


日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
<p>『衛生センター』（し尿処理施設）休業のお知らせ</p> <p>中巨摩広域『衛生センター』（し尿処理施設）におきましては、コンピュータ制御システム更新工事のため、次の期間休業となります。</p> <p>つきましては、この期間は、し尿・浄化槽汚泥の搬入ができないため、家庭や事業所等の「し尿の汲み取り」や「浄化槽の清掃」等ができませんのでご協力をお願いいたします。</p> <p>◎休業期間 8月14日（木）～15日（金） ◎問合せ 役場環境衛生課（☎275-2111）</p>					1 仏滅	2 大安
3 赤口	4 先勝	5 友引	6 先負	7 仏滅	8 大安	9 赤口
総合会館・温泉休館	温水プール・図書館・総合体育館休館	図書館午後7時まで開館	町長と語らいのとき（午後1時30分～）心配ごと相談	図書館午後7時まで開館		役場閉庁 児童館閉館 読み聞かせとお話の会（図書館 午前11時～）
10 先勝	11 友引	12 先負	13 仏滅	14 大安	15 赤口	16 先勝
	温水プール・図書館・総合体育館休館	図書館午後7時まで開館	心配ごと相談	図書館午後7時まで開館	介護保険相談日（総合会館ロビー）午後1時30分～4時	役場閉庁 児童館閉館 盆おくり供物特別収集
17 友引	18 先負	19 仏滅	20 大安	21 赤口	22 先勝	23 友引
総合会館・温泉休館	温水プール・図書館・総合体育館休館	図書館午後7時まで開館	心配ごと相談 行政相談 ボカシつくり会（総合会館裏 午後1時～）	図書館午後7時まで開館 読み聞かせとお話の会（図書館 午前11時～）		役場閉庁 児童館閉館 定例結婚相談（午後1時30分～） アニメ映画会（図書館 午後2時～）
24 先負	25 仏滅	26 大安	27 赤口	28 友引	29 先負	30 仏滅
	温水プール・図書館・総合体育館休館	図書館午後7時まで開館	心配ごと相談	図書館月末整理日		役場閉庁 児童館午前開館

31 大安 総合会館・温泉休館	8月のゴミ収集日	地区	西条一區	西条二區	清水新居	西条新田	押越	河島	紙漉阿原	築地新居	飯喰	河西	上河東區	上河東區
		ゴミの区分	毎週 火・金曜日				毎週 月・木曜日							
		もえるゴミ	1日・5日・8日・12日・15日 19日・22日・26日・29日				4日・7日・11日・14日 18日・21日・25日・28日							
		もえないゴミ アルミ・スチール缶	第2・4水曜日（13日・27日）				第1・3水曜日（6日・20日）							
		粗大ゴミ	27日（第4水曜日） <small>テレビ、エアコン、冷蔵庫、洗濯機は粗大ゴミとして出せませんのでご注意ください！</small>											

ピンは、お近くの空きビンポストへ

※必ず町指定の収集袋を使用してください。黒いビニール袋などでは出さないとさせていただきます。
 ※収集袋・荷札には必ず氏名、電話番号を記入してください。荷札は粗大ゴミに使用してください。
 ※収集日の当日午前8時30分までに出してください。
 ※引越しゴミなどを早く処理したい場合は、役場環境衛生課へご相談ください。
 環境衛生課（☎275-2111 内線225・226）



相談です

◆町長と語らいのとき

日時 8月6日(水)
場所 町長室
時間 午後1時30分～4時

※あらかじめ役場総務課までご連絡ください。
(☎ 275-2111 内線 206)

◆心配ごと相談

日時 6日・13日・20日・27日
の毎週水曜日
場所 社会福祉協議会
時間 午後1時30分～4時

※あらかじめ社会福祉協議会までご連絡ください。
(☎ 275-0640)

◆行政相談

日時 8月20日(水)
場所 町中央公民館2階
時間 午後1時～3時

※直接会場へおこしください。
お問い合わせは役場企画行政課まで
(☎ 275-2111 内線 211)

◆教育相談

日時 随時
(金・土・日曜日は除く)
場所 町中央公民館2階
時間 午前9時～午後4時

※直接会場へおこしください。
お問い合わせは、カウンセラーまで
(☎ 275-6951)

◆結婚相談

日時 月～金曜日は受付のみ
第2・第4土曜日
場所 町総合会館2階相談室
時間 月～金曜日は
午前8時30分～午後5時
第2・第4土曜日は
午後1時30分～4時

※直接会場へおこしください。
お問い合わせは、社会福祉協議会事務局まで
(☎ 275-1881)

※なお、随時電話での相談も行っていますので、各地区相談員までお気軽にお電話ください。

お知らせ

◆ボカシつくり会

日時 8月20日(水)
場所 町総合会館裏
時間 午後1時～

※不用犬・猫のお問い合わせは役場環境衛生課まで
(☎ 275-2111 内線 226)

めざせ全国チャンピオン!

甲府昭和高校ボクシング部は学
校創設と同時に開設された伝統あ
る部活動で、現在23名の部員がい
ます。毎年関東大会・インターハ
イに選手を送り年々実力が向上し
てきました。

このボクシング部をまとめ引つ
張っているのが押原中学校出身の
望月良介君です。現在甲府昭和
高校3年3組に在籍している望月君
は高校入学と同時にボクシングを
始め2学年時より部長を務めてい

ます。恵まれた体格を生かしたフ
イトミドル級の右ボクサーファイ
ターで左右のストロークの破壊力
には自信を持っています。

昨年度茨城県龍ヶ崎で開かれた
全国高校総合体育大会ボクシング
大会ではベスト16まで進み、今年
度神奈川県厚木市で行われた関東
高校ボクシング大会では準優勝に
輝きました。

7月28日に開会式を迎える全国
高校総合体育大会「長崎ゆめ総
体」及び8月21



日から水戸市で
開催される国体
関東ブロック大
会の県代表でも
あります。
高校生活最後
の夏。大きな大
会で結果を残す
ために毎日厳し
いトレーニング

に汗を流しています。

目標は「全国チャンピオン」で
す。応援よろしくお願いします。

なお、甲府昭和高校ボクシング
部では山梨県アマチュアボクシン
グ連盟主催として、周辺の小中
学生の児童を対象にボクシングス
クールを開催しています。毎週土
曜日の午後2時からです。興味の
ある方は山梨県アマチュアボクシ
ング連盟事務局長の井上孝悦まで
ご連絡ください。電話は、275
16177(甲府昭和高校)です。

まちの話題

身近な情報募集中!

種	目	順位	得点
サッカー	男子	1	5
野球	男子	3	2
卓球	男子	4	2
卓球	女子	4	2
バレーボール	男子	3	2.5
バレーボール	女子	2	4
家庭婦人バレーボール		4	2
バスケットボール	男子	3	3
水泳	男子	1	5
水泳	女子	3	3
ハンドボール		2	4
バドミントン	男子	5	1
バドミントン	女子	4	2
ソフトボール	男子	2	4
ソフトボール	女子	3	2.5
弓道	男子	1	5
クレー射撃		5	1
テニス	男子	3	2.5
テニス	女子	2	4
ゲートボール	男子	2	4
ゲートボール	女子	3	3
ゴルフ		2	4
グラウンド・ゴルフ	男子	1	5
グラウンド・ゴルフ	女子	2	4
民謡・フォークダンス		なし	2
総合得点			78.5
順位			3

第54回中巨摩郡体育祭り 総得点78・5点 総合3位に入賞

第54回中巨摩郡体育祭りが7
月6日(日)、昭和町をメイン会
場に行われ、昭和町は総合得点
78・5点で総合第3位に入賞しま
した。(昨年は総合得点52点、総
合第7位でした。)

優勝 竜王町 得点131点
準優勝 敷島町 得点82・5点
第3位 昭和町 得点78・5点
第4位 田富町 得点76点
第5位 玉穂町 得点71点

総合成績

国民年金って何？

親の世代の老後を支え、自分の老後に備えるために
【その8】

いくら？



老齢基礎年金額の計算方法

◎ 40年納めた人は

老齢基礎年金の満額は80万4,200円です。ただし、これは20歳から60歳になるまでの40年の保険料納付期間のある人の場合で、この期間が40年に満たないと減額されます。

◎ 老齢基礎年金の計算のしかた

老齢基礎年金が満額受給できない人の老齢基礎年金は以下の式から計算できます。厚生年金などの加入期間がある人はさらに上乘せの年金があります。

$$80万4,200円 \times \frac{\text{保険料を納めた月数} + \text{保険料を半額免除された月数} \times \frac{2}{3} + \text{保険料を全額免除された月数} \times \frac{1}{3}}{40年(加入可能年数) \times 12}$$

◎ 加入可能年数

計算式の分母にある「加入可能年数」は40年が原則ですが、生年月日によって短縮される場合があります。

生年月日	加入可能年数
大正15年4月2日～昭和2年4月1日	25年
昭和2年4月2日～昭和3年4月1日	26年
昭和3年4月2日～昭和4年4月1日	27年
昭和4年4月2日～昭和5年4月1日	28年
昭和5年4月2日～昭和6年4月1日	29年
昭和6年4月2日～昭和7年4月1日	30年
昭和7年4月2日～昭和8年4月1日	31年
昭和8年4月2日～昭和9年4月1日	32年
昭和9年4月2日～昭和10年4月1日	33年
昭和10年4月2日～昭和11年4月1日	34年
昭和11年4月2日～昭和12年4月1日	35年
昭和12年4月2日～昭和13年4月1日	36年
昭和13年4月2日～昭和14年4月1日	37年
昭和14年4月2日～昭和15年4月1日	38年
昭和15年4月2日～昭和16年4月1日	39年
昭和16年4月2日以降	40年

町立図書館から お・す・す・め



【一般図書】

カビ博士が教えるカビと健康の常識・非常識
井上 真由美 日本実業出版

ゾルゲの見た日本
ゾルゲ みすず書房

手紙の行方
山口 智子 ロッキング・オン

子どもが育つ本場に大切な少しのこと
ひろ さちや 文芸社

髪がイキイキ！
キッチンでつくる手づくり育毛水
主婦の友社編 主婦の友社

【児童図書】

コロッケ探偵団 7
那須 正幹 小峰書店

ありがとうともだち
降矢 なな 偕成社

もくべえのうなぎのほり
いのうえ ようすけ 教育画劇

ツバメ日和
高科 正信 フレーベル館

落ちてきた時間
たから しげる パロル社

◆町立図書館（☎ 275-7860）では、みなさんの読みたい本のリクエストをいつでも受け付けています。カウンターでお気軽に声をおかけください。

山梨県都市計画区域マスタープラン素案説明会

山梨県では、20年後の都市の姿を明らかにし、実現するための道筋を示すための『山梨県都市計画区域マスタープラン』の策定を、現在、進めています。

このたび、その素案ができましたので、県民の皆さまにお示しし、ご意見をお伺いするための説明会を開催いたします。

◆開催日・会場

【甲府都市計画区域】

- 8月 8 日(金) 午後7時～9時 敷島総合文化会館(敷島町)
- 8月12日(火) 午後7時～9時 玉穂町生涯学習館(玉穂町)
- 8月18日(月) 午後7時～9時 東部市民センター(甲府市)
- 8月19日(火) 午後7時～9時 田富町総合会館(田富町)
- 8月20日(水) 午後7時～9時 相川小体育館(甲府市)
- 8月26日(火) 午後7時～9時 昭和町総合会館(昭和町)
- 8月27日(水) 午後7時～9時 竜王町立図書館(竜王町)
- 8月28日(木) 午後7時～9時 甲府市総合市民会館(甲府市)
- 8月29日(金) 午後7時～9時 南部市民センター(甲府市)

◆内容

都市計画区域マスタープラン素案について

◆申込み

不要です。

◆問合せ

県都市計画課（☎ 223-1717 FAX223-1724）

文芸コーナー

俳句

竹の子の煮立て吹き吹き膳はよし
馬鈴薯の葉の忽ちに穴だらけ

梅雨を来て少し早目に旅装解く
高山の旅も果なる山葵買ふ

暁の田植機静かに動き初む
緑陰や婆より爺の膝が好き

蛇の衣を見し裏木戸は締めばなし
芙美子の忌健診異常なしとかな

暮れ遅し遊ぶ子捜し廻りけり
ほうとうに決めし夕飯や梅雨寒く

バラ一枝頂きますと置手紙
蓑笠はこの頃見かけず田植えかな

気分爽快袂外しただけの事
網戸洗う小さき虹を立たせては

即席の汁に慣れたる冷し麺
緑陰や営業マンの長電話

青芒牛馬優先道路とや
時鳥山の駅舎はログハウス

蓮花を摘む箱舟の傾むけり
短めに羅纏う尼僧かな

鮮やかに増した緑木清清しく
山奥く溪流清爽に山葵育つ

河田 好子

輿石さだ代

葉袋 花枝

高野 久枝

長田その子

長谷川愛子

五味 眞澄

深沢モト子

磯部 信与

雨宮あや子

塩田 麻子

外国人のための日本語教室受講者募集

New students invited Japanese classroom for foreigner

「昭和町国際交流を進める会」では、外国人を対象とした日本語教室を開催します。

町内在住の外国人で、日本語を学びたい方がいましたらお知らせしてください。

- ◆日 程 Sep./1/2003 ~ Nov./28/2003 の間で全 10 回 (週 1 回)
- ◆場 所 町中央公民館 (Showa community center)
- ◆受講料 ¥300/a month (テキスト代)
- ◆クラス ①上級クラス (higher grade)
金曜コース (Friday class)
8:00P.M. ~ 9:30P.M.
②中級クラス (medium grade)
月曜コース (Monday class)
2:00P.M. ~ 3:30P.M.
③初級クラス (beginner grade)
木曜コース (Thursday class)
8:00P.M. ~ 9:30P.M.
- ◆問合せ 役場総務課(☎275-2111 内線207 清水まで)
Application・Information:
Showa town office soumuka ask for Shimizu.

有価物回収のお知らせ

~押原中学校より~

- ◆日 時 8月17日(日) 午前7時~ 小雨決行
【雨天時は8月24日(日)】
- ◆回収品 ①びん類 (ビールびん大のみ~ケース付だとありがたいです。)
②缶類 (アルミ缶のみ)
③新聞 (新聞→チラシ・広告をぬく)
④雑誌 (チラシ・広告は雑誌といっしょに束ねる)
⑤ダンボール (新聞・雑誌・チラシ・広告といっしょにしない)
⑥ビールびんはケースがあればケースごと出してください。
*恐れ入りますが、
・地区生徒会のない清水新居区は回収しません。
・上記の品だけに限っていただけると幸いです。
町民のみなさまのご協力をお願いいたします。
- ◆問合せ 押原中学校 (☎275-2040) 教頭か桐原まで

ふるさと絵画コンクール作品募集!

~小・中学生を対象に絵画を募集します~

◆テーマ

「わがまちのふるさと自慢」

- ・自分たちの住んでいる地域の自然、風景
- ・自分たちの住んでいる地域の伝統芸能、祭り、催し
- ・自分たちの住んでいる地域の特産品 (ぶどう、桃、サクランボなど)

「ふるさと再発見」

- ・自分たちの住んでいる地域の名所、史跡、旧跡、思い出の場所

◆締切り

- ・9月10日(水) 必着

◆応募対象

- ・町内在住の小中学生が対象

◆作品サイズ

- ・B4 画用紙 (390 × 270 mm)
- ・作品の裏面にタイトル、住所、氏名 (必ずフリガナをふる)、性別、学校名、学年を明記
- ・作品は未発表のものに限ります。
- ・応募作品は原則的に返却しません。
- ・作品の著作権、著作権は甲府地区広域行政事務組合に帰属するものとします。

◆各賞

- ・最優秀賞 (10点) ・優秀賞 (12点) ・佳作 (30点)

◆各賞の発表及び表彰

- ・最優秀賞 10点については、カレンダーを作成して関係機関に配布します。
- ・最優秀賞、優秀賞は、本人に通知のうえ表彰式において表彰します。
また、各賞入選作品は、各市町への巡回展示を行います。
- ・応募者全員に記念品をお渡しします。
- ・作品は1人1点とします。

◆応募・問合せ先

甲府地区広域行政事務組合事務局 (〒400-0856 甲府市伊勢三丁目8-23 ☎228-7641)





まごころ

昭和町社会福祉協議会

〒409-3864
昭和町押越616
TEL 275-0640
FAX 275-8018

社協だより 第72号

e-mail VC19384@em.shakyo.wamnet.wam.go.jp

『夏だ！祭りだ！ふれあいランチ！！』開催

昭和町社会福祉協議会では、8月26日（火）に一人暮らしのお年寄りや障害者を対象として、『夏だ！祭りだ！ふれあいランチ！！』を開催します。

これは、毎年1回一人暮らしのお年寄りや障害者を対象に、「お祭りの感覚で、楽しいひと時を過ごしていただきたい」との観点から行うものです。

また、お祭り気分を演出するための屋台や、ゲームコーナーを予定していますが、お手伝いしていただきたくボランティア（子どもボランティアを含む）を募集します。

- ◆日時 8月26日（火） 午前10時～午後2時
- ◆内容 屋台コーナーの手伝い、お年寄りや障害者の介助ほか
- ◆会場 町総合会館2階 軽運動室
- ◆問合せ 町社会福祉協議会（☎275-0640）



山梨県シルバー作品展で彫刻の部 保坂仁さんの作品が銀賞を受賞



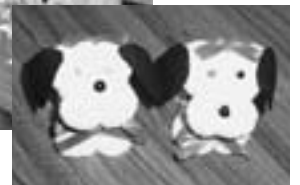
【写真の部】
作品名『忍野富士』
志村 勝蔵さん（飯喰）



【彫刻の部】
作品名『能面』
保坂 仁さん（上河東）

さる、6月20日から23日まで山梨県民情報プラザ地下展示場においていきいき山梨ねりんピック2003「山梨県シルバー作品展」が開催されました。7市町から22の作品が出品され、昭和町からは上河東区の保坂仁さんの『能面』（彫刻の部）、同じく志村勝蔵さんの『忍野富士』（写真の部）が本町の代表として出品されました。審査員の厳しい審査の結果、保坂さんの作品『能面』がみごと銀賞、また、志村さんの『忍野富士』は奨励賞をそれぞれ受賞されました。おめでとうございます。

西条一区ふれあいサロンを 紹介します



今月は、西条一区のふれあいサロンの様子を紹介します。

6月19日の木曜日に西条一区公会堂において、ボランティアを含む25名参加者のもと開催されました。

お茶とおしゃべりの後、「おしぼりで作るくるくるワンちゃん」を作りました。水色やピンクのおしぼりを丸めて糸でしばり、リボン・目・鼻・耳・しっぽをつけて完成です。最後には、ひとつひとつ個性のあるワンちゃんがたくさん出来上がりました。

西条一区ふれあいサロンでは、毎月楽しい行事を予定しています。

参加希望の方は、ふれあいサロン西条一区ボランティア代表の花形正子さん（☎268-0075）、または町社会福祉協議会（☎275-0640）までお申込みください。

*西条一区在住の高齢者の方に限ります。



〔昭和町民会議〕

安全で楽しい夏休みに

去る七月十七日に夏季生活指導推進会議が開催され、町を挙げて青少年が安全な夏の生活が送れるように話し合いが行われました。

昭和町内の小・中・高の各学校から夏休みを中心とした生活指導の基本方針の発表があり、学校・家庭・地域が連携して青少年を守り育てることを確認しました。

各地区では、特色ある育成活動を計画しています。地域の行事には親子で参加し、楽しい思い出づくりをしてください。また、ラジ操体操会などにも積極的に参加し、朝のあいさつを交わしながら、子どもと子ども・子どもと大人・大人と大人が知り合う関係をつくり明るい地域づくりをしてほしいと思います。

ビデオを貸し出します

「三つ子の魂百までも」と言われておりますが、子どもの頃の経験ほど大切なことはないと思います。

子育て支援の一環として家庭教育ビデオ三巻が用意されています。上映時間は三巻とも十六分程です。題名は、パパの子育て奮闘記・子どもとつけ・子育ての極意です。【町教育委員会 二階相談室】に…お気軽にお越しください。…

『ダメ。ゼッタイ。』

麻薬や覚醒剤等から青少年を守るう！

麻薬や覚醒剤等の薬物乱用問題は、全世界的な広がりを見せ、今や人類の抱える社会問題の一つになっています。

我が国でも国際化の影響による使用薬物の多様化や低年齢化など深刻な状況になっています。

ここ、昭和町といたしましても対岸の火事と見過ごすことはできないと思います。そこで薬物乱用の恐ろしさを知っていただき、我が子に限ってではなく、家族で話し合っていたり材料として乱用のきっかけや薬害について書いてみました。

◎きつかけ（誘い）の例
*受験勉強で眠くならないで能率が上がるよ…

*楽しい気分になるよ…
*元気が出るよ…などと言われて悪魔の手が忍びこむ
◎乱用した人は

*一度の好奇心が依存症になる。
*中枢神経がおかされる。
*急性中毒死すらある。
*内臓の器官がだめになる。
*人格が一変し、人生がダメに。
☆薬物乱用は一人の問題ではなく社会の問題です。

甲府昭和高校の部活動

甲府昭和高校では73%の生徒が部活動に所属しており、毎日の活動に精を出しています。運動部は特に盛んであり、約55%の生徒が所属しています。その運動部の大きな大会である山梨県高校総合体育大会が、5月7日から9日まで開催されました。

なぎなた部が全国大会出場権、ボクシング部、山岳部、卓球女子団体が関東大会出場権を得るなどの成果がありました。

また、文化部も活発に活動しています。新聞部、放送部は8月に福井県で行われる全国高等学校総合文化祭に出場します。演劇部は関東選抜大会にあたる高校演劇サマーフェスティバルに参加します。

山梨県高校総合体育大会の主な結果は次のとおりです。
平成15年度

山梨県高校総合体育大会結果	
*バスケット	男女 ベスト8
*陸上競技	やり投げ 3位
*ソフトテニス	男子 ベスト8
*テニス	男子 ベスト8
*卓球	男子 ベスト8
	女子 ベスト8
*ラグビー7人制	第3位
	女子 第4位
*ボクシング	
	バンナム級 優勝
	フェザー級 準優勝
	ライト級 優勝

ライトウェルター級	準優勝
ウェルター級	優勝
団体	準優勝
*水泳	
	男子50m平泳ぎ 第4位
	女子50mバタフライ 第5位
*なぎなた	
団体	優勝
個人試合競技	優勝
	優勝・準優勝・第3位
演技	優勝・準優勝・第3位
	(インターハイ出場)
*山岳	
	男子団体 第8位

関東大会結果	
*なぎなた	団体 第3位
*ボクシング	
	フェザー級 第3位
	ウェルター級 準優勝
インターハイ県予選結果	
*卓球	女子 第2位
*ソフトテニス	男子 第3位
*サッカー	第6位
*バレーボール	女子 第7位
*バスケット	男女 ベスト8

平成15年度	
全国総合芸術文化祭に参加	
*新聞	
*放送	
*吟詠剣詩舞	

シリーズ第4回 押原小学校建設

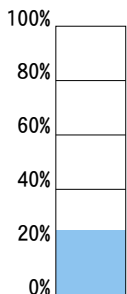


が姿を現しました。体育館棟は基礎工事と1階の柱・壁の鉄筋工事が終了し、型枠の建込み作業中です。

7月上旬から校舎1棟では2階の柱・壁の工事に入っており、校舎2棟では構造集材材を使った小屋組を終え、金属屋根葺きを行い、アルミサッシもついてきます。体育館棟では、1階のコンクリート打設が7月下旬には終了します。

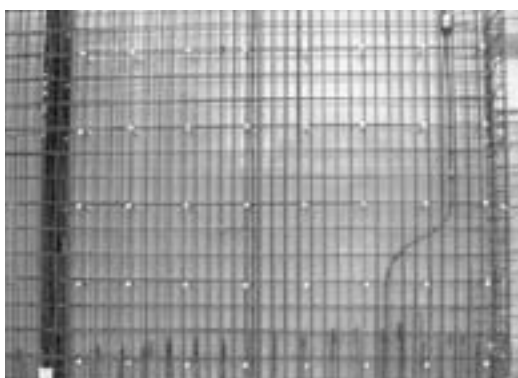
壁の工事では、左の写真のように片方の型枠を建て、窓や扉の設置位置にやや広めに枠を取り付け、1階床のコンクリートから出ている鉄筋と壁の鉄筋を結束し、配筋していきます。その後、壁の中に入る電気・水道等設備を配管し、もう片方の型枠を建込んでコンクリートを打設します。

進捗率



6月末の工事進捗率(進み具合)は25%となりました。工事現場では雨等による遅れが多少生じているものの、完成期日を変えず計画工程を修正し、8月中には遅れを取り戻しながらコンクリート工事を終了する予定です。

校舎1棟、校舎2棟では1階の壁の型枠が撤去されコンクリート面



給食センターでは米飯給食を主に献立をつくっております

『見直そう米飯給食』 ～昭和町給食センター～

日本の食生活は、米中心として多様な食品の組み合わせにより栄養バランスのとれたものとなっており、米を主食とする「日本型食生活」は外国からも評価されています。

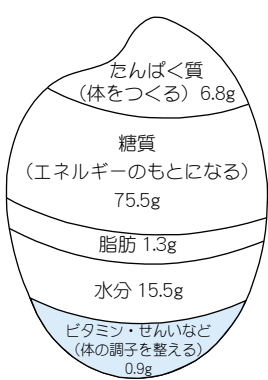
しかし、近年は食生活の欧米化や副食の多様化等により、年々米の消費は減少しており、偏食や健康上の問題がクローズアップされてきております。米を中心とした「日本型食生活」のよさを見つめ直し、米飯給食の促進、定着のために米飯食を取り入れております。

『米の栄養』

米は、私たちの体をつくるたんぱく質とエネルギーのもととなる糖質(炭水化物)を含んでいる、最も基本的な食べ物です。

*米の主な成分

エネルギー量：356 kcal / 100g



米に含まれる糖質とたんぱく質

精白米は、米から糠と胚芽の部分を除いた胚乳と言う部分で、主な成分は糖質とたんぱく質です。糖質は約76パーセントをしめており、その主体はでんぷんです。生米のでんぷんは「β-でんぷん」と呼ばれ、でんぷん分子の構造が緻密なために人間の消化酵素ではほとんど消化されません。水を加え、加熱することで変化が生じ、「α-でんぷん」と呼ばれる消化の良好な状態のご飯になります。また、米に含まれる約7パーセントのたんぱく質は、小麦よりも良質といわれ、日本人は1日のたんぱく質摂取量のうち約1/3を米から取っています。

米は太りにくく、低エネルギーな食べ物です
ご飯は茶碗に軽く盛った一杯(110g)のエネルギーは160kcalで、満腹感のある割には低エネルギーなのが特徴です。

最近では食生活の変化に伴い、子どもの太りすぎが多くなり、糖尿病や心臓病などの生活習慣病にかかりやすくなっています。食生活の欧米化からご飯食を見直してはいかがでしょうか。

楽しかった親子の給食試食会

小学校に一年生が入学し、すで

に4か月が過ぎました。各小学校では毎年、新1年生の保護者を対象に、今年も、5月から6月にかけて給食の試食会が開催されました。

この試食会は、保護者のみなさま方に普段子どもたちが食べているものと同じものを試食していただき、子どもたちがどういったものを食べているかを知っていただいております。また、今回は子どもたちが食べている様子もみていただき、感想等も聞かせていただきました。

参加された多くの保護者のみなさまからアンケートという形でたくさんの意見や感想をいただきましたので今後の『給食』に役立てていきたいと思います。



国

保

だより

NO.16



国保被保険者 加入世帯 2,765 世帯 被保険者 5,823 人 平成 15 年 6 月現在

8月 は国民健康保険税の本算定月です

8月 は、国民健康保険税の本算定が行われ、これにより税率が決定します。

介護保険の実施により、40歳以上の人は介護保険料（介護分）を合わせて納めます。それともない、保険税は年齢に応じて次のとおりですが、この方法により各世帯の税額が決まり、町から8～11月までの納税通知書を発送いたします。

みなさんから納めていただく保険税は、国からの補助金と合わせて国保加入の医療費や老人保健拠出金などに使われますが、この補助金があっても医療費の増加とともに、保険税の負担も増えてしまいます。

保険税は国保制度を運営していくうえで、とても重要な財源ですので、必ず納期限内に納めましょう。

△ 保険税の額はつぎのように決められます

保険税の額は、年度ごとに各世帯で、つぎの計算式を組み合わせ決めていきます。

また、40～64歳の方は、同様の計算式で算定した介護保険の保険料（介護分）を、国保分（医療分）に合わせた金額が保険税となります。

① 所得割額…所得に応じて計算

$$\left(\text{総所得金額} \text{円} - \text{保険税基礎控除} \text{円} \right) \times \text{税率} \% = \text{円}$$

330,000

② 資産割額…資産に応じて計算

$$\text{固定資産税額} \text{円} \times \text{税率} \% = \text{円}$$

③ 均等割額…加入者数に応じて計算

$$\text{国保加入者数} \text{人} \times \text{1人あたりの金額} \text{円} = \text{円}$$

④ 平等割額…1世帯いくらと計算

$$\text{1世帯あたりの金額} \text{円}$$

①～④は医療分と介護分（40～64歳の方がいる世帯）についてそれぞれ計算します。

$$\text{①} + \text{②} + \text{③} + \text{④} = \text{1年間の国保の保険税額} \text{円}$$

*同じ世帯の40～64歳の方以外の所得や人数などは、介護分の計算に影響しません。（限度額 医療分53万円 介護分8万円）

総所得金額についての注意

平成15年度より譲渡所得の特別控除を適用することになりました。また、事業専従者へ支払った給与は、事業主の所得から控除することになりました。

高額療養費の支給

病気やケガの治療で、医療費が高額になった時、限度額を超えた分が申請により払い戻されます。

該当者と思われる方には、通常診療月の翌々月に、国保係から手続きのハガキを送付しますので、そのハガキと国民健康保険証、印鑑、医療機関の領収書をお持ちのうえ、国民健康保険係の窓口で申請してください。



高額療養費が支給される場合

①一部負担金が限度額を超えた場合

同じ人が同じ月内に同じ医療機関に次の限度額を超えて一部負担金を支払った場合、超えた分が払い戻されます。

限度額	住民税課税世帯	上位所得者*	139,800円 さらに、実際の医療費が466,000円を超えた場合は、超えた分の1%の額を139,800円に加えます。
		上位所得者以外の人	72,300円 さらに、実際の医療費が241,000円を超えた場合は、超えた分の1%の額を72,300円に加えます。
	住民税非課税世帯等		35,400円

計算のしかた

- ◎各月の1日から末日までを1か月として計算。
- ◎各医療機関ごとに別々に計算（診療科ごとに計算する場合があります。）
- ◎同じ医療機関でも歯科と他の診療科、入院と外来は別々に計算。

* 上位所得者：基礎控除後の総所得金額等が670万円を超える世帯の人（所得の申告がない場合は上位所得者とみなされます。）

②同じ世帯で合計した額が限度額を超えた場合

同じ世帯で、同じ月内に21,000円（住民税非課税世帯も同額）以上的一部負担金を支払った場合が複数あり、さらにその合算が限度額を超えた場合、超えた分が払い戻されます（世帯合算）。

◎院外処方でも支払った金額は、処方せんを出した医療機関に支払った一部負担金と合わせて計算。

◎国保の給付の対象とならないもの（入院時の差額ベット代など）や入院時の食事代は支給の対象になりません。



③12か月間に4回以上高額療養費の支給を受ける場合

同じ世帯で、12か月間に4回以上高額療養費の支給を受ける場合、4回目からは次の表の限度額を超えた分が払い戻されます。

4回目からの限度額	住民税課税世帯	上位所得者	77,700円
		上位所得者以外の人	40,200円
	住民税非課税世帯等		24,600円

ご存知ですか？院外処方

お医者さんの処方せんに従って、薬局で薬を調べてもらう方法です。かかりつけの薬局を決めていれば、薬の重複使用や副作用をチェックしてもらえ、利点があります。また、薬代は医療機関に支払った一部負担金と合算し、高額療養費の支給の対象になります。

④70歳以上の人の場合（老人保健で医療を受ける人は除く）

70歳以上の人は、外来（個人単位）の限度額を適用後に自己負担限度額を適用します。入院の場合はBの自己負担限度額までの負担となります。

自己負担限度額（月額）		負担割合	自己負担限度額	
			外来（個人単位）A	外来+入院（世帯単位）B
一般		1割	12,000円	40,200円
一定以上所得者*1		2割	40,200円	72,300円+医療費が361,500円を超えた場合は、その超えた分の1%を加算（過去12か月以内にBの自己負担限度額を超えた支給が4回以上あった場合、4回目以降は40,200円）
低所得者	II*2	1割	8,000円	24,600円
	I*3	1割	8,000円	15,000円

◎低所得者I・IIの人は、『限度額適用・標準負担額減額認定証』が必要となりますので、担当窓口申請してください。

- *1：現役世代の平均的収入以上の所得のある人（課税所得が年124万円以上の人）と、その世帯に属する人。
ただし、年収が夫婦2人世帯などで637万円未満、単身世帯で450万円未満の人は届け出れば「一般」区分となります。
- *2：属する世帯の世帯主、及び世帯員全員が住民税非課税の人。
- *3：属する世帯の世帯主、及び世帯員全員が住民税非課税で、その世帯の各所得が必要経費・控除（年金の所得は控除額を65万円として計算）を差し引いた時に0円となる人。

平成 15 年度下水道排水設備工事 責任技術者認定試験のお知らせ

下水道の排水設備工事を施工する指定工事店には、『下水道排水設備工事責任技術者』の資格を有するものの専属が必要です。

- 受付期間 10月1日(水)～14日(火)
講習会 11月4日(火) 場所:アイメッセ山梨
試験 11月16日(日) 場所:アイメッセ山梨
申込み 財団法人山梨県下水道公社

*申し込み用紙は9月1日から次のところに用意してあります。

- 役場下水道課 (275-2111 内線 236・237)
富士北麓浄化センター (富士吉田市下吉田 4166 0555-22-2259)
峡東浄化センター (東八代郡石和町東油川字北畑 417 263-2738)
釜無川浄化センター (南巨摩郡増穂町長沢 1790 0556-22-8511)
桂川流域下水道建設事務所 (大月市大月町花咲 1659 0554-22-3024)

『シートベルト着用ステップアップ運動』実施中

本県のシートベルトの着用率は、平成13年の67.7% (全国ワースト1位) から平成14年には、90.1% (全国16位) という状況まで改善されてきましたが、自動車乗車中の交通事故死者の着用率は39.3%と低い状況にあり、シートベルトを着用していれば17名もの人が助かったということです。

このため、6月25日から8月31日まで『シートベルト着用ステップアップ運動』を実施しています。暑さなどの不快感から、着用率が低下する夏場にも、シートベルト・チャイルドシートを着用しましょう。

問合せ 県交通政策課 (223-1353 FAX223-1326)

初心者テニス教室を開催します

- 日時 9月2日・5日・9日・12日・16日・19日・26日・30日(火・金曜日) 午後8時～10時
場所 釜無工業団地公園テニスコート
参加料 1人1,500円
定員 30名(定員になり次第締め切ります)
その他 各自テニスラケット持参
申込み 町教育委員会 生涯スポーツ係 (275-3737)

山梨県障害者情報バリアフリー化 支援事業のお知らせ

県では、重度の障害を持つ方がパソコンを使用する時に必要となる大型キーボードなどの周辺機器や、画面音声化ソフトなどのソフトの購入に対して、その費用の一部を補助する『障害者情報バリアフリー化支援事業』を行っています。

対象者は、視覚障害または上肢機能障害の1級または2級の身体障害者手帳をお持ちの方です。

補助額は購入価格の3分の2以内で、10万円を限度とします。

ただし、パソコン本体の購入費用は、補助対象となりませんのでご注意ください。

補助を希望される方は、周辺機器を購入する前に、昭和町を管轄する峡中地域振興局健康福祉部へ申請してください。

なお、上肢機能障害の1級または2級の身体障害者手帳をお持ちの方については、パソコン本体の給付制度がありますので、詳しくは、役場福祉介護課へお問合せください。

問合せ 峡中地域振興局 健康福祉部 (237-1437)
県障害福祉課 (223-1461 FAX223-1464)
役場福祉介護課 障害福祉係 (275-2111 内線 246・247)

～クリーンエネルギー工作コーナー～ ソーラーロボットや風車の模型を作ろう!

太陽電池を使ったソーラーロボットや風車の模型の工作などとともに、展示施設の見学をしながら、クリーンエネルギーについて考えてみませんか。

- 日時 8月19日(火)～24日(日)
*午前の部 午前9時～11時
*午後の部 午後1時～3時
場所 県営発電総合制御所・クリーンエネルギーセンター 展示室ロビー (竜王町竜王新町 2277-3)
対象 小学生以下
参加費 無料
その他 参加は、期間中1人1セットまでとします。(期間中500セット)
申込み 電話かFAXで申込んでください。
問合せ 県営発電総合制御所 (278-1211 FAX278-1210)

地区の情報は町のホームページで!

http://www.town.showa.yamanashi.jp/

町のホームページには、町内12地区の身近な最新情報が掲載されています。一度アクセスしてみましょう。

上河地区 西金子すみ子(廣幸)

お祝いします

おくやみ

河紙押西西西西西 瀧条条条条条 阿新二二二二二 西原越田区区区区 生村今渡井深菊宮 山松村邊上井島下 純一葉健弘静英直良 秋仲稲中 山山垣村小林今井本 由佳え綾真悦和裕 佳え子弓子徳佐和美子

結婚 未永へお幸せに

上河地区 東村保塚松倉三八角八藤後細佐古山今藤齊萩小吉宮大 河河河 東東東 西居原原越越越 村松坂原田科井野卷原藤田藤屋本村仁 佳祐亮太大地那皓涼心大 久哲(将三俊(美(壽(一弘(誠(忠(采(喜(統(厚(衛(岳(輝(克(生(治(孝(

お誕生

お誕生 健やかなる成長を

お誕生

お誕生

お誕生

お誕生

平成 15 年 毎月勤労統計調査特別調査について

この調査は、本年 7 月 31 日現在で、常用労働者を 1 人から 4 人雇用している事業所の賃金、労働時間及び労働者数の動向を調べ、国や県の労働や経済に関する諸問題について、適切な対策をたてるための基礎資料とするために全国規模で行われるものです。

調査内容は秘密が守られ、統計以外の目的には一切使われません。

調査の重要性をご理解のうえ、ご協力くださいますようお願いいたします。

調査対象 厚生労働大臣が指定した調査区内の事業所
調査方法 8 月から 9 月にかけて統計調査員が直接事業所を訪問して調査票を作成
問合せ 県企画部統計調査課 (☎ 223-1341)

アクアビクス教室開催のお知らせ

アクアビクスとは？プールの中で、エアロビクスのように体を動かす運動（顔は水に入りません。）です。

日ごろプールの中を歩いている方、チョット工夫した動きを覚えましょう。

今回は温水プール利用者の多くの方に自由に参加していただくため、募集はいたしません。時間 5 分前までにプールサイドにお集まりください。

日時 8 月 23 日～9 月 27 日（毎週土曜日） 6 回
午後 7 時～8 時
講師 勝 清美先生
受講料 無料（ただし、施設利用回数券が必要です。）
*回数券（大人用 12 枚つづり、3,000 円）
プールのフロントで販売しています。
持ち物 水着、スイミングキャップ、タオル
問合せ 町立温水プール (☎ 275-9811)



町内交通事故 発生件数

交通安全期間以外も
安全運転です！！
== 6 月 中 ==

件数	負傷	死者
物損 57 件 (- 10)	28 人	0 人
人身 27 件 (+ 1)	(- 4)	(- 1)

() 内は、前月比
(西条・押原駐在所調べ)

『第 18 回下水道まつり』のお知らせ

下水道のしくみや正しい使い方を、おまつりの中で理解できる楽しいイベントです。

日時 9 月 6 日 (土) 午前 10 時～午後 2 時 (雨天決行)
場所 峡東浄化センター (駐車場あり)
催し物 ・下水道施設見学会・ミニ下水道展・おたのしみ抽選会・子ども向けイベント・特産品の販売・模擬店他
問合せ 峡東浄化センター (東八代郡石和町東油川字北畑 417)
☎ 263-2738 FAX263-2738
県下水道課
☎ 223-1726 FAX223-1729

昭和町ふるさとふれあい祭り 『第 1 回カラオケ大会』出場者を募集します

昭和町文化協会では、毎年ふるさとふれあい祭りと同時に文化祭を開催しております。その前夜祭として「歌謡の夕べ」も開催しておりますが、行政からの依頼もあり、趣向を変えて今年にはカラオケ大会を開催したいと思います。つきましては、次のとおり出場者を募集いたしますので、ふるって出場してください。上位入賞者には豪華賞品を贈呈し、ふれあい祭りの当日ステージにて歌っていただきます。

開催日時 10 月 10 日 (金) 午後 5 時～9 時 30 分
開催場所 町民体育館 (押原中学校体育館)
募集人員 先着 40 人
募集期間 8 月 1 日 (金)～20 日 (水) まで
(定員になり次第締め切ります。)
応募資格 ①昭和町在住の高校生以上の方
②ふれあい祭り当日 [10 月 12 日 (日)] も出場できる方
申込み 町教育委員会 生涯学習課 (☎ 275-3737)

《手づくり絵本教室》へのおさそい

町立図書館では《手づくり絵本教室》を開催いたします。お子さんの成長記録、夏の思い出、創作童話など世界でたった一冊の本をつくってみませんか。小さなお子さん連れでも大丈夫。安心してご参加ください。

日時 9 月 17 日・24 日・10 月 1 日・8 日・15 日
(全て水曜日) 午前 10 時～正午
場所 町立図書館 視聴覚室
会費 テキスト代 200 円
定員 20 名 (申込み多数の場合は、初めての方を優先させていただきます。)
締切り 9 月 2 日 (火)
申込み 町立図書館 (☎ 275-7860) 担当 秋山

山梨県峡中地方勤労青年センター 平成 15 年度・受講生募集 (2 期)

講座名	日時	定員	受講料	場所
シェイプ アップ教室	9 月 3 日～ 11 月 26 日 (毎週水曜日) 午後 7 時 30 分～ 8 時 30 分	15 名	4,500 円 (入館料 毎回 100 円)	管理棟 (2 階)

受講資格 県内に居住する、または県内の企業に従事する勤労少年

問合せ 山梨県峡中地方勤労青年センター
(中巨摩郡玉穂町一町畑 1189 ☎ 273-6479)

*各講座の受付開始日は、開講日の 1 か月前からです。
(本人のみ受付)

国保ミニだより

町が医療機関などに支払った 5 月分の医療費は、約 5,112 万円です。(前年同月比 23.2% の増) 病気の予防は、早期発見、早期治療が大切です。む



やみな転医は
つつしみ、医
療費を大切に
使いましょう。

8月10日は「健康ハートの日」

財団法人日本心臓財団が、1985年のこの日に創立15周年を迎えたのを記念し、「ハート(心臓)」を「8」と「10」で語呂合わせして設けました。

近年、心臓病はがんについて日本人の死亡原因の第2位を占め、年々、増加傾向にあります。

ひとくちに心臓病といってもさまざまな病気がありますが、代表的なのが虚血性心疾患です。狭心症や心筋梗塞などの虚血性心疾患は、簡単にいえば、心臓に血液が行かなくなる病気です。直接の原因は動脈硬化によるものですが、単に高齢によるものだけでなく、私たちの生活習慣に原因があるケースも多く見られるようになってきました。

生活習慣病である心臓病は、高齢者だけでなく、若者や働きざかりの壮年層にとっても無視できない病気なのです。心臓病の危険因子にはいろいろありますが、「高血圧」「高脂血症」「喫煙」「高血糖」が4大危険因子といわれています。これらの危険因子を軽減するには、何よりも、日常生活(ライフスタイル)を改善

することです。

暑い季節を迎えて、つい暴饮暴食になりがちです。そんな時こそ、体の健康についてじっくりと考えてみませんか。

日本心臓財団が提唱する「健康ハート十か条」は、心臓病だけでなく、他のさまざまな生活習慣病を防ぐ上でも役立ちます。日頃から心がけてみましょう。

- ① 血圧とコレステロールを正常に。(太りすぎ、糖尿病には注意して)
- ② 脂肪の摂取は植物性を中心に。
- ③ 食塩は調理の工夫で、無理なく減塩。(1日10グラム未満を目標に)
- ④ 食品は栄養バランスを考えて。(1日30食品を目標に)
- ⑤ 食事の量は運動量とのバランスで。甘いものには要注意。(砂糖1日50グラム以下)
- ⑥ つとめて歩き、適度な運動。
- ⑦ ストレスは、工夫を凝らして上手に発散。
- ⑧ お酒の量は、自分のペースでほどほどに。
- ⑨ たばこは吸わない。頑固に禁煙。
- ⑩ 定期検診をすれずに。(毎年一度は健康診断)



みんなの健康

今日は 会員のみなさまから

とってもカンタンクッキング

考えよう食生活!! みんなで育てよう! 元気な体とやさしい心



◆大豆ハンバーグ

●材料 (5人分)

- *凍り豆腐.....5個
- *水煮大豆.....75g
- *豚ひき肉.....75g
- *玉ねぎ.....100g
- *干ひじき.....5g (小さじ1)
- *パン粉.....5g (大さじ1.5)
- *牛乳.....25g (小さじ1)
- *卵.....25g (M 1/2 個)
- *塩.....3g (小さじ1/2)
- *こしょう.....0.05g
- *ナツメグ.....0.05g
- *油.....5g (小さじ1)

●作り方

- ①水煮大豆は、ミキサーにかけるか細かくつぶしておく。干ひじきは、もどして細かく切る。
- ②玉ねぎは、みじん切りにする。
- ③凍り豆腐は細かくつぶし(おろし金でおろしてもよい)、パン粉と牛乳に浸しておく。
- ④豚ひき肉に、①、②、③を混ぜ合わせる。
- ⑤卵、塩、こしょう、ナツメグで調理する(小麦粉を少々加えてもよい)。
- ⑥だ円に丸め、中央を少しへこませて、油を温めたフライパンで焼く。

◆切干大根のサラダ

●材料 (5人分)

- *切干大根.....24g
- *干ひじき.....5g (小さじ2弱)
- *きゅうり.....30g
- *みかん缶.....60g
- *酢.....9g (大さじ1/3)
- *砂糖.....6g (小さじ1/2)
- *マヨネーズ.....30g (大さじ2.5)

●作り方

- ①切干大根は、水でもどして2センチくらいに切り、ゆでて冷ましておく。
- ②ひじきも、もどしてからゆでて冷ましておく。
- ③きゅうりは、たて半分に切ってから斜め薄切りにする。
- ④酢、砂糖、マヨネーズをあわせておく。
- ⑤みかんを缶から出し、①、②、③と④の調味料であえる。

談話室

夏休みもいよいよ始まり、毎日暑い日が続きますが夏バテしないように注意しましょう。夏バテは暑さに対する体温・体内水分の調整不良が原因です。睡眠を充分にとり、栄養バランスの良い食事をすることで、規則正しい生活を心がけ夏バテにならないように気を付けましょう。

まちの動き

人口	15,974人(-10)
男	8,181人(+1)
女	7,793人(-11)
世帯数	6,140戸(-15)
7月1日現在 ()内は前月比	

まちの鳥=ひばり
まちの花=れんげ
まちの木=乙女椿

わが家のアイドル募集! お申込みは、役場企画行政課企画係 (☎ 275-2111 内線212) まで

自然保護のため『広報しょうわ』は再生紙を使用しています。