



02  
湖衣姫と巡る！  
夏の山梨「涼」と「楽」

03  
県政ニュース  
今月のトピックス

04  
[連載]  
矢部太郎×  
高杉'Jay'二郎がゆく  
あっちこっち山梨  
課長の行きつけ

# FUREAI

## MONTHLY



湖衣姫と涼巡り



今年も、暑い山梨の夏がやってきました。  
山梨の気温は全国トップになる日もしばしばです。  
でも、涼しくて手軽に楽しめるスポット、  
皆さんの周りにもあるはずですよ。  
さあ、「湖衣姫」と一緒に、レッツゴー！

気象庁によると、今年8月

の山梨は平年より気温が高く  
なる可能性があります。暑く  
てどこにも行きたくない。で  
も、そんなのもったいない！

「山梨には、涼しくて楽しいス  
ポットがたくさんあるんです」

そう言うって案内してくれる  
のは、2026年の「信玄公祭  
りアンバサダー湖衣姫」に選  
ばれた河西歩果さん。山梨の  
魅力を全国に広めるため、県  
内各地で活動しています。

まず訪れたのは涼み処の山  
梨県立美術館。ジャン＝フラン  
ソワ・ミレーの『種をまく人』

の前で、「私も絵を描くので、  
色の作り方など参考になりま  
す。アート体験はセラピーだ  
と思うので、直感的にいいな  
と思う1枚をじっくり見るの  
が好きです」と話します。

県は、デザイン力の向上を  
目指し、2025年から「山梨

デザインセレクション」を実

施。山梨らしさが詰まったデザ  
インを広く募集しています。

美術館を一巡りするとお昼  
時に。向かったのはブランド  
豚ワイントンの直営店「晦日」  
です。肉厚のトンカツと、ガー  
リックスライスが食欲をそそ  
るポークソテーはボリューム  
満点。河西さんは一切れ口に入  
れた瞬間、「すごく柔らか  
い！」とびっくり。ビタミンB  
が豊富な豚肉は、夏の疲労回  
復にピッタリの食材です。

## 湖衣姫と巡る！ 夏の山梨「涼」と「楽」



武田の杜で  
のんびり

甲府市近郊でありながら静かに森林  
浴ができる穴場スポット。自然の中  
で深呼吸してリフレッシュ！



ワイントンは  
どんな豚？

ワイントンは専用の県産白ワ  
インを飲んで育った豚のこと。  
都内の有名フレンチシェフも  
絶賛しています



と、県は「桃ソムリエ認定制度」  
などさまざまなプロジェ  
クトを進めています。

夕方になると強い  
日差しも和らいできました。  
緑あふれる「武田の杜」では、  
ほっと息をついてリラクセス  
した気分。県は、遊歩道や森  
林の維持管理に努め、森林の  
持つ癒やし効果を活用した  
「森林セラピー」体験の場を提  
供しています。



## サラッと涼しい 「かいくーる」

河西さん着用のブラウスは、2024年  
夏デビューの「かいくーる」。山梨の伝統  
的な織物産業を盛り上げる、「新しい夏  
服」として開発されました。コットンや  
キュブラといった天然由来の素材が中  
心で、サラッと着心地がいいのが特徴。  
河西さんも「暑い日でも  
爽やかに過ごせました」  
と話します。最新情報は  
こちらで発信中！



公式Instagram

おしゃれな  
デザインがたくさん！



防災・安全

熱中症に注意  
夏の対策を強化

県は、7月1日から9月30日まで「熱中症予防対策強化期間」とし、対策を進めています。昨夏には熱中症による救急搬送が691件と近年最多となり、今年度も引き続き注意が必要です。

県ホームページやチラシ、ラジオなどを通じて、こまめな水分補給やエアコンの利用、無理をしない行動を呼びかけていますが、体調が悪く救急車を呼ぶか迷った時は、電話

相談窓口「救急安心センターやまなし（#7119）」をご利用ください。

また、公共施設や公民館、スーパー、金融機関などでは、暑さをしのぐための「涼み処」として、冷房の効いた場所をどなたでも無料でご利用いただけます。

こうした情報や場所を積極的に活用し、熱中症に十分注意しながら、暑い夏を元気に過ごしましょう。



熱中症予防はこちら



涼み処（クールシェアスポット）マップはこちら



#7119詳細はこちら



山梨県庁も涼み処として開放しています



こちらが目印！

「湖衣姫」は  
山梨と全国の架け橋

市川三郷町で生まれ育ちました。湖衣姫に応募したのは、山梨との関わりを作りたかったからです。

暑い夏の思い出……。5歳からフィギュアスケートでプロを目指していたので、夏は毎日朝6時から夜9時まで、小瀬スポーツ公園のスケートリンクで氷の上にいました。暑いのは家からスケートリンクまで自転車をこいでいる時くらいで、寒い時間の方が長かったんです(笑)。でも、浴衣を着て神明の花火大会に行ったり、川のほとりで蛍を見たりしたのは、夏の楽しい思い出です。

暑さで食欲が落ちる時は、とにかく夏野菜。塩トマトや味噌キュウリは水分も取れるし、ミネラルたっぷりです。焼きナスもいいですね。市川三郷町で作られているトウモロコシ「甘々娘（かんかんむすめ）」もフルーツみたいに甘い。カリウムが豊富なのでデトックス効果があります。

大学4年でアナウンサーの仕事を始めてから県外で暮らすようになりましたが、いずれは山梨で暮らしたい。コロナ禍の2年間、家族で笛吹市に住んだ時、「やっぱり山梨はいい

な！」と再認識しました。窓を開けたら緑が広がっている、自然いっぱいの生活をするのが夢です。

湖衣姫に選ばれて、県内各地のイベントやお祭りに参加する中で、山梨に住んでいた頃よりも山梨に詳しくなりました。これからが地元への恩返し。歴史上の湖衣姫も、敵対する戦国大名の諷刺家と武田家の橋渡し役でした。私も山梨を全国とつなぐ存在になれたらいいと思っています。



河西歩果さん

かわにし・ほのか／1996年生まれ。山梨県市川三郷町出身。フリーアナウンサー。子育てと仕事の両立を追求する会社「sodahata」を設立。2026年の信玄公祭りで第20代「湖衣姫」に選出される。

健やか樹海ウォーク開催  
参加者募集

イベント

▶日程 9月26日(土) ▶内容 じっくり樹海観察コース(6.5km ガイド同行)、健脚コース(9.2km) ▶参加料 無料 ▶申込期間 ～9月11日(金) ▶ゲスト 石橋遼大さん(四千頭身)・テラウチマサトさん(写真家・ラジオ出演)

申込・参加に関する問い合わせ  
近畿日本ツーリスト(株)  
甲府支店  
TEL 055-228-7311



テラウチマサトさん

問い合わせ先

富士・東部保健福祉  
事務所 地域保健課  
TEL 0555-24-9035  
FAX 0555-24-9037



詳しくはこちら

毎年受けていますか  
浄化槽の法定検査

お知らせ

浄化槽をお使いの方は、毎年1回、法定検査を受ける必要があります。浄化槽が正常にはたしているか、放流水の水質が基準を満たしているかなどを確認する検査です。毎年1回、必ず検査を受けましょう。



高度処理子さん

申込先  
(一社)山梨県浄化槽協会  
TEL 055-288-1132

問い合わせ先

大気水質保全課  
TEL 055-223-1511  
FAX 055-223-1512



詳しくはこちら

県職員採用試験・  
県立学校教職員採用選考検査を実施します

募集

| 職種              | 受付期間                 | 試験日                | 詳しくはこちら |
|-----------------|----------------------|--------------------|---------|
| 獣医師(衛生)         | ～8月7日(金)             | 8月22日(土)<br>23日(日) |         |
| 職業訓練職(自動車整備)    | ～8月13日(木)            | 8月29日(土)<br>30日(日) |         |
| 県立学校実習助手(理科・工業) | 8月17日(月)～<br>9月7日(月) | 10月3日(土)           |         |
| 寄宿舎指導員          |                      |                    |         |

問い合わせ先

獣医師(衛生)  
福祉保健総務課  
TEL 055-223-1441  
FAX 055-223-1447

職業訓練職(自動車整備)  
産業人材課  
TEL 055-223-1567  
FAX 055-223-1564

県立学校実習助手・寄宿舎指導員  
高校教育課  
TEL 055-223-1758  
FAX 055-223-1768

8月は「北方領土  
返還運動  
全国強調月間」です

お知らせ

はばまい しこたん くなしり えとろふ  
歯舞群島、色丹島、国後島、択捉島からなる北方領土は日本固有の領土です。皆さんもこの機会に、領土問題について考えてみませんか？



エリオくん



エリカちゃん

北方領土  
イメージ  
キャラクター

問い合わせ先

広聴広報グループ  
TEL 055-223-1336  
FAX 055-223-1331



詳しくはこちら

合同就職フェア  
開催

お知らせ

多数の県内企業に出会えるチャンスです！ぜひご参加ください。

▶日時 9月18日(金) 午後1時～午後3時30分 ▶場所 ベルクラシック甲府(甲府市) ▶対象 一般求職者・学生(令和9年3月卒業予定者) ▶参加料 無料 ▶申込期間 8月3日(月)～9月17日(木) ▶申込方法 県就職支援サイト「やまナビ！」から

問い合わせ先

働く人・働き方支援課  
TEL 055-223-1562  
FAX 055-223-1516



詳しくはこちら

## 今月のトピックス

女性の健康管理アプリ  
「ルナルナ」有料機能が  
無料で利用できます

お知らせ

県内にお住まいの方は、プレミアムコースを期間限定で無料利用できます。この機会に、体調管理や妊活サポートなどにぜひご活用ください。

▶無料利用期間 ～令和10年5月31日

※期間終了後は、自動的に無料プランに切り替わります

▶利用方法 県案内ページから利用登録

問い合わせ先

子育て・次世代サポート課  
TEL 055-223-1425  
FAX 055-223-1475



登録はこちらから

国際交流・国際理解を深めよう！  
「小中学生による  
作文コンクール」作品募集

募集

海外での体験や外国の人々との交流を通じて感じたこと、国際協力について考えたことなどを、自由に書いてみませんか。

▶対象 県内小・中学生 ▶応募方法 郵送または持参 ▶応募期間 8月24日(月)～9月18日(金) ▶表彰 最優秀賞(小・中学生の部各1名)には海外等研修助成金を、優秀賞および佳作には副賞を贈呈 ※応募者全員に記念品を贈ります

問い合わせ先

小佐野記念財団事務局  
TEL 055-223-1435



詳しくはこちら

## 甲府盆地は甘くないけど、 ひんやりポイントもたくさんあります



絵：矢部太郎

[連載]

## あっち こっち 山梨



矢部太郎・高杉'Jay'二郎がゆく



矢部太郎

漫画家  
お笑い芸人

東京都東村山市出身。デビュー漫画『大家さんと僕』がベストセラーに。2025年秋にひとり出版社「たろう社」を設立、父・やべみつひのりさんの著書『光子ノート』を刊行。



高杉'Jay'二郎

スポーツDJ  
ラジオDJ

大阪府交野市出身。DJはアメリカ仕込みで落語家、SUPインストラクター、山梨県立大学で特別講師も。初エッセイ集『すべての中心は犬だった』（小学館）が好評発売中。

吉本興業のタレントで  
一二を争う山梨通同士

キニナル課長の

## 行きつけ

今回紹介してくれるのは

株式会社  
アシストエンジニアリング  
HR事業営業1課  
課長



鷹野 翔さん

10回に8回はむぎとろ！

人材派遣会社で求職者と企業をつなぐ仕事をしています。双方が100% 合意することは難しいですが、「採用して良かった」「入社して良かった」と言われるとやりがいを感じます。4人の部下は全員年上で経験豊富なので、アドバイスするつもりが、はっと気付かされることも多いです。

休日の早朝は、会社の福利厚生で契約しているフィットネスジム「サイボディ」で汗を流します。体調管理に気をつけているので、食事でも妥協しません。

行きつけは近所の「ごはん処 ゆずりはら」。スタミナ満点のジギスカン定食も人気ですが、私の推しはむぎとろ定食。10回中8回は頼むのに、不思議と飽きません。平日ランチ、子ども連れ、地元の消防団の新年会など、気軽に利用できます。

滋養強壮に効果がある山芋と、ビタミンやミネラル豊富な麦飯は、夏バテ防止の最強コンビ。むぎとろとトレーニングで、暑い夏を乗り越えます。

キニナル  
認定ごはん処  
ゆずりはら

〒409-3863 山梨県昭和町河東中島1152-1  
電話番号：055-275-6633  
営業時間：11時～21時（定休日：日曜日）  
（月曜日と木曜日はランチ営業のみ～14時）

**二郎** 山梨に住んで20年になるけど、暑さには全然慣れへん。気象に詳しい矢部先生、何か対策はありますか？  
**太郎** 打ち水をして、気化熱で涼むのはどうでしょう。  
**二郎** 甲府盆地はそれほど甘くないで。  
**太郎** それなら清里でソフトクリームはどうでしょう。  
**二郎** 2月号でも紹介したな、冬もおいしいって。  
**太郎** 夏こそ本番！  
**二郎** 先生は痩せ型だけに、夏は得意なん？  
**太郎** 全然です。脂肪は体の断熱材だそうで、それがないから暑さもダイレクトに響くし、冷房にも弱いんです。  
**二郎** 出歩かんことやな。  
**太郎** でも、この前ロケで御嶽古道をトレイルランしました。木陰多めで歩いている時の方が涼しかったです。  
**二郎** ランやなくウォーク？  
**太郎** ウォーク多めのランですね。風を感じました。  
**二郎** それなら青木ヶ原樹海がおすすすめ。すごくひんやり

している。うちは犬を連れて、よく散歩に行くねん。  
**太郎** 樹海って、そういうイメージじゃなかったです。  
**二郎** 道も案内板も整備されていて、木漏れ日の中、鳴沢氷穴以外にも神秘的な光景が楽しめるで！  
**太郎** 二郎さんが教えるSUPは涼しいですよ？  
**二郎** 夏のSUPは太陽の照り返しで暑い。だから水の中にドボンしたくなる。  
**太郎** インストラクターさんが落ちるのは……。淹にしましょう。マイナスイオンもゴーツという音もい。  
**二郎** 三枝亭二郎として8月11日に石和図書館で「真夏の怪談らくご会」するねん。  
**太郎** 落語は映像がない分、かえって怖くなりますよね。  
**二郎** ガチで怖いのを聞かせで！  
**太郎** 冷えた図書館で読書もいいですね。僕らの本を読んでもらいましょう。  
**二郎** 断熱材のない先生は、上着持参で来てな。

### 読者プレゼント



県産果実のおいしさを  
そのままに、砂糖不使用の  
やさしい味わいです

商品提供：  
株式会社  
ヴァイン  
ヤード  
〒405-0018  
山梨県山梨市  
上神内川 1162-6  
☎0553-20-1655

商品詳細は  
こちら

無添加ドライフルーツミックス

抽選で  
5名

おいしい未来へ やまなし

検索

「おいしい未来へ やまなし」については、  
県ホームページをご覧ください。

### 県政情報発信中



山梨県で、遊ぶ、  
楽しむ、生活する  
やまなしStyle



山梨県ポッドキャスト番組



山梨県広報番組



やまなし  
in depth

### アンケートに答えて応募しよう！

次の①～⑤とアンケートにご回答ください。  
応募は「応募フォーム」をお願いします。  
①郵便番号 ②住所 ③氏名 ④年齢 ⑤電話番号  
※応募は1人1回限り。

アンケート 問：今号の中で最も関心を持った  
内容とその理由は？

※いただいたご意見の  
一部を紹介させていただきます。  
ことがあります。



応募フォームはこちら

<https://forms.office.com/r/XWj8s6LEzb>

締め切り 8月31日(月)

商品の発送をもって、当選発表に代えさせていただきます。  
個人情報商品の発送のほか、県からのお知らせなどのために、  
使用させていただくことがあります。

ふれあいマンスリーは英語と中国語でも読めます。

FUREAI MONTHLY is also  
available in English and Chinese.FUREAI MONTHLY  
还有英文和中文版。

ふれあいマンスリー Vol.11 次号は8月30日(日)  
令和8年8月1日 折り込み予定です。

山梨県広聴広報グループ 発行

〒400-8501 甲府市丸の内1-6-1

TEL 055-223-1338 FAX 055-223-1525

