

●12月の休館日  
7日(月)、14日(月)  
21日(月)、23日(水・祝)  
27日~1月5日  
(月末整理日・年末年始)

環境保全ポスター入賞作品

●最優秀賞  
常永小学校  
深澤功季 さん



●優秀賞  
押原小学校 奥平 奈那さん  
押原中学校 井上 明日美さん  
西条小学校 嶋崎 京介さん



環境保全標語  
最優秀作品

●最優秀賞  
押原小学校 植松春道さん  
「リサイクル 未来へつながる エネルギー」

●優秀賞  
西条小学校 北村和輝さん  
「たまったね エコポイントで ママ笑顔」

●優秀賞  
常永小学校 依田彩花さん  
「せつでんだ!! いつも家族は 同じ部屋」

●優秀賞  
押原中学校 中澤夢花さん  
「澄んだ水 守る心は 濁らない」

平成27年度昭和町環境保全推進大会が開催されました  
9月30日(水)に「平成27年度環境保全推進大会」が、開催されました。大会では、夏休みの課題として町内小中学生に取り組んでいたいただいた、環境保全ポスター・標語の優秀作品や、緑のカーテンコンテストの受賞者の方への表彰や、「人と環境 すっきりしようわ」による、ペットボトルキャップの贈呈が行われました。また大会の後半は、講師に環境省環境カウンセラーの藤巻真史様をお招きし、「資源ごみのゆくえ なぜ分別するのか」という演題で講演をしていただきました。

昭和町商工会  
年末年始大売り出しのご案内

昭和町商工会商業部会では、消費者のみならずの日頃のご愛顧に感謝し、年末年始大売り出しを実施します。  
今年度は12月1日(火)から1月10日(日)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、5,000円~200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。

問い合わせ  
昭和町商工会 商業部会(☎275-3344)  
URL:<http://www.showaf.com/>

緑のカーテン  
コンテスト受賞者

●最優秀賞  
押原小学校様

●優秀賞  
松本輝美子様  
佐野治人様

●部門賞  
(一般家庭の部)  
田中憲治様

(事業所の部)  
東住機器販売有限公司様  
(教育・公共の部)  
西条小学校様



最優秀賞、押原小学校様作品

12月は「粗大ごみ」と「特殊ごみ」の月で、28日(月)です。当日の朝に、総合体育館駐車場に出してください。「特殊ごみ」の品目は、リサイクルカレンダーをご覧ください。

イベントのお知らせ ※原則申し込み不要

◎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 12月5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歳児のクリスマスおはなし会  
絵本、わらべうたなどをお楽しみください。  
日時 12月17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

☆クリスマスおはなし会  
クリスマスのおはなしや手袋人形、工作もあります。サンタさんがプレゼントを渡しに来てくれるかも…!!  
日時 12月19日(土) 午後2時~  
対象 幼児~小学生  
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)  
場所 図書館・視聴覚室

◎ギターの調べ  
クラシックギターの音色を聴きながら、館内で癒しのひとときをお楽しみください。  
日時 12月12日(土) 午前10時~  
場所 図書館・児童コーナー  
演奏 山上 浩幸氏

今月のおすすめ本

『サンタクロースと あったよる』  
クレメント・C・ムーア/詩  
ホリー・ボビー/絵  
二宮 由紀子/訳 BL出版



『明日をつくる十歳のきみへ -103歳のわたしから』  
日野原 重明/著  
富山房インターナショナル



『子どもはみんな問題児。』  
中川 李枝子/著  
新潮社



クリスマスのおはなしや手袋人形、工作もあります。サンタさんがプレゼントを渡しに来てくれるかも…!!

「いのちってなんだろう?」  
いのちって自分が使える時間。でも他人のためにも使えるね!?

「命の授業」を225回以上続けている103歳 日野原重明さんからのメッセージです。

「子どもは子どもらしいのがいいよ」  
『ぐりとぐら』の作者で元保母だった著者が、子育てに悩むお母さんに贈る、心がほぐれる45のメッセージです。



# 一社協だより まごころ 第220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>

**開催日時**  
毎月第1月曜日(予定)  
正午～午後4時頃

**問い合わせ**  
町社会福祉協議会内  
いきがいクラブ連合会事務局  
(☎275・0640)



**健康マージャン部の紹介**  
今年度よりいきがいクラブ  
専門部として設立したマ  
ージャン部が4回目の活動を終  
え、毎回時間が足りないほど楽  
しい時間を過ごしています。部  
員数も増えつつありますので、  
マージャンに興味のある方、い  
きがいクラブに入会して、マ  
ージャンを楽しみませんか。



**いきがいクラブ会員募集**  
いきがいクラブでは、会員を随時募集しています。毎  
日を楽しく、元気で活動的に過ごしていきたいと考え  
ている方達の集まりです。楽しく語らい、健康づくり、  
互いの助け合い活動、趣味や教養文化学習、スポーツや  
旅行など一緒に楽しみませんか。  
※いきがいクラブには、概ね65歳以上の方ならどなた  
でも入会できます。

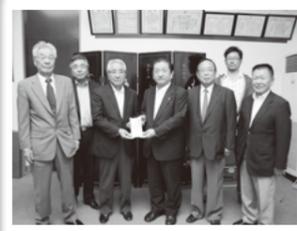
**日赤社費募集へのご協力のお礼**  
6月から8月の2カ月にかけて行いました平成  
27年度日赤社費募集について、皆さまのご協力によ  
り23万7千500円もの社費を納入いただきましたま  
した。ご協力いただいた皆様には心より御礼申し上  
げます。  
また、納入いただきました社費につきましては、  
日本赤十字社山梨県支部へ全額送金させていただきます  
ましたので併せてご報告いたします。  
日本赤十字社昭和町分区分

**第32回 町福祉ゲートボール大会を開催しました**  
7月10日(金)、高齢者の生きがいと健康づ  
くりを目的とした町社会福祉協議会主催の  
「第32回町福祉ゲートボール大会」をいきがい  
クラブゲートボール部のご協力のもと、釜無  
公園グラウンドにお  
いて開催しました。  
降り続いた雨の影  
響で開催日を延期し  
た当日は、すっかり  
天気も回復し最高気  
温32度を示す中、総  
勢46名の方がアツイ  
プレーを楽しまし  
ました。  
決勝戦・3位決定戦を行う程の接戦の中、  
結果は次のとおりとなりました。  
○優勝 清水新居  
○準優勝 西条二区  
○3位 築地B



優勝した清水新居チーム

**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



**12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)

12月 3日(木)	阿原いきいきふれあいサロン
12月 8日(火)	クリスマスふれあいランチ
12月 9日(水)	スマイルサロン西条新田
12月10日(木)	いきいきふれあいサロン上二
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18日(金)	いきいきふれあいサロン上二
12月21日(月)	いきいきふれあいサロン河西
12月中旬	ふれあいサロン中島

# 国民年金

シリーズ  
その132

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 ☎278-1100 / 役場 町民窓口課 年金係 ☎275-8264



**国民年金保険料の納め方**  
平成27年度の国民年金保険  
料は、月額1万5千590円で  
す。基本的に国民年金に加入す  
る手続きをすると、2～3週間  
後に納付書がお手元に届きま  
す。納付書には期限が記載され  
ていますので、期限内に納付を  
お願いします。  
納付方法は毎月納める方法  
とまとめて納める方法があり  
ます。まとめて納めることを  
「前納」といいますが、前納する  
場合、毎月納めるよりも若干保  
険料が安くなります。  
納付書は、原則として4月か  
ら翌年の3月分までがご自宅  
に届きます。住所や名前に変更  
があった場合でも新しい納付  
書は送られてきませんので、お  
手持ちの納付書で納めてくだ  
さい。  
ただし、住所変更や氏名変更  
の手続きは必要になりますの  
で、転入や転出の際には手続き  
を忘れないようにしましょう。  
基礎年金番号は、個人一人に  
つき一つの番号です。ご自身の  
番号が二つ以上ある方は、一度  
加入履歴を年金事務所に確認  
ください。  
保険料の納付は、口座振替も  
可能です。口座振替を希望の方  
は手続きが必要になりますの  
で、役場窓口もしくは年金事務  
所にて手続きください。(※)  
口座振替による「前納」もあ  
りますが、手続きの時期によっ  
ては間に合わない場合もあり  
ます。申請してから登録まで約  
2カ月かかります。4月から前

納の口座振替を希望される場  
合は、平成28年2月までに手続  
きをお願いします。  
※ 口座振替を申請した場合、約  
2カ月後からの振替になり  
ますが、それまでの期間の保  
険料は納付書で納めていた  
だきます。口座振替の通知が  
届いたら、何月分から振替に  
なっているのかをご確認く  
ださい。

**免除申請の審査について**  
保険料の支払いが厳しいと  
いう方に対して保険料免除制  
度があります。  
今までは所得が未申告の方  
は審査することができません  
でしたが、平成26年10月から所  
得が未申告でも審査できるよ  
うになりました。しかし、所得  
が未申告だと国民健康保険税  
の審査も必要になります。  
**問い合わせ**  
● 加入履歴等について 竜王年金事務所 (☎278・1100)  
● 手続きについて 昭和町役場 町民窓口課 (☎275・8264)



# 国保だより

No.83

国民健康保険  
加入世帯 2,687世帯  
被保険者 4,621人  
平成27年10月末現在



お問い合わせ先  
町民窓口課  
☎ 275-8264

## 国保の届け出をお忘れなく！

職場の健康保険に加入している人、後期高齢者医療制度に加入している人、生活保護を受けている人などを除いたすべての人は、国民健康保険に加入しなければなりません。国民健康保険（国保）への加入は、世帯ごとに行います。

世帯のひとりひとりが被保険者となりますが、保険料の支払い（納付）義務者は、世帯主になります。



### 国保に加入するとき、やめるときは、

#### 14日以内に役場へ届け出ましょう

○加入の届け出が遅れると…

国保の加入日は以前の健康保険を脱退した日にさかのぼりますので、国保税も同様さかのぼって納めなければなりません。届け出が遅れると一度に多額の国保税を納めなければならなりません。また、保険証がないため、その間にかかった医療費は全額自己負担となります。

○やめる届け出が遅れると…

資格がなくなったあと、国保の保険証を使って医療を受けてしまった場合、国保が負担した医療費をあとで返すこととなります。また、ほかの健康保険に加入すると保険料（料）を二重払いすることになります。

### 国保の届け出

○国保に加入するとき	こんなときは14日以内に届け出を	届け出に必要なもの
○国保をやめるとき	他の市区町村へ転出するとき 職場の健康保険をやめたとき 子どもが生まれたとき 生活保護を受けなくなったとき	他の市区町村の転出証明書、印かん 職場の健康保険をやめた証明書、印かん 保険証、母子健康手帳等、印かん 保護廃止決定通知書、印かん
○そのほかのとき	住所、世帯主、氏名などが変わったとき 保険証をなくしたり、よごれて使えなくなったりしたとき 修学のため、子どもが他の市区町村に住むとき	保険証、印かん 保険証、身分を証明するもの、印かん 保険証、在学証明書等、印かん

### こんなときにも届け出を

○交通事故にあつたとき

交通事故など、第三者の行為で傷病を受けた場合でも、国保を使ってお医者さんにかかることはできます。その際は必ず国保に届け出て「第三者行為による傷病届」を提出してください。



## 高額医療・高額介護合算療養費制度について

「高額医療・高額介護合算療養費制度」とは、医療と介護の両方のサービスを利用している世帯の負担を軽減する制度です。1年間（8月1日～翌年7月31日）に支払った医療保険と介護保険の自己負担額を合計し、基準額を超えた金額を「高額介護合算療養費」として支給します。

後期高齢者医療制度の加入者で今年度の支給対象となる方には、新年1月頃に支給申請のご案内（勧奨通知）を郵送しますので、手続きをお願いします。また、国民健康保険の加入者でも基準額を超える負担のある方は、「高額介護合算療養費」が支給できる場合がありますので、町民窓口課までお問い合わせください。



お勤めの方などその他の健康保険にご加入の方は、それぞれの健康保険者にお問い合わせください。

### 支給基準

計算対象期間は8月1日～翌年7月31日までの1年間。

医療保険と介護保険の両方に自己負担額があり、自己負担額の合計が基準額を超えた世帯。

※高額療養費または高額介護サービス費として支給された金額は、自己負担額から差し引いて計算します。

### 勧奨通知送付対象者

平成26年8月1日～平成27年7月31日の1年間について支給対象となる方。

### 基準額一覧

○現役並み所得者

世帯に市町村民税課税所得が145万円以上ある被保険者がいる世帯の方

○低所得者Ⅰ

世帯全員の各種所得が0円の方、または市町村民税非課税世帯で被保険者本人が老齢福祉年金を受給している方

○低所得者Ⅱ

市町村民税非課税世帯で「低所得者Ⅰ」の区分に該当しない方

○一般

上記のいずれにも該当しない方

※各区分の要件は、ご加入の医療保険制度によって異なります。後期高齢者医療・国民健康保険制度の場合、次のとおりです。

#### [70歳未満の方の世帯]

基礎控除後の所得区分	基準額
901万円超	176万円
600万円超～901万円以下	135万円
210万円超～600万円以下	67万円
210万円以下	63万円
住民税非課税	34万円

#### [70歳以上の方の世帯]

所得区分	基準額	
現役並み所得者 (上位所得者)	67万円	
一般	56万円	
低所得者	Ⅱ	31万円
	Ⅰ	19万円

### 確定申告に

「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」額は、年末調整または確定申告の「社会保険料控除」として、所得から差し引くことができます。

納めた国民健康保険税額を確認したい場合、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。申請は、保険証など被保険者番号と本人の確認ができる書類をご用意ください。なお、ご本人または同一世帯員以外の方が申請する場合、本人の委任状が必要です。

詳しくは、町民窓口課 ☎ 275-8264 まで、お問い合わせください。



# 水道管の冬支度はお早目に! 気温マイナス4℃以下は危険

気温がマイナス4℃以下になると、水道管の水が凍って出なくなったり、水道管が破裂したりすることがあります。早めに水道管の冬支度をお願いします。

問い合わせ 甲府市上下水道局サービスセンター(☎228・3311)

## 凍結から水道管を守るには...

### ●水道管を保温する

屋外にある水道管は、発泡スチロール・毛布などを巻いて防寒してください。また、室内でもトイレや洗面所の水道管は凍結や破裂が生じやすい場所なので防寒対策をしましょう。



### ●水を出しておく

水抜き栓がない場合や、翌朝特に冷え込みが予想される時は、蛇口から少量の水(箸の太さくらい)を出しておくのも凍結防止に有効な手段です。



## 水道管が凍結した時は...

自然に溶けるのを待つか、蛇口にタオルをかぶせ、ぬるま湯をゆっくりかけて温めてください。熱湯を一気にかけると、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をする場合があります。

また、凍った状態で無理に蛇口を回したりすると、パッキンや蛇口などが破損することがあるので注意しましょう。

水道管が破裂した時や上記の方法で解凍できない場合は、次の連絡先に修理を依頼してください。(修理費は自己負担)

また、水道管が破裂してしまったときは、「止水栓」または「水抜き栓」で水を止めるようにしてください。

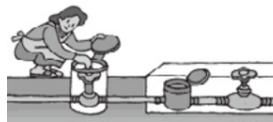
- 甲府市管工事協同組合(☎228・8851)
- 最寄りの指定給水装置工事業者
- (上下水道局ホームページ <http://www.water.kofu.yamanashi.jp/>に掲載)



### ●水抜きをする

水抜き栓は、水道管の凍結防止に有効な手段です。夜間や長期間水道を使用しない時は、水抜きをしておきましょう。

※水抜き栓は、必ず止まるまでしっかりと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

給湯器や給湯配管も、凍結・破裂する場合があります。水抜きをするなど防寒対策をしましょう。

※市販の保温材や電気式の保温材も有効です。給湯器の防寒について不明な点は、販売店またはメーカーにお問い合わせください。

## 貯水水道の適正管理を

貯水槽水道とは、建物などで使用する水道水を一度受水槽にためてから各家庭や事務所などに給水する水道設備のことです。貯水槽の設置には法令などに基き、適正な管理が求められます。

※受水槽が設置されているビルやマンションは、建物の所有者が受水槽の維持管理を行うことになっています。

### 問い合わせ

昭和町役場 環境経済課(☎275・8655)  
中北保健所(☎237・1382)



# 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)



## 横断歩行者が優先です!

本年9月末現在、県内の人と車の衝突事故による死者は9人で、交通事故死者全体の39.1%を占め、そのうち横断中に車にはねられた方が6人と、大きな割合を占めています。

人と車の衝突事故の原因として一番多いのが、安全不確認や脇見運転などの漫然運転によるものです。

車を運転している時には常に前を見て安全確認を徹底し、横断歩行者の早期発見に努めるなど、横断歩行者を交通事故から守りましょう。

### 横断歩行者は赤信号と同じです。

ドライバーは、横断歩道の手前では減速して歩行者に備え、横断歩行者がいる時は一時停止しなければなりません。

横断歩道は歩行者が優先であることを再認識し、交通ルールの遵守と思いやりを持った運転を心掛けましょう!



## 狩猟期の事故に気をつけて!



平成27年度の狩猟期間は、11月15日から翌年2月15日までです。(ニホンジカ、イノシシは翌年3月15日まで)

また、山梨県猟友会が、この狩猟期間とは別に、山梨県特定鳥獣保護管理計画に基づく個体数調査の管理捕獲を行っています。

3月に入ると、登山、ハイキングや釣り人など入山者が多くなりますので、狩猟の際は十分に注意してください。



### 捕獲実施の鳥獣保護区

八ヶ岳、白鳳、大菩薩、秩父連峰、三ツ峠、小金沢、富士山北、身延山、篠井山、県民の森、旭ヶ丘、山中湖および甲斐駒の各鳥獣保護区

## みなさんの Health 健康

### 胃の健康とピロリ菌

山梨大学医学部附属病院 第一内科 特任講師 山口達也

今年もあつと言う間に12月になってしまいました。今年、今年のは山梨県の大ニュースの一つには大村智先生がノーベル医学生理学賞を受賞されたことが挙げられると思います。ちょうど十年前の2005年のノーベル医学生理学賞はピロリ菌を発見したオーストラリアの医師マーシャル氏とウオレン氏が受賞しました。長年の間、胃内は胃酸のため細菌は生き残れないと考えられていましたが、二人はヒトの胃粘膜からヘリコバクター・ピロリ菌を分離培養し、マーシャルが自らピロリ菌を飲んで、ピロリ菌が胃炎を起こすことを証明したのです。その後、胃炎のみならず胃十二指腸潰瘍の原因になることや、さらに慢性胃炎から胃癌を発症することが判明しています。日本人の胃癌は9割以上でピロリ菌が原因といわれており、胃の健康はピロリ菌の有無が左右するといっても過言ではありません。

ピロリ菌の感染率は発展途上国では高く、先進国では低いのですが、日本ではその中間くらいで、衛生環境の改善により感染率は低下してきています。2010年の調査では60歳代では約8割、20歳代では2割弱の人がピロリ菌に感染していると報告されています。ピロリ菌は一度感染が成立すると自然治癒することは稀で、抗生物質を2種類、胃酸を抑える胃薬の計3種類の薬を一週間内服することで治療します(ピロリ菌の除菌)。しかし、ピロリ菌に感染しているほとんどの人は無症状で、すべての人が

胃十二指腸潰瘍や胃癌になる訳ではないため、今まではピロリ菌が陽性だけでは治療の適応にはなりませんでしたが、最初に保険適応になったのは胃十二指腸潰瘍で、その後、胃マルトリリンパ腫、特発性血小板減少性紫斑病、早期胃癌の内視鏡切除後が保険適応になり、2013年にはヘリコバクター・ピロリ菌感染胃炎にまで保険が適応されることになりました。これは実質的にピロリ菌に感染している人すべてが治療の適応になることと同じ意味です。しかし胃炎の場合は治療前に内視鏡検査を行うことが必須とされています。これは胃炎の診断と共に胃癌がないことを確認するためです。

ピロリ菌の治療後は胃からピロリ菌がきちんと除菌されたかを検査する必要があります。除菌が成功する率はだいたい8割くらいです。除菌できなかった場合は薬を変えて再除菌します。除菌すると胃十二指腸潰瘍や胃癌になる率は低くなりますが、未感染者と比べると胃癌になるリスクは高いので定期的な胃の検査を行うことが重要です。またピロリ菌の除菌には、自分の健康だけでなく、子供にピロリ菌を感染させないという効果もあります。

ピロリ菌をきちんと治療することにより、全国で毎年新たに胃癌になる十数万人を数万人単位で減らすことができると考えられています。内視鏡検査で胃炎があるといわれた人はピロリ菌の検査を受けましょう。また健康診断などでピロリ菌がいるといわれた人は医療機関を受診して適切な治療を受けましょう。

企画 一般財団法人里仁会(☎273・5475)

No.134

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

ライフスタイルの選択、しませんか

委員 福田聖子(築地新居)

今年のふれあい祭り。子どもと一緒にのお父さん方が多く見られ、その幸せそうな笑顔に、こちらまで嬉しくなりました。

さて、今日は男性の育児休暇取得のお話。ユーキャンの調べでは、育児休暇取得の男性は、育児参加のメリットを大きく感じ、ほとんどの男性が「また取りたい」と希望をしています。しかし、ここ15年余りの取得率は横ばいで、平成24年でもたった1.9%(ニッセイ調査)。なぜその良さが認められているのに、男性は育児休暇を取らない、取れないのでしょうか。

平成26年2月10日、マッコデラックス出演の番組(https://www.youtube.com/watch?v=nonkOP1v10)で、日刊ゲンダイの調査が放送されていました。それによると「パタハラ」が男性の育児休暇取得を妨げていると言っ

パタハラとは、上司が男性部下の育児参加を妨げる行為のこと。「育児は母親の役割」「評価を下げるぞ」と言われてしまうと、復帰後の冷遇に不安を感じ、取得できない現実があることを指摘していました。その他、家庭の経済的事情も含めて、いろいろな事情が、男性の育児休暇取得を妨げており、改善には時間がかかりそうです。

そこで、今求められているのがライフスタイルの選択。人生観・価値観を含め自分は「どんな生き方をしたいのか」「自分の人生で何を大事にしたいのか」等、生き方の優先順位をつけて、どんな状況の中でも、主体的に自分の人生を選択し、一度きりの人生を大事に生きていく生き方です。社会の改善と共に、自分のライフスタイルを選択していきませんか。

事務局 企画財政課(☎275・8154)

いきいき講座

冬のガーデニング教室

玄関に花色の暖かさを!冬の寒さにも負けない可憐な花々を寄せ植えしませんか。

- 日時 12月8日(火) 午後7時30分~9時
場所 総合会館 軽運動室
定員 20名(先着順)
費用 2000円(材料費)
講師 花倶楽部 渡辺美佐子氏
持ち物 軍手、土入れスコップ、花きりばさみ(お持ちの方)

おやこの料理教室

お子さんと一緒に参加してください。小さなお子さんは託児から、体も心も健やかに!

- 日時 12月24日(木) 午前10時~正午
場所 総合会館 2階調理室
定員 20名(先着順)
費用 無料
講師 昭和町食生活改善推進員
持ち物 エプロン、三角巾、お手拭タオル、ふきん

対象 町内在住又は勤務の方
受付開始 12月1日(火) 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うわ(☎275・8115)

親子で作る★リボンリース作り

児童館では、4館合同の小学生向け事業として、「親子で作る★リボンリース作り」を開催します。親子で一緒に可愛いリボンリースを作ってお家に飾りませんか。

- 日時 12月11日(金) 午後7時~9時
場所 総合会館 和室
対象 町内在住の小学生親子
定員 親子20組(先着順)
費用 1500円
講師 フラワーデザイナー 土橋美穂氏
持ち物 はさみ(工作用のはさみで結構です)

受付期間 12月1日(火)~8日(火)
※平日及び土曜日の午前中のみ
申し込み・問い合わせ 押原児童館(☎275・6462)
西条児童館(☎275・9616)
常永児童館(☎275・0358)
児童センター(☎233・1152)

あそびのおけいこ

親子で楽しくスキンシップをとりながら、遊びを通して命を守る術(すべ)を学びましょう!
日時 12月14日(月) 午前10時30分~11時30分



NO.103

昭和町母子愛育会 事務局 いきいき健康課 (☎275-8785)

こんにちは!愛育会です!

正副班長町内外研修に行ってきました

平成27年10月1日(木)正副班長、執行部、保健師と一緒に、押原公園、清水新居にある地域密着型特別養護老人ホーム「ほたるの郷 翔和」、並びに甲府地区消防本部の見学をしました。

押原公園では、普段見る事のできない備蓄倉庫の見学や地下貯水タンクの仕組みを学びました。震災時必要になる物資がたくさん保管されていました。公園は一時的な避難所で、実際避難する場所は常永小学校、西条小学校、地域交流センターになるそうです。

ほたるの郷 翔和は、今年の4月にオープンしたばかりでとてもきれいな施設でした。見学した時は、11名が入居されていました。高齢化が進むなか地域密着型の施設があることはとても心強いです。利用者の笑顔も印象的でした。

甲府地区消防本部では、高機能消防指令センターや多くの種類の消防車の見学もしました。災害時の備えや隊員の方の人命救助の姿勢もとてもすばらしかったです。

愛育会では、毎年ミニ研修として蘇生法も行っています。大きな災害が起きた時には、声かけを行い地域のみんなで助け合うことができればと考えています。



文芸コーナー 川柳

老体をかばい検診受けて見る 究極へ幾度か来た道ふり返る 小沢 春男

明日の夢良い事思い今日も暮れ 今日より明日を夢見て前向に 堀内 富美

敬老会あの人何組見た事ない 柿たべる友達ご近所柿の山 小俣 芳枝

人生の終りの果ては誰知らず 柿のれん夕陽を浴びて出荷待ち 山本ひろ子

あなたも「川柳」を始めてみませんか?
問い合わせ 昭和町文化協会 川柳部 (事務局 生涯学習課 ☎275-18641)

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 12月17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 12月7日(月)午前9時～  
(平日)午前9時～午後5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のみ受付  
○次回予定は無料法律相談として2月18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)

特設人権相談

昭和町人権擁護委員では、人権に関する特設相談を実施します。相談は無料で、予約は不要です。秘密は固く守られます。  
日時 12月4日(金)

防衛大学校学生等募集

自衛隊山梨地方協力本部では、次のとおり防衛大学校学生等を募集します。

○防衛大学校学生(一般・後期)  
・応募資格 高卒(見込含)以上21歳未満の方  
・募集人員 人文・社会科学専攻 約10名  
理工学専攻 約30名

・受付期間 平成28年1月20日(水)～29日(金)  
○陸上自衛隊高等工科学校生徒(一般)  
・応募資格 男子で中卒(見込含)以上17歳未満の方  
・募集人員 約260名  
・受付締切 平成28年1月8日(金)

○貸費学生(技術)  
・応募資格 大学の理学部、工学部の3・4年次または大学院修士課程在学中で修業時に26歳未満の方  
・募集人員 陸・海・空 約10名  
・受付期間 12月1日(火)～平成28年1月8日(金)

○自衛官候補生(男子)  
・応募資格 男子で18歳以上27歳未満の方  
・募集人員 多数  
・受付期間 年間を通じて受付  
問い合わせ  
自衛隊南アルプス募集センター  
(☎283・5150)

午前10時～午後3時  
場所 中央市立豊富健康福祉センター  
(中央市大鳥居3738・1)

内容 親族間の問題、名譽、信用、差別、配偶者からの暴力、ストーカー、セクシャルハラメント、児童・生徒のいじめ等権利に関する相談  
問い合わせ  
企画財政課 行政係  
(☎275・8154)

人権啓発講演会

県では、「辛さが2倍なら楽しさも2倍!」セクシュアルマイノリティの子どもたち」と題し、人権啓発講演会を開催します。  
講演会では、多様な人々が抱える「生きづらさ」を打開するヒントについてお話しさせていただきます。入場無料で、事前申し込みも不要です。  
日時 12月16日(水)  
午後1時30分～3時

場所 山梨県立図書館  
(甲府市北口二丁目8番1号)  
講師 フェンシング 元女子日本代表 杉山文野氏  
問い合わせ  
山梨県県民生活・男女参画課  
(☎223・1351)

山梨県最低賃金を改正

10月1日から山梨県内で働く人に適用される最低賃金が次のとおり改正されました。  
最低賃金は、常用・臨時・パート・アルバイトなどの雇用形態、性別、年齢、国籍を問わず、県内の事業場で働くすべての労働者に適用されます。

山梨県最低賃金 1時間737円  
対象 全ての労働者  
※特定(産業別)最低賃金が適用される労働者を除く  
問い合わせ  
山梨労働局 賃金室  
(☎225・2854)

心身障害者自動車燃料費助成金請求手続きのお知らせ

山梨県心身障害者自動車燃料費助成金の平成27年1月～12月分の請求を受け付けます。該当する方は、最寄りの会場で手続きをお願いします。  
助成対象者  
平成27年度の自動車税・軽自動車税の減免を受けている方または平成28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  
※山梨県ナンバーの車に限る

やまなし出会いサポート事業

県では、会員制の1対1の出会いシステム「やまなし出会いサポート事業」を実施しています。  
ご自身のプロフィールを登録し、お相手したい相手のプロフィール情報を検索すると「やまなし出会いサポートセンター」が個別にお引き合わせします。  
成婚カップルも続々誕生しています。結婚を誠実に希望される皆さん、ぜひご検討ください。  
会員になれる方  
結婚を誠実に希望し、自ら努力される20歳以上の独身の方  
会員登録料 1万円  
お引合わせ費用 一人2千円  
問い合わせ  
やまなし出会いサポートセンター  
(☎234・5790)

プレミアム商品券12月31日使用期限です

今年7月に発売した「昭和町プレミアム商品券」の使用期限は、今年12月31日です。期限を過ぎた商品券は無効となりますので、お早目にご利用ください。  
使用期限 平成27年12月31日  
利用可能店舗  
昭和町内の約280店舗  
問い合わせ 昭和町商工会  
(☎275・3344)

スポーツ少年団紹介

昭和男子バレーボールスポーツ少年団

昭和男子バレーボールスポーツ少年団は今年で結成4年目、来年5周年を迎えます。地域の皆様のご協力とご声援を頂きながらこれまでに全国大会2度、関東大会には3度出場するなど高い目標を持って頑張っています。  
練習では個人のスキルアップだけでなく、みんなで拾って繋いでカバールし合い、ラリーを楽しむ事をモットーに取り組んでいます。  
団では一年生～五年生の男の子を募集しています。かわいいお兄さん達と一緒にバレーボールの楽しさを体験してみませんか？



練習日  
木・金曜日 午後5時30分～7時45分  
土曜日 午前9時～正午  
または午後1時～4時  
日曜日 公式戦または練習試合等  
練習場所  
昭和町総合体育館、西条小学校、常永小学校  
問い合わせ 町教育委員会 生涯学習課(☎275-8641)

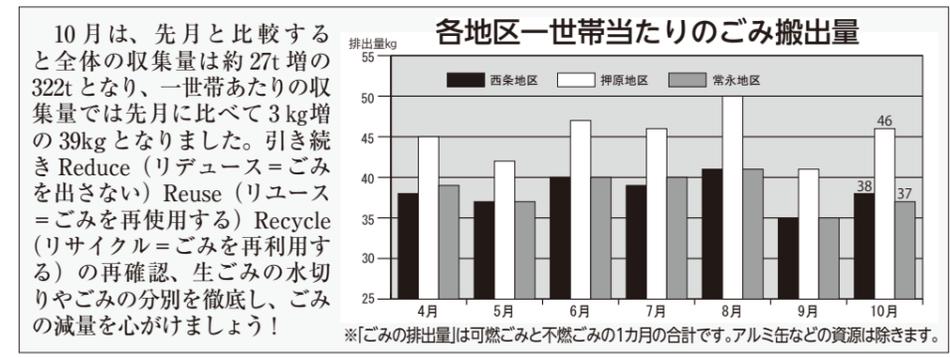
**防災一口メモ 住宅火災から命を守るポイント**

防災は地震や台風への備えだけではなくありません。空気が乾燥し火災が起りやすいこの季節。ご家庭の火災への備えも再点検してみませんか。

- ★逃げ遅れを防ぐために、「住宅用火災警報器」を設置しましょう。
- ★寝具やカーテンは、燃えにくい「防災品」を使用しましょう。
- ★火災を小さいうちに消すために、「家庭用消火器」を設置しましょう。
- ★ストーブの近くに燃えやすいものを置かないようにしましょう。
- ★ガスコンロのそばから離れるときは、必ず火を消しましょう。

女性防災ネット昭和

燃料の支払証明書(購入先給油店から証明を受けたもの)または領収書(請求者氏名が印字されているもの)および購入量計算書  
※請求書、購入量計算書および支払証明書の用紙は、福祉課窓口のほか県中北保健福祉事務所ホームページにて配布  
問い合わせ  
中北保健福祉事務所 福祉課  
(☎237・1381)



**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8,823万1千円(前年同月比22.14%の増)です。ジェネリック医薬品は開発コストがかからない分、新薬より3～5割程度安くなり、医療費の節約に役立ちます。

●広報誌へのご意見・ご感想お待ちしております  
〒409-3880 中巨摩郡昭和町押越542-2  
昭和町役場 企画財政課 企画情報係 宛

●昭和町公式ツイッター運用中 (https://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。

# わが家のアイドル大募集！



広報昭和ではわが家のアイドルを大募集しています！  
掲載者にはお子さんを表紙に使ったわが家だけの特別表紙をプレゼント  
いたします。自慢のアイドルをぜひ広報にお寄せください。

申し込み・問い合わせ 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

### ポークシチュー

#### ◆材料 (4人分)

- \* 豚肉…………… 400g
- \* 玉ねぎ…………… 200g  
(中1と1/2個)
- \* ジャガイモ……… 200g  
(中2個)
- \* にんじん…………… 100g  
(中1本)
- \* キャベツの葉……… 3枚
- \* 茹でたブロッコリー  
……………適宜



- \* 油…………… 大さじ1
- \* 塩麹…………… 小さじ1/2
- \* 酢…………… 小さじ1
- \* 水…………… 600cc
- \* 牛乳…………… 200cc
- \* シチュールー……1/2箱

～今月は「河東中島区食生活改善推進員さん」からのレシピです～

#### ◆作り方

- ①豚肉に塩麹、酢をもみ込み60分置いておきます。
- ②キャベツは2cm角、その他の材料は一口大に切ります。
- ③鍋で油を熱し、豚肉、玉ねぎ、にんじんを炒めます。
- ④③に水を加え、20～30分ほど煮込みます。
- ⑤④にジャガイモを加え、さらに煮込みます。
- ⑥火を止め、ルーを入れてよく溶かします。また、牛乳を入れ、弱火にかけてとろみがつくまで混ぜます。
- ⑦皿に盛り、ブロッコリーを添えたら、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)

### 年末年始の特別な食事にも健康の願いをこめて…



今年も早いもので一年の締めくくりの時期になりました。減塩と騒がれている昨今、皆様も家庭で実践している方が多いと思います。意外と減塩は簡単にできるものなんです。

今月はクリスマスや年末にごちそうを食べる分、塩分摂取量も必然的に増えてきます。うま味成分のある食品を使ったり、1品だけ普通の味にして残りは減塩にする、こげ目をつけて香ばしさをだす、蒸し焼きにレモン汁をかけるなどいかがでしょうか。楽しい年末年始、ちょっぴりだけ塩分摂取量を意識してみてくださいね♪



### あとがき

今月の表紙は、稲刈りをする子供たちです。慣れない鎌を使った稲刈りでしたが、笑顔いっぱい上手に刈り取って、あっといふ間に稲の山が出来上がっていました。(関連記事9頁)  
刈りとった稲は、まちづくり自主活動グループ人と環境すっきりしようわや大冠酒造などが町おこしに取り組んでいる「酒米山田錦」の稲で、このお米から美味しいお酒がつくれます。酒粕を使った甘酒もつくられますので、ぜひ店頭で見かけたらご賞味ください。きつと美味しいですよ(笑)

### ○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)



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/>

