

# 教育昭和

NO.160 平成 24 年 9 月号

## まな はぐく おし 学ぶ 育む 教える

三つの歯車が一つになって

町教育委員会・中央公民館 (☎ 275-8631)

### 昭和町内小・中・高キャリア連携事業 「町内一斉クリーンキャンペーン」

押原中学校……

夏休みを目前に控えた7月20日(金)の朝、町内の押原小、西条小、常永小の3校と押原中、そして甲府昭和高校との間で、キャリア教育連携事業の一環として、協力して町内のごみ拾いを行いました。

昨年までは、小・中・高連携児童生徒キャリア育成推進事業のひとつとして、押原小学校と押原中学校、甲府昭和高校との3校で代表が、国母駅の清掃活動を行ってきました。今年、もう少し活動を拡大して、町内の西条小、常永小にも呼びかけながら、人数も増やして各小学校区の清掃活動を行うことになりました。押原中学校の生徒も1年生152名が参加し、懐かしい各小学校区に集合し、朝のひと時を小学生や高校生と一緒に汗を流しました。



押原小学校区では、まず押原公園に集合し、グループごとに分かれ、公園内と周辺のごみ拾いを行いました。連日の猛暑のはざま、当日の朝は涼しく、活動するには最高の天候でしたが、今年の経験と反省を生かし、より一層の連携の効果が図れるよう今後も継続して取り組んでほしいと感じました。



### 押原小学校……

#### 大学生はつらつと

山梨大の学生さんによる教育ボランティア活動。今年前期は4名の学生さんが、子どもたちと様々な形で関わってくれています。

きめ細かな指導を実施した学校にとっても、教職を目指す学生さんにとっても、この制度は実に有意義です。4人のうち一人は、「楽しくて、勉強にもなりますから」と、実習時間を途中から倍増しました。またある一人は、急用のため1時間しか実習できないと連絡してきたので、実習を休むように促したところ、「私にとっては貴重な1時間です。行かせてください」と語気強めるのでした。



向上心、行動欲を全身から発散させている学生さんたちに感謝し、またほんのりと羨望を覚える毎日です。

#### あきらめない気持ち

ヴァンフォーレ甲府の海野会長をお招きして、5、6年生を対象に講演をしていただきました。



海野さんがチームの経営を任されたのは平成13年。3年連続最下位に低迷していたチームは、消滅の瀬戸際にありました。海野さんらスタッフたちは、平身低頭、スポンサー集めに奔走。様々なイベントやボランティア事業に選手とともに向いて交流を深める一方、観客増員のために斬新なアイデアをこらしました。「あきらめないぞ」との信念が、激務の日々を支えたといいます。

チームは見事に再生しました。地方クラブの模範的存在として、常に注目を浴びる立場にもなりました。「あきらめずに努力を積み上げ、夢はきっとかなうものですよ」との海野さんの言葉に、こつくりとうなずいていた子どもたちの姿が印象的でした。

### 一学期末、ほたるっこパワー大活躍

西条小学校……

#### ふれあいラジオ体操 …全校体制で臨む…

夏休み前になると、誰いうともなく「昔は、……」「われわれの子どもの頃は、……」「そのような会話に花が咲きます。そして、「夏休みラジオ体操」についても、話が弾みます。



本校では全町あげてのラジオ体操運動に連動すべく、去る7月18日(水)19日(木)に全校児童のラジオ体操教室を開催

しました。当日、全校児童の様子を見て驚いたことに、児童全員ラジオ体操第1だけでなく第2までほぼ完璧にマスターしているではありませんか。体操を終えた1年生は、「第1も第2も、自然に体から湧いてくるんだよね!」その言葉に、どこかで聞いた「ラジオ体操は日本の財産だ」そんなフレーズが頭に浮かびました。

今年の夏休み、本校全ての先生方が各地区のラジオ体操会場に出向き、子どもたちと一緒に朝の爽やかな空気の中で、ラジオ体操のかけ声にあわせて、気持ちよい汗を流しました。

#### 学校教育を 地域の方々の手で

…図工クラブに河田武さんをお招きして…

築地新居地区に在住の河田武さんは、ここ数年本校の図工クラブのご指導にご尽力いただいております。

今年で89歳になる河田さんは幼少のころより「機械いじり」が大好きで、ラジオなどの精密機械に興味を覚えラジオ屋さんから、ひいては航空機の整備士へと全国をまたにかけて大活躍をしたそうです。

今年「ゴム飛行機」作りのご指導をお願いし、7月17日(火)、1学期最後のクラブ活動では、本物の飛行機の原理に基づいて、「できるだけ長く飛ぶ」飛行機作りのご指導をしていただきました。

子どもたちは、「夢中になることのすばらしさ」を、河田さんから教わりました。



#### 児童がつくった応援歌 「へこたれない神様」

今春卒業した6年生に贈るうたと、現6年生が5年生の時に先生と協力してつくった応援歌「へこたれない神様」が山梨日日新聞にも取り上げられ、話題になっています。



常永小では卒業式や入学式、また過日行われたサマーコンサートでも全校児童によって、すばらしい合唱が披露されました。朝の会や帰りの会でも教室から元気なよい歌のよい歌声が響いてきます。今や「へこたれない神様」は、常永小児童にとって、自らを励ます応援歌であり、仲間や全校の児童に贈るエールともなっています。また、子どもたちだけでなく、私達大人にも大切なメッセージを贈ってくれているような気がします。

#### 常永小学校……

これからも本校児童たちのテーマソングとして、歌い継がれていくことでしょう。歌詞を紹介します。

#### 「へこたれない神様」

一、石ころをけりながら  
涙があふれた  
「何度やってもだめだな」  
くやくて 空を見上げて  
息をはいたら なぜか急に  
心が軽くなった  
※へこたれない神様は  
いつも心のどこかにいる  
ポキッとおれそうなときは  
ふと顔を出す  
わたしにむかって  
やさしく ほほえみ  
次に進む力をくれる  
二、「うまくいかなかったって  
涙が出たって  
あきらめるのはまだ早い  
やってみよう 空を見上げて  
息をはいたら  
一歩踏み出す勇気  
あふれてきた  
※繰り返し  
明日に進む力をくれる





■問い合わせ  
環境経済課 ☎275-8355

●9月の休館日  
3日(月)、10日(月)、  
17日(月・祝日)、  
22日(土・祝日)、  
24日(月)、  
28日(金、月末整理日)

昭和町立図書館 〒409-3864 昭和町押越 575 ☎275-7860 FAX 275-7870 URL http://www.lib.showacho.ed.jp/

山梨県 動物愛護デーのご案内

山梨県では、毎年、「ともに生きる」をテーマに、動物愛護デーのイベントを開催します。

今、ペットを飼っている方やこれから飼おうと思っている方を対象に、楽しみながらペットへの理解を深め、「万が一災害が発生した時にはどのように対処すれば良いのか」、「日頃からどんなことに気をつけていけばいいのか」を考えます。

日時 9月23日(日)午前10時～午後3時  
会場 アイメッセ山梨(甲府市大津町2192-8)

主な催し  
動物クイズ・乗馬体験・犬ねこの飼い方相談・犬ねこの無料健康診断・マイクロチップ無料装着(先着50名等)  
※動物の同伴も可能です。同伴される場合は、必ずリードを装着してきてください。

問い合わせ  
山梨県衛生業務課  
(☎223-11489)  
山梨県動物愛護指導センター  
(☎273-5034)  
※飼い犬の散歩の際には、スコップとエチケツト袋を持参し、糞は責任を持って始末しましょう。



イベントのお知らせ ※会場はいずれも昭和町立図書館 Information

○おはなし会

おはなし、手遊び、絵本などをお楽しみください。  
日時 9月1日(土)午前11時～  
場所 図書館・幼児コーナー  
対象 幼児から小学生低学年まで  
※事前申し込み不要

○おはなし探検隊

おはなし、絵本、そして工作も用意しています。  
日時 9月29日(土)午後2時～  
場所 図書館・視聴覚室  
対象 小学生  
定員 30名  
※要申し込み  
(電話か図書館カウンターにて受付)



○0,1,2歳児のおはなし会

絵本、わらべうたなどをお楽しみください。  
日時 9月20日(木)午前11時～  
場所 図書館・幼児コーナー  
対象 0,1,2歳児とその保護者  
※事前申し込み不要



📖 今月のおすすめ本 Books

『だいくとおにろく』

松居 直/再話 赤羽 末吉/画  
福音館書店

何度橋を架けても流されてしまう、流れの速い川があった。そこへ橋を架けることになった大工が川の流れをみつめていると、中からぶつくりと、おきなおにが現れて…。多くの子どもたちに読み継がれている日本の昔ばなし。



『えっ!? パンダは肉が大好きだった!!』

吉村 卓三/著  
ブックマン社

チーターよりも速い最速動物? 酔いの中で泳ぐことができる魚? この本には、意外な生態を持つ人気動物や、いまだ解明されていない不思議生物についてのおどろきの事実が盛りだくさんです。ぜひ手に取ってみてください。



『色とスタイル練習帖』

七江 亜紀/著  
講談社

色とスタイルのカリスマコンサルタントが美しく魅せる服選びのヒントを伝授してくれます。この本を読んで、似合う色を見つけおしゃれを楽しみましょう。



農家の皆様へ  
れんげ草の種を無料配布します

町では、人と自然に優しい環境保全型農業の観点から、町民の方々にれんげ畑の景観を楽しんでいただき、農地の大切さや農業への理解を深めていただくため、「れんげ草の種」を無料配布します。

次の要領をご確認のうえ、ぜひお申し込みください。  
配布対象者 1反以上の農地を所有し、農家台帳に記載のある方  
配付期間 9月5日から10月26日まで  
※数量に限りがあります。あらかじめ電話でご確認いただいてから、役場環境経済課の窓口へお越しください。  
申し込み 環境経済課 農政振興係 ☎275-8355

草刈りについて  
所有地の雑草の処理をお願いします

雑草が繁茂すると、ハエや蚊等の害虫が発生したり、草木の種子・花粉が近隣に飛散します。また、ゴミや空き缶などを不法投棄されてしまったり、枯草に火がついて、火災の原因にもなってしまう可能性があります。このように、周囲のみなさんに大変ご迷惑をかけることとなります。町民の快適な生活環境を保全するためにも、所有地に雑草が繁茂してしまっている場合は、責任を持って管理し、早急に草刈りをお願いします。



※刈った草を放置すると、不審火や飛散等の原因となってしまうので、草を刈り取ったら、お手数ですが、処分までお願いします。

9月の粗大ゴミの日は、26日(水)になります。荷札をしっかりと付け前日までは出さないようにしてください。粗大ゴミは、指定ゴミ袋に入らないものに限ります。

手づくり絵本教室

今年度も手づくり絵本教室を開催いたします。お子さんの成長記録、お孫さんとの思い出、オリジナルの創作絵本など「世界でたったひとつの絵本」をつくってみませんか?  
日時: 9月26日・10月3日・10日・17日・24日 (全5回、各水曜日) 時間: 午前10時～正午  
定員: 15名(定員になり次第締め切ります)  
場所: 昭和町立図書館 視聴覚室 受講料: テキスト代200円  
※要申し込み(電話か図書館カウンターにて受付)  
※初心者、町内者を優先。託児はありません。





# 一社協だより まごころ 第181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 FAX 275-6497  
URL <http://www.town.showa.yamanashi.jp/other/syakyou/index.html>

**日時** 平成24年9月22日(土)午前9時30分～午後0時30分  
**場所** 町総合会館 軽運動室  
**内容** 災害救援ボランティアセンター設置運営訓練(運営スタッフまたはボランティアとして)  
**講師** 特定非営利活動法人災害・防災ボランティア未来会 山下博史氏  
**持ち物** 筆記用具、タオル、動きやすい服装  
**申込み** 9月14日(金)まで 町社会福祉協議会 ☎275-0640



社会福祉協議会で災害時に設置する災害救援ボランティアセンターは、ボランティアと被災者(ボランティアを必要とされている方)を結びつける機関です。大災害時には、この機関を拠点に、長期間多くのボランティアが活動します。

町社会福祉協議会でも、いつ起きるかわからない大災害に備えて、防災・災害ボランティアに対する意識を一人でも多くの皆さんに持っていただき、災害時に円滑かつ効果的にセンター運営及びボランティア活動が行えるように、次の日程で訓練を実施いたします。災害・防災に関心のある町内在住の方ならどなたでも参加できます。

## 災害救援ボランティアセンター設置運営訓練を実施します!

### 義援金ありがとうございました

◆昭和町立図書館ブックフェア来場者の皆さま  
※匿名希望の方、公表の同意を得られない方につきましては、掲載を控させていただきます。

【お知らせ】 東日本大震災への義援金は、平成24年9月30日(日)までとなります。  
(受付:午前8時30分～午後5時 土・日曜、祝日は除く)

| 9月の予定 (時間・場所等については、社協までお問い合わせください) |  |
|------------------------------------|--|
| 9月6日、13日、20日、27日(木)                | 運動指導事業(健康体操教室)                           |
| 9月17日(月)                           | ふれあいサロン押越<br>築地新居いきいきふれあいサロン             |
| 9月18日(火)                           | いきいきふれあいサロン上河東                           |
| 9月19日(水)                           | ボランティアサロンコーディネーター講習会(担当:西条一区いきいきふれあいサロン) |
| 9月22日(土)                           | 災害救援ボランティアセンター設置運営訓練                     |
| 9月24日(月)                           | いきいきふれあいサロン河西                            |
| 9月26日(水)                           | ふれあいサロンしみず                               |

### ふれあいパーティー開催!! ~参加者募集~

町結婚相談所では、独身の男女の皆さまに素敵な出会いの場を提供する「ふれあいパーティー」を開催いたします。  
軽食やフリートークを交えながら、楽しいひとときを過ごしてはいかがでしょうか?

|     |                                 |
|-----|---------------------------------|
| 日時  | 平成24年12月2日(日)<br>午後1時～午後5時      |
| 場所  | アピオ甲府 本館                        |
| 対象者 | 結婚を考えている独身男女40歳まで<br>※町外の方も参加可能 |
| 参加費 | 3,000円                          |
| 申込み | 11月5日(月)まで受付                    |
| 問合せ | 町結婚相談所 ☎275-1881                |

# 国民年金

シリーズ  
その93

年金は世代間の支えあい。  
年金について  
もう一度考えてみませんか。

竜王年金事務所(旧竜王社会保険事務所年金業務課) ☎278-1104 / 役場 町民窓口課 年金係 ☎275-8264



国民年金制度は、20歳から60歳に到達するまでの40年間の間に、最低25年以上、国民年金保険料を納めることで満額の老齢基礎年金を受給することができます。

しかし、保険料を納められなかった期間があったり、資格取得などの届出忘れにより国民年金の「受給資格期間(※)」が足りない場合、将来の年金受給額が少なくなったり、年金そのものが受給できなくなってしまうことがあります。

このような事態を避けるため、平成24年10月から3年間に限り、未払いの国民年金保険料を遡って納めることができる期間が延長されます。

※年金を受給するのに必要な加入期間のこと。保険料納付した期間や免除期間などの合計が25年(300月)未満の場合、年金が受給できなくなります。

### 後納制度

後納制度とは、国民年金保険料に未払いの期間があった場合、後から遡って保険料を納められる制度です。従来、遡って納められる期間は2年間でしたが、昨年、法律が改正され、平成24年10月1日から平成27年9月30日までの3年間に限り、過去10年分に遡って納められるようになります。

ただし、既に老齢基礎年金の受給権をお持ちの方は、納めることができませんので、ご注意ください。

なお、後納保険料を納めるためには、事前にお申し込みをいただき審査させていただくこととなります。審査の結果、後納制度による納付をご利用いただけない場合があります。

詳しくは、下記「国民年金保険料専用ダイヤル」またはお近くの年金事務所へお問い合わせください。



※後納可能な期間は、平成14年10月以降の保険料に限られます。平成14年9月以前は、後納制度の対象外になります。

※後納可能期間は、後納制度利用の申し込み後、後納制度利用の承認を受けた月の10年前分からとなります。そのため、後納制度利用の申し込みが月末になった場合、申し込み月の10年前の当月分の保険料を納付できない場合があります。後納制度利用の申し込みから承認まで、時間がかかりますので、ご注意ください。

### 国民年金保険料専用ダイヤル

ナビダイヤルは、一般の固定電話からかける場合は、全国どこからでも市内通話料金でご利用いただけます。ただし、一般の固定電話以外(携帯電話など)からかける場合には、通常の電話料金が必要となります。

#### 電話番号

☎05701011050

(050または070から始まる電話でかける場合は ☎03167312015)

#### 受付時間

・月～金曜日

午前8時30分～午後5時15分

(ただし月曜日は午後7時まで延長※月曜日が休みの場合は火曜日)

・第2土曜日

午前9時30分～午後4時

(祝日と12月29日～1月3日を除く。)





# 南甲府警察署通信

お問い合わせ 南甲府警察署 生活安全課 (☎ 243-0110)



## 9月11日は「警察相談の日」

### ～相談は 安心ダイヤル #9110～

警察では、ストーカー被害に関する悩みや配偶者の暴力など、犯罪等による被害の未然防止に関する相談や、県民の皆さんが不安に感じたり、心配している身近な問題などに関する相談を行っています。

電話相談は、電話相談専用ダイヤル「#9110」で受け付けています。

日ごろ不安に感じること、困っていることなどありましたら、ぜひこの機会にご相談ください。



### ◇お問い合わせ・相談受付

山梨県警察総合相談室

受付時間 平日の午前8時30分～午後5時

☎ #9110又は233-9110 (警察相談専用電話)

## 『白いタオル』で安全確認!

山梨県警察本部では、災害時に無事を知らせる「白いタオル運動」を推進しています。「白いタオル運動」は、大地震や台風・大雨などによる災害が発生した時、自分の家族に被害がないことを示すものとして、玄関や軒先に『白いタオル』を掲げ、外出から帰ってきた家族や近隣住民、消防団等に安否を知らせるものです。

大規模災害の発生時には、携帯電話やメールなどがつながりにくくなるなど、家族間においても安否確認が困難になります。そんな時、あらかじめ避難場所を家族で決めておき、玄関や軒先に「白いタオル」を吊して避難すれば、家族の安否を確認することができます。

昨年3月11日に発生した「東日本大震災」を教訓にし、「グラッ」と来たらまず身の安全を確保し、揺れが収まったあと、救助の必要がない場合には、「我が家は大丈夫」の目印として『白いタオル』を玄関先や軒下に吊してください。

2012. 9. No. 95  
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

# 9月1日(土)は「防災の日」です

災害に備えて「非常用飲料水」を備蓄しましょう!!

ご家庭でできる防災対策は万全ですか? 災害は突然襲ってくるものです。災害に備え、非常用飲料水を備蓄する習慣をつけるなど、防災への意識を高めましょう!

### 最低備蓄しておく飲料水の目安

飲料水の確保については、1人1日最低3ℓの水が必要で、1人あたり3日分、約9ℓの飲料水を用意しておきましょう。

○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するなど、すぐに捨てないようにしましょう。

### 備蓄の仕方

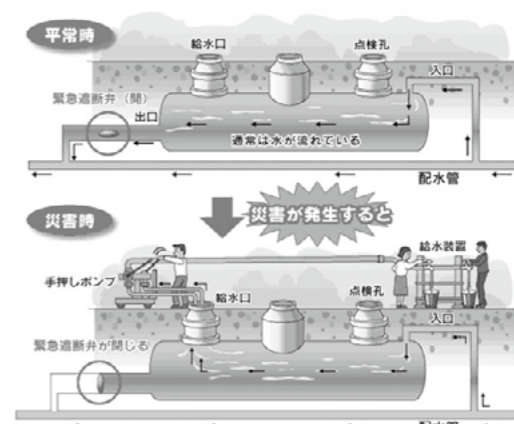
備蓄用の水は、日の当たらない涼しいところに保管してください。腐敗防止のため、夏季は3日間、冬季は5日間を目安に入替えましょう。

| 家族構成 | 最低必要飲料水 | 20ℓポリ容器で |
|------|---------|----------|
| 1～3人 | 9～27ℓ   | おおむね1個分  |
| 4～5人 | 36～45ℓ  | おおむね2個分  |
| 6～7人 | 54～63ℓ  | おおむね3個分  |

### 災害対策として!!

地震などの災害時における水道水の確保の対策として、小学校や一部の中学校の校庭などに「非常用貯水槽」を設置しています。

### 【非常用貯水槽イメージ】



### 非常用貯水槽設置場所一覧

- 昭和町押原公園 ●常永小学校
- 舞鶴小学校 ●玉諸小学校 ●山城小学校
- 旧富士川小学校 ●大里小学校 ●伊勢小学校
- 東小学校 ●千塚小学校 ●善誘館小学校
- 湯田小学校 ●国母小学校 ●貢川小学校
- 新田小学校 ●大田小学校 ●石田小学校
- 池田小学校 ●朝日小学校 ●甲運小学校
- 新紺屋小学校 ●敷島南小学校 ●相川小学校
- 羽黒小学校 ●玉穂南小学校 ●北新小学校
- 中道南小学校 ●中道北小学校 ●甲府東中学校
- 甲府南中学校 ●敷島中学校 ●甲府役所穴切仮本庁舎
- 甲府市役所相生仮本庁舎 ●甲府市役所穴切仮本庁舎

## 「こうふ水道水源フォーラム」の参加者を募集します!

水道水源保全の普及啓発事業として講演会と音楽会からなる「こうふ水道水源フォーラム」を開催いたします。

日時 10月6日(土) 午前10時～午後2時(小雨決行・荒天中止)

会場 荒川ダム記念館(川窪町地内)

内容 ○講演会 西田 継(山梨大学大学院准教授) ○水源の森音楽会

参加費 無料

定員 150人(定員になり次第締切)

参加資格 甲府市給水区域(甲府市・昭和町・旧敷島町(甲斐市)・旧玉穂町(中央市)にお住まいの方)

※上下水道局、甲府市役所相生仮本庁舎、平瀬浄水場から送迎バスがあります。

申込方法 8月28日(火)～9月11日(火)に電話にて受付

申し込み・問い合わせ

甲府市森林整備課(☎242-2663)

(受付時間:平日 午前8時30分～午後5時15分)



## 脳外科と脊髄疾患

山梨大学医学部 脳神経外科 准教授 堀越徹

## みなさんの Health 健康

脳外科と言えば、くも膜下出血などの脳卒中や脳腫瘍、あるいは頭部外傷など、頭の治療をするところと思われる方が多いでしょう。

しかし、「脳外科」は、正しくは「脳神経外科」といいます。脳だけでなく、脊髄、さらには末梢神経の診断治療にあたる科です。脊髄も脳神経外科の対象となる重要な領域のひとつです。日本では、脊髄の疾患は整形外科の病気が強いイメージですが、アメリカでは、脊髄手術が脳神経外科手術の半数以上を占めるに至っております。

ここでは、私たち脳神経外科医が扱う脊髄疾患をいくつか紹介しましょう。

### ①頸椎症

加齢に伴う頸椎の変形によって、中の脊髄が圧迫されて、手のしびれなどを生じるものです。老化現象とはいえ、進行すると箸が使いづらい、ボタンが掛けづらいなどの手の症状に加えて、歩くとフラフラするなどの歩行障害が出現します。お年寄りでは、単なる老化による衰えとして見過ごされる場合があります。注意が必要で、生活に支障をきたしている場合には手術が行われます。「くびの手術」と聞くと「半身不随になってしまうのではないか」と心配される方がいますが、現代の医療水準では、高齢の方に対しては極めて安全に行うことができます。術後も長期の安静は必要ありません。しかし、症状が重くなってからでは治りが悪いのも事実です。長いあいだ我慢しないで、早めに受診することが大切です。

### ②腰部脊髄管狭窄症

これも腰部の変形によって内部の神経が圧迫されて生じるもので、お年寄りに多い疾患です。典型的な症状は、立ったり歩いたりする時に出現する、おしりから足にかけてのしびれや痛みで、このため、休み休みでないと歩行が出来なくなります。進行すると寝てもしびれが取れなくなります。手術によって神経を圧迫している靭帯などを取り除くだけで、症状の改善が期待できますが、骨のぐらつきなどがある場合には金具による固定も一緒に行うことがあります。

### ③脳脊髄液漏出症

これまで、「脳脊髄液減少症」や「低髄液圧症」と言われていたものですが、頭の病気でなく、脊髄部で脳脊髄液が漏れて生じる病態であることが判明したため、昨年、厚生労働省が命名した病名です。この病気は特に誘因なく生じることが多く、患者さんはある日を境に激しい頭痛に苦しめられるようになります。頭痛は不思議なことにも横になると消えてしまうため、患者さんは寝たきりの生活を余儀なくされます。安静を続けるうちに自然に治まることもありますが、長引かせないためには、早い段階で正しく診断し適切な治療を受けることが大切です。私たちは10年前からこの病気の診断治療に取り組んでいて、背骨の中に自分の血液を注入する「ブラッドパッチ」によって、高い治癒率を得ています。

以上、当科の活動の一部をご紹介します。症状にお心当たりのある方は、一度我々のところを訪れてはいかがでしょうか。きっとお役に立てると思います。

企画 一般財団法人里仁会 (☎273-5475)



No.95

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 昭和町男女共同参画推進だより

活き輝け 昭和

男性の料理教室 『豚肉スヘアリブ・他三品』の料理に挑戦しました

男女共同参画推進委員会 委員 三井正

7月14日(土)に過去最多の総勢27名で、男性の料理教室を開催しました。



今回のメニューは、「豚肉のスペアリブ」をメインに、「はるさめスープ」、「トマトとじゃこの豆腐サラダ」、「グレイプフルーツゼリー」の4品を作りました。当日は、梅雨明けの猛暑の中、火を使つての料理作りに参加者全員汗をかきながら奮闘しました。改めて日頃料理を作ってくれる家族の有難みを感じたことと思います。

この料理教室に何回か参加しているベテランの方、そして初めて参加して料理作りに挑戦した方等、経験は違いますが料理を作る喜びを感じ「今度は、自宅で作ってみよう」と料理作りに自信を持った方もおられたようです。

これを機に、料理ばかりでなく家庭の役割分担についても家族で話し合い、何が出来るのか考えていただきたいと思ひます。

また、今後も地域における男女共同参画社会の推進にご協力をお願いいたします。

今回は、12月にクリウムシチュー作りを予定しています。興味のある方はぜひ参加してみませんか？



事務局 企画財政課 (☎275-8154)

「臨時・嘱託職員」募集

町では、平成24年10月から町の臨時・嘱託職員として働いていただける方を募集します。

募集職種・人員

- ①下水道課事務臨時職員 1名
- ②都市整備課公園管理員 1名
- ③環境経済課環境整備員 1名
- ④給食センター調理員 2名
- ⑤温水プール臨時職員 1名
- ⑥総合会館用務員 1名
- ⑦西条小学校用務員 1名

採用期間

平成24年10月1日から6カ月間

応募資格

平成24年10月1日現在で60歳未満の方

応募方法

総務課窓口へ履歴書(写真付き)を持参

募集期間

9月3日(月)～10日(月)

選考方法

※応募が30名に達した場合は、期間内でも受付締切

問い合わせ

総務課 総務係 (☎275-8153)

「緊急雇用創出事業臨時職員」募集

町では、平成24年度緊急雇用創出事業として臨時職員を募集します。

募集職種・人員

- ①事務職 1名
- ②労務職 1名

月額賃金

①事務職 13万5千円

採用期間

平成24年10月1日から6カ月間

応募方法

ハローワーク甲府(☎232-6060)で登録後、総務課窓口へ履歴書を持参

募集期間

9月3日(月)～10日(月)

選考方法

※応募が10名に達した場合は、期間内でも受付締切

問い合わせ

総務課 総務係 (☎275-8153)

温水プール各種教室 参加者募集

◎初心者水泳教室 初心者クラブ

- ・日時 9月11日～11月20日 午後7時30分～8時30分
- ・費用 11月6日を除く毎週火曜日・全10回
- ・定員 10名
- ・講師 馬場宣浩氏
- ・受付開始 9月7日(金)午前10時

◎中級者水泳教室

- ・日時 9月14日～11月30日 午後7時30分～8時30分
- ・費用 11月9日及び23日を除く毎週金曜日・全10回
- ・定員 10名
- ・講師 飯窪麻未氏
- ・受付開始 9月7日(金)午前10時

◎アクアビクス教室

- ・日時 9月5日～12月26日 午前10時～11時(11月7日を除く毎週水曜日・全16回)
- ・定員 25名
- ・講師 緒方玲子氏
- ・受付 自由参加。参加希望の方は各開催日当日に会場にお越しください(先着順)。

対象 町内在住の18歳以上の方(高校生を除く)

※アクアビクスのみ町外者も可

場所 町立温水プール

持ち物 水着、水泳帽、ゴーグル、タオル等(各教室共通)

費用 施設利用料1回3000円

申し込み 電話またはプールのフロントにて先着順(定員になり次第締め切り)

※参加するご本人またはご家族の方がお申込みください

※妊婦の方及びお子様連れでの参加はご遠慮ください

※申込みされた方のみが参加できます

問い合わせ 町立温水プール (☎275-9981)



NO.64

事務局 いきいき健康課 (☎275-8785)

こんにちは！愛育会です！

愛育会へ申し込まれた方の子宮頸がん検診が始まります

受診期間：平成24年9月1日～平成25年2月28日

今年から受診期間が1カ月延長されました。子宮頸がん検診の申し込みを愛育会へした方には、地区の愛育班員から受診券が届きます。忘れずに受診しましょう。

平成23年度の申し込みをした方の受診率は60.5%でした。申し込んだまま忘れてしまい、受診されなかった方も多いようです。受診券が届いたら、カレンダーに受診予定日をチェックするなどして、忘れないようにしましょう。

昨年の子宮がん検診アンケートで「受診しやすい条件は？」の質問結果では…



|          |     |
|----------|-----|
| 日曜・祝日の検診 | 25% |
| 期間の延長    | 20% |
| 詳しい情報    | 20% |

町とも協議し、今すぐに出ることで期間の延長が実現しました。早めに計画して受診しましょう。

昭和町母子愛育会は、声かけと見守りを通して、赤ちゃんから高齢者までの地域の方々の心と体の健康づくりの支援にとりくんでいます

スポーツ少年団紹介

昭和空手スポーツ少年団

昭和空手スポーツ少年団では、現在、25名の団員が、空手の練習を通して、それぞれの目標を達成できるように努力することや自分で考えて行動できるように日々頑張っています。

また、学校や家庭とは違う環境の中で礼儀や思いやり、感謝の気持ちなどを学ぶことを大切にしています。見学や体験入団は随時行っていますので、どうぞお気軽に足を運んでください。



練習日 毎週火曜日 午後7時～9時  
 毎週土曜日 午後6時30分～9時  
 練習場所 総合体育館 武道場  
 ホームページ http://jksyouwa.sakura.ne.jp

問い合わせ 町教育委員会 生涯学習課(☎275-8641)



# 暮らしの情報

## いきいき講座

### 親子リズムあそび

ハイハイ、トコトコ…。歩き始めのお子さんも、ママに抱っこのお子さんも、生のピアノの音を楽しみましよう。

みんなで一緒にあ・そ・び!

**日時** 9月21日、10月19日、11月2日(各金曜日・全3回)

午前10時30分～11時30分

**場所** 総合会館 軽運動室

**対象** 町内在住者(男女問わず)

**定員** 親子20組(先着順)

**費用** 無料

**講師** リトミック講師 鶴田香子氏

**持ち物** 飲み物

※会場内は裸足で活動します

**受付開始** 9月3日(月)午前9時

**申し込み・問い合わせ**

福祉課 ファミリーサポート

しょつわ ☎275-8115

### 教育委員会 「趣味・教養講座」

#### パソコン教室「デジタルカメラ編」

デジタルカメラで撮影した写真をパソコンに取り込んで、加工したり編集したりしてあなただけのアルバムを作成します。

**日時** 10月29日(月)・31日(水)、11月2日(金)・5日(月)・7日(水)・9日(金)(全6回)

午後7時30分～9時30分

**場所** 押原中学校

**定員** 3階 パソコン教室 22名(定員になり次第締切)

**費用** 500円

**講師** 邦文堂インストラクター

**持ち物** デジタルカメラ(付属部品一式含む)、筆記用具

**受付開始** 9月5日(水)から電話にて(平日午前8時30分～午後5時15分)

**申し込み・問い合わせ**

昭和田教育委員会 生涯学習課

☎275-8641

**甲府地区広域行政事務組合 「ふるさと再発見ツアー」**

甲府地区広域行政事務組合で

は、昭和田・甲府市・甲斐市・中央市の住民を対象に、「ふるさと再発見ツアー」の参加者を募集します。

**日時** 10月27日(土)午前9時～午後3時30分(雨天決行)

**集合** 総合会館 駐車場

**場所** ①道の駅とよとみ(中央市) ②JR竜王駅(甲斐市) ③円光院(甲府市) ④風土伝承館杉浦醫院(昭和田)

**費用** 500円(当日集金)

※昼食は主催者側で用意あり

**定員** 10名(定員になり次第締切)

**受付開始** 9月10日(月)から電話にて(平日午前8時30分～午後5時15分)

**申し込み・問い合わせ**

企画財政課 企画情報係

☎275-8154

### 昭和美タボ改善! 48日間プログラム(SMK48)

運動を始めたいと思っっている方、少し体型が気になり始めた方など、48日間、仲間と一緒にがんばってみませんか?

完全メタボになる前に、あなたの歩きを48日間応援します。

ぜひご参加ください。

**日時** 10月2日・9日・16日・23日、11月20日(各火曜日)

午後7時30分～8時30分

(受付 午後7時～)

**場所** 総合会館

**対象** 30歳以上70歳未満の町民で疾患等による運動制限のない方

**内容**

○歩いてメタボ改善講座

○ウォーキングを継続するコツ

○おいしく上手な食生活 等

**費用** 無料

**持ち物** 万歩計

※開催初日に会場販売もあり

**申し込み** 9月20日(木)までに電話にてお申し込みください。

**問い合わせ** いきいき健康課

☎275-8785

### 昭和総合型地域スポーツクラブ 「カメラリア」教室

◎おやこ3B体操

**日時** 9月20日(木)午前10時30分

**対象** 2歳以上の未就学児とその保護者

**定員** 20組

◎レディス3B体操

**日時** 9月27日(木)午前10時30分

**対象** 女性

**定員** 20名

**費用** 各500円

**場所** 総合体育館

**申し込み・問い合わせ**

昭和総合型地域スポーツクラブ

カメラリア ☎275-6851

※火～金午前10時～午後5時

### オートムジャンボ宝くじ

この宝くじの収益金は、市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

**1等** 3億3千万円×13本

**前後賞各** 3千万円×26本

**発売期間** 9月24日(月)～10月12日(金)

**抽せん日** 10月19日(金)

**問い合わせ**

山梨県市町村振興協会

☎277-3153

### 「秋の全国交通安全運動」を実施します

9月21日(金)から9月30日(日)までの10日間、「秋の全国交通安全運動」を実施します。

次の重点項目に気をつけながら、交通ルールを守り、交通マナーを実践して、安心安全な山梨県をつくりましよう。

**期間** 9月21日(金)～30日(日)

※9月30日は「交通事故ゼロを目標す日」です。

**運動の重点**

○夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止○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着用の徹底○飲酒運転の根絶○二輪車の交通事故防止

**問い合わせ** 山梨県交通政策課

☎233-1353

### 甲府地方法務局 「子どもの人権110番」

甲府地方法務局では、「子どもの人権110番」で、はじめに関する電話相談を受け付けています。いじめはひとりでは悩まず、まずはご相談ください。

**受付時間** 午前8時30分～午後5時15分

**相談・問い合わせ**

甲府地方法務局

☎0120-007-110

## 文芸コーナー 川柳

夢に見た老後へ病ついてくる  
快晴の太気を掴む腕がある  
小沢 春男

人情を一生かけて磨いてる  
騒がしい政治何時来る平和の日  
中沢 久子

故里の送物待つ娘と孫と  
やれやれと腰を伸ばして今日を終え  
堀内 富美

植木師のいらぬ庭のみぐるしき  
待合で昭和の誰かに今日もあい  
小俣 芳枝

七十路この手が語る汗の量  
孫がいる満たされた日日感謝する  
山本ひろ子

あなたも「川柳」を始めませんか?  
問い合わせ 昭和田文化協会 川柳部  
(事務局 生涯学習課 ☎275-8641)

### 山梨調停協会 「無料調停相談会」

山梨調停協会では、無料調停相談会を開催します。

金銭や家庭内のトラブル、土地・建物問題、相続問題、交通事故など、身近な法律問題でお悩みの方を対象に、弁護士を含む民事・家事調停委員が相談に応じます。

**日時** 10月6日(土)午前10時～午後4時(予約不要)

※受付は午後3時30分まで

**場所** 岡島百貨店8階 岡島ロイヤル会館1階ロビー

(甲府市丸の内一丁目21番15号)

**担当** 山梨調停協会甲府支部

民事・家事調停員

**相談・問い合わせ**

甲府地方裁判所 総務課庶務係

☎235-1133

### 「高齢者・障害者の人権あんしん相談」強化週間

全国一斉「高齢者・障害者の人権あんしん相談」強化週間として、電話相談時間を延長して受け付けます。

**期間** 9月10日(月)～16日(日)

午前8時30分～午後7時

※土日は午前10時～午後5時

**相談**

全国共通人権相談ダイヤル

☎0570-0003-110

**問い合わせ**

甲府地方法務局 人権擁護課

☎252-7239

### 「全国一斉!法務局休日相談所」及び「法務局講座」

◎全国一斉!法務局休日相談所

**日時** 9月23日(日) 午前10時～午後3時(要予約)

**相談内容** ○土地・法人等の登記○隣地との筆界問題○いじめ・虐待等人権問題○地代・家賃の供託○婚姻・離婚等戸籍関係○成年後見制度○遺言ほか

**相談員** 法務局職員、公証人、司法書士、土地家屋調査士、人権擁護委員

**相談時間** 1人40分程度

◎法務局講座

**日時** 9月23日(日)

①午前10時30分～11時30分

②午後1時30分～2時30分

※①②とも要予約

**内容**

①相続について

②任意後見制度について

**講師** 法務局職員

(甲府市丸の内一丁目1番18号)

**申し込み・問い合わせ**

甲府地方法務局 総務課

☎252-7153

## INFORMATION CORNER

### 第28回国民文化祭 ボランティアスタッフ募集

山梨県では、「第28回国民文化祭・やまなし2013」のボランティアスタッフを募集します。

**募集人数** 300名

**活動内容** 受付案内業務、会場整理業務、運営補助業務等

**活動日** 国民文化祭の期間中

(平成25年1月12日～11月10日)

※詳しくは「富士の国やまなし国文祭ホームページ」をご覧ください。

http://yamanashi-kokubunsai.jp/boshi/volunteerstaff.html

**応募資格** 平成9年4月1日以前に生まれた方(高校生以上)

**応募方法** 申込用紙に必要事項を記入し、左記まで郵送、FAX、持参のいずれかにて申し込み。

(申込用紙は、ホームページからダウンロードできます。また、昭和田教育委員会生涯学習課窓口でも配付しています。)

**応募先**

甲府市丸の内一丁目6番1号

「第28回国民文化祭山梨県実行委員会事務局」

FAX 223-1842

**応募締切** 9月28日(金)午後5時必着

**問い合わせ** 第28回国民文化祭

山梨県実行委員会事務局

☎223-1390

## INFORMATION CORNER

### 「秋の全国交通安全運動」を実施します

9月21日(金)から9月30日(日)までの10日間、「秋の全国交通安全運動」を実施します。

次の重点項目に気をつけながら、交通ルールを守り、交通マナーを実践して、安心安全な山梨県をつくりましよう。

**期間** 9月21日(金)～30日(日)

※9月30日は「交通事故ゼロを目標す日」です。

**運動の重点**

○夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止○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着用の徹底○飲酒運転の根絶○二輪車の交通事故防止

**問い合わせ** 山梨県交通政策課

☎233-1353

### 甲府地方法務局 「子どもの人権110番」

甲府地方法務局では、「子どもの人権110番」で、はじめに関する電話相談を受け付けています。いじめはひとりでは悩まず、まずはご相談ください。

**受付時間** 午前8時30分～午後5時15分

**相談・問い合わせ**

甲府地方法務局

☎0120-007-110

# 暮らしの情報



# 暮らしの情報

## 押原中学校 「第48回若麦祭」

押原中学校では、学園祭「第48回若麦祭」を開催します。日頃の成果を發揮する生徒の発表を、「ごっこ」ご覧ください。

**日時** 9月14日(金)

○開会・観覧 午前8時45分～  
○校内展示 午前12時50分～午後1時30分  
(体育祭 9月15日(土))

○開会・観覧 午前8時45分～  
○校内展示 午前12時30分～午後1時  
※観覧は体育館またはグラウンド内のみです。校内展示は右時間のみ観覧できます。

**内容** 学年発表(学年劇)、吹奏楽部発表、全校合唱、学年競争、全校ソーラン節、全校競争(ムカデ競争など)ほか

**場所** 押原中学校  
**駐車場** 総合体育館駐車場または総合会館駐車場の西側エリア  
※町立図書館駐車場と総合会館駐車場東側エリアには、駐車しないてください。

**問い合わせ** 押原中学校  
(☎275-2040)

## 職業能力開発協会 「能力開発セミナー」

◎マネジメント研修  
営業チャンスを見逃さず最大限に生かし、その効果を得る方法を学びます。

**日時** 10月9日・11日・16日・18日・23日・25日(火・木、全6回) 午後6時～9時

**対象** スキルアップを考慮する社会人  
**定員** 20名(先着順)  
**費用** 1万円

◎ビジネス法務講座  
企業活動に関するコンプライアンス(法令順守)を学びます。

**日時** 10月9日・11日・16日・18日・23日・25日(火・木、全6回) 午後6時～9時

**対象** 企業経営者、管理者、社員  
**定員** 20名(先着順)  
**費用** 1万円

◎ケーススタディ  
具体的な事例をもとに、改善方法を探ります。

**日時** 11月6日・13日・15日・20日・27日・29日(火・木、全6回) 午後6時～9時

**対象** 企業経営者、管理者、社員  
**定員** 20名(先着順)  
**費用** 9500円

**場所** 山梨県立中小企業人材開発センター  
(甲府市大津町2-1300-2)  
**申し込み・問い合わせ** 山梨県職業能力開発協会  
(☎243-4916)

## 第27回下水道まつり

山梨県、下水道公社及び桂川推進協会は、9月10日の「下水道の日」行事の一環として、「第27回下水道まつり」を開催します。

**日時** 9月9日(日) 午前10時～午後2時(雨天決行)

**場所** 桂川清流センター  
(大月市梁川町塩瀬800)

**内容** 下水道施設見学、ミニ下水道展、フアファ、エコバッグ作り、おたのしみ抽選会ほか

**問い合わせ** 山梨県下水道公社  
(☎263-2738)

## お祭り等での食中毒にご注意ください

夏祭りや秋祭りの時期を迎え、お祭り会場で調理された料理を口にする機会が多くなります。まだまだ暑さの残る中、楽しいお祭りは、食中毒の危険も潜んでいます。お祭りを開催される方、参加される方ともに、食中毒にご注意ください。

**注意項目** ○手洗いの徹底○食品提供者は健康状態を確認した上で手洗いと手袋使用を徹底する○食品は十分に加熱する○前日調理を避け、調理後は常温保管  
**問い合わせ** 山梨県福祉保健部 衛生業務課  
(☎223-1489)

## 産業技術短期大学校 「能力開発講座」

◎ワード2007ビジネス活用レ  
イアウトテクニック講座  
パソコンのオフィス用ソフト「ワード2007」を学びます。

**日時** 11月1日・2日・5日・6日・8日(全5回) 午後6時～9時

**対象** ワードの基本操作ができる方  
**定員** 20名(先着順)  
**費用** 2100円

◎エクセル基礎講座  
パソコンのオフィス用ソフト「エクセル」を学びます。

**日時** 11月9日・12日・13日・15日・16日・19日(全6回) 午後6時～9時

**対象** パソコンの基本操作ができる方  
**定員** 20名(先着順)  
**費用** 2100円

(別途テキスト代は実費負担)  
**受付開始** 9月7日(金)～  
※別日程で「エクセル応用講座」も開催しています。詳しくはお問い合わせください。

**場所・申し込み・問い合わせ** 山梨県立産業技術短期大学校  
甲州市塩山上於曾13008  
(☎0553-3215202)  
http://www.yitc.ac.jp/

## 平成24年度下水道排水設備 工事責任技術者認定試験

下水道の排水設備工事を施工する指定工事店には、「下水道排水設備工事責任技術者」の資格を有する者の専属が必要です。

今年度の試験は、次のとおり行います。

**出願期間** 10月1日(月)～22日(月) ※申込用紙は役場下水道課窓口でも配布しています。

**講習会日時** 11月15日(木) 午前10時～午後4時  
**試験日時** 11月25日(日) 午前10時～12時15分

**場所** 男女共同参画推進センター  
(甲府市朝氣一丁目2番2号)  
※講習会、試験とも同一会場  
**申し込み・問い合わせ** 山梨県下水道公社  
(☎263-2738)

## 「山梨県屋外広告物条例」 が改正施行

10月1日(月)より、改正山梨県屋外広告物条例が施行されます。山梨県屋外広告物条例では、屋外広告物の表示または設置等に関する手続きや基準を定めています。が、そのうち「大きさなどの基準」「許可期間」「手数料」等が改正されます。

## 職業訓練支援センター 「再就職希望者の職業訓練」

山梨職業訓練支援センターでは、早期再就職支援として、再就職を目指す方を対象にした職業訓練を実施しています。

**募集コース** テクニカルオペレーター、シヨン科、金属加工科、電気設備科、ほか

**訓練期間** 平成24年10月3日～平成25年3月29日  
**場所** 山梨職業訓練支援センター  
(甲府市中小河原403-1)

**対象** 再就職に必要な技能・技術を身につけたい方  
**費用** 無料(テキスト代は実費)  
**申し込み** 9月5日までに最寄りのハローワークへ

※平成25年1月開講のコースもあります。詳しくはお問い合わせください。  
**問い合わせ** 山梨職業訓練支援センター  
(☎242-3066)

## 9月1日は「防災の日」

9月1日(土)は「防災の日」、8月30日(木)から9月5日(水)までは「防災週間」です。山梨県は、いつ起きてもおかしくないと言われている東海地震をはじめ、首都直下地震など災害の危険性が指摘されており、活火山である富士山の噴火にも注意を払う必要があります。

●昭和町公式ツイッター運用中 (http://twitter.com/#!/ShowaTown) ツイッターは、パソコンや携帯電話などで利用できます。平常時は行政情報のお知らせ、災害時は緊急情報などを発信します。

## 山梨労働局 「個別労働紛争解決制度」

山梨労働局では、職場でのトラブル解決のため、「個別労働紛争解決制度」として、無料相談や情報提供などの支援を行っています。

職場内での労働関係のトラブルや、事業主と労働者との問題などでお悩みの方は、お気軽にご相談ください。

**問い合わせ** 山梨労働局  
(☎225-2851)

## C型肝炎給付金の請求手続きは 平成25年1月15日まで

出産や手術における大量出血等の際に、特定の血液製剤を投与されたことによりC型肝炎ウイルスに感染された被害者を救済するため、「C型肝炎特別措置法」に基づき、給付金が支給されます。給付金の支給を受けるためには、平成25年1月15日までに訴訟の提起等の手続きを行う必要があります。

詳しくは、厚生労働省のホームページをご覧ください。か、厚生労働省相談窓口までお問い合わせください。

**問い合わせ** 厚生労働省 相談窓口  
(☎0120-509-0002)  
http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou/inou/yakuhin/fiwakai/

## 住宅リフォーム等のトラブル相談「住まいるダイヤル」

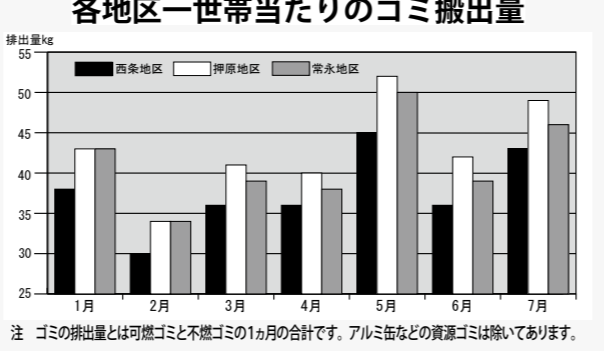
住宅リフォーム・紛争処理支援センターでは、国の委託を受け、住宅リフォームや中古住宅購入など、住宅全般にかかるトラブル相談と紛争解決支援を行っています。

住宅に関するトラブルでお悩みの方は、お気軽にご相談ください。  
**相談内容** ○新築住宅での雨漏り相談○住業者とのトラブル相談○リフォーム経費○契約時の注意点など

**相談員** 建築士、弁護士  
**相談・問い合わせ** (財)住宅リフォーム・紛争処理支援センター  
(☎070-016-1100)  
または☎03-3556-5147  
※平日午前10時～午後5時

# INFORMATION CORNER

# INFORMATION CORNER



7月は、先月と比較すると全体の収集量は約50tの増となり、一世帯あたりの収集量では7kg増の45kgとなりました。引き続きReduce(リデュース=ごみを出さない)Reuse(リユース=ごみを再利用する)Recycle(リサイクル=ごみを再利用する)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!

**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8,158万3千円(前年同月比1.13%の増)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よう。

**一口防災メモ** ～とりあえず3日分～  
災害発生から公助(消防・警察・自衛隊・役場などの支援)があるまでは、自分たちで生活していかなければなりません。水や食料などは家族で使えるように、3日分くらいは家庭で備蓄しておきましょう。  
○水は1人1日3ℓ×家族の人数  
○かんぱんやビスケット・缶詰など、保存期間が長く、火や水を使わずに食べられるもの  
○子どものいる家庭では、子どもが喜んで食べられるレトルト食品も  
○少量の塩分も必要なので、塩やキャンディもあると良いでしょう  
保存食料は、保存期間の長いものを選び、温度・湿度の低い場所で保存しましょう。 [女性防災ネット昭和]

自分と家族そして地域を守るためには、日頃からの心構えと備えが大切です。  
「災害は忘れた頃にやってくる」  
「備えあれば憂いなし」  
災害への心構えと防災対策について、この機会に地域で家族で再確認しましょう。  
**問い合わせ** 山梨県防災危機管理課  
(☎223-1432)

# 暮らしの情報

●広報誌へのご意見・感想お待ちしております  
〒409-1388 中巨摩郡昭和町押越542-12  
昭和町役場 企画財政課 企画情報係 宛

# みんなの広場 わが家の“アイドル”



西田 蒼徠ちゃん

平成 23 年 12 月 13 日生 (8 カ月・女の子)  
(父) 啓治さん (母) 友希子さん (西条新田区)

いつも元気いっぱいーの蒼徠☆パパとママはそんな蒼徠が大好き♡これからも蒼徠が笑顔いっぱいでありますように!!



磯貝 ひな子ちゃん

平成 24 年 1 月 8 日生 (7 カ月・女の子)  
(父) 孝夫さん (母) 由美子さん (河西区)

おてんばちゃんだけど、元気で優しいおんなの子に育ってね。

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 塩分控えて食材を活かそう!

### ホタテ貝とチンゲン菜のクリーム煮



牛乳を使った  
たっぷりカルシウム  
メニュー!

#### ◆材料 (4 人分)

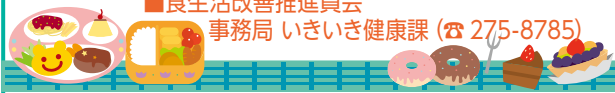
- |               |                 |
|---------------|-----------------|
| *チンゲン菜…… 200g | *牛乳…………… 200ml  |
| *生しいたけ…… 40g  | *塩…………… 小さじ 1/2 |
| *ポイルホタテ… 120g | *こしょう…… 少々      |
| *サラダ油…… 小さじ 2 | *片栗粉……… 大さじ 1/2 |
| *水…………… 60ml  | (水で溶く)          |

#### ◆作り方

- ①チンゲン菜の葉はざく切りにし、茎は縦に 4 等分して食べやすく切ります。生しいたけはそぎ切り、ホタテ貝は身が厚ければ半分に切ります。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①を強火でサッと炒め合わせます。
- ③②に水を加えて少し煮て、チンゲン菜に火が通ったら牛乳を加えて一煮します。
- ④③に塩と胡椒を加えて味をととのえ、水溶き片栗粉を回し入れてとろみがついたら、できあがり。

■食生活改善推進委員会

事務局 いきいき健康課 (☎ 275-8785)



### はつらつ栄養教室が始まります!

9月から、65歳以上の方を対象にした「はつらつ栄養教室」が各地区公会堂で始まります。

今年は「彩り豊かな食卓で減塩を」をテーマに、調理実習を交えながらみんなで学び合いたいと思います。

後日、回覧等で、各地区の食生活改善推進員が詳しいお知らせをしますので、ふるってご参加ください。



今月の表紙は、「いきいきふれあいサロン上河東」で唱歌を歌っているおばあちゃんたちです。出来たばかりの新しい公会堂で、懐かしい歌を歌ったり、鳴子踊りを踊ったりして、元気に10周年記念のサロンを楽しんでいました。  
さて、9月17日(月)は「敬老の日」です。昔から、60歳の還暦をはじめ、古希、喜寿、傘寿、米寿…と、お年寄りの長寿はめでたいこととしてお祝いされてきました。9月14日には、米寿を迎えられた方などへ、町から敬老祝いも贈られます。皆さん、元気に年を重ねて、いつまでもお達者でいてくださいな。

あ  
と  
が  
き

### ○チャイルドシート貸与事業○

**利用料** 無 料 (出産の1週間前から1歳の誕生日の前日まで貸し出し)  
**対象者** 町内に住所を有する1歳未満の子供の保護者の方  
**問合せ** 企画財政課 行政係 (☎ 275-8154)



広報

しょうわ

発行所/山梨県昭和町役場 編集/企画財政課  
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。

〒409-3880 山梨県中巨摩郡昭和町押越542-2  
TEL.055-275-2111(代) FAX.055-275-2109  
URL <http://www.town.showa.yamanashi.jp/>

