

Public Relations

KOFU

広報こうふ

1

2024 令和6年
No.816



人・まち・自然が共生する未来創造都市 甲府

謹賀新年

今年も

『広報こうふ』を

よろしくお願ひします

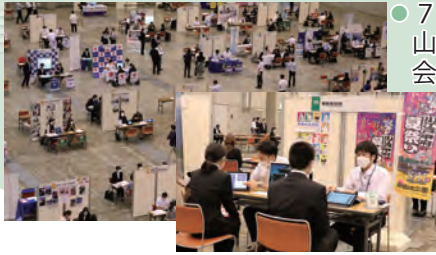
甲府PR
大使 八田 くん



特集

魅力ある“まち”っていいよね！
県央ネットやまなし

求 職者と企業との マッチング機会の創出



●7月8日にアイメッセ山梨で、「合同企業説明会」を実施し、圏域内の企業165社が参加、求職者176人が来場しました

新 規就農者の確保 移住・二拠点居住の推進

●9月2日に韮崎市内で「婚活×農業山梨マッチングツアー」を実施し、圏域の男性農業者と農業や山梨暮らしに関心のある女性が、ブドウの収穫体験などを通じて交流を深めました



まちづくり!

「県央ネットやまなし」
について
詳しくはこちら▶



問自治体連携課…☎055(237)5321



募集中!

巻 域ネットワークによる 「担い手支援」

●農業分野において女性が抱える課題を共有・解消し、女性の活躍を推進するため、女性農業者を対象に農機具の操作技術の習得を目的とした研修会を2回開催します

「女性農業者向け農業機械操作研修会」

第1回 内容 耕うん系農業機械(管理機・トラクターなど)の操作
日時 1月26日(金)午後1時30分～

第2回 内容 草刈り系農業機械(刈払機・乗用モアなど)の操作
日時 2月2日(金)午後1時30分～

対象 県央ネットやまなし圏域で農業に従事する女性

共通事項 定員 各回15人程度(先着順)

申込期限 1月19日(金)

※申込方法など詳しくは、市ホームページをご覧ください。
どちらか一方のみの参加も可



申問就農支援課…☎055(241)5616



新年、明けましておめでとうございます。市民の皆様には、夢と希望に満ちた輝かしい新春を健やかに迎えたいと、心からお慶び申し上げます。昨年、新型コロナウイルスの位置付けが変わり、ポストコロナの新たな時代がスタートした年でありました。各地区では、運動会や文化祭、お祭りなどの諸行事が再開され、大勢の皆様が集い、賑わう、笑顔溢れる地域交流が広がりをみせるとともに、本市でも、「小江戸甲府の夏祭り」や「甲府大好きまつり」など、さまざまなイベントを開催する中、12月20日の「こうふ開府の日」には、多くの皆様と一緒に、甲府のまちが誕生した記念日をお祝いすることができ、大変嬉しく感じるところであります。

さて、本市では、近隣の8市1町と連携して、共通する地域課題の解決や圏域全体の発展に向け「県央ネットやまなし」を形成し、『広域観光プロモーション』や『在宅医療・介護連携の推進』

など、幅広い分野で連携事業に取り組み、スケールメリットを活かして、持続可能な地域社会の構築を目指しております。また、未来に向けて、甲府城南側エリアや遊亀公園附属動物園の再整備、リニア駅周辺整備など、甲府の魅力や価値を高めるまちづくり事業を着実に推進しながら、今後も「住みたい」「住んでよかった」と感じてもらえるよう、豊かな暮らしの実現に、全力で取り組んでまいります。

これからも、本市の限らない発展、そして、市民の皆様の希望ある未来創りに向け邁進する中で、今年の十二支「辰」のごとく、昇り竜のように力強く飛躍する、そんな実り多き1年としてまいりたいと思っております。

結びに、本年が皆様方にとりまして、健康で幸多き年となりますことを、心から祈念申し上げ、謹んで年頭の挨拶とさせていただきます。

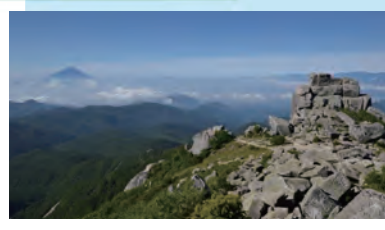
甲府市長 樋口雄一

広域観光プロモーション

- 11月22日に圏域全体をひとつの観光地とした「県央ネットやまなし 観光エリア」の発足と、甲府大使でもある高瀬真奈さんの観光アンバサダー任命を都内で発表しました
- 圏域の自然、歴史、食など豊富な観光資源と、高速交通網を活かした新たな広域観光による賑わいを創出するため、多様なプロモーションを展開しています



圏域自治体ツーリズム (圏域周遊誘客イベント)



- 9月から11月までの間、「山のぼり・まち歩き」キャンペーンを実施し、東京圏を中心に21,790人が参加しました

農産物の付加価値向上 広域プロモーションの推進

- 9月2日に新宿駅東口で、圏域の農産物直売所など11店舗が出展し、旬の農産物や加工品などを販売する「山梨 FARMER'S COLLECTION」を実施し、多くの来場者で賑わいました

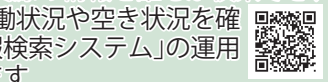


魅力ある“まち”っていいよね! 賑わいと活気あふれる

「県央ネットやまなし」を構成する甲府市、韮崎市、南アルプス市、甲斐市、笛吹市、北杜市、山梨市、甲州市、中央市、昭和町は、地域経済の活性化や圏域住民の皆さんの便利で快適な暮らしを支えていくため、一丸となって連携事業に取り組んでいます。そうした圏域が一体となった、さまざまな事業をご紹介します!

在宅医療・介護連携の推進

- 圏域内の在宅医療・介護資源の情報を誰もが検索でき、医療機関や介護施設の稼働状況や空き状況を確認できる「医療・介護情報検索システム」の運用を11月から開始しています
- 在宅療養という選択肢をより多くの住民の方々に知っていただくために、「在宅療養という選択肢～最期まで自分らしく生きるために～」という動画の配信を開始しました



空き家対策の推進

募集中!

- 空き家の予防や利活用、除却に関する総合的な対策を広く周知することを目的に、セミナーを開催します

「空き家相談セミナー」

日時 2月3日(出)午後2～5時(予定)
 会場 イオンモール甲府昭和3階イオンホール
 講師 大原勝一さん(株)SHOEI、飯島正樹さん(税理士)
 定員 100人(先着順)
 申込 空き家対策課 ☎055(237)5350へ電話で



CO2排出削減による ゼロカーボン推進

- 7月8日に甲府駅南口駅前広場で、「プラスチック・スマート・キャンペーン&マルシェ」を開催し、ブース展示と環境に配慮したマルシェなどによる環境啓発に取り組みました



- 9月23日にイオンモール甲府昭和で、「まなびのSDGs」を開催しました。10市町および山梨県などが展示ブースを出展し、環境啓発を中心としたSDGsの取組を紹介しました



未来に向かって 輝け!

次世代甲府大使

市ホームページで
次世代甲府大使の
活躍をチェック!



市では、スポーツ・芸術・文化・学問など、
さまざまな分野で活躍している甲府ゆかりの小・中学生、高校生を
「次世代甲府大使」として認定し、応援しています!



1 FLLチーム FIRST FUJISAN
(ロボット競技)



2 甲府商業高校
ソングリーダー部



3 斉木 崇希さん
(算数オリンピック)



4 小林 健太郎さん
(絵画)



5 角田 繭璃さん
(書道)



6 橘山 莉乃さん
(陸上)



7 望月 美玖さん
(絵画)



8 中川 耀太さん
(体操)



9 山寺 健太さん
(体操)



10 魚田 愛音さん
(ピアノ)



11 山梨学院高校野球部



12 長田 由宇さん
(レスリング)



13 大木 雄登さん
(レスリング)



14 深澤 遼弥さん
(レスリング)



15 柳 宏優さん
(テニス)



16 岡橋 優希さん
(テニス)

Kofu Next Generation Ambassador

※認定順に掲載しています

条件に該当する方は、申請・活用をお忘れなく！



国や市からの給付金・助成 など



甲府市 電力・ガス・食料品等 価格高騰重点支援給付金 (7万円 / 1世帯)

物価高騰の影響を受けた低所得世帯を対象に、1世帯あたり**7万円**を給付します。

対象 令和5年12月1日に甲府市に住民登録があり、世帯全員の令和5年度の住民税均等割が非課税世帯

通知 対象となりうる世帯に、1月中旬に【支給のお知らせ通知】または【確認書】を郵送します。

手続き ▶ **【支給のお知らせ通知】**が届いた方
振込先口座の変更や辞退を希望する場合のみ申請が必要。
1月22日(月)までにコールセンターへご連絡ください。

▶ **【確認書】**が届いた方
必要事項をご記入の上、**3月11日(月)(当日消印有効)まで**に同封の返信用封筒で返送してください。



詐欺にご注意ください!

市職員などを装った詐欺などが考えられます。少しでも怪しいと思ったら、すぐにご相談ください。

申請先・問い合わせ先

※要件や対象、手続きの詳細は、市ホームページをご覧ください

〒400-8585 丸の内1-18-1
甲府市役所 給付金担当

コールセンター【午前9時～午後5時(平日のみ)】

☎0120-325-683 ※1月9日(火)開設



こうふの eco 家電 購入応援キャンペーン

対象の省エネ機器を購入された方へ、キャッシュレスポイントや商品券などを還元します。

「やまなし省エネ機器購入応援キャンペーン」と併用OK!



購入・申請期間 ~ 2月16日(金)

対象品目 冷蔵庫、エアコン、LED照明、テレビ、ガス温水機器

※甲府市民の方が、甲府市内に設置する製品に限ります
※キャンペーンの対象は、市内参加協力店舗のみです

対象製品や申請方法など、詳しくはキャンペーン特設サイトをご確認ください▶



申請先・問い合わせ先

キャンペーン事務局 ☎050-2030-3220
環境政策課 ☎055-241-4363



がんばろう甲府! 甲府市プレミアム付き商品券

事前申込制

追加販売決定!



「第1弾で買いそびれてしまった…」という方は、この機会にぜひお申込・ご購入ください!

販売期間、申込・購入方法など、詳しくは特設サイトをご確認ください▶



使える期間は、2月29日(木)まで!

※追加販売分も、使える期間は2月29日(木)までです。
使い忘れのないようご注意ください!

問い合わせ先

コールセンター ☎0120-995-781
商工課 ☎055-237-5695



申告の時期です

令和5年分(令和6年度) 所得税と市・県民税に関するお知らせ

市・県民税申告に関して 〇市民税課… ☎055(237)5398
確定申告に関して 〇甲府税務署(丸の内1-1-18 甲府合同庁舎)…
☎055(254)6105(自動音声によるご案内)

◎市の申告書作成会場：2月16日(金)～3月15日(金)※2月25日(日)を除く土・日曜日、祝日(2月23日)は受け付けません

	期間	会場	受付時間
本会場	2月16日(金)～3月15日(金)	総合市民会館1階 格技場	午前8時30分～正午、 午後1～4時
出張会場	2月21日(水)	宮本連絡所・北部悠遊館	午前9時30分～正午 午前8時30分～正午、 午後1～3時
	2月22日(木)	上九一色出張所	
	2月26日(月)・27日(火)	西公民館	
	2月29日(木)・3月1日(金)	中道公民館	
	3月4日(月)～6日(水)	北公民館	
	3月7日(木)・8日(金)	東公民館	



▲詳しくはこちら

税務署からのお知らせ

◎甲府税務署の確定申告書作成会場：原則、ご自身のスマートフォンで申告書を作成していただきます

期間	会場	受付時間
2月16日(金)～3月15日(金) ※2月25日(日)を除く土・日曜日、祝日(2月23日)は受け付けません。 開場日についての最新情報は、国税庁ホームページでご確認ください	甲府税務署(甲府合同庁舎) 5階会議室	【受付】午前8時30分～午後4時 (提出は午後5時まで) 【相談】午前9時～午後5時

- 混雑回避のために「入場整理券」を配付します。LINEで事前発行(詳細は左ページ)または当日に会場で配付を行います
- 入場整理券の配付状況に応じて、受付を早く締め切る場合があります
- 確定申告期間中の甲府合同庁舎の駐車場は大変混雑します。公共交通機関などをご利用ください
- 3月中は入場整理券の入手が困難になることが予想されますので、2月中の来場にご協力ください

◎令和5年分の申告・納税の期限

税目	期限
所得税および復興特別所得税、贈与税	3月15日(金)
個人事業者の消費税および地方消費税	4月1日(月)

◎税理士による無料申告相談会

①小規模納税者、年金受給者などのための申告相談

日程	会場
1月31日(水)～2月2日(金)	★イオンモール甲府昭和3階イオンホール
2月6日(火)	北公民館3階大ホール
2月7日(水)	総合市民会館3階大会議室

②年金受給者および給与所得者などのための申告相談

日程	会場
2月8日(木)・9日(金)	総合市民会館3階大会議室

【相談時間】①②ともに午前10時～正午、午後1～4時
(ただし★のみ午前10時30分～午後0時30分、
午後1時30分～4時30分)

- 甲府税務署が納税地の方のみご利用いただけます
- 土地、建物および株式などの譲渡のある方は対象外です
- 申込はオンラインによる事前申込(詳細は左ページ)または当日、入場整理券の配付を行います(なくなり次第終了)

税務署および各申告会場の持ち物

- ①ご自身のスマートフォン
- ②e-Taxの利用者識別番号(半角数字16桁またはID・パスワード)をお持ちの方は、利用者識別番号と暗証番号の分かる書類(申告書の控えなど)
- ③源泉徴収票などの申告書作成に必要な書類
- ④マイナンバーカード
 - ▶発行時に設定した、利用者証明用電子証明書および署名用電子証明書のパスワードも必要です
 - ▶お持ちでない方は運転免許証などの身元確認書類および通知カードなどのマイナンバーが分かる書類をお持ちください

申告書などの提出のみの場合

申告書などの提出のみの場合は、甲府税務署に直接お持ちいただくか、郵送にてご提出ください。

【郵送先】

〒400-8541 甲府市丸の内1-1-18
甲府合同庁舎 東京国税局業務センター甲府分室

電子を活用して申告をスムーズに♪

申告書の作成会場は、例年大変混雑します。電子による申告などをご活用いただくなど、ご協力をお願いします。

申告書の作成・送信は自宅からパソコン・スマホで!

自宅からできる e-Tax 申告をご利用ください。ご相談はチャットボット(AIを活用した自動回答ウェブサービス)が便利です。

国税庁ホームページ▶



甲府税務署での申告などはLINEで予約ができます!

甲府税務署での申告などは「入場整理券」をLINEで事前発行または当日に会場で配付を行います。

LINEアプリで国税庁の公式LINEアカウントを友だち追加してください▶



税理士による無料申告相談はLINEやWebから!

税理士による無料申告相談はLINEやWebでの事前予約(1月10日(水)から開始)または当日に会場に入場整理券を配付します。電話での申込は行っていません。



◀東京地方税理士会甲府支部公式LINEアカウントWeb予約サイト▶



※サイトの操作方法に関する問合せは【050-1808-7285】平日午前10時～正午、午後1～4時

令和6年度から適用 個人市・県民税の主な税制改正



01. 国外居住親族に係る扶養控除の見直し

詳しくはこちら▶

30歳以上70歳未満の国外居住親族について、次のいずれにも該当しない場合は、扶養控除および非課税限度額の算出に係る扶養親族の対象から除外されます。

- 留学により国内に住所および居所を有しなくなった者
- 障がい者
- 扶養控除等を申告する納税義務者からその年における生活費または教育に充てるための支払いを38万円以上受けている人

02. 上場株式等の配当等所得や譲渡所得等などの課税方式を統一

上場株式等の配当等所得や譲渡所得等については、所得税と市・県民税において異なる課税方式の選択が可能とされてきましたが、令和6年度の市・県民税(令和5年分の所得税の確定申告)より、課税方式を所得税と住民税で一致させることとなりました。

所得税で上場株式等の配当等所得や譲渡所得等を確定申告すると、これらの所得は住民税においても所得に算入されます。これにより、扶養控除や配偶者控除などの適用、非課税判定、国民健康保険料や後期高齢者医療保険料、介護保険料などの算定や各種行政サービスなどに影響が出る場合がありますのでご注意ください。

03. 森林環境税及び森林環境譲与税の創設

森林整備等に必要な地方税源を安定的に確保する観点から、平成31年3月に「森林環境税及び森林環境譲与税に関する法律」が成立し、「森林環境税」及び「森林環境譲与税」が創設されました。

森林環境税は、令和6年度から個人住民税均等割の仕組みを用いて、国税として1人年額1,000円が賦課徴収されます。その税額の全額が、森林環境譲与税として都道府県・市区町村へ譲与されます。

なお、東日本大震災を教訓として防災施策に係る財源確保のため、平成26年度より均等割額が1人年額1,000円引き上げられていますが、こちらは令和5年度で終了します。

甲府市で一緒に働きませんか? 会計年度任用職員募集

甲府職員課...

☎055(237)5093

●フルタイム：38.75時間/週

職種	資格	問い合わせ先※市外局番は055
公認心理師	○	精神保健課…☎(237)5741

●パートタイム(短時間)：職種によって勤務時間が異なります

職種	資格	問い合わせ先※市外局番は055
一般行政事務	—	職員課…☎(237)5093
一般行政事務(障がい者雇用)	—	職員課…☎(237)5093
消費生活相談員	○	市民部総務課消費生活係…☎(237)5304
放課後児童クラブ支援員	○	子ども保育課…☎(237)5092
看護助手	—	市立甲府病院事務局総務課…☎(244)1111
看護師、助産師、臨床検査技師、薬剤師、言語聴覚士、医師事務作業補助	○	
特別支援教育支援員、学習指導員、スクール・サポート・スタッフ	—	学校教育課…☎(223)7321 ※学校現場での経験があれば尚可
小・中学校技能員(用務員)	○	学事課…☎(223)7322
小・中学校図書館司書	○	
図書館司書	○	市立図書館…☎(235)1427

4月1日以降に勤務を希望する方の登録を受け付けています。登録された方の中から書類選考の上、面接日を連絡します。

受付期間

1月19日(金)まで(土・日曜日、祝日、12月29日(金)～1月3日(水)は除く)

午前8時30分～午後5時15分

※受付期間終了後も随時登録を受け付け、職員の任用が必要となった際に選考を行います

申込方法

必要事項を記入(写真貼付)した「会計年度任用職員登録申込書」(職員課に設置。右下からもダウンロード可)を本人が本庁舎9階職員課まで持参。

※業務内容や勤務条件、必要資格など詳細は職種ごとにお問い合わせください



暮らしの情報

最新の情報は市ホームページなどでご確認ください。

※記載のない限り申込不要・参加無料・
定員は先着順
※市外局番は055
甲府市公式ホームページ▶



令和6年 甲府市消防出初式

甲府市消防本部人事課 ☎222・41119
消防車両による分列行進、甲府市消防記念会による木遣りやはしご乗りの妙技披露および甲府市消防団全分団による一斉放水などが行われます。ぜひ、ご参観ください。

日時 1月7日(日)
午前8時20分〜
11時
会場 小瀬スポーツ公園第3駐車場



年末年始の家庭ごみ収集と持ち込み日程表

☎収集→ごみ収集課…☎(241)4313 / ごみ減量課…☎(241)4327
☎持ち込み→甲府・峡東クリーンセンター…☎(266)7744

	12月				1月				
	28日(木)	29日(金)	30日(土)	31日(日)	1日(月・祝)~3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	
収集	○月・木曜日 収集地区	○火・金曜日 収集地区	× 休業日		○月・木曜日 収集地区			○火・金曜日 収集地区	○プラスチック 製容器包装
持ち込み	受付時間 ○午前8時30分~正午 午後1~5時				× 休業日			受付時間 ○午前8時30分~正午 午後1~5時	

- ◎収集日の午前8時30分までに決められた場所へ出してください
- ◎ごみの持ち込みは甲府・峡東クリーンセンター(笛吹市境川町寺尾1440-1)へお願いします。市環境センターに持ち込みはできません
- ◎年末は大変混雑しますので、早めの持ち込みにご協力ください

有価物などの収集日程表

☎ごみ収集課(燃えないごみ)…☎(241)4313 / ごみ減量課(有価物・資源物)…☎(241)4327
※8日(月・初)も収集地区の燃えるごみを収集します

地区名	燃えないごみ(ガレキ)	有価物	資源物	地区名	燃えないごみ(ガレキ)	有価物	資源物	地区名	燃えないごみ(ガレキ)	有価物	資源物
相生	1月23日	1月10日	1月25日	国母	1月22日	1月29日	1月18日	富士川	1月31日	1月22日	2月2日
相川	2月1日	1月16日	1月30日	里垣	1月5日 2月2日	1月17日 2月8日	1月26日	宮本	1月9日 2月6日	/	1月15日
朝日	1月10日 2月5日	1月18日	1月31日	上九一色	1月11日 2月7日	/	1月15日	山城	1月12日 2月9日	2月7日	1月23日
穴切	1月29日	1月19日	1月31日	新紺屋	1月31日	2月2日	1月10日	湯田	1月23日	2月1日	1月16日
池田	1月16日	1月12日 2月9日	1月24日	新田	1月16日	1月12日 2月9日	1月24日	中道(北)	1月19日	1月27日	1月15日
石田	1月4日 2月8日	1月11日 2月5日	1月18日	住吉	1月17日	1月15日	1月25日	中道(南)	1月11日 2月7日	1月27日	1月15日
伊勢	1月17日	1月30日	1月12日 2月7日	琢美	1月30日	1月24日	1月9日 2月6日	廃食油の回収日程(1月)			
大国	1月15日	1月25日	1月4日 2月5日	玉諸	1月25日	1月15日	1月29日				15日(月)
大里	1月11日 2月7日	1月25日	1月4日 2月5日	千塚	1月18日	1月26日	1月11日 2月8日	16日(火)	西公民館 悠遊館 貢川・石田		
春日	1月29日	1月31日	1月19日	千代田	1月9日 2月6日	/	1月15日	17日(水)	公民館 南西・南・中道 大国悠遊館、堀之内町公会堂		
北新	1月9日 2月6日	1月31日	1月17日 2月9日	能泉	1月9日 2月6日	/	1月15日	18日(木)	中央公民館、保健センター 悠遊館 住吉・伊勢・湯田・富士川		
貢川	1月26日	1月23日	1月5日 2月1日	羽黒	1月24日	1月9日 2月6日	1月22日	19日(金)	総合市民会館、東公民館 悠遊館 里垣・玉諸		
甲運	1月30日	1月22日	1月9日 2月6日	東	1月19日	2月1日	1月16日	16日(火)~ 21日(日)	リサイクルプラザ(正面玄関横)		

回収時間	午前10時~午後3時(リサイクルプラザは午前9時~午後8時)
15日(月)	公民館 北・北東 悠遊館 羽黒・相川・北部・朝日
16日(火)	西公民館 悠遊館 貢川・石田
17日(水)	公民館 南西・南・中道 大国悠遊館、堀之内町公会堂
18日(木)	中央公民館、保健センター 悠遊館 住吉・伊勢・湯田・富士川
19日(金)	総合市民会館、東公民館 悠遊館 里垣・玉諸
16日(火)~ 21日(日)	リサイクルプラザ(正面玄関横)

本文中の☎は会場、☎は申込先、☎は問合せ先

※有価物回収は自治会などを主体としています。詳細は、加入している自治会などにご確認ください

■10月分のごみの量 燃えるごみ 4,625.69 燃えないごみ 491.70 資源物 276.36 プラスチック製容器包装 63.16 有価物 263.62 合計 5,720.53 (単位 t)
◎令和5年10月の家庭系燃えるごみ1人1日あたりの排出量は、目標値450gに対して494.83gでした。ごみの減量にご協力をお願いします。

出張弁護士消費生活無料相談

〔申〕市民部総務課：☎237・5304
相談内容 消費生活に関するトラブルなどについて弁護士がアドバイス
日時 1月24日(水)午後2時～午後2時30分／午後3時～(1回30分、1人1案件につき1回限り)

会場 中道公民館

申込 1月4日(木)～16日(火)午前9時～午後4時に電話で(先着順)

※申込時に相談員の助言などで解決した場合、弁護士相談は行いません。相談に関する資料がある場合は、お手元に用意してお電話ください

特設人権相談所

〔聞〕人権男女参画課：☎237・5120
 全国共通人権相談ダイヤル：☎0570・003・110

相談内容 いじめ、近隣トラブル、困りごとなど人権に関する悩み相談
日時 1月18日(木)午後1時30分～3時30分
会場 中央公民館地域集会所

法律扶助の日 無料法律相談会

〔聞〕協働推進課：☎237・5298
 〔申〕県弁護士会：☎235・7202
相談内容 法律相談全般に弁護士や司法書士が対応します(要予約)

日時 1月27日(土)午後1時15分～4時45分(一組30分程度)
会場 県弁護士会館(中央1-8-7)

外国人のための無料相談会

〔聞〕市民課：☎237・5359

東京出入国在留管理庁在留支援部門
 ☎03・5363・3015
 弁護士などの専門家に無料で相談できます。電話通訳無料。予約なし。困っていること、わからないことを気軽に相談してください。

相談内容 法律、在留資格、生活など
日時 1月28日(日)午前11時～午後3時
会場 本庁舎1階市民活動室

こちらら社協派出所(出張相談会)

〔聞〕市社会福祉協議会：☎225・2118

地域住民の身近な相談窓口として市社協職員による相談会を行っています。生活の困りごと、どこに相談したらいいかわからないことなど何でもお聞きします。気軽に越してください。

日時 ①1月23日(火)午前10時～正午 ②1月25日(木)午後1時30分～3時30分
会場 ①北東公民館 ②西公民館



1月の相談 ※祝日は除く

日時・問い合わせ先など	会場	日時・問い合わせ先など	会場					
●司法書士無料法律相談 ～登記、相続などの相談～ 12日(金)午前10時～午後1時(1組30分) <small>※2月は7日(木)</small> 〔要予約〕山梨県司法書士会 ☎(253) 2376	本庁舎4階 市民相談室1・2	●女性総合相談室 ～女性が抱える悩み全般～ 毎週月～金曜日午前9時～正午、午後1～4時(金曜日は午後7時まで) 女性総合相談室 ☎(223) 1255	本庁舎4階 女性総合相談室					
●くらしの法律無料相談 ※12月25日(月)から予約受付開始。年度内に1人1回限り。弁護士対応 10・17日(水)、15・22日(月)、21日(日) 午後1時30分～4時30分(1組30分) 〔要予約〕協働推進課 ☎(237) 5298		●労働相談室 ～労働条件や退職などの悩み相談～ 毎週火・木曜日午後5～8時 雇用創生課 ☎(237) 5736		本庁舎4階 相談室4a				
●土地家屋調査士無料相談 ～土地境界、調査測量など～ 10日(木)午前10時～午後1時 協働推進課 ☎(237) 5298		●社会保険労務士無料相談 ～雇用保険や年金などの相談～ 14・28日(日)午前10時～午後4時(3時受付終了) 雇用創生課 ☎(237) 5736			※電話相談はこちら ☎(298) 4475			
●行政相談 ～官公庁の仕事に対する苦情・意見・要望～ 11日(木)午後1時30分～4時(3時30分受付終了) 協働推進課 ☎(237) 5298		●心配ごと相談室 ～日常生活上の悩み相談～ 毎週月～金曜日午後1～4時(1組30分) 心配ごと相談室 ☎(237) 5897			本庁舎4階 相談室4a			
●宅建協会無料相談 ～不動産売買・賃貸借・空き家の悩みなど～ 18日(木)午後1時30分～4時 [※有資格者が対応] 協働推進課 ☎(237) 5298		●消費生活相談 ※必要に応じて弁護士による法律相談も行います 毎週月～金曜日午前9時～午後4時 (水曜日は午後6時まで) 消費生活センター ☎(237) 5309				本庁舎4階 消費生活センター		
●マンション管理士無料相談 ～マンションの快適な居住環境維持・管理など～ 18日(木)午後1時30分～4時 協働推進課 ☎(237) 5298		●交通事故無料相談 毎週月・水・金曜日午前9時～午後4時 交通事故相談室 ☎(237) 5443					本庁舎4階 交通事故相談室	
●行政書士無料相談 ～遺言・相続・契約などの書類作成の相談～ 19日(金)午前10時～正午、午後1～4時 協働推進課 ☎(237) 5298		●外国人相談 ※英語、韓国語、中国語の相談員がいます。その他の言語は音声翻訳機を使用して対応します。時間によって対応できない場合があります 毎週月～金曜日午前9時～午後4時 市民課 ☎(237) 5359						本庁舎2階 市民課⑩番窓口
●税理士無料税金相談 ※14日(日)のみ要予約(予約は税理士会へ) 9日(火)午前10時～正午(11時30分受付終了)、午後1～4時(3時30分受付終了) 14日(日)午前9時～正午 協働推進課 ☎(237) 5298		9日：本庁舎4階 市民相談室1・2 14日：税理士会館 (中央2-11-23) ☎(233) 1318						

※記載のない限り、申込不要・参加無料・定員は先着順

◆人権啓発活動重点目標：「誰か」のことじゃない。 ◆人権啓発活動強調事項：「障害を理由とする偏見や差別をなくそう」

市道が通行止めになります

閩道路河川課：☎237・5843
期間 12月28日(木)～3月31日(日)
区間 市道荒川ダム1号線の一部
 (川窪町701-1地先～川窪町972地先)、荒川ダム2号線全線
 ※緊急・許可車両は除く

冬に備えよう

閩道路河川課：☎237・5843
 急な冷え込みによる路面凍結で
 追突・スリップ事故が多発する時
 季です。

●道路に水をまいたり、雪を投げ出さ
 ないでください
 ●スタッドレスタイヤ
 (冬用タイヤ)を装着し
 ましょう
 ※積雪時は近隣道路の
 雪かきにご協力ください



宝くじの助成金で整備しました

(一財)自治総合センターが、宝く
 じの受託事業収入を財源として実施
 している「コ
 ミュニティ助
 成事業」の助成
 金を活用し、
 次のものを整
 備しました。



▲甲府市消防団
 (ポータブルバッテリーセット
 一式、ガンタイプノズル)

閩消防本部人事課：☎222・4119
 ●防災資機材を整備
 「消防団育成事業」として甲府市消
 防団に防災資機材を整備しました。



▲中道地区宿自治会
 (テント、投光器)



▲朝日地区西白木町
 (発電機、簡易トイレ)

閩防災企画課：☎237・5331
 ●防災資機材を整備
 朝日地区西白木町自主防災隊、中
 道地区宿自治会自主防災部がそれぞ
 れ防災資機材を整備しました。

日程(1月)	会場
6日(土)	南公民館
10日(水)～12日(金)	相生福祉センター
13日(土)	南西公民館
16日(火)～19日(金)	貢川福祉センター
20日(土)	遊亀公民館
23日(火)～26日(金)	相川福祉センター
27日(土)	西公民館
30日(火)～2月2日(金)	山宮福祉センター

時間 土曜日↓午後2～5時
 その他の曜日↓午前10時～午
 後2時30分
 ※申請時、本人確認書類(顔写真付き)

閩市民課：☎0570・0178・55
 ★マイナンバーカード出張申請
 次の日程で出張申請会場を設けま
 す。まだ申請されていない方は、ぜ
 ひこの機会に申請してください。

**マイナンバーカードの出張申請・
 顔認証導入開始のお知らせ**



▲相川地区岩窪自治会
 (会議用机、椅子、専用台車)

閩協働推進課：☎237・5298
 ●コミュニティ活動の備品を整備
 相川地区岩窪自治会が、コミュニ
 ティ活動の備品を整備しました。

うちの子「結婚」しないのかしら？
独身のお子様の結婚相談承ります

お子様の結婚に関するお悩み、
 プロの仲人がお答えします。
 まずはお気軽に仲人にご相談下さい

☎055-288-1038
結婚相談所 ムスベル
甲府市丸の内2丁目16-4 丸栄ビル6階

服を買うより2～3週間で、やせてみる!?

- ☑病院でやせるように言われた(健診が近い)
- ☑ポッコリお腹が気になる(最近服がキツイ)
- ☑コレステロールが高い(血圧や血糖も)
- ☑太ったら膝や腰が痛くなった(運動は嫌い)
- ☑色々試したがやせない(40～70歳代も)
- ☑短期間で集中してやせたい(長いと飽きる)

甲府市住吉5-18-26 臨床漢方薬局ナオル薬品
 電話 241-3211 FAX241-3213 (無料電話相談可)

本文中の(会)は会場、(申)は申込先、(問)は問合せ先

財源確保のため有料広告を掲載しています。広告の内容に関するお問い合わせは、直接広告主へお願いします。

の公的書類なら1点、健康保険・介護保険証など顔写真のない確認書類は2点を
ご用意ください



★顔認証マイナンバーカードの導入開始のお知らせ

暗証番号の設定や管理に不安のある方が安心してマイナンバーカードの取得・利用ができるよう、暗証番号の設定が不要な顔認証マイナンバーカードの導入・交付を開始します。

本人確認方法を顔認証など（機器の使用または目視によるもの）に限定したカードです。健康保険証としての利用が可能で、顔認証または目視での本人確認の上で、一部のオンラインの資格確認や本人同意を得ての特定検診等の情報や診療・薬剤情報の閲覧ができます。

カードの設定上、各種証明書のコンビニ交付など、暗証番号の入力が必要なサービスは利用できません。ご了承ください。

対象 顔認証マイナンバーカードを希望する方（本人または代理人）が市窓口で手続き

※通常カードから顔認証カードの設定切替も受け付けます。手続きの必要書類など、詳しくは

お問い合わせください



献血にご協力ください

生活衛生課 237・2550

400ml 献血のみの受付です。200ml 献血や成分献血をご希望の方は、甲府献血ルーム（中央2-9-21）を
ご利用ください。

対象 男性17歳、女性18歳（どちらも69歳まで。65歳以上の方は60〜64歳の間に献血経験がある方のみ。体重50kg以上の方）



日時 1月9日（火）午前9時30分〜11時45分、午後1時〜3時30分

受付 本庁舎1階市民活動室前
※健康状態などによりご遠慮いただく場合もあります

確定申告の医療費控除は事前に高額療養費の申請を

健康保険課 237・5371

対象 市国民健康保険加入者
持ち物 被保険者証、被保険者証兼高齢受給者証（70〜74歳の方）、医療機関の領収書原本、世帯主名義の振込先の控え、世帯主の印鑑（朱肉を使うもの）、世帯主と受診者のマイナンバーが分かるもの

※高額療養費に該当するかは、年齢や所得区分で異なります。詳しくはお問い合わせください

後期高齢者（75歳以上）の医療費通知を発送します

健康保険課 237・5617

県後期高齢者医療広域連合 236・5671

75歳以上の方の医療費のお知らせは、令和4年12月〜令和5年11月診療分を封書で令和6年1月末に発送します。

※令和5年1〜11月の自己負担額の合計などが「医療費控除申告見込額」に記載されます。令和5年12月診療分は記載されません。医療費控除の申告の際は12月分の領収書が必要となりますので必ず保管してください

岡島百貨店跡地再開発に関する相談窓口

岡都市計画課 237・5819

岡島百貨店跡地において、市が支援する民間再開発の解体工事が本格化します。市民の皆さまには長期間にわたりご不便やご心配をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。なお、工事期間中の心配事などの相談窓口は次のとおりとなります。お気軽にご相談ください。

相談時間 平日午前8時30分〜正午、午後1〜5時

相談窓口 本庁舎7階都市計画課

※記載のない限り、申込不要・参加無料・定員は先着順

「医療」「介護」「治療」等でお困りの方は
ご相談ください

この先の相談所

山梨民医連の紹介はこちら

民医連

やまなしみんなの山梨民医連 055-221-7511

受付時間：月曜日～金曜日（祝日除く）10時～16時

無料・低額診療事業を実施しています

医療費でお困りの方はご相談ください

「お金がないから」と医療をあきらめている方、1日でも早く病院・診療所に来て下さい。いっしょに治療を始めましょう。

詳しくはこちら

甲府共立病院 TEL 055-226-3131
甲府共立診療所 TEL 055-221-1000

財源確保のため有料広告を掲載しています。広告の内容に関するお問い合わせは、直接広告主へお願いします。

農業者年金をご存じですか？

農業者年金は農業者のための年金です。支払った保険料が全額控除対象になり、受給は一生で、条件によって国から保険料の補助も受けられます。加入対象者など詳しくは、お近くのJA窓口または農業委員会事務局までお問い合わせください。

税金・助成

市税や保険料などの還付は口座振込のみとなります

令和6年3月から、市税等の還付金は原則口座振込とします。市から郵送される「過誤納金還付請求書兼口座振込依頼書」を返送していただきますと、後日指定された口座に還付金を振り込みます。なお、やむを得ず口座振込ができない場合は、事前にご相談ください。

市・県民税第4期の納期限は1月31日(水)です

市・県民税第4期を納期限内に納めてください。

納付場所 金融機関、郵便局、各窓口センター、収納課

納付方法 PayPay、コンビニエンスストア、地方税統一2次元コード(納付書に印字)、地方税お支払いサイトなど↓納期限内に限りです

口座振替新規加入促進月間

便利で安心、納め忘れのない口座振替をぜひ、ご利用ください。
期間 1月4日(木)～3月21日(木)
※本庁舎3階⑫番窓口では、キャッシュカードだけで簡単に振替登録ができます



固定資産税にかかわる住宅用地の申告期間です

固定資産税課：☎237・5407
土地の利用状況により、居住用住宅用地に認定されると、固定資産税が軽減されます。
対象 次のいずれかに当てはまる土地所有者の方①令和5年1月2日～令和6年1月1日に、自分の土地に住宅を新築した(固定資産税家屋調査の際に、申告済みの方を除く)②すでに申告してある住宅用地に変更があった③住宅用地の申告をしていない
申告期間 1月4日(木)～31日(水)(土・日曜日、祝日は除く)

償却資産の申告期間です

工場や商店の経営、アパートや駐車場の貸付、太陽光発電事業などを行っている会社や個人の方は、令和6年1月1日現在、所有する事業用資産について申告してください。
申告期間 1月4日(木)～31日(水)(土・日曜日、祝日は除く)
※郵送による申告も可。控えが必要な方は返信用封筒(切手貼付)を同封してください

募集イベント

里親相談会 in 甲府市

子育て支援課：☎237・5917
地域総合子ども家庭支援センター！
テラ：☎222・8012
内容 里親養育制度と里親になるための案内、相談
対象 里親養育に関心のある方
日時 1月20日(土)午前11時～午後5時(4時受付終了)
会場 県立図書館交流ルーム101(北口2-8-1)
※日程等変更となる場合があるため、参加前に一度お問い合わせください

本文中の☎は会場、①は申込先、②は問合せ先

建て替え・リフォーム失敗しないコツとは？



ご要望に合わせて
優良工務店をご提案！

☎055-267-7622

家づくり学校 甲府校
甲府市向町 290-3



引越しのお手伝い致します 不用品の買取・処分

☆ゴミの片付け、遺品整理も致します
貴金属も買取中！

リサイクル 登美の坂

甲斐市龍地 88-1 (年中無休)

☎0551-28-6262

甲府市貢川 1-6-11 (年中無休)

☎055-231-1414

財源確保のため有料広告を掲載しています。広告の内容に関するお問い合わせは、直接広告主へお願いします。

広告主を募集します

★軽自動車税、市・県民税納税通知書発送封筒

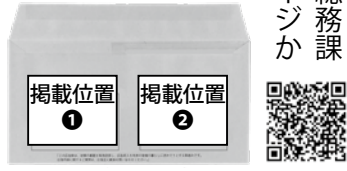
申開企画財務部総務課：☎237・5264
募集期間 1月5日(金)～19日(金)必着

申込 広告掲載申込書(本庁舎6階企画財務部総務課に設置。市ホームページからもダウンロード可)と広告原稿を、〒400-8585甲府市役所企画財務部総務課へ郵送または持参(土・日曜日、祝日は除く)

規格・色 【1枠】縦5.5cm×横8.5cm・1色

【軽自動車税】	
募集枠数	2枠
主な発送予定日	5月1日
印刷予定部数	63,500部
広告掲載料	66,484円

【市・県民税】	
募集枠数	2枠
主な発送予定日	6月3日
印刷予定部数	60,000部
広告掲載料	62,820円



★小・中学校給食予定献立表

申開学事課：☎223・7322
小・中学生に配布する給食予定献立表へ有料広告を掲載する広告主を募集します。

配付数 小学校↓7500部×11か月 / 中学校↓3900部×11か月

募集期間 4月以降分↓1月9日(火)～19日(金)

※空枠はこの期間以外も随時募集。詳しくは市ホームページをご覧ください

★介護保険に関する冊子

「こころ医療・介護情報」
申開健康政策課：☎237・5484

募集期間 1月4日(木)～25日(木)当日消印有効
発行部数・枠数 8万8千部・14枠
掲載料 7万5千円/枠(発行後3年間掲載)

発行時期 令和6年3月末(予定)
規格・色 【1枠】縦5.0cm×横8.0cm【2枠連結】縦5.0cm×横16.5cm・1色

申込 広告掲載申込書(市健康支援センター2号館1階健康政策課に設置。市ホームページからもダウンロード可)と広告原稿を、〒400-0858甲府市相生2-17-1健康政策課へ郵送または持参(土・日曜日、祝日は除く)



【共通事項】

※広告掲載の可否は、市広告掲載要綱・基準などに基つき、市広告審査委員会で審査し、決定します。詳しくはお問い合わせ、または市ホームページをご覧ください

ヴァンフォーレ甲府 谷コーチによるヘルスアップ教室

申開スポーツ課：☎223・7325
音楽に合わせた軽運動で姿勢改善・筋力向上を図る健康教室です。運動経験のない方でも気軽に参加いただけます。

対象 市内在住・在勤の18歳以上の方

日時 2月14・21・28日(水)、3月6日(水)
(全4回)午後7～8時(受付6時30分)

会場 旧相生小学校体育館
定員・参加費 20人・千円(4回分)
申込 1月9日(火)午前9時から電話で



放送大学

4月入学生募集のお知らせ

開生涯学習課：☎223・7323
申開放送大学：☎251・2238

放送大学には、心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など約300の幅広い授業科目があり、1科目から学べます。

出願期間

第1回↓令和6年2月29日(木)まで
第2回↓令和6年3月12日(火)まで

※詳しくは放送大学山梨学習センターまでお問い合わせください

※記載のない限り、申込不要・参加無料・定員は先着順

30坪からの土地活用 県内建築実績 650棟突破!

一戸建て賃貸住宅 ハイパーウッド

入居率 98%!

- 家賃収入
- 相続対策
- 節税対策

芙蓉建設

本社 富士吉田市下吉田 5-15-29 ☎0120-17-2281
甲府支店 甲府市上石田 1-3-18 ☎0120-02-3515
静岡支店 御殿場市萩原 534-31 ☎0550-87-6840

業界歴26年以上、ベテラン店長のいる店

ブランド品・時計・ジュエリー
・貴金属・お酒・金券類・株主優待券の高価買取店

大黒屋 甲府昭和通り店

甲府市国母1-17-27
TEL:055-236-3377
(オギノ下石田店隣接)

財源確保のため有料広告を掲載しています。広告の内容に関するお問い合わせは、直接広告主へお願いします。

小規模修繕工事等契約希望者を募集

甲府契約課：☎237・5124（工事）
 市内業者の受注機会を拡大するため、小規模な建設工事や修繕工事を、甲府市入札参加有資格者名簿に登録のない事業者が発注する制度です。
対象 市（学校・病院・地方卸売市場を含む）と上下水道局が発注する小規模な建設工事や修繕工事を希望する方（市と上下水道局の入札参加資格を有していない方に限る）
申請 申請書（市ホームページからダウンロード可）に記入し、必要書類を添付の上、契約課へ直接持参
 ※市と上下水道局の一括申請となり、契約課でのみ受け付けます。詳しくは、お問い合わせいただくと、市ホームページをご覧ください

生活支援サポーター募集

甲府市社会福祉協議会：☎225・2118
対象 市内在住のボランティア活動に興味がある方で、次の内容の養成講座を受講できる方
内容 高齢者の日常生活のちよつとした困りごとをお手伝いするために必要な基礎知識や心構え、接し方など
日時 1月24日（水）午後1時～4時45分
会場 遊亀公民館講義室2（総合市民

会館2階）
定員 20人

申込 1月18日（木）までの平日午前8時30分～午後5時15分に電話で

甲府市汚水処理施設整備構想（案）に関する下水道計画区域の見直し説明会・意見募集

甲府市上下水道局計画課

☎267・8017 / FAX 228・3630

下水道計画区域の見直しについて、次の日程で説明会・意見募集を行います。

1月		日程	時間	会場
25日（木）	16日（火）			
22日（月）	18日（木）		東公民館	
19日（金）	18日（木）		西公民館	
			中道公民館	
			北公民館	

意見募集期間 1月10日（水）～2月9日（金）必着

閲覧場所 構想の要旨や意見提出用紙は各窓口センターなどに設置、または局のホームページに掲載します。
提出方法 意見提出用紙に記入し、〒400-0046甲府市上下水道局計画課へ郵送、持参、FAXまたはEメール（yougakk@city.kofu.lg.jp）でいただいた意見は、計画策定の参考にさせていただきますとともに、意見の概要と市の考え方を局のホームページで公表します

第13回甲府まちゼミ

甲府市中心市街地振興課：☎237・5693

☎233・2260

まちゼミとは

①お店の人が考えた講座を、お店の人が講師となって教えてくれる②お店ごとのプロのコツや専門知識を学べる③少人数制で、店主や参加者と楽しく受講④参加無料（講座により一部、材料費がかかります）

期間 2月1日（木）～29日（木）

申込 1月19日（金）から各店舗へ直接電話またはEメール（一部店舗で）

※詳しくは、合同会社まちづくり甲府ホームページに順次掲載します

やさしい日本語会話・異文化体験サロン

甲府市民課：☎237・5359

絵手紙をかきながら、やさしい日本語会話を学びます。

対象 市内在住・在勤・在学の外国人籍の方（国籍問わず、日本人も歓迎）

日時 1月28日（日）午後1時30分～2時45分

会場 本庁舎1階市民活動室

定員 12人程度



本文中の☎は会場、甲は申込先、甲は問合せ先

甲府商科専門学校 期間採用教育職員募集

甲府商科専門学校：☎(243) 0511

- 採用人数** 1人（情報科）
- 受検資格** 次の各号のすべてに該当する方①地方公務員法第16条（欠格条項）および学校教育法第9条（教員の欠格事由）に該当しない方②情報科目に関する修士の学位を有する方（令和6年3月までに学位取得見込者を含む）または大学卒業後2年以上高等学校、専門学校、企業などで情報処理に関する教育または業務に従事した方で、応用情報技術者試験に合格した方または情報処理技術者試験でそれと同等以上の試験に合格した方③日本国籍の方
- 任用期間** 令和6年4月1日（月）～9月30日（月）
状況により令和7年3月31日まで任用更新あり。
- 受付期間** 1月9日（火）～31日（木）（土・日曜日は除く）
午前8時30分～午後5時
- 受検日** 2月10日（土）
- 選考内容** 書類検査・面接検査



詳しくは▶

Government Educational Loans

国の教育ローン

あなたの“未来”応援します。

ご入学前のご準備が可能な

固定金利・長期返済が可能な

40年以上の取扱実績

ご融資額

350万円以内

お子さま1人あたり

ご相談・お問い合わせは

教育ローンコールセンター

受付時間 月～金 9:00～19:00

0570-008656

※土曜日、日曜日、祝日、年末年始（12月31日～1月3日）はご利用いただけません。ナビダイヤルがご利用いただけない場合等は、03-5321-8656におかけください。

JFC 日本政策金融公庫

財源確保のため有料広告を掲載しています。広告の内容に関するお問い合わせは、直接広告主へお願いします。

申込 1月26日(金)までに電話、または市ホームページの申込フォームから

文化芸術イベント 「フルート&マリンバによるアフタヌーンコンサート」

【生涯学習課：☎223・7323】

本市出身のフルートとマリンバの姉妹デュエットFluorMari(フルマリ)さんによる素敵な演奏をお楽しみください。

日時 1月20日(土)午後2時開演(1時30分開場)

会場 本庁舎1階市民活動室
定員 100人程度

女性ロールモデルとの交流会 「わたしのロールモデルをみつげよう〜農業女子×キッチンカー編〜」

【甲府人権男女参画課：☎225・3940】

内容 ロールモデル(お手下となる人)となり得る先輩起業家による就農やキッチンカー、起業までの体験談など、あなたらしい一歩を踏み出すための交流会を開催します。

対象 市内在住で仲間づくりや何かに挑戦したい女性

日時 1月23日(火)午後2〜4時

会場 苺屋あとりえ
(上菅根町4303)



講師・定員 木之瀬有香さん・15人
申込 1月15日(月)までに市公式LINEで

※農園の見学・いちごの食べ比べ体験あり。詳しくは市ホームページ「なでしこP.O.S」をご覧ください。お問い合わせください。



甲府市ジュニアウィンドオーケストラ(KJWO)

【生涯学習課：☎223・7323】

市内の中学生、高校生などによる吹奏楽の特別演奏会を開催します。

日時 2月4日(日)午後2時開演(1時30分開場)

会場 総合市民会館芸術ホール
ゲスト出演(予定) 山梨トロンボーン倶楽部、トランペットアンサンブル山梨

※全席自由・3歳未満児入場不可

甲府きょういくの日コンサート

【生涯学習課：☎223・7323】

公募で集まった市内在住・在学の子どもたちによる合唱のコンサート(童謡など)を開催します。

日時 2月12日(月)振替午後2時開演(1時30分開場)

会場 総合市民会館芸術ホール



「バス川柳」作品募集

【甲府交通政策課：☎237・5109】

多くの皆さまにバスを身近に感じてもらえるよう、バスにちなんだ川柳作品の募集・展示を行います。

対象 市内在住・在勤・在学等の方
募集期限 1月17日(水)必着

展示場所 応募作品は原則全てバス車内(県内の路線バス)に展示

◎「やまなし公共交通フェスティバル」でお披露目会を開催予定

※応募方法など、詳しくは市ホームページをご覧ください。お問い合わせください。



やまなし公共交通フェスティバル

【交通政策課：☎237・5109】

【交通政策課：☎223・1353】

バスや鉄道、タクシールなど、公共交通に関する市民の皆さまの関心を高め、利用を促せるよう、交通事業者などの協力を得てPRイベントを開催します。

内容 バス・タクシール車両展示、バス乗り方教室、ミニバス乗車、クイズラリー、

工作、ぬりえ、ミステリーツアー、バスグッズ販売、バリアフリー教室、「バス



川柳「応募作品お披露目会など」

日時 2月4日(日)午前10時〜午後3時

会場 アシストエンジニアリングよつちやばれ広場、甲府駅北口ペDESTリアンデッキ

第12回ワンバウンドふらばるるバレーボール大会

【甲府スポーツ課：☎223・7325 / FAX 235・5648】

誰もが気軽に楽しめるニユースポーツの大会を開催します!

対象 市内在住の社会人(1チーム5〜8人以下の編成)先着30チーム

日時 2月18日(日)午前9時20分〜午後4時ごろ(受付9時〜)

会場 総合市民会館山の都アリーナ
持ち物 昼食、飲み物、屋内運動靴など



申込 2月2日(金)までに①チーム名②代表者・副代表者の住所、氏名、年齢、電話番号(携帯番号も)③参加者全員の氏名、年齢④ワンバウンドふらばるるバレーボールの経験の有無を明記しFAX、Eメール(kyosports@city.kofu.jp)で

※申込書は市ホームページをご覧ください



※記載のない限り、申込不要・参加無料・定員は先着順

信玄公没後450年

千田先生記念講演会「信玄の城から家康の城へ〜近世城郭の成立を読み直す〜」

甲府歴史文化財課… ☎223・7324
テレビでもおなじみの千田先生が語ります(参加無料)。

日時 2月3日(土)午後2〜4時
会場 総合市民会館 芸術ホール

講師 千田嘉博さん(城郭考古学者・名古屋市立大学高等教育院教授・奈良大学特別教授)

定員 450人
申込 1月10日(水)午前9時から電話または市公式LINEで



©2021 島中和久

甲府駅北口のイベント

◎お正月を遊ぼう

日時 1月8日(月)祝午前10時〜午後3時
会場 アシストエンジニアリングよっちゃばれ広場、藤村記念館

◎金継ぎ作品展

日時 1月19日(金)〜21日(日)午前10時〜午後4時
会場 藤村記念館1階

◎ソライチ

日時 1月21日(日)午前9時〜午後3時
会場 ペDESTリアンデッキ、アシストエンジニアリングよっちゃばれ広場



問まちづくり部総務課… ☎(237)5797
NPO法人甲府駅北口まちづくり委員会… ☎(252)8797



ちょっと先のイベントもお知らせ

「ソライチWith」「こうふはっこうマルシェ」を開催します!

新たにチャレンジする人を応援する「ソライチWith」と甲府のはっこう文化を発信する「こうふはっこうマルシェ」を開催します。出店者募集等のイベント情報はこちらをご覧ください。

◎ソライチ With

日程 2月18日(日)
会場 ペDESTリアンデッキ



◎こうふはっこうマルシェ

日程 3月2日(土)リアル
2月23日(金)祝〜3月3日(日)オンライン
会場 アシストエンジニアリングよっちゃばれ広場ほか



問商工課… ☎(237)5694

知っておきたい選挙の豆知識

問選挙管理委員会事務局… ☎235・5517

今回は、「供託金」についてです。候補者が選挙に出馬する際に、法務局に一時的に預ける一定額の現金もしくは債券などを「供託金」といいます。

この制度は、当選を争う意思のない人が売名などの目的で、無責任に立候補することを防ぐためのものです。供託金は、選挙終了後、原則として供託者に返還されますが、候補者や政党等の得票数が、有効投票総数に対する一定票数(供託金没収点)に達しない場合は没収されます。没収された供託金は、国の選挙の場合には国庫に、地方公共団体の選挙の場合にはその地方公共団体に帰属することになっています。

問デジタル推進課… ☎(237)5214

初心者対象!! スマホ講習会

★楽しく学ぶ!
スマホの使い方入門

問(株)フォネット… ☎(236)2677

開催日	会場	時間	内容
1/18(木)	北公民館	10:00~	①
		11:15~	②
		13:30~	③
1/25(木)	東公民館	10:00~	①
		11:15~	②
		13:30~	③

時間 各回1時間
定員 各回8人
内容 ①電話のかけ方、カメラの使い方
②アプリのインストール方法
③地図アプリの利用方法

申込 開催日3日前までに(株)フォネットに電話で

★初心者でも安心!
スマホ活用講座

問(株)ドコモビジネスソリューションズ(担当 澤野石代)… ☎0120(412)221

開催日	会場	時間	内容
1/16(火)	南公民館	10:00~	①
		11:15~	②

時間 各回1時間
定員 各回16人
内容 ①地図アプリの利用方法
②SNSの使い方
申込 開催日3日前までに(株)ドコモビジネスソリューションズに電話で

わかると楽しい、できると便利!!



初心者向け

スマホ活用講座 ~基本の「き」~

問デジタル推進課… ☎(237)5214

開催日	会場	時間	内容
1/31(水)	本庁舎1階市民活動室	10:00~	①
		13:00~	①
		15:30~	②
2/2(金)	東公民館	10:00~	①
		13:30~	②
2/7(水)	西公民館	10:00~	①
		13:30~	②
2/8(木)	南公民館	10:00~	①
		13:30~	②

時間 ①2時間 ②1時間30分
定員 各回10人
内容 ①基本講座▶実際に体験しながらスマホの基本操作を学びます(音声検索・カメラ・文字入力など)
②応用講座▶実際に体験しながらスマホの役立つ機能を学びます(アプリのインストール[甲府市防災アプリ]・LINE・地図アプリなど)
申込 開催日3日前までにデジタル推進課に電話で(平日のみ)

本文中の☎は会場、甲は申込先、問は問合先

施設の情報

中央公民館 ☎222・4242

★認知症予防講座(全2回)

認知症対策について、体操などの体験型コンテンツを交えながら楽しく学びます。

日時 1月19・26日(金)午前10時～正午
講師・定員 鷹鳥八重子さん・10人
申込 1月5日(金)午前10時から電話で

西公民館 ☎225・1762

★バレエタインチョコレート

ケーキ作り教室



日時 1月19日(金)午前10時～正午
講師・定員 萩原雅子さん・12人
材料費 1800円

申込 1月9日(火)午前10時から電話で

中道公民館 ☎266・4121

★中道歴史講座

中道の古墳群について勉強してみませんか。

日時 1月26日(金)午後1時30分～3時30分
講師・定員 宮澤公雄さん(帝京大学文化財研究所研究員)・20人

申込 1月11日(木)午前10時から電話で

北公民館 ☎252・0611

★手作り味噌体験教室

日時 1月26日(金)午前10時30分～正午
講師・定員 五味洋子さん・15人
材料費 2600円(4kg)

※容器を希望の方は別途500円
申込 1月9日(火)午前10時から電話で

★春の楽しいお箏教室(全2回)

日時 2月10・17日(土)午後1時30分～3時30分
講師・定員 雨宮秋寿和さん・10人
楽器使用代 千円/回

申込 1月16日(火)午前10時から電話で

★女性学級合同学習会 音楽法話

「自愛心～自分にやさしく～」

日時 2月14日(水)午後1時30分～3時30分
講師・定員 小澤泰崇さん(甲府市義雲院住職)・20人

申込 1月30日(火)午前10時から電話で

東公民館 ☎235・0611

★手作り味噌体験教室

日時 1月24日(水)午後1時30分～3時30分
講師・定員 五味洋子さん・20人
材料費 2600円(4kg)

※容器を希望の方は別途500円
申込 1月10日(水)午前10時から電話で

★地域を知るワイン講座

日時 1月31日(水)午後2時～3時30分
講師 シャトー酒折ワイナリー(株)職員
定員 15人

申込 1月16日(火)午前10時から電話で

★男女共同参画DVD鑑賞会

体験・発信・チャレンジ・ストーリー
～まちづくりにかける元気な女性たち～

日時 2月7日(水)午後2時～3時30分
定員 20人

申込 1月24日(水)午前10時から電話で

南西公民館 ☎228・5571

★「国際交流に役立つ英会話教室」

「海外旅行の英語」(全3回)

日時 1月23・30日(火)、2月6日(火)
午前10時～正午

講師 ジェームス・ジョーンズさん、晃代・ジョーンズさん

定員 15人

申込 1月9日(火)午前9時30分から電話で



北東公民館 ☎254・6100

★韓国料理教室

(ポッサム&キムチ作り)

日時 1月26日(金)午後7～9時
講師・定員 安仁淑さん・12人

材料費 3000円(容器代含む)

申込 1月10日(水)午前10時から電話で

★背骨コンディショニング教室(全2回)

日時 ①1月24日(水)午前10時～正午
②2月7日(水)午後1時30分～3時30分

講師・定員 藤井聖司さん・20人
申込 1月9日(火)午前10時から電話で

貢川福祉センター ☎222・0310

★ズンバ・ゴールド無料体験教室

楽しい音楽に合わせて心と身体を充実させる体操です。

対象 市内在住で60歳以上の方
日時 2月27日(火)午後1時30分～2時30分

講師・定員 早川麻美さん・35人
申込 1月16日(火)午前9時から電話

または来館で

相川福祉センター ☎254・5688

★飾り巻き寿司教室

初心者でも安心して巻ける絵柄「はら」の飾り巻き寿司を作ります。

対象 市内在住で60歳以上の方
日時 2月16日(金)午前10時～正午

講師・定員 小淵正子さん・12人
材料費 600円

申込 1月16日(火)午前9時から電話
または来館で

※記載のない限り、申込不要・参加無料・定員は先着順

藤村記念館

〔甲冑歴史文化財課〕 ☎223・7324

★第53回藤村学校「新紺屋小学校5年生が調べた学校周辺の歴史」

武田城下と甲府城下にかかわりのある新紺屋地区の歴史等について児童が発表します。



日時 1月29日(月)午後1時40分～3時(1時開場)

定員 40人

申込 1月5日(金)午前9時から電話で

リサイクルプラザ ☎241・4357

★カルチャー教室無料体験会

「セルフリンパケア」

セルフマッサージによるリラクゼーションを楽しみましょう。

日時 1月16日(火)午後7時15分～8時30分

講師 吉岡真樹子さん

定員 10人

申込 1月5日(金)から(5日のみ)午前10時から、6日以降は午前9時から午後9時(電話)で

総合市民会館 ☎231・1951

①体幹トレーニング

日時 1月10・24日(水)午前10時～

参加費 1500円/回
(小学生以下 千円)

②リラククスヨガ

日時 1月11・25日(木)午後7時～

参加費 1500円/回

③禅力フェスティバル

座禅および法話(椅子での参加や途中入退場可)

日時 1月28日(日)午後7時～

定員 20人
参加費 千円(お茶菓子付)

【①②③共通事項】
会場 1階格技場
申込 電話で



市立図書館 ☎235・1427

★1月の休館日

1日(月)祝、4日(木)、9日(火)、15・22日(月)

★蔵書点検のため閉館

1月27日(土)、2月9日(金)

★開館時間

平日↓午前10時～午後7時
土・日・祝日↓午前10時～午後5時



★1月開催予定のイベント
〈視聴覚ホール〉

●音楽と朗読の会

日時 14日(日)午後1時15分
出演 みんなの声の広場

●大人の映画会

日時 19日(金)午後2時
内容 「あれから40年!爆笑!!傑作集!!!&爆笑!スペシャルライブ!」(69分)

●紡ぎあう集い

日時 21日(日)午後1時30分
出演 トウレレモンド・エクスプレッション

●第1会議室

●折り紙教室(祝鶴)
日時 ①12日(金)午後3時
②25日(木)午前10時30分

定員 10人(①②共通)

申込 ①1月5日(金)②1月18日(木)どちらも午前10時から電話または来館で

協力 甲府文庫連絡会

1/8 (月・祝) 14:00～
こころほっこり 大人のための「おはなし会」
～童心に返る、賢沢な時間～

会場 第1会議室
定員 15人
語り ききみみずきんおはなしの会
申込 電話または来館で

1月		移動図書館『なでしこ号』巡回日程表					2月
5日(金)	18日(木)	10:00～10:20 横根町 横根町公会堂前	10:40～11:10 国玉町 J A玉諸経済センター内	13:50～14:10 古閑町 上九一色出張所内	14:30～15:00 中畑町 甲陽学園内	15:50～16:20 里吉2丁目 市営里吉団地内	14日(水)
10日(水)	19日(金)	10:00～10:30 古府中町 相川悠遊館内	10:40～11:10 宮前町 八幡神社境内	13:40～14:20 黄川本町 クリナップショールーム 駐車場	14:40～15:20 下河原町 県営黄川団地内	15:40～16:10 丸の内3丁目 中央公民館内	15日(木)
11日(木)	23日(火)	10:00～10:30 上町 諏訪神社境内	10:40～11:10 上今井町 上今井公民館前	13:25～13:55 徳行5丁目 県警徳行住宅内	14:05～14:30 市営南西第一団地内	15:30～16:05 伊勢4丁目 南勢五月公会堂前	20日(火)
12日(金)	24日(水)	10:00～10:30 堀之内町 堀之内南公園内	10:40～11:20 後屋町 市営後屋団地内	13:40～14:10 北新2丁目 市営北新団地集会所駐車場	14:30～15:20 下帯那町 千代田小学校内	15:40～16:10 屋形3丁目 武田神社前	21日(水)
16日(火)	25日(木)	10:00～10:30 山宮町 山宮福祉センター	10:45～11:15 湯村3丁目 県営湯村団地内	13:30～14:00 飯田2丁目 長田駐車場	14:10～14:30 荒川2丁目 市営荒川団地内	14:40～15:10 千塚1丁目 J A千塚経済センター内	22日(木)
17日(水)	26日(金)	10:00～10:30 青葉町 青葉スポーツガーデン 駐車場	10:40～11:10 住吉4丁目 入明寺境内	13:30～14:00 小瀬町 県営小瀬団地内	14:10～14:40 大里町 市営城南団地内	15:30～16:00 大里町 市営大里南団地内	27日(火)

本文中の☎は会場、①は申込先、②は問合せ先

★★★自治会通信★★★

「人にやさしく活かに満ちた明るい街」 ～相生地区～

相生地区は、甲府市健康支援センター(旧相生小学校)を中心に、東には連雀問屋街、西にはYCC県民文化ホール、南には甲府中央郵便局、北の平和通り沿いには大手金融機関や証券会社が立ち並ぶビル群があり、現在、相生地区を構成する15の自治会名の中には、かつて甲府城下町として栄えた連雀町、柳町、桶屋町、佐渡町、代官町、鍛冶町、泉町などの旧町名の名残を残すものもあります。人口は約2,800人、高齢化率は約39%と市内でも少子高齢化が進んでいる地域であり、地域活力の維持・創出が課題となっています。

このようなことから相生地区では、地域の健康づくりに力を入れています。各自治会、福祉推進員、地域包括支援センター、地域の介護事業所と連携して定期的に開催しているのが「カラダココロづくり」教室。地域のみなさんが集まって、椅子に座ってできる運動や、簡単脳トレ、ココロカラダチェックなどを楽しみながら行っていたり、覚えて帰ってもらうことで、自宅でもできる健康づくりを広め、高齢になっても元気で活躍できる地域づくりを推進しています。



▲カラダココロづくり教室

また、相生地区21世紀のまちづくり協議会では、例年11月の恒例行事として、各自治会や各種団体の協力のもと、「朝市」と「相生演芸会」を開催しています。朝市は、商店が少なくなり遠くまで買い物に行けない方々が増えてきたことも考慮し、農家や直売所などにご協力をいただきながら、新鮮で安価な野菜や果物、農産物加工品などを提供しています。また相生演芸会は、落語や漫才、ダンス、カラオケ大会など、例年工夫を凝らした催しを用意し、地域のみなさんが笑って過ごす時間を共有する中で、地域の交流を深めています。



▲相生演芸会

このイベントの際に提供している飲食については、例年、自治会役員等で焼きそばや豚汁などを準備していたものを、今年度からはキッチンカーを呼んで負担軽減を図る中で、地域活動の担い手が少ない中でも工夫を凝らしながら活動を行っています。これからも、相生地区のテーマである「人にやさしく活かに満ちた明るい街 あいおい」に向けて取り組んでいきたいと思えます。

相生地区自治会連合会 会長 長田 豊

☎協働推進課…☎(237) 5298

目指そう！賢い消費者!! ～今月8日は「成人の日」～

成年になれば自身で契約ができる!!

未成年者(17歳以下)が契約するには、保護者など法定代理人の同意が必要ですが、成年に達すると、自分の意思でさまざまな「契約」ができるようになります。具体的には、携帯電話の契約、アパートの賃貸借契約、クレジットカードの契約、自動車のローン契約などができます。

相談窓口
消費生活センター…☎(237) 5309
毎週月～金曜日(祝日は除く)
午前9時～午後4時(水曜日は午後6時まで)



◀消費生活
情報サイト

<アドバイス>

成年になると自由に契約ができるなど便利な反面、未成年者取り消しができなくなり、消費者被害が増加するおそれがあります。契約するときは、その内容やリスクを理解し、その契約が必要かどうか、無理なく支払えるかなどをよく考え、家族など周囲の人の意見も聞き慎重に対応しましょう。

市民文芸

短歌

～三枝浩樹/選～

東光寺2丁目 中川英子
わたくしはやっぱり野草が好きです
ね田舎で育ったせいだろうか
語り口調で野草に親しむ思いが表現
されています。「やっぱり」に納得。

東光寺2丁目 樋川礼子

鈴生りのあま柿うれて陽は高し道ゆ
く親子の会話も弾む
枝もたわわに実った柿の実と道行く
親子の姿。晩秋の風景が見えてきます。

俳句

～井上康明/選～

東下条町 米倉敏美

表札に体当りして空っ風
空っ風は冬の乾燥した北風。甲州名物
です。表札に激しくぶつかります。

下今井町 青柳さつき

師走来ぬガザ・ウクライナ置き去りに
世界各地の戦争の報道に心が痛みま
すが、十二月は駆け足でやってきます。

川柳

～深澤弘/選～

徳行5丁目 小林かおる

ふろふきもおふくろの味温い膳
ふろふき大根に母の味を懐かしむ。
旨み抜群で温かい夕餉の膳が待っている。

城東4丁目 石川忠治

梵鐘に煩惱払うひびきあり
除夜の鐘が厳かに鳴り響きます。煩惱
を振り払い、希望を抱き新年を迎える。

☆『広報こうふ3月号』市民文芸募集要領…作品と種目(多種目の重複応募不可)、住所、氏名、ふりがな、電話番号を明記し、〒400-8585 甲府市役所情報発信課に郵送またはEメール(kouhou@city.kofu.lg.jp)で(1月19日金必着)



健康診査を受診しよう **健康ガイド 1～17ページ**

問地域保健課(19～39歳の方、がん検診、社会保険加入の方、生活保護受給者等)…☎055(237)2505
健康保険課(国民健康保険加入の方)…☎055(237)5373、(後期高齢者医療制度加入の方)…☎055(237)5617

◎今年度の集団健診は受付を終了しました

個別医療機関健診

基本的な健診と各種がん検診など

※詳しくは『健康ガイド』7～8ページをご覧ください

実施期間 令和6年1月末(医療機関受診可能日)まで
対 象 40歳以上の方

申 込 指定医療機関に電話で

その他の検診(健診)

健康保険証の種類に関係なく受診できます。
治療中の方など、受診をご遠慮いただく場合があります。



◀市公式LINE

やまなしくらしねっと▶



検診(健診)・対象	日時	会場	持ち物	申込・予約
乳がん単独 30歳以上の女性	1月18日(木)午後	厚生連健康管理センター	受診票*1 自己負担金 健康保険証	<ul style="list-style-type: none"> 市公式LINE 地域保健課へ電話、来所で予約
	1月20日(土)午前	健康支援センター	*1『健康ガイド』から切り取るかコピー、または市ホームページからダウンロード	
子宮頸がん 満20歳以上の女性(妊婦も対象。令和4年度に受診した方は対象外)	令和6年1月末(指定医療機関受診可能日)まで	指定医療機関	受診券 自己負担金 健康保険証	<ul style="list-style-type: none"> 地域保健課へはがき 市公式LINE やまなしくらしねっとで受診券を申込 ※電話での申込はできません
成人歯周疾患 19～74歳の方(妊婦は18歳以下も受診可。後期高齢者医療制度加入者は除く)	令和6年3月末(指定医療機関受診可能日)まで		受診券 健診票 健康保険証	
後期高齢者歯科口腔 75歳以上の方(一定の障がいのある65歳以上の後期高齢者医療制度加入者を含む)			受診券(兼質問票) 後期高齢者医療被保険者証	



MRI 装置の導入

問市立甲府病院…☎055(244)1111

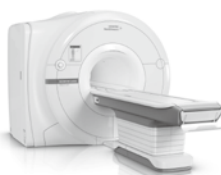
★最新のMRI装置を導入しました★

最新のMRI装置は従来に比べ、磁石の強さが2倍となり、開口部が広く、内部も開放性の高い構造となりました。AI(人工知能)を用いた最新技術により、高速で高精細な画像を、短時間で撮影できます。

★MRI検査が苦手な方にも…★

MRI検査室の内装も一新し、最新技術の導入や検査環境の向上により、MRI検査が苦手な方でも安心して検査を受けることができる環境を整備しました。

MRI検査を受けるには、医師の診察が必要です。市立甲府病院では、地域のかかりつけの先生方からのご紹介により、検査を受けることができます。



食の安全・安心を語る会

問生活衛生業務課…☎055(237)2550
FAX 055(242)6178

★テーマは「食品添加物」について★

食品添加物の役割や安全性などについて正しい知識を解説します。普段の疑問や不安を解消しませんか。

日時 2月9日(金)午後1時30分～4時15分
会場 山梨県立文学館 講堂(貢川1-5-35)
定員 200人
申込 2月5日(月)までにFAXまたはやまなしくらしねっとで

山梨県と甲府市が主催の講演会です!



▲やまなしくらしねっと

本文中の(会)は会場、(申)は申込先、(問)は問合せ先

1月のオレンジカフェ(認知症カフェ)

☎健康政策課…☎055(237)5484

利用者同士が気軽に集い、情報交換や交流を通して認知症や認知症の方の介護についての知識を深めます。市内在住の方であれば、どなたでもご参加いただけます。

※飲食費が必要な会場があります。詳しくは健康政策課にお問い合わせください

日時	会場
10日(水)午後1～3時	オレンジカフェ城東(城東4-13-15)
13日(土)午前9時30分～11時30分	オレンジカフェ千塚(千塚3-1-32)
13日(土)午後1～3時	オレンジカフェわかまつ(若松町6-35)
16日(火)午前10時～正午	オレンジカフェ甲府中央(中央1-5-6)
18日(木)午後1時30分～3時30分	オレンジカフェ甲府駅前(宝1-9-1-2階)
20日(土)午後1時～3時30分	オレンジカフェ朝気(朝気3-18-5)
27日(土)午前10時～正午	オレンジカフェすみよし(住吉4-7-22)
27日(土)午後1～3時	オレンジカフェ朝日(朝日3-11-28)
27日(土)午後2～4時	オレンジカフェいけだ(下飯田1-2-17)

家族介護教室

教えて薬剤師さん。～知っておきたい薬の話～

☎地域保健課…☎055(237)1173

高齢者などを在宅で介護されているご家族や近隣の援助者が集い、介護に関する学習や介護者同士の交流、情報交換などを行います。

日時 1月25日(木)午後1時30分～(90分程度)

会場 北東公民館 多目的集会室

定員 15人程度

申込 地域保健課または近くの地域包括支援センターへ電話で



自宅で簡単・毎日できる運動教室

☎地域保健課…☎055(237)2505

室内で簡単にできるストレッチや筋力トレーニング、ウォーキングの基礎などを身に付ける教室です。

対象 74歳以下の方

日時 2月5日(月)午前10時～11時30分

会場 保健センター プレイルーム

定員 12人

申込 1月15日(月)～2月2日(金)の平日に電話で

1回のみで参加しやすい♪

あなたの食事は☆いくつ？

食品サンプルから選んだ食事をサッと診断

☎地域保健課…☎055(242)8301

あなたの食事バランスを簡単に短時間で診断します。結果をもとに管理栄養士が個別栄養相談を行います(1人20分程度)。

日時 2月6日(火)午後1時20分～3時30分

会場 保健センター

定員 10人

申込 2月2日(金)までの平日に電話で

今こそ聞きたい！糖尿病予防教室

☎地域保健課…☎055(237)2505

甲府市は、若い世代や働き世代の半数以上が高血糖状態者です。血糖値改善のコツを学びませんか。

対象 市内在住の74歳以下で、糖尿病の診断や治療を受けていない、血糖値が高い・気になる方

日時 2月13日(火)午後1時30分～3時

会場 保健センター プレイルーム

定員 15人

申込 2月9日(金)までの平日に電話で



救急医療・新型コロナウイルス関係

救急医療はこちら

- ①救急医療センター・小児初期救急医療センター… ☎055(226)3399
- ②歯科救急センター… ☎055(220)1199
- ③山梨県精神科救急受診相談センター… ☎0551(20)1125
- ④救急安心センターやまなし… (短縮ダイヤル) ☎#7119 または ☎055(223)1418
- ⑤山梨県小児救急電話相談… (短縮ダイヤル) ☎#8000 または ☎055(226)3369

新型コロナウイルス関係はこちら

- ①②甲府市受診・相談センター… ①☎055(237)8952 ②☎055(225)3195
- ③新型コロナワクチン接種について(医務感染症課)… ☎055(242)8176
- ①③➡平日午前8時30分～午後5時15分
- ②➡平日午後5時15分～翌午前8時30分および土・日曜日、祝日の24時間

※記載のない限り、申込不要・参加無料・定員は先着順

We are

こうふ きっず!



笑顔いっぱい
一年になりますように

※最新の情報は、市ホームページでご確認ください

中央・北部幼児教育センター・中道つどいの広場

会(田) 中央部幼児教育センター…☎055(224) 5455
北部幼児教育センター…☎055(220) 3398
中道つどいの広場…☎055(266) 7221

★【中央】おはなしの会

日時 1月9日(火)午前11時～11時30分
協力 なでしこの会
日時 1月10日(水)午前11時～11時30分
協力 ききみみずきんおはなしの会

★【中央・北部・中道】身長・体重測定

日時 1月10日(水)午前10時～午後3時

★【北部】親子で英語に親しもう

日時 1月24日(水)午前10時30分～11時30分
対象 市内在住の1歳3か月児～のお子さんとその保護者10組
講師 名取美恵子さん
申込 1月10日(水)午前9時から電話または来館で

★【中央】3B体操

日時 1月25日(木)午前10時30分～11時30分
対象 市内在住の3歳までの乳幼児とその保護者8組
講師 飯島貴子さん(日本3B体操協会公認指導者)
申込 1月11日(木)午前9時から電話で
※託児はありません

おしろらんど…☎055(236) 8087



★福笑い体験

日時 1月3日(水)午前10時～・正午～・午後2時～・午後4時～

★クラフトイベント・じゃばら絵本作りなど

日時 1月14日(日)午前10時～・正午～・午後2時～・午後4時～

★保健師相談会(子育てに関する相談)

日時 1月18日(木)午前10時～・正午～
1月29日(月)午前10時～・正午～

★お誕生日会・手形アート制作

日時 1月28日(日)午前10時～・正午～・午後2時～・午後4時～
対象 1月生まれのお子さん
※バルーンを使ったケーキ作りイベントは、午前10時～のみ



市立図書館…☎055(235) 1427



★映画会(視聴覚ホール)

日時 1月7日(日)午後2時～
内容 「いぬのえいが」(96分)

★パパのえほんタイム(児童室)

日時 1月14日(日)午後2時～
協力・定員 内田/パパ・8組
申込 1月5日(金)午前10時から電話または来館で

★ちびちびひろば(第1会議室)

日時 1月17日(水)午前11時～
協力・定員 ききみみずきんおはなしの会・10組
申込 1月5日(金)午前10時から電話または来館で

★読み聞かせ(児童室)

日時 1月25日(木)午前10時30分～
協力・定員 なでしこの会・5組
申込 1月11日(水)午前10時から電話または来館で

朝気児童館…☎055(235) 6670

～フルーツ大福を作って食べよう～

日時 1月27日(土)午後1時30分～2時30分
定員 小学生12人
材料費 400円
申込 1月13日(土)午前9時から
電話または来館で



中道南児童館…☎055(266) 7211

～「クッキー作り」にチャレンジ～

日時 2月3日(土)午後1時30分～3時30分
定員 小学生10人
材料費 350円
申込 1月20日(土)午前9時から
電話または来館で



南公民館…☎055(241) 0083

～親子バレンタインケーキ作り教室～

日時 2月10日(土)午前10時～正午
講師 萩原雅子さん
定員 親子8組
材料費 1組2,000円
申込 1月19日(金)午前10時から
電話で



本文中の(会)は会場、(申)は申込先、(問)は問合せ先



～見る・聞く・体験～ 親子防災教室

(申) 地域防災課… ☎055(237)5357
FAX055(237)9911

内容 防災の話、起震車体験、煙体験、避難所体験など
日時 2月3日(土)午前9時30分～正午
(雨天時は、規模を縮小して実施)
会場 東公民館
定員 市内在住、在学の小・中学生と
そのご家族30組60人
申込 住所、氏名、電話番号を明記し、
1月26日(金)までにFAXまたは電話で
※当日は、動きやすい服装で



～須藤大輔氏監修プログラム～ 未就学児運動能力向上教室(全4回)

(申) スポーツ課… ☎055(223)7325

内容 Jリーグクラブ監督監修による、楽しく遊びながら
幼児期に望まれる基礎的運動能力の向上を促すプロ
グラム
対象 市内在住の4歳児(年中)・5歳児(年長)
日時 2月1・8・15・22日(木)
午後3時30分～4時30分(受付:3時～)
会場 旧穴切小学校体育館
講師・定員 一般社団法人Route・20人
参加費 全4回で1,000円
申込 1月9日(火)午前9時から電話で

～山梨学院大学連携事業～ ジュニアテニス教室(全3回)

(申) スポーツ課… ☎055(223)7325

対象 小学校1～3年生で未経験者または初心者
(車いすテニスのみ参加は、小学校高学年も可)
日時 2月10日(土)・12日(月・振)・17日(土)
午前10～11時(受付:9時30分～)
※最終日は希望者に車いすテニス体験も行います
(障がいの有無に関わらず参加可能)
会場 山梨学院大学横根テニス場
講師 山梨学院大学テニス部監督
定員 20人
参加費 全3回で1,000円
(車いすテニスのみ参加者は300円)
申込 1月9日(火)午前9時から電話で

収入要件を緩和 就学援助費(入学準備費)を入学前に支給します

(申) 学事課… ☎055(223)7322

小中学校のお子さんがあるご家庭のうち収入要件を満
たす世帯に、学用品費・給食費など学校にかかる費用の
一部を支給する就学援助制度では、新小学1年生の子
どもの入学にかかる費用の一部を入学前に保護者の方に支
給します。

申請期間 1月4日(木)～31日(水)

※詳しくは、令和5年10月上旬に発送した入学
に関する通知書に同封のお知らせ、または
市ホームページをご覧ください。
なお、新小学1年生以外の申請は、随時受付



子育て世帯生活支援特別給付金

(申) 子育て支援課… ☎055(237)5674

18歳(高校3年生相当)以下または20歳未満(障が
い児に限る)のお子さんがある家庭は、給付金を受給
できる場合があります。申請不要の家庭には振り込
み済です。

申請期限 2月29日(木)【必着】

①ひとり親のご家庭以外を対象

令和5年度の住民税均等割が非課税、または
食費等の物価高騰の影響で家計が急変し、収
入が非課税相当の水準まで悪化した場合



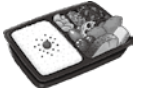
②ひとり親のご家庭を対象

公的年金等受給により児童扶養手当を受給し
ていない場合、または食費等の物価高騰の影
響で家計が急変し、収入が児童扶養手当受給
相当の水準となった場合



※支給要件・手続きなど、詳しくは市ホームページを
ご覧くださいか、お問い合わせください

週1回の配食サービスで 「ほっとひと息つける時間」を



(申) 子ども・青少年総合相談センター「あおぞら」…

☎055(221)3011

子ども・青少年専用ダイヤル… ☎0120(743)011

市では、日常的に食事の準備や家族のケアなどを
行っているヤングケアラーに対して、配食サービス
を行っています。まずは、「あおぞら」にご相談くだ
さい。

対 象 「あおぞら」に相談があり、配食サービ
スが必要と認められるヤングケアラー
とご家族
※30歳未満も対象となる場合あり

支援内容 弁当の配食：配食が認められた世帯の
構成人数分(無料)。
原則、週1回おおよそ3か月まで

申請方法 職員が相談者の生活状況などを伺った
上で申請していただきます。
また、本人とその保護者の同意が必要
となります

負担が減って
自分の時間が
持てました！



ともだちと
遊ぶ時間が
できました！

子ども・青少年総合相談センター「あおぞら」 にご相談ください

市では、ヤングケアラーをはじめ、
青少年特有の悩みを抱える子どもたち
の相談に応じる専用窓口があります。
ヤングケアラー支援には、専門のコー
ディネーターが当事者のお話を丁寧に
伺い、その方々の状況に合った適切な
サービスを案内しています。



受付 平日午前8時30分～午後5時15分 悩みを話して
スッキリ！

場所 市役所本庁舎3階
⑥番窓口



※記載のない限り、申込不要・参加無料・定員は先着順





■【申込制】体験型 ♪ パパママクラス

☎ 母子保健課… ☎ 055 (237) 8950

- 「こども育み予約サイト」(24時間受付)を利用できない方は、電話でご相談ください
- 当日の持ち物は予約受付時の返信メールでご確認ください



◀ 教室の詳細



◀ 「こども育み
予約サイト」

教室	対象	担当	日時 ※受付は15分前～	申込 ※開始日は午前 8 時 30 分～
夫婦 de 協力 どうする? 育児	妊娠 12 週以降 の妊婦とご家族	助産師	13 日(土) 午前 10 時 15 分～ 11 時 30 分 会場: 健康科学大学産前産後ケア センター (ママの里)	8 日(月・祝)～10 日(水)に予約サイトで
How to 母乳&食事!		保健師 助産師 管理栄養士	23 日(火) 午後 2 時 15 分～ 3 時 45 分	16 日(火)～18 日(木)に予約サイトで
Let's try! 産後の生活		助産師 保健師	2月 2 日(金) ①午後 2 時 15 分～ 3 時 45 分 ②午後 6 時 15 分～ 7 時 45 分 2月 3 日(土) ①午前 9 時 45 分～ 11 時 15 分 ②正午～午後 1 時 30 分	24 日(水)～26 日(金)に予約サイトで

■【申込制】食に関わる教室



◀ 教室の詳細



◀ 「こども育み
予約サイト」

☎ 母子保健課… ☎ 055 (242) 8301

教室	対象	日時 ※受付は10分前～	申込 ※開始日は午前 8 時 30 分～
育児離乳食教室 ～はじめの一步～	令和 5 年 7 ～ 8 月生まれの お子さんを持つご家族	16 日(火) ①午後 1 ～ 2 時 ②午後 2 時 30 分～ 3 時 30 分	4 日(木)～ 11 日(木)に予約サイトで
後期・完了期 離乳食教室 ～楽しくかみかみ～	令和 5 年 2 ～ 5 月生まれの お子さんを持つご家族	30 日(火) ①午前 10 時～ 11 時 15 分 ②午後 1 時 30 分～ 2 時 45 分	18 日(木)～ 24 日(水)に予約サイトで

■乳幼児健診

☎ 母子保健課… ☎ 055 (237) 8950

対象	備考
1 歳 6 か月児	1 月の対象者には 通知を送付します
2 歳児(2 歳 6 か月)	
3 歳児(3 歳 6 か月)	

■【申込制】1 月のすくすく発育歯科健診

☎ 健康保険課… ☎ 055 (237) 5373

- 保護者も一緒に健診できます。申込時に、お伝えください。

対象	日時・会場	申込
甲府市国民健康保険に加入し、 今年度中に満 4 ・ 5 歳になる お子さん	13 ・ 27 日(土) 午後 2 ～ 4 時 歯科救急センター	電話で(平日のみ)

■【申込制】産前産後ママケア事業

☎ 母子保健課… ☎ 055 (237) 8950

相談	対象	内容	日程	申込
ママのすこやか相談	妊産婦	妊娠期からの不安など	9 ・ 16 ・ 23 ・ 30 日(火) 29 日(月)	電話で(平日のみ)
ママの母乳相談		妊娠中の乳房ケアや産後の授乳・育児手技、 卒乳など ※ 1 度の出産につき 2 回まで	10 ・ 17 ・ 24 ・ 31 日(水)	



【申込制】健康談話室

☎ 健康談話室… ☎ 055 (221) 3560

☎ 健康政策課… ☎ 055 (237) 2586

- アプリを使用できない方は、電話でご予約ください
- 希望者は発育測定もできます
- 当日の持ち物はアプリでご確認ください



◀ 健康談話室
ホームページ



◀ アプリ
「すくすくメモリーズ」

教室	対象	日時	申込
ベビーマッサージクラス	①② 生後 2 ・ 3 か月児とご家族 ③ 生後 3 ・ 4 か月児とご家族 ④⑤ 生後 4 ・ 5 か月児とご家族	①17日(水) ②19日(金) ③23日(火) ④24日(水) ⑤31日(水) いずれも午前10～11時 (受付: 9時40分～)	1 週間前からアプリで
マタニティヨガ教室	妊娠16週以降の方 ※切迫早産、逆子、高血圧の方 は参加をお控えください	29日(月) 午前 9 時 45 分～ 11 時 (受付: 9 時 30 分～)	1 週間前からアプリで

本文中の☎は会場、☎は申込先、☎は問合先



頭部の周辺に
余白があるものを
送ってね!



赤ちゃんの写真

★大募集★

(令和5年2月生まれ)

写真(裏に氏名を記載)と住所、氏名、ふりがな、生年月日、電話番号を書いたメモを〒400-8585 甲府市役所情報発信課までお送りください。

1月19日(金)必着!!



とびだせ! 市民レポーター!

親子で楽しむ! 甲府の森林体験

環境問題への関心が高まっている昨今「子どもたちに、森や林業に親しんでもらいたい」との思いから市の林政課が開催した、「親子で楽しむ森林体験教室」に参加してきました。



▲千代田湖南側湖畔から歩いてすぐの市有林で体験しました!

“森林体験”って、なにをするの?

市の北西部にある「千代田湖」南側湖畔からすぐの市有林を少し登り、市が管理している森林に向かいました。登山道として整備されていない山の中で、実際にのこぎりとロープを使って木を切り倒す体験をします。のこぎりの使い方方を教えてもらい、最後は子ども



▲木をのこぎりで安全に切る方法を教わりながら、一緒に切りました



▲切ったばかりのフレッシュなヒノキの香りを嗅いでみます

一人でも切れるようになりました。切りたてのヒノキの香りを嗅いだり、木登りしたりと森林ならではの体験ができました。その後、「創作の森おびな」の研修棟にて、自分が切った木や山中で拾った葉っぱや松ぼっくりなどを使った木工工作を行いました。くっつきにくい木やどぐりに苦戦しながらも、思い思いの作品を親子で作って楽しみました。

体験を行う上で大切にしていること

林政課の方から、「森の大切さや林業の楽しさを知ってもらい、親子で一緒に“森林林業の未来”について考えるきっかけづくりにつながる体験になるよう、心がけています」と、森林体験を行う上で大切にしていることを教えていただきました。



▲木工工作の作品です! 参加した家族それぞれが、思い思いのものをつくりました

市民レポーターブログ
もご覧ください▶

【市ホームページ】

市民レポーターブログ

検索



甲府の森林は、どんなことに役立つの?

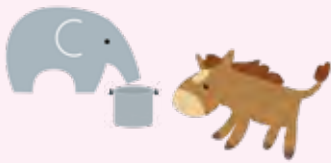
森林は地球温暖化防止に必要な不可欠なのはもちろん、木の根が水分を蓄えることから洪水などの災害防止にも役立つため、私たちの生活を支えてくれる大切な存在です。甲府にある山の木の種類はカラマツが一番多く、林政課では、主に間伐など森林の手入れを行っています。切った木は、主に合板などの建築資材として活用されているようです。

今月の担当レポーター 武居 みお

登山道の整備されていない森での体験は、安全に配慮しつつ、危険についても学ぶ良い機会だと感じました。切りたてのヒノキの香りを知るなど、大人も子どももわくわくしながら森林に親しむことができました。ご興味ある方は、次回開催時にぜひ参加してみてください。



～市立動物園～



市立動物園…
☎055(233)3875

動物たちも腸活しています！

暖かい地域で暮らす動物たちにとって、寒い冬は苦手な季節です。このため、動物園では動物たちが体調を崩さないよう、代謝を上げるために温かい飲み物を与え胃腸を温める「腸活」をしてもらうなど、健康管理に取り組んでいます。

アジアゾウのテルに白湯を大きな寸胴に入れて与えると、器用に鼻を使って吸い込み、20リットルほど飲んでいきます。ポニーたちは冬用の馬着を着て、薄い味噌汁を1日2回飲んでいきます。おいしいのか、みんなでぐびぐび競うように飲んでいきます。

今年の冬も厳しい寒さとなりそうですが、動物たちが身体を温め、元気に過ごせるよう配慮していきます。



▲白湯を飲むテル



▲味噌汁を飲むポニー

リニューアル工事のため、動物園は休園しています(令和9年3月末まで)

休園中の動物たちの様子や最新の情報は
こちらから▶

ホームページ



Facebook



X(旧Twitter)



Instagram



YouTube



各賞受賞者をご紹介します

市農業賞・農業功績賞・林業功績賞

農政課…☎055(298)4833 / 林政課…☎055(298)4837

本市農業・林業の発展・振興に功績のあった方を表彰しました。

農業賞



上曽根地区の畑地かんがい整備事業の運営に係る役員として、農業環境の改善に大きく貢献された

土屋明彦さん

農業功績賞(果樹部門)



新たな規格の導入によるブドウのブランド力向上に寄与された

白須純雄さん

農業功績賞(生活改善部門)



甲府市生活研究グループ連絡協議会において先導者として、会員の意欲向上、農家生活の改善に寄与された

石原梅子さん

林業功績賞



永年にわたり、森林造成に努め、地域林業の振興に貢献された

小松 肇さん

子育て応援優良事業者



子育て支援課…☎055(237)5674

ワーク・ライフ・バランスの実現に向けて、子育てしやすい職場環境づくりに取り組む事業者を表彰しました。

東電タウンプランニング株式会社 山梨総支社



育児のしやすい働き方を志向し、フレックスタイム勤務制度の整備や、テレワーク制度の全社員に対する導入、また、育児のための短時間勤務、子の看護休暇など育児関連の制度において、法を上回る要件緩和を実施するなど、家庭の状況に合わせた柔軟な働き方を支援している。また、イクボス宣言や男性社員による育児休業および産後パパ育休の取得実績があり、ワーク・ライフ・バランスの推進に取り組んでいる。

清水建設株式会社 東京支店 山梨営業所



妊娠・出産・育児といったライフイベントを迎えた社員が、中長期的なキャリア形成を継続できるように「キャリアと育児の両立支援ハンドブック」を作成し、妊娠報告時から出産、復職直後までの期間に利用できる制度や支援メニューを周知している。また、「ベビーシッター補助」や「不妊治療費の無利子貸付」など、独自の経済的支援を行っており、出産や育児を担う期間も従業員が安心して働ける環境を整備することで、ワーク・ライフ・バランスの推進に取り組んでいる。



GO NEXT
進なるステージへ



私たちと一緒にプレーオフ行きましょう！
～キャプテン 濱西 七海 選手(SG#14)～

がんばれ!クィーンビーズ

シーズン日程 甲府会場(小瀬スポーツ公園体育館)での試合
～R6.3/17 [甲府市ホームタウンゲーム] R6.2/24 (土)・25 (日)



【プロフィール】埼玉県出身。168cm。O型。
コートネームは「イチ」。趣味はゲーム。
オフの日は、ひたすら寝てます。

いつもたくさんのご支援・ご声援を本当にありがとうございます。
皆さまのおかげでバスケットができて、頑張ることができています。今シーズンはヘッドコーチも変わり、ここ数年でメンバーも大半が変わりました。そんな中、試行錯誤しながらシーズンを戦っている最中です。
なかなか、白星を挙げることができずチームとしても個人としても悔しい結果になっていますが、上位チームに戦えた場面、昨シーズン一度もできなかった同一カード2連勝など成長している面もたくさんあります。全員で課題と向き合い、良さを最大限引き出せるよう残りの限られた時間や試合を大切に、1点・1試合・1勝を着実に積み上げプレーオフ進出を達成します。残りのシーズンも私たちとともに戦ってください！

キョウパースニュース!

今回は **山梨学院大学**

甲府市との連携事業
「ジュニアテニス教室」を
本誌23ページに掲載!

「第100回 東京箱根間往復大学駅伝競走」出場

【往路】1月2日(火) 午前8時スタート
【復路】1月3日(水) 午前8時スタート

100回記念となる今大会は、23校が出場。4年連続37回目の出場となる山梨学院は、『「水天一碧」～返り咲け甲斐の逆襲～』をチームスピリッツに、シード権獲得に挑みます。



「第32回 全日本大学女子サッカー選手権大会」出場

1回戦～準決勝 12月24日(日)～1月4日(木)
【決勝】1月6日(土) 午後1時キックオフ

昨年の全日本大学女子サッカー選手権(インカレ)では3度目の挑戦で初の決勝進出を果たすも惜しくも準優勝。今回は、関東大学女子サッカーリーグ(1部)初優勝の勢いそのまま大学日本一を目指します。



☎山梨学院大学…☎055(224)1280

市民レポーター募集!

☎情報発信課…☎055(237)5314

広報誌や市ホームページのブログなどで、甲府のさまざまな魅力を市民レポーターとしてお届けしませんか。

人数 若干名

任期 1年(令和6年4月1日～令和7年3月31日)

条件 市内在住の18歳以上の方(4月1日現在)

申込 **2月1日(木)【必着】**までに応募申込書(本庁舎5階情報発信課に設置。市ホームページからもダウンロード可)に必要事項を記入し、〒400-8585甲府市役所情報発信課まで郵送、持参またはEメール(kouhou@city.kofu.lg.jp)で

※書類選考後に面接で採用を決定。謝礼あり(常勤の業務ではありません)。詳しくは市ホームページをご覧ください



ご応募お待ちしております!



詳しくはこちら

みんなで応援しよう! **ヴァンフォーレ甲府情報**

ACL 2023/24 グループステージ突破 おめでとう!

ノックアウトステージも頑張れ!

▲最新情報

編集後記 2024年は十干十二支でいうと、「甲辰」。物事の始まりや大きな成長を表し、何かにチャレンジするのに最適な年です。今年はどうなるのか、楽しみです。皆さんにとって、昇龍のごとく、勢いよく活気あふれる年になりますように。

甲府市ひきこもり支援メタバース

PC やスマホから
相談できる



完全予約制
無料相談

心のよりどころ空間

を利用してみませんか

市では、対面での相談が苦手な方がもっと気軽に相談できるよう、
メタバース(インターネット上の仮想空間)を活用したひきこもり支援を行っています。

甲府市メタバース

「心のよりどころ空間」とは

誰でも 24 時間入室が可能な共有空間のこと。
市のひきこもり支援に関する情報や、
個別相談窓口(森の相談ルーム)の予約案内などを
掲示しています。

▶「森の相談ルーム」のサンプルルームへも入室できます

甲府市 心のよりどころ空間 **検索**

※市ホームページからも入室できます

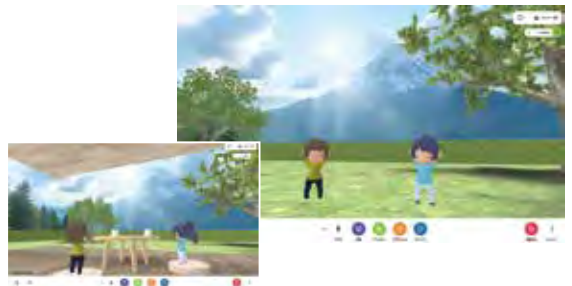


森の相談ルーム

市民の方で、現在、精神保健課に相談していない方を対象に、
市の精神保健福祉士などが個別の相談に応じます。
リラックスしてお話ができる、森の中の柔らかな空間です。

森の相談ルーム 利用の流れ

- 1 「心のよりどころ空間」内にある予約フォームから、相談予約をします
※ニックネームとメールアドレスが必要です
- 2 予約が成立したら、空間 URL とともに市からお知らせが届きます
- 3 予約の日時になったら、空間 URL にアクセスしましょう
- 4 相談員がアバターでアクセスするので、気軽にお話してみましよう



ひきこもり相談支援

ほかにも、こんな取り組みをしています

■ 電話相談・来所相談

市民を対象に、精神保健福祉士等が相談に応じます。

▶ 来所相談を希望される方は、事前に電話予約が必要です

■ 家族のつどい「かたりどころ」

ひきこもり状態にある方のご家族で、同じ悩みや思いをもつ家族が分かち合い、情報共有できる場です。

▶ 事前に予約が必要です

■ 居場所づくり事業

自宅以外で気軽に過ごせる場です。

▶ 事前に登録と予約が必要です

【お問い合わせ】

精神保健課：☎055-237-5741

ひきこもり相談専用ダイヤル：☎055-242-8667

受付日時：月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 8:30～17:15

★市の人口(令和5年12月1日現在、外国人住民を含む) 185,056人(−209) 男 89,978人(−106) 女 95,078人(−103) / 94,229世帯(−104)
※()内は前月比

●発行日/令和6年1月1日
●発行/甲府市・〒400-8585 甲府市丸の内1-18-1

●代表/甲府市役所
●編集/情報発信課

FAX ☎055-23723737
☎055-051103916741



LINE



Facebook



X

(旧 Twitter)



Instagram