

教育昭和

学まなぶ おし教える はぐく育む

三つの歯車が一つになって

昭和田教育委員会 ☎ 275-3737

昭和田町民会議

活動紹介 清水新居区

令和2年という年は、本当に何も活動ができない一年間となりました。清水新居子どもクラブでは、4月から新役員体制でスタートしたものの、主だった行事は軒並み中止せざるを得ず、形だけのものとなりました。子どもたちにとっても、卒業式・入学式の参加人数制限、春先の休校を経て、運動会は半日開催、そして夏休みの球技大会も中止となり、たいへんな年となりました。まさに空白の一年間と言っても過言ではありません。子どもたちに「我慢してね」「仕方ないんだよ」といった言葉をかけておこなうことができない歯痒さが、今も続いています。

清水新居区では毎年12月に「クリスマスふれあいの夕べ」が開催され、例年、子どもクラブでは合奏の発表を行います。これも含め、夏以降の行事が無事に執り行われることを心から願います。一日も早く子どもたちがマスクを外して笑い合える日が戻ることを願う毎日です。

「家庭の日」の 作文・ポスター表彰式

12月3日、中央公民館において、「家庭の日」作文・ポスターコンクールの表彰式を行いました。今年度は、新型コロナウイルスの影響で作品が集まらないのではと心配しましたが、町内小中学校から539点もの応募がありました。コロナ禍における生活を反映した作品も多く、家庭の大切さや温もりに加え、自身の成長やたくましさを感じられました。

表彰式では、塩澤浩町長より最優秀者6名に表彰状が渡されました。

会場で見守る保護者の皆さまの温かい視線が印象的でした。

また、山梨県民会議からの育成指導表彰披露も併せて行われ、上河東二区の廣瀬はるみ氏に表彰状と記念品が伝達されました。



生涯学習課

聖火リレートーチが 学校にやってきました

2月4・5日、東京2020オリンピック聖火リレートーチが、町内全ての小中学校に展示されました。東京オリンピック・パラリンピック山梨県実行委員会により県内27市町村で巡回展示を行っているもので、昭和田では役場庁舎での展示と併せて、町内全ての小中学校への展示を行いました。

展示にあたり、町教育委員会担当者から全てのクラスの子どもたちに、トーチが桜の花びらモチーフに作られていることや重さが約1.2kgであること、形状が継ぎ目のない形で高い技術を用いて作られていることなどの説明を行いました。

トーチを間近に見ることができるとなると、子どもたちは興奮を隠しきれない様子でした。トーチの桜ゴルドに輝く姿や桜の花びらの形をしていること、継ぎ目がないことなどを、目を輝かせながら確かめていました。



▲ 常永小学校での展示の様子

「ランナーはどのくらいの距離を走るんですか」
「素材は何で出来ていますか」
「とてもキレイな色だね」
「デザインがかわいい」
など、多様な感想を持ったようでした。

東京2020オリンピック聖火リレーは、3月25日(木)に福島県を出発し、山梨県では6月26日(土)・27日(日)の2日間に、昭和田では26日(土)に実施されることが公表されています。

甲府昭和高校

甲府昭和高校で一年間頑張ったこと

昨年4月に甲府昭和高校に入学後、新型コロナウイルスで通常とは大きく異なった学校生活を送った1年生2名に、この1年を振り返って書いてもらいました

窪田 悠佑
くぼた ゆうすけ



僕がこの一年間、甲府昭和高校で頑張ったことは勉強です。中学の頃と比べ学習内容も難しくなり、日々的小テストもあって忙しくなりました。

僕は休み時間などのスキマ時間を利用して勉強時間を確保しています。もう少しで二年生になるので、より高みを目指して頑張りたいです。

平賀 瑠花
ひらが るか



私がこの一年間、頑張ったことは、勉強と部活動の両立です。今年度は新型コロナウイルスの影響であまり学校にいけない時期もありましたが、予習や復習を頑張ることができました。部活動でも初めは参加することができず、三年生の最後の大会もなくなりましたが、日々の練習を頑張ることができました。

給食センター

一年間は早いものです。子どもたちはまよりの月に入りました。5月25日から始まった給食も小学校は3月22日に、中学校は3月24日に終了となります。

小学一年生は、給食を各クラスで協力して配膳し、残さず食べられる子が多くなったと感じます。また、他の学年についても食事の好き嫌いが改善されたり、食べる量も増えたりと、食に対しての成長も見られました。中学三年生は、給食を食べられる回数もわずかになってきました。今年度の給食は、おいしかったでしょうか？

給食センターでは、栄養士の先生方が栄養バランスのとれた給食を提供することを前提として、調理方法の工夫やコスト削減等により、給食をより安価に提供することを日々考え実践しています。

本町では、子育て支援施策の一環として、食材料費全体の約2割を町からの補助としていることから、近隣自治体より保護者負担金を安価に設定することができています。

教育委員会

◎12月定例教育委員会の審議内容(1月承認の概要)は次のとおりです。

教育長報告事項

- 12月実施四校会の報告について
- 新型コロナウイルス感染症関連について
- 新入学児・生徒数について
- 人事関係について
- 来年度当初予算について
- 子ども教室開催について
- 12月議会について
- 町制50周年記念事業について
- 土曜学習塾「ほたる學舎」について

校舎増改築等について他

- 生涯学習課報告連絡事項
- 令和3年(第74回)成人式典について
- 主な事業報告と事業予定他
- 学校教育課報告連絡事項
- 12月補正予算について
- 主な事業報告と事業予定他

協議事項

- 就学援助費支給(追加)
- 認定について





問い合わせ
環境経済課 (☎275-8355)

・集合注射の際は、おつりが出ないよう、ご協力お願いいたします。

※ハガキをお持ちでない方にも注射済票をお渡しすることはできません。しかし手続きの関係上、書類を余分に記入していただくことが必要になります。集合注射・役場窓口での交付に関わらず、ハガキを持参してください。

狂犬病予防法に基づき、犬の登録と狂犬病の予防接種が飼い主に義務づけられています。生後91日以上の犬を飼っている方は、下記の日程をご確認のうえ、最寄りの会場で予防接種（毎年1回）を受けてください。この機会に受けられない場合は、後日、病院で予防接種を受けていただくことになります。

なお、狂犬病予防法では、犬の所有者は注射済票を犬につけておかなければならないと規定されています。動物病院で注射を済ませた方は、証明書と手数料（550円）、集合注射のお知らせのハガキ※をご持参のうえ、役場までお越しください。注射済票をお渡しします。



犬の登録と
狂犬病予防接種を実施します



令和3年度 犬の登録及び狂犬病予防集合注射の日程

実施日	実施場所	時間
4月21日 水	清水新居区公民館	午前 9:30 ~ 10:30
	築地新居区公会堂	午前 11:00 ~ 正午
	常永ゆめ広場(常永小南)	午後 1:30 ~ 3:00
4月22日 木	西条二区第1公会堂	午前 9:30 ~ 11:00
	紙漣阿原区公会堂	午前 11:15 ~ 12:15
	西条一区公会堂	午後 1:30 ~ 3:00
4月25日 日	昭和町総合体育館	午前 9:00 ~ 正午

犬の登録や予防接種にかかる費用(集合注射の場合)

注射料金	注射済票	合計
3,000円	550円	3,550円

(未登録の方は、登録手数料が別途3,000円かかります)

※犬を車に乗せたままの注射（ドライブスルー方式）に、ご協力ください。



農地の賃借料について情報提供します

本町の農地の賃借料の情報を提供いたします。賃借料を決定する際の判断材料としてご利用ください。なお、この賃借料情報は実勢の集計値として提供するため、拘束力はありません。実際の賃借料を決定する際は、貸し手と借り手の両者でよく協議して決定してください。



令和2年1月から令和2年12月までに締結(公告)された賃借料水準(年間・10aあたり)

区分	平均額	最高額	最低額	集計対象件数	集計対象外件数	
					使用貸借	生産物支払等
全体	9,617円	50,860円	2,946円	37件(69筆)	24件(50筆)	11件(15筆)
水稲	8,870円	40,000円	2,946円	18件(35筆)	16件(30筆)	9件(13筆)
	水稲以外	10,463円	50,860円	3,270円	19件(34筆)	8件(20筆)

※使用貸借(無償による貸借)や生産物支払等は集計対象から除いています。

※区分は「利用する作目」により分類してあります。

※3月の粗大ごみの日は22日(月)です。当日の朝、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ます。それ以外のごみは、しっかりと分別して出しましょう！

図書館だより
Library Information No.130

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/>

●3月の休館日
1日(月)、8日(月)、
15日(月)、20日(土・祝日)、
22日(月)、29日(月)
31日(水・月末整理日)

イベントのお知らせ

【各種イベント中止のお知らせ】

3月に開催を予定しておりました各イベントにつきまして、新型コロナウイルス感染症の影響を考慮し中止させていただきます。今後のイベントの開催につきましては、次号の図書館だよりをご確認ください。中止となるイベントは下記のとおりです。

- ・「おはなし会」
- ・「0,1,2歳児のおはなし会」

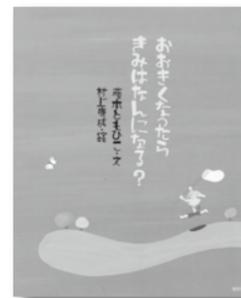
図書館の各イベントを心待ちにされていた皆さま、大変申し訳ございません。ご理解のほど、よろしくお願いいたします。



今月のおすすめ本

『おおきくなったら
きみはなんになる?』

藤本ともひこ/文 村上康成/絵
講談社



「きみがやりたいことは、きみがきめるんだ。きみがやりたいことを、きみがやるんだ。」絵本作家の藤本ともひこさんが卒園式で子どもたちに贈った言葉を絵本にしてあります。子どもたちへの応援の気持ちがあふれる素敵な1冊です。

『少女は森からやってきた』

小手鞠 るい/著
PHP研究所



両親の離婚によってアメリカの小学校から転校してきたエリカ。自分の殻にとじこもって、友だちなんていないし、欲しいとも思わなかった美幸は宇宙人のようなエリカと出会う・・・。2人の少女の友情物語です。

『レシピ集
おごっそうの玉手箱』

新海 桂子/著
山梨日日新聞社



山梨の家庭に伝わるご馳走「おごっそう」。山梨の育んだふるさとの味と知恵と工夫。身近なおごっそう(ごちそう)を楽しむための選り抜きレシピ集を紹介しています。あなたの知っているおごっそうはありましたか？



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

国民年金

シリーズ
その195

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

生活支援体制整備事業に 取り組んでいます

町社会福祉協議会では町から委託を受け、高齢者の社会参加や生活支援および介護予防の充実に目的とした地域の体制づくりとして、生活支援体制整備事業に取り組んでいます。

令和2年8月に飯喰区を本事業のモデル地区に指定し、同年12月には、新たなボランティア団体として「支え愛の一心助け隊」が発足されました。今後、地域の支え合いとなる活動が期待されています。町社会福祉協議会としても、さらなる支援を続けていきます。

「支え愛の一心助け隊」は、飯喰区在住の65歳以上の一人暮らしの方や高齢者世帯等を対象に、ゴミ出しや室内清掃などの生活支援を行うボランティア団体です。



▲「支え愛の一心助け隊」出陣の様子



▲「支え愛の一心助け隊」活動の様子

フードドライブへ協力ありがとうございました

令和2年12月7日から17日にかけて、町社会福祉協議会事務所と町総合会館ロビーにて実施したフードドライブでは、189.6kgの食品のご寄付が寄せられました。お寄せいただいた食品は、フードバンク山梨が実施する「食のセーフティネット事業」として、支援を必要としている世帯へ届けられます。皆様の温かいご支援、ご協力に心から感謝申し上げます。



知ってお得！ 国民年金！ 国民年金の知っておけば得するポイント！



昭和町広報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。

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？

「付加保険料（400円）」は第1号被保険者が定額保険料（令和2年度は16,540円）を納付した月分のみ納付することができません。付加保険料を納付すると老齢基礎年金に上乗せさ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。

付加年金額の計算式
200円×付加保険料納付済月数

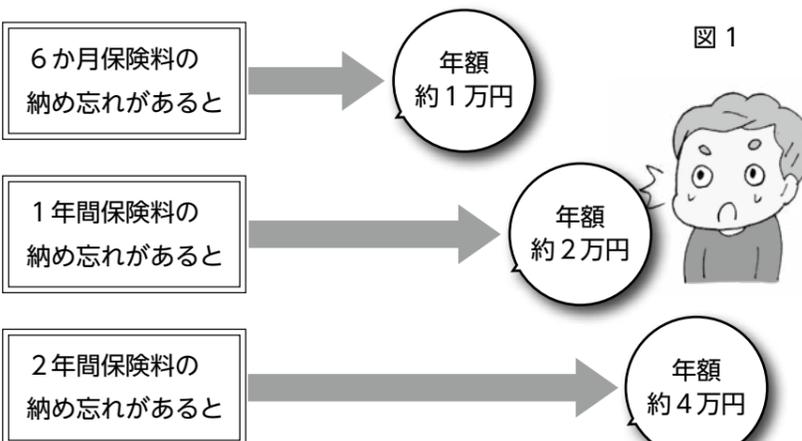
例 付加保険料を10年間納めた場合
400円×10年(120月)
= 48,000円

↓

1年間に受け取る付加年金
200円×10年(120月) = 24,000円
10年で240,000円になります！

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？

生涯、左の図1のように年金額が減額され、図2のように差が生じてしまいます。



※令和2年度の年金額で計算したものです。



これを、65歳からの平均余命で換算すると
約29万円×約22年=約638万円
これだけの差が生じてしまいます！
※令和2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年間はさかのぼ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。

令和3年度ふれあいランチ事業休止のお知らせ

町社会福祉協議会が一人暮らし高齢者および町障がい者福祉会の会員等を対象に例年実施しておりました「ふれあいランチ事業」は、新型コロナウイルス感染症の影響を受け、参加者及び関係者の皆様の感染防止のため、令和3年度の開催を休止することとなりました。開催を楽しみにしていただいた皆様には、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。



ボランティアだより1月号 赤い羽根共同募金 間違い探しの答え



- ① おばあちゃんのメガネの色
- ② 左のはっぱの上の虫
- ③ パソコン画面内の絵のギター
- ④ 赤ちゃんのよだれかけ
- ⑤ 窓の外右の鳥の羽
- ⑥ 猫の口
- ⑦ 女の子の右の髪どめの柄
- ⑧ 女の子の左手
- ⑨ おじいちゃんの時計バンドの色
- ⑩ 植木鉢の右のはっぱ
- ⑪ おじいちゃんの髪
- ⑫ おじいちゃんのヘッドフォン

国保だより

No.108

国民健康保険

加入世帯 2,446世帯
被保険者 3,916人
令和3年1月末現在

■ 問い合わせ 町民窓口課 国民健康保険係 (☎ 275-8264)

「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。

保険証(国民健康保険被保険者証)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、医療機関にかかるとき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**となっています。

令和3年7月31日まではお手元の保険証をご使用いただけます。更新時期が近くなりましたらお知らせいたしますので、それまで大切にご使用ください。



下記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3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、後期高齢者医療保険証になります。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簡易書留でお送りします。(手続き不要)

Check!



次の場合は役場町民窓口課で更新手続きを行ってください。

- 学生用の遠隔保険証の発行
- 3月になってからの転入・転出など異動や変更がある世帯
- 職場の健康保険などへ加入された方がいる世帯
- その他、特別な事情がある世帯



ジェネリック医薬品にしてみませんか?

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。患者さんのお薬代の負担を軽減させるだけではなく、実は日本の医療保険制度を維持していくためにも、とても大切なお薬です。

また、医薬品メーカーによってお薬を飲みやすい形や大きさに変えるなどの工夫が図られています。医師と相談し積極的に活用しましょう。



主治医を持ちましょう

同じ検査や診療の繰り返しは、身体の負担になるばかりではなく、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。

令和3年3月から順次マイナンバーカードが健康保険証として利用できるようになります。ただし、マイナンバーカードを健康保険証として利用するためにはマイナポータルより登録が必要になります。詳しくは国(厚生労働省)のホームページをご覧ください。



2021.3 No.137
水道だより

● 問い合わせ 甲府市上下水道局 TEL228-3311(代) FAX237-4331
URL <https://www.water.kofu.yamanashi.jp>

健康のために活かそう「身近な水道水」

～安全でおいしい「甲府の水道水」のご利用を!～



ボトルドウォーター「甲府の水」が2020モンドセレクション「最高金賞」を受賞

冬から春にかけての季節は「三寒四温」と言われ、寒さと暖かさが交互にやってきます。目まぐるしく変化する気候と新年度へ向けた忙しさで、気付かないうちにストレスや疲れが溜まり、体調を崩しやすい季節でもあります。「かくれ脱水」や「ウイルス感染症」などから身を守るために、こまめな水分補給やうがい・手洗いを徹底し、季節の変わり目の健康管理に気を付けましょう!

「水」を飲もう!

朝起きた時、夜寝る前に!入浴前、入浴後に!コップ1杯の「お水」を飲むようにしましょう!

人間のからだの「約60%」は水分、例えば体重が60kgの成人男性なら約36kg分が水分です。5%(1.8ℓ)の水分を失うと脱水症状や熱中症の症状が現れます。

1日1.2ℓは飲み物から取りましょう!



水道水はリーズナブル!お財布にも優しい!

2ℓ3本分 = 1円

使ってますか「マイボトル(水筒)」!

健康志向の高まりと環境への配慮から、自分に合った飲み物を「マイボトル(水筒)」で携帯する方が増えています。利尿作用のある飲料を控え、白湯や麦茶、玄米茶などの水分補給に適したものを選んで、冬の間には落ちた水分補給量を少しずつ増やしましょう。



上下水道インターネットモニター募集

インターネットを利用したアンケート調査やお知らせへの感想などにご協力いただけるモニターの方を募集します。

- 対象 給水区域内にお住まいで、水道または下水道を使用されている18歳以上の方
- 募集人数 50人
- 任期 1年間(調査、お知らせは数回程度を予定)

※回答実績に応じ、謝礼として図書カードを進呈します

皆さまのご応募をよろしくお願いいたします。



申し込み・問い合わせ
甲府市上下水道局経営企画課(☎228-3317)

水道の使用開始・中止のお手続き

●水道を使い始めるとき

「水道使用申込書」が玄関などに置いてありますので、必要事項を記入し返信用封筒に入れ郵送してください。「水道使用申込書」がない場合は、ご連絡をお願いします。

●水道の使用をやめるとき

引っ越しなどで水道を使用しなくなる時は、必ず手続きをしてください。3・4月は大変混み合いますので早めのご連絡をお願いします。

※上下水道局のホームページ上からも手続きができますので、ぜひご利用ください。



申し込み・問い合わせ
甲府市上下水道局サービスセンター(☎228-3311)



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)



家出少年等の早期発見にご協力を

春休みの時期は、卒業、進学、就職等、生活環境が大きく変わり、少年が家出、深夜はいかい、薬物乱用等に走りやすく、SNS等を安易に利用して性的な被害を受けたり、有害業務に従事させられるなど、少年の福祉を害する犯罪の被害に遭うケースが少なくありません。

このため、警察では、学校をはじめ関係機関との連携を図りながら、有害環境浄化活動や街頭補導等を一層強化し、少年の非行等の防止に向けた活動を推進しております。

少年の非行等を防止するためには、まず家庭で親子のコミュニケーションをとり、家庭が居場所であることを少年に実感させ、将来への希望を見出させることが重要です。

地域においても声掛けや挨拶等を通じて、厳しくも温かい「大人の目」があることを伝えていきましょう。

皆様方のご協力をお願いします。



どろぼう捜査にご協力を

民家や空き家を対象とした空き巣事件や、家人が就寝した深夜を狙う忍び込み事件が多く発生しています。また、夜間、会社事務所や店舗に入り込み、現金等を盗み出す被害も多く発生しています。

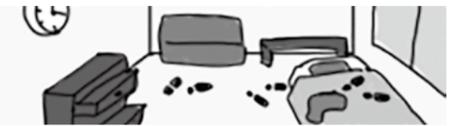
万が一、どろぼうの被害に遭った時は、

- 散らかされた室内などをむやみに片付けない。
- 泥(足跡)や汚れを拭いたりしない。

などといったことを徹底していただき、被害に遭ったそのままの状態ですぐに110番通報してください。

また、犯人は下見する、見張りをおく、自動車等を利用することから、『被害に遭う前や被害の時間帯に見慣れない人や車を見た。』といった情報がありましたら、警察署又は交番・駐在所にお知らせください。

事件の犯人を検挙するため、捜査にご協力をお願いいたします。



No.197

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

家庭生活の充実を

男女共同参画推進委員会

加藤聖香(清水新居)

男女共同参画社会とは「男女が共に責任を担うべき社会」と言われています。担うべき社会とは、職場、家庭、地域という3つのエリアに分かれます。男女共同参画社会では家庭生活の充実を挙げていますので、ここでは家庭について記したいと思います。家庭という共同体は、人が生まれて最初に参加する場であり、人生最初の居場所です。この共同体は、子どもを産み育てる場所であり、人生においてパートナーと過ごす社会参加の礎となる場でもあります。

さて、子育ての目標を個人心理学(アドラー心理学)では、子どもが「社会で自立して生きること」、「社会で調和して生きること」としています。人としてどのように社会と関わり生きていくか、家族や親から自立して共同体のなかでどう生きていくか、家族の共通のテーマとして掲げることでシンプルに明確化されています。親の願いは、子どもの健やかな成長と本人の望む豊かな人生です。しかし、時に親の思いとは反対に別の方向を

向いてしまう子どももいます。親と子どもは、共に家庭という共同体を構成するメンバーです。それは時に対等であり、お互いが尊重される関係でなければなりません。共同体とは家庭であり、後に学校や職場、社会となります。そこで必要なのは、他者への貢献ができること、自分の居場所がそこにあると認識できることである個人心理学では言っています。家庭の中で簡単にできる貢献は、食事の支度・後片付け、掃除やゴミ出し洗濯物の整理など色々あります。家事は女性だけがするものではなく、他者貢献ができるものと捉えられ、男性や子どもにもできることは多くあります。家庭は子どもや親のできる力を育てる場であり、社会で自立して生きる力を育てる学びの場でもあります。男女共同参画から考える「ひとりひとりの豊かな人生」の実現は、身近な家庭の場からお互いに行えることを実践することが近道と考えます。

事務局 企画財政課 (☎ 275-8154)



No.166

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!

令和2年度 活動報告

感染防止対策を徹底し、工夫をしながら活動を続けています。

- 正副班長会議 (6月、7月、12月、2月、3月)
- リーダー研修 (『愛育の歴史と昭和町の様子を知ろう』他)
- ミニ研修 (熱中症予防、ヒートショック、簡易トイレを作ろう、女性のがんについて)
- 正副班長町内視察研修『防災について学ぶ』(女性防災ネット昭和のお話、町防災倉庫見学)
- 愛育だより発行 (配布・回覧) 全7号
- こんにちは赤ちゃん訪問 (町からの委託事業) 感染防止措置により郵送 117件
- 子育て支援活動 フリーペーパー「おせっかい通信」発行 全5号
- 昭和町広報「こんにちは愛育会です」掲載



日頃より愛育会活動に深いご理解をいただきまして、心より感謝申し上げます。この度の新型コロナウイルス感染拡大防止のため、皆様におかれましては、ご不便な生活を余儀なくされていることと思います。今年度はコロナ禍において、出来得る範囲での活動に終始いたしました。

毎年、心待ちにされていた健康フェスタも中止になり、住民の皆さまとのつながりも減少したことは、心苦しい限りです。

この先、感染の不安が少しでも軽減され従来の生活に近づけられることを願い、自分のできる予防をそれぞれが実践し、皆様の健康づくりの支援に取り組んでまいりたいと思います。

(昭和町母子愛育会)

Health 健康

「コロナ禍の乳がん予防、検診、治療について」

山梨大学医学部附属病院 第1外科 講師 井上慎吾

みなさんの健康

◆乳がん発症予防に努める 2017年から乳がんの発生は10人に1人を切り、9人に1人となりました。女性のがん死亡率は第5位ですが、40〜60歳の死亡率は第1位です。乳がんの発生が増加傾向にあるのは、女性の社会活動への参加が一因だと思えます。参画しても女性の出産・子育てに対する支援が不十分で、結婚や妊娠・出産の遅れ、出産後すぐに断乳をして社会復帰せざるを得ない状況があります。これらのいくつかは乳がんのリスクとなるものであり、社会全体で改善しなくてはいけない問題です。また、アルコール、喫煙、閉経後の肥満(閉経前肥満も)もリスク因子です。一方で、運動は大腸がんをはじめとする何種類かの癌のリスク低減因子です。また、高血圧、高脂血症などの成人病発生を予防する効果もあります。コロナ禍で運動不足になり、体重増加を招いていないか気を付けてください。

◆乳がんを早期に見つける 乳がんの早期発見で大事なことは、ブレストアウェアネス(ご自分の乳房の状態に日ごろから関心を持つこと)と乳がん検診の2点です。日本女性の乳がん好発年齢は40〜60歳代ですので、30歳代からご自分の乳房に関心を持ちましょう。乳がん検診でも見つけられない乳がんや、

◆再発後の治療は難しい 治療で大きく変わったのは、再発乳がんに対する薬剤が多く認可されたことです。これらの新しい薬剤によって延命効果が得られる可能性はありますが、再発すると完全に治すことは非常に困難です。従って、再発しないように早い段階で見つけることが大切です。

◆結語 コロナ禍では、今まで以上に乳がん予防に努め、ご自分の乳房に関心を持ち、乳がん検診を受けることが重要です。

企画 一般財団法人里仁会 (☎ 273-1547)

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 ①3月17日(水) 午後5時30分〜7時 ②3月28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

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クードの受け取りのみ対応いたします。マイナンバーク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)

駐車場を貸し出します

町では、JR国母駅近くの駐車場の貸出しを行っています。次のとおり、令和3年度中の利用申し込みを受付ますので、ご希望の方は受付期間内にお申し込みください。なお、申し込み多数の場合は、抽選となります。

場所 JR身延線跨線橋下(国母駅近く) 受付期間 3月1日(月)〜5日(金) ※受付は各日午後5時まで

抽選日時(予定) 3月10日(水) 午後7時〜 ※応募数が募集区画数内となつた場合、抽選は行いません。

※抽選を欠席された場合、抽選の権利を放棄したものとみなしますので、ご注意ください。

貸出期間 令和3年4月1日〜令和4年3月31日 募集区画 6区画 利用料金 1台につき月額3000円(年額を契約時に前金払い)

「一坪農園」をはじめませんか

教育委員会生涯学習課では、自家消費用の野菜・花の栽培の場として、「一坪農園」を開設しています。貸出期間は1年で、毎年更新することもできます。

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 上河東農園 2000円

「一坪農園」は、園芸講座の実習農場という位置づけのため、一般的な市民農園とは異なり、水道設備やトイレ等の設備はありません。なお、営農を目的とした農地をお探しの方は、農業委員会(環境経済課)にご相談ください。

母子・父子・寡婦「1日行楽」の中止のお知らせ

6月号の広報でお知らせしておりました、令和2年度の「1日行楽」については、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、開催を中止することとなりました。

その他 ○町内に住民登録または外国人登録のある方を優先 ○原則、一世帯につき一台まで

申し込み・問い合わせ 企画財政課 企画情報係 (☎275・8154) 申し込み・問い合わせ

「ひとり親家庭入学・進学祝金」の支給について

令和3年4月に、小・中学校へ入学、進学する児童を持つ「ひとり親家庭」の世帯に対し、町から祝金として児童1人につき1万円を支給します。

支給対象 令和2年度(令和元年分)所得税の非課税世帯 ※非課税には、年少扶養控除の廃止及び特定扶養控除の上乗せ部分の廃止がないものとみなして計算した場合に税額がゼロとなる場合を含みます。

申請方法 子育て支援課窓口で配布の申請用紙に必要事項を記載し提出 申請期限 3月5日(金) 問い合わせ 子育て支援課 児童家庭係 (☎267・5255)

シルバー人材センター会員及び仕事の募集

シルバー人材センターでは、左記のとおり入会説明会を行っています。また、左記の内容の仕事を引き受けています。

入会説明会 対象 健康で働く意欲があり、原則60歳以上の甲斐市、中央市、昭和町在住の方 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

仕事の内容 除草・せん定(草取り、草刈り、植木のせん定) 清掃(屋内、屋外) 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、買い物等)

申し込み・問い合わせ 公益社団法人峡中広域シルバー人材センター (☎279・6626)

免疫力を上げよう！こぴっと 元気倶楽部 パワーアップ

元気にいきいきと生活できるよう、体力づくりを目的とした運動を行っています。

日時 毎週火曜日 午前10時〜11時30分 場所 昭和町総合体育館 費用 1回200円(初回無料) 持ち物 水分、運動できる服装、上履き

申し込み・問い合わせ 昭和総合型地域スポーツクラブ キャメリア(押原公園内) (☎275・6851)



INFORMATION CORNER

飲酒運転情報提供BOX

南甲府警察署では、悪質な飲酒運転を根絶するため、町民の皆様から飲酒運転に関する情報を募集する「飲酒運転情報提供BOX」を公開しています。

メールフォームなので、24時間投稿が可能で匿名でもかまいません。 飲酒運転の情報以外は受付けておりません。

提供された情報に関する捜査状況、捜査結果等にはお答えいたしません。

※詳細は南甲府警察署ホームページをご覧ください。 https://www.pret.yamanashi.jp/police/minami-kojups/inshu.html 問い合わせ 南甲府警察署交通課 (☎243・0110)

変申し訳ありませんが、「理解」の協力をお願いします。 子育て支援課 児童家庭係 (☎267・5255) 返しきれない借金で悩んでいますか? 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。

昭和中島農園(常永駅南) 上河東農園(常永駅南) 料金 1区画・年間 河東中島農園 4000円 上河東農園 2000円

昭和中島農園(常永駅南)

昭和中島農園(常永駅南) 上河東農園(常永駅南) 料金 1区画・年間 河東中島農園 4000円 上河東農園 2000円

昭和中島農園(常永駅南) 上河東農園(常永駅南) 料金 1区画・年間 河東中島農園 4000円 上河東農園 2000円

昭和中島農園(常永駅南) 上河東農園(常永駅南) 料金 1区画・年間 河東中島農園 4000円 上河東農園 2000円

昭和中島農園(常永駅南)

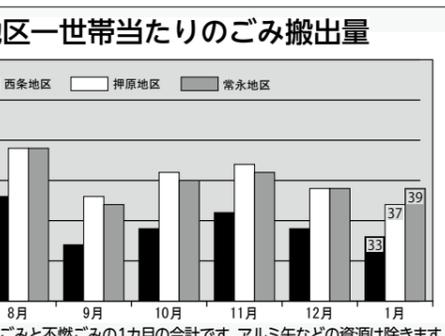
昭和中島農園(常永駅南) 上河東農園(常永駅南) 料金 1区画・年間 河東中島農園 4000円 上河東農園 2000円

昭和中島農園(常永駅南) 上河東農園(常永駅南) 料金 1区画・年間 河東中島農園 4000円 上河東農園 2000円

昭和中島農園(常永駅南) 上河東農園(常永駅南) 料金 1区画・年間 河東中島農園 4000円 上河東農園 2000円

昭和中島農園(常永駅南)

昭和中島農園(常永駅南) 上河東農園(常永駅南) 料金 1区画・年間 河東中島農園 4000円 上河東農園 2000円



1月は、先月と比較すると全体の収集量は約10t減の322tとなり、一世帯あたりの収集量は先月と比べて1kg減の36kgとなりました。

国保ミニだより

町が医療機関などに支払った1月分の医療費は、約7,483万9千円(前年同月比17.09%の減)です。

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

金子結翔くん・望叶ちゃん

平成30年4月8日生(2歳・男の子)
令和2年3月14日生(0歳11カ月・女の子)
(父) 勇也さん (母) 沙紀さん (河西区)



仲よし兄妹♪

これからもスクスク元気に育ってね!



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

暖かく感じられる日が少しずつ増え、春の気配を感じる季節になりました。3月は年度最後の月といつじゆで、慌ただしい日々が続く方が多いと思います。進学・就職・転職や引っ越しなど、4月からの新生活に向けてしっかりと準備をしていきたいですね。

昭和町は4月に、町制施行から50年という大きな節目を迎えます。町では記念事業を予定しており、記念誌・記念動画に使う写真や動画の他、冠事業などの募集を行っています。この記念すべき年に、皆さんも各事業にご応募のうえ、ぜひご参加ください。

肉巻きチーズおにぎり

～ 今月は「食生活改善推進委員会 執行部」からのレシピです～



◆ 材料 (おにぎり8個分)

- *ごはん …… 600g
- *油 …… 大さじ1/2
- *コーン(缶) …… 60g
- *しょうゆ …… 大さじ1.5
- *青のり …… 小さじ1 A
- *みりん …… 大さじ1
- *ピザ用チーズ …… 40g
- *砂糖 …… 小さじ1
- *牛薄切り肉 …… 8枚

◆ 作り方

- ① ごはんにコーンと青のりを加えて混ぜます。8等分にして中にチーズを加えて俵型に握ります。
- ② 牛肉を広げ、①に巻き付けます。
- ③ フライパンに油をひいて中火にかけ、②の巻き終わりを下にして焼きます。焼き色がついたら向きを変えて全体を焼きます。
- ④ 肉に火が通ったらAを加えて絡めます。
- ⑤ 器に盛り、お好みでサラダ菜やミニトマトを添えます。

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 執行部」から

私達の健康は私達の手で

今年度は、おやこ料理教室や男性の料理教室など地域の皆さまと一緒に料理をする機会がなく、とても寂しい年になってしまいました。しかし、こんなときこそ「人と人とを繋ぐ役割がある」私達にできることがないかと、保健師さんや管理栄養士さんに相談しながら、訪問やいろんな場所に出向いての声掛け活動を行ってきました。最初は受け入れてもらえるか不安でしたが、皆さま快くお話を聞いてくださり、日頃の地域の繋がりの良さを改めて感じる出来事でした。世界的に大変なときですが、皆さまがアフターコロナを健康な心と体で迎えられるようお願い、活動をしていきたいと思っています。

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
公式ツイッター <https://twitter.com/showatown>

