



広報 しょうわ12月号

青空と緑と産業の町
Public Relations Showa Town
町の鳥=ひばり 町の花=れんげ 町の木=乙女椿

December.2009
No.386

Showa Public Relations

まちの動き

11月1日現在

人口 17,016人(+6)
男 8,784人(0)
女 8,232人(+6)
世帯数 6,900戸(+23)



見て！たくさん採れたよ

町と協働でまちづくりに取り組む「人と環境すっきりしょうわ」が保育園児と一緒に上河東地内の遊休農地で育てたサツマイモを掘りました。そのとき一枚です。

昭和町の家計簿をお知らせします

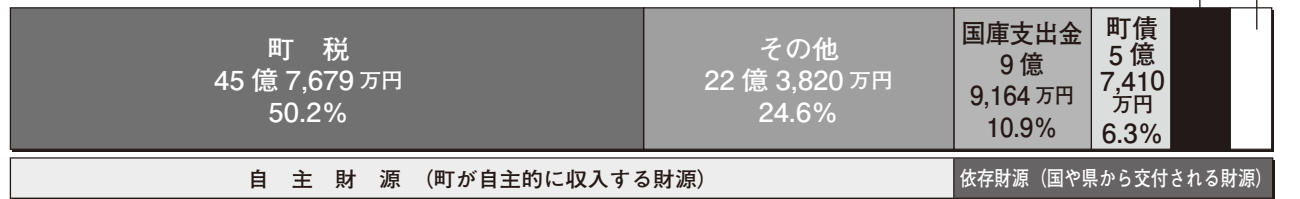
昭和町の平成20年度決算が、今年9月に開かれた定例町議会で承認されました。町が行っている様々な事業は、みなさんが納めている税金や、国・県からの補助金などでまかなわれています。

決算とは、年度始まりの4月から翌年3月の間にいくら収入や支出があったかをまとめた「町の家計簿」です。平成20年度の歳入総額は91億1,371万円で、歳出総額は84億3,800万円でした。

*歳入歳出差引額6億7,571万円のうち平成20年度事業で翌年度に繰越す財源3億2,181万円を差し引いた3億5,390万円は、前年度繰越金として平成21年度の歳入となります。

一般会計決算状況(歳入)

平成20年度 歳入 91億1,371万円

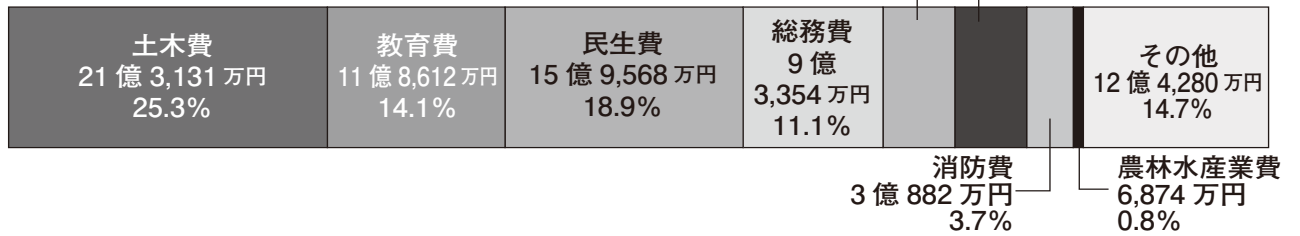


平成19年度 歳入 93億2,526万円

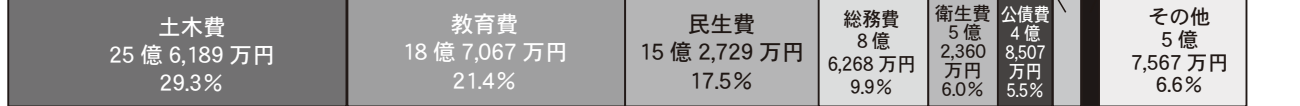


一般会計決算状況(歳出)

平成20年度 歳出 84億3,800万円



平成19年度 歳出 87億4,230万円



*端数処理の関係上、合計数値と一致しない場合があります。

●歳入について

歳入の主なもの町税ですが、個人町民税が3,545万円の増、法人町民税も主要法人の申告増により2億3,922万円の増となり、町税全体では前年比で7.1%、3億427万円の増収となりました。

国庫支出金は、都市公園事業・町営住宅建替え事業・地域交流センター建設事業等、国庫補助事業に関連した国庫補助金、地方債などが減になり、また、諸収入で受けています下水道事業舗装復旧負担金の減により、歳入全体では前年比2.3%、約2億1,155万円の減額になりました。

その他……………保育所運営費保護者負担金・学校給食費保護者負担金・町営住宅使用料・基金繰入金・前年度繰越金など
町債……………都市公園整備事業・町営住宅建設事業などの借入金
譲与税・交付金…自動車重量譲与税・地方道路譲与税・地方消費税交付金・自動車取得税交付金・地方特例交付金など

●歳出について

歳出については、西条小学校増改築事業が完了したため、教育費が前年比37%、約6億8千万円の減額になりました。総務費については情報系基幹システム整備のため増額、農林水産業費では沼公園関係経費が減額になりました。土木費も町営住宅建替え事業費の減により大幅に減額になりました。

諸支出金については、基金への積立金が前年に比べて大幅に増額になりました。歳出全体では前年比3.5%約3億430万円の減額になりました。

公債費……………町の借金の返済金
その他……………議会費・労働費・商工費・基金積立金など

◆町税の決算状況

税目	決算額	構成比
個人町民税	10億5,281万円	23.0%
法人町民税	9億2,096万円	20.1%
固定資産税	23億2,742万円	50.9%
軽自動車税	3,632万円	0.8%
町たばこ税	2億3,928万円	5.2%
合計	45億7,679万円	100%

◆基金

平成20年度末基金現在高	29億1,194万円	町民一人当たり 172,800円
--------------	------------	---------------------

●基金とは、町が将来に備えたり、特定の目的のために資金を積み立て、または、定額の資金を運用するために設けられる資金で、町の積立預金のことをいいます。

◆町債

平成20年度末町債現在高	65億314万円	町民一人当たり 385,900円
--------------	----------	---------------------

●町債とは、町が公園や道路、学校などの大きな事業をするために借り入れるお金(借金)のことです。これに対し、歳出の公債費とは、この町債を返済するためのお金です。町債を財源とした施設は、長期にわたって利用されることから、町債も将来にわたって返済していきます。これは現在利用する方と将来利用する方が公平に負担し合うということです。
◎人口は、平成21年3月31日現在人口(16,850人で計算)

財政指標

自治体の財政状況を分析するため様々な分析指数があり、総称して「財政指標」と呼んでいます。昭和町の財政状況が健全かどうか、財政に弾力性があるかどうか、借金の占める割合が高いか低いかなどを判断する3つの指標についてお知らせします。

◆財政力指数

財政基盤の強弱を示す指数で、標準的な行政需要に必要な財源をどれくらい自力で調達できるかを表しています。この値が大きいほど財政力に余裕があり、「1」を超えた団体は、自立して自主的に財政運営ができることとなりますので、地方交付税が交付されない、いわゆる「不交付団体」となります。

昭和町の財政力指数	平成16年度	平成17年度	平成18年度	平成19年度	平成20年度
	1.443	1.389	1.422	1.486	1.477

◆経常収支比率

財政の弾力性を測定する最も一般的な指標であり、経常的な一般財源(町税などのように用途が特定されていない財源)が、経常的に支出する経費(人件費、扶助費、公債費等)にどれくらい充当されているかを示す比率です。この比率が高くなるほど財政運営が厳しくなります。

一般的に70%程度が望ましく、80%を超えると財政構造の弾力性が失われつつあるといわれています。

昭和町の経常収支比率	平成16年度	平成17年度	平成18年度	平成19年度	平成20年度
	62.4%	66.4%	63.7%	71.0%	68.1%

◆実質公債費比率

新しい財政指標で、公債費(町債の返済金)による財政負担の程度を示す比率です。実質的な公債費に費やした一般財源の額が標準財政規模(標準的な行政活動を行うのに必要な額)に占める割合をいいます。公営企業等(下水道事業など)へ繰り出している起債の償還分も含まれ、実質的な公債費を網羅して算定した指数です。18%を超えると地方債の発行に許可を要し、25%を超えると起債の制限を受けることとなります。

昭和町の実質公債費比率	平成17年度	平成18年度	平成19年度	平成20年度
	8.0%	8.5%	8.8%	9.0%



財政健全化判断比率を公表します!

平成19年6月「地方公共団体の財政の健全化に関する法律(以下、財政健全化法)」が公布されました。
この法律は、実質赤字比率、連結実質赤字比率、実質公債費比率、将来負担比率の4つの指標が一定基準を超える場合に早期健全化団体・財政再生団体に指定し、早期の財政再建を図らせるものです。
地方公共団体は、平成19年度決算数値から、次の健全化判断比率等(①～⑤)を監査委員の審査に付した上で、その意見を付して議会へ報告し、町民のみなさまに公表することになりました。

健全化判断比率

(単位：%)

指標名	平成20年度 昭和町 比率	早期健全化基準	財政再生基準
①実質赤字比率	—	15.0	20.0
②連結実質赤字比率	—	20.0	40.0
③実質公債費比率	9.0	25.0	35.0
④将来負担比率	32.1	350.0	—

※赤字額がないため、①実質赤字比率と②連結実質赤字比率は「—」と表示しています。
※将来負担比率については、財政再生基準が設定されていないため「—」と表示しています。

⑤資金不足比率

会計名	平成20年度 昭和町 比率	経営健全化基準
下水道事業特別会計	—	20.0

※資金不足額がないため、⑤資金不足比率は「—」と表示しています。

早期健全化基準を超えると・・・

健全化判断比率(①～④)のうち1つでも早期健全化基準を超えると、早期健全化団体として自主的に財政の健全化を図るため、次のことを行います。

1. 財政健全化計画を策定し、議会の議決を経て速やかに公表
2. 議会で承認された財政健全化計画を県知事に報告
3. 財政健全化計画の実施状況を議会に報告、公表、県知事に報告
4. 外部監査契約による監査

早期健全化が著しく困難であると判断されたときは、県知事から必要な勧告が行われます。

財政再生基準を超えると・・・

健全化判断比率(①～④)のうち、④将来負担比率を除いた3つの比率のうち1つでも財政再生基準を超えると、財政再生団体として国の関与をうけながら財政の再生を図るため、次のことを行います。

1. 財政再生計画を策定し、議会の議決を経て速やかに公表
2. 議会で承認された財政再生計画を総務大臣に協議し、同意を求めることができる
→同意がない場合には、災害復旧事業債などを除き、地方債の起債が不可能となる
3. 財政再生計画の実施状況を議会に報告、公表
4. 外部監査契約による監査

財政再生計画が実際の財政運営に適合しないと判断されたときは、総務大臣から予算の変更等、必要な措置の勧告が行われます。

経営健全化基準を超えると・・・

⑤資金不足比率が経営健全化基準を超えると、経営健全化を図るため、次のことを行います。

1. 経営健全化計画を策定し、議会の議決を経て速やかに公表
2. 議会で承認された経営健全化計画を県知事に報告
3. 経営健全化計画の実施状況を議会に報告、公表、県知事に報告
4. 外部監査契約による監査

経営健全化が著しく困難であると判断されたときは、県知事から必要な勧告が行われます。

昭和町の平成20年度決算については、前ページのとおり、早期健全化基準及び経営健全化基準を下回る比率のため、健全段階となりました。

問い合わせ先 役場企画財政課 (☎275-8154)

用語解説

- ・実質赤字比率
一般会計等(一般会計及び濁水対策事業特別会計)を対象とした実質赤字の標準財政規模に対する比率。
一般会計等の赤字の程度を指標化し、財政運営の深刻度を示すものです。
- ・連結実質赤字比率
すべての会計を対象とした実質赤字(又は資金の不足額)の標準財政規模に対する比率。
すべての会計の赤字や黒字を合算し、町全体としての赤字の程度を指標化し、全体の財政運営の深刻度を示すものです。
- ・実質公債費比率
一般会計等が負担する元利償還金及び準元利償還金の標準財政規模に対する比率(3か年平均)。
借入金の返済額及びこれに準じる額の大きさを指標化し、資金繰りの危険度を示すものです。
- ・将来負担比率
一般会計等が将来負担すべき実質的な負債の標準財政規模に対する比率。
一般会計等の借入金や将来支払っていく可能性のある負担などの現時点での残高の程度を指標化し、将来財政を圧迫する可能性が高いかどうかを示すものです。
- ・資金不足比率
公営企業会計(下水道事業特別会計)の資金不足を、料金収入等と比較して指標化し、経営状況の深刻度を示すものです。
- ・標準財政規模
自治体が、標準的な状態のとき、通常収入されるであろう経常的一般財源の規模のことです。
※標準税収入額等(町税や地方譲与税など)+普通交付税+臨時財政対策債発行可能額



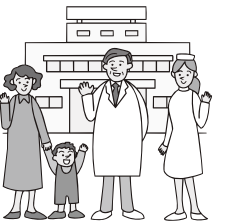
だより

NO.53

国保

国保被保険者 加入世帯 2,676 世帯 被保険者 5,039 人 平成 21 年 10 月末現在

国保疾病統計から見てみよう



国民健康保険では、毎年、季節的な病気が比較的少なく住民の異動が落ち着いた5月に国保加入者が病気で医療機関にかかった状況を疾病統計として集計しています。本町の状況についてお知らせします。(左表)

入院の原因となる最多の疾病は腫瘍(ガン、肉腫等)、精神及び行動の障害となっていて昨年と同様です。また、外来の場合も歯及び歯の支持組織の障害、高血圧性疾患が1位と2位を締めていて昨年と同様となっています。

特定健診を受けていますか

高率受診件数上位10項目の中には、高血圧性疾患、糖尿病といった生活習慣病も含まれています。生活習慣病は脳卒中や心筋梗塞といった重篤な疾病を招く恐れがあり、このような生活習慣病と肥満が複合した状態を「メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)」といいます。

高率受診件数上位10

外 来	
順位	疾病分類項目
1	歯及び歯の支持組織の障害
2	高血圧性疾患
3	呼吸器系の疾患
4	眼及び付属器の疾患
5	筋骨格系及び結合組織の疾患
6	皮膚及び皮下組織の疾患
7	精神及び行動の傷害
8	糖尿病
9	感染症及び寄生虫症
9	消化器系の疾患

入 院	
順位	疾病分類項目
1	腫瘍
1	精神及び行動の障害
3	腎尿路生殖器系の疾患
4	脳血管疾患
5	神経系の疾患
5	損傷、中毒及びその他の外因の影響
7	消化器系の疾患
8	乳房の悪性腫瘍
8	内分泌、栄養及び代謝疾患
8	糖尿病

これは、「痛い」とか「辛い」といった自覚症状がほとんどないのが特徴で、知らず知らずのうちに悪化し様々な合併症を引き起こすこととなります。このような状況を解消することを目的とし、平成20年度から各医療保険者に「特定健診」が義務づけられました。昭和町国民健康保険も昨年(平成20年)7月に国保加入者の40歳から74歳までの方を対象に実施し、今年度には1,200人強の方が受診しております。

また、特定健診の実施後、腹囲やBMI(体格指数)により内臓脂肪の蓄積具合が推定され、必要に応じて「特定保健指導」が行われます。特定保健指導は、比較的低リスクの低い人を対象とした「動機付け支援」とリスクの高い人を対象とした「積極的支援」があります。動機付け支援は、初めに面接を受け後に生活習慣が改善されたかどうかの評価を受けます。一方、積極的支援は、保健師や管理栄養士と面談し、日常生活の分析、摂取カロリーの数値の設定、運動等3ヶ月から半年に亘って指導を受けるものです。

特定健診が従来の健診と大きく違うところは健診内容がメタボリックシンドロームの判断に重点が置かれている

こと、そしてこれまでのように疾病を早期発見、早期治療をするためのものから疾病を未然に防ぐための健診となっていることです。

特定保健指導をうけましょう

疾病を未然に防ぐためには、特定健診後に行われる特定保健指導が重要なものとなります。日中仕事をされている方にとっては継続的に行われる積極的支援等は負担に感じることもあるかと思いますが、メタボリックシンドロームを解消することで将来に亘って必要となる医療費の自己負担が軽減されることは試算されています。

近年、医療費は増加しつつ各医療保険は非常に苦しい運営を強いられています。昭和町国民健康保険も例外ではありません。

日常生活を見直し、生活習慣を改善することで身体的にも精神的にもそして経済的にも重荷となる「病い」から身を守り、充実した暮らしを実現出来ることも、昭和町国民健康保険を支えていくことにもなるのです。

Information

お知らせ

年末調整、確定申告には

「国民健康保険税納付額のお知らせ」

をご利用ください。

今年1月から12月までに納めていただいた国民健康保険税は「年末調整」「確定申告」の時に社会保険料控除として所得から差し引くことが出来ます。

支払った国民健康保険税額を知りたい場合は昭和町役場町民窓口課に「国民健康保険税納付額のお知らせ」を申請してください。(ご本人、同居家族以外の方が申請する場合は委任状が必要です。)

役場に来られない場合も連絡をいただければご自宅へ郵送いたします。いずれも無料です。ご自宅以外のところへの郵送、また、電話でのお問い合わせには地方公務員法、及び昭和町個人情報保護条例に基づきできませんのでご了承ください。



問い合わせ先： 役場町民窓口課 国民健康保険係 (☎ 275-8264)



町営常永団地 B棟入居者募集



町営常永団地B棟の入居者を募集します。ご希望の方は期間内にお申し込みください。
 なお、詳細については、役場建設課窓口に備えてある「入居者募集案内」をご覧ください。
 ※なお、応募者多数の場合は、「抽選」とさせていただきます。

所在地	昭和町上河東543番地
募集戸数	1DK(1~2人世帯用) 54.2㎡...4戸 2DK(2~3人世帯用) 63.2㎡...10戸 3DK(3人以上世帯用) 72.5㎡...4戸
申込資格	<ul style="list-style-type: none"> 住宅に困窮していること。(持ち家のない方・現在、公営住宅に入居していない方。) 世帯を構成していること。(60歳以上の方、身体に障害をお持ちの方は単身でも入居できます。) 法令で定められた収入基準(収入月額158,000円)以内であること。 本町に1年以上住民登録がされている方または、町内の事業所に勤務している方であること。 町税等を滞納していない方であること。 町内にお住まいの連帯保証人をたてられること。(連帯保証人は前年の年間所得が1,248,000円以上あること。) 入居申込者及びその同居者が暴力団員でないこと。
受付期間	平成22年1月5日(火)~1月29日(金) 午前9時~午後5時(土・日・祝日を除く)
入居予定日	平成22年4月1日
申込先	役場建設課(庁舎2階) ☎275-8412 ※申込用紙は役場建設課窓口に備えてあります。

入居予定日は来年
4月1日です!

お知らせ

新型インフルエンザワクチン接種費用の助成について

町では、つぎの方を対象に、新型インフルエンザワクチン接種費用の助成を行います。
 助成を受けるためには、**必ず接種する前に**、町から「交付券」を受け取ってください。

- 助成の対象になる方**
- 国が定める優先接種対象者(医療従事者・妊婦・基礎疾患を有する者・1歳~小学生・中学生・高校生相当・高齢者)のうち、次のいずれかに該当する方
- ①生活保護を受給している方
 - ②住民税非課税世帯に属する方

助成額

▶1回の場合→3,600円 ▶2回の場合→3,600円+2,550円=合計6,150円を全額助成します。
 (ただし、2回目の接種を1回目とは別の医療機関で受けた場合には、2回目の接種費用は3,600円となりますが、全額助成となります。)

申請の方法

接種を受ける本人または保護者(家族)の方が、役場いきいき健康課(総合会館内)の窓口に申請してください。
 「交付券」をお渡ししますので、接種時に医療機関に提出してください。

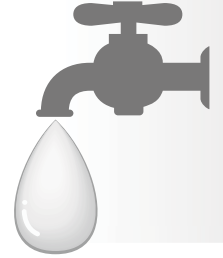
申請時の持ち物

印鑑 ※平成21年1月1日現在で昭和町に住民登録がなかった方のみ世帯全員分の非課税証明書
 (非課税証明書は、平成21年1月1日時点の住民登録地で申請手続きをお願いします。)



■問い合わせ先: 役場いきいき健康課 健康増進係 ☎275-8785

下水道に油などを流さないでください!



下水道はみんなの施設! 大切に使いましょう!

下水道への接続はお済ですか?

今季節は下水道が詰まりやすくなります

等を巻き込んで大きくなったオイルボールが原因です。

町では「公衆衛生の向上、公共水域の水質保全、清潔で快適な生活の確保」を目的として下水道事業を進めています。そして、すでに町民の約7割を超えるみなさまが下水道を使える地域(供用開始区域)に住んでいることとなります。

下水道事業は、ただ下水道の工事をしたということではありません。供用開始区域のみならず下水道に接続をし、下水道を使用し初めて事業の目的が果たせるのです。

※供用開始区域にお住まいのみなさま、また、区域内にアパート、事業所等をお持ちのみなさま、1日も早い下水道への接続をお願いいたします。



▲マンホール清掃の様子

下水道には何でも流せるというものではありません。この数年、下水道に流すことのできない物質等を流してしまふことにより、下水道の公共マス、本管等が詰まったり破損したりするケースが起きています。いずれも下水道に流された油分が気温低下によって固まり、汚水中の浮遊物質

- ◆下水道の閉塞等が起きた箇所
- ①西条彩の広場南のマンホール・東のマンホール
 - ②西条昭和高校東側公共マス
 - ③西条上石田一丁目西条線の甲府バイパス交差点から南側の公共マス
 - ④河西大林公園横のマンホール
 - ⑤西条地内昭和バイパスのマンホール
 - ⑥清水新居諏訪神社南交差点付近のマンホール

※下水道に流してはいけない物質等を流すことにより生じるトラブルについては、下水道法によりその原因を生じさせた人に修繕及び清掃等の費用負担をしていただくこともあります。

下水道は大切な財産です

水は貴重な資源です。一度汚してしまうと元に戻すには大変な労力と費用がかかります。そんな水資源を守るのに下水道はとても有効です。再度、次の点にご注意いただき、下水道を正しく使いましょう。

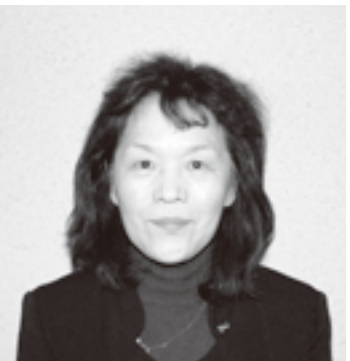
- 天ぷら油などの食用油、石油などの鉱物油、シンナーなどの溶剤類を流さないでください。
- 台所のゴミや残り物、風呂場や洗面台の髪の毛等は極力取り除いてください。
- 水に溶けない紙おむつや、タバコの吸殻等を流さないでください。
- 洗剤等は、量を守り使い過ぎないようにしてください。

※昭和町では個人の排水管等の清掃を業者委託するようなどはいたしません。戸別訪問をして排水管等の清掃を強制するような業者がいましたらその場での契約は避けましょう。
 問合せ 役場下水道課 ☎275-8335(6)

12月4日(金)~12月10日(木)は「第61回 人権週間」です!

人権擁護委員が決まりました

法務大臣から10月1日付けで、河東中島にお住まいの、松木安子さんと押越にお住まいの、山田洋子さんが新たに人権擁護委員に委嘱されました。任期は3年間です。



松木安子さん



山田洋子さん

スローガン
 「みんなで築こう人権の世紀
 一考えよう相手の気持ち
 育てよう思いやりの心」

山梨県心身障害者自動車燃料費助成金の請求手続きについて

平成21年度（平成21年1月～平成21年12月分）の助成金の請求を次により受け付けますので、該当する場合は下記のいずれかの会場へ来場の上、手続きをしてください。

1 助成対象者

平成21年度分の自動車税または軽自動車税の減免を受けている方、または平成22年度から減免を受けることができる方で、身体障害者手帳1級・2級、療育手帳Aまたは戦傷病者手帳特別・第1・第2項症に該当する方。

2 受付日程

(1) 平成22年 1月 5日 (火)	午前10時～午後3時	昭和町総合会館	2階	軽運動室
(2) 平成22年 1月 6日 (水)	午前9時30分～午後4時	甲府市総合市民会館	1階	多目的室
(3) 平成22年 1月 7日 (木)	午前9時30分～午後4時	甲府市総合市民会館	1階	多目的室
(4) 平成22年 1月 8日 (金)	午前10時～午後3時	甲斐市敷島総合文化会館	2階	研修室
(5) 平成22年 1月 13日 (水)	午前10時～午後3時	白根はとふるセンター	1階	多目的室
(6) 平成22年 1月 14日 (木)	午前10時～午後3時	白根はとふるセンター	1階	多目的室
(7) 平成22年 1月 18日 (月)	午前10時～午後3時	北杜市役所本庁舎(須玉)	1階	会議室
(8) 平成22年 1月 20日 (水)	午前10時～午後3時	甲斐市敷島総合文化会館	2階	研修室
(9) 平成22年 1月 21日 (木)	午前10時～午後3時	北杜市役所長坂総合支所	1階	会議室
(10) 平成22年 1月 25日 (月)	午前10時～午後4時	北巨摩合同庁舎(葦崎)	1階	大会議室
(11) 平成22年 1月 27日 (水)	午前9時30分～午後4時	甲府市総合市民会館	1階	多目的室
(12) 平成22年 1月 28日 (木)	午前9時30分～午後4時	甲府市総合市民会館	1階	多目的室

(受付期間) 平成22年1月5日(火)～2月5日(金)

3 当日持参するもの

- 心身障害者自動車燃料費助成金請求書
- 身体障害者手帳、療育手帳、戦傷病者手帳のいずれか（「減免申請済」と押印があるもの）
- 印鑑
- 車検証
- 預金通帳（ゆうちょ銀行は除く）
- 対象期間分の自動車燃料の領収書（請求者氏名等が印字されているもの）及び購入量計算書、または支払証明書（購入先給油店から証明を受けたもの）

4 請求書、購入量計算書及び支払証明書の用紙は、役場福祉課及び中北保健福祉事務所福祉課に置いてあります。

※ 請求の最終締切りは、平成22年2月5日(金)です。

■問合せ先 甲府市太田町9-1 中北保健福祉事務所2階福祉課 (☎237-1381 FAX235-7115)

火曜日	午後5時50分	7時20分
木曜日	午後5時50分	7時20分
土曜日	午後1時00分	2時30分
日曜日	午前9時00分	11時00分

（西条小学校）1年生から3年生
（西条小学校）4年生から6年生

練習日

こんにちは！昭和町サッカースポーツ少年団です。
西条、押原、常永小学校の子供たちが元気にグラウンドを駆け回っています。
近年、子供の運動能力や体力の低下が懸がれている中、少しでも子供達が体を動かし、楽しくサッカーができる環境を整えるように後援会の協力を頂きながら活動しています。
みんなで楽しく一緒にサッカーをやりたいです。



スポーツ少年団紹介(サッカー)

望月

町施設の『業務案内』と『ゴミの収集』について

年末年始の業務休止のご案内

◆『町施設』年末年始の閉庁・閉館・休館日◆

■は閉庁・閉館・休館日

	平成21年12月						平成22年1月				
	26日(土)	27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	1日(金)	2日(土)	3日(日)	4日(月)	5日(火)
役場・教育委員会											
中央公民館											
総合会館・温泉											
西条・押原・常永児童館・児童センター											
町立図書館											
町立温水プール											
地域交流センター											
総合体育館											
スポーツ施設											
自動交付機											

* 年末年始の休みの間でも、出生・婚姻・死亡届など、戸籍に関する届出は役場の宿日直者がお預かりします。また、宿日直者が常時勤務していますので緊急なご用件は(☎275-2111)までご連絡ください。

◆『ゴミの収集』年末の収集最終日・年始の収集開始日◆

	12月収集最終日	1月収集開始日
収集地区名	全地区	全地区
燃えるゴミ	30日(水)	4日(月)
不燃ゴミ(缶類含む)	16日(水)	6日(水)
粗大ゴミ	16日(水)	27日(水)
特殊ゴミ	16日(水)	収集しません(8月・12月のみ収集)

* 年末は、空き缶・空きびん・新聞・雑誌・段ボール・牛乳パック・ペットボトル・発泡トレイ・その他プラ・乾電池などの資源ゴミが出ますが、これらのゴミは、分別すれば資源として再生ができますので、各地区の決められた資源回収ボックスに出してください。ボックスが一杯の場合は、1月4日(月)以降に出してください。

* テレビ・エアコン・冷凍庫・冷蔵庫・洗濯機・衣類乾燥機・パソコン・オートバイ等は、決められた方法で処分してください。

* その他のゴミの収集日については、カレンダー(12月)をご覧ください。

* 年末はゴミがたくさん出ますが、収集日を守ってゴミを出しましょう。

* その他、ゴミについてのお問合せは、役場環境経済課(☎275-8355)まで

共に生き活き輝け昭和

昭和町男女共同参画推進だより No.62
女と男とが築きあげる 21 世紀のまちづくり
事務局 役場企画財政課 (☎ 275-8154)

21 年度 男女共同参画 意識調査 (10 月 11 日ふれあい祭りにて)

	はい	いいえ
1. あなたの家庭では男性も子育てに協力しますか。	109	34
2. あなたの家庭では男性も家事に協力しますか。	91	53
3. 男性も介護する時代になっていますが賛成ですか。	136	6

子育ての期間はあつという間です。その間に子どもたちはいろいろな姿を見せてくれ、たくさんのお父さんを見てあげたいです。ふれあい祭りで出会ったお父さん方から、共に子育てに参加し、共に楽しんでいってほしいです。お父さん方、なかなか！と嬉しくなりました。

「うん、してる、してる」とお母さん。ほっと微笑んでシールをつけるお父さん。
十月十一日のふれあい祭り、男女共同参画推進委員会コーナーでのシーンです。
今年も委員会は、子ども向けの駄菓子屋と、男女共同参画についての意識調査のコーナーを設けました。アンケートの質問は三つ。今年も、子育て・家事・介護について伺いま

お父さん方、なかなかですね！

男女共同参画推進委員会
委員 福田 聖子

冒頭のシーンは、第一問目にお答えいただいた時に、ほとんどのご夫婦が見せてくれた様子です。コーナーに見えた方々の多くが、一家お揃いか、お父さんが子ども連れだったのが心に残ります。また、お父さん方が積極的に子どもに声をかけている姿も印象的でした。



シリーズ その 60

「日本年金機構」が来年1月1日からスタート！

～社会保険庁が廃止され、新たに「日本年金機構」がスタートします～

国民のみなさまの信頼に応え、一層のサービス向上の実現を目指し、社会保険庁は組織・人員を一新し、「日本年金機構」として生まれ変わります。

○現在あるお近くの社会保険事務所は、新たに「年金事務所」と名称が変わりますが、年金相談などの窓口として引き続きご利用いただけます。また、「年金事務所」は、現在ある社会保険事務所の建物をそのまま使用しますので、所在地に変更はありません。

○日本年金機構の設立に伴い、これまで社会保険庁や社会保険事務所の名義でご案内していた各種の関係書類は、内容により、今後は厚生労働省または日本年金機構の名義でご案内させていただきますこととなりますが、国民の皆さまに何らかの処理をしていただくことは一切ございませんので、ご安心ください。

○日本年金機構は、社会保険庁から公的年金の運営業務を引き継いで行うこととなりますが、公的年金制度は、国の制度として、その財政や運営に国が引き続き責任を持つことについては、これまでと変わりません。



国民年金

年金は世代間の支えあい。年金についてももう一度考えてみませんか。

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. 31

各地区会員研修がスタートしました！！

今年度、昭和町愛育会では『心と体の健康づくり～“愛育のこころ”で地域を健康にしよう～』をテーマに、声かけ・見守りを中心として、赤ちゃんからお年寄りまでニーズに合わせた活動を行います。地区会員研修をもとに班員会議で話し合い、それぞれの地区で会員研修会がスタートしました！

清水新居・上河東では

～秋からが心配、備えが大事！～ 新型インフルエンザ対策

清水新居では9月25日(金)に、また上河東では9月27日(日)に、流行が心配される「新型インフルエンザの対策」について、昭和町役場いきいき健康課の大柴保健師を迎え、最新の情報や感染予防としての手洗いについて、手洗いチェッカーを使いながら研修を行いました。クイズなどを盛り込んだ講演や、質疑応答もあり、とても役立ちました。参加された方も満足した様子でした。



これから行う地区では地区愛育班員がお誘い活動しております。どうぞお楽しみに♪

西条二区では

～物作り教室～ 装飾はり絵小物作り

西条二区では7月25日(土)に毎年恒例となっている「ものづくり教室」で、【装飾はり絵小物作り】を行いました。今年はトルペイントなどで活躍の中山福美先生を講師に招き、普段は捨ててしまう空き瓶に色を塗り、切り絵を貼り付けて仕上げる、環境にやさしい小物を作りました。夏休み中に行ったことで、大勢の子どもたちが集まり、子どもたちにとっても地域での異年齢交流の場となり、楽しい時間を過ごすことができました。

社会
保険
庁

→ 廃止

平成 22 年 1 月 1 日

日本年金機構

公的年金の運用業務

厚生労働省

公的年金の
財政責任・運営責任

◆詳しい内容、手続き方法等は…

竜王社会保険事務所 国民年金業務課 (☎ 278-1104) 役場町民窓口課 国民年金担当 (☎ 275-8264)

平成21年度防犯協力功労県民表彰を受賞



10月13日(火)、平成21年度安全安心なまちづくり山梨県民大会が、県立文学館で開催されました。

大会では、県防犯協会南甲府支部副支部長の今村力さん(河西)が、日頃の防犯活動が高く評価され、防犯協力功労県民表彰を受賞されました。

今村さんは、町消防団で団長を務め、消防団活動の中でも防犯を積極的に取り入れ、防犯活動に尽力されています。

第38回 地区対抗 一般女子バレーボール大会



上位の結果は次のとおりです。

- 優勝 押越
- 準優勝 西条二区
- 第3位 紙漉阿原・上河東

第29回 地区対抗 一般男子ソフトボール大会



上位の結果は次のとおりです。

- 優勝 上河東二区
- 準優勝 西条二区
- 第3位 築地新居・飯喰

第28回 地区対抗 ゲートボール大会

上位の結果は次のとおりです。

- 優勝 西条二区
- 準優勝 築地新居
- 第3位 河西・紙漉阿原

第43回 秋季町民ゴルフ大会

10月21日(水) カントリークラブグリーンバレイで実施された「第43回秋季町民ゴルフ大会」の上位の結果は次のとおりです。



団体の部

- 優勝 河東中島
- 準優勝 河西
- 第3位 築地新居



個人の部

- 優勝 宝福由秀
- 準優勝 藤原静馬
- 第3位 黒田幸夫

相談です

◆町長と語らいのとき
日時 12月2日(水)
午後1時30分～4時
場所 町長室
*あらかじめ総務課までご連絡ください。
(☎275-8153)

◆行政相談
日時 12月16日(水)
午後1時～3時
場所 中央公民館2階

◆消費生活無料相談
日時 12月11日(金)
午前10時～正午
場所 中央公民館2階
*直接会場へお越しください。
お問合せは企画財政課まで(☎275-8154)

◆教育相談
日時 随時(水・金・土・日曜日、祝日は除く)
午前9時～午後4時
場所 中央公民館2階
*直接会場へお越しください。
問合せは、町教育カウンセラーまで(☎275-6951)

◇心配ごと相談
日時 12月9日
(毎月第2水曜日)
午後1時30分～3時30分
場所 社会福祉協議会
*あらかじめ町社会福祉協議会までご連絡ください。
(☎275-0640)

◇結婚相談
日時 12月12日・26日
(毎月第2・4土曜日)
午後1時30分～4時
場所 総合会館2階
*直接会場へお越しください。
お問合せは、町結婚相談所まで(☎275-1881)

お知らせ

◆ボカシつくり会
日時 12月14日(月)
午後1時～
場所 総合会館裏環境経済課まで
(☎275-8355)

◆町へのご意見箱(ホームページ)
*ご意見やご要望、日ごろ町政についてお気付きの事を、町のホームページからお寄せください。



町立図書館からのお・す・す・め

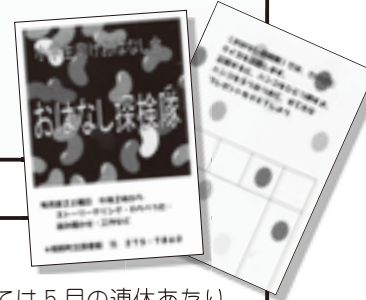
【一般図書】

題名	作者	出版社
暮らしのなかの左右学	小沢 康甫	東京堂出版
命のダイアリー	松永 正訓	講談社
フルーツ・ハンター	アダム・リース・ゴウルナー	白水社
かけら	青山 七恵	新潮社
ピコラエヴィッチ紙幣	熊谷 敬太郎	ダイヤモンド社

【児童図書】

題名	作者	出版社
神々の午睡	あさの あつこ	学研
つるばら村の大工さん	茂市 久美子	講談社
ジュゼッペとマリア 上・下	クルト・ヘイト	長崎出版
点子ちゃん	野田 道子	毎日新聞社
1つぶのおこめ	デミ	光村教育図書

12月26日(土)午後2時から、小学生のための〈おはなし探検隊〉が始まるよ。楽しいお話・クイズ・簡単な工作を用意して待ってます。電話で予約してね。また、ハンコを6つ集めると素敵なプレゼントがGETできちゃうよ。



みなさんの

健康

花粉症について

山梨大学大学院医学工学総合研究部
耳鼻咽喉科・頭頸部外科 教授 増山 敬祐

健康な人にとって、冬の寒さが緩み日一日と暖かくなっていく春は心地よい季節の始まりです。年度も終わりに近づき心機一転して新年度もまた頑張ろうとおのずと気合いも入ります。しかしながら、花粉症の方にとっては、ほかほか陽気はウキウキどころかもっともつらい季節の前触れとなります。そう！春はスギ花粉症の季節でもあるのです。山梨では、毎年早い時で2月初旬、遅くとも2月20日前後にはスギ花粉が飛びはじめます。なぜ花粉ごときで鼻がムズムズし目が痒くなり、くしゃみや涙水が止まらなくなるのでしょうか。それは、鼻や眼の粘膜がスギ花粉に過敏に反応するようになったからです。スギ花粉症は30から40歳代の女性に多いと言われてますが、最近は男女を問わず若者からお年寄りまで幅広い年齢層の方が花粉に過敏になってきました。過敏反応はアレルギー反応と言い換えてもいいのですが、スギ花粉にアレルギーがある人が増えたということです。

花粉症は一度罹るとほとんどの方はなかなか治りません。毎年決まって春先(2月下旬から3月初旬がピーク)になると鼻がムズムズし目が痒くなります。無治療だと症状はだんだん

んひどくなっていきます。人によっては5月の連休あたりまで症状が続き、重症になると夜も寝苦しく昼間は睡眠不足になって仕事の能率も悪くなり学業にも差し障りができるようになります。

花粉症が疑われる場合にはまず原因をはっきりさせる必要があります。皮膚テストや血液検査でスギ花粉に反応する抗体があるかどうか調べます。いくつかの花粉に反応する抗体が由来している場合もあります。原因がわかればその原因となる物質を避けるのが花粉症対策の基本です。花粉が飛んでも吸い込まなければ症状はでないというわけですが、すなわち、不必要な外出はできるだけ避け、外出時にはマスク・メガネを着用します。毛織物などの花粉が着きやすいコートは避け、帰宅時、衣服や髪をよく払い入室します。顔やのどに付着した花粉は洗顔、うがいをして洗い流し、鼻をかみます。しかしこれだけでは不十分です。症状を抑えるための適切な薬物治療が必要になります。市販の内服薬は眠くなるものが多く効き目も長続きしません。また市販の点鼻薬も効き目は一過性で逆に使いすぎると点鼻薬による鼻炎となり鼻が逆に詰まってしまいます。ちょっと目が痒くなり鼻がムズムズしたら、早めに病院にいった眠気の少ない第2世代抗ヒスタミン薬とアレルギーの炎症を抑える点鼻ステロイド薬を処方してもらい連日欠かさずに使しましょう。点鼻ステロイド薬も1日1回の新しいタイプのものが現れ非常に使いやすく副作用もほとんどなく毎日使っても安全な薬です。花粉の飛散が終わるまでずっと使い続けましょう。早めの治療が花粉症の重症化を防ぎ快適な春を過ごすための秘訣と言えるでしょう。

企画 財団法人 里仁会

南甲府警察署通信

万全な鍵で侵入窃盗を撃退!

～空き巣犯に対する防犯の基本は「ワンドアツールック」～

侵入窃盗の発生は全国で1日あたり約481件。(平成19年警察庁統計より)

南甲府警察署管内では、本年9月末までに107件の侵入窃盗が発生しています。



家屋や会社事務所等に侵入する際の手口は

① ガラス破り

一戸建て住宅に侵入する空き巣犯がよく使う手口で、窓ガラスの一部を破り、そこから手を入れて鍵を開け侵入します。侵入窃盗の半数以上が窓からの侵入です。

② ピッキング

特殊な工具を用いて錠を短時間で開けるピッキング犯。「ピッキング」とは耳かきのような金属製の工具を使って錠を巧みに開ける侵入手段のことです。

③ サムターン回し

玄関ドアの外側からドリルで穴を開けるなどして、内側のドアロック用つまみ(サムターン)を強引に開け侵入します。

約7割の侵入犯が5分を超えれば犯行をあきらめず。つまり侵入するのに5分以上かかるような防犯対策をとってれば、侵入窃盗の多くは防ぐことができるのです。ガラスを割れにくくする防犯フィルムを貼ったり、補助錠をつけて1つのドアに2つの錠を設置するなど、防犯対策が十分かどうか定期的に見直しましょう。また現在様々なメーカーから新しい侵入手口に対応した錠が販売されていますので、交換を検討してみましよう。

年末・年始特別警戒実施中!

平成21年も残すところ、あと1ヵ月となりました。12月は昔から何かと忙しい、せわしい月とされ、心のカギも緩みがちになります。

犯罪者は心の隙を狙っており、年末・年始は特に犯罪が多く発生する時期となっています。

警察ではこうした現状を踏まえ、「年末・年始特別警戒取締り」を実施し、防犯協会と協働した「防犯・防災パトロール」、「金融機関パトロール」等を通じ、各種事件・事故の抑止を目指します。

出掛ける前、就寝前はもう一度施錠の確認をし、心のカギもしっかり締めましよう。

問合せ 南甲府警察署 生活安全課 (☎ 243-0110)

母の愚痴父が拾って和が解ける
上機嫌祖母の冗句が胸を打つ
政権の奪取へかまわぬ数合わせ
自画自賛よし人生を振り返る
歩き初め子が兄を追ういじらしさ
満足に生されば自由の日が送れ
優勝に賭ける球児の血潮燃え
芸術の秋へ優雅な菊細工
あの坊や何時か大人の口を聞き
夫婦仲歩中合わせる散歩道
節くれた大きな手から苦が滲む
孫あやす姑の顔に幸あふれ
来た波に乘れぬ自分がそこに居る
平凡な夢を継ぎ足し今日も生き
不況我が身にかかる今日を生き
ごつい手も優しい母の温もりが
年齢でも親と有う字を捨て切れず
父独り感謝を籠めて背を流す

中沢	小俣	堀内	山本ひろ子	森田みづほ	山本みよ子	高野	小沢	森田
久子	芳枝	富美				夏子	春男	狂花

文芸コーナー

環境・公園・農政 NO.20 環境経済通信

問合せ 環境経済課 (☎ 275-8355)

▶講演風景



平成21年度
「環境保全推進大会」が
開催されました

環境衛生係からのお知らせ

9月30日(水)に「平成21年度昭和中環境保全推進大会」が開催されました。

この大会におきまして、環境美化功労者の表彰や町内小中学生からよせられた環境保全ポスター・標語の入賞者が表彰されました。

また、町からの環境事業の報告や環境省3R推進マイスター・藤巻眞史氏による「食の大切さと環境問題について」と題した講演会が行われました。



環境美化功労者

河東中島区こどもクラブ

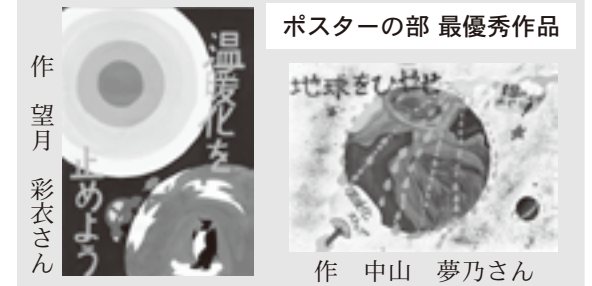
年4回の道路、河川、公園等の空き缶拾い及び年末の神社清掃、環境美化保全に関する普及、啓発活動。

環境保全ポスターの部 入賞者

最優秀賞 押原中学校2年 望月彩衣さん
最優秀賞 常永小学校4年 中山夢乃さん

標語の部 入賞者

最優秀賞 押原中学校2年 井上怜香さん
優秀賞 常永小学校4年 小野間愛芽さん



ポスターの部 最優秀作品

作 中山 夢乃さん

標語の部 最優秀作品

ポイ捨てで
一緒に捨てるの
あなたの心

作 井上 怜香さん

公園管理係からのお知らせ

花いっぱい運動

町では、花いっぱい運動を行っています。公園や道路の脇に花壇を造り、花を植え散歩などで通りかかる方々の憩いになるよう工夫いたしました。散歩の途中に、是非立寄り頂ければと思います。今後も、町民のみなさまの憩いの場としていただけるように、緑化整備に努め花いっぱい運動を行い、植栽箇所を増やしてまいります。



▲国道20号線昭和高校入口の花壇

植栽場所 <<花苗・ビオラ>>

- ◆沼公園 ◆釜無工業団地公園 ◆彩の広場
- ◆国道20号線昭和高校入口 ◆西条梅の木公園 等

昭和中商工会からのお知らせ

年末年始謝恩大売出しのご案内

昭和中商工会商業部会では、消費者のみなさまの日頃のご愛顧に感謝して、年末年始謝恩大売出しを実施します。今年度は、12月1日(火)から来年1月11日(月)まで、参加各商店や飲食店など、町内の「のぼりやポスターのある店」で実施しています。今年度も、その場で抽選券を削っていただき、200円から最大5,000円までが当たる「スクラッチくじ」方式です。

残念賞の粗品もご用意してお待ちしておりますので、さらに町内のお店をご愛顧くださいますようお願い申し上げます。

問合せ 昭和中商工会 商業部会 (☎ 275-3344)

※12月の粗大ゴミの日は、16日(水)になります。荷札をしっかりと付け指定の場所へ出してください。粗大ゴミは、指定ゴミ袋に入らないものに限りです!!

『まちづくり』だより

《常永土地区画整理事業・木造住宅耐震化促進事業関係》

【第73号】

平成21年度下水道工事について

現在、昭和町下水道課の発注により、下水道工事を行っています。今年度工事で完了している工区と併せて、現在工事発注済位置図および今年度工事発注予定位置図、施工業者と工期を掲載しましたので、ご確認下さい。

①株名執組	平成21年10月16日	完了
②井口工業株	平成22年11月15日	施工中
③三島工業株	平成22年11月15日	施工中
④有管清社	平成21年11月27日	施工中
⑤株田中重建	平成21年12月21日	施工中
⑥明友建設株	平成22年11月15日	施工中
⑦株坂本建運	平成22年11月29日	施工中
⑧有金丸組	平成22年12月19日	施工中
⑨今年度工事発注予定		

今年度も工事箇所が多く、通行等に変不便をおかけしておりますが、ご理解とご協力をお願いします。



◇問い合わせは… 常永土地区画整理組合(☎275-2261)
役場区画整理課(☎275-8918)・下水道課(☎275-8356)



◇木造住宅耐震診断事業◇
◇木造住宅耐震改修事業費補助事業◇
～なぜ「木造住宅の耐震化」が必要なのか?～



平成7年1月17日に発生した「阪神・淡路大震災」では、約8割以上の方が、建物の倒壊等の圧死が原因で亡くなっています。建物等の被害は、特に昭和56年5月31日以前の建築基準法により建築された木造住宅で顕著に発生しており、このような倒壊等の危険性が高い木造住宅の耐震化を進めることが、大地震の際の犠牲者や被害を最小限に食い止めるための重要な防災対策となるのです。

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、右の耐震化推進事業を実施しています。災害時には自らの命と財産を守るための第一歩として、ぜひご活用下さい。

◆木造個人住宅耐震診断事業・耐震改修事業費補助事業のお申し込み先は・・・
役場都市整備課都市整備係(☎275-8413)

木造個人住宅耐震診断事業

- 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)

木造個人住宅耐震改修事業費補助事業

- 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1.0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100万円(高齢者等世帯は120万円)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。



一社協だより まごころ

第148号

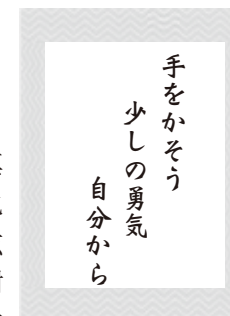
社会福祉法人 昭和町社会福祉協議会 〒409-3864 昭和町押越 616 ☎275-0640 FAX275-6497
URL <http://www.town.showa.yamanashi.jp/other/syakyou/index.html>

平成21年度 福祉標語・ポスター入選作品決定!

町社会福祉協議会では、赤い羽根共同募金事業として、未来を担う小・中学生に、ボランティア活動や福祉に関心を持ってもらうことを目的に、町内の小・中学生を対象に、福祉標語・ポスターを募集しました。その結果、応募総数 861 点と、たくさんの応募をいただきました。そして、多数の応募作品の中から、角野町長をはじめとする選考委員 35 名により厳選なる審査の結果、次の方々が入賞されました。おめでとうございます!!(敬称略)

◆福祉標語の部◆

- 【特選】押原小5年 三神 佑夏
【入選】押原中1年 栗原まどか
押原中2年 山下 周真
押原中2年 北爪 卓也
【佳作】押原小2年 岡村 頼弦
西条小5年 青木 宏樹
常永小5年 内藤 未波



特選作品

◆ポスターの部◆

- 【特選】常永小5年 齊藤 千遥
【入選】西条小2年 中村 諒子
常永小5年 佐々木 希
常永小5年 井原英一郎
【佳作】西条小2年 上野 里紗
西条小2年 飯野ほのか
押原小5年 三神 佑夏



特選作品

第18回 親子ふれあいマス釣り大会

10月24日(土)、西条二区の鎌田川において、赤い羽根共同募金事業による『第18回親子ふれあいマス釣り大会』が、西条二区役員、民生児童委員、町建設安全協議会、社会福祉協議会理事・評議員、その他大勢のボランティアの方々にご協力いただき、開催しました。

この大会は、親子のふれあいを深める場として開催し、清掃された自然豊かな鎌田川に約2,000匹のマスが放流されました。当日は絶好の釣り日和となり、町内各小学校約200名の親子が参加しました。

この体験学習を通して、自然とのふれあい、環境に対する意識の高揚、親子のふれあいなど、多くの学びがあった1日となりました。



たくさん釣れたかな?

12月の予定(時間・場所等については、社協にお問合せください)

12月14日(月)	いきいきふれあいサロン河西
12月15日(火)	西条一区いきいきふれあいサロン
12月16日(水)	ふれあいサロンしみず
12月17日(木)	いきいきふれあいサロン上河東
12月22日(火)	クリスマスふれあいランチ

町社会福祉協議会

会長感謝状を贈呈

10月15日(木)町長室において「昭和町社会福祉協議会会長感謝状」の贈呈式を行いました。受賞された青柳健蔵氏には、地域の社会福祉推進のために、長年にわたり多額の金品のご寄付をいただきました。心から感謝申し上げますとともに、今後益々のご活躍をお祈り申し上げます。誠にありがとうございました。



青柳健蔵氏(写真:右)

善意ありがとうございました!

「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。心から感謝申し上げます。

昭和町商工会 様
ボランティアグループ ふたば会 様
割烹でんえん 様



お米と混ぜて、十一月の給食に出しました。子どもたちにとっては、初めて食べる食材だったのではないのでしょうか。



▲小中学校に贈られた粟

給食センター

初めての「あわ」飯

西条一区の角野佳男様から、十月二十八日(水)の宮内庁行事の新嘗祭に献穀した粟をいただきました。

甲府昭和高校

後期クリーンキャンペーンが行われました

本年度2度目のクリーンキャンペーンが、昭和町のご協力の下、さる10月14日に実施されました。生徒たちはクラスごとに分かれて学校周辺地区の清掃活動を行い、それぞれが燃えるゴミ、燃えないゴミの袋を持って、道ばたや草むらの中から空き缶やゴミなどを拾い集めていました。普段見慣れている場所でも、注意を払ってみるとたくさんゴミがあることに気がつき驚くとともに、自分たちの力でほんの少しでも環境美化のお手伝いをすることができたことに満足感を覚えていたようです。また、通りすがりに多くの方から「苦勞様」「ありがとう」といった声をかけて頂けたことも嬉しかった、と多くの生徒が話しており、清掃活動を通して通学路だけではなく心もスッキリしたという感想も聞かれました。



甲府昭和高校のスポーツの秋！

芸術の秋！

10月31日から2週間に亘って、各種運動部の新人大会が行われました。新型インフルエンザの流行により実施が危ぶまれた競技もありましたが、本校ではすべての部活動が大会に参加し、2年生を主軸とする新体制のチームで試合に臨み、多くの部で好成績をあげることができました。

なぎなた部
団体優勝並びに個人1位・3位入賞(全国選抜大会へ)
硬式テニス部男子
準優勝(関東選抜大会へ)
男子バスケットボール部
予選トーナメントベスト4(全国選抜大会出場をかけた11月7日に準決勝並びに決勝戦)
バドミントン部
男子団体4位・女子ベスト8
柔道部
団体8位・個人1位

また、芸術文化祭に向けて文化部も活発な活動を行っており、予選突破を果たした演劇部や、全国総合文化祭で貴重な経験をした美術部・放送部・写真部など好成績が期待されています。

町立図書館

クリスマスおはなし会をひらきます

昭和町立図書館では、毎年12月のおはなし会を「クリスマスおはなし会」として、いつもより長く、また趣向をこらして開いています。

今年も開きますので、お子様連れでぜひおこしください。



日時 12月17日(木) 午前11時
場所 町立図書館視聴覚室

自費出版の図書を「寄贈」ください

昭和町立図書館では、昭和町関係の図書などを随時収集しております。

収集した図書は、図書館の「郷土資料コーナー」に所蔵しており、利用者のみならずにも貸出し・閲覧ができるようになっています。また役場で発行した図書・冊子についても同様にしています。

町民のみならずが自費出版された図書なども収集しておりますので、自費出版の図書がありましたら、ご寄贈をお願いしたいと思っております。

まずは、電話にてご連絡くださいますようお願いいたします。



■お問い合わせ先
昭和町立図書館
(☎ 275・7860)

町民会議

ふれあい祭りに中高生53名が参加

昭和町民会議高生連は、今年も中高生53名、役員21名が協力して「緑日コーナー」を出店しました。

ヨーヨー釣り、金魚すくい、綿菓子



菓子の販売や子ども広場での手伝い、環境ボランティア団体である「人と環境すつきり昭和」と連携した会場内のゴミ拾いなどの活動を行い、ふれあい祭りを盛り上げました。

一生懸命綿菓子作りに挑戦する生徒、小さい子どもたちに丁寧に金魚すくいやヨーヨー釣りを指導する生徒、黙々とゴミ集めをする生徒など、真剣に取り組む生徒達の姿が印象的でした。



町立図書館

クリスマスおはなし会をひらきます

昭和町立図書館では、毎年12月のおはなし会を「クリスマスおはなし会」として、いつもより長く、また趣向をこらして開いています。

今年も開きますので、お子様連れでぜひおこしください。



日時 12月17日(木) 午前11時
場所 町立図書館視聴覚室

自費出版の図書を「寄贈」ください

昭和町立図書館では、昭和町関係の図書などを随時収集しております。

収集した図書は、図書館の「郷土資料コーナー」に所蔵しており、利用者のみならずにも貸出し・閲覧ができるようになっています。また役場で発行した図書・冊子についても同様にしています。

町民のみならずが自費出版された図書なども収集しておりますので、自費出版の図書がありましたら、ご寄贈をお願いしたいと思っております。

まずは、電話にてご連絡くださいますようお願いいたします。



■お問い合わせ先
昭和町立図書館
(☎ 275・7860)

道徳の授業参観と話し合いの会

平成8年度から行われてきた道徳教育の公開授業が、本年度も実施されました。各学校とも大勢の参観者を迎え、「正しく健やかな子どもを育てるために」という町の統一テーマの基に、児童生徒が人間としてのあり方を自覚し、人生をより良く生きるための取り組みを展開しました。

押原小学校の4年生は、ゲストティーチャーのお話を手話通訳者を通して聞き、日々の努力を大切にする気持ちを育てました。



▲手話で「お礼の歌」を歌う4年生

冬季生活指導推進会議のお知らせ

家庭・学校・地域が連携し、子どもたちが有意義で楽しい冬休みを過ごせる環境づくりを目指して実施します。大勢の参加をお願いします。

「家庭の日」作文・ポスター優秀者

山梨県では毎月第3日曜日を「家庭の日」としています。これは、家族の温かさやふれあいがいかに大切か、家庭の果たす役割がいかに大きいかをみんなで考えるための日です。

昭和町民会議では、「家庭の日」の作文とポスターを募集しました。作文436点、ポスター252点と沢山の応募があり、次の皆さんが最優秀者に決まりました。

- 作文の部 最優秀賞(敬称略)
西条小学校 渡邊 円乃
常永小学校 飯島 美空
押原小学校 小林 将也
押原中学校 雨宮 実樹
- ポスターの部 最優秀賞
○小学校低学年の部
押原小学校2年 深澤 竜助
○小学校高学年の部
西条小学校4年 小宮山 舞
○中学校の部
押原中学校1年 柳澤 優子



まちのわだい

町内の「地域情報」を紹介するコーナーです。
身近な話題がありましたらご連絡ください！



10/25

出前寄席を楽しむ 上河東区いきがいクラブ

上河東区いきがいクラブ（保坂仁会長）では、いきいきサロンと協賛して10月25日（日）農家の収穫も終えホッとひと息つけるこの時期に「落語を聞く会」を公会堂で開催しました。

高座を聞くには、丁度いいあんばいの年格好の人たちが、丁度いいあんばいの人数集まって出前寄席を楽しみました。

演目は山梨落語研究会の紫紺亭円夢さんの落語「時そば」と目白亭愛狂さんの三味線弾き語り、「端唄」「都々逸」の披露でしたが、話し上手に聞き上手で、高座と寄席が一体となって大変楽しい有意義なひと時を過ごしました。

上河東いきがいクラブでは、今後もこのようなイベントを計画していきます



9/12

飯喰区ふれあい祭り

9月12日（土）熊野神社で飯喰区のお祭りが行われました。お神輿や射的、カラオケや鼓笛隊など楽しい催し物で盛り上がりしました。



10/16

稲刈り体験授業 （押原小学校）

取材の帰り道、河東中島の田んぼで赤白帽子をかぶった小学生の集団を発見。押原小5年生の稲刈りの体験授業。子どもたちは稲を刈る班、稲を束ねる班に分かれ、みんなで作業。6月初旬に田植えをした稲を無事収穫することができました。今後は収穫したお米でお餅をつくとのこと。またその頃お邪魔させていただきます。



10/28

新嘗祭に献穀

10月28日（水）皇居にて新嘗祭が執り行われました。

山梨県を代表して西条一区にお住まいの角野佳男さんが「粟」を献穀されました。なお、新嘗祭での献穀は昭和町では角野さんが初めての荣誉です。

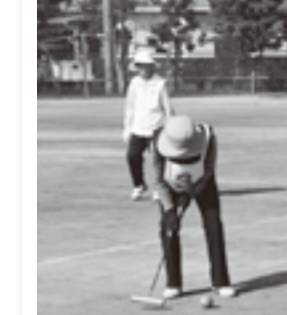
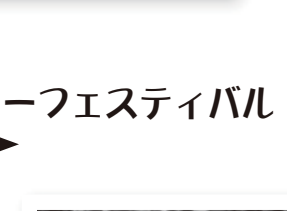


10/18

スポーツの秋 秋季球技大会・サッカーフェスティバル

秋季球技大会には、約400名の町民が参加し、押原中学校のグラウンドや押原小学校のグラウンド、総合体育館に分かれ、秋晴れのもとソフトボール・ゲートボール・バレーボールで熱戦を繰り広げました。

また、押原公園では昭和町サッカー協会による「サッカーフェスティバル」も行われ、参加者たちは心地よい汗を流していました。



11/3

文化の日 八幡初穂祭り・福祉祭り

町内の各所でおまつりが行われ、清水新居区では「福祉文化まつり」がおこなわれました。

また、押越地区では「八幡初穂まつり」が行われ、午前中は神輿が区内を一周し、午後からは会場である八幡神社となりの広場でカラオケや太鼓、抽選会など秋晴れの空の下、みなさん楽しんでいました。



10/25

史跡めぐり（紙漉阿原区）

紙漉阿原区史跡めぐりが、10月25日（日）に行われました。今年で14回目を数える史跡巡りは、46名のみなさんが参加し、登呂遺跡や久能山東照宮、三保の松原など静岡県の史跡観光名所を楽しく巡り研修してきました。



冬のEye愛ひとみ相談会

お子様の見え方について不安を感じている方、成人されてから目に障害を持ち悩んでいる方、視覚に問題がある子どもさんを指導されている方など、目の事でお悩みの方は、お気軽にご相談ください。

参加無料

- 日時 12月12日(土)、13日(日) 午前10時～午後3時まで
- 場所 山梨県立盲学校 甲府市下飯田2-10-2
- 相談費用 無料
- 申込方法 前日までに電話で申し込みをお願いします。受付時間は平日午前9時～午後5時まで。
- 問合せ 山梨県立盲学校 視覚障害教育相談・支援センター 担当：佐田(☎226-3361・FAX226-3362) ※相談は、本校への入学相談ではありません。

年末の交通事故防止 県民運動の実施について

12月1日から12月31日までの1ヶ月間、「年末の交通事故防止県民運動」を実施します。例年、年末は交通事故が多くなる傾向があります。特に、飲酒の機会が増えることから、飲酒運転による事故も多く発生する傾向があります。「飲んだら乗らない」「乗るなら飲まない」を必ず守るとともに、職場や地域、家庭で飲酒運転を許さない環境づくりを進めましょう。



交通事故を起こすと、被害者や自分だけでなく、家族などにも大きな影響を与えてしまいます。時間に余裕・心にゆとりを持って、一人ひとりが交通ルールとマナーを守り、交通事故を防ぎましょう。

◇ドライバーのみなさん
早めのライト点灯！12月は午後4時になったらヘッドライトを点灯しましょう！

◇歩行者・自転車利用のみなさん
夕方以降は、白や黄色の明るい色の服装や反射材を身につけて外出しましょう！

- ◇運動の重点目標
- 1 飲酒運転の根絶と悪質・危険な運転の追放
 - 2 高齢者と子どもの交通事故防止
 - 3 二輪車の交通事故防止
 - 4 全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい使用の徹底
 - 5 自転車の安全利用の推進
 - 6 早めのライト点灯の徹底と反射材使用の推進

◇問い合わせ先
県民生活・男女参画課(☎223-1353 / FAX223-1354)

ワールドワイドパーティー

国際交流を進める会では、毎年恒例の「ワールドワイドパーティー」を開催します。音楽やダンスを聞いたり見たり、ゲームに参加して楽しく過ごしましょう。料理や飲み物も用意します。国際交流に興味のある方は、気軽に参加してください。



とき 12月5日(土曜日)午後6時～

ところ 町中央公民館 講堂

参加費 ひとり1,500円(年会費含む)

※ただし家族で参加の場合は大人1人追加につき500円、子ども1人追加につき200円追加となります。

問合せ 役場総務課(☎275-8153)

2011年7月24日までに地上アナログ放送は終了します 地デジ化助成制度のお知らせ

地上デジタル放送を受信するための費用は自己負担で実施することが基本ですが、共同住宅(アパート・マンション)内の共同受信施設や、建造物等による受信障害対策として設置された共同受信施設では、地上デジタル放送対応で経費負担が過重となるため、その一部を国が助成します。助成対象となるのは世帯当たり3万5千円以上の負担経費がかかる場合で、最大1/2の助成が受けられます。

加入する世帯あたりの負担	国庫補助金(円)	県庫補助金(円)	総額(円)
3.5万円の場合	35,000円	0円	35,000円
5万円の場合	35,000円	15,000円	50,000円
7万円の場合	35,000円	35,000円	70,000円
10万円の場合	50,000円	50,000円	100,000円

アナログ共同受信施設をデジタル化改修するよりも、ケーブルテレビで地上デジタル放送を受信するほうが安価な場合は、ケーブルテレビ加入に必要な経費も助成対象となります。(ケーブルテレビへの加入金と工事費は助成対象ですが、毎月の利用料は対象となりません。なお、すでにケーブルテレビに加入している場合は助成対象外です。)

加入する世帯あたりの負担	国庫補助金(円)	県庫補助金(円)	総額(円)
3.5万円の場合	35,000円	0円	35,000円
5万円の場合	35,000円	15,000円	50,000円
7万円の場合	35,000円	35,000円	70,000円
10万円の場合	50,000円	50,000円	100,000円

※助成を受けるには改修工事を実施する前に申請を行う必要があります。

◆共同住宅の共同受信施設デジタル化の助成制度は2010年1月15日が申請の締切

◆受信障害施設デジタル化の助成制度は2009年12月28日が申請の締切

詳しい内容については、デジサポのホームページ <http://digisuppo.jp/> をご覧ください。

デジサポ助成金相談窓口は・・・
(☎0570-093-724) 平日の午前9時～午後6時まで

2009.12. No.83

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>

水道管の冬支度を忘れずに！ ～気温-4℃以下は危険信号～

水道管の凍結・破裂は、気温が上がらない日が続いたり、朝の冷え込みが厳しい時(-4℃以下)に多く発生します。

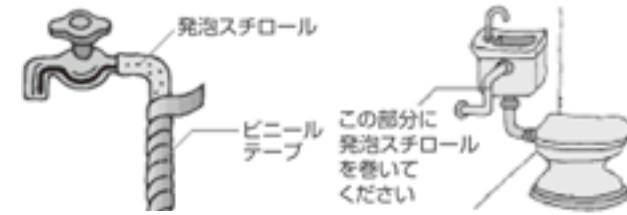
水道管の冬支度は万全か点検しましょう

■問合せ 甲府市上下水道局営業課(☎228-3867)

凍結から水道管を守るには・・・

■水道管を保温する

露出している水道管は、発泡スチロール・布切れなどを巻いて保温しましょう。



■水抜きをする

夜間や長い間水道を使わない時は、水抜きをしておきましょう。水抜きをする時は、水抜き栓(不凍栓)バルブを右いっぱい回し、必ず蛇口を1か所開けてください。※水抜き栓バルブは、開・閉いっぱい止まるまで回さないと漏水する恐れがあります。

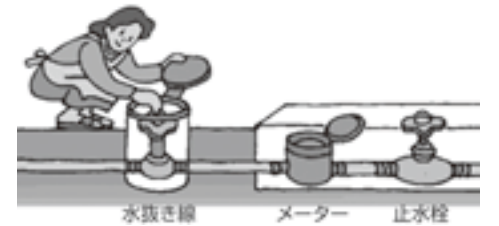
■給湯機器にも防寒対策をする

温水機器や給湯配管も、凍結・破損する場合があります。少量の水を出したり、水抜きをするなど防寒対策をしましょう。

また、防寒機能を備えた機器もあるので、利用することをお勧めします。不明な点は機器メーカーやガスなどの供給会社へお問い合わせください。

■水を出しておく

水抜き栓がないご家庭や、翌朝特に冷え込みが予想される時は、前夜から箸の太さくらいの水を出しておくのも有効です。



水道管が凍結した時は・・・

水道管が凍結した時は蛇口をいっぱい開け、タオルをかぶせ、ゆっくり、ぬるま湯をかけて温めてください。一気に熱湯をかけると、蛇口や水道管を傷めるだけでなく、やけどなど思わぬケガのもとになります。

水道管が破裂した時や、どうしても凍結が解けない場合は、甲府市管工事協同組合(☎228-8851)または最寄りの指定給水装置工事業者(局ホームページに名簿有)へ修理を依頼してください。(修繕費は自己負担) ※破裂した時は、止水栓・水抜き栓で水を止めてください。

■受水槽がある建物は

3階以上のビル・マンションなど受水槽が設置されている建物の維持管理は、建物の所有者が行います。故障や破裂などの場合、建物の所有者・管理人に連絡して修理を依頼してください。



自分でできる漏水チェック！

1か月に1度、自分の目でも確認し、漏水の被害を最小限におさえましょう。

◎漏水していると・・・

- ・水道使用量が増加し、水道料金が高くなります
- ・床下などでの漏水は、家や家財をいためます

◎漏水の調査方法・・・

- ①すべての蛇口を閉める
- ②メーター内のパイロットの動きを確認する
- ③パイロットが動いている場合(右周り) 漏水の疑いあり



<漏水箇所がわかっている場合>
甲府市管工事協同組合または最寄りの指定給水装置工事業者へ修理を依頼してください (修繕費は自己負担)

<漏水箇所がわからない場合>
上下水道局職員が調査に伺いますのでご連絡ください (調査費は無料)

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	日時・定員
ガーデニング教室 冬の寒さに明るさを添えてくれる愛らしい花々で、クリスマス風の寄せ植えをします。 素敵なクリスマスを演出しませんか？	花俱樂部 渡辺美佐子	花切りはさみ 土入れスコップ エブロン軍手 材料費 2,000円	12月4日(金) 午後7時30分～ 9時30分まで 20名

開講場所 町総合会館2階 軽運動室
受講料 無料(但し、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 12月1日(火)～ 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(土・日・祝日は除く)
 ＊前回のガーデニング教室(7/29)を受講できなかった方を優先させていただきます。
 ＊定員になり次第締切ります。
問合せ 福祉課ファミリーサポートしょうわ ☎275-8115

戦没者遺児慰霊友好親善事業 の参加募集のお知らせ

(財)日本遺族会は、厚生労働省から委託・補助を受け実施しており、父等を亡くした戦没者の遺児を対象として、戦没した旧敵城を訪れ、慰霊追悼を行うとともに、同地域の住民と友好親善をはかることを目的としています。
 ※費用は、賛助金として一律10万円(沖縄は5万円)。
 ◆日程等の詳細は
 (財)日本遺族会事業課事業係 ☎03-3261-5521 内線3656
 ◆お申込は 山梨県遺族会へ
 <本年度の実施予定地域>
 旧満州・旧ソ連・西部ニューギニア・マリアナ諸島・中国・東部ニューギニア・ボルネオ/マレー半島・トラック諸島・パラオ諸島・ソロモン諸島・フィリピン・ミャンマー・沖縄・台湾/バシー海峡・マーシャル諸島・ギルバート諸島

エコキャップ運動

町民のみなさまには、いつもご協力いただき感謝申し上げます。
 ペットボトルのキャップは、400個を1kgとして計算しています。800個で、ポリオワクチン1人分が購入できます。CO₂の容積の目安は、100gのCO₂がサッカーボール1個分に相当します。

ペットボトルのキャップを集めて
世界の子どもたちにワクチンを届けよう！

累計重量	昭和町	9月末現在の山梨県下累計
	1,432kg	25,877kg
累計個数	572,800個	10,350,800個
ポリオワクチン	716人分	12,939人分
CO ₂ 削減	4,511kg (サッカーボール45,110個分)	81,513kg (サッカーボール815,130個分)

問合せ 環境経済課 ☎275-8115

相談
無料

弁護士による無料法律相談

山梨県弁護士会による無料法律相談を次のとおり実施いたします。

相談日 今回12月17日(木)
次回以降の予定日
平成22年2月18日(木)

相談場所 中央公民館 第一会議室

予約申込方法

相談時間帯

- ① 午後1時30分～
- ② 午後2時～
- ③ 午後2時30分～
- ④ 午後3時～
- ⑤ 午後3時30分～
- ⑥ 午後4時～

相談時間は1人30分で、時間を延長することはできません。ご了承ください。

12月10日(木)午後5時から
 次の電話番号で予約を受付けます。
 申込みの際は、申込者の氏名・住所・電話番号・希望する時間帯・簡単な相談内容を告げてください。

＊申込受付電話番号＊
055-275-8153
 昭和町役場 総務課 法制係
 (この電話番号以外での予約は受け付けることができませんので、ご注意ください。)

＝注意事項＝

- 相談は予約制となります。申込み先着順で、定員(1回につき6名)に達し次第、受付を終了させていただきます。
- 相談前または相談中に、担当弁護士が相談内容に対して利害関係にあることが判明した場合、相談を中止することがあります。

国保ミニだより

町が医療機関などに支払った10月分の医療費は、約6,301万6千円(前年同比9.5%の減)です。

医療費の増加を抑えるには、生活習慣を見直すことが大切です。信頼のおける主治医をもちましょ。



法務局からのお知らせ

自宅や会社から登記事項証明書を請求できます！

自宅や会社のインターネットに接続しているパソコンから、法務省オンライン申請システムを利用して登記事項証明書を請求すると、指定された送付先に郵送され、手数料が1通1,000円のところ700円(郵送料を含む)で取得できます。



手数料はインターネットバンキングまたはペイジー対応のATMによりお支払いいただけます。また、平日の午前8時30分から午後8時までご利用いただくことができますので、とても便利です。
 オンライン請求に必要なパソコンの環境設定は、法務省のホームページまたはお近くの法務局で無料配布している環境設定CDにより行ってください。
 ご不明な点は・・・
 甲府地方法務局登記部門 ☎055-252-7186

製造事業所のみならず 工業統計調査を実施します

経済産業省・山梨県・昭和町では、工業統計調査を平成21年12月31日現在で実施します。
 調査結果は、国や地方公共団体の行政施策の重要な基礎資料として使われるほか、企業、大学などでの研究資料、小・中・高等学校の教材など、広く利用されています。



調査をお願いする事業所には、知事から任命された統計調査員が調査票を持ってお伺いしますので、調査にご協力をお願いします。
 なお、調査票に記入していただいた内容については、統計法に基づき秘密が厳守されますので、正確なご記入をお願いします。

- ◇調査対象 製造業を営む事業所(調査票の提出は従業者4人以上の事業所)
- ◇調査内容 1年間の生産活動に伴う製造品の出荷額、原材料使用額など
- ◇実施時期 平成21年12月中旬から平成22年1月中旬
- ◇問合せ先 役場企画財政課 ☎275-8154

必ずチェック 最低賃金

～使用者も、労働者も。～

山梨県最低賃金が改定されました。

1時間 667円

問合せ先 山梨県労働局賃金室 ☎225-2854
甲府市丸の内1-1-11

日本赤十字社山梨県支部 『創立120周年記念大会』の開催について

日本赤十字社山梨県支部は、明治22年に現在の前身であります日本赤十字社山梨地方委員会として創立され、ここに創立120周年を迎えることができました。
 これまで、山梨県支部事業を支えていただいた県民の皆さまやボランティアの方々に感謝すると共に、赤十字活動に対する幅広い支持と信頼の高揚を図る機会として、支部創立120周年記念大会を開催いたしますので、多くの県民の皆さまのご来場をお待ちしております。



開催日 12月5日(土)
時間 午後1時～3時(受付:午前11時30分～)
会場 山梨県立県民文化ホール(大ホール)
 甲府市寿町26番1号
内容 第一部 式典(午後1時～1時50分)
 第二部 記念講演(午後2時～3時)
 演題 『自然が教えてくれた人間力』
 講師 高木 美保(女優)
申込方法 下記連絡先に電話かFAXにより、お名前・お住まいの市町村名・式典からの参加希望か記念講演のみの参加希望かをご連絡ください。
お問合せ 日本赤十字社山梨県支部
 ☎055-251-6711 FAX 055-254-0351

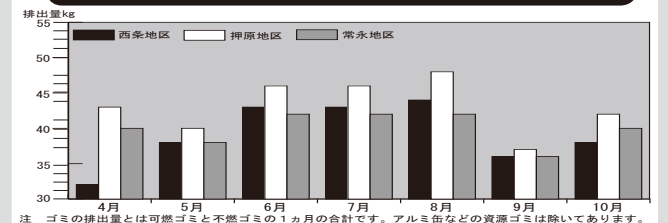
多重債務者向け相談のお知らせ

関東財務局甲府財務事務所では、自らの収入で返済しきれないほどの借金を抱え、お悩みのみなさまからの相談を受付、必要に応じ弁護士・司法書士などの専門家への引継を行っています。

対応時間 月～金曜日(祝日を除く)
 午前8時30分～正午
 午後1時～4時30分
連絡先 関東財務局 甲府財務事務所
 多重債務相談窓口 甲府市北口1-4-10
 ☎253-2261 内線52



各地区一世帯当たりのゴミ搬出量



10月は、先月と比較すると全体の収集量は約27tの増となり、1世帯あたりの排出量では4kg増の40kgとなりました。引き続きReduce(リデュース=ゴミを出さない)Reuse(リユース=ゴミを再利用する)Recycle(リサイクル=ゴミを再利用する)の再確認、生ゴミの水切りやごみの分別を徹底し、ゴミの減量を心がけましょう!!



み

みんなの広場

わが家の“アイドル”



山本 純平ちゃん

平成 21 年 3 月 14 日生

(父) 英二さん (母) 政美さん (西条新田)

ハイハイする様になり成長していく三男の姿は頼もしくもあり寂しくもありとても複雑！かわいい笑顔ありがとね



神原 詩菜ちゃん

平成 20 年 12 月 7 日生

(父) 宏さん (母) あい子さん (西条一区)

一歳になりました。毎日元気に保育園へ通っています。好きな食べ物はバナナです。笑顔でみんなを元気にします。

わが家のアイドル募集中！お申し込みは、企画財政課企画情報係（☎ 275-8154）まで

町

の食推から 旬の食材で作る喜び！笑顔が一番 田む食卓家族から

今月は、築地新居区の食生活改善推進員のみなさんから

大根とフルーツのサラダ



◆ひとこと◆

みかんやパイナップルなど好きなフルーツを入れると美味しいです！

◆材料 (6 人分)

- *大根 ……………180g
- *りんご ……………120g
- *干しぶどう ……30g
- *レタス ……………30g
- *マヨネーズ ……30g
- *ヨーグルト ……大さじ 3 (プレーン)

◆調味料

- *塩・こしょう…少々

「糖尿病予防の食事」

◆作り方

- ①大根は 3cm 位の千切りにし、塩もみする。
- ②りんごは皮をむき、拍子切りにする。干しぶどうは酒少々で戻す。
- ③①②を合わせ塩・こしょうをし、ヨーグルト・マヨネーズで和える。
- ④きれいに洗ったレタスを食べやすくちぎり器に敷き③を盛り付ける。

朝ごはんを食べましょう！

→朝ごはんは1日の元気のもとです。しっかり食べて元気な毎日！

■食生活改善推進委員会 事務局 いきいき健康課 (☎ 275-8785)



食事バランスガイド



バランスガイドはご存知ですか？

朝ごはんをしっかり食べてメタボ予防 毎日バランスよく食べましょう！！

▼いよいよ今年も残り1ヶ月となりました。例年のことですが大掃除、餅つき、年賀状の作成など年末はいつもドタバタ。今年は計画的に取り組もうと思えます。▼今年も町民のみなさまには大変お世話になりました。来年も各所にカメラ持参でお伺いしますので、よろしく願います。▼県内では、「新型インフルエンザ」が非常に流行しています。体調管理に気をつけて、みなさん楽しい新年をお迎えください。

あ
と
が
き