

広報

しろうわ

2003
(平成15年)

Public Information SHOWA

2月



平成15年 昭和町成人式

新成人の皆さん、まだ大人としてのスタートラインについたばかりです。常にチャレンジ精神を忘れず、大人としての自覚と責任を持ってがんばってください。

CONTENTS (おもな内容)

- 税の申告のお知らせ
- 役場職員数と給与の状況について
- 今さら？今だから！！男女共同参画⑧
- 国民年金って何？(その2)

税の申告のお知らせ

いよいよ確定申告も間近となりましたが、自営業のみなさん、農家のみなさん、申告の準備はもうお済みでしょうか？

町では庁舎1階ホールで、2月17日（月）から3月17日（月）まで申告相談を行います。申告期間中は混雑を避けるため、地区別に申告相談日を設けています。



申告相談は2月17日から

申告は、町・県民税（住民税）や国民健康保険税を正しく算出する基礎となるほか、各種税証明書を発行するときの資料となる大変重要な手続きです。

申告相談は2月17日（月）から3月17日（月）の日程で行いますが、最終日近くは非常に混雑しますので、早めに申告しましょう。

所得税の申告が必要な人

◎ 税務署から申告書が郵送された人。

◎ 営業、農業、配当、不動産所得等の1年間の所得金額の合計額が、所得控除の合計を超える人。

◎ 土地・建物を譲渡（交換を含む）した人。

◆サラリーマンの確定申告

大部分のサラリーマンは、年末調整で所得税の納税を完了しますが、次のような場合は、確定申告をしなければなりません。

◎ 平成14年分の給与収入の合計額が2,000万円を超える人。

◎ 給与所得や退職所得以外の

地区別申告相談日程表

相談日	対象地区
2月17日（月） ～ 2月21日（金）	西条一区 西条二区 清水新居
2月24日（月） ～ 2月28日（金）	西条新田 押越 河東中島
3月3日（月） ～ 3月7日（金）	紙漉阿原 築地新居 飯喰西
3月10日（月） ～ 3月17日（月）	上河東 上河東二区

◆相談時間 午前9時～午後5時
◆受付時間 午前8時30分～11時
午後1時～4時
（*混雑の状況により、受付時間が繰り上がることがあります。）

◆相談場所 役場庁舎1階ホール
◆問合せ 役場税務課
☎275-2111 内線221・222

*土・日曜日はお休みになります。

◎ 所得金額が20万円を超える人。
◎ 給与の支払いを2ヶ所以上から受けている人。

◎ 年末調整した内容に変更がある人。

◆確定申告で税金が戻ります

確定申告をする義務のない人でも次のような場合は、確定申告で所得税が戻ることがあります。

◎ マイホームをローン等で取得した場合。

◎ 多額の医療費を支払った場合。

◎ 災害や盗難にあった場合。

◎ 年の途中で退職し、再就職していない場合。

町・県民税の申告が必要な人

平成15年1月1日現在昭和町に住所があり、平成14年1月1日～12月31日の間に所得があった人は申告が必要です。

なお、前年実績などをもとに申告が必要と思われる人には、あらかじめ「町民税・県民税・国民健康保険税申告書」をお送りします。申告書を受け取られた人は、所得がなければ、

た場合でも申告書に理由を記入して提出してください。

国民健康保険に加入されている人は、所得の有無に関わらず必ず申告してください。

また、所得証明などの公的証明を必要とする人も、申告が必要です。

特に所得がなかった人は申告しないと、保険税の軽減（割引）や高額医療費の非課税世帯の適用が受けられません。

ただし、次に該当する方は申告の必要はありません。

◎ 税務署に所得税の確定申告書を提出する人。

◎ 給与所得のみのサラリーマン、または公的年金のみを受給されている人で、勤務先または支払い者から役場に支払報告書が提出されている人。

◎ 町内に住んでいる人の扶養親族として申告されている人。

住宅ローン減税について

住宅ローン減税とは、居住者が住宅の取得等をして、これらの新築家屋等を平成16年12月31日までの間にその人の居住の用に供した場合において、その人が一定の住宅借入金等を有するときは、その居住の用に供した年以後6年間（平成11年1月1日から平成13年6月30日までの間に居住の用に供した場合は15年間、平成13年7月1日から平成15年12月31日までに居住の用に供した場合は10年間）の各年末の借入金残高に応じて一定額を所得税から控除することができる制度のことです。但し合計所得額が3,000万円（居住年が平成8年～9年分は2,000万円）を超える年は除かれます。

◆ 土地の借入金も控除の対象となります
平成11年1月1日以降において適用対象となる住宅借入金等の範囲に、居住用家屋の新築または新築住宅、もしくは既存住宅の購入と共に土地または土地の上に存する権利の取得に充てるための借入金で一定の要件を満たすものについても対象となります。

◆ 住宅ローン減税を受ける時に必要な書類

- ◎ 売買契約書・建築請負契約書
- ◎ 住宅の登記簿謄本（法務局で発行）* 土地の登記簿謄本は土地の借入金がある場合に必要
- ◎ 住宅取得資金に係わる借入金（年末残高証明書（金融機関で発行）
- ◎ 住民票抄本（住民登録の役場）
- ◎ 給与等の源泉徴収票（原本）
- ◎ 金融機関の口座番号（本人）
- ◎ 印鑑（本人）



◆ 税理士会の無料相談会
東京地方税理士会及び甲府・大月両支部は、社会奉仕活動の一環として、平成14年分所得税・消費税の確定申告にあたり、左記の日程と会場で『税の無料相談所』を設け、相談会を行います。

医療費還付申告のための広域無料相談会		年金所得者及び給与所得者で医療費控除を受けられる人の税金還付の相談会
甲府市総合市民会館	2月13日（木）・14日（金）	午前10時～午後4時
小規模事業者のための無料相談会		所得金額が高額な人、相談内容が複雑な人、譲渡所得がある人はご遠慮ください。
甲府市総合市民会館	2月17日（月）～21日（金） 2月24日（月）～28日（金）	午前10時～午後4時
竜王町北部公民館	2月25日（火）	午前10時～午後4時
税理士記念日無料相談会		譲渡・相続・贈与等の相談も受付けます。
税理士会館（甲府市）	2月23日（日）	午前10時～午後4時

申告の時に持ちいただくもの

該当する人	持ち物
全員	印鑑 社会保険料（国民健康保険税、国民年金、農業者年金等）や小規模企業共済等掛金の領収書か証明書（*特に国民年金については、年間の支払額が今年から役場では分からないため、領収書等支払を証明するものを持参してください。） 生命保険や損害保険の控除証明書など 本人名義の預貯金口座番号の分かるもの（所得税の還付がある場合必要）
給与所得者	源泉徴収票（原本）または給与支払明細書
公的年金等受給者	源泉徴収票（原本）・互助年金計算書
事業所得者	仕入れ・売上の帳簿や必要経費の領収書
農業所得標準適用者	農業所得計算書・出荷証明書
上記以外の所得がある人	その収入や必要経費が分かる書類
本人または扶養親族が障害者の人	身体障害者手帳など
雑損控除や医療費控除を受けようとする人	り災証明や損害証明書、医療費の領収書または支払証明書（医療費通知は証明になりません。）及び保険などで補てんされた金額の明細書
寄付金控除を受けようとする人	特定団体へ支出した寄付金の領収書

新成人の新たな門出を祝い 平成15年成人式が行われました

1月12日(日)町総合会館で成人式が行われました。今年、町では214人の皆さんが成人となり、式典には122人(男性63人・女性60人)が参加しました。この日は晴天に恵まれ、友人や恩師との久しぶりの再会に思い出話に花が咲きました。



▲久しぶりに再会した恩師といっしょに



▲佐野史和さんが新成人を代表して「誓いのことば」を述べました。



あなたの思いやりを**献血**に

くはたちの献血キャンペーン

◆冬は献血者が減少します

ゴールデンウィークやお盆と並んで、年末年始は献血者の数が一時的に減少する時期です。

また、風邪などで体調を崩す人が多いことや、学校や企業、団体などの協力が得られにくくなることなども、冬場から春先にかけて献血者数が減少する原因になっています。献血者の減少は、長期保存のできない輸血用血液の不足につながってしまいます。

◆若い世代の協力が重要です

献血者の約6割が30代までの方であり、その中心は20代の若者たちです。ところが、少子高齢化の進展により若い世代が減少する一方、血液製剤を必要とする高齢者世代は増加しています。

厚生労働省では、若い世代の方々に、さらに献血に協力していただくため、新年に成人式を迎える20歳の若者を中心に、献血への理解と協力を訴える「はたちの献血」キャンペーン(1月1日〜2月28日)を実施しています。

◆重要な「成分献血」と

「献血」

日本では、血液製剤の一部を海外からの輸入に頼っていますが、

現在、すべての血液製剤を国民の献血により確保する体制を目指しています。

このため、献血の中でも特に重要とされる「成分献血」(血しょうや血小板など特定の成分だけを献血する方法)と、「400ml献血」への協力は、血液製剤の国内自給にとって必要不可欠です。

◆「献血」という愛のかたち

各地の血液センターや献血ルームなどでは、若い世代をはじめとする多くの方々をお待ちしています。このキャンペーンを機会に、ぜひ献血にご協力ください。病气やけがで苦しむ多数の患者さんたちの生命を守るのには、皆さん一人一人による「献血」という愛のかたちです。

■献血についての問合せ先

県衛生業務課

☎ 223-11491

Fax 223-11492

県赤十字血液センター

☎ 251-15891

Fax 251-12003

昭和町消防出初式を開催しました

新春恒例の昭和町消防出初式が1月5日(日)午前9時より町総合会館駐車場において挙行されました。昨年、全国消防操法大会に出場した小型ポンプ操法、及び昨年配備した消防ポンプ車の高圧噴霧装置(フオグテック)による実演、本部ポンプ車による水出し訓練が行われ、来賓や関係者のみなさんは消防団員の力強く機敏な動きに魅了されていました。



各種表彰者並びに
感謝状贈呈者
(敬称略)

山梨県退職消防団員報償

山梨県知事 金杯

前第8部部長 築地新居 磯部 芳文
前第3部部長 清水新居 五味 新二
前第7部部長 紙漣阿原 黒沢 登
峡中地域振興局長表彰

(甲種功労章)

本部機 長 今村 力

(乙種功労章)

第8部 長 鈴木 和幸
第7部 長 笠田 和彦
第8部 班 長 田中 要一
第8部 甲要員 倉本 治仁
山梨県消防協会甲府地区支部長表彰
本部 指導部長 堀之内 実
第10部 部長 薬袋 隆司
第3部 団員 五味 隆
南甲府署長並びに県防犯協会南甲府
支部長表彰

昭和町長表彰

本部 運転手長 依田 秀秋
第3部 部長 幡野 政彦
第5部 部長 望月 一徳
第1部 部長 中所 一夫
第4部 部長 塩田 真二

15年勤続表彰

第11部 部長 大村 武
第12部 部長 河西 洋一
第2部 部長 小宮山和俊
第9部 部長 山本 靖
第6部 部長 伊東 成起
第7部 部長 望月 直彦
第10部 班 長 三浦 浩
第5部 班 長 三神 一朗
第6部 班 長 山本 正
第8部 乙要員 深沢 金一
第8部 乙要員 沢登 真一
第7部 団員 藤沢 一生
第9部 団員 早川 正志

10年勤続表彰

本部機 長 今村 力
本部 指導部長 堀之内 実
本部 運転手長 依田 秀秋
第7部 部長 笠田 和彦
第8部 乙要員 深沢 金一

昭和町消防団長表彰

本部 運転手長 依田 秀秋
第1部 班 長 望月 生治
第3部 班 長 中込 尚男
第4部 班 長 平出 孝史

5年勤続表彰

第11部 班 長 金丸 弘
第2部 班 長 原 謙司
第9部 班 長 磯部 孝弘
第12部 班 長 原 朋行
第10部 班 長 原 正人
第5部 甲要員 坂本 一成
第7部 甲要員 上條 秀彰
第10部 団員 石川 一彦
第6部 班 長 伊東 成起
第2部 班 長 原 謙司
第9部 班 長 磯部 孝弘
第12部 班 長 原 朋行
第4部 甲要員 永野 正彦
第6部 甲要員 望月 英俊
第9部 甲要員 今村 忠
第11部 甲要員 細田 健
第1部 乙要員 角野 晴重
第3部 乙要員 福澤 泰敏
第10部 乙要員 萩原 勝彦
第11部 乙要員 望月 幸彦
第2部 団員 中山 和則
第10部 団員 清水 光一

団長特別表彰

第5部
第10部



昭和町役場職員数と給与の状況について

1 人件費の状況 (平成13年度一般会計決算額)

住民基本台帳人口 (平成14年3月31日現在)	歳出額 (A)	実質収支	人件費 (B)	人件费率 (B / A)
15,663人	7,276,692千円	147,728千円	793,814千円	10.9%

*人件費には、特別職に支給される給料・報酬なども含まれています。

2 職員給与の状況 (平成13年度一般会計決算額)

職員数 (A)	給 与 費			一人当たりの 給与費 (B / A)
	給料	職員手当	計 (B)	
106人	326,165千円	189,571千円	515,736千円	4,865千円

*職員手当には、退職手当は含まれません。

3 職員の平均給料月額及び平均年齢

区 分	一 般 行 政 職	
	平均給料月額	平均年齢
昭 和 町	315,400円	39歳6ヶ月
県 職 員	368,412円	42歳5ヶ月
国家公務員	332,052円	40歳5ヶ月

(平成14年4月1日現在)

4 職員手当の状況

区 分	期 末	勤 勉
6月期	1.45月	0.60月
12月期	1.55月	0.55月
3月期	0.55月	—
計	3.55月	1.15月

(平成14年4月1日現在)

町では、町職員の給料などの実態を町民の皆さんに知っていただくために、職員給与などの状況を公表します。
町職員の給与は、職務と責任に応ずること・国、県、他市町村の職員などの給与とつりあいがとれていること・職員の生計費のことを考慮することなど、「地方公務員法」の原則をもとに決められます。また、町職員の給与は、町議会の審議を経て、町の条例で定められています。

5 級別職員数の状況 (平成14年4月1日現在 一般行政職：対象81人)

等 級	1 級	2 級	3 級	4 級	5 級	6 級	7 級	8 級
標準的な 職務内容	主事補 技師補	主 事 技 師	主 任	係 長 副主査	主査・困難な業務 を分掌する係長	課 長 主 幹	課 長	複雑困難な業務 を掌る課長
職 員 数	2人	10人	16人	18人	10人	18人	5人	2人
構 成 比	2.5%	12.3%	19.8%	22.2%	12.3%	22.2%	6.2%	2.5%

6 定員の状況 (地方公共団体定員管理調査による)

区 分	職 員	数			主な増減理由
		13年度	14年度	対前年増減数	
一般行政部門	議 会	1	1	0	部門増設
	総 務	16	16	0	
	企 画	3	4	1	
	町窓口	7	7	0	
	税 務	8	8	0	
	民 生	15	17	2	
	衛 生	9	8	-1	
	産 業	13	13	0	
小 計	72	74	2	部門増設 欠員不補充	
特別行政部門	教 育	23	22		-1
特別行政部門	小 計	23	22	-1	欠員不補充
公営企業等	下水道	6	6	0	
	その他	5	5	0	
	小 計	11	11	0	
合 計		106	107	1	

7 一般行政職の初任給

区 分	行政職
高校卒	141,900円
大学卒	174,400円

8 特別職の給料報酬

特別職 給料 (月額)	
町 長	760,000円
収入役	602,000円
教育長	580,000円
町議会議員報酬 (月額)	
議 長	288,000円
副議長	219,000円
議 員	193,000円

(平成14年4月1日現在)

平成 14 年 12 月・押原小学校建設工事 入札執行結果

契約番号	工種	工事名	工事場所	工期(開始)	工期(終了)	落札業者名	住所	契約金額
27	建築工事	昭和町立押原小学校校舎1・体育館建築主体工事	押越地内	平成14年11月	平成15年12月	東急建設(株)	東京都渋谷区 渋谷1-16-14	¥1,396,500,000
29	建築工事	昭和町立押原小学校校舎2建築主体工事	押越地内	平成14年11月	平成15年12月	井口工業・ 北清建設JV	甲府市国母 5-18-22	¥210,000,000
31	電気工事	昭和町立押原小学校電気設備工事	押越地内	平成14年11月	平成15年12月	昌電社・ 新二ホンテックJV	甲府市太田町 17-4	¥253,260,000
32	給排水設備工事	昭和町立押原小学校機械設備工事	押越地内	平成14年11月	平成15年12月	米山実業・ 坂本工業JV	甲府市堀之内町 861	¥362,250,000
48	土木工事	押越西条新田線(西条新田)水路改良工事	西条地内	平成14年12月	平成15年3月	(株)旭建設	昭和町西条 4172	¥15,067,500
56	土木工事	農道53号線用水路改良工事	河東中島地内	平成14年12月	平成15年3月	昭和建設工業(株)	甲府市寿町 22-3	¥8,977,500
57	土木工事	農道222号線道水路改良工事	河東中島地内	平成14年12月	平成15年3月	興和建设(株)	昭和町西条 465	¥8,715,000
58	土木工事	町道174号線道路改良工事	西条新田地内	平成14年12月	平成15年3月	(有)宮崎組	昭和町 西条新田34-2	¥10,710,000
60	土木工事	町道250号線道路改良工事	押越地内	平成14年12月	平成15年3月	(有)内藤組	昭和町押越 1700	¥23,520,000
61	土木工事	紙漣阿原沼前・川添地内排水路改良工事	紙漣阿原地内	平成14年12月	平成15年3月	(株)田中重建	甲府市国母 7-10-26	¥18,375,000
64	土木工事	鎌田川第3水門改良工事	西条新田地内	平成14年12月	平成15年3月	(株)コミヤマ工業	甲府市 長松寺町6-2	¥17,640,000
66	土木工事	町道10号線(外1箇所)側溝改良工事	築地新居地内	平成14年12月	平成15年3月	(有)坂本工業	昭和町 築地新居2156	¥23,205,000

※入札及び契約の過程に関する事項等については、役場総務課（☎275-2111内線208）で閲覧することができます。

今さら？今だから！！男女共同参画⑧

昭和町男女共同参画社会に関する町民アンケート調査結果 (Part4)

【家庭に関する質問】

普段の家庭生活において、配偶者に何と呼ばれているか。

(単位：%)

順位	女性	男性
1	(お) 母さん、おかあちゃん 38.0	(お) 父さん、おとうちゃん 56.4
2	おい 21.2	〇〇さん、〇〇くん (名前や愛称に「さん」や「くん」をつけて) 11.6
3	〇〇 (名前や愛称を呼び捨て) 15.3	パパ 6.6
4	ママ 5.5	〇〇ちゃん (名前や愛称に「ちゃん」をつけて) 6.1
5	〇〇ちゃん (名前や愛称に「ちゃん」をつけて) 5.5	あなた、あんた 5.5
6	ねえ 4.0	ねえ 4.4
7	おい母さん 2.9	〇〇 (名前や愛称を呼び捨て) 3.9
8	〇〇さん、〇〇くん (名前や愛称に「さん」や「くん」をつける) 2.6	おい 1.1
9	あなた、あんた 2.2	あだ名 1.1
10	あだ名 1.1	おまん、おめえ 0.6
11	おまん、おめえ 1.1	おい父さん 0.0
12	きみ 0.0	きみ 0.0
13	その他 0.0	その他 1.1
14	無回答 0.7	無回答 1.7

【調査の結果】

「普段の家庭生活において、配偶者に何と呼ばれているか (いたか)」を全員に聞きました。

- ◆男女別の順位をみると、女性のベスト3は「(お) 母さん、おかあちゃん」(38.0%)、「おい」(21.2%)、「〇〇(名前や愛称を呼び捨て)」(15.3%)であり、男性のベスト3は「(お)父さん、おとうちゃん」(56.4%)、「〇〇さん、〇〇くん(名前や愛称に「さん」や「くん」をつけて)」(11.6%)、「パパ」(6.6%)でした。男女とも「(お) 父さん、おとうちゃん」または「(お) 母さん、おかあちゃん」と呼び合う割合が高い結果となりました。

『ジェンダーフリー桃子』の桃子からの伝言

今回のアンケート結果で、女性の5人に1人は「おい」と呼ばれていることが分かりました。「ジェンダーフリー桃子」の劇の中にも、いばって毎日を暮らしている男鬼たちを陰から支える家族のこんな場面があります。

男鬼「おい、お茶！新聞はどこだ？」

女鬼「私はおい、なんて名前じゃありませんよ。名前で呼んでくださいな。」

この女鬼は「おい」などと呼ばれたくないと目覚めたのです。これをきっかけにして、徐々に思いやりと助け合いの心が育まれ、互いの人権を尊重し合う家庭になっていくというストーリーです。

ところで普段、夫から「おい」と呼ばれて何の抵抗もなく返事をしていませんか？

また、当たり前のように妻を「おい」と呼んでいませんか？

この「おい」には「夫唱婦随」という言葉が皮肉にもマッチしてしまいます。

「おい」…なんだかとんでも不自然な呼び方に思ってしまうのですが…。

逆に「婦唱夫随」があってもいいと思いませんか？頼りがいのある妻がいてもそれは素敵なことだと桃子は思っています。

ご存知ですか？

農地の転用には許可(届出)が必要です

「自分の土地なら許可や届出などしなくても、自由に転用してもよいのではないか」と思っていないですか？

自分の土地でも、農地を転用する場合は『農地法』に基づく許可(届出)が必要です。この制度は、農業生産のための優良な土地の確保と、農業以外の農地利用とを調整し、計画的な土地利用を進めることを目的としています。



◎農地転用とは

農地を住宅や倉庫、駐車場や資材置き場など農業以外の目的に転換することです。また、農地を一時的に資材置き場などにする場合も転用許可(届出)が必要になります。

◎なぜ許可(届出)が必要か

農地は、わたしたちの生存に欠かせない食料の安定供給のための生活基盤です。特に、耕地面積が狭く、人口が多い日本は食料自給率も低く、農地を大切に守っていく必要があります。このため、農地の転用には農地法で一定の規制がかけられています。

◎対象となる農地は

全ての農地が転用許可(届出)の対象になります。地目が「田」「畑」であれば、耕作されていなくても農地として活用できる状態であれば、農地として扱われます。

◎手続き方法は

農地は、都市計画法と農業振興地域整備法により次のように区分されます。

【市街化区域内の農地】

市街化区域内において、農地転用する場合は、転用目的を記した届出書を町農業委員

会へ提出しなければなりません。提出のあった書類は、内容を確認のうえ、地元農業委員に調査依頼し、地元農業委員の意見を聴取して、内容に問題がなければ受理通知書を交付します。この通知書によって初めて工事に着手できます。

届出を行わないで転用した行為は無断転用となり、農地等の権利取得の効力が生じないだけでなく、農地法の罰則の適用があります。

【市街化調整区域内の農地】

市街化調整区域内において、農地転用する場合は、県知事の認可が必要となりますので、認可申請書を町農業委員会へ提出してください。提出された申請書は農業委員会で審議され、農業委員会の意見を附して県知事に進達します。県においても審議され、問題のないものについては農地転用許可書が交付されます。造成工事については、認可後に着手するようにしてください。

◎ご相談ください

農地の売買・貸借・転用を行う場合は、事前に農業委員または役場産業課内農業委員会事務局(☎275-2111 内線243・244)へご相談ください。

『法務局なんでも無料相談所』のお知らせ

法務局では、登記・戸籍・供託・訟務及び人権に関する事務等、住民の皆さまの生活に深く関係する事務を取り扱っております。

これらに関することで、疑問に思っていること、不明な点、お知りになりたいこと等がございましたら、法務局の職員がお答える相談所を開設いたしますのでご利用ください。秘密は固く守られますし、事前の予約等特別な手続きも不要です。

日時 3月9日(日) 午前9時30分～午後4時まで

場所 甲府地方法務局4階会議室
(甲府市北口1丁目2番19号)

- 相談内容**
- ・土地等の登記の手続き、土地の境界に関すること
 - ・相続問題、遺言等に関すること
 - ・成年後見制度に関すること
 - ・婚姻、離婚、親権、扶養等に関すること
 - ・帰化等国籍に関すること
 - ・地代、家賃の支払い等借地借家に関すること
 - ・児童生徒の「いじめ」「体罰」に関すること
 - ・あらめ噂や中傷等名誉・信用に関すること
 - ・その他

主催 甲府地方法務局(☎252-7153)

『昭和玉穂中央通り線』

甲府都市計画道路の変更案の縦覧！

本町では、都市計画事業を積極的に推進し、住民の生活環境の向上に寄与しているところであります。

さて、都市計画道路『押越西条新田線』を南進させ玉穂町内の『玉穂中央通り線』に接続することによりアルプス通りと新山梨環状道路までが連結され、南北軸の交通を担う重要な道路として、平成14年3月に説明会を行った『昭和玉穂中央通り線』を都市計画法に基づき、甲府都市計画道路の変更をいたします。

つきましては、次のとおりに変更案を縦覧いたしますのでお知らせいたします。



- ◆都市計画の種類 甲府都市計画道路(昭和玉穂中央通り線)
- ◆都市計画を定める土地の区域 縦覧に供する図書に明示する部分
- ◆縦覧場所 昭和町役場都市計画課(昭和町押越542-2)
- ◆縦覧期間 平成15年2月14日(金)～平成15年2月28日(金) 午前8時30分～午後5時
- ◆問合せ先 役場都市計画課 区画整理係 (☎275-2111 内線232・233)

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2】

あの頃は…



希望すれば加入できる人

◎資格期間を満たしていない人は

老齢基礎年金の受給資格期間を満たしていない人は、60歳を過ぎても任意加入して老後の年金が受けられるよう保険料を納めることができます。また受給資格期間を満たしていても、年金を満額に近づけるために任意加入することができます。

◎任意加入被保険者

次の人は希望すれば国民年金の任意加入被保険者になることができます。

- ①日本国内に住む 60 歳以上 65 歳未満の人
※昭和 30 年 4 月 1 日以前生まれで加入期間が不足している人は 70 歳になるまで加入できる特例があります。
- ②日本国籍で海外に住んでいる 20 歳以上 65 歳未満の人
- ③職場の年金制度の老齢（退職）年金を受けられる 20 歳以上 60 歳未満の人

◎日本の外国人、海外の日本人

日本に住んでいる外国人も住所があれば年金制度に加入しなくてはなりません。ただし、老後の年金を受け取れるだけの加入期間がなく日本を離れる場合は、一定の条件を満たしていれば、一時金が受けられます。

また、原則として、海外にいる日本人は日本での加入を継続する場合、日本と滞在している国の両方の年金制度に加入することになります。ただし、ドイツとイギリスに滞在している日本人は、「社会保障協定」が結ばれているため、条件を満たせば日本の年金制度のみに加入すればよいことになっています。

のなかの ワンポイント

暮

一日の仕事を終えた後、心身をリラックスさせる入浴。その効果を上げるには、湯温や入り方にポイントがあります。休む前に入浴するならば、38〜40℃くらいの湯にゆつくりと。心身の緊張をほぐして眠りにつきやすくします。

リラククス効果をさらに高めたいときは、反復入浴がおすすです。最初にサッとシャワーを浴びてから、ぬるめの湯に入って4〜5分、湯から出て3〜4分、また湯に入って4〜5分というのを計3回繰り返し行つ入浴法です。

バスタブから出ている間に体を洗ったり、シャブーをしたりして、湯につかっている間は簡単なストレッチ体操などをするとよいでしょう。湯への出入りを繰り返すことにより汗がたたくさん出て、体

も芯から温まります。入浴後は水分を補給してしばらく体を休めるようにしてください。

血圧が高い人、貧血を起しやすい人などは、体への負担が少ない半身浴を。半身浴は38〜40℃の湯にみぞおちから下をつける入浴法です。約20分ほどつかっていると、発汗が促され、血行もよくなります。上半身が寒いと思ったり乾いたタオルを羽織ってください。防水ラジオで音楽を聴いたり、入浴剤で好きな香りを楽しんだりしてのんびり過ごしましょう。



大病院から 健康メモ

★『汝、食い改めよ！・・・ウェストが気になる人に』

山梨大学医学部 内科学講座第3教室
医師 池田 真人

最近では、住民健診や職場健診

が盛んなので、高血圧・糖尿病や高脂血症・高尿酸血症を指摘される人がかなりいると思います。結果説明で医師に言われることは「太ってますねー、体重が減るように食事に気をつけて運動をするように心掛けて下さい」だと思えます。ほとんどの人は、そのまま何もせず（できず）、次の健診の日を迎え、また同じことを言われます。二十歳のころの体重に比べて七〜八キロ以上増えた人は、前に述べた生活習慣病にかかりやすくなっています。単なる太っちょやぽっちゃりは御愛嬌ですが、肥満症は病気で、治療が必要なのです。特に、男性でウェストが八五センチ以上ある人、女性で九〇センチ以上ある人は内臓脂肪の溜まっていることが多く要注意です。

さて、食事療法や運動療法は基本的に立派な治療法なのです。これが実に難しい！なぜなら、行うのは自分自身だからです。こんなときに、立派な言い訳が用意されています。

「自分は水を飲んでも太る」「他人より太りやすい体質だ」ここで、巷のダイエット食品に走ってはダメです！ふとところが減るだけで体重はあつという間に戻ってしまいます。人はこれをリバウンドと言います。なぜそうなるのか？それは、普通の体重の人や生活習慣病のない人と比べると食事と生活に関して『くせ』と『ずれ』があるからです。これらを元に戻さない限り、あるいは我慢している限り体重は減りません。

『くせ』とは、たとえば「早食い」「朝食抜き」「イライラ食い」「もつたいないからちよつと余つた分を食べ、かたづけろ」「孫と一緒にいおやつ」などです。『ずれ』は「あんまり食べてない」「少ししか食べてない」が実はたくさんだったり、「御飯は一杯だけ」と言いつつおかずは二〜三杯、果物を三〜四個食べていたり、近所の人とするお茶の時間に食べるものを勘定に入れてなかったりします。「しつかり食べないと働けない」のしつかりが太るほど多すぎることもあります。

それでは、どうしたら良いのでしょうか。(1)盛り付けをする。旅館に泊まった時のように主菜副菜をすべて小鉢に盛って下さい(お母さん、洗うお皿が増えてゴメンナサイ！)。自分がどれだけ食べたかをまず認識することです。お腹が一杯になったと思つたら残して次の食事の時に食べて下さい。大皿から好きなだけ食べるのがアブナイ！冬場の鍋物も危

険！肉魚は最初に盛り付けて下さい。(2)箸をおいて食べる。口に食べ物が入っている間は箸を休めましょう。早食いを直す最も良い方法です。満腹感を感じるにはよく噛むことです。一口はティースプーンのサイズだけ入れて下さい。ほとんどの人は、食わずに飲み込んで(飲み食い)います。お腹が一杯に感ずる頃には、実に大量の食べ物胃袋に入っています。(3)毎食、野菜を二品(サラダと温野菜で計百グラム、温野菜とは味噌汁の具になる野菜、食べて下さい。野菜の付け合せに百グラム以下の肉や魚、とうふや納豆のいずれかがあると思つて下さい。味付けは美しくね。

キーポイントは、(1)懐石料理を食べているつもりになって、食べ物をよく味わい大事に食べることで(決して飲み食いしないように)。食べる量を減らさなきやと思つているうちはダメです！我慢は長続きしません。少しずつ食べていると必ず満足できます。御飯も甘味がでるまで飲んで下さい。(2)週四回軽く息がある程度の運動(腕をふつて大股歩きで二十分間の散歩など)。だから一時間も歩いては効果なし！(3)一年間に体重一〜二キロ減れば合格急には体重は減りません。汝食い改めて、無理のない食生活を習慣にしてください。

企画 財団法人 里仁会

第13回クリスマスふれあいの夕べ ～清水新居区～

まちの話題

身近な情報募集中！



▲「大きな古時計」を歌う子どもたち



▲サンタクロースからのプレゼントで記念撮影

昨年の12月14日（土）、清水新居公民館において『第13回クリスマスふれあいの夕べ』を開催し、子どもクラブや舞踊部などたくさんの皆さんが参加し、芸能発表やお楽しみタイムなど楽しいひと時を過ごしました。



志村 茂さん

清水新居 582-1

公平委員が決まりました

12月議会で承認され、1月1日付けで公平委員が決まりましたので紹介します。
公平委員は職員の不利益処分についての不服申し立てに対する採決などを行います。



伝統行事を継承しています

いろいろな伝統行事が次第に消えていつている中、上河東の井上武さんは、古くからの伝統行事である『田植え節供』を今も継承しています。

『田植え節供』とは全国的には「田打正月」「鍬初め」といい、農家が今年の五穀豊穡を願って、正月11日の早朝、田んぼの中央に松の枝を立ててしめ縄を張り、鏡餅、御神酒を供えて初鍬を入れる農作業の予祝行事です。

なお、こうした行事は田植機の著しい普及など農作業の実態が様変わりしてきたため、水苗代がなくなり、最近ほとんど見られなくなっています。

みんなの健康

保険・健康に関するお問い合わ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
2月26日 (水)	平成14年4月生まれ	午後1時～1時15分
	平成14年10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 2月25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14年11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 2月13日(木)
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6月～平成13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・1歳6か月児健診質問票

5

歳児健康診査

実 施 日 2月5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9年11月～平成10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・5歳児健康質問票・尿検査セット

リ

ハビリ教室

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)
訓練会場 総合会館 機能訓練室
(会場まで車で送迎をいたします。)
訓練日程 2月4日(火)・12日(水)・19日(水)・27日(木)

母

子手帳交付及び一般健康相談

日 時 2月6日(木) 午前9時～11時30分
2月14日(金) 午後1時30分～4時
2月24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け付けています。
※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。
※子宮がん検診受診希望者は印鑑をお持ちください。

ツ

ベルクリン反応検査とBCG接種

日 時	ツベルクリン接種	判定・BCG接種
	2月18日(火)	2月20日(木)
	受付時間 午後1時～1時45分	

場 所 総合会館 保健センター

対 象 児 ○平成14年6月～平成14年9月生まれのお子さん
○4歳未満でBCGを未接種のお子さん

持 ち 物 母子手帳・予診票

他

の予防接種との間隔

前に受けた予防接種	前に受けた予防接種
BCG・麻しん・風しん・ポリオ	3種混合・日本脳炎・インフルエンザ



今回受けるすべての予防接種

麻

しん予防接種

接種機関 町内指定医療機関及び県下指定医療機関での個別接種

対 象 者 ○標準的な接種年齢……生後12か月～24か月
○対 象 年 齢……生後12か月～90か月未満

※町では現在10か月児健診の時に、予診票・無料接種券等をお渡ししています。
対象年齢内で接種が済んでいないおさんは、一般健康相談(上段参照)で予診票・無料接種券等をお渡ししていますのでご利用ください。

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
<p>春の全国火災予防運動 3月1日(土)～7日(金)</p> <p>平成 15 年春の火災予防運動が3月1日(土)から7日(金)まで全国一斉に実施されます。この時季は、空気が非常に乾燥し、風も強く、ちょっとした油断から火災が起きやすくなり、大火にもなりやすい時季です。暖房器具やたき火の消し忘れなど十分注意して火災を起こさないようにしましょう。</p> <p>また、山火事が多発する時季でもありますので、山林や原野でのたばこの投げ捨ては絶対やめましょう。</p>						<p>1 先勝</p> <p>役場閉庁 児童館午前開館 読み聞かせとお話の会(図書館午後2時～)</p>
2 友引	3 先負	4 仏滅	5 大安	6 赤口	7 先勝	8 友引
総合会館・温泉休館 昭和町長・山梨県知事同時選挙	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	町長と語り合いのとき(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 児童館午前開館 定例結婚相談(午後1時30分～)
9 先負	10 仏滅	11 大安	12 赤口	13 先勝	14 友引	15 先負
昭和フェスティバル 2003 (総合会館・図書館 午前9時～午後4時) 温泉休館	温水プール・図書館・総合体育館休館	温水プール・図書館・総合会館・温泉休館	心配ごと相談 総合体育館休館	図書館午後7時まで開館		役場閉庁 児童館午前開館
16 仏滅	17 大安	18 赤口	19 先勝	20 友引	21 先負	22 仏滅
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	行政相談 心配ごと相談 じどうかん みんなであそぼう(午前10時30分～)	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～) ボカシつくり会(午後1時～)		役場閉庁 児童館午前開館 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～)
23 大安	24 赤口	25 先勝	26 友引	27 先負	28 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	図書館午後7時まで開館	図書館月末整理日	

2月のゴミ収集日	地区	西条一区	西条二区	清水新居	西条新田	押越	河島	紙瀬	築地	飯原	河居	上河	上河東区	※収集日が祝日の場合は収集業務はいたしませんので次回の収集日をご利用ください。 ※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。 ※燃える物、燃えない物、リサイクル品の分別はしっかり行ってください。 ※引越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
	ゴミの区分	毎週 火・金曜日				毎週 月・木曜日								
	もえるゴミ	4日・7日・14日				3日・6日・10日・13日				18日・21日・25日・28日				
	もえないゴミ	17日・20日・24日・27日				第2・4水曜日(12・26日)				第1・3水曜日(5・19日)				
	アルミ・スチール缶	第2・4水曜日(12・26日)				第1・3水曜日(5・19日)								
	粗大ゴミ	26日(第4水曜日)				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!								

ビンは、お近くの空きビンポストへ

体力測定および自転車安全教室を開催しました ～昭和町サッカースポーツ少年団～



昨年の12月15日(日)西条小学校校庭において、リフティング・1,500m走・走り幅とび等、12種目の体力測定を行い、その後みんなでついたお餅をおいしそうに食べていました。

また、12月26日(木)には町総合会館軽運動室で自転車安全教室を行い、専門交通指導員、交通安全指導員の方の自転車の乗り方などの話をみんな真剣に聞いていました。



まちの話題

身近な情報募集中!

新局舎の建設を行っています ～田富郵便局～



田富郵便局は現在、今年8月末の完成を目指して新局舎の建設を行っています。

新局舎は、田富町役場の東側に建設され、鉄筋コンクリート2階建て、敷地面積約4,000㎡、建物面積約

2,750㎡で、現局舎に比べ敷地は約4倍、建物は約3倍の広さとなります。また乗用車21台分の駐車スペースも確保されます。

新局舎完成後は、「お客さまが利用しやすい郵便局づくり」「お客様に喜んでいただけるサービスの提供」に努めて参りますので今後ともよろしくお願いたします。

相談です

◆町長と語らいのとき
日時 2月5日(水)
場所 町長室
時間 午後1:30～4:00

※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 5日・12日・19日・26日の毎週水曜日
場所 社会福祉協議会
時間 午後1:30～4:00

※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 2月19日(水)
場所 中央公民館2階
時間 午後1:00～3:00

※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 中央公民館2階
時間 午前9:00～午後4:00

※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～金曜日と第2・第4土曜日
場所 社会福祉協議会
時間 月～金曜日は午前8:30～午後5:00
第2・第4土曜日は午後1:00～4:00

※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 2月20日(木)
場所 総合会館裏
時間 午後1:00～

※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)

障害者福祉サービス

し えん ひ せい ど 支援費制度に変わります

平成 15 年 4 月から

支援費制度は、障害者の立場に立った障害者福祉サービスを利用できるように、障害者自らがサービスを選択し、事業者と契約してサービスを利用する制度です。
支援費制度を利用するには、まず利用者が町に支援費の支給申請を行い、支給決定を受けなければなりません。まだ申請がお済みでない方は、早めに申請をしてください。

申請をすると、町で障害者本人や保護者の方に聴き取り調査を行い、その内容を検討し、支援費の支給決定を行います。

◆聴き取り調査では

- 障害の種類及び程度やその他の心身の状況
- 介護を行う人の状況
- 利用に関する意向の具体的な内容
- 利用者の置かれている環境等をお聴きします。

◆支給決定で決まること

- 支援費を支給する期間
- 支給量(居宅支援の種類ごと)
- 障害程度区分(施設受援のみ)
- 利用者負担能力(前年の収入や所得税をもとに計算します。)(に)応じた利用者負担額

支給が決定された方には、

町から利用するサービスごとに受給者証をお渡しします。

選択した事業者との間で、サービス利用に関する契約を結んでください。事業者がわからない場合は、町に相談してください。

◆サービスの申込み

利用者が選んだ事業者に、受給者証を提示して、利用の申込みをします。

◆サービスの内容の説明

事業者が利用者にサービスの内容を説明します。わからないことがあれば、納得いくまで確認してください。

◆事業者と契約します

説明を受けた内容と間違いないことを確認してから契約をしてください。

- サービスの内容
- 利用者負担額
- 苦情の窓口

◆サービスの利用

受給者証を提示してサービスを利用します。

◆費用の支払い

サービスを利用したら、受給者証に記載された利用者負担額を事業者に支払います。費用の残りを、支援費として町が事業者を支払います。

山梨県心身障害者

自動車燃料費助成金請求を受付けます

- ① 3月4日(火) 午前10時～午後3時
榎形町健康センター
- ② 3月5日(水) 午前9時30分～午後4時
遊亀公民館講義室2
- ③ 3月6日(木) 午前9時30分～午後4時
遊亀公民館講義室2
- ④ 3月7日(金) 午前10時～午後3時
竜王町南部公民館1階

◆対象者

自動車税または軽自動車税の減免を受けている人で、身体障害者手帳1級・2級、戦傷病者手帳特別第一・第二項症、療育手帳Aに該当する人。

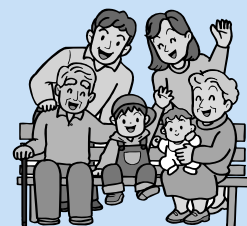
◆その他

当日の持ち物や詳細については、峡中地域振興局健康福祉部障害福祉課(☎237-1437)まで連絡をお願いします。

*支援費制度については、平成14年9月号から毎月広報「しょうわ」もお知らせをしています。

お問い合わせ先・相談窓口

役場福祉介護課 障害福祉係
(☎275-2111 内線246・247)



町立図書館から お・す・す・め



【一般図書】

- 小説小栗上野介
童門 冬二 集英社
- 野菜をおいしく食べつくす本
奥菌 寿子 ぶんか社
- アジアのお茶を楽しむ
中国茶からベトナムコーヒーまで
新星出版社
- 中谷真弓の作って遊ぼうエプロンシアター
中谷 真弓 ブティック社
- かがくする心の絵本 100
横山 真佐子ほか編 平凡社

【児童図書】

- 盲導犬アンドリュウの一日
松井 進 ポトス出版
- カメちゃんおいで、手の鳴るほうへ
中村 陽吉 講談社
- よくわかる百人一首
笠原 秀 集英社
- 知っているときっと役に立つ
生き物クイズ 114
町田 槌男 黎明書房
- ありがとうのきもち
柴田 愛子 ポプラ社

◆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。

恩給欠格者、引揚者の皆さまへ

◎旧軍人軍属で恩給などを受けていない、いわゆる恩給欠格者の方

①外地等の勤務経験があり、加算年を含む在職年が3年以上の方及び実在職年が1年以上の方に、内閣総理大臣名の書状・銀杯を贈呈しています。

（平和記念事業特別基金等に関する法律第13条第1項に定める慰労品の贈呈を受けた方は対象になりません。）

②内地勤務経験のみの方で、加算年を含む在職年が3年以上の方及び実在職年が1年以上の方に、内閣総理大臣名の書状を贈呈しています。

③上記対象者で、請求を行うことなく亡くなられた方に、ご遺族からの請求に応じて対象者宛の内閣総理大臣名の書状を贈呈しています。（③の請求期限：平成17年3月31日）

※「恩給欠格者」とは恩給法令で言う旧軍人軍属であって、年金たる恩給を受給するための最短在職年数に満たない方及び旧軍人軍属として在職に関する共済年金等年金たる給付を受ける権利のない方をいいます。

◎終戦に伴い、本邦以外の地域から引揚げてこられた方

昭和42年の引揚者特別交付金を受給された方に、内閣総理大臣の書状を贈呈しています。（請求期限：平成15年3月31日）

○請求書類は、役場福祉介護課長寿社会係（☎ 275-2111 内線 249）に用意してあります。なお、すでに請求された方は、請求の必要がありません。

【問合せ】

総務省認可法人 平和祈念事業特別基金（☎ 0120-234-933）

ホームページ <http://www.heiwa.or.jp/>

文芸コーナー

俳句

アンケート非か是か解からず秋灯
冬、薔薇杖を隠して撮る写真

柚子の香の村中ありぬ山を訪う
柚子祭境内いっばい柚子ひろげ

飾らずに年を重ねて柚子の風呂
砂田子隠す園児や冬帽子

予後の夫なれど支えに去年今年
鍋田む若きらに囲まれ忘年会

鳥影の障子掠めて小春かな
旅帰り土産の鮭の重たくて

青春を賭けて箱根に小雪舞ふ
細雪小禽鳴ける深庇

熱燗を立てて女の奢りかな
器量よしの長寿観音寒椿

早起きの犬の散歩や霜の月
云いたきこと云はずに呑むや寒の水

地鎮めの竹確と立つ北風の中
熊出ると云ふ畑の柚子貫いけり

天井絵風風にらむ秋日和
無住寺日蓮像に石落咲いて

一の膳春菜ずくしや蔵の宿
修行僧つきつき登る冬立木

淡雪や積りつもって庭の芝
庭隅の蕾みかたまり福寿草

小沢百合子

深沢モト子

長田その子

葉袋 花枝

河田 好子

輿石さた代

高野 久枝

長谷川愛子

五味 真澄

磯部 信与

雨宮あや子

塩田 麻子



やまなし

祭り、伝統芸能、文化…
県内のイベント情報を毎月発信

十日市【若草町】

と き 2月10日(月)・11日(火)
会 場 若草町十日市場
内 容 出会いと交流のまち・若草の、個性と伝統を育んできた「十日市」。甲府盆地に春を呼ぶ祭りの風情は今日も変わることなく、毎年近郊から、数十万人の人々が若草に集います。
問合せ 若草町役場企画課企画係
(☎ 055-282-3100)

2月の県内イベント一覧

開催日	イベント名	開催地
3日(月)	身延山節分会 (身延山久遠寺 05566-2-1011)	身延町
8日(土)	二之宮美和神社湯立て祭 (御坂町役場産業振興課 055-262-2271)	御坂町
8日(土)	清里ピュアワールド2003	高根町
9日(日)	(高根町役場産業観光課 0551-47-3111)	
8日(土)	野鳥の森公園樹氷まつり	足和田村
9日(日)	(足和田村役場観光振興課 0555-82-2311)	
13日(木)	十郎細野厄除け地蔵尊祭典	御坂町
14日(金)	(御坂町役場産業振興課 055-262-2271)	
15日(土)	2003 富士山の日	河口湖町
23日(日)	(河口湖町役場観光課 0555-72-3168)	



お天狗山祭り【石和町】

と き 2月21日(金)
会 場 大蔵経寺山
内 容 石和町松本にある山神宮、「お天狗さん」と呼ばれて、その祭りは早春の峡東地域の代表的な祭りです。前宮の周辺は国道140号からぎっしり露店が並び、2月21日の午前零時から24時間の祭りがはじまります。
問合せ 石和町役場企画課公聴広報課
(☎ 055-262-4111)

『昭和フェスティバル2008』へご家族でどうぞ

3年目を迎えるこのイベント、今年のご家族そろって楽しめる一層充実した内容になっています。たくさんの皆さまのご参加お待ちしております。

日 時 2月9日(日) 午前9時～午後4時
会 場 昭和町総合会館・町立図書館(入場無料)
内 容 甲野善紀さん記念講演会、健康づくりコーナー、文化コーナー、図書館コーナー、環境コーナーなど楽しいイベントがいっぱいです。



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68号

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

クリスマスふれあいランチ開催



12月10日に、ミニデイの皆さん、みつばちの家、一人暮らし老人の皆さんなどを招いて盛大に、また華やかにクリスマスふれあいランチが行われました。

町総合会館軽運動室の舞台に設置された大きなクリスマスツリーの前で、カラオケをしたり、また常永保育園の園児たちのお遊戯や踊りに皆さんの大きな拍手や声援が送られていました。

善意ありがとうございました

ボランティアグループ よつば会 様
ボランティアグループ ほたる会 様
ボランティアグループ つくし会 様
JA中巨摩東部農協 様

「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。心より感謝いたします。

『第41回山梨県老人福祉大会』で一瀬老人クラブ会長が知事表彰を受賞



さる10月10日に都留市のうぐいすホールにおいて、山梨県老人福祉大会が開催されました。

この大会で、老人クラブ会長の一瀬金造氏が長年にわたっての老人の福祉向上の功績が認められ、知事表彰を受賞しました。

第2回昭和町福祉軽スポーツ親善交流会開催のお知らせ

と き 3月4日(火)
会 場 町総合体育館アリーナ
対 象 老人クラブ会員、及び60歳以上の町民
問合せ 昭和町社会福祉協議会 (☎275-0640)



シリーズ 押原小学校建設

昨年の十二月に押原小学校建設工事の着工を施設概要とともにお知らせいたしました。起工式が行われ、既に仮囲い、現場事務所の建築が完了し、いよいよ本格的な工事着手となりました。広報の編集や印刷等の関係上、リアルタイムとはいきませんが、今回から工事の進捗状況に工法などの解説を交え随時報告いたします。



着工前全景

まず最初に、配管等、コンクリートを貫通する位置の取り合わせが非常に重要になりますので、基礎工事に入る前に実際の工事施工における施工図（設計より詳細な部分を把握するための図面）を作成して設計どおり施工できるかの確認をいたしました。

現在基礎工事に入っており、従来の基礎杭を杭打ち機で打ち込む工法は、騒音、振動等による公害がありました。地盤が比較的良質なので支持地盤を安定させる

『ソイルセメントコラム工法』という地盤改良を杭打ち機に似た高い筒状の建設機械を現場で組み立て、建物基礎から深さ三メートル付近まで円柱状にセメントで固め地盤を安定させる工法を採用しました。この工法は公害の心配がほとんどなく計画的に施工できます。

次に主要な配線や配管を『ピット』と呼ばれる共同溝を一階床下にめぐらし、さらに二階三階へ上がる『パイプスペース』と呼ばれる筒状のものを構造体ごとの棟に立ち上げます。

なお、生コン車、大型トラック等の車両につきましては、中央道側道から押越冷字間窪の道路から資材等を搬入し、交通整理員も配備しながら道路交通に支障なきよう配慮いたします。



起工式の様子

※写真は昨年の十二月四日の起工式ですが、町議会議員、教育委員会委員、区長、学校建設委員会等の関係者が参列する中、東急建設（株）外各建設工事共同企業体の主催にて執り行われました。

講演「生き方・在り方」を終えて

〜甲府昭和高校〜

去る十一月十八日甲府昭和高校体育館にて「人間としての生き方・在り方」について講演が行われました。講師は、横浜市立戸塚高校定時制で教壇に立つ水谷修先生です。先生は、近年青少年の間に広まる薬物汚染について、講演や著作をとおし警鐘を鳴らしています。

と云います。

また、定時制の授業を終えて夜の街に出かけ若者たちに帰宅するような声掛けを行っていただきます。先生は、今年第十七回東京弁護士会人権賞を受賞しました。

「水谷先生の話す一言一言に力がこもっていて、真剣に「いのち」について考えられる有意義な時間できました。水谷先生は先生の関わっている私とも同じ年齢くらいの人たちのことについて話してくださいました。その話を聞いてみると、やはり自分は恵まれた環境の中で生きていっているんだなあと痛感しました。

講演は、先生がなぜこのような活動をはじめたのか、関わった青少年の成育歴からその後について時にはユーモアが入るのですが、話の内容が生徒たちには衝撃的なものでした。「愛の力では薬物依存の子どもは救えない」先生のこの言葉は心に残りました。今後薬物汚染は、確実に広まり現在の高校生の半分は薬物を何らかの形で誘われるであろう、誘いを上手に断る方法を最後に講演が終了しました。講演を終えると、先生はすぐに横浜に帰って行きました。この講演の報告を生徒の感想をもって終わりたい

私たちがまわりにはもう危険なもの、薬物などがすぐ近くまで来ているそうです。そういったものから自分の身を守るのかどうか、まわりの環境と自分自身の間で最後は自分自身の力だと思えます。やっぱり自分の事は自分で決めなければならぬのだと思います。水谷先生は先生と私たちは住んでいる世界が違うとおっしゃっていました。確かに違うのかもしれませんが、でも誰であっても、どんな生活をしていても「いのち」の大切さに差はないと思います。今持っているこの「いのち」を大切にしていこうと強く強く思いました。

朝食抜いたらだめです！

昭和町学校給食センター

共働き世帯の増加や塾通いなどで、子どもの食事が不規則になっていることや、朝食抜きで学校へ行く子どもが多くなっていることが、今「食」を考えるうえで、大きな問題となっています。特に、朝食をとらずに学校へ行く子どもと、しっかりと朝食をとって学校へ行く子どもを比較すると、朝食をとらない子どもについて、集中力が欠ける傾向がみられたり、栄養のかたよりが、「キレる」「いらいらする」という精神不安を招く一因であると指摘する専門家もいます。



が高く体調もよほどの調査結果がでたそうです。

受験シーズン真っただ中。朝ごはんをしっかり食べて頑張ってくださいと思います。

☆朝食を食べると体によいわけ☆

その① 眠気をさませます。朝食を食べると、まだ半分眠っている脳を目ざめさせるのに役立ちます。

その② 元気がでます。一日の活動の前に食べる朝ごはんは昼までの力のもとになります。

その③ 胃を守ります。朝ごはんをぬくと、前日の夕ごはんから昼までの十時間以上胃の中はからっぽです。胃がからっぽになると、イライラして胃酸という液が多くなり、胃によくありません。

養は、一日に必要な摂取量の三分の一にすぎません。しかも、週二日は休日という現実にも、たとえ一日一回でも子どもたちの「食」を預かる立場として、無関心ではられません。

食糧庁、全国農業共同連合会というところをつくる「朝ごはん実行委員会」が、中学三年生を対象に実行したアンケートでは、朝食を食べている子どもほど学習意欲

『早起きは、健康への第一歩 朝ごはんは、一日の活力源』

思いやる心が一つ家庭の輪

昭和町民会議

校の代表者

- 押原小 六年 今村竜也君
- 西条小 五年 笹本理乃さん
- 常永小 六年 野中紫帆さん
- 押原中 一年 中込元氣君

以上の四名が朗読を発表し、会場の方々に大きな感動を与えました。

発表終了後、佐野会長よりおほめの言葉とごほうびをいただきました。



県民会議会長賞

「青少年を育む日」の作品展で西条小四年生、中村航大君が標語の部で県民会議会長賞を受賞しました。

町内の応募総数は、作文・標語・ポスター合わせて三六二点でした。

入賞の標語のような家族が益々多くなり、家族の絆がより確かなものとなり、町内の青少年が暖かく思いやりのある家庭の中で健康に成長することを願っています。

『大きな感動を』

昨年十二月十七日、冬休みを前に、冬季生活指導推進会議が開催されました。その会場で町内四



優秀作品は、「家庭の日」の作文として冊子にし、町内全世帯に配布しました。どの作文もみなすばらしい内容で、選考に大変苦労しました。

来年も多くの作品が寄せられることを期待しています。

各地区育成活動

をふり返って

平成十四年度上半期の各地区育成活動の状況報告をいただき、冊子にしました。他地区の活動の様子を知るとは、自分たちの活動をより豊かにすることに連なるものと考え、各地区に十五部ずつ配布しました。

報告書をまとめる段階で感じたことを挙げてみました。

- ①各地区とも特色ある活動を展開している。
 - ②各地区とも推進員と育成会長を中心に組織的に活動している。
 - ③一地区の活動から他の地区へと広がりを見せている。
 - ④何年も活動を続け、伝統となっている活動がある。
 - ⑤環境問題にかかわる活動が七地区あり、環境問題に寄せる関心の高さがうかがえる。
 - ⑥都市化の進展の違いから、パトロールなどは、地区により特色がある。
- 以上ですが、学校週五日制を意識した活動や地域の子どもは地域で守り育てようとする意気込みと育成関係者のご苦労のあとがうかがえました。本堂にご苦労さまでした。

国

保

だより

NO. 13



国保被保険者 加入世帯 2,732 世帯 被保険者 5,765 人 平成 14 年 12 月末現在

一人ひとりの力を合わせて医療費の有効利用を！

国保のみなさんの医療費を負担する大切な制度です。その医療費が増えています。特に高齢者の医療費は一般の国保加入者の 4 倍以上かかっています。医療費が増えると、国保の財政を圧迫し、国保の運営が破綻してしまうおそれもあります。そのようなことにならないように、みなさんもいっしょに医療費を節約する方法考えてください。**医療の受け方を見直して、医療費を節約しましょう**

かかりつけ医を持ちましょう

体調の悪い時はまずここへ…という「かかりつけ医」を決めておくとう安心です。病気の時だけでなく、健康管理全般のアドバイザーになってもらいましょう。

かかりつけ医の選び方・つきあい方

- ① 近所の開業医など、すぐに受診できる場所に。
- ② 内科か小児科のお医者さんが適任。
- ③ お互い人間同士。相性のいいお医者さんを。
- ④ 一度決めたら、全幅の信頼を。
- ⑤ 健康診断の結果などは報告を。

健康診断を受けましょう

定期的に健康診断を受け、病気の早期発見・早期治療を心がけましょう。生活習慣を見直すきっかけにもなりますよ。

重複受診はやめましょう

医療機関を変えるたびに、注射や投薬、検査、処置などをやり直すため、医療費のムダ使いになるだけでなく、からだにとっても危険です。

重複受診を防ぐために

- ① 自分の病気のことをよく理解し、検査や薬の処方が何のためになされるかをお医者さんに十分聞く。
- ② 信頼できるかかりつけ医を持ち、医療機関を移る場合は紹介状をもらう。
- ③ 複数の医療機関で治療を受けているような場合は、それぞれのお医者さんに他の医療機関を受診していることを告げる。
- ④ 健康手帳の医療と薬剤の記録欄を活用する。(お医者さんや薬剤師に必ず記録してもらおうよう心がける。)

健康診断を上手に受ける 6 か条

- | | |
|------------------|----------------|
| ① 年に 1 回は必ず受ける。 | ④ 「要精検」は必ず受診。 |
| ② 病気の人もしっかりと受ける。 | ⑤ 検査記録は記録しておく。 |
| ③ 毎年決まったところで受ける。 | ⑥ かかりつけ医に報告を。 |

それでも、医療費が高額になったときは 高額療養費制度があります

1ヶ月の自己負担が高額になったときは、自己負担限度額を超えた分が高額療養費として申請により支給されます。ただし、70歳未満の人と70歳以上の人では限度額が異なります。

該当すると思われる人には、通常診療月の2ヵ月後（2月診療分は、4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、国民健康保険の窓口で忘れずに申請してください。

【70歳未満の人】

	自己負担限度額
上位所得者	139,800円+1% (77,700円)
一般	72,300円+1% (40,200円)
低所得者	35,400円 (24,600円)

70歳未満の人は、同じ月内に同じ医療機関で同じ人が支払った金額で計算し限度額を超えた分が支給されます。

【70歳～74歳の人】

	自己負担限度額		
	外来（個人ごと）	入院	世帯単位
一定以上所得者	40,200円	72,300円+1% (40,200円)	72,300円+1% (40,200円)
一般	12,000円	40,200円	40,200円
低所得者 (住民税非課税)	8,000円	II	24,600円
		I	15,000円

70歳以上の人については、外来受診の限度額は個人ごとに計算され、入院については限度額までの支払になります。なお、同じ世帯のすべての外来と入院の窓口負担を合算して、世帯単位の限度額を超えた分が支給されます。

※「+1%」は医療費が一般361,500円（平成15年4月から241,000円）、上位所得者699,000円（平成15年4月から466,000円）、一定以上所得者361,500円（平成15年4月以降も同じ）を超えた場合、超過額の1%を追加負担。

※（ ）内は年4回以上該当した場合の4回目以降

◎低所得者Ⅱ…同一世帯の世帯主（擬制世帯主含む）と全ての国保保険者が住民税非課税である人。

（年収例）・単身世帯の場合（年金収入のみ）：約267万円以下

◎低所得者Ⅰ…同一世帯の世帯主（擬制世帯主含む）と全ての国保保険者が住民税非課税であって、その世帯の所得が一定基準以下の人。

（年収例）・単身世帯の場合（年金収入のみ）：約65万円以下

・夫婦2人世帯の場合（年金収入のみ）：約130万円以下

お医者さんにかかるとき

70歳未満の人

医療機関の窓口には、これまでどおり『国保の保険証』を提示します。

医療機関では、保険証に書いてある生年月日により窓口負担の割合を判断します。



70歳以上の人（昭和7年10月1日以降に生まれた人）

医療機関の窓口には、これまでどおり『国保の保険証』と『高齢受給者証』を提示します。

低所得者Ⅱ、Ⅰに該当する人は入院の時、『国民健康保険限度額適用・標準負担額減額認定証』を医療機関に提示すれば、窓口負担の限度額などが少なくて済みます。この減額証は役場町民窓口課国保係（☎275-2111 内線218・219）の窓口申請して、認められた場合に交付されます。





低公害車の普及にご協力を

自動車は、私たちの仕事や生活の足として大変便利であり、その数は年々増加しています。

しかし、自動車は大気汚染の大きな原因であり、大気中の窒素酸化物の77%、浮遊粒子状物質の35%は、自動車から排出されています。

また、二酸化炭素の排出により、地球温暖化など環境に大きな影響を与えています。

なお、低公害車の購入には、自動車税の軽減や中小企業者対象の低利融資制度などの優遇制度があります。

問合せ 県大気水質保全課 (☎ 223-1510 FAX223-1512)

『春の火災予防運動』 消防フェスティバルの開催について

日時 3月2日(日) 午後1時～3時30分 (雨天の場合は中止)

場所 緑ヶ丘スポーツ公園 自由広場(甲府市緑ヶ丘二丁目)

- 内容 ①消防フェスティバル オープニングセレモニー
- ②火災写真の展示
- ③消防車両の展示
- ④起震車による震度体験
- ⑤救急法講習会
- ⑥模擬消火装置による消火競争
- ⑦防火衣試着コーナー
- ⑧消防なんでも相談

問合せ 甲府地区消防本部防災救急課防災広報係 (☎ 222-1190 内線 261)

留守家庭児童学級のご案内

押原・西条・常永の町内三児童館にある留守家庭児童学級の入級者を募集しています。留守家庭児童学級は、就労や疾病のため保護者が留守をしているご家庭の児童を対象に開設されている学級です。

入級対象者(児童)

- ①小学1～3年生 ②両親就労(共働き)家庭
- ③母子・父子家庭 ④昼間保護者のいない家庭

定員 1児童館につき50人

開設日 月～金曜日

時間 午後1時～5時

費用 無料

締切日 新1年生は2月20日(木)

新2・3年生は3月7日(金)

問合せ申込み

押原児童館 (☎ 275-6462) 西条児童館 (☎ 275-9616)

常永児童館 (☎ 275-0358)

市町村合併 ~新しい市や町が生まれる~

明治22年の市政、町村制の施行以来、本県でも数々の市町村合併が行われてきました。

現在も市町村合併に関する論議が盛んに行われ、平成15年春には南部と富沢両町、また中巨摩郡西部6町村が合併し、新たに「南部町」「南アルプス市」が誕生します。

展示では、本県の市町村合併の現状や歴史などを紹介します。私たちの暮らしに大きく関わる、市町村合併について考えてみませんか。

期間 2月18日(火)～4月6日(日)

場所 県立図書館1階ロビー

問合せ 県立図書館 (☎ 226-2586 FAX226-2528)

『清里の星を楽しむ集い(春)』参加者募集

清里の夜空を彩る星たちを眺め、その神秘的な美しさやロマンの世界を楽しんでみませんか。プラネタリウムでの学習、望遠鏡などによる観測もあります。

日時 3月1日(土) 午後6時30分～8時30分

場所 県立八ヶ岳少年自然の家(高根町)

対象 星空に興味のある方ならどなたでも可

定員 40人

参加費 無料

申込み 電話で申込み《2月13日(木)午前9時から受付開始》定員になり次第締め切らせていただきます。

問合せ 県立八ヶ岳少年自然の家(北巨摩郡高根町清里3545) (☎ 0551-48-2306 FAX0551-48-2307)

お詫びと訂正

広報「しょうわ」1月号のお誕生のところで西条二区の前田未優ちゃん』は、『前田美優ちゃん』の誤りでした。お詫びして訂正させていただきます。

◆「冥福をお祈りします」

地区 西条一區 依田 氏 名 (届出人)

西条二區 堀之内 氏 名 (登子)

西条一區 依田 氏 名 (俊郎)

河東中居 志村 治久 氏 名 (昌起)

河東中居 志村 治久 氏 名 (久美江)

河東中居 志村 治久 氏 名 (敏彦)

おくやみ

地区 西条一區 中野 氏 名 (猛久)

地区 西条一區 中野 氏 名 (服部)

地区 西条一區 中野 氏 名 (小野)

地区 西条一區 中野 氏 名 (桂史)

地区 西条一區 中野 氏 名 (上野)

地区 西条一區 中野 氏 名 (小百美)

地区 西条一區 清水 氏 名 (靖人)

地区 西条一區 清水 氏 名 (達也)

地区 西条一區 清水 氏 名 (勝)

地区 西条一區 清水 氏 名 (幸一)

地区 西条一區 清水 氏 名 (史典)

地区 西条一區 清水 氏 名 (剛志)

地区 西条一區 清水 氏 名 (和克)

地区 西条一區 清水 氏 名 (康仁)

地区 西条一區 清水 氏 名 (雅巳)

★お誕生★ 健やかな成長を

おめでとう

(12月1日～12月31日受付 敬称略)

第9回アレルギー週間山梨地区 イベントのお知らせ

名称 第9回アレルギー週間山梨地区イベント
公開講座『アレルギーを考えよう 2003』

日時 3月1日(土) 午後2時～4時

場所 山梨大学医学部(玉穂キャンパス)臨床講堂 大講堂

内容 それぞれの領域におけるアレルギーの専門の先生が、一般の方を対象にしたわかりやすい講義を行います。その後、会場からの質問にもお答えします。参加は無料、事前の申込みも必要ありません。講演予定内容は「気管支喘息について」「眼科領域のアレルギー疾患」「小児気管支喘息について」「花粉症について」「アトピー性皮膚炎について」です。

問合せ 山梨大学医学部耳鼻咽喉科学教室
(☎ 273-6769 FAX273-9670)

アクアビクス教室参加者募集!

毎回好評のアクアビクス教室、外は寒くても室内プールの温度は30℃、水温は29℃であったかです。泳げなくても、高齢者の方でも無理なく運動できます。初心者の方大歓迎です。

日時 【午前の部】
2月12・19・26日、3月5・12・19・26日の
水曜日計7回 午前10時～11時
【夜間の部】
2月15・22日、3月1・8・15・22・29日の
土曜日計7回 午後7時～8時

場所 昭和町温水プール

対象者 町内在住者・在勤者

講師 勝 清美 先生

定員 30人

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)はプールのフロントで販売します。

持ち物 水着、スイミングキャップ、タオル

申込み 2月7日(金) 午前10時～
*電話での受付いたします。

問合せ 町立温水プール(☎ 275-9811)

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。もちろんそれ以外の情報も満載です。まだご覧になっていない方は、一度アクセスしてみてください。

町内交通事故 発生件数

「気をつけて」
朝の一言 忘れずに
== 12月分 ==

件数	負傷	死者
物損65件 (-3)	38人	0人
人身29件 (+1)	(-5)	(±0)

() 内は、前月比
(西条・押原駐在所調べ)

当座預金・普通預金・別段預金は、 平成17年3月末まで引き続き全額保護されます

- ◆定期預金等についてはこれまで同様、元本1,000万円までとその利息等が保護されます。それを超える部分は、破たん金融機関の財産の状況に応じて支払われます。(一部カットされることがあります。)
- ◆平成17年4月以降は、当座預金等の利息のつかない預金が全額保護されることとなります。
- ◆預金保険制度、農漁協系統貯金保険制度ともに同様の取り扱いがなされます。
- ◆詳しくは、預金保険機構(☎ 03-3212-6029)、関東財務局(☎ 048-600-1146)または金融機関の窓口にご問合せください。

国保ミニだより

町が医療機関などに支払った11月分の医療費は、約4,245万4千円です。(前年同月比3.4%の減) 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。



『2004ふるさと山梨 合同就職面接会』の開催について

県では、新規学卒予定者などを対象に、学生の県内就職と県内企業の人材確保を支援するため『2004ふるさと山梨 合同就職面接会』を開催します。

日時・場所 4月25日(金) 午後1時～
甲府富士屋ホテル(甲府市)
5月30日(金) 午後1時～
中野サンプラザ(東京都)

対象 大学・短大・専修学校生で平成16年3月に卒業予定の方、または平成15年3月で卒業の未就職の方

内容 ・県内に本社・支社・事業所がある企業との面接会(フリーガイダンス)
・「県内求人一覧表」の無料配布
・パソコンによる職業適性診断
・職業相談コーナーや就職に関する情報提供

参加費 無料

申込み 不要(参加企業は、事前の申込みが必要です。)

問合せ 県労政雇用課(☎ 223-1562 FAX223-1564)

山梨大学医学会主催 公開シンポジウム・公開講演会

平成14年度山梨大学医学会主催公開シンポジウム、及び公開講演会を開催いたします。学外の方々も奮ってご参加ください。ようご案内申し上げます。

【公開シンポジウム】

『糖尿病 最近の進歩』

◆糖尿病の予防と治療のトピックス

山梨大学医学部第三内科学 小林 哲郎 教授

◆山梨県における生活習慣病 最近の傾向

山梨大学医学部保健学Ⅱ 水谷 隆史 助手

◆糖尿病と血小板機能

山梨大学医学部臨床検査医学 尾崎由基男 教授

【公開講演会】

『膵β細胞の再生医学』

講師 宮崎 純一 先生

(大阪大学大学院医学研究科 未来医療開発専攻 分子治療学講座)

日時 2月28日(金) 午後2時30分～

場所 山梨大学臨床講堂大講義室(入場無料)

問合せ 山梨大学医学部薬理学教室内山梨大学医学会事務局
(中巨摩郡玉穂町下河東1110番地 ☎ 273-9503)

みんなの広場 わが家の “アイドル”



ごみ たまみ
五味 碧海ちゃん

● H 14. 2. 9 生 (河西)
(父) 利仁さん (母) 孝枝さん

ごはんが大好きで食べる時はとってもいい顔をする碧海。
最近、2才のお姉ちゃんのマネをして得意気です。



もちつき ゆい
望月 結衣ちゃん

● H 13. 2. 14 生 (上河東)
(父) 幸彦さん (母) 明子さん

お兄ちゃんが大好きで、いつも真似をしては怒られている結衣。
優しく思いやりのある娘になってね。それと、お兄ちゃんとも仲良くね!



みんなの健康 今月は 幡野 美那子さん (清水新居)



とってもカンタンクッキング さけと野菜のクリーム煮

●材料 (4人前)

- 生ざけ..... 300g
- じゃがいも..... 2コ
- にんじん..... 1本
- こんにゃく..... 1枚
- こかぶ..... 200g
- サラダ油..... 大さじ2
- 即席ブイヨン..... カップ3
(固形スープの素 1個+水)
- みそ..... 大さじ1
- 牛乳..... カップ1
- 片栗粉..... 大さじ2
- 調味料..... こしょう・ナツメグ

●作り方

- ①さけは食べやすい大きさに切る。
じゃがいも・にんじんは皮をむいて一口大に切る。
 - ②こんにゃくは手でちぎりゆでておく。
 - ③かぶは葉を5センチほどつけて切り二つに切る。
 - ④サラダ油を熱して、にんじん、こんにゃく、じゃがいも、かぶの順に入れいため、即席ブイヨン、こしょう、ナツメグ、みそ、各少々を加え野菜が柔らかくなるまで煮る。
 - ⑤さけを加えて3～4分間煮、牛乳で片栗粉を溶いて加え、一煮立ちさせる。
- * 1人前のカロリー 321キロカロリー

ちょっと一言

食物油で手早く、バランスの良い献立です。

まちの動き	
男	8,146人(+23)
女	7,782人(+9)
計	15,928人(+32)
世帯数	6,084戸(+15)
1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

皆さん、まだ寒い日が続きますが、いかがお過ごしでしょうか。
町では、今年214人の皆さんが成人となり大人の仲間入りをしました。
人が生きていくにはいろいろな問題にぶつかります。問題を良い方に考えることを「プラス思考」、反対に悪い方に考え、悩んだりすることを「マイナス思考」と言いますが、人は未来に行つて自分の将来を知ること、過去に戻つてやり直すこともできません。世間では長引く不況など暗い話題が多いですが、悩んだりしてばかりでは『今』を生きていけません。新成人の皆さんは、「プラス思考」で『今』を前向きに考えていつまでもいたいと思います。

談話室



わが家のアイドル募集! お申し込みは、役場企画行政課広報係 (☎ 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。