


日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
1 大安	2 赤口	3 先勝	4 友引	5 先負	6 仏滅	7 大安
昭和フェスティバル 2004 (総合会館 午前 9 時～ 図書館 午前 10 時～) 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 児童館午前開館 読みきかせと おはなしの会 (図書館 午前 11 時～)
8 赤口	9 先勝	10 友引	11 先負	12 仏滅	13 大安	14 赤口
	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	総合会館・温泉・ 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		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～)
15 先勝	16 友引	17 先負	18 仏滅	19 大安	20 友引	21 先負
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～)	図書館午後 7 時 まで開館 読みきかせと おはなしの会 (図書館 午前 11 時～)	ボカシつくり会 (総合会館裏 午後 1 時～)	役場閉庁 児童館午前開館
22 仏滅	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 介護保険相談日 (総合会館ロビー 午後 1 時 30 分 ～ 4 時)	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	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～)
29 大安	春の全国火災予防運動《3月1日(月)～7日(日)》 全国統一防火標語『その油断 火から炎へ 災いへ』					
総合会館・温泉 休館	<p>平成 16 年『春の火災予防運動』が 3 月 1 日(月) から 7 日(日) 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。</p> <p>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>					



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	紙漉	築地原	飯居	河原	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)	
	ゴミの区分	毎週 火・金曜日				毎週 月・木曜日								
	もえるゴミ	3日・6日・10日・13日 17日・20日・24日・27日				2日・5日・9日・12日 16日・19日・23日・26日								
	もえないゴミ アルミ・スチール缶	第 4 水曜日 (25 日)				第 1・3 水曜日 (4・18 日)								
	粗大ゴミ	25 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 出せませんので決められた方法で処分してください。								
ピンは、お近くの空きビンポストへ														

第17回スポーツ少年団運動会が行われました



外には小雪が舞う、寒い平成15年12月20日(土)、町総合体育館において約300名の団員・保護者指導者が集い盛大に行われました。



いつもは、単位団ごとに活動しておりますがこの日は全員を『風林火山』の4チームに分け8つの種目に汗を流しました。

佐野町長、堀口教育長、飯野押原小学校長先生より激励のあいさつをいただいたあと、永年この運動会の全員の記念写真を取り続けてくれた佛山梨フジカラー前社長 窪田英造様(西条二区)に藤本本部長より、感謝状及び記念品の贈呈がありました。

来年度入団予定者の『人間障害物』には多くの参加者があり会場を沸かせてくれました。

最後の『綱引き』は非常に盛り上がり、優勝かと思われた風組が最後の綱引きで火組に逆転され、火組が見事総合優勝(28得点)いたしました。

英語検定試験で3級に合格!



清水新居区に住む、塩沢菜月さん(国母小学校1年)は昨年11月に行われた英語検定試験3級の試験に合格しました。菜月さんは「英語の勉強はとても楽しい、これからも続けていきたい。」と元気に話していました。

山梨県明るい選挙推進協議会会長賞を受賞!



押原小学校1年の小宮山貴仁くんは、平成15年度選挙啓発キャッチフレーズ募集において「山梨県明るい選挙推進協議会会長賞」を受賞しました。

『えらんでね ほくらのみらい たくすひと』

おいしい「いちご」の季節です

今年も中巨摩東部農協では「いちご」の直売を、午前10時(日曜日・祝日、雪の日は休み)から行っています。期間は、3月中旬ごろまでです。おいしい昭和の「いちご」をご家族で味わってください。

◆詳細は中巨摩東部農協昭和支所まで
(☎275-2121)



相談です

◆町長と語らいのとき

日時 2月4日(水)
午後1時30分～4時
場所 町長室

※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 4日・18日・25日の毎週水曜日
午後1時30分～4時
場所 社会福祉協議会

※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18日(水)
午後1時～3時
場所 町中央公民館2階

※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)
午前9時～午後4時
場所 町中央公民館2階

※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
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

場所 町総合会館2階相談室

※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(金)
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)



年金制度の基本

◆国民年金は、まず、届出から◆

その2

就職・転職・退職・結婚などにより、国民年金の加入のしかた（種別）が変わるときには、そのつど届出が必要です。

届出を忘れると、年金額が減額されたり、受けられないこともありますのでご注意ください。節目、節目の届出は忘れずに行いましょう。

第1号被保険者	第2号被保険者	第3号被保険者
自営業者・農林漁業者・学生・フリーランス・無職の人などで20歳以上60歳未満の人 加入手続きは 市区町村の国民年金担当窓口 	厚生年金の被保険者本人・共済組合の組合員本人 加入手続きは 勤務先が加入手続きを行います 	第2号被保険者（厚生年金や共済組合の加入者）に扶養されている20歳以上30歳未満の妻（夫） 加入手続きは 第2号被保険者の勤務先
<p>こんなときは、届出を！</p>	<p>こんなときは、届出を！</p>	<p>こんなときは、届出を！</p>

<p>●会社に就職したとき</p> <p>あなたは</p> <p>第1号被保険者から 第2号被保険者となります</p> <p>届出先 勤務先</p>	<p>●会社を退職したとき</p> <p>あなたは</p> <p>第2号被保険者から 第1号被保険者となります</p> <p>届出先 市区町村の国民年金担当窓口</p>	<p>●会社に就職したとき</p> <p>あなたは</p> <p>第3号被保険者から 第2号被保険者となります</p> <p>届出先 勤務先</p>
<p>●第2号被保険者の扶養になったとき</p> <p>あなたは</p> <p>第1号被保険者から 第3号被保険者となります</p> <p>届出先 配偶者の勤務先</p>	<p>●結婚や退職などで第2号被保険者の扶養になったとき</p> <p>あなたは</p> <p>第2号被保険者から 第3号被保険者となります</p> <p>届出先 配偶者の勤務先</p>	<p>●配偶者が会社をかわったとき</p> <p>あなたは</p> <p>第3号被保険者のままです</p> <p>届出先 配偶者の新しい勤務先</p>
		<p>●配偶者が会社を退職したとき</p> <p>●収入が増えて扶養からはずれたとき、または離婚したとき</p> <p>あなたは</p> <p>第2号被保険者から 第1号被保険者となります</p> <p>届出先 市区町村の国民年金担当窓口</p>

町立図書館から お・す・す・め



【一般図書】

おとなが子どもに出会う絵本

谷川 俊太郎・中川 素子 平凡社

「電池が切れるまで」の仲間たち

宮本 雅史 角川書店

今日、仕事でため息をついたあなたへ...
BPW札幌クラブ編

共同文化社

ブルーリボンの祈り

横田 早紀江 いのちのことば社

65

日野原 重明・乙武 洋匡 中央法規出版

【児童図書】

きつねのかみさま

あまん きみこ ポプラ社

保健室のクッキー

上条 さなえ 汐文社

あまだれピアノのぼうし

のろ さかん 河合楽器製作所出版部

ヤドカシ不動産

穂高 順也 講談社

ふしぎなカプセル

池内 俊雄 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 みなさまへ

恩給欠格者、引揚者の方を対象に、内閣総理大臣名の書状などを贈呈しています。

- ◆対象者 ①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
②恩給欠格者の方が請求を行うことなく亡くなられた場合、そのご遺族の方
③終戦に伴い、本邦以外の地域から引揚げて来られた方

- ◆請求期限 平成17年3月31日
(①については、当分の間受付けます。)

- ◆請求書類 役場福祉介護課（町総合会館内）にあります。

- ◆請求先 独立行政法人平和祈念事業特別基金
(☎0120-234-933)
*請求にあたっては、事前に県国保援護課までご相談ください。

- ◆問合せ 県国保援護課 (☎223-1454 FAX223-1468)
役場福祉介護課 長寿社会係
(☎275-2111 内線248・249)

文芸コーナー

俳句

車椅子買物だけや冬温めし
お立ち日や灰やわらかに菊活けて

紅葉旅土産にしかとお六櫛
大根の太るを見ては屋敷畑

曼珠沙華墓所に咲いてこそ似合う
旅の秋音程はづれの軍歌かな

子規賞でし寝覚めの床や冬紅葉
携帯電話持たぬ我が身や冬帽子

湯の町に遠く離れし紅葉宿
湯治宿茸ずくしに囲まるる

霧の中声ひくくして見張鴨
白障子めがねいらすの日和かな

秋高し白虎隊姿の案内人
竹藪の取り払られて小春の日

吹き出しの湯煙り浴びる龍の玉
蓮根堀り筑波の茜消ゆるまで

伝統祭少子化迫るどんど焼
風邪寝込む孫の握手で活気づく

河田 好子

輿石さだ代

葉袋 花枝

高野 久枝

小沢百合子

長谷川愛子

磯部 信与

雨宮あや子

塩田 麻子

『まちづくり』だより

《常永小学校周辺の市街化区域編入に向けての、区画整理及び地区計画》

【第3号】



*事業推進について

今回は準備委員会の再編について紹介させていただきます。役員の編成により、市街化編入に向けた常永地区の新たな推進に向け今後も活動を行ってまいります。

また、地区内の幹線道路について、その計画位置を合わせて紹介させていただきます。

*準備委員会の再編について

土地区画整理及び地区計画の事業実施に向けて作業を進めていますが、本年は土地区画整理組合の設立を目指して推進を行っています。

その目的のため、昨年12月10日に行われた飯喰、河西、(村西)地区土地区画整理組合準備委員会と飯喰、河西、上河東地区土地区画整理組合準備委員会の合同の委員会において、常永地区土地区画整理組合準備委員会として新たに区画整理の準備委員会が統合編成されました。また、地区計画を推進する目的で地区計画の準備委員会も合わせて編成されました。

両委員会とも旧役員を再編し、新たに事業推進のため活動を行ってまいります。

以下にその正副会長を紹介します。

『新準備会の正副会長』

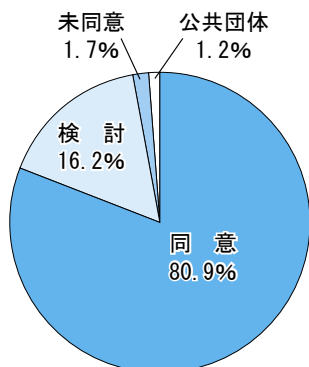
常永地区土地区画整理組合準備委員会

会長	萩原 馨	(河西)
副会長	小澤 馨	(飯喰)
副会長	堀内 正美	(飯喰)
副会長	五味 美治	(河西)
副会長	五味 昭	(河西)
副会長	石原 昭	(河西)
副会長	武井 正征	(上河東)
副会長	伊藤 美義	(上河東)
副会長	河西 秀吏	(西条)
副会長	長沼 悦藏	(南アルプス市)

*土地区画整理の同意状況について

土地区画整理の事業認可へ向けた推進の中で、地権者約240名を対象にこの事業に同意いただける方を確認した昨年の12月下旬までの状況です。

なお、組合設立のためには、その状況に応じた同意書を今後取得していきます。

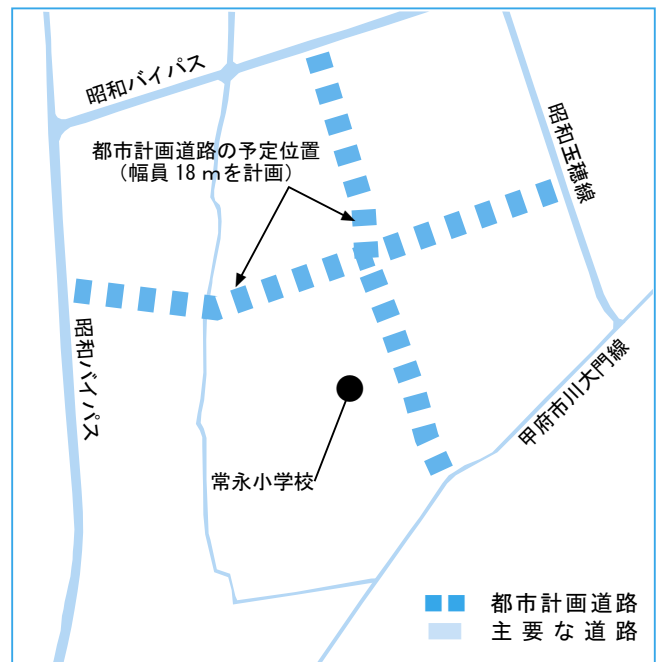


*都市計画道路の計画について

多くの人々が住み、働き、憩うためには、そこに住む人々が安全で、快適で、機能的な環境でなければなりません。都市計画は、このような都市づくりを計画的に誘導し、秩序ある住みよい街をつくるために行う事業です。

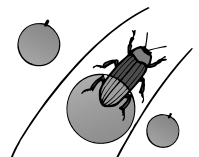
その施設の道路として計画されるのが、都市計画道路です。この道路は、幹線道路として、都市の交通を円滑に処理し通学路の確保、防災空間としての緊急災害時における避難や輸送といった役割を担っています。

そのため、地区内の区画道路は土地利用に応じて計画しますが、骨格となる都市計画道路は昭和町の都市計画マスタープランに沿って計画することとなります。常永小学校周辺では、南北と東西に2路線が計画されており、その現在計画している位置を紹介します。



【問合せ先】

昭和町役場都市計画課 区画整理係
☎ 055-275-2111 内線 232・233





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78号

平成 15 年度 昭和町ボランティア交流会を開催します

テーマ『災害ボランティアについて』

～今、私たちにできることは何か～

- 1 **ねらい** 現在、地域ではさまざまなボランティア活動が行われています。その中で今、注目されているのが『災害・防災ボランティア』です。
私たちの生活上で、天災等の災害はいつ、何時発生するか予測できません。災害が起きたとき、私たちにできることは何か、災害の被害を最小限に抑えるには今どんなことができるでしょうか。
実際に活動されている山下さんの講演と、分散会による話し合いで災害・防災に関するボランティアについてみんなで一緒に考えましょう。
- 2 **主催** 昭和町社会福祉協議会
- 3 **共催** 昭和町ボランティア連絡協議会
- 4 **日時** 2月22日(日) 午前9時50分～正午(受付:午前9時30分)
- 5 **会場** 町総合会館 軽運動室
- 6 **参加者** ボランティア、一般希望者
- 7 **参加料** 無料
- 8 **日程** 午前 9時30分 受付
午前 9時50分 開会式
午前 10時10分 『災害ボランティアについて』 講師:災害・防災ボランティア『未来会』代表 山下博史氏
午前 10時50分 分散会・テーブルワーク
午前 11時30分 発表
午前 11時50分 ゲーム
正 午 閉会式
- 9 **申込み** 参加希望者は、**2月13日(金)**までに社協事務局までお申込みください。



善意
ありがとうございました

手話サークル
ほたる会様
ボランティアグループ
つくし様

「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。心から感謝いたします。

また、交流会開催に伴い2月中旬まで昭和町各地区の公会堂(集会所)において軽スポーツ講習会を企画しておりますので、講習会にご希望の地区は、町社会福祉協議会までお問合せください。



上河東二区の講習会の模様

とき 3月2日(火)
会場 昭和町総合体育館アリーナ
対象 昭和町生きがいクラブ会員、及び60歳以上の町民
問合せ 昭和町社会福祉協議会(☎275-10640)
軽スポーツ講習会開催のお知らせ



昨年度の交流会の模様

体と心の健康維持・増進を目的として、室内軽スポーツの普及を図り、スポーツの活動を通じて、参加者相互の交流を深め、健康で快適な日常生活を過ごす地域交流型健康づくりを推進していきます。

せつごころ軽スポーツ

第3回昭和町福祉軽スポーツ
親善交流会開催のお知らせ



きょういくしょうわ

教育昭和

三つの歯車が一つになって

— NO. 57 2004. 2

園児達とのふれあいのなかで ～甲府昭和高等学校～

十月の秋晴れの下、昭和保育園（野呂瀬尚園長）の協力を頂き二年生八クラスがクラス毎に保育園を訪れ、園児と遊びながら楽しい時間を過ごした。

当日は少し緊張しつつも、いつもより柔らかな表情の生徒達。学校をあとにし、子どもと何を話そうか、何をしようか、子ども時代を思い出しながら賑やかに園に向かう。一階建ての白くかわいらしい園舎が見えるころには、「来たー」と教室から大きな歓声が聞こえてくる。園庭では園児達と童心に返って時が経つのも忘れ一緒に遊び「さようなら、また来てね。」と元気な園児と別れ帰校する。その道すがら多くの生徒が「疲れた・でも」と言い、その後には決まって「子どもの頃って・・・」「子どもってかわいい」「あの頃が自分にもあったのだな」と口々に自身の感じたことを語り合っ

つ。家庭科の授業では子どもの発達や福祉を学習しているため、子どもの発達を観察するには〇～六歳までの様子が良く分かる保育園はとても良い学習の場である。保育園実習後は子どもの発達に関する学習は何才児だけではなく、昭和保育園のクラス名でも呼んでいる、その方が生徒にわかりやす

い。それに実際生徒自身の目で発達や個性、それを見守る保育のあり方を観察して頂くことは学習への意欲付けや理解に十分役立っている。

また、思春期の発達において自己抑制力を育成し他者への思いやりを身につけることや、社会ルールを受け入れながら自己決定できる力を持つことは重要であると言われている。それらの力を育てるためには保育園実習は非常に有効なことであると思う。

園児達との触れ合いはまるで幼い頃のアルバムを開いてしばらく見るような懐かしい心境になれたり、園児から見れば大きな木のように無条件に頼られる存在になっている自分自身に気付かされるなど生徒一人一人の心の中にかかげえのない思い出を残してくれた。



シリーズ 押原小学校建設

【最終回】

昨年からシリーズでお知らせしてきました押原小学校の建設過程も、学校の完成にともない今回が最終回となります。

完成した校舎と体育館は、外観に木材を多く活用し、外壁の色と合わせて温かい雰囲気仕上がりになっています。また、教室のベランダ等には、屋外緑化スペースやウッドデッキを配置し子どもたちの憩いの場を確保しています。

1月末には、外構工事も終了し押原の杜から正面にかけては、ピオトープが作られ、低学年棟の脇には遊具等が配置されています。中庭には子どもたちが作ったタイルが貼られています。

押原小学校校舎・体育館概要

- 校舎：*鉄筋コンクリート一部木造・3階建
*延べ床面積：約 6,200 m²
- 体育館：*鉄筋コンクリート一部木造・平屋建
*延べ床面積約 1,300 m²



▲中庭には、六角堂を模した生活科室と子どもたちの記念タイルがあります。



▲屋上緑化とウッドデッキ

今後は、押原の杜整備工事と旧校舎の解体を行い、旧校舎の解体後にグラウンド整備を行っていきます。11月までにはすべての工事を終え、竣工式を行います。約1年にわたる工事期間中には周辺住民の方にはご理解とご協力をいただきありがとうございます。今後もグラウンド整備工事等が続きませんが、引き続きご協力をお願いいたします。

冬場に多い食中毒に気をつけよう

昭和三十九年給食センター

食中毒といえば梅雨時期から初秋までが発生のピークですが、冬に多く発生する小型球形ウイルス(SRSV)という食中毒もあります。この食中毒となるウイルスは主にカキ(牡蠣)などの二枚貝の中に蓄積されるため、消費が増える冬に多く発生しています。

さて、食中毒はなぜおこるのでしょうか。食中毒とは、食中毒原因菌・ウイルスがついた食品・飲料水や、ふべの肝、毒キノコ等、体に有害なものを飲食することによって起こるものです。主な症状は吐き気や嘔吐、腹痛や下痢などの急性胃腸炎の症状ですが、ふぐ、毒キノコの中には麻痺などの神経症状が出るものもあります。時には死亡したり、重い障害が残ったりすることもあり、油断は禁物です。原因はさまざまですが、自然毒や化学物質によるものはごくわずかで、ほとんどが細菌によって起こっています。食中毒の原因となる細菌やウイルス等が潜んでいるかどうかは、臭いや見た目ではわかりません。

【主な食中毒】

○小型球形ウイルス(SRSV)
潜伏期間 1〜3日
感染ルート 生力キ等

○サルモネラ属菌

潜伏期間 8時間〜2日
感染ルート 感染された卵や食肉・その加工品

○腸炎ピロリ菌

潜伏期間 2時間〜2日
感染ルート 生の魚介類

○カンピロバクター

潜伏期間 1〜7日
感染ルート 鳥のささみ、肉の生焼け、サラダ、生水

○腸管出血性大腸菌(O157)

潜伏期間 4〜8日
感染ルート 加熱不十分な肉や生の芽野菜等

食中毒かな、と思ったら素人判断で様子を見ず、また下痢止めや抗生物質などを飲まずに十分な水分補給をし、すぐに受診しましょう。

食中毒の原因は、身のまわりのあらゆるところに存在しますから、毎日の生活の中で予防の三原則として、手と調理器具はいつも清潔に、食品はすべ冷却、素早く解凍、しっかりと加熱、中まで加熱を心がけましょう。



子ども110番の家

地域で子どもを守り、育てるために

山梨県警察本部

子どもたちが、登下校時や公園・広場等で知らない人から「声かけ・ちかん・付きまとい」等の被害を受けたら、「お腹が痛い・怪我をした・喉が渴いた」等の困った時に安心して駆け込める『家』のことです。

『子ども110番の家』
224戸に

子どもが安心して過ごせる地域づくりは、大人の責任であり義務でもあります。

◆子どもが駆け込んできたら
☆子どもは興奮しています。
☆子どもは落ち着いて

◆子ども110番の家』
☆子どもを落ち着かせ、安心させてから
☆「どうしたの...?」とやさしく問いかけてください。

◆子どもの話を聞いたあと
☆事件の疑い...110番通報
*いつ
*どこで
*何があったのか
*犯人の服装
*車のナンバー などを

『声かけ・あいさつ運動』の推進を 昭和三十九年

昨年12月19日に冬休みを前に冬期生活指導推進会議が開催されました。その会議で、「声かけ・あいさつ運動」を町内全域に広めようとの提案がありました。

「コミュニケーション不足が青少年の健全育成を阻害している」の要因との指摘があります。会話の始まりは、あいさつからです。

追放！ 有害自動販売機

- 一、自販機を置かない
- 二、土地を貸さない
- 三、管理者にならない
- 四、買わない

有害な種類とは
・有害な飲料
・有害なビデオ
・大人のオモチャ
その他 性的淫靡のもの

昭和三十九年度末に有害自動販売機の設置がゼロになりました。

記録によりますと、追放運動を始めて目的が達せられるまでには長い時間と大きな労力が費やされています。いったん設置されると撤去することは大変困難なことです。

業者も知恵をしばって設置の勧誘に來ます。そこで、見出しの4点を念頭に置き、甘い誘惑に負けないようにしてほしいと思います。

国保

だより

NO. 19



国保被保険者 加入世帯 2,841 世帯 被保険者 5,984 人 平成 15 年 12 月末現在

日常の生活習慣をチェックし、生活習慣病予防をしよう！

医療費の多くを占める生活習慣病

「生活習慣病」とは、ガンや高血圧、糖尿病などこれまで成人病と呼ばれていたものを、その多くが不規則な生活習慣の積み重ねが原因で起こることから、実態に合わせて呼び名を変えたものです。そのほとんどが慢性の病気で、近年では、中高年者に加え、若者や子どもにも増えており、医療費増加の大きな要因のひとつとなっています。



医療費が増えたと

日本では、国民皆保健といってすべての人がいずれかの医療保険に加入することになっています。この制度により、いざというときでも安心してお医者さんにかかることができるのです。ところが、このまま医療費が増え続けると、各医療保険の財政が苦しくなり、この支え合いの仕組みが壊れてしまうことになりかねません。

厳しい財政状況にある国民健康保険

みなさんの加入する国民健康保険も、医療費の増加にともない、年々支出額が増えています。国保の収入の約 43% が国保税収入となっていますが、この額も医療費の増加とともに増えていきます。これは、保険税が医療費の支払いにあてる大切な財源となっているため、医療費の増加により、みなさんの保険税負担も大きくなっていることをあらわしています。

わたしたちにできること ～健康管理につとめ、医療費を大切にしましょう～

医療費の増加を抑え、大切にするためには、きちんと健康管理をすることが重要です。健康管理は、規則正しい生活習慣を確立し、病気を予防することが基本ですが、やっかいなことに、生活習慣病の多くは自覚症状がほとんどないまま進行します。そこで、定期的に健診を受け、自分の体を点検することが、健康管理を確かなものにするために必要なのです。

健診を受けると

①

病気の早期発見・早期治療につながる。

②

生活習慣改善の契機となる。

③

継続して健康状態をチェックできる。

④

健康づくりに役立つことができる。

退職・就職したときは 健康保険（保険証）の切替手続きが必要です！！

すぐに民間会社などに再就職する方

再就職先の職場の健康保険などに加入します。

健康保険などの被保険者

自己負担 3割

70歳以上……………1割

一定以上の所得がある70歳以上……2割

手続きは？

被保険者になるための手続きは、事業主が行うことになっています。

退職した会社の健康保険に引き続き加入する方

被保険者期間が退職した日まで継続して2か月以上あれば、任意継続被保険者になることができます。

健康保険などの任意継続被保険者

自己負担 3割

70歳以上……………1割

一定以上の所得がある70歳以上……2割

手続きは？

退職の日から20日以内に、住所地の社会保険事務所（健康保険組合に加入していた方は、その健康保険組合）に、「健康保険任意継続被保険者資格取得申請書」を提出します。

すぐに家族の健康保険などの扶養家族になる方

被保険者（扶養する方）の三親等以内の親族で、主として被保険者によって生計が維持されている場合には、退職した後で健康保険などの被用者保険の被扶養者となれます。

健康保険などの被保険者

自己負担 3割

70歳以上……………1割

一定以上の所得がある70歳以上……2割

手続きは？

被保険者の事業所を管轄する社会保険事務所または健康保険組合などに、事業主を通じて「被保険者証」とともに「被扶養者届」を提出します。詳しくは、被保険者の会社の労務担当者にご相談ください。

自営業を営む方（または所得制限などにより扶養に入ることができない方）

昭和町の国民健康保険に加入します。

国保の被保険者

自己負担 3割

70歳以上……………1割

一定以上の所得がある70歳以上……2割

手続きは？

退職の日から14日以内に、「健康保険の資格喪失証明書」・印鑑などを持って役場町民窓口課国保係に届けてください。

ご注意ください！

退職後、すぐ他の健康保険に加入しない場合は、すみやかに国民健康保険に加入してください。国民健康保険の加入日は届出をした時点ではなく、前の保険が切れたときからの加入となり、保険料についても前の保険が切れた時からかかります。

三郡衛生組合（新火葬場）事務職員 募集のお知らせ

- 受付期間** 2月5日（木）～13日（金）午前9時～午後5時
（郵送の場合は、2月13日までの消印があるもの
に限り受付ます。）
- 受付場所** 三郡衛生組合事務局
- 募集職種** 事務職員（三郡衛生組合新火葬場管理運営及び事務）
- 採用人員** 2名
- 受験資格** *昭和44年4月2日から昭和61年4月1日ま
でに生まれた者（高等学校卒業以上の資格取得
を有する者）
*三郡衛生組合1市7町在住者
（南アルプス・昭和・田富・玉穂・三珠・市川大門・
鰺沢・増穂）
- 試験日** 2月25日（水）
- 試験方法** 論述試験（90分）、口述試験（約20分）
- 合格発表** 3月中旬を予定しています。
- 申込み先** 三郡衛生組合事務局
（〒400-0412 南アルプス市東南湖1070
☎284-0432）

*詳細につきましては、三郡衛生組合事務局にお問合せくだ
さい。

初心者太極拳教室のお知らせ

- 日時** 3月9日・11日・16日・18日・23日・25日
（火・木曜日 計6回）
午後8時～9時30分
- 場所** 町総合体育館 武道場
- 定員** 20名程度（予定）
- 問合せ** 町教育委員会 生涯学習課 生涯スポーツ係
（☎275-3737）

『中級パソコン教室』受講者募集

デジタルカメラからの画像処理やインターネットからの画
像処理、スキャナーからの画像処理と電子メールの送受信等
について学ぶPC教室です。
マウスやキーボード操作ができる方対象の中級教室です。

- 日時** 2月23日（月）・26日（木）、3月1日（月）・4日
（木）・8日（月）・11日（木）・15日（月）・18日（木）
の計8回
午後7時30分～9時30分
- 場所** 押原中学校PC教室
- 費用** 1,500円（テキスト代等）
- 講師** 渡辺 宣氏（e-Note社代表）
- 定員** 30名（定員になり次第締め切ります。）
- 申込み** 2月2日（月）から電話にて受付を開始します。
町教育委員会 生涯学習課 生涯学習係
（☎275-3737）

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、身近な最新情報が掲載されています。

聞いてよね 私の夢や 悩みごと

昭和町青少年対策本部・青少年育成昭和町民会議



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（金）

新2・3年生は3月5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）

ゴミは持ち帰りましょう！

公園などを利用した後は、ジュースの空き缶、弁当の
空き箱、ビニール袋など、自分のゴミは持ち帰るよう
にしましょう。

公園などの公共施設はいつも清潔で美しく、誰もが気
軽にこれるような環境でなければなりません。ルールと
マナーを守り、みんなで快適に使いましょう。

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！！
== 12月中 ==

件数	負傷	死者
物損73件 (+0)	40人	0人
人身31件 (+1)	(-2)	(±0)

()内は、前月比
(西条・押原駐在所調べ)

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5,014
万4千円です。(前年同月比
18.1%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、
医療費を大切にしましょ
う。



みんなの広場 わが家の “アイドル”



はるな
角野 遥菜ちゃん

●H 14. 4. 1 生 (西条一区)
(父) 晴重さん (母) 京子さん

お兄ちゃんたちに負けないくらい元気な女の子です。だんだんお話もできるようになって楽しくなりました。健康でやさしい女の子に育ってね♡



ゆうな
金丸 優奈ちゃん

●H 14. 4. 16 生 (西条二区)
(父) 武士さん (母) みどりさん

3人目のやんちゃ天使が我が家にやって来ました。お兄ちゃん、お姉ちゃんに毎日きたえられて、たくましく育っています。



みんなの健康

今月は 新谷 幸子さん (上河東)



◆厚揚げの肉巻き青梗菜炒め添え

●材料 (4人分)

- 厚揚げ……………1.5枚 (1枚を8等分)
- 豚肉もも薄切り…200g
- 醤油……………大さじ1
- 酒……………大さじ1
- サラダ油…………大さじ1 (肉を焼く時)
- 長葱……………30g (みじん切り)
- サラダ油…………大さじ2 (野菜を炒める時)

とってもカンタンクッキング

考えよう食生活!!
みんなて育てよう!
元気な体とやさしい心

- ごま油……………少々 (隠し味)
- 赤ピーマン…………50g
- 青梗菜……………300g
- 醤油……………大さじ2
- ガラスープ…………1カップ
- 砂糖……………大さじ1
- みりん……………大さじ1
- 豆板醤……………小さじ1
- 片栗粉……………小さじ2
- 水……………小さじ2

●作り方

- ①下味をつけた肉で厚揚げを巻いておく (肉が隠れるように巻く)。
- ②サラダ油を熱し、野菜を炒め皿に盛る。
- ③フライパンに油を熱し、①のとじ目を下に焼いて取り出す。
- ④③のフライパンに油を入れ、葱を炒めて調味料④を加え、③を入れて煮込み、ごま油・片栗粉の水どきを加え一煮立ちする。
- ⑤②の上に④を盛る。

●ちょっと一言…………

葱を炒めて、加える調味料④は、最初から混ぜておくとも手早く料理ができます。

まちの動き	
人口	16,107人(+13)
男	8,284人(+7)
女	7,823人(+6)
世帯数	6,219戸(+12)
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

年が明けましたと思ったり、もう2月、月日の流れるのは本当に早いものです。最近、寒い日が続くので風邪やインフルエンザが流行しているようです。外出後は、手洗いとうがいをして、栄養と休養を十分とり体調管理に気をつけて風邪やインフルエンザを予防しましょう。

談話室

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。