

9月1日は「防災の日」

気くばりで 未来へつなぐ うまい水

No. 74
2007.9

水道だより

●問合せ 甲府市上下水道局 TEL 228-3311(代)
FAX 228-3773
URL <http://www.water.kofu.yamanashi.jp>

大規模災害に備え「非常用飲料水」の備蓄をしましょう!!

ご家庭でできる防災対策は万全ですか？

災害に備え、非常用飲料水を備蓄する習慣をつけ、防災への意識を高めましょう。1人1日3ℓ、3日分で9ℓ（2ℓのペットボトルで約4.5本）が必要です。

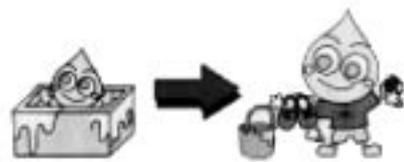
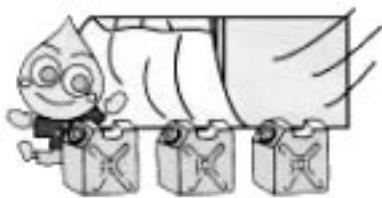
◆家族3日分の「最低必要飲料水」を20ℓ

ポリ容器で用意すると…

- 1～3人家族 9～27ℓ→ポリ容器約1個
- 4～5人家族 36～45ℓ→ポリ容器約2個
- 6～7人家族 54～63ℓ→ポリ容器約3個

◆生活用水も用意しましょう！

飲料水とは別に、生活用水も必要です。お風呂の残り湯は生活用水として利用できますので、すぐに捨てないようにしましょう。



備蓄用の水は、日の当たらない涼しいところに保管してください。腐敗防止のため、夏季は3日間、冬季は5日間を目安に入替えましょう。

問合せ 経営企画課 (☎ 228-3319)

健康のために水を飲みましょう

私たちが生きていくために「水」は欠くことのできないものです。水の摂取量が不足することにより、健康に障害を起こしたり、場合によっては重篤な事故につながる事が懸念されています。熱中症や脳梗塞、心筋梗塞等などの予防には、こまめな水分補給が重要です。寝る前、起床時、スポーツ中、入浴の前後など、のどが渇く前に水分補給を心がけ、健康のために水を飲む…という習慣を定着させましょう。

甲府の水道水は、おいしいという評価をいただいています。このおいしい水道水をより一層おいしく飲むために次のような方法はいかがでしょうか！

◆冷蔵庫でよく冷やしてみよう！

よく冷やした水道水は、市販のミネラルウォーターに劣らぬおいしさです。

◆沸騰させてみよう！

5分以上沸騰させることにより、塩素臭（カルキ臭）を取り除くことができます。ただし、この場合、塩素による消毒作用を失っているため雑菌が繁殖しやすくなっています。

必ず、その日のうちに飲むようにしましょう。



悪質な商法にご注意ください!!

上下水道局では次のようなことは行っておりません

- ・浄水器等の訪問販売・レンタル・あっせん
- ・突然訪問しての給水管の調査、洗浄、修繕、取替
- ・電話による水道水のアンケート調査
- ・お客様から要請のない水質検査

*現在、漏水対策のため地域によっては漏水調査を実施していますが、基本的にはお客様の要請がない限り、漏水調査等は行っていません。

問合せ 営業課 (☎ 228-3313)

水道メーターの検針にご協力を

- ◆メーターボックスの上には植木鉢などの物を置かないようにしてください。
- ◆メーターボックスの中に水や泥が入らないようにしてください。
- ◆増改築などで水道メーターが床下や屋内になる場合は、見やすい場所へ移設してください。
- ◆犬は出入口や水道メーターから離れた場所につないでおいてください。

ひとひと
女と男とが築きあげる
21世紀のまちづくり
「共に生き活き
輝け昭和」
昭和町男女共同参画推進だより
事務局 役場企画行政課 (☎275-8154) No.37

◆男性も女性も社会の責任ある一員です 人権（権利や義務）は対等で平等です 学校の中のジェンダー（性別による差別）に気づこう

今月は、一見一般には男女平等であるかのような学校の中でのジェンダーを考えてみたいと思います。本町の学校では実施している事もありますが、みなさんのお子さんが通う学校と比較してみてください。

例えば、

- 名簿・座席・下駄箱・ロッカーなどは女・男別である。
- ランドセルや道具箱など女子用はピンクや赤系、男子用は黒や青と決められている。
- 女子は「〇〇さん」男子は「〇〇くん」と呼ばれる ●女子は文系、男子は理系と思いがちである。
- 女の子だから短期大学でもいいと思いがちである ●「女の子だから」と言葉づかいや行儀について注意する。
- 「男の子だから」とスポーツをするよう勧める ●「男なんだから、女子に負けるな」という事がある
- PTAに参加するのは、女性が多いが、会長は男性である ●校長先生は男性ですか女性ですか？

男女共学ですが、慣習と慣行で決められている事がまだまだ残っていませんか？これからの日本を構築する子どもたちが、女の子も男の子も平等で、お互いに、また個人として尊重される学校の中でジェンダー・バイアス（隠れたカリキュラム）を一つひとつ克服して伸び伸びと明るく育てて欲しいと願っています。

男性の意見と女性の意見とが調和してつくる住みよい町づくりの根底に、男女共同参画があります。

男女共同参画社会基本法は、これから日本が目標とする国づくりの要となる施策で、私たち国民が意識改革をして育て、一人ひとりが実行する法律です。

こんにちは！
愛育会です！
事務局 役場いきいき健康課
(☎275-8785) No.4

～愛育会では、母と子の子育て支援 を基本にした活動を行っています～

『今回は母子支援活動を紹介します』

- ◇育児学級に参加し、託児や育児のアドバイスをしています。
 - ◇乳幼児健診や育児学級等への参加をお勧めしています。
- 班員の声：かわいい赤ちゃんに触れ、癒されました。
- お母さんの声：子どもを見ていただいたので安心して育児学級に参加できました。
愛育会の活動を知り心強く感じました。

- ◇お祝いガーゼをお届けしながら乳児の訪問活動を行っています。また、町の委託を受け「こんにちは赤ちゃん訪問事業」を行っています。

班員の声：お祝いガーゼをお届けし、とても感謝されました。
訪問をきっかけに顔見知りになれてよかったです。

お母さんの声：児童館情報などを教えてもらいました。
子どもと一緒に出かけたいです。

愛育会では地域の中で子育てを応援しています。都市化・核家族化が進む本町では、育児不安を抱える方が少なくありません。みんなで子育てを応援しています。お気軽に声をかけてください。



シリーズ国民年金



年金は、世代と世代間の支え合いの制度です。
年金についてもう一度考えてみませんか…

【その33】

社会保険庁における年金記録の管理について

社会保険庁では、基礎年金番号に登録されていない年金記録も、大切に保管しています。

平成9年の基礎年金番号導入前には、転職や転居等により、お一人が複数の年金番号を持つ場合も生じていた事から、基礎年金番号導入以後、これまで年金番号の記録を基礎年金番号と結びつけるための照会を被保険者に行い、また、年金請求時等にもご本人に確認してきましたが、まだ、基礎年金番号に結びつけられていない年金記録が、5,000万件あります。

今後、被保険者・年金受給者のみなさまには、加入履歴を順次送付するとともに、記録を突き合わせ、未統合の記録がある方にお知らせする事としています。

年金記録についてのご相談は、電話相談専門ダイヤル

「ねんきんあんしんダイヤル」をご利用ください

フリーダイヤル 0120-657830

(平成19年6月11日から、土曜日・日曜日も含め24時間受付)

インターネットのID・パスワード方式による年金加入履歴の取得もご利用ください。

社会保険庁ホームページ <http://www.sia.go.jp/>

その他の年金のご相談は、ねんきんダイヤルをご利用ください。

ナビダイヤル 0570-05-1165

受付時間

- ・月曜日（月曜日が休日の場合は、火曜日） 午前8時30分～午後7時00分まで
- ・火曜日から金曜日 午前8時30分～午後5時15分まで
- ・毎月第2土曜日 午前9時30分～午後4時00分まで

問合せ 竜王社会保険事務所（☎278-1100）または、

役場町民窓口課 年金係（☎275-8264）

スポーツ少年団紹介《空手》



稽古日

毎週火曜日 午後7時 ～ 9時まで

毎週土曜日 午後6時30分～9時まで

問合せ 町教育委員会 生涯学習課 (☎ 275-8641)

空手には様々な流派や団体がありますが、我々が教えている空手は松涛館流に属している社団法人 日本空手協会と云います。日本国内で唯一文部科学省から認定を受けている空手の技術団体です。

また、大正11年、沖縄から唐手(空手)を日本本土に初めて伝えた船越(富名腰)先生の技術体系を研究・継承している空手の団体です。

昭和町空手スポーツ少年団は、週2回の稽古を通して、空手技術の向上と共に心と身体を鍛え、学校や家庭とは違う環境の中で礼節の意味や人に対する思いやりを学ぶ事と同時に先生との絆、仲間との絆を深めていける事を目指しています。

稽古場所は、町総合体育館武道場です。

興味のある方は、ぜひ見学にいらしてください。



町立図書館からおすすめ



【一般図書】

題名	作者	出版社
おひとりさまの老後	上野 千鶴子	法研社
会社で心を病むということ	松崎 一葉	東洋経済新報社
ありがとう、さようなら	瀬尾 まいこ	メディアファクトリー
絵本でほめてゆく不思議	松井 るり子	平凡社
日本に生きるということ	川田 龍平	講談社

【児童図書】

題名	作者	出版社
たたみの部屋の写真展	朝比奈 蓉子	偕成社
緑の模様画	高樓 方子	福音館書店
森のこずえちゃん	松居 スーザン	童心社
ミサコの被爆ピアノ	松谷 みよ子	講談社
わたしのママはまほうつかい	カール・ノラック	セーラー出版

町立図書館では、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かけください。町立図書館の開館時間は、平日午後7時まで、土・日曜日は午後5時までとなりました。お仕事帰りにご利用ください。 問合せ 町立図書館 (☎ 275-7860)

討論が何時まで出来る知恵欲しい
実直で腰の低さが身を結ぶ

快適な暮らし望んで早起きし
空青く快晴日和庭仕事

足腰が内臓脂肪に追いつかれ
幸せは心の奥の引出しに

置き去りの子猫の目のいとおい
不断着で今日も暮れて平和なり

川柳が明るい人生呼びもどす
唄仲間気持が通じる戻さがある

間延びした返事真夏の昼下り
開発の夢は何時成る農夫老い

此の一時生きる道です支えです
誕生日来ても気だけは若く居る

すっきりと腰が伸びてる好きな趣味
夕焼へ一句を寄せて今日を終え

遊説の候補のマイク染み渡り
野菜高梅雨の気温に左右され

中沢 久子

小俣 芳枝

堀内 富美

山本ひろ子

森田みづほ

山本みよ子

高野 夏子

小沢 春男

森田 狂花

文芸コーナー

山柳



まごころ

社会福祉法人
昭和町社会福祉協議会

〒409-3864
昭和町押越616
☎ 275-0640
FAX 275-6497

URL <http://www.town.showa.yamanashi.jp/other/syakyou/index.html>

社協だより 第121号

町福祉ゲートボール大会

今回で17回目を数える「福祉ゲートボール大会」が去る7月3日、釜無工業団地グラウンドを会場に総勢80名余りの参加者が集い開催されました。

また開会式の中で、83歳以上の参加者27名に対して町長から記念品が贈られました。熱戦の末、見事『築地新居Aチーム』が優勝いたしました。おめでとうございます。



83歳以上で元気に競技されている方々



開会式の様子

ボランティアサロン コーディネーター講習会

地域では様々なボランティアのみなさんが活動されています。そこでボランティア活動の資質向上をはかる事を目的に、ボランティアサロンコーディネーター講習会を開催いたします。今回の講習会は次の日程で行う予定です。

ボランティア活動に興味ある方は、どなたでも参加自由となっていますので、多くの方の参加をお待ちしています。
(参加無料)

日時 9月19日(水) 午後1時30分～3時

場所 軽運動室

内容 講演会「今、ボランティアに求められていること(仮題)」

講師 野田 重代 氏

*社会福祉士として仕事をしながら、精力的にボランティア活動もされています。

問合せ 町社会福祉協議会 (☎ 275-0640)

新潟県中越沖地震 義援金の受付

7月16日に発生した新潟県中越沖を震源とする地震により家屋倒壊などの災害が発生し、4市1町1村に災害救助法が適用されました。

この災害に伴い、昭和町社会福祉協議会では被災者への義援金の受付をしています。

みなさまの温かいご支援・ご協力をお願い申し上げます。

受付期間 7月23日(月)～12月20日(木)

受付場所 昭和町総合会館内

『まちづくり』だより

《木造住宅耐震化推進事業・押原公園》

【第46号】



～災害につよいまちづくりを目指して～

木造住宅耐震診断事業・耐震改修事業補助事業

平成7年1月に発生した阪神淡路大震災では、建物が倒壊し多くの方の命が失われました。また、今年7月16日に発生した新潟中越沖地震においても、死者11名中、9名の方が建物の倒壊が原因で尊い命を失っています。

東海地震の地震防災対策強化地域に指定されている本町では、“災害につよいまちづくり”を目指して、大地震発生時に倒壊の危険性が高い新耐震基準以前（昭和56年5月31日以前）に建築された木造個人住宅について、右記の耐震化推進事業を実施しています。災害時に自らの命と財産を守るための第一歩として、ぜひご活用ください。

◇木造個人住宅耐震診断事業・耐震改修事業費補助事業の申込先は…
役場都市整備課 都市整備係 (☎ 275-8413)

- 対象住宅：昭和56年5月31日以前に木造在来工法で建築された2階建て以下の個人住宅
- 募集戸数：10戸（先着順）＊申込状況によっては募集戸数を追加する予定です。
- 診断費用：無料（費用は国・県・町で負担）
- 受付期間：現在受付中（～9月28日（金）まで）

- 補助対象
上記の無料耐震診断の対象となる個人住宅で、その無料耐震診断において総合評点が0.7未満との判定を受けた住宅を総合評点1.0以上にするための耐震改修工事。
- 補助額：対象経費の1/2（ただし60万円を限度とする）
＊補助を希望される方は事前にご相談ください。

～建物もあなたと同じ健康診断！ 定期的に点検しましょう！！～

建物の維持保全を適正に実施する事は、思わぬ事故を防いだり、地震や火災等の災害時の被害を軽減したり、建物の寿命を長持ちさせる事につながります。特に、右記の内容については、日頃からの注意・点検が必要です。

また、不特定多数の方が利用する建物については、建築士等の専門資格を有する者に調査を行わせ、その結果を報告（定期調査報告制度）する必要があります。詳しくは、山梨県建築指導課ホームページ→定期調査報告制度をご覧ください。

問合せ 県土木部建築指導課建築指導係 (☎ 223-1734)

- ◇建物の外壁は安全ですか？
タイルなどの外壁は、経年劣化によりひび割れ等が発生します。そのまま放置すると外壁の落下により思わぬ事故が発生し社会的な責任も問われる場合があります。
- ◇火事の時、安全に避難できますか？
廊下、階段、バルコニー等や防火シャッター、防火戸の周りに物を置いたりすると、火災時に障害となり、被害を拡大する原因となります。
- ◇非常用照明などの建築設備、エレベーター・エスカレーター等は安全ですか？
日常の点検と定期検査を実施しましょう。



《都市公園整備事業》 押原公園平成19年度工事発注状況

第1工区	グラウンド周辺整備工事 園路等整備工事 植栽工事	平成20年2月 完了予定
第2工区	駐車場整備工事 園路広場工事	〃
第3工区	電気設備工事 給排水工事	〃
その他	防球ネット設置工事	平成19年11月 完了予定

* 工事中は大型車両の出入り等で周辺住民のみならず、周辺道路を利用されるみなさまには、ご不便をお掛けしますが、ご理解とご協力をよろしくお願いします。

問合せ 役場都市整備課 (☎ 055-275-8413)



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. 100 2007. 9

町教育委員会・中央公民館 (☎ 275-8631)

子どもたちの安全と体験学習
押原小学校

国際オウムラザク

6月28日(木)、三年生全員で北杜市のオオムラサキセンターへ校外学習に出かけました。さなぎから成虫への脱皮が多く見られ、子どもたちは、大変貴重な体験ができました。また、蝶や他の昆虫も見られ、昆虫好きの子どもにはたまらないひと時となりました。



救急法講習会

同じく6月28日(木)に今年度も夏休みのプール指導を前に、六年生の保護者を中心に救急法講習会を行いました。南消防署田富出張所から講師を招き、心肺蘇生法の実技講習とAEDの取り扱い実技講習を行いました。



正しい指導をお願いしたい。有意義な会になりました。

戦争は いやだ!

7月は、昔甲府が空襲を受けた時。六年生は、7月6日甲府空襲展に行つて学習をしてきました。空襲を受けた時の遺留品やその時の写真等の展示品を見たり、語り聞かせを聞いた。戦争が人々の生活をどんなにみじめなものであるかを強く学びました。



夏休みに向け防犯集会

7月18日(水)、防犯のためビデオ視聴と西条駐在所の内藤さんの講話を聞き集会をしました。



長い夏休み、安全に過ごすためにはどういうことに注意したらいいか学びました。「いかのおすし」、大事ですね。

みなさん知っていますか。

◆ 豊かさから考えること ◆ 常永小学校

みんなで守ろう限りある資源

現在は、物が豊富で手に入らないものはありません。しかも、地球規模で物の取引が行われています。今のままでいくとやがては、資源は尽き、今の生活は維持できなくなります。そうならない様、色々と工夫し、一人ひとりが限りある資源の有効利用や省エネに取り組まなければなりません。

本校では、環境福祉委員会を中心にして、エコ週間などの活動を通して、節電や節水に努めてきました。これからも、限りある資源を守るために自分たちに出来る事は何かと考え、こうした活動を積み重ねていきます。



アルミ缶を集める子どもたち



地域の方と給食を食べる子どもたち

健全な身体の成長は食育から

子どもの健全な成長にとって、食育は、大切な事です。

現代の子どもは、物は豊富であっても、その摂取の仕方に疑問が残ります。こしょく(個食、孤食、固食)であったり、偏食であったりする事が、問題視されています。家族と一緒に食事を摂り、偏りのない食事をする事が、求められています。

本校では、ランチルームで一斉に給食を食べながら食育の大切さを教え、人と人が関わり合うなかで、楽しく食事をする機会も設けています。

今後も、地域の方々とふれ合いながら、子どもの健全な身体の育成を目指していきます。

西条小学校

新校舎立派に完成

約1年の工期を経て、近代的設備を備えた、明るい新校舎ができあがりました。7月13日には、校舎建物の引き渡し式が行われ、夏休み中の外構工事の仕上がりを待って、2学期からは、一・三・四・五・六年生が、この素晴らしい環境の中で学習に専念できる様になります。

7月25日には、保護者の方々に御協力をいただき、お引越しをしました。作業後に、校舎内を見渡した保護者からは、この西条小学校で、子どもを教育できる事への喜びの声が聞かれました。

全部はできませんが、新校舎のご紹介をしたいと思います。空調設備も整った多目的ホール



は、体育館の半分程の広さがあり、全校での集会も可能です。天井も高く、テーブルと椅子は360席も用意する事ができます。

また、壁面には町にゆかりある源氏ボタルが飛び交う木製のシェルフが飾られていてとても心の安らぐ空間となっています。

教室はもとより、校舎全体が木材をふんだんに使った造りで、落ち着いた、品の良さこめくもりを実感できます。教室は、明るく、開放的で、冬季は床暖房というよ



うに、居住性にも優れています。

また、図書室やコンピュータ室にも存分な設備が施され、子どもたちがここで活き活きと、充実した学校生活を送る光景が目に見えます。

この立派な校舎に負けない様な昭和教育を積み重ねていきたいと考えています。

中学校は今

押原中学校

今は学校が夏休みに入った時期です。部活動の大会に向けて集中して頑張る場面有り、お盆を中心に家族とゆくり過ごす場面有り、三年生のように進路決定のために勉強に力を入れる場面有り、休みとはいえ生徒には予定がぎっしりと詰まっています。521人が、充実した夏休みを過ごし、元気に2学期の始業式を迎える事ができる事が第一だと考えています。

部活動の活躍

中巨摩地区の総合体育大会の結果で惜しくも出場できない部もありましたが、9つの部と2つの季節部、4つの準季節部が夏休みの初めに行われた県の総合体育大会に出場しました。

各部がおおいに健闘し、陸上部で4人、卓球部で1人、準季節部の水泳部で2人が関東大会に進む事になりました。

文化部の活動も盛んに行われ、対外的には吹奏楽部が県吹奏楽コンクールに出場しました。8月19日にはマーチングバンドの県大会にも出場するため、暑さの中でも頑張ってお練習しています。



体育館解体工事外構工事

現在町民体育館の解体工事が、9月末完了を目処に進んでいます。

ます。



この工事に際しては、関係する地域のみならず、さまざまに様々な面でご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をいただいているところであります。

まず、工事用車両の出入りでご迷惑をおかけしていますし、生徒の通学路が校庭の南を迂回する事になった事でもご協力をいただいています。

アスベストについては、厳正な方法により専門業者が撤去してくれました。

また、外構工事により、周囲が整理され正門等も設置される事で、セキュリティ一面も配慮された形になります。

この工事でも、来校者の方々にご迷惑をおかけしていますし、正門工事の折には車の通行についてもご協力いただくとともに、ご理解とご協力をいただいております。

INFORMATION CORNER

ー女性のライフプランをアドバイスいたしますー

人生を楽しく過ごしませんか？

『共に生き生き輝け昭和』推進委員会の家庭部会では、女性のための税金・貯蓄・相続・贈与などの簡単な学習会を下記日程で開催いたします。

参加は無料です。お気軽に参加してください。ご来場お待ちしております。

日時 9月29日(土) 午前10時～11時50分

会場 役場2階 別棟会議室

講師 佐藤悦子氏(山梨県金融広報アドバイザー)

定員 30名(定員になり次第締切ります)

申込み 役場企画行政課 企画係(☎275-8154)

田富郵便局からお知らせ

10月1日から田富郵便局は民営化により次の2つの会社としてスタートします。(これまでと同じ店舗でご利用いただけます)

田富郵便局(☎273-3129)

/郵便(窓口でのサービス)、貯金、保険

郵便事業株式会社 田富支店(☎273-8758)

/郵便(集荷、配達、再配達)

町臨時職員の募集

町では、10月から働いていただける臨時職員を募集いたします。

募集職種 臨時職員 募集人員 数名(65歳までの方)

勤務場所 温水プール・学校給食センター・西条小学校・常永公園・総合会館

採用期間 平成19年10月1日～平成20年3月31日

必要資格 普通自動車運転免許

応募期限 9月14日(金) 応募書類 履歴書

選考方法 書類審査及び面接による

問合せ 役場総務課 総務係(☎275-8153)

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。

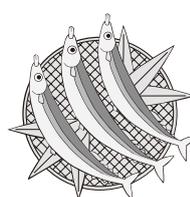
公園などの公共施設はいつも清潔で美しく、誰もが気軽にこれるような環境でなければなりません。ルールとマナーを守り、みんなで快適に使いましょう。



国保ミニだより

町が医療機関などに支払った7月分の医療費は、約6,098万5千円(前年同比1.3%の減)です。

医療費の増加を抑えるには、早期発見、早期治療が大切です。おやみな転医は控え、医療費を大切に使いましょう。



緊急地震速報をご存知ですか？

ーそれは地震からあなたを守る新しい情報ですー

気象庁では、10月1日の予定日から国民のみなさまへ緊急地震速報を提供できる様準備を進めています。

*詳しくは、甲府地方気象台(☎222-9101)まで気象庁緊急地震速報のホームページ

<http://www.seisvol.kishou.go.jp/eq/EEW/kaisetsu/index.html>

動物愛護デーを開催します

毎年9月20日～26日は、動物への関心と理解を深める事を目的とする、動物愛護週間です。

この愛護週間の関連イベントとして9月23日(日)に「動物愛護デー」を開催します。

動物とふれあい、親しんで、動物の事を少しでも分かっただけよう、みなさんのご来場をお待ちしています。

日時 9月23日(日)午前10時～午後2時

場所 アイメッセ山梨(甲府市大津町2192-8)

内容

動物園画コンクール表彰式、長寿犬表彰式、動物相談コーナー、動物クイズ、動物を作ろうコーナー、アジリティーに挑戦、大抽選会等 参加料 無料

問合せ 山梨県衛生業務課(☎223-1489)

県動物愛護指導センター(☎273-5043)

ふるさと再発見ツアーのお知らせ

甲府地区広域圏住民(昭和町・甲府市・甲斐市・中央市)を対象に、各市町村内の文化財、史跡、及び施設等を相互訪問します。参加希望の方は下記参照のうえ申込みしてください。

開催日時 10月28日(日)午前9時～午後4時

募集人数 10名(1世帯2名まで)*定員になり次第締切り

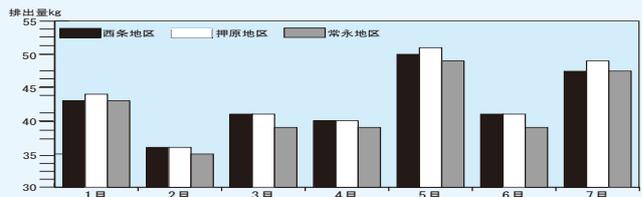
参加費 無料 持ち物 水筒・筆記用具・雨具・敷物

申込み 9月3日(月)から電話で役場企画行政課まで(☎275-8154)

町の情報はホームページで！

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。ホームページアドレス <http://www.town.showa.yamanashi.jp/>

各地区一世帯当たりのゴミ搬出量



注 ゴミの排出量は可燃ゴミと不燃ゴミの1ヵ月の合計です。アルミ缶などの資源ゴミは除いてあります。7月は、先月と比較すると全ての地区で増加し、今年の5月に迫る排出量となりました。西条・常永地区では1世帯当たり47kg、押原地区では1世帯当たり49kgとなっています。引き続きReduce(リデュース=ゴミを出さない)Reuse(リユース=ゴミを再使用する)Recycle(リサイクル=ゴミを再利用する)の再確認、生ゴミの水切りやゴミの分別を徹底し、ゴミの減量を心がけましょう！！

INFORMATION CORNER

温水プールからお知らせ

今年も『水の運動会』に参加しよう！

町立温水プールでは、9月17日（祝）に『第11回水の運動会』を開催します。もちろん泳げなくても大丈夫！子どもから大人まで楽しむ事ができます。赤・白・青組に分かれ、綱引きや球入れ、ボートリレー、障害物競走など団体戦で競技します。（半日で終了します）

申込み 9月12日（水）までにプールまで
（受付時間 午前10時～午後8時）

＜アクアピクス教室参加者募集！＞

「アクアピクス」とは？水中で行うエアロピクス（有酸素運動）です。泳げない方でも水と親しむ事ができ、浮力を利用するので足腰に負担がかかりません。楽しく体を動かして、水の浮力や抵抗を利用して効果的な筋力の強化、シェイプアップにつなげていきましょう！

講師 勝 清美 先生

日時 9月12日～11月21日（11/7を除く）
午前10時～11時（全10回 毎水曜日）

持ち物 水着、スイミングキャップ、タオルをご用意ください
申込み 自由参加ですので必要ありません

＜ダンベル体操 参加者募集！＞

女性に人気抜群のプログラム！新陳代謝を高め、太りにくく痩せやすい身体をつくります。軽いダンベルを使った体操とソフトな筋力トレーニングを行います。参加者の方から大変好評をいただいている人気教室です！

講師 小林 先生

日時 9月7日～10月26日 午後7時～8時
（全8回毎週金曜日）

定員 25名（定員になり次第締切ります）
持ち物 動きやすい服装、タオル、上履きをご用意ください
申込み 9月1日（土）午前10時から受付いたします

＜リラックスヨガ 参加者募集！＞

初心者向けの特別なプログラムです！初心者の方・体のかたい方も無理なく安心して始められます。ヨガの呼吸とポーズで自律神経を安定させ、心身ともにリラックスする事でダイエット効果・美容効果・筋力、免疫力のアップ・ゆがみ、肩こり、腰痛、冷え性の改善など、様々な効果が期待できます。ヨガでバランスのよい心と体をつくりましょう！

講師 望月 玲子 先生

日時 9月8日～11月17日（10/6・11/3・10を除く）
午後2時～3時30分（全8回 毎土曜日）

定員 25名（定員になり次第締切ります）
持ち物 動きやすい服装、タオル、上履きをご用意ください
申込み 9月2日（日）午前10時から受付いたします
対象 町内在住の18歳以上の方（高校生を除く）

*アクアピクスは町外者也可

受講料 無料（ただし利用券が必要です）

申込み 電話またはプールのフロントにて先着順になります

問合せ 町立温水プール（☎275-9811）

*電話でのお申込はつながりにくい場合がございます

*妊婦の方及びお子様連れでの参加はできません。

働く婦人の家・いきいき講座のお知らせ

講座名	講師	準備するもの	日程
よさこいじよいそ〜らん 親子で、家族で、1人で…みんなで楽しく踊りましょう。	臼井 京子	タオル・飲み物・鳴子（ある方）・動きやすい服装	9/6・13・27 （全3回・木曜日） 定員20名
Tシャツの彩どり染め 生の葉の葉脈を使い、自分流のポイントTシャツ作り。	八代 治子	綿無地（淡い色）のTシャツ1枚 材料費1,000円	9/20 1回 木曜日 定員15名
スクエアダンス 子どもから高齢者まで踊れる、8人1組のゲーム感覚で踊る楽しい踊りです。指示を聞いて動く踊りで、運動不足解消に役買ってくれます。	川崎 英雄	動きやすい服装 テキスト代700円	9/25・10/2・9・16・23・30・11/6・13・20・27 （全10回火曜日） 定員30名

開講場所 総合会館2階 働く婦人の家

開催時間 講座開催時間午後7時30分～9時30分

受講料 無料（但し、テキスト代と材料費は有料となります）

受講対象者 町内在住者（男女を問わず参加できます）

受付開始 9月3日（月）～ 午前9時～午後5時まで

申込み方法 原則として電話で受付をします。

*ただし、土・日・祝は除きます。*定員になり次第締切ります。

問合せ 町働く婦人の家（総合会館）（☎275-8784）

地域福祉推進員（登録ヘルパー）

募集人員 1名（65歳未満の方で自動車免許、ヘルパー3級以上お持ちの方）

活動時間 週に4～5時間程度

活動内容 在宅福祉サービス支援（巡回バスの添乗、配食サービス・軽度生活支援、友愛訪問、調査など）

時給 900円

問合せ 町社会福祉協議会（☎275-0640）

受講者募集

高齢者のためのヨガ教室－65歳以上の方－

介護予防事業で、一般高齢者のヨガ教室を開催いたします。ストレッチ体操、ボール（小）を使ったの運動、ヨガ、筋力トレーニング等を予定しています。

*参加は、65歳以上の方が対象になります。

日時 10月 4日・11日・18日・25日・30日
11月 8日・15日・22日・29日
12月 6日・13日・20日午後1時30分～3時
（全12回・木曜【10/30は火曜日】）

会場 総合会館 2階 軽運動室（10/18のみ温水プール）

講師 緒方 玲子 氏

参加費 無 料（町内在住者で65歳以上の方）

定員 30名（定員になり次第締切ります）

申込み 9月3日（月）から電話にて受付開始

町社会福祉協議会（☎275-0640）

みんなの広場

わが家の「アイドル」



サイナ・コタリちゃん

平成 19年 3月 17日生

(父)マニッシュさん (母)ニシャさん (押越)
日本人にもわかる名前にしたいと思い、日本のお友達ときめました。日本語で彩奈と書きます。日本のみなさまよろしく。

わが家のアイドル募集中! お申込みは、役場企画行政課企画係 (☎ 275-8154) まで

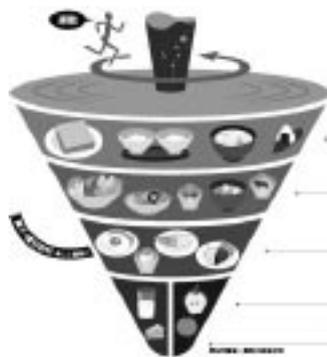
町の食推から

毎月 19日は、食育の日

今月は町食生活改善推進員のみなさんから

健康のもと、バランスのとれた食事と適度な運動

朝食シリーズ



食事バランスガイド

1 主食 (ごはん、パン、麺)	2 主菜 (肉、魚、卵、大豆製品)	3 副菜 (野菜、海藻、きのこ)	4 牛乳・乳製品	5 果物
-----------------	-------------------	------------------	----------	------

《納豆の落とし焼き》

(2人分)

●材料

- *納豆 100g
- *わかめ (戻した物) 25g
- *しょう油 小さじ1と1/2
- A 薄力粉…1 と 1/3 カップ
- *長ネギ 25g
- *生姜 小々
- *サラダ油 大さじ1
- 塩…少々
- 卵…1個

●作り方

- 1 納豆には、しょう油で下味をつける。わかめは、食べやすい大きさに切り、生姜はみじん切り、長ネギは小口切りにする。
- 2 混ぜ合わせた A に 1 を合わせる。
- 3 フライパンに油を熱し、2 をスプーンで落とし入れ、こんがり焼いて中まで火を通す。

食事バランスガイドは、

ご存知ですか？

バランスが悪いとコマが倒れます。

コマの軸は「水・お茶」

食事や食間などに水分を十分にとりましょう!!

*まちの鳥 = ひばり
*まちの花 = れんげ
*まちの木 = 乙女椿

まちの動き
人口 16,628人 (+17)
男 8,559人 (+3)
女 8,069人 (+14)
世帯数 6,626戸 (+8)
8月1日現在 ()内は前月比