

教育昭和

NO.178 平成26年3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)

押原小学校

常永小学校

本物の音に触れる

文化庁主催「次代を担う子どもの文化芸術体験事業」の一環として、東京フィルハーモニー交響楽団が来町し、子どもたちと保護者に重厚な管弦楽の音色を聴かせてくださいました。

この事業は、子どもたちが優れた音楽や舞台芸術に触ることを通して、感性を磨き、心を豊かにすることをねらいとっています。東京フィルは我が国最古のオーケストラです。その演奏を直に聞くことができたのは、まことに幸運でした。



ゲレンデに歓声響く

今年も、甲斐駒ヶ岳を間近に仰ぐ長野県富士見町で、5・6年生のスキー教室を行いました。スキー場の空気は肌を切る冷たさでしたが、子どもたちの目は期待に輝いていました。

インストラクターの先生から、基礎的な技術を繰り返し教わり、子どもたちの技能は見る見る上達。午前の練習で、ほとんどの班がリフトに乗って長い斜面での滑走練習に移りました。

ゲレンデは、常永小はじめ、山梨県のいくつもの学校のスキー教室が行われて実際に賑やかでした。いかめしい氷の像と化した甲斐駒も、今日ばかりは穏和なまなざしで、子どもたちの奮闘ぶりを見守っているよう思われました。



1月9日(木)、10日(金)の2日間、長野県の鹿島槍スキー場で2年生のスキー教室が実施されました。

寒気団が近づいてくるといふことで、現地の厳しい寒さを予想していましたが、2日間とも晴天に恵まれ、ゲレンデの状態は最高でした。

生徒は、技術別に16のグループに分かれ、それぞれのインストラクターの指導のもと、2日間の実習でスキー技術を向上させることができました。

また、冬休み前からの実行委員会を中心とした取り組みにより、一人ひとりが高い意識を持つ中で、全体として、実りあるスキー教室となりました。

生徒の作文より 抜粋

◇スキー教室を終えて思ったことは、「スキーはライフスポーツ」だということです。インス

トラフターの方達は年配の方がほとんどでしたが、とても上手に滑っている姿に驚きました。

員会を中心とした取り組みにより、一人ひとりが高い意識を持つ中で、全体として、実りあるスキー教室となりました。



1月9日(木)、10日(金)の2日間、長野県の鹿島槍スキー場で2年生のスキー教室が実施されました。

寒気団が近づいてくるといふことで、現地の厳しい寒さを予想していましたが、2日間とも晴天に恵まれ、ゲレンデの状態は最高でした。

生徒は、技術別に16のグループに分かれ、それぞれのインストラクターの指導のもと、2日間の実習でスキー技術を向上させることができました。

また、冬休み前からの実行委員会を中心とした取り組みにより、一人ひとりが高い意識を持つ中で、全体として、実りあるスキー教室となりました。

生徒の作文より 抜粋

◇スキー教室を終えて思ったことは、「スキーはライフスポー

ツ」だということです。インス

トラフターの方達は年配の方

がほとんどでしたが、とても上手に滑っている姿に驚きました。



1月9日(木)、10日(金)の2日間、長野県の鹿島槍スキー場で2年生のスキー教室が実施されました。

寒気団が近づいてくるといふことで、現地の厳しい寒さを予想していましたが、2日間とも晴天に恵まれ、ゲレンデの状態は最高でした。

生徒は、技術別に16のグループに分かれ、それぞれのインストラクターの指導のもと、2日間の実習でスキー技術を向上させることができました。

また、冬休み前からの実行委員会を中心とした取り組みにより、一人ひとりが高い意識を持つ中で、全体として、実りあるスキー教室となりました。

生徒の作文より 抜粋

◇スキー教室を終えて思ったことは、「スキーはライフスポー

ツ」だということです。インス

トラフターの方達は年配の方

がほとんどでしたが、とても上手に滑っている姿に驚きました。



1月9日(木)、10日(金)の2日間、長野県の鹿島槍スキー場で2年生のスキー教室が実施されました。

寒気団が近づいてくるといふことで、現地の厳しい寒さを予想していましたが、2日間とも晴天に恵まれ、ゲレンデの状態は最高でした。

生徒は、技術別に16のグループに分かれ、それぞれのインストラクターの指導のもと、2日間の実習でスキー技術を向上させることができました。

また、冬休み前からの実行委員会を中心とした取り組みにより、一人ひとりが高い意識を持つ中で、全体として、実りあるスキー教室となりました。

生徒の作文より 抜粋

◇スキー教室を終えて思ったことは、「スキーはライフスポー

ツ」だということです。インス

トラフターの方達は年配の方

がほとんどでしたが、とても上手に滑っている姿に驚きました。



1月9日(木)、10日(金)の2日間、長野県の鹿島槍スキー場で2年生のスキー教室が実施されました。

寒気団が近づいてくるといふことで、現地の厳しい寒さを予想していましたが、2日間とも晴天に恵まれ、ゲレンデの状態は最高でした。

生徒は、技術別に16のグループに分かれ、それぞれのインストラクターの指導のもと、2日間の実習でスキー技術を向上させることができました。

また、冬休み前からの実行委員会を中心とした取り組みにより、一人ひとりが高い意識を持つ中で、全体として、実りあるスキー教室となりました。

生徒の作文より 抜粋

◇スキー教室を終えて思ったことは、「スキーはライフスポー

ツ」だということです。インス

トラフターの方達は年配の方

がほとんどでしたが、とても上手に滑っている姿に驚きました。



1月9日(木)、10日(金)の2日間、長野県の鹿島槍スキー場で2年生のスキー教室が実施されました。

寒気団が近づいてくるといふことで、現地の厳しい寒さを予想していましたが、2日間とも晴天に恵まれ、ゲレンデの状態は最高でした。

生徒は、技術別に16のグループに分かれ、それぞれのインストラクターの指導のもと、2日間の実習でスキー技術を向上させることができました。

また、冬休み前からの実行委員会を中心とした取り組みにより、一人ひとりが高い意識を持つ中で、全体として、実りあるスキー教室となりました。

生徒の作文より 抜粋

◇スキー教室を終えて思ったことは、「スキーはライフスポー

ツ」だということです。インス

トラフターの方達は年配の方

がほとんどでしたが、とても上手に滑っている姿に驚きました。



1月9日(木)、10日(金)の2日間、長野県の鹿島槍スキー場で2年生のスキー教室が実施されました。

寒気団が近づいてくるといふことで、現地の厳しい寒さを予想していましたが、2日間とも晴天に恵まれ、ゲレンデの状態は最高でした。

生徒は、技術別に16のグループに分かれ、それぞれのインストラクターの指導のもと、2日間の実習でスキー技術を向上させることができました。

また、冬休み前からの実行委員会を中心とした取り組みにより、一人ひとりが高い意識を持つ中で、全体として、実りあるスキー教室となりました。

生徒の作文より 抜粋

◇スキー教室を終えて思ったことは、「スキーはライフスポー

ツ」だということです。インス

トラフターの方達は年配の方

がほとんどでしたが、とても上手に滑っている姿に驚きました。



1月9日(木)、10日(金)の2日間、長野県の鹿島槍スキー場で2年生のスキー教室が実施されました。

寒気団が近づいてくるといふことで、現地の厳しい寒さを予想していましたが、2日間とも晴天に恵まれ、ゲレンデの状態は最高でした。

生徒は、技術別に16のグループに分かれ、それぞれのインストラクターの指導のもと、2日間の実習でスキー技術を向上させることができました。

また、冬休み前からの実行委員会を中心とした取り組みにより、一人ひとりが高い意識を持つ中で、全体として、実りあるスキー教室となりました。

生徒の作文より 抜粋

◇スキー教室を終えて思ったことは、「スキーはライフスポー

ツ」だということです。インス

トラフターの方達は年配の方

がほとんどでしたが、とても上手に滑っている姿に驚きました。



1月9日(木)、10日(金)の2日間、長野県の鹿島槍スキー場で2年生のスキー教室が実施されました。

寒気団が近づいてくるといふことで、現地の厳しい寒さを予想していましたが、2日間とも晴天に恵まれ、ゲレンデの状態は最高でした。

生徒は、技術別に16のグループに分かれ、それぞれのインストラクターの指導のもと、2日間の実習でスキー技術を向上させることができました。

また、冬休み前からの実行委員会を中心とした取り組みにより、一人ひとりが高い意識を持つ中で、全体として、実りあるスキー教室となりました。

生徒の作文より 抜粋

◇スキー教室を終えて思ったことは、「スキーはライフスポー

ツ」だということです。インス

トラフターの方達は年配の方

がほとんどでしたが、とても上手に滑っている姿に驚きました。



1月9日(木)、10日(金)の2日間、長野県の鹿島槍スキー場で2年生のスキー教室が実施されました。

寒気団が近づいてくるといふことで、現地の厳しい寒さを予想していましたが、2日間とも晴天に恵まれ、ゲレンデの状態は最高でした。

生徒は、技術別に16のグループに分かれ、それぞれのインストラクターの指導のもと、2日間の実習でスキー技術を向上させることができました。

また、冬休み前からの実行委員会を中心とした取り組みにより、一人ひとりが高い意識を持つ中で、全体として、実りあるスキー教室となりました。

生徒の作文より 抜粋

◇スキー教室を終えて思ったことは、「スキーはライフスポー

ツ」だということです。インス

トラフターの方達は年配の方

がほとんどでしたが、とても上手に滑っている姿に驚きました。



1月9日(木)、10日(金)の2日間、長野県の鹿島槍スキー場で2年生のスキー教室が実施されました。

寒気団が近づいてくるといふことで、現地の厳しい寒さを予想していましたが、2日間とも晴天に恵まれ、ゲレンデの状態は最高でした。

生徒は、技術別に16のグループに分かれ、それぞれのインストラクターの指導のもと、2日間の実習でスキー技術を向上させることができました。

また、冬休み前からの実行委員会を中心とした取り組みにより、一人ひとりが高い意識を持つ中で、全体として、実りあるスキー教室となりました。

生徒の作文より 抜粋

◇スキー教室を終えて思ったことは、「スキーはライフスポー

ツ」だということです。インス

トラフターの方達は年配の方

がほとんどでしたが、とても上手に滑っている姿に驚きました。



1月9日(木)、10日(金)の2日間、長野県の鹿島槍スキー場で2年生のスキー教室が実施されました。

寒気団が近づいてくるといふことで、現地の厳しい寒さを予想していましたが、2日間とも晴天に恵まれ、ゲレンデの状態は最高でした。

生徒は、技術別に16のグループに分かれ、それぞれのインストラクターの指導のもと、2日間の実習でスキー技術を向上させることができました。

また、冬休み前からの実行委員会を中心とした取り組みにより、一人ひとりが高い意識を持つ中で、全体として、実りあるスキー教室となりました。

生徒の作文より 抜粋

◇スキー教室を終えて思ったことは、「スキーはライフスポー

ツ」だということです。インス

トラフターの方達は年配の方

がほとんどでしたが、とても上手に滑っている姿に驚きました。



1月9日(木)、10日(金)の2

注射の後には「注射済票」もお忘れなく

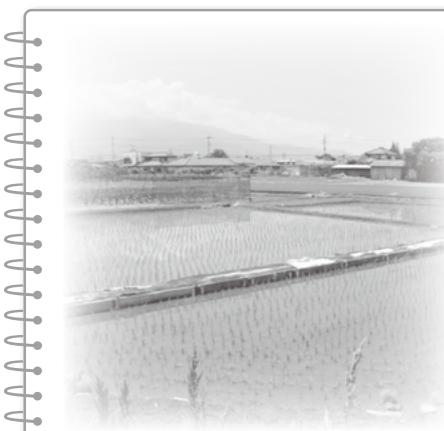
狂犬病予防法では、犬の所有者は注射済票を犬につけておかなければなりません。狂犬病予防法では、規定されています。動物病院で注射を済ませた方は、証明書と手数料(550円)を持参のうえ、役場までお越しください。注射済票をお渡しします。

実施日	実施場所	時間
4月 8日 火	清水新居区公民館	午前 9:30 ~ 10:30
	西条新田区公会堂	午前 10:45 ~ 11:45
	西条一区公会堂	午後 1:00 ~ 2:00
	西条二区第3公会堂	午後 2:15 ~ 3:00
4月 9日 水	西条二区第1公会堂	午前 9:30 ~ 10:30
	紙漉阿原区公会堂	午前 10:45 ~ 11:45
	押越区第1公会堂	午後 1:00 ~ 2:00
	河東中島区第1公会堂	午後 2:15 ~ 3:00
4月 10日 木	築地新居区公会堂	午前 9:30 ~ 10:30
	飯喰集落センター	午前 10:45 ~ 11:45
	河西区公会堂	午後 1:00 ~ 2:00
	上河東区公会堂	午後 2:15 ~ 3:00
	上河東二区集会所	午後 3:10 ~ 3:40
4月 13日 日	昭和町総合会館	午前 9:00 ~ 正午

犬の登録や予防接種にかかる費用(集団接種の場合)

区分	登録手数料	注射料金	注射済票	合計
集合注射	0円	2,950円	550円	3,500円
登録及び注射	3,000円			6,500円

・動物病院で予防接種を受ける際は、お近くの病院で注射料金をお確かめください。



農地の賃借料について情報提供します

本町の農地の賃借料の情報を提供いたします。賃借料を決定する際の判断材料としてご活用ください。

平成25年1月から12月までに締結(公告)された賃借料水準(10aあたり)は以下のとおりです。

農地の区分	平均額	最高額	最低額	筆数
田	5,105円	16,932円	5,002円	20
畠	14,399円	21,090円	2,985円	53

● 3月の粗大ごみの日は、3月24日(月)になります。そのゴミ、本当に粗大ゴミ? 粗大ゴミは、指定ゴミ袋に入らないものに限ります! それ以外のゴミは、しっかりと分別をして出してください。



図書館だより

Library Information No.46

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/>

●3月の休館日
3日(月)、10日(月)、
17日(月)、21日(金・祝)、
24日(月)、28日(金・月末整理日)、
31日(月)

イベントのお知らせ

※原則申し込み不要

Information

○おはなし会

おはなし、手遊び、絵本などを楽しんでください。

日時 3月8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、わらべうなどをお楽しみください。

日時 3月20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

○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 3月29日(土)午後2時～
対象 小学生
場所 図書館・視聴覚室
※事前にお申し込みください

今月のおすすめ本

Books

『シバ犬のチャイ』

あおきひろえ/文 長谷川義史/絵
BL出版

「おいら、豆シバのチャイってんだ。おいらの いえには パパとママ、それから わるガキのきょうだいが すんでいるのさ。」

表情豊かなチャイと家族のくらしが、愛情いっぱい細やかに描かれています。

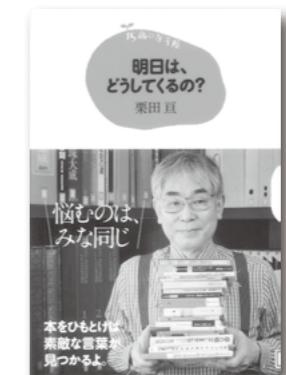


『明日は、どうしてくるの?』

栗田亘/作 講談社

「明日は、どうしてくるんだろう?」天声人語を長年執筆していた作者が、悩み多き15歳のために答えてくれます。

「…明日はあなたのためあります」ちょっと心が軽くなるはずです。



『いますぐ使える!折り方・たたみ方・包み方』

あたらしいやり方研究会/編
学研パブリッシング

毎日の生活に役立つ、知って得する折り方・たたみ方・包み方を簡単、実用的に紹介する本です。必要なページを開いて見るだけで、マナー美人になれるでしょう。



春休み子ども映画会

お子様向けの楽しい映画を上映します。

日時 3月26日(水)午後2時～
場所 図書館・視聴覚室

ギターの調べ

アコースティックギターの音色を聴きながら、図書館でのひとときをお楽しみください。

日時 3月15日(土)午前10時～10時30分
場所 図書館・視聴覚室



ー社協だよりー まごころ 第199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>



問い合わせ
場所
中央公民館講堂
毎週月曜日の午前
活動日

県内外で多くのグループが、年齢に関係なく活動しています。私たちシルバーダンス部も楽しく活動しています。経験豊富な講師が初心者にも優しく丁寧に教えてくれます。皆さま方の入部を部員一同お待ちしています。

今回は、いきがいクラブ「シルバーダンス部」の活動について、部長さんから紹介します。
社交ダンスは、日本でも欧米に習い、鹿鳴館時代上流階級の間に、外交政策上の必要性から導入されました。
一般庶民に社交ダンスが広まったのは、戦後になってからで、進駐軍向けにダンスホールが多数開かれ男女の出会いの場として、ダンスパーティーが流行りました。

主な種目にスタンダードにワルツ、タンゴ、スローフォックストロット、クイックステップ、ワインナワルツ、ラテンにチャチャチャ、サンバ、ルンバ、パソドレ、ジャイブなどがあり、現在このインターナショナルが主流で、この十種類を指して社交ダンスと呼ぶものが多いです。

いきがいクラブ専門部の紹介

第9回フードドライブのお礼

第9回を迎えたフードバンク山梨の「フードドライブ」は、県内19箇所に集荷場が設置され、平成25年12月3日～17日の2週間で7.5t、昭和町では95kgとたくさんの食品が寄せられました。この食品は県内にお住まいの方々へそれぞれの生活状況に合わせて届けられます。

皆さまの温かいご支援、ご協力ありがとうございます。



3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)

3月 5日(水)	ふれあいサロンしみず
3月 6日(木)	昭和町福祉軽スポーツ親善交流会
3月 7日(金)	いきいきふれあいサロンクローバー(西条二区)
3月11日(火)	築地新居いきいきふれあいサロン
3月13日(木)	ふれあいサロン中島
3月14日(金)	いきいきふれあいサロン上二
3月15日(土)	飯喰ふれあいサロン
3月17日(月)	いきいきふれあいサロン河西
3月18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
3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 傾聴ボランティア)
3月20日(木)	いきいきふれあいサロン上河東

日常生活自立支援事業 (地域福祉権利擁護事業)

預金通帳がどこにあるかわからなくなる、銀行でお金を払い出しができない、使いたい福祉サービスが使えないなど、状況はさまざまですが、判断能力が不十分であるために日常生活に不安を感じている方がいらっしゃいます。そんな方のために日常生活自立支援事業があります。

●サービスが利用できる方

判断能力が不十分(認知症高齢者、知的障がい者、精神障がい者など)で、このサービスの契約の内容について判断できる能力があると認められる方。

●サービスの内容

- ①書類等の預かりサービス
- ②日常的金銭管理サービス
- ③福祉サービスの利用援助

●利用料について

相談や支援計画は無料ですが、利用契約締結後は、支援員による援助は有料になります。

問い合わせ 町社会福祉協議会(☎275-0640)

国民年金

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

シリーズ
その111

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

平成26年4月から
国民年金保険料免除制度が変わります

国民年金第3号被保険者の
不整合問題について

2冊以上の年金手帳をお持ちの方は
ご注意ください

保険料免除制度とは、所得が少なく保険料の支払いが困難な方々に対して、保険料を免除する制度です。免除制度の年度の区分は、毎年7月から翌年6月までとなっています。これまでの免除制度では、過去の分に遡って申請した場合、直前の7月分までが遡り可能となっていました。

この免除制度が平成26年4月からは、過去2年1ヶ月前までの月分まで、遡り申請ができるようになります。(※)

また失業や災害などによる特例免除の対象期間も拡大されます。免除の審査は前年所得により判定されるため、所得限度額を上まわっていた場合には却下となります。失業などの場合は特例として承認されることがあります。

※遡つて申請は可能ですが、審査の結果、却下となる場合もあります。

厚生年金に加入している方(会社員等)の配偶者の方で被保険者の扶養に入っている場合、その配偶者は、保険料の本人負担が無い国民年金第3号被保険者となります。

3号被保険者は、配偶者が失業等、厚生年金の資格を喪失した場合、3号被保険者から1号被保険者への変更の手続きが必要です。しかし、手続きをせずに3号記録が続いている場合があります。この場合、本来1号被保険者として保険料が発生する期間に、保険料を納めていることになってしまいます。1号被保険者への変更の際、遡つて保険料を支払うことになりますが、変更手続きが遅くなると未納の期間が長くなるため、そのままにしておくと将来受給する年金に影響がでてしまいります。

厚生年金加入者の扶養になっていた期間がある方は、今現在の記録を今一度確認してください。

番号は年金手帳に記載されていますが、手帳が2冊以上存在し、ご自身の名前で手帳ごとに番号が違うという方は1つにまとめてもらいう必要があります。特に婚姻により氏名が変わり、そのまま相手の扶養になった方は確認をしてみてください。

ご自身の記録に不安がある方は竜王年金事務所で今までの年金加入履歴や納付状況等確認することができますので、お問い合わせください。

番号は年金手帳に記載されていますが、手帳が2冊以上存在し、ご自身の名前で手帳ごとに番号が違うという方は1つにまとめてもらいう必要があります。特に婚姻により氏名が変わり、そのまま相手の扶養になった方は確認をしてみてください。

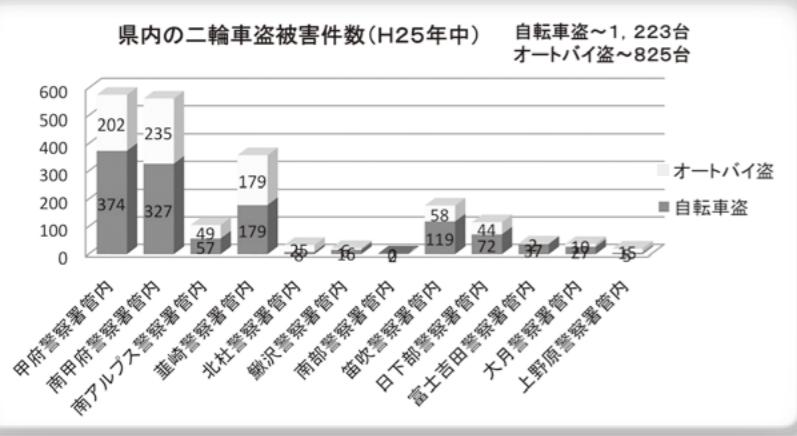
ご自身の記録に不安がある方は竜王年金事務所で今までの年金加入履歴や納付状況等確認することができますので、お問い合わせください。



南甲府警察署通信

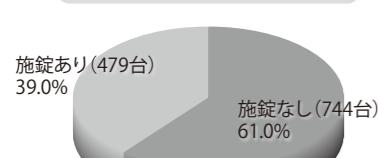
問い合わせ 南甲府警察署 生活安全課 (☎ 243-0110)

二輪車盗難被害多発!

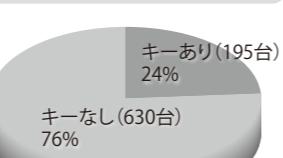


- ★ 短時間でも確実に鍵かけをしましょう
- ★ エンジンキーの抜き忘れに注意しましょう
- ★ ワンロックよりツーロック(2つの鍵による鍵かけ)を励行しましょう
- ★ 防犯登録、グッドライダー登録をしましょう

自転車盗被害時の鍵の状態



オートバイ盗被害時の鍵の状態



みんなの健康 Health けんこう

『糖尿病』かも知れないといわれたら

山梨大学医学部附属病院 第三内科 助教 金重勝博

皆さんの中には、町の健診や職場の健診で血糖値が高いと指摘された方がいるかもしれません。全国で糖尿病と診断されている人は950万人、予備軍つまり、もうすぐ3億8200万人といわれ糖尿病は世界的にも大問題です。

糖尿病という病気は、血糖値が少し高いだけでははつきりとした自覚症状があります。しかし始まっています。これが糖尿病の一一番怖いところです。皆さんも大病院で血糖値が高いといわれたけど何ともないよ、という方がいるかもしれません。健康診断で血糖値が高いといわれた人でも、何となく目をつぶってしまえば、しばらくは何事もなく過ぎていきます。これが糖尿病の一一番怖いところです。皆さん周りにも、血糖値が高いと5年も前にいた人でも、何となく目をつぶってしまえば、だれかが糖尿病の死後も隣りにいるよ。と思うかもしれません。それが危ないのです。

糖尿病でほんとうに怖いのは合併症です。特に大きな血管が詰まる病気、脳梗塞、心筋梗塞、狭窄症、閉塞性動脈硬化症といった大血管障害は、まだ糖尿病予備軍のうちははじまっています。つまり、もう血糖が高いといわれた段階から、血圧、コレステロールと一緒に治療しなくてはいけません。もう少し血糖値が高くなつてくると、細い血管の障害がでてきます。細い血管が原因となる糖尿病の合併症は主に3つあります。一つ目は糖尿病網膜症といつて目が見えなくなる病気です。日本人の目が見えなくなる原因の一番は最近まではこの糖尿

病からくる目の病気でした。最近は緑内障が一番になりましたがほとんど差はありません。二つ目は糖尿病腎症です。今では人工透析にいたる原因の一番は糖尿病です。さらに三つ目は神経障害です。初期にはほとんどの自覚症状のない方から、いつも足が火であぶられるようだというほど強い痛みを訴える方まで様々ですが、神経障害が進行すると痛みも熱も感じなくなり、足をかかげたり、やけどをしたりしても気がつかず、細菌感染、血流障害から切断が必要になることもあります。ただ中には、ほかの病気(特に癌)の為に血糖があがっている方や、最初からインスリン治療が必要な方もあります。一度、病院や医院できちんと治療は基本的には食事に少し気をつけ、散歩の程度の運動をおこなうことです。少し生活習慣を変化させるだけで糖尿病はかなりの改善が期待できます。ただ中には、ほかの病気(特に癌)の為に血糖があがっている方や、最初からインスリン治療が必要な方もあります。一度、病院や医院できちんと診断を受ける必要があります。最近は、飲み薬も、インスリンも新しい薬が次々と開発され、新しい注射薬も登場しています。

糖尿病の治療は現在、急速に進化しています。進行し始めた糖尿病に対する新たな治療法も登場しています。もし検診で血糖が高いといわれて病院に行っていない人、糖尿病の家族がいて心配な人はぜひ受診をしてください。

国保だより

No.76

■問い合わせ 町民窓口課 国民健康保険係

国民健康保険
加入世帯 2,753世帯
被保険者 4,931人
平成26年1月末現在
(☎ 275-8264)



国民健康保険は病気やケガをしたときに小額な負担で安心して医療を受けるための大切な制度です。保険証(国民健康保険被保険者証)は、あなたが国保に入加入しているという証明書であり、お医者さんかかるときの受診券の役割も果たしています。

現在お持ちの保険証の有効期限は本年3月31日までとなっています。4月からの保険証は3月末日までには書留郵便にてお送りいたしますので4月以降にご使用ください。

保険証を受けとつたら…

新しい保険証を受けとつたら、記載内容を確認してください。

氏名・生年月日・住所等を確認してください。

有効期限を確認しましょう

記号・番号	012345	性別	男
氏名	昭和 太郎	生年月日	昭和46年 4月 1日
		世帯主氏名	昭和 太郎
		住所	昭和町押越542-2
資格取得年月日	平成22年 3月 1日	交付年月日	平成26年 4月 1日
保険者番号	190793	保険者名	昭和町

裏面もご覧ください

注意事項 保険医療機関において診療を受けようとするときは、必ずこの証をその窓口で渡してください。

*以下の欄に記入することにより、臓器提供に関する意思を表示することができます。記入する場合は、1から3までのいずれかの番号を○で囲んでください。

- 私は、脳死後及び心臓が停止した死後に限り、移植の為に臓器を提供します。
- 私は、心臓が停止した死後に限り、移植の為に臓器を提供します。
- 私は、臓器を提供しません。

【1又は2を選んだ方で、提供したくない臓器があれば、×をつけてください。】

[特記欄]

署名年月日： 年 月 日

本人署名(自筆)： 家族署名(自筆)：

保険者の所在地 山梨県中巨摩郡昭和町押越542番地2
昭和町 TEL 055-275-2111

平成22年7月の「臓器の移植に関する法律」の改正により、「国民健康保険法施行規則等」の一部が改正され、被保険者証等の裏面に臓器提供に関する意思表示欄を設けることが義務づけられました。裏面に氏名等を記入することにより臓器提供に関する意思表示をすることができますので、ご利用ください。

Information

問い合わせ 役場町民窓口課 国民健康保険係
(☎ 275-8264)

▼その他、特別な事情がある
問い合わせ
世帯
※保険証を郵送しない世帯には、別途案内を郵送します。
手続き方法・持ち物等をご確認のうえ、必ず手続きをお願いします。

▼3月になつてからの転入・転居など、異動や変更がある世帯
学生用の保険証の発行

次の方は郵送ではなく
役場町民窓口課窓口で
更新手続きください

INFORMATION CORNER

No.113

女と男どが築きあげる21世紀のまちづくり

スキーリーと男女共同参画社会

男女共同参画推進委員会 委員 田中俊彦



で花粉の時季になろうとしています。私はこの間、日々充実した時をいかに過ごすべきかと思いあぐねていて、うちに、空しく毎日を過ごしていました。年頭に、時間を無駄にしないと誓ったにもかかわらず、自分の心の弱さを反省しています。

ところで、冬と言えば雪、スキー。スキーを趣味としている私にとっては待望の季節です。みなさんスキーの経験はありますか？スキーほど自分が見つめられるスポーツはないと思ひます。

スキーはさながら人生です。リフトという親に乗つてコースを登るこの中で「これからどの様なコースで滑つて行こうか」と考えながら降車を待ちます。まさに人生モラトリアムです。降車すると、どのタイミングでどの方向に行くかの判断は、自分でしなければいけません。スタートし最初の数秒でコースが決まり、更に一步踏み出してストックで雪

全く異なる所を滑ります。雪の硬さ、質、コース、皆それぞれ違い、全てが自己責任です。また独りで滑つても、周りの人々との距離感など、他人とのバランス感覚も必要です。左右前後の状況、視覚、聴覚、空気感等、全身に神経を集中させて様々な条件を総合的に判断しないと成り立ちません。まさに人生です。

そして、ゲレンデを滑るスキーヤーは、年齢性別すべてにおいて無関係で平等です。これは男女共同参画社会にも通じます。転んだら周りのスキーヤーが優しく声を掛けてくれます。周りは全部仲間なのです。

春とはいえまだまだ寒い日が続き、スキーも楽しめます。皆さんもスキーをしましょう。そして男女共同参画に参加してみましょう。きっと充実した時間が過ごせることでしょう。この一年、皆様に更なる幸せが訪れます様に…。これからもどうぞよろしくお願ひいたします。

NO.82
事務局 いきいき健康課
(☎ 275-8795)
こんにちは！愛育会です！

地区会員研修を行いました

「笑」

「笑いの体操」「ヨガの呼吸法」を組み合わせ

西条一区

ク甲州弁？」の著者で
を講師に迎えました

甲州弁のおばちゃん言葉、甲州弁シンデレラ
などお話はとても面白く皆さん大声で笑つ
いました。普段こんなに笑うことがないの
トレス発散になり、気軽に参加すること

清水新居

秋山保健師さん
ら口コモテイブシ

ドロームについて、なぜ腰や膝は痛むのかなどの話を聞き、日常生活の中でできる工夫、痛みに効くストレッチと筋アップ体操を教えていただきました。実際に体を動かす中で「続けてみたい」という声が多かったです。

<p>◎ 3B体操</p> <p>3つの道具を使つたりズム体操（3B体操）を楽しみます。</p> <p>・ 活動　月4回金曜日　午前10時～11時</p> <p>・ 会費　月額2500円</p>
<p>◎ フォークダンス</p> <p>誰でも楽しく踊れます。仲間との一体感を楽しみましょう。</p> <p>・ 活動　月4回土曜日　午後1時30分～3時30分</p> <p>・ 会費　半年額3000円</p>
<p>◎ 手編みサークル</p> <p>手編み物作りを楽しみます。</p> <p>・ 活動　毎月第1・3火曜日午後2時～4時</p> <p>・ 会費　月額2000円</p>
<p>◎ リメークサークル ラベンダークラフト</p> <p>細工物作りを楽しみます。</p> <p>・ 活動　毎月第2・4水曜日午後1時～3時</p> <p>・ 会費　月額1500円ほか</p>
<p>◎ 小筆教室</p> <p>「玄遠」の本を教材に毛筆文字を楽しめます。</p> <p>・ 活動　毎月第2・4火曜日午後8時～9時30分</p>

○ 絵手紙研究会	500円	午後7時30分～9時30分
身近なものを題材に、葉書に絵を描く絵手紙を楽しみます。		
○ 活動	1時30分～3時30分	午後
・ 会費	月額500円	午後第2月曜日
○ フラダンス ウキウキ レイ	アロハ	癒しの音楽で踊るフラダンス。ボランティア活動も行います。
・ 活動	毎月第2・4火曜日 午後7時30分～9時30分	
・ 会費	月額3000円	
○ じょいそーらん 舞ほたる	鳴子踊りを楽しめます。ボランティア活動も行います。	
・ 活動	月4回月曜日 午後7時30分～9時	
・ 会費	月額大人20000円、小人12000円	
○ 昭和スクエアダンス	楽しいゲーム感覚のスクエアダンスを楽しめます。	
・ 活動	月4回水曜日 午後7時～9時	
・ 会費	月額大人20000円、小人12000円	
○ 手話サークル ほたる会	手話を勉強し、手話コーラスやボランティアを行います。	
・ 活動	毎月第1・3火曜日 午後7時30分～9時30分	
・ 会費	年額3000円	
○ 読み聞かせダンボおはなしの会	絵本の読み聞かせを学び、ボランティア活動を行います。	
・ 活動	毎月第1・3火曜日 午後7時30分～9時30分	
・ 会費	月額500円	
○ 自彌術	全身の機能を高め自然治癒力を強化する体操で健康づくり。	
・ 活動	月4回月曜日 午後8時～9時30分	
・ 会費	月額3000円	
○ ポーセラーツ	転写シールを使ってオリジナルの磁食器作りを楽しめます。	
・ 活動	月1回水曜日 午前10時～正午	
・ 会費	1回2100円	
○ ぶちきつず おやこリズム遊び	親子一緒にピアノの音と遊んだり、絵本や工作を楽しめます。	
・ 活動	月1回金曜日 午前10時30分～11時30分	
・ 会費	月額500円	
○ プチきつず ネス	親子でフィットネス	
・ 活動	月数回曜日 午前10時30分～11時30分	
・ 会費	1回500円	
○ 韓国文化研究会	ハングル語に触れ、韓国の文化を楽しく学びます。	
・ 活動	毎月第3木曜日 午後7時30分～9時	
・ 会費	月額500円	

・日時	季節の料理作りを楽しめます。 月1回 午後7時30分 ～9時30分
・会費	月額2000円
問い合わせ	福祉課「ファミリーサポート」 しようわ (0275-8115)
ファミサポ ミニ交流会	では、子育て家庭が子育てで何か困ったことがあつたとき、地域の支援できる人と子育て家庭とをつないで支え合う、有償ボランティア活動を行っています。
日時	3月24日（月）
場所	午前10時30分～正午 総合会館 1階 和室
持ち物	コップ・お手拭タオル
費用	材料費100円
締め切り	3月20日（木）
申し込み・問い合わせ	福祉課「ファミリーサポート」 しようわ (0275-8115)

中日摩医師会では、認知症について気軽に相談できる「もの忘れ相談医」のリストを作成しました。

「もの忘れ相談医」とは、認知症に対する地域の相談窓口となつて、早期発見・早期治療をし、さらに必要があれば専門機関への紹介を行なう医師です。ご自身やご家族のもの忘れの症状等で気になることがあれば、ご相談ください。

受診方法

次のいずれか

- ① 地域包括支援センターに相談した後、「もの忘れ相談医」を受診する
- ② 直接「もの忘れ相談医」を受診する

その他

○相談医のリストは、地域包括支援センター窓口で配布のほか町のホームページでもご覧になれます○受診の際は、必ず医療機関へ連絡をしてから受診ください

問い合わせ いきいき健康課
地域包括支援センター
(☎ 275-4815
または8785)

みんなの広場

わが家の「アイドル」



松野 壮真くん・菜奈ちゃん

平成22年4月7日生(3歳・男)・平成25年1月31日生(1歳・女)
(父) 弘之さん (母) 美香さん (清水新居)

保育園の発表会でかぶったカバの帽子
がお気に入りのお兄ちゃん。兄弟仲良
く、元気に大きくなつてね。



中井 あぐりちゃん

平成24年3月10日生(1歳・女の子)
(父) 健治さん (母) ゆかりさん (河西)

可愛い顔して我が強いあぐり。そんな
あぐりに振り回されてる気もするけど
毎日楽しいよ。これからもよろしく。

いわしの香味揚げ



◆材料(4人分)

*いわし	6尾	*味噌	40g
*大葉	6枚	*小麦粉	40g
*長ねぎ	20g	*揚げ油	600~700cc
*ゆず	1/2個	*レモン	適量

～今月は西条一区食生活改善推進員 望月さんからのレシピです～

◆作り方

- ①いわしを3枚におろし、皮をはがしておきます。
- ②長ねぎをみじん切り、ゆずの皮をすりおろし、味噌と混ぜ合わせます。
- ③いわしの身の方に②を薄く塗ります。さらに半分に切った大葉をいわしにのせ、身の上部(厚みのある方)からくるくると巻き、つま楊枝でとめます。
- ④小麦粉をまぶし、180度の油で4~5分揚げます。
- ⑤レモンを添えて盛り付けたらできあがり。

（）内は食生活改善推進員「事務局 いきいき健康課（☎275-8785）」

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



広報

しまねわ

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「広報しようわ」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/>

○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）

1年間ありがとうございました

昭和町食生活改善推進員会では、平成22年度国民栄養調査において、山梨県の塩分摂取量ワースト1という結果を受けて、昨年度より「味付け工夫で減塩を」をキャッチフレーズとして様々な活動に取り組んできました。町民の方々にも減塩の意識が高まってきていると感じています。

最新の調査では、山梨県の塩分摂取量はワースト1を脱したとの結果が出ました。今後も減塩への取り組みを町民のみなさまとともに進めていきたいと思います。

来年度には食推の仲間が新たに9名加わりますので、今後も引き続きよろしくお願いします！



今月の表紙は2月8日(土)に開催された「健康フェスタ2014」のベビーマッサージに参加した親子です。生憎の大雪の中、暖かなおくるみでパパやママの腕に抱えられて来場した赤ちゃんも、ママのマッサージが始まると、とても気持ちよさそうな笑顔に。ママの優しい語りかけとスキンシップで、愛されている喜びを感じられるそうです。まだ言葉を知らない赤ちゃんですが、体いっぱいに幸せを表しているんですね。折しも一度の記録的な大豪雪に見舞われた今年の冬ですが、元気に大きくなつてくださいね。（関連記事8、9頁）

あとがき