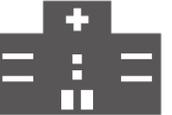


国保だより No.99

国民健康保険
加入世帯 2,426世帯
被保険者 3,974人
令和元年5月末現在



お問い合わせ先
町民窓口課
☎ 275-8264



令和元年度の国民健康保険税(国保税)が決定

国民健康保険制度につきましては、平成30年度の改正により都道府県単位の広域化となり、山梨県が市町村とともに運営されています。このことにより、財政運営や事業の効率化などにおきまして、なお一層の制度の安定化が図られることとなりました。保険税につきましては、引き続き市町村が決定いたしますが、平成31年度(令和元年度)の税率等は平成30年度と同様(据え置き)としています。なお、保険税の算出根拠のうち資産割につきましては、平成30年度から廃止となっています。

国保税は、①医療費の支出にあてる「医療保険分」、②後期高齢者医療制度にあてる「後期高齢者支援金分」、③介護納付金にあてる「介護保険分」(40歳から64歳の方が対象)を合計した額です。それぞれに「所得割」「被保険者均等割」「世帯別平等割」があり、各世帯単位で算出します。

また、保険税額はそれぞれ区分ごとに「限度額」が定められています。計算上、限度額を超える金額となった場合は、区分ごと定められた限度額が保険税となります。

期限内の納入をお願いします



各世帯の国民健康保険税額が決定しましたら、町から7月中に納税通知書をお送りします。皆様から納めていただく保険税は、県に納付金として納めることとなります。保険税は国民健康保険制度を維持・運営していくうえでとても大切な財源ですので、納期限内に納入してください。

	① 医療保険分	② 後期高齢者支援金分	③ 介護保険分
所得割額	6.5%	1.7%	1.6%
被保険者均等割額	28,000円	9,700円	9,500円
世帯別平等割額	27,500円	8,500円	7,000円
限度額	61万	19万	16万

後期高齢者医療保険証の更新時期です

7月は保険証の更新の月です。有効期限が令和2年7月31日までの新しい後期高齢者医療被保険者証(保険証)を交付します。

新しい保険証は、「薄緑色」です。被保険者の皆さんのお手元には、7月中に簡易書留で発送され、お手元に届いた日から使えます。現在お使いの保険証は、8月以降は使えません。古い保険証は、個人情報記載されていますので、裁断するなどして廃棄してください。

また、「限度額適用・標準負担額減額認定証」及び「限度額適用認定証」につきましては、前年度交付を受けている方で今年度も適用要件に該当する方へは保険証とは別に発送されます。

409-3864
山梨県中巨摩郡昭和町押越542番地2

昭和 太郎 様

昭和田役場 (差出元及び送先)
山梨県中巨摩郡昭和町押越542-2
〒409-3859
TEL.055-275-8264

↓ ここを折ってゆっくりとはがしてください

被保険者名	昭和 太郎
被保険者番号	01234567
負担割合	3割
有効期限	令和2年 7月31日

後期高齢者医療被保険者証 有効期限 令和2年7月31日
被保険者番号 01234567
住所 中巨摩郡昭和町押越542番地2

氏名 昭和 太郎 性別 男
生年月日 昭和11年 1月 1日
資格取得年月日 平成23年 1月 1日
発行期日 平成23年 1月 1日
交付年月日 令和 元年 8月 1日
一部負担金の割合 3割

被保険者番号 39193842
被保険者名 山梨県後期高齢者医療協議会

薄緑色の部分を ゆっくり剥がしてご利用ください

納付方法の種類について

4月から翌年3月までの1年間分をそれぞれの納付方法に応じた納回数で除した金額で各期納めていただきます。

◎特別徴収(年金天引)
7月中旬に保険料額決定通知書を送付します。

◎普通徴収(納付書納付・口座振替)

普通徴収の方は、1年間の保険料を7月～翌年2月の8回で納めていただきます。□座振替の方へは、7月の中旬に保険料決定通知書を送付します。納付書納付の方へは、保険料決定通知書と納付書を送付しますので、期限までに納付をお願いします。

後期高齢者医療制度の新保険料率について

7月に今年度の保険料が決定します。

保険料は、前年の年金や給与・農業・不動産といった収入に基づき算定されます。次の図の計算式で保険料を算出できるのをご参考ください。

保険料の算定方法

均等割額 40,490円

+

所得割額
(所得-33万)×7.86%

||

年間の保険料
(限度額62万)

保険料の軽減措置があります

平成31年度(令和元年度)から、軽減措置の一部が変更になりました。保険料の「均等割額」は一人一人に一律に賦課されますが、特に所得の低い世帯の方には次の軽減措置があります。

均等割額

変更前(平成30年度)		変更後(平成31年度・令和元年度)	
軽減割合	軽減該当条件	軽減割合	軽減該当条件
9割軽減	「基礎控除額33万円以下の世帯で、かつ、当該世帯の被保険者全員の各種所得が0円」の世帯(ただし、公的年金等控除額は80万円として計算する。)	8割軽減	変更はありません
8.5割軽減	「基礎控除額33万円」以下の世帯	変更はありません	変更はありません
5割軽減	「基礎控除額33万円+27.5万円×同一世帯の被保険者数」以下の世帯	変更はありません	「基礎控除額33万円+28万円×同一世帯の被保険者数」以下の世帯
2割軽減	「基礎控除額33万円+50万円×同一世帯の被保険者数」以下の世帯	変更はありません	「基礎控除額33万円+51万円×同一世帯の被保険者数」以下の世帯

※公的年金を受給している65歳以上の方は判定時に15万円が控除されます

※基礎控除額などは、税制改正等で変更になる場合があります

その他の軽減措置

●後期高齢者医療保険に加入される前日に社会保険の被扶養者であった方は、均等割額が資格取得後2年間5割軽減となり、所得割額が課せられません。(国民健康保険は対象外)

国保税を計算してみましょう

次の計算式の□に、あなたのご家庭の国保加入者の所得額・国保加入者数をあてはめて国保税を計算してみましょう。この算定方法により算定された国保税の額から、既に納めていた

だっている4・5・6月の仮算定額を引いた金額を、7月以降、9回の納期で納めていただくことになります。

(1) 所得割額…所得に応じて計算

$$\left(\begin{array}{c} \text{所得金額} \\ \text{円} \end{array} - \begin{array}{c} \text{保険税基礎控除} \\ 330,000 \text{円} \\ \text{(有所得者毎)} \end{array} \right) \times \begin{array}{c} \text{税率} \\ 6.5\% \end{array} = \square \text{円}$$

(2) 均等割額…加入者に応じて計算

$$\begin{array}{c} \text{国民健康保険加入者数} \\ \text{人} \end{array} \times \begin{array}{c} \text{1人あたりの金額} \\ 28,000 \text{円} \end{array} = \square \text{円}$$

(3) 平等割額…1世帯あたりの金額

$$= 27,500 \text{円}$$

医療保険分 合計 (1) + (2) + (3)
$$= \square \text{円}$$

- 計算表は医療保険分の計算例です。後期高齢者支援金分・介護保険分の算出は、それぞれの税率等(上表)に置き換えて計算してください。(医療保険分・後期高齢者支援金分の計算は、国保加入者全員、介護保険分の計算は、40～64歳の方のみの所得・人数で計算)
- それぞれの税額の合計が1年間の国保税となります。



一社協だより まごころ 第263号

社会福祉法人 昭和町社会福祉協議会 〒409-3864 昭和町押越 955-1 ☎275-0640 FAX 268-3737
URL http://www.showashakyo.or.jp

社協の福祉車両を貸出します

町社会福祉協議会では、福祉車両の貸出し事業を行っております。

貸出し手続き

- 電話または窓口にて受付しています。(平日の午前8時30分から午後5時まで)
- 土曜日、日曜日、祝日に使用する場合も、平日に貸出し、返却となります。
- 事前(最大1カ月前まで)に窓口にて、申請書の提出をお願いします。(判子をお持ちください)
- ※破損、紛失した場合は修理費用等を負担していただく場合があります
- ※営利目的等の使用はできません

車両

- ファンカーゴ(2名+車いす1名)
- シエンタ(2名+車いす1名)

対象者

- 車いすを利用されている方
- 歩行が困難な方の介助者

料金

- 無料

貸出し期間等

- 原則として3日以内
- 同一利用者による1か月間の利用回数は4回以内
- ※貸出し業務については、平日午前8時30分～午後5時まで
- ※右記以外にも規定がありますので、利用を検討する際には町社会福祉協議会へお問い合わせください

※写真はシエンタです
※車いすの固定や操作方法など、丁寧に対応しますので、お気軽にご連絡ください

新職員紹介

町社会福祉協議会は、新たに2名の職員を加えた新体制で地域福祉に貢献していきます。今後とも町社会福祉協議会をよろしくお願ひします。

主事 捕 塩澤 亮
事務局長 今澤 幸広

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。

つくし会様

7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)

7月 3日、10日、17日、24日	クラフトバンドでかごづくり講座 ※事前申し込み制
7月 4日、11日、18日、25日、30日	運動指導事業(健康体操教室) ※事前申し込み制
7月5日(金)	西条二区クラウド
7月8日(月)	いきいきふれあいサロン河西
7月9日(火)	築地新居いきいきふれあいサロン いきいきふれあいサロン上河東
7月10日(水)	ボランティアサロンコーディネーター講習会 (担当 女性防災ネット昭和) ※事前申し込み制
7月16日(火)	ハーバリウム作り教室 ※事前申し込み制 西条一区いきいきふれあいサロン
7月19日、26日	くらしアップ!スマートフォン教室 ※事前申し込み制
7月20日(土)	飯喰ふれあいサロン
7月23日(火)	夏だ!祭りだ!!ふれあいランチ
7月31日(水)	スマホ活用術 ~印刷編~ ※事前申し込み制

昭和町母子寡婦福祉会では新規会員さんを募集しています

Q 昭和町母子寡婦福祉会とは?

A 町内の母子・寡婦のひとり親家庭の自主的な集まりです。「しあわせづくりは自分たちの手で」と会員相互の交流と親睦・自立支援のための活動を中心に町の関係機関等から支援を受けて多様な活動をしています。ご入会をお待ちしています!

入会方法

年会費 500円を町社会福祉協議会内の母子寡婦福祉会事務局へお持ちいただき、申込書をご記入ください。

お問い合わせ 町母子寡婦福祉会事務局 ☎275-0640
(祝日・年末年始を除く平日、午前8時30分から午後5時まで)

国民年金

シリーズその175 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 国保年金係 ☎275-8264

国民年金保険料免除制度の申請手続きについて

国民年金に加入されている方は月々1万6410円の保険料を納めることになっていきます。所得が少ない・失業したなど、経済的に保険料を納めるのが困難な場合には、所得などに応じて、免除または猶予に該当する可能性があります。手続きは役場町民窓口課で受け付けています。

7月より、令和元年度(令和元年7月分)令和2年6月分)の受付を開始します。

今回は免除申請の手続きの流れについてご案内します。

免除申請の流れ

- ①申請書の提出 (役場町民窓口課)
- ②申請書の審査 (日本年金機構)

後日、結果通知が郵送されます。
※結果通知が届く前に催促状が届く場合がありますがご了承ください。
※申請が却下になる場合もありますので、結果通知が届くまで納付書は保管するようにしてください。

決定通知が却下の方 → お手元の納付書で保険料を納めてください。

決定通知が一部納付の方 → 後日、一部納付用の納付書が送付されますので、期限までに納めてください。
※この保険料を納めない場合は未納となります

決定通知が全額免除・納付猶予の方 → 保険料の支払いの必要はありません。

翌年度、再び免除を希望される場合 → 令和2年7月以降も免除を希望される方は令和2年7月に再度申請をしてください。

申請書の継続希望欄に「はい」で選択された場合には、翌年度以降は、申請しなくても申請があったものとして、自動的に審査が行われます。
※審査結果が全額免除や納付猶予にならなかった場合は、改めて一部免除の申請を行ってください。
※失業による特例免除の方は、令和2年7月に再度申請を行ってください。

免除申請は所得によって審査されます。申告がない場合には、免除制度を利用できませんのでご注意ください。毎年、所得の申告をお願いします。

▼免除の対象となる方

- ①所得が限度額を下回る方
(限度額は扶養人数などにより異なります)
- ※限度額については年金機構のホームページ等を参考にしてください
- ②生活保護認定を受けている方
- ③特例的な事情がある方
(失業や災害など)

▼免除された保険料について

免除になっていった保険料は10年以内であれば、追納することができます。追納することで将来の年金額の計算で、満額を納付したのと同じ扱いになります。手続きは役場町民窓口課、竜王年金事務所です。

※全額免除の承認を受けた方は保険料の支払いをしなくても将来受給するために必要となる期間には含まれませんが、受給額は納めていない分減額されます。

※一部免除の承認を受けた方は、減額された納付書で支払いをしてください。納めていない場合には受給するために必要な期間に含まれません。

問い合わせ
役場町民窓口課 ☎275・8264
竜王年金事務所 ☎278・1100



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)

住宅対象侵入犯罪の被害防止 ～被害防止の基本はカギかけ！～

住宅を対象とした侵入窃盗の大半は、無締り箇所から侵入されています。犯人は、現場の下見をしてから侵入する機会をうかがっています。また、侵入するのに5分以上かかったり、顔や姿を見られたりすることを特に嫌います。

被害防止の基本は、「カギかけ」です。不在時はもちろんのこと、在宅中でも「カギかけ」を習慣づけ、就寝時も忘れないようにしましょう。

また、住宅に防犯性能の高い建物部品を使うことも有効です。さらに、ご近所同士が気軽に声をかけあえるコミュニティづくりを行い、犯人が近づきにくい「安全に安心して暮らせる地域社会」を作りましょう。



夏休みにおける少年の 非行・犯罪被害防止と有害環境の浄化

毎年夏休みになると、開放感から、
●オートバイ、自転車等の乗物盗や万引き等の非行
●喫煙、夜遊び、暴走行為、飲酒等の不良行為の増加や、
●スマートフォンのインターネット利用に起因した性的被害の発生も目立っています。

少年が非行に走る前には、生活態度や行動に必ず何らかの兆し(変化)が現れるものです。家庭では、こうした状況をいち早く察知し、温かい「家庭の対話」「心のふれあい」等を通じ、節度ある日常生活について指導助言することが大切です。

また、地域においては、少年の健全育成を阻害する環境の浄化活動を強化する一方、少年の社会参加活動やスポーツ活動等を推進し、少年が楽しい夏休みを過ごせるよう援助しましょう。



No.177

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

『男女共同参画って?』

男女共同参画推進委員会 副委員長 篠原頼子(西条二区)

あなたの考える男女共同参画ってどんなことですか?
「当たり前」に分かっていると思っても、実践するのはなかなか難しいですよ。

家庭では、「おいお茶」から「お茶が入ったよ」と、お互いが助け合う時代です。男性が家事を楽しむ、自立する、女性が社会に出やすいなど、家事や育児を協力・分担して、お互いを尊重し合い、明るく楽しい生活が送れていますか?

地域では、女(ひと)と男(ひと)が助け合いながら、積極的に地域活動に参加していき、思いやり、支え合う社会づくりが必要です。

職場では、ワーク・ライフ・バランス(仕事と生活の調和)が課題だと思います。ワーク・ライフ・バランスの意味を理解し実践していく、そして、生きがいを持って働き充実した生活を送ることができる社会の実現が大切です。

家庭・地域・職場等あらゆる場で男女が互いの人権を尊重しながら様々な分野でそれぞれの能力を発揮して、共に歩む社会を目指していければと思います。

さて、昭和町男女共同参画推進委員会(『共に生き活き輝け昭和』推進委員会)も、発足して16年に入りました。今年度は、防災について学習会を実施します。8月9日(金)に、NPO法人災害防災ボランティア未来会代表 山下博史氏を講師に、各団体にお声をかけ、「自助・共助・公助」の連携など、男女が共に助け合う防災・減災について学び、考える場になりたいと思っています。

私たち推進委員は、これからも様々な行事を企画し、男女共同参画社会の実現に向け活動を行っていきます。皆さんもぜひご参加ください。

事務局 企画財政課 (☎ 275・8154)



No.146

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!

地区班員研修

5月・6月の各地区の班員会議に執行部と保健師が伺い、研修を行いました

5月 班員研修パートI

全国組織である愛育会の歴史から、昭和町愛育会の目的・活動・大切さを学びました。活動の対象は、地域に暮らす全ての人々で、目的は地域ぐるみの健康づくり、そして活動の3本柱である「声かけ・見守り・話し合い」の大切さについて深める機会となりました。また、これから行う「こんにちは赤ちゃん訪問事業」や「子宮頸がん検診の取りまとめ」、「熱中症やヒートショック予防の声かけ活動」など活動内容についても研修を行いました。



6月 班員研修パートII

研修パートIIでは、地域で健康づくりの活動を行うため昭和町の様子や各地区のことを知ろうというテーマで、地区ごとの年齢別人口推移など学びました。学んだことをもとに、これから愛育班員としてどんなことができそうか、健康づくりや地域のつながりには何が必要かなど、話し合いを行いました。身近な人の健康に関する話の話し合いは、活発に意見も出てお互いに情報や意見交換ができ、とても有意義な時間となりました。



「自分や家族の健康で心がけていること」 ～話し合いでこんな意見がありました～

- 毎日、3食摂る(朝食を抜かない)
- 夕食は量を少なめにする
- 減塩に努める(みそ汁を薄味にするなど)
- 毎朝夫婦でラジオ体操
- 町の運動教室に参加する
- 買い物に行ったら階段を利用する
- とにかく笑顔で心がける
- リラックスできる時間を短時間でもつくる

「地域のつながりで大切なことは…」

- お互いに会ったらあいさつをする
- 地区の行事に参加し、コミュニケーションを図る

皆さんも
参考に
してみてください



みなさんの健康

子どもの心臓病

山梨大学医学部附属病院 小児科学講座 助教 喜瀬広亮

「子どもの心臓病」というと、大変な病気というイメージで、あまり馴染みのない方も多いと思います。今回は、そんな「子どもの心臓病」についてのお話です。

こどもの100人に1人は心臓の病気を抱えています。山梨県の出生数は、今現在年間6000人前後です。1年間に約60人のこどもが心臓の問題を抱えて生まれてくることになります。近年では、医療技術の進歩や検診の普及によって、県内でも出生後の早い時期、場合によっては出生前に診断がつくことも多くなってきています。治療についても、これまで侵襲の大きい外科手術が中心であったのに対して、必要に応じて低侵襲な(身体への負担の少ない)手術や心臓カテーテル治療を行うことで、安全な治療が可能になってきています。

一方で、これから解決していかねばならない問題もあります。以前は治療が困難であったこどもの心臓病が助かるようになり、大変な治療を無事乗り越えて成人される方が年々増えてきました。こうした病気の約半数は、年齢を重ねるに従って様々な問題を生じてくるため、治療後も定期的な通院が必要で、成人してから治療が必要となることもあります。平成29年の時点で、こどもの頃から心臓病(先天性心疾患)を有する方は、国内で90万人

おり、同年の成人の心疾患(高血圧を除く)の患者数173万2千人と比べて決して少ないとは言えず、さらに、こが予想されます。しかし、今現在、日本国内でこうした方々をサポートしていく医療体制が十分には整っていません。今後、こどもの心臓病を診る小児循環器医と成人の心臓病を診る循環器内科医、心臓の手術をする心臓血管外科医がチームを組んで診療体制を整えていく必要があります。さらに、成人後は心臓が原因で他の臓器にも様々な問題が生じる可能性があるため、消化器内科、腎臓内科、産婦人科、神経内科、精神科等複数科のサポートが不可欠です。しかも、仕事や家庭の事情で地域を移動される方も多いため、各医療機関の中でも先天性心疾患への理解を深めていきながら、県内・県外の病院間で連携を図っていく必要があります。山梨県内では、山梨県立中央病院と山梨大学附属病院で、こうした成人された先天性心疾患の方の外来を開始しています。

こどもの頃から多くの職種と家族の協力のもと、大変な治療を乗り越えて、ようやく家族のもとで生活できるようになったこどもたちが、成人後も安心して社会で生活を送れるよう、山梨県内でも成人後の先天性心疾患の方の診療体制を構築していく必要があります。本稿をお読みいただき、こどもの心臓病の現状について、少しでも知識を深めていただければ幸いです。

企画 一般財団法人里仁会 (☎ 273-15475)

温水プール 各種教室募集

- ①太極拳教室(午前の部)
日時 7月9日～9月24日
午前10時～11時30分(7月16日を除く毎週火曜日・全11回)
定員 20名
受講料 33000円
講師 笠島三枝子氏
受付開始 7月4日(木)午前10時～

知って安心 乳幼児基礎救命救急法

- 昭和町児童センターにて乳幼児親子行事を開催します。町内在住の乳幼児と保護者の方なら参加できます。けがや誤飲、やけど、熱中症等いざという時のためにみんなで一緒に学びましょう。
日時 7月17日(水)
午前10時30分～正午

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。
平時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。

昭和町ゴルフ教室

ゴルフが上手になりたい方、始めてみたいという方、仲間を誘って参加してみませんか。
日時 8月6日～8月29日
午後7時15分～9時15分(8月13・15日を除く毎週火・木曜日、全6回)

能力開発セミナー

能力開発セミナー「会計ソフト入門講座」の受講者を募集します。
実施日程 9月開講
申し込み・問い合わせ
山梨県立就業支援センター
(☎2511・3210)

INFORMATION CORNER

地区お祭り等案内

町内各地区のお祭り等をご案内します。日程・内容等は、天候等により変更になる場合があります。詳しくは区からの回覧や区内放送等でご確認ください。

- ◎西条二区第3ブロック
梅の木公園親子祭り
日時 7月7日(日)
午前11時～午後2時

築地新居区

絶対抗グラウンドゴルフ大会
築地新居区民の親睦を図る行事です。楽しくプレーしましょう。
日時 7月14日(日) 午前9時～(30分前に集合)

親子防災体験研修

夏休みに、地震や火事への備えを、親子で学んでみませんか?ご参加お待ちしております。
日時 8月9日(金) 午前7時45分～午後5時30分(予定)
集合場所・時間 町総合体育館 駐車場(午前7時30分集合)
研修先 横浜市消防局 横浜市 防災センター、本牧和田消

夏休み親子上下水道教室
夏休みの一日、上下水道局の施設で、水について学べる親子上下水道教室を開催します。
日時 8月1日(木)
午前9時～午後5時

夏休み親子上下水道教室
夏休みの一日、上下水道局の施設で、水について学べる親子上下水道教室を開催します。
日時 8月1日(木)
午前9時～午後5時

スポーツ少年団紹介

昭和少女バレーボールスポーツ少年団

昭和少女バレーボールスポーツ少年団は、バレーの楽しさを知ってもらい、チームとして活動することで様々なことを子どもたちが学べるように取り組んでいます。
現在、3～6年生まで20名で活動しています。バレーボールを通してスポーツの楽しさ、仲間づくり、成長期の子どもたちの体作りなど、多くの事を学んでいます。公式戦では、一試合でも多く勝利できるように、目標に向かって日々練習しています。



- 練習日
水・金曜日 午後5時30分～8時00分
土・日曜日 練習または試合
練習場所
昭和町総合体育館ほか

問い合わせ 町教育委員会 生涯学習課(☎275-8641)

INFORMATION CORNER

- ②スリム&シェイプ教室
日時 7月9日～9月24日
午後2時～3時30分(8月13日を除く毎週火曜日・全11回)
定員 20名
受講料 33000円
講師 曾根真由美氏
受付開始 7月4日(木)午前10時～

- ③パンチ&キック教室
日時 7月9日～9月24日
午後7時30分～8時30分(8月20日を除く毎週火曜日・全11回)
定員 25名
受講料 33000円
講師 Reico氏
受付開始 7月4日(木)午前10時～

- ④ヨガトレーニング教室
日時 7月10日～9月25日
午後2時～3時(7月17日、8月14日を除く、毎週水曜)
定員 25名
受講料 33000円
講師 望月昭三氏
受付開始 7月6日(土)午前10時～

- ⑤ダンス体操教室
日時 7月10日～9月25日
午後7時30分～8時30分(8月14日を除く毎週水曜日・全11回)
定員 25名
受講料 33000円
講師 内野百合子氏
受付開始 7月5日(金)午前10時～

- ⑥リラクソヨガ教室
日時 7月11日～9月26日
午後2時～3時(8月15日を除く毎週木曜日・全11回)
定員 25名
受講料 33000円
講師 塩田智子氏
受付開始 7月6日(土)午前10時～

献血にご協力ください

西条一区、西条二区、清水新居区、西条新田区の4つの区からなる「西条地区献血協力会」では、次のとおり、献血バスを招き献血を募集します。ぜひご協力をお願いします。

日時 7月7日(日) 午前10時～正午、午後1時～3時30分
場所 イトーヨーカドー甲府昭和店 正面入口前 (昭和町西条13-1)

婚活パーティー「ここから始まる運命の出会い」

日時 7月14日(日) 午後1時～
会場 昭和町総合会館 2階
内容 バリアフリー婚活(障がいのある方参加優先)

男性の料理教室

男性を対象に無料の料理教室を開催します。小学生以上のお子さんやお孫さんとの参加も歓迎です。ぜひご参加ください。

日時 7月13日(土) 午前10時～午後1時
場所 総合会館2階 調理室
献立 ナスとピーマンのゆで餃子、きゅうりのチャップルー、ミネストローネ

山梨県後期高齢者広域連合「わが家のレシピ」募集

高齢者の健康維持につながる、家庭での伝統料理やオリジナル料理のレシピを募集します。応募資格 山梨県内に住所(住民登録)がある方

山梨県後期高齢者医療広域連合総務課 (02736-5671)

スマホ活用術～印刷編～

スマートフォンで撮った写真はアプリを使用して加工したり印刷ができたりします。ご自身のスマートフォンに保存してある写真を使用して、オリジナルのポストカードやカレンダーを作成してみませんか。

日時 7月31日(水) 午後1時30分～3時頃
場所 町地域福祉センター会議室(社協事務所内)
対象 町内在住の60歳以上の方 15名(先着順)



INFORMATION CORNER

わくわく元気アップ講座!! スマホ・LINE講座

LINEで家族や友達とメッセージのやり取りをしたいけど、登録の仕方や使い方がわからないという方は、ぜひご参加ください。

日時 8月26日(月)～29日(木) [全4日間]
午前10時～正午
場所 町地域福祉センター会議室(社協事務所内)
内容 LINEのインストール、ユーザー登録、トークの仕方(写真や動画の送り方、グループトーク含む)、音声通話の仕方、スタンプの使い方、友達登録の方法など

母子・父子・寡婦家庭の皆さんにお知らせ

お子さんの入進学に必要な資金計画はお済みですか? 大学や高校に入進学する際には、入金・授業料のほか、施設設備費や制服代などの経費が必要で

県では、母子・父子・寡婦家庭のお子さんの入進学に必要な資金計画について相談に応じています。まずは、お早めにご相談ください。
【母子・父子・寡婦福祉資金貸付限度額の例】
公立高校・自宅通学の場合
○修学資金 月額2万7千円(日本学生支援機構及び他の公的機関からの奨学金の貸与を受けている方については、本資金貸付限度額までの差額分を貸し付けます)

厚生労働省主催「令和元年度慰霊巡拝事業」

厚生労働省では、旧主要戦域となつた陸上及び遺骨収集の望めない海上等における戦没者を対象として、遺族代表による慰霊巡拝を行っています。

文芸コーナー 短歌

道渡る泥付し馬苗積んで 田植えの支度ぼつぼつ始む 磯部 信与 (九十三歳)

石和にて子や孫集い吾米寿 息子還暦祝いてくれし 輿石ミズ子

選ばれしこの運命に従って 老いて仲良く令和の年を 石原 明子

祖母の杖再デビューして晴れやかに 初日は花見一緒に行かん 河田よし恵

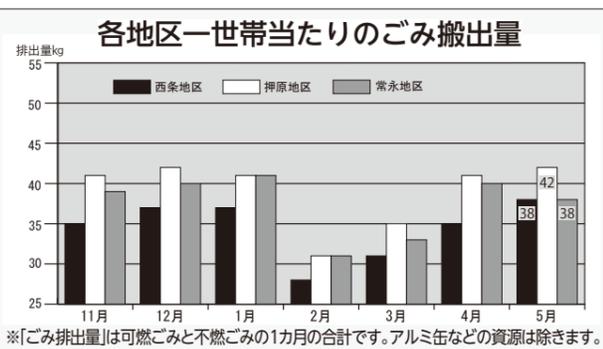
陽は西に圃場の木々はきらめいて 深まる緑薫風の中 田中 祥子

ひと朝の霜の被害を受けながら 健気に花を付しじゃが芋 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 0275-8641)

サマージャンボ7億円 (1等5億円・前後賞各1億円合わせて) サマージャンボミニ5千万円 (1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて) 7月2日(火)2種類同時発売! 発売期間 7/2(火)～8/2(金) 公益財団法人山梨県市町村振興協会

防災一口メモ 夏休みは家族防災のチャンスです! 夏休みになると、子どもだけで留守番をする機会や家族で外出する機会も多くなります。もしも、そんな時に大きな災害が起きたら... どのように避難するのか どのように安否確認するのか 親がいない時の行動 外出先での行動



5月は、先月と比較すると全体の収集量は約11t増の339tとなり、一世帯あたりの収集量は先月と比べて1kg増の39kg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5月分の医療費は、約7,790万3千円(前年同月比11.89%の減)です。接骨院等では、保険証が使える施術と使えない施術があります。単なる肩こりや筋肉疲労などの施術では使えません。



広報

しほんわ

日本の未来のために、
とても大切な
調査があります。

調査へのご協力をよろしくお願いいたします。

◎調査員が外観等から事業所の活動状態などを確認させていただきます。

◎新たに把握した事業所には調査票を配布させていただきます。



オンラインで回答
できます。

経済センサス - 基礎調査

経済センサス 検索
<https://www.stat.go.jp/data/e-census/index.html>

総務省統計局からのお知らせです。



あとかき

梅雨が明けるといよいよ夏がやってきます。今年は、昨年のような猛暑日が続く可能性があります。油断は禁物です。しっかりと暑さ対策を行い、楽しく夏を過ごしましょう！

「人と環境すっきりしようわ」のお田植えでの一コマです。塩澤町長も参加し、町内の小学校や保育園、こども園の皆さんと一緒に酒米である、山田錦、をお田植えしました。初めての体験に、大興奮の子どもたちでした。（関連記事：7頁）

なすの油炒め

～今月は「紙漣阿原区食生活改善推進員」さんからのレシピです～



◆材料（4人分）

- *なす……………7本
- *揚げ油……………適宜
- *油……………大さじ3
- *豚ひき肉……………50g
- *にんじん……………3cm
- *ピーマン……………1個
- *干しいたけ……………1個
- *筍、しょうが、長ねぎ、にんにく …… 各少々

◆作り方

- ①干しいたけを水で戻します。
- ②なすはヘタを取り、乱切りにしてすぐに高温の油で揚げ、他の材料はみじん切りにします。
- ③油で長ねぎ、しょうが、にんにく、豚ひき肉、その他の材料の順に炒め、②のなすとAを加え、さっと炒めたら完成です。

食育推進協議会事務局
いきいき健康課 (☎ 275-8785)



【食べ方いろいろ】昭和の夏はナス♪

ナスは昭和町で収穫される代表的な野菜です。乾燥を嫌い、蒸し暑い甲府盆地のような夏を好みます。田んぼだった場所でも作ることができ、霜が降るまで実がなり続け、年間を通してたくさん収穫することができます。一見、育てやすいと思われがちですが、続けて同じ場所で作れなかったり、実に葉が触れただけでも傷がついてしまう、とても繊細な食物です。

ナスは90%以上が水分のため油をよく吸収し、香味野菜と煮ても美味しく仕上がります。また、揚げたり炒めたりすると、抗酸化作用のあるナスニンが多く含まれる皮の部分が色よく仕上がります、美味しくいただけます。たくさん採れるナスを、さまざまな調理法を楽しみながら美味しくいただいてください！

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歳未満の子どもの保護者の方
問い合わせ 企画財政課 行政係 (☎ 275-8154)

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
公式ウェブサイト <https://twitter.com/showatown>

