



イベントのお知らせ

○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 2月4日(土) 午前10時～
対象 図書館・児童コーナー
場所 図書館・児童コーナー
演奏 山上 浩幸 氏

○春のおはなし会 ※定員予約制

春を感じるおはなし、絵本をみんなでたのしもう！
工作のおみやげもあるよ！

日時 2月25日(土) 午後2時～
対象 幼児～小学生
定員 10名
場所 図書館・視聴覚室
申込 2月1日(水) 午前10時～

○0,1,2歳児のおはなし会

※定員予約制 絵本、わらべうたなどをお楽しみください。

日時 2月16日(木) 午前11時～
対象 0,1,2歳児とその保護者
定員 4組
場所 図書館・幼児コーナー
申込 2月1日(水) 午前10時～

○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 3月4日(土) 午前11時～
対象 幼児～小学生低学年
定員 4組
場所 図書館・幼児コーナー
申込 2月5日(日) 午前10時～

○文化講演会 ※定員予約制

講師に金田一秀穂氏をお迎えして開催いたします。
皆さまのご来場をお待ちしております。

日時 2月12日(日) 午後2時～(開場午後1時30分)
定員 150名
場所 地域交流センター(押原中体育館)



今月のおすすめ本

『ともだち』

くすのき しげのり／作
よしむらめぐ／絵
小学館



お隣に男の子が引っ越してきた。友だちになろうとごあいさつする女の子に対し男の子は知らんぷり。へんなこ！耳の聞こえない男の子と手話によって友だちになるおはなしです。やさしくキュートに描かれています。

『けんかのたね』

ラッセル・ホーバン／作
小宮 由／訳
大野八生／絵
岩波書店



仕事で疲れたお父さんが家に帰ると、中では犬が猫にほえかかり、4人きょうだいは大げんかの真っ最中。理由を聞くと、それぞれの相手を責め立てるばかりで収拾がつかえません。仲直りはできるのでしょうか。挿絵もたっぷり楽しみながらぜひ読んでみてください。

『パンに書かれた言葉』

朽木祥／著
小学館



イタリア人の母と広島出身の父をもつ少女エリー。東日本大震災をきっかけに、イタリアの祖母から第二次世界大戦下のユダヤ人迫害を、広島の祖父母からは被爆で戦後も苦しみ人々の話を知る。それは、自分のミドルネーム「S」の本当の言葉の意味を知る旅でもあった。

昭和町3活プレミアム付き商品券の使用期間について

町では昨年6月1日時点で昭和町内に住民票を有する方
町内の店舗で利用できる商品券を販売しました。
商品券の使用期間は 令和5年2月28日(火) までとなり
ます。それ以降は商品券を使用することができませんので
ご注意ください。また、余ってしまった商品券の換金等はでき
ませんので、未使用の商品券がお手元に残っていないかご確
認いただき、期間内にご利用ください。



●当事業に参加していただいている事業者の皆さまへ
商品券の換金手続きは 令和5年3月7日(火) まで昭和町商工会で
行っておりますので、お忘れのないようご注意ください。

昭和町商工会 (☎275-3344)

昭和町農業研究会 視察研修

昭和町農業研究会とは、近年、農業者の高齢化や後継者不足、都市化
による環境の悪化等、農業にとって厳しい情勢の中で、地産地消の推進、
食の安全・安心の確保、新技術の導入、経営転換の推進を考え、地域農
業を発展させようという会です。

この2年程は、新型コロナウイルス感染症の影響
もあり、視察研修ができておりませんでしたが、
今年度はNXアグリグロウ株式会社北杜農場を見
学させていただきました。この施設では、「サラ
ダのために生まれた野菜」をコンセプトに、6次
産業化による地域価値の向上・地域活性化へ取り
組む太陽光利用型水耕栽培を行っていました。今
回の視察の経験を活かし、今後の昭和町の農業に
も繋げていければと考えています。



昭和町農業研究会 会長 五味 昭

野焼きは法律で禁止されています

「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」では、原則として廃棄物(ごみ)
の焼却(野焼き)を禁止しています。

廃棄物処理基準に従った焼却炉での焼却や、農業者が行う稲わら(苦情
が出ない形)での焼却などは例外とされていますが、
ドラム缶、簡易焼却炉、ブロックを積み上げただけの
炉など十分な設備がない焼却施設でごみを燃やすこと
はできません。

やむを得ず、田や畑で焼却をするときには、前もつ
て近隣の住宅にお知らせするなど、周辺地域の生活環
境に十分配慮をして行ってください。また、風のある
日に焼却すると、煙が拡散してより多くの方に影響が
出ますのでご注意ください。

ごみは燃やさずに、分別をして決められた日(毎週
月曜日・木曜日)にごみ収集小屋に出しましょう。



みんなでアイドリング・ストップ！

「アイドリング・ストップ」とは、不必要なときに自動車のエンジンを
かけっぱなし(アイドリング)にしないことです。エンジンをかけっぱな
しにすることで多量の排気ガスが空中に飛散し、このとき温暖化ガスも多
量に排出されてしまいます。

平成17年に施行された「山梨県生活環境の保全に関する条例」において
義務化(違反措置のない義務規定)されましたが、例として、駐車場など
で誰かを待っているとき、荷物の積み下ろしで5分以上停車するとき、サ
ービスエリアなどで休憩や仮眠をするときが該当します(信号待ちや電車の
通過待ちのための停車は義務対象となりません。救急車やパトカーなどの
緊急車両、保冷貨物自動車やクレーン自動車などの特殊車両を使用してい
る場合は例外となります)。

近年は自動車の性能が向上し、エンジンを動かす際の暖機運転をほとん
どしなくても大丈夫なように作られています。アイドリング・ストップを
心掛け、地域や地球の温暖化防止につなげていきましょう。

国民年金

電王年金事務所 ☎278-1100 / 役場 町民窓口課 国保年金係 ☎275-8264

シリーズ
その218

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

国民年金保険料の額（令和4年度の額）

保険料は、20歳から60歳までの40年間納めます。毎月の保険料は、納付期限(翌月末日)までに納付することになっています。

定額保険料

1カ月 16,590円

(令和5年度は1カ月 16,520円)

付加保険料(希望する人)

1カ月 400円

※付加保険料を納付すると、(200円×付加保険料納付済月数)で計算された金額が老齢基礎年金に加算されます。

納めた保険料は、全額社会保険料控除の対象となりますので、領収書は大切に保管してください。確定申告や年末調整の時には「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」や領収書の添付が義務づけられています。

国民年金保険料の納め方

1 納付書(現金)で納付

●コンビニエンスストアなら夜間、土・日、祝日いつでも納められます。

日本年金機構から送付された納付書で、銀行、郵便局、農協、コンビニエンスストア等で納めることができます。



2 納付書(現金)による前納で納付

●納める月が早いほど割引額が多くなります。

2年度分、1年度分または6カ月分、一定期間分の保険料を前もってまとめて納めると、保険料が割引されてお得です。

※各月から年度末または翌年度末までの前納もできます。詳細は、電王年金事務所にお問い合わせください。



3 口座振替で納付

●口座振替なら納付書(現金)で納めるより割引が多くお得です。

毎月納付は2種類

早割(当月末日振替)にすると月々 50円割引!

通常の口座振替の振替日は翌月末日ですが、届け出により早割(当月末日振替)にすると1カ月あたり50円の割引があります。

早割(当月末日振替) → 月々 50円割引
例: 4月分の保険料を4月末日に振替

通常(翌月末日振替) → 割引なし
例: 4月分の保険料を5月末日に振替

4 インターネット等で納付

パソコンや携帯電話等を利用して、インターネット等で納めることができます。

金融機関とのインターネットバンキング等契約が必要となりますので、ご利用の金融機関へお問い合わせください。



前納

2年度分、1年度分または6カ月分の保険料を前もってまとめて納める(前納)と、納付書(現金)で納めるより割引額が多く、大変お得です。

※口座振替での前納は、申込期限が決まっています。口座振替で4月末日に振替される2年前納、1年前納、6カ月前納(4月～9月分)のお申込み締切は、**2月末日**となりますので、ご注意ください。

口座振替を希望される場合は、電王年金事務所又は昭和町役場へお申し込みください。



5 クレジットカードで納付

希望される場合は、電王年金事務所又は昭和町役場へお申し込みください。クレジットカード納付では、「早割」は利用できません。なお、2年前納・1年前納・6カ月前納の割引額は、「納付書(現金)による前納」と同じです。



国民年金保険料の額と納め方について

A1

マイナンバーカードは、国民の申請に基づき交付されるものであり、この点を変更するものではありません。また、今までと変わりにく保険診療を受けることができます。

従来の保険証ではなく、マイナンバーカード1枚で受診していたことで、(中略)診療記録などをその場で引き出すことができるようになり、データに基づいたより良い医療を受けられるようになります。(略)

Q1

マイナンバーカードと健康保険証を一体化し、紙の健康保険証を2024年秋をめどに廃止すると聞きました。マイナンバーカードの取得は任意だと思っていました。必ず作らなければいけないのでしょうか。(略)

令和6年秋をめどに、マイナンバーカードと健康保険証が一体化される予定となりました。

たくさんの方の質問や疑問がデジタル庁に寄せられておりますので、令和5年1月12日現在の回答を抜粋して紹介いたします。

ぜひマイナンバーカードの取得や健康保険証利用への不安解消にお役立てください。



国保だより



No.125

国民健康保険
加入世帯 2,414世帯
被保険者 3,788人
令和4年12月末現在

お問い合わせ先
町民窓口課
☎ 275-8264

Q2

マイナンバーカードと健康保険証を一体化し、紙の健康保険証を2024年秋をめどに廃止すると聞きました。マイナンバーカードを健康保険証として使える医療機関も少なく、従来の健康保険証よりも診療報酬が高くなると聞きましたが本当ですか。

A2

現在、保険証利用に必要な顔認証付きカードリーダー等(オンライン資格確認等システム)の設置が進んでおります。(中略)

なお、マイナンバーカード保険証を利用した際の自己負担額は、2022年10月より改定されています。医療機関で、マイナンバーカードを保険証利用した場合は初診料6円、従来の保険証で受診した場合等は初診料12円の負担となり、マイナンバーカード保険証を利用した方の費用負担が余計にかかるということはありません。

Q3

マイナンバーカードと健康保険証一体化後、マイナンバーカードを落としたり無くしたりした場合、再発行までは保険証が使えないのですか。

A3

紛失等により速やかにマイナンバーカードを再発行する必要がある場合において、現在お受け取りいただくまでに1〜2カ月かかっている期間を、大幅に短縮してまいります。(中略)

それでもなお、マイナンバーカードの再交付が終了するまでの間など、例外的な事情により手元にマイナンバーカードがない状態で保険診療等を受ける必要がある場合の手順については、今後、関係府省と連携しながら、丁寧に対応してまいります。

※本質問・回答は抜粋です。他の質問や各質問の全文はデジタル庁ホームページにぜひ確認ください。(https://www.digital.go.jp/policies/mynumber/faq-insurance-card/)



南甲府警察署通信

問い合わせ 南甲府警察署 生活安全課 (☎ 243-0110)



電話詐欺の被害防止 ～最近多い3つの手口～

最近多い電話詐欺の手口は、次のとおりです。ご家族や近所の方などに注意を促してください。

息子や警察官などをかたるオレオレ詐欺 ～電話の声だけで見破るのは困難!!～

息子(娘)や孫、甥などになりすまし、「カバンをなくした。警察から連絡がいく」などとお金のお話をせずに電話をかけてきます。その他の電話で「カバンは見つかったが、書類がなかった」「すぐに支払いをしなければならず、現金が必要」「現金を用意してほしい」などとお金を要求してきます。

「還付金があります」は詐欺 ～ATMではお金は受け取れません!!～

市役所や金融機関の職員になりすまし、「介護保険料の払い戻しがあります」「締切が過ぎています」「今日中にATMで手続きすれば受け取れます」などと電話をかけてきます。近くのATMで機械操作を指示し、知らないうちに第三者の口座へ振り込みを行わせ、お金を奪います。

インターネット利用料金未納は詐欺 ～SMSでの請求は詐欺!!～

携帯電話に「ご利用料金の確認が取れておりません。本日中にご連絡ください」などというメッセージが届きます。あるいは、ウェブサイト閲覧中に突然、「登録完了」などと表示されることもあります。慌てて相手の連絡先に電話をかけると、有料サイト登録料などの名目で、ギフトカードや電子マネーをコンビニで購入して支払うよう指示してきます。

自転車の盗難防止に カギかけ・ツーロック

二輪車(オートバイ・自転車)の盗難被害が後を絶ちません。盗難被害状況を見ると、

- ・オートバイ盗難のうち約2割がエンジンキーを付けたまま
- ・自転車盗難のうち約7割がカギをかけない状態

で被害にあっています。

犯人は、カギがかかっておらず、簡単に盗みやすい二輪車を探しています。

盗難被害防止の基本は、カギかけです。

オートバイや自転車を2つ以上のカギで守るツーロックは、犯人に「簡単には盗めない二輪車だ」と犯行を諦めさせる有効な手段です。

その他、大切なオートバイや自転車を盗難被害から守るための「ポイント」をご紹介します。

- オートバイは、車庫や家の中など見えない場所に保管するか、固定されている柱等と車体をワイヤー錠等でくくり付けましょう!
- カギは必ず抜き、ハンドルロックを確実にしましょう!
- 自転車は、備え付けのカギを必ずかけましょう!
- 備え付けのカギだけでなく、もう1つ別のカギ(ワイヤー錠・U字型錠等が効果的)でツーロックしましょう!
- 短い時間でもカギかけを確実に行いましょう!
- 路上等には止めず、管理の行き届いた駐車場や駐輪場に止めましょう!
- 防犯登録・グッドライダー登録をしましょう!



一社協だより まごころ 第306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

子ども食堂を開催しました!

町社会福祉協議会は、令和4年11月26日(土)に甲斐市社会福祉協議会との共催で子ども食堂をイオンモール甲府昭和イオンホールにて開催しました。

学校や家庭以外の「子どもの居場所」の創出として開催した本事業では、約30名の親子にご参加いただきました。参加者はミュージックケア講師によるレクリエーションや、町内ボランティア団体による松ぼっくりを使ったクリスマスツリー作り教室を体験しながら、楽しいひと時を過ごしました。参加者からは「子どもが楽しめる企画で、参加してよかったです」「クリスマスを感じられるようなレクリエーションで楽しかったです」とのご感想をいただきました。

今後とも皆さまのご意見・ご要望にお応えし、参加者に喜んでいただける事業を実施していきます。



2月の社協事業 予定表

※各事業、事前申し込み制

【社協サロン事業】

2日(木) アロマハンドソープづくり
& 極上♪快眠術教室

7日(火) アロマルームスプレーづくり
& 笑いのパワーで免疫力アップ教室

【食料支援・米のお渡し期間】

6日(月)～10日(金)

【ふれあい教室】

9日(木) 気功ストレッチ
16日(木) 音楽療法
21日(火) 脳トレ体操
27日(月) リンパ体操

【ボランティア交流会】

23日(木・祝)

令和4年11月7日(月)から16日(水)に町社会福祉協議会事務所および町総合会館ロビーにて実施したフードドライブでは、合計351・65キロの食品をご寄附いただきました。

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」及び町社会福祉協議会が令和5年2月6日(月)から10日(金)にかけて実施する食料支援として、支援を必要としている世帯へお渡しします。

皆さまの温かいご支援、ご協力に心から感謝申し上げます。



Health 健康

みなさんの

健康

最近、食べているのに痩せてきました。それ「バセドウ病」かも!?

山梨大学医学部附属病院糖尿病・内分泌内科助教 原井望

バセドウ病は、甲状腺で作られる「甲状腺ホルモン」が過剰になる病気です。甲状腺ホルモンは体温を調節したり、脳や心臓、胃腸の働きを活性化しており、その量は「TSH」という物質の量に応じて一定の範囲に調節されています。しかし、バセドウ病ではTSHの働きに似た抗体(抗TSH受容体抗体)が体の中で作られ、甲状腺ホルモンが過剰に作られます。

バセドウ病の症状を大きく分けると、甲状腺腫、甲状腺中毒症、眼症の3つに分類されます。甲状腺腫とは、甲状腺が腫れている状態です。バセドウ病の患者さんは、甲状腺が全体的に腫れることが多いです。

甲状腺中毒症の症状には、脈拍が速くなる、汗を沢山かく、疲れやすい、ドキドキ、手足のふるえ、息切れ、体重減少、下痢などがあります。しかし、高齢の方では、これらの症状が出ず、食欲が低下したり、不整脈や心不全などの合併症から診断されるケースがあります。

バセドウ病の眼症では、眼が突出する(眼球突出)、まぶたが腫れる(眼瞼腫脹)、眼が大きくなる(眼瞼後退)、物が二重に見える(複視)、寄り眼が出来ない(輻輳)

バセドウ病は、甲状腺で作られる「甲状腺ホルモン」が過剰になる病気です。甲状腺ホルモンは体温を調節したり、脳や心臓、胃腸の働きを活性化しており、その量は「TSH」という物質の量に応じて一定の範囲に調節されています。しかし、バセドウ病ではTSHの働きに似た抗体(抗TSH受容体抗体)が体の中で作られ、甲状腺ホルモンが過剰に作られます。

甲状腺ホルモンの働きに似た抗体(抗TSH受容体抗体)が体の中で作られ、甲状腺ホルモンが過剰に作られます。甲状腺ホルモンの働きに似た抗体(抗TSH受容体抗体)が体の中で作られ、甲状腺ホルモンが過剰に作られます。

治療は、薬物療法、手術療法、放射線療法(アイソトープ治療)があります。一般的に、まずは薬物療法を開始し、なかなか薬を中止できない方や薬の副作用が出てしまった方は手術療法やアイソトープ治療を選択することが多いです。生活習慣で気を付けることは、甲状腺ホルモンが高い時は、激しい運動を控えること、ストレスをためないこと(難しいですが)、しっかりと休息をとること、禁煙をすることです。喫煙でバセドウ病が治りにくくなったり眼症が増悪するといわれています。

中々自身では気付きにくい病気です。で、疑わしい症状がある場合は医療機関に相談してみてください。

企画 一般財団法人里仁会 ☎ 27315475

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 ① 2月12日(日) 午前9時～正午
② 2月15日(水) 午後5時30分～7時
③ 2月26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】

- ① 2月1日(水)～10日(金)
- ② 2月11日(水)～14日(火)
- ③ 2月1日(水)～24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。
- 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)

弁護士による無料法律相談

町では、山梨県弁護士会による無料法律相談を次のとおり実施します。相談は無料ですが事前予約が必要です。

日時 2月19日(日) 午後1時30分～4時30分
(30分毎に1件、計6件相談)

場所 役場別棟会議室

定員 6名

受付開始 2月6日(月)～※平日午前9時～午後5時

その他

- 相談無料・要予約
- 予約は、左記の申し込み電話番号直通のみ受付
- 相談は町内在住者に限ります。
- 年度内初回相談の方が優先
- 次回予定は令和5年4月20日(木)
- 相談内容または相談中に、担当弁護士が相談内容に対して利害関係にあることが判明した場合、相談を中止することがあります。
- (※来年度も4月、8月、12月は第3木曜日、6月、10月、2

月は第3日曜日で開催を予定しています。

申し込み・問い合わせ 総務課 法制係
(☎275・8153)

昭和町・中央市 合同特設人権相談

昭和町・中央市人権擁護委員会による、人権に関する特設相談を実施します。相談は無料で、予約は不要です。秘密は固く守られます。

日時 3月3日(金) 午前10時～正午

場所 中央市田富総合会館(中央市布施2382)

内容 名誉・差別・いじめ等の人権に関する相談

問い合わせ 企画財政課 行政係
(☎275・8154)

昭和町バドミントン教室

一緒にバドミントンを楽しんでみませんか。初心者の方の参加も大歓迎です。

日時 2月14・16・21・28日
3月2・9・14・16日
(2月23日と3月7日を除く毎週火・木曜日) 午後8時～9時30分

場所 昭和町総合体育館

※2月21日のみ地域交流センターで実施

参加料 500円(教室初日に集金します)

対象者 町内在住者または町内在勤者

定員 30名(定員になり次第締め切ります)

持ち物 運動のできる服装、体育館履き、飲み物、タオル、ラケット(お持ちでない方はご相談ください)

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

問い合わせ 教育委員会生涯学習課
(☎275・8641)

グラウンドゴルフ大会を開催します

昭和町グラウンドゴルフ協会では、町民の方を対象にした大会を開催します。

日時 第64回昭和町月例GG大会 2月4日(土)
第20回押原公園杯GG大会 2月18日(土)

※いずれも集合は午前9時

場所 押原公園 天然芝グラウンド

参加資格 昭和町民であればどなたでも参加できます。

主催 昭和町グラウンドゴルフ協会

※詳細は各地区グラウンドゴルフ部会員にお問い合わせください。

生きがいバス・社会見学バス 中止のお知らせ

延期をしておりますが、令和4年度の「高齢者生きがいバス事業」及び「障害者社会見学バス事業」については、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、開催を中止することとなりました。

皆さまのご理解、ご協力をお願いいたします。

問い合わせ 福祉介護課
(☎275・8784)

母子・父子・寡婦「二日行楽」中止のお知らせ

延期をしておりますが、令和4年度の「二日行楽」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。

皆さまのご理解、ご協力をお願いいたします。

問い合わせ 子育て支援課 児童家庭係
(☎267・5255)

No.220

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

「いっしょに普通」！ ～いつまで男女共同参画という言葉を残していくのか～

男女共同参画推進委員会 依田茂巳(西条二区)

私は現在、介護事業の運営に関わらせていただいております。その職場の男女比は、男性が2割、女性が8割という状況です。性別に関係なく職員同士が協力しながら入所者のケアをすることは言うまでもありません。8割が女性ということもあり、管理職も女性が多いです。しかし、女性だけでは大変な仕事もあります。例えば、重たいものを移動する時には、やはり男性の手を借りなければなりません。そんな時は、ごく普通に手を貸す男性職員の姿が見受けられます。仕事内容によつては、逆に女性職員が手を貸すこともあります。仕事だからということではなく、ひとりの人間として、職員として、お互いを認め合いながら協力しているのです。

毎朝介護事業所に通勤する道中、渋滞して停車することがあります。そ

んな時、ふと対向車の大型トラックに視線を向けると、ドライバーは女性の方。最近では大型トラックの女性ドライバーをよく見かけます。営業車の例だけでなく、他の職種においても男女隔たりなく、いろいろな職種に就くようになってきているように思います。

必ずしも男性と女性の比率を同じにする環境をつくりあげることがよいとは思いません。性差はあっても当然だと思います。ごく普通に、無理なく、男性も女性もお互いを認め合うことができる環境づくりを進めていくことが大切です。

家庭や仕事だけではなく、地域においても同様です。多くの方々がお互いを認め合い、協力しながら地域づくりを進めていくことが必要ではないでしょうか。そんな地域がこれからは発展していくと思います。

事務局 企画財政課(☎275・8154)

No.189

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！

昭和町母子愛育会では地域に住む方々の健康づくりを応援し、安心して暮らせるような地域づくりを目指しています。活動の三本柱として「声かけ」「見守り」「話し合い」があります。今回はその一つ「声かけ」についてご紹介します。

声かけは…

地域を見守る目になります

隣近所に声をかけることで、お互いに助け合い安心して暮らせる地域をつくることができます。地域の行事は普段会えない人と会うことができ、新しい地域のつながりができます。ぜひ、参加してみませんか。

防災にも役立ちます

ご近所同士で声かけをし合っている地域は、犯罪件数が低いと言われています。また、災害時には、近所に知っている人がいることがとても心強く、ご近所同士の協力や助け合いが欠かせません。いざというとき助け合いには、日頃からのつながりが大切ですね。

つながりのコミュニケーションツール

普段の生活でご近所の方に会った時にするあいさつも「声かけ」です。「声かけ」はほんのちょっとした気配りでお互いが気持ちよく過ごせるツールです。まず家族に「おはよう！」と声をかけてみませんか。

子育てにはとても大事

声をかけると、まだ話が上手にできない赤ちゃんでも声を出したり、表情や体で思いを表現しようとしていたりします。このやりとりから親子のコミュニケーションが生まれ、親子の信頼関係につながります。

昭和町母子愛育会は、声かけを通して住民の健康づくりの支援を行っています。

男女共同参画推進委員募集

町では、第2次昭和町男女共同参画基本計画「共に生き生き輝け昭和」を策定し、男女共同参画推進活動を行っています。今回、3月末で現在の第10期委員の任期が満了することに伴い、第11期の男女共同参画推進委員を募集します。あなたも一緒に、日ごろ男女共同参画について感じることを話し合い、男女共同参画を推進していきましょう。

応募資格

町内在住の成人男女で推進委員会の活動が可能な方

任期

令和5年4月1日から2年間

活動内容

委員会（月1回）と委員会事業への参加、男女共同参画事業の実施など（詳しい内容はお問い合わせください）

募集定員

20名

（定員になり次第締め切り）

締め切り

2月28日（火）

申し込み

任意の用紙に住所、氏名、年齢、性別、電話番号、職業を記入し企画財政課まで提出（様式自由、電話での申し込みも可）

問い合わせ

企画財政課 企画情報係

☎275・8154

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：19名

令和5年度末卒業予定者：35名

申し込み期限

令和5年2月28日（火）

※詳細はお問い合わせください。

問い合わせ

山梨県 産業人材育成課

☎223・1567

「れんげ会」のお知らせ

障がい者相談支援センター「穂のか」では、障がい当事者の交流の場として「れんげ会」を行っています。

障がいのある方たちが、不安や疑問を相談したり、自由に話をしながら楽しめる会です。日頃感じていること、思っていることを語ることで、これからのより良い生活の参考にしてみませんか。

多くの皆さんの参加をお待ちしております。

対象

中央市・昭和町内在住の障がいにかかる手帳や診断のある人、難病認定されている人

日時

2月25日（土）

午後1時30分から

場所

中央市玉穂総合会館
多目的室1・5（中央市下河東620）

定員

10名程度（予約制）

内容

障がいのある方たちが、不安や疑問を相談したり、自由に話をしながら楽しめる交流会

申し込み・問い合わせ

中央市・昭和町障がい者相談支援センター「穂のか」

☎274・1100

FAX274・1103

行政書士記念日無料相談会

山梨県行政書士会では、行政書士記念日（2月22日）にちなみ、無料相談会を開催します。暮らしやビジネスに関するお困りごと（相続、遺言、農地、各種許認可など）は行政書士にご相談ください。

日時

2月20日（月）
午前10時～午後4時
※正午～午後1時は昼休

場所

甲府市総合市民会館 3階
会議室4（甲府市青沼3・5・44）

問い合わせ

山梨県行政書士会

☎237・2601



日本行政書士会連合会
イメージキャラクター
ユキマサくん

冬の省エネルギー

冬の室温は20℃を目安にね！

見てないテレビや照明はOFF!

冬の冷蔵庫の温度設定は「中・弱」!

関東電気保安協会 <https://www.kdh.or.jp/>

ぼくは安全エレちゃん

INFORMATION CORNER

ふれあい教室 3月の案内

町社会福祉協議会では、介護予防事業の一環として、誰もが楽しめるふれあい教室を開催しています。興味のある教室にご参加ください。

3月の日程

9日（木）ストレッチ

16日（木）音楽療法

23日（木）リンパ体操

30日（木）脳トレ体操

時間 午前10時～11時

場所 町中央公民館 講堂

対象

町内在住の概ね65歳以上の方

定員

各25名まで（先着順）

参加費

無料

持ち物

①マスコ
②室内用運動靴
③蓋のできる飲み物

参加申し込みについて

2月22日（水）午前9時～
参加希望の教室をお申し込みください。（複数申込可）

※電話のみの受付となります。
※ご本人がお申し込みください。
※参加する教室の開催日より2週間前からの体調や感染者との接触にご注意ください。

申し込み・問い合わせ
昭和町社会福祉協議会
☎275・0640

昭和町社会福祉協議会登録ヘルパー募集

町社会福祉協議会では、登録ヘルパーを次のとおり募集します。

募集人数

若干名

採用期間

採用決定後から令和6年3月31日まで

※勤務成績が良好な場合、再採用を行うことがあります。

選考方法

第一次審査：書類選考
第二次審査：面接

応募資格

令和5年4月1日現在、65歳未満で介護職員初任者研修（ヘルパー2級）受講修了者以上の方

また、普通自動車運転免許、及び自家用車を所有し、業務に使用できる方

活動内容

在宅福祉サービス支援（軽度生活援助、友愛訪問、総合事業訪問型サービスA等）

活動時間

週に4～5時間程度

時給

活動内容ごと

応募方法

町社会福祉協議会へ履歴書及び職務経歴書を募集期間内に提出すること。

募集期間

令和5年3月31日（金）まで

申し込み・問い合わせ
昭和町社会福祉協議会
☎275・0640

甲府地方税務局からのお知らせ

不動産や会社・法人の登記事項証明書等の取得が必要になった場合、簡単、かつ、お得にインターネットで請求することができます。「かんたん証明書請求」という方法があります。

請求方法

①「登記・供託オンライン申請システムへアクセス（「登記ネット」で検索）

<https://www.touki-kyoutaku-online.go.jp/>

②申請者情報の登録（初回のみ）

③かんたん証明書請求メニューから必要事項を入力し、送信

④手数料を電子納付（インターネットバンキング又はペイジー機能のあるATMで支払う）

メリット

○手数料が安い
通常1通600円のところ、

郵送で受け取る→500円

法務局で受け取る→480円

○法務局まで行かなくてもよい

証明書を送付で受け取る場合は、法務局へ出向く必要がなく、郵送料は法務局の負担となります。

○利用時間が長い
平日は、午前8時30分～午後9時まで利用可能

問い合わせ
甲府地方税務局登記部門

☎252・7234
☎252・7186

第7回市民公開講座

山梨県公共嘱託登記士地家屋調査士協会では、市民公開講座を開催します。

テレビ等で活躍の名字研究家である高信 幸男先生をお招きし、全国の珍しい名字、山梨県だけに見られる珍しい名字のお話などを面白おかしく講演いただきます。入場は無料です。で、ぜひお越しください。

日時

2月25日（土）
会場：午後1時30分

開演：午後2時

場所

甲府市総合市民会館（甲府市青沼三丁目5・44）

その他 入場無料

問い合わせ

山梨県公共嘱託登記士地家屋調査士協会

☎228・1515

第6回乙種防火管理講習

甲府地区消防本部では、次のとおり乙種防火管理講習を開催します。

日時

3月15日（水）
午前9時30分～午後4時30分

場所 甲府市総合市民会館3階「大会議室」
（甲府市青沼三丁目5・44）
定員 50人（先着順）
費用 4000円
受付期間 2月13日（月）～2月17日（金）
午前10時～午後4時30分
甲府地区消防本部査察課に来庁のうえ、お申し込みください。
※新型コロナウイルス感染症対策を講じ、開催します。
問い合わせ
甲府市伊勢三丁目8・23
甲府地区消防本部
査察課 査察企画係
☎222・1284



町営常永団地入居者募集

町営常永団地の入居者を募集します。ご希望の方は期間内にお申し込みください。

詳しくは、都市整備課で配布の入居者募集案内または町ホームページをご覧ください。なお、応募多数の場合は抽選となります。

所在地 昭和町上河東543

募集数

2DK（B棟）：1戸

受付期間

2月1日（水）～28日（火）午前9時～午後5時（平日のみ）

入居予定日

令和5年4月中

応募資格

○町内に1年以上住民登録がされているか町内の事業所に勤務していること

○2DKは2人以上の世帯構成であること（親族のみ）

○県内在住の連帯保証人をたてられること（所得条件あり）

その他

申込必要書類の準備に時間がかかるため、お早めにお手続きください。

申し込み・問い合わせ

都市整備課 公園住宅管理係

（☎275・8413）

依存症に関するシンポジウム

山梨県弁護士会では、依存症に関するシンポジウムを開催します。

日時 2月11日（土・祝）

午後1時20分～4時

場所

山梨大学 大村智記念学術館

（甲府市武田4・4・37）

※駐車場がありませんので、公共交通機関等でお越しください。

定員 先着80名

内容

シンポジウム

「依存症は自己責任？」

～依存症・犯罪・社会復帰～

※詳細は弁護士会ホームページ（http://www.yanaben.jp）をご覧ください。

その他 予約不要 参加無料

問い合わせ

山梨県弁護士会

（☎235・7202）

ことぶき勸学院 学生募集

高齢者の生涯学習の場である「山梨ことぶき勸学院」では、令和5年度の学生を募集します。新たな生きがいづくりと仲間づくりで、健康で活力に満ちた、地域に貢献できる人材の育成を目指します。シニアの生涯学習の場「山梨ことぶき勸学

院」で学びませんか。詳しくは、町教育委員会の窓口で配布の入学案内または募集要項をご覧ください。

出願受付

2月1日（水）～3月15日（水）

（定員になり次第締め切り）

修業年限 2年

（1年間で25講座実施予定）

講座日 原則として火曜日

（月平均2回）

費用 1万6000円（基本学

習費として入学後に納入）

問い合わせ

山梨ことぶき勸学院

（☎233・6947）

「相続・遺言・成年後見」無料相談会

山梨県司法書士会では、2月を「相続登記はお済みですか月間」と定め、無料相談会を開催します。司法書士が相続・遺言・成年後見・多重債務その他の相談に応じ、適切なアドバイスをを行います。

日時 2月18日（土）

午後1時30分～4時30分

場所

山梨県立図書館（甲府市北口

2・8・1）

その他 要予約 相談無料

問い合わせ

山梨県司法書士会

総合相談センター

（☎253・2376）

やまなし公共交通フェスティバル

山梨県県民生活部交通政策課では、公共交通に関する県民の関心を高め、利用を促進するため、公共交通全体のPRイベントを開催します。

日時 2月4日（土）

午前10時～午後3時

場所

甲府駅北口広場周辺（アシストエンジンアリングよつちや

ばれ広場、甲府駅北口ペデストリアンデッキ）

内容

バス・タクシー車両展示、バス乗り方教室、ミニバス乗車、

鉄道ジオラマ模型展示、ミス

テリッツァー、バスグッズ販

売、バリアフリー教室 ほか

問い合わせ

山梨県県民生活部交通政策課

（☎223・1665）

（FAX223・1335）

能力開発セミナーのご案内

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。次のとおり講座を開催します。

＜3月開講講座（都留）＞

○国内旅行業務取扱管理者試験対策講座

①旅行業法・旅行業約款／各種約款

対象 国内旅行業務取扱管理者を受験予定の方

日程 午前9時～（6時間）

3日間の講座

募集期間 3月6日まで

○国内旅行業務取扱管理者試験対策講座

②国内旅行実務（料金計算／観光地理他）

対象 国内旅行業務取扱管理者を受験予定の方

日程 午前9時～（6時間）

3日間の講座

募集期間 3月17日まで

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）

＜3月開講講座（都留）＞

○ホームページ開設「応用編」

対象 パソコンを使用した文書作成のできる方

日程 午後6時～（3時間）

6日間の講座

募集期間 2月17日まで

※ホームページ開設講座は、「基礎編」と「応用編」の

2講座を一括開講します。

○3次元CADによる機械設計の基礎

対象 3次元CADについて

文芸コーナー 俳句

穂の如落ちてははずみ柚子日和
包丁にねばりつくほど柿甘し

小澤百合子

文化祭落ち葉添えたる展示物
一つでは寂しかりうに木守柿

井口 康行

車椅子押して子春の伊勢参り
敬老日胸おどらせて感謝状

伊東 美代

振り分けに竿に掛けたるつるし柿
みどり子の頭ほどあり薩摩ほる

深沢モト子

◎一緒に「俳句」を始めてみませんか？
俳句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 俳句部

（事務局 生涯学習課 ☎275・8641）

共通退中



- 国の制度だから安心 ●掛金は全額非課税
- 外部積立型で管理が簡単 ●パートさんの加入もOK

詳しくはホームページをご覧ください。

中退共 検索 http://chutai-kyo.taisyokukin.go.jp/
（独）勤労者退職金共済機構 中小企業退職金共済事業本部
TEL (03)6907-1234 FAX (03)5955-8211

防災一口メモ 簡易トイレ事情②～自宅のトイレで簡易トイレを作ってみましょう～

用意するもの ・45ℓ黒ポリ袋 ・トイレットペーパー ・消毒スプレー（手洗い用）
・ウェットティッシュ（お尻ふき） ・新聞紙 ・密閉型汚物入れ
・液体消毒剤（キッチンハイター等）

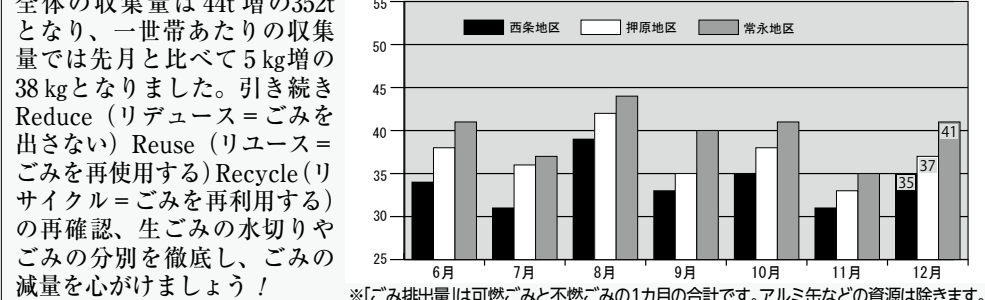
①便座を上げ黒ポリ袋を便器にかぶせ、便座を下ろしてもう一枚をかぶせる（二重にする）。
②くしゃくしゃにした新聞紙をポリ袋に敷き詰める（水分を吸収しやすい紙等でも可。凝固剤の場合はここで入れる）。
③用をたしたら消毒・消臭効果のあるものを上からかける（ハイターならキャップ1杯。猫砂も効果あり。凝固剤の場合は必要なし）。
④二重にした黒ポリ袋の内側の袋を取り出して空気を抜き、臭い、水分が漏れないように口を固くしばる。生活ゴミとは分別して収集再開されるまで保管する。

※次号は「なぜ簡易トイレが必要になるのか」をお伝えします。 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12月分の医療費は、約9,335万8千円（前年同月比5.47%の増）です。
お薬手帳は自分が使っている薬の名前、量、日数、使用法などを記録できる手帳です。手帳が複数あると薬の重複や飲み合わせをチェックできません。必ず1人1冊にまとめましょう。

各地区一世帯当たりのごみ搬出量



※「ごみ搬出量」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。



ちほ
日原 千穂 くん

令和3年11月18日生(男の子)
(父) 友明さん (母) みささん (西条二区)



穏やかで元気なちーくん♪

これからも家族みんなで楽しく過ごしていこうね！



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！
お子さんの氏名(ふりがな)、生年月日、住所、ご両親の名前、連絡先、コメント(50文字以内)とともに、
ご自慢のお子さんのお写真を広報にお寄せください！

申し込み先 昭和町役場 企画財政課 (☎ 275-8154) kikaku@town.yamanashi-showa.lg.jp



あとかぎ

今月の表紙は、「成人式」改め「二十歳のつどい」です。旧友や恩師との再会に、会場は笑顔と喜びの声に溢れていました。「昭和子育て応援大使」のハローキティも登場し、一緒に二十歳をお祝いしてくれました。皆さんのしっかりと未来を見つめる姿勢からは、

大人としての決意を感じました。歳を重ねるごとに輝きを増すような、素敵な大人になってください。生涯一度の特別な日に立ち会えることができ、私まで嬉しい気持ちになりました。輝やかしい未来に進む皆さんを応援しています。二十歳おめでとうにびんごうです。

厚揚げネギナゲット

レシピ提供 築地新居地区食生活改善推進員



◆材料(2人分)

- ・鶏ひき肉 100g
- ・厚揚げ 150g
- ・なめ茸 30g
- ・サラダ油 大さじ1
- ・ネギ(すりおろし生姜でも可) 20g

◆作り方

- ①ネギは刻み、厚揚げは手で細かく裂きます。
- ②ボウルに鶏ひき肉、①、なめ茸を入れ、よく混ぜる。
- ③混ぜた材料は8等分して形を整え、平らなまな板に並べておく。
- ④フライパンに油をしき、③をフライ返しで1個ずつ並べて弱火で両面に焼き目がつくまで焼きます。

食育推進協議会事務局
いきいき健康課 (☎ 275-8785)



たんぱく質を摂りましょう！

たんぱく質は筋肉や血管、皮膚、爪や髪の毛などあらゆる体づくりに必要な栄養素です。肉や魚、卵に豊富に含まれ、1食あたりの摂取量は肉や魚では手の平にの量が適量です。これを1日3食の食事で摂取することが理想的です。量に不安がある場合には、大豆製品や乳製品等を付け足して調整するといでしょう。

古いたんぱく質は排泄され、新しいたんぱく質で体は日々作り替えられています。特に高齢者は「年をとったから肉や魚はあまり食べなくていい」と考えるのではなく、「年をとったからこそたんぱく質を十分に摂る」と考えるようにしましょう。

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)

