

## みんなで町を綺麗に！

6月5日(火)、釜無工業団地内のルネサスエレクトロニクス事業所労働組合では、清掃ボランティア活動として、工場周辺のカーブミラーの清掃とゴミ拾いを行いました。

また、6月6日(水)、甲府昭和高校でも、「クリーンキャンペーン」として、2年生(全7組・274名)による周辺のゴミ拾いを行いました。手製の網などを使って側溝のゴミも拾い、町を綺麗にしてくれていました。



▲西条小1年生の交通安全教室

## ドライバーさん、手を挙げたら止まってね



新学期が始まり、町内の小学校や児童館で、交通安全教室を実施しました。

1年生を対象にした教室では、体育館内に設けた横断歩道や踏切をコースにして、南甲府警察署の方から、交通ルールを学びました。

全国で、児童がまきこまれる痛ましい事故が多く起こっています。ドライバーの皆さんも、手を挙げていたら止まってくださいね。

## 「女性防災ネット昭和」発足

4月23日(月)、町民自主活動グループ「女性防災ネット昭和」が発足しました。

「女性防災ネット昭和」は、町内の女性による、新しい防災組織です。家庭生活を支えている主婦である女性が防災に取り組むことで、子育てや家事を通じて見える「気づき」を防災に役立てていく必要を訴えていきます。また、町民の防災意識と自助・共助の意識の高揚を目指します。

発足時のメンバーは次の10名です。

跡部恵美子(押越)	川野久美子(西条二区)
鮎川 寛子(西条新田)	河田あけみ(築地新居)
尾曾 正子(上河東二区)	中村ひろみ(上河東二区)
大原優美子(築地新居)	廣瀬はるみ(上河東二区)
河澄久美子(河東中島)	松木みどり(築地新居)

## 「今川を守る会」創立10周年

紙漉阿原区の「今川を守る会」は、今年創立10周年を迎えました。平成15年の創立時は数名の会員でしたが、現在では70名の大きな団体に成長し、毎年、今川に菖蒲を植えるなどの活動を行っています。

6月3日(日)、先進地研修として茨城県潮来市の「潮来あやめ祭り」を訪れ、100万株を超えるあやめや菖蒲の花を見ながら、花の育成管理を学びました。

これからも、美しい今川を守っていききたいとのことです。



## 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！  
(企画財政課 広報担当 ☎ 275-8154、kikaku@town.yamanashi-showa.lg.jp)

## ホタルの復活を願って25年



今年も、5月下旬から6月上旬にかけて、鎌田川(西条)、押原公園(押越)、沼公園(紙漉阿原)、杉浦醫院(西条新田)など、町内の各所で源氏ボタルの姿が見られました。

かつて昭和町には、源氏ボタルが非常に多く生息し、昭和5年に天然記念物に指定されたほどでした。しかし、ホタルの生息場所である川には、地方病として恐れられた寄生虫の「日本住血吸虫」があり、その撲滅の取り組みとともに、ホタルも姿を消してしまいました。



▲昭和町源氏ホタル愛護会会長 若尾敏夫さん

その後、一時はほとんど見るができなくなってしまった源氏ボタルですが、昭和62年に結成された「昭和町源氏ホタル愛護会」を始めとする多くの皆さんの取り組みにより、再び、少しずつホタルが見られるようになっていきます。

そして、昭和町源氏ホタル愛護会の25周年を迎えた今年、6月8日(金)に、「第1回昭和町ホタル夜会」が押原公園で開催されました。また、5月31日(木)には「杉浦醫院ホタル鑑賞会」が、杉浦醫院で初めて開催されました。



▲鎌田川の源氏ボタルを歌った「鎌田小唄(螢小唄)」にあわせた踊り(昭和町文化協会舞踊部の皆さん)

6月8日(金)の「ホタル夜会」では、古くから地域に伝わる「鎌田小唄(螢小唄)」の調べにのせた踊りが披露されたほか、西条小学校児童による「ほたる」合唱のBGM披露や、NPO法人楽空による輪投げ等の催しがおこなわれました。また、「ホタル夜会」と5月31日(木)の「杉浦醫院ホタル鑑賞会」では、ホタルと地方病をテーマにした児童手作りの紙芝居も披露されました。

来年も、一匹でも多くのホタルが飛び交い、昭和町を明るく灯してくれると良いですね。



▲ホタルと地方病をテーマにした手作り紙芝居(押越子ども造形教室の児童)



▲西条小学校児童による文部省唱歌「ほたる」の合唱(ホタル夜会で録音した歌声を披露)

## ポケットガーデンに花の苗をいただきました

6月5日(火)、NEXCOグループの中日本ハイウェイ・エンジニアリング東京より、社会貢献活動の一環として、昨年に引き続き、花の苗を寄付いただきました。

いただいた苗は、町立図書館南側のポケットガーデンへ、近くの押原保育園の園児と、花壇を無償で管理いただいているシルバー人材センターの皆さんとともに植えられました。



# 教育昭和

NO.158 2012.7

## 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)



訓練終了後、「子どもたちがこのような防衛力を発揮する必要のない社会を築かなければならない。これは大人の重大な責務だ」と、署員の方々と確認していました。

本校では毎年、南甲府署員の方々に講師に招き、防犯訓練を実施しています。登下校中の誘拐・暴行などの犯罪から身を守ることを目的とした訓練です。昨年までは全校を対象とし、学年の代表児童が、不審者に遭遇した際の対処の仕方を体験し、他の子どもたちはその様子を見て学ぶという形で行っていましたが、本年度は、1年生・4年生のみを対象として、全員が、不審者に扮した署員の方の巧みな誘いから逃れるすべを、身をもって体験しました。

### 押原小学校 命を守るために

### 旅の思い、やまねまに

薫風がさわやかに肌をなでる5月中旬、6年生が修学旅行に行ってきました。旅先での様々な学習や経験、心に焼き付いた光景や思い出を、自分の言葉で俳句・川柳に詠みみました。秀作をいくつかご紹介します。

汗をかき 仲間とともに  
歩く坂 藤原詩乃

鎌倉の 歴史感じる  
寺巡り 田島歩波

化粧坂 かいでてみようよ  
薫風を 蓮沼有彩

未来館 次の夢への  
第一歩 中込真菜

飛行機の 離陸見たこと  
忘れない 澤木大志

国会で 未来の大臣  
だれなのか 伊藤柊二

色々な 夢がふくらむ  
キツザニア 古畑龍一

ベーカーリー 初めて作った  
クロワッサン 横山水音

### 「修学旅行、林間学校、 高学年。ハワー充実」 西条小学校

#### 「感動、興奮の連続」 …6年生、修学旅行…

5月9日(水)～11日(金)の3日間を「日本の歴史を歩き、自分の歴史を刻もう」のテーマのもと、本校6年生98名が小学校生活最大の行事である修学旅行に行ってきました。



1日目は鎌倉のグループ散策。事前学習が生かされ古都鎌倉で往時を偲んだ6年生。「また、いつの日か訪れたい。」そんな思いを胸にしました。2日目は、国会を中心とする政治経済の学習を体験を交えて行いました。3日目、きつといち

### 「大自然の空気満喫」 …5年生、林間学校…

「大自然を満喫しよう」5年生は中富青少年自然の里において、5月22日(火)～23日(水)、林間学校を実施しました。



みんなで作った郷土食「ほうとう」の味は、友情風味(?)で最高でした。

### 「歴史にふれ、平和をいのちを 考える」修学旅行の記録」 押原中学校

4月から各学年の活動がスタートしました。そんな中で最上級生である3年生は「修学旅行」に行ってきました。今年から初めて訪れる「広島」の地で生徒たちが学んだものは何か、たくさん学びや成果が得られた3日間の修学旅行を振り返ってみたいと思います。

4月20日(金)から22日(日)までの3日間、「そうだ！日本の歴史を学ぼう」のテーマのもと、3年生は広島・京都・奈良方面への修学旅行に行ってきました。



1年生の頃から、「平和」といふことを考える学習に取り組んできた3年生、実際に広島に降り立ち、原爆ドームや資料館を見学し被爆者の話に触れながら、平和について、いのちについて多くのことを学び考えました。

当時の人々のたくさんの方々の思いを自分の目で感じることで、これまで知識として学んできたことが、心の中心にしっかりと刻まれました。それらは生きた知識・体験とし

て生涯にわたる貴重な財産になったと思います。学園祭で展示される修学旅行記がとても楽しみです。

2日目は、京都一日自主見学です。天候にも恵まれ、7000年余りも日本の政治・文化の中心であった古都の歴史をしっかりと学んできました。予定していたバスに乗ることができなかつたり、道に迷ってしまったが途中で計画を変更せざるを得なかつた班もありました。が、本部との連絡をする中でどの班も仲間と協力してトラブルに対処し、宿舎へ無事に帰ってきました。帰ってきた時の生徒たちの顔は皆、成し遂げた後の満足感で、輝いて見えました。



3日目、最終日は、奈良方面の見学です。あいにくの雨でしたが、法隆寺から奈良公園へと巡りながら、京都とは違った奈良の歴史の重みを感じてきました。見上げるほど大きかった「奈良の大仏」に圧倒され、南大門の金剛力士像の力強さに心がふるえました。

この3日間の修学旅行を通して、学んだことはたくさんありましたが、帰りのバスの中では、修学旅行が終わってしまうことを惜しむ声がたくさん聞かれました。思い出がぎゅっと詰まっていた修学旅行を経験し、そこから何を考え、日々の学習や生活に生かしていくのか、「平和」といふことを考える3年生の学習は、これからは本当の始まりです。



### 常永小学校 常永小の外国語活動

昨年度から完全実施されている小学校学習指導要領では、5・6年生に週1校時の外国語活動が位置づけられています。小学校での外国語活動は中学校からの外国語教育とは違い、あいさつや買い物、子ども遊びなどの身近なコミュニケーションシヨンの場面を設定するなどして、外国語の音声や基本的な表現に慣れ親しませながらコミュニケーション能力の素地を養おうとするものです。



本校でもスコット先生(アメリカ出身)がALT(英語指導助手)として、教師をサポートしながら、本場の生きた英語で子どもたちとのコミュニケーション

### 全校縦割り班活動

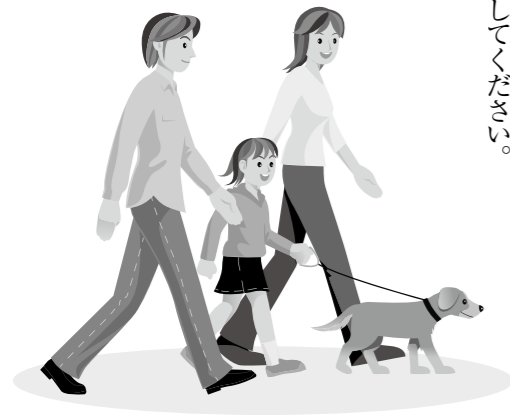
本校では、児童会活動を中心に、全校での縦割り班活動を積極的に取り入れています。赤組・白組それぞれ12班(計24班)の編成で、運動会、ゲーム集会、なかよしランチなどに取り組んでいます。

5月になかよしタイム(縦割り班の顔合わせ会)が開催され、活動がスタートしました。異年齢集団による活動を通して、全校児童に一体感が醸成され、高学年のリーダー性も養われるものと期待しています。





■問い合わせ  
環境経済課 ☎275-8355



犬のフンに関する苦情が、なくなりません。飼い犬を散歩させる際には、スコップとエチケット袋を必ず持参し、路上にフンが落ちないようにしてください。

犬のフンは飼い主が後始末を！

毎年、保健所には、飼い犬が人やペットを噛む事故が報告されています。引き綱(リード)は、飼い主と犬を結ぶ命綱です。リードを付けないことは、他の飼い主の迷惑になるほか、事故の原因になったり、自分の飼い犬の命を危険に晒すこととなります。鎖が切れたり、首輪が抜けやすいようしっかりと装着されているか、日頃から確認し、絶対に放し飼いをしないでください！

愛犬は、マナーを守って飼育しましょう！

飼い犬による事故を無くしましょう！

多くの人が、正しいゴミの出し方に協力いただいている中、時に正しい分別や、出し方を覚えていないゴミが見受けられます。

「困ります！」  
「ゴミ出しはルールを守って」

正しくないゴミの出し方は、リサイクル等の再資源化を妨げたり、ゴミ収集に、余計な手間が発生してしまいます。「自分だけなら…」という一人のわがままが、みんなの迷惑につながります。

正しい方法で、正しい場所に、正しい時間でのゴミ出しをお願いします。



不分別のゴミの例  
再生紙として捨てられていた、てんぷら油を染み込ませた新聞紙。

今年も緑のカーテン始めました

昨年引き続き、今年も庁舎に緑のカーテンを設置しました。今年は、町民の方にも見やすい場所として、本庁舎一階出納室前にも緑のカーテンを設置しましたので、どうぞ見学してください。最新の状況は、町ホームページのブログ「山なししようわ」で確認できます。



昨年のゴーヤの様子

町では緑のカーテンコンテストを予定しています。詳細が決まりましたら、ご案内します。参加をご検討の方は、ご自慢の緑のカーテンの写真を用意してください。青空と緑と産業のまち昭和町の緑は、みんなで作れます。あなたも身近な緑を増やしませんか？

昭和町農業委員会  
農産物直売所を視察



5月21日(月)町農業委員会では、甲斐市にあるJA中巨摩東部農協の農産物直売所「いーなとうぶ」へ視察研修に行きました。

4月にオープンしたばかりの新しい直売所の運営状況等の説明を聞いた後、店内を視察しました。

この秋、昭和町の常永土地画整理地区にも農産物直売所がオープンすることもあり、委員の皆さんは、直売所の担当者に活発に質問をしていました。

お詫びと訂正

広報6月号16ページ「環境経済通信」の井戸水水质検査の見出し及び本文における「西条二区内の2か所」は「町内の5か所」の誤りで、正しい調査結果は左表のとおりです。

訂正し、お詫び申し上げます。

地区	検査箇所数	水質基準不適合
西条一区	1	—
西条二区	2	2
清水新居	1	—
西条新田	4	1
押越	2	—
河東中島	2	—
紙濃阿原	2	—
築地新居	4	1
飯喰	3	—
河西	2	—
上河東	4	1
上河東二区	—	—
計	27	5

(箇所)

図書館だより

●7月の休館日  
2日(月)、9日(月)、  
16日(月)、23日(月)、  
30日(月)、  
31日(火、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/

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

幼児から小学生のためのおはなし会です。おはなし、手遊び、絵本などをお楽しみください。  
日時 7月7日(土)午前11時～  
対象 幼児から小学生

○おはなし探検隊

小学生対象のおはなし会です。おはなし、絵本、そして工作も用意しています。  
日時 7月28日(土)午後2時～  
対象 小学生  
定員 50名  
※事前に電話で申し込みください



○0,1,2歳児のおはなし会

0,1,2歳児のためのおはなし会です。絵本、わらべうたなどをお楽しみください。  
日時 7月19日(木)午前11時～  
対象 0,1,2歳児とその保護者



○第10回大人のためのおはなし会

「ききみみずきんおはなしの会」の皆さんによるおとなのためのおはなし会です。  
日時 7月21日(土)午後2時～  
対象 大人の方  
※事前に電話で申し込みください



今月のおすすめ本 Books

『11ぴきのねことあほうどり』

馬場のぼる/作 こぐま社

11ぴきのねこがコロッケ屋をはじめました。コロッケに飽きた11ぴきのねこ達のところへ、1羽のあほうどりがやってきて…。

親子で楽しまれているシリーズの第2作品目です。



『ゴン太ごめんね、もう大丈夫だよ!』

山路徹と救出チーム/編 光文社

この本は、福島第一原発半径20キロ圏内に取り残された動物たちの現実と、その問題に思いを馳せたボランティアたちの勇気ある活動の記録です。命の重さを改めて考えさせてくれる貴重な一冊です。



『逆境を生き抜く力』

我喜屋優/作 WAVE出版

2010年夏、甲子園で優勝した「沖縄興南高校野球部」の我喜屋名監督の「逆境」の乗り越え方を伝える1冊です。人間の「根っこ」を強くするヒント。まずは、早寝早起き、整理整頓、バランスの良い食事。あたり前の再確認からスタートしましょう。



※7月の粗大ゴミの日は、25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!!



# 一社協だより まごころ 第179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>

理事 西条一区 西条二区 西条三区 西条四区 西条五区 西条六区 西条七区 西条八区 西条九区 西条十区 西条十一区 西条十二区 西条十三区 西条十四区 西条十五区 西条十六区 西条十七区 西条十八区 西条十九区 西条二十区	常務理事 角野 幹男 中澤 孝造 望月 藤雄 塚原 将司 森田 幸一 萩原 馨 河田 あけみ	顧問 河田 あけみ	監事 萩原 馨 森田 幸一 塚原 将司	監事 望月 藤雄 中澤 孝造	常務理事 望月 藤雄 中澤 孝造	河東中島 紙漉阿原 築地新居 飯喰 河西 上河東 上河東二区	西条新田 北爪 房子 松崎アヤ子 清水 克 斉藤 国雄 石原 吉尚 渡邊喜久子 秋山 久幸 油川 敏夫 河田 正 田中 一男 志村 由幸 内田 正文 秋山 一也 石川眞由美 坂入 義信 伊藤 和彦 小保 芳枝 立川 聖子	評議員(社会福祉団体代表) 昭和保护園 野呂瀨 尚 昭和保护園 三神まゆり 押原保育園 山下美津子 上河東保育園 小野間宣子 常永保育園 橋本 喜和 富士桜学園 吉田 昭雄 昭寿荘 志村 治夫 遺族会 曾根眞由美 母子愛育会 林田 敏子 食推員会 伊東 美代 障がい者福祉会 名執 益夫 いきがいきクラブ 田島 秀子 母子寡婦福祉会
--	---	--------------	------------------------------	----------------------	------------------------	--	--	---

## 新役員紹介

理事・評議員の改選により、次の方々が選任されましたのでご紹介いたします。

## 納付が困難なときは？

## 「保険料免除制度」の申請手続きを！

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。

# 国民年金

電王年金事務所(旧電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

7月は、平成23年度(平成23年7月分)平成24年6月分)の申請締め切りと、平成24年度(平成24年7月分)の申請開始時期になります。町民窓口課で申請手続きをしてください。  
※免除制度に該当するかという所得の要件は市町村民税の申告内容をもとに審査しますので、所得申告は忘れずに行ってください。  
※後日、結果通知が郵送されます。結果通知が届くまで、納付書はお手元に保管してください。

### 保険料免除制度

所得が少なく、保険料の納付が困難な時には、「保険料免除制度」30歳未満の方には「若年者納付猶予制度」があります。未納のままにせず、お早めに手続きしてください。  
申請後、所得を審査して承認を受けると、その期間の保険料の全額または一部の納付が免除になります。保険料免除制度の中には「全額免除」「4分の1納付」「半額納付」「4分の3納付」という4段階の免除があります。

### 若年者納付猶予制度

30歳未満の方に限り利用できる制度です。保険料免除制度と同様に申請をし、審査によって承認された場合、納付が猶予されます。

### 申請免除の対象となる方

「保険料免除制度」は申請者本人、申請者の配偶者、世帯主それぞれが前年度所得などの定められた基準に該当することが要件となります。  
「若年者納付猶予制度」は申請者本人と申請者の配偶者が該当することが要件になります。  
前年の所得が少ない方、前年以降に失業、倒産、事業の廃止、天災などにあったことが確認できる方、障害のある方または寡婦であって、前年所得が125万円以下の方、生活保護法による生活扶助以外の扶助を受けている方などが対象となっています。

### 各申請手続きに必要なもの

- ① 年金手帳または基礎年金番号のわかるもの
  - ② 認印(本人が署名する場合は不要)
  - ③ 他の市区町村から転入された方は、前年の所得状況(各種控除内容(社会保険料控除、医療費控除等)も記載されている)を証明するもの
  - ④ 失業などを理由とするときは雇用保険受給資格者証または雇用保険者離職票
- これらを持参して町民窓口課もしくは電王年金事務所に申請してください。

### 免除対象となる所得の目安

所得の目安	所得の表を参考にしてください。	所得(収入)※は本人だけでなく、配偶者も各段階の基準に該当していることが必要です。	3人扶養	1人扶養	夫か妻のどちらかに所得(収入)がある場合で、子は16歳未満の場合の目安になります。	※表の金額は所得、(収入)の順で記載されています。
扶養人数	全額免除若年猶予	4分の1納付	半額納付	4分の3納付		
3人扶養 夫婦・子2	162万円 (257万円)	230万円 (354万円)	282万円 (420万円)	335万円 (486万円)		
1人扶養 夫婦のみ	92万円 (157万円)	142万円 (229万円)	195万円 (304万円)	247万円 (376万円)		
扶養なし	57万円 (122万円)	93万円 (158万円)	141万円 (227万円)	189万円 (296万円)		

お問い合わせは、町民窓口課年金係か電王年金事務所までおねがいます。

## 参加者募集 ボランティアサロン コーディネーター講習会

地域では、さまざまなボランティアのみなさんが活動しています。そこで、ボランティア活動の資質向上を図る事を目的に「ボランティアサロンコーディネーター講習会」を次の日程で行う予定です。ボランティア活動に興味のある方は、是非ご参加ください。多くの方のご参加をお待ちしています。

日時 7月18日(水)  
午後1時30分～3時  
場所 総合会館2階 軽運動室  
講師 日本レクリエーション協会  
公認インストラクター  
金丸ミツ子 先生  
内容 レクリエーション指導  
参加料 無料  
持ち物 運動ができる服装、タオル  
申込み 7月11日(水)まで

「福祉の増進に役立ててください」と温かい善意が寄せられました。心から感謝申し上げます。

株式会社 介護センター花岡 様  
車イス2台



7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)

7月5日、10日、12日、17日、26日	運動指導事業(健康体操教室)
7月10日(火)	築地新居いきいきふれあいサロン
7月16日(月)	いきいきふれあいサロン河西
7月17日(火)	西条一区いきいきふれあいサロンふれあいサロン押越
7月18日(水)	ボランティアサロンコーディネーター講習会(担当 社協)
7月19日(木)	いきいきふれあいサロン上河東
7月29日(日)	スマイルサロン(西条新田)

# 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)

## 振り込め詐欺が多発しています。～犯人は、あなたの財産を狙っています～

### ○不審電話に気をつけて!

全国的に振り込め詐欺の被害が後を絶ちません。特に「オレオレ詐欺」は、

- ・「○○(親族の名前)だけど……」
- ・「電話番号が変わった」

等という不審電話の後に

- ・電車の中にお金が入ったカバンを忘れた
- ・会社の金で株を購入して損をした

等と言いながらお金を要求してきます。

最近では、犯人が自宅等に現金を受け取りに来る手口が多く発生しています。

「電話番号が変わった」という電話があった時は、以前の電話番号に電話して確認することが必要です。

### ○「必ずもうかる」は詐欺です!

実際には対価ほどの価値がない未公開株、社債等の有価証券や外国通貨等又は全く架空の有価証券等を電話やダイレクトメール等により虚偽の情報を提供し金銭を騙し取る詐欺が多く発生しています。



このような手口の他にもパチンコ攻略法等のうその情報を提供し、会員登録料や情報提供料として金銭を騙し取るものや、異性との交際をあっせんするとして、異性に関するうその情報を提供するなどして、会員登録料や保証金等の名目で金銭を騙し取る詐欺もあります。

「必ずもうかる」という電話があった場合は注意が必要です。自分だけで判断せず、他の人や警察などに必ず相談しましょう。

※ 県警では、皆様からインターネット上での架空請求詐欺等の振り込め詐欺に関する情報を受け付けています。下記メールアドレスまで情報をお寄せ下さい。

「振り込め詐欺専用メールアドレス」

furikome110@pref.yamanashi.lg.jp

◇お問い合わせ先 警察本部生活安全企画課 ☎235-2121(代)

## No.93

# 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

男女共同参画推進委員会 副委員長 磯部幸廣

先日、映画「マーガレット・サッチャー 鉄の女の涙」を観て来ました。この映画でアカデミー賞主演女優賞を取ったメリル・ストリープが、首相時代と引退し老年となったサッチャー首相を演じ、見事な演技を見せていました。

映画の中で、意見に反対する議員に対しては真っ向から対峙し、時には、悩みながらも国家の重要な決定を行うサッチャー首相は、男女の性別の枠を越えた1人の政治家の姿でした。また、彼女を家庭の側で支えたのは、お互いの人権を理解し尊重するという男女共同参画が目指すところの夫でした。

ところで、サッチャー首相はイギリス史上初の女性首相でしたが、映画では、国会議員の中に彼女以外の女性議員の姿は見当たりませんでした。そこで、イギリスの女性議員の数はどの位かと調べてみると、平成23年度で国会議員に占める女性議員の割合は22%で、世界186カ国中55位でした。一方、日本はその半分の11%で121位です。

この差は、イギリスがクオータ制(性別を基準に一定の人数や比率を割り当てる手法)を導入した結果にあるようです。このクオータ制は既に世界87カ国で導入されていて、女性議員の割合が増加する要因と言われています。

日本でも、一昨年に決定された第三次男女共同参画基本計画において、「国会議員選挙の候補者に占める女性の割合を平成32年までに30%を目指す」としています。第三次基本計画では、こうした政治の分野だけではなく、様々な分野への女性の参画を促進すると共に、男性の働き方や社会慣行を見直し、個人がより良い生き方をする事で、社会の活性化につなげようとしています。

7月末にはロンドンでオリンピックが開催され、男女のアスリートの活躍が見られる事でしょう。スポーツの分野だけではなく、あらゆる分野で男女が共に活躍できる社会が求められています。

事務局 企画財政課 (☎275-18154)



## NO.62

事務局 いきいき健康課 (☎275-8785)

# こんにちは! 愛育会です!

## 愛育声かけインタビュー

これまで昭和町母子愛育会にかかわった方や縁のある方に、ひと言お寄せいただきます。今回は、今年3月まで4年間、愛育会会長として活躍された廣瀬はるみさんにお聞きしました。



### Q. 一番印象に残ったことや学んだことは?

- ・愛育会の50年の歴史の中で、ほんの数年でしたが愛育会に携わることができ、愛育会創立50周年記念大会を開催する機会に恵まることができました。その準備の中で、班長さん実行委員さん保健師さん方と話し合い、進めていった「準備をしていくこと」がとても楽しく印象的でした。
- ・いろいろな年代の方と知り合えたこと、愛育をしていなかったら知ることができなかったたくさんのことを学べたこと、それらが自分のスキルアップにも繋がりがりこれからの生活に役立てていけることがよかったです。

### Q. これからの愛育会に期待することは?

愛育会の活動は、行政と両輪の輪であることです。愛育会は、行政ではできない地域の細かい様子を見聞きし、住民の生の声を届けることのできる会であり、自分を含めての住民に必要なことを考えていく会でもあります。愛育会には、「一番弱い立場の人にとって何が一番

必要か」を考え「愛育のこころ」に謳われている、「奉仕、これは最上のよろこびです。時間がないと人はいうけれど、その気になれば、時間はつくれます。要はその気になるといことです。」のように、感謝の気持ちと「今しかできない」という気持ちを常に持って欲しいと思います。そして、声かけやあいさつの必要性が広く伝わっていくことで、暮らしやすい昭和町になって欲しいと願っています。

## この夏を乗り切るためには、どうしますか?

山梨大学医学部附属病院 栄養管理部 荒川元喜

# みなさんの健康

みなさん、夏に向けての体調管理は万全ですか? 冷たい飲み物や食べ物に偏っていませんか。夏の食事といえば、食欲が落ちているから「冷しそうめんやざるそばなど」のツルツルっと、のど越しが良いめん類(炭水化物)中心になっていないでしょうか。

炭水化物は、「3大栄養素」と呼ばれ体温調節や体を動かすエネルギー源で、我々の生命維持には必要な栄養素です。しかし、炭水化物をエネルギーに代謝させるには「ビタミンB1」が必要となります。なお代謝出来なかった炭水化物は疲労物質(乳酸)になってしまいます。また、乳酸を分解するためには「クエン酸」、体ストレスを防ぐためには「ビタミンC」が必要となります。

夏における食材選びのポイントとしては、「ビタミンB1」を多く含む胚芽米(雑穀)、豚肉、うなぎやかつお、「ビタミンB1」の吸収率を上げる香味野菜(ねぎ、にんにく)、「ビタミンC」を多く含むかんきつ類「クエン酸」を含む梅干しや食酢。それらにあわせ旬の夏野菜(トマト、枝豆など)を組み合わせると栄養価はGOODからBESTになります。

しかし、いくらからだに良い食材だからと言って、飲み過ぎ・食べ過ぎには注意が必要となります。また、冷たいもの(ジュ

### ＜夏バテ解消レシピ＞

○冷やし豚肉の梅肉ソースかけ(材料:4人前)

豚もも肉…300g、レタス…1個、トマト…1個、きゅうり…1本、あさつき…1/2袋または貝割れ大根1パック、ポン酢しょう油…100cc、梅肉…10g、レモン汁…5cc、すりごま…小さじ1杯

### 【調理方法】

- ①豚肉をしゃぶしゃぶのように茹でて冷やしておく。
- ②皿にレタス、トマト、きゅうりをならべ、①の豚肉を盛り付け、上にあさつきまたは貝割れ大根を散らす。
- ③ポン酢しょう油に梅肉、レモン汁、すりごまを入れ混ぜ、②の豚肉・野菜にかけたらできあがり。(お好みで絹ごし豆腐を盛り付けると、さらに栄養バランスおよびボリューム感がアップします)

企画 一般財団法人里人会 (☎273-35475)



このコーナーは甲府地区広域行政圏の情報をお知らせするコーナーです

甲府地区広域行政事務組合

親子防災体験研修参加者募集

日時 8月18日(土)
午前8時～午後5時
集合場所 総合会館 駐車場
集合時間 午前7時45分
研修場所 東京消防庁第八本部
募集対象・人数 町内在住の小
学3年以上の親子10名
費用 無料(昼食あり)
受付開始 7月9日(月)
申し込み・問い合わせ 昭和町
企画財政課(☎275-8154)

ふるさと絵画コンクール

自分たちの住んでいるふるさと
とある昭和町をテーマにした
絵画を募集します。
テーマ 地域の自然・風景、伝
統芸能・祭り・催し、名所・
史跡・旧跡、想い出の場所
地域の特産品、地域の将来・
未来・夢のいずれか
応募対象 町内在住の小中学生
応募規定 ○B4または八つ切
りサイズ画用紙を使用○作品

温水プール各種教室 参加者募集

対象 町内在住の18歳以上の方
(高校生を除く)
場所 町立温水プール
参加料 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
(☎275-9811)

◎スリム&シェイプエアロビクス教室
日時 7月10日～9月25日
午後2時～3時30分
(8月14日を除く毎週火曜
日・全11回)
定員 25名
講師 曾根由美氏
持ち物 動きやすい服装・タオル・
上履き
受付開始 7月6日(金)午前10時

の裏面にテーマに関連したタ
イトル・住所・氏名(ふりがな)
性別・学校名・学年を明記○
応募は1人1点とし未発表の
ものに限り○作品は返却せず、
作品の版權・著作権は甲府地
区広域行政事務組合に帰属
締切 9月7日(金)
応募・問い合わせ
甲府地区広域行政事務組合
甲府市伊勢三丁目8番23号
(☎228-7641)

中央市

◎与一公まつり2012
浅利与一義成公は、かつて中
央市豊富地区一帯を治めていた
弓の名手として名高い甲斐源氏
の武将です。
お盆の8月14日、与一公にち
なみ、夜祭りを催します。
日時 8月14日(火)
午後5時～8時30分
場所 中央市豊富農村広場
(中央市大鳥居3866)
※中央市役所豊富庁舎隣
内容 盆踊り大会、輪投げ大会、
お楽しみ抽選会、花火大会、
各種出展ほか
その他 田富庁舎、玉穂庁舎、
中央市農村公園、JR東花輪
駅からシャトルバスを運行。
問い合わせ 中央市 商工観光
課(☎274-8582)

甲斐市

◎ドラゴンパーク展望塔夏の夜間開放
7月から9月までの間、『ドラ
ゴンパーク展望塔』の夜間利用
時間を、土日・祝日に限り、午
後8時まで延長します。
場所 「ドラゴンパーク」展望塔
(甲斐市竜王33812)
開放時間 午前9時～午後5時
※7～9月の土日・祝日のみ
午後8時まで利用可能
その他 ○利用料無料○ペット
の入園、花火・火気の使用は
出来ません
問い合わせ 甲斐市 都市計画
課(☎278-1669)

甲府市

◎夏休み親子上下水道教室
日時 8月1日(水)
午前9時～午後5時
見学場所 荒川ダム、平瀬浄水
場、浄化センター
定員 小中学生の親子40名(小学
4年生以上は子供だけでも可)
費用 無料(昼食は持参)
受付開始 7月5日(木)
※定員になり次第締切り
その他 詳しくは問い合わせ
申し込み・問い合わせ
甲府市上下水道局 経営企画課
甲府市下石田二丁目23番1号
(☎228-3319)

バレトン教室

日時 7月11日～9月26日
午後2時～3時(8月15日
を除く毎週水曜日・全11回)
定員 25名
講師 Reico氏
持ち物 動きやすい服装・タオル
受付開始 7月7日(土)午前10時
※「バレト」ことは、踊りの「バレエ」
と筋肉を整える意味の「トーン」
との合成語です。バレエ、
ヨガ、フィットネスを融合し、
激しく体を動かさずにたくさ
んの汗をかくのが特徴です。

ダンベル体操教室

日時 7月11日～9月26日
午後7時30分～8時30分
(8月15日を除く毎週水曜
日・全11回)
定員 25名
講師 小林聡子氏
持ち物 動きやすい服装・タオル・
上履き
受付開始 7月6日(金)午前10時

リラックスヨガ教室

日時 7月12日～9月27日
午後2時～3時(8月16日
を除く毎週木曜日・全11回)
定員 25名
講師 永井礼美氏
持ち物 動きやすい服装・タオル
受付開始 7月8日(日)午前10時

気功・太極拳教室

日時 7月12日～9月27日
午後7時30分～8時30分
(7月26日、8月16日を除
く毎週木曜日・全10回)
定員 25名
講師 望月昭三氏
持ち物 動きやすい服装・タオル
受付開始 7月8日(日)午前10時

いきいき講座

入門フラダンス教室

初めての方も楽しく踊れます。
フラダンスの基本を一緒に体験し
ましょう。
日時 7月17日・31日、8月28日
(火)午後7時30分～9時
場所 総合会館 軽運動室
対象 町内在住者(男女問わず)
定員 15名(先着順)
費用 無料
講師 フラダンスインストラク
ター 水上辰子氏
持ち物 飲み物、運動の出来る服装
※ダンスは裸足で行います
受付開始 7月2日(日)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
しよつわ(☎275-8115)

スポーツ少年団紹介 昭和町少女バレーボールスポーツ少年団



昭和町内外で活躍している多くの先輩を送り出して
る、伝統あるスポーツ少年団です。現在は、4年生から
6年生14名の仲間と楽しく練習しています。
バレーボールを通じて、スポーツの楽しさや体力づく
り、また仲間と共に目標に向かって頑張ることの素晴ら
しさなど、多くの事を学び、公式戦では県内ベスト8を
目標として練習しています。
楽しい監督とコーチ、そして新人戦でベスト4に入っ
たカッコいいお姉さん楽しい仲間が待っていますので、
ぜひ練習を見に来てください。

練習日 木・金曜日 午後5時30分～7時30分
土・日曜日 試合または練習
練習場所 昭和町総合体育館ほか

問い合わせ 町教育委員会 生涯学習課(☎275-8641)

文芸コーナー 短歌

はかなしとおのれを云ふな なたはらに 亡夫つきくる桜舞う日は 佐野 一枝
風船のバレーやりたる喜びは笑顔こぼれし体ばかり 栗原恵美子
わけもなく淋しい夜は仏前の二人静の花と語らう 徳江恵美子
携帯はきつと姉だと急ぎ足 沈丁花匂う庭の隅から 松田 君江
一人減り二人減りしてクラス会八十路中半の想い出盡きず 高野 久枝
はつつバメさざ波光る鎌田川水面近くすいすい飛んで 石原 明子
抜けるよな青空の下ゲートボールプレー出来るを幸せとして 磯部 信与
縁側に日向ぼっこし編物に没頭するも省エネとする 輿石ミズ子
古里の櫛形山に心せば遠き寺より鐘の余韻が 輿石さだ代
満開の八重の桜を吹き散らす春一番が道路を染める 武内 知子
咲き初めし桜ぐりて初孫の家族ぐるみの入園の式 山下美津子
山あいの麓競いてオレンジの山の緑にたおやかに映え 今村美智子
咲き誇る花の小径を通り抜け微笑み返す花の命に 佐野さよ乃

# 暮らしの情報

## 地区お祭り等案内

町内各地区のお祭り等をご案内します。天候等により日程・内容等に変更になる場合があります。詳しくは、別途、区からの回覧や放送等でご確認ください。

◎**祇園祭り子ども相撲大会(西条一区)**  
**日時** 7月8日(日)  
 午後4時～午後5時30分  
**場所** 西条一区 道祖神前広場  
 (西条42009)  
**内容** 幼稚園・保育園児から小学生までによる相撲大会

**地区** 西条一区

◎**西条二区親子まつり(西条二区)**  
**日時** 7月8日(日)  
 午前11時～午後3時  
**場所** 西条二区 梅の木公園  
 (西条4358-13)

**内容** 流しそつめん、各種模擬店、自衛隊山梨地方協力本部展示ほか

**その他** 子どもは参加無料

**地区** 西条二区

◎**押越区民グラウンドゴルフ大会(押越区)**  
**日時** 7月7日(土)  
 午後3時30分～6時  
**場所** 押原公園グラウンド

**内容** グラウンドゴルフ

**その他** 雨天中止

**地区** 押越区

## 初心者ゴルフ教室

**日時** 8月2日・6日・9日・16日・20日・23日・27日・30日(月・木・土・日)  
 午後7時30分～9時30分  
**場所** リバーサイドゴルフクラブ  
 (昭和町築地新居1-768)  
 ◎**対象** 町内在住者(男女問わず) 15名(先着順)  
**費用** 1万円(ボール代・保険料含む)  
**持ち物** ゴルフクラブ  
 (無)方は要相談

**申し込み・問い合わせ**  
 昭和町教育委員会 生涯学習課  
 (☎275-8641)

## 山梨県建築士会「耐震診断・耐震改修無料セミナー」

山梨県建築士会青年部では、耐震診断や耐震改修補助金に関する無料セミナーを開催します。

**日時** 7月7日(土) 午後2時～3時30分(1時30分～受付)

**場所** びゅあ総合会  
 甲府市朝気二丁目2番2号

**内容** ○耐震診断・耐震改修の補助金について○耐震の注意点とポイント○すべにできる耐震対策○耐震改修の実例紹介ほか

**講師** 山梨県建築住宅課及び山梨県建築士会青年部一級建築士

**申し込み・問い合わせ**  
 山梨県建築士会 青年部 秋山  
 (☎090-1110-6217)

## 県立盲学校からのお知らせ

◎**学校見学及び入学相談**  
 山梨県立盲学校では、視覚障害のある方の職業自立を目指した職業学科を高等部に設置しています。視覚障害のある方で仕事や進路等で悩みのある方やそのご家族、支援されている皆様のご来校をお待ちしています。

**場所** 山梨県立盲学校  
 (甲府市下飯田二丁目10番2号)

**授業見学週間**  
 7月9日(月)～13日(金)  
**申し込み** 平日午前9時～午後5時の間に事前に電話にて

**その他** ○電話及びメールの相談は年間を通じて受付○毎週水曜日から前9時～正午及び毎週木曜日から午後1時30分～3時

◎**夏のEyo愛ひとみ相談会**  
 目の見え方などについてお悩みの方はご相談ください。相談無料。

**日時** 7月7日(土)・8日(日)・8月25日(土)・26日(日)  
 午前10時～午後3時

**場所** 山梨県立盲学校  
**申し込み** 前日までに電話にて

**問い合わせ** 山梨県立盲学校  
 甲府市下飯田二丁目10番2号  
 (☎226-3361)

## 屋外広告物の適正化のお願い

山梨県では、今年から屋外広告物の適正化を進めています。

屋外広告物は「山梨県屋外広告物条例」により、その「大きさ」「色合い」等の基準が定められています。今後、戸別訪問により、適正化のお願い等をさせていただきます。何かありますので、皆さんのご協力をお願いいたします。

**問い合わせ**  
 山梨県中北建設事務所  
 甲府市真川一丁目1番8号  
 (☎224-1677)

## 山梨県景観セミナー

**日時** 7月26日(木)  
 午後1時30分～4時

**場所** 山梨県立文学館  
 甲府市真川一丁目5番35号

**定員** 200名

**内容** 「まちの景色をつくる屋外広告」美しい山梨県の景観形成に寄与する屋外広告物のあり方」についてのセミナー

**講師** 色彩計画家 吉田慎悟氏

**申し込み・問い合わせ**  
 山梨県美しい県土づくり推進室  
 (☎223-1325)

## 母子・寡婦家庭の皆さんにお知らせ

お子さんの入進学に必要な資金計画はお済みですか？ 大学や高等学校に入学する際には、入学金・授業料のほか、施設設備費や制服代などの経費が必要です。

山梨県では、母子・寡婦家庭のお子さんの入進学に必要な資金計画についてご相談に応じています。まずはご連絡ください。

◎**貸付限度額例**  
 ・私立大学・自宅外通学の場合  
 ・修学資金 月額6万4千円  
 (日本学生支援機構の奨学金との併用は不可)  
 ・就学支度資金 59万円

**問い合わせ**  
 山梨県中北保健福祉事務所  
 福祉課 児童家庭担当  
 (☎227-1381)

## サマージャンボ等宝くじ

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。

**発売期間**  
 7月6日(月)～27日(金)  
**抽せん日** 8月7日(火)

**問い合わせ**  
 山梨県市町村振興協会  
 (☎237-3153)

# INFORMATION CORNER

## 今夏も節電へご協力をお願いします

今年の夏の東京電力管内の節電要請は「数値目標を伴わない節電」となっています。

山梨県では、県民、事業者、行政が一体となって節電に取り組み「やまなし節電県民運動」を推進し、ホームページ等で節電情報を提供しています。日常生活に無理のない範囲でエアコンや照明などの節電に取り組みようご協力をお願いします。

なお、暑さが厳しい時間帯には体調や気温に応じて適切な室温管理を行うなど、家の中の熱中症に十分注意しましょう。

**節電要請期間**  
 7月2日(月)～9月28日(金)  
 の平日 午前9時～午後8時  
 ※8月13日～15日を除く

**問い合わせ**  
 山梨県環境創造課  
 (☎2223-1506)  
 やまなし節電県民運動ホームページ  
<http://www.pref.yamanashi.jp/kanky-sozo/denniyokunogagai.html>

## 日本遺族会「戦没者遺児による慰霊友好親善事業」

日本遺族会では、平成3年度から厚生労働省の補助のもと「戦没者遺児による慰霊友好親善事業」を実施しています。

先の大戦において父等を国に捧げた戦没者の遺児が、父等の戦没

## 自動交付機停止のお知らせ

役場正面玄関に設置されている住民票、印鑑登録証明書等の「自動交付機」について、住基法の改正に伴う自動交付機改修のため、次の期間、自動交付機は使用できません。

ご迷惑をおかけいたしますがご理解と協力をお願いします。

**停止日時** 7月7日(土)・8日(日) 終日

**問い合わせ** 町民窓口課 町民係  
 (☎275-8664)

## AED設置施設のお知らせ

AED(自動体外除細動器)は、心電図の測定・解析や電気ショックなどを与えて、心臓を正常なリズムに戻すための医療機器です。

突然の心臓停止の原因の一つである「心室細動」は、心臓が小刻みに痙攣し、血液を送り出すことができなくなってしまう。この「心室細動」に有効な方法が、AEDによる電気ショックといわれています。

昭和町内に設置されているAEDについては、次のとおりです。

**設置場所**  
 【公共施設】  
 ○昭和町役場庁舎  
 ○総合会館  
 ○総合体育館  
 ○温水プール  
 ○町内小中学校  
 ○釜無工業団地公園運動場管理棟  
 ○押原公園管理棟

【民間施設等】  
 昭和町内の民間施設等に設置されているAEDは、一般財団法人日本救急医療財団により運営されている次のホームページで調べることができます。  
[http://www.qzaidan.jp/AED/test\\_aed.htm](http://www.qzaidan.jp/AED/test_aed.htm)

**問い合わせ**  
 総務課 (☎275-8153)

## 多重債務相談窓口

関東財務局甲府財務事務所では、多重債務の相談を受付けています。

多重債務に陥ってしまったら、ひとりでは悩まず、まずはご相談ください。電話や面談により相談を受け、内容に応じた法律の専門家をご相談に乘ります。

**受付時間** 午前8時30分～正午、午後1時～4時30分(平日のみ)  
**相談窓口**  
 関東財務局甲府財務事務所  
 多重債務相談窓口  
 (☎226-2261)

## 消防団訓練のお知らせ

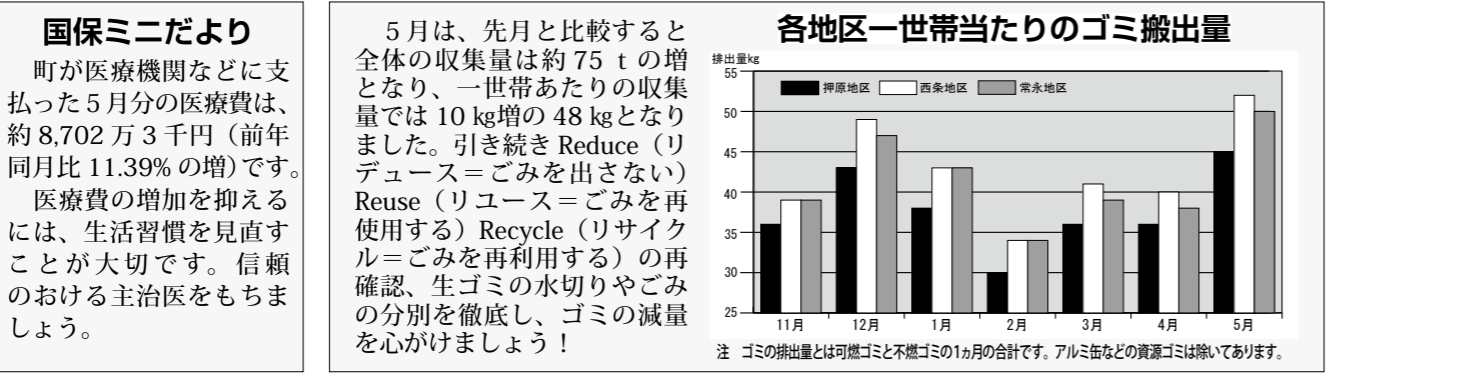
町消防団では、消火技術の向上と甲府地区(甲府市・甲斐市・中央市・昭和町)消防団の訓練大会に向け、6月から訓練を行っています。

いざいざいごときのために訓練に励む消防団員に対し、みなさんのご理解とご協力をお願いします。

**訓練日程** 6月12日(火)から7月12日(木)までの毎週火曜・木曜 午後8時～10時

**訓練場所** 釜無工業団地グラウンド  
**訓練大会** 7月15日(日) 山梨県消防学校(中央市今福99-1)  
**問い合わせ** 企画財政課 行政係  
 (☎275-8154)

## 母子・寡婦家庭の皆さんにお知らせ



**国保ミニだより**  
 町が医療機関などに支払った5月分の医療費は、約8,702万3千円(前年同月比11.39%の増)。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。

5月は、先月と比較すると全体の収集量は約75tの増となり、一世帯あたりの収集量では10kg増の48kg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=ごみを再使用する) 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、ゴミを心がけましょう!

# 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  
 〒40913880 中巨摩郡昭和町押越54212  
 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”



中澤 希歩ちゃん

平成 20 年 3 月 14 日生 (4 歳・女の子)  
(父) 正志さん (母) 綾さん (西条一区)

三姉妹の真ん中、いつも元気で優しい希歩。強く、優しく、たくましく育てほしいと願っています。



都築 果奈ちゃん

平成 22 年 9 月 8 日生 (1 歳・女の子)  
(父) 暁久さん (母) 智美さん (西条二区)

いっぱい遊んで、いっぱい笑って、元気に大きくなってね。

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 バランスの良い食事は 未来への健康貯金

～今月は飯喰区食生活改善推進員さんからのレシピです～

### アスパラとじゃがいもの和風サラダ



ゆですきす  
じゃがいものシャキシャキ感を  
残すと美味しいですよ

#### ◆材料 (4人分)

- \*グリーンアスパラ … 1 把
- \*じゃがいも …… 200g
- \*かに風味かまぼこ 3～4本

#### <ごまマヨネーズ>

- ☆白すりごま … 大さじ2強
- ☆マヨネーズ … 大さじ4
- ☆砂糖…………… 大さじ1/2
- ☆酢…………… 大さじ1
- ☆薄口しょうゆ … 小さじ1

#### ◆作り方

- ①グリーンアスパラの根本を切り落とし、堅い所の皮をむき、斜め薄切りにします。また、じゃがいもの皮をむいて短冊の薄切りにし、水にさらします。
- ②塩少々を加えた熱湯に、①のグリーンアスパラを入れ、ひと混ぜしたらじゃがいもを加えます。じゃがいもが透き通る程度にさっとゆで、ざるに広げて手早く冷めます。
- ③かに風味かまぼこを、粗くほぐします。
- ④白すりごまに☆印の調味料を加えて「ごまマヨネーズ」を作り、②と③を和えたらできあがり。

■食生活改善推進員会  
事務局 いきいき健康課 (☎ 275-8785)



### ○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)

### 減塩はアイデア次第

平成22年度「国民健康・栄養調査」によると、山梨県民の塩分摂取量は、全国において男女ともワースト1という残念な結果が出ています。

そこで、今月は減塩のアイデアをご紹介します。

#### <料理方法>

- 香辛料を使う○酸味を活かす○旨味素材を使う○香味野菜を使う○とろみをつける

#### <食べ方>

- 汁物は1日1杯までにする○漬物は控えめにする○調味料はかけないで付けて食べる

塩分摂取量が多いと、高血圧・腎機能障害が起りやすくなります。こうしたリスクを避けるため、これらのアイデアを上手に活用しましょう。

梅雨が明ければもう夏です。昨年は、節電への取り組みが特に話題になりましたが、今年も、緑のカーテンなど、暑さを和らげる工夫をしているご家庭も多いのではないのでしょうか。

さて、今月の表紙は、押原公園の水場で遊ぶ子どもたちです。梅雨の晴れ間に、元氣よく水遊びをして、涼しく楽しんでいました。夏本番、楽しく水遊びをしたり、好きな植物で緑のカーテンを育てたりしながら、無理なく夏を過ごせるとよいですね。

なお、最近、節電に絡めた詐欺も起っているそうです。皆さんお気を付けてください。

あ  
と  
が  
き



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/>

