

どうし



謹
賀
新
年



主な目次

- P 2 新年のごあいさつ
- P 6 補聴器助成金
- P14 デイサービス道志茶屋
- P17 新民生委員・児童委員

手作りのしめ縄で新年を!

新年のごあいさつ

道志村長
出羽和平



新年、あけましておめでとうございます。

村民の皆様には、輝かしい新春を健やかにお迎えのことと、心からお喜び申し上げます。

して深いご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、昨年7月より村民の皆様の信任を受け、村長として村

す。私は就任当初よりお約束した対話と協調による村づくりを

し、村民の皆様の意見を直接聞く機会を設けてきました。10月には子育て世代との会を世代別に計4回実施し、各世代

ごとの子育てに関する現状や悩みをはじめ、子育て以外の村へ

の要望など貴重な意見を聞くことができ、今後の村政に反映で
きるよう各施策に取り組んでまいります。

に向け強力に推進してまいります。

かかる事業や森林整備をさらに強化し、広葉樹への転換や花き等の植栽により、美しい景観の形成を目指す村内公園化事業をはじめ、子育て支援や農業への支援、防犯や防災など幅広く多く岐にわたる新たな施策を計画しております。これらの事業はで

令和8年度は、新たな長期計画の初年度として、皆様に変化を実感していただく年となります。

「人と自然が輝く水源の郷」の実現に向け関係者の皆様のご理解とご協力をいただきながら、「一人ひとりが輝く 住んでよかつた村づくり」を実感い

ただけるよう様々な施策を展開し、村民の皆様のご期待に沿えるよう努めてまいります。

結びに、村民の皆様のご健勝
とご多幸を祈念申し上げまし
て、謹んで年頭のごあいさつと
させていただきます。

おめでとうございます

長田富也前村長が「県政功績者」として表彰されました



11月20日、昭和町で行われた「令和7年度県政功績者表彰式」において、長田富也前村長が受賞され長崎幸太郎山梨県知事より表彰状が授与されました。

長田前村長は、平成25年7月から令和7年7月まで12年間にわたり村長をつとめ、令和5年6月からは山梨県町村会会長として、長年にわたり村政及び地方行政の発展に貢献されました。

特に、村直営診療所の常勤医師の確保や子育て支援パッケージ事業の創設、小中学校一体型校舎の建設や公設民営のコンビニエンスストア「ローソン道志店」のオーナーなど、安心・安全で豊かな村づくりの推進に尽力するなど、地方自治の発展に尽くした功績が高く評価され今回の受賞となりました。

誠におめでとうございます。

緑の募金にご協力ありがとうございました

皆様にご協力いただいた募金で、小学校の花壇づくりや森林体験、村内の緑化等、豊かな郷土づくりに役立てていきたいと思います。

道志村家庭募金

196,000円



食改&栄養士だより

R7.Vol.3

今年のテーマは「高血圧予防」

～住民健康課 栄養士から～

糖尿病と高血圧は一緒に起こりやすい!?

高血圧の方が糖尿病になる確率は、高血圧でない方の2~3倍高いともいわれています。それには様々な要因が関係しています。



肥満

肥満になると交感神経が緊張して血圧をあげるホルモンが沢山出るため、血圧が上がりやすくなります。また、内臓脂肪型肥満はメタボリックシンドロームの原因にもなります。

インスリン 抵抗性

インスリンの効きが悪くなると血糖値が上がり、血糖値を下げるために多くのインスリンが分泌されます。高インスリンの状態が続くと、交感神経の緊張が高まり、血中のナトリウムが増えて血液量が増加するなどして、血圧が上がります。

腎機能の低下

腎機能が低下するとナトリウム排泄がうまくできなくなり、血中のナトリウム濃度が高まります。濃度を一定に保とうとすると血液量が増え、血圧が上昇します。

動脈硬化

血糖値が高いと血管がもろくなり動脈硬化が進行しやすくなります。

高血圧治療ガイドライン2019を基に作成

糖尿病に合併した高血圧では、生活習慣の改善が重要です

野菜、果物、魚は積極的に、コレステロールや飽和脂肪酸(肉)は控えめに!



禁煙し、受動喫煙も防止しよう!



適正体重を維持しよう!
(BMI25を超えないようにしよう!)



【減塩】食塩は6g/日未満に!

- 減塩のポイントを意識しましょう。
調味料は少なめに、だしの旨味や酸味を活かす、減塩調味料を使う、麺類の汁は飲まない、インスタント食品を控えるなど…
- 塩分が多い食品はできるだけ少なくしましょう。
- 和食のおかずの量や回数に気を付けましょう。
- 砂糖の量にも注意しましょう。

お酒は控えめに!



有酸素運動を
30分以上/日 行おう!



高血圧治療ガイドライン2019を基に作成

※医療機関に受診している方は必ず担当の医師に確認し、指示に従ってください。

食改さん

(道志村食生活改善推進員会) とは?

「私たちの健康は、私たちの手で ～のば そう健康寿命・つなごう郷土の食～」をスローガンに、村内の食生活の改善や食育推進を目指して活動しています。ピンクのエプロンを目印に、様々な活動(子どもの料理教室、村内塩分調査訪問など)を通して地域の健康づくりを行っています。



道志村食生活改善推進員会
公式マスクットキャラ
メイちゃん

最近の活動記録

日付	事業名	内容
11月 ～ 12月	みそ汁の 塩分調査	みそ汁等の汁物の塩分濃度計測のため、訪問させていただきました。ご協力ありがとうございました。(調査の結果は3月に公表します。)
12/10	シニア カフェ	参加者のデザートにゴマプリンを作成・提供しました。フレイルや認知症予防のための食事や生活習慣について講話しました。



食改さんおすすめ レシピ

ふわふわ卵の中華あんかけ丼(1人前)

材料

ご飯	200g
卵(M)	1個
かにかま	25g
長ねぎ	50g
しょうが(すりおろし)	2g
A しょうゆ小さじ1、酢小さじ1、砂糖小さじ1/2、鶏がらスープの素小さじ1/3 強、水80ml	
水溶き片栗粉	小さじ2

作り方

- かにかまは手でほぐし、長ねぎは1cm幅の斜め切りにします。卵はボウルに割り入れ溶きほぐします。
- 鍋にAと長ねぎを入れて中火にかけます。長ねぎが柔らかくなったらかにかまとしょうがを加えます。
- 水溶き片栗粉を加えてとろみをつけます。ぐつぐつと沸いてきたら溶き卵を回し入れます。
- ヘルaderaでゆっくり大きく混ぜ7割程度火が入ったら火を消します。
- 器にご飯を盛り、④をかけます。

手軽に美味しく健康レシピ



丼物はかきこんで食べてしまわないよう、よく噛むように意識しましょう!



栄養価 (1人分)

エネルギー : 236kcal	レチノール活性当量 : 65μg
たんぱく質 : 8.3g	ビタミン B1 : 0.06mg
脂質 : 3.5g	ビタミン B2 : 0.15mg
食物繊維総量 : 2.15g	葉酸 : 37μg
カルシウム : 42mg	ビタミン C : 5mg
鉄 : 0.75mg	食塩相当量 : 0.85g



栄養価 (1人分)

エネルギー : 10kcal	レチノール活性当量 : 115μg
たんぱく質 : 1.3g	ビタミン B1 : 0.06mg
脂質 : 0.05g	ビタミン B2 : 0.11mg
食物繊維総量 : 1.25g	葉酸 : 75μg
カルシウム : 55mg	ビタミン C : 15.5mg
鉄 : 0.6mg	食塩相当量 : 0.5g

クレスンのレモン醤油和え(2人前)

材料

クレスン	100g
醤油	小さじ1
レモン汁	小さじ2
レモン	少々

作り方

- レモン汁をしづらし、皮少々は細かく刻む。
- クレスンを茹でて水にさらした後、水気をしっかりと絞る。
- ボウルに醤油とレモン汁を入れてよく混ぜる。
- ③にクレスンを入れて和える。
- 器に盛り付け、細かく刻んだレモンの皮を散らす。

レモンでさっぱり!
お野菜はお好みのものに変えてOK!



令和8年 道志村

二十歳のつどい

問い合わせ 教育委員会 ☎ 52-1020

日時 1月11日(日) 13時30分開式(受付13時から)
場所 水源の郷やまゆりセンター
内容 第1部 記念式典 第2部 祝賀会

節目の二十歳になる村民に対し、社会人としての自覚を促し、その輝かしい前途を祝福するとともに、村の諸先輩方や同年代の仲間と交流し、地域社会との絆を深めることを目的として二十歳のつどいを開催します。今年度二十歳を迎えるのは、平成17年4月2日～平成18年4月1日生まれの方々です。対象の方と保護者には案内状を送付していますので、ご家族揃っての参加をお待ちしています。



「はたちの献血」

キャンペーン

今年新たに「はたち」を迎える皆様を中心に、献血へのご協力をお願いします。献血された血液は、血液製剤としてがん等の治療に用いられます。血液の安定供給のために、献血への御協力をお願いします。

献血ルーム

場所 甲府市中央2-9-21
ファースト甲府ビル2階
問 ☎ 055-251-5891

献血バス

運行スケジュールは
検索 山梨県 献血バス



道志村高齢者 補聴器 購入費助成金

村内に住所を有する65歳以上の高齢者の方で、医師の診断により日常生活に支障があるため補聴器の装用が認められた方に対して、補聴器の購入費用の一部を助成いたします。

助成対象者

次に掲げる要件を全て満たす方

- ・村内に住所があり、当該年度に65歳以上となる方
- ・耳鼻咽喉科の医師が補聴器の装用を認めた方
- ・過去にこの助成金による補助を受けていない方

※障害者の日常生活及び社会生活を総合的に支援するための法律による補助金を受けている場合、この助成を受けることができません。

対象となる補聴器

- ・医師の処方箋に基づき認定補聴器技能者が調整した補聴器
- ・原則、片耳のみ。ただし、医師が認める場合は両耳の補聴器を対象とする。

助成金の額

- ・補聴器の購入に要する費用の最大2分の1 ※助成の限度額は介護保険料所得段階区分で変わります。

申請

交付申請書、医師の意見書、購入費用額がわかる見積書等の提出が必要となります。詳細は住民健康課介護保険担当までご連絡ください、村HPをご覧ください。

問い合わせ 住民健康課 ☎ 52-2113

山梨県不妊治療費助成制度のご案内

県では、不妊治療を受けるご夫婦の負担を軽減するため、体外受精・顕微授精に伴う先進医療、及び保険適用外の治療に要した費用の一部を助成します。

先進医療への助成

医療保険が適用される体外受精及び顕微授精と併用して自費で実施される「先進医療」にかかった費用の一部を助成します。

助成上限額

助成内容	上限額
先進医療にかかった費用の7割（10分の7）	21万円

保険適用外となる治療への助成

対象となるケース

以下の（1）から（3）のいずれかの理由により、治療が保険適用外となった場合に、その費用が助成の対象となります。（令和7年12月15日以降に開始した治療が対象）

- (1) 保険適用となる回数上限を超えた治療
- (2) 保険適用となる年齢制限を超えた治療
- (3) 保険診療と保険外診療を併用することにより、全額自己負担となる治療

助成額・助成回数

保険適用外となる治療にかかった費用の7割（10分の7）を助成します。上限額は次のとおりです。

	助成内容	上限額	助成回数
①	自費診療で実施された 体外受精・顕微授精	受精まで行った治療の場合： 30万円 受精を行っていない治療の場合： 10万円	3回 ※1子ごと

★①の治療に加えて、次の②③のいずれか、または両方を実施した場合は、それぞれにかかった費用を上限額の範囲内で①に加算します。

②	先進医療	21万円
③	医療保険制度において、保険診療となる治療と併せて実施することで、保険診療部分も含めて全額自己負担となる場合	21万円

提出書類

- ・申請書・受診等証明書・住民票等 詳しくはお問い合わせください。

申請期限

治療が終了した年度内（3月31日まで）

※ただし、1月1日～3月31日の間に治療が終了した場合は、翌年度6月末まで



山梨県ホームページ
申請書等もこちら

問い合わせ・申請書類提出先 富士・東部保健福祉事務所 健康支援課 ☎ 0555-24-9034

福祉資格を取得された方に助成します



福祉資格を取得される方を養成し、その福祉資格取得者が活躍していくけるよう支援していきます。

- **対象資格** 介護職員初任者研修修了者または実務者研修修了者・介護福祉士・介護支援専門員
- **助成金額** 福祉資格取得に要した受講料、受験料並びに教材費の2分の1の額(限度額5万円)
- **助成対象者** 次に掲げる要件を全て満たす方。
 - ・申請日から起算して、1年以上継続して村に住所を有する者。
 - ・資格取得日が、申請する日から1年以内であること。
 - ・介護保険サービス事業所に就業している、または高齢者福祉事業等に従事している、または地域の高齢者に対する見守りや支援を3月以上継続して従事している者。
 - ・介護保険料及び国民健康保険料または後期高齢者医療保険料及び村税を滞納していないこと。
 - ・国や都道府県等による類似の助成、奨学金を受けていないこと。
- **申請** 住民健康課(☎ 52-2113)まで連絡、または村HPをご覧ください。



「歌の会」

問い合わせ 住民健康課 ☎ 52-2113

福祉センターにおいて「歌の会」を開催してピアノの演奏を聴いたり、演奏に合わせて昭和のヒット曲や童謡など心懐かしい歌を唄ったりしています。どなたでも参加できますので、ぜひおいで下さい。

■ **日時** 7日(水)、9日(金)、15日(木)、19日(月)、22日(木)

毎月5回 ※14時～15時まで実施しています

■ **場所** 福祉センター



つぼみっこらぶ

問い合わせ 住民健康課 ☎ 52-2113

ママ友作りはもちろん、保育所入所前から他の子どもと遊び、集団生活の練習をしてみましょう。

◎ **乳児期からよい食事で健康づくり!**

離乳食作りを学びましょう！

■ **日時** 1月13日(火) 10時～

■ **場所** やまゆりセンター

■ **講師** 管理栄養士 小林富士子

■ **内容** 「離乳食・幼児の食事作り」 *調理実習をし、離乳食の作り方や幼児の適切な食事作りについて学びましょう。

◎ **保育所との合同事業**

保育所の様子を見てみましょう♪

■ **日時** 1月29日(木) 10時半～

■ **場所** 道志村保育所

■ **内容** 保育園児との交流事業

*保育所でのお子さんの反応をみる良い機会だと思います。ぜひご参加下さい！

後期高齢者医療制度に加入している皆様へ 「後期高齢者に係る医療費のお知らせ」について



75歳以上の方の医療費のお知らせを令和8年1月下旬に発送します。なお配達は、令和8年2月上旬までに順次配達となります。

記載される診療月

令和6年12月～令和7年11月

※医療費控除の申告に使用する際の利便性を向上させるため、令和7年1月～11月の自己負担額の合計等が記載されています。

発送方式

封書にて発送（普通郵便）



令和7年12月診療分は今回発送する医療費のお知らせには記載されず、1年後の令和9年1月末に発送する医療費のお知らせに記載されます。

そのため、医療費控除の申告手続きを行う場合は、令和7年12月診療分は領収書が必要となりますので、必ず保管してください。

問い合わせ 住民健康課 ☎ 52-2113 山梨県後期高齢者医療広域連合 ☎ 055-236-5671

鳥獣害防除ネット等の補助制度について



対象者

村に住所を置く農業者又は農業生産法人の内村税等を滞納していない者

対象施設

①電気柵（支柱、バッテリー等含）※耐用年数3年以上 ②金網フェンス（支柱等含）※耐用年数10年以上 ③鳥獣用防護ネット（支柱等含）※耐用年数3年以上 ④センサーラーム※耐用年数3年以上 ⑤すでに設置してある施設の補修及び改修の資材※労務費、運搬費、工具類は対象外となります。

補助金額

資材購入費用（税抜）の約2分の1（最高5万円）

必要書類

資材購入費の領収書（今年度のご購入で、内訳がわかるもの）・設置写真（設置前2枚・設置後2枚）設置場所の案内図（手書き可）

問い合わせ 産業振興課 ☎ 52-2114



道志村エコライフ 促進事業助成金

ご家庭でエコライフ施設を購入される方に対して、一定の助成金を交付しております。みなさまの積極的なご活用を期待しております。詳細については、役場ホームページをご確認ください。

問い合わせ 産業振興課 ☎ 52-2114



助成対象施設

住宅用太陽光発電システム	…上限 10万円
木質バイオマスストーブ (木質ペレットか薪)	…上限 10万円
家庭用生ごみ処理機	…上限 2万円
電気自動車	…上限 10万円
木質バイオマスボイラ	…上限 10万円

水道管凍結防止対策のお願い～冬季の水道利用にご用心を!!～

冷え込みが厳しい冬季は、水道管の凍結・破裂が多発する時期です。凍結した場合には、高い修理費がかからってしまう場合もありますので、水道管凍結対策をお願いします。

*ご家庭で利用している水道管が凍結・破裂してしまった場合の修理費用は水道利用者の負担となります。

水道管凍結対策の例

①水道管を保溫する

野外に直接露出している水道管に保溫材や電熱線を巻いて凍結を防いでください。



②水を出しておく

水抜き栓がないご家庭や冷え込みが激しい場合は、蛇口から少量の水を出すことで凍結防止ができます。(流水量に応じて水道料金も増加しますので、ご注意ください)



③水抜きをする

旅行などで長期にわたり水道を利用しない場合は、元栓を閉め、水道管内に水が残らないようにすべての蛇口を開けて水を抜いてください。



道志村に移住者を呼ばう！⑮

新年あけましておめでとうございます。

旧年中は大変お世話になりました。本年はどうぞよろしくお願ひいたします。

年が明けて、本格的な冬の時期に入ってきました。健康管理をしっかりしていただいて元気に過ごしましょう。

移住支援センターの活動ですが、昨年も空き家バンクへ県内外から移住に関する問い合わせを数多く頂きました。本当にありがとうございました。

今年も数多くの問い合わせが来ることが予想されますので、道志村で空き家をお持ちの方のご相談を

お待ちしています。

また、道志村の移住支援センター公式サイトに道志村の人達のインタビュー動画を順次掲載中です。少しでも、道志村の良さを知っていただくのに、インタビュー動画のご協力をいただけると幸いです。

道志村移住支援の活動で、活動要望があれば、お気軽にご連絡ください。

道志村移住支援センター
吉田、牛田 ☎ 090-6172-3162

自衛官等採用試験スケジュール

山梨地方協力本部の最新情報は右のQRコードからアクセスできます。



試験区分

第8回自衛官候補生

受付期間

1/13(火)～2/12(木)

1次試験又はWeb試験

2/14(土)～18(水)

2次試験等又は口述試験等

2/21(土)

※採用計画数の確保が可能と見込まれる場合は実施しない可能性があります。資格要件や、身体検査等依頼日などは自衛隊山梨地方協力本部HPにてご確認ください。





どうし駐在所 1月号

110番は緊急通報ダイヤルです

◎ 警察では、事件・事故などの緊急事案の早期解決を目的として

1(いち早く)、1(いそがず・慌てず)、0(れい静に)

を合い言葉に、24時間体制で110番通報に対応しています。

110番通報すると、受理担当の警察官が通報内容を聞きながら、同時に別の警察官が管轄する警察署やパトカーなどに指令を出して、現場に急行させますので、

何が (事件・事故)

どこで (場所～住所、建物名、信号機名など)

あったのか

落ち着いてお話しください。

◎ 110番は緊急通報ダイヤルですので、落とし物や運転免許証の更新手続きに関するお問い合わせは、最寄りの警察署、交番、駐在所へお願いします。また、困り事などの相談につきましては、**警察本部総合相談室【#9110】**(#が利用できない場合は055-233-9110)をご利用ください。110番通報の適正利用にご理解とご協力をお願いいたします。

スリップ事故の防止について

冬季は、積雪や凍結を原因とするスリップ事故が発生しやすくなります。

積雪のない場合でも、橋の上や日陰などでは、雪解け水や霜の凍結により滑りやすい箇所があります。スタッドレスタイヤを装着するなど、スリップ防止の対策をとるとともに、スタッドレスタイヤの性能を過信することなく、以下の運転を心掛けましょう。

- 急発進、急ハンドル、急ブレーキなど「急」がつく運転はしない
- 速度を十分落とし、車間距離を十分とる
- 前の車に続いて停止する場合は、手前で十分に減速する
- 道路標識や情報板に注意し、交通規制を守る

駐在所から

あけましておめでとうございます。本年も地域の皆さんのが安全・安心して生活できる様に日々努力したいと思っています。本年もどうぞよろしくお願いします。

身近な相談は警察相談専用電話「#9110」へ

警察では、ストーカーやDVなど、犯罪などによる被害の未然防止に関する相談や、普段の生活の安全や平穏に関する様々な悩み事・困り事への相談に応じています。

**身近な問題についての相談は
警察相談専用電話
「#9110」**

大月税務署からのお知らせ

確定申告は自宅から！

次の **必要なもの** を用意すればマイナンバーカードとスマホ又はパソコンを利用して自宅から簡単にe-Taxによる確定申告ができます。

必要なもの

- マイナンバーカード
- マイナンバーカードの2つのパスワード
 - ・ 利用者証明用電子証明書(数字4桁)
 - ・ 署名用電子証明書(英数字6文字以上16文字以下)
- スマートフォン
 - スマートフォン専用アプリ「マイナポータル」のインストールが必要です。
- 源泉徴収票などの確定申告書作成時に必要な書類

確定申告書等 作成コーナー



マイナポータル連携 でさらに便利に！



税理士による無料申告相談 ～無料で税理士に相談の上、確定申告書を作成・提出できます～

期間	会場	所在地
令和8年2月4日(水)	富士河口湖町役場 コンベンションホール	富士河口湖町船津1700
令和8年2月5日(木) 令和8年2月6日(金)	富士吉田市民会館 3階会議室	富士吉田市緑ヶ丘2-5-23
令和8年2月9日(月) 令和8年2月10日(火)	上野原市もみじホール 2階会議室	上野原市上野原3832
時間	対象者(注1)	事前申込
午前10時から12時まで 午後 1時から 3時まで 【事前申込をお願いします】	・年金受給者 ・給与所得者 ・小規模納税者(注2)	<p>○ 混雑回避のため、オンラインによる事前申込を受け付けます。</p> <p>○ オンラインによる事前申込は、令和8年1月13日(火)から可能となります。</p> <p>詳細につきましては、右記事前申込サイトを参照願います。</p> <p>○ 税務署・会場等で電話での受付は行っておりませんので、ご注意ください。</p> <p>○ オンラインによる事前申込サイトの操作方法についてのお問合せは、 [050-1792-4600]</p> <p>(受付時間:平日午前10時~正午、 午後1時~午後4時)へお願いします。</p>
その他		<p>事前申込サイト</p> <p>下記のいずれかのサイトから 事前申込をお願いいたします。</p> <p>無料申告相談専用 LINE事前申込</p> <p>Web事前申込</p>  

(注)1 土地、建物及び株式などの売却についての申告・相談は対象とはなりません。

2 小規模納税者とは、事業所得、不動産所得または雑所得を有する方のうち、令和6年分の所得金額
(専従者控除前または青色専従者給与及び青色申告特別控除前)が300万円以下の方を指します。

確定申告会場の開設について

～会場ではご自身のスマートフォンとマイナンバーカードで申告書を作成していただきます～

開設期間	会場	所在地	時間
令和8年 2月16日(月)～3月16日(月) (土、日及び祝日を除きます。)	大月税務署 3階	大月市御太刀 2-8-10 大月地方合同庁舎	【受付】午前8時30分から午後4時まで 【相談】午前9時から午後5時まで
必要なもの			案内図
① マイナンバーカード(下欄を参照し、有効期限切れや失効となっていないか確認をお願いします。) ② マイナンバーカードのパスワード(2つとも必要です。) - 利用者証明用電子証明書(数字4桁) - 署名用電子証明書(英数字6文字以上16文字以下) ③ スマートフォン ④ 源泉徴収票などの申告書作成に必要な書類			 マイナンバーカードのパスワードを失念した方はこちら  来場前に、マイナンバーカードを利用した、マイナポータル連携の事前準備をお願いします。 
オンライン事前予約			オンライン事前予約はLINEから！
確定申告会場への入場にはオンライン事前予約が必要です。 ※ 当日、確定申告会場でも入場整理券を配付しておりますが、長時間お待ちいただく場合があります。 ※ 入場整理券の配付が終了次第、事前予約の方以外の受付を締め切ります。 ※ 申告書等の提出のみの場合は、事前予約不要です。			LINEアプリで国税庁LINE公式アカウントを「友だち追加」して予約してください。  友だち追加はこちらから↑
1月5日(月)～2月13日(金)に税務署で相談を希望される方			
事前予約が必要です。オンライン事前予約をご利用ください。当日入場整理券の配付はありませんのでご注意ください。			



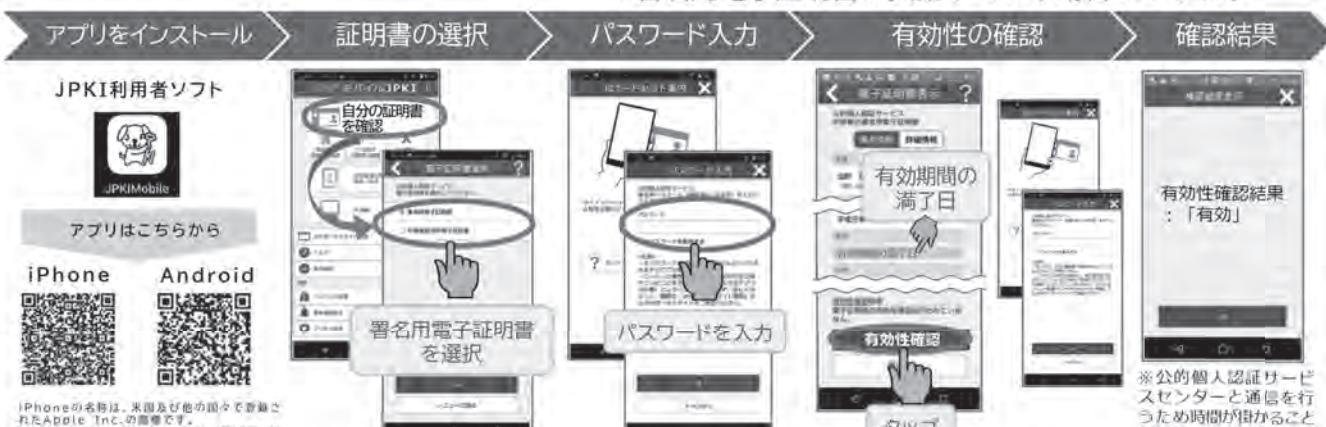
マイナンバーカードの電子証明書の**有効期限切れや失効**にご注意ください！

有効期限

- 電子証明書の有効期限は、発行日から5回目の誕生日までです

失効

- 住民票の基本4情報（氏名、生年月日、性別、住所）の記載が修正された場合は、署名用電子証明書が失効している場合があります



申告書等の郵送での提出先

【宛先】〒400-8051 山梨県甲府市丸の内1-1-18 甲府合同庁舎
東京国税局業務センター甲府分室

【問合せ先】〒401-8502 山梨県大月市御太刀2-8-10 Tel 0554(22)3151(代表)

※ お電話は、自動音声に従ってご用件の番号を選択いただくと、担当者がご用件にお答えします。

筋力運動で
「転ばない」「認知症にならない」「介護にならない」笑顔あふれる居場所。

デイサービス道志茶屋 の取り組みについて

村では、道志福祉センターの管理運営業務について、社会福祉法人平成福祉会を指定管理者として指定しています。今回、平成福祉会が運営しているデイサービス道志茶屋の取り組みについて紹介します。道志茶屋では、介護予防自動筋力トレーニングシステムを導入し、筋力運動を通じて、健康寿命を延ばす取り組みを行っています。



安心・安全に無理なく効果的に筋力運動を行うことができます。



介護予防



認知機能
の維持



転倒予防



体力維持



健康維持

足が軽くなった

嬉しい声が多数寄せられています！

運動したら
元気が出た

友達と一緒に通えて
楽しい

こちらのサービスを利用するには、まず、介護保険の認定が必要になります。気軽にご相談ください。

問い合わせ 住民健康課 ☎ 52-2113 または デイサービス道志茶屋 ☎ 52-1611

つぼみっこクリスマス会



12月2日（火）に、つぼみっこクリスマス会を行いました。社会福祉協議会と合同で創作を行い、クリスマスの飾りをお母さんたちが一生懸命につくりました。プレゼントの交換や、サンタさんも登場し、みんなで楽しく過ごせました。



保育所だより

10/31 秋の遠足

大型バスに乗って富士サファリパークに行ってきました。サファリゾーンでは、くまさん、ライオンさんなど大きな動物をたくさん見ました。カンガルーさんのポッケに入っている赤ちゃんに大喜び、お馬さんには、人参の餌あげをしました。お家の人が作ってくれたお弁当、「おいしい」とあつという間に食べ切りました。お土産のパン作り、かわいい世界に1つのパンが出来ました。



11/7 祖父母参観

保育所の日頃の様子、朝の会、さくら組（エプロンシアター）、たんぽぽ組（絵本読み）、ひまわり組（月間絵本）、すみれ組（器楽合奏）を参観していただきました。すみれ組さんの器楽合奏は、先日小学校の音楽交流会に招いて頂き、小学生みたいにやってみたいということで始まり、いろんな楽器で発表出来ました。その後劇団パクさんによる、「ぶんぶく茶釜」を観劇しました。大きな着ぐるみ人形に大感激していました。



11/29 お遊戯会

やまゆりセンターふれあいホールにて、お遊戯、舞台劇を行いました。毎週行っているヒップホップダンスとフラダンスもかっこよく踊ることが出来ました。感染症でお休みのお子さんが多く少々残念でしたが、緊張した様子ながらも、練習の成果を十分に発揮することが出来ました。子ども達の姿に大きな成長を感じる事が出来た一日となりました。



アロハ・エ・コモマイ



しらゆきひめ



JAMP



カリスマックス



おおかみなんかこわくない



にんじやりばんばん



おべんとうばす



はじめての炭酸



まるいいたまご

《スポーツ協会事業》 第3回 村内バドミントン大会

11月16日（日）小中学校体育館において第3回村内バドミントン大会が行われ、小中学生から一般の方まで28名が参加しました。

最初に交流を目的としたダブルスでウォーミングアップをし、その後シングルスのリーグ戦から決勝トーナメントまで一緒に汗を流し、応援しあう楽しい大会となりました。また、中学校バドミントン部の生徒や先生方には試合の運営にご協力いただきまして、ありがとうございました。



決勝トーナメント
優勝 山本航羽 準優勝 杉本相奈 第3位 佐藤花梨



足踏みをしよう
～□からはみ出ないでできるかな～

《スポーツ協会事業》 探検ラリー

11月23日（日）、小学生22名が参加した探検ラリーは、グループごとに協力し、ミッションをクリアしながらやまゆりセンター内を探検しました。歩くことを目的とした事業でしたが、楽しく探検しているうちに3,000歩以上歩いたチームもありました。スポーツ推進委員会では、これからも楽しみながら運動をする機会を作っていくと考えていますので、イベントの際は大勢の参加をお待ちしています！



ストラックアウト
～みんなで何枚抜けるかな～



三輪車リレー
～何秒でゴールできるかな～



牛乳パックタワー
～みんなで何個積み重ねられるかな～



あずき拾い
～みんなで何個拾えるかな～



距離測定
～9m 65cm ってどのくらいかな～



答えが一緒ならじゃんけんで勝敗を決めよう

硬式空手道円空会

11月2日（日）に平塚総合体育館で行われた第1回モンスタートーナメント国際硬式空手道選手権大会及び11月24日（月）に旧初狩小学校体育館で行われた大月市政71周年第23回大月市空手道選手権大会において円空会から参加した選手が輝かしい成績を収めました！



**第1回モンスタートーナメント
国際硬式空手道選手権大会**

男子小学4年生組手の部 第3位 池谷海里 女子小学6年生組手の部 第3位 池谷咲南 小学1・2年生男女組手の部 準優勝 山口虎徹 小学4年生男子組手の部 優勝 池谷海里 小学6年生女子組手の部 優勝 池谷咲南 小学6年生女子組手の部 故闘賞 吉田祐奈



大月市政71周年第23回大月市空手道選手権大会

おめでとうございます

道志中学校一年 渡辺莉那さん 「第16回 作文・創作コンテスト」最優秀賞



道志中学校1年の渡辺莉那さんが、第25回職業体験セミナー「第16回作文・創作コンテスト」において、最優秀賞（大阪府教育長賞）を受賞しました。将来への夢や希望・思いを真摯に見つめ、自分の言葉で丁寧に表現した作品が高く評価されたものです。12月16日（火）には、多くの関係者

が見守る中、グランキューブ大阪（大阪国際会議場）にて授賞式が行われ、堂々とした姿で賞状を受け取りました。

さらに渡辺さんは、第50回「ごはん・お米とわたし」作文・図画コンクール「中学生の部」でも最優秀賞を受賞しま

した。日々の食を支える人々への感謝や、家族・地域への温かな思いを深く掘り下げた作文は、多くの審査員の心を動かしました。

これら2つの受賞は、渡辺さんが日頃から学びに真剣に向き合い、自分の考えを表現する力を磨いてきた努力の結晶です。その姿勢は、とても大きな励みとなっています。今後も自らの可能性を信じ、夢に向かって力強く歩み続けてください。さらなる活躍を心より期待しています。おめでとうございます。

新 民生委員・児童委員の紹介

12月1日に新しい民生委員・児童委員の皆さんに厚生労働大臣から委嘱されました。

民生委員・児童委員は、住民からの様々な生活上の困りごとや心配ごとに関する相談に応じ、必要な支援を受けられるよう、行政をはじめ地域の専門機関への「つなぎ役」としての役割を担っています。また、高齢者や障がい者世帯等の見守りや安否確認などにも重要な役割を果たしています。

担当地区	氏名（敬称略）	
月夜野～大渡	出羽 法子	◎
野原～久保	佐藤 恵子	
笹久根～大室指	佐藤 美咲	
椿～小善地	佐藤 文泰	○
大栗～馬場	花上 和広	
竹之本	佐藤 龍文	☆
東和出村	菅谷 浩光	
西和出村	松岡 住雄	
谷相～川原畠	佐藤 徹	
大指～釜之前	佐藤 正夫	
東神地～中神地	山口 正信	
下中山～上中山	山口 直子	○
下善之木～上善之木	池谷 千恵	☆
川村～板橋	加藤 美和	
下白井平～長又	池谷 勝	



◎：会長 ○：副会長 ☆：主任児童委員

任期 令和7年12月1日～令和10年11月30日（3年間）

どうしむらたんけん！(11月13日(木))

前回10月にはやまゆりセンターにでかけ、どんなことをしているのか、どんな設備があるのか発見してきた2年生。今回は、みなもと体験館、紅椿の湯、もくめ書店、クレソン畠へ出かけ、それぞれ発見してきたことをレポートにまとめることができました。協力していただいた施設のみなさん、ありがとうございました。



社会科見学～モック犬橋～(12月9日(火))

3年生は、社会科「工場で働く人」について学習をしています。モック犬橋の見学では、木材の製材から印刷・塗装までの工程を説明していました。大きな機械を使って加工する工程では、目を輝かせながら職人の話を聞いていました。児童は「角材をから丸い棒にするのがすごかった。」「一つずつ手づくりをして驚いた。」と感想をもち、見学したことで学びをさらに深めました。

福祉講話集会を行いました(12月9日(火))

視覚障害をお持ちの菊島さんと盲導犬のミランちゃんをお招きし、「生きること」と「盲導犬について」の2つをテーマに講話をいただきました。菊島さんのこれまでの人生経験に基づくお話を聞き、子どもたちからは「これからは思いやりをもって生活したい」「いろいろな経験をしていきたい」「盲導犬にしてはいけないことをしっかり守りたい」など、たくさん感想が寄せられました。誰もが安心して共に暮らせる社会について考える、子どもたちにとって大きな学びとなる講話集会となりました。



学校だより 道志小学校

みんなでモルック！　たのしい時間を過ごしました！（10月25日（土））

学校開放日に、授業参観・親子体験教室を開催しました。モルックは、木の棒を投げて、数字の書かれた木製のピンを倒すという簡単なルールで、大人も子どもと一緒に競い合うことのできるスポーツです。当日は親子、兄弟姉妹、先生たちが本気でプレーし、狙い通りに得点できると仲間も対戦相手も拍手やハイタッチで喜び合い、笑い声と笑顔あふれる時間になりました。



初めての大きな舞台！ 親善音楽会（10月30日（木））



5・6年生は、今年度、都留市のうぐいすホールで行われた親善音楽会に初めて参加しました。

運動会では力強い演奏を披露しましたが、今回の音楽会ではさらにレベルアップし、迫力満点の演奏となりました。初めてとは思えないほど堂々とした姿に、演奏後は会場からも温かい拍手が送られました。また、道志村の「東富士七里太鼓」の良さをしっかりと伝えることができ、子どもたち自身も達成感を味わっていました。

親子で楽しむ給食試食会・地場産物促進週間（11月11日（火））

道志村の「クレソン」が大好きな、まさに“道志っ子”的1年生は、保護者の方と一緒に給食を食べました。保護者の方も学校給食への理解を深めました。



とともに、入学してからの成長を実際に感じ取ることができたのではないでしょうか。この週は、地場産物促進週間でクレソンのマヨネーズ和えややしゃーめし、道志村で生まれ育ったヤマメや鹿肉、クレソンペースト、ぽんかんジャムなどを使用した給食を提供しました。自然豊かな地域の恵みを生かした献立を通して、子どもたちは身近な食材や生産者の思いに触れ、食への関心と理解を深める貴重な機会となりました。



わが家のアイドル

佐藤 純希ちゃん(大指)

令和3年12月17日生

父 伸人さん 母 亜里沙さん



可愛いものが大好きな
我が家のお子様です。

慶弔

お悔やみ申し上げます(死亡)

東和出村

諒訪本

浩司さん

(11月届出)
72歳

車がなくても生活できる村の実現

有料広告



村の皆さん之声を
聞かせてください

只今、NPO設立に向けたアンケートを実施中です。是非ご意見をお寄せください。

—こんな場面で活躍できます！

- 村内での飲み会の行き帰りに
 - 都心への移動
(最寄駅まで送迎OK
駐車場を借りなくて良い)
 - ローソンでの買い物
 - 道志の湯への送迎 などに
- もちろん村外の病院、
村外のお買い物もOK



有償の送迎ドライバー募集

屋間働いている方でもOK
毎日晚酌されている方でもOK
(週1日の休肝日さえあれば)

?

なんで上記の条件でOKなのか?
や送迎手当の額など気になる方は
ぜひQRコードから聞いてください

「NPO法人 道志村 移動サービスを立ち上げる会(準備中)」代表 荒木
お問い合わせはこちらにお願いします Mail:info@doshir413.org

空き家・空き地を 有効活用しませんか?



村では、移住希望者の方に空き家・空き地の情報提供を行う道志村空き家バンク制度を実施しています。使用しなくなった空き家・空き地がございましたら、道志村空き家バンクへの登録をご検討ください。

空き家バンク 登録促進報奨金制度

空き家バンクに登録した物件が成約
になった場合、物件の所有者に対し
て3万円を支給する制度です。詳細
についてはお問い合わせください。

問い合わせ ふるさと振興課 ☎ 52-2115

①厚手のカーテン使用

②エアコンのフィルター掃除

③冷蔵庫の設定を中・弱に



関東電気保安協会

KDH



無理なく上手に冬の省エネルギー

R7.12.1 現在 世帯数：629 世帯 人口：1,491 人 (男：748 人 女：743 人) ※外国人住民含む



発行 道志村役場

〒402-0209 山梨県南都留郡道志村 6181-1

TEL 0554-52-2111(代) FAX 0554-52-2572 URL <http://www.vill.doshi.lg.jp/>



Jan. 2026 瞳月

- 医科診療所 ……☎ 52-2040
- 歯科診療所 ……☎ 52-2155
- 保育所 ……☎ 52-2239
- 道志駐在所 ……☎ 52-2033

- 都留市消防署 ……☎ 52-1119
- 道志出張所 ……☎ 52-2111
- 道志村役場 ……☎ 52-2111
- 教育委員会 ……☎ 52-1020



HPアドレス●http://www.vill.doshi.lg.jp

日	Sun.	月	Mon.	火	Tue.	水	Wed.	木	Thu.	金	Fri.	土	Sat.
								1 元日		2		3	
												第50回スキー教室 ～4日 岩原スキー場（新潟県）	
4		5 可 ₁ 缶 ₁	6 可 ₂ 不 ₂ 缶 ₂	7 不 ₁	8			9		10 可 ₁			
第50回スキー教室 岩原スキー場（新潟県）		ズンバ教室 やまゆり 19:30											
11	12 成人の日	13 可 ₂ 不 ₂ 缶 ₂	14 不 ₁	15 買い物ツアー				16		17 可 ₂			
令和8年二十歳のつどい やまゆり 13:00 受付 13:30 開式		つぼみっこ（食事） やまゆり 10:00 民生委員会 やまゆり 19:00								消防出初式 やまゆり 10:00			
		保 身体測定 小中 始業式 中書初め大会	保 ダンス教室						小3・4スケート教室				
18	19 可 ₁ 缶 ₁	20 可 ₂ 不 ₂ 缶 ₂	21 不 ₁	22 農業委員会 役場 19:00				23		24 可 ₂ 再			
	浜ちゃん運動教室 やまゆり 14:00 ズンバ教室 やまゆり 19:30									資源ごみ収集 月夜野消防団詰所 7:00～7:20 みなもと 7:30～7:50 道志小跡地 8:00～8:30 やまゆり 9:00～9:30 いこい 10:00～10:30			
			保 ダンス教室 中学校開放日	保 避難訓練 小入学説明会 小3社会科見学 （小3・4スケート教室予備日）									
25	26 可 ₁ 缶 ₁	27 可 ₂ 不 ₂ 缶 ₂	28 不 ₁	29 つぼみっこ (保育所合同交流会) 保育所 10:30				30		31 可 ₂			
	浜ちゃん運動教室 やまゆり 14:00 ズンバ教室 やまゆり 19:30			保 ダンス教室	中学校入学説明会、 公立高校前期募集検査								

納期のお知らせ

2/2 村県民税（第4期）
介護保険料（第5期）
後期高齢者医療保険料（第7期）

ごみ収集日

- | | | | |
|----------------|---------------|----------------|---------------------|
| 可 ₁ | 可燃ごみ（長又～谷相） | 再 ₁ | 再資源化物（長又～月夜野） |
| 可 ₂ | 可燃ごみ（和出村～月夜野） | 缶 ₁ | アルミ缶・スチール缶（長又～谷相） |
| 不 ₁ | 不燃ごみ（長又～谷相） | 缶 ₂ | アルミ缶・スチール缶（和出村～月夜野） |
| 不 ₂ | 不燃ごみ（和出村～月夜野） | | |

冬のかくれ脱水

新しい年を迎えました。皆さん、いかがお過ごしでしょうか。寒さが一段と厳しくなるこの季節、体調を崩されている方も多いかもしれません。どうぞ無理のないペースで、健康に新年をお過ごしください。今回は、この時期に意外と多い「冬の脱水」について書かせていただきます。

「脱水症」と聞くと、真夏の暑い時期を思い浮かべる方が多いと思います。ところが、実は寒い冬にも脱水は起ります。しかも気づかないうちに進む“かくれ脱水”が多いのが特徴です。

冬は気温が低いため、喉の渴きを感じにくくなります。そのうえ、暖房で室内の空気が乾燥し、知らないうちに皮膚や呼吸から水分が失われています。汗をあまりかかないように見えて、厚着をして暖かい部屋で過ごしていると、体の中では水分がじわじわ減っていきます。また、入浴中や寝ている間も水分は失われています。

特に注意が必要なのは高齢の方です。もともと体の水分量が少なく、喉の渴きを感じにくい傾向があります。脱水になると血液が濃くなり、脳梗塞や心筋梗塞といった病気を起こす危険が高まります。冬にこうした病気が増えるのは、寒さだけでなく脱水も関係しているといわれています。

脱水を防ぐためには、喉が渴く前に少しづつ水分

診療所所長
松田 漢
研修医
舟波 嶺



をとることが大切です。目安は1日コップ6～8杯程度。朝起きたとき、入浴の前後、寝る前などに意識して飲むようにしましょう。ただし、夜間頻尿の方は寝る前の飲水は控えましょう。

冷たい水でなくても大丈夫。お茶や白湯、スープなど温かい飲み物もおすすめです。ただし、コーヒーやお酒は利尿作用があるので、飲みすぎには気をつけましょう。

また、暖房の効いた部屋では加湿も大切です。加湿器や濡れタオルを使って、室内の湿度を50～60%に保つと、脱水だけでなく風邪の予防にもつながります。

寒い季節こそ、水分補給を心がけてください。「冬だから大丈夫」と油断せず、体の潤いを保って元気に一年を始めましょう。



1月の診療時間

午前の部 8:30～12:00 (受付 11:30まで) 午後の部 13:00～17:00 (受付 16:30まで)

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				休診日	休診日	休診日
4	5	6	7	8	9	10
休診日						休診日
11	12	13	14	15	16	17
休診日	休診日					休診日
18	19	20	21	22	23	24
休診日						休診日
25	26	27	28	29	30	31
休診日						休診日