

国保だより



No. 106

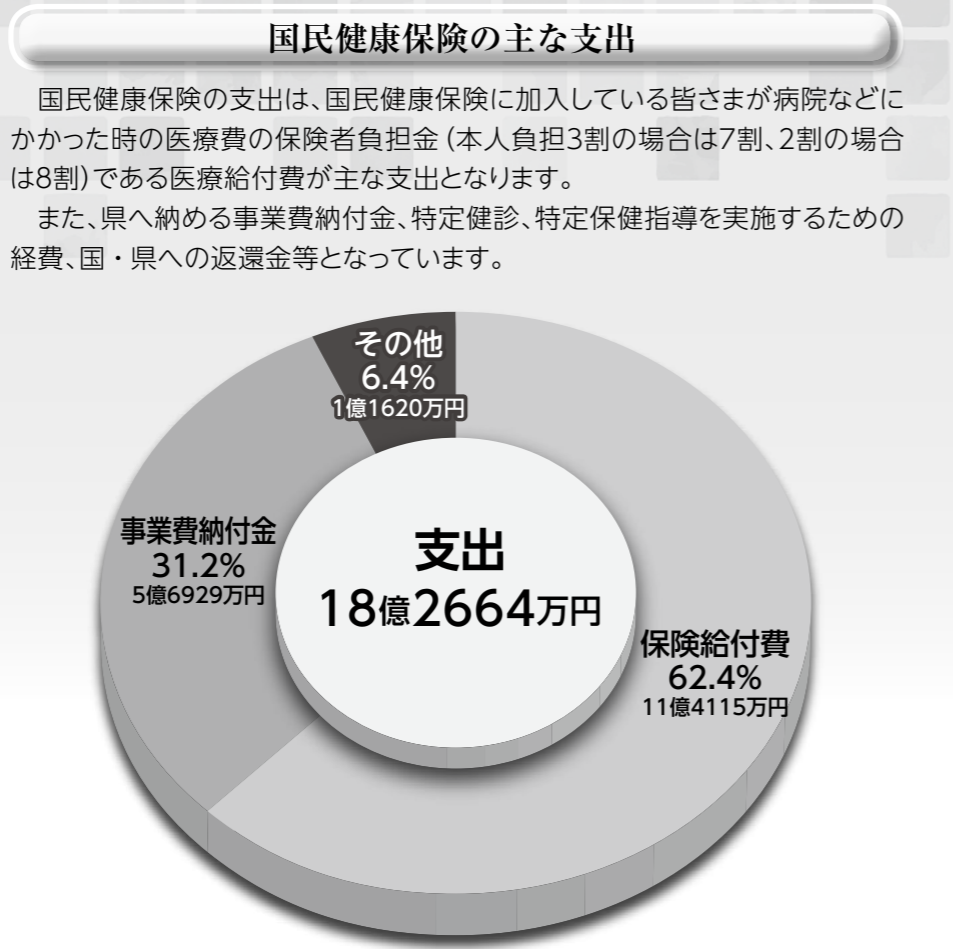
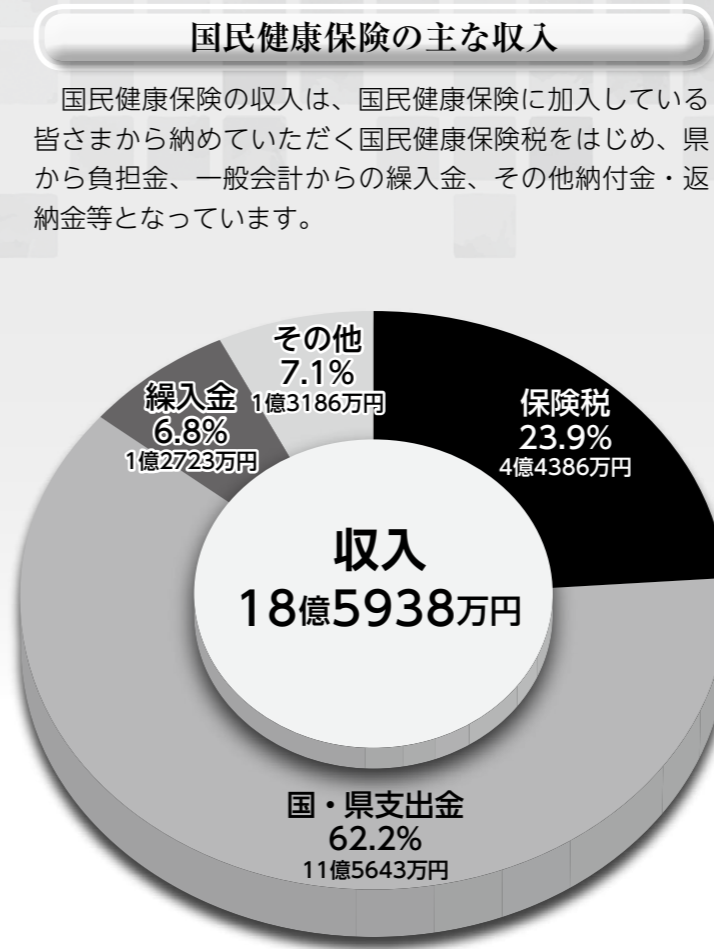
国民健康保険
加入世帯 2,432世帯
被保険者 3,898人
令和2年8月末現在

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

(令和元年度決算)

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。令和元年度の決算から、国民健康保険の収支を見てみましょう。



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

国民健康保険 後期高齢者医療保険の被保険者の皆様へ

新型コロナウイルス感染症の影響により、次の要件を満たす方は、保険税(料)が減免となります。

保険税(料)の減免の対象となる方

- ① 新型コロナウイルス感染症により、主たる生計維持者が死亡し、又は重篤な傷病を負った世帯の方
↳ 保険税(料)を全額免除
- ② 新型コロナウイルス感染症の影響により、主たる生計維持者の収入減少(※)が見込まれる世帯の方
↳ 保険税(料)の一部を減額

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

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たら、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、山梨みらい農協の普通預金(総合口座)のキャッシュカードに限ります。

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、健康保険が使えない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。



※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。



一社協だより まごころ 第278号

社会福祉法人 昭和町社会福祉協議会 【昭和町社会福祉協議会ホームページ】 URL <http://www.showashakyo.or.jp>
〒409-3864 昭和町押越 955-1 【記事に関するお問い合わせ】 ☎ 275-0640 FAX 268-3737

令和元年度共同募金配分事業の一部をご紹介します

	<p>「高齢者の引きこもり防止や介護予防事業のために」</p> <p>町内12地区にて地域ボランティアの皆さんが運営しているいきいきふれあいサロンの活動に助成しました。</p>
	<p>「小中学生に福祉・ボランティアについて理解を深めていただくために」</p> <p>町内の小中学生を対象とした福祉標語・福祉ポスター募集事業を実施しました。</p>
	<p>地域における防災・減災のために</p> <p>災害ボランティアセンター立ち上げ訓練の備品として発電機、折りたたみリヤカー、メガホンを購入しました。(写真は発電機)</p>

赤い羽根共同募金へのご協力をお願いします

本年も、厚生労働大臣の告示により、10月1日から全国一斉に「じぶんの町を良くするしくみ。」をテーマとして、募金活動が展開されます。毎年、皆様からお寄せいただいた貴重な募金は、ボランティア活動、いきいきふれあいサロン活動、ひとり親団体の活動支援など、町内の地域福祉活動の推進に役立てられています。地域福祉の充実・向上のため、本年も皆様の温かいご支援ご協力をお願い申し上げます。

山梨県共同募金会 昭和町分会

町結婚相談所登録者募集

町社会福祉協議会では町から委託を受け、結婚相談所を運営しています。町から推薦を受けた相談員が、結婚を望む方に出会いの場を提供すると共に、結婚相手の紹介や、結婚についての相談を無料で行っております。安心してご利用いただけるよう登録制となっております。安心して募集しておりますので、ご興味のある方はお問い合わせください。

対象者 県内在住で男性50歳まで、女性45歳までの独身の方(初婚・再婚不問)

相談日 毎月第2・4土曜日午後1時30分～午後4時(予約制)

※新型コロナウイルス感染症対策のため相談日は予約制になりました。また、水曜日夜間に開催していた相談日は、しばらくの間休止します。その他詳細については、結婚相談所ホームページ(町社会福祉協議会ホームページ内)をご覧ください。お電話でのお問い合わせください。

町結婚相談所事務局 ☎275-1881

10月の予定 (日程等は変更・中止になる場合がございます)	
10月1日、7日、22日、29日	健康体操教室 (運動指導事業) ※事前申し込み制
10月16日(金)	福祉ゲートボール大会 ※事前申し込み制
10月23日(金)	福祉パタンク大会 ※事前申し込み制

親子ふれあいマ釣り大会の中止のお知らせ

例年、10月に開催しておりました「親子ふれあいマ釣り大会」は、新型コロナウイルス感染症が拡大している状況を受け、参加者の皆様の健康を第一に考慮した結果、中止といたしました。開催を楽しみにしていただいていた皆様には、大変申し訳ございませんが、ご理解賜りますようお願い申し上げます。

軽度生活援助事業

町社会福祉協議会では町から委託を受け、高齢者の生活支援として軽度生活援助事業を実施しております。軽度生活援助事業は、一人暮らし高齢者の方や高齢者夫婦等に対して、ヘルパーを派遣し、必要とする日常生活上の軽度の支援を行うことで、自立した生活が継続できるようにするとともに要介護状態への進行を防止することを目的とした事業です。

対象者 一人暮らし高齢者の世帯または高齢者のみの世帯

支援内容 軽易な自宅内の清掃、食材の買い物等

利用回数 原則週1回1時間

利用料 1時間200円

利用申請 町役場福祉課の窓口にて、軽度生活援助事業利用申請書をご提出ください。

国民年金

シリーズその190
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

●一般の年金相談は…
ねんきんダイヤル
0570-05-1165
月曜日(祝日の場合は翌日以降の最初の平日) 午前8時半～午後7時
火～金曜日 午前8時半～午後5時15分
第2土曜日 午前9時半～午後4時
※祝日・年末年始はご利用できません。

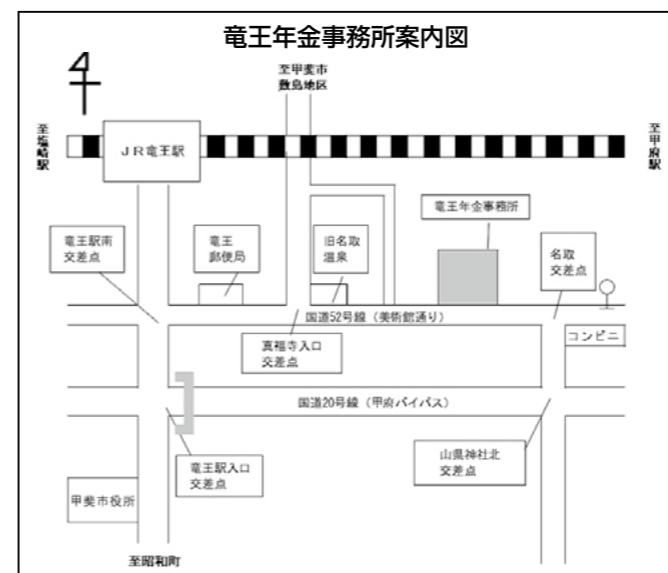
●年金定期便・ねんきんネットのお問い合わせは…
年金定期便専用ダイヤル
0570-058-555
月曜日(祝日の場合は翌日以降の最初の平日) 午前8時半～午後7時
火～金曜日 午前8時半～午後5時15分
第2土曜日 午前9時半～午後4時
※祝日・年末年始はご利用できません。

※右記の番号をご利用される場合は、年金手帳等、基礎年金番号が記載されている物がある と便利です。

年金に関するお問い合わせや相談は、役場 町民窓口課や竜王年金事務所でも承っておりますが、日中お仕事を忙しく、夜間や休日しか時間がない場合には、是非、こちらの番号をご利用ください。

**夜間に休日…知って便利かな
年金のお問い合わせ先**

年金関係お問い合わせ先のご案内
昭和町広報の国民年金シリーズの今回は、年金関係のお問い合わせ先についてご案内いたします。



年金事務所はどこにある?

年金事務所では、年金についての質問や各種申請ができます。年金手帳の再交付や納付書の発行は即日できます。(免許証等を持参してください)昭和町を担当する年金事務所は、竜王年金事務所になります。

住所 甲斐市名取347-3
中央線竜王駅から徒歩12分
山交バス名取停留所から徒歩3分

▼年金ポータルサイト
URL: <https://www.mhlw.go.jp/nenkinportal/>

厚生労働省は、公的年金及び私的年金の制度や手続きについて、関係機関のウェブサイト等に掲載された情報を誰でも容易に探せるよう、「年金ポータル」を開設しました。

年金についてわからないこと、知りたいことがありましたらまずはこの「年金ポータル」にアクセスしてみてください。

10年前、町内A小学校勤務だった筆者は、一年生たちがたびたび「女（男）のくせに〜だ」と口にするのを聞き、気になっていました。「男のくせに」泣く・外遊びをしない・運動が下手、「女のくせに」いばる・乱暴な言葉・よく食べる・忘れ物が多い、といった内容です。他にも、男は黒や青を、女は赤やピンクをというように、個性を性別に結び付けようとするところがありました。

そこで、私たち推進委員会は、「性別に関係なく、人として言ったりやったりしてはいけないことや、しなければならぬことがあること」や、「性別に関係なく、人は意欲に応じてあらゆる場面で活躍できること」を伝える内容の出前授業をつくりました。

現在、小学校二年生を対象に、大型紙芝居やロールプレイングなどで、架空の登場人物への意見を述べたり、励ましをしたりしながら、自分ほど

No.192

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

男女共同参画推進委員会の出前授業

男女共同参画推進委員 福田聖子（築地新居区）

うしていきたくいかを考えてもらっています。男だから〜とか、女だから〜と言われて苦しい思いをしているなどの本音も飛び出し、相互に共感が生まれ、そこから互いに尊重し、思いやる気持ちが生まれてきます。

様々な職業で働いている人の紹介もしています。性別で職業を固定しなくても良いことに気づくと、子どもたちは自分の夢を語りだしたり、友達の夢を応援したりするなど、性別にとらわれずに考え行動しようとしてきます。

現在、性別役割の発言はほとんど耳にしなくなりまし。洋服も自分の好きな色を堂々と着ています。性別に関係なく男女力を合わせて学校生活を送っています。男女共同参画が当たり前のこととして児童に浸透しているのを感じます。

事務局 企画財政課 (☎275・8154)

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)

電話詐欺の被害防止

～電話でお金・キャッシュカードの話は詐欺を疑って～

○県内で多発している電話詐欺の手口

- ・詐欺グループが金融機関職員、警察官などになりすまし、「キャッシュカードが不正に使われている」「事件のため、キャッシュカードを一旦預かる必要がある」などと電話をかけ、言葉巧みにキャッシュカードの暗証番号を聞き出し、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。
- ・また、家族(子どもや孫等)になりすまし、「カバンをなくしてしまった。カバンの中に小切手が入っていた。小切手の代わりにすぐに現金が必要になった。」などと電話をかけ、現金をだまし取る手口も多く発生しています。

○被害防止のために知っておいていただきたいこと

- ・電話詐欺の被害に遭わないために重要なことは、家族の絆です。
- ・子どもや孫世代に当たる方は、普段からお父さん(おじいちゃん)、お母さん(おばあちゃん)と頻繁に連絡をとるなどして、被害に遭わないように注意してあげてください。
- ・被害に遭わずに済んだ人の多くは、詐欺の電話を見破った理由を「本物の息子(孫)の声や話し方と違った。」「家族にすぐ相談した。」などと話しています。
- ・普段から家族間で連絡を取ることで、詐欺グループからの電話内容の不自然さに気づき、少しでも不審に感じた時に家族へ相談できれば、電話詐欺の被害には遭いません。
- ・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。

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。

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.161

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！



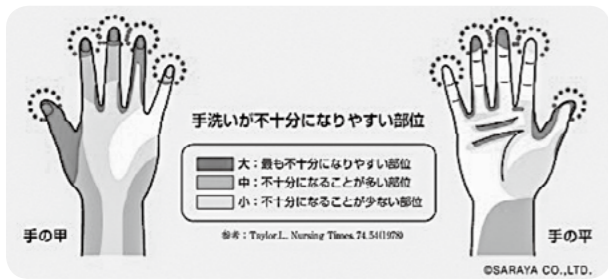
季節の変わり目です！ 手洗いとうがいで感染予防を！



朝晩はめっきり涼しくなり、体調を崩しやすい季節の変わり目になりました。

風邪やコロナウイルス・インフルエンザの感染症予防には、手洗いやうがいが欠かせません。手の甲や指の間もしっかりと、「ハッピーバースデー」の歌を2回歌いながら手洗いをしてみましょう。

★石けんやハンドソープで10秒もみ洗いし、流水で15秒すぐと、1万分の1にウイルスの数が減らせるそうです。



高齢者の方

10月からインフルエンザ予防注射を受けることができます。65歳以上の方は町から助成があります。

正副班長会議でリーダー研修を行いました

9月1日の正副班長会議で、恩賜財団母子愛育会の成り立ちや、全国でも「愛育の母」と慕われている旧白根町源村の矢崎さきよ氏の功績を称えるDVDを鑑賞し、愛育会の活動の意味と歴史を学びました。また、保健師さんから現在の昭和町の年代別の人口や、特徴、愛育会は健康づくりの支援であることをお話しいたきました。

出席者からは「愛育会がこんなに深いものだぞと知りませんでした」「何をしたらいいのか不安でしたが、愛育会の活動を知って、近所の声かけや見守りなど、小さなことが愛育の活動だと思いました」「町に住む方々の健康づくりや高齢者へのサポートなど、支えあいの気持ちを持って活動しようと思いました」などの感想がありました。



Health 健康

神経内科再発見！

山梨大学医学部附属病院 神経内科 学部内講師 長坂高村

みなさんの健康
今年、長梅雨、猛暑に新型コロナウイルスと心身ともに負担の大きい日々が続いています。いかがお過ごしでしょうか。こういふ時だからこそ、体調管理と共に、新しいことにチャレンジしたり、身の回りの再発見など、脳や神経系を健やかに保つ良い機会としてほしいですね。



Q. 神経内科はどんな科ですか？

A. 感じ考え動くには体のいろいろな部分が連携しています。例えば暑いものに触れた時のことを考えてみましよう。まず、手の皮膚から熱いという感覚が、末梢神経から脊髄、脳へと瞬時に伝わり、次に脳から、脊髄、末梢神経、筋肉へと指令が伝わって手を引っ込めます。その後は、それを記憶して同じことを繰り返さないように考えます。この反応全体に関わるのが神経系で、その不調をみるのが神経内科ということになります。神経と聞くと、「神経を使う」「神経質」など、気持ちの面を表現する言葉を連想しますが、「神経系」が対応します。紛らわしいため、最近では「神経内科」という看板に加え、「脳神経内科」という名称も学会推奨で使われるようになってきました。

Q. どんな病気があるのですか？

A. 脳梗塞、脳出血、パーキンソン病、認知症(アルツハイマー病など)、片頭痛、髄膜炎などが代表的な疾患ですが、筋萎縮性側索硬化症(ALS)、脊髄小脳変性症、多系統萎縮症、多発性硬化症などの脳、脊髄疾患やギランバレー症候群などの末梢神経疾患、筋ジストロフィー、筋炎、重症筋無力症などの筋疾患と様々な病気があります。

Q. どんな症状が関係ありますか？

A. 頭痛、めまい、ふらつき、物忘れ、力が入らない、筋肉のやせ(筋萎縮)、歩きにくい、動作が遅くなる、手足や体のしびれ、物が二重に見える、目が閉じる、しゃべりにくい、飲み込みにくいなどの症状がみられます。これらは急に起きることもあればゆっくり進むこともあります。

Q. 神経系にいいことはなんですか？

A. 読み書きや運動を毎日続けたり、楽しいことや新しいことを積極的にやると、睡眠を十分にとることが神経系を健やかに保つ秘訣です。また、高血圧、糖尿病、高脂血症など持病がある場合は適切に治療しておくことが重要です。

Q. 神経系の病気や症状は分かりにくいものが多いですが、気になる症状があった時は、かかりつけ医や地区の保健師などに相談してみてください。

企画 一般財団法人里仁会 (☎273-15475)

マイナンバーカード時間外の受け取り(申請済の方のみ)

日時 10月21日(水)
午後5時30分～7時
場所 町民窓口課(4番窓口)
持ち物
・交付通知書(ハガキ)
・通知カード
・運転免許証やパスポート等の顔写真付き身分証明書
・住民基本台帳カード(お持ちの方のみ)
その他
○必ずご本人が来庁してください。
○予約については、10月1日から前日20日までの事前予約制になります。希望される方は、必ず町民窓口課までご連絡ください。
○予約枠に限りがありますので、定員になり次第締め切らせていただきます。あらかじめご了承ください。

○予約がない場合や持ち物等に不足がある場合は、受付・交付ができませんので、ご確認のうえ来庁してください。
○当日は更新を除くマイナンバーカードの受け取りのみ対応いたします。マイナンバーカード交付以外の住所変更・自動交付機を除く証明書の発行等の業務は受付できませんのでご了承ください。
申し込み・問い合わせ
町民窓口課 町民係
(☎275・8264)

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18日(日)
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5日(月)～(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
○年度内初回相談の方が優先
○次回予定は12月17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)

就労セミナー「高齢者にふさわしい働き方・笑顔で健康に」

山梨県シルバー人材センター連合会では、次のとおり就労セミナーを開催します。
①日時 11月4日(水)
午後2時30分～3時30分
場所 市川三郷町「生涯学習

センター」

定員 20名(先着順)
②日時 11月12日(木)
午後2時30分～3時30分
場所 甲府市「県立図書館」
定員 30名(先着順)
※①②では、からだ測定会も実施します。
参加費 無料(55歳以上の方)
講師 山梨落語研究会 墨亭河童 氏

※電話でお申し込みください。整理券とアンケート用紙を送付します。
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)

外国人向け就職ガイダンスの開催

ハローワーク甲府管内の市町(甲府市・甲斐市・南アルプス市・中央市・笛吹市・昭和町)では、合同で外国人向けの就職ガイダンスを開催します。※申込不要
日時 10月28日(水)
午後1時30分
※受付は午後1時～
対象 令和3年3月に大学卒業予定の留学生及び一般外国人
場所 甲府市総合市民会館 山の都アリーナ
問い合わせ
甲府市産業部産業総室 雇用創生課
(☎237・5736)

文芸コーナー 短歌

肩腰の痛みに耐えて迎え勝
作り供えて思いにふける
興石ミズ子

創めてのグリーンカーテンタ顔の
白い花愛で夕涼みかな
石原 明子

帰郷すら出来ない孫の遠い声
季節はずれのみずひきの花
河田よし恵

朝曇り青田道行く犬と我
先導の如くオハグロトンボ
田中 祥子

いつもなら青く浮き立つ紫陽花も
長びく雨に頭を垂れる
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)

●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。

INFORMATION CORNER

子育て世帯への臨時特別給付金の申請がお済みでない公務員の方へ

新型コロナウイルス感染症感染拡大に伴う子育て世帯への臨時特別給付金支給事業ですが一般の方についてはほぼ支給が完了しております。公務員の方についても申請書を提出された方に順次支給しているところでありますが、申請書提出の締切が10月30日(金)と迫っております。まだの方はお早めに提出をお願いいたします。

対象者

令和2年4月分の児童手当(本則給付)の支給を受けている公務員の方。(3月分まで支給を受けていた方も一部対象になります。)※特別給付(児童お一人あたり月額5000円)の支給を受けている方は対象になりません。

対象児童

①令和2年3月31日までに生まれた児童
②令和2年3月31日まで昭和町に居住していた児童
③令和2年2月29日まで昭和町に居住していた新高校1年生。

申請方法

勤務先から申請書が配布されていると思いますので、勤務先の証明を受け必要事項を記入後、役場児童手当担当にご提出ください。(郵送・窓口どちらでも可)

給付金額 対象の子ども一人につき1万円
問い合わせ
町民窓口課 国保年金係
(☎275・8264)

求職者支援訓練の受講者募集

求職者支援制度は、雇用保険を受給できない方などを支援する国の制度で、職業訓練を受講してスキルアップを図り、早期就職の実現を目指していきます。今まで働いた経験が少なかったり、退職後のランクが長く自信がない方、不安な方、知識と技能を更に深めてステップアップを図りたい方など、まずは、ハローワークにご相談ください。訓練期間中の生活に不安がある方には、一定要件を満たす場合、職業訓練受講給付金が支給されます。

①11月開講コース
○マルチ・O・T・A・E・J・ニア科
訓練期間 11月16日～
令和3年4月15日
募集締切 10月21日
○マルチDTPオペレーター科
(託児)
訓練期間 11月25日～
令和3年3月24日
募集締切 10月29日
○基本から学ぶパソコン実務科
訓練期間 11月27日～
令和3年2月26日

募集締切 11月2日
②12月開講コース
○ビジネスパソコン活用科
訓練期間 12月7日～
令和3年3月6日
募集締切 11月11日
○マルチWebサイト企画科
訓練期間 12月25日～
令和3年4月23日
募集締切 12月2日

受講料 無料(テキスト代、任意検定料などは自己負担)
申し込み・問い合わせ
ハローワーク甲府
(☎232・6060) [45#]

第93回甲種防火管理新規講習会

日時 11月16日(月)・17日(火)
※2日間の受講が必要
午前8時50分～午後4時50分
(最終日は午後3時50分まで)
場所 山梨県自治会館(甲府市蓬沢一丁目15番35号)
山梨県自治会館 1階「講堂」
定員 50人(先着順)
費用 4000円
受付期間 10月19日(月)～
10月23日(金)
申し込み・問い合わせ
甲府市伊勢三丁目8・23
甲府地区消防本部
予防課 査察企画係
(☎222・1284)

土日電話行政相談のお知らせ

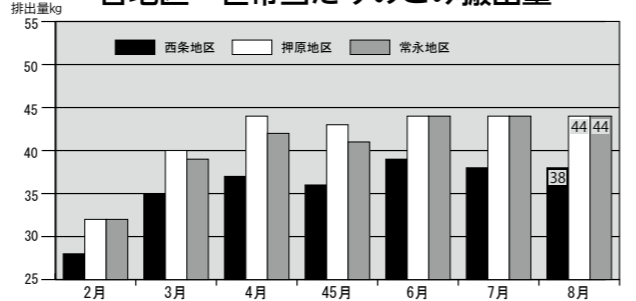
総務省行政相談センターでは、養成相談週間の事業の一環として、電話相談を開催します。
日時 10月24日(土)・25日(日)
午前9時～午後4時
内容 国の仕事に関する手続きやサービスなどの困りごと等。
相談・問い合わせ
行政相談センター
きくみ山梨
(☎252・1100)

防災一口メモ 水害を未然に防ぐ④～「防災無線放送が聞こえない」を防ぐ～

避難情報が町から発信されても、大雨になると雨音が激しく、防災行政無線の放送が聞こえないという声がありました。昭和町では、防災行政無線の放送内容をメールやツイッターでもお知らせしています。メール配信は、アドレスの登録が必要になります。昭和町外の方でも登録できますし、放送に合わせてメールが届くので、出先でも緊急放送を逃さず知ることができます。ただし、アドレス登録やネット環境がないとできませんので、そのような方は、子どもさんなどに登録しておいてもらい、必要な情報を電話で知らせてもらうという方法もあります。親族に登録しておいてもらうことにより、お互いの安否確認にもつながります。
登録の仕方については、「しょうわ安全安心」で検索し、「防災無線情報」の会員登録画面から、手順に従って登録してください。

女性防災ネット昭和

各地区一世帯あたりのごみ搬出量



8月は、先月と比較すると全体の収集量は約4t増の369tとなり、一世帯あたりの収集量では先月と同じ41kg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6,908万3千円(前年同月比10.15%の減)です。「はしご受診」「重複受診」は医療費の無駄遣いになるだけでなく、薬の重複使用等にも繋がり身体によくないのでやめましょう。

●広報誌へのご意見・ご感想お待ちしております
〒4009-3880 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



(左) 柏崎 ^{ことみ} 琴美 ちゃん

平成24年10月10日生 (7歳・女の子)
(西条二区)

(中) 今福 ^{まい} 茉依 ちゃん

平成29年4月29日生 (3歳・女の子)
(清水新居)

(右) 柏崎 ^{めいか} 明花 ちゃん

平成28年9月18日生 (4歳・女の子)
(西条二区)



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

いつも元気な3人の孫たち。
これからも仲良くしてね！

じいじ・ばあばより



あとかぎ

秋が日増しに深まり、日が随分と短くなりました。気が付けば今年も残りあと3カ月。できなかつたこと、やり残したことに取り組み、充実した2020年にしたいですね。さて、今月の表紙は夕暮れ時の稲穂です。黄金色に染まり、風に揺られて波打つ稲穂は

なんとも幻想的です。都市化が進む昭和町でも、昔ながらの田んぼの風景を楽しむことができます。お米は9月から10月にかけてが収穫のピークと言われており、新米を味わえる季節となりました。皆さんもぜひ、目と舌で秋をお楽しみください。

ブロッコリーのタルタルチーズ焼き

～今月は
「食生活改善推進委員会」
からのレシピです～



◆材料(2人分)

- ・鶏ささみ(ほぐし)パウチ …… 1袋
- ・冷凍ブロッコリー …… 140g
- ・ゆで卵 …… 1個
- ・マヨネーズ …… 大さじ2.5
- ・とろけるスライスチーズ …… 1枚
- ・こしょう …… 適宜

◆作り方

- ① ボウルにゆで卵をいれ、フォークで細かくつぶし、マヨネーズを加えよく混ぜ合わせます。
- ② 耐熱皿にブロッコリー、鶏ささみ、①、チーズの順にのせ、電子レンジで3分程加熱する。

☆主菜と副菜が一緒にとれる簡単レシピです

食育推進協議会事務局
いきいき健康課 ☎ 275-8785



今回は、「食生活改善推進委員会」から

実りの秋

桃からはじまり、ぶどう、柿とおいしい果物の旬が続いています。果物は糖分が心配ですが、ビタミンや食物繊維が多く含まれ、体調を整える役割があります。寒い冬を迎える身体の準備に上手に取り入れられるといいですね♪

さて、10月は果物だけでなく、新米の季節でもあります！ご飯を基本にした献立は、ご飯で足りない栄養素をおかずで補うという考え方から健康的な食事の組み合わせになりやすく、おすすめです。

また、どんなおかずにも合うことから様々な食品を食べることができます。昭和町ではヒノヒカリというお米がたくさん作られています。地元で作られたお米を美味しく健康的にいただきましょう♪

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

