

広報昭和

7
2022
No.537

淡き
故郷の
記憶

目次

昭和町“3活”プレミアム付商品券	 P2
各種お知らせ（職員採用試験案内ほか）	 P3～7
まちのわだい（すきりしゅうわお田植えほか）	 P8～9
各種たより（教育昭和、環境経済通信ほか）	... P10～19
暮らしの情報／短歌ほか	 P20～23
みんなの広場（わか家のアイトル、みんなの食育ほか）	... P24

表紙

杉浦醫院のゲンジボタル
(関連8頁)

令和4年7月1日発行

町の鳥：ひばり 町の花：ねんげ 町の木：おとめ椿

まちの動き 6月1日現在（前月比）

人	□ 20,883人 [742] (+15 [+15])	※内、[]は外国人数
男	10,472人 [306] (± 0 [+ 6])	※平成24年7月9日
女	10,411人 [436] (+15 [+ 9])	から人口・世帯数は
世帯数	9,288戸 [349] (+10 [+ 8])	外国人住民を含んだ数



まちづくり自主活動グループ

‘人と環境すっきりしようわ’の 活動を紹介します! ▲

「人と環境すっきりしようわ（杉浦彊会長）」は、平成 17 年 2 月、町が町民との協働のまちづくりを進めるために委嘱した『昭和町まちづくり委員会』が、2 年間の任期を終えたあとも、まちづくり活動を続けたい有志があつまり、平成 19 年 8 月に設立したグループです。

**人と環境すっきり
しようわの活動**

メンバーは 13 人。昭和町を愛し、会の名のとおり、何事もすっきりと美しくしたい仲間が集まり、「助け合いの精神が人を幸せにする」という考えのもと、農業振興、ひとづくり、環境美化、地球温暖化防止活動、緑化推進などの活動を進めています。また、人と人、人と自然に在るものの助け合いを促進し、誰もが住み続けたい夢のあるまちをつくることを目的に活動しています。

活動は、気張らずに「できるひとが、できるときに、できることを」実践しており、主に次のような活動をしています。

- ① 荒廃農地を守る活動
- ② 地球温暖化防止活動
- ③ バイオディーゼル燃料を普及する活動
- ④ 河川等の環境美化活動

毎年、第二上河東保育園の子どもたちと一緒にさつまいもを



植え、焼き芋大会を開いたり、常永小学校児童、第二上河東保育園児と一緒に、酒米「山田錦」を育てたり、農業体験学習を通じて、子どもたちの健全育成や昭和町ブランド開発にも取り組んでいます。また、押原小学校児童と一緒に「緑のカーテン」づくりも行っています。



町民と行政の 協働のまちづくり

会では、昭和町の農業振興や地球温暖化防止活動施策に協力し、町や町議会、区長会、教育委員会の後援による環境講演会や緑のカーテンを普及させる活動も積極的に進めてきました。今年も新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、私たちにできる感染防止策に取り組みながら、引き続き「できるひとが、できるときに、できることを」実践し、これからも、環境美化、地球温暖化防止活動に取り組み、町民と行政との協働のまちづくりを推進していきます。



第3弾

今年も
やります!

昭和町“3活” プレミアム付商品券

暮らしに活力!
地域を活性化!
取り戻そう活気!

使用期間 令和4年7月16日(土) ~ 令和5年2月28日(火)



+



10,000円分の商品券を 5,000円で販売します!!

“1人2冊” まで
最大10,000円で
20,000円分!

対象者 令和4年6月1日時点で、昭和町に住民票のある方
販売期間 令和4年7月7日(木) ~ 令和4年9月30日(金)
販売店舗 イオンモール甲府昭和、イトーヨーカドー甲府昭和店

購入方法 販売期間までに町内全世帯宛に発送した「購入券」を持参のうえ、上記の販売店舗で商品券を購入してください。

※販売期間中、必ず1人2冊まで購入できるだけの冊数を確保していますので、発売日に集中しないよう、密を避けて購入していただきますようお願いいたします。また、購入は1冊ずつ購入することも可能ですが、購入券の紛失にはご注意ください。購入券がない場合、いかなる理由があっても購入することはできません。

商品券の
無料配布
について

65歳以上の方には役場総務課窓口にて商品券の無料配布を行います。別途送付した「引換券」を持って役場までお越しください。また、生活への支援が必要な世帯への商品券は8月上旬から簡易書留により郵送します。

お知らせ



～昭和町“3活”プレミアム付商品券事業にご参加いただける店舗を募集しています～

令和4年12月までは随時受付を行っています。希望される場合は、昭和町商工会に申請してください。商工会員でなくても申請することができます。(随時、ホームページの利用可能店舗一覧を更新します。)

問い合わせ

商品券の引換に関すること … 総務課(☎275-8153) 事業の内容に関すること … 環境経済課(☎275-8355)
昭和町ホームページ <https://www.town.showa.yamanashi.jp/>

昭和町職員採用試験

令和5年4月の昭和町職員（一般行政職・土木職・保健師職・社会福祉士職）採用にあたり、採用試験を次のとおり実施します。

採用職種及び採用予定人員等

職種	区分	受験資格	採用 予定数
			I・IIの区分のいずれから若干名
事務職	I	平成4年4月2日～平成13年4月1日の生まれで、学校教育法による大学（短期大学を除く）を卒業及び令和5年3月までに卒業見込みの方並びにこれらと同程度の学力を有する方	I・IIの区分のいずれから若干名
	II	平成9年4月2日～平成17年4月1日の生まれで、事務職Iの条件に該当しない方（短期大学、高校等を卒業及び令和5年3月までに卒業見込みの方並びにこれらと同程度の学力を有する方）	
土木職	I	昭和62年4月2日～平成13年4月1日の生まれで、学校教育法による大学（短期大学を除く）を卒業及び令和5年3月までに卒業見込みの方並びにこれらと同程度の学力を有する方、かつ、土木分野の科目を履修した方	I・IIの区分のいずれから若干名
	II	昭和62年4月2日～平成17年4月1日の生まれで、土木職Iの条件に該当しない方（短期大学、高校等を卒業及び令和5年3月までに卒業見込みの方並びにこれらと同程度の学力を有する方）、かつ、土木分野の科目を履修した方	
事務・土木職共通			昭和町内在住者又は採用後昭和町内に在住できる方
保健師職			平成4年4月2日～平成13年4月1日の生まれで、保健師の資格のある方又は令和5年3月末までに保健師資格取得見込みの方
社会福祉士職			昭和62年4月2日～平成13年4月1日までの生まれで、社会福祉士の資格のある方又は令和5年3月末までに社会福祉士資格取得見込みの方

申し込み

受付期間 7月12日（火）～8月12日（金）

※土日・祝日は除く

※インターネット受付は、7月12日（火）～8月4日（木）まで24時間受付。ただし、最終日は午後5時15分まで。

提出方法 次のいずれか

①総務課窓口へ申込書を持参または郵送

（持参の受付は、平日午前8時30分～午後5時15分まで）

②インターネット「やまなしくらしねつと電子申請サービス」から申し込み

試験案内・申込書配布 7月4日（月）から総務課窓口にて

試験日程

【第一次試験】

〈事務職Ⅰ・Ⅱ〉 日 時…令和4年9月18日（日）

午前9時5分

場 所…山梨大学甲府西キャンパス（甲府市武田4・4・37）

試験内容…教養試験、事務適性検査、性格特性検査

〈事務職以外〉 日 時…令和4年9月18日（日）

午後1時15分

場 所…山梨大学甲府西キャンパス（甲府市武田4・4・37）

試験内容…専門試験、事務適性検査、性格特性検査

【第二次試験】

〈全職種共通〉 試験日…令和4年10月24日（月）

場 所…昭和町役場

試験内容…論述試験（記述式）、口述試験（面接）

問い合わせ 総務課 総務係 ☎275・8153

消防職員採用試験

甲府地区消防本部では、令和5年4月採用の消防職員を募集します。

募集職種及び人員

職種・採用予定数 消防吏員（消防士）・6名程度

試験区分

〔大 学〕 平成9年4月2日以降に生まれた方

〔短期大学〕 平成11年4月2日以降に生まれた方

〔高等学校〕 平成13年4月2日以降に生まれた方

受験資格 令和4年7月14日以前から、昭和町・甲府市・甲斐市（旧竜王町・旧敷島町に限る）・中央市に居住していることのほか種々の要件を満たす方（詳細は問い合わせのこと）

申し込み

募集期間 7月1日（金）～14日（木）

受付場所 甲府地区消防本部人事課（甲府市伊勢二丁目8番23号）

※土日を除く平日午前9時～午後5時

※受験申込書等を直接持参すること

書類配布 甲府地区消防本部人事課（HPからダウンロード可能）

中央消防署・南消防署・西消防署

昭和町役場・甲府市役所・甲斐市役所・中央市役所

試験日程

第一次試験 令和4年8月7日（日）

試験会場 山梨大学甲府キャンパス（工学部）A・2号館

問い合わせ 甲府地区消防本部 人事課 ☎222・1249

自衛官募集

国防や災害派遣活動で活躍する自衛官や自衛官候補生等を募集します。

募 集 種 目		募集人員	資 格	受付期間
航空学生		参考（令和3年度） 海 約74名（うち女子若干名） 空 約72名（男女の区分なし） ※1	海：18歳以上23歳未満（高卒（見込含）又は高専3年次修了者（見込含）） 空：18歳以上21歳未満（高卒（見込含）又は高専3年次修了者（見込含））	7月1日～9月8日
一般曹候補生		参考（令和3年度） 陸 約4,000名（うち女子約500名） 海 約1,500名（うち女子約250名） 空 約850名（男女の区分なし）	18歳以上33歳未満の者 ※32歳の者は、採用予定月の末日現在、33歳に達していない者	7月1日～9月6日
自衛官候補生	男子	参考（令和3年度） 陸 約3,054名 海 約646名 空 約1,450名 ※1	18歳以上33歳未満の者 ※32歳の者は、採用予定月の1日から起算して3月に達する日の翌月の末日現在、33歳に達していない者	年間を通じて受付
	女子	参考（令和3年度） 陸 約750名 海 約110名 空 約150名 ※1		
防衛大学校学生	推薦	参考（令和3年度） 人文・社会科学専攻 約30名（うち女子約10名） 理工学専攻 約120名（うち女子約20名）	高卒（見込含）21歳未満の成績優秀かつ生徒会活動等に顕著な実績をおさめ、学校長が推薦できる者	9月5日～9月9日
	総合選抜	人文・社会科学専攻及び理工学専攻併せて約50名（うち女子約5名） ※1	18歳以上21歳未満の者 高卒（見込含）又は高専3年次修了者（見込含） （自衛官は23歳未満）	7月1日～10月26日
	一般	人文・社会科学専攻 約60名（うち女子約10名） 理工学専攻 約220名（うち女子約25名）		
防衛医科大学校医学科学生		参考（令和3年度） 約85名 ※1	18歳以上21歳未満の者 高卒（見込含）又は高専3年次修了（見込含）	7月1日～10月12日
防衛医科大学校看護学科学生（自衛官候補看護学生）		参考（令和3年度） 約75名 ※1	18歳以上21歳未満の者 高卒（見込含）又は高専3年次修了（見込含）	7月1日～10月5日

- （注） 1. ※1：令和4年度の募集人員につきましては、決定次第、自衛官募集ホームページ等でお知らせします。必ずご確認ください。
2. ※2：令和5年3月高等学校卒業予定者のための採用試験は、令和4年9月16日（金）以降で行います。
3. 資格欄中の「高卒」は中等教育学校卒業生を含みます。
4. 応募資格年齢の起算日は、募集種目ごとに異なっていますので、それぞれの募集要項で確認してください。
5. その他、詳細については、それぞれの募集要項又は自衛隊地方協力本部で確認してください。
6. 記載内容については変更される場合があります。

問い合わせ 自衛隊山梨地方協力本部 ☎253-1591 甲府市丸の内1丁目1番18号甲府合同庁舎
自衛隊山梨ホームページ <http://www.mod.go.jp/pco/yamanashi/>



自衛官募集
ホームページ



自衛官募集
Twitter

警察官採用試験

山梨県警察では、令和5年4月採用の警察官採用試験（秋季試験）を実施します。

募集種目・採用予定人員

①警察官A（大学卒業程度）

男性 7名程度

男性／武道 2名程度

女性 1名程度

女性／武道 2名程度

②警察官B（高校卒業程度）

男性 18名程度

女性 6名程度

※いずれも令和5年4月採用

受付期間

7月25日（月）～8月19日（金）

※電子申請は8月15日（月）まで

第1次試験日

9月18日（日）

問い合わせ・採用試験案内請求先

・南甲府警察署 ☎243・0110

・山梨県警察本部ホームページ

<https://www.pref.yamanashi.jp/police>



後期高齢者医療保険証の更新時期です

7月には保険証の更新時期です。
新しい被保険証は「薄緑色」です。
また、令和4年10月1日から一部の方の医療費等に係る窓口負担割合が1割から2割となることに伴い、今年度に限り、すべての被保険者に対して被保険者証を2回交付いたします。1回目に交付する被保険者証は7月中旬に発送いたします(簡易書留)が、有効期限は令和4年9月30日までとなります。2回目に交付する被保険者証は9月中旬に発送(特定記録)し、有効期限は令和5年7月31日までとなります。2回目に交付する被保険者証で一部の方の負担割合が1割から2割に変更になります。

2回目交付

被保険者名	昭和 太郎
被保険者番号	0 1 2 3 4 5 6 7
負担割合	3割
有効期限	令和5年 7月31日

後期高齢者医療被保険者証	有効期限	令和5年7月31日
被保険者番号	0 1 2 3 4 5 6 7	
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	
発行期日	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	
保険者番号	39193842	
保険者名	山梨県後期高齢者医療広域連合	

1回目交付

被保険者名	昭和 太郎
被保険者番号	0 1 2 3 4 5 6 7
負担割合	3割
有効期限	令和4年 9月30日

後期高齢者医療被保険者証	有効期限	令和4年9月30日
被保険者番号	0 1 2 3 4 5 6 7	
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	
発行期日	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	
保険者番号	39193842	
保険者名	山梨県後期高齢者医療広域連合	

各賦課限度額(上限額)の改定

		令和2・3年度	令和4・5年度
保険料率	均等割額	40,490円 ▶	40,980円
	所得割率	7.86% ▶	8.30%
保険料の賦課限度額(上限額)		640,000円 ▶	660,000円

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、不動産といった所得に基づき算定されます。また今年度は、被保険者数の増加や医療給付費の増加に伴い、保険料率及び保険料の賦課限度額(上限額)が左記のとおりに改定されました。

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。納付書納付の方へは保険料決定通知書と各月の納付書を、口座振替の方へは保険料決定通知書をそれぞれ7月中旬に送付します。

令和4年
10月から

子育て支援医療費助成を 18歳年度末まで拡大します

子育て支援医療費の助成は、現在、通院・入院とも15歳に達する日以後、最初の3月31日までが対象ですが、令和4年10月診療分からは、18歳に達する日以後、最初の3月31日までが助成対象となります。

◆今年度、16歳～18歳になる方がいる世帯 (婚姻されている方を除く)

7月に申請書を送付いたしますので、ご記入いただきお子さまの保険証のコピーを同封のうえ、期限までに返信用封筒にて返送をお願いいたします。9月末までに有効期限が18歳年度末までの受給者証をお送りいたします。

◆現在、受給者証をお持ちの方がいる世帯

年齢拡大により、有効期限が変更となります。お手続きの必要はありません。9月末までに有効期限が18歳年度末までの受給者証をお送りいたします。新しい受給者証がお手元に届きましたら加入保険などの記載内容の確認をしていただき、ご利用ください。なお、加入保険等に変更がございましたら変更の手続きをお願いいたします。また、古い受給者証は破棄してください。

問い合わせ 町民窓口課 子育て支援医療担当(☎275-8264)

昭和町地域包括支援センターだより

第2回 体験を言葉にする効果 ～カフェに来ませんか?～

日々の介護は先が見えず悶々としたり、状況によって対応方法も変化するため介護中は新しい壁にぶつかることも多くあります。そのような時、“人に話をしてスッキリした”という経験をお持ちの方も多いのではないのでしょうか。

心理学用語の「カタルシス効果」という言葉を聞いたことがありますか。人に話を聞いてもらう等の方法で自分の体験を言葉にして話すと、マイナスの感情や葛藤から解放されて気持ちが軽くなる現象をカタルシス効果といいます。カタルシス効果は、その効果を理解して定期的に取り入れることで、より精神的な緊張状態をほぐしていきます。

昭和町の『言っぱなし聞きっぱなしカフェ』では、様々な立場の方が集い、体験を言葉にして思いを吐き出す場となっています。介護をされている方はもちろん、介護を受けている方やご興味のある方はどなたでも参加できます。“言っぱなし!聞きっぱなし!”で、体験を言葉にしませんか。

言っぱなし聞きっぱなしカフェ

日時:毎月第4金曜日 午後1時30分～3時

※時間内は出入り自由

場所:総合会館

対象:どなたでも

参加費:100円(お茶代)

※なお、感染対策を講じて開催していますが、状況により中止の場合もあります。

※事前予約制で、個別相談できる「ミニカフェ」もありますので、気軽にお問い合わせください。

7月は
22日(金)です



ご相談
問い合わせ

福祉介護課
地域包括支援センター (☎275-8784)

令和4年度 後期高齢者医療保険料について

※新型コロナウイルス感染症の影響を考慮し、中止となる場合があります。事前にお問い合わせください。

相談日

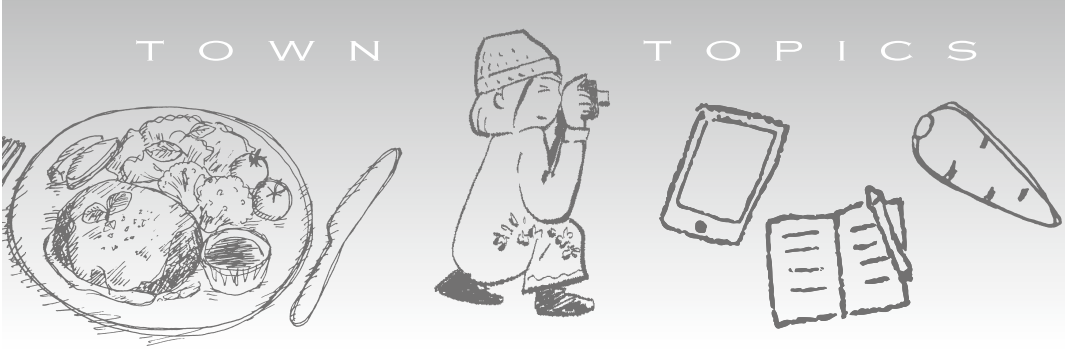
- ▶町長と語らいのとき
 - お問い合わせください。
(総務課 ☎275-8153)
 - ▶行政相談 (※)
 - 日時：7月20日 (水)
午後1時～3時
 - 場所：役場別棟2階 会議室(北)
(企画財政課 ☎275-8154)
 - ▶教育相談 (※)*正午～午後1時を除く
 - 日時：祝日を除く火・水・木の
午前9時～午後4時*
 - 場所：中央公民館2階 相談室
(町青少年育成カウンセラー
☎275-6951)
 - ▶心配ごと相談
 - 日時：7月13日 (水)
午後1時30分～3時30分
 - 場所：社会福祉協議会で案内
*あらかじめご連絡ください。
(昭和町社会福祉協議会
☎267-6774)
 - ▶結婚相談
 - お問い合わせください。
(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：7月8日(金)・22日(金)
午前9時～正午
 - 場所：総合会館1階
(福祉介護課 ☎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：7月20日(水)
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/site/chocho/5151.html>
- 郵送
 - 〒409-3880 昭和町押越542-2
昭和町役場 総務課 宛

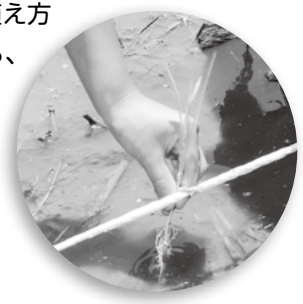


みんなで お田植え！



6月9日(木)、まちづくり自主活動グループ「人と環境すっきりしようわ」の皆さんの指導のもと、常永小学校の5年生と第二上河東保育園の子どもたちによる田植えが行われました。

これは子どもたちの健全育成や食育を目的として行われている農業体験学習で、酒づくりに使われる「山田錦」という酒米を植えました。初めて田植えを体験する子どもたちも多く、裸足に感じる泥の感触に大興奮でした。すっきりしようわの皆さんに植え方を教えてもらいながら、上手に苗を植えていました。



～ 常永小学校 ～



塩澤町長と一緒に田植え！



～ 第二上河東保育園 ～



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)

安全な自転車利用を

5月20日(金)、南甲府警察署より、押原中学校が『自転車安全利用推進校』の指定を受けました。大型商業施設を備える昭和町は交通量の多いまちで、押原中学校では自転車通学者の割合が6割以上を占めています。生徒の皆さんは正しく安全な自転車の利用をお願いします。また、ドライバーの皆さんも自転車や歩行者を意識した運転を心がけ事故のない安全なまちにしていきたいと思います。



聖火リレー記念銘板を設置

東京2020オリンピック大会の聖火リレーが町内で実施されたことを記念し、5月に銘板が設置されました。設置場所は、昭和町立学校給食センター南側のフェンスです。銘板には当日のリレーの様子やルートが記されています。

まちが、日本が沸いたあの夏の日を振り返ってみてはいかがでしょうか。近くにお立ち寄りの際はぜひご覧ください。



ふるさとの光

5月中旬から6月上旬頃まで、杉浦醫院の池でホタルの舞う姿が見られました。このホタルは3月に昭和町源氏ホタル愛護会によって幼虫が放流されたもので、成虫となったホタルたちが初夏の夜空を舞いました。

かつて昭和町は「ホタルのまち」として多くのホタルが見られましたが都市化の進む今では貴重な存在です。夜のお散歩がてら楽しむ地域の方々の姿も見られました。



『ほたる學舎』スタート

5月21日(土)より、町内3会場で土曜学習塾ほたる學舎が始まりました。これは、子どもたちの基礎学力向上や居場所づくりを目指し、小学生を対象とした補習的な学習を行うものです。基本的に自主学習となりますが、指導員として入っている教員OBや大学生らに分からない点を質問して教えてもらうことができます。

時折、子どもたちと指導員の笑顔も見られ、和やかな雰囲気の中それぞれ学習に取り組んでいました。



夫し、子どもたちが地域で豊かな人間関係を築き、自立心を持つて楽しく活動できるよう支援していきます。

今年度も、次代を担う大切な子どもたちを地域みんなの手で守り育てていきましょう。

初めての大会でしたが、将棋はコミュニケーションが重要ということを学びました。試合後の対戦相手との感想戦はとても楽しく勉強になりました。駒の置き方など、まだまだ足りないところがあるのでしっかりと練習したいです。



将棋を始めて1カ月
初心者ですが、先輩や
大会関係者の方々のづ
何とか試合で対戦する
来ました。結果は予選
だが、この大会で得た
して次の大会に臨みた
いと思います。



振替日は毎月月末（休日の場合は次の平日に変更）になっております。残高不足が無いように、月末にはご確認をお願いいたします。

- 令和4年度の昭和教育の推進について
- 新型コロナウイルス対策と学校行事について
- 学校運営協議会（コミュニティ・スクール）について
- 土曜学習塾「ほたる學舎」について
- 押原中学校増築工事について

他

- 関係施設の新型コロナウイルス感染症対策について
- 事業予定について他

- 事業報告と今後の予定について他

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（高生連）
西条一区	樋川 和志	樋川 和志	樋川 和志	宮川 哲治 仙洞田 洋一
西条二区	守田 高行	佐藤 雄二	坂本 久美子	藤本 健太 小池 映之
清水新居	杓掛 俊也	杓掛 俊也	松原 美香	杓掛 俊也 中村 奈穂美
西条新田	荊澤 由利子	平野 舞子	平野 舞子	古屋 香里 野中 仁織
押 越	田中 邦彦	田中 邦彦	後園 さや香	海野 敏幸 深澤 栄一
河東中島	篠原 正浩	宮川 敬生	長沼 恵介	辻 智恵子 秋山 伊津子
紙漕阿原	深沢 政幸	野澤 幸仁	長田 麻美	伊坂 由美子 阿部 誠
築地新居	内藤 恵理子	内藤 恵理子	内藤 恵理子	中澤 美希 清水 みどり
飯 喰	堀内 三男	横山 和也	横山 和也	牧野 陽子 小澤 美和
河 西	佐坂 正広	秋山 正巳	秋山 正巳	中澤 徹也 志村 好一
上 河 東	佐野 誠治	佐野 誠治	山本 陽一	水野 幸子 齋藤 佐保
上河東二区	廣瀬 はるみ	武田 絢明	中澤 由美	寺本 みさ 原 理恵

昭和町教育委員会では、昨年度が地方病流行終息宣言から25年目の節目の年であったことから、昨年4月から地方病に係る体験・記憶を募集し、1年にわ

方病を語り継ごう・流行終息宣言から25年・」を出版いたしました。

体験記の4割余りは昭和町の方から寄せられました
が、中央市や南アルプス市、
甲府市、富士川町、甲斐市、
北杜市、山梨市など、多くの
地域の方々からも寄稿い
ただきました。紙幅の都合
上、掲載できなかった方々
も含め、貴重な体験を寄せてい
ただいた方々にお礼を申し上げ
ます。



A 5 判並製・カバー装 296 ページ
¥1,500 円 (税込)
昭和町教育委員会発行

今回の体験者の多くは、昭和10年代生まれの方々（最高齢は大正14年生）です。戦後から昭和30年、40年代頃までの地方病との関わりが綴られています。どの寄稿文にも一人一人の

振替日は毎月月末（休日の場合は次の平日に変更）になっております。残高不足が無いように、月末にはご確認をお願いいたします。

トントントント♪ 何の音？

前回は食材の搬入を紹介しました。今回からは、いよいよ調理の内容をお伝えします。

トントントン…朝の給食センターに、リズムカルな音が響きます。この音の正体は、調理員さんが野菜を刻む音。野菜は機械で切る物もありますが、包丁で手切りにする物もあります。

使用する野菜は、3つの槽を使つて順番に丁寧に洗い、異物の確認もします。

この音が聞こえると、今日の給食が楽しみだなと感じます。





問い合わせ
環境経済課 (☎275-8355)

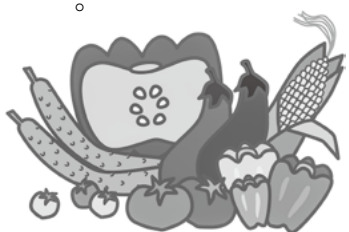


昨年7月の緑のカーテン



去年収穫した『役場野菜』

毎年、役場の緑のカーテンからは、たくさんの野菜が収穫できます。
これらの野菜は『役場野菜』として、ご希望の方にお譲りしています。
例年だと7月の初旬から収穫しています。
※収穫の有無については、お問い合わせください。
※今年は収穫が少し遅くなる可能性があります。



野菜が育ったら、お譲りします！

緑のカーテンとは、ゴーヤー等のツル植物を活用した天然のカーテンです。直射日光を遮るだけでは無く、葉の蒸発作用で壁の熱を吸収し、涼しくなります。
また、美味しい野菜や花を楽しんだりすることもできます！

今年も、役場の緑のカーテンから
美味しい『役場野菜』が育っています！



農作業中の熱中症対策について

農作業中の熱中症による死亡事故は毎年20人前後で推移し、7月、8月に70～80代の高齢者が屋外作業を行うときに集中しています。中には、気付かないうちに熱中症にかかっている方が多くいます。特に高齢者は加齢により体温調節機能が下がり、体温調節に重要な発汗が上手くできなくなるといわれているため、注意が必要です。また、日頃から農業に従事し暑さに慣れている方も、高温多湿なこの時期は注意が必要です。

1. 作業は気温の高い時間帯を外して行いましょう。
2. 作業前・作業中の水分補給を心がけましょう。
3. こまめな休憩をとりましょう。
4. 帽子、吸汗速乾素材の衣服等を活用しましょう。
5. 単独作業を避けましょう。
6. 高温多湿の環境を避けましょう。
7. 適宜マスクは外しましょう。



「暑い環境での体調不良」は全て熱中症の可能性があります。体調がすぐれなければすぐに作業を中断し、涼しい環境へ避難しましょう！



※7月の粗大ごみの日は、7月25日(月)になります。当日の朝6時30分～8時30分の間に、昭和町総合体育館駐車場に出してください。
そのごみ、本当に粗大ごみ？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、しっかりと分別をして出してください。

図書館だより

Library Information No.146

●7月の休館日
4日(月)、11日(月)、
18日(月・祝日)、
25日(月)、
29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 <https://www.lib.showacho.ed.jp/>

イベントのお知らせ

※事前に申し込みが必要です。
電話か図書館カウンターにて承ります。

○おはなし会 ※定員予約制

おはなし、手遊び、絵本などをお楽しみください。

日時 7月2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



○山上浩幸ギターリサイタル ※定員予約制

山上さんの素晴らしいギター演奏をたっぷりお楽しみください。

日時 7月9日(土) 午後2時～
場所 図書館・視聴覚室



今月のおすすめ本

『酔ができるまで』

宮崎 祥子/構成・文
白松 清之/写真
岩崎書店



水と米からじっくりと時間をかけて発酵させてお酢を作る、昔ながらの製法が書かれています。

山梨県都留市の夏狩のお酢屋さんが登場します。お酢を身近に感じることができる一冊です。

『かげろうのむこうで 翔の四季 夏』

斉藤 洋/作
いとう あつき/絵
偕成社



小学生の翔は夏休みのあいだ、近所の高宮さんに犬のトラウムの散歩を頼まれる。人には見えないものが見える友達、同じマンションに住む芸能人、サラリーマンのパパ。

そんなさりげない日常を過ごす翔の夏休みの物語です。

『山梨のむかしむかし』

山梨昔ばなし再話活動研究会/発行



次世代の子どもたちにわかりやすい言葉で、かつ昔話本来の形をそこなないように再話した山梨に伝わる昔話の本です。

寄贈され、今月には語る会も図書館で予定されています。ぜひ、この機会に読んでみませんか？

国保だより

No.121

国民健康保険
加入世帯 2,462世帯
被保険者 3,885人
令和4年5月末現在



お問い合わせ先
町民窓口課
☎ 275-8264



令和4年度 国民健康保険税(国保税)が決定

国民健康保険制度は、現在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4年度の税率等は令和3年度と同様(据え置き)とします。

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、納期限内にお納めください。

	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	65万	20万	17万

○国保税を計算してみよう

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

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

(2) 均等割額 … 加入者に応じて計算

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

(3) 平等割額 … 1世帯あたりの金額

$$= 27,500 \text{円}$$

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

●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4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)

保険証の有効期限

新しい保険証の有効期限は令和5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5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5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、左記のポイントを参考によくご確認ください。



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。

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。

一般の方

山梨県国民健康保険被保険者証	有効期限	令和5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	

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5年7月31日
	発効期日	令和4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	



一社協だより まごころ 第299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 <https://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

- ・ 7月4日(月) 正午から
 - ・ 事前申し込みが必要です。
 - ・ 感染症対策を講じて開催しますので、ご理解ご協力をいただける方のみお申し込みください。
 - ・ 定員に達し次第、受付終了とします。
 - ・ 詳細は社協HPを参照してください。
- 【申込受付開始】
- ★休憩を設けますが、熱中症対策は各人をお願いします。
- 【持ち物】 マスク着用、筆記用具、上履き、蓋のできる飲料

- 【開催日時】 8月2日(火) 午前9時30分～正午
- ※午前9時から開場・受付
- 【会場】 昭和町総合体育館アリーナ(押越1001番地)
- 【講師】 有限会社平成 ドローンパイロット 鶴田 光樹氏
- 【内容】 座学・実演・飛行体験・質疑応答
- 【対象】 町内在住の小学四年生から中学三年生
- 【定員】 30名(先着順)
- 【参加費】 100円 当日受付時に集金します。

『ドローンって何だろう?』『ドローンってどんなことができるの?』

今年度は、最新テクノロジーとセンサが満載のドローンの世界をご紹介します。空の産業革命ともいわれているドローンが創造する未来について座学や飛行体験を交えて理解を深めていただく教室を開催します。



令和4年度 子ども未来創生事業 「ドローン体験教室」参加者募集

町社会福祉協議会では、次代を担う子どもたちの未来を少しでも豊かにするためのきっかけづくりをおこなっています。

7月の予定

- 7/2(土) IKUZO プログラム事業 親子映画鑑賞会
- 7/7(木) ふれあい教室【ストレッチ】
- 7/14(木) ふれあい教室【脳トレ体操】
- 7/15(金) 苔玉教室
- 7/21(木) ふれあい教室【足裏健康体操】
- 7/25(月) ボランティア体験事業(講座)
- 7/26(火) 昭和町災害・防災ボランティア連絡会
- 7/27(水)・28(木) ドキドキッ! ドッキドキ! ドキ土器づくり体験教室
- 7/28(木) 昭和町住民参加型有償ボランティア事業養成講座

ボランティア人材バンク

- ◆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 ①ご利用1カ月前までにお電話でご利用内容及び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い合わせください)
- ◆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します。

フードドライブにご協力ください



町社会福祉協議会が実施しているフードドライブ事業は、5月12日(木)より新たに「いーなとうぶ昭和」様にて、年間を通して行うことになりました。皆さまのご協力をお願いします。

国民年金

シリーズ
その211

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1万6590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4年度(令和4年7月分)令和5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

- 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

決定通知が
一部納付の方

決定通知が
全額免除・納付猶予の方

お手元の納付書で
保険料を納めてください。

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。

保険料の支払いの
必要はありません。

※この保険料を納めない場合は「未納」となります。



令和5年7月以降も免除を希望される方は
令和5年7月に再度申請をしてください。

～ 全員の方 ～

- ・ 失業による特例免除の方は、令和5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。

申請書の継続希望欄で翌年度以降も同じ免除区分での申請を希望された場合には、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ので申請は不要です。

※希望したかどうか不明な方、その他わからない点がある方は役場町民窓口課にお問い合わせください。

国民年金保険料免除制度の申請手続きについて

- ▼免除の対象となる方 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3年7月～令和4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
- 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も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」を受け取ることができない場合があります。
- ▼免除・納付猶予された保険料について 免除・納付猶予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を減額されます。
- ※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

No.213

女と男とが築きあげる21世紀のまちづくり

共に生き

昭と

活き輝け昭和

父親の育児参加の3つの意義

岩立京子氏の講演から

男女共同参画推進委員会 福田聖子（築地新居区）

①母親の育児ストレスの軽減

子の虐待で最も多いのが、実の母親によるものです。母親一人に任せきりの育児は孤独で不安なものです。一方、父親と共に子育てをしている母親は安心感を感じ、精神的にも安定して子どもとの関わりがより良くなっていきます。

実際には、子と関わる時間が取れなかつたり、単身赴任だというケースもありますが、大事なものは「共同育児」です。

②調和的な子どもが育つ

育児は一人では偏る傾向にあります。父親・母親・親戚・親族以外の保育者など、多様な人格の人間が様々に関わることで、子どもは調和的に育ちます。

③父親自身の人間的成長

父親が育児に関心を持ち、母親と共同育児をすることは、父親の人間的・社会的な成長を促します。家族への愛情・責任感、仕事への意欲・責任感・冷静さ、視野の広がり、そして自分の親への感謝、将来への展望を持つ…等々、様々な成長へと繋がっていきます。

共同育児によって時間的余裕を奪われたとしても、それらをはるかに超える人間的成長が生まれていきます。

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）

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、犯人が近づくにくい安全で安心して暮らせる地域社会をつくりましょう。



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。



No.182

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！



みんなで熱中症予防！

屋外でのマスク着用について

①人との距離（2m以上を目安）を確保できる場合

②会話をほとんど行わない場合はマスクを着用する必要はありません。

熱中症予防の為に必要のない場面では、マスクをはずすことが推奨されています。

しよねつじゅん か

暑熱順化による体の変化

暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。暑い日が続くと体はだんだんと暑さに慣れてきますが、暑さに慣れていないと熱中症になる危険性が高まります。体温が上昇すると、汗をかいて体の表面から熱を逃がして体温を調節します。暑熱順化が進むと汗のかき始めが早くなり、発汗による気化熱や体の表面から熱を逃がす熱放散を効果的に行うことができます。

梅雨明け前の蒸し暑い時期や、急激に暑くなる梅雨明け直後は体が暑熱順化できていないため、特に気を付けましょう。

暑くなり始めの今から熱中症予防！

愛育会では毎年、愛育だよりを作成するなど熱中症予防の声掛けを行っています。周りへの声掛けを行い、早めの熱中症対策を地域全体で行っていきたいですね。

～熱中症予防のポイント～

①室内での熱中症が3～4割を占めます。キッチンでの調理中、トイレの掃除中、就寝中など、室内でも熱中症に注意しましょう。特に高齢者は室温が高くなっていても気付かなかつたり、夜間はエアコンを利用しない人も多いため、積極的にエアコンを利用するように声を掛け合しましょう。

②エアコン使用中もこまめに換気しましょう。

③水分補給が十分にできない時の為に、経口補水液を常備しましょう。

④喉が渇く前にこまめに水分摂取しましょう。1日に1.2ℓが目安です。特に高齢者はトイレが近くなるからと水分を控えないようにしましょう。

愛育会作製の「子どもの事故防止」冊子は、お渡しできる数に限りがあります。昭和町に住む子育て中のご家庭には、乳幼児健診等でお渡しする予定です。

みなさんの健康

Health けんこう

山梨大学医学部附属病院栄養管理部 主任管理栄養士 安達友紀

生活振り返ってみましょう。お酒の飲み過ぎが肝臓に悪いことは一般的に知られていますが、脂肪肝の最も多い原因は食べ過ぎです。肥満や糖尿病の人は、インスリンのはたらきが鈍くなるため、肝臓に脂肪がたまりやすくなります。

肥満体型でない人でも、運動不足と不規則な食事で体重が2～3kg増えただけで肝臓へ中性脂肪がたまる可能性があります。放っておくと肝臓の機能悪化や肝硬変などの病気に進展、動脈硬化が進行しやすくなります。

脂肪肝の治療は、肥満や内臓脂肪が原因の場合には、過度な食事を控えることと適度な運動をして減量することです。

●バランスのとれた1日3食が基本です

バランスのとれた食事は、主食：主菜1品副菜2品が基本となります。

●糖質、脂質のとり過ぎに注意しましょう

糖質、脂質はとり過ぎには注意し、肥満を是正していくことが重要です。糖質や脂質の過剰摂取を抑えるためのコツをいくつか紹介します。

①脂身がたっぷりついた肉類は高エネルギー（カロリー）食品です。脂身の多い肉よりも赤身のヒレ肉やもも肉を選びましょう。また、鶏肉の場合は皮を取り除きましょう。

②同じ食品でも調理法によってエネルギー量は大きく変わります。揚げるよりも、蒸す・茹でるなどの調理法を選びましょう。

③ごはんや麺類の食べ過ぎに注意です。つい食べ過ぎてしまう方は、ごはん茶碗を小さくするなど工夫してみてください。麺類は野菜などの具材を多くして、麺の量を減らすようにしましょう。

④果物や菓子、ジュースなどは控えましょう。果物は旬の味わいとして楽しむ程度をオススメします。菓子類やジュース類は摂り方次第です。内容や量に注意しておやつルールを決めましょう。

●食物繊維をとりましょう

野菜や海藻、きのこ類に含まれる食物繊維は満腹感を持続させて空腹感を減らします。また、糖質やコレステロールの吸収を緩やかにして生活習慣病の予防にも役立ちます。

●アルコールは控えましょう

アルコールは中性脂肪の合成を促進します。アルコールは習慣になりやすいため、禁酒または適度な飲酒を心がけ、休肝日を設けて楽しみましょう。

●運動は定期的にしましょう

1日の歩数の目標は、男性は9000歩、女性は8500歩といわれています。運動の習慣がない方は、まずは今より1000歩多く歩くことを心がけてみましょう。

運動と食事、両方に気を配ることが肥満や脂肪肝予防の条件です。まずはやれそうなことを1つか2つ決めてやってみましょう。

続けるポイントは、無理な目標を立てないことです。自分の生活に合った、毎日着実に続けられる目標を設定しましょう。

企画 一般財団法人里仁会（☎273-15475）

19 広報昭和 No.537

広報昭和 令和4年7月号 18

※新型コロナウイルス感染症の影響を考慮し、各種催し等が中止となる場合があります。
大変お手数ですが、各問い合わせ先にご確認くださいませうお願いいたします。

INFORMATION CORNER

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20日(水) 午後5時30分～7時
②7月24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)
予約期間【平日のみ】
①7月1日(金)～19日(火)
②7月1日(金)～22日(金)
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・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)

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。初めての方も経験者の方も楽しくサッカーに親しみましょう。ご参加お待ちしています。
開催日 7月20・27日、8月3・10・17・24・31日、9月7日(全8回)
時間 午後8時30分～午後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 8回6000円(保険料含む)
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)
定員 20名(先着順)
申込開始 7月7日(木) 午前10時～13日(水) 午後5時
※定員に達し次第、受付終了。定員に達した場合は町ホームページにてお知らせします。
受付期間 ○町内者・町内在勤者

7月7日(木)～
○町外者
7月11日(月) 午前10時～
※ただし、7月10日までに定員に達した場合には、受付を行いません。
申込方法

こちらのQRコードからお申し込みいただくか、もしくは、左記の入力フォームよりお申し込みください。

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSddrYHTace_Eo169K01MOyugY0Z_hNpCrMa1kr3OyUKY9Q/viewform

※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)

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・授業料の他、施設設備費や制服代等の経費が必要です。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きます。まずはお早めにご連

◆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
○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)

製造業への就職者の奨学金返済の補助について

山梨県では、卒業後に県内の機械電子産業の企業に就職する方に対し、日本学生支援機構第一種および第二種奨学金の返済分を補助します。
補助金額
日本学生支援機構(第一種・第二種)奨学金被貸与額の卒業前2年分(既卒者は卒業前2年分の返還残額)
(例) 大学院生(博士)の場合 最大292万円支給

対象

①大学、大学院などの理学部・工学部(これらに準ずる学部などを含む)に在学する学生
②大学、大学院などの理学部・工学部(これらに準ずる学部などを含む)を卒業後3年以

内の方のうち、山梨県外の企業に就職している方又は山梨県内の企業を会社都合で離職した方
定員 令和4年度末卒業予定者及び既卒者 34名程度
申込期限 令和4年8月31日(水)
※詳細はお問い合わせください。
申し込み・問い合わせ
山梨県 産業人材育成課
(☎223・1567)

優和福祉専門学校 オープンキャンパスのご案内

優和福祉専門学校は、介護福祉士国家資格取得を目的とした2年制の専門学校です。令和4年度のオープンキャンパスは次の日程で開催します。介護の仕事に興味のある方、またそのご家族の方は、お気軽にお立ち寄りください。
日時 7月23日(土) 8月6日(土) 9月3日(土) 午前10時～正午
※受付は午前9時30分～
場所 優和福祉専門学校 (昭和町築地新居374・1)
申し込み・問い合わせ
優和福祉専門学校
(☎268・6001) (☎268・6003)
http://www.yuwato-ken.ac.jp
※電話・FAX・HPにてお申し込みください。

INFORMATION CORNER

商工会職員募集

商工会は、地域商工業者や創業予定者の経営や販路開拓などを支援している地域総合経済団体です。令和5年4月採用の職員採用試験を左記のとおり行います。

募集職種及び人員

①経営指導員：若干名
②経営支援員：若干名
県内の商工会(23力所)または山梨県商工会連合会にて勤務受験資格

①令和4年4月1日現在で満41歳未満の者※
②令和4年4月1日時点で44歳以下の者※
※その他受験資格については、山梨県商工会連合会のホームページをご確認ください。

申し込み

募集期間

①・②とも6月1日(水)～8月24日(水)
午前9時～午後5時
(土曜日、日曜日は除く)
※郵送の場合は8月24日(水)の消印有効

受付場所

山梨県商工会連合会 総務課
(甲府市飯田二丁目2番1号 中小企業会館3階)

試験日程

試験内容及び日時・場所は職種により異なりますので、山

梨県商工会連合会のホームページをご確認ください。
問い合わせ
山梨県商工会連合会 総務課
(☎235・2115)

あなたの大切な遺言書を法務局が守ります

あなたの大切な遺言書を守る「自筆証書遺言書保管制度」をご存じですか。県内では、3カ所の法務局(遺言書保管所)で、あなたが作成した自筆証書遺言書を大切に預かりたいします。法務局へ預けることで、遺言書の紛失、第三者による破棄や改ざんを防止することができます。大切な財産やあなたの思いをご家族へ確実に託す方法のひとつとして、ぜひ本制度をご利用ください。

なお、保管手続きには予約が必要で、予約方法や手続の詳細な内容は、甲府地方法務局ホームページ、又は左記の法務局(遺言書保管所)までお問い合わせください。

問い合わせ
甲府地方法務局供託課(遺言書保管)
(☎252・7151)

○甲府地方法務局ホームページ
https://houmukyoku.moj.go.jp/kofu/page000001_00135.html

空き家等実態調査を実施します

町では、平成28年度及び29年度に実施した、空き家等の実態調査から5年以上が経過し、空き家の状況も変化していることから、再度、町内全域の空き家の実態調査を実施します。今回の調査は町から委託された株式会社ゼンリンが実施し、調査員は社名の入ったユニフォームを着用するとともに、町から発行した調査員証を携帯しています。

空き家と思われる家屋について、外観目視による調査を行いますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

期間 7月上旬から8月下旬
委託業者 株式会社ゼンリン
内容 外観目視による空き家の調査
問い合わせ
都市整備課
(☎275・8413)

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。

新型コロナウイルス感染症の影響により、なかなか活動できない時期もありましたが、4月より新チームとなり大会での勝利を目指し、チーム一丸日々練習に励んでいます。楽しい監督とコーチ、そしてたくさんの友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
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)

食品サンプル教室

様々な場所で見かける食品サンプル。思わず食べたくなるような食品サンプルをこの機会に作ってみませんか。

日時 8月9日(火)

【第1部】

午前9時30分～午前11時30分

【第2部】

午後2時～午後4時30分

場所

昭和町社会福祉協議会会議室

内容

【第1部】

お寿司(マグロ、いくらなど)5種

【第2部】

お弁当(ご飯、エビフライ、ハンバーグなど)

対象・定員

【第1部】

町内在住60歳以上の方 6名

【第2部】

町内在住の小学三年生以上の子どもとその親(親1名、子ども1名) 5組

※1世帯1組まで

参加費

60歳以上の方：500円

親子1組：500円

持ち物 マスク着用、飲み物(蓋付)、汚れても良い服装、エプロン、髪留め(必要な方)

受付開始

7月11日(月)

【第1部】 午前9時～

【第2部】 午後0時30分～

※電話のみの受付となります。
※ご本人がお申込みください。

申し込み・問い合わせ

昭和町社会福祉協議会

(☎275・0640)

昭和町住民参加型有償ボランティア事業養成講座

町社会福祉協議会では日常生活のちょっとした困りごとを地域で助け合い、解決する支え合いの事業として「昭和町住民参加型有償ボランティア事業」を実施しております。本事業の協力会員として登録していただける方を対象に養成講座を開催いたします。皆さまのご参加をお待ちしております。

日時 7月28日(木)

午後2時～3時

場所 昭和町中央公民館 第二

会議室(昭和町押越532)

対象 町内在住者の方、町内在勤者の方

受講料 無料

持ち物 筆記用具、蓋のある飲み物、新型コロナウイルス感染症対策のためマスクを着用し

ご参加ください。

申込受付

7月1日(金) 午前9時～

7月15日(金) 午後5時まで

にお申し込みください。

申し込み・問い合わせ

昭和町社会福祉協議会

(☎267・6774)

子ども向け防災講座

次の世代の地域防災を担う子どもたちに対し、災害時に役立つ知識や体験を提供し、楽しみながら防災知識を学び、心構えを育むことを目的として、子ども向け防災講座を開催いたします。

内容

身の回りの物を使い、非常事態に役立つ簡単なサバイバル技術を学ぶことにより、楽しみながら災害への備えの意識を高め、非常事態にもたくましく行動できる力を育む。

日時 8月6日(土)

午後1時～4時

場所 山梨県立防災安全センター(中央市今福991)

定員 40人(保護者含む)

※先着順・要予約

対象 中北地域(昭和町、甲府市、甲斐市、中央市、南アルプス市、韮崎市、北杜市)に在住、通学の小学校三～六年生までの児童

※保護者1名同伴すること

持ち物 空き缶(ツナ缶サイズ)、ペットボトル(500ml推奨)、カッター

参加費用 無料

申し込み・問い合わせ

山梨県中北地域県民センター

(☎0551・23・3057)

メール ch-kenninc@pref.yamanashi.lg.jp

INFORMATION CORNER

防犯カメラ設置費用の一部を助成します

山梨県警察防犯カメラ設置促進事業補助金

県警察では、令和4年度、県内地域域の防犯活動に取り組み自治会等の皆様を対象に、防犯カメラの設置費用の補助をします。

申請しよつとする場合は、事前に、山梨県警察本部生活安全企画課との相談が必要です。

■制度の概要

○補助対象防犯カメラ

・地域住民の身近で起きる犯罪(窃盗など)や地域住民が不安に感じる事案(子ども・女性への声掛け事案など)の発生を抑制する目的で設置されるカメラ

・特定の場所に継続的に設置して、道路、公園等不特定多数の者が利用する場所を撮影し、録画機能があるカメラ

○補助対象経費

・防犯カメラ等機器購入費・設置工事費

※リース料、地代、維持管理に要する費用(電気料、修繕料等)を除く。

○補助対象団体

・県内で地域の防犯活動に取り組み自治組織等(自治会、町内会等)

○補助率

・補助対象経費の2分の1以内

・補助金額の上限は、カメラ1台につき30万円

※1000円未満の端数が生じた場合は、端数を切り捨て。

○受付申請

申請期間は、令和4年5月10日(火)～12月23日(金)まで

※予算の上限に達した時点で受付を終了。

申請窓口・問い合わせ

山梨県警察本部

生活安全企画課

(☎221・0110)

内線3031・3035

求職者支援訓練・受講者募集

求職者支援訓練は、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す厚生労働大臣認定の公的職業訓練です。

また、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。

訓練内容

○A事務(パソコン活用)、宅建、Webデザイン、IT、介護など

※時期によって開講コースの内容が異なります。

訓練期間 1ヵ月～5ヵ月

受講料

無料(テキスト代、任意の検定試験受験料などは自己負担)

就職支援

訓練期間中はもちろん、訓練終了後も、ハローワークによる就職支援が受けられます。

申し込み・問い合わせ

ハローワーク甲府

(☎262・6060)

※具体的な訓練コース情報は、(独)高齢・障害・求職者雇用支援機構山梨支部のホームページからもご覧いただけます。

https://www.jeed.go.jp/location/shibu/yamanashi/jukou.html



ハロートレーニング 急がば学べ

放送大学10月入学生募集

放送大学は、BS放送やインターネットで学べる通信制の大学です。幅広い授業科目が1科目から学べます。

出願期間

第1回 8月31日(水)まで

第2回 9月13日(火)まで

○資料を無料で差し上げています。

資料請求・問い合わせ

放送大学山梨学習センター

(☎2551・2238)

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3千万円

(1等3千万円)



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

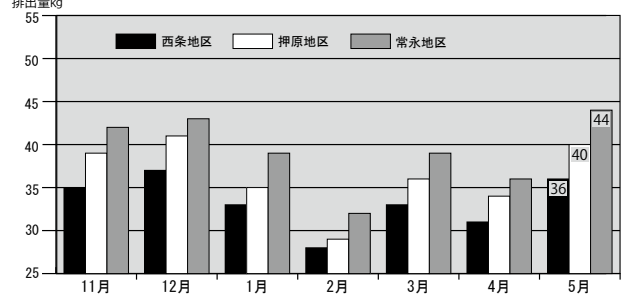
7月5日(火)2種類同時発売!

発売期間 7/5(火)～8/5(金)

公益財団法人山梨県市町村振興協会

※「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。

各地区一世帯当たりのごみ搬出量



5月は、先月と比較すると全体の収集量は62t増の367tとなり、一世帯あたりの収集量では先月と比べて7kg増の40kg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9,224万円(前年同月比0.29%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。

INFORMATION CORNER

※新型コロナウイルス感染症の影響を考慮し、各種催し等が中止となる場合があります。大変お手数ですが、各問い合わせ先にご確認くださいようお願いいたします。

様々な場所で見かける食品サンプル。思わず食べたくなるような食品サンプルをこの機会に作ってみませんか。

日時 8月9日(火)

【第1部】

午前9時30分～午前11時30分

【第2部】

午後2時～午後4時30分

場所

昭和町社会福祉協議会会議室

内容

【第1部】

お寿司(マグロ、いくらなど)5種

【第2部】

お弁当(ご飯、エビフライ、ハンバーグなど)

対象・定員

【第1部】

町内在住60歳以上の方 6名

【第2部】

町内在住の小学三年生以上の子どもとその親(親1名、子ども1名) 5組

※1世帯1組まで

参加費

60歳以上の方：500円

親子1組：500円

持ち物 マスク着用、飲み物(蓋付)、汚れても良い服装、エプロン、髪留め(必要な方)

受付開始

7月11日(月)

【第1部】 午前9時～

【第2部】 午後0時30分～

文芸コーナー 短歌

孫たちと「行ってらっしゃい」「お帰り」と挨拶かわし元気をもらう 石原 明子

ウクライナ正視出来なく目をふせて 炬燵の自分身の置き場なく 河田よし恵

空青く飛行機雲の幾すじや 思い果せし人々の旅 田中 祥子

山ざくら息をととのえ登り坂 見晴らし台はケーナの響き 小林 康博

茄子キユーリ苗を求める人の列 甲高き声久々に聞く 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)

〒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



広報

しほわ



村松 ^{のあ} 希空 ちゃん

平成 31 年 1 月 9 日生 (3 歳 5 カ月・女の子)
(父) 祐也さん (母) 真央さん (上河東)

笑顔が素敵な希空♡
おもしろくて毎日楽しいです。
パパとママの大切な宝物だよ。



村松 ^{こたろう} 虎太郎 くん

令和 3 年 3 月 19 日生 (1 歳 3 カ月・男の子)
(父) 祐也さん (母) 真央さん (上河東)

泣きむしで甘えん坊の虎太郎♡
ニコッとする笑顔がたまらないよ。
パパとママの大切な宝物だよ。



あとかぎ

今月の表紙は杉浦醫院のゲンジボタルです。
今では珍しくなったホタルですが、かつては各地の川で無数のホタルが飛び交う「ホタルのまち」だったそうです。暗闇を淡く光り舞う様子はとても幻想的です。ふるさとのかつての姿に思いを馳せたひと時でした。

梅雨が明ければいよいよ夏がやってきます。役場では環境経済課による「ゴーヤーのツルを使った「緑のカーテン」や、職員みんなでクールビズに取り組んでいます。皆さんも夏を快適に過ごす工夫をして、暑さに負けないようにしていきましょう。

茄子のピリ辛炒め

～今月は
「女性農業委員」さん
からのレシピです～



◆ 材料 (4 人分)

- ・ 茄子 …… 4 ～ 5 本
- ・ サラダ油 … 大さじ 2

- A
- しょうゆ …… 大さじ 2
 - みりん …… 小さじ 4
 - 砂糖 …… 小さじ 2
 - 輪切り唐辛子 … 1 本分

◀ お好みで酢、んにくのすりおろしなど

◆ 作り方

- ① フライパンに乱切りにした茄子を入れ、茄子全体にサラダ油を絡めてよく混ぜ、蓋をして弱火の中火にかけます。
 - ② 7～8 分炒め、ナスがしんなりしてきたら全体をざっとかき混ぜ、A を加え全体に絡めます。
- ★きのこ、ピーマン、ししとう、万願寺とうがらし、ベーコン等を加えたアレンジもオススメです
- ★粗熱をとり、消毒した保存容器に移し替えて冷蔵庫で保存することもできます。

食育推進協議会事務局
いきいき健康課 (☎ 275-8785)



昭和町産の野菜がたくさん 獲れる時期になりました

農業委員会では、農業委員会等に関する法律に基づき効率的かつ有効的に農地を利用するため、農地利用状況調査や、農業に携わる人の声を集約するなど、地域農業の発展に向け取り組んでいます。

市街化が進む昭和町でも、町内にはまだまだ畑や田んぼがあります。昭和町ではこれから、ヤングコーンやとうもろこし、トマト、きゅうり、茄子、お米などが収穫されます。皆さんも地元の販売会やマルシェ、いーなとうぶ昭和で地元の旬の野菜を購入し、昭和町の農業を応援してくださいね♪

今回は昭和町特産の茄子を使った、モリモリ食べられる夏バテ防止メニューをご紹介します。

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>

