

2026. August
No. 595
毎月第4水曜日発行

Public Relations Magazine NISHIKATSURA
水と山と織物の里 西桂町

令和8年
08

広
報

にしかつら



2026.07.04 GRAND OPEN

三つ峠駅舎 “Meets to get”

涼しい駅舎で夏の思い出をシェアしよう

CONTENTS

- 三つ峠ふるさと夏祭り 2026
- 西桂町総合防災訓練のお知らせ／西桂町消防団合同操法訓練
- 新任職員紹介
- 西桂町職員募集
- Meets to get 通信／全国一斉「こどもの人権相談」強化週間の実施

- マイナンバーカードのパスワード再設定・ロック解除がコンビニ等で可能です／便利なコンビニ交付サービスのお知らせ
- 「児童扶養手当」現況届・「西桂町ひとり親家庭医療費助成受給者証」更新申請書の提出および「特別児童扶養手当」現況届の提出
- 資源・ごみ分別アプリ さんあ〜る®
- 西桂町戦没者慰霊祭／終活について考えてみませんか？
- 西桂町にお住いの皆様は「脳ドック」がお得

- に受けられます！／西桂町地域リハビリテーション活動支援事業
- みんなの健康だより～「胃がん」について知っていますか？～
- 正しく飲もう！ 経口補水液
- みんなで築く、やさしい関係（カスハラとは？）／電気使用安全月間
- INFORMATION
- 西桂町子育て支援 8月の予定
- 8月行事予定・慶弔



広
報
にしかつら
08
2026
No.595

Public Relations Magazine Nishikatsura
編集・発行 山梨県西桂町役場総務課広報担当

山梨県南都留郡西桂町小沼1500-1 TEL0555-25-2121(代表) FAX20-2015
URL <https://www.town.nishikatsura.yamanashi.jp>

保育所



幼児防火教室



虫歯予防教室

児童館



こどもまつり



子育て支援センター



ママのためのヨガ教室



リトミック遊び



赤ちゃん広場

問合せ

- ・総務課(代表) ☎25-2121
- ・企画財務課 ☎25-2121
- ・出納室 ☎25-2122
- ・議事事務局 ☎25-2123
- ・福祉保健課 ☎25-4000
- ・税務住民課 ☎25-2171
- ・子育て支援課 ☎25-2172
- ・建設産業課 ☎25-2173
- ・教育委員会(さずな未来館) ☎25-2941

令和8年7月1日現在
人口と世帯

男 1,839人(－9)
女 1,926人(－1)
合計 3,765人(－10)
世帯 1,561世帯(－1)
※住民基本台帳(外国人含む)に
基づく人口と世帯数を掲載

ホームページ

過去の広報誌を町のホームページで見ることができます。
<https://www.town.nishikatsura.yamanashi.jp/>



広報に関するご意見・ご感想

TEL. 0555-25-2121(総務課) FAX. 0555-20-2015
kouhou@town.nishikatsura.lg.jp

この広報誌は環境に配慮した
植物油インキを使用しています。



令和8年度 西桂町総合防災訓練のお知らせ

日時 8月29日(土) 午前9時～12時

地震を想定した訓練を実施します。

午前9時の地震発生の防災無線を合図にシェイクアウト訓練を実施しましょう。自宅の玄関や門扉に「白色タオル」を結びつけ、安否をお伝えします。その後は、地区で決められた集合地へ集まり、地区公民館に避難しましょう。詳しい内容は回覧等でお知らせいたします。

☑シェイクアウト訓練とは

グラッ！！と来た時、正しい安全行動がとれますか？地震による死傷者の主な原因は、家具等の下敷きによるものです。突然の出来事に遭遇すると、ほとんどの人がただその場で立ち尽くしてしまう「凍りつき症候群」になるそうです。日頃から訓練をしておかないと、グラッ！！の瞬間に行動することは難しく、シェイクアウト訓練で地震から身を守る安全行動をとりましょう。



1 分間

☑白色タオル運動とは

災害時には、一人でも多くの方を助けるために住民の安否確認を迅速に行う必要があります。安否確認の方法として、この家には救助を必要とする人がいないことを示すために、玄関や門扉など一目でわかる場所にタオルを結びつける運動です。当日は、組長さんなどがタオルを確認して安否確認訓練を実施します。



※玄関や門扉など一目でわかる場所に結びつけます。
※白色タオルがなければ違う色のタオル、もしくはハンカチ等でもOKです。

訓練の流れ

- ①防災無線にて地震発生の放送 ➡ ②シェイクアウト訓練（1分間） ➡ ③白色タオル運動（玄関や門扉にタオル） ➡ ④集合地へ

問合せ：総務課 防災係 ☎ 25-2121

5月30日(土) 実施

西桂町消防団合同操法訓練 ～活動報告～



西桂中学校グラウンドにおいて、西桂町消防団の全分団が合同で操法訓練を実施いたしました。

実際の火災現場では、基本的な動作などを理解していることがとても重要です。

地域の皆さまや団員が安心・安全に暮らせるように一生懸命訓練を実施しています。



三ツ峠

ふるさと夏まつり

2026

8月15日(土) 開催

時間 15:00 ～ 21:00

会場 西桂中学校グラウンド

15:00～21:00 各種露店の出展

15:00～17:00 自衛隊の装備品展示

14:00～16:30 消防団車両試乗体験 ※先着順。体験開始は15:00から

15:00～18:00 消防団の車両展示

19:30～ 式典

20:00～ 花火大会

※スケジュールは天候その他の事情により変更になる場合がありますので、ご了承ください。
※グラウンド内でシートやイスによる場所取りはご遠慮ください。
※駐車場はございませんので、お車での来場はご遠慮ください。

■主催／三ツ峠ふるさと夏まつり実行委員会

《問合せ》 企画財政課・商工観光係 ☎ 25-2121

西桂町 職員募集

西桂町では、令和9年度に職員の採用を予定しています。希望される方は下記の受験資格を確認し、お申し込みください。

採用職種

事務職①：若干名 事務職②（社会人経験者）：若干名
土木職Ⅰ：若干名 保健師職：1名 社会福祉士職：1名 保育士職：1名

受験資格

(1)年齢要件

【事務職①】 平成8年4月2日から平成17年4月1日までに生まれた方で、大学を卒業した方及び卒業見込みの方並びにこれらと同程度の学力を有する方

【事務職②（社会人経験者）】 昭和58年4月2日から昭和63年4月1日までに生まれた方で、民間企業等における職務経験を6年以上^(注1)有し、大学を卒業した方、並びにこれらと同程度の学力を有する方

(注1) 職務経験が複数の場合は、1年以上継続した就業期間のみ通算可

【土木職】 昭和62年4月2日から平成17年4月1日までに生まれた方で、大学を卒業した方及び卒業見込みの方並びにこれらと同程度の学力を有する方とし、土木に係る過程を修了した方または土木・建築関係実務経験者

【保健師職】 昭和62年4月2日から平成17年4月1日までに生まれた方で、保健師資格のある方又は令和9年3月末までに保健師資格取得見込みの方

【社会福祉士職】 昭和62年4月2日から平成17年4月1日までに生まれた方で、社会福祉士の資格のある方又は令和9年3月末までに社会福祉士資格取得見込みの方

【保育士職】 平成3年4月2日から平成19年4月1日までに生まれた方で、保育士の資格のある方又は令和9年3月末までに保育士資格取得見込みの方

(2)次のいずれかに該当する方は受験できません。

- ア 日本の国籍を有しない者
- イ 拘禁刑以上の刑に処せられ、その執行を終わるまで又はその執行を受けることがなくなるまでの者
- ウ 西桂町において懲戒免職の処分を受け、当該処分の日から2年を経過しない者
- エ 日本国憲法又はその下に成立した政府を暴力で破壊することを主張する政党その他の団体を結成し、又はこれに加入した者

申込方法

(1)申込用紙請求先 総務課総務係 ☎ 25-2121

(2)受験申込受付

【受付期間】 7月30日（木）から8月14日（金）まで

【受付時間】 午前8時30分から午後5時15分まで
（土・日・祝日を除きます）

【受付場所】 西桂町役場 総務課総務係

【その他】 インターネットでの申し込みは、西桂町ホームページ又は、「やまなし申請・予約ポータルサイト（やまなしくらしねっと電子申請サービス）」をご覧ください。

「西桂町ホームページ」

<https://www.town.nishikatsura.yamanashi.jp/>

「やまなし申請・予約ポータルサイト」

※インターネットでの受付は令和8年7月30日（木）から令和8年8月10日（月）まで



統一試験（事務職①、土木職、保健師職、社会福祉士職、保育士職）のお申し込みはこちらから



独自試験（事務職②：社会人経験者）のお申し込みはこちらから

試験の日時及び会場

＜第1次試験＞

【日時】 令和8年9月20日（日）

事務職①：
8時20分～8時40分受付
土木職Ⅰ・保健師職
社会福祉士職・保育士職：
13時00分～13時10分受付
（時間に遅れた方は受験できません。）

【会場】 山梨県自治会館

【住所】 甲府市逢沢 1-15-35

※事務職②（社会人経験者）のみ同日時において、会場は西桂町役場にて行います。



所属課 税務住民課 税務・環境係
名前 なかむら たかき 中村 臣貴

◆現在の業務

国民健康保険税の賦課や相談業務に加え、環境係として浄化槽の補助金交付やメンテナンス、環境管理維持・改善、ごみの正しい収集・分別に関する業務を担当しています。町民の皆さまの健康と、快適な生活環境を守るため日々励んでいます。

◆今後の目標（目指す職員像など）

まずは業務の知識をしっかりと身に付け、正確で迅速な対応を心掛けます。親切で丁寧な案内を意識し、町民の皆さまから「相談してよかった」と信頼していただけるような、身近で頼れる職員を目指して頑張ります。

◆町民の皆さまへ向けて

まだまだ勉強中ですが、西桂町の皆さまが笑顔で安心して暮らせるよう、誠心誠意サポートいたします！



所属課 福祉保健課 保健係
名前 わたなべ まなか 渡邊 愛香

◆現在の業務

福祉保健課に配属され、献血、予防接種の事務、熱中症、自殺対策、後期高齢者保健、地域医療などの健康づくりや保健衛生に関する業務を担当しています。

◆今後の目標（目指す職員像など）

自身の担当する業務に関する知識を身につけ、一つ一つの業務に対して丁寧な対応を心がけていきたいです。住民の皆さまに信頼される職員を目指しています。

◆町民の皆さまへ向けて

今は仕事を覚えることで手一杯ですが、住民の皆さまのお役に立てるように日々努力してまいります。よろしくお願いいたします。



所属課 建設産業課 農林係
名前 くにした ゆうが 國田 雄賀

◆現在の業務

建設産業課農林担当として、農業に関するサポートや町に出没するシカやサルなどの動物対応を猟友会の方々などとやり取りをしながら行っています。その他に、林務に関するナラ枯れや松くい虫の事務も行っています。

◆今後の目標（目指す職員像など）

現在は目の前のことを1つ1つ対応していくことで精一杯ですが、徐々に担当している業務の理解を深めていき、町民の皆さまに信頼していただける職員を目指し、頑張っていきたいです。

◆町民の皆さまへ向けて

まだ不慣れなことが多くありますが、町民の皆さまのお役に立てるように日々努力していきます。よろしくお願いいたします。

新任職員 紹介



所属課 教育委員会 社会教育・社会体育係
名前 しらす しおん 白須 汐音

◆現在の業務

教育委員会で社会教育、社会体育を担当しています。生涯学習講座やスポーツ事業、各種イベントの企画・運営を担当しています。

◆今後の目標（目指す職員像など）

町民の皆様は「参加してよかった」と感じていただける事業を目指すとともに、幅広い世代が気軽に参加できる機会づくりに努めていきます。地域とのつながりを大切にしながら、より良い事業づくりを目指します。

◆町民の皆さまへ向けて

気軽に参加できる事業づくりを目指しています。皆様のご参加をお待ちしております。



所属課 福祉保健課 福祉係
名前 たかお さおり 高尾 沙織

◆現在の業務

主に障害者福祉に関する事務を担当しています。障害者の方が住み慣れた地域で安心して生活を送れるよう関係する事業所の方とやり取りをしながら必要な手続きを行っています。

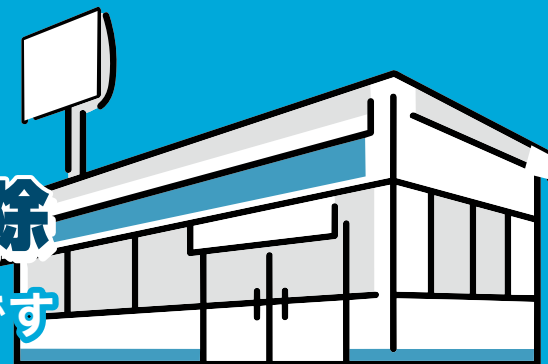
◆今後の目標（目指す職員像など）

前職は別の市で、行政事務にかかわっていました。経験を生かして、西桂町の発展に寄与できればと思っております。

◆町民の皆さまへ向けて

この町に移住してきてまだ1年と日が浅いですが、地元の方々とかかわりながら行政サービスの向上に日々業務に励んでまいります。よろしくお願いいたします。

マイナンバーカードの パスワード再設定・ロック解除 がコンビニ等で可能です



マイナンバーカードのパスワードを忘れた、またはロックがかかってお困りの方は、コンビニエンスストア等で初期化・再設定が可能です。

ただし、再設定には、利用者証明用パスワード（数字4桁）若しくは署名用パスワード（6～16桁）のいずれかが必要となります。

どちらも分からない場合は、コンビニ等でのロック解除（再設定）はできませんので、マイナンバーカードをお持ちの上、役場窓口にお越しください。

再設定等手順

- ①スマートフォンに専用アプリ※をダウンロードし、アプリより本人確認を行う。
- ②マイナンバーカードと再設定するパスワードを用意し、コンビニエンスストアに行きガイダンスに沿って操作してください。

【専用アプリ QR コード】

JPKI 暗証番号リセットアプリ



← iPhone の方はこちら



Android の方はこちら▶

問合せ

マイナンバー総合フリーダイヤル
☎ **0120-95-0178**

（毎日9:30～20:00）

※音声ガイダンス「1番」を選択

マイナンバーカード 便利なコンビニ交付サービスのお知らせ

マイナンバーカードをお持ちの方は、お近くのコンビニエンスストアにあるマルチコピー機で、証明書をすぐに発行できます。役場の窓口が混んでいる時や、平日のお昼休み、土日祝日や夜間でも利用できて大変便利です。

取得できる証明書

- ・住民票の写し
- ・印鑑登録証明書

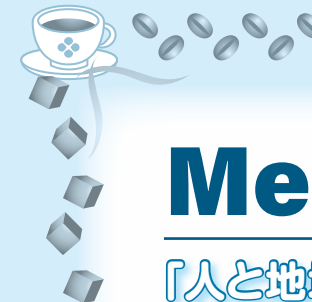
利用できる時間

- ・毎日 6:30 ～ 23:00（年末年始・点検日を除く）

必要なもの

- ・マイナンバーカード
- ・利用者証明用パスワード（数字4桁）
- ・発行手数料 各1通 300円（役場窓口と同額）

【問合せ】税務住民課 住民係 ☎ 25-2171（平日 8:30 ～ 17:15）



Meets to get 通信

「人と地域をつなぐ、駅から始まる小さな発見を毎月お届け」

駅舎管理人 地域おこし協力隊 松田 大



8月

「押すだけで、世界が変わる。」 — フレンチプレスの小さな魅力

ミー ト ュー ゲ
Meets to get では、ホットコーヒーを HARIO のハリオール7を使って「フレンチプレス」で一杯ずつ抽出しています。フレンチプレスは、お湯を注いで数分待ち、ゆっくり押し下げるだけのシンプルな器具。けれど、その“待つ時間”こそが、味わいを丁寧に引き出してくれます。

6月20日から28日まで実施したトライアル期間では、営業7日間で約80名の皆さまにご来場いただきました。さらに、絵本や書籍、漫画、本棚、植栽など、心温まるご寄付もお寄せいただき、地域の皆さまの温かい応援を肌で感じることができました。駅には人が集まり、自然と会話が生まれる場面も多く見られ、この場所には人と人をつなぐ大きな可能性があることを改めて実感しました。今後も皆さまとともに、親しまれる場所づくりに取り組んでまいります。



こちらの器具でコーヒーを淹れています

■営業スケジュールカレンダー

8月						
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 ○	31 ○	平 日：10時～16時 土 日 祝：9 時～15 時				

全国一斉「こどもの人権相談」強化週間の実施

こどもをめぐる様々な人権問題の解決を図るための人権相談活動を強化することを目的として、全国一斉「こどもの人権相談」強化週間を実施します。

実 施 期 間：8月28日（金）から9月3日（木）までの7日間

実 施 時 間：午前8時30分から午後7時まで

相談担当者：山梨県人権擁護委員連絡会所属人権擁護委員 甲府地方方法務局職員

そ の 他：相談は無料で秘密は厳守します。

電 話 番 号：0120-007-110（全国共通・フリーダイヤル）

問合せ：甲府地方方法務局 人権擁護課 ☎ 055-252-7239

8月のおすすめ
アプリ
配信開始!

資源・ごみ分別アプリ さんあ〜る[®]

for iPhone
for Android

資源やごみの分別方法や収集日に悩んだことはありませんか？

資源とごみの分別「さんあ〜る」は、皆さまの資源・ごみに関するお悩みを解決する便利なアプリです。「さんあ〜る」は分別方法を簡単に検索できるだけでなく、お住まいの地域の収集日をお知らせする機能もついています。さらに、楽しく学べるクイズ機能もありますので、ぜひご活用ください！

アプリのインストールをお願いします！

お手持ちのスマートフォンに「さんあ〜る」アプリを登録して、ごみ出し情報取得や管理にぜひご活用ください。

アプリのインストール



各ストアより「さんあ〜る」で検索しダウンロードしてください。

右記のQRコードでもダウンロードできます。



初期（地区）設定

アプリをダウンロードしたら、お住まいの地域を設定してください。

都道府県選択 「山梨県」



自治体選択 「西桂町」



地区選択 「小沼 or 下暮地 or 倉見」

選んだ地域を確認して「OK」をタップしてください

通知設定

「メニュー」→「設定」から

ごみ出し日の通知の ON / OFF の設定と通知対象のごみ及び通知時間の設定が可能です。

インフォメーション通知を ON にすることで自治体からのお知らせをリアルタイムで確認できます。

【問合せ】 税務住民課 環境係 ☎ 25-2171

「児童扶養手当」現況届 ・ 「西桂町ひとり親家庭医療費助成受給者証」更新申請書 の提出および 「特別児童扶養手当」現況届 の提出について

児童扶養手当・ひとり親家庭医療費助成および、特別児童扶養手当の受給者は、毎年「現況届」・「更新申請書」を提出していただく必要があります。提出しないと受給資格が消滅しますのでご注意ください。

① 児童扶養手当について

児童扶養手当は、父母の離婚などにより、父又は母と生計を同じくしていない児童（18歳になって最初の3月31日まで。中度以上の障がいがある場合は、20歳になる月まで）を監護、養育しているひとり親家庭等の自立を助け、児童の福祉の増進を図ることを目的として支給される児童のための手当です。

② ひとり親家庭医療費助成制度について

ひとり親家庭の親と児童、父母のない児童における通院・入院医療費の個人負担額を助成します。所得税非課税世帯が対象となります。児童が18歳になって最初の3月31日まで該当します。ただし、所得制限や生活保護を受けているとき、児童が児童福祉施設等に入所措置されている場合など、助成されない要件もあります。

【受付期間】 8月3日（月）～8月19日（水） 午前8時30分～午後5時
※土日祝日を除く

【提出場所】 子育て支援課 子育て支援係

【提出書類】 7月下旬までに書類を郵送します。

【その他】 前年分の所得が未申告の方は、必ず申告を済ませてください。

【問合せ】 子育て支援課 子育て支援係 ☎ 25-2172

③ 特別児童扶養手当について

特別児童扶養手当は、身体又は精神に中度以上の障がいのある20歳未満の児童を監護する父母や養育者に支給することにより、児童の福祉の増進を図ることを目的とした、児童のための手当です。ただし、所得制限や児童が障がいを支給事由とする公的年金を受け取ることができるとき、児童が児童福祉施設等に入所措置されている場合など、手当が支給されない要件もあります。

【受付期間】 8月12日（水）～8月28日（金） 午前8時30分～午後5時
※土日祝日を除く

【提出場所】 福祉保健課 福祉係

【提出書類】 7月下旬までに書類を郵送します。

【その他】 前年分の所得が未申告の方は、必ず申告を済ませてください。

【問合せ】 福祉保健課 福祉係 ☎ 25-4000

西桂町に お住いの皆様は

「脳ドック」がお得に受けられます！

脳ドックは、脳を専門的に調べ、脳血管疾患をはじめ、脳腫瘍や動脈瘤など脳の異常を発見することが出来ます。西桂町では、脳ドックの費用の一部を町が負担しているため、オトクに受診することが可能です！

脳ドックの費用は、検査を実施する施設（脳神経外科、総合病院、医療センターなど）、検査項目の数によって違いはありますが、町で受診できる脳ドックと同等の基本コースの場合、自己負担金は2～3万円が一般的になっています。

約半額で受けられる！

脳ドック（基本コース）の

平均費用は20,000～30,000円！

町の健診なら12,000円で受けられる！

- ①対象者：50歳から70歳までの方（S31. 4. 2～S52. 4. 1生まれの方）
- ②申込期間：令和8年4月から随時申込み受付中
- ③検診期間：令和8年5月～令和9年2月
- ④自己負担金：12,000円 検診時、富士吉田医師会臨床検査センターにお支払下さい。
- ⑤検診場所：富士吉田医師会臨床検査センター
- ⑥検査内容：MRI（脳断層撮影）、MRA（脳血管撮影）、アルツハイマーリスク判定
- ⑦定員：先着15名（まだ申し込み枠に空きがあります）
- ⑧申込先：福祉保健課 保健係 ☎ 25-4000

『西桂町地域リハビリテーション活動支援事業』

西桂町地域包括支援センターでは、地域における介護予防の取組を支援するため、リハビリテーション専門職（理学療法士、作業療法士、言語聴覚士等）を派遣する地域リハビリテーション活動支援事業を行っています。

自主的に行っている体操教室の内容等についてアドバイスを受けたい団体や、自宅で行えるリハビリテーションの方法を知りたい方等、どうぞお気軽にお申し込みください。

対象

- 町内において介護予防活動を行っている65歳以上の方で構成される団体
- 町内介護サービス事業者
- 町内の65歳以上の方

内容

- リハビリテーション専門職の派遣
- ・1回当たりの派遣時間：1時間程度
- ・支援の回数：年6回まで



※この事業では、自宅で行うリハビリテーションの支援のほか、安全に生活できる環境を整えるための住宅改修に関する相談も受け付けます。どうぞお気軽にご相談ください。

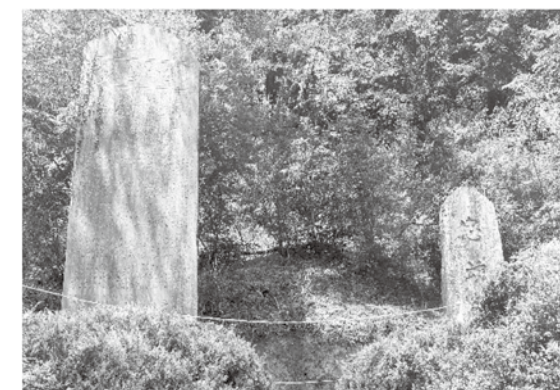
【申込み・問合せ】西桂町地域包括支援センター（福祉保健課 介護係） ☎ 25-4000

令和8年度 西桂町戦没者慰霊祭

先の大戦で犠牲となられた当町出身の戦没者の方々を追悼し、平和への誓いを新たにすするため、西桂町戦没者慰霊祭を開催いたします。

- ☑日時 8月22日（土） 午前11時00分～
- ☑場所 西桂町役場 2階大会議室
- ☑その他 遺族の方のみではなく、一般の方も参加可能です。
一般参加希望の方は事前にお問合せください。

【問合せ】福祉保健課 福祉係 ☎ 25-4000



…… 終活について考えてみませんか？ ……

みなさん、「終活」について知っていますか？終活とは、自分自身の人生の最期に向けて考え、準備することです。今回、成年後見制度普及啓発事業の一環として、「終活」の第一歩として知っておきたい内容などをお話します。終活に関心のある方、終活のことをよく知りたい方はぜひご参加ください。住み慣れた地域で安心して自分らしい生活を送り続けることができるよう学びを深めてみませんか？ご参加をお待ちしております。

- ☑実施日時 8月28日（金） 午後1時30分～3時00分
- ☑実施場所 西桂町さずな未来館 2階研修室
- ☑対象者 終活に関心のある方ならどなたでもご参加いただけます
- ☑講師 相続終活アドバイザー エンディングノートプランニング協会 横内 秀一氏
- ☑内容 エンディングノート活用方法【本当に必要な3つのこと】
- ☑参加費 無料
- ☑その他 申込みは不要です

【問合せ】西桂町地域包括支援センター（福祉保健課 介護係）
☎ 25-4000



正しく飲もう！

経口補水液

気温の高い日が続いており、熱中症対策の観点から、経口補水液を常備する家庭も増えています。一方で、「毎日飲めば熱中症予防になる」と考え、日常的に飲んでしまう誤ったケースも見られます。今回は正しい経口補水液の飲み方について考えてみましょう！

① 経口補水液ってどんな飲み物？

発汗や発熱、下痢などによって脱水状態になった際に、水分や電解質を効率よく補給するために作られた飲み物です。

② スポーツドリンクと何が違うの？

スポーツドリンクと比べて、経口補水液は塩分の量が3～4倍多く含まれています。

スポーツドリンクは暑い日や、運動するときの水分補給に、経口補水液は脱水症の時の水分や電解質の補給に使い分けましょう。



③ 普段の水分補給で飲んでもいいの？

経口補水液を普段の水分補給として利用することはNGです！

健康な人でも、日常的に飲んだり、一度に大量に飲んだりすると、塩分や糖分の過剰摂取となり、心臓や血管に負荷がかかります。飲む量、タイミング、期間については自分で判断せず、医師や管理栄養士に相談しましょう。また、医師から食事制限を指示されている場合は必ずかかりつけ医に相談しましょう。

④ 熱中症予防のために飲んでもいいの？

経口補水液はめまいや頭痛など脱水症状が出た際に飲むもので、熱中症の予防のために飲むものではありません。炎天下での作業時や、大量に汗をかいたときに飲むようにしましょう。

また、日常の熱中症予防のための水分補給は、水やお茶を選びましょう。

塩分補給については普段の食事がしっかりとれていれば、あえて塩分をとる必要はありません。

暑さが続く季節だからこそ、ちょっとした体調の変化に気づくことが大切です。経口補水液を正しく使い、無理なく健康を守りましょう。

参考：消費者庁 HP

問合せ：福祉保健課 保健係 ☎ 25-4000

みんなの

健康だより

今月のテーマ

「胃がん」について 知っていますか？



問合せ

福祉保健課 保健係 ☎ 25-4000

胃がんは、20歳代の若年層にもみられますが、主に40歳代から増加しはじめ、60歳代がピークです。国内における胃がん患者数は、がん全体で最多です。医療が発達した今日でも、胃がんで亡くなる患者さんは依然として多く、死亡数は男性の2位、女性の5位に位置しています。

早期の胃がんでは、特徴的な症状はなく、上腹部の痛み、胃の膨満感、胸焼け、げっぷ、吐き気などがみられることがあります。患部からの出血による吐血や下血がみられることもあります。はじめのうちは空腹時や食後にあらわれることが多く、しだいに慢性的におこるようになります。しかし、胃がんの特徴的な症状というわけではないので、**胃炎や胃潰瘍と思いきやでしまうことが多い**ようです。

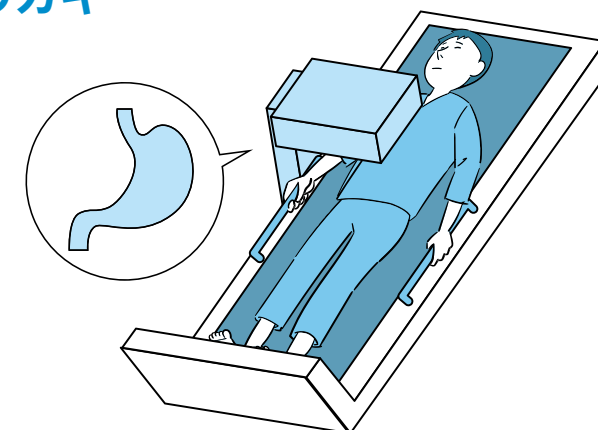
がんは遺伝も危険因子となりますが、遺伝するがんは全体の5%～10%にすぎません。日頃の生活習慣が健康を左右します。栄養バランスに気を付け、運動をし、タバコも吸わず飲酒も行わない方はがんのリスクが減少します。しかし、リスクはゼロではありません。

そのため、**生活習慣の改善 + 「がん検診」の2段階構成が大切です。**

(参考文献：国立がん研究センター「がん情報サービス」)

① 早期発見・治療が完治へのカギ

がん検診は、症状がない健康なみなさんが対象です。健康な人(症状がない人)では、もしもがんがあっても、症状が出る前のがん、つまり早期がんであることがほとんどなのです。早期がんのうちに治療を行うことで、がんによる死亡を防ぐだけでなく、完治を目指せます。胃がんは不治の病ではありません。**発見が早ければ早いほど、体への負担も少なく、完治の確率は高くなります！早期発見のためには、1年に1度のがん検診が大切です。**



② 胃がん検診の検査方法： 胃部X線検査（バリウム検査）

バリウム（造影剤）を飲んで発泡剤（炭酸）で胃を膨らませ、X線（レントゲン）を連続的に照射しながら撮影する検査です。食道、胃、十二指腸の病変をチェックします。

ひとり親家庭 ふれあい交流バスツアー

- 実施日 10月10日(土)
- 集合場所 三つ峠駅前
- 集合時間 午前6時(6時15分出発)
- 行き先 東京ディズニーランドまたは、東京ディズニーシー(千葉県浦安市)いずれかでお申込み
- 対象者 ひとり親家庭の世帯で、18歳未満のお子様と親
- 参加費 大人 4,500円 / 中学生~高校生 3,500円
4歳以上~小学生 1,500円 / 3歳以下 無料
- 定員 20名程度
- 申込期間 8月17日(月)8時30分~28日(金)
※開始日・時間は厳守をお願いします。
- 申込方法 事前に郵送したご案内文(若草色)のQRコードからお申込みください。また、西桂町社会福祉協議会HPをご覧ください。
- 参加要件 中学生以下は、必ず大人同伴で参加してください。
- 問合せ 西桂町社会福祉協議会 ☎25-3333

西桂町

INFORMATION

土地の境界問題に関する相談

土地境界の専門家「土地家屋調査士」と法律の専門家「弁護士」が協力して皆様のご相談に応じ、公正・迅速・円満な形で問題の解決を目指すようお手伝いします。

完全予約制です。電話での相談はお受けできません。事前の予約が必要となります。相談は有料です。境界問題でお困りの方、まずはお電話ください。

■問合せ 境界問題相談センターやまなし(甲府市国母8-13-30 ☎055-225-3737)

山梨県シルバー人材センター連合会から 技能講習のお知らせ

- 整理収納・清掃・接客講習 ※「整理収納アドバイザー2級資格」修了証交付
 - ▼日程 11月18日(水)・19日(木) ※全日程に参加できる方
 - ▼場所 大月市内
 - ▼内容 整理収納のコツや身近にあるものでの清掃方法、終業時のマナーやコミュニケーション等を学びます
 - ▼定員 12人(書類選考により決定します)
 - ▼受講料 無料
 - ▼申込み締切 9月10日(木) 受講申込書必着
まずは電話でお申込みください
- 申込み要件 令和8年度にシルバー人材センターに入会して就業を希望する原則60歳以上の方
- 問合せ 山梨県シルバー人材センター連合会 ☎055(228)8383



第1回 みんなで築く、やさしい関係(カスハラとは?)

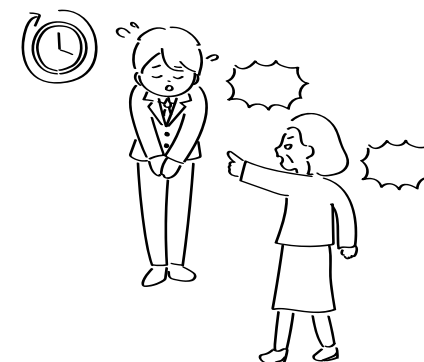
その「伝え方」、大丈夫ですか?

~カスハラを知ることから~

私たちは、町民の皆様の声に真摯に耳を傾け、より良い行政サービスを目指しています。しかし、近年、一部の方から、職員の人格を否定するような暴言や、執拗な要求といった「カスタマーハラスメント(カスハラ)」が見受けられます。

「カスハラ」とは

公共サービスの提供に際し、要求の内容が不当であったり、手段が社会通念上不相当であったりする迷惑行為のことです。単なるクレーム(正当な指摘)とは異なります。「困った時はお互い様」。一人ひとりが相手を尊重する「心のゆとり」を持つことが、誰にとっても住みよい町づくりの第一歩です。まずは「カスハラ」という言葉を知り、日頃のコミュニケーションを振り返ってみませんか。



「電気使用安全月間」について

電気は大変便利なエネルギーですが、取り扱いを誤ると感電や火災の原因になります。

電気事故を無くすため、毎年8月に「電気使用安全月間」が全国一斉に行われています。

日ごろから電気安全を心掛け、電気事故を無くしましょう。

重点テーマ

- ・見えない電気の危険を知り、配線やコンセントを見直すことで感電・火災を防ぎましょう
- ・無資格者の電気工事は法令違反です、必ず電気工事士の資格を持った方に依頼しましょう

問合せ：関東電気保安協会山梨事業本部
☎055-228-3200

西桂町パッシングショットスポーツ少年団に所属する西桂小学校6年の仲野颯真さんが、東桂小学校5年の吾妻祥多さんとペアを組み、7月4日・5日に山梨県で開催された第45回関東小学生ソフトテニス選手権大会に山梨県代表として出場しました。

関東の強豪選手が集う大会で健闘し、日頃の練習の成果を発揮しました。今後のさらなる活躍が期待されます。



慶
弔

おめでた（出生）	親族	おくやみ（死亡）	親族
下暮地 小林 颯馬	佑	柿園 渡邊 正一	了之

〔 8月の納税等 〕

- 町県民税 2期
- 国民健康保険税 2期
- 介護保険料 2期
- 後期高齢者医療保険料 2期

8月・9月上旬行事予定表	日	月	火	水	木	金	土
							1
							支援センター開放日 10:00～15:00 ベビーダンス 10:30～11:30 きすな
	2	3	4	5	6	7	8
		児童館ミュージック・ケア 13:30～15:30 きすな	母子相談・母子手帳交付 9:00～12:00 役場庁舎 元気はつらつ運動教室 10:00～11:30 いきいき	転倒予防教室 10:00～11:30 いきいき 離乳食教室【モグモグ期】 10:30～12:00 いきいき	献血 10:00～15:00 いきいき 元気はつらつ運動教室 10:00～11:30 いきいき 児童館モザイクタイル作り 14:00～15:00 きすな		ランラン教室 9:30～11:30 13:00～15:00 きすな にしかつらちよう農産物直売会 10:00～13:00 三ツ峠駅前役場職員駐車場 中学校図書館一般開放日 10:00～12:00 13:00～15:00
	9	10	11	12	13	14	15
			山の日		ふれあい健康相談 10:30～12:00 にぎわい広場		児童館休館 ミツ峠ふさと夏まつり 15:00～21:00 中学校グラウンド
16	17	18	19	20	21	22	22
		母子相談・母子手帳交付 9:00～12:00 役場庁舎 元気はつらつ運動教室 10:00～11:30 いきいき 在宅医療・介護なんでも相談 13:00～16:00 役場庁舎	転倒予防教室 10:00～11:30 いきいき 定例行政相談所 13:30～15:00 きすな	元気はつらつ運動教室 10:00～11:30 いきいき 児童館手織り体験 13:30～15:00 きすな		ランラン教室 9:30～11:30 13:00～15:00 きすな 中学校図書館一般開放日 10:00～12:00 13:00～15:00	
23	24	25	26	27	28	29	29
		小中学校2学期始業式 元気はつらつ運動教室 10:00～11:30 いきいき	転倒予防教室 10:00～11:30 いきいき ママビクス 10:30～11:30 きすな 乳児健診 13:15～ いきいき	元気はつらつ運動教室 10:00～11:30 いきいき ベビーマッサージ 10:30～11:30 きすな		総合防災訓練 児童館休館	
30	31	1	2	3	4	5	5
	児童館パフェキーホルダー作り 14:00～15:00 きすな	母子相談・母子手帳交付 9:00～12:00 役場庁舎 元気はつらつ運動教室 10:00～11:30 いきいき	転倒予防教室 10:00～11:30 いきいき リトミックあそび 10:30～11:30 きすな	元気はつらつ運動教室 10:00～11:30 いきいき		中学校図書館一般開放日 10:00～12:00 13:00～15:00	

きすな きすな未来館 いきいき いきいき健康保健センター 役場 西桂町役場庁舎



西桂町 子育て支援

連絡先（子育て支援室） ☎0555-28-4755
☎070-4464-2424

8月
の予定

★要事前申込み 📅日時 📍場所 👤対象 🗣️講師 💰参加費 📎持ち物 👥定員 📋内容

西桂町子育て支援事業

★ベビーダンス ※申込みは7月29日まで

- 📅 8月1日（土） 午前10:30～11:30
- 📍 きすな未来館 🗣️ 三浦美紀先生 💰 100円/1回
- 👤 3か月～2歳までのお子さんと保護者
- 📎 抱っこ紐・水分補給用飲み物等

★ママビクス ※申込みは8月21日まで

- 📅 8月26日（水） 午前10:30～11:30
- 📍 きすな未来館
- 👤 妊婦と産後1年半未満の方
- 🗣️ 石倉秀子先生
渡邊美幸助産師
※託児あります。
- 💰 100円/1回
- 📎 汗拭きタオル・水分補給用飲み物等

★ベビーマッサージ ※申込みは8月24日まで

- 📅 8月27日（木） 午前10:30～11:30
- 📍 きすな未来館 🗣️ 小野田豊美先生
- 👤 生後2か月～1歳までの乳児親子
- 📎 バスタオル・水分補給用飲み物等

児童館事業

ランラン教室

- 📅 8月8日・22日・9月12・26日（土）
※午前9:30～11:30
午後1:00～3:00
- 📍 きすな未来館
- 👤 小学生・中学生
- 📋 教員OB、都留文科大学の学生が、宿題・予習復習などの勉強のお手伝いをします。学校での進度がわかるので『教科書』を持って来て下さい。午後は楽しいイングリッシュタイムがあります。
- 📎 教科書・筆記用具・水分補給用飲み物

★モザイクタイル作り

- 📅 8月6日（木） 午後2:00～3:00
- 📍 きすな未来館 💰 200円
- 📋 カラフルなタイルを並べて写真立てや壁掛けなどオリジナル作品を作ろう！
- ★事前申込みをお願いします。

★手織り体験

- 📅 8月20日（木） 午後1:30～3:00
- 📍 きすな未来館 🗣️ 三つ峠手織りの里グループ
- 👤 8名 💰 100円
- ★事前申込みをお願いします。

★大好評につき第2弾！ パフェキーホルダー作り

- 📅 8月31日（月） 午後2:00～3:00
- 📍 きすな未来館 👤 小学生
- 👤 10名 先着順 💰 100円
- 📋 ビーズや本物みtainなホイップを自由にデコレーションして自分だけのオリジナルパフェキーホルダーを作ろう！
- ★事前申込みをお願いします。初めての友達優先です。