

10月1日は
浄化槽の日です！

浄化槽は、保守点検・清掃・法定検査をすることが、
 浄化槽法で義務づけられています。
 これらを怠ると、水質の悪化や、悪臭による近所迷惑
 の原因となります。
 浄化槽の適切な維持管理を行いましょつ。

●投入できないもの

●大きな家電：右のサイズを超える家電は、粗大ごみとして出
 してください
 ●家電リサイクル法対象のもの：テレビ・洗濯機・エアコン・
 冷蔵庫は、郵便局でリサイクル券を購入し、指定引取場所まで持
 ち込んでください。（詳細はお問い合わせください）

●投入できる小型家電

○種類 携帯電話や小型ゲーム機等、小型の家電製品
 ○大きさ 30cm×15cmの投入口に入れられるもの
 ※携帯電話等は、備え付けの破砕機をご利用ください

役場庁舎 1階入口付近

利用できる時間

役場の開庁時間（平日午前8時30分～午後5時15分）

設置場所

使用済み小型家電の回収ボックスをご利用ください

平成26年9月から、役場に、使用済み小型家電回収ボックスを設置しています。
 携帯電話やノート型パソコン、小型ゲーム機等を廃棄する
 ときに、ご利用ください。投入された小型家電は、全て再資源
 化されます。



農業委員会だより

No.2

本年も9カ月が経過しました。農業委員会では、毎月20日に定例会を行い、農地転用について審議を行っています。審議内容は別表のとおりです。最近、農地転用届出書処理（農地法第4・5条案件）が増加しています。

6月の定例会の前に農業委員と事務局で、新規就農者の圃場見学と農産物直売所“いーなとうぶ昭和”の見学、意見交換を行いました。新規就農者の“なす”圃場に赴き作付状況・収穫方法・販売先・就労者数等を伺い意見交換を行いました。昨年に比べ植えつけは、縮小したものの圃場は整備され大変良好な状態でした。また、農産物直売所の見学では、開店3年目に入り徐々に販売成果が出ているとの話を伺いました。意見交換でお客様数増、リピーター拡大、イベントの開催、知名度アップの看板設置等販売拡大に向けた意見も出ました。

また、今年も農業委員会では、農地パトロールを7月22日～8月5日に実施しました。猛暑の中、町内の農地約160haを、各地区の農業委員と事務局で巡回。今年の地番ごとに、作付状況、不耕作地・耕作地の作付した面積、何を作付したか等を見回りました。この調査結果は、各種共済・補助金・支援対策等の基礎資料になります。まだ最終的な取りまとめが終了していませんが、耕作者の高齢化・後継者不足等により、年々不耕作地が増えていきます。不耕作地になる前には是非、農地銀行事務局と相談してください。

昭和町農業委員会

職務代理 細田忠男

今年 27 年 1 月～ 8 月までの転用案件

条項	件数	面積
3 条	3	3,702 m ²
4 条	9	7,085 m ²
5 条	35	20,440 m ²

※3条は農地の取得、4条・5条は農地転用案件です。

平成 26 年度中 町内荒廃農地面積

田	畑	うち農振農用地面積	
		田	畑
18,265m ²	1,580m ²	14,176m ²	592m ²

10月の粗大ごみの日は26日(月)です。当日の朝、総合体育館駐車場に出してください。

粗大ごみは指定ごみ袋に入らないものに限りです。それ以外のごみは、しっかりと分別をして出しましょう。

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 10月3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

○ギターの調べ

クラシックギターの音色を聴きながら、館内で癒やしのひとときをお楽しみください。

日時 10月10日(土) 午前10時～

場所 図書館・幼児コーナー

演奏 山上 浩幸氏

○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15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

☆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「ろばの小物入れ」を作ります。ぜひご参加ください。

日時 10月24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





今月のおすすめ本

『だれかさん』

切り絵/今森 光彦 文/内田 麟太郎
 アリス館



黒い切り絵の、ねことねずみに単色の背景。しゃれた言葉あそびは、すべての人を楽しませてくれます。ねことねずみ、本当は仲がいいのかもしれない。

『名所・旧跡の解剖図鑑』

スタジオワーク/著

エクスナレッジ



有名な建物や仏像。その場所や向きには、私たちの知らない深い意味があったのです。
 行楽の秋。先人たちの思いに触れて出掛けてみませんか？

『夜中に犬に起こった奇妙な事件』

マーク・ハaddon/著 小尾 英佐/訳

早川書房(2007.2刊)



数学が得意な自閉症の男の子が、近所の犬を殺した犯人を捜し始める。やがて衝撃的な事実を知ることとなり…事件をとおして成長する少年の心を描く。

13 広報昭和 No.456

広報昭和 平成 27 年 10 月号 12



一社協だより

まごころ 第218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、他の貸付制度を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、お気軽にお問合せ下さい。
※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、引越し、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、福祉事務所でいう住居確保給付金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：宅地の鑑定評価額が1,000万円以上であること。

○要保護世帯：居住用不動産の鑑定評価額が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%)
※総合支援資金と緊急小口資金の貸付にあたっては、原則として自立相談支援事業の利用が貸付要件です。

10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)

10月 1日、8日、15日、22日、29日	運動指導事業(健康体操教室)
10月 3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 5日(月)	いきいきふれあいサロン上河東
10月 6日(火)	ふれあいサロン中島
10月16日(金)	ふれあいサロンのクローバー(西条二区)
10月17日(土)	飯喰ふれあいサロン
10月18日(日)	いきいきふれあいサロン上二
10月19日(月)	いきいきふれあいサロン河西
10月20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
10月21日(水)	いきがい大学
10月24日(土)	第24回親子ふれあいマス釣り大会
10月25日(日)	町結婚相談所主催「ふれあいパーティー」
10月28日(水)	ふれあいサロンしみず スマイルサロン西条新田
10月29日(木)	阿原いきいきふれあいサロン

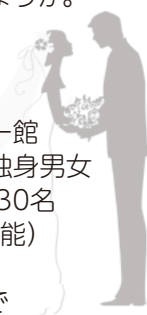
ふれあいパーティー開催!! ～参加者募集～

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 10月25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 3,000円
申し込み 10月13日(火)まで

問い合わせ 町結婚相談所(☎275-1881)



国民年金

シリーズ
その130

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

電王年金事務所 ☎278-1105 / 役場 町民窓口課 年金係 ☎275-8264

付加年金額の計算式

200円×付加保険料納付済月数

例

付加保険料を10年間納めた場合
400円×10年(120月)＝4万8000円

1年間に受け取る付加年金
200円×10年(120月)＝2万4000円
10年で24万円になります!

1 「付加年金」で、将来受け取る年金額を増やせることをご存知ですか?
第1号被保険者が定額保険料(平成27年度は1万5590円)の納付を行った月分のみ納付することができます。
付加保険料(400円)を納付すると、老齢基礎年金に上乗せされる形で付加年金が支給されます。ただし、第3号被保険者および国民年金基金の加入員は付加保険料の納付はできません。

生涯、年金額が減額されます

6か月保険料の
納め忘れがあると

年額 約1万円

1年間保険料の
納め忘れがあると

年額 約2万円

2年間保険料の
納め忘れがあると

年額 約4万円

2 国民年金保険料の納め忘れがあると、どれだけ減額されるかご存知ですか?

40年納付
78万100円

15年未納

25年納付
48万7600円

差額は年額 約29万円

これを、65歳からの平均余命で換算すると
約29万円×約21年＝約609万円

これだけの差が生じてしまいます。

3 保険料を納めた期間によって、受け取る年金額がどれだけ違うかご存知ですか?
保険料を20歳から60歳までの40年間納めることにより満額の老齢基礎年金を受け取ることができます。

知って得 国民年金! (国民年金の知って得するポイント)

No.82

国民健康保険
加入世帯 2,697世帯
被保険者 4,620人
平成27年8月末現在

お問い合わせ先
町民窓口課
☎ 275-8264

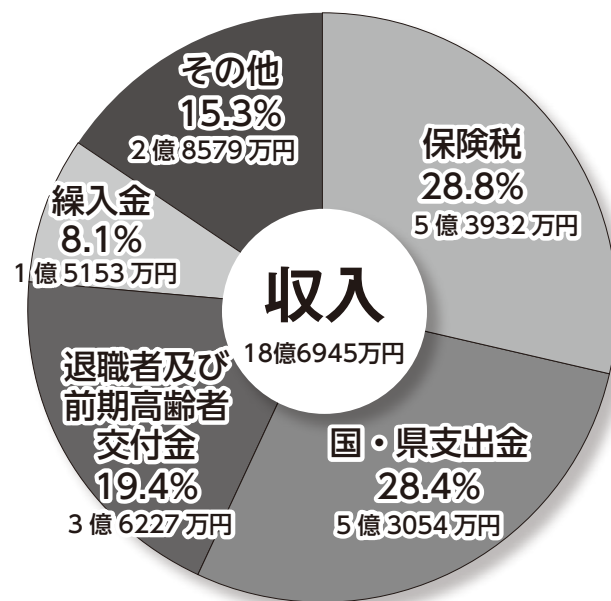
**国民健康保険税は
必ず納めましょう！**

国民健康保険は、昭和町の国民健康保険に加入している皆さんの国民

健康保険税を主な財源として運営されています。平成26年度の決算から、国民健康保険の収支を見てみましょう。

国民健康保険の主な収入

国民健康保険の収入は、国民健康保険に加入の皆さんから納めていただく国民健康保険税をはじめ、国・県の負担金、各社会保険から交付される交付金、その他各自治体（保険者）が負担を平準化するための共同事業交付金、一般会計からの繰入金等となっています。

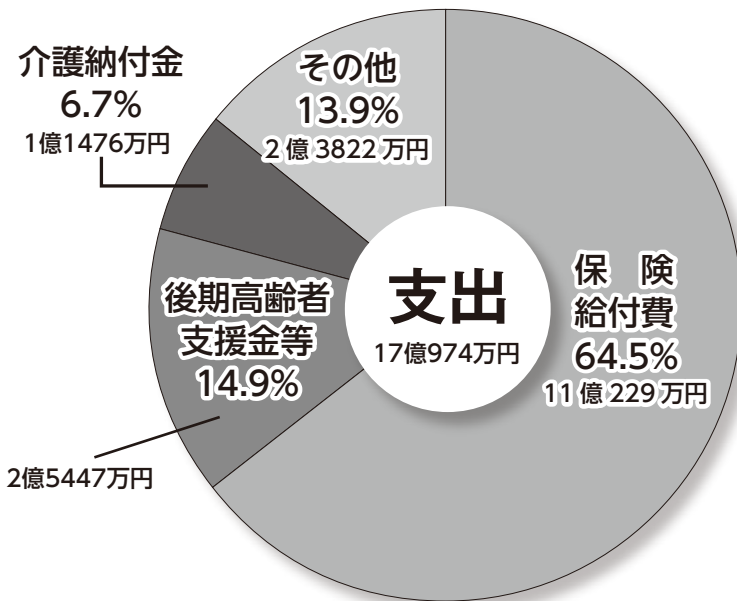


国民健康保険の主な 収支（平成 26 年度決算）

国民健康保険の主な支出

国民健康保険の支出は国民健康保険に加入の皆さんが病院などにかかった時の医療費の保険者負担金(本人負担3割の場合は7割、2割の場合は8割分)である負担医療給付費が約7割を占めています。

また、後期高齢者医療制度を支援するための後期高齢者支援金、介護保険制度に支払うため介護納付金、その他各自治体（保険者）が負担を平準化するための共同事業拠出金、特定健診、特定保健指導を実施するための経費等があります。



保険税をコンビニでも納付できます

国民健康保険税はコンビニエンスストア(コンビニ)でも納付することができます。利用できる店舗は納付書の裏面に記載してあります。

ただし、納付書にコンビニ収納のバーコードが印字されていない場合や、破損・汚れ等でバーコードが読み取れない場合、金額の訂正があった場合、納入期限を過ぎている場合、納付金額が30万円を超えている場合はコンビニでは納められませんので、今までどおり役場や金融機関の窓口で納めてください。

納期限を守りましょう！

国民健康保険は、加入者が病気やけがをしたときに、病院で安心して診療が受けられるよう加入者相互が保険税を負担し合い、助け合う制度です。この制度の運営を支える大切な財源となるのが、皆さんに納めていただいている保険税です。

国民健康保険加入の皆さんは、医療が必要な時は、少額の負担で医療を受けられるとともに、保険税を納める義務もあります。

保険税は納期限を守り、必ず納めてください。

保険税の納付は口座振替が便利です

保険税は、納付書(振込用紙)による納付のほか、口座振替でも納められます。口座振替では、毎月月末に金融機関の口座から引き落としとなるため、納め忘れがなく、銀行等に出向く手間が省けて便利です。ぜひ、ご利用ください。

○申し込み手続き

あなたの預金口座のある金融機関の窓口でお申し込みできます。取扱い金融機関は、納付書の裏面に記載されている金融機関です。

金融機関窓口へ、預金通帳、通帳の届出印、納税通知書をお持ちになって、口座振替をお申し込みください。

なお、役場町民窓口課にキヤツシユカ

医療費の節約にご協力をお願いします

医療費は、医療技術の進歩、加入者の高齢化等により、年々増加しています。皆さんの大切な国民健康保険を続けていくため、ひとりひとりが医療費に関心をもち、医療費の節約にご協力をお願いします。

「医療費を大切に使うポイント」

○いくつもの医者さんにかかるのはやめましょう

同じ検査や診察の繰り返しは、身体に負担になるばかりでなく、医療費の無駄にもなります。重複していくつものお医者さんにかかるのではなく、信頼のおける主治医を持ちましょう。

○柔道整復師（整骨院・接骨院）で保険証をえる範囲は限られています

柔道整復師(整骨院・接骨院)にかかるときは健康保険が使える範囲が限定されていて、対象となるのは、急性などの外傷性の打撲・捻挫(肉離れ等)・骨折・脱臼だけです。日常的な疲労からくる肩こりや腰痛、スポーツによる筋肉疲労、病氣(神経痛・リウマチ・五



A black and white illustration showing a male chiropractor in a white uniform with a pocket, leaning over a female patient who is lying on her stomach on a treatment table. The chiropractor is performing a manual adjustment on the patient's back. A small potted plant is visible in the background.



○ジェネリック医薬品を

利用しましょう

医療機関で処方される薬には、「新薬（先発医薬品）」と「ジェネリック医薬品（後発医薬品）」があります。

新薬は、一定期間独占的に製造・販売できるよう、特許により守られています。この特許が切れた後に、新薬の同じ有効成分、効用で作られる後発薬が「ジェネリック医薬品」です。新薬のように巨額の開発費用を必要としないため、安価になります。

ジェネリック医薬品を使うことで、加入者の自己負担も、国民健康保険の負担も軽減できます。ぜひ、利用してください。



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)



みんなで築こう 安全・安心 やまなしけん

10月11日から20日までの10日間は「全国地域安全運動」期間です。

期間中、「みんなで築こう 安全・安心 やまなしけん」をスローガンに、住宅侵入犯罪、電話詐欺、子どもと女性の犯罪被害、自転車・オートバイ盗の防止等に重点をおいた運動を行います。

また、10月15日(木)には、甲府市で「平成27年度安全・安心なまちづくり山梨県民大会」が開催されるほか、警察署でもキャンペーンや行事を予定しています。

地域から犯罪をなくし、安全で安心して暮らせる地域社会をみんなで築いていきましょう。



二輪車の盗難防止に ツーロック!

二輪車(自転車・オートバイ)の盗難被害が多発しています。

平成26年中の盗難被害状況を見ると

- オートバイ盗難のうち2割が「エンジンキーを付けたまま」
- 自転車盗難のうち6割が「鍵をかけない状態」で被害に遭っています。

盗難被害防止の基本は「カギかけ」です。

二輪車を盗む犯人は、盗むのに時間がかかることを嫌がります。オートバイや自転車を二つ以上の鍵で守る「ツーロック」は、被害防止に有効です。

二輪車は、備え付けのカギだけでなく、もう一つの別のカギでツーロックし、大切なオートバイや自転車を盗難被害から守りましょう!



No.132

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

男性の料理教室を開催しました!

委員 篠原頼子(西条二区)

『今回はオシャレだね!』

フレンチ? イタリアン?』

7月25日(土)、参加者30名(うち親子5組)で、男性の料理教室を開催しました。メニューは、「サーモンとほうれん草のキッシュ」「トマトの冷製パスタ」「コンソメスープ」に挑戦しました。

調理台に向かった参加者から、「今日は難しそうだね」「作れるかな?」などの声が聞こえる中、手際よく料理は進んでいき、参加者からは笑い声が聞こえる和気あいあいとした楽しい料理教室となりました。そんな料理の出来上がりは上出来!「キッシュは初めて作ったけど美味いね」「冷製パスタも簡単に出来たね」等、自画自賛の声や、家族に作ってあげようとの声も聞かれました。

男性の料理教室を始めてからもう10年、延べ20回を迎えました。長年、料理教室の講師を務めてきましたが、当初に比べ、参加者の料理することへの意識、

そして家事を協力して行うことへの意識は、高まってきていると感じています。料理教室講師として、その意識の変化に少しでもかかわれたことを、私自身とても嬉しく思っています。

ところで皆さん・男と女の個性を考えたことがありますか? 家庭の中もお互いに尊重し合い協力する。家事を正當な仕事と認め、男女の役割分担意識をなくし明るく楽しい家庭を作っていく。職場や地域においても同様に、互いを思いやり支え合っていく。そういったことの中で、それぞれの個性や能力が発揮できるのではないだろうか。

昭和町がそんな元気な町であり続けられるよう取り組んでいくことが、私達、推進委員会の思いです。そんなきっかけに、料理教室がなれたらと願っています。次回の料理教室は、12月上旬を予定しています。ぜひ楽しみにしてください。

事務局 企画財政課 (☎ 275・8154)



NO.101

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!



「こんにちは赤ちゃん訪問」継続研修を行いました

愛育会では、町の委託を受け、生後4カ月までの赤ちゃんを対象に「赤ちゃん訪問」を行っています。愛育班員になると、まず「赤ちゃん訪問でなに?」という研修を受け、地区での訪問活動を行います。

今回、8月6日(木)に「こんにちは赤ちゃん訪問 継続研修」として、講師に認定カウンセラー・ガイダンスカウンセラーの川邊修作先生を迎え、「子供を育てる地域のつながり」をテーマにお話を伺いました。

昔に比べると、子供たちが1日にふれあう人数が、圧倒的に少なくなっているとのこと。子供たちにとって、3歳頃までの母親や養育者のかかわりが、その後の成長に大きく影響するそうです。

現在は地域とのつながりも少なくなっているといわれていますが、今回の研修で、愛育班員が不安なく訪問に取り組めるヒントとなったと思います。

また同時に、愛育会の活動を通して、子供たちが健やかに地域の中でも育つことができるような手助けになったらと願っています。



お話しのポイント

- こどもの脳の発達と心の発達の基礎工事は、3歳頃までが大切。
「人間的なふれあいを持つ」「自由に遊ぶ」「ほめること」
- 直接の人間関係を増やそう。人と触れ合おう。
⇒テレビ、ゲームが相手では、感情が言葉として出てこない。
- 子育て環境が孤立しないように見守る地域の連携が大切。
⇒何かあった時、相談できる人、場所があるか?



Health 健康

糖尿病と糖尿病性腎症

山梨大学医学部附属病院
第三内科 助教 秋山大一郎

みなさんの健康
糖尿病は皆さん誰もが耳にしたことのある病気だと思えますが、「糖尿病性腎症」という病気を聞いたことがあるでしょうか。糖尿病が原因で引き起こされる腎臓の障害のことを糖尿病性腎症と言います。

は、発症すると透析療法など生涯にわたって負担の多い治療が必要になることもあります。日本では毎年約4万人近くの患者さんが新規に透析導入となつていますが、原因別にみると糖尿病性腎症で透析導入になる患者さんが最も多く、その数は1万5千人にもなります。

糖尿病はその原因により1型、2型、その他の3つに分類されています。その中でも2型に分類される糖尿病は生活習慣病の一つであり、患者数は増加の一途をたどっているのが現状です。実際に世の中の成人男性の6人に1人、成人女性の9人に1人が糖尿病に罹患していると言われており、皆さんがご存知のとおり糖尿病は決してまれな病気ではありません。そのため、糖尿病と診断されても「自分もついに糖尿病の仲間入りか」程度に軽く考えてしまう患者さんも少なくありません。これは我々医療者側の説明不足、情報提供不足が一番の理由とも言えますが、糖尿病は慢性疾患であり生涯にわたり治療が必要になることがほとんどで、決して軽視できない病気のひとつです。糖尿病の治療やコントロールの状況によっては、視力が低下したり、心筋梗塞などを起こす可能性が高くなったりと、様々な合併症を引き起こします。その合併症の一つである糖尿病性腎症

健康診断などで糖尿病の定期的な検査を受けるのはもちろんですが、万が一にも糖尿病と診断された場合や、血糖値が高い状況がある場合は、決して軽視せず早期かつ定期的に医療機関で適切な治療を受けることが、腎症を含めた合併症予防の鍵となります。

健康診断などで糖尿病の定期的な検査を受けるのはもちろんですが、万が一にも糖尿病と診断された場合や、血糖値が高い状況がある場合は、決して軽視せず早期かつ定期的に医療機関で適切な治療を受けることが、腎症を含めた合併症予防の鍵となります。

企画 一般財団法人里仁会 (☎ 273・5475)

INFORMATION CORNER

昭和町フラシックのタベ

町教育委員会では、地域に開かれ・地域の皆さんと共にある学校づくりの一環として、昨年に引き続き、町民の皆さんを対象にしたコンサート「昭和町フラシックのタベ」を開催します。どなたでも無料で鑑賞できます。音楽界の第一線で活躍する音楽家たちの演奏を、ぜひお楽しみください。

日時 10月19日(月) 午後7時～9時(開場6時30分)

場所 押原小学校多目的ホール

演奏者

- ベンジャミン・ツイアフォーゲル(ヴァイオリン)
- 矢野正浩(フルート)
- 廣瀬史佳(ピアノ)

その他 駐車場に限りがありますので、役場周辺の駐車場をご利用ください。

問い合わせ 町教育委員会 (☎275・8641)

山梨大学医学部医学祭

山梨大学医学部では、「黎明(Rising Sun)」をテーマに、「第14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。ぜひお越しください。

中央市稲穂まつり'15

日時 10月24日(土)・25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(どぶろっく、エネルギー)、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.igakusat@gmail.com)

中央市では、11月3日(文化の日)に「中央市稲穂まつり」を開催します。ご家族ご友人お誘い合わせてご来場ください。

日時 11月3日(火・祝)

午前9時～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 岩崎良美スペシャルステージ、キャラクターショー、子どもみこしパレード、小学校児童集団演技、保育園児マーチング ほか

その他 駐車場に限りがありますので、玉穂庁舎、豊富庁舎、JR東花輪駅から運行のシャトルバスをご利用ください。

問い合わせ 中央市商工観光課 (☎274・8582)

児童館ミニ運動会

押原・西条・常永の児童館と児童センターでは、4館合同で「ミニ運動会」を行います。お子さんと一緒に楽しい運動会に参加してみませんか？小さなお子さんでも大丈夫なプログラムもご用意していますので、ぜひご参加ください。参加無料です。

日時 10月14日(水) 午前10時30分～11時30分

場所 総合会館 軽運動室

対象 町内在住の乳幼児親子

定員 50組(先着順)

持ち物 動きやすい服装、汗ふきタオル、飲み物

受付期間 10月1日(木)～8日(木)

申し込み・問い合わせ 押原児童館 (☎275・6462)

コスモス花見会

日時 10月10日(土) 午前10時～午後2時 ※雨天決行

場所 甲斐市岩森コスモス畑(甲斐市岩森160・2)

内容 コスモス花見、餅つき、豚汁、手芸部展示販売ほか

問い合わせ 峡中広域シルバー人材センター (☎279・6626)

いきいき講座

秋のガーデニング教室

彩りある季節を演出しましょう！秋咲きの花々を可憐に寄せ植えします。

日時 10月30日(金) 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 材料費2000円

講師 フラワーセンターマツオ 松尾薫氏

持ち物 土入れスコップ、軍手、花きりはさみ(お持ちの方)、汚れても良い服装

◎スクエアダンス体験教室

アメリカで生まれたフォークダンスの一種でメロディーに乗せて踊ります。歩くことが中心でどなたでも気軽に楽しめます。

日時 10月14・28日 午後7時～9時30分(毎週水曜日、全3回)

場所 総合会館 軽運動室

費用 無料

講師 山本昇造氏

持ち物 軽い運動のできる服装、運動靴、飲み物

対象 町内在住又は勤務の方

受付開始 10月1日(木) 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)

ママと一緒にハロウィンバケツ作り

ハロウィンに飾るハロウィンバケツを作ります。親子一緒にみんなで楽しみながら、ひと時をすごしませんか。参加無料。

日時 10月28日(水) 午前10時30分～11時30分

場所 押原児童館

対象 町内在住の乳幼児親子

定員 20組(先着順)

講師 せいか氏

受付期間 10月13日(火)～22日(木)

申し込み・問い合わせ 押原児童館 (☎275・6462)

ともに生きるきっかけ学習会

大人の発達障害者の特性について、家族や支援者からの体験談を聴く学習会を開催します。大人の発達障害者に対する理解を深め、ともに生きるきっかけとしていただけたらと思います。

日時 10月17日(土) 午後2時～4時(受付1時30分)

場所 中央市立玉穂生涯学習館(中央市下河東1・1)

対象 大人の発達障害に関心のある方ならどなたでも

問い合わせ 福祉課 障害福祉係 (☎275・8784)

必ず変わる！
あなたのからだ改善計画

総合健診の結果はいかがでしたか？生活習慣病(メタボなど)を予防、改善するための運動・栄養などのセミナーを開催します。ぜひご参加ください。

日時 10月8日(木)・20日(火)・30日(金)、11月12日(木) 午後7時30分～8時30分(受付7時15分)

※いずれか一日のみも可

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

締め切り 10月6日(火)

問い合わせ いきいき健康課 健康増進係 (☎275・8785)

県民の日は裁判所へ行く

日時 11月20日(金) 午後2時～4時(受付1時30分)

対象 小学校高学年から中学生

定員 30名(先着順・無料)

内容 裁判所広報DVD上映、法廷での模擬裁判体験ほか

受付期間 10月21日(水)～11月6日(金)

会場・申し込み・問い合わせ 甲府地方裁判所 甲府市中央一丁目10番7号 (☎2635・1133)

文芸コーナー 短歌

辛くとも辛抱強く生きぬいて
そんな時代を恨んでみたり
佐野きよ乃

ゆうらりと未だゆれ残るブランコの
風をのせゆらり子らの帰りに
磯部 信与

感動もうすれて過ごす日常の
この有様を老いと言うべし
佐野 一枝

早くから手もみの術を知りたれば
伏す夫の手にしてあげたのに
徳江恵美子

吾の手の太く短く節くれて
我が人生の生きし証を
興石さだ代

早朝に散歩する人お互いに
会釈をかわし清しき一日
興石みす子

夏りんご猿とたたかい老兄が
盆の供物に今年も届く
石原 明子

雲の中笙を奏でる菩薩像
柔き眼差し吾にそそげり
山下美津子

ワァーという声の上がりてリニアには
今五〇〇キロの標示が揺れる
松田 君江

スポーツ少年団紹介

昭和剣道スポーツ少年団



昭和剣道スポーツ少年団は、平成2年10月に設立されました。現在、町内の保育園児、そして押原中学生が、有段者の指導者のもと、週3回の稽古に励んでいます。月に1回は中央市の保育園、幼稚園、小中学校の皆さんと、大勢での合同稽古を総合体育館武道場で行っています。その他、出稽古に行ったり、卒団した高校生が来て稽古したりと、一生懸命、活発に活動しています。

また、中学校の新人戦や総体、関東大会予選など県大会も入賞し、ほかの大会にも積極的に参加しています。昇級、昇段審査も受験し、中学生は、初段、二段を取得しています。中学の武道必修化に伴い、押原中学校は剣道の授業を行っています。礼に始まり、礼に終わるという日本文化の一つとし、剣道は「人間形成」を大目的としています。文武両道の理想が常に剣道の修練を通して養われるようにしていきます。心身ともに鍛え、また仲間との協調性の育成に力を入れていきます。

本団は、随時団員を募集しています。是非一度、見学に来てください。お待ちしています。

○稽古日・場所
毎週月曜日 押原小学校体育館
水・金曜日 総合体育館武道場

○稽古時間
午後6時40分～8時
※8時以降は自由稽古

問い合わせ 町教育委員会 生涯学習課(☎275-8641)

INFORMATION CORNER

温水プール各種教室募集

①スリム&シェイプエアロビクス教室

・日時 10月13日～12月22日
午後2時～3時30分（11月3日・10日を除く毎週火曜・全9回）
・定員 20名（先着順）
・費用 2700円
・講師 曽根真由美氏
・受付開始 10月9日（金）

②パンチ&キック教室

・日時 10月13日～12月22日
午後7時30分～8時30分（11月3日・10日を除く毎週火曜・全9回）
・定員 25名（先着順）
・費用 2700円
・講師 Reico氏
・受付開始 10月9日（金）

③バレット教室

・日時 10月14日～12月16日
午後2時～3時（11月11日を除く毎週水曜・全9回）
・定員 25名（先着順）
・費用 2700円
・講師 Reico氏
・受付開始 10月10日（土）

④ダンベル体操教室

・日時 10月14日～12月16日
午後7時30分～8時30分（11月11日を除く毎週水曜・全9回）
・定員 25名（先着順）
・費用 2700円

・講師 内野百合子氏
・受付開始 10月10日（土）

⑤リラックスコガ教室

・日時 10月8日～12月17日
午後2時～3時（11月12日を除く毎週木曜・全10回）
・定員 25名（先着順）
・費用 3000円
・講師 望月昭三氏
・受付開始 10月4日（日）

⑥気功・太極拳教室

・日時 10月8日～12月17日
午後7時30分～8時30分（11月12日を除く毎週木曜・全10回）
・定員 20名（先着順）
・費用 3000円
・講師 望月昭三氏
・受付開始 10月4日（日）

⑦ピラティス教室

・日時 10月9日～12月18日
午後7時30分～8時30分（11月13日を除く毎週金曜・全10回）
・定員 20名（先着順）
・費用 3000円
・講師 久保田美恵氏
・受付開始 10月4日（日）

対象 町内在住18歳以上の方（高校生を除く）
持ち物 動きやすい服装、タオル、上履き（①～④のみ）
申し込み 各受付開始日の午前10時から電話またはプールのフロントにて先着順で受付
※参加するご本人または家族の方がお申し込みください

※妊娠中の方及びお子様連れでの参加はご遠慮ください
※申し込みされた方のみが参加できます

その他 受講料（施設使用料含）は各教室の初回に全額を一括集金。自己都合によるキャンセル及び欠席は返金不可。
会場・問い合わせ 町立温水プール（☎275・9811）

シルバー人材センター教室等募集

●植木剪定作業講習会

・日時 10月15日（木）午前9時～正午※雨天は翌日延期
・場所 甲斐市敷島総合公園（甲斐市牛勾2814）
・内容 剪定方法等の講習
・対象 昭和町・甲斐市・中央市在住の60歳以上の方
・定員 15名（先着順）
・受付開始 10月5日（月）

◎入会説明会

・日時 10月28日（水）午後1時30分
・場所 中央市玉穂総合会館
・対象 健康で働く意欲がある町内在住の60歳以上の方
・年会費 2千円
・その他 毎月第2・4水曜に同センターでも説明会あり
申し込み・問い合わせ 峡中広域シルバー人材センター（☎279・6626）

男女共同参画 標語（川柳）募集

家庭や地域、学校、職場などで男女共同参画に関する標語（川柳）を募集します。
募集作品 標語または五・七・五調の川柳
募集テーマ 男女共同参画に関する気づいたこと、伝えたいこと、誇らしいこと（自慢したいこと）など

募集対象 町内在住または勤務の方、及び町内在住または通学する児童・生徒

応募方法 役場企画財政課窓口にて配布の応募用紙に必要事項を記載の上、窓口持参または郵送、FAX、メールのいずれかにて左記まで
※応募用紙は町ホームページからもダウンロードできます
宛先 〒409・3880
昭和町押越542・2
昭和町役場企画財政課
FAX 275・2109
メール kaku@town.yamanashi.showa.jp
募集期間 10月1日（木）～12月14日（月）※締め切り必着
その他 ○一人3点まで応募可
○作品は自作で未発表のものに限る○入賞者には賞状と記念品（図書券）を贈呈
応募・問い合わせ 企画財政課 企画情報係（☎275・8154）

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。経験者から体験を聴ける「体験談&説明会」も開催します。
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（木）～11月2日（月）

応募資格 平成27年11月2日現在で満20歳以上69歳以下の日本国籍を有する方

体験談&説明会
・日時 10月3日（土）
午後2時～4時
※予約不要

・場所 山梨県立国際交流センター（パースポートセンター）
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 JICA青年海外協力隊事務局 募集課（☎03・5226・9813）

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15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5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でのみ受付
○次回予定は「県下一斉無料法律相談」として11月12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）

赤い羽根共同募金

10月1日から、赤い羽根共同募金運動が始まります。今年のスローガンは、「じぶんの町を良くするしくみ」「すべての人が健やかに暮らせる地域を目指す」

し」です。いただいた寄附金は、一人暮らし高齢者への食事サービスや障がい者グループの活動、ボランティア活動など、福祉活動の支援のために役立させていただいています。
地域福祉の充実・向上のため、多くの皆さまの温かいご協力をお願いいたします。
お問い合わせ 共同募金会昭和町分会（☎275・0640）

一日合同行政相談

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22日（木）
午前10時30分～午後3時
場所 岡島ローヤル会館8階（甲府市丸の内一丁目21番15号）
問い合わせ 山梨行政評価事務所（☎0570・090110）

国勢調査は10月7日までに「ご回答ください」

9月から10月にかけて、国勢調査を実施しています。まだ回答がお済みでない方は、10月7日までに「ご回答お願いします。問い合わせ 国勢調査コールセンター（☎0570・07・2015）

特設行政相談

10月19日から25日の「秋の行政相談週間」に合わせ、特設行政相談所を開設します。
行政相談は、行政に対する苦情や意見・要望などを受け、その解決や実現を図るもので、総務大臣から委嘱を受けた行政相談委員が相談を受付けます。相談は無料で秘密は守られます。
日時 10月15日（木）
午後1時～4時
場所 中央公民館 会議室
その他 毎月第3水曜日に「定例行政相談」も開催（10月は15日（木）実施）しています。
問い合わせ 企画財政課 行政係（☎275・8154）

オータムジャンボ宝くじ発売中！

今回のオータムジャンボ宝くじは、1等・前後賞合わせて5億円です。
この宝くじの収益金は、市町村の明るいまちづくりや環境対策、高齢化対策など地域住民の福祉向上のために使われます。
発売期間 10月16日（金）まで
抽せん日 10月23日（金）
問い合わせ 山梨県市町村振興協会（☎2367・3153）

FPフォーラム in 山梨

日時 11月6日（金）
午後1時～9時
場所 ベルクラシック甲府（甲府市丸の内一丁目1番17号）
内容 ○無料セミナー（エンディングノートの書き方講座ほか5講座、予約不要）
○無料相談会（要予約）
申し込み・問い合わせ 日本FP協会山梨支部（☎236・5770）

防災一口メモ 地震は「頭上」に注意！

女性防災ネット昭和

地震が起きた時、屋外では、屋根瓦や窓ガラス、看板などの落下の危険があります。大きな揺れに驚いて、とっさに屋外に飛び出してしまうのは大変危険です。揺れがおさまって避難するときも、屋外に出るときは、頭上の落下物に十分注意しましょう。
●家屋…瓦、ガラス、家の壁など
●道路…切れた電線、ブロック、ビル…ガラス、看板、はがれた信号機など
壁など
☆とくに切れた電線は強い電流が流れている場合があります。絶対に触らないようにしましょう！

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7,683万1千円（前年同月比5.56%の減）です。健診結果は生活習慣を見直すきっかけになります。異常がなくても適度な運動等で日頃の健康維持に努めましょう。

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約17t増の350tとなり、一世帯あたりの収集量では先月に比べて2kg増の43kg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！

排出量kg

※「ごみの排出量」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は除きます。



みんなの広場

* わが家の“アイドル”

入倉 廉ちゃん

平成 26 年 8 月 4 日生 (1 歳・男の子)
(父) 慎さん (母) 江里子さん (紙漉阿原)

元気に大きくなってきて…可愛さに癒される毎日です。パパとママのところに生まれてきてくれてありがとう。



わが家のアイドル募集中！

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

てりやきチキン

◆材料 (4 人分)

- * 鶏もも肉 (皮なし)
……2 枚 (440g)
- * 塩水……………大さじ 1
(水 100ml に塩小さじ 2 を溶かしたもの)
- * 片栗粉……………大さじ 2
- * サラダ油……………小さじ 1



- * みりん……………大さじ 4
- * 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鶏肉の筋を切ってから、縦半分に切ります。
- ②①に塩水をまわしかけ、よくからめます。
- ③②へ片栗粉をまぶし、余分な粉を丁寧にはたき落とします。
- ④フライパンを熱して油を入れ、②の鶏肉の皮目 (皮のあった側) を下にしてフライパンに入れます。
- ⑤中火で5分焼き、裏返して2分程度焼きます。焼けたらフライパンの余分な油をキッチンペーパーでふきとります。
- ⑥火を消し、A をまわしいれて再び中火にかけます。煮立ったら鶏肉を返しながらかき混ぜながら皮目に照りが出るまで30秒～1分程度タレをからめます。
- ⑦鶏肉を一口大のそぎ切りにし、皿に盛ったらできあがり。

塩水で下ごしらえすることで塩分を少なくできます

食生活改善推進員会 事務局 いきいき健康課 ☎ 275-8785

よく噛んで腹八分目＝健康寿命

始まっていますよ はつらつ栄養教室

今回で7回目になる「はつらつ栄養教室」の今年のテーマは「～しなくちゃいけないけど、できないのよ…と言う方へ～これならできる！簡単な減塩方法ありますよ！」です。65歳以上の方を対象に、フライパンひとつで出来る調理実習や簡単な実験を交えて楽しく学ぶ教室を、各地区公会堂で行います。

現在の健康な身体をいつまでも保ち「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、そんな思いを込めた楽しい時間になりたいと願っています。年々男性参加者も増えていきます。お誘いあわせいただき、ぜひお出かけください。

今月の表紙は、楠地蔵尊祭を楽しむこどもたちです。取材に伺ったお祭りは、西条二区第2公会堂前の広場で行われるちいさなお祭りです。しかし、年々、口コミで人気が広まり、特に若い親子連れが多く訪れるそうです。昔ながらの提燈の灯りにいると、流石のポップな音楽の流れるお祭りは、おとずれた誰もが笑顔になる、とても活気のある元氣なお祭りでした。さて、お祭りと言えば、今月は「ふるさとふれあい祭り」です。町を挙げての一大イベントは、今年も元氣いっぱい開催します。ぜひ皆さんお越しください。

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

