

〈今月の表紙〉

表紙の干支人形の作品は、昭和町文化協会のお細工物部の先生に作っていただいたものです。2020年は、「子年」です。それぞれに意味があり、願いが込められています。



広報

青空と緑と産業の町

昭和

1月号

一年食べ物に
困りませんように

鈴を鳴らし幸せ
来るように

一年お金に困り
ませんように



粘りのある一年で
ありますように

目次

年頭のごあいさつ	P2～5
各種お知らせ（マイナンバーカード ほか）	P6～9
まちのわだい／防災コラム	P10～11
各種たより（教育昭和、環境経済通信 ほか）	P12～19
年初の地区行事	P20
暮らしの情報／短歌 ほか	P21～23
みんなの広場（わが家のアイドル、みんなの食育 ほか）	P24

令和 2 年 1 月 1 日発行

町の鳥：ひばり 町の花：れんげ 町の木：おとめ椿

まちの動き 12月1日現在（前月比）

人	口	20,458 人 [708] (+10 [+ 4])
男		10,304 人 [301] (+ 6 [+ 5])
女		10,154 人 [407] (+ 4 [- 1])
世帯数		8,835 戸 [307] (+ 5 [+ 8])

※内、[] は外国人数
※平成 24 年 7 月 9 日
から人口・世帯数は
外国人住民を含んだ数

2020
No. 507

謹賀新年



年頭のごあいさつ

昭和町長 塩澤 浩
しおざわ ひろし

町

民の皆様におかれましては、令和2年の輝かしい新春を健やかにお迎えのこととお慶び申し上げます。

私

は、昨年の2月に多くの町民の皆様のご支援を賜り、昭和町の舵取り役を仰せつかり、町政運営の4つの柱をお示しし、町民の皆様のお力添えのもと全力でまちづくりに取り組んでまいりました。議会をはじめ区長会、各種団体など町民の皆様には、ご理解とご協力をいただき厚く御礼を申し上げます。

昨

年を振り返りますと、台風19号の影響により山梨県に初めて大雨特別警報が出され、本町におきましても、災害警戒本部を設置、避難所の開設を行いました。また、災害対応に伴い、ふるさとふれあい祭りを中止いたしました。自然災害の脅威を改めて痛感した1年でありました。一方で、ラグビー日本代表が世界の強豪を相手に一歩も引かず「ワンチーム」で前進する姿は、私たちに感動と勇気を与えてくれたのではないのでしょうか。

さ

て、町政運営に目を向けますと、昨年は、ハード事業の一つとして、国の補助金を獲得しましたので、町道30号線（西条新田地内）のアルプス通りへの接続工事に着手しました。また、町の将来像を描く計画として、昭和町公共施設長期保全計画を策定しており、第2期昭和町

まち・ひと・しごと創生総合戦略の策定費用を12月補正予算に計上しました。公共施設長期保全計画は、公共施設の在り方を検証する上での指針となり、まち・ひと・しごと創生総合戦略は、具体的な成果目標等を設定し、本町の实情に応じた施策を位置づけるもので、どちらも非常に重要な計画です。また、令和2年度は、第6次総合計画後期基本計画、第5次行財政改革大綱などの計画策定を控えています。

就

任2年目を迎えるにあたり、具体的な施策として、公共施設の将来にわたる整備に関してご意見を聴くための新しい(仮称)公共施設の在り方検討会を各地区で開催したいと考えています。本町の公共施設は、老朽化した中央公民館の更新、町民の皆様の拠り所となる生涯学習施設の整備、また、将来を担う子どもたちの施設、さらに、総合会館、役場庁舎の整備など、財政状況とともに包括的・中長期的な視点で検討していかなければなりません。そのために、(仮称)生涯学習館の検討委員会からの答申や議会での議論に加えて、長期保全計画の内容や、町民の皆様のご意見を参考としたいと思います。そして、町民の皆様のさらなる健康寿命の延伸のため、健康診査事業の充実を図り、また、きめ細かな子育て支援を推進するため、国の指針を踏まえ、子育て世代包括支援センターの開設を目指します。これらの事業推進や、行政事務の効率化、多様化する町民ニーズに対応するため、機構改革を行い、私の掲げる町政運営の4つの柱に基づく、事業施策を着実に推進したいと考えています。

角

野前町長はじめ先人の皆様が築き上げたこの昭和町という大きな船を、今後も継続して成長させていくことが、私に課せられた使命でありますので、何とぞご理解ご協力をお願い申し上げます。

今

年は「子年」^{ねどし}。子年は植物が成長を始める年と言われ、転じて新規事業の立ち上げには良い年とされています。また、子年は干支の一番目、始まりでもあります。本町が始まりの年を迎えてワンチームで「進化」できるよう、また、町民の皆様のご健勝ご多幸を祈念いたしまして年頭のあいさついたします。



令和2年 ^{かのえね} 庚子



昭和町議会
議長 石原 高明
いしはら たかあき

昨 年は、記憶に残る出来事が多かったのではないでしょう

か。皇位継承式典が行われ、平成から令和への改元。日本中が勇気づけられたラグビーワールドカップ。消費税の増税。幼児教育・保育の無償化がスタート。全国各地にもたらされた自然災害による甚大な被害等。

そして、統一地方選挙では、山梨県におきましては、知事・県議会議員、本町におきましては、町長・町議会議員が、それぞれ新たに誕生しました。議会といたしましては、今後の県政運営に期待するとともに、持続可能な教育・福祉施策のほか、均衡の取れた町政運営に寄与できるよう努めていきたいと思ひます。

今 年は子年です。子は、十二支の「ねずみ」をいい、始まりの

新年、あけましておめでとうございます
町民の皆様には、健康で希望に満ちた新春を迎えられましたことをお喜び申し上げます

年です。植物に例えると、成長に向かつて種子が膨らみ始める時期であり、未来への大いなる可能性を感じさせます。他にも、ねずみは「ネズミ算」という言葉があることから「子孫繁栄」の象徴でもあります。

夏 には東京オリンピック・パラリンピックが開催されます。今大会のビジョンは「スポーツには世界と未来を変える力がある」です。その3つの基本コンセプトは「全員が自己ベスト」、「多様性と調和」、「未来への継承」と謳っています。

議 員として、オリンピックの基本コンセプトの「多様性と調和」の理念を理解する中、政治などあらゆる面での違いを肯定し、自然に受け入れ、互いに認め合うことで

議会は進歩するのではないかと思っています。

議 会では、平成19年「謙虚に、果敢に」をキーワードに「学ぶ

議会」、「行動する議会」、「改革・変革する議会」の3つのテーマを掲げ、議会改革に取り組んでいます。

改 革として、議員の削減、情報化によるタブレット導入の検討、当局に対し議会としての提言、議会の見える化等を実践しています。

本 年も町民の皆様とともに、更なる魅力あるまちづくりの実現を目指し、実りある躍進の年となりますよう、心より祈念いたしまして、新年のご挨拶とさせていただきます。

新年、あけまして
おめでとうございます



昭和町議会議員

河田あけみ	田中博愛	樋口敏夫	河住保茂	林和仁	石原一好	薬袋義久	金丸富一	堀門太	小林耐三	海野豊	長田信夫	石原政信
-------	------	------	------	-----	------	------	------	-----	------	-----	------	------



昭和町教育委員会
おおた みつる
教育長 太田 充

新年あけましておめでとうございます
町民の皆様方には、輝かしい令和2年の新春を
ご健勝にてお迎えのことと謹んでお慶び申し
上げます



私

は、昨年4月より教育長を拝命いたしました。山積する教育の諸課題に対し微力ではありますが、熱意と使命感を持って尽力して参ります。町民の皆様方のご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

教

育委員会では、昨年度、歴史と伝統ある「昭和 교육」を継承する中、「昭和町教育方針」を策定いたしました。「新しい時代を担う人づくり」を基本理念に、「夢と希望に向かい、自ら学び自ら高める創造性にあふれる人づくり」「他者を思いやる心と郷土を愛する心を持ち、心身ともにたくましい人づくり」を基本目標と定めました。

ま

ず、学校教育におきましては、5年目を迎えましたコミュニティ・スクールのさらなる充実と発展に向け、学校・家庭・地域の連携をより深めながら、特色ある学校づくりを推進していきたいと考えています。そのような中、昨年12月、押原中学校が優

れたコミュニティ・スクールとして、

文部科学大臣表彰を受賞することができました。これからも、地域とともに歩む学校として、次代を担う子どもたちのために、地域の皆様方の積極的な参加、協力をお願いいたします。

本

町では全国に先駆け、平成27年度から先進的に英語教育に取り組んできました。2月の全国小学校英語教育山梨大会では、町内の全小学校が全国に向け授業を公開いたします。4月からの小学校英語科につきましても、これまでの研究の成果を活かし導入を図って参ります。

こ

のほか、確かな学力の向上、ICT・道徳教育の推進等の教育課題とともに、喫緊の課題であるスマホ・ネット、いじめ・不登校問題、貧困や虐待問題、通学路安全対策等につきましても、スピード感を持って取り組んでいきたいと考えています。

学

校施設面におきましては、学校給食センターの増改築工事が、昨年10月、無事終了いたしました。関係者の皆様方のご理解とご協力に心より感謝申し上げます。今まで以上に安全で安心な学校給食に努めて参ります。また、経年劣化による学校の修繕や児童生徒増による増改築につきましては、県の教育施策の動向を注視しながら継続して取り組み参ります。

生

涯学習につきましては、町民一人ひとりが、知的・文化的・創造的活動を通じて、心豊かな生活が送れるよう、町文化協会や関係団体の協力を得る中、子ども教室や歴史講座等を開催し、生涯学習の充実と文化芸術の振興に努めて参ります。町立図書館、風土伝承館「杉浦醫院」につきましても、地域との結びつきを深めながら、町民の学習意欲やニーズに応えられるよう、社会の変化に対応できる生涯学習の拠点として、一層の推進を図って参ります。

生

涯スポーツにつきましては、東京オリンピック・パラリンピックの聖火リレーが本町で行われることから、スポーツに対する機運が一層高まるものと思われます。引き続き、町民一人ひとりが、いつでも、どこでも、だれでも気軽に親しめる軽スポーツの普及に取り組んでいきます。

ま

た、町スポーツ協会や昭和総合型地域スポーツクラブ「カメラリア」と連携を図りながら、スポーツ教室やふれあいラジオ体操等の実施に努めて参ります。温水プール、総合体育館、釜無グラウンド等のスポーツ施設につきましても、より良い環境でスポーツができるよう、迅速に整備や修繕に対応していきたいと思ひます。

結

びに、教育委員会では、香り高い歴史と伝統に培われた本町の教育行政の一層の推進に万全を期す所存であります。関係各位をはじめ、町民の皆様方のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。新年の挨拶といたします。



マイナンバーカード及び電子証明書の更新をお願いします

平成 27 (2015) 年 10 月 1 日からマイナンバーカードの交付が始まりました。マイナンバーカードやカードに付与されている電子証明書等（署名用・利用者証明用）には有効期限（発行日から 10 回目の誕生日、5 回目の誕生日、電子証明書等は 5 回目の誕生日まで）があり、有効期限が近付くと国から下記（例）のような更新手続きに係る「有効期限通知書」が送付されます。すでにカード交付を受けた方が、発行日・申請時の年齢等によって、下表のとおり（参考）最初の有効期限を迎える時期となりました。国から通知が届いた場合は、通知内容をご確認のうえ更新手続きをしましょう。更新手続きは、有効期限満了日の 3 か月前から可能です。

	申請時年齢		
	15 歳未満	15 歳以上～ 20 歳未満	20 歳以上
マイナンバーカード	○	○	×
電子証明書等	×（付与なし）	○	○

※詳細は国からの通知書をご覧ください（表は参考です）

※○は有効期限を迎えるもの

※有効期限は申請時 20 歳未満（発行日から 5 回目の誕生日）、申請時 20 歳以上（発行日から 10 回目の誕生日）まで

マイナンバーカード（個人番号カード）と電子証明書には有効期限があります。有効期限が過ぎた場合には、マイナンバーカードを身分証明書として使えなくなるほか、e-Tax等の電子申請やコンビニ交付等に使えなくなりますので、ぜひ、更新手続きを行ってください。マイナンバーカード・電子証明書の更新にかかる手数料は、無料です。

有効期限の3か月前から更新手続きが可能です。



更新の手続きは、マイナンバーカードと電子証明書の2種類があります。あなたが必要な手続きはどちらなのか、まずはこの欄で確認しましょう。

958-0061
新潟県新潟市東区東横町字日ノ見山1-6

番号 花子 様
00000080 100001
201910072 0000080#

マイナンバーカード・電子証明書の有効期限通知書に関するお問合せ
個人番号コールセンター
0120-95-0176

マイナンバーカード・電子証明書の有効期限通知書の記載事項に誤りや変更がある場合のお問合せ
(市営町窓口)

マイナンバーカード交付
新潟県新潟市東区東横町字日ノ見山1-513-11

マイナンバーカードの有効期限通知書

お持ちのマイナンバーカードについて有効期限が近づいています。有効期限の3か月前から更新手続きが可能ですので、オンラインまたは郵送で更新手続きをしてください。
※ スマートフォンやパソコン、証明写真機からのオンライン更新手続きが便利です。

利用者氏名	番号 花子
有効期限	2021年の誕生日まで
有効期限が到来するもの	マイナンバーカード
更新手続き	マイナンバーカードの更新手続き

以下のいずれかの方法により、マイナンバーカードの更新手続きが可能です。

- ① スマートフォンで申請（交付申請用QRコードは右下にあります。）
- ② パソコンで申請
- ③ 証明写真機で申請（交付申請用QRコードは右下にあります。）
- ④ 郵送で申請

それぞれの申請手続きについては、有効期限のご案内パンフレットをご覧ください。

- 本通知書に記載されている情報は、令和 元年 9 月 28 日時点の情報となります。
- この通知書は、交付申請書ではないため、郵送しても申請したことにはなりませんのでご注意ください。

申請書ID 15586201909270000003058

交付申請用 QRコード (URL)

- 申請書ID
- 交付申請用QRコード
- ➡ マイナンバーカードの更新手続きで使います（電子証明書の更新では使いません）

◎詳しくは事前に町民窓口課までお問い合わせください 【問い合わせ】町民窓口課 町民係 ☎ 275-8264

マイナンバーカードを時間外交付します

町民サービスの向上の一環として、マイナンバーカードの時間外交付を行います。お仕事等の都合により、平日にマイナンバーカードを受け取りに来られない方は、ぜひこの機会をご利用ください。

日 時 1月15日（水）午後5時30分～7時（最終受付）

場 所 役場庁舎1階 町民窓口課4番窓口

持ち物 発行通知書（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）

※ なお、今後も「毎月第3水曜日」に時間外交付する予定です。日時等の詳細は、毎月発行の広報（暮らしの情報）でお知らせしますが、混雑を避けるため事前予約制を検討していますので、希望される方は町民窓口課までご連絡ください。

※ 必ずご本人が来庁してください。

※ 顔写真付きの身分証明書をお持ちでない方は、下記のうち2点をお持ちください。

健康保険証、年金手帳、社員証、学生証、医療受給者証 など

（「氏名・生年月日」または「氏名・住所」が記載されているもの）

※ 発行通知書に記載された期日が過ぎていても交付できます。

※ 当日はマイナンバーカードの交付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、電算処理ができないため受付できませんのでご了承ください。

◎詳しくは事前に町民窓口課までお問い合わせください

【問い合わせ】町民窓口課 町民係（☎275-8264）

ふじかわ聖苑使用料を改定します

三郡衛生組合議会第2回（令和元年11月11日）定例会におきまして、火葬場「ふじかわ聖苑」は開設から15年が経過し、主要設備の修繕や燃料費等の経費が増加しているため、次のとおり使用料（火葬料）を改定することが決められましたのでお知らせいたします。令和2年4月1日の使用許可分から使用料を改定します。

管内	区分	現行	改定後
	12歳以上の者	10,000円	20,000円
管外	区分	現行	改定後
	12歳以上の者	50,000円	60,000円

※詳細は、ふじかわ聖苑のホームページをご覧ください

皆さまのご理解をよろしくお願いいたします。

【問い合わせ】三郡衛生組合火葬場ふじかわ聖苑（☎284-6375）



確定申告の準備はお早めに！

確定申告の時期が近づいてきました。所得税の確定申告書は甲府税務署へ、住民税の申告書は町へ提出していただきます。申告の準備は、お早目にお願います。

1月号では、甲府税務署で行う申告相談等についてお知らせします。なお、町で行う地区別の申告相談日程等詳細は、2月号でお知らせします。

甲府税務署の申告書作成会場

甲府税務署では、申告書作成会場を次のとおり開設します。

期間

2月17日(月)～3月16日(月)

※土曜、日曜を除く

※ただし2月24日(月・休)と3月1日(日)は開場します

受付時間

午前8時30分～午後4時

(提出は午後5時まで)

相談時間

午前9時～午後5時

場所

甲府税務署

「甲府合同庁舎」5階会議室

(甲府市丸の内一丁目1番18号)

令和元年分の申告・納税の期限

所得税及び復興特別所得税、贈与税 3月16日(月)
個人事業者の消費税及び地方消費税 3月31日(火)

税理士による無料申告相談会へ申告書を作成して提出できます

①小規模事業者、年金受給者などのための申告相談

1月29日(水)～31日(金) 甲府市総合市民会館3階 大会議室

2月3日(月)～4日(火) 甲府市北公民館3階 大ホール

2月17日(月)～21日(金) 甲府市総合市民会館2階 講義室2

(遊亀公民館)

②年金受給者などのための申告相談

2月6日(木)～7日(金) 甲府市総合市民会館3階 大会議室

【注意事項】

・相談時間は午前10時～正午、午後1時～4時(3時30分受付終了)です

・土地・建物および株式などの譲渡のある方はご相談できません
・確定申告に必要な書類、筆記具、印鑑及びマイナンバーに係る本人確認書類(マイナンバーカードまたは番号確認書類及び身元確認書類)の写し等をご持参ください

・混雑時には、受付終了を早めることがありますので、早めにお越しください

問い合わせ 甲府税務署(☎254・6105) / 昭和町役場 税務課(☎275・8265)

医療費控除

医療費控除を受けるための手続きが変わりました！

平成29年分の確定申告から、領収書の提出の代わりに『医療費控除の明細書』の添付が必要となりました。(領収書の提出は不要となりました)

- ※1 医療費の領収書は自宅で5年間保存する必要があります(税務署から求められたときは、提示または提出しなければなりません)
- ※2 医療保険者から交付を受けた医療費通知を添付すると、明細の記入を省略できます(医療費通知とは、健康保険組合等が発行する「医療費のお知らせ」などです)

(注) 平成29年分から令和元年分までの確定申告については、医療費の領収書の添付または提示によることもできます



マイナンバー

申告書にはマイナンバーの記載が必要です！

確定申告書等を税務署へ提出する際は、“毎回”マイナンバーの記載と、本人確認書類(番号確認書類及び身元確認書類)の提示又は写しの添付が必要です。

《本人確認書類の例》

- ① マイナンバーカード(個人番号カード)のみ(【番号確認書類】と【身元確認書類】を兼ねています)
- ② 通知カードなど【番号確認書類】+ 運転免許証や公的医療保険の被保険者証など【身元確認書類】
 - ※1 郵送にて申告書を提出する場合は、①の写し(表裏両面)または②の写しを添付してください
 - ※2 ご自宅からe-Taxで送信する場合は、本人確認書類の提示または写しの提出は不要です



相談日

▶ **町長と語らいのとき**
日時：1月8日（水）
午後1時30分～4時
場所：役場庁舎1階 町長室
※前日までにご連絡ください
（総務課 ☎275-8153）

▶ **消費生活無料相談（※）**
日時：1月10日（金）
午前10時～正午
場所：役場別棟2階 会議室（南）
（企画財政課 ☎275-8154）

▶ **行政相談（※）**
日時：1月15日（水）
午後1時～3時
場所：中央公民館2階 会議室
（企画財政課 ☎275-8154）

▶ **教育相談（※）** ※正午～午後1時を除く
日時：祝日を除く火・水・木の
午前9時～午後4時*
場所：中央公民館2階 相談室
（町青少年育成カウンセラー
☎275-6951）

▶ **心配ごと相談**
日時：1月8日（水）
午後1時30分～3時30分
場所：社会福祉協議会で案内
※あらかじめご連絡ください
（昭和町社会福祉協議会
☎275-0640）

▶ **結婚相談（※）**
日時：1月11日（土）、25日（土）
午後1時30～4時
1月15日（水）
午後6時～8時
場所：総合会館2階 相談所
（昭和町結婚相談所
☎275-1881）

▶ **障がい者相談支援センター**
「穂のか」出張相談（※）
日時：1月10日（金）・24日（金）
午前9時～正午
場所：総合会館1階
（福祉課 ☎275-8784）

※印の相談は事前連絡不要です
直接会場にお越しください

お知らせ

▶ **ボカシつくり会**
日時：1月20日（月）
午後1時～
場所：総合会館裏
（環境経済課 ☎275-8355）

ご意見

▶ **町へのご意見箱（ひとりの声）**
ご意見など、町政についてお気
付きのことをお寄せください

○ ホームページ
<https://www.town.showa.yamanashi.jp/chosei/koe.php>

○ 郵送
〒409-3880 昭和町押越542-2
昭和町役場 総務課 宛



民生委員・児童委員等が 改選されました

12月1日、「民生委員・児童委員」と「主任児童委員」が

改選され、次の方々が厚生労働大臣から委嘱されました。

「民生委員・児童委員」は、地域の身近な相談者として、担当地域を訪問し、高齢者や障がい者、児童などの、福祉に関する相談や見守りなどの支援活動を行っています。「主任児童委員」は、特に児童問題を専門的に担当する民生委員で、町全体を担当し、児童福祉関係機関との連絡・調整と児童委員への支援・協力を携わっています。

現在、民生委員・児童委員は39名、主任児童委員は2名で、新たな委員の任期は、令和元年12月1日から令和4年11月30日までの3年間です。相談内容や秘密は固く守られますので、心配ごとや不安などお気軽に民生委員までご相談ください。

地域の福祉をつなぎ見守る民生委員の皆さんをよろしくお願ひします。

問い合わせ 福祉課 長寿社会係（☎275・8784）

新しい委員の皆さん

西条一区

◎ 田中 憲治
名執登貴子
藤原てるみ
三井 猛

押越

◎ 雨宮 敏明
清水 良一
山田 洋子

河西

石原 邦子
河野 正道
樋口 松子
深尾 仁

西条二区

河西 政江
川野久美子
込山 正一
原田 光則
丸山 幸三
山田恵美子

河東中島

鷹野 映子
深澤 敏朗
富士池千鶴

上河東

磯部 正春
南雲 豊子

紙漉阿原

油川 榮子
泉 美佐子
橋本 光雄

上河東二区

浅沼 歩
清水 文江

清水新居

飯島 忠二
栗原 則子
○ 中山 恵子
林 八重子

築地新居

磯部 幸廣
中澤 昭子
野中 純子

主任児童委員

志村とし江
（河東中島）
福田 昭人
（築地新居）

西条新田

鮎川 寛子
塩田 さち
樋川 芳仁

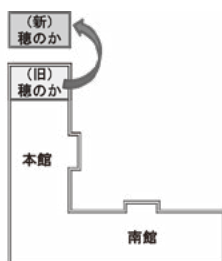
飯喰

小澤 和明
◎ 名執 明美

◎ 敬称略・地区別50音順
◎ 会長・◎ 副会長

「穂のか」移転の お知らせ

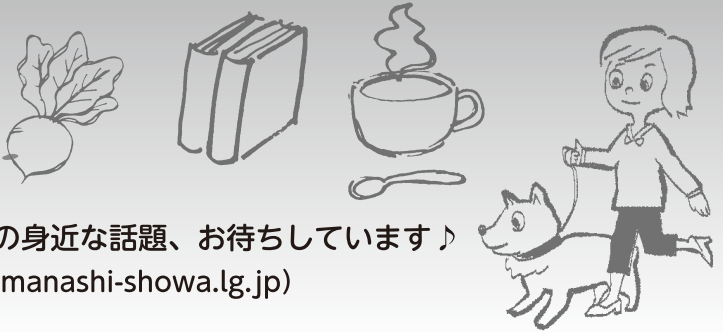
中央市役所庁舎統合に伴い「穂のか」も5月より中央市役所本館内で業務をおこなっておりましたが、本館北隣りに中央市・昭和町障がい者相談支援センター「穂のか」の事務所が完成し、1月14日（火）に開所する運びとなりました。引き続き相談したいことなどありましたら、お気軽にご利用ください。



問い合わせ

障がい者相談支援センター「穂のか」
中央市白井阿原301番地5
（☎274・1100）
（FAX 274・1103）

まちのわだい



町内の「地域情報」を紹介するコーナーです。あなたの身近な話題、お待ちしております♪
(企画財政課 広報担当 ☎275-8154 kikaku@town.yamanashi-showa.lg.jp)

死亡事故ゼロ 1800 日達成



昭和町は、令和元年11月25日時点で「交通死亡事故ゼロ 1800日」を達成し、11月28日に山梨県警察本部長から表彰されました。

町では、交差点の改良や町交通安全協会、南甲府警察署、町交通安全母の会などの各関係団体の皆さんの協力により、交通指導に力を入れてきました。町内には、工業団地や大型ショッピングモールがあり、近年の人口増加により住宅街も多く、交通量が増えましたが「交通死亡事故ゼロ 1800日」を達成することができました。

これからも長く継続できるように、関係機関と連携を図りながら、飲酒運転の撲滅や通学路等の安全対策、児童・生徒に対する交通安全指導などの広報、啓発活動を行っていきます。

県政功績者表彰受賞



▲ 11月20日 塩澤町長へ
受賞報告のため来庁された
三井猛氏と恵恵夫人

令和元年11月20日、元昭和町議会議長の三井猛氏(西条一区)が、県政功績者表彰を受賞されました。

三井氏は、長年にわたり、町議会議員として町政の発展に貢献されました。特に、地方分権対策特別委員会委員長として議会改革に取り組み、議会基本条例の制定に尽力されました。また、災害に対する取り組み強化の必要性を訴え、災害時議員行動マニュアルを初めて制定し、議会の災害対応能力向上に寄与されました。さらに、認知症対策に取り組むために自らが認知症サポーターとして活動することで地域福祉の向上を推進するなど、地方自治の発展に尽くされました。このたびこれらの功績が評価され、受賞となりました。

児童館クリスマス会

令和元年12月7日(土)、総合会館で町内4つの児童館&児童センター合同の「児童館クリスマス会」が開催されました。

小学生によるハンドベルの発表やパフォーマンス忍者「心・甲斐透波」の皆さんによるダブルダッチ、ヨーヨー、ジャグリングなどの披露もあり、一足早いクリスマスをみんなで参加しながら楽しみました。



デフリンピックへ出場！



耳の聞こえないろう者のオリンピックである国際大会「デフリンピック」の冬季大会がイタリアで開催されるにあたり、スノーボードフリースタイルに夫婦そろって出場する奥田和夫さんと恵理子さん(押越区)が塩澤町長へ報告のため来庁されました。和夫さんは世界大会で優勝や入賞の記録の持ち主で、今大会には監督兼選手として出場します。恵理子さんは約2年ほど前に競技に復帰し、デフリンピックは今大会が初出場となります。

塩澤町長は、「夫婦そろって良い結果が出せるように応援しています」と激励しました。

防災コラム 命を守る

第1回

大雪の備えは大丈夫？

冬と言えば気を付けておきたいのは大雪の対策です。

平成26年2月の大雪では交通網が遮断されたり、雪の重みでカーポートや雨樋が壊れたりビニールハウスが倒壊するなど、県内では大きな被害に見舞われました。気象庁の予報によると、今年の冬は平年並みか、やや暖かいようですが、雪が降ってから準備するのではなく、日頃から準備を整えておくようにしましょう。〈左記は一例です〉

・雪かき用のスコップ等の道具

大雪が降った際、ホームセンター等へ行っても売り切れている場合があります。日頃から大雪に備えて準備をしておきましょう。

・ケガに注意を！

雪かきをする際は路面の凍結などによる転倒や、屋根からの落雪に注意を。道路では交通事故にあわないよう、周囲をよく確認しましょう。

・不要不急の外出は避けましょう

やむを得ず車に乗る際は、路面の凍結などに備え、スタッドレスタイヤやチェーンを着用するなどの対策を。走行中は、車間距離を十分にとり、急ブレーキは避けましょう。

・備蓄品等は大丈夫？

できれば1週間程度の食料等の備蓄を。また、灯油等燃料の補給やモバイルバッテリーの準備もしておきましょう。

・気象情報などの情報収集

テレビ、ラジオや気象庁のホームページなどからの情報収集をしましょう。防災行政用無線等による町からの情報収集の方法も確認を。(確認方法については令和元年12月号の広報紙に掲載)

・大雪の際も自助・共助

地震や大雨などの際と同様に大雪の際も自助・共助が重要です。ご自身の生活に必要な備蓄品等の準備、近所の方と日頃から顔の見える関係を築き、協力して雪かきなどの作業をすることも大切です。

・罹災証明

大雪により家屋やカーポート等が被害を受けた際は役場税務課で罹災証明を申請できます。必要に応じて手続きをしてください。

企画財政課 危機管理係 ☎275-18154

「税についての作文」表彰



町では、租税教育推進のため、中学生から「税についての作文」を募集し、優秀者の表彰を行っています。

11月19日(火)、町長室にて表彰が行われ、押原中学校の樋口和佳奈さん(3年生)が町長賞を受賞しました。また、教育長賞の2作品に対しても賞状が贈られました。

町長賞 樋口 和佳奈さん(中央)
教育長賞 水野 綾音さん(右)
窪田 悠佑さん(左)

ソフトバレーボール大会

令和元年11月23日(土)、「第27回 昭和町地区別対抗ソフトバレーボール大会」が開催されました。



フリーの部には8チームが参加し「河東中島チーム」が優勝しました。

トリムの部には6チームが参加し「西条二区チーム」が優勝しました。



<フリーの部>
優勝：河東中島、準優勝：築地新居、第3位：西条二区
<トリムの部>
優勝：西条二区、準優勝：河 西、第3位：河東中島

まな 学ぶ おし はぐく 教える 育む

三つの歯車が一つになって

昭和町教育委員会 (☎ 275-3737)

給食センター

あけましておめでと〜いございます



朝晩の冷え込みが、まだまだ続きますが、体調管理に気をつけていますか? 「かぜ」や「インフルエンザ」にかからないためにも、適度な運動で体力をつけ、一日三食(朝・昼・夜)の

バランスのよい食事、十分な睡眠をとり、規則正しい生活を送ることがとても大事です。また、体内にウイルスを侵入させないよう、手洗い、うがいも忘れずに行いましょう。ここで、普段の生活でもできるセンターでの手洗い方法をご紹介します。

①手を流水で洗い、汚れを取り除きます
②石鹸を十分に泡立てます
③手のひらと甲をよく洗います
④指の間をよく洗います
⑤親指の付け根まで洗います
⑥指先を洗います
⑦手首から肘まで、洗います
⑧「爪ブラシ」で、爪の間、爪の脇などを洗います(ブラシ



がない場合は、反対の手の平にこすりつけて洗います)
⑨最後に流水でよくすすぎ、清潔なタオルやペーパーで拭き、よく乾燥させます

肘まで洗ったり、ブラシを使ったりと少し専門的ではありますが、この手順の手洗いを「2回」行うことがとても重要です。繰り返し行うことで、汚れやウイルスは1回洗いよりも落とすことができます。ノロウイルスによる食中毒の予防にも、大変効果がありますので、ご家庭でも実践してみたいかがでしょうか。

三学期は、中学校は8日から、小学校は9日から給食が開始されます。

1月の給食は、給食週間に合わせ、県内の様々な地域の特産物を使った給食を予定しています。



今年も安全、安心でおいしい給食を提供できるよう、センター職員一同、より一層努力していきます。

甲府昭和高校

高校三年間で身につけた力

甲府昭和高校三年 長坂 玲奈(ながさか れな) (常永地区)

この3月で甲府昭和高校を卒業する長坂さんは、バレーボール部に所属し、学習と部活動の両立に励みながらいろいろな資質・能力を高校生活の三年間で身につけました。

学習面

受動的な知識の獲得だけで満足せずに、自分が納得いくまで考えたり、友達と教え合うという学習に心掛け、粘り強く考え抜く思考力を養いました。また、ホワイトボードやiPadを利用して発表する授業では、相手に分かりやすく伝える表現力も身につけました。

部活動・学校行事

バレー部のキャプテンが「お互い本音を言い合って、チームが一体になりたい」と常々メンバーに話しており、部員全員が一丸となって協力し合い、結束力のある本当のチームになることができました。クラス行事では、学園祭の準備などで皆と協力して活動をする協働性を養いました。

将来の夢

将来はパティシエになりたいという夢を持っています。お菓子は、芸術作品のように創造力が必要になるので、高校三年間で身につけた様々な力を活かして、オリジナリティー溢れるお菓子を作りたいです。



昭和町民会議

道徳教育推進事業

「道徳授業公開」

10月末、町内の小中学校4校で「道徳授業公開」が行われました。昨年度の小学校に続き、中学校でも「特別の教科 道徳」が始まりました。各校がより質の高い道徳教育、心の教育を目指しています。

平成8年度に文部省より「道徳教育推進の町」に指定され、道徳教育の推進が青少年育成昭和町民会議の事業の中に位置づけられました。そして、平成13年に県より「地域ふれあい道徳教育推進事業」の指定を受け、道徳授業の公開が始まりました。

今年度も、授業に引き続き、各校で企画した教育講演会が公開されました。保護者はもちろん、地域の皆さまも自由に参加できます。来年度も、多くの参加をお待ちしております。



活動紹介 飯喰区

子ども御神輿

夏休みも終わった9月上旬、飯喰区では熊野神社合社祭において子ども御神輿を行いました。

当日は厳しい残暑の中ではありますが、地域の皆さまからの応援をいただき、子どもたちは暑さを吹き飛ばすくらいの大きな声で練り歩くことができました。

また、今回は、出発前に御神輿に神様の魂を入れる神事にも参加しました。普段は入ることができない神社の中に入り、宮司様の進行で行われる神事に少し緊張した様子で、不思議そうに見ている姿が印象的でした。

御神輿終了後に行われた飯喰フェスタも大変盛り上がり、子どもたちにとって、地域の皆さまとの「ふれあい」「やさしさ」を感じた貴重な一日となりました。



生涯学習課

令和元年度

海外派遣事業

昭和町では、毎年8月に海外派遣事業を実施しており、今年度は8月9日から19日までの間、オーストラリアのバララットなどを訪問し、22名の中学生・高校生が参加いたしました。この事業は、ホームステイや現地の学校での交流事業などを通じて、異国の文化や習慣、言語に触れることなどを目的に、平成2年から実施しております。

先日、参加された生徒と保護者による報告会が行われ、今回参加したことで感じたことなど感想を発表していただきました。

親元を離れての海外、さらにホームステイということもあり、始めはかなり緊張していたようですが、ホストファミリーの優しさや明るさなどで緊張が和らぎ、またいろいろな所へ連れて行ってもらったりバーベキューをしてくれたと話してくれました。また、以前から英会話を習っていたので、その成果を確かめたくて参加したという生徒からは、始めは話す内容を聞き取れなかったが、だんだん耳が慣れて理解できるようになってきたと話してくれました。



また、食事には苦労したことや、オーストラリアでは水を大切に使う習慣があり、シャワーや洗濯など毎日しない家庭がほとんどだったりと食生活などの文化の違いに衝撃を受けた生徒が多かったです。

今回、経験したことを活かし、さらに英語を勉強したい、また海外へ行きたい、将来は海外で働きたいなどの感想もありました。この事業の目的である、異文化や習慣などに触れることを存分に体験でき、さらに日本では常識なのに他国ではそうではないことがあるということを理解できたことは良い経験だったと思います。

町では、引き続きこのような貴重な体験ができるこの事業を継続していきたいと考えておりますので、大勢の皆さんにご参加いただきたいと思います。

教育委員会

◎10月定例教育委員会の審議内容(11月承認の概要)は次のとおりです。

教育長報告事項

・10月実施四校会の報告について

・管理職登用および臨時教育委員会の開催について

・優秀教員の推薦について

・中央市・昭和町教育支援センター・適応指導教室設置検討会議について

・県少人数教育検討委員会について

・県教育委員会連合会秋季研修会について

・中北地区地域教育フォーラムについて他

生涯学習課報告連絡事項

・昭和町スポーツフェスティバルについて

・室内楽の夕べについて他

学校教育課報告連絡事項

・新入学児童就学検診の実施について

・学校予算について他



図書館だより

Library Information No.116

●1月の休館日

1～5日(水～日・年末年始)
6日(月)、13日(月・祝日)、
20日(月)、27日(月)、
31日(金・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



○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 1月11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 1月16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、館内で癒しのひとときをお楽しみください。

日時 1月11日(土) 午前10時～

場所 図書館・児童コーナー

演奏 山上 浩幸氏



新春落語会 - 2020 -

落語はもちろん手品など盛りだくさんの内容です。
“新春初笑い”にぜひお越しください。

日時 1月18日(土) 午後1時30分～

場所 図書館・視聴覚室

(定員：先着50名)

出演 甲府落語会

※申し込み不要です。お早めにお越しください。

今月のおすすめ本



『おかめ ひょっとこ』

最上 一平/作
陣崎 草子/絵
くもん出版



貧しい村には、ずっと昔から鬼が来た。ある日、父ちゃんと母ちゃんが、「おかめ」と「ひょっとこ」のお面を作ってくれて…。人生の大切な節目に勇気を与えてくれる、お面。

数々の困難を乗り越えて、前向きに生きていく、みねの波乱万丈の物語です。

『言葉屋』

久米 絵美里/作
もとやま まさこ/絵
朝日学生新聞社



小学5年生の詠子のおばあちゃんの仕事は「言葉を口にする勇氣」と「言葉を口にしない勇氣」を提供するお店、言葉屋だった。

詠子も言珠職人の見習いとして、おばあちゃんの工房に入門することになって…。

ネットやメールで傷つける言葉が多く発せられる今、言葉の大切さを訴える物語です。

『てのひらのえんぎもの』

佐々木 一澄/著
二見書房



郷土玩具収集家の著者が、日本各地の郷土玩具、縁起物、お守りを絵と文で紹介しています。

近年、制作後継者が減りつつある郷土玩具ですが、その歴史や人々がつなげてきた思い、魅力が伝わってきます。山梨の「甲州だるま」も載っています。



問い合わせ

環境経済課 (☎275-8355)

町の農業委員を募集します

平成29年に町議会の同意を得て町長から任命された、現農業委員の任期が令和2年5月16日で満了になります。

これに伴い、町では、次のとおり新たな農業委員を募集します。農業委員となつて、町のこれからの農業を考えてみませんか。



募集方法

- ① 町内の地区からの推薦
- ② 農業者が組織する団体（JA等農業団体）等からの推薦
- ③ 一般公募（応募）

対象者

農業に関する見識を有し、町の農業などの利用の最適化の推進に関する事項、その他農業委員会の業務に属する事項に対して適切に職務を遂行できる方

募集期間

令和2年1月6日（月）～31日（金）

応募期間

所定の応募用紙に必要事項を記入のうえ環境経済課へ提出※応募用紙は環境経済課窓口で配布のほか、町HPからもダウンロードできます

募集人数

- ① 8名
- ② 1名
- ③ 3名

任期

令和2年5月17日～令和5年5月16日（3年間）

主な業務

農地の権利移動の許可、農用地利用集積計画の決定、違反転用の早期発見・是正指導、遊休農地の発生防止と解消の推進、農業委員会総会及び各種会議などへの参加等

選任方法

評価委員会にて書類審査を行い、町議会の同意を得て町長が任命

申し込み・問い合わせ

環境経済課 農政振興係 (☎275・8355)

2020年 農林業センサスの実施について

令和2年2月1日現在で、全国一斉に「農林業の国勢調査」といわれる「2020年農林業センサス」が実施されます。

この調査は、今後の農林業の政策に役立てるために5年ごとに実施される極めて大切な調査です。

令和元年12月下旬から農林業を営んでいる皆さまのところに調査員が訪問して、調査票に農林業の経営状況などの記入をお願いしますので、ご協力をお願いします。



年末年始、資源ごみの投入はお控えください！

年末年始は、資源ごみの回収を休止するため、この期間に資源ごみを大量に出されると、回収ボックスが壊れてしまったり、周辺にごみが散乱してしまったりと、多くの問題が発生します。

次の期間は資源ごみの投入をお控えくださいますようお願いをお願いします。

・回収を休止する資源ごみ

紙類、プラスチック類、白色トレイ、びん類

・回収を休止する期間

12月28日（土）～令和2年1月5日（日）

（プラスチック類は、12月31日（火）～令和2年1月5日（日））



※1月の粗大ごみの日は、27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です。それ以外のごみは、しっかりと分別して出しましょう！

国民年金

シリーズ
その181

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

20歳になったら国民年金！ ～国民年金の基礎知識を学ぼう～

昭和町広報の国民年金シリーズの今回は、今月成人式が開催されることから、20歳になった時の国民年金の手続き等についてお知らせいたします。

国民年金制度について

国民年金は、高齢になったときやいざというときの生活を、現役世代みんなで支えようという考えで作られた仕組みです。

昭和61年4月から学生を除く20歳以上60歳未満の日本に住むすべての人を強制加入とし、平成3年4月からは学生の方も強制加入となり、20歳になると全員なんらかの年金制度に加入することになりました。

20歳になった時の手続きについて

20歳になった方には日本年金機構から国民年金第1号被保険者として加入したことのお知らせが送付されます。

20歳になってから、概ね2週間以内に「国民年金加入のお知らせ」、「国民年金保険料納付書」、

「国民年金の加入と保険料のご案内（パンフレット）」、「保険料の納付猶予制度と学生納付特例制度の申請書」、「返信用封筒」が送付されます。「年金手帳」は別途送付されます。「年金手帳」は保険料納付の確認や将来年金を受け取る際に必要です。大切に保管してください。（厚生年金保険の被保険者だった方、共済組合に加入していた方、障害・遺族年金を受給している方（していた方）には送付されません。）

20歳になってから約2週間程度経過しても「国民年金加入のお知らせ」が送付されない場合は、国民年金の加入手続きが必要のため、町民窓口課年金担当または竜王年金事務所まで手続きをしてください。

なお、以下に該当する方は、国民年金第1号被保険者として加入する必要はありません。

- ・20歳直前で海外出国され、「国民年金加入のお知らせ」が送付された方↓お近くの年金事務所へご連絡ください。

- ・20歳になったときに、配偶者（厚

生年金・共済年金に加入されている方）の扶養となっている方
↓配偶者の勤務先へ連絡し、国民年金第3号被保険者の手続きをしてください。

国民年金保険料について

「国民年金加入のお知らせ」に同封されている納付書で保険料を納めてください。

今年度の国民年金保険料は、月額1万6410円となっています。国民年金制度は20歳になる誕生日の前日が新規加入日となり、該当日の属する月から保険料が発生します。（例えば、令和2年1月1日が誕生日の場合は、令和元年12月31日が加入日で保険料は12月分から発生します。）

保険料の納付方法等の詳細は竜王年金事務所にお問い合わせください。口座振替・クレジットカード納付・付加保険料納付・前納等が可能です。付加保険料や前納は申出月からの開始となりますので、誕生日からの納付を希望する場合は、お早めにお申し出ください。

保険料の納付が困難な場合について

保険料を納付することが困難な人のために保険料免除制度があります。

学生の方で納付が困難な場合には学生納付特例を利用し、未納にならないようにしてください。この制度は所得限度額未満の方が学生の間、納付を猶予してもらいうことが出来る制度です。

また、学生以外の方も所得限度額未満の場合は、免除・納付猶予制度があります。

これらの免除制度を希望する方は、町民窓口課年金担当または竜王年金事務所まで手続きをしてください。



◎その他詳細のお問い合わせ
役場町民窓口課 年金担当（直通）

☎275・8264

竜王年金事務所

☎278・1100



第40回昭和町福祉まつりを開催しました！

令和元年11月17日(日)、町総合会館において町社会福祉協議会主催「第40回昭和町福祉まつり」を盛大に開催しました。

開会式では、町社会福祉協議会から町内在住の小・中学生を対象に募集した福祉標語・ポスター入選者表彰を、町役場福祉課から在宅介護者ねぎらい表彰を行いました。

その後のアトラクションでは、日頃より町内外でご活躍されている団体にご出演いただきました。舞姫隊の現代ダンスや西条二区すいせん会の詩吟、昭和町子ども舞踊教室の日本舞踊と幅広い内容で会場を盛り上げていただきました。



また、兄弟ピアノ連弾ユニット「松田兄弟」様よりブギウギの軽快なリズムでピアノを演奏していただき、会場はさらに盛り上がりました。

出展・展示のコーナーでは、いきがいくらぶ写真部による展示、いちえ会による抹茶のおもてなし、町赤十字奉仕団や町母子寡婦福祉会によるバザー、西条二区クラウドズによる焼きそばの販売、はたる会による衣類の販売、さぽーと昭和による手工芸品の販

売、みらいファームによる農産物の販売などがありました。それぞれのコーナーにはたくさんの方々が集まり、とても賑わっていました。

最後には、恒例の福引抽選会を行い、1等の家電をはじめとして様々な賞品をご用意いたしました。そして、今回は40回目となる節目の開催でしたので、特等をご用意させていただきました。特等の賞品の発表時には会場から驚きの声が上がりました。



参加者や関係者の皆さまの楽しい表情や会場の様子から、本事業のテーマである「共に参加する協働のまつり」が実現できたのではないかと感じております。

これからも地域の皆さまとの交流が一層深まる「福祉まつり」として企画・実施していきます。地域の皆さまのおかげで、40回目の福祉まつりを開催できましたことを心より感謝申し上げます。



善意をありがとうございました



寄付者
○昭和町建設安全協議会様

10月29日に「昭和町の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。

1月の予定 (時間・場所等は、社協までお問い合わせください)

1月 14日(火)	ふれあいサロン押越
1月 16日(木)	いきいきふれあいサロン上河東
1月 17日(金)	いきいきふれあいサロン上二
1月 20日(月)	いきいきふれあいサロン河西
1月 21日(火)	築地新居いきいきふれあいサロン
1月 22日(水)	ふれあいサロンしみず
1月 24日(金)	西条二区クラウドズ
1月 29日(水)	軽スポーツ親善交流会 ※事前申し込み制

被災地支援のもうひとつのカタチ

相次ぐ自然災害により、各地に甚大な被害が生じております。そのため被災地では復旧・復興活動が行われております。被災地に対する支援の方法としては、ボランティアとして現地で支援活動を行うことの他に、義援金を送るという方法があります。

町社会福祉協議会では義援金の受付をしており、日本赤十字社と共同募金会を通じて被災地に義援金を届けることができます。内容により募集期間が異なりますので、詳細はお問い合わせください。皆さまの温かいご支援をよろしくお願い申し上げます。





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)



インターネットを利用して、 少年が犯罪に巻き込まれないために

○SNSトラブルから身を守る

SNSは、近況報告や情報交換が出来るなど便利な反面、安易な書き込みからトラブルに発展したり、犯罪に巻き込まれる事例が増えています。

○対策しよう！ 被害に遭う前に！

- ・家族間で、危険性を話し合おう！
- ・家族間で、ルールを決めよう！
- ・フィルタリング*を必ず利用しよう！

*フィルタリングとは、有害サイトへのアクセスを制限するサービスです。保護者には、18歳未満の少年が使用する携帯電話は、原則フィルタリングサービスに加入することが法律で定められています。

○気をつけよう！

こんなサイトは、見ない！書き込まない！

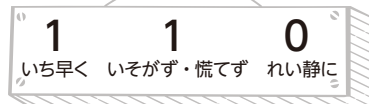
- ・アダルトサイト
- ・ドラッグサイト
- ・自殺サイト
- ・出会い系サイト



※成人以下の未成年のことを、少年法では男女まともに「少年」と呼びます

110番は緊急通報ダイヤルです

警察では、事件・事故などの緊急事案の早期解決を目的として、



を合い言葉に、24時間体制で110番通報に対応しています。

110番通報すると受理担当の警察官が、通報内容を聞きながら、同時に別の警察官が管轄する警察署やパトカーなどに指令を出して、現場に急行させますので、落ち着いてお話しください。

110番は緊急通報ダイヤルです。緊急性のない110番通報は、真に緊急性のある110番通報対応の支障となります。

落とし物や運転免許証の更新手続きに関するお問い合わせは、最寄りの警察署、交番、駐在所へお願いします。また、困り事などの相談につきましては、警察本部総合相談室「#9110」（#が利用できない場合は☎055-233-9110）をご利用ください。

110番通報の適正利用にご理解とご協力をお願いいたします。

みなさんの健康
「かかりつけ医」を持ちましょう

当院（山梨大学医学部附属病院）は、山梨県内唯一の特定機能病院であり、その最も重要な役割は、「高度の医療の提供」、「高度の医療技術の開発・評価」、「高度の医療に関する研修」、「高度な医療安全管理体制」を担い、医療技術の進歩・人材の育成等により、広く県民の皆さんの健康に貢献することです。

当院における外来患者さんの1日平均人数は、平成20年度に1200人を超え、その後も年々増加し、昨年度は1340人に上ります。しかしながら、その中の1割以上の方は基本診療のみ、または基本診療及び処方のみのために来院されています。

現在、医療政策として「地域の医療機関連携による地域完結型の医療体制の確立」が打ち出されています。高齢の方も可能な限り住み慣れた地域で暮らしていけるよう、医療、介護及び福祉等のサービスを一体的に提供できる体制を構築することです。

この体制を推進していくためには、ご自宅や職場の近くに、健康に関する事を気軽に相談でき、身近にいて頼りになる「かかりつけ医」をお持ちになることが重要です。

「かかりつけ医」を持ちましょう

山梨大学医学域事務部医事課長 望月 眞樹

日頃からの健康状態を知っている「かかりつけ医」は、体調などに関しても相談でき、早めの対策がとれるため、地域医療の枠を超えるような高度な医療等が必要な際には、当院などの専門医（医療機関）を紹介してくれます。専門医は、紹介状による診療情報提供等を基として診療を行い、患者さんの容態が安定した後に、再び「かかりつけ医」等の地域の医療機関に逆紹介をする、といった機能分化された医療の提供をより円滑に行うことが可能となります。

逆に、皆さんが「かかりつけ医」をお持ちにならず、軽症の方も重症の方も最初から当院への受診を希望された場合、今後も更に外来患者さんの数は増加していき、本来の特定機能病院の役割が十分に果たせなくなる可能性も生じてきます。

つきましては、医療機関の機能分化にご理解・ご協力をいただき、身近な医療機関を「かかりつけ医」としてお持ちになり、必要に応じてご相談のうえ紹介状を作成いただいたうえで、当院に来院いただけますよう、また、容態が安定した際は、再び地域の医療機関を受診していただきますようお願いいたします。

企画 一般財団法人里仁会 (☎ 273-15475)

『小学3年の娘からの困った質問』

男女共同参画推進委員会 石原政信（西条二区）

先日、テレビで大卒の初任給のニュースが流れていました。

すると小学校3年の次女が「お父さん、なんで女子より男子の方がお給料が高いの？男ばかりずるいよね！」といきなり問いかけてきました。私は内心「なんて困った質問を…」と思いつつも「どうしてなんだろうね、調べておくれよ」と言い、学校に送り出しました。

私も「どうしてだろう」と思い、さっそく調べてみることにしました。

厚生労働省のHPでは、平成30年賃金構造基本統計調査で大卒の男性の初任給は、大卒の女性より7500円高いという結果が出ていました。また、2016年に施行された「女性活躍推進法」、2018年6月15日に閣議決定した「未来投資戦略2018」や「働き方改革」などの取り組みが積極化するなど、仕事と家庭の両立を支援する、自主的な企業の取り組みも進んでいると書いてありました。

しかし、これでは子どもには難し

く理解ができません。初任給の差については、結局納得する答えが見つからず、男女の収入の差について調べてみました。

男性は年齢に応じて昇給していく総合職の割合が高く、女性は転勤がないものの昇給が少ない一般職の割合が高く、非正規の割合も高いことが挙げられていました。

大人なら何となく理解はできるのですが、子どもにうまく説明ができず推進委員として複雑な気持ちになりました。

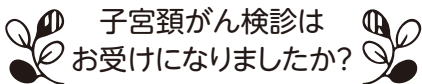
娘が学校から帰ってきて、「お父さん、分かった？」と聞かれ、「今は違いがあるけれど、国や会社が男性と女性の給料差をなくすように頑張っているから、将来はきっと同じになるよ。」と答えました。

娘は理解したのか、していないのか分かりませんが、10年後、社会に出ていく娘が同じ疑問を持つことのない、男女格差がない社会であることを期待しています。

こんにちは！愛育会です！



女性の皆さま

子宮頸がん検診は
お受けになりましたか？

愛育会を通して子宮頸がん検診をお申し込みになった方には、8月頃受診券をお渡ししましたが、まだ受けていない方はお急ぎください！

【有効期限】

今月末(令和2年1月31日)まで

※ 受診券を無くしてしまった方は、再発行ができますのでいきいき健康課へご連絡ください



寒さ厳しいこの時季

ヒートショックに注意してください！



暖かい場所から寒い場所に移った時の急激な温度変化に気をつけましょう！血圧が上下するため、失神や不整脈を引き起こし、命が危険な状態になることもあります。トイレや浴室、早朝に新聞を取りに行く時など、注意が必要です。

★お風呂でのヒートショック対策★

- 脱衣所を暖房器具で温める
- 浴室をシャワーなどで暖めてから入る
- お風呂のお湯は心臓に負担のかからない41度以下にする
- 一番湯を控える
- 食事直後や飲酒時は入浴を避ける
- 暖かい日中に入浴をする
- 家族が時々声をかけ、様子を見る



★トイレでのヒートショック対策★

- 暖房器具を置く
- 便座を温めたり、便座カバー等をつける
- 排便時に力を入れると血圧があがるので、排便コントロールも大切



その他にも…ちよつと外へ出る時には一枚羽織り、体を動かしてから出ると予防になりますよ！



ご れ い か い

互礼会・拝賀式 1月1日



拝賀式(互礼会)は、正月元旦に地区の皆さんで氏神さんや公会堂に集い、年初の挨拶を交わし合う伝統行事です。区によっては年男や新成人のお祝いも行われます。



地区名	時 間	場 所
西 条 一 区	午前 9 時～	若宮神社 (西条一区公会堂前)
西 条 二 区	午前 8 時～	義清神社 (西条二区第一公会堂隣)
清 水 新 居	午前 7 時～	諏訪神社 (清水新居 189)
西 条 新 田	午前 8 時～	日吉神社 (西条新田 318)
押 越	午前 8 時～	八幡神社 (押越 189)
河 東 中 島	午前 8 時～	熊野神社 (河東中島区公会堂隣)
紙 漉 阿 原	午前 8 時～	天白神社
築 地 新 居	午前 8 時～	御崎神社 (築地新居区公会堂隣)
飯 喰	午前 8 時～	熊野神社
河 西	午前 8 時～	諏訪神社 (河西区公会堂向い)
上 河 東	午前 9 時～	熊野神社 (上河東区公会堂隣)
上河東二区	午前 9 時～	上河東二区集会所

新年を迎え、地域の皆さんとの交流もまた、新たな一年が始まります。伝統行事の拝賀式と小正月のどんどん焼きをご案内します。皆さまお誘い合わせてご参加ください。

なお、天候等により日程・内容等は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。

年初の地区行事



どんどん焼き・小正月祭り



どんどん焼きは、小正月の道祖神祭りに由来するといわれる行事で、蚕の繭に似せた米粉の団子を柳の枝に刺し、正月飾りや書初めを焚き上げた火であぶって食べる伝統行事です。「どんど焼き」「どんと焼き」ともいわれますが、町内では昔から「どんどん焼き」といわれ親しまれています。また、地区によっては、獅子舞や祭典、まゆ玉づくりなども行われます。

なお焚き上げは、原則、紙や木などに限られます。金物やプラスチック等の持ち込みはご遠慮ください。

地区名	日 時	場所(どんどん焼き会場)	主な内容
西 条 二 区	1月11日(土)午後3時～	西条二区第一公会堂	道祖神祭り、獅子舞、まゆ玉作り、どんどん焼き
	1月11日(土)午後4時30分～	西条二区第二公会堂	十四日正月(道祖神祭り)、どんどん焼き、新年交歓会
清 水 新 居	1月12日(日) 午前9時30分～午後6時	児童センター南側付近の田んぼ	小正月・道祖神祭り、まゆ玉作り、獅子舞(区内家庭回り)、どんど焼き
西 条 新 田	1月11日(土)西午後1時～ 1月13日(月)東午後3時30分～	西条新田区公会堂	どんどん焼き、獅子舞
押 越	1月13日(月)北・南・東・川瀬 1月14日(火)・2月14日(金)曲下	八幡神社(北・南)、道祖神(東・川瀬、下)、第二公会堂(曲、)	どんどん焼き(午後6時～)
河 東 中 島	1月11日(土)午後1時～	熊野神社(第一公会堂隣)	まゆ玉作り(午後1時～ 第二公会堂にて)、どんどん焼き(午後5時～)
紙 漉 阿 原	1月12日(日) 午前8時30分～午後6時30分	阿原第1号公園(天白神社隣)	小正月祭典(公会堂)、獅子舞、どんど焼き
築 地 新 居	1月12日(日) 午前中～午後7時30分	飯喰404-3付近の田んぼ(昭和バイパス沿い店舗ラ・ワールの北側)	獅子舞(午前中)、どんどん焼き(午後5時30分～)
飯 喰	1月11日(土)正午～	熊野神社	獅子舞(正午～)、どんどん焼き(午後6時～)
河 西	1月12日(日) 午前8時30分～午後6時30分	諏訪神社(河西区公会堂向い)	獅子舞、どんどん焼き(午後4時30分点火)
上 河 東	1月12日(日)午後4時30分～	旧上河東区公会堂跡地(市川三郷線 上河東交差点前)	どんど焼き(午後4時30分～)、獅子舞(午後5時30分～ 現公会堂から出発)
上河東二区	1月10日(金)午後6時～ 1月11日(土)午後6時～8時	上河東横田第一公園(上河東二区パンダ公園広場)	まゆ玉作り(10日)、どんど焼き(11日)

※「日時」は、「主な内容」記載の行事全体の予定日時です。

※「場所」は、どんどん焼き会場です。新年交歓会、まゆ玉作り等は、地区公会堂等が会場となります。

※「獅子舞」は、原則各戸訪問です。訪問対象は区によって条件が異なり、区内全戸訪問ではありません。

温水プール 各種教室募集

① 太極拳教室（午前の部）

・日時 1月14日～3月24日
午前10時～11時30分（2月11日を除く毎週火曜日、全10回）

・定員 20名

・費用 3,000円

・講師 笠島三枝子氏

・受付開始 1月9日（木）

・スリム&シェイプエアロビクス教室

・日時 1月14日～3月24日
午後2時～3時30分（2月11日を除く毎週火曜日、全10回）

・定員 20名

・費用 3,000円

・講師 曾根眞由美氏

・受付開始 1月9日（木）

・パンチ&キック教室

・日時 1月14日～3月24日
午後7時30分～8時30分（2月11日を除く毎週火曜日、全10回）

・定員 25名

・費用 3,000円

・講師 Reico氏

・受付開始 1月9日（木）

・ヨガトレーニング教室

・日時 1月15日～3月25日
午後2時～3時（毎週水曜日、全11回）

・定員 25名

・費用 3,000円

・講師 Reico氏

・受付開始 1月9日（木）

・ダンベル体操教室

・日時 1月15日～3月25日
午後7時30分～8時30分（毎週水曜日、全11回）

・定員 25名

・費用 3,000円

・講師 内藤百合子氏

・受付開始 1月10日（金）

・リラクソスヨガ教室

・日時 1月16日～3月26日
午後2時～3時（毎週木曜日、全11回）

・定員 25名

・費用 3,300円

・講師 塩田智子氏

・受付開始 1月11日（土）

・太極拳教室（午後の部）

・日時 1月16日～3月26日
午後7時30分～8時30分（毎週木曜日、全11回）

・定員 25名

・費用 3,300円

・講師 望月昭三氏

・受付開始 1月11日（土）

・水泳教室

・日時 1月14日～3月24日
午後7時30分～8時30分（2月11日を除く毎週火曜日、全10回）

・定員 10名

・費用 3,000円

・講師 馬場宣浩氏

・受付開始 1月8日（水）

・4泳法入門教室

・日時 1月17日～3月27日
午後7時30分～8時30分（3月20日を除く毎週金曜日、全10回）

・定員 10名

・費用 3,000円

・講師 橋本篤幸氏

・受付開始 1月8日（水）

・町立温水プール

・対象 町内在住18歳以上の方（高校生を除く）

・持ち物 ①②④⑥⑨各教室共通 動きやすい服装、タオル

・定員 30名（先着順）

・場所 昭和町総合体育館

・定員 30名（先着順）

・場所 昭和町総合体育館

・定員 30名（先着順）

・場所 昭和町総合体育館

・定員 30名（先着順）

・場所 昭和町総合体育館

・定員 30名（先着順）

・場所 昭和町総合体育館

・定員 30名（先着順）

・場所 昭和町総合体育館

・定員 30名（先着順）

・場所 昭和町総合体育館

・定員 30名（先着順）

・場所 昭和町総合体育館

・定員 30名（先着順）

③⑤各教室共通 動きやすい服装、タオル、上履き

⑩⑪⑫各教室共通 水着、ス

イミングキャップ、タオル、

ゴーグル（必要な方）

申し込み 電話またはプールの

フロントにて先着順

※受付は各受付開始日の午前

10時から

※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（施設利用料金）

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しま

せん。

※教室に参加するには、利用者

証が必要となります

問い合わせ 町立温水プール

（☎275・9811）

バドミントン教室

一緒にバドミントンを楽しん

でませんか。初心者の方の参

加も大歓迎です。

日時 2月4日～3月5日

午後8時～10時（2月11日、

2月25日を除く毎週火・木曜

日、全8回）

場所 昭和町総合体育館

定員 30名（先着順）

（☎275・0640）

昭和町社会福祉協議会

※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）

問い合わせ

参加費 5,000円

（教室初日に集金します）

持ち物 体育館履き（上履き）

申し込み・問い合わせ

町教育委員会 生涯学習課

（☎275・8641）

ふれあい教室 1月のご案内

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！

＜1月の日程＞

7日（火）音楽療法

9日（木）ストレッチ

21日（火）読み聞かせ

23日（木）脳トレ体操

28日（火）3B体操

30日（木）足裏健康体操

場所 総合会館 和室

時間 午前10時～11時

※途中の入退は自由です

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）

問い合わせ

昭和町社会福祉協議会

（☎275・0640）

問い合わせ

昭和町社会福祉協議会

（☎275・0640）

問い合わせ

昭和町消防出初式

昭和町消防出初式を開催します。どなたでも観覧できますので、新春を飾る勇壮な出初めをぜひご覧ください。

なお、昭和町消防団では新入団員を募集しています。あなたもまちの防災力の要である消防団に参加しませんか。一緒に家族や町を守りましょう。

日時 1月13日(月)

午前9時～正午

場所 押原中学校グラウンド

※雨天時は総合体育館

内容 消防団員による分列行進、各種功労章表彰、ポンプ車・小型ポンプ・大正5年製手押しポンプによる放水展示

問い合わせ 企画財政課 行政係

(☎275・8154)

令和2年昭和町成人式

1月13日(月・祝)は成人の日です。この日は「大人になったことを自覚し、自ら生き抜こうとする二十歳の皆さんを祝います。」です。

町では、二十歳の門出を祝い、次のとおり成人式を開催します。

日時 1月12日(日)

午前10時～正午

場所 総合会館2階 軽運動室

対象 令和元年度に満20歳を迎える昭和町在住または押原中学校卒業生の方(平成11年4月2日から平成12年4月1日の間に生まれた方)

問い合わせ 生涯学習課

(☎275・8641)

法律扶助の日

無料法律相談会

法律扶助の日(1月24日)を記念して無料法律相談会を開催します。

開催日時 1月25日(土)

午後1時30分～4時30分

(受付終了…午後4時)

開催場所 山梨県弁護士会館

(甲府市中央1丁目8・7)

担当者 弁護士 10名

司法書士 5名

相談内容 離婚、相続、土地・建物の賃貸借、交通事故、損害賠償、サフ金等消費者問題、その他

相談方法 面談のみ(当日受付・予約不可)

問い合わせ 山梨県弁護士会

(☎235・7202)

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対象に、職業訓練によるスキルアップを通じて早期就職を実現するための国が支援する制度です。今まで働いた経験が少なかったり退職してからのブランクが長かったりで自信がなくなり不安な方、知識と技能をさらに深めてステップアップしたい方など、まずはハローワークにご相談ください。

2月開講コース

○介護職員初任者研修科

訓練期間 2月3日

募集締切 1月8日

○OA事務実践科

訓練期間 2月12日

募集締切 1月17日

○初級からのパソコン基礎科

訓練期間 2月27日

募集締切 1月31日

○マルチWebデザイナー科(託児)

訓練期間 3月25日

募集締切 2月28日

○ビジネスPC・簿記総務科

訓練期間 3月30日

募集締切 3月4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」

文芸コーナー 短歌

二年ぶり姉に逢いたく大阪へ

姉九十七歳吾八十八歳

興石ミス子

はじめ見る銀木せいの花咲けり

小雪枝につもりし如く

石原 明子

朝もやに霞む景色の幽玄に

思わず手合わす一人の世界

河田よし恵

道すがら見つけし石榴玄関に

置かれて久し描くこともなく

田中 祥子

決められし後期高齢の域なれば

日々を大事と新しき年

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)

県立就業支援センター
能力開発セミナー

仕事に役立つスキルアップ講座です。募集内容等、詳しくはお問い合わせください。

2月開講講座

○ファイナンシャル・プランニング入門講座

保険、住宅、金融などFP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きます。

申し込み・問い合わせ

山梨県立就業支援センター

(☎251・3210)

第49回信玄公祭り
ボランティアスタッフ募集

山梨県では「信玄公祭り」のお手伝いをいただくボランティアを募集しています。

募集業務・人員

①パンフレット配布・会場案内係 各日15人

②会場警備係 100人

※いずれも原則として18歳以上70歳未満の方

業務日時

①4月3日(金) 午後3時～6時

または4月4日(土) 午前10時～午後3時

②4月4日(土) 午後2時～7時30分

応募方法 ハガキ、FAXまたは

はEメールで、住所、氏名、年齢、性別、電話、希望する業務(①の係は希望日も)、過去の経験の有無を明記の上、左記まで

宛先 〒400・0031

甲府市丸の内一丁目6番1号

やまなし観光推進機構内

「信玄公祭り実行委員会」

ボランティア係

締め切り 2月21日(金) 必着

問い合わせ

信玄公祭り実行委員会

(☎231・2722)

(FAX221・3040)

(メール: ytanaka@

yamakan-sk.jp)

中央高校通信制 生徒募集

通信制は、主に自宅学習によるレポート作成とスクーリングによって高等学校卒業の資格が得られる課程です。毎日登校する全日制・定時制とは学習形態が違い、自分のペースで学習を進めることができます。また、生涯学習の観点から特定の科目を選び、学習することもできます。

出願書類は、中央高校事務室にて1月13日(月)より配布予定です。

募集学科 普通科、衛生看護科(衛生看護科は別要件あり)

出願資格

①中学校を卒業した者、令和2年3月卒業見込みの者、高等学校を退学したが再入学を希望する者

②県内在住の者(年齢制限無し)

出願期間

○第1期 3月11日(水)、13日(金)、16日(月)

午前9時～午後4時

○第2期 3月23日(月)、25日(水)、27日(金)

午前9時～午後4時

※出願時に「面接検査」あり

募集要項・問い合わせ

山梨県立中央高等学校通信制

(☎226・4411)

開始100年の国勢調査
はじまります

令和2年10月1日に国勢調査を実施します。日本国内に住むすべての人と世帯が対象です。我が国では、100年前から国勢調査の結果を国や地域が進む道筋を立てるために活用してきました。国勢調査は、日本の未来をつくるために必要な、大切な調査です。

調査の結果から得られる人口は、我が国の人口の基本となる法定人口として、選挙区の区割りや地方交付税の算定の基準などに利用されます。また、男女・年齢別人口、昼間人口、世帯構成

成(高齢者のいる世帯など)、産業別の人口などの統計は、国や地方公共団体の社会福祉、雇用、環境整備、災害対策などをはじめとして、あらゆる施策の基礎データとして利用されます。民間企業等においても、様々な分野で幅広く活用されています。

令和2年国勢調査へのご協力・ご支援をお願いします。

企画財政課 企画情報係

(☎275・8154)

防災一口メモ 自宅を避難所にしよう! ~DIGの活用③~

家の間取り図の危険箇所「×」印をつけていきましょう。

- ☐ 家具の固定はしてありますか?
- ☐ 大きな家具の前に寝ていませんか?
- ☐ ピアノなどのキャスター付の家具は動かないように固定してありますか?
- ☐ 額や花瓶など、頭上に落ちてくるものは置いてありませんか?
- ☐ ガラスは割れても飛び散らないようにしてありますか?
- ☐ テレビは倒れないように留めてありますか?
- ☐ 食器棚などの観音開きの扉は留めてありますか?
- ☐ 避難経路に物は置いてありませんか?

家の中には、このほかにも危険箇所が多くあります。家族で話し合い、「×」印の箇所は「○」にしていましょう。

女性防災ネット昭和

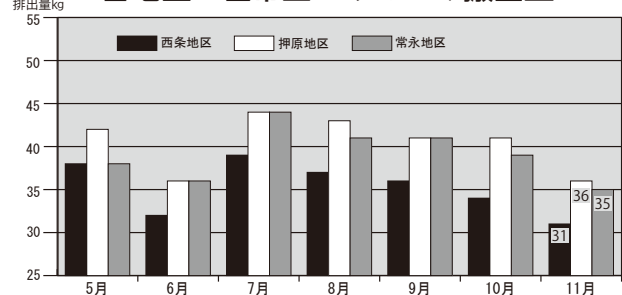
国保ミニだより

町が医療機関などに支払った11月分の医療費は、約7,816万3千円(前年同月比6.69%の増)です。

ジェネリック医薬品は新薬と同等の効果が期待でき低価格に設定されています。医師等と相談し積極的に活用しましょう。

11月は、先月と比較すると全体の収集量は約37t減の29tとなり、一世帯あたりの収集量では先月と比べて4kg減の33kg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!

各地区一世帯当たりのごみ搬出量



※「ごみ排出量」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。



ゆきな 望月 幸奈 ちゃん・りな 里奈 ちゃん

平成 27 年 8 月 27 日生 (4 歳・女の子)

平成 30 年 3 月 14 日生 (1 歳・女の子)

(父) 亮さん (母) 幸枝さん (西条二区)

一緒に歌ったり踊ったりするのが大好きな
仲良し姉妹。これからもたくさん遊んで
元気に大きくなってね。



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)

あとかぎ

あけましておめでとつございます
新年を迎え、皆さんはどのようにお過ごし
でしょうか？一年の始まり…今年は何んな年
になるかワクワクしますね。さて、1月は「拝賀
式・どんど焼き(関連:20頁)」「消防出初式」成
人式」など、地域の行事がたくさんあります。

寒くて家から出ることが億劫になる季節です
が、ぜひ地域の行事や初詣などにお出かけく
ださい。私も寒さに負けず、たくさんの方の行
事に参加しようと思います。皆さんにとって、
良い1年となりますように…。今年も「広報昭
和」をよろしく願っています。

筑前煮

～ 今月は「飯喰区食生活改善推進員」さんからのレシピです ～

◆ 材料 (4人分)

* 鶏もも肉 …… 1 枚

A [にんじん… 1 / 2 本
ごぼう… 1 / 2 本
れんこん… 1 / 2 節
こんにゃく 1 / 2 枚

* サラダ油… 小さじ 1

* だし汁… 150ml

* 茹でた絹さや …色合い程度



◆ 作り方

- ① 鶏もも肉は一口大のそぎ切り、A の食材は一口大の乱切りにし、ごぼうとれんこんは水にさらしておきます。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、鶏もも肉をさっと炒めてから①の食材も加えて炒めます。野菜全体に油がまわったらだし汁を加えて煮ます。煮立ったらアクをとり、落とし蓋をして10分ほど煮ます。
- ③ 煮汁が少なくなったら B と絹さやを加え、照りが出るまで鍋をふりながら軽く煮詰めたら完成です。

食育推進協議会事務局
いきいき健康課 (☎ 275-8785)



今回は
“飯喰区
食生活改善推進員”さんから

【健康とおせち】

クリスマスやお正月に…と、この時期は家族や仲間と集まる機会が多いですね。年末年始は、ついつい食べ過ぎたり飲みすぎたりすることも。食べ過ぎを防ぐために、会話を楽しみながらゆっくり食事をとることも効果的です。特に、お正月に食べるおせちには行事食としての大切な役割があるため、味わっていただきたいですね。

一方、購入したおせち料理は味が濃く、糖分や塩分を多く摂ってしまいがちです。ぜひ、簡単なものをお家で手作りしてみませんか？そこで、簡単に作れて保存も効く『煮しめ』がおすすめです。様々な食材を使って願いを込め、ご家庭の味を伝えながら味わいましょう♪

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)

