

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)

昭和町民会議

夏季生活指導推進会議開催

町民会議主催の夏季生活指導推進会議が7月15日(火)の夜開催されました。



和田 豊氏

◇夏季休業中の生徒指導について

町内小・中・高校の生徒指導内容や、地域・家庭で知っておいてほしいことなどが発表されました。

共通した内容の中に、
・「家庭の一員としての役割を果たして欲しい」
・「地域の行事に進んで参加して欲しい」
などがありました。町民会議としても重要な内容として位置

づけているものですし、夏休みが終わってもぜひ続けて欲しいですね。

◇講演会

「今求められるボランティアの心」
山梨県ボランティア協会の和田豊氏から、ボランティア活動の意義や、青少年にとっての影響の大きさなどについてお話をいただき、今後の青少年育成活動にとっての一つの方向性を示していただきました。

ふるさとふれあい祭りで…

大切な輝きのある昭和づくりのための「一大イベント」ふるさとふれあい祭り」が今年も10月12日(日)に予定されています。



ヨーヨー釣り(昨年度)

町民会議では毎年高生連(高等学校生活指導員連絡協議会)と、自主的活動がすばらしい、中・高校生のボランティアが中心となって、緑日コーナーを出店しています。

今年も、金魚すくい、ヨーヨー釣り、綿あめ、ポップコーンなど楽しい内容をいっぱい用意するつもりです。



昨年度はこんなに多くの中・高校生が参加してくれました

近くには押原小学校の「押原スマイルマーケット」や子どもクラブの「バローンアートづくり」のコーナーもあります。ぜひ、当日はお子さんと一緒に楽しんでください。

町立図書館から

読書の秋です

「家読をはじめよう」

秋の、読書に向いた気持ち良い涼しさと、燈火が似合うことなどから読書の秋といわれるようです。

子供たちにとって、豊かな人間性を培い、考える力などのできる力の糧となる「読書習慣」は今後の成長にとって非常に重要だと考えられています。特に、家族一緒に読書を楽しむ時間を過ごし、そこから広がるコミュニケーションを大切に読書習慣を身につけて行く取り組みを「家読」といいます。

町内の学校や図書館でもこの時期「読書週間」のイベントがたくさん用意されていますので、ぜひこの機会に昭和の子どもたちが、たくさんのお本と出会い、心豊かに育っていただきたいと願っています。



甲府昭和高校

甲府昭和高校3年生の姿

3名の3年生(押原中学校出身)に、テーマ毎に作文を書いてもらいました。

◆部活動「一生の仲間」

高校での一番の思い出は部活動です。バドミントン部に所属して3年目になりますが、厳しい練習を堪え、結果を残したときの達成感最高です。そして何よりも仲間の存在です。仲間がいなかったら挫折していたと思います。共に泣き、笑い、乗り越えた仲間は私の一生の宝です。

内藤 満



◆学習進路実現に向けて

私はオープンキャンパスに行ったりして、自分に合った進学先を探しています。今は大学進学に向けて、来年からの大学生活を強くイメージして、毎日の授業を大切に、放課後の時間を有効活用するよう心がけて日々を送っています。残り短い高校生活を充実させ、進路実現に向けて努力を続けていこうと思います。

小林 杏果



◆学校行事「素晴らしいもの」

甲府昭和高校での楽しみの一つと言え、紫映祭と呼ばれる学園祭です。紫映祭では1、3年生までのクラスを組み合わせ、7つの団を編成し競い合います。私はオレンジ団の団長を務めました。学年を超えて昭和高校生が一つになり、絆を深めました。紫映祭は楽しくて、さうが、高いのは勿論ですが、団長として、さうにとても素晴らしいものだと思えました。



武井くん(右から2番目)

給食センター

2学期は学校行事の一番多い期間です。学園祭、運動会にはじまり、陸上記録会、合唱コンクール等、小学校も中学校も盛りだくさんの行事があります。

給食も、通常の給食の他に、お月見給食をはじめとして、十三夜給食、冬至給食、クリスマス給食など、楽しい行事食が続きます。

家庭における食事の多様化している現在では、行事に合わせた食事をする家は、ずいぶん少なくなりました。お正月にお餅を食べない家や、十五夜にお団子を食べない家、節分に豆をまかない家や、大晦日におそばを食べない家など、さまざまです。

食事が、空腹を満たし栄養補給の役割がしっかりできていたとしても、衛生管理がしっかりできて安全な食品を使っていたとしても、なんだかそれだけでは物足りない気がしませんか。季節感や旬を求める奥底に、日本人が何年も何百年も何千年も大切にしてきた食への



お団子と巨峰のついた
昨年のお月見給食

教育委員会

☆7月の定例教育委員会の審議内容(概要)は次のとおりです。

教育長報告事項

- ・山梨県学力把握調査結果報告について
- ・7月実施四校連絡会の報告について
- ・夏休みに向けての取り組みについて
- ・平成27年度使用小学校教科用図書の採択について
- ・昭和町通学路交通安全プログラムについて
- ・なし

議事

☆8月の臨時教育委員会の審議内容(概要)は次のとおりです。

教育長報告事項

- ・なし
- ・議事
- ・教育委員長職務代理者の選任について
- ・平成27年度使用小学校教科用図書の採択について

国民年金

シリーズ
その118

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

図書館だより

Library Information No.53

●10月の休館日
6日(月)、
12日(日・ふれあい祭り)、
13日(月)、20日(月)
27日(月)、
31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/>

イベントのお知らせ

※原則申し込み不要

◎今月の「おはなし探検隊」は
秋のおはなし会のためお休みです。

○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 10月4日(土) 午前11時～

対象 幼児～小学生低学年

場所 図書館・幼児コーナー

○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 10月16日(木) 午前11時～

対象 0,1,2 歳児とその保護者

場所 図書館・幼児コーナー

今月のおすすめ本

『おべんとうばこのうた』

さいとう しのぶ^{こうせい}・絵
ひさかたチャイルド



「♪これくらいの おべんとうばこ
に…」でおなじみのうたを、^{えほん}絵本で
たの 楽しんでみませんか？

^{しよくよく あき}食欲の秋にぴったりの^{えほん}絵本です。



『ふたつの月の物語』

富安 陽子/著
講談社



^{みづき あかり}美月と月明、月の名前を持つ二
人の少女が招かれた先は湖のほと
りの別荘。ふたりを取り巻くまざ
まな謎と出生の秘密、湖底に沈ん
だ伝説。

読後に余韻の残る読み応えのあ
る1冊です。

『心地いい暮らしを作る家仕事』

リンネル編集部/編
宝島社



楽しみながらできる家仕事の基
本が、写真を交えてわかりやすく紹
介されています。

日々を「心地のいい暮らし」にし
て毎日を楽しみませんか？

☆ 秋のおはなし会 ～読書週間スペシャル～

楽しいおはなしや絵本の読み聞かせ、そして工作は「どうぶつしおり」を作ります。
ぜひご参加ください。

- 日 時 10月25日(土) 午後2時～
- 対 象 幼児～小学生
- 会 場 図書館・視聴覚室
- 定 員 50名 ※要申し込み(電話か図書館のカウンターにて受付)



国民年金保険料の後納制度

過去10年分まで遡って

国民年金保険料が納められます！

国民年金保険料は、納期限(原則として翌月末日)から2年を
経過した場合、時効によって納付することができなくなります。
後納制度とは、時効で納めることができなかった国民年金保
険料について、平成27年9月までに限り、過去10年分まで納める
ことができる制度です。

後納制度を利用することで、年金額が増えたり、納付した期間
が不足して年金が受給できなかった方が年金受給資格を得られ
る場合があります。1カ月分を後納することで増額される年金
額の目安は、年額約1,610円(平成26年度)です。

後納制度を利用して納付できる期間は、平成27年9月30日ま
です。後納制度のご相談、お申し込みについては竜王年金事務
所へお問い合わせください。

なお、現在、国民年金を受
給するためには、納付済期間
や免除期間等の合計が原則
25年(300月)必要ですが、
平成27年10月以降は、10年
(120月)に短縮される予
定です。(受給資格期間の短
縮は、消費税率の改正に合わ
せて実施予定)



問い合わせ 竜王年金事務所(☎278-1104)



南甲府警察署通信

問い合わせ 南甲府警察署 生活安全課 (☎ 243-0110)



空き巣が多発しています!

最近、住宅や事務所などに侵入し、金品を盗む侵入窃盗(空き巣等)が多発しています。犯人は、入念な準備をして盗みの機会をうかがっています。犯人が嫌がるのは、侵入に時間がかかったり、人に見られたりすることです。

防犯性能の高い建物部品を使ったり、外周を柵など見通しのよいものにするなど住宅の防犯対策を万全にするとともに、ご近所同士が気軽に声を掛けあえるコミュニティづくりで犯人が近づきにくい環境をつくり、泥棒に遭わないようにしましょう。



住宅の防犯チェックポイント

- 玄関 … 人感センサー付きライトを取り付ける
- 窓 … 窓に面格子を取り付ける補助錠をつける
- 2階 … ベランダの腰壁を格子にして見通しをよくする
- 外周 … 庭木の手入れをして見通しをよくする
2階に登る足場になるものを置かない
音が出るように玉砂利を敷く



こんなスキに要注意

- ゴミ捨てなどのわずかな時間 … 空き巣が侵入して部屋を物色する時間はわずか5～15分！
→ゴミ出しや近くのコンビニに行くときにも必ず施錠
- 旅行などの長期間の留守 … ポストにたまった郵便物は留守のサイン！
→長期間、家を空けるときは、郵便や新聞の配達を止め、大家さんやご近所の方にひと言かける！

ところ、がんにかかる割合を男女別でみると男性のほうが15%も高く、平均寿命も6年ほど女性の方が長いのはなぜでしょう。諸説ありますが、おそらく最大の原因は喫煙率とストレス度の差ではないかと言われています。喫煙すると喉頭がんは32倍、肺癌は4倍以上の発症率になると言われています。また、ストレ

に一人という高血圧や糖尿病よりも高頻度な疾患ということであり、がんはとも身近な病気なのです。また、がんであることが判明すると人生は有限であることが意識され、生きることの意味と喜びを発見できるかもしれません。もしも進行がんであることが判明しても、その日のうちに命を落としてしまうことはありませぬので、家族や友人と貴重な時間を過ごすことが可能です。他の三大死因である心疾患と脳卒中(脳出血や脳梗塞)は発病した日が最後になることもありま

みなさんの

健康

がんに対する向き合い方

山梨大学放射線科 教授 大西洋

「日本では国民の二人に一人ががんにかかり、三人にひとりがんが亡くなる。」…医療保険のコーシヤルなどよく耳にする言葉です。二人に一人という高血圧や糖尿病よりも高頻度な疾患ということであり、がんはとも身近な病気なのです。また、がんであることが判明すると人生は有限であることが意識され、生きることの意味と喜びを発見できるかもしれません。もしも進行がんであることが判明しても、その日のうちに命を落としてしまうことはありませぬので、家族や友人と貴重な時間を過ごすことが可能です。他の三大死因である心疾患と脳卒中(脳出血や脳梗塞)は発病した日が最後になることもありま

がん患者さんは少ないのにこしたことはありませんが、私は放射線治療医師です。ので、がんにかかった時には出来るだけお役に立ちたいと考えています。幸い、山梨には最新型リニアック・トモセラピー・サイバーナイフ・陽子線治療といった最先端照射装置と豊富な経験があります。できるだけ身体に優しいがん治療を提供して患者さんの期待に応えられれば幸いです。そして一番大切なのは、がんという宿命的な病気を正面から受け止めておらかに対応し、不要なストレスを自らに強いないことだと思います。

企画 一般財団法人里仁会 (☎273・5475)



一社協だより

まごころ 第206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>

生活福祉資金貸付制度のお知らせ

生活福祉資金貸付制度は、他の貸付制度がご利用できない失業者、低所得者世帯、障がい者世帯、高齢者世帯、東日本大震災により県内に避難された世帯を対象に、必要な資金の貸付と併せて、相談・支援を行うことにより、利用者の経済的自立と生活の安定を目指す制度です。

昭和町社会福祉協議会が窓口となっておりますので、お気軽にお問い合わせください。
※支援・相談等につきましては、お住まいの地区の民生委員が担当いたします。



生活復興支援資金

東日本大震災により被災した低所得者世帯に対し、当面の生活費等の貸付を行うことにより生活の復興を支援する資金です。

○一時生活支援費 ○生活再建費 ○住宅補修費
但し、住宅補修費は、避難先では取扱いしていません。

福祉資金・福祉費

福祉機器の購入や障がい者の日常生活に必要な車両購入、生業、住宅改修、引越、出産、葬儀等の経費を貸付ける資金です。

緊急小口資金

緊急かつ一時的に生計が困難となった時に貸付ける少額の資金です。(無利子)(連帯保証人不要)

教育支援資金

高校、大学(短大)、専門学校等への入学金や就学に必要な準備資金、授業料、通学費等の経費を貸付ける資金です。(無利子)

○教育支援費 ○就学支度費

総合支援資金

失業や著しい収入の減少により、世帯の生活維持が困難になった等、生活の立て直しが必要な時に再就職までの間、生活費や一時的な費用を貸付ける資金です。

○生活支援費 ○住宅入居費 ○一時生活再建費
但し、福祉事務所で言う住宅支援給付の申請を受理された方が対象です。

不動産担保型生活資金

低所得の高齢者世帯を対象に、お住まいになっている居住用不動産を担保として貸付ける資金です。

○一般世帯：宅地の固定資産税評価額が1,000万円以上であること。

○要保護世帯：居住用不動産の固定資産税評価額が500万円以上であること。(連帯保証人不要)

臨時特例つなぎ資金

住居のない離職者で国、県の公的給付制度又は公的貸付制度の申請を受理された方(金融機関の口座を有する方)を対象に、交付されるまでの当面の生活費が必要な場合に10万円以内で貸付ける資金です。

※ 連帯保証人を立てる場合(原則1名) … 無利子 ※ 連帯保証人が立てられない場合 … 有利子(年1.5%)

10月の予定 (時間・場所等は社協までお問い合わせください)

10月2日、9日、16日、23日、30日	運動指導事業(健康体操教室)
10月 4日(土)	災害ボランティアセンター設置運営訓練(災害ボランティア研修会 2回目)
10月 7日(火)	いきがい大学
10月 8日(水)	ふれあいサロンしみず
10月 9日(木)	ふれあいサロン中島
10月10日(金)	いきいきふれあいサロン上二
10月14日(火)	ふれあいサロン押越
10月16日(木)	いきいきふれあいサロン上河東
10月18日(土)	飯喰ふれあいサロン
10月20日(月)	阿原いきいきふれあいサロン いきいきふれあいサロン河西
10月21日(火)	西条一区いきいきふれあいサロン
10月24日(金)	ふれあいサロンのクローバー(西条二区)
10月25日(土)	第23回親子ふれあいマスコリ大会
10月27日(月)	町福祉ペタンク大会
10月29日(水)	スマイルサロン西条新田

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。
軽食やフリーストックを交えながら、楽しいひとときを過ごしてはいかがでしょうか。

日 時 11月9日(日)
午後1時～午後5時

場 所 アピオ甲府 タワー館

対象者 結婚を考えている独身男女
45歳までの男女各30名
(町外の方も参加可能)

参加費 2,500円

申し込み 10月24日(金)まで

問い合わせ 町結婚相談所(☎275-1881)

INFORMATION CORNER

弁護士による無料法律相談

町では、山梨県弁護士会による無料法律相談を次のとおり実施します。相談は無料ですが事前予約が必要です。

日時 10月16日(木)
午後1時30分～4時30分
(30分毎に1件、計6件相談)
場所 役場 別棟会議室
定員 6名
受付開始 10月6日(月)午前9時～

その他 ○相談無料・要予約
○予約は左記の申し込み電話番号直通でのみ受け付け
○次回予定は「県下一斉無料法律相談」として11月20日(木)○相談内容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が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

申し込み・問い合わせ

総務課 法制係
(☎275・8153)

多重債務者無料相談会

弁護士、司法書士が消費者金融、クレジットなど「借金問題」について相談をお受けします。問題を抱えてしまったら、ひとりで悩まず、この機会を利用し

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

「地区出前講座」を開催しました

7月18日(金)、上河東二区の「いきいきふれあいサロン」にお招きいただき、男女共同参画推進委員会の「地区出前講座」を開催しました。

いきいきふれあいサロンの会員さんに男女共同参画社会についての理解を深めていただくとう開催した今回の出前講座。訪れた上河東二区のふれあいサロンは、まるで我が家で開いているかのよう

に和やかで、スタッフの方も会員の方も、参加者全員で進めている温かい良い雰囲気

まず全員で「甲州弁ラジオ体操」を行い、夏の疲れた体をこびつと(?)正してから、推進委員による紙芝居が始まりました。職場編として「男性がお茶を入れてくれるの?」、家庭編として「お父さんの育児は変?」と「お父さんは台所に立ってはいけないの?」の3編の紙芝居を役柄になり切りながら実演。参加者からは笑い声も聞かれました。



事務局 企画財政課 (☎275・8154)

男女共同参画推進委員会 委員 玉川秀城

皆が大笑いするような意見から、「ちよつとその正解はおかしいじゃん」などと疑問の意見も出て、出題者の男女共同参画推進委員もたじたじの場面もありました。たくさんのご意見や感想をいただきながら、予定していた時間を大幅に超過しましたが楽しい講座を開催することができました。上河東二区ふれあいサロンの皆さん、ありがとうございました。

このように、私達、男女共同参画推進委員会は、男女共同参画について地域の皆様に少しでも理解していただけるよう、いつでもどこにでも

事務局 企画財政課 (☎275・8154)

NO.89

事務局 いきいき健康課
(☎ 275-8785)

こんにちは!愛育会です!



早期発見! 早期治療のために! 乳がん検診を受けましょう

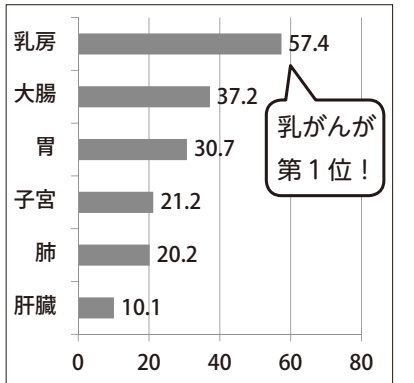


- ◎女性に一番多いがん
- ◎30代から増え始め、40～50代をピークに発症、死亡が増加
- ◎日本人女性の15人に1人は、乳がんにかかる危険あり



でも!早期に見つければ、90%以上は治る!

がんにかかった人の割合 (人口10万対)



- そのためには何が必要? →
- ①乳がん検診を受けること!
 - ②毎月の自己検診で早期発見!

町の乳がん検診が10月からはじまります。申し込みをした方は忘れずに受けましょう。

30才以上の方は、2年に一度の検診と毎月に自己検診を習慣にしましょう!



一人で受けにくい方は、家族、知り合いの方などと一緒に受けるといいかもしれませんね。

一日合同行政相談所

身近な生活の相談に、国・県の担当者や弁護士、司法書士などがお答えします。相談は無料で、事前予約も不要です。

日時 10月23日(木)
午前10時30分～午後3時
場所 岡島ローヤル会館8階
(甲府市丸の内二丁目21番15号)

問い合わせ

山梨行政評価事務所
(☎0570・090110)

県下一斉無料相談会

県内5カ所で一斉の無料相談会を開催します。相談は無料で予約も不要です。

日時 10月18日(土)
午前10時～午後4時
場所 ○山梨県男女共同参画推進センター ぴゅあ総合

※その他、韮崎市、甲州市、富士吉田市でも開催

相談内容 ○遺言相続○成年後見○会社・法人設立○農地利用関係○契約書作成など

問い合わせ 山梨県行政書士会
(☎2267・26001)

町営常永団地入居者募集

町営常永団地の入居者を募集します。詳しくは役場建設課で配布の入居者募集案内または町ホームページをご覧ください。

なお、応募多数の場合は抽選となります。

受付期間

10月14日(火)～24日(金)
午前9時～午後5時

※平日のみ

入居予定 平成26年11月下旬
応募資格 ○住宅に困窮していること(持ち家が無いこと、現在公営住宅に入居していないこと)○世帯を構成していること○収入月額15万8千円以内であること○本町に1年以上住民登録がされているか

町内の事業所に勤務していること○町税等に未納が無いこと○町内在住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124万8千円以上あること)○入居申込者及びその同居者が暴力団員でないこと

その他 申し込みに必要な書類の準備に時間がかかるため、受付期間に関わらず、余裕を持ってお早めにお手続きください。

申し込み・問い合わせ

建設課 管理係
(☎275・8412)

10月は臓器移植普及推進月間

10月は「臓器移植普及推進月間」です。全国で臓器の提供を待つ方は、約1万3千人いますが、実際に移植を受けられる方は、年間約300人にとどまっています。

自分が最期を迎えた時、あなたの意思で救える命があります。この月間を機に、臓器移植について家族と話し合い、「提供する」または「提供しない」の意思表示を考えてみましょう。

問い合わせ

山梨県臓器移植推進財団
(☎273・1082)

インフルエンザワクチンの接種はお早めに

今年のインフルエンザワクチンは、A型(H1N1、H3N2)とB型の混合ワクチンです。ワクチンは、インフルエンザの流行する冬になつてからでは接種できないこともあります。ワクチンの接種は、お早めに医療機関にご相談ください。

問い合わせ 山梨県健康増進課
(☎2263・1494)

暮らしの情報

INFORMATION CORNER

青年海外協力隊等募集

国際協力機構（JICA）では、「青年海外協力隊」等のボランティアを募集します。体験談や説明を聴ける「体験談&説明会」を県内で開催しますので、ぜひご参加ください。**募集ボランティア**
①青年海外協力隊
②日系社会青年ボランティア
③シニア海外ボランティア
④日系社会シニアボランティア**募集期間**
10月1日（水）～11月4日（火）**応募資格**
平成26年11月4日現在で満20歳以上69歳以下の日本国籍を有する方
※39歳までの方は①②、40歳以上の方は③④が対象
体験談&説明会
〔日時〕10月5日（日）
午後2時～4時
〔場所〕山梨県立国際交流センター（パスポートセンター）（甲府市飯田二丁目2番3号）**選考方法** 書類審査、面接ほか**その他** 待遇、派遣先、派遣時期等、詳しくはお問い合わせください。**申し込み・問い合わせ**
青年海外協力隊事務局
☎03・5226・9813

実習助手・寄宿舎指導員の募集

県では、県立学校（高校・支援学校）の実習助手と寄宿舎指導員を募集します。
詳しくは、10月1日から県教育委員会学校教育課で配布予定の募集要領またはホームページをご覧ください。**出願期間**
10月20日（月）～22日（水）**採用予定人数** 各若干名**受験資格**
高等学校卒業以上の学歴を有する昭和50年4月2日以降生まれの方（その他要件あり）**選考方法** 筆記試験、面接ほか**申し込み・問い合わせ**
山梨県教育委員会 高校教育課
☎223・1758

キャンパスネットやまなし入会者募集

「キャンパスネットやまなし」は、県内全域を一つの学びの場とし、県民の皆さんの生涯学習を応援する仕組みです。入会すると「まなびの手帳」が交付され、学習に応じて単位認定スタンプがもらえます。この機会に、あなたも生涯学習を始めてみませんか？**問い合わせ**
山梨県生涯学習推進センター
☎223・1853

山梨大学附属図書館医学分館地域貢献事業講演会

「トトロと空海は、医療者に何を教えてくれるのか？」と題し、「生と死」について考える講演会を開催します。入場は無料です。どなたでも参加可能です。
10月27日（月）
午後6時～7時30分
場所 梨大医学部 臨床講義棟（中央市下河東1110）**講師** 聖路加国際病院 精神腫瘍科部長 保坂隆氏
問い合わせ
山梨大学附属図書館医学分館
☎273・9357

山梨大学医学部 公開講座

「排尿トラブルの予防・治療・ケア」のテーマで公開講座を開催します。受講は無料ですが事前申し込みが必要です。
11月9日（日）
午後1時～4時
場所 梨大医学部 臨床講義棟（中央市下河東1110）**定員** 150名（先着順）**演題** 「尿失禁と頻尿や前立腺がん、前立腺肥大症」ほか**講師** 山梨大学医学部教授ほか**締切り** 11月6日（木）**申し込み・問い合わせ**
山梨大学 学務課
☎273・9346

生涯設計セミナー

退職後の生活を充実したものにするために、今からどのような準備をしたらよいかなど、定年になってから慌てないために知っておくべき知識について、セミナーを開催します。セミナー、相談会とも参加無料です。
11月20日（木）
午後1時30分～3時
※セミナー終了後、個別相談会あり。要申し込み。
場所 甲府市総合市民会館（甲府市青沼二丁目5・44）**対象** 就業または求職中の概ね55歳以上の方**定員** 30名（先着順）**申し込み・問い合わせ**
山梨県中小企業団体中央会 労働対策課
☎237・3215

シルバー人材センター入会説明会

シルバー人材センターは、高齢者に就業の機会を提供する公益団体です。健康で働く意欲がある町内在住の60歳以上の方で、同センターの趣旨に賛同する方が会員になれます。
10月22日（水）
午後1時30分～
場所 総合会館
年会費 2000円

緑地管理技能講習会

緑地管理に必要な機械器具の安全な取り扱い方法を学びます。
講習会修了者は、刈払機取扱い作業者及びチェーンソー作業従事者の資格を取得できます。
11月12日（水）～19日（水）の間の6日間
場所 甲斐市水辺公園（甲斐市下今井1136・7）**対象** 就業・就職を希望する55歳以上の方
※公共職業安定所に事前の求職登録が必要です
定員 20名**締切り** 10月31日（金）**申し込み・問い合わせ**
山梨県シルバー人材センター連合会 ☎228・8383

INFORMATION CORNER

山梨大学医学部 医学祭

山梨大学医学部では、「百花繚乱」わにわにするじゃんけん」をテーマに、「第13回医学祭」を開催します。
サークル出店のほか、医学部ならではの医学展なども行います。学生一同、皆様のお越しを心よりお待ちしております。
10月25日（土）26日（日）
午前10時～午後4時30分
場所 山梨大学医学部キャンパス（中央市下河東1110）**内容** ○医学展・看護展○医療・健康に関する講演会○芸能人ステージ（東京03・ラバーガール）○学内サークルによる展示・演奏・模擬店○ステージイベントほか**問い合わせ** 医学祭実行委員会
y.m.u.gakusai@gmail.com

甲斐市わくわくフェスタ

甲斐市では、「甲斐市わくわくフェスタ」を開催します。市制10周年記念イベント「甲斐市フイズラリー」のほか、親子・家族が一緒に楽しめるイベントを展開します。
10月19日（日）
午前10時～午後4時
場所 日本航空学園（甲斐市宇津谷445）

中央市稲穂まつり'14

中央市では、秋の穏やかな一日、「中央市稲穂まつり」を開催します。ご家族みんなで、ぜひご来場ください。
11月3日（月・祝）
午前8時30分～午後3時30分
場所 中央市田富ふるさと公園（中央市臼井阿原1740・120）**内容** ○小学校児童集団演技○保育園児マーチングバンド○石川ひとみスペシャルステージ○ハピネスチャージプリキュアショー○模擬店ほか**その他** 田富庁舎、玉穂庁舎、豊富庁舎、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

冬休み海外派遣事業

日程 12月25日（木）～1月4日（日）の間の7～10日間
内容 ○ホームステイ○クリス

「ライトダウンやまなし」消灯にご協力ください

マステ験○英語研修○文化交流○地域見学○野外活動等派遣先 オーストラリア、サイパン、アメリカ、フィリピン
対象 小学校3年～高校3年生
各派遣先20名（先着順）
費用 26万8千円～41万8千円
締切り 11月4日（火）
その他 日程、内容、費用等は事業により異なります。
申し込み・問い合わせ
（財）国際青少年研修協会
☎03・6459・4661

照明を消して美しい星空を取り戻そうと呼びかけてきた「ライトダウン甲府バレー」運動。第16回目を迎える今年は、「ライトダウンやまなし」と名称を変え、県内一斉に1時間の消灯に取り組みます。
あなたも一緒に照明を消して、やまなしの夜空に、「天空の宝石箱」をつくりましょう。
一斉消灯日 10月12日（日）
消灯時間 午後8時～9時
その他 県内各地で星空を見上げるイベントも開催されます。詳しくはホームページ（http://www.lightdown-yananashi.org）をご覧ください。**問い合わせ**
ライトダウンやまなし実行委員会 ☎254・8159

「うつ病」かなと思ったら

うつ病は、日本人の15人に1人が経験し、「心のかぜ」といわれるほど誰もがかかる可能性のある病気です。かぜを引いたら仕事を休むように、心にも休養が必要なときがあります。うつ病かなと思ったら、まずはお気軽にご相談ください。**問い合わせ** 山梨県障害福祉課心の健康担当
☎223・1495

防災一口メモ 保存におすすめ！干し野菜

ご存知ですか？最近、話題になっている「干し野菜」。完全に乾燥させたものは保存食になるほか、乾燥させることで水分が減り、加熱に必要な電気やガスも節約できるとして注目されています。秋を迎え空気が乾燥するこれからの季節は、干し野菜づくりにおすすめの季節です。手軽な保存食として、ぜひご家庭でも作ってみてください。
インターネットで、いろんな干し野菜の作り方が紹介されていますので、「干し野菜」のキーワードで検索してみてください。
なお、半乾きのものは、冷蔵庫で保管し、5日以内に食べ切りましょう。
女性防災ネット昭和

国保ミニだより

町が医療機関などに支払った8月分の医療費は、約8,135万3千円（前年同月比2.09%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。

各地区一世帯当たりのごみ搬出量

8月は、先月と比較すると全体の収集量は27t減の299tとなり、一世帯あたりの収集量は先月に比べ4kg減の37kg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、生ごみの水切りやごみの分別を徹底し、ごみの減量を心がけましょう！
※ごみの排出量とは可燃ごみと不燃ごみの1カ月の合計です。アルミ缶などの資源ごみは除きます。

暮らしの情報

みんなの広場

わが家のアイドル



な
中島 なつ菜ちゃん

平成 25 年 6 月 20 日生 (1 歳・女の子)
(父) 利秀さん (母) 浩代さん (河西)

バンダナまいてハイポーズ！
ちょっとおしゃまな なつちゃんです。
これからもみんなで楽しく過ごそうね♡



よしとか
伊藤 孝高くん・あおばちゃん

平成 23 年 2 月 17 日生 (3 歳・男)・25 年 7 月 23 日生 (1 歳・女)
(父) 大介さん (母) 千恵さん (紙漉阿原)

いつも 2 人のかわいい笑顔で家の中は
明るくなります。これからも 2 人仲良
く、元気に育てね！

わが家のアイドル募集！ 広報掲載された方には
昭和町限定ほっぺちゃん缶バッジをプレゼント☆
企画財政課企画情報係 (☎275-8154)



町の食推から

よく噛んで腹八分目＝健康寿命

蒸魚の野菜ソースかけ

～塩分、油分を控え、野菜摂取を増やしましょう～

◆材料 (4 人分)

- * 薄塩鮭…………… 4 切
- * にんじん…………… 40g
- * たまねぎ…………… 40g
- * チンゲン菜…………… 60g
- * もやし…………… 40g
- * レモン…………… 1/2 個
- * 昆布だし…………… 400ml
- * 酒…………… 小さじ 2
- * みりん…………… 小さじ 2
- * しょうゆ…………… 小さじ 2



～今月は「はつらつ栄養教室」のレシピです～

◆作り方

- ① 鮭はサッと洗い、酒をまぶし 12 分ほど蒸し焼きにし、お皿に盛り付けます。
- ② 好みに切ったにんじん・たまねぎ・チンゲン菜・もやしを、だし汁で柔らかく煮て、みりん・しょうゆで味付けをします。
- ③ ①に②をかけます。レモンをくし切りにし、お皿に添えたら、できあがり。

ポイント

☆アルミホイルに包んだり、お皿に昆布と鮭、野菜をのせて蒸してもつくれます。

生活改善推進委員会 事務局 いきいき健康課 (☎275-8785)

始まっていますよ はつらつ栄養教室

今回で 6 回目になるはつらつ栄養教室の今年のテーマは「健康長寿の道しるべ！よくかむ食事が大切です。～主食、主菜、副菜をバランスよく食べよう～」です。65 歳以上の高齢者の方を対象に、フライパン一つでする調理実習を交えた、栄養について楽しく学ぶ教室を各地区の公会堂で行います。現在の健康な身体をいつまでも元気に保って「自分の健康は自分の手で」を目標に日々過ごしていただきたい、そんな願いを込めて楽しい時間にしたいと願っています。男性の方もぜひお出掛けください。

季節も暑い暑い夏から秋に移り、のんびり我に返る時節になりました。食べ物美味しい「食欲の秋」到来ですね。そういう時だからこそ、毎日の食生活を見直してみませんか。

先月 7 日 (日)、山梨県消防団員操法大会が開催され、昭和町消防団が出場しました。4 月から半年余り、ほぼ毎日のように訓練を続けてきたという消防団の皆さん。惜しくも優勝は逃しましたが、仕事や家庭を持つかたわら、訓練にいらした結果は、町の安全を守る力として発揮されることと思います。(関連記事 9 頁)

さて、秋は「〇〇の秋」とさまざまに言われるほど、何をすることも過ぎやすい季節です。昔ながらの村祭りや運動会はもちろん、お出かけや行楽にも最適です。今月 12 日 (日) は、町を挙げての大イベント「ふるさとふれあい祭り」も開催されます。秋の好日、皆様お誘い合わせてお出かけください。

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
問い合わせ 企画財政課 行政係 (☎275-8154)