

# 教育昭和

## おし 教える はぐく 育む まな 学ぶ

三つの歯車が一つになって

昭和町教育委員会 (☎ 275-8631)

### ■ 押原中学校 盲導犬育成募金活動& ふるさとふれあい祭り

ふるさとふれあい祭り・オフキャンパス活動



10月8日(土)、イオン甲府昭和店で、三年生29名が盲導犬育成のための募金活動に参加しました。

最初は恥ずかしさもあり、なかなか大きな声で募金の呼びかけができなかった生徒たちですが、慣れてくるにしたがい、たくさんのお客さんに一生懸命声をかけ、頑張っていました。こうしたボランティア活動は、なかなかできない貴重な体験です。終了時には、募金をしてくれた方々の多さと募金箱の重さに感心していました。

この活動を主催いただいた山梨中央ライオンズクラブの皆様

### ■ 押原小学校

#### ふれあい祭り

今年も「ふるさとふれあい祭り」に参加しました。コミュニケーションスクールの一環として、町を挙げてのお祭りに参加させていただき、販売・購買活動の体験を通して、キャリア教育を実践しました。

今回は、一年生「押し花コースター」、二年生「ポップコーン」、三年生「きな粉アメ」、四年生「ハーブ製品」、五年生「五平もち」、六年生「クッキーとバザー」のブースを計画・運営しました。

生活科や総合の学習を生かし、気持ちを込めた手づくりのものや育てたものを、多くの方に買っていただき喜んでもらうこと、取り組みました。どの学年も完売し、子どもたちは、自分たちの取り組みが評価され、とても喜んでいました。皆様、ご協力ありがとうございました。



#### 英語科の授業公開



町の小・中・高校の五校は、文部科学省から、英語教育強化地域拠点事業の指定を受けています。その取り組みの成果を発表する公開発表会を、本校は10月27日に行いました。

当日は100名以上の県内外の先生方を見つめる中、六年生が代表して授業を公開し、いきいきと英語を使ったコミュニケーション活動をする授業を見ていただきました。参観者からは、担任が主になってALTと協力して授業を進めていること、学級づくりが授業に生かされていることなど、高い評価をいただきました。

### ■ 西条小学校

#### みんなでがんばった 秋季大運動会

9月25日(日)、秋季大運動会が行われ、赤白青の三色対抗で熱戦が繰り広げられました。今年のテーマは、「突き進め!勝利への道 仲間とともに」。各組とも、六年生のリードのもと優勝目指して精一杯頑張りました。



中でも表現運動は、いずれも工夫され見ごたえのあるものでした。一・二年生のバトンを使った表現「最&高」は、とてもかわいらしくほほえましさにあふれました。三・四年生の「西条ソーラン2016」は、みんな腰が低く力強さを体現。五・六年生の組立「THE MOMENT OF DREAM」は、全員の息が合った集団の美しさを感じました。

運動会を通して子どもたちは、「仲間と心を合わせることの難しさや楽しさ」を学んだことと思います。ぜひこれからの学校生活に生かしてほしいと思います。

#### 読書の秋 芸術の秋

10月6日(木)、芸術鑑賞会が開かれ、劇団パレットによる劇「セロひきのゴージュ」「注文の多い料理店」を全校で楽しみました。少し難しい内容でしたが、宮沢賢治の世界を味わうことができました。

10月20日(木)には音楽鑑賞教室がありました。四名の演奏家をお招きし、ヴァイオリン、チェロ、フルート、ピアノによる生演奏を聴かせていただきました。

10月27日(木)からは、秋のほたるつ子読書週間が展開され、みんなで本に親しみました。芸術の秋、読書の秋を堪能した子どもたちでした。

### ■ 常永小学校

#### みんながんばった運動会!

9月24日(土)、「笑顔と絆でレッツゴー!ハッピースマイル咲かせよう」をテーマに、第15回秋季大運動会が開かれました。当日は、来賓・保護者・地域の皆様方の応援を受け、各学年とも精一杯、競技・演技を行いました。



低学年の「Oh Yeah」は、嵐の軽快な曲に乗ったとても可愛らしい演技で、息の合ったダンスでした。中学年の「ソーラン×ソーラン2016」は、和太鼓に合ったかけ声も雄々しい、力強い演技でした。高学年の組み体操「甲斐の虎」武田信玄、天と地と」は、郷土の歴史と偉人のあゆみをたどる大作で、高学年ならではのしなやかで力強い表現でした。

運動会終了後は、今年も保護者の方々が、砂で汚れた椅子を一つ一つ、雑巾でぬぐい、きれいにしてくださいました。子どもたちも、保護者の方々も輝いた一日でした。

### ■ 教育委員会

#### ◎ 定例教育委員会の審議内容 (10月承認の概要) は次のとおりです

- 教育長報告事項
- 4校会の報告について
- 学力向上への取り組みについて
- 英語教育強化地域拠点事業公開研究会について
- 道徳教育について
- 管理主事地教委訪問について
- 町民クラシックコンサートについて
- 他
- 生涯学習課報告連絡事項
- 古典話芸を楽しむ会について
- ボランティアのための読み聞かせ講座について
- 他
- 学校教育課報告連絡事項
- 第2回英語検定について
- 学力フォローアップ事業について
- 他
- 議事(協議事項)
- 学力向上推進会議について
- 就学児童生徒の状況把握について
- 不登校対策について
- 他





問い合わせ  
環境経済課 (☎275-8355)

# 図書館だより

Library Information No.79

●12月の休館日  
5日(月)、12日(月)  
19日(月)、23日(金・祝日)  
26日～1月5日  
(月末整理日・年末年始)

昭和町立図書館 〒409-3864 昭和町押越 575 ☎275-7860 FAX 275-7870 URL <http://www.lib.showacho.ed.jp/>

## 環境保全ポスター

●優秀賞



押原小学校 河上 蒼生 さん



西条小学校 三井 瑛斗 さん



常永小学校 細田 咲 さん

●最優秀賞



押原中学校  
下川 颯華 さん

## 環境保全標語

●最優秀賞

押原中学校 小林璃里佳 さん  
「僕らの手 環境を守る 希望の手」

●優秀賞

押原小学校 石原琉愛 さん  
「ゴミになる 本当に必要な? その買い物」  
常永小学校 韓海斗 さん  
「森を守る 自然をのこせ 未来へと」

## 緑のカーテン コンテスト

●最優秀賞 押原小学校様

●優秀賞 太田久美様  
佐野治人様

●部門賞  
「一般家庭の部」  
清水よし子様

「事業所の部」  
東住機器販売有限公司様

「教育・公共の部」  
押原こども園様



最優秀賞の押原小学校作品

## 環境保全推進大会を開催しました

9月30日(金)、「平成28年度環境保全推進大会」が開催されました。大会では、夏休みの課題として町内小中学生に取り組んでいた環境保全標語と環境保全ポスターの表彰、緑のカーテンコンテストの表彰、まちづくり自主活動グループ人と環境すっきりしようわくによるペットボトルキャップの贈呈が行われました。また、やまなしエコティーチャアの窪田真弓氏を講師に招き、「地球環境を考えるもつと近くにあるエコ」の演題で講演いただきました。

## 昭和町商工会 年末年始感謝祭のご案内

昭和町商工会商業部会では、消費者のみならずの日頃のご愛顧に感謝し、年末年始感謝祭(旧年末年始大売出し)を実施します。

今年は12月5日(月)から1月10日(火)まで、参加各商店や飲食店など、町内の「ポスターのある店」で実施しています。今年もその場で抽選券を削り、3,000円～200円までが当たる「スクラッチくじ」方式です。

残念賞の粗品もご用意しておりますので、さらに町内のお店をご愛顧くださいますようお願い申し上げます。



問い合わせ

昭和町商工会 商業部会 (☎275-3344)

URL:<http://www.showaf.com/>

12月の粗大ごみの日は26日(月)です。当日の朝、総合体育館駐車場に出してください。粗大ごみは、指定ごみ袋に入らないものに限りです。それ以外のごみは、しっかりと分別して出しましょう!

## イベントのお知らせ

※原則申し込み不要

### ○おはなし会

おはなし、手遊び、絵本などをお楽しみください。

日時 12月3日(土)午前11時～

対象 幼児～小学生低学年

場所 図書館・幼児コーナー

### ○ギターの調べ

クラシックギターの音色を聴きながら、館内で癒やしのひとときをお楽しみください。

日時 12月10日(土)午前10時～

場所 図書館・児童コーナー

演奏 山上 浩幸氏



### ○0,1,2歳児のクリスマスおはなし会

絵本、わらべうたなどをお楽しみください。

日時 12月15日(木)午前11時～

対象 0,1,2歳児とその保護者

場所 図書館・幼児コーナー



### ○クリスマスおはなし会

クリスマスのおはなしや手袋人形、工作もあります。サンタさんがプレゼントを渡しに来てくれるかも…!!

日時 12月17日(土)午後2時～

対象 幼児～小学生

定員 50名 ※要申し込み(電話か図書館のカウンターにて受付)

場所 図書館・視聴覚室



## 今月のおすすめ本



### 『ちいさなまち』

ふじたしんさく/作  
そうえん社



ある晴れた冬の日、水辺の町にすむ兄妹がおさんぽにでかけます。たのしいおでかけは、いつしかちいさな冒険に…。水面にうつる街並みが美しい、寒い冬の日、あたたかいおはなしです。

### 『ワイズ・ブラウンの詩の絵本』

マーガレット・ワイズ・ブラウン/詩  
レナード・ワイスガード/絵 木坂涼/訳  
フレーベル館



子どもたちの身近な物事が、やさしい言葉でつづられた詩の絵本です。色のない絵とかなの文字が、広い世界の中で人も自然の一部であることを改めて気づかせてくれます。

### 『切り絵作家 garden の PAPER CUTTING』

garden/著  
朝日新聞出版



切り絵作家・gardenの切り絵図案集。ネコや鳥、花、小動物などの、繊細な切り絵図案が多数収録されています。基本的な切り方から載っているので、ぜひ挑戦して、素敵な作品を作ってください!





# 一社協だより まごころ 第232号

社会福祉法人 昭和町社会福祉協議会 〒409-3864 昭和町押越 616 ☎275-0640 FAX 275-6497  
URL <http://www.town.showa.yamanashi.jp/other/syakyou/index.html>

## 単位クラブ

環境美化活動／友愛訪問  
県・町主催の各大会へ参加  
花見／親睦会／バスハイク  
地域交流会 など  
※内容は地区により異なります

## ゲートボール部



## 専門部

### 〈文化部〉

- ①囲碁
- ②写真
- ③健康マージャン

### 〈体育部〉

- ①ゲートボール
- ②パタンク
- ③グラウンドゴルフ
- ④シルバードダンス



写真部



健康マージャン部

お住まいの地区のいきがいクラブ会長または  
町社会福祉協議会内いきがいクラブ連合会事務局  
(☎275・0640)

旅行がしたい、誰かと語り合いたい、体を動かしたい、趣味を共有したい、色々学びたい、何かにチャレンジしたい、人生を楽しみたい…。いきがいクラブはそんな方々のためにあります。  
当クラブは文字どおり「いきがい」を見つけ、毎日を楽しんで元気で活動的に過ごしていきたいと考えている方々が集まるクラブです。概ね65歳以上の方ならどなたでも入会できます。いきがいクラブに入会して、一緒に新しい人生、始めてみませんか。  
問い合わせ

## いきがいクラブ 会員募集

## 押越区いきがいクラブ

平成28年度全国老人クラブ連合会表彰  
「100万人会員増強運動特別賞」受賞

9月6日(火)、コラーニー文化ホールで開催された第55回山梨県老人福祉大会において、押越区いきがいクラブが「全老連100万人会員増強運動特別賞」を受賞されました。

押越区いきがいクラブは、バスハイクの実施やグラウンドゴルフ大会を開催し、会員の交流を深めたり、独自で勉強会を開催するなど様々な活動を企画し、会員増強に取り組んできました。

その結果、いきがいクラブ全体の活性化の後押しもあり、押越区の会員が増加したため、会員増強に努めた功績を高く評価され、この度の受賞となりました。



## 善意ありがとうございます

「福祉の増進に役立ててください」とあたたかい善意が寄せられました。心から感謝申し上げます。

○昭和町交通安全協会 西条地区 様

## 12月の予定 (時間・場所等については、社協までお問い合わせください)

|                 |                                 |
|-----------------|---------------------------------|
| 12月 1日(木)       | 運動指導事業(健康体操教室)<br>阿原いきいきふれあいサロン |
| 12月 7日(水)       | スマイルサロン西条新田                     |
| 12月9日(金)、10日(土) | いきいきふれあいサロン上二                   |
| 12月13日(火)       | クリスマスふれあいランチ                    |
| 12月14日(水)       | ふれあいサロンしみず                      |
| 12月15日(木)       | いきいきふれあいサロン上河東                  |
| 12月19日(月)       | いきいきふれあいサロン河西                   |
| 12月20日(火)       | 西条一区いきいきふれあいサロン                 |
| 12月21日(水)       | ふれあいサロン中島                       |

**日赤社費募集へのご協力のお礼**  
6月から8月の2カ月にかけ行いました平成28年度日赤社費募集について、皆さまのご協力により238万9500円もの社費を納入いただきました。ご協力いただいた皆様には心より御礼申し上げます。納入いただきました社費につきましては、日本赤十字社山梨県支部へ全額送金させていただきましたので、併せてご報告いたします。  
日本赤十字社昭和町分区分

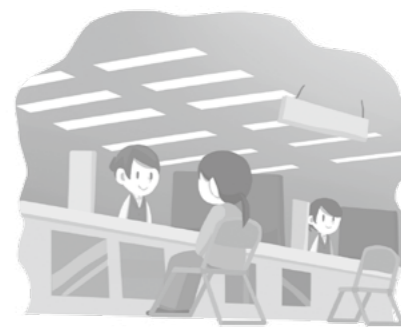
# 国民年金

シリーズ  
その144

年金は世代間の支えあい  
年金について  
もう一度考えてみませんか

竜王年金事務所 ☎278-1100 / 役場 町民窓口課 国保年金係 ☎275-8264

## 国民年金保険料の納め方



平成28年度の国民年金保険料は月額1万6260円です。基本的に国民年金に加入する手続きを行うと、2〜3週間後に納付書がお手元に届きます。納付書には期限が記載されていますので、期限内に納付をお願いします。

納付書は、原則として4月から翌年の3月分までがご自宅に届きます。住所や名前に変更があった場合でも新しい納付書は送られてきませんので、お手持ちの納付書で納めてください。ただし、住所変更や氏名変更の手続きは必要になりますので、転入や転出の際には手続きを忘れないようにしてください。

基礎年金番号は各個人一つの番号です。ご自身の番号が2つ以上ある方は、一度加入履歴を年金事務所にご確認ください。

保険料の納付は口座振替も可能です。口座振替を希望の方は、役場または年金事務所にてお手続き(※)ください。口座振替による「前納」もありますが、手続きの時期によっては間に合わない場合があります。申請



## 免除申請の審査について

保険料の支払いが厳しいという方に対しては保険料免除制度があります。

今までは所得が未申告の方は審査することができませんでしたが、平成26年10月から所得が未申告でも審査できるようになりました。ただし、所得が未申告の場合、国民健康保険税等にも影響があるため、役場に免除申請をするために来庁された際には所得が無くても必ず申告してください。免除制度の所得限度額等の詳細は日本年金機構のホームページを参考にしてください。

問い合わせ  
手続き関係  
役場町民窓口課  
(☎275・8264)  
加入履歴等の詳細  
竜王年金事務所  
(☎278・1100)



# 国保だより

No.87

国民健康保険  
加入世帯 2,581世帯  
被保険者 4,403人  
平成28年10月末現在



お問い合わせ先  
町民窓口課  
☎ 275-8264



## 国保の届け出を お忘れなく！

職場の健康保険に加入している人、後期高齢者医療制度に加入している人、生活保護を受けている人などを除いたすべての人は、国民健康保険に加入しなければなりません。国民健康保険（国保）への加入は、世帯ごとに行います。

世帯のひとりひとりが被保険者となりますが、保険税の支払い（納付）義務者は、世帯主になります。

## 国保に加入するとき、やめるときは、 14日以内に役場へ届け出ましょう

### ○加入の届け出が遅れると…

国保の加入日は以前の健康保険を脱退した日にさかのぼりますので、国保税も同様さかのぼって納めなければなりません。届け出が遅れると一度に多額の国保税を納めなければならなくなります。

また、保険証がないため、その間にかかった医療費は全額自己負担となります。

### ○やめる届け出が遅れると…

資格がなくなったあと、国保の保険証を使って医療を受けてしまった場合、国保が負担した医療費をあとで返すこととなります。また、ほかの健康保険に加入すると保険税（料）を二重払うことになります。

## 高額医療・高額介護合算療養費制度について

「高額医療・高額介護合算療養費制度」とは、医療と介護の両方のサービスを利用して世帯の負担を軽減する制度です。1年間（8月1日～翌年7月31日）に支払った医療保険と介護保険の自己負担額を合計し、基準額を超えた金額を「高額介護合算療養費」として支給します。

後期高齢者医療制度の加入者で今年度の支給対象となる方には、新年1月頃に支給申請のご案内（勧奨通知）を郵送しますので、手続きをお願いします。また、国民健康保険の加入者でも基準額を超える負担のある方は、「高額介護合算療養費」が支給できる場合がありますので、町民窓口課までお問い合わせください。

お勤めの方などその他の健康保険にご加入の方は、それぞれの健康保険者にお問い合わせください。

## 支給基準

計算対象期間は8月1日～翌年7月31日までの1年間。

医療保険と介護保険の両方に自己負担額があり、自己負担額の合計が基準額を超えた世帯。

※高額療養費または高額介護サービス費として支給された金額は、自己負担額から差し引いて計算します。

## 勧奨通知送付対象者

平成27年8月1日～平成28年7月31日の1年間について支給対象となる方。

## 基準額一覧

### ○現役並み所得者

世帯に市町村民税課税所得が145万円以上ある被保険者がいる世帯の方

### ○低所得者Ⅰ

世帯全員の各種所得が0円の方、または市町村民税非課税世帯で被保険者本人が老齢福祉年金を受給している方

### ○低所得者Ⅱ

市町村民税非課税世帯で「低所得者Ⅰ」の区分に該当しない方

### ○一般

上記のいずれにも該当しない方

※各区分の要件は、ご加入の医療保険制度によって異なります。後期高齢者医療・国民健康保険制度の場合、次のとおりです。

## 国保の届出

※国民健康保険の届出及び申請の一部においてマイナンバー（個人番号）の記載が必要となりましたが、マイナンバーがわからないなど、記載が困難な場合にその旨を申し出てください。なお、マイナンバーが記載された書類を受け付ける際には、窓口で本人確認等をあわせて行います。

- 中学生以下のお子さんがある場合は子育て支援医療費助成金受給資格者証（ひとり親家庭医療費助成金受給資格者証・重度心身障害者医療費助成金受給資格者証）をお持ちの方は受給資格者証をお持ちください。
- 70歳以上の方がいる場合は高齢受給者証をお持ちください。
- 別世帯の方が手続きする場合は委任状が必要です。

### ◎国民健康保険に加入するとき

| こんなとき              | 届出に必要なもの                                     |               |
|--------------------|--|---------------|
| 昭和町に転入したとき         | ○免許証など顔写真付きの身分証明書<br>○マイナンバー（※）がわかるもの<br>○印鑑 | 健康保険資格喪失証明書   |
| 職場の健康保険をやめたとき      |  | 健康保険扶養喪失証明書   |
| 職場の健康保険の扶養からはずれたとき |  |               |
| 子どもが生まれたとき         |  |               |
| 生活保護を受けなくなったとき     |  | 保護廃止（停止）決定通知書 |

### ◎国民健康保険をやめるとき

| こんなとき              | 届出に必要なもの   |                  |
|--------------------|--|------------------|
| 昭和町から転出するとき        | ○該当者の国民健康保険証<br>○免許証など顔写真付きの身分証明書<br>○マイナンバー（※）がわかるもの<br>○印鑑 | 職場の健康保険証または加入証明書 |
| 職場の健康保険に加入したとき     |  | 職場の健康保険証または加入証明書 |
| 職場の健康保険の被扶養者になったとき |  |                  |
| 亡くなったとき            |  |                  |
| 生活保護を受けるようになったとき   |  | 保護開始決定通知書        |

### ◎その他の異動

| こんなとき                             | 届出に必要なもの   |                                 |
|-----------------------------------|--|---------------------------------|
| 昭和町内で住所が変わったとき                    | ○該当者の国民健康保険証<br>○免許証など顔写真付きの身分証明書<br>○マイナンバー（※）がわかるもの<br>○印鑑 |                                 |
| 世帯主・世帯構成・氏名が変わったとき                |  |                                 |
| 保険証を紛失・汚損などしたとき（再交付）              |  |                                 |
| 就学のために昭和町外に住所を定めるとき               |  | 在学証明書等 <sup>①</sup> 被保険者証を交付します |
| 昭和町外の介護保険施設等に入所等したことに<br>より転出したとき |  | 転出後も昭和町国保に加入します（住所地特例）          |

## 確定申告に「国民健康保険税納付額のお知らせ」をご利用ください

今年1月から12月までに納めていただいた「国民健康保険税」額は、年末調整または確定申告の「社会保険料控除」として、所得から差し引くことができます。

納めた国民健康保険税額を確認したい場合、役場町民窓口課に「国民健康保険税納付額のお知らせ」を申請してください。申請は、保険証など被保険者番号と本人の確認ができる書類をご用意ください。なお、個人情報保護の観点から、納付額は電話でお答えできません。ご本人または同一世帯員以外の方が申請する場合、本人の委任状が必要です。

詳しくは、町民窓口課（☎275・8264）まで、お問い合わせください。





# 南甲府警察署通信

問い合わせ 南甲府警察署 生活安全課 (☎243-0110)

## 冬の高速道路はスタッドレス!

冬の高速道路で「冬用タイヤ規制」や「チェーン規制」が出されたら、スタッドレスタイヤかチェーンを装着しなければ走行できません。

気象条件の異なる地域を連続して走行する高速道路では、あらかじめ「全車輪とも冬用タイヤ」を装着しておくことで、急な雪道規制でも安全に走行でき、事故防止につながります。冬の高速道路はスタッドレスタイヤ等を必ず着けて走りましょう。

### お出かけ前に道路交通情報を!

アイハイウェイ中日本、ハイウェイテレフォン (# 8162)、日本道路交通情報センターのホームページなどで情報を入手できます。

### 車の雪はこまめに落としましょう!

車の屋根に雪が積もったまま走行すると、雪のかたまりが落下し、後続車両に大変危険です。また、タイヤハウス(タイヤと車体との隙間)に積もった雪は、凍って氷のかたまりになりハンドル操作を妨げ、事故の原因になります。

## 狩猟期、気をつけて!

平成28年度の狩猟期間は、11月15日から翌2月15日まで(ニホンジカとイノシシは3月15日まで)です。また、山梨県猟友会もこの狩猟期間とは別に、個体数調整の管理捕獲を行っています。

狩猟の際は、登山やハイキング、釣りなど入山者に十分注意してください。また、入山者も明るい服を着るなど、事故に巻き込まれないよう、自衛を心がけましょう。

### 捕獲実施の鳥獣保護区

八ヶ岳、白鳳、大菩薩、秩父連峰、三ツ峠、小金沢、富士山北、身延山、篠井山、県民の森、旭ヶ丘、山中湖、甲斐駒および御岳の各鳥獣保護区



## No.146

女と男とが築きあげる21世紀のまちづくり

共に生き

活き輝け 昭和

## 世界男女格差111位!!

男女共同参画推進委員会 委員 福田聖子(築地新居区)

みなさん、「世界男女格差報告書」をご存知ですか?これは、世界経済フォーラム(WEF)がまとめているもので、世界各国の男女格差を数値化し、順位を決めたものです。経済活動への参加と機会、政治への参加、教育、健康と生存率の4つの分野での男女格差を調査しています。

10月に発表されたこの世界男女格差報告書では、日本は144カ国中、過去最低の111位、G7の中で最低でした。日本は、完全に国際的時流に乗り遅れたようです。男女格差を少なくした先進国は出生率が回復し、経済成長も維持されています。8年連続男女格差なし第1位のアイスランドでは、出生率1.93(日本1.42)、育児休暇を取る父親は90%(日本2.%)

03%)です。家計的にも保障されていて、育児休暇中、男女とも給与の80%が支給されています。

今後の日本も、経済成長を実現していくために、出産・育児・家事の負担を男女で分担し、女性の社会参加を支える施策が不可欠です。男性が育児休暇を取りやすい制度や社会的な配慮、またその間の家計的な保証制度も必要です。

女性も働き、男性も子育てや家事が当たり前にできる、男女の格差のない社会を実現していくため、仕事と生活のバランスのとおり方を私たち自身も見直していかなくてはいいでしょう。

事務局 企画財政課 (☎275-8154)



## No.115

昭和町母子愛育会 事務局 いきいき健康課 (☎275-8785)

# こんにちは!愛育会です!



## ~正副班長町内外研修に行ってきました~

10月4日(火)各地区正副班長、執行部、保健師と一緒に、押原公園、県庁防災新館の見学をしました。

### 押原公園

普段見る事のできない2つの備蓄倉庫には毛布や簡易トイレ等たくさんの災害用備蓄品が保管されていて、毎年補充をしているそうです。

また、100個のマンホールや地下貯水タンクの仕組みも学びました。押原公園は一時的な避難所で、実際に避難する場所は近くの公民館や小学校、地域交流センターになるそうです。

### 山梨近代人物館(県庁別館)

明治時代から戦前まで、幅広い分野で活躍された方々のうち、「日本の文化を興した山梨の人々」として飯田蛇笏、樋口一葉など9人の人物が紹介されていました。



### 警察本部交通管制センター(防災新館)

70インチの大型テレビを10個合わせた大画面パネルで、車の流れが円滑になるよう信号機が制御されているようすを実際に見る事ができました。

渋滞状況や事故、災害発生時の通行止めなど、いち早くドライバーへ情報を提供しているそうです。

参加者からは、たくさんの質問や意見があり、防災意識の高さを感じられ、班員同士の交流も深まりよい研修となりました。

## みなさんの Health 健康

### 長引く咳には要注意!

山梨大学医学部附属病院 循環器・呼吸器内科 准教授 石原裕

咳は呼吸器系の病気の代表的な症状です。風邪や気管支炎にかかり1〜2週間咳が続くという経験は誰にもあると思いますが、風邪の後の咳が長く続いたり、続くこともあり、その場合は原因となる慢性の病気が隠れているかもしれません。特に中高年の方、タバコを吸っていたり現在も吸っている方は、肺結核や肺がん、COPD(肺気腫)や間質性肺炎に注意が必要で、これらの疾患は、胸部の聴診や胸部レントゲン、呼吸機能検査での異常を指摘し、COPDはかなり進行しないとレントゲンに異常が現れず、進行して呼吸困難が現れるまで気付かれないことがあるため、早期診断には呼吸機能検査が必要です。COPDは、喫煙によって肺が破壊され、元に戻らなくなった状態です。はじめは風邪の後の咳が長引く程度の症状で、この時期に気付いて禁煙すれば進行を抑制できますが、気付かず喫煙を続けると、慢性の咳や痰、呼吸困難などの症状が現れます。更に進行すると自宅での酸素吸入(在宅酸素療法)が必要となることもあります。他方、咳が長引いているのに聴診や呼吸機能検査等では異常が認められない場合もあります。代表的なのは咳喘息です。その

名のとおり喘息の一種と考えられています。息苦しさや「ゼーゼー」「ヒューヒュー」といった喘鳴を伴わず、咳だけが続き、あらゆる年代で見られますが、子供より成人に、男性より女性に多く見られます。咳止めは効果がありませんが、喘息の治療薬の気管支拡張剤で咳が治まるのが特徴です。喘息と同様に吸入ステロイドが治療の中心ですが、三〜四割の方は典型的な喘息に移行するといわれています。

なお、すでに喘息と診断されている方で発作の症状として咳だけが現れることがあります。喘鳴や息苦しさなどの症状がないので発作と思わないかもしれませんが、コントロールがよくない兆候です。大きな発作に移行することもあるため喘息の治療をしっかり行うことが必要です。また、後鼻漏といって、鼻汁がのどの奥の方に垂れ込んでくる咳の原因になることがあります。この場合、鼻の治療をすることで咳も治まります。また、胃内容物が食道に逆流しそれが刺激となり咳が出ることもあります。この場合は、胃酸を抑える治療が効果を示すことがあります。

以上のように、長引く咳の原因には肺や気管支はもちろん、それ以外の臓器に原因があることがあります。このような症状のある場合は一度かかりつけの医院を受診されることをお勧めします。

企画一般財団法人里仁会(☎273-15475)



今月の  
コミュニティ・スクール

コミュニティ・スクールは、地域と学校が共に育て合う、地域社会と学校の新しいあり方です。今回から、地域に開かれたコミュニティ・スクール事業をご案内します。地域の皆様のご来校をお待ちしています。なお詳しい内容は、お問い合わせいただくか、学校からのお便りやホームページ等をご覧ください。  
開催日・内容  
○12月2日(金)  
「CSフリー活動&焼き芋の会&CS学校見学会」  
○11月21日(月)から展示中  
「CSスクールギャラリー」  
磯部寛氏「木のおもちや」展  
開催校・問い合わせ  
押原小学校  
(☎275・2053)

無料調停相談会

日時 12月17日(土) 午前10時～午後4時(3時30分締切)  
場所 甲府市役所 市民活動室(甲府市丸の内一丁目18番1号)  
相談内容 金銭、離婚等生活の中で生ずる身近なトラブル  
相談員 民事・家事調停委員および弁護士等  
問い合わせ 甲府地方裁判所  
(☎2635・1133)

生活習慣病予防教室

昭和町食生活改善推進員が講師となり、講義や運動の紹介と実践、調理実習を楽しく学び合います。参加無料。  
日時 12月12日(月) 午前9時30分～午後1時30分  
場所 総合会館  
内容 生活習慣病やロコモティブシンドローム予防講座、簡単な運動、調理実習など  
対象 40～74歳の健康づくりに関心がある方  
定員 30名程度  
持ち物 エプロン、三角巾、軽い運動ができる服装  
締め切り 12月6日(火)  
申し込み・問い合わせ いきいき健康課 健康増進係  
(☎275・8785)

中国語会話教室

昭和町国際交流を進める会の中国語サークルでは、中国語教室の受講生を募集しています。  
日時 毎週土曜日  
午後7時30分～9時30分  
場所 中央公民館 第1会議室  
費用 月額3000円  
講師 小林理恵氏  
申し込み・問い合わせ 総務課 政策秘書係  
(☎275・8153)

いきいき講座  
～おやこの料理教室～

ごどもと一緒に美味しく豊かなひと時を過ごしましょう。参加無料。託児も可能です。  
日時 12月26日(月)  
午前10時～正午  
場所 総合会館 2階 調理室  
対象 町内在住または勤務の方  
定員 20名(先着順)  
講師 昭和町食生活改善推進員  
持ち物 エプロン、三角巾、手拭タオル、ふきん  
受付開始 12月1日(木)  
申し込み・問い合わせ 福祉課 ファミリーサポートしようわ  
(☎275・8115)

移動県民相談会

山梨県県民生活センターでは、昭和町で移動相談会を行います。相談は無料で予約も不要です。お気軽にご相談ください。  
日時 12月9日(金) 午前10時～午後3時  
場所 イオンモール甲府昭和店  
相談内容 法律相談(家族・近隣問題、相続・金銭貸借、土地・住宅)、労働相談、交通事故相談、消費生活相談  
問い合わせ 山梨県県民生活センター  
(☎263・1571)

スポーツ少年団紹介  
昭和男子バレーボールスポーツ少年団

昭和男子バレーボールスポーツ少年団は、今年5年目を迎えることができました。平成28年10月現在の団員数は9人で最上級生が4年生と小粒ですが、日々体力作りをしながら頑張っています。バレーボールに興味のある男の子を募集していますので、是非一度体験に来てみてください。



練習日 [木・金曜日] 午後6時～7時45分  
[土曜日] 午前9時～午後4時  
[日曜日] 練習試合または大会  
練習場所 昭和町総合体育館ほか

問い合わせ 町教育委員会 生涯学習課(☎275-8641)

INFORMATION CORNER

無料法律相談

山梨県弁護士会による無料法律相談を次のとおり実施します。相談は無料ですが事前予約が必要です。  
日時 12月15日(木)  
午後1時30分～4時30分(30分毎に1件、計6件相談)  
場所 役場 別棟会議室  
定員 6名  
受付開始 12月5日(月) 午前9時～(平日) 午前9時～午後5時(その他) ○相談無料・要予約  
○予約は左記の申し込み電話番号直通のみ受付○相談は町内在住者に限ります○次回予定は無料法律相談として2月16日(木)○相談内容または相談中に担当弁護士が相談内容に対して利害関係があることが判明した場合、相談を中止することがあります  
申し込み・問い合わせ 総務課 法制係  
(☎275・8153)

心身障害者自動車燃料費  
助成金請求のご案内

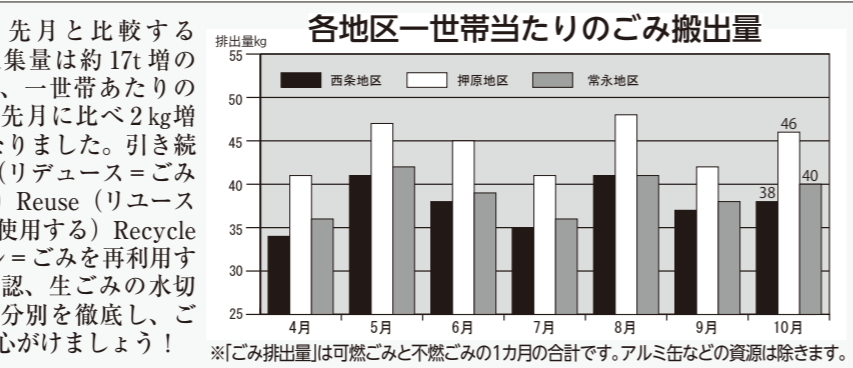
山梨県心身障害者自動車燃料費助成金の平成28年1月～12月の請求を受け付けます。該当する方は、最寄りの会場で手続きをお願いします。なお、期限

内に手続きのない場合、助成金の支払いは一切できません。  
助成対象者 平成28年1～3月及び平成29年度の自動車税・軽自動車税(2輪を除く)の減免を受けている方、または平成29年度から減免を受けることができる方で、身体障害者手帳1級・2級、療育手帳Aまたは戦傷病者手帳特別・第1・第2項症に該当する方  
※山梨県ナンバーの車に限る  
会場・日時  
○昭和町総合会館  
1月5日(木) 午前10時～午後3時  
○甲府市総合市民会館  
1月11日(水)・16日(月)・19日(木)・27日(金) 午前9時30分～午後4時  
○甲斐市敷島総合文化会館  
1月6日(金)・12日(木) 午前10時～午後3時  
○南アルプス地域防災交流センター  
1月13日(金)・17日(火) 午前10時～午後3時  
○北杜市役所長坂総合支所  
1月20日(金) 午前10時～午後3時  
○北巨摩合同庁舎  
1月23日(月) 午前10時～午後4時  
○北杜市役所本庁舎  
1月24日(火) 午前10時～午後3時

※各正午～午後1時は休止  
※各日程を除く1月5日(木)から2月10日(金)まで中北保健福祉事務所でも受付(ただし要事前連絡)  
持ち物 ○心身障害者自動車燃料費助成金請求書○身体障害者手帳、療育手帳または戦傷病者手帳(「自動車税減免済み」と押印があるもの)○印鑑○減免対象の自動車検査証  
○預金通帳○対象期間分の自動車燃料の支払証明書(購入先給油店から証明を受けたもの)または領収書(請求者氏名が印字されているもの)および購入量計算書  
※請求書、購入量計算書および支払証明書の用紙は、福祉課窓口のほか県中北保健福祉事務所ホームページにて配布  
問い合わせ 中北保健福祉事務所 福祉課  
(☎2637・1381)

防災一口メモ 大掃除の再点検でよい年を！

もう年末ですね。新年の準備といえば大掃除。ぜひ今年は、大掃除といっしょにご家庭の防災対策も再点検し、安全・きれいに新年を迎えましょう。  
[室内] □家具の転倒防止器具はしっかりと固定されていますか  
□ガラスの飛散防止対策はしていますか  
□備蓄や非常持ち出し袋はすぐに取り出せる場所にありますか  
[屋外] □避難経路に大きな荷物を置いていませんか  
□ブロック塀は壊れたり傾いたりしていませんか  
□燃えやすいものを置いていませんか  
□屋根やベランダは傷んでいませんか



文藝コーナー 川柳

悔る思い人生その後糧となり  
背を押され前に出られぬ老の坂  
堀内 富美  
頭べたれ収穫まぢか元氣よし  
小俣 芳枝  
秋風が朝の散歩の氣持良さ  
山本ひろ子  
老いの身に風ひしひしと暮迫る  
茄子をこぐ背なにひんやり秋が逝く

国保ミニだより

町が医療機関などに支払った10月分の医療費は、約8,708万円(前年同月比1.30%の減)です。ジェネリック医薬品は新薬と同等の効果が期待でき低価格に設定されています。医師等と相談し積極的に活用しましょう。

10月は、先月と比較すると全体の収集量は約17t増の335tとなり、一世帯あたりの収集量では先月に比べ2kg増の40kgとなりました。引き続きReduce(リデュース=ごみを出さない)Reuse(リユース=ごみを再使用する)Recycle(リサイクル=ごみを再利用する)の再確認、生ごみの水切りやごみの分別を徹底し、ごみの減量を心がけましょう！





# みんなの広場

## \* わが家の“アイドル”



### 青柳 <sup>そら</sup>空ちゃん・<sup>うみ</sup>海くん

平成22年11月17日生(6歳・女)、平成27年1月13日(1歳・男)  
(父) 元也さん (母) 望さん (紙漉阿原)

いつまでも2人仲良く、  
元気に大きく育ててね!



広報昭和ではわが家のアイドルを大募集しています!  
掲載者にはわが家だけの特別表紙をプレゼント。  
ご自慢のお子さんのお写真をぜひ広報にお寄せください!  
申し込み 企画財政課 企画情報係 (☎ 275-8154)

## みんなの食育

～『食』を通じて人を『育』む～

### デコレーションちらし寿司

～ 今月は「食推西条一区」からのレシピです～

#### ◆材料 (4人分)

- \* 寿司飯……………2 合分
- \* ボイルえび… 100g
- \* 錦糸卵… 卵 2 個分
- \* きゅうり……………2 本
- \* 塩……………少々
- \* ツナ……………1 缶
- \* すしおぼろ……少々
- \* グリーンピース  
……………少々



#### ◆作り方

- ①きゅうりを薄切りにして塩もみし、ツナと混ぜ合わせます。
- ②デコレーションケーキの焼き型(直径18cm程度)に錦糸卵、ボイルえびを敷きます。その上に1/2量の寿司飯、①、残りの寿司飯の順で重ねます。  
※焼き型の代わりに鍋やボールでも構いません
- ③②を大皿の上でひっくり返し、グリーンピース、すしおぼろを上のにせたら、できあがり。

食生活改善推進委員会 事務局 いきいき健康課 (☎ 275-8785)

### 年の終わりに食事の点検! 今回は“町の食推”から

日本には四季折々の行事があり、それに合わせた「行事食」があります。現代はクリスマスやバレンタインなど、西欧の行事も取り入れられ、行事食はより華やかになっています。しかし、食の欧米化により脂肪摂取量も増えており、中でもおやつは別腹として忘れがちです。一年の終わりに食事の点検をし、食事以外にどんなものをどれだけ食べているか意識してみましょう。

さて今回のレシピは、クリスマスの行事食として「デコレーションケーキもいいけどデコレーションのお寿司はどうか?」と思い作ったレシピをご紹介します。ツナと寿司飯が子どもに好評でよく食べてくれました。おすすめです!

### あ と が き

例年この時期に、米寿を迎えられる方から昔のお話を伺う「温故知新事業」を取り上げています。住みよいこのまちは、「よいまちを創ろう」と夢み、困難な時代を乗り越えてきた、先人の努力があつてこそあります。  
今、各地で叫ばれている「地方創生」。このまちを創ってきた先人の努力と想いは、まさに地方創生の原点なのかもしれない。様々な時代にその時代ごとの困難があり、それを乗り越えて今があります。この年の瀬、一年とともに先人の思いや足跡も振り返り、私たち自身と子どもたちの、よりよい未来につなげていけるとよいですね。

### ○チャイルドシート貸与事業○

利用料 無 料 (1歳の誕生日の前日まで貸し出し)  
対象者 町内に住所を有する1歳未満の子供の保護者の方  
問い合わせ 企画財政課 行政係 (☎ 275-8154)

