



問い合わせ  
環境経済課 (☎275-8355)

# 図書館だより

Library Information No.159

●8月の休館日  
7日(月)、11日(金・祝日)  
14日(月)  
21日(月)、28日(月)  
31日(木・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。  
※イベントが変更または中止になる場合もございます。予めご了承ください。

### ○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 8月17日(木) 午前11時～  
対象 0,1,2歳児とその保護者  
定員 5組  
場所 図書館・幼児コーナー  
申込 8月1日(火) 午前10時～

### ○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 9月2日(土) 午前11時～  
対象 幼児～小学生低学年  
定員 5組  
場所 図書館・幼児コーナー  
申込 8月6日(日) 午前10時～



### ○ギターの調べ

クラシックギターの音色を聴きながら、館内で癒やしのひとときをお楽しみください。

日時 8月5日(土) 午前10時～  
場所 図書館・児童コーナー  
演奏 山上 浩幸氏  
申込 不要



### ○夏のおはなし会

絵本の読み聞かせや本の紹介、手遊びうたで遊ぼう！  
工作のプレゼントもあるよ！

日時 8月19日(土) 午後2時～ (1時間程度)  
対象 幼児～小学生  
定員 20名  
場所 図書館・視聴覚室  
申込 8月1日(火) 午前10時～



## 今月のおすすめ本

### 『わらってよピッコ』

ルイス・スロボドキン／作  
こみや ゆう／訳  
福音館書店



公園にいるピッコという名のポニーはいつも哀しそう。そんなピッコを笑顔にしたい兄妹はピッコの気持ちになって数日間、色々試します。二人がピッコのためにやったこととは？

誰かを幸せにするために何かをしたい！そんな優しさがユーモアいっぱい描かれています。

### 『いつか空の下で さくら小ヒカリ新聞』

堀 直子／作  
あわい／絵  
汐文社



ある日、養鶏場の片隅でケガをしたニワトリと出会ったあすか。処分されるはずだったニワトリを助けたことで、あすかはこの養鶏場で行われていることの実態を知る。「ニワトリの幸せとは？この現状を皆に伝えるにはどうすればいい？」考えたあすかは新聞を書くことに。

### 『しまずかん』

こにしけい  
たぎざわ しょうたろう  
しまもりなつこ／著  
講談社



謎の仮面でお祭りをする島。パプアニューギニアからやってきた島。大人の事情でサイボーグ化した島…

日本のおよそ7000もの島の中から個性豊かな50の島たちのつぶやきを豊富なイラストとともに紹介します。

## 生分解性マルチ購入に係る補助金

町では「昭和町生分解性マルチ普及推進事業補助金交付要綱」を定め、網を定め、販売目的をもって農作物を栽培する事業者(町内に住所を有する個人、町内に本社を有する法人など)を対象に補助事業を行います(町税等滞納がないこと)。補助金の対象となる経費は、農作物を栽培する農地への使用を目的とした生分解性マルチの購入(前年度1月から本年度12月までの間)に要した経費(山梨県内で購入したものに限り)とします。

補助金の額は、生分解性マルチ1本あたりの山梨みらい農業協同組合の予定販売価格と山梨みらい農業協同組合が販売する同等の黒マルチの価格の差額の2分の1以内の額に購入本数を乗じて得た額とします(上限5万円)。

申請には、申請書の他に購入先の機関、団体等が発行する生分解性マルチの購入数量が正確に確認できる書類の写しを令和6年3月末日までに担当課へ提出する必要があります。

問い合わせ 環境経済課 農政振興係 (☎275-8355)

## 農景観作物の種子購入に係る補助金

町では「昭和町農景観整備事業補助金交付要綱」を定め、町内に住所を有する個人、町内に本社を有する法人などを対象に補助事業を行います(町税等滞納がないこと)。

補助金の対象となる農地は、農景観作物(コスモス又はレンゲ)作付面積が概ね500平方メートル以上の町内の農地とします。

補助金の対象となる額は、山梨みらい協同組合が販売する農景観作物(コスモス又はレンゲ)の種子の価格に、作付面積100平方メートルあたりの播種量(コスモス0.3リットル、レンゲ0.4キログラム)を乗じて得た額とします。

申請には、申請書の他に購入先の機関、団体等が発行する農景観作物の購入数量(前年度1月から本年度12月までの間に購入したもの)が正確に確認できる書類の写し、実施概要書と実施場所の位置図を令和6年3月末日までに担当課へ提出する必要があります。

問い合わせ 環境経済課 農政振興係 (☎275-8355)



## ハチの巣には、ご注意ください！

夏から秋にかけて、ハチの活動が活発になります。



### ▼ハチについて

ハチは不注意に驚かせると攻撃してくる危険性がありますが、益虫として自然界のバランスを保つ役割も担っています。生活に支障がある場合には駆除をしますが、そうでない場合にはそと見守ってあげてください。

### ▼ハチの巣を見つけたら

ハチは軒下や樹木等の雨風をしのげる場所に巣を作ります。ハチの巣を見つけた時には、不注意に近寄りたり、棒でつつく等のいたずらはしないでください。

### ▼巣の駆除について

ご自宅の敷地内等、私有地に巣ができてしまった場合には、町では駆除を行っておりません。ご自身で駆除をしていただくか、専門業者に駆除の依頼をしてください。スズメバチについてはご自身で駆除を行うと危険性が高いため、専門業者に依頼してください。

### ▼駆除の方法

ハチは夜間に活動を止め、巣に戻って来ます。  
①日中に巣の位置をよく確認しておき、夜間に殺虫剤をかける。  
②殺虫剤をかけた翌日ハチがいなくなったことを確認してから巣を落とす。まだ生きているハチがいる場合は、①に戻る。  
※服装は直接肌を露出しない白系の服を選び(ハチは黒い物に寄ってよく習性がある)。  
※懐中電灯などで照らすと光に向かってくるので使用は控える。  
※ハチは死んだように見えても反射で刺してくることがあるので、処理する時も十分に注意する。  
ご自身で駆除を行う場合には、環境経済課で防護服を貸し出すことができますので申請してください(防護服は着しかありません。他の方に貸し出している場合、当日にお貸しできないこともありますのでご了承ください)。

### ▼ハチの駆除専門業者

駆除依頼については左記の専門業者に依頼してください。  
・山梨ペストコントロール協会  
「害虫110番」(☎277-8816)



※8月の粗大ごみの日は、28日(月)です。当日の午前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。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224

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

- ねんきんネットとは**  
お客さまがインターネットを通じてご自身の年金の情報を手軽に確認できるサービスです。24時間いつでもどこでも、パソコンやスマートフォンからご自身の年金情報を確認することができます。
- スマートフォンでの初回登録の流れ**
- ※マイナンバーカード読取対応のスマートフォンをお使いください。
- ▼マイナンバーにログイン
- ①「初めての方利用者登録」をクリック
  - ②使用する端末から「スマートフォン」を選択
  - ③ログインに使用するマイナンバーアプリをダウンロード
  - ④「利用者登録/ログイン」を選択
  - ⑤ご自身で設定した数字4桁の暗証番号を入力
  - ⑥マイナンバーカードにスマートフォンをかざして読み取り
  - ⑦マイナンバーにログインが完了
- ▼ねんきんネットの初回利用登録
- ①マイナンバーサイトのトップ画面「注目の情報」欄にある
  - ②「年金記録・見込額を見る(ねんきんネット)」を選択
  - ③「メールアドレスの登録/変更」から登録メールアドレスを入力
  - ④「日本年金機構からのお知らせメールの配信希望」を選択
  - ⑤「ねんきんネットの初回利用登録が完了」



## 「ねんきんネット」のサービス紹介

<p><b>年金記録の確認</b></p> <p>ご自身の国民年金の記録や、お勤めになられた会社の履歴、標準報酬月額、賞与額が確認できます。</p>	<p><b>将来の年金見込額の試算</b></p> <p>働きながら年金を受け取る場合や、年金の受給開始を遅らせる場合など、さまざまな条件に合わせた試算ができます。</p>	<p><b>電子版「ねんきん定期便」の閲覧</b></p> <p>郵送でお送りする「ねんきん定期便」と年金記録を1か月程度早く閲覧できます。ダウンロードも可能です。</p>
<p><b>各種通知書の確認</b></p> <p>年金振込通知書や年金額改定通知書などの通知書が確認できます。ダウンロードも可能です。</p>	<p><b>さまざまな機能</b></p> <p>国民年金保険料控除証明書、公的年金の源泉徴収票などの再交付申請、国民年金保険料免除・納付猶予申請などの届書を簡単に作成・印刷ができます。</p>	<p><b>マイナンバーカードがなくてOK</b></p> <p>マイナンバーカードをお持ちでない方でも「ねんきんネット」をご利用いただけます。詳細は日本年金機構ホームページの「ねんきんネット」のページをご覧ください。</p>

### 登録方法や操作にお困りの場合は

■相談チャットで確認

「ねんきんネット」に関するよくあるお問い合わせに自動でお答えする「ねんきんネット相談チャット」を開発して、24時間いつでも対応しています。日本年金機構ホームページトップ画面からアクセスしてください。

■ホームページで確認

「ねんきんネット」で検索してください。

■お電話で確認(専用番号)

☎ 0570-058-555  
※050から始まる電話でおかけになる場合は、☎ 03-6700-1144

受付時間

- 月～金曜日  
午前8時30分～午後5時15分  
(月曜日のみ午後7時00分まで)
- 第2土曜日  
午前9時30分～午後4時00分  
※祝日、年末年始は除く

## ねんきんネットのご案内



広報昭和の国民年金シリーズの今回は、「ねんきんネット」についてご案内いたします。

## 高額療養費の自己負担限度額について



医療費が高額になったときに、皆さんの家計の負担が大きくなりませんように、所得などに応じて自己負担額の限度額を定め、それを越えた分は国保から支給しています。(高額療養費制度) 自己負担額は別表のとおりです。

### 70歳未満の人の自己負担限度額(月額)

所得区分※	3回目まで	4回目以降☆	認定証の申請
所得901万円超	252,600円 + (医療費 - 842,000円) × 1%	140,100円	必要
所得600万円超 901万円以下	167,400円 + (医療費 - 558,000円) × 1%	93,000円	必要
所得210万円超 600万円以下	80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1%	44,400円	必要
所得210万円以下 (住民税非課税世帯除く)	57,600円	44,400円	必要
住民税非課税世帯	35,400円	24,600円	必要

※ 基礎控除後の総所得金額等にあたります。

☆ 過去12か月間に、同一世帯での支給が4回以上あった場合は、4回目以降の限度額を超えた分が支給されず、保険者の異動があった場合等は必ずしも4回目以降ではありません。

### 70歳から74歳の人の自己負担限度額(月額)

所得区分	外来(個人単位) A	外来+入院(世帯単位) B	認定書の申請
課税所得 690万円以上	252,600円 + (医療費 - 842,000円) × 1% 4回目以降: 140,100円※ <sup>2</sup>		不要
課税所得 380万円以上	167,400円 + (医療費 - 558,000円) × 1% 4回目以降: 93,000円※ <sup>2</sup>		必要
課税所得 145万円以上	80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1% 4回目以降: 44,400円※ <sup>2</sup>		必要
一般 課税所得145万円未満等	18,000円 年間上限144,000円	57,600円 4回目以降: 44,400円※ <sup>1</sup>	不要
低所得Ⅱ	8,000円	24,600円	必要
低所得Ⅰ	8,000円	15,000円	必要

※<sup>1</sup> 過去12か月以内に B の限度額を超えた高額療養費の支給が4回以上あった場合の4回目以降の限度額です。

※<sup>2</sup> 過去12か月以内に限度額を超えた高額療養費の支給が4回以上あった場合の4回目以降の限度額です。

A の限度額を適用後に B の限度額を適用します。

### 自己負担額の計算方法

- 暦月ごとの計算(月の1日～末日まで)で、同じ医療機関ごとに計算
  - 同じ医療機関でも内科と歯科は別計算、入院と外来も別計算
  - 入院したときの食事代等や差額ベッド代は対象外
- ※ただし、70歳～74歳の人は病院・診療所、歯科の区別なく合算。  
外来を個人ごとにまとめたあと、入院を含めて世帯内の70歳～74歳の人で合算。

### 高額療養費の申請方法

高額療養費に該当する場合は国保担当から通知いたします。支給を受けるためには申請が必要となりますので、窓口で申請を行ってください。なお、通知を受け取った日から2年を経過すると時効になり、支給されなくなりますのでご注意ください。

### 入院したときの食事代

入院したときの食事代は、診療にかかる費用とは別に、1食あたり下記の標準負担額を自己負担します。なお、食事代は高額療養費の対象外です。

#### ◇入院したときの食事代の標準負担額(1食あたり)

一般(下記以外の人)	460円
住民税非課税世帯	90日までの入院 210円
低所得者Ⅱ	過去12か月で90日を超える入院 160円
低所得者Ⅰ	100円

住民税非課税世帯と低所得者Ⅰ・Ⅱの人は「限度額適用・標準負担額減額認定証」か「標準負担額減額認定証」が必要となりますので、国保担当窓口で申請してください。また、食事代が入院90日を超えて減額となる場合には、申請が必要となります。



# 国保だより

No.128

国民健康保険  
加入世帯 2,393世帯  
被保険者 3,697人  
令和5年6月末現在



お問い合わせ先

町民窓口課  
☎ 275-8264





# 一社協だより まごころ 第312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

## 役員紹介

当会理事・評議員の一部改選により、次の方々役員となりましたので、ご紹介いたします。(敬称略)

理事	西条一区 西条二区	石川 公彦 佐野 功名	西条新田	若尾千恵利
副会長(理事)		中山 惠子	押越	有賀 隆
監事		三井 猛	河東中島	永井 昇子
顧問		今澤 幸広	紙漣阿原	蒔田 淳子
顧問		塩澤 浩	築地新居	興石 吾郎
		小林 耐三	飯喰	堀内 民夫
			河東西	竹内 伸
			上河東	井上 章子
			上河東二区	河西 芳彦
			民生委員児童委員代表	小澤 和明
			昭保連代表	野中 純子
			高齢者福祉施設代表	小野間みほ
			ボランティア団体代表	吉田 昭雄
				黒田美恵子
評議員	西条一区 西条二区 清水新居 清水新居	手塚 茂昭 深沢 邦夫 石川 清隆	外部委員 外部委員 外部委員 外部委員	野澤 初彦 塚原 眞 保坂 孝雄 三井 猛
	上河東 河東西 飯喰 築地新居 紙漣阿原 河東中島 押越 清水新居 西条二区	山田恵美子 堀内 治彦 深川 和彦 吉岡 正人 塚田 邦彦 田中 邦彦 若林 伸彦 笹本淳一朗 古谷健一郎 佐野 功名 石川 公彦	評議員選任解任委員 外部委員 外部委員 外部委員 外部委員 外部委員 外部委員 外部委員 外部委員	野澤 初彦 塚原 眞 保坂 孝雄 三井 猛 今澤 幸広 秋山高一郎

## 地区のお祭りのお知らせ

### 8月

#### 13日(日)

○上河東区夏祭り納涼会

時間 午後6時～9時  
場所 熊野神社(上河東区公会堂)  
内容 花火大会、模擬店、民謡、抽選会ほか

#### 14日(月)

○ふるさと祭り納涼の夕べ(清水新居)

時間 午後6時30分～9時  
場所 清水新居ふれあい広場  
(清水新居区公民館)  
内容 盆踊り、模擬店、お楽しみ抽選会ほか

○河西区ふれあい納涼祭り

時間 午後6時～9時30分  
場所 諏訪神社(河西1368)  
河西区公会堂  
内容 盆踊り、ビンゴゲーム(子ども)の部・大人の部)、模擬店ほか

#### 19日(土)

○西条二区ふるさと祭り

時間 午後2時～8時  
場所 西条二区第一公会堂(義清神社)  
神輿、盆踊り、カラオケ大会、各種団体出展、各種模擬店ほか

### 9月

#### 2日(土)

○御崎神社祭り(築地新居)

時間 午前10時～午後9時  
場所 御崎神社(築地新居区公会堂西)  
内容 神輿、なわとび大会、盆踊り、カラオケ大会、大抽選会ほか

#### 3日(日)

○区民ふれあい祭り・日吉神社例祭 (西条新田区)

時間 午前9時～午後2時  
場所 日吉神社(西条新田318)  
西条新田区公会堂  
子ども神輿(日吉神社から区内練り歩き)、模擬店(公会堂にて)ほか  
※区民と親子の繋がりを深める祭り

#### 10日(日)

○紙漣阿原区秋季合祭

時間 午前8時30分～正午  
場所 天白神社(紙漣阿原2502)  
紙漣阿原区公会堂  
神輿(大人・子ども)、大抽選会、キッチンカー出店ほか

### 10月

#### 21日(土)

○飯喰区秋のフェスティバル

時間 午後5時～8時  
場所 飯喰区公会堂、常永2号公園  
内容 模擬店、ジャズバンド、津軽三味線、フラダンス、お笑い芸人ほか  
※同日午後1時～3時に、飯喰区運動会を常永小学校体育館で開催

#### 22日(日)

○河西区ふれあいまつり・文化祭

時間 午前9時～午後2時  
場所 諏訪神社(河西1368)  
河西区公会堂  
内容 諏訪神社祭典、模擬店、文化協会展示会

町内各地区のお祭りをご案内します。地域の方とふれあい知り合う楽しい機会として、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。

### 社協ウォーキング事業

## 『歩いてみるじゃん』を開催しました!

町社会福祉協議会では、6月7日(水)に地域交流の促進を目的として、社協ウォーキング事業「歩いてみるじゃん」を開催し、19名の方にご参加いただきました。  
小瀬スポーツ公園内をほりきりコース(約2.5km)とゆつくりコース(約1.5km)の2つのグループに分かれてウォーキングを実施しました。ウォーキング中に実施した公園内の風景を探すレクイエーションでは、参加者同士が協力して楽しむ様子が見受けられ、笑い合いながら気持ちの良い汗を流していました。

秋期に今年度2回目の開催を予定しています。多くの方のご参加をお待ちしています。



### 8月の社協事業予定表

※各事業、事前申し込み制

#### 【ふれあい教室】

町総合会館2階 講習室・相談室  
8日(火) 脳トレ体操  
17日(木) 音楽療法  
21日(月) リンパ体操  
24日(木) ストレッチ  
31日(木) 3B体操

#### 【ボランティア体験事業】

体験日 1日(火)  
2日(水)  
3日(木)  
7日(月)

#### 【多世代交流事業 SS カップボウリング大会】

4日(金)

#### 【フードライブ】

イオンスタイル甲府昭和  
イトーヨーカドー甲府昭和  
パロー甲府昭和店  
18日(金)～27日(日)



共に生き

活き輝け昭和

無意識の思い込み、偏見(アンコンシヤス・バイアス)について

男女共同参画推進委員 三井正(河西区)

最近、アンコンシヤス・バイアスという言葉を聞き出すことがあります。過去の経験や周りの環境などから、自分自身では気付かないうちに身に付いたものの見方や捉え方の偏りを意味するもので、一言でいうと「無意識の偏見」です。その詳細を勉強するため、昭和町男女共同参画推進委員であり、一般社団法人山梨県消費者市民社会推進協議会会長の本田万壽男氏による、甲斐市の男女共同参画推進委員会学習会に参加しました。

会長長の「女性が多いと会議の時間がかる」という女性差別の意識。よく目にするテレビCMでは、インスタント食品会社の「わたし作る人、よく食べる人」という「食事を作るのは女性の仕事」という固定観念や、おむつブランド会社の「初めて子育てするママへ」という「子育ては女性が行う」という企業側の固定観念などがあります。これらの偏見が人々に不愉快な思いをさせてきました。このように、私たちの周りでは根強い固定的な無意識の思い込みや押し付け、偏見が多数存在しています。日常の生活では気づかず見過ごしてしまふ思い込み・きめつけ・おしつけに気づき、偏見のない生活が送れるように気を配りたいと思います。

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)

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できるなど便利な反面、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危険があります。
○ 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。
○ 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.....「ポルノ画像」等が掲載されています。また、クリックすると「利用料金が発生した」として高額な利用料を請求される場合があります。
・ドラッグサイト.....「爽快感や幸福感を感じる」、「手軽に使用できる」等をうたって、法律で規制されている薬物の情報が掲載されています。
・自殺サイト.....自殺願望者や自殺に興味を持っている人などが集い、サイトを介して、初対面でいきなり一緒に自殺することを誘ったりします。この他、予期せぬ事件に巻き込まれるおそれがあり、社会問題となっています。
・出会い系サイト.....インターネットを通じた「出会い」を仲介するサイトです。「児童に性行為を誘う書き込み」、「人に児童との性行為を誘う書き込み」、「対償を供与することを示して、児童に異性交際の相手方となるよう誘う書き込み」や「対償を受けることを示して、人を児童との異性交際の相手方となるよう誘う書き込み」をすると、大人でも児童でも処罰の対象となります。
・闇バイト.....「闇バイト、裏バイト」の文言で容易に検索され、仕事の内容を明らかにせず高額報酬を示唆する投稿や、求人サイトや無料求人誌等において、通常の求人を装って強盗や電話詐欺などの実行犯を募る求人広告などが確認されています。犯罪実行者募集情報へ応募等することが、重大な犯罪に関与し、取り返しのつかない結果を招く行為です。

電話詐欺の被害防止

電話詐欺とは、被害者に電話をかけるなどして対面することなく信頼させ、現金等をだまし取る犯罪の総称をいいます。

金融商品詐欺

架空、または価値の乏しい未公開株や高価な物品についてその情報を提供し、購入すれば儲かると信じさせて、その購入代金として金銭等をだまし取る(脅し取る)手口です。

相手がこれを言ったら詐欺

A社の株は将来必ず価値が上がり儲かります。案内が届いた人だけ(あなただけ)が購入できます。
→「あなただけ」「必ず儲かる」といったうまい話はない。

だまされないためには

- ・聞き覚えのない会社からの未公開株や社債などの投資話は「詐欺」を疑う。
・投資等は正規の証券会社や金融機関で取引しましょう。

みなさんの Health 健康

レビー小体型認知症

山梨大学医学部附属病院 精神神経医学 助教 古屋昌宏

レビー小体型認知症(DLB)はアルツハイマー型認知症(AD)の次に多い変性性認知症です。異常な蛋白が脳の広範囲に拡がることで、様々な症状を示します。ありありとした繰り返す幻視や錯視(カーテンが人に見えるなどの間違い)が特徴で、それに伴う被害妄想もみられます。一方でパーキンソン病の運動症状(筋肉のこわばり、動作緩慢など)もあります。意識がはっきりしていて受け答えも普通で、なんともない時とほんやりして元気がないように見える時との差が激しいのも特徴です。自律神経症状も重要で、起立性低血圧、便秘、排尿障害などがあり、低血圧で失神を起こすこともあります。数年前にレム睡眠行動異常症(RBD)が診断基準の中核的特徴に加わりました。RBDは脳は夢などをみて活動し、体は弛緩して動けない状態にある睡眠中のレム期に、夢と同期して寝言や異常行動(声を上げる、横に寝ている人を殴るなど)を起こす症状です。認知症と診断されるかなり前から出現します。同じように前駆症状としてうつ状態があり、そこから徐々に進行していく患者さんも少なくありません。さらに、妻をみて本物

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!



子育て家庭向け防災読本 差し上げています!

たとえば...

愛育会では、女性防災ネット昭和と共同で子育て中の防災読本を作成し、子育て中のご家庭に差し上げています。



防災についての情報はたくさんありますが、子育て中に特化したものがなかなか見つからない、何をどんなふう準備したら我が子を守れるのか、という疑問にお答えできるものになっています。

ご希望の方はいきいき健康課(☎275-8785)にお問い合わせください。

- ・災害時に洗えない哺乳瓶の代わりに紙コップでも代用できるミルクの飲ませ方
・ママと赤ちゃんのための非常持ち出し袋 など

赤ちゃんを危険から守るために!

日ごろから子どもを頭から抱きしめる「ダンゴムシごっこ」をしてみましょう。

《やり方》

- ①正座したママのお腹に子どもの頭を抱え入れ、子どものお尻を押さえる。
②ママも小さくなって自分の頭を守る。



など、0~3歳までのお子さんのいる子育て家庭向けの内容になっています。

昭和町母子愛育会は、有志による班員を随時募集しています。昭和町に住む子育て家庭への支援にご理解下さる方、愛育会を大切に思ってください方、一緒に活動しませんか?

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 ①8月16日(水) 午後5時30分～7時 ②8月27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

予約期間 ①8月1日(火)～15日(火) ②8月1日(火)～25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。

○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 8月17日(木) 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(町内在住者のみ) 受付開始 8月7日(月)～

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が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。

昭和田・中央市 合同特設人権相談

昭和田・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 9月4日(月) 午前10時～午後3時

場所 昭和田役場別棟会議室(役場庁舎裏側2階)

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

障害のあるお子さんのための特別児童扶養手当

心身に障害のあるお子さんを養育する父親または母親や、父母に代わってそのお子さんを養育する方に支給される手当です。

受給資格

身体や精神に重度、または中程度以上の障害がある20歳未満のお子さんを養育している父母等

昭和田公式ツイッター運用中 (https://twitter.com/showatown) ツイッターは、パソコンや携帯電話などで利用できます。

またはこちらと同程度の障害を有するお子さん

手当の額 1級：障害児1人につき 5万3700円(月額) 2級：障害児1人につき 3万5760円(月額)

手当は、1年に3回、4月(12～3月分)、8月(4～7月分)、11月(8～11月分)に支給となります。

手続き 役場福祉介護課(町総合会館)の窓口で請求の手続きをしてください。県知事の認定を受けることにより支給されます。

注意事項 次の方は手当を受けられませんのでご注意ください。 ○お子さんが施設に入所しているとき

▼現況届けについて

特別児童扶養手当を受けている方は、毎年8月1日現在の家庭の状況を届出することになります。

令和5年度 山梨県地震防災訓練について

山梨県では毎年、県市町村・防災関係機関により地震発生後の災害心算対策から復旧対策までの一連の総合的な防災訓練を実施しています。

令和5年度は「昭和田」との共催により実施することになりました。

日時 11月26日(日) 午前8時30分～正午

場所 押原中学校グラウンド

内容 救出救助訓練・避難所運営訓練・ライフライン復旧訓練・防災意識普及啓発展示ほか

※町では「運営ボランティア」を募集しています。

問い合わせ 企画財政課危機管理係 ☎275・8154

地震防災対策の現状調査に係る住民向けアンケート

地震防災対策では、滅災目標の達成を目指し、地域の特性に応じて、対策が進められているところですが、この度、内閣府では、今後の防災対策に向けて、皆さまの声を反映させるため避難意識等に関する調査を実施します。

実施期間 7月～8月頃を予定

回答フォーム https://en.suice.co.jp/kai2023/



○回答の際、以下の点にご注意ください。

- ・回答は1人1回限りです。
・回答途中で回答状況を一時保存することはできません。
・選択式の設問は該当する選択肢をチェックしてください。
・また、記述式の設問は可能な限り具体的なご回答ください。
・お答えいただいた内容は、個人が特定できないようとりまとめた後、今後の防災対策の検討に活用させていただきます。

昭和田国際交流を進める会では、にほんごを学びたい外国人向けに、にほんご教室を開講します。

にほんご教室のご案内

期間 9月～11月 日時 ○水曜コース(60分) 午後1時30分～2時30分

○木曜コース(90分) 午後8時～9時30分

※詳しい日程は、8月中旬以降にお問い合わせください。

場所 昭和田中央公民館 費用 年会費1000円

※にほんご教室のボランティアスタッフも募集しています。

テニス教室のご案内

テニスに興味がある方の参加お待ちしています。一緒に楽しんでみませんか。初心者の方も大歓迎です。

昭和田公式ツイッター運用中 (https://twitter.com/showatown) ツイッターは、パソコンや携帯電話などで利用できます。

またはこちらと同程度の障害を有するお子さん

手当の額 1級：障害児1人につき 5万3700円(月額) 2級：障害児1人につき 3万5760円(月額)

手続き 役場福祉介護課(町総合会館)の窓口で請求の手続きをしてください。県知事の認定を受けることにより支給されます。

注意事項 次の方は手当を受けられませんのでご注意ください。 ○お子さんが施設に入所しているとき

▼現況届けについて 特別児童扶養手当を受けている方は、毎年8月1日現在の家庭の状況を届出することになります。

資格があつても8月以降の手当を受けることができなくなりますのでご注意ください。

スポーツ少年団紹介

押原ミニバスケットボールスポーツ少年団

押原ミニバスは、押原小・西条小・常永小の3校の女子児童で構成されており、週3回押原小体育館で元気良く、仲良く活動しております。

押原ミニバスでは、目標をみんなで考え、同じ目標に向かって練習を重ね、試合に勝つ喜びや負ける悔しさを学び、そして仲間との絆や思いやりの心も育てております。

バスケットを通じて成長してみませんか?元気で思いやりのある仲間がたくさんいます!いつでも見学・体験大歓迎です!お気軽にお問い合わせ下さい。



一緒にバスケットをやりましょう!!

○練習日 火・金曜日 午後6時30分～8時30分 土曜日 午前9時～正午
○練習場所 押原小学校 体育館

問い合わせ 町教育委員会 生涯学習課 ☎275-8641

※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。

※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。

# 暮らしの情報

## 「フードドライブ」に「協力ください」

町社会福祉協議会で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活動として、フードドライブを実施します。

お寄せいただいた食料は町内で生活にお困りの世帯へ食料支援として活用させていただきます。

皆さまのご協力をよろしくお願いたします。

### 収集期間

8月18日(金)～27日(日)

### 収集場所・時間

・イオンスタイル甲府昭和  
・イトーヨーカドー甲府昭和  
・バロー甲府昭和店  
※各店舗のサービスカウンター付近に食料回収ボックスを設置

※収集受付時間は、各店舗の営業時間内になります。

### 提供いただきたい食品

○米(保存食品(缶詰・インスタントラーメン・レトルト食品など)  
○調味料各種、○菓子等  
※賞味期限が令和5年10月27日以降のもので未開封のもの。  
米は、もみ、玄米、白米のいずれかで令和3年度産以降のものを願います。

### 申し込み・問い合わせ

昭和町社会福祉協議会  
(☎267・6774)

## ふれあい教室のご案内

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！

### 〈9月の日程〉

7日(木) ストレッチ  
12日(火) 脳トレ体操  
21日(木) 音楽療法  
26日(火) 気ままに薬膳茶(★)  
～ココロとカラダを整える～

★薬剤師をお招きし、自分に合う薬膳茶の配合や効能について、試飲しながら学ぶ講座です。

28日(木) リンパ体操

時間 午前10時～11時

場所 町総合会館2階

講座室・相談室

※26日(火)のみ

町総合会館2階 調理実習室

### 対象

町内在住の概ね65歳以上の方

定員 各30名まで(先着順)

※26日(火)のみ定員20名まで

### 参加費

無料

### 持ち物

①マスク

②飲み物

### 申込受付

8月24日(木) 午前9時～

※参加したい教室をお申し込み

ください。(複数申込可)

### 申し込み・問い合わせ

昭和町社会福祉協議会  
(☎275・0640)

## 警察官採用試験

令和6年4月採用の山梨県警察官採用試験を実施します。

### 秋季試験(第2回目)

#### 募集種別

・警察官A (大学卒業程度)  
採用人員 男性6名程度  
女性2名程度  
・警察官B (高校卒業程度)  
採用人員 男性14名程度  
女性6名程度

### 受付期間

7月24日(月) から8月18日(金)まで

※申請方法は、インターネットによる申込のみです。

詳細は、山梨県警察ホームページ(「じかり」確認ください)。

https://www.pref.yamanashi.jp/police/p\_keinu/saiyou/policesaiyou.html

### 第1次試験日

9月17日(日)

### 問い合わせ

南甲府警察署 警務課  
(☎243・0110)

●昭和町公式ツイッター運用中 (https://twitter.com/showatown)  
ツイッターは、パソコンや携帯電話などで利用できます。平常時は行政情報のお知らせ、災害時は緊急情報などを発信します。

# 文芸コーナー 俳句

忘れぐせすっかりつきて柚子の花  
小澤百合子

ゴールデンウィーク老いは断捨離を  
井口 康行

春富士の日暮は長し裾をひき  
伊東 美代

娘に甘え楽しみして母の日よ  
深沢モト子

◎一緒に「俳句」を始めませんか?  
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)

## INFORMATION CORNER

### シルバー人材センター連合会 各種講習会

シルバー人材センター連合会では、左記のとおり講習会を行います。

#### ◎整理収納・清掃・接遇講習

整理収納のコツや、身近にあるものでの清掃方法、就業時のマナーやコミュニケーションなどを学びます。

「整理収納アドバイザー2級資格」修了証を交付します。

### 日時

9月13日(水)～15日(金)  
午前10時～午後4時

### 場所

甲府市内

### 対象・要件

令和5年度にシルバー人材センターに入会して就業を希望される方(要事前登録)

定員 12名(書類選考あり)

締め切り 8月8日(火)

受講料 無料

#### ◎植木剪定・刈払機安全講習

植木剪定の基本と器具や刈払機の安全な取扱いについて座学と実技で学びます。

「刈払機取扱作業安全衛生教育」修了証を交付します。

### 日時

9月28日(木)・29日(金)  
10月2日(月)・3日(火)

午前9時30分～午後4時30分

場所 笛吹市内

### 対象・要件

## 「こどもの人権相談」強化週間の実施について

甲府地方方法務局及び山梨県人権擁護委員連合会では、学校におけるいじめや家庭内における児童虐待等の事案が数多く発生していることから、こどもをめぐる様々な人権問題の解決を図るための人権相談活動を強化することを目的として、全国一斉「こどもの人権相談」強化週間を実施します。

実施期間 8月23日(水)～29日(火)

### 受付時間

午前8時30分～午後7時  
※土日は午前10時～午後5時

※強化週間以外は、平日午前8時30分～午後5時15分

### 相談ダイヤル

0120・007・110

### その他

相談無料、秘密厳守

### 問い合わせ

甲府地方方法務局 人権擁護課  
(☎252・7239)

## 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、次のとおり講座を開催します。

### 〈9月開講講座(塩山)〉

#### ○DX実践講座

対象 実践的にIoTの導入を検討している方で、エクセルの基本操作ができる方

日程 午前9時～(6時間)  
2日間の講座

#### ○3次元CAD入門

対象 3次元CADについて学びたい方で、Windowsパソコンの基本操作ができる方

日程 午前9時～(6時間)  
2日間の講座

#### 募集期間 9月7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)

### 〈9月開講講座(都留)〉

#### ○商業簿記3級試験対策講座

〔前編〕  
対象 日商簿記検定試験3級受験予定の方

日程 午後6時～(3時間)  
8日間の講座

#### 募集期間 8月21日まで

#### ○商業簿記3級試験対策講座

〔後編〕

対象 日商簿記検定試験3級受験予定の方

日程 午後6時～(3時間)  
8日間の講座

#### 募集期間 8月21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  
都留キャンパス  
(☎0554・43・8911)

◆その他仕事に役立つスキルアップ講座を行っています。

講座の詳細はホームページ(https://www.yitc.ac.jp)で「確認」ください。

## 防災一口メモ 災害から命を守る②～シェイクアウト訓練が身を守る～

昭和町防災訓練でも取り組んでいる「シェイクアウト訓練」は、家の中でも出先でも、どこでも身を守ることができる、まず地震が起きたら一番先に行動する「自助」です。

「まず低く、頭を守り、動かない」を身につける訓練として、避難する前にシェイクアウト訓練をしてから、地区防災訓練に参加しましょう。

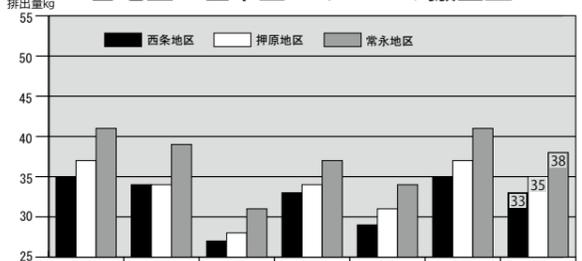
テーブルなどかくれる場所が無い場合は、体を低く小さく丸め、頭を守り、揺れがおさまるのを待ちましょう。



子どもにもできるダンゴムシのポーズ

女性防災ネット昭和

## 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。

6月は、先月と比較すると全体の収集量は23t減の332tとなり、一世帯あたりの収集量では先月と比べて3kg減の35kg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6月分の医療費は、約8,107万1千円(前年同月比78%の減)です。9月20日に追加の健康診断があります。申し込みは8月31日までです。受けられなかった方は、この機会に受診して年に一度の体チェックをしましょう!!

# 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



広報

しょうわ



# わが家のアイドル

立川 蓮旺 くん

令和4年11月5日生 (男の子)

(父) 祐希 さん (母) めぐみ さん (西条新田)

よく食べる蓮旺くん！  
すくすく育ててね♡



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！  
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(40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！※写真のサイズによっては特別表紙が作成できない場合があります。

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、西条一区の子ども相撲大会です。元気いっぱい取組に応援も熱気を帯び、暑さを吹き飛ばすような大会でした。砂かぶりから撮影しながら、気付けば私も声援を送っていました。いよいよ夏本番。暑さに押し勝つ気持ちで夏を乗り切りましょう。

8月は町の防災訓練が実施されます。今年もニュースで世界各地の災害の様子が報道されてきました。日頃からできることに取り組み、いざという時に自分や家族の命を守るように、災害時の行動やご自宅の備えを見直してみたいかがでしょうか。

## きゅうりの冷やし汁

レシピ提供  
西条二区食生活改善推進員

### ◆材料(4人分)

- アジの開き干し … 1枚
- きゅうり …… 2本
- 青じそ …… 10枚
- ミョウガ …… 4本
- 生姜 …… 1かけ
- だし汁 …… 700cc
- 白すりごま …… 大さじ4
- みそ …… 大さじ4



### ◆作り方

- ①アジの開き干しを焼いて、皮と骨を取り除き、身を小さくさいしておく。
- ②きゅうりは薄切り、青じそは千切り、ミョウガと生姜はみじん切りにする。
- ③ボウルに冷やしただし汁とみそ、白ごまを加え、みそをよく溶がしたら①②を入れ、よくかき混ぜる。
- ④汁椀によそったり、ご飯にかけていただきます。

★アジの開き干しの代わりにサバの缶詰を使ってもOK。  
★食欲が衰えがちな夏場を元気に過ごすための一品です。  
きゅうりは生食や漬物にしますが、冷やし汁はミョウガや青じそ、ゴマなどと混ぜて作ります。

食育推進協議会事務局  
いきいき健康課 (☎ 275-8785)



受賞おめでとうございます！

昭和町食生活改善推進員会

令和2・3年度に昭和町食生活改善推進員会会長を務めた清水ふみかさん(押越)が、山梨県食生活改善推進員会会長表彰を受賞されました。

清水さんはコロナ禍における子育て世代、働き世代、シニア世代ごとの困りごとに特徴があることに気がつき、各世代に向けたアドバイスと簡単料理レシピを添えたちらしを作成。また、冊子「withコロナ 食推さんのおうちごはん」には大きな反響がありました。これからも地域に寄り添い、地域の輪を広めてくださることと思います。この度は誠にありがとうございます。



## 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](mailto:kikaku@town.yamanashi-showa.lg.jp)  
公式ウェブサイト <https://twitter.com/showatown>

