



問い合わせ  
環境経済課 (☎275-8355)

# 図書館だより

Library Information No.89

●10月の休館日  
2日(月)  
8日(日・ふれあい祭り)  
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

※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7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19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

### ○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7日(土)午前10時～  
場所 図書館・児童コーナー  
演奏 山上 浩幸氏



### ○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など、いろいろ豊かな秋のおはなし会です。工作もありますので、ぜひご参加ください。

日時 10月28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

### 『いろいろごはん』

山岡ひかる/作  
くもん出版



「ほかほかごはん ふっくらごはん なにに なるかな いろいろごはん」  
ほかほかの白いごはんたちが、おにぎりやおちゃづけなど、いろいろな料理に変身します。  
おいしいお米の季節にぴったりの絵本です。

### 『ガストン』

ケリー・ディプッチオ/文  
クリスチャン・ロビンソン/絵 木坂 涼/訳  
講談社



犬のガストンは、4人きょうだいでも、ちよっぴりきょうだい達と違っています。  
ある日、公園でガストンによく似た家族に出会いますが…  
「自分探し」にぴったりな1冊です。

### 『怖い絵』

中野京子/著  
創元社

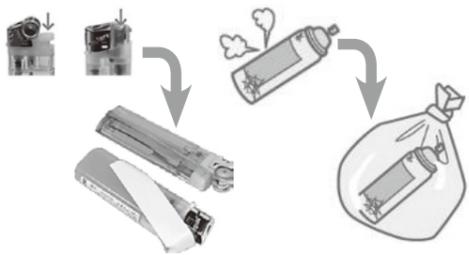


あの名画を紐解いていくと、恐怖の物語がひそんでいる…  
16～20世紀の西洋絵画に隠された恐怖をたどる1冊です。  
10月7日より上野の森美術館で展覧会も開催されます。展覧会を見る前に、読んでみてはいかがでしょうか。

## スプレー缶などの廃棄にご注意を！

使い捨てライターや殺虫剤、ヘアスプレーなどのスプレー缶、カセットコンロ用のガスボンベなどの中にガスが残っていると、処理をする車やごみ処理施設が破損する恐れがあります。

これらを使い終わった後にごみとして出す際には、ライターはペンチなどで金具の部分とプラスチックの部分に分解し、缶は穴を2か所以上あけ、いずれもガスが残っていないことを確認してから廃棄してください。



## 農作業は安全第一に

県内では農作業中の事故が多発しています。なかでも、トラクターや乗用草刈り機での転落など、農業機械を使用中の事故が多くなっています。

県では、10月を「農作業安全運動の重点期間」として、農業者の皆さんに、安全な農作業の推進を呼びかけています。  
農家の皆さんは次の点に注意し、農業機械を利用してください。

- 作業時は作業に適した服装とする。
- 「ほしちま」の出入、あせ越えに注意する。
- 移動走行時には人や車に注意する。
- 点検・整備はエンジンを停止する。
- 取扱説明書・安全ラベルを理解する。
- 棚・支柱・針金等は目印などで目立たせる。
- できる限り一人で作業しない。



少しの油断が大きな事故を引き起こします。「農作業は、焦らず、急がず、慎重に！」を合言葉に、農作業安全に努めてください。

## ごみは、決められた収集小屋へ

可燃ごみ・不燃ごみ、アルミ缶やスチール缶を出す場合は、広報9月号で全戸配布した「ごみ・リサイクルカレンダー」などで収集日時を確認のうえ、決められた収集小屋へお出しください。

また、近隣の自治体との境にお住まいの方は、必ず、お近くの昭和町の収集小屋にお出しください。



## 10月1日は、浄化槽の日です！

浄化槽は、保守点検・清掃・法定検査をするところが、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う。



※10月の粗大ごみの日は、10月23日(月)になります。当日の朝、昭和町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ます。それ以外のごみは、しっかりと分別して出しましょう！

# 国保だより



No.91

国民健康保険  
加入世帯 2,493世帯  
被保険者 4,208人  
平成29年8月末現在

お問い合わせ先  
町民窓口課  
☎ 275-8264

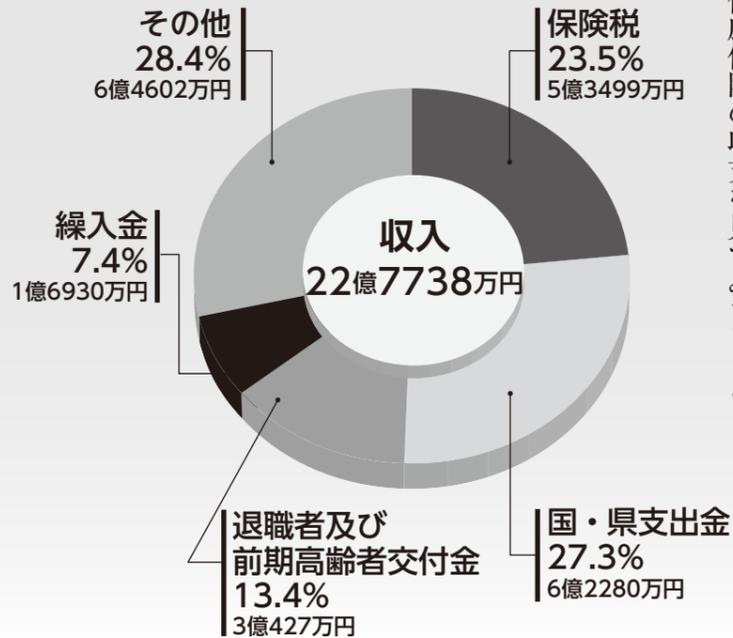
## 国民健康保険の主な収支

(平成28年度決算)

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28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

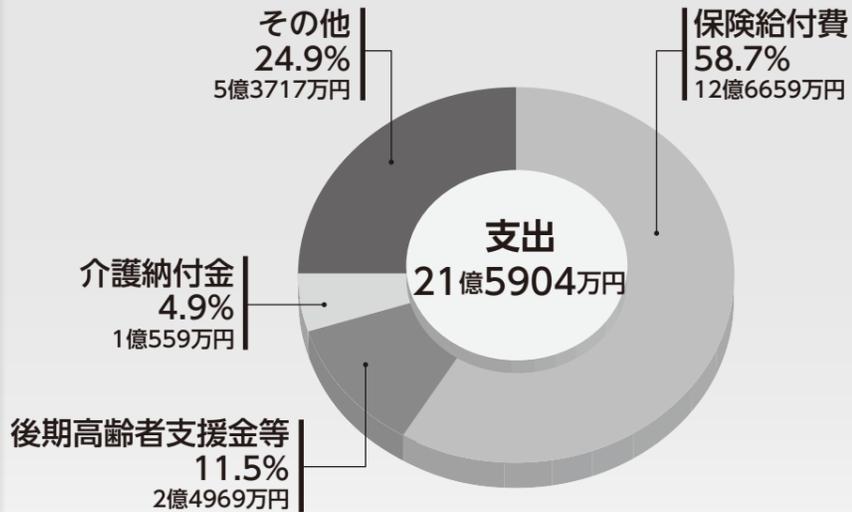
国民健康保険の収入は、国民健康保険に加入している皆さんから納めていただく国民健康保険税をはじめ、国・県の負担金、各社会保険から交付される交付金、その他各自治体(保険者)が負担を平準化するための共同事業交付金、一般会計からの繰入金等となっています。



### 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6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。



### 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。

## 交通事故などにあつた時には必ず届出を!



交通事故をはじめ、第三者の行為によってけがなどをした場合にも、国保で治療を受けられます。本来、治療費は第三者(加害者)が支払うものですが、一時的に国保が立替え払いをして、あとから国保が第三者側(加害者・保険会社)に費用の請求をします。示談の前に必ず国保に「第三者行為による傷病届」を提出してください。

- 交通事故(自損事故を含む)
- 他人のペットに噛まれた
- 飲食店で食中毒になった など
- 不当な暴力や傷害行為を受けてケガをした
- 自転車同士や自転車と歩行者による事故

### 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、銀行等に向かう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ャッシュカード(※)をお持ちいただくだけで、口座



振替の申し込み手続きを行えるサービスも行っています。役場にお越しの際、お気軽に口座振替の手続きもお申し出ください。  
※山梨中央銀行、甲府信用金庫、山梨信用金庫、ゆうちょ銀行の普通預金(総合口座)のキャッシュカードに限りです。

### 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持ち、医療費の節約にご協力をお願いします。

#### ○ 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。

#### ○ ジェネリック医薬品を活用しましょう

ジェネリック医薬品は、これまで使われてきたお薬(新薬)の特許が切れた後に、有効性・安全性が同等のものとして製造販売される低価格のお薬です。ジェネリック医薬品の選択は、自己負担の軽減だけでなく、医療費全体の抑制にもつながります。医師や薬剤師と相談し、ジェネリック医薬品の利用が可能な場合には積極的に活用してみましょう。

#### ○ 柔道整復師(整骨院・接骨院)で保険証を使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、病气(神経痛・リウマチ・五十肩・関節炎・ヘルニア等)からくる痛みやこり、症状の改善の見られない長期の治療などは対象にはなりません。柔道整復師にかかる時には負傷の原因を正しく伝えましょう。



※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、納付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。



## 生活福祉資金貸付制度について

生活福祉資金貸付制度は、低所得者世帯、障がい者世帯、高齢者世帯を対象に、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。

この事業は山梨県社会福祉協議会から受託し、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。



### 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

### 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。

### 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)

※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、緊急小口資金、臨時特例つなぎ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・場所等は、社協までお問い合わせください)

10月 5日、12日、19日、26日	運動指導事業 (健康体操教室)
10月10日(火)	ふれあいサロン中島
10月13日(金)	いきいきふれあいサロン上二
10月16日(月)	いきいきふれあいサロン河西
	いきいきふれあいサロン上河東
10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
10月21日(土)	飯喰ふれあいサロン
	第26回親子ふれあいマ釣り大会
10月23日(月)	スマイルサロン (西条新田)
10月25日(水)	ふれあいサロンしみず
10月26日(木)	阿原いきいきふれあいサロン
10月27日(金)	西条二区クラウド

## 防災教育を実施しました

日本赤十字社昭和町区分は、7月19日(水)、県立防災安全センターにおいて、町赤十字奉仕団や町内の保育園等との共催で幼児期の防災教育を実施しました。町内の年長児・年中児の皆さんを対象に、災害時に対する意識の醸成を図ることを目的として、毎年実施しています。

当日は園児や関係者を含め130名が参加し、施設内で震度7の揺れを体験したり、火災が起きた際の避難方法を学びました。町赤十字奉仕団のサポートを受けながら安全に楽しく体験した後は、消防車の前で記念写真を撮りました。



# 国民年金

シリーズ  
その154

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

## 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) = 48,000円

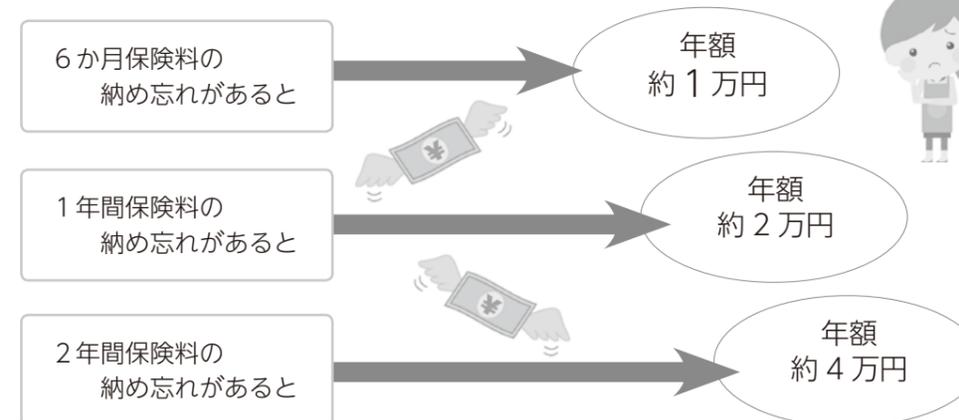


1年間に受け取る付加年金  
200円×10年(120月) = 24,000円  
10年で240,000円になります!

第1号被保険者が定額保険料(平成29年度は1万6490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、老齢基礎年金に上乘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ないことになっています。

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?

## 生涯、年金額が減額されます



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?



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。

これを65歳からの平均余命で換算すると  
約29万円×約22年=約638万円  
これだけの差が生じてしまいます!

知って得 国民年金!

国民年金の知っておけば得するポイント!





# 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)

## 犯罪現場はそのままに…



「外出先から帰宅したら家の中が荒らされていた…」など、泥棒による被害に遭った時、また犯罪の現場を発見した時は、落ち着いて次のように対応してください。

- 犯罪現場はそのままにして、現場などに立ち入らないようにしてください。
- 犯罪現場に見覚えのない物(犯人が残っていた物)を発見した場合には、むやみに触らないでください。やむを得ず立ち入った場合は、現場の警察官に説明をしてください。
- 110番通報または最寄りの警察署、交番、駐在所まで届け出てください。

泥棒は、窓ガラスを割って侵入したり、特殊な道具で鍵を開けて侵入したり、様々な方法で皆さんの財産を狙っています。こうした犯罪から皆さんを守るため、私たち警察は日々奔走しておりますが、何より皆さんのご協力が必要となります。

事件をいち早く解決するため、犯罪の被害に遭った場合は、犯罪現場はそのままにして、直ちに警察に届け出てください。皆さんのご協力をお願いします。



## 行楽期における山岳遭難の防止

行楽期には、登山をはじめ、ハイキング・溪流釣り・茸採り等で県内各地の山に入る方が多いと思います。

夏期と違い、秋に入ると標高の高い山では、非常に低温となることがあります。

本格的な登山はもちろん、ハイキング・溪流釣り・茸採りだからと言って決して山を甘くみることなく、滑りにくい靴や雨具、防寒着と言った装備品を確実に携行し、有効に活用しましょう。



また、単独で入山するのは大変危険です。必ず2人以上で入山するようにしましょう。さらに、道に迷ったり転倒等により遭難してしまった場合に備え、携帯電話やGPSを携行しましょう。

登山届(入山届)の提出も忘れずに行い、事前の準備と慎重な行動により山岳遭難を防ぎましょう。

## No.156

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

## 『ワーク・ライフ・バランス』5

働き方改革で咲かす時間の花

男女共同参画推進委員会 磯部 幸廣(築地新居区)

先日、岡山県のある動物園から逃げ出したゾウガメが、2週間ぶりに見つかったというニュースが流れました。ゾウガメが見つかったのは、園から150メートルしか離れていない山の中だったとのこと。その園が好きだったのかもしれないが、ゾウガメの速度も、まあゆっくりだったのでしょね。

ミヒヤエル・エンデ作の「モモ」という物語では、それまで友人達と親しく会話をし、ゆったりと暮らしていた人々が、あるとき時間泥棒にそそのかされ、時間節約をする羽目になります。自分達の時間を時間銀行に預けて、その挙句に時間に追いつまわれ、忙しさとともに心は貧しくなり荒廃し、生きることを見失っていきます。その時間を取り戻すため、カメがモモという少女を「時間

の国」に道案内します。歩みの遅いカメに助けられ、モモは時間泥棒を消し去り、人々は時間を取り戻すことができました。時間がたっぷり戻った町では子供たちが遊び、人々は窓際の花や小鳥たちに目を留めながら、再びゆっくりと暮らすことができるようになるのです。

国の第4次男女共同参画基本計画では、男性の長時間労働や男性中心の労働慣行を見直し、多様で柔軟な働き方改革が謳われています。

一日の労働時間が長ければ、家庭での生活時間は短くなり、しわ寄せが発生します。一人ひとりが時間の価値を見直し、全ての人の心の中に、時間の花が咲き続けるような働き方改革をしたいものです。

事務局 企画財政課 (☎ 275・8154)

## Health 健康

### みなさんの健康

#### 臍帯血移植 ～赤ちゃんとお母さんからの贈り物～

山梨大学医学部附属病院 小児科 講師 合井久美子

皆さん、臍帯血移植についてご存知ですか？ 臍帯血とは臍帯(へその緒)とそれにつながる胎盤の中にある赤ちゃんの血液です。臍帯と胎盤は、出産時に赤ちゃんから切り離されたのち、捨てられる運命にあります。ところが、この臍帯血の中には、非常に増える力の強い血液細胞の種である「造血幹細胞」が存在しています。臍帯血を切り離された臍帯と胎盤から採取後、その中にある「造血幹細胞」を凍結保存しておき、必要時に解凍して患者さんに点滴で入れることが臍帯血移植です。

臍帯血移植は世界で1988年に初めてフランスで行われ、日本でも1994年に東海大学で行われました。現在、日本では、全国に6カ所ある公的な臍帯血バンクに保存された臍帯血が移植に用いられており、白血病などのがん患者さんや生まれつき免疫の働きや血液を造る能力が落ちているため移植を必要とする患者さんなどに提供され、日本で公的バンクを介した臍帯血移植件数は延べ約15,000件に及んでいます。

山梨大学小児科でも2000年から35件の公的バンクを介した非血縁者からの臍帯血移植と4件の兄弟の出生時に採取した血縁者からの臍帯血移植が行われ、多くの患者さんたちが命を救われています。提供してくださったお母さんや赤ちゃんには心から感謝しております。

公的バンクに保存する臍帯血は、第3者である患者さんたちへの移植を目的として、その採取を担当している専門施設において、

企画一般財団法人 里仁会 (☎ 273-15475)



## No.125 こんにちは！愛育会です！

昭和町母子愛育会 事務局 いきいき健康課 (☎ 275-8785)

### 『意欲を育む・ふれあって育ちあう』 ～「こんにちは赤ちゃん訪問」の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か月までの赤ちゃんを対象に「こんにちは赤ちゃん訪問」を行っています。愛育班員になると、まず赤ちゃん訪問についての研修を受け、地域で訪問活動を行います。

今回、7月31日に「こんにちは赤ちゃん訪問継続研修」として、講師に山梨県立大学人間福祉学部人間形成学科の高野真紀子教授を迎え、『今どきの子育て事情と訪問活動への期待』をテーマにお話を伺いました。

講義の中で、今のママたちはスマホに頼りすぎて情報過多になっていること、子育ては大変というイメージをもっていること、日本の若者の自己肯定感が極端に低いこと、などのお話がありました。

そこで、幼児期から「できた!」「やった!」と成功体験をたくさん経験させること、「やればできる」の有能感を育てることの大切さ、そのためには肌

のふれあいや真似遊びがコミュニケーションの基本としてもとても大切であるとのことでした。そうしたふれあい体験を通して「子育ては楽しい」というイメージの転換ができれば、そのための最初の扉を開ききっかけのひとつが愛育班員による「赤ちゃん訪問」であるといいな、と感じました。

講義の最後には、班員全員で「ふれあいコミュニケーション遊び」を体験し楽しく充実した研修となりました。

隣の席の人とコミュニケーション遊びを体験しました!



第6回 杉浦醫院院内コンサート

風土伝承館杉浦醫院では、旧応接室にある今上天皇生誕記念の貴重なブランドピアノによる院内コンサートを開催しています。今秋は「このピアノに魅せられて」がテーマです。深みのある貴重なピアノの音色と、マイクを通して聴くことのできるオペラをぜひお楽しみください。なお、定員に限りがありますので、お早めに申し込みください。

甲府大好きまつり&甲府市農林業まつり

日時 10月28日(土) 午前9時〜午後4時 ※小雨決行
場所 小瀬スポーツ公園
内容 甲府大好きまつり〜音頭、ビートボックスなどのパレード、ステージイベント、働く車の展示、無料の科学実験体験や工作体験など(甲府市農林業まつり)

甲府市内で生産された旬の農産物や特産物の即売、市の花などしこや甘酒の無料配布、大根の収穫体験など
お問い合わせ 甲府大好きまつり実行委員会 (☎275-5702)
甲府市農林業まつり実行委員会 (☎298-4833)

介護の相談もできる一言いっばなし聞きっぱなしカフェ
日時 毎月第4金曜日 午後1時30分〜3時30分
場所 総合会館
内容 介護のコツや認知症などに関する「お役立ちミニ講座」・認知症ケア上級専門士による個別相談(事前予約制)
対象 介護者や経験者、介護サービス事業者をはじめ、どなたでも参加可
その他 カフェのお手伝いをしていただけ、カフェサポーターの方も募集中です!

介護の相談もできる一言いっばなし聞きっぱなしカフェ
日時 12月 開講
募集期間 10月6日(金)〜11月30日(木)
申し込み・問い合わせ 山梨県立就業支援センター (☎251-3210)

子どもに伝わりやすい効果的なしつけの方法
日時 11月14日・21日・12月5日(各火曜・3回連続講座)
場所 総合会館 相談室 講習室
定員 20名
費用 無料
内容 詳細は10月中に町ホームページに掲載予定
申し込み・問い合わせ チャイルドファーストやまなし (☎080-5055-9463)

甲種防火管理新規講習会
日時 11月27日(月)・28日(火) 午前8時50分〜午後4時50分
申し込み・問い合わせ 総務課 法制係 (☎275-8153)

能力開発講座

能力開発セミナー「労働法基礎講座」の受講者を募集します。

第2回中央市ふるさとまつり

荻野目洋子オンステージ、ものまねステージ、キャラクタースhower、子どもみこし、虚無僧行列、魚のつかみ取り、特設遊具、バザー、友好都市・地元企業を始めとする多数の出店など。年齢を問わずお楽しみいただけますので、どうぞご来場ください。

日時 11月3日(文化の日)
場所 午前9時〜午後3時30分 玉穂ふるさとふれあい広場(中央市乙黒1-1)
お問い合わせ 商工観光課 (☎274-8582)

山梨大学第16回医学祭
日時 10月28日(土)・29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1-1-0)
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(サンシャイン池崎・新作のハーマニカ・丸山礼)、学内サークル展示・演奏・模擬店、ステージイベント(ライブ・ダンス・アカペラ)等
お問い合わせ 医学祭実行委員会 (0145n04@amanashi.ac.jp)

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19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(町内在住者のみ)
受付開始 10月10日(火) 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付
※相談内容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)

文芸コーナー 短歌

草引くは今日は休みと暑き日に ペンの売り場で試し書して
奥石さだ代
耕運機追うかの如き鳥たちの 何をついばみ囁きおるか
磯部 信与
電線にずらりと並ぶ雀いて 会話がほしい朝のベランダ
佐野 一枝
女孫結婚と重ねて吾の誕生日 祝いてもらふ八十六歳
奥石ミス子
紫陽花も垣根のバラも枯れ果てて 又一年後元気で待って
佐野さよ乃
こんもりと鉢に盛られた雪やなぎ 人の気配にはらはらと散る
徳江恵美子
暑い夏生きずらい夏どう生きる 年寄りの気骨試されるかな
石原 明子
青組の未来の夢を描きつつ 度胸揺さぶる体験合宿
山下美津子
棟上げに餅投げの声かん高く どこまでも届けこの祝いの風
河田よし恵
爽やかに木々の緑が見えし席 ピアノフルートに心和みて
松田 君江

スポーツ少年団紹介

昭和剣道スポーツ少年団



古を総合体育館の武道場で行っています。剣道は礼に始まり、礼に終わるといふ日本文化の一つとして、「人間形成」を大目的としています。

昭和剣道スポーツ少年団は、現在小中学生が有段者の指導のもと、週3回の稽古に励んでいます。小学生は早く大会に出場することと昇級審査に合格することを目標に、中学生は大会で活躍することと昇級審査に合格することを目標に取り組んでいます。また、月に1回は中央市の小中学生と、大勢での合同稽古を行います。

- 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)

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。

所在地 昭和町上河東543
募集数 1戸(3DK、3人以上)
受付期間 10月2日(月)から10月31日(火) 午前9時から午後5時(平日のみ)
入居予定日 平成29年11月下旬から12月上旬(予定)
応募資格 ○町内に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○3人以上の世帯構成であること(親族のみ)○現在公営住宅に居住していないこと○町内在住の連帯保証人をたてられること(所得条件あり)等
その他 申込必要書類の準備に時間がかかるため、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)

能力開発講座

能力開発セミナー「労働法基礎講座」の受講者を募集します。

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
②パンチ&キック教室
③ヨガトレーニング教室
④ダンベル体操教室
⑤リラックスマッサージ教室
⑥太極拳教室
⑦ピラティス教室
⑧ピラティス教室

INFORMATION CORNER

昭和町文化祭 木造住宅無料耐震相談会

日時 10月7日(土) 午後1時30分〜3時
場所 総合会館1階 ロビー
対象 町内に木造住宅を所有し、そこにお住まいの方
内容 住宅の耐震化に関する相談、簡易的な耐震診断、補助金等の支援制度の説明など

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。(相談無料)
日時 10月26日(木)
午前10時30分〜午後3時
場所 岡島ローヤル会館8階

シルバー人材センター各種事業

◎出張入会説明会
日程 10月25日(水) 午後1時30分〜 ※要事前申込
場所 中央市玉穂総合会館

講師 内野百合子氏
受付開始 10月6日(金)
⑤リラックスマッサージ教室
日時 10月12日〜12月21日
午後2時〜3時(11月9日、23日を除く毎週木曜全9回)

- ⑥太極拳教室
⑦ピラティス教室
⑧ピラティス教室
楽しいコーヒー講座
いきいき講座

障がい当事者の交流の場として「れんげ会」を行っています。障がいのある方たちが、身近な地域で障がい種別に関係なく不安や疑問を相談したり、自由に話せる、楽しめる会です。どうぞお気軽にご参加ください。
対象 町内在住の障がいにかかわらず手帳や診断のある方、難病認定されている方
日時 10月21日(土)・11月18日(土) 各午後2時〜
場所 玉穂総合会館1・5

「れんげ会」のお知らせ

障がい当事者の交流の場として「れんげ会」を行っています。障がいのある方たちが、身近な地域で障がい種別に関係なく不安や疑問を相談したり、自由に話せる、楽しめる会です。どうぞお気軽にご参加ください。
対象 町内在住の障がいにかかわらず手帳や診断のある方、難病認定されている方
日時 10月21日(土)・11月18日(土) 各午後2時〜
場所 玉穂総合会館1・5

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(①②④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

楽しいコーヒー講座
秋の夜長を、コーヒーの香りに癒されリラックス。ハンドドリップの美味しい淹れ方を学びます。
日時 10月18日(水)、11月1日(水) 午後7時30分〜9時
場所 総合会館2階 調理室
定員 16名(先着順)
講師 キャラバンコーヒー 河西誠氏
持ち物 筆記用具、ふきん、材料費500円

障がい福祉サービス事業所 合同説明会

町内や中央市にある障がい福祉事業所の活動内容などを一度に見られる機会です。また、各事業所の職員から詳しく話を聞くことができます。事業所の取り組みに興味のある方どなたでもご参加をお待ちしております。
日時 11月11日(土) 午後1時30分〜3時30分
場所 玉穂総合会館多目的ホール
対象 障がいをお持ちの方、またはその家族・関係者など
申し込み・問い合わせ 障がい者相談支援センター「穂のか」(☎274・1100)

消費税軽減税率制度 説明会

甲府税務署では、事業者の方を対象として、消費税の軽減税率制度に関する説明会を開催します。多くの事業者の方に関係のある制度ですので、ぜひお越しください。
日時・場所
◎10月26日(木) 午前10時〜正午 甲府税務署5階会議室
◎10月31日(火) 午後2時〜午後4時 韮崎市役所4階大会議室
お問い合わせ 甲府税務署 法人課税第1部門 (☎254・6105)

◎昭和町公式ツイッター運用中
ツイッターは、パソコンや携帯電話などで利用できます。
平日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。
https://twitter.com/showatown

対象 町内在住又は勤務の方
受付開始 10月2日(月) 午前9時〜
◎新自主サークル「健康体操なごみ真向法クラブ」
真向法は、シンプルな4つの基本動作で姿勢を整える体操です。無理のない補助体操で、柔軟性を高めましょう。
・活動日 月2回・金曜日 午後7時30分〜8時30分
・場所 総合会館1階 和室
・費用 500円(1回)
・講師 長瀬節子氏
その他 現在、他16の自主グループが活動中です。詳しい日程等、お問い合わせください。
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)

押原・西条・常永・児童センター4館合同 ミニ運動会

お子さんと一緒に簡単な競技に参加して、色々な地域の方と交流しながら、みんなで楽しい汗をかきませんか。たくさんの方をお待ちしています。
日時 10月18日(水) 午前10時30分〜11時30分
場所 総合会館2階 軽運動室
対象 町内在住の乳幼児親子
持ち物 汗拭きタオル、水筒、動きやすい服装
費用 無料

「法の目」週間 子ども模擬裁判

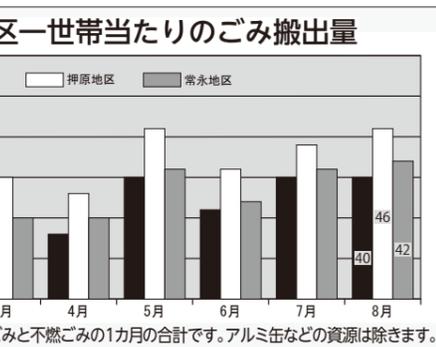
日時 11月20日(月) 県民の日 午後1時30分〜4時
場所 甲府地方・家庭裁判所(甲府市中央1・10・2)
対象 小学5年生〜中学1年生
定員 約30名(先着順・無料)
申し込み開始 10月17日(火)
申し込み・問い合わせ 甲府地方裁判所事務局総務課庶務係(☎235・1133)

防災一口メモ まずは「集落地」へ避難！
8月27日(日)に行われた防災訓練では、住んでいる地区の集合場所へ避難しましたが、実際に災害があった時には、今いるところの近くで頭の上に何も無い場所【集落地】へ避難するようにしましょう。事前に近所の人たちと決めておくと、安否確認もでき、安心につながります。
そこで何もなければ帰宅し、被害が大きくなるようであれば、集まった人たちが指定の【集合場所】や、学校の運動場などの屋外で指定されている【避難地】へ避難するようにしましょう。災害発生後に開設される体育館などの屋内施設【避難所】は、建物の被災状況や安全を確認してからになりますので、すぐには立ち上がりません。
【集落地】【集合場所】【避難地】【避難所】の区別をつけておくようにしましょう。

受付期間 10月2日(月)〜11日(水)
申し込み・問い合わせ 西条児童館(☎275・9616)

家計相談会の開催

生活には何かとお金がかかり、急な出費や大きなライフイベントも避けられません。備えあれば憂いなし、専門家と一緒に収入と支出のバランスを見直し、家計を「見える化」してみませんか？
この度、町の消費生活相談会と共催で、ファイナンシャルプランナー・三澤恭子先生による家計相談会を開催します。ぜひお気軽にご参加ください。
日時 10月13日(金) 午前10時〜正午
場所 町役場 別棟2階会議室
対象 町内在住の方
申し込み 不要(ただし先着順)
費用 無料
その他 通帳やローン返済計画書等、収支が分かるものを持参してください。
問い合わせ 県社会福祉協議会 生活支援課(☎254・8610)



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10t増の354tとなり、一世帯あたりの収集量は先月に比べ1kg増の42kg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=ごみを再利用する)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！

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8,033万6千円(前年同月比16.78%の減)です。☆国保主催「太極拳教室」が10月4日〜毎週水曜日に行われます。若干名申し込み可能です。健康維持のため身体を動かしてみませんか。

◎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



# みんなの広場

## \* わが家の“アイドル”



あさひ  
内藤 朝日 くん

平成 27 年 7 月 7 日生 (2 歳・男の子)  
(父) 秀基さん (母) 亜也子さん (西条)

『いっぱい食べて健康で、心も大きく朗らかに育ってね』



広報昭和ではわが家のアイドルを大募集しています！  
掲載者にはわが家だけの特別表紙をプレゼント。  
ご自慢のお子さんのお写真をぜひ広報にお寄せください！  
申し込み 企画財政課 企画情報係 (☎ 275-8154)

## みんなの食育

～『食』を通じて人を『育』む～

### 新れんこんのハンバーグ

～今月は「富士桜学園」からのレシピです～

#### ◆材料 (4人分)

- \* 鶏ひき肉…………… 240g
  - \* れんこん…………… 80g
  - \* たまねぎ…………… 20g
  - \* 片栗粉…………… 適量
  - \* にんにく…………… 少々
  - \* パン粉…………… 適量
- A
- ・ 醤油…………… 小さじ1
  - ・ 塩…………… 少々
  - ・ こしょう…………… 少々



#### ◆作り方

- ①みじん切りにした玉ねぎ・にんにくと、鶏ひき肉、パン粉を混ぜ合わせる。
  - ②Aの調味料で味付けをする。
  - ③俵型に形を作り、薄切りにした「れんこん」を上に乗せる。そして、上から強めに押し込む。
  - ④180℃のオーブンで、約15分ほど焼いたら出来上がり。
- \* 小さいお子様には、「れんこん」をみじん切りにして、ハンバーグに混ぜ込むと食べやすいです。

食生活改善推進委員会 事務局 いきいき健康課 (☎ 275-8785)

### 今回は「富士桜学園 (保育園)」から 「五感を通しての食育」

富士桜学園では、お手伝い教室やクッキング野外料理など、実際に食材と触れ合い楽しみながら“五感”を使った食育活動を行っています。

毎月、旬の食材を取り入れるとともに、苦手な野菜でも、作る過程に携わることによって好き嫌い克服・残食ゼロにも繋がります。

今月のレシピにもある「れんこん」は、ピーラーを用いて皮むきに挑戦です。衛生面・安全面にも配慮し、器具の使い方も学べる、より実践的な食育活動を目指しています。

### あ と が き

厳しかった暑さが、ようやく落ち着き爽やかな秋風につれて、金木犀の甘い香りが感じられる時期になりました。だいぶ過ごしやすくなりましたが、季節の変わり目でもあります。皆さん体調には、くれぐれも注意ください。  
さて、今月の表紙は、10月8日(日)に開催される町を挙げての一大イベント、第29回昭和町「ふるさとふれあい祭り」です。歌手の橋幸夫さんの出演する「ふれあいコンサート」をはじめ、楽しい催しをご用意して、皆さんのお越しをお待ちしています。ご家族やお友達をお誘い合わせて、ぜひ遊びに来てください。

### ○チャイルドシート貸与事業○

利用料 無 料 (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)

