

広報

しよわ

2003(平成 15 年)

8月号

No. 310

Public Relations SHOWA Town



がんばれ！ちびっこ力士 ～西条一区子ども相撲大会～

毎年恒例の西条一区子ども相撲大会が行われました。当日はあいにくの雨でしたが、大勢の子どもや保護者のみなさんが集まり、大きな歓声をあげていました。

CONTENTS (おもな内容)

- 住基ネットがさらに便利になります
- 防災訓練は 8 月 31 日に実施します
- スポーツ少年団を紹介します
- 市町村任意合併協議会事務所開設
- 学校評議員が委嘱されました

青空と緑と産業のまち

平成 15 年 8 月 25 日 住民基本台帳ネットワークシステムが さらに便利になります

住民基本台帳ネットワークシステム(住基ネット)について

【住民基本台帳ネットワークシステムの概要】

住民基本台帳ネットワークシステムは、地方公共団体共同のシステムとして、居住関係を公証する住民基本台帳のネットワークを図り、4 情報（氏名、生年月日、性別、住所）と住民票コード等により、全国共通の本人確認を可能とするシステムであり、電子政府・電子自治体の基盤となります。

【住民基本台帳ネットワークシステムの目的】

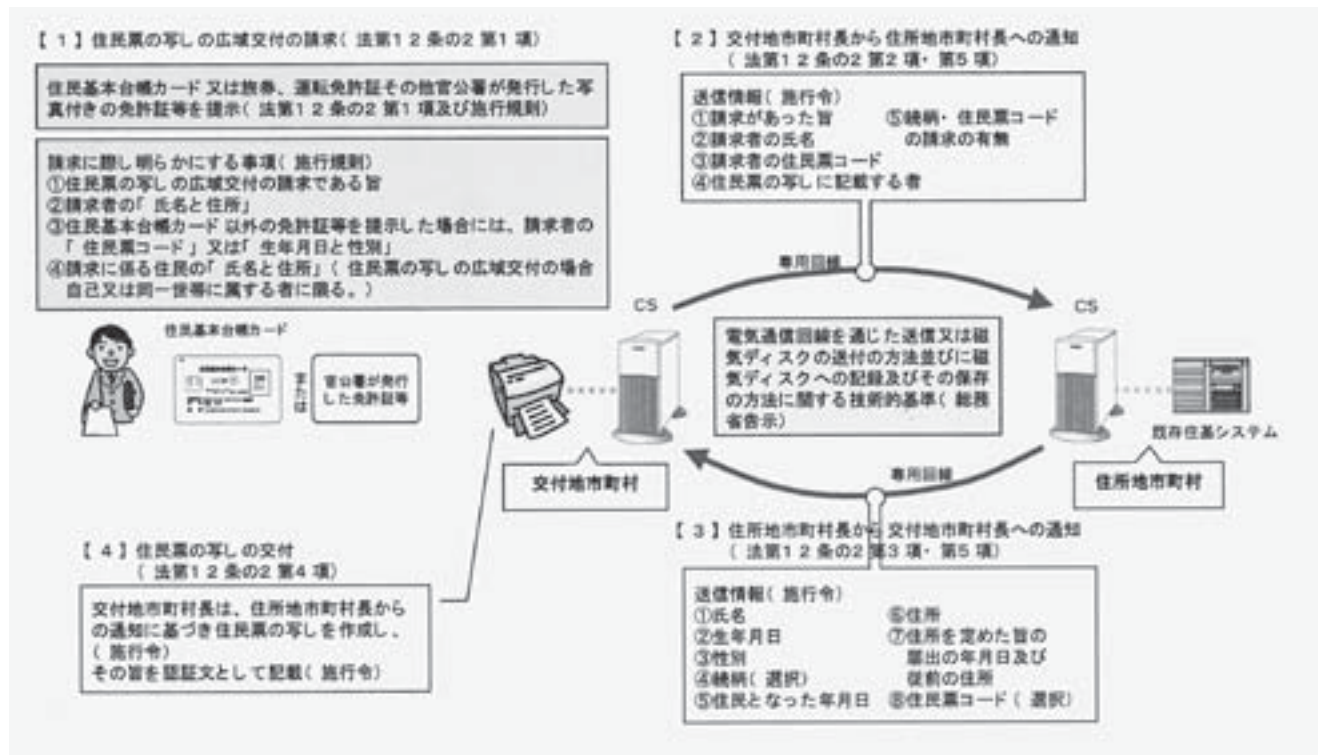
IT 社会の急速の進展の中で、住民負担の軽減・住民サービスの向上、国・地方公共団体を通じた行政改革のため、行政の高度情報化の推進、電子政府・電子自治体の構築が必要不可欠です。

住民基本台帳ネットワークシステムは、こうした要請に応えるための基礎となる全国共通の本人確認を実現するシステムです。

住基ネット第 2 次サービス (平成 15 年 8 月 25 日から)

【住民票の写しの広域交付】

全国のどこの市区町村でも自分の住民票の写しが取れるようになります。

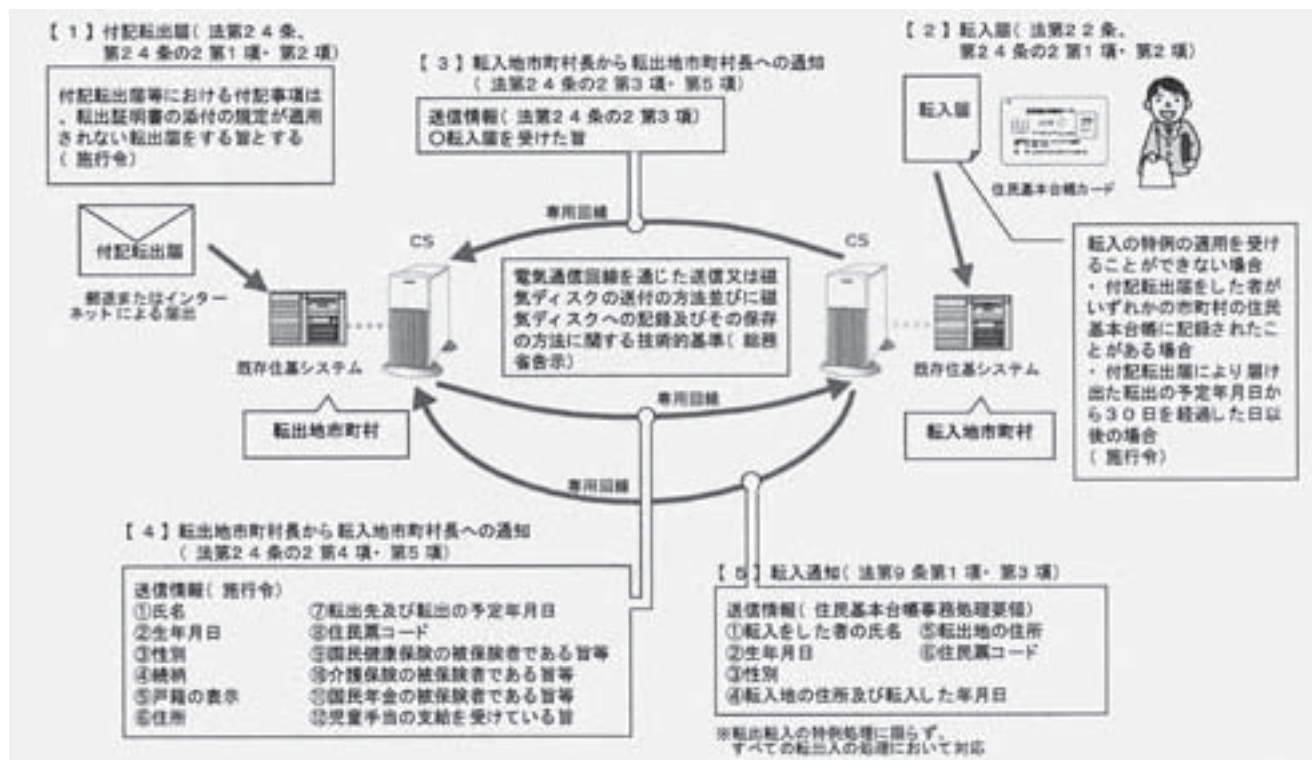


現在、住民票の写しの交付は、住んでいる市区町村でしか受けられません。

住基ネットを活用して全国の市区町村で住民票の情報のやり取りができるようになることにより、全国どこの市区町村でも、住民基本台帳カード、運転免許証などを窓口で提示することによって、本人や世帯の住民票の写し（戸籍の表示を省略したもの）の交付が受けられるようになります。

〔転入転出手続きの簡素化〕

引越しの手続きで窓口に行くのは転入時の1回だけで済みます。



現在、引越しの場合には住んでいる市区町村に転出届を行い、転出証明書の交付を受けた上で、引越し先の市区町村に転入届を行う必要があります。

住民基本台帳カードの交付を受けている場合は、確実な本人確認ができるため、一定の事項を記入した転出届を郵送で行い、住民基本台帳カードを引越し先の市区町村の窓口で提示して転入届を行うことにより、窓口に行くのが転入時の1回だけで済むようになります。

『住民基本台帳カード』の登場

希望すれば、
住民基本台帳カード
が交付されます

『住民基本台帳カード』の外観の例
高度のセキュリティ機能を備えたICカードを採用します

Aバージョン



Bバージョン



◎カードの記載事項は、「氏名」（Aバージョン）、または「氏名、生年月日、性別、住所」（Bバージョン）とする。

◎カード内に記録されている住民票コードにより、住基ネットでの本人確認に利用できます。

⇒住民票の写しの広域交付、転入転出手続きの簡素化、法令で住基ネットの利用を認められた事務での本人確認に活用

◎公的個人認証サービスの秘密鍵、電子証明書の保存用カードとして利用できます。

◎写真付を希望した場合は、公的な証明書として利用できます。ただし、写真（パスポート申請用のサイズが望ましい）は、申請時にご持参ください。

◎市区町村の条例で規定する独自のサービスに利用できます。

◎カードの交付手数料 *新規・更新による交付 … 500円 *紛失などによる再交付 … 1,000円

昨年8月に始まった、住基ネット第1次サービス

各市区町村の住民基本台帳ネットワーク化を図り、都道府県や指定情報処理機関において、住民票の情報のうち4情報（氏名・生年月日・性別・住所）、住民票コードとこれらの変更情報（「本人確認情報」といいます）を保有することにより、全国共通の本人確認が可能となりました。

行政機関への申請や届出に住民票の写しが不要に

これまで

パスポートの交付を受けるためには、住民票の写しを提出しなければなりません。また、恩給を受給されている方は、受給権調査申込書に市区町村長の証明を受けなければなりません。

住基ネットによって

行政機関への申請や届出の際に住民票の写しを添付したり、証明を受ける必要がなくなりました。

これによって

住民票の写しの交付手数料の負担や住民票の写しの交付を受けるために市区町村の窓口まで出かけていく必要がなくなりました。

共済年金の現況届等が不要に

これまで

年金を受給されていた方は、年に1回、生存確認のために現況届を提出しなければなりません。

住基ネットによって

共済年金受給者の現況届等を廃止することができるようになりました。

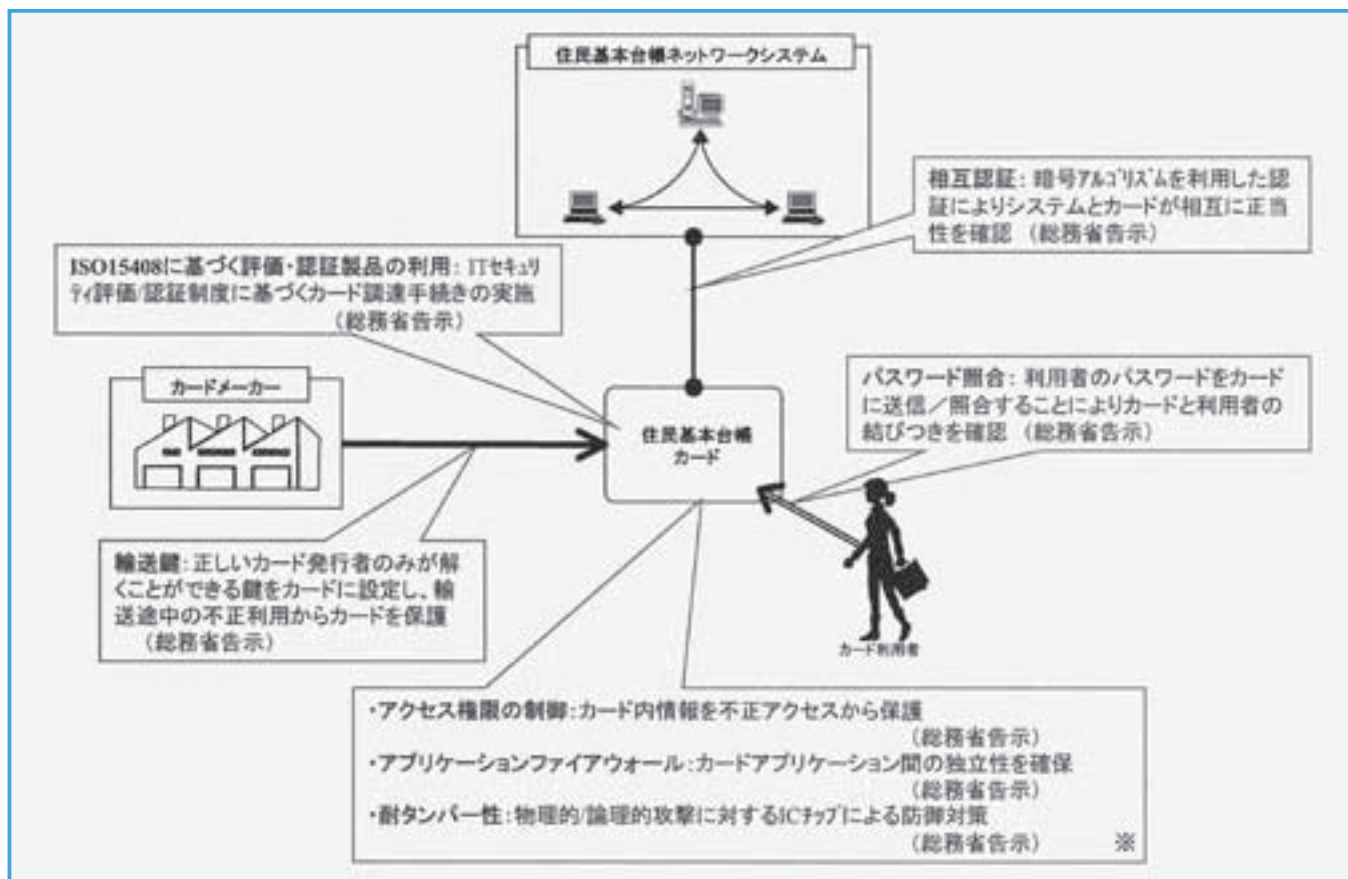
これによって

共済年金受給者が現況届等に記載し、年金支給期間へ郵送する手間や切手代の負担がなくなりました。

住基ネットの個人情報保護対策

住民基本台帳ネットワークでは、個人情報の保護を最も重要な課題としています。

そのため、個人情報保護に関する国際的な基準を十分踏まえた上で、制度面、技術面及び運用面などあらゆる面で十分な対策を行っています。



保有する情報や利用目的を法律で限定しています

- ①都道府県や指定情報処理機関が保有する情報は、4情報（氏名・生年月日・性別・住所）、住民票コードとこれらの変更情報に法律で限定しています。
- ②都道府県や指定情報処理機関が情報提供を行う行政機関の範囲や利用目的を法律で具体的に限定しています。また、行政機関が提供された情報を目的以外に利用することを禁止しています。
- ③住民票の写しの広域交付、転入転出手続きの簡素化の際には、市区町村間で、続柄、戸籍の表示等の情報も送信されますが、都道府県や指定情報処理機関のコンピュータに保有されることはありません。また、これらのコンピュータを通過することはありません。

住民票コードは、利用が制限されています

- ①民間部門が住民票コードを利用することは法律で禁止されています。特に、民間部門が住民票コードの記録されたデータベースを作成したり、契約に際し住民票コードの告知を要求すると、刑罰（1年以内の懲役または50万円以下の罰金）が科せられます。
- ②行政機関が住民票コードを利用することも法律により具体的に限定しています。
- ③住民票コードは、無作為の番号で、住民の申請により、いつでも変更できます。

外部からの侵入と内部の不正利用を防止しています

外部からの侵入の防止

- ①専用回線の利用、ファイアウォール・IDS（侵入検知装置）の設置により、不正侵入を防止しています。
- ②通信を行う際には、データを暗号化します。また、通信相手のコンピュータの正当性を確認してから通信を行うことにより、通信相手のなりすましを防止しています。
- ③万が一の場合は、「緊急時対応計画」に基づき、ネットワークの運営を停止するなど、個人情報保護を最優先した運営を行います。

内部の不正利用の防止

- ①地方公共団体・指定情報処理機関・本人確認情報の受領者（行政機関）のシステム操作者に守秘義務を課し、刑罰を加重します（通常は1年以下の懲役、または3万円以下の罰金→2年以下の懲役、または100万円以下の罰金）。また、委託業者が秘密を漏らした場合も、同じ刑罰が科せられます。
- ②地方公共団体・指定情報処理機関・本人確認情報の受領者（行政機関）において、操作者識別カードやパスワードによる厳格な確認を行い、正当なシステム操作者だけがコンピュータを操作できるようにしています。
- ③コンピュータの使用記録を保存し、監査を行うことにより、いつ、だれが、コンピュータを使用したのが、追跡調査ができるようにしています。
- ④全国で地方公共団体・指定情報処理機関・本人確認情報の受領者（行政機関）のシステム操作者のセキュリティ研修会を実施しています。
- ⑤住民からの請求に応じて、都道府県知事から自己の本人確認情報の提供状況を開示できるよう、準備しています。

住民基本台帳カードは、個人情報を守るICカードです

- 住民基本台帳カードは、高度のセキュリティ機能を備えたICカードを採用することにより、住基ネットでの本人確認の利用、公的個人認証サービスでの秘密鍵などの保存用カードとしての利用、市町村の条例に規定する独自のサービスでの利用を安全に行うことが可能になっています。
- ①それぞれの利用目的ごとに、正当なカード利用者かどうかの確認を利用者自身が入力するパスワードにより行います。
 - ②それぞれの利用目的ごとに、カードとシステム間で相互の正当性を確認します。
 - ③利用目的ごとの独立性を確保し、個人情報を保護するための措置として、カード内にアプリケーションファイアウォールを設け、利用制限を行います。
 - ④カードのチップ部分への物理的・論理的攻撃に対する防除対策を講じます。

住民基本台帳ネットワークシステムに関する問合せ先

役場町民窓口課 町民係 (☎ 275-2111 内線 216・217・305)

防災の日（9月1日） 防災週間（8月30日～9月5日）

今年の防災訓練は8月31日（日）に実施します

◆あなたの備えは大丈夫？

もし、震度7もの大地震が発生したら…。自分や家族の命を守ることができませんか？ 家や地域を守ることができませんか？ 阪神・淡路大震災のような大地震は他人事ではありません。環太平洋火山帯に位置する日本では、全国にいたるところに、大きな直下型地震の引き金となる活断層が分布しているのです。大きな地震に見舞われていないときほど、油断しないで、気を引き締めることが大事です。改めて、災害に対する家の備え、地域の備えを見直してみましよう。



◆身近な「防災」の点検をしよう

大きな災害が発生し、避難を余儀なくされたときには、数日間、自分たちの力で避難生活を過ごせるだけの備えが必要です。被災直後は、あちこちで被災者の救援が必要とされたり、交通網がふさがれてしまったりするため、食料や飲み水、医薬品などの救援物資がすぐに届かない可能性があるからです。

日ごろから、3日分ほどの非常用食料や水をまとめておき、避難するときにはすぐに持ち出せるようにしておくことが大切です。

下に非常持ち出し品の例を示しました。日ごろから非常用食料や医薬品の期限、懐中電灯やラジオの動作、予備の電池の有無などを確認し、い

非常持ち出し品の例

- 食料・飲料水（3日分程度）
- 懐中電灯（予備の電池付き）
- 小型ラジオ（予備の電池付き）
- 貴重品類（預金通帳、印鑑、現金など）
- 応急救護医薬品
- マッチ、ライター、缶切り
- ローソク
- ナイフ

- 衣類・下着
- 毛布
- ロープ
- 運動靴



上記のほか、家族に病人や赤ちゃんがいる場合は、薬やオムツ、ミルクなどの備えもお忘れなく。皆さんの家庭では、どんなものが必要か、ぜひ話し合ってみてください。

ざというとき支障なく使える状態にしておきましょう。

また、家の中を点検し、地震で物が落ちたり家具が倒れたりしないか、階段や出入り口が物でふさがっていないか、

確認しましょう。

家族で話し合って、災害が発生したとき、だれが何をするか、どこに避難するかなどについて、決めておくことも大事です。

各区防災訓練実施場所

西条一区	公会堂 (若宮神社)
西条二区	第一公会堂 (義清神社)
清水新居区	ふれあい広場
西条新田区	公会堂
押越区	公会堂
河東中島区	公会堂 (熊野神社)
紙漕阿原区	公会堂
築地新居区	公会堂
飯喰区	集落センター (熊野神社)
河西区	大林公園
上河東区	公会堂
上河東二区	集会場前広場

地域のために役立ちたいー その気持ちを

消防団活動に生かしてみませんか

世代を超え、それぞれの立場の異なる住民同士が、町を守るという一つの目標に向かって協力しあっています。災害や火災が起きたとき、すぐさま現場に駆けつけ、消防署員とともに救助や消火活動を行う消防団の人たちです。阪神・淡路大震災以後、「何か起きたときには、地域のために自分も役立ちたい」という気運が、若い世代を中心に高まってきています。あなたも消防団員の一人として、その気持ちを生かしてみませんかー。

消防団員は、消防が本業ではありません。皆、それぞれに仕事をもった地域住民です。

団員数の減少と高齢化

『自分たちの地域は自分たちで守る』という精神のもとに、年齢や職業の異なるさまざまな立場の人たちが集まっています。最近、ボランティアや生涯学習といった場で異業種交流や世代間交流が盛んに行われていますが、消防団もさながら、多様な人材のネットワークといえるでしょう。

安全で災害に強い地域社会の形成には欠かせない消防団ですが、社会経済情勢の変化などにより、さまざまな課題も抱えています。

50年ほど前まで全国で200万人を超えていた消防団員数が、平成2年には100万人を割り、平成14年4月1日現在では約93万7千人と、年々減少する傾向にあります。都市部では住民の連帯意識の希薄化、農山漁村部では若者の流出などが原因です。また、昭和50年当時40%を超えていた30歳未満の消防団員数の構成比が、同じく平成14年4月1日現在では24・8%と低下しており、消防団員の高齢化がうかがえます。

消防団員にはかつて、農業

や自営業などに従事している人がたくさんいました。しかし今では、企業などに勤務する、いわゆるサラリーマン団員の割合が増えており、昼間の消防力の低下が心配されています。

現在、消防団の抱えるさまざまな課題に対処するため、消防団に必要な施設や装備の充実、消防団員の処遇改善などが図られるとともに、青年層などへの参加の呼びかけが行われています。

集中豪雨などの災害が発生すると、救助や警戒の巡視、行方不明者の捜索に多くの消防団員があたります。大量動

まちを守るという 充実感や満足感

実際、火災や災害の現場での活動は厳しく、危険が伴います。しかし、それでも、いざというとき現場に駆けつけるのは、消防団員に『自分の町を守りたい』という強い意志があるからです。それが達成された時の充実感や満足感には、何物にも代えがたいものがあるからです。

消防団についての問合せは、
役場企画行政課行政係

(☎)275-2111 内線212



昭和町のまちづくりを考える

玉穂町・昭和町・田富町 任意合併協議会事務所開設

8月1日の合併協議会設立に合わせ、昭和町総合会館2階に合併協議会事務所を設置いたしました。事務局員9名で、三町による合併協議会運営を進めてまいります。

合併協議会での協議内容

合併協議会では、新市の将来構想や、新市におけるサービス水準など、合併した場合にみなさんの生活がどうなるかを明らかにして、みなさんが『合併是非の判断』ができるような協議をしております。

①新市の将来構想

- ・地域の特性と課題発掘
- ・新市の将来像基本方針策定
- ・新生活、新都市の構築に向けた具体的方向性



②協議項目

主な項目

- * 合併の方式や役所の位置
- * 財産の取扱い
- * 地方税の取扱い

- * 議会議員、農業委員会委員の定数及び任期の取扱い
- * 一般職員、特別職の身分の取扱い

- * 各種事務事業の取扱い
(窓口業務・福祉業務・保健衛生業務・上下水道業務・
商工観光業務・学校教育業務等、全業務)

- * 使用料、手数料等の取扱い
- * 補助金、交付金等の取扱い
(各種団体への補助など)
- * 国民健康保険事業の取扱い
- * 介護保険事業の取扱い

- * 一部事務組合の取扱い
(水道・消防・ごみ処理など広域行政)
- * 公共的団体等の取扱い

など、新市のまちづくり計画の基礎となる協議を行います。

◆市町村合併に関するご意見・お問合せは役場総務課、または合併協議会事務局までご連絡ください。

* 役場総務課

(☎ 275-2111 内線 206 FAX275-2109)

* 玉穂町・昭和町・田富町任意合併協議会事務局

(〒 409-3864 昭和町押越 616 番地 ☎ 275-1111 FAX275-1112)

スポーツ少年団団員募集！

～楽しい仲間といっしょにスポーツしよう～



竹中正裕前本部長の後任として、4月から本部長になりました藤本征男です。よろしくお願いいたします。

昭和町では、スポーツ少年団の多くの仲間を、町全体でフォローするために、本部員会と指導者会を毎月交互に開催しております。会議の内容は『各団の様子、団員の状況、行事内容の打ち合わせ等』です。

ち合わせ等』です。

スポーツ少年団に入って、汗をかいてみませんか。ひとりでも多くの入団を、みなんでお待ちしております。



野球の団員

野 球

活動場所：常永小学校グラウンド
活動日：火・水・木・土・日曜日
責任者：阿部 裕一 (☎ 273-9150)

空 手

活動場所：総合体育館武道場
活動日：火・土曜日
責任者：森田 壽 (☎ 226-3746)

サ ッ カ ー

活動場所：西条小学校グラウンド
押原中学校グラウンド
活動日：火・木・土・日曜日
責任者：竹中 洋 (☎ 275-3246)

剣 道

活動場所：常永小学校体育館
総合体育館武道場
活動日：月・水・土曜日
責任者：河野 和充 (☎ 275-1594)

少 せ バ レ ー

活動場所：総合体育館
活動日：木・金・土曜日
責任者：保坂 桂子 (☎ 275-3652)

昭 和 ミ ニ バ ス

活動場所：押原小学校体育館
常永小学校体育館
活動日：火・木・土曜日
責任者：塩沢 政博 (☎ 275-3681)

押 原 ミ ニ バ ス

活動場所：押原小学校体育館
活動日：火・金・土曜日
責任者：豊川 哲夫 (☎ 275-7040)

ミ ド ル サ ッ カ ー

活動場所：押原中学校グラウンド
活動日：毎日
責任者：内藤 共哉 (☎ 275-2040)



昭和ミニバスの団員

*各団体は上記のとおり活動しています。見学を希望の方はお気軽にお出かけください。

*詳しいお問合せは、各単位団の責任者、または町中央公民館内教育委員会生涯学習課生涯スポーツ係 (☎ 275-3737) まで

障害のあるお子さんのための

特別児童扶養手当

心身に障害のある児童の父または母や、父母に代わって
その児童を養育する方に支給される手当です。

●受給資格

精神や身体に重度、または中度の障害がある 20 歳未満の児童を扶養している父母等

1 級 … 身体障害者手帳「1 級」「2 級」と療育手帳「A」、及びこれらと同程度の児童

2 級 … 身体障害者手帳「3 級」の一部、「4 級」の一部、療育手帳「B」の一部、及びこれらと同程度の障害を有する児童（ただし、内部障害の場合は必ず診断書が必要です。）

*ただし、所得制限があります。

●手当の額

1 級 … 児童 1 人につき 51,100 円（月額）

2 級 … 児童 1 人につき 34,030 円（月額）

手当は、1 年に 3 回、4 月（12～3 月分）、8 月（4～7 月分）、11 月（8～11 月分）に支給となります。

●手続き

役場福祉介護課の窓口で請求の手続きをしてください。

山梨県知事の認定を受けることにより支給されます。

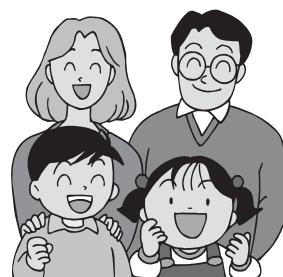
●注意事項

次の方は手当を受けられませんのでご注意ください。

- ・児童が施設に入所しているとき
- ・児童が障害を支給事由とする公的年金を受けているとき

●問合せ

役場福祉介護課 障害福祉係（☎ 275-2111 内線 246・247）



特別児童扶養手当の現況届をお忘れなく

特別児童扶養手当を受けている人は、毎年 8 月 1 日現在の家庭の状況を届けることになっています。

届け出をしないと受給資格があっても 8 月分以降の手当を受けることができなくなりますので、ご注意ください。

◆受付期間 8 月 11 日（月）～ 9 月 10 日（水） 午前 9 時～午後 5 時

◆受付場所 役場福祉介護課（総合会館内）

◆問合せ 役場福祉介護課 障害福祉係（☎ 275-2111 内線 246・247）

児童扶養手当を受けている皆さん

～ 8 月は現況届の提出月です～

児童扶養手当を受けている皆さん、8 月は現況届（所得状況届）を提出する月です。現況届は、引き続き手当を受け続ける必要があるかどうかを審査する大切なものです。提出がないと手当が支給されなくなります。

なお、該当者には、7 月下旬頃に通知を送付しますので、手続きを行ってください。

また、該当者で手当を受けていない方、通知はないが該当すると思われる方は、お問合せください。

※結婚（事実婚を含む）などにより受給資格がなくなった方は、資格喪失届を提出してください。



受付期間 8 月 11 日（月）～ 15 日（金） 午前 9 時～午後 5 時

受付場所 町総合会館ロビー

持ち物 現況届・手当証書・印鑑・世帯全員の住民票（手数料免除）・指定した書式の所得証明書

問合せ いきいき健康課 児童家庭係（☎ 275-2111 内線 252）

学校評議員が委嘱されました

学校が地域住民の信頼に応え、家庭や地域と連携・協力して子どもの健やかな成長を図っていくためには、地域に開かれた学校づくりを推進していくことが必要です。『21世紀教育新生プラン』においては、開かれた学校をキーワード

に、学校評議員制度の導入を提唱しています。こうした中、町では保護者や地域住民の意向を学校運営に生かすため、次の方々に平成15年度学校評議員をお願いし、5月23日、委嘱状を交付しました。

平成15年度昭和町学校評議員

(順不同・敬称略)

押原小学校

田中 博愛(地区区長)
樋口 久美子(民生委員児童委員)
山下 宣行(学識経験者)
河西 実(PTA関係者)
山田 洋子(PTA関係者)

常永小学校

河住 保茂(地区区長)
野澤 満男(民生委員児童委員)
佐野 統(学識経験者)
河野 一夫(PTA関係者)
尾曾 正子(PTA関係者)

西条小学校

保坂 明子(地区区長)
中澤 喜幸(民生委員児童委員)
若尾 敏夫(学識経験者)
塚原 工(PTA関係者)
依田 久美(PTA関係者)

押原中学校

樋口 敏夫(地区区長)
花形 ふさ子(民生委員児童委員)
山本 仁(学識経験者)
田中 仁(PTA関係者)
加賀美ちづる(PTA関係者)

大病院から 健康メモ

★『健康寿命と脳卒中』

山梨大学医学部 脳神経外科学講座

助手 八木 伸一

女性8位ですが、健康寿命では男女ともベスト3に入っています。保健、医療面だけでなく、様々な生活環境や県民性(自然が豊富で水や空気がきれい、食生活が適度に質素、無尽など近所付き合いがよい、辛抱づよい性格など)が関わっているのでしょう。

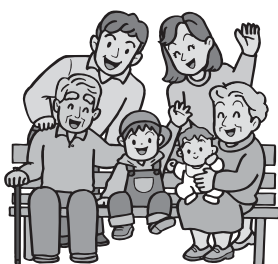
日本人にとって脳卒中(脳出血、くも膜下出血、脳梗塞)はガンに次ぐ死因の第2位を心臓病と争う代表的な病気ですが、実は脳卒中は介護を必要とする障害の原因の第1位で、その発症率は心筋梗塞の約4倍です。つまり、元気なお年寄りになるには脳卒中にならないことが必要なのです。

危険因子と言う言葉があります。その因子を持つていると、ある疾患になりやすいという意味です。例えば、たばこは肺ガンの危険因子と言われています。脳卒中の危険因子としては、高血圧、肥満、糖尿病、たばこなどが上げられます。つまり、血圧が高く、太っていて、糖尿病があり、たばこを吸っている人はそうでない人に比べ脳卒中にかかりやすいということです。従って、これらを防ぐことができます。お酒はどうかというと、「百薬の

長」と言われ適量ならば(1日1合)、たとえば脳梗塞を予防する効果があると知られています。1日2合を越えると逆効果であることもわかっています。

さあ、今日から自分や家族の健康状態を見直して、塩分やカロリー控えめの食事を取り、たばこを吸わず、適度な運動をして、十分な睡眠とストレスのない規則正しい生活を目指してみてください。そうすれば脳卒中は遠のき(私たち脳外科医は暇になり)健康寿命もさらに延びてこの地域が世界一の健康寿命の地となります。

企画 財団法人 里仁会



若宮八幡神社夏祭りのお知らせ

若宮八幡神社奉賛会及び西条一区では8月24日(日)、若宮八幡神社において『夏祭り』を開催します。今年の後援「西条一区」、並びに協賛「商工会西条一区支部」の協力を頂きまして、『畠山みどり・飯野のりこ歌謡ショー』など盛りだくさんの行事を予定していますので、ぜひ、町内のみなさまには『若宮八幡神社夏祭り』に遊びに来ていただき、夏の夜のひとときを楽しんでいただければ幸いです。

【祭典日】 8月24日(日)

【場 所】 若宮八幡神社境内(西条一区)

【昼の部】 午後2時出発…子ども・大人御神輿

【夜の部】 午後6時～9時…*『畠山みどり・飯野のりこ歌謡ショー』

*カラオケ…西条一区有志

【その他】 *夜店(わた菓子・ポップコーン・かき氷・ヨーヨーつり)は無料です。

*なお、夜の部については雨天の場合、西条小学校体育館で行います。



善意ありがとうございます

昭和町建設安全協議会では、町の消防活動に役立ててくださいと寄付していただきました。



五味昭子さん

【西条二区】

男女共同参画推進活動に積極的に取り組んでおり、多数の関わりをもって幅広く活動されていることが認められ、このほど「男女共同参画推進県民フォーラム」において、男女共同参画推進県民表彰を受賞されました。

男女共同参画推進県民表彰を受賞されました



常永小学校が平成15年度公立学校優良施設表彰において「文教施設協会賞」を受賞しました。全国で整備される公立学校の中から、計画・設計に優れた施設が表彰されるもので山梨県からは常永小学校と北杜高校が受賞しました。

常永小学校
校舎が全国表彰

みんなの健康

保健・健康に関する問合せは役場いきいき健康課健康増進係
(☎ 275-2111 内線 252・253)

乳

児健康診査

実施日	該当児	受付時間
8月27日 (水)	平成14年10月生まれ	午後1時～1時15分
	平成15年4月生まれ	午後2時～2時15分

場 所 総合会館
持 ち 物 母子手帳・健康保険証・印鑑・筆記用具・バスタオル

育

児教室

実施日 8月26日(火)
受付時間 午前9時45分～10時
場 所 総合会館
該当児 平成15年5月生まれのお子さん
持 ち 物 母子手帳・筆記用具・バスタオル
*予防接種及び神経芽細胞腫検査の説明と予診票の配布。

1

歳6か月児健康診査

実施日 8月6日(水)
受付時間 午後1時～1時30分
場 所 総合会館
該当児 平成13年12月～平成14年1月生まれのお子さん及び前回未受診のお子さん
持 ち 物 母子手帳・1歳6か月児健康質問票・健康保険証
印鑑

5

歳児健康診査

実施日 8月4日(月)
受付時間 午後1時～1時30分
場 所 総合会館
該当児 平成10年5月～平成10年7月生まれのお子さん及び前回未受診のお子さん
持 ち 物 母子手帳・5歳児健康質問票・尿検査セット

風

しん予防接種を受けましょう

対象者 昭和54年4月2日から昭和62年10月1日までに生まれた人
接種期間 町内指定医療機関での個別接種
接種期限 平成15年9月30日
*接種を希望される人は、一般健康相談(右記参照)の日に母子手帳をご持参の上、町総合会館までお越しください。

13 広報 しょうわ 平成15.8.1

総

合健診結果報告会のお知らせ

◎結果報告会日時・会場

実施日	午前の部(午前9時～)	午後の部(午後1時～)	会場
8月11日(月)	築地新居	要精検の人	総合会館
8月12日(火)	河東中島・紙漕阿原	要精検の人	
8月18日(月)	飯喰・河西	要精検の人	
8月19日(火)	上河東・上河東二区	要精検の人	
8月20日(水)	押越	西条一区・西条新田	
8月21日(木)	西条二区	清水新居	

*健診の時に使用した緑色の健診バックをお持ちください。
*都合の悪い人は、次の日時にお越しください。

日 時：8月25日(月) 午前9時～11時30分
9月2日(火) 午前9時～11時30分
9月11日(木) 午後1時30分～4時
9月25日(木) 午前9時～11時30分

場 所：総合会館保健センター

*本人の都合が悪い場合は、家族の人の代理でも構いません。

母

と子のすくすく相談室

～子育て中のお母さんを応援します～

日時(会場) 8月7日(木) 午前10時～正午(総合会館)
8月29日(金) 午前10時～正午(押原児童館)

対象者 昭和町にお住まいの子育て中のお母さん
*総合会館で行う日には、お子さんの身体測定も行います。
*保健師がご相談をお受けします。育児についての悩みや不安がありましたら、お気軽にお出かけください。

リ

ハビリ教室

訓練日程 8月1日(金)・5日(火)・22日(金)・28日(木)
訓練会場 総合会館 機能訓練室
(会場まで車での送迎をいたします。)
対象者 町内に住む身体に障害をお持ちの人
(脳血管疾患後遺症・整形外科疾患など)







母

子手帳交付及び一般健康相談

日 時 8月1日(金) 午前9時～11時30分
8月8日(金) 午前9時～11時30分
8月25日(月) 午前9時～11時30分

場 所 総合会館

*母子手帳の交付を希望される人は、印鑑をお持ちください。
*予防接種についてのご相談も受付けています。
*一般健康相談は40歳以上の人を対象に血圧測定、尿検査、栄養相談などを行います。また、乳幼児の身体計測も行います。
*子宮がん検診のお申込みを受付けています。町内にお住まいの30歳以上の女性で希望される人は印鑑をお持ちください。有効期間は3か月間です。

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			
						<p>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～)</p>			
3 赤口	4 先勝	5 友引	6 先負	7 仏滅	8 大安	9 赤口			
<p>総合会館・温泉 休館</p>	<p>温水プール・図 書館・総合体育 館休館</p>	<p>図書館午後 7 時 まで開館</p>	<p>町長と語らいのとき (午後 1 時 30 分～) 心配ごと相談</p>	<p>図書館午後 7 時 まで開館</p>		<p>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～)</p>			
10 先勝	11 友引	12 先負	13 仏滅	14 大安	15 赤口	16 先勝			
	<p>温水プール・図 書館・総合体育 館休館</p>	<p>図書館午後 7 時 まで開館</p>	<p>心配ごと相談</p>	<p>図書館午後 7 時 まで開館</p>	<p>介護保険相談日 (総合会館ロビー) 午後 1 時 30 分 ～ 4 時</p>	<p>役場閉庁 児童館閉館 盆おくり供物 特別収集</p>			
17 友引	18 先負	19 仏滅	20 大安	21 赤口	22 先勝	23 友引			
<p>総合会館・温泉 休館</p>	<p>温水プール・図 書館・総合体育 館休館</p>	<p>図書館午後 7 時 まで開館</p>	<p>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～)</p>	<p>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～)</p>		<p>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～)</p>			
24 先負	25 仏滅	26 大安	27 赤口	28 友引	29 先負	30 仏滅			
	<p>温水プール・図 書館・総合体育 館休館</p>	<p>図書館午後 7 時 まで開館</p>	<p>心配ごと相談</p>	<p>図書館月末整理日</p>		<p>役場閉庁 児童館午前開館</p>			
31 大安	<p>8月のゴミ収集日</p>	<p>地区</p>	<p>西条一 区</p>	<p>西条二 区</p>	<p>清水新 居</p>	<p>西条新 田</p>	<p>押越 河東 紙瀨 築地 飯地 河原 上西 河東 上東 河東 区</p>		
<p>総合会館・温泉 休館</p>		<p>ゴミの区分</p>	<p>毎週 火・金曜日</p>				<p>毎週 月・木曜日</p>		
		<p>もえるゴミ</p>	<p>1日・5日・8日・12日・15日 19日・22日・26日・29日</p>				<p>4日・7日・11日・14日 18日・21日・25日・28日</p>		
		<p>もえないゴミ アルミ・スチール缶</p>	<p>第 2・4 水曜日 (13日・27日)</p>				<p>第 1・3 水曜日 (6日・20日)</p>		
		<p>粗大ゴミ</p>	<p>27日 (第 4 水曜日)</p>					<p>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!</p>	

ピンは、お近くの空きピンポストへ

※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でください。
※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、カウンターまで
(☎ 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。

ます。恵まれた体格を生かしたらイトミドル級の右ボクサーファイターで左右のストレート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催さ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「長崎ゆめめ

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、周辺の小学生の児童を対象にボクシングスクールの開催をしています。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。



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

まちの話題

身近な情報募集中!

種目	順位	得点
サッカー	1	5
野球	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。

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

◎ 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

子どもが育つ本当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ぼり
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し

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知らせてあげてください。

- ◆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・広告をめぐ)
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

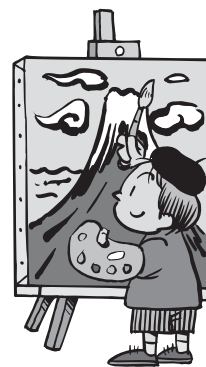
- ・最優秀賞 (10点)・優秀賞 (12点)・佳作 (30点)

◆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

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

社協だより 第72号

『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した。

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いたします。

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、ラジオ体操操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、子どもの頃の躰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は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。

◎きっかけ（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…
- * 元気になるよ…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		関東大会結果		インターハイ県予選結果	
*バスケット	男子	ベスト8	男子	ベスト8	男子	第3位	男子
*陸上競技	男子	やり投げ 3位	男子	やり投げ 3位	男子	第3位	男子
*ソフトテニス	男子	ベスト8	男子	ベスト8	男子	第6位	男子
*テニス	男子	ベスト8	男子	ベスト8	男子	第7位	男子
*卓球	男子	ベスト8	男子	ベスト8	男子	ベスト8	男子
	女子	第3位	女子	第3位	女子	第7位	女子
*ラグビー7人制		第4位		第4位		第4位	
*ボクシング							
バンナム級		優勝		優勝		優勝	
フェザー級		準優勝		準優勝		準優勝	
ライト級		優勝		優勝		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・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
*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

全国総合芸術文化祭に参加

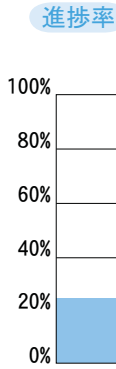
- *新聞
- *放送
- *吟詠剣詩舞



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。

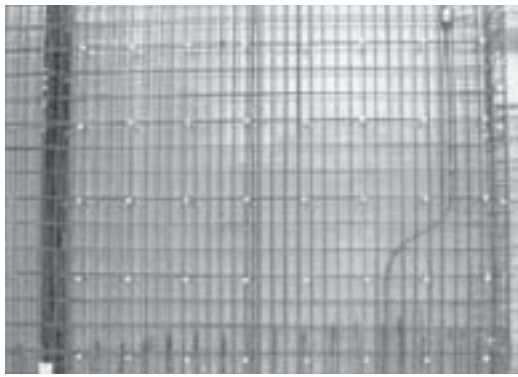
7月上旬から校舎1棟では2階の柱・壁の工事に入っており、校舎2棟では構造集成材を使った小屋組を終え、金属屋根葺きを行い、アルミサッシもつけてきます。体育館棟では、1階のコンクリート打設が7月下旬には終了します。

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。



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はいるものの、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～

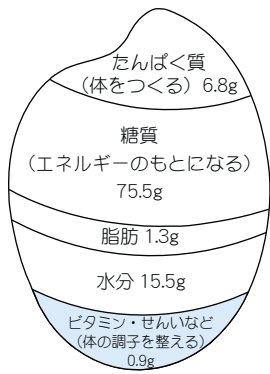
日本の食生活は、米中心として多様な食品の組み合わせにより栄養バランスのとれたものとなっております。米を主食とする「日本型食生活」は外国からも評価されております。

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：356kcal/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い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



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お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っております。

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歳以上の方は介護保険料（介護分）を合わせて納めます。それ以外にも、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

$$\left(\text{総所得金額} \text{円} - \text{保険税基礎控除 } 330,000 \text{円} \right) \times \text{税率} \% = \text{円}$$

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）以上の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、薬局で薬を調合してもらう方法です。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る利点があります。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。この試験は、責任技術者としての技能を認定するものです。

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 (東八代郡石和町東油川字北畑 417 ☎263-2738)

- *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で申し込んでください。
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。

上河区 金子すみ子(廣幸)
石川祐司(信吉)
河西区 氏名(届出人)

お く や み

河紙押西西西西西
渡条条条条条
阿新区二区二区二区
西原越田区二区二区二区
生村今村渡井深菊魚宮
山松村松村松村松村松村
純一葉一健一弘樹雄英直義良
一〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇
秋仲稲中今小小今小今小
山山山山山山山山山山山山
由山山山山山山山山山山山山
佳え子子子子子子子子子子子子

上上上河築紙紙押押西西西西清西西西西西西
河河河地地渡渡 条条条新新新新新新新新新新
東東東西居原原原越越 田田田田田田田田田田田田田田
村保塚松倉三 角八藤後細佐古山今藤齊萩小吉宮大
松坂原松科井野卷藤藤田藤藤藤藤藤藤藤藤藤藤
佳莞太大大 那皓涼す心し大 寛の大恋知ち日秀ひ 愛あ孝こ
祐汰郎地地地 月那乃の輝き智瞳記喜喜寧翔の南の米謙加汰玲英
(久哲将(三俊(美(壽(一弘(誠(忠(采(喜(統
生也文春児彦昭貴幸司司二幸英(厚(衛(岳(輝(英(典(哲(和)

地区 氏名 (保護者)
お誕生* 健やかな成長を

お め で と う
(5月20日～6月30日受付 敬称略)

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

交通安全期間以外にも
安全運転です！！
== 6 月 中 ==

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

国保ミ二だより

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、直接の原因は動脈硬化によるもので、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)

●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、マヨネーズを合わせておく。
- 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摂るなど、規則正しい生活を心がけて夏バテにならないように気をつけましょう。

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。