

国保だより



No.101
 国民健康保険
 加入世帯 2,422世帯
 被保険者 3,939人
 令和元年8月末現在
 お問い合わせ先
 町民窓口課
 ☎ 275-8264

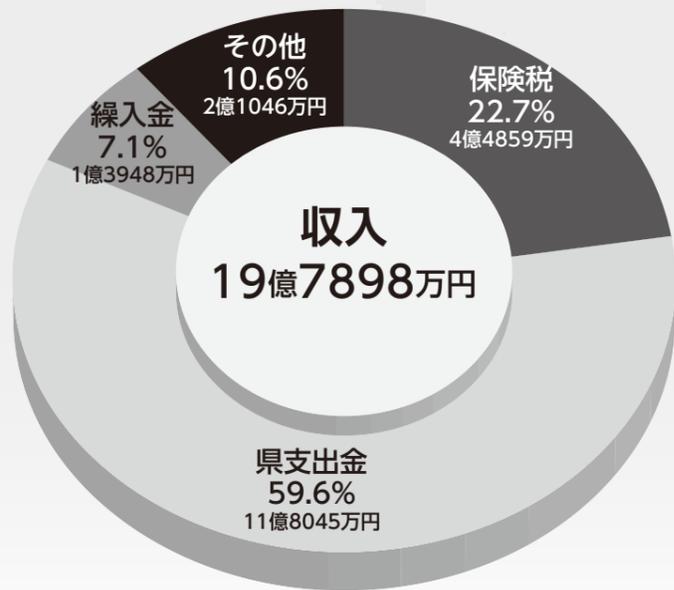
国民健康保険の主な収支

(平成30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まの国民健康保険税を主な財源として運営しています。平成30年度の決算から、国民健康保険の収支を見てみましょう。

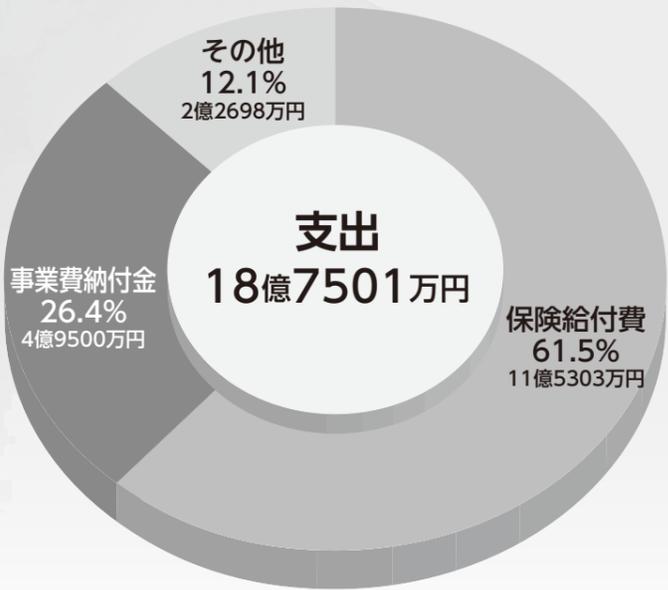
国民健康保険の主な収入

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まから納めていただく国民健康保険税をはじめ、県から負担金、一般会計からの繰入金、その他納付金・返納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している皆さま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)である医療給付費が主な支出となります。
 また、県へ納める事業費納付金、特定健診、特定保健指導を実施するための経費、国・県への返還金等となっています。



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まは、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

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きます。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、増加傾向となっています。皆さまの大切な国民健康保険を続けていくため、一人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。

○ いくつもお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、身体への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。

○ 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。



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)にかかる時は、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、症状の改善が見られない長期の治療などは対象になりません。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。

24



※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

福祉用具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。(有利子)

- 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 3日、17日、24日、31日	運動指導事業(健康体操教室) ※事前申し込み制
10月 7日(月)	いきいきふれあいサロン河西
10月 8日(火)	ふれあいサロン中島
10月11日(金)	いきいきふれあいサロン上二
10月15日(火)	西条一区いきいきふれあいサロン
10月17日(木)	阿原いきいきふれあいサロン
10月19日(土)	飯喰ふれあいサロン 第28回親子ふれあいマス釣り大会 ※事前申し込み制
10月21日(月)	いきいきふれあいサロン上河東
10月23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25日(金)	西条二区クラウド ボールペン・筆ペン教室 ※事前申し込み制
10月27日(日)	ふれあいパーティー ※事前申し込み制
10月29日(火)	ふれあいサロン押越
10月31日(木)	第41回福祉ゲートボール大会

善意を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。

寄付者 昭和町商工会様

ふれあいパーティー*参加者募集*

春に開催した際は5組のカップルが誕生!
みなさんのご応募お待ちしております!

- ♡日 時 10月27日(日) 午後1時~(サンドウィッチ等の軽食をご用意します)
 - ♡場 所 アピオ甲府
 - ♡対象者 30代~40代の県内在住男女各15名(応募多数の場合は抽選)
 - ♡参加費 3,500円(前払い)
 - ♡締 切 10月12日(土) 午後4時まで
- ※詳細は、社協HP内「結婚相談所」をご覧ください
か、下記までお問い合わせください
昭和町結婚相談所(☎275-1881)

国民年金

シリーズ
その178

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 ☎278-1100 / 役場 町民窓口課 国保年金係 ☎275-8264

付加年金額の計算式

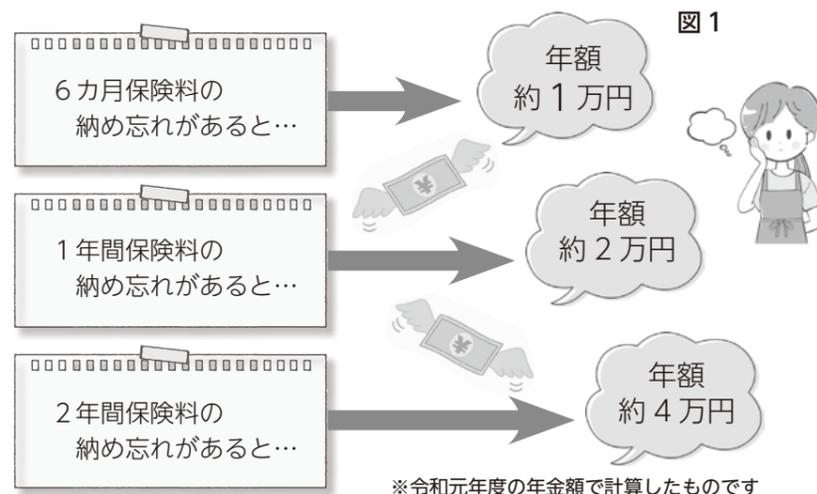
200円×付加保険料納付済月数

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!

「付加保険料(400円)」は第1号被保険者が定額保険料(令和元年度は1万6410円)を納付した月分のみ納付することができます。付加保険料を納付すると老齢基礎年金に上乘せら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者は付加保険料の納付はできないことになっています。

① 「付加保険料」で、将来受け取る年金額を増やせることをご存知ですか?

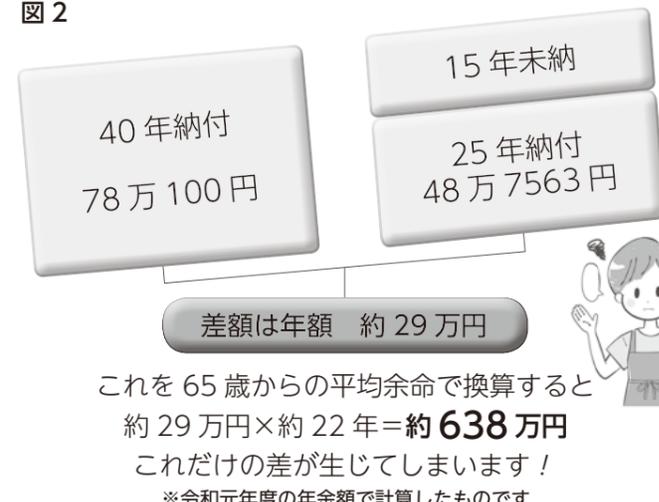


② 国民年金保険料の納め忘れがあると、どれだけ減額されるかご存知ですか?

※令和元年度の年金額で計算したものです

「しまった!」と思われた方は、納付書をご覧ください。国民年金保険料は納付期限が過ぎても2年間は遡って納付することができます。ただし、2年を1日でも過ぎると時効により納付することができなくなります。納付書を紛失された方は、年金事務所にお問い合わせください。

図2



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!

昭和三十九年の国民年金シリーズの今回は、国民年金の知っておけば得するポイントを紹介いたします。「知らなかった」と後悔しないためにもぜひお読みください。



電話詐欺の被害防止

～キャッシュカードをだまし取る手口に注意～

○県内で多発している電話詐欺の手口

・詐欺グループが役場、金融機関職員、警察官などになりすまし、「還付金がある」「カードが古いから新しいものと交換する」「あなたのカードが不正に使われている」などと電話をかけ、言葉巧みにカードの暗証番号を聞き出します。その後、短時間のうちに高齢者宅を訪れ、キャッシュカードをだまし取る手口が多発しています。

○被害防止のために知っておいていただきたいこと

・詐欺グループは、家の固定電話に、だましのアポ電(電話)をかけてきますので、アポ電を直接受けることを防止するため、常に留守番電話に設定しておくことや、迷惑電話防止機能の有する機器を活用することが、被害を防止する上で有効です。
・金融機関の職員などが、電話でキャッシュカードの暗証番号を聞いたり、自宅までキャッシュカードを受け取りに行くことは絶対ありませんので、アポ電に警戒してください。
・電話で、キャッシュカード、暗証番号の話が出たら詐欺です。すぐに電話を切って110番通報してください。
・詐欺の被害を防止するため、犯人からの電話内容の不自然さに気付くことができるようにし、少しでも不審に感じたときは家族に確認や相談できるよう、普段から家族間で決めた合言葉などを話し合っておきましょう。



全国地域安全運動の実施

警察では、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つくるため、**毎年10月11日から同月20日までの10日間を「全国地域安全運動」期間**と定め、県や市町村、防犯ボランティア団体、防犯協会等の関係機関・団体と連携を図りながら、犯罪の予防活動を展開しています。

県内では、この期間中

「みんなで築こう 安全・安心 やまなしけん」

をスローガンに、子どもと女性の犯罪被害防止、電話詐欺の被害防止に重点をおいた運動を行います。

また、10月16日(水)には、「桃源文化会館」において、「令和元年度安全・安心なまちづくり山梨県民大会」を開催するほか、各警察署でも各種キャンペーン・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の実現のため、ご協力をお願いします。



No.180

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

昭和町男女共同参画推進委員だより

男性も料理向き!? 男性の料理への参画

男女共同参画推進委員会 川野久美子(西条二区)

皆さんは、「主夫」という言葉を耳にしたことがありますか?

「主婦」ではなく「主夫」

ライフスタイルも最近は様々で、多様化しています。家庭で男性が料理をすることは、少し前まであまり聞くことがなかったように思いますが、近頃では料理を趣味にする男性も多くなっています。

昭和町男女共同参画推進委員会では年2回、男性の料理教室を開催していますが、既にご存じの方、参加された方もいらっしゃるのではないのでしょうか。メニューは毎回ボリューミーで、美味しくとても好評です。かく言う私も作ったことのないメニューが登場した際には、とても勉強になっています。
定食屋、ラーメン屋、調理師さん、飲食業をされている方は男性が

多いと思いませんか。男性の作家さんで、自炊生活を始め、スーパーで買い物もしたことがなかったのに、意外にも自炊生活を楽しんでいる様子を書かれている本があります。この本を読むと、「男性も料理向きなのでは?」なんて思いました。

きっかけがあれば料理に挑戦したい、もともと料理のメニューを広げたい、そんな男性の方は、私たち推進委員会の「男性の料理教室」にぜひ参加してください。また、内閣府では男性の家事・育児等の参画、その中で特に料理への参画促進を目的とした「おとう飯」始めようキャンペーンを行っています。簡単に美味しくそうなレシピがたくさん掲載されていて、料理初心者の方も楽しく作ることが出来ますので、内閣府男女共同参画局のサイトもぜひご覧ください。

事務局 企画財政課 (☎ 275・8154)



No.149

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(中央班員研修)より ~まずは、赤ちゃんだけでなくママ・パパもほめること~

8月6日(火)、こんにちは赤ちゃん訪問を行う愛育班員を対象に、研修を行いました。健康科学大学産前産後ケアセンターママの里副センター長の小島 由美助産師を講師に迎え、『今どきの子育て事情って?』をテーマにお話を伺いました。講義では、最近のママたちはとても真面目で一生懸命だが、それゆえに悩みが深くなったり自分を責めたりしてしまう傾向があるなど、今の子育て事情についてお話しがありました。ママたちが孤立せず、自信をもって子育てをしていくには、声かけし合える“人と人のつながり”が大切ということを学びました。



ママたちが一人で頑張るすぎないように声をかけたい

赤ちゃんが元気によく笑うことは、ママ・パパの関わりが良いことを伝えたい

班員の感想

赤ちゃん訪問は大変だと思っていたが、声かけをするだけでママの力に少しでもなれたらと思った

子育てがママだけににならないよう、パパや家族だけでなく地域の関わりが大切と感じた

etc...

今後も、子育て中のママ・パパに声かけしていきたいと思えます!

Health 健康

その痛み、本当に痛いのは「心」かも知れません

山梨大学医学部附属病院 麻酔科学講座 助教 猪野博史

みなさんの健康
私は痛みの治療を専門としております。私の患者さんの中には心のストレスが原因となる体の痛み(心因性疼痛)を抱えている方が多くいらっしゃいます。今回は、そんな患者さんに必ずお話をここでさせていただきます。

人間には「体」と「心」の二面があります。そして、それらをあなたが「意識」しています。心因性疼痛の原因となる心のストレスとは「抑圧された負の感情」のことを言います。「負の感情」とは、不安、悲しさ、怖さ、怒り、辛さ、悔しさなどのことです。「抑圧された負の感情」とは、これらの感情を他者に見せずに我慢したり、上司の命令なので逆らえなかったり、幼少期から良い子として育ち我慢することに慣れてしまったり、虐待を受け続け自分が辛いという事に気づけない状態などが挙げられます。もしあなたの心に、このような状態が慢性的に続いたとすると、あなたは「辛い心の状態」に意識を向けることを無意識に避けようとしてしまいます。「無意識」が「意識」をだます策略を始めます。「心」に意識を向けさせないために体の異常を起こさせ、「体」に意識

を向けさせようとするのです。無意識の力で引き起こせる体の異常は主に3つあります。①筋肉を緊張させる(頭痛・肩こり、腰痛、膝痛、季節のバランスを乱す(不眠・食欲不振・胃痛・口渇・ドライアイ・耳鳴り・便秘・下痢など) ③免疫系を乱す(喘息・アトピー・じんましん・花粉症など)です。これらの症状を自覚すると、あなたは何かの病気ではないかと「体」の心配をし始め、「心」へ意識を向ける時間が少なくなり、まんまと「無意識の策略」にはまってしまいます。病院で検査を受け、異常が無いと言われれば、「それでも何か異常があるはずだ」と別の病院に行き、内科、耳鼻科、婦人科、整形外科、脳神経外科：ドクターストップに奔走する方も少なくありません。

もしあなたが原因不明の痛みでお悩みでしたら、この記事のタイトルを思い出してみてください。無意識に心の問題から逃げようとしてはいませんか。もし心当たりがあるならば、体が痛みと感じるときほど、心の痛みを向けてください。そうすることで、「無意識の策略」は失敗に終わり、それだけで痛みが和らぐこともあります。

企画 一般財団法人 里仁会 ☎ 273-15475

(参考文献)「サーノ博士のヒーリング・バックペイン腰痛・肩こりの原因と治療」ジョン・サーノ著、長谷川淳史監訳、浅田仁子訳、春秋社

人権啓発パネル展の開催

国連NGO横浜国際人権センターでは、人権移動教室などの人権啓発活動を行なっています。このたび同センターの協力のもと、人権啓発パネル展として「国境なき医師団」の活動写真や県内小学生の人権に関する感想文等を展示いたします。多くの皆さまのご来場をお待ちしております。

日時 10月15日(火)～23日(水)
会場 総合会館1階ホール
お問い合わせ 企画財政課 行政係
☎275・8154

山梨大学医学部整形外科 市民公開講座

日本整形外科学会が定めた10月8日の「骨と関節の日」を記念し、講演会を開催いたします。入場無料、申し込みも不要です。ぜひお気軽にお越しください。

日時 10月26日(土)
午後2時30分～3時30分
場所 イオンモール甲府昭和
3階 イオンホール
演者 山梨大学医学部整形外科 学講座 准教授 江幡重人氏
演題 『骨粗鬆症について知っておきたい話・寝たきりにならないために』
定員 100名

INFORMATION CORNER

やまなし市民後見人養成講座 第6期生募集

山梨県立大学では、成年後見制度の担い手として期待される市民後見人について学ばせ、やまなし市民後見人養成講座の第6期生を募集します。参加無料で、全6回の履修者には修了証も交付されます。

日時 11月30日、12月7日、14日・21日、2月1日・8日(全6回)
各土曜日 午後1時～4時30分
※初回のみ正午から開始
場所 山梨県立大学飯田キャンパス(甲府市飯田5・11・1)
締め切り 11月27日(水)
申し込み・問い合わせ 山梨県立大学
☎225・5412

シルバー人材センター 各種事業

◎入会説明会
対象 健康で働く意欲があり、原則60歳以上の町内在住の方
年会費 2000円
日時 毎月第2・第4水曜日 午後1時30分(祝日の場合は翌日)
持ち物 筆記用具
場所 シルバー人材センター会議室
※10月9日(水)は昭和町総合会館で行います

その他 午後2時～5時(参加無料)骨密度測定、ロコモチェック等が受けられます
共催 山梨県、山梨県医師会、山梨県臨床整形外科医会、山梨県整形外科医会、中外製薬(株)
お問い合わせ 山梨大学医学部整形外科医局
☎273・6768

山梨大学附属図書館 医学分館 地域貢献事業講演会
「生と死をつなぐケア・コントロールできないものに寄り添うこと」と題し、講演会を開催します。入場は無料で、どなたでも参加可能です。
日時 10月10日(木)
午後6時～7時30分
場所 山梨大学医学部臨床講義棟臨床大講堂(中央市下河東1110)

講師 京都大学大学院 医学研究科 人間健康科学系専攻教授 田村恵子氏
お問い合わせ 山梨大学附属図書館医学分館
☎273・9357

山梨大学 第18回医学祭 鳳凰
学生一同、皆さまのお越しを心よりお待ちしております。
日時 10月26日(土)・27日(日)
午前10時～午後4時30分

※要事前申し込み
◎仕事を依頼したいとき
電話でセンターへご相談ください。
◎植木せん定作業講習会
日時 10月23日(水)～25日(金) [3日間] 午前9時～午後4時(天候不良の場合は順延)
場所 甲斐市竜王北部公民館、甲斐市西八幡公園(座学、実技) [2日目で降]
甲斐市西八幡公園(実技)

◎仕事の内容
・除草・せん定(草取り、草刈り、植木のせん定)
・宮繕(襖・障子・網戸の張り替え)
・家事サービス(洗濯、掃除、食事作り等)
※その他でも、お気軽にご相談ください
◎植木せん定作業講習会
日時 10月23日(水)～25日(金) [3日間] 午前9時～午後4時(天候不良の場合は順延)
場所 甲斐市竜王北部公民館、甲斐市西八幡公園(座学、実技) [2日目で降]
甲斐市西八幡公園(実技)

◎入会説明会
対象 健康で働く意欲があり、原則60歳以上の町内在住の方
年会費 2000円
日時 毎月第2・第4水曜日 午後1時30分(祝日の場合は翌日)
持ち物 筆記用具
場所 シルバー人材センター会議室
※10月9日(水)は昭和町総合会館で行います

場所 山梨大学医学部キャンパス(中央市下河東1110)
内容 看護展、医療・健康に関する講演会、芸能人ステージ(ミキ、ダンビラムーチョ、世間知らズ)、学内サークルによる展示や演奏・模擬店の出店、ステージイベント(部対抗企画やビンゴ)、ライブ、特技披露大会など、田富中学校吹奏楽部による演奏
お問い合わせ 医学祭実行委員会
(d16sm104@yamanashi.ac.jp)

第4回中央市ふるさとまつり

メインステージでは、うたなタ芸人「AMEMYYA」と前座「ロビンフット」ステージ、キャラクターショー、郷土芸芸などの披露があり、芝生ステージでは主に市内で活動している団体が出演します。また、子どもみこし・仮装パレード、アームレスリング、魚のつかみどり、特設遊具といった体験イベントや模擬店も多数出店しています。秋の爽やかな一日を、ご家族みんなでお楽しみください。

日時 11月3日(日)文化の日
午前9時～午後3時30分
場所 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 中央市ふるさとまつり実行委員会「商工観光課内」
☎274・8582

シルバー人材センター連合会 高齢者向け技能実習会

◎整理収納、清掃、接遇講習会(整理収納アドバイザー2級資格取得)
日時 11月6日(水)～8日(金) 午前9時30分～午後4時(6日のみ午前10時～正午)
場所 南アルプス市「楡形生涯学習センター」
定員 15名(書類選考あり)
締め切り 10月9日(水)
受講料 無料
要件 シルバー就業を希望する60歳以上の方(要事前登録)
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

能力開発セミナー

能力開発セミナー「年金相談業務講座」の受講者を募集します。各種年金制度(厚生年金、国民年金、共済年金)の基礎知識を学びます。その他、仕事に役立つスキルアップ講座を通年で行っていますので、お気軽にお問い合わせください。
実施日程 12月開講
申し込み・問い合わせ 山梨県立就業支援センター
☎251・3210

文芸コーナー 短歌

一望に青々と稲田豊かさと 幸せ永久に続かんことを 磯部 信与

百三歳で逝かれし媼出棺に 吾手作りの毛毯供えし 輿石ミズ子

お祭りの家門にたてる飾り花 心こめ折る夜の公会堂 石原 明子

言葉には魂があるのと言った人 今、胸深くしまい込むなり 河田よし恵

禎はと淡々と告げる義妹に 深き悲しみいたく伝わり 田中 祥子

道すがら桜舞うのも言葉なく 兄の面影ばかり浮かびて 松田 君江

◎一緒に「短歌」を始めてみませんか? 短歌部では皆さまの入部をお待ちしております。 問い合わせ 昭和町文化協会 短歌部 (事務局 生涯学習課 ☎275・8641)

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、先生方の指導のもと、週3回の稽古に励み、県内の大会や昇級(段)審査会へ参加しています。7月には、小学校の体育館を借りて、暑中稽古を行いました。「一生懸命は裏切らない」の精神を大切にみんなで励まし合いながら剣道を学んでいます。剣道を通して礼儀作法を身に付け、心身を強くします。

暑い夏にも防具を付けて、また寒い冬にも裸足で大きな声でぶつかっていく子どもたちの姿は、見守る大人たちにも元気を与えてくれます。

現在、団員が少ないので仲間が増えることを願っています。見学、体験は随時受付していますので、興味のある方はぜひ一度見学に来てください。お待ちしております。

○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)

甲種防火管理新規講習会

日時 11月25日(月)・26日(火)
午前8時50分～午後4時50分
※2日間の受講が必要
場所 山梨県自治会館(甲府市
蓬沢一丁目15番35号)
定員 150人(先着順)
費用 4000円
受付期間 10月28日(月)～11月1日(金)
10月28日(月)午後9時～午後4時30分
申し込み・問い合わせ
甲府地区消防本部 予防課
(☎2752・1284)

温水プール各種教室募集

①大極拳教室(午前の部)
・日時 10月8日～12月24日
午前10時～11時30分
(10月22日・11月12日を除く
毎週火曜・全10回)
・定員 20名(先着順)
・費用 3000円
・講師 笠島三枝子氏
・受付開始 10月2日(水)
②スリム&シェイプエアロビク
ス教室
・日時 10月8日～12月24日
午後2時～3時30分
(10月22日・11月12日を除く
毎週火曜・全10回)
・定員 20名(先着順)
・費用 3000円
・講師 塩田智子氏
・受付開始 10月4日(金)

INFORMATION CORNER

ふれあい教室10月6日案内

町社会福祉協議会では、福祉バスが運行する火曜日・木曜日に合わせて、ふれあい教室を開催しています。おひとりでも楽しめます。全ての教室に参加しなくても構いません。興味のある教室にご参加ください！
〈10月6日程〉
1日(火) 音楽療法
3日(木) ストレッチ
17日(木) 脳トレ体操
24日(木) 足裏健康体操
29日(火) 3B体操
31日(木) 顔ヨガ教室

場所 総合会館 和室
時間 午前10時～11時
※途中の入退出は自由です
対象 町内在住の概ね65歳以上の方
※参加無料、申し込み不要
問い合わせ
昭和町社会福祉協議会
(☎275・0640)

押原・西条・常永・児童センター4館合同「ミニ運動会」

各児童館・児童センター4館合同での「ミニ運動会」を開催します。お子様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、みんなで楽しく汗を流しませんか。たくさんの方のご参加をお待ちしています。

・講師 曾根眞由美氏
・受付開始 10月2日(水)
③パンチ&キック教室
・日時 10月8日～12月24日
午後7時30分～8時30分
(10月22日・11月12日を除く
毎週火曜・全10回)
・定員 25名(先着順)
・費用 3000円
・講師 Reico氏
・受付開始 10月2日(水)

④ヨガトレーニング教室
・日時 10月9日～12月25日
午後2時～3時(11月13日・11月20日を除く毎週水曜・全10回)
・定員 25名(先着順)
・費用 3000円
・講師 Reico氏
・受付開始 10月3日(木)
⑤ダンス体操教室
・日時 10月9日～12月25日
午後7時30分～8時30分
(11月13日・11月20日を除く
毎週水曜・全10回)
・定員 25名(先着順)
・費用 3000円
・講師 内野百合子氏
・受付開始 10月3日(木)

⑥リラクソヨガ教室
・日時 10月10日～12月26日
午後2時～3時(11月14日を除く
毎週木曜・全11回)
・定員 25名(先着順)
・費用 3300円
・講師 塩田智子氏
・受付開始 10月4日(金)

日時 10月16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50組
定員 50組
持ち物 汗拭きタオル・水筒
費用 無料
その他 動きやすい服装でお願いします
受付期間 10月1日(火)～9日(水)
問い合わせ 西条児童館
(☎275・9616)

昭和町内4小中学校の道徳授業公開について

昭和町内の4小中学校では、毎年道徳授業を公開しています。今年度の予定をお知らせいたしますので、是非お気軽に来校、ご参観ください。
◎押原小学校
10月24日(木)
午後1時55分～2時40分
◎西条小学校
10月31日(木)
午後1時55分～2時40分
◎常永小学校
10月29日(火)
午後1時10分～1時55分
◎押原中学校
10月23日(水)
午後2時～2時50分
※なお、各校とも授業後に、講演会等を予定しています。詳しい内容は昭和町役場のホームページをご覧ください。

⑦大極拳教室(夜の部)
・日時 10月10日～12月26日
午後7時30分～8時30分
(11月14日を除く毎週水曜・全11回)
・定員 23名(先着順)
・費用 3300円
・講師 望月昭三氏
・受付開始 10月4日(金)
⑧ピラティス教室(午後の部)
・日時 10月11日～12月20日
午後2時～3時(11月15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5日(土)

⑨ピラティス教室(夜の部)
・日時 10月11日～12月20日
午後7時30分～8時30分
(11月15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5日(土)

⑩ピラティス教室(夜の部)
・日時 10月11日～12月20日
午後7時30分～8時30分
(11月15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5日(土)

日時 10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(町内在住者のみ)
受付開始 10月7日(月)
※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)

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(町内在住者のみ)
受付開始 10月7日(月)
※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)

●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。

いきいき講座

※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(施設使用料含む)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。
※教室に参加するには、利用者証が必要になります
問い合わせ 町立温水プール
(☎275・9811)

香り立つドリップコーヒー講座

●香り立つドリップコーヒー講座
秋の夜長、珈琲の豊かな香りで癒しのひとときを過ごしませんか。美味しい淹れ方を学びましょう。
日時 10月30日、11月6日(各水曜、全2回)
午後7時30分～9時
講師 キャラバンコーヒー 河西誠氏
材料費 600円
定員 16名(先着順)
場所 総合会館 2階 調理室
対象 町内在住または勤務の方(男女を問わず参加できます)
受付開始 10月1日(火)～午前9時～午後5時まで(平日のみ)
※原則電話で受付をします

くらしアップ! ボールペン・筆ペン教室

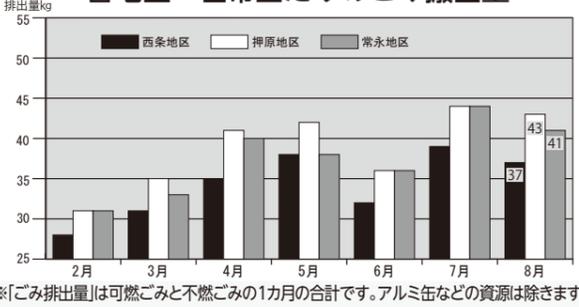
パソコンやスマホが普及している中、文字を書くことは多々あります。きれいな字を書きたい方、少しでも字のクセを直したい方は、ぜひご参加ください。
日時 10月25日～11月29日
(11月8日を除く金曜日・全5回) 午後1時30分～3時
場所 町地域福祉センター会議室(社協事務所内)
内容 名前、住所、のし袋、年賀状などの書き方と添削
対象 町内在住の60歳以上の方
定員 10名(先着順)
参加費 5000円(教材費含む・初回時集金)
※教材は筆ペン、下敷き、ハガキ、資料代となります。
持ち物 ボールペン(黒、赤)、ノート、飲み物
講師 日本ペン習字研究会理事 近藤翠静氏
受付開始 10月7日(月) 午前9時～
※電話のみの受付となります(窓口での受付は不可)
※ご本人がお申し込み下さい
申し込み・問い合わせ
昭和町社会福祉協議会
(☎275・0640)

防火一口メモ もしもの時の強い味方!～ブルーシートは万能です～

災害時、家の中で過ごすことができない場合、ブルーシートをガレージに張ったり床に敷いたりすることで寒さをしのぐことができます。また、雨漏りがする場合には屋根に張り、ガラスが割れてしまった場合には窓に張ることによって、自宅で避難生活を送ることができます。
このように、一つのもので様々な使い方ができるものを備蓄しておくことで、備蓄品の数を減らすことができます。ブルーシートは、災害直後には品薄で入手困難になることも多いので、事前に複数枚を備蓄しておくことをおすすめします。
女性防災ネット昭和

場所 甲府地方方法務局
(甲府市丸の内一丁目1・18
甲府合同庁舎2階会議室)
内容
①土地建物の登記、会社の登記、土地の境界問題、遺言、いじめなどの人権問題に関する相談(予約制・無料)
②相続セミナーの開催(予約制・無料)
問い合わせ
甲府地方方法務局 総務課
(☎252・7151)

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16t減の348tとなり、一世帯あたりの収集量は先月と比べて2kg減の40kg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!

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7,689万円(前年同月比9.72%の増)です。
10月よりリラクソヨガ教室を開催します。まだ定員に少しゆとりがあります。参加をご希望の方は国保係までお問い合わせください。

●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

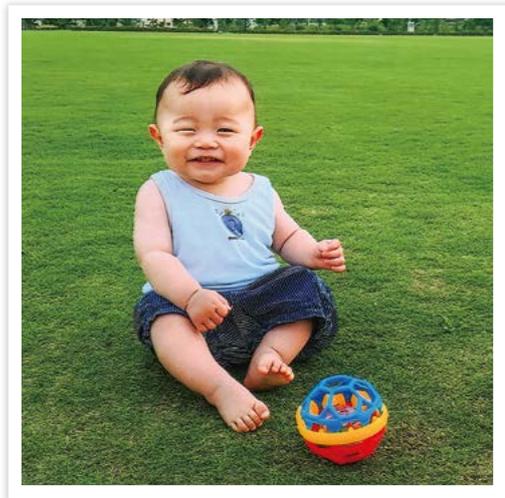


わが家のアイドル

ゆうき
若林 勇希くん

平成 30 年 8 月 24 日生 (1 歳・男の子)
(父) 高輔さん (母) 華奈さん (紙漉阿原区)

いつもパワフルで食いしん坊な勇希♡
毎日癒しをありがとう♪ みんなの宝者
だよ♡



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

あとかぎ

10月の昭和町と言えば…今月号の表紙にもなっている町を挙げての大イベント、第31回昭和町「ふるさとふれあい祭り」ですね！
今年は、10月13日(日)に開催されます。歌手の美川憲一さんの出演

する「ふれあいコンサート」をはじめ、子どもから大人まで楽しめる催しをたくさんご用意しています。
ご家族やお友達をぜひお誘い合わせのうえ、遊びに来てくださいね！
(関連：2～3頁)

ミートボールを食べるトマトスープ

～ 今月は「鉄分たっぷり低栄養予防」レシピです～

◆ 材料 (4人分)

- * 玉ねぎ…………… 1/2個
- * キャベツ…………… 100g
- * おろしにんにく…小さじ1/2
- * あさりの水煮缶… 1缶
- * 油……………小さじ1
- * 水……………500ml
- * コンソメ……………1個
- * ケチャップ…大さじ4
- * かいわれ菜orパセリ…少々



- A [合いびき肉…200g (牛・豚) パン粉……………大さじ3
- 豆腐……………50g 塩……………ふたつまみ
- 卵……………1個 こしょう……………少々

*ひとつつまみ…3本の指でつまんだ量

◆ 作り方

- ① 玉ねぎ、キャベツをザク切りにします。
- ② フライパンで油を熱し、にんにく、玉ねぎ、キャベツを軽く炒めたら、水とあさりの水煮缶を加えて煮込みます。
- ③ ビニール袋に卵以外のAを入れ、豆腐のだまがなくなるまでよくもんだら卵を加え、よく揉みます。ビニール袋の底角を小さく切り、②へ押し出し小さいお団子状になるよう箸で切ります。(※火が入ると膨張するので小さめに！)
- ④ アクを取り除き、コンソメとケチャップを加え少し煮込みます。お皿に盛り付け飾りにかいわれ菜やパセリをちらして完成です。

食育推進協議会事務局
いきいき健康課 ☎ 275-8785



今回は、「食推執行部」から

【若者も、高齢者も貧血を予防しよう！】

貧血を軽くみていませんか？貧血は全身に酸素を送り届けるための鉄が少ないことが原因であることが多くあります。鉄の多い食品は肉、魚の赤身の部分、卵黄、緑の濃い野菜です。1日3食、主食・主菜・副菜を揃えると、これらのものが摂りやすくなります。また、食事の前後にコーヒーや紅茶、濃い緑茶を飲むと鉄の吸収が悪くなるため、水や麦茶がおすすめです。

食推では、さらに詳しいお話を9月～11月に各地区で行う“はつらつ栄養教室” (65歳以上対象) において、調理実習を交えながら行う予定です。各地区の開催日を、6ページでチェックしてくださいね☆

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

〈9月号 掲載内容変更のお知らせ〉

広報昭和9月号の掲載内容が変更となりました。

【該当箇所：P9 地区運動会のお知らせ】

旧: 第42回西条新田大運動会…10月20日(日)

新: 第42回西条新田大運動会…10月27日(日)

発行/山梨県昭和町役場 編集/企画財政課
〒409-3880 山梨県中巨摩郡昭和町押越 542-2
電話 055-275-2111 (代) FAX 055-275-2109

URL <https://www.town.showa.yamanashi.jp/>
メール kikaku@town.yamanashi-showa.lg.jp
公式ツイッター <https://twitter.com/showatown>

