分らしく生きるために行なう生涯を通じた健康管理を実践しましょう。

●今できることってなんだろう？

○日々の生活を整えること

<食事>

毎日規則正しく3食しっかり食べ、主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事を心がけましょう。また、日頃からうす味を意識した食生活を送ることも大切です。食事バランスや量の目安については特集ページ(P2-3)を参考にご覧ください。

<運動>

適度な運動をし、代謝を高め、*1 適正体重 を維持しましょう。

1週間に150分程度の運動が目安といわれていますが、運動習慣がない方は今よりプラス10分長く歩くことやストレッチなどから始めてみましょう。

*1 適正体重 = 身長(m) × 身長(m) × 22

○ストレスと上手に付き合うこと

ストレスをためすぎると、こころの健康や体の調子をくずしてしまうことがあります。

まずは自分が何に対してどれくらいストレスを感じているか気づくことが大切です。

いつもの自分と違うことはないですか？

困ったときは、ひとりで悩まず専門の窓口にご相談しましょう。(QRコードから)

・まもろうよ こころ 【厚生労働省】 ▶



～10月2日甲西中学校 いのちの授業にて～

妊娠・出産・育児を切り口に、こどもたちに将来のライフプランを考えてもらいました。プランを実現するために自分や周りの人の身体を大切にするというプレコンセプションケアの重要性を伝えました。



お問合せ／健康増進課 ☎284-6000



南アルプス市における 人と馬の長いつきあい



馬の力を利用して田んぼを耕作する風景

手綱で馬を操縦し、犁を曳かせて耕作しています。耕転機が普及する前は馬や牛が行っていました。



高尾穂見神社の御正体

「甲斐国八田御牧北鷹尾 天福元年
(1233)」と銘文されています。



奈良時代の住居跡の床面から発見された馬の歯

寺部の「fumotto南アルプス」建設に伴う遺跡(寺部村附第
10遺跡他4遺跡)の発掘調査からも古墳時代後期や奈良時
代の住居跡から馬の歯が発見されています。

日本に大陸から馬がもたらされたのは四世紀頃にさかのぼり、山梨県内の遺跡からも同じ頃の馬の骨が発見されています。その後平安時代では、山梨県は名馬の産地として知られていました。人より速く力が強い馬は、人や物の輸送や田畑を耕すなどの農耕、軍事や祭事、娯楽など様々な場面での暮らしを助けてきました。南アルプス市では人と馬はどのような関係があったのでしょうか。

市内では古墳時代の終わり頃から、数多くの遺跡で馬の歯や骨が出土しています。とりわけ百々・上八田遺跡では二百五十軒以上の住居跡とともに平安時代を中心とした馬・牛の骨が約百個体以上発見されており、馬や牛を飼育する「牧」に関わった集落であると考えられています。高尾の穂見神社には「八田御牧」「天福元年(一二三三年)」と銘が刻まれた「御正体」(※1)があり、鎌倉時代にはこの牧が「八田牧」と呼ばれ、御勅使川扇状地上に広がっていたことを伝えています。馬は甲斐源氏ら武士にとって欠かせないものであり、平安時代末、市内に館を構えた甲斐源氏である加賀美遠光やその次男小笠原長清は、ここで生産される馬を基盤の一つとして、鎌倉幕府を支える有力な御家人となつて活躍したと考えられています。特に小笠原長清は弓馬の術に優れ、長清以降小笠原家の子孫たちは「流鏑馬」など弓馬儀礼の際に名を連ねる家柄として活躍します。

近世に入ると宿駅制度が整備され、各宿には馬が備えられ荷物を運ぶ手段として用いられていました。特に荊沢宿は駿河と信州を結ぶ交通路の宿として機能し、駿信往還には荷物を運ぶ馬とそれを曳く馬士が数多く行き交っていました。一方安養寺のお地藏様にまつわる『鼻採地藏縁起』(※2)には農繁期に人手が足りずに困っていた時に、安養寺のお地藏様が子供に変身し、代かき(※3)を行う馬の鼻採り(誘導)をしてくれたと記されています。この縁起などからも馬が農耕で大切な役割を担っていたことが伺えます。また、江戸時代後期の地誌『甲

※1 高尾穂見神社の御神体。神像が表現された銅製の鏡。

※2 寛永17年(1640)に十日市場出身の尾張藩士、野呂瀬主税助が安養寺に奉納した巻物。鼻採地藏のエピソードや十日市の歴史が記されている。

※3 鎌などで土を細かく打ち砕き、肥料を入れ、田に水を入れて柔らかくして田植えが出来るようにすること。

短歌



まだ見ぬ地旅する夢を描きつつブドウの剪定はかどり進む
井の中の蛙の夢は成らぬまま今健やかな老いを楽しむ
古希過ぎて振り返る道問いかける夢つかめたかこの手の中に
夢の間になつかしい声で目がさめて胸に染む母七回忌来る
時を経て建てられていし宝篋印塔光の中に今日の風吹く
通夜に並む親族一人大声で「短歌読んだよ」〇〇の目寄り
補聴器を作り来たれば新鮮な風の音鳥の音聞こえて来たり
この日頃体幹ぶれて家の中よろけることの多く有りたり

若尾 敏男（在家塚）
齊藤 陽子（在家塚）
志村 茂美（下今井）
齊藤 正樹（在家塚）
保坂 由子（有野）
浅利 尚男（飯野新田）
飯野 初江（飯野新田）
鈴木 洋子（飯野新田）

白根地区文化協会 短歌部 選



小笠原流流鏑馬

小笠原長清は「弓馬の四天王」に数えられるほど「弓馬」に堪能で、鎌倉幕府としての「流鏑馬」行事を整備した一人です。その伝統は、現在も小笠原流流鏑馬として伝わります。（写真はかつての櫛形総合公園での様子）

八田山長谷寺の守り札

長谷寺で2月に行われていた初午祭りはお観音さんと呼ばれ、近隣の人々は着飾った馬を連れて参詣し、馬の健康を祈願しました。



乗合馬車「ガタ馬車」

1頭の馬が曳く6人乗りの馬車で今諏訪の発着場を中心に小笠原や甲府へ走りまわりました。デコボコな道を鉄輪がガタガタ音を立てて走るところから、「ガタ馬車」と呼ばれました。

南アルプス市乗馬センター

ホースセラピーとは、馬との触れあいや手入れ、乗馬などを通じて人の心身の機能を回復させる治療法です。不安が和らぎ心が癒され自立心やコミュニケーション能力が養われるなどの効果も期待できます。



斐国志』をひもとくと、文化初年頃（一八〇四年頃）山麓地域の芦倉や平岡などの村は他の地域の村と比べ、馬が多く飼育されていたことが分かります。これは農耕とともに山から木材や炭などの物資を輸送するために馬が利用されていたことを示しています。

近代では人を運ぶための乗合馬車「ガタ馬車」やレール上を走る馬車鉄道が出現します。また、洪水が頻発した近代では、日本初の本格的なコンクリート製砂防ダムである芦安堰堤（大正五年着工）建設の際、馬車がセメント等の運搬に使われました。馬が市内の治水・砂防事業の近代化を支えていたと言えるでしょう。様々な場面で活躍する馬を人々は家族のように大切に扱い、毎年2月に行われていた八田山長谷寺の初午祭り（※4）では、馬の健康が祈願されました。

このように人々の暮らしに欠かすことのできなかった馬は戦後、農業の大型機械化や自動車交通の発達によって姿を消していきました。しかし現在でも、塩前にある南アルプス市乗馬センターでは、乗馬などを通じたホースセラピーが行われています。この「癒し」という役割を通して人と馬との新しい絆が結ばれ、これからも関係が続いていくでしょう。

※4 現在では毎年3月18日に初午祭り「お観音さん」が行われ、家内・交通安全や健康、学業成就など様々な祈りが捧げられています。

● 子育てサービス利用者支援事業 ～子育ての相談や助言をもっと身近に～

子どもの気になることや子育ての悩みを相談できる場所です。専門のスタッフが助言や情報提供を行い、必要であれば行政・福祉・教育機関と連携して対応します。

◆相談内容

- ・子どもとの関わり方で悩んでいる。
- ・うちの子は、まわりと比べて遅れているかも。
- ・子育てにイライラするときがある。
- ・離乳食の進め方がわからない、など。

◆対象者

妊婦から概ね未就学児を養育する保護者

◆実施機関

子育て支援センター 蔵 ku-ra (西野1758)

◆利用時間 月曜日から金曜日 9:00～15:00

◆利用料金 無料

◆利用方法

蔵ku-raに来所してご利用いただくほか、電話・メールでも受付しております。
お気軽にご相談ください。



お問合せ／蔵ku-ra ☎080-1932-9087 メール: connect.kura@yuuyuu-social.com

障がい福祉 コーナー

障がい福祉に関わるさまざまな話題を紹介していきます。

今回は…「山梨県障害者文化展を見に行こう♪」です

山梨県障害者福祉協会が開催する文化展で、障がいのある方々が日頃の文化芸術活動や趣味、技術を生かして制作した作品、リハビリテーション活動の中で制作した作品を展示します。

今年は、12月6日から韮崎市民交流センターニコリのアートギャラリーで開催されます。また、出展された市民の方の作品は、ニコリでの展示後、南アルプス市役所の障がい福祉課前で1月末まで展示します。



場所・日程

韮崎市民交流センター

ニコリ 地下1階 アートギャラリー

12月6日(金)～12月10日(火)

お問合せ／障がい福祉課 ☎282-6197

「人・人・人」展 -南アルプス市立美術館コレクションより-

同時開催「遠藤享 追悼展」

12月7日(土)～令和7年2月9日(日)

古来より“人”は絵画の主要なテーマとして、数多くの作品に描かれてきました。身近な人、異国の
人々、歴史的人物などを描いたその表現方法は、
写実的なものから抽象的なものまで、実にさまざま
です。

今展では、当館所蔵のコレクションの中から、“人”
をテーマにした作品を厳選して展示します。

誰をどのように描いているか、どのような思いを
込めて描いているかなど、それぞれの画家が描くさ
まざまな人物表現をお楽しみください。

また、1階展示室では、今年2月に急逝した日本
を代表するグラフィックデザイナーで版画家の遠藤享
の追悼展を開催します。



近藤乾年 《笑子像》



齊藤静輝 《室内》



望月 昇 《刻》

開館時間／9:30～17:00(入館は16:30まで)

休館日／12月9日(月) 16日(月) 23日(月)

28日(土)～1月4日(土)

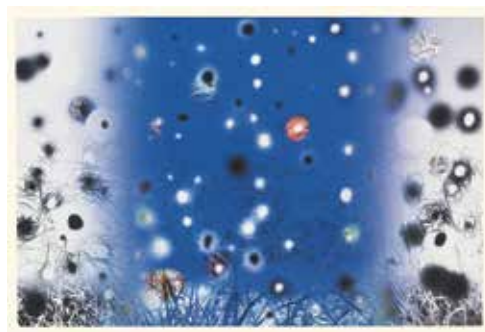
入館料／一般320円 大学生260円

*高校生以下・市内在住の65歳以上の方は無料です。

市立美術館の
ホームページ



Instagram



遠藤享 《SPACE&SPACE N1918》 2019 年



南アルプス市立美術館
Minami Alps City Museum of Art

〒400-0306 南アルプス市小笠原1281 お問合せ／☎282-6600 FAX282-6601
ホームページアドレス <https://www.minamialps-museum.jp/>



●1月 事前申し込み制 おはなし会 0.1.2. 【0歳～2歳までの乳幼児と保護者対象】

10:30～ 7日(火)㊥ 9日(木)㊤ 14日(火)㊤ 15日(水)㊥
17日(金)㊥ 23日(木)㊤ 28日(火)㊤定員:4組10名 申込:先着順
希望する各図書館に来館または電話で申込

●1月 事前申し込み制 おはなし会 【3歳～小学校4年生までの児童と保護者対象】*児童だけの参加は不可

10:30～ 11日(土)㊥ 18日(土)㊤ 25日(土)㊥
14:00～ 18日(土)㊥定員:4組10名 申込:先着順
希望する各図書館に来館または電話で申込

●わかくさ図書館朗読会「やすらぎ亭」

日時:12月7日(土) 13:30～
場所:若草生涯学習センター 第1・2会議室
図書館朗読ボランティア「はなしんぼ」
※申込不要

●クリスマス会 ジングルベルだ! リン、リン、リン!

おはなし・よみきかせ・人形劇など楽しいことがいっぱい。
サンタさんからのプレゼントもあります!
出演:ききみみずきんおはなしの会・人形劇団「こんぺいとう」日時:12月14日(土) 13:30～
場所:楡形生涯学習センター あやめホール

●第3回 シニアのための図書館講座

干支飾り「白蛇(はくじゃ)と毬(まり)」

日時:12月11日(水) 10:00～11:00

場所:八田ふれあい情報館 2階会議室

対象:50歳以上

定員:20名

持ち物:洗濯ばさみ(6個)、はさみ、ボンド(紙工作用)、
ウェットティッシュなど手を拭けるもの申込受付:12月1日(日)から八田ふれあい図書館に来館
または電話で受付

●本を借りてクリスマスカードをもらおう!

本を借りた子どもたちに、クリスマスの雰囲気を味わっ
てもらえるようにクリスマスカードをプレゼントします!
各館でそれぞれ色が違うので本を借りて集めてみよう!実施日:12月1日(日)・7日(土)・8日(日)・14日(土)
15日(日)・21日(土)・22日(日)・24日(火)・
25日(水)の限定配布

対象:本を借りた未就学児～小学生まで

内容:クリスマスカードをプレゼント

※1人1日、各館1回でお願いします



誤表記に関するお詫び

広報11月号「図書館だより」の掲載内容について、右の誤表記がございました。
謹んでお詫びし、訂正させていただきます。誤:壇ふみ氏 壇一雄氏
正:檀ふみ氏 檀一雄氏

中央図書館

☎280-3300

平日 9:30～19:00

土・日・祝 9:30～17:00

休館日 12/28～1/4

八田ふれあい図書館 ☎285-5010

白根桃源図書館 ☎284-6010

わかくさ図書館 ☎283-1501

甲西図書館 ☎282-7291

※上記4つの図書館 平日 9:30～18:00 土・日 9:30～17:00

休館日 12/2. 9. 16. 23. 27～1/4

芦安分館 ☎282-7285

火・金のみ(祝日は除く)開館

13:00～17:00

※12/27. 31. 1/3は休館

ALPS KIDS あるぷすキッズ



清水 真音くん (4歳)

最近少しずつ男の子っぽい顔つきになってきたね
家族おもしろいの子
スクスク育ってね

父・一真 母・秀音 (下今井)

お子さんの写真を募集しています。
詳しくは、秘書課までお問い合わせください。

TEL 282-6037 ✉ hisyo@city.minami-alps.lg.jp

IKUMEN いくめん



桐原 翔さん (父)

なつ
凧都ちゃん (9か月)

産まれてきてくれてありがとう！
元気いっぱいいつでもニコニコな
なつが大好きだよ！
心も体も大きく育ってね☆

(浅原)

育児を楽しむお父さん、おじいちゃんの写真を募集しています。
詳しくは、市民活動支援課までお問い合わせください。

TEL 282-6493 ✉ machi@city.minami-alps.lg.jp



守屋 まつ子さん (沢登)

広報紙の配布・配信について

広報紙は、市の施設のほか、郵便局、JA南アルプス市各支所、コンビニエンスストア等で配布しています。また、ホームページやアプリからはPDF版をご覧ください。



◀詳しくはこちら
のページをご覧ください。



◀広報
PDF版

うさなべちゃんのレシピ

No. 008

スノーマン クッキー

Xmasにおすすめ♪



会の公式マスコットキャラクター
うさなべちゃんサンタVer.

もっと
詳しい作り方は
クックパッド
で紹介中♪
↓↓↓



◀材料 雪だるま15個分▶ 薄力粉 170g、バター 100g、粉糖 40g
【飾りつけ用】A … 純ココア 小さじ1・砂糖 小さじ1・水 小さじ2/3
アラザンやトッピングシュガー 適宜、粉糖 適宜

◀作り方▶

【栄養価】雪だるま1個分
エネルギー 97kcal

- ①バターは室温に戻してやわらかくしておく。
- ②①のバターをボウルに入れて泡だて器でクリーム状になるまで混ぜる。
- ③粉糖を加え、さらにしっかり混ぜる。
- ④ふるった薄力粉を入れてゴムベラでしっかり混ぜて1つにまとめる。
- ⑤生地を30等分にして丸め軽くつぶし、2つをくっつけてクッキングシートをしいた天板に並べる。
- ⑥つまようじなどを使い、Aを混ぜたもので頭の部分に顔を描いたり、体の部分にアラザンやトッピングシュガーで飾りをつけたりする。
- ⑦170℃に予熱したオーブンで、15分焼く。
- ⑧焼けたクッキーの粗熱をとり、茶こしで飾り用の粉糖を軽くふりかける。

☎かがやきセンター北玄関を出て左手窓ガラスにレシピや健康情報を掲示しています。ぜひご覧ください。

★この記事は南アルプス市食生活改善推進委員会が作成しています。 お問合せ／健康増進課 ☎284-6000



南アルプス ユネスコエコパーク

南アルプス市は、自然と共生した
まちづくりを進めています。

南アルプス市公式 SNS



◀市ホームページから各公式アカウント、
YouTube チャンネルへ



南アルプス No.261 令和6年12月1日発行

総人口：71,709人 (+14)

男 性：35,590人 (+15)

女 性：36,119人 (-1)

世 帯：30,252世帯 (+26)

うち外国籍人口：1,503人 (+10)

令和6年11月1日現在(対前月比)

○南アルプス市役所 〒400-0395 山梨県南アルプス市小笠原376

☎055-282-1111 (代表) FAX 055-282-1112 (代表)

https://www.city.minami-alps.yamanashi.jp

○各支所・窓口サービスセンター

八田 ☎282-5600 白根 ☎283-3000 芦安 ☎282-5577

若草 ☎282-3100 甲西 ☎282-3120

編集／南アルプス市役所 秘書課 ☎055-282-6037

●本紙に記載する名称について／「QRコード」は株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

市のシンボル

木…モモ

花…アヤメ



鳥…ライチョウ

山…北岳

市民憲章

緑かがやく自然を守り
なかよく美しい心を結び合い
未来にひらく
豊かなまちをつくることを
アルプスの山々に誓います

Minami Alps Loco Magazine

南アルプスロコマガジン

まちでのくらしを楽しむ
あの人にせまる⑨

アルプス tei

ないとう かおる

内藤 薫 さん

幸せなカラダと心の作り方

～帰ってきた理学療法士～

生まれも育ちも芦安です。学生の頃はまだ村で、全校生徒が40名、同級生はわずか4名でした。子どもの頃は非常に太っていたこともあり、小さなコミュニティの中で目立つのは好きじゃなかったし、引っ込み思案な性格だったように思います。そこから麓の高校に進学。急にまわりに人が増えてびっくりにしたことを覚えています。まず人と人の距離が近い。カバンがぶつかる距離にストレスを感じて、2週間くらいですが登校拒否となったほどでした。でも芦安で培った濃いコミュニケーション能力を発揮し、最終的には楽しい学校生活を送ることができました。

みんなの健康を守る 医療の道へ！

高校卒業後は、新聞でたまたま見た医療の現場に魅了され、理学療法士・介護支援専門員・栄養サポートチーム(NST)専門療法士などの資格を取得。医療関係の仕事に就きました。そして勤務した施設の方針で、栄養学を学ぶようになり、体と体を作る食べ物について考えるようになりました。例えば、患者さんでコンビニのお弁当ばかり食べていたり、さらには食べることにすら面倒に思っている人がいたり。食べるものを見直すことで、回復速度が明らかに違う。医療という側面からだけでなく、食事の大切さを知り、自分にできることを見つけたように思いました。

食を通して 心地よく健やかに暮らす

地元芦安にもどり「アルプス tei」を始めたのは2021年。“健康”をテーマに、食材やオイル、調理温度にこだわりながら、一人ひとりの体に向き合うようなメニューを提供しています。そして今まで医療現場で培った知識と、芦安仕込みのおしゃべり大好きな店主の「うんちく0円」も人気メニューのひとつ(笑)。この大自然に囲まれたカフェで、地域の皆さんが食を通して健康で心地よく過ごせるサポートをしていきたいと思っています。

You Only
Live Once



「ときどきカフェ」は、毎月南アルプス市市民活動センターで開催されているサロンです。詳しくは情報ひろば6ページをご覧ください。



内藤 薫 Kaoru Naito

1983年生まれ。妻と4人の子どものとともに芦安に暮らす。芦安小中学校→白根高校卒業後、さまざまな資格を取得し医療関係の道へ。最近気になるのは、芦安の住民には濃いキャラクターが多すぎること。

南アルプス市

ラーメン

RAMEN KAIDO

街道

あと引く一杯

【ねぎ】

【麺】細麺

【糸唐辛子】

【かいわれ】

【とろみあん】
ひき肉、椎茸、
たけのこ

【スープ】
ピリ辛
しょうゆベース

ようすこう
揚子江メン

店名 チャイナレストラン揚子江
南アルプス市小笠原 376-5 TEL 090-1439-9082



MACHIKISHA

45

WAKAMONO 編

キョレーター



ほさか いちほ
保阪 一步 さん

飼猫を愛することや小説を読むのが好きです。天気の良い日にはゆったりと景色を眺めたり、写真を撮りに自転車を漕いで出かけるのにハマっています。

南アルプス市【公式】Instagram /



Follow me !!

@minamialps_official



ichiho_hosaka 南アルプス市は絶景スポットが沢山ありますが、写真を撮りはじめてから、歩き慣れた場所でも綺麗な景色だったことに気づくことも多いです。特に中央図書館前の滝沢川の河川敷から眺める風景が好きで、夕陽を背にした櫛形山と、夕焼けに照らされる富士山の両方を眺めることができます。

#映えスポット #富士山と櫛形山



MINAMI ALPS LOCO

<https://www.facebook.com/minamialps.loco>

南アルプス LOCO | Q

このページは南アルプス市の女子クリエイターグループ「南アルプス LOCO」が編集・制作しています。

令和6年
12月号

情報ひろば



Minami-Alps CITY Information



…お知らせ



…募集情報



…各種相談会



…イベント、講演会等

善意をありがとう

- 株式会社ニッコー保安施設様(鏡中條)から子どもたちの福祉のために役立ててもらいたいと、**子ども若者ささえ愛基金に10万円を寄付**していただきました。
- 富士通アイ・ネットワークシステムズ株式会社様(有野)から子どもたちの福祉のために役立ててもらいたいと、**子ども若者ささえ愛基金に4万円を寄付**していただきました。



各種税金の納期限

- ◆税目 固定資産税(3期)
国民健康保険税(6期)
- ◆納期限 12/25(水)
- ※口座振替で納める方は、口座残高をご確認ください。
- 問納税課 ☎282-7384



「児童手当の支払い日」 12月10日(火)です

- 支払通知書は発送しません。送付済みの認定通知書および額改定通知書で、支給額をご確認ください。
- ◆対象月 令和6年10月・11月分
 - ※通帳の記帳後、金額に間違いがないかご確認ください。
 - ※振込みが完了する時間は、金融機関によって異なります。
 - ※転入などで、対象期間の途中から南アルプス市で支給認定された方は、認定された月分から支給となります。

問子育て支援課 ☎282-7293



障害者手当金のご案内

- ◆特別障害者手当制度 特別障害者手当は、身体または精神に著しく重度で永続する障がいがあるため、日常生活において常時特別な介護を要する在宅の20歳以上の本人に支給されます。・手当月額 28,840円
- ◆障害児福祉手当制度 障害児福祉手当は、身体または精神に重度で永続する障がいがあるため、日常生活において常時介護を要する在宅の20歳未満の本人に支給されます。・手当月額 15,690円
- ◆特別児童扶養手当制度 特別児童扶養手当は、身体または精神に中程度以上で永続する障がいがある20歳未満の児童を養育している父母等に支給されます。・手当月額 1級 55,350円 2級 36,860円

*いずれの手当も所得制限等で支給されない場合があります。

問障がい福祉課 ☎282-6197

公共施設の年末・年始休業案内

市役所 各窓口サービスセンター	12月28日～1月 5日	
芦安山岳館	12月28日～1月 3日	☎(288) 2125
安藤家住宅	12月27日～1月 7日	☎(284) 4448
ふるさと文化伝承館	12月27日～1月 5日	☎(282) 7408
樹園	1月2日	☎(285) 4131
白根桃源天笑閣	12月30日～1月 3日	☎(285) 5001
やまなみの湯	無休	☎(280) 3340
総合交流ターミナル(ハッピーパーク)	12月29日～1月 5日	☎(285) 2088
道の駅しらね	12月29日～1月 3日	☎(282) 6478
まちの駅くしがた	12月29日～1月 6日	☎(283) 7766
ほたるみ館	12月27日～1月 6日	☎(284) 7180
遊・湯ふれあい公園	12月31日～1月 3日	☎(282) 7610
エコパ伊奈ヶ湖	12月29日～1月 3日	☎(283) 8700
コミュニティバス	12月29日～1月 3日	☎(282) 6493
市民活動センター	12月28日～1月 4日	☎(282) 7325
桃源文化会館	12月29日～1月 3日	☎(284) 3411
北部・南部資源回収センター	12月23日～1月 8日	☎(282) 6097
中部資源回収センター	12月25日～1月10日	☎(282) 6097

※施設によっては、営業日であっても通常の開館時間と異なる場合がありますが、年末年始につきご了承ください。詳しくは、各施設へお問い合わせください。



健康増進課からのお知らせ

●65歳以上の方を対象とした無料の結核・肺がん検診
(胸部レントゲン検査)

65歳以上の方は、感染症予防法により年一度の胸部レントゲン検査(結核検診)の受診が義務づけられています。職場・病院等で受診済の方は受ける必要はありません。

◆日時/会場 12/5(木) 13:30～15:00 櫛形健康センター
12/10(火) 13:30～15:00 健康福祉センター(かがやきセンター)

◆対象者 年度末年齢65歳以上で、次の要件にあてはまる方
・今年4月以降市の人間ドック・脳ドックを受診していない方(受診予定の方を除く)
・今年8月以降、市で実施する胸部レントゲン検査を受診していない方

◆持ち物 ・保険証等本人確認ができるもの
・胸部レントゲン検査の案内はがき、または巡回健診回答用紙

※12月10日(火) 13:30～15:00 に健康福祉センターにおいて、立った状態での受診が困難な方や車椅子の方などを対象とした胸部レントゲン検査(完全予約制)も実施します。

●子宮頸がん検診はお早めに

例年、子宮頸がん検診の実施期間が終了する1月に受診者が集中します。まだ受診されていない方は、12月中の受診にご協力をお願いします。

◆実施期限 ～1月31日まで
申し込みされていない方は健康増進課にご相談ください。

●慢性腎臓病(CKD) 予防教室

新たな国民病といわれる慢性腎臓病(CKD)を予防するための教室を開催します。あなたの大切な体を守るため予防法を学んでみませんか。

◆日時 ①2/6(木) 13:30～15:00 ②2/17(月) 13:30～15:00
◆場所 健康福祉センター(かがやきセンター) ◆定員 50名(事前申込)
◆内容 ①医師による講話 ～CKDとは? 検査結果の見方、予防と治療～
講師 原口内科・腎クリニック院長 原口 和貴 氏
②管理栄養士による講話 ～腎臓を守る食事～
講師 南アルプス市管理栄養士

※電話、FAXまたはQRコードでお申し込みください。FAXで申し込む場合は任意の用紙に氏名(ふりがな)、生年月日、住所、電話番号をご記入の上、送信してください。(申込開始 1/6から)



問健康増進課 ☎284-6000



マイナンバーカードの電子証明書の更新手続き

マイナンバーカードの電子証明書には有効期限があります。コンビニで住民票を取得、保険証として利用するといった事ができなくなるため、「電子証明書の有効期限通知書」が届いたら、忘れずに更新の手続きをしてください。手続きには暗証番号(英数字、数字4桁両方)が必要です。

◆場所 戸籍市民課、各窓口サービスセンター

◆日時 平日 8:30～17:15 水曜 8:30～19:00

休日対応 ◆日時 12/15(日) 9:00～16:00 (12:00～13:00は除く)

◆場所 市役所 本館 戸籍市民課

問戸籍市民課 ☎282-6032

マイナンバーカードの
休日交付(予約制)

◆日時 12/15(日)
9:00～12:00
13:00～16:00

◆場所 市役所 本館 戸籍市民課

◆対象 カード発行申請後、市役所から交付通知書が届いている方

※休日のカード交付は予約制となっています。

電話またはQRコードから予約の上、来庁してください。



※次回は、1/26(日) 予定です。

問戸籍市民課 ☎282-6032

マイナンバーカード
らくらくおうちで申請

高齢等で外出が難しい方を対象に、市職員がご自宅(住所地)へ訪問し、写真撮影を行い、マイナンバーカードの申請を受け付けます。カードは後日、書留郵便等で送付します。

◆対象者 (初めてカードを作る市民で、次のいずれかに当てはまる方)

①75歳以上の方
②障がい者手帳をお持ちの方や要介護認定を受けた方等

◆訪問予定時刻 平日の9:30～16:00の間

◆予約方法 戸籍市民課へ電話をし、希望日時をお伝えください。予約は希望日の3日前までをお願いします。

問戸籍市民課 ☎282-6032

400 ml献血に
ご協力ください

患者さんの輸血用血液確保のため、400ml献血にご協力をお願いします。

◆日時 12/26(木)
9:30～11:45
13:00～15:30

◆場所 南アルプス市役所
西側駐車場

問健康増進課 ☎284-6000



令和7・8年度分 入札参加資格 準市内業者の認定申請

本市外に「本社・本店」がある事業者が、市内にある「支店・営業所等」で市の入札参加資格申請を行う場合、市の認定を受けることで、市発注の競争入札への参加条件・指名基準（所在地）を、市内業者に準じた扱いとして受けられます。準市内認定を希望する場合は、次のとおり申請をお願いします。

◆申請期限 1/10（金）まで

◆申請書

総務課または市ホームページで配布

◆申請方法 持参または郵送

◆提出先

〒400-0395 南アルプス市小笠原376 総務課契約担当

◆認定期間

令和7年4/1～令和9年3/31

※認定結果は支店等の現地状況調査を実施した後、2月下旬に通知します。

※申請方法などは市ホームページでご確認ください。

☎総務課 ☎282-6542



ワークショップのご案内 『いま、女性が思い・考えるまち』を開催します

南アルプス市に住んで「ここがよいところ！ここは少し変えた方が住みやすいかも？」そんな思いを共有し、女性の視点から一緒に考えてみませんか。

◆日時 12/14（土）13:30～15:30

◆場所 市役所 新館 第1会議室

◆対象

市内在住の18歳以上の女性

◆定員 30名

◆主催

市女性団体連絡協議会

◆申込

右のQRコードまたは電話でお申し込みください。



☎市民活動支援課 ☎282-6493



農業者年金に 加入しませんか

農業引退後の備えとして国民年金に加えて農業者年金に加入しませんか。

●次の条件を満たす農業者の方ならどなたでも加入できます。

1. 年間60日以上農業に従事する方
2. 国民年金第1号被保険者
3. 20歳以上60歳未満の方

●終身年金です。

原則65歳から生涯受け取ることができます。仮に80歳前に亡くなられた場合でも、ご遺族に死亡一時金が支給されます。

●保険料の額（月額2万円～6万7千円）を自由に設定できます。

●支払った保険料は全額、社会保険料控除の対象になります。

※加入方法などは、JA南アルプス市本店・各支店までお問い合わせください。

☎農業委員会事務局 ☎282-6438



ディレクターズサロンの 開催

市民の皆さんが市民活動やまちづくりの情報交換をするサロンです。

◆日時 12/17（火）19:30～21:00

◆場所 市民活動センター

◆対象 市民、一般

※参加申込は不要です。

☎市民活動センター ☎282-7325



危険物取扱者試験

◆開催日／場所

3/9（日）県地場産業センター

3/9（日）ジットプラザ

◆受付期間

・書面申請 1/14（火）～1/22（水）
8:30～17:00
（土・日を除く）

・電子申請 1/14（火）～1/22（水）

◆受付場所

消防試験研究センター山梨県支部
☎055-253-0099

※試験案内および願書等は、消防本部・各署の窓口で配布します。

☎消防本部 予防課 ☎282-7219



令和7年度 放課後児童クラブ利用 の申込について

令和7年度の「放課後児童クラブ入会申請書」を以下の日程で配布します。放課後児童クラブのご利用を検討されている方は申請書の内容を確認の上、手順に従って申請してください。

◆配布日 12/4（水）～

8:30～17:15（水曜日は19:00まで）

※土日・祝日を除く

◆配布場所

- ・子育て支援課
- ・各窓口サービスセンター
- ・各児童クラブ（在籍児のみ）

◆受付期間 12/11（水）～1/31（金）

※4月から利用される方は、申込の締切日を厳守してください。

※詳しくは、子育て支援課までお問い合わせください。

☎子育て支援課 ☎282-7293



令和7年 南アルプス市 「二十歳のつどい」

二十歳のつどいを次のとおり開催します。転出された方で、本市の式典への出席を希望される場合は、生涯学習課までご連絡ください。

◆日時 令和7年1/12（日）

開場10:00～

式典11:00～11:40

◆場所 桃源文化会館（飯野2971）

◆対象 平成16年4月2日～平成17年4月1日に生まれた方

☎生涯学習課 ☎282-7778



乙種第4類危険物 取扱者試験準備講習会

◆日時 1/25（土）9:15～16:00

◆場所 県地場産業センター

◆定員 40名

◆受付期間 12/9（月）～1/20（月）
9:00～16:00

※12/28～1/15および土日・祝を除く

◆場所 山梨県危険物安全協会

☎055-227-1597

☎消防本部 予防課 ☎282-7219

相 不動産無料相談会 (予約不要)

宅建協会による不動産に関するトラブルや不安などの相談会です。空き家・空地の相談等も承ります。

◆日時 12/18 (水) 13:30～16:00

◆場所 健康福祉センター
(かがやきセンター)

岡山県宅地建物取引業協会
☎055-243-4300

相 無料行政書士相談会 (予約不要)

山梨県行政書士会峡西南支部による、相続・遺言、農地、各種許認可に関する相談会です。

◆日時 12/12 (木) 13:30～16:30

◆場所 市役所 本館

岡山県行政書士会
☎055-237-2601

相 こころの健康相談会 (要予約)

こころの健康に関する不安が原因で、本人や家族が次のような状態にある方の相談を精神科医がお受けします。

- ・食欲がない。
- ・眠れない日が続いている。
- ・飲酒が原因の問題で困っている。
- ・ひきこもりや不登校に関して。
等

◆日時 12/18 (水) 15:00～17:00

◆場所 相談しやすい場所を確認しながら
決めます。

岡山福祉総合相談課 ☎282-7250

※福祉総合相談課では、随時相談を受け付けています。

相 成年後見制度相談会 (予約優先)

認知症や精神・知的障がいなどで判断能力が不十分な人の財産や権利をまもる成年後見制度に関する相談会です。

◆日時 12/20 (金) 13:30～15:30 ◆場所 社会福祉協議会 本所

岡山社会福祉協議会 成年後見センター ☎283-8722

募 釜無川右岸土地改良区 連合職員の募集

営農に必要な農業用水を管理する団体です。

◆募集職種

正規職員 (令和7年4月採用)

◆採用人数 若干名

◆基本給 高校卒 166,600 円
短大・専門 176,100 円
大学卒 196,200 円

◆受験資格 高校卒以上 (見込みを含む) の方で、平成8年4月2日から平成19年4月1日までに生まれた方

※募集内容の詳細は、当団体のホームページを確認ください。

◆募集期間 ～1/31 (金)

◆試験日 2/16 (日)

※申込書は当団体の窓口のみで配布しています。

岡山釜無川右岸土地改良区連合
☎283-1856

募 外国語教室

英語、韓国語の教室を開催します。

◆開催日 1/14 (火)、1/24 (金)
1/28 (火)、2/7 (金) ※全4回

◆時間 19:30～20:30

◆場所 櫛形社会福祉会館

◆内容 両言語入門レベル
英語: 英語と日本語で講義後、会話練習

韓国語: 発音、文化紹介、会話練習

◆定員 各言語 10名 (先着)

◆参加費 会員 2,000 円
非会員 4,000 円

◆申込方法 右のQRコードまたは電話で事前にお申し込みください。

岡山国際交流協会 ☎280-8345

① 高齢者に関する さまざまな相談

地域の高齢者の暮らしを支える総合相談窓口として地域包括支援センターがあります。高齢者の介護や介護予防に関すること、権利を守ることなどさまざまな相談・支援を行っています。

①地域包括支援センター
(対象: 若草、櫛形、甲西)
☎282-7339

②北部地域包括支援センター
(対象: 八田、白根、芦安)
☎288-1440

① 山梨県心身障害者 「自動車燃料費助成金」

県では、令和6年1月～12月分の助成金の請求を、次のとおり受け付けます。

◆対象者 (①、②の両方に該当)

- ①障がいの程度
 - ・身体障害者手帳 (1、2級)
 - ・療育手帳A
 - ・戦傷病者手帳 (特別・第1、2項症)
- ②自動車税・軽自動車税の減免措置を受けている。

※県外ナンバーの車両は対象外

◆請求方法

・郵送受付 12/2 (月)～1/31 (金)
(消印有効)

〒407-0024 韮崎市本町4-2-4

中北保健福祉事務所 福祉課 宛

・集団受付 (予約不要)

会場: リッチダイヤモンド総合市民会館

1/8 (水)、1/23 (木)

9:30～11:30、13:00～15:00

会場: 北巨摩合同庁舎

1/7 (火)、1/15 (水)、1/31 (金)

9:00～11:30、13:00～15:00

◆請求書用紙の入手方法

- ・南アルプス市障がい福祉課または各窓口サービスセンター
- ・中北保健福祉事務所のホームページから印刷

※詳しくは、中北保健福祉事務所までお問い合わせください。

岡山中北保健福祉事務所 福祉課
☎0551-23-3443

相 12月の妊婦健康相談・母子健康手帳交付日程

- ◆日時 12/4、11、18、25
(各水曜日) 9:00～11:00
 - ◆場所 健康福祉センター
 - ◆持ち物 (母子健康手帳交付の方のみ)
①印鑑 ②マイナンバーカード
またはマイナンバー通知カード
③妊婦本人の口座番号がわかるもの(通帳、キャッシュカード等)
- ※実施日に都合が悪い場合は、必ず事前にご連絡ください。
- ※代理の場合は、後日、本人に連絡します。
- ※母子健康手帳交付時に妊婦一般健康診査受診票、産婦健康診査受診票、新生児聴覚検査受診票を交付します。
- ※書類の記載から説明まで1時間程度かかります。時間に余裕を持ってお越しください。
- ☎健康増進課 ☎284-6000

相 子どもの居場所づくりを学ぶ「知ろう子どもの実情 考えよう地域で私ができること」

- 子どもたちの居場所づくりに関心のある方々を対象に、県立北病院から専門看護師をお招きして研修会を開催します。貧困や孤立などの生きづらさを抱える子どもたちへのかかわりについて一緒に学びませんか。
- ◆日時 12/21(土) 13:30～15:30
 - ◆場所 市役所 新館 地階 第1会議室
 - ◆申込方法 電話で申し込み
- ☎福祉総合相談課 ☎282-7250

イ かきまつり・まいもん朝市

- ◆日時 2/22(土)
 - ◆場所 ハッピーパーク(徳永410)
- ※イベントの詳細は、2月号広報でお知らせします。
- ☎南アルプス市八田能登穴水町交流事業実行委員会
(八田窓口サービスセンター)
☎282-5600

相 12月の乳幼児健康相談の日程

- ◆日時 12/4、11、18、25
(各水曜日) 9:00～11:00
 - ◆場所 健康福祉センター
 - ◆持ち物 母子健康手帳、バスタオル
 - ◆内容 保健師・栄養士・助産師が、乳幼児の育児・栄養相談などに応じます。
- ※来所者が多い場合は待ち時間が長くなることがあります。時間に余裕を持ってお越しください。
- ☎健康増進課 ☎284-6000

相 認知症についての相談

- ①地域包括支援センター相談日
 - ◆日時 毎週水曜日 8:30～12:00
 - ◆場所 介護福祉課
(地域包括支援センター)
 - ◆対象 若草、櫛形、甲西地区在住の方
- ☎介護福祉課 ☎282-7339
- ②北部地域包括支援センター相談日
 - ◆日時 毎週水曜日 8:30～12:00
 - ◆場所 白根げんき館
 - ◆対象 八田、白根、芦安地区在住の方
- ☎北部地域包括支援センター ☎288-1440
- ③認知症の人と家族の会「やまびこの会」相談日
 - ◆日時 12/18(水) 13:30～15:00
 - ◆場所 白根生涯学習センター
 - ◆申込 電話で申し込み
- ☎やまびこの会(猪狩) ☎090-1114-2870
- ④認知症カフェ「オレンジカフェ 結(ゆい)」相談日
 - ◆開催日 12/3、10、17、24
(各火曜日)
 - ◆時間 13:30～15:00
 - ◆場所 くしがたすこやか八幡館
 - ◆対象 認知症の方、そのご家族等
 - ◆申込 電話で申し込み
- ☎認知症ケアポートらぼーる 松本 ☎090-5393-0881

相 市民活動支援課の市民向け各種相談会

- 結婚相談(登録制)
結婚を希望する方へ結婚相手の紹介と相談をしています。
 - ◆日時 12/15(日) 13:30～19:00
 - ◆場所 市民活動センター
 - ◆要件 市内外問わず50歳までの健康な方
 - ◆持ち物 写真1枚、本人確認書類
 - 無料法律相談
相続、土地・不動産、借金、離婚などの法律に関する相談会です。
 - ☎司法書士会 (予約制1人50分)
12/2(月) 8:30～予約開始
※書類作成の指導や審査はできません。
 - ◆日時 12/19(木) 13:00～16:00
 - ◆場所 若草生涯学習センター
 - ◆要件 市内在住
 - ☎弁護士会 (予約制1人30分)
12/2(月) 8:30～予約開始
 - ◆日時 12/20(金) 13:30～16:30
 - ◆場所 市役所 本館
 - ◆要件 市内在住
予約は年度1回まで
 - 行政相談(予約不要)
行政サービスに関する苦情や要望などを受け付けます。
 - ◆日時 12/13(金) 13:30～15:30
 - ◆場所 白根生涯学習センター
- ☎市民活動支援課 ☎282-6493

相 特設人権相談所の開設(予約不要)

- 12月4日から10日の人権週間に合せ、特設人権相談所を開設します。いじめやDV、虐待などさまざまな困りごとの相談を受け付けます。
- ◆日時/場所
・12/6(金) 10:00～15:00
市民活動センター
(小笠原572-9)
 - ・12/6(金) 10:00～15:00
高度農業情報センター(榎原800)
- ☎市民活動支援課 ☎282-6493
- 主催: 南アルプス市人権擁護委員会

生涯学習講座 ◆受付期間 12/2(月)～12/6(金)



◆申込方法 生涯学習課に電話で申し込み

※講座情報は市のホームページにも掲載しています。

①高級造花で作るお正月飾り

縁起の良い高級造花を使って、華やかでかわいらしいオリジナルのお正月飾りを作ります。初めての方でも簡単に作れます。

◆日時 12/14(土) 10:00～12:00 ◆場所 高度農業情報センター

◆定員 10名 ◆参加費 2,000円 ◆講師 原 美奈子 氏

②優しいヨガと呼吸のじかん

簡単なアーサナ(ポーズ)やワークで心身をほぐしたあと、あおむけでゆったり呼吸をします。いつも頑張っている自分を大切にするひとときを過ごしませんか。

◆日時 12/15(日) 10:00～11:30 ◆場所 甲西農村環境改善センター

◆定員 6名 ◆参加費 無料 ◆講師 小林 弥生 氏

③初心者のための和菓子作り教室

サンタクロースや雪の結晶などクリスマスイメージした練り切りを作ります。作品は箱に入れてお持ち帰りできます。

◆日時 ①12/18(水) 10:00～12:00 ②12/18(水) 13:30～15:30

◆場所 高度農業情報センター ◆定員 各回4名 ◆参加費 2,000円

◆講師 深沢 ひろみ 氏

④本格的望遠鏡作り教室

レンズ直径50mm 焦点距離600mmの望遠鏡を作り、作った望遠鏡で星空を観察します。親子でも大人だけでも参加可能です。

◆日時 12/18(水) 18:00～20:00 ◆場所 ふるさと天文館

◆定員 5組 ◆参加費 2,100円 ◆講師 ふるさと天文館運営協力会

⑤畳ヘリと造花を使っておしゃれなしめ飾りを作ろう

年神様をお迎えする「しめ飾り」を畳ヘリや造花を使っておしゃれで華やかにアレンジします。

◆日時 12/20(金) 10:00～12:00 ◆場所 甲西農村環境改善センター

◆定員 15名 ◆参加費 2,000円

◆講師 平間 恵美子 氏

⑥保険の見直し講座

物価高が続く家計を取り巻く状況は大きく変化しています。家計の見直しも必要なのに難しくてなかなかできないという方も多くいると思います。今回は固定費の一つである保険について一緒に考えてみましょう。

◆日時 ①12/20(金) 14:00～16:00 ②12/22(日) 14:00～16:00

◆場所 楡形生涯学習センター ◆定員 各回10名 ◆参加費 無料

◆講師 宮澤 崇史 氏

⑦新春子ども書道教室

講師の指導のもと冬休みの宿題の作品づくりに取り組むこともできます。気軽に書道を楽しみましょう。小学校1・2年生向けに硬筆の指導も行います。

◆日時 1/5(日) 9:30～11:30 ◆場所 楡形健康センター

◆定員 20名 ◆参加費 無料 ◆講師 楡形地区文化協会書道部

☎生涯学習課 ☎282-7778



ときどきカフェ(12月)

【毎月開催】

街でのくらしを楽しむ。

あのひとと語るクロストークイベント。

◆日時 12/11(水)

19:30～21:00

◆場所 市民活動センター

◆出演 あんふあんねっと

軽部 妙子さん

◆演題

子育てひろばが担う役割

～親子の“今”を大切に～

☎市民活動センター ☎282-7325

エコパ伊奈ヶ湖の
イベントプログラム

①森の恵みでクッキーを作ろう

森に暮らす動物たちも大好きな木の
実たち。そんな木の実を少しいただいて、お
いしいクッキーを作ります。

◆日時 1/18(土) 10:00～12:00

◆対象 小学生以上

(中学生以下は要保護者同伴)

◆定員 4組

◆参加費 1名400円

+1組1,000円(材料費)

◆持ち物 エプロン、三角巾、
持ち帰り用の袋

◆申込期間

12/1(日) 9:00～

12/28(土) 17:00

②小鳥のおうちをつくろう

春に子育てを迎える小鳥たちのため
に、巣箱を作りませんか。

◆日時 1/25(土) 9:30～12:00

◆対象 小学生以上

(中学生以下は要保護者同伴)

◆定員 4組

◆参加費 1名400円

+1組1,500円(材料費)

◆持ち物 運動靴、防寒着、軍手

◆申込期間

12/8(日) 9:00～

1/19(日) 17:00

☎エコパ伊奈ヶ湖 グリーンロッジ

☎283-8700

イ 桃源文化会館 開館40周年記念事業

①クリスマス

オルガンコンサート 2024

パイプオルガン&ハープ&パーカッションのコラボレーションコンサート! 多彩な音色とクリスマスの雰囲気をつくりと楽しみください♪

◆日時 12/21 (土)

開場 14:30 開演 15:00

◆場所 桃源文化会館 桃源ホール

◆出演 パイプオルガン 徳岡 めぐみ
ハープ 片岡 詩乃

パーカッション 加藤 恭子

◆入場料 一般 2,000 円

高校生以下 1,000 円

(全席自由) ※未就学児入場不可

②南アルプス市民ミュージカル

「いのちの水と夜叉の神」

市内の小学生から大人までの 28 名が、地域の神話をテーマにした物語を演じます。ぜひご覧ください。

◆日時 1/19 (日)

①午前の部

開場 10:30 開演 11:00

②午後の部

開場 14:00 開演 14:30

◆場所 桃源文化会館 桃源ホール

◆入場料 一般 1,800 円

高校生以下 1,300 円

(全席自由)

<①②共通事項>

※チケット購入方法や公演情報などは、桃源文化会館ホームページ(右のQRコード)からご確認ください。



☎桃源文化会館 ☎284-3411

イ シャンブレイ事業 第138弾 ～クリスマスコンサート～

◆日時 12/15 (日) 13:30 ~

◆場所 若草生涯学習センター

◆出演 藤森 敬一 氏

◆内容 1部: フォークコンサート
2部: お楽しみ抽選会

◆参加費 500 円

※事前の参加申込は不要です。

☎若草生涯学習センター

☎283-8311

イ 安藤家住宅で「小笠原 流礼法と包みの体験」

本市が発祥の地とも言える小笠原流礼法を、重要文化財安藤家住宅で楽しく学んでみませんか。お正月に役立つ立ち居振る舞いや、「鶴の年玉包み(ねんぎょくつつみ)」「鶴の箸置き」等の作り方を学びます。

◆日時 12/22 (日) 13:30~15:30

◆場所 安藤家住宅(西南湖 4302)

◆定員 先着 25 名

◆参加料 500 円(入館料込み)

◆申込方法 電話で申し込み

◆受付開始 12/2 (月) ~

※冷え込みが予想されますので、暖かい服装でお越しください。

☎文化財課 ☎282-7269 (平日)

安藤家住宅 ☎284-4448 (土・日)

イ 美術館で遊ぼう 身近な材料で スノードームをつくろう

身近な材料を使って、透き通ったリース型のスノードームを作ります。中の飾りは創意工夫で自分だけの飾りを楽しみましょう。

◆日時

①12/14 (土) 10:00 ~ 11:00

②12/14 (土) 14:00 ~ 15:00

◆対象 幼児以上

(幼児は保護者同伴)

◆定員 各回 15 名

◆材料費 100 円

◆申込方法 電話で申し込み

◆受付期間 12/7(土)~12/13(金)

☎市立美術館 ☎282-6600

イ ふたご座流星群 星空観望会

冬の星座や極大を迎える「ふたご座流星群」の説明を聞きながら、広いグラウンドの芝生の上で、ゆっくり星空をながめましょう。

◆日時 12/14 (土) 18:00 ~

◆場所 御勅使南公園 Aグラウンド

◆定員 先着 50 名

◆参加費 無料

◆参加方法 電話で申し込み

☎御勅使南公園 ☎285-4712

イ スポーツイベント

①軽スポーツ教室(申込不要)

ファミリーバドミントン、ボッチャ、モルック等を楽しめます。当日参加可能、初心者大歓迎です。

◆日時 12/12 (木) 19:30~20:30

12/26 (木) 19:30~20:30

◆場所 櫛形総合体育館

◆参加費 無料

◆持ち物 屋内靴、飲み物、タオル

②健康スポーツ教室

高齢者向けのリズム体操やストレッチ等で楽しく体を動かしませんか。

◆日時 12/21 (土) 10:00~11:30

◆場所 かがやきセンター

◆対象 60 歳以上の市民の方

◆定員 40 名 ◆参加費 無料

◆持ち物 飲み物、タオル

◆申込方法 電話で申し込み

◆申込期間 12/2(月)~12/13(金)

☎市スポーツ推進委員会事務局

☎282-7778

イ 南アルプス市 移住者交流会 ほうとう作り教室

寒い季節にぴったりな山梨の郷土料理、ほうとうを作りながら移住者の皆さんで親睦を深めましょう。

◆日時 1/25 (土) 10:00~13:00

◆場所 ほたるみ館 ◆定員 10 名

◆参加費 500 円(材料費込み)

◆申込方法 電話で申し込み

☎ふるさと振興課 ☎282-6073

イ 図書館でシネマ

◆上映作品

『ロスト・キング500年越しの運命』

◆日時 12/22 (日) 13:30 ~ 15:20

◆場所 櫛形生涯学習センター
あやめホール

◆対象 小学校高学年以上

◆定員 100 名 ◆参加費 無料

※電話または右の QR
コードから事前申込

☎櫛形生涯学習センター

☎282-7286



市民のひろば

●バドミントン交流会&初心者教室

市内で活動しているバドミントンクラブの交流会と初心者教室を開催します。

◆開催日 ・交流会 12/1 (日)、12/8 (日)
・初心者教室 1/19 (日)、1/26 (日)

※開催時間や開催場所は、決定しましたら南アルプス市バドミントン協会ホームページに掲載します。

◆参加費 1人 500 円 / 1 回 (参加賞有)

※申込の際に住所、氏名、年齢、電話番号、交流会か初心者教室のどちらに参加かをお伝えください。

閼南アルプス市バドミントン協会 (塚原)

☎090-4528-8326

メール: hop.step.jump.k.101@gmail.com

●南アルプス桃源ウィンドアンサンブル
第19回定期演奏会

吹奏楽の定番曲からポップスまでお楽しみいただけます。ぜひ皆さまお越しください。

◆日時 12/8 (日) 開場 13:20 開演 14:00

◆場所 桃源文化会館 桃源ホール

◆入場料 無料 (整理券あり)

※13:30 からモモピヨ隊のウエルカムコンサートもあります。

※演奏会の詳細は右のQRコードからご確認ください。

閼団長 (大八木) ☎090-2666-2559



●冬こそバードウォッチング

◆開催日 ①12/14 (土) 9:00~11:00
②1/18 (土) 9:00~11:00
③2/15 (土) 9:00~11:00
④3/15 (土) 9:00~11:00

◆集合場所 ①③御勅使川福祉公園 ②④道の駅富士川

◆定員 各回 10 名程度 (小学生以下は保護者同伴)

◆参加費 700 円 (ガイド・保険料・双眼鏡レンタル込)

◆持ち物 手袋、防寒着、飲み物

◆申込方法 氏名 (ふりがな)、年齢、住所、電話番号を記載してメールまたは電話で申込 (締切: 各回 1 週間前まで)

閼南アルプス市ネイチャーガイド協会

☎285-1550 (電話対応 9:00 ~ 17:00)

メール: minami_alps_nga@yahoo.co.jp

●みんなが集まる直売所

「みんなが集まる直売所」は、南アルプス市内や県内で頑張っている農家さんやキッチンカー、お惣菜屋、キッズ向けのお店などが出店し、年代を問わずさまざまな人々が交流する場所です。ぜひ遊びに来てください。(雨天中止)

◆日時 12/20 (金) 15:00 ~ 19:00

◆場所 コロボックルの家 (寺部 1819)

閼未来創造くらぶ ~つなぐ~ (稲木)

☎055-269-7588

10月の入札結果

※入札結果は、市ホームページでも公開していますのでご確認ください。
お問合せ/総務課 ☎282-6542

開札日	件 名	履行場所	請 負 者	契約金額 (円)
10月17日	市内暗渠排水清掃業務委託	市内	クリーンヘルス (株)	4,257,000
10月17日	災害用トイレ等購入	市内	東八防災 (株)	11,772,640
10月17日	市指定ごみ袋大購入 (2 回目)	市内	大成プラスチック工業 (株)	8,794,500
10月21日	市営古屋敷住宅 2 号棟他解体撤去工事	市内	(有) 東昇興業	22,044,000
10月21日	公共下水道舗装本復旧工事 (六科 1 工区)	六科地内	(株) シンワ	20,900,000
10月21日	楡形 3 号線舗装修繕工事	平岡地内	(株) 輪田道路	18,260,000
10月21日	橋北 8 号線舗装修繕工事	小笠原地内	(株) 輪田道路	18,150,000
10月21日	雨水管渠布設工事 (滝沢川左岸 6 号雨水幹線)	桃園地内	(株) 川崎建設	32,450,000
10月21日	東南湖堀切水路修繕工事	東南湖地内	村松興業	11,550,000
10月21日	橋梁長寿命化修繕工事 (横沢橋)	上市之瀬地内	(株) 青柳興業	8,305,000
10月21日	東部工業団地地盤調査解析業務委託	市内	(株) ハギ・ポー	8,338,000
10月21日	東部工業団地補償調査算定業務委託 (南エリア)	鏡中條地内	(株) ケイ・データエンジニア	7,095,000
10月21日	楡形 11 号線道路植栽管理業務委託	市内	(有) 春日園	5,115,000
10月31日	令和 7 年度交通災害共済加入申込書印刷・封入業務委託	市内	光ビジネスフォーム (株) 甲信営業所	1,488,300
10月31日	楡形総合体育館移動式バスケットゴール購入	桃園地内	(株) 本久 山梨営業所	10,230,000
10月31日	デジタル複写機借入れ (教育総務課)	鮎沢地内	(株) マルモ	549,868
10月31日	プライベートルーム購入	市内	東八防災 (株)	7,730,800
10月31日	非常用食糧購入	市内	東八防災 (株)	2,627,532