

まな 学ぶ おし 教える はぐく 育む

三つの歯車が一つになって

昭和町教育委員会 (☎ 275-3737)

昭和町民会議

今年度こそ・・・

町民会議には、(1)家庭づくり(人間形成の基礎は家庭から)、(2)地域づくり(地域の子どもは地域で守り育てる)、(3)環境づくり(大人が変われば子どもも変わる)の3つの活動方針があります。昨年から続くコロナ禍にあつて、2つめの「地域づくり」は特に大変です。各区青少年育成担当の皆さまからも様々な苦労話を伺っています。新型コロナウイルス感染症の影響で、今年度も町民会議定期総会、夏季生活指導推進会議は中止となりました。しかし今年度は、町民会議運営委員会、高生連理事会、道徳教育推進委員会、青少年育成推進員・育成会長合同会議等を、対策をとりつつ開催できました。子どもたちのために何ができるのか、苦労話や不安も分け合いながら、リモートとは違う貴重な話し合いの場となりました。



各区青少年育成担当者 (敬称略)

区 名	育成推進員	育成会長	子どもクラブ	高等学校生活指導員
西条一区	乙黒 真理	乙黒 真理	乙黒 真理	宮川 哲治
西条二区	小池 映之	坂本 和幸	丹沢恵利子	藤本 健太
清水新居	沓掛 俊也	沓掛 俊也	坂本美寿希	早田美穂子
西条新田	荊澤由利子	相山あづさ	相山あづさ	原 香織
押 越	田中 邦彦	田中 邦彦	山田 学	海野 敏幸
河東中島	篠原 正浩	佐野 寿仁	小林 俊	志村 久美
紙漉阿原	泉 敏弘	泉 敏弘	河野 夏子	深澤 吉和
築地新居	杉山 佳可	杉山 佳可	杉山 佳可	中村 豊
飯 喰	堀内 三男	望月 健一	望月 健一	望月 裕仁
河 西	保坂 正広	秋山 正巳	秋山 正巳	葉袋 利雄
上 河 東	市川 一尚	佐野 誠治	深澤 学	大木 愛子
上河東二区	廣瀬はるみ	伊東 誠三	塚原亜樹子	寺本 みき

給食センター

給食センターでは、現在、毎日約2200食分の給食を作り、各学校へ届けています。献立によってご飯やおかずの分量は異なりますが、お米は毎日約2.5俵半(1000合)、キャベツやジャガイモなどは、100kg以上も使うことがあります。大量の食材を毎日調理する給食センターは、まるで小さな食品工場のような。

今回、そんな給食センターの調理の一部を紹介します。

◎朝一番の「検収」

肉や野菜等の食材は、当日朝に業者から納入され、その日のうちに調理されます。このため、朝7時前には、最も早い調理員が働き始めます。この食材の受け入れを「検収」といいます。品質、数量等のほか、異物が混じっていないことを確認して受け入れます。安全な給食のために、欠かせない大切な仕事です。

◎手作業の積み重ね

その後、食材を仕分け、洗浄、皮むきなどの下処理を行います。機械を使うこともありませんが、食材の切り分けや揚げ物



の衣付けなど、包丁や手作業で、調理員が一つ一つ丁寧に作業していきます。

◎大きな、大きな・・・

準備のできた食材は、一度に約300lを電気調理できる大釜などで煮炊きします。こどもくらいの長さのある「スパテラ」というヘラを使い、数人で調理します。仕上がったら、大きなひしゃくで寸胴や箱型の「食缶」に入れ、さらに大きなコンテナにしまわれます。そして大型トラックに積み、学校へ届けられます。

◎人の手が作る学校給食

給食づくりは多くの人の目や手によって支えられています。設備や道具も欠かせませんが、一番は「人」。給食センターでは、これからの職員一丸となって安全でおいしい給食づくりを行います。

甲府昭和高校

二年生になったの抱負

この4月に二年生に進級した2人(押原中学校出身)に、今年度の抱負を聞きました。



むらた たける 村田 尊琉さん

将棋部の部活動を頑張りたいです。将棋は、刻一刻と局面が変化する中で次の一手を決めるので、同じ局面でも指し手によって最善手が異なるところが面白いです。状況判断の力を養い、大会で勝利することが目標です。



さいとう いずみ 齊藤 衣純さん

二年生になり、勉強と部活の両立を目指したいです。毎日の授業を大切に、予習・復習をして、受験を視野に入れながら学習に励みたい。部活動では、日々の練習を大切に、更なる高みを目指して、努力します。



生涯学習課

昭和田源氏ホテル愛護会の会員を募集しています

昭和田源氏ホテル愛護会では、昭和田の象徴であった源氏ホテルの復活と自然と調和した町づくりを進めるための活動を行っています。

年間の活動としては、ホテル幼虫の餌となるカワナ採取の他、ホテルの発生時期である5月下旬から6月上旬に行われるホテル夜会の開催(昨年と今年は新型コロナウイルス感染症防止のため中止となりました)、3月下旬に行われるホテル幼虫の放流等です。現在の会員数は約70名です。

申し込み先 町教育委員会生涯学習課 (☎ 275-8641)

一坪農園をはじめませんか



町教育委員会生涯学習課では、一坪農園を開設しています。この農園は、一般的な市民農園とは異なり、農芸講座の実習農場となります。

家庭菜園をはじめたいけど庭に栽培できるスペースがない方や、自家消費用の野菜を栽培したい方などからの連絡をお待ちしております。

貸出期間は1年で、毎年更新が可能です。

なお、営農を目的とした農地をお探しの方は、環境経済課にご相談ください。

募集 数区画(先着順)

場所 河東中島農園(熊野神社北)、上河東農園(常永駅南)

料金 1区画・年間 河東中島農園 4000円

申し込み先 町教育委員会生涯学習課 (☎ 275-8641)

教育委員会

◎4月定例教育委員会の審議内容(5月承認の概要)は次のとおりです。

教育長報告事項

- ・4月実施四校会の報告について
- ・中北地区教育委員会連合会総会について
- ・関東甲信越静岡市町村教育委員会連合会総会千葉大会の中止について
- ・全国学力学習状況調査実施について
- ・小中学校教育課程説明会について
- ・小中学校教育委員の学校訪問について
- ・管理主事地教委・学校訪問について
- 生涯学習課報告連絡事項
- 生涯学習課関係施設の方針について
- 他
- 学校教育課報告連絡事項
- 事業報告・行事予定について
- 他

協議事項

- ・新年度就学援助費(新入学準備費)支給追加認定について

国保だより

No.109

国民健康保険
加入世帯 2,431世帯
被保険者 3,861人
令和3年5月末現在



お問い合わせ先
町民窓口課
☎ 275-8264



令和3年度国民健康保険税(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しています。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しますが、令和3年度の税率等は令和2年度と同様(据え置き)としています。

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、区分ごとに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。

皆さま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になります。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	63万	19万	17万

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、既に納めていただいている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

$$\left(\begin{array}{c} \text{所得金額} \\ \text{円} \end{array} - \begin{array}{c} \text{基礎控除} \\ 430,000 \text{円} \\ \text{(有所得者毎)} \\ \text{(合計所得 2,400 万円以下の方)} \end{array} \right) \times \begin{array}{c} \text{税率} \\ 6.5\% \end{array} = \begin{array}{c} \square \\ \text{円} \end{array}$$

(2) 均等割額 … 加入者に応じて計算

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

(3) 平等割額 … 1世帯あたりの金額

$$= 27,500 \text{円}$$

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

●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。

※1基礎控除額は、2,400万円超2,450万円以下の方は29万円、2,450万円超2,500万円以下の方は15万円が、それぞれ控除されます。2,500万円超の場合は、控除額は0円となります。

国民健康保険証更新のお知らせ

「国民健康保険」は病気やケガをしたときに少額な負担で安心して医療を受けるための大切な制度です。

国民健康保険証は、あなたが国民健康保険に加入しているという証明書であり、病院を受診する時の受診券の役割も果たしています。

現在お持ちの保険証の有効期限は令和3年7月31日までとなっています。7月末日までに8月からの保険証を世帯主にお送りします。住民票に登録されている住所へ簡易書留にてお送りしますので、8月以降ご使用ください。(転送はいたしません)

70歳以上の方へお知らせ

令和3年8月1日より70歳以上の方の保険証が高齢受給者証と一体になります。

保険証の有効期限

新しい保険証の有効期限は令和4年7月31日です。ただし次に該当する方は有効期限が異なりますのでご注意ください。

○令和4年7月31日までに75歳になる方(後期高齢者医療制度へ移行)
※誕生日の前日が有効期限

75歳の誕生日からは、後期高齢者医療制度へ移行し、後期高齢者医療被保険者証になります。新しい保険証は、国民健康保険証の有効期限前に役場から本人に簡易書留でお送りします。(手続き不要)

○令和4年7月31日までに70歳になる方(高齢受給者証と一体の保険証に変更)
※誕生日の末日が有効期限(1日が誕生日の方は前月末日が有効期限)

70歳の誕生日の翌月(1日が誕生日の方は当月)から高齢受給者証と一体の保険証になります。新しい保険証は、有効期限前に役場から世帯主に簡易書留でお送りします。(手続き不要)

新しい保険証を受けとったら…

保険証の記載内容に間違いがないか、人数分あるかよくご確認ください。

今年から一人一人に枝番が新たに加えられました。



〈一般の方〉

山梨県国民健康保険被保険者証	有効期限	令和4年	7月31日
記号	番号	2345	(枝番) 01
氏名	昭和	太郎	
生年月日	昭和40年	4月4日	性別 男
適用開始年月日	昭和61年	4月1日	
交付年月日	令和3年	8月1日	
世帯主氏名	昭和	太郎	
住所	昭和町押越	542-2	
保険者番号	190793		
交付者名	昭和町		

有効期限を確認しましょう

氏名・生年月日・住所等を確認してください。

〈高齢受給者証と一体の方〉

山梨県国民健康保険被保険者証兼高齢受給者証	有効期限	令和4年	7月31日
	発効期日	令和3年	8月1日
記号	番号	1234	(枝番) 01
氏名	昭和	花子	
生年月日	昭和24年	4月4日	性別 女
適用開始年月日	昭和45年	4月1日	負担割合 2割
交付年月日	令和3年	8月1日	
世帯主氏名	昭和	花子	
住所	昭和町押越	542-2	
保険者番号	190793		
交付者名	昭和町		

有効期限を確認しましょう

負担割合が入っています

氏名・生年月日・住所等を確認してください。

国民年金

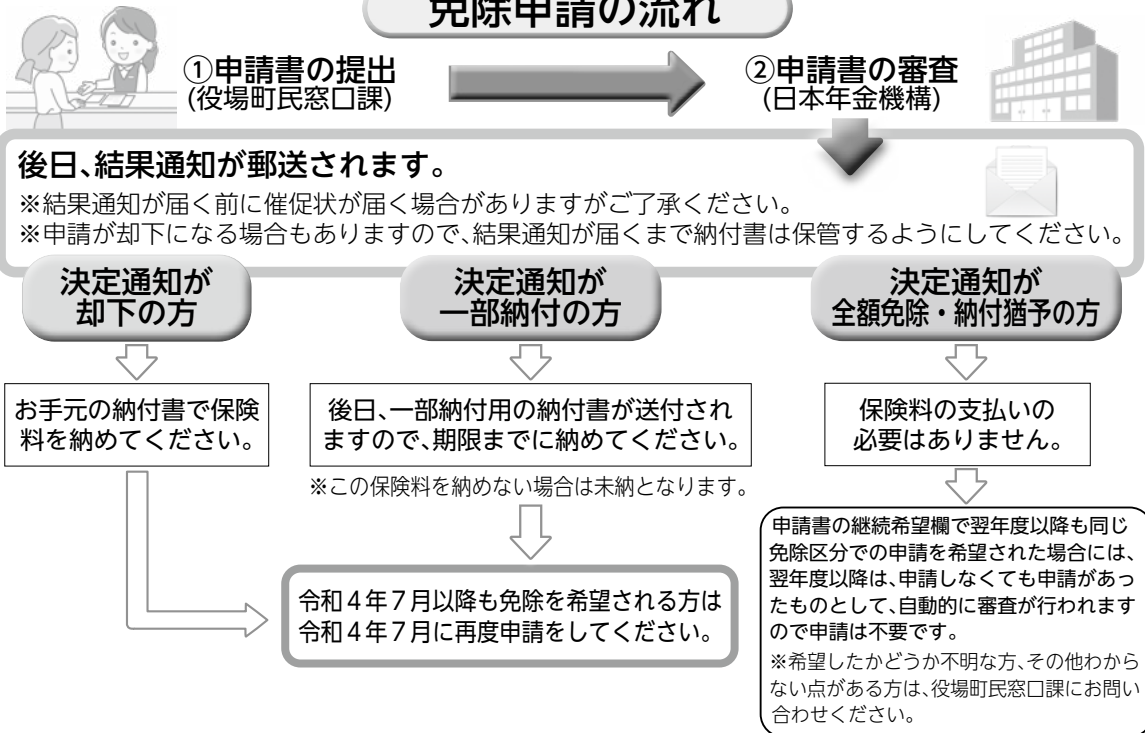
シリーズ
その199

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

国民年金に加入さ
れている方は月々
1万6610円の保
険料を納めること
になっています。
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3
年度（令和3年7月
分）令和4年6月
分）の受け付けを
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



《全員の方》

- ・失業による特例免除の方は、令和4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。

- ▼免除申請の対象となる方
- ① 所得の減少や失業等の理由により保険料の納付が困難な方
 - ② 昨年度（令和2年7月～令和3年6月）の免除申請が承認された方で
 - ・一部免除の承認を受けている方
 - ・失業や災害等の特例により免除の承認を受けている方
 - ・免除の継続審査を希望されなかった方
 - ③ 令和2年2月以降に新型コロナウイルス感染症の影響により収入源となる業務の喪失や売り上げの減少などが生じて所得が相当程度まで下がり保険料の納付が困難な方
 - ④ 生活保護認定を受けている方または1級2級の障害年金を受給されている方でまだ申請されていない方
- ▼未納のままにしておくこと
- 将来の年金だけでなく、障害や死亡といった不測の事態が生じたときに「障害年金」や「遺族年金」が受け取ることができない場合があります。
- ▼免除された保険料について
- 免除になっていた保険料は、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ることができます。
- ※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すが、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。
- ◇免除申請には添付書類が必要な場合がありますので、手続き方法等の詳細は役場町民窓口課または竜王年金事務所にお問い合わせください。
- 役場町民窓口課 ☎275・8264
竜王年金事務所 ☎278・1100

国民年金保険料免除制度の申請手続きについて

令和2年度
均等割額 40,490 円
+
所得割額 (所得－33万)×7.86%
Ⅱ
年間の保険料 (限度額64万)
↓
令和3年度
均等割額 40,490 円
+
所得割額 (所得－43万)×7.86%
Ⅱ
年間の保険料 (限度額64万)

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、不動産等の所得を基に広域連合で算定します。今年度の保険料率は前年度と変更ありませんが、所得から差し引く基礎控除額が前年度33万円から43万円に引き上がります。保険料賦課限度額は前年度と変わらず64万円です。

令和3年度後期高齢者医療保険料について

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期回数で除した金額で各期納めていただきます。

○年金特徴（年金天引）
7月中旬に保険料決定通知書を送付します。

○普通徴収（納付書納付・口座振替）
7月～翌年2月までの8回で納めていただきます。納付書納付の方は保険料決定通知書と各月の納付書を、口座振替の方は保険料決定通知書をそれぞれ7月中旬に送付します。

409-3864
山梨県中巨摩郡昭和町
押越542番地2

簡易書留
昭和 太郎 様

(差出元及び返還先)
昭和町役場
山梨県中巨摩郡昭和町押越542-2
〒409-3880
TEL.055-275-8264

↓ ここを折ってゆつ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4年 7月31日

後期高齢者医療被保険者証 有効期限 令和4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12年 1月 1日		
資格取得年月日	平成24年 1月 1日		
免 行 期 日	平成24年 1月 1日		
交 付 年 月 日	令和 3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広域連合

新しい保険証は「桜色」となります。被保険者の皆さまのお手元には7月中旬に簡易書留で郵送され、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、令和2年度交付を受けている方で今年度も要件に該当する方につきましては、保険証とは別に送付します。

後期高齢者医療保険証の更新時期です

7月は保険証の更新時期です。有効期限が令和4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。

後期高齢者医療制度の保険料軽減措置について

後期高齢者医療保険料は、被保険者全員が等しく負担する「均等割額」と、個人の所得に応じた負担する「所得割額」を合計して、個人単位で計算されますが、所得の低い人や健康保険組合などの被扶養者であった方は、保険料が軽減されます。

後期高齢者医療制度発足時から激変緩和のために行われていた保険料の軽減措置については、令和元年度から段階的に見直しを行ってきましたが、今年度より本則である7割軽減に戻ります。また、均等割軽減判定基準（※）については法律改正が行われ、左記の通りに変更されました。

均等割軽減判定基準（※）		
「基礎控除額(43万円) +10万円 ×(給与・年金所得者等の数-1)」以下の世帯	7割軽減	
「基礎控除額(43万円) +10万円 ×(給与・年金所得者等の数-1) +28.5万円×(被保険者数)」以下の世帯	5割軽減	
「基礎控除額(43万円) +10万円 ×(給与・年金所得者等の数-1) +52万円×(被保険者数)」以下の世帯	2割軽減	



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!～

県内で発生している住宅を狙った空き巣や忍び込みなどの侵入窃盗の被害状況の大半は、無締り箇所からの侵入です。

犯人は、犯行現場の下見をしてから侵入する機会をうかがっているため、無締りの住宅が狙われやすいです。

犯人は、侵入するのに5分以上かかり、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、就寝時のカギかけ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(割れにくいガラスなど)を使うことも有効です。さらに、ご近所同士が気軽に声を掛け合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で安心して暮らせる地域社会を作りましょう。



夏季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、開放感から少年のオートバイ、自転車等の乗り物の窃盗や万引き等の非行問題や飲酒、喫煙、夜遊び、暴走行為等の問題行動が増加します。

また、近年はSNSを利用して性犯罪の被害に遭う少年や大麻等の薬物を乱用する少年、電話詐欺に加担する少年が増加するなど、大変心配な状況です。

少年が健やかに成長するために、家庭では少しの変化も見逃さず、何でも話せる温かい家庭を築きましょう。

また、地域においては周りの方々と協力し、有害な環境から少年たちを守り、地域の子どもは地域で見守り育てましょう。



一社協だより まごころ 第287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

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

ボランティア人材バンクを 再開します!!

町社会福祉協議会では、新型コロナウイルス感染症の影響により休止していましたがボランティア人材バンクを8月1日から再開します。

ボランティア人材バンクとは?

施設等への訪問、イベントでの活動、運転ボランティアにご協力いただける方とその活動を必要とされている方の出会いと社会参加のきっかけを作る事業です。

ご利用方法

7月1日より予約を受け付けます。

①ご利用1カ月前までにお電話でご利用内容及ご希望日をご相談ください。

②町社会福祉協議会にお越しいただき、申請書にご記入ください。

対象者

町内在住の方、町内の施設・学校等

※運転ボランティアをご利用希望の方は、利用条件がありますのでお問合わせ下さい。

新型コロナウイルス感染症対策

ご利用の際には、町社会福祉協議会が定めます感染症対策ガイドラインへのご協力をお願いいたします。

なお、新型コロナウイルス感染拡大状況によっては事業の中止・休止となる場合がございます。



7月の予定

7月1日(木)
・福祉ゲートボール大会
7月19日(月)
・カラーサンドアート体験教室
7月26日(月)
・ボランティアサロン
・コーディネーター講習会
当番団体:町社会福祉協議会
※いずれも事前申し込み制

生活困窮者 自立支援事業

この事業は、経済的に困窮し、最低限の生活を維持することができなくなる恐れのある方に対して、個々の状況に応じた支援を行い、自立の促進を図ることを目的としています。生活の困り事や不安を抱えている場合は、ご相談ください。支援員が相談を受けて、どのような支援が必要か一緒に考え、具体的な支援プランを作成し、寄り添いながら自立に向けた支援を行います。

受付時間

・月曜日～金曜日
・午前8時30分から午後5時15分まで
※祝日、年末年始は休み

相談・問い合わせ

山梨県社会福祉協議会
☎ 090・3147・4140
☎ 090・4815・4140

新型コロナウイルス感染症対策として町社会福祉協議会へ来会される際はご協力ください。

新型コロナウイルス感染症対策として、町社会福祉協議会へ来会される際には、次の点にご協力をお願いします。

- ①事前連絡(連絡先はこのページ上部をご覧ください。)
- ②入室する前の検温
- ③マスクの着用
- ④マスクにつきましては、各自でご用意をお願いします。
- ⑤入室する際の手指のアルコール消毒

※次の項目に当てはまる方は、来会をお断りさせていただきます。

- ・息苦しさ、強い倦怠感、味覚異常、嗅覚異常、発熱、咳等の症状のいずれかがある場合
- ・過去14日以内に右記の症状の疑いのある方と接触したことがある等の場合
- ・帰国して間がない場合
- ・県外(特に感染者の多い県)へ出張・滞在して間がない場合
- ・その他マスクの未着用、大勢での来所等、感染対策がなされていない場合



昭和町ひとり親家庭福祉会の会員募集

町ひとり親家庭福祉会は、町内のひとり親家庭・寡婦・寡夫の自主的な団体です。「しあわせづくりは自分たちの手で」と会員相互の交流を深める野外研修・クリスマス会の開催や、自立支援として県母子寡婦福祉連合会主催事業(パソコン講座や介護職員初任者研修講座等)への積極的な参加を行っています。

皆さまのご入会をお待ちしております。

年会費 一世帯 500円

入会方法 町ひとり親家庭福祉会事務局(町社会福祉協議会内)へお越しいただき、申込書にご記入ください。

「緩和ケア」ってなに? 最近の緩和ケア事情

山梨大学医学部附属病院麻酔科 診療助教 熊倉康友

Health 健康

みなさんの

健康

皆さまは緩和ケアとはどのようなものだと思いますか。「緩和ケアって、最後の最後にしようものですよ」「モルヒネとか使っちゃって」「痛みはとって欲しい」と聞いたけど、変になる・命が短くなる「などと考えている方もおられると思います。しかし、最近の緩和ケアはそれとは大きく変わってきています。

平成26年、市民に向けた緩和ケアの説明文が、専門家や患者家族などから意見を募集して作られました。それによると、「緩和ケアとは、重い病を抱える患者やその家族一人一人の身体や心などの様々なつらさを和らげ、より豊かな人生を送ることができるようになっていくケア」とされています。つまり緩和ケアというのは、病気になるにつれて困っていく、いつでも誰でも家族にも行われるべきものであり、より良い人生を送るためのケアなのです。そのため、痛みや他のつらい症状で苦しむ必要はなく、必要な薬などを使ってつらさを和らげていきます。最新の研究では、病氣と診断された時から緩和ケアを受け、つらい思いを我慢せずに治療を進めていくことが病氣にも余命にもいい影響をもたらすことがわかっています。

緩和ケアにおいて、痛みを緩和することは非常に重要です。特に治療中のがん患者さんでは、5割以上の方が痛みを感じており、その痛みは十分に緩和されていないと言われています。痛み止めとして有名なモルヒネなどの医療用麻薬は、非常に強力な武器になります。しかし、未だに誤解の多い薬でもあります。世間で噂される違法薬物とは全くの別物で、ちゃんと認可された痛み止めです。適切に用いれば、いわゆる中毒になることはまずありません。それどころか、胃潰瘍などの一般的な痛み止めの副作用が生じないため、実は体に優しい痛み止めです。我々専門家は、このような薬を痛みの原因に応じて使い分けており、病氣の進行具合で薬を使うということはありません。痛みを抑えストレスを減らすことは、病氣に立ち向かう体力維持にきわめて重要で、治療の継続にもつながります。もちろん、命の長さを短くするような作用はありません。

最近では、緩和ケアはがん以外の病氣に対しても広がってきています。ぜひ、皆さんもつらさを我慢せず、主治医や看護師さんに話を聞いて、必要があれば我々緩和ケアの専門家にもお伝えさせていただきます。

病氣があってもより良い人生が送れるように、みんなでサポートしていきます。



No.201

ひとひと
女と男とが築きあげる21世紀のまちづくり

共に生き

昭和町男女共同参画推進委員だより

「男女共同参画社会って？」

男女共同参画推進委員会 望月威夫（清水新居）

「男女共同参画社会」って聞いたことありますか。性別に関係なく、みんなが自分の能力や個性を発揮できる社会のことをいいます。

最近では多くの方が「男女平等は当たり前」と思うようになってきていますが、知らず知らずのうちに性別によってできることできないこと、向き不向きを決めて、その人の生き方や可能性を狭めてしまっていることがあります。

それでは、男性であっても女性であっても、一人一人がお互いを尊重して、個性を輝かせて生きることができるようにするためには、どうしたらよいのでしょうか。

私たち「男女共同参画推進委員会」は、昭和町の多くの方に「男女共同参画社会」について考える機会を持っていただけけるよう、男女共同参画をテーマとしたフォーラムや男性の料理教室、出前講座等の各種事業を実施しています。

この活動も今年度で10期目の節目を迎えましたが、昨年から新型コロナウイルス感染拡大のため、様々な事業が中止になるなど、これまでにない状況下での活動が続いています。

このような状況がいつまで続くのか、先行きは見えませんが、このような状況だからこそ、家庭や職場、地域において自分が出来ること、求められていることを考え、お互いを尊重し、協力し合える環境を作っていくことが大切であり、「男女共同参画社会」に繋がっていくのだと思います。

限られた事業しかできない状況となりますが、各種事業を通して、本委員会の活動をアピールしていきたいと思ひますので、皆さまも是非お気軽にご参加ください。

事務局 企画財政課（☎275・8154）



No.170

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！

～昭和町母子愛育会は、今年度、創立60周年を迎えます～



熱中症予防!!

コロナ禍だからこそ

マスクによるリスク

- ・熱がこもりやすい
- ・口の中の湿度が保たれるため、喉の渇きを感じにくい
- ・吸い込む空気が温かいため、体温が上がりやすい

外出自粛によるリスク

- ・暑さに慣れないまま夏を迎える
- ・運動不足により、汗をかくて体温を下げる準備ができない
- ・筋肉が減り、脱水状態になりやすい

こんなリスクが...



予防のポイント

- ①屋外で人と2m以上を確保できる場合は、適宜マスクをはずしましょう
- ②エアコンの利用、涼しい服装、日傘や帽子などで暑さを避けましょう
- ③エアコン使用中でも、窓やドアを2か所開け換気をこまめにしましょう
- ④喉が渇く前に水分を摂りましょう
- ⑤水分補給ができないときのために、経口補水液を常備しておきましょう
- ⑥暑さに備えた体づくりと、日頃からの体調管理をしましょう



小さいお子さんは…

- ・背の低い子どもたちやベビーカーを利用するときは、地面からの熱を受けやすくなるので、暑い日や長時間のお散歩は控えましょう
- ・お子さんが車内で熱中症になることが毎年多いです。クーラーをつけていても、一人で車内に置かないようにしましょう
- ・2歳未満のお子さんのマスクの着用は不要と言われています（小児学会より）

今年度から全国実施！熱中症警戒アラートとは？

熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境が予測される日の前日夕方または、当日早朝に発表されます。発表されている日には、外出を控える、エアコンを使用する等のいつも以上の熱中症予防行動を積極的にとりましょう。より詳しい情報は気象庁または、環境省のホームページをご覧ください。

マイナンバーカード時間外・休日の受け取り(申請済の方のみ)

日時 ①7月21日(水)

午後5時30分～7時

②7月25日(日)

午前9時～正午

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。
- 事前予約制になりますので、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)

令和3年7月末に自動交付機が廃止になります

平成7年度から皆さまにご利用いただいております、役場正面玄関の中扉内にて稼働している「自動交付機」は、マイナンバーカード(個人番号カード)のコンビニ交付の導入と機械の老朽化に伴い、**令和3年7月末をもって廃止**となります。なお、お持ちの**町民カード(印鑑登録証)**は、窓口で印鑑登録証明書を発行する際に必ず必要になりますので、引き続き大切に保管していただきますようお願いいたします。

まだマイナンバーカード(個人番号カード)を作られていない方は、ぜひこの機会にカードの交付申請の手続きをお願いいたします。

問い合わせ
町民窓口課 町民係
(☎275・8264)

サッカー教室を開催します

町教育委員会では、「サッカー教室」を開催します。講師にヴァンフォーレ甲府スタッフをお招きし、毎回テーマをもって実施します。初めての方でも経験者の方も楽しくサッカーに親しみましよう。ご参加お待ちしております。

開催日時
7月21日・28日
8月4日・11日・18日・25日
9月1日・8日(毎週水曜日)
(全8回)

午後8時30分～9時50分

場所 押原公園人工芝グラウンド

対象者 町内在住者及び町内在勤者で20才以上の方(男女問わず)

参加料 6000円(8回分)

※保険料含む

定員 20名(先着順)

申込開始 7月1日(木)から

受付時間 午前8時30分～午後5時15分

(土日・祝日を除く)

服装・持ち物 運動のできる服装・運動しやすい靴(スパイク可)

※新型コロナウイルス感染防止対策を施し、実施致します。マスク着用でお越しください。

問い合わせ
生涯学習課 生涯スポーツ係
(☎275・8641)

「フードドライブ」にご協力ください

町社会福祉協議会では、誰もが分かち合える社会を目指したフードバンク山梨の活動に賛同し、フードドライブを実施します。フードドライブとは、家庭や職場で余った食品を持ち寄り、食料の確保が困難な団体や個人を支援するための活動です。皆さまのご協力をよろしくお願いいたします。

収集期間
7月12日(月)～21日(水)

収集場所・時間
・総合会館ロビー回収ボックス(総合会館 開館時に設置)

・町社会福祉協議会事務局(町立温水プール北側の地域福祉センター内)

窓口対応時間は平日午前8時30分～午後5時15分

提供いただきたい食品
○米○保存食品(缶詰・レトルト食品など)○調味料各種○菓子等

※賞味期限が9月21日以降で未開封のもの。米は「もみ・玄米・白米」のいずれかで平成31年度・令和元年度産以降のものをお願いいたします。

問い合わせ
昭和町社会福祉協議会
(☎267・6774)

母子・父子・寡婦家庭の皆さんにお知らせ

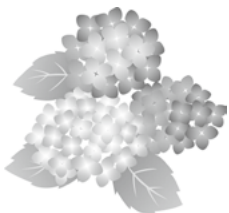
お子さんの入進学に必要な資金計画はお済みですか。大学や高等学校に入進学する際には、入学金・授業料のほか、施設設備費や制服代などの経費が必要です。

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ご相談に応じています。まずはお早めにご連絡ください。

◆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27000円
○就学支度資金 15万円

※私立の場合は貸付限度額が異なります。また、貸付には審査があります。詳細についてはご相談ください。

問い合わせ
山梨県中北保健福祉事務所 福祉課
(☎0551・23・3443)



暮らしの情報

●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

中央新幹線環境影響評価
中間報告書の縦覧

東海旅客鉄道株式会社（JR東海）が山梨県環境影響評価条例に基づき作成した『中央新幹線（東京都・名古屋市間）環境影響評価書【山梨県】（平成26年8月）』に基づく中間報告書（その2）を、昭和町では次の場所で見覧します。

縦覧場所

昭和町役場 環境経済課

縦覧期間

7月19日（月）～8月18日（水）
午前8時30分～午後5時15分
（土・祝日を除く）

意見書の提出

中間報告書について、環境の保全の見地からのご意見を、次のとおり提出することができま

意見書の記載事項

- ・氏名及び住所（法人その他の団体にあつてはその名称、代表者の氏名及び主たる事務所の所在地）
- ・提出の対象である中間報告書の名称
- ・中間報告書についての環境の保全の見地からのご意見（日本語により、意見の理由を含めて記載してください。）
- ②意見書の提出期限
9月1日（水）必着
- ③意見書の提出先
郵送又は直接お持ちになる場合

東海旅客鉄道株式会社
環境保全事務所
〒400-0863
甲府市南口町1-38

※土・祝日を除く平日の午前9時～午後5時
電子メールの場合（記載事項は、メール本文に記載してください。）
yamanashiken.chukankoku2021@jr-central.co.jp

※JR東海ホームページでも、中間報告書を公開しています。
JR東海ホームページ
http://jr-central.co.jp/

問い合わせ

東海旅客鉄道株式会社
環境保全事務所

（☎236・7051）
※土・祝日を除く平日の午前9時～午後5時

能力開発講座のご案内

山梨県立産業技術短期大学校では、幅広い専門知識や高度な技術を習得し、豊かな創造力と判断力を兼ね備えた技術者を育成し、県内の産業や経済の発展に寄与することを目的とした様々な教育活動を行っています。2つのキャンパスで次のとおり講座を開催します。

（8月開講講座（塩山））
○商業簿記3級試験対策講座（後編）

日程 午後6時～（3時間）
8日間の講座
募集期間 8月6日まで

（9月開講講座（塩山））
○カラーコーディネーター検定
スタンダードクラス試験対策講座
日程 午後6時～（3時間）
6日間の講座

募集期間 7月7日～8月26日
○マーケティング研修（Web活用）
日程 午前9時～午後4時
（うち昼休1時間）
2日間の講座

募集期間 7月14日～9月3日
※その他仕事に役立つスキルアップ講座を行っています。
申し込み・問い合わせ
山梨県立産業技術短期大学校
塩山キャンパス

（☎0553・32・5202）
（9月開講講座（都留））

○商業簿記3級試験対策講座（前編）
日程 午後6時～（3時間）
8日間の講座

募集期間 7月2日～8月23日
○商業簿記3級試験対策講座（後編）
日程 午後6時～（3時間）
8日間の講座

募集期間 7月30日～9月17日
※商業簿記3級試験対策講座は前・後編両コースの受講を推奨。
◆その他仕事に役立つスキルアップ講座を行っています。
申し込み・問い合わせ
山梨県立産業技術短期大学校
都留キャンパス

（☎0554・43・8911）

司法書士の日記念相談会

山梨県司法書士会では、8月3日の「司法書士の日」を記念して、無料相談会を実施いたします。不動産の相続や売買など登記に関することをはじめ、成年後見に関すること、借金に関すること、その他訴訟に関することなど、町民の皆さまの様々な相談をお受けします。

日時 8月3日（火）
午後1時～4時

場所 山梨県立図書館 1階
イベントスペース

費用 無料（要予約）

問い合わせ

山梨県司法書士会
（☎253・6600）

返しきれない借金で悩んでいませんか？

甲府財務事務所では無料の債務相談窓口を開設しています。相談内容により解決のための助言を行い、必要に応じ法律専門家を紹介します。秘密は厳守します。

受付時間 月～金（祝日を除く）
午前8時30分～正午
午後1時～4時30分

問い合わせ

財務省甲府財務事務所
債務相談窓口
（☎253・2261）

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、バレーボールを通してスポーツの楽しさ、仲間との絆、成長期の子どもの体作りなど、多くのことを子どもたちが学べるように取り組んでいます。

楽しい監督、コーチとお姉さん達が待っていますので、いつでも見学に来てください！



- 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）

防災一口メモ 水災を予測する② ～情報は確実に受け取れるように～

大雨による情報は、事前に天気予報やニュースでも受け取ることができます。警戒レベル3からは、町の防災無線で放送します。しかし、雨音でかき消されたり、室内や出先で聞こえなかったということもありますので、日頃から確実に受け取れる方法を見つけておきましょう。

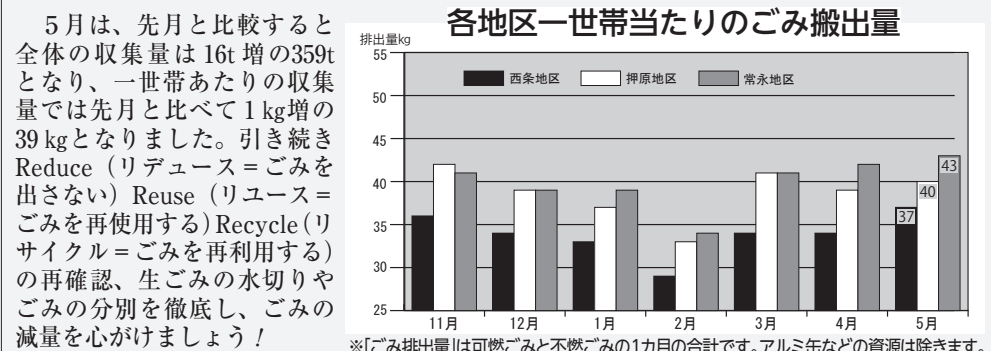
- 町の防災行政無線で電話で聞くことができます。（電話のかけ間違いに注意！）
フリーダイヤル（☎0800-800-9103） 有料電話（☎055-275-9003）
- メールで受け取ることができます。（事前に登録をしておきましょう）
安全安心マップ http://www.town.showa.yamanashi.jp/safe_map/
町外にいるときや、町外に住んでいる方でも受け取ることができるので、インターネット環境がない方は、身内の方に登録してもらい、必要な情報を電話で知らせてもらうという方法もあります。
- 昭和町公式 Twitter（ツイッター）は、パソコン・スマートフォンで見ることができます。
<https://twitter.com/ShowaTown>
- 鎌田川（鎌田川橋）の水位情報はこちらで見ることができます。
<https://k.river.go.jp>

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5月分の医療費は、約9,197万（前年同月比13.87%の増）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。



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）

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

各1枚 300円
7月13日（火）2種類同時発売！
発売期間 7/13（火）～8/13（金）
公益財団法人山梨県市町村振興協会

文芸コーナー 短歌

夕方の恵みの雨にえんどうも
大きく実いり食卓うるおう

石原 明子

膨らんだ梅のつぼみのその名前
なんとステキな「思いのままに」

河田よし恵

きびきびとエッセンシャルワーカー肅々と
ワクチン接種感謝と安堵

田中 祥子

また一人仲間の逝きて蠟梅を
詠みし短歌が胸に残りて

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）



広報

しましま

わが家のアイドル大募集



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)



あとかき

今月の表紙は、6月に行われた自主活動グループ「人と環境すつきりしょうわ」によるお田植えでのワンシーンです。町内の小学校や保育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。泥だらけになりながら元気いっぱいお田植えする子どもたちを見

ていると、こちらまで元気になれる気がします。自然と触れ合う貴重な体験に、大興奮の子どもたちでした。
7月からは「活」プレミアム付商品券事業が始まります。「コロナに負けない活力を取り戻すためにも、ぜひ活用ください。」

カジキのみそヨーグルトソテー

～今月は「築地新居区」食推からのレシピです～



◆材料(2人分)

- ・カジキ …… 2切(200g)
 - ・アスパラガス … 2本
 - ・赤ピーマン … 1/2個
 - ・オリーブ油 … 適宜
 - ・塩こしょう … 少々
- A [みそ …… 大さじ1.5
ヨーグルト …… 大さじ2]

◆作り方

- ① 保存袋にAを入れ混ぜ合わせ、水気をとったカジキを加え全体になじませる。袋の空気を抜き、冷蔵庫で1日漬ける。
- ② アスパラガスは根元のかたい部分を切り、4cmの長さに切る。赤ピーマンはヘタと種を取り除いて縦4つに切る。
- ③ ①のカジキを取り出し、水でさっと洗って水分をとる。
- ④ フライパンにオリーブ油をひき、野菜を炒めて塩こしょうをふり、取り出す。再度オリーブ油をひいてから中火でカジキを焼き、皿に盛る。

食育推進協議会事務局
いきいき健康課 (☎ 275-8785)



食で夏バテ対策♪

暑くなってきましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。体力が必要なこれからの季節、口あたりの良いものばかり食べているとスタミナがなくなり、抵抗力が落ちてしまいます。この暑い夏を乗り切るために、からだを作るためのたんぱく質が豊富な肉やお魚、ビタミンやミネラルが豊富な緑黄色野菜を食べて、夏バテ対策をしましょう！

お肉やお魚を調理する際、生姜やシソ、みょうが等の香味野菜でさっぱり仕上げるのもおすすめですが、味噌ダレにヨーグルトを加えるとしっとり柔らかかに食べやすく仕上がるのでぜひお試しください♪

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)

