

家庭用ポータブル

発電機又は蓄電池の購入費用を補助します

町では、災害発生時の非常用電源の確保を図るため、家庭用ポータブル発電機又は蓄電池を購入する町民に対し、購入費用の一部を補助します。ただし、過去に申請された世帯の方は補助対象外となります。

▶対象者

- ① 町内に住所を有し居住していること（法人は除く）
- ② 自己責任で発電機等を適切に管理できること
- ③ 過去に本補助金の交付を受けていない世帯の方
- ④ 町税の滞納がないこと

▶補助金額 **上限額 20,000円**

※購入費用の2分の1以内とします。
（千円未満の端数があるときは、その額を切り捨て）
※補助金の交付は1世帯につき1回限りです。

▶必要書類

- ① 交付申請書（購入予定機器のカタログ等を添付）
- ② 実績報告書・誓約書（領収書の写し、物品の写真を添付）
- ③ 請求書（振込口座が分かる書類の写しを添付）

※詳しくは町ホームページをご確認ください。



▶対象物品

対象は、発電機又は蓄電池で、交流100V出力端子を備えるものとする。ただし、次のものを除く。

- ① 中古品及び個人間で売買したもの
- ② オプション品及び交換部品

▶受付期間

令和6年4月1日から令和7年2月末日まで
令和6年度中に補助を希望される方は必ず受付期間内に申請をお願いします。
補助金の交付決定前に購入した物品は、補助対象となりません。

問い合わせ・申し込み

企画財政課 危機管理係（☎275-8154）

自転車用ヘルメット購入費用を補助します

令和5年4月から、道路交通法の改正により自転車利用者のヘルメット着用が努力義務となりました。町では、町内在住者を対象に自転車用ヘルメット着用を促進するため、ヘルメット購入費用の一部を補助します。ただし、過去に申請された方は補助対象外となります。

▶対象者（下記①②の要件を満たす方）

- ① 町内在住の方（ヘルメット購入時において昭和町内に住所を有する方）
- ② 町税の滞納がないこと（未成年者については保護者が町税を滞納していないこと）

▶補助金額 **上限額 2,000円**

※購入金額が2,000円以下の場合、100円未満端数切捨
※1人1個かつ1回限りの補助
※令和5年1月1日以降に購入した自転車用ヘルメットに限ります。

▶対象となるヘルメット

- ① 一般財団法人製品安全協会が安全基準に適合することを認証した「SGマーク」
 - ② 公益財団法人日本自転車競技連盟が安全基準に適合することを認証した「JCFマーク」
 - ③ 欧州連合の欧州委員会が安全基準に適合することを認証した「CEマーク」
 - ④ ドイツ製品安全法が定める安全基準に適合することを認証した「GSマーク」
 - ⑤ 米国消費者製品安全委員会が安全基準に適合することを認証した「CPSCマーク」
- など、安全基準を満たしていること



問い合わせ・申し込み 企画財政課 行政係（☎275-8154）

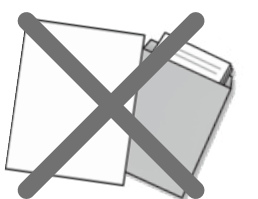
軽自動車税（三輪・四輪）

納税証明書の送付を廃止します

軽J N K S（軽自動車税納付確認システム）の運用が開始され、車検時の納税証明書の提示が原則不要となりました。これに伴い、口座振替や電子納付で納付した場合、令和6年度より口座振替済通知書及び継続検査用納税証明書や、電子納付による納付済確認書及び継続検査用納税証明書は送付いたしません。

軽J N K Sで納付状況が確認できるのは6月下旬ごろとなります。納付直後の車検等で納税証明書が必要な場合は役場税務課にて発行いたしますので、納付した事が確認できるもの（記帳した通帳など）と車検証（電子車検証の場合は「自動車検査証記録事項」）をお持ちください。

※小型二輪は軽J N K Sに対応していないため納税証明書を発送いたします。

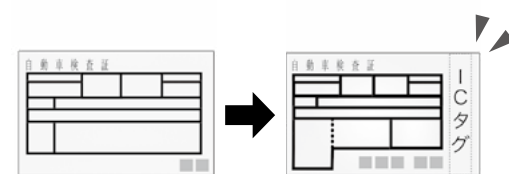


問い合わせ 税務課（☎275 - 8265）

軽自動車検査証（車検証）が電子化されます

軽自動車検査証（車検証）の電子化について

令和6年1月から、軽自動車（検査対象軽自動車）について、電子化された自動車検査証（電子車検証）の交付が開始されています。自動車検査証の所有者の氏名・住所、使用者の住所、使用の本拠の位置、有効期限等はI C タグに記録されます。



車検用納税証明書を請求する際は「自動車検査証記録事項」を提示してください

電子車検証の交付開始後も、当面の間（3年程度）I C タグに記録された情報が記載された「自動車検査証記録事項」が自動車検査証とともに交付されます。電子車検証の場合、所有者・使用者情報が確認できないため、役場で車検用納税証明書を請求する等の際は「自動車検査証記録事項」の提示をお願いします。※小型二輪についても同様です。

問い合わせ 税務課（☎275 - 8265）

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：4月17日（水）
午後1時～3時
場所：役場別棟2階 会議室(南)
(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)

▶総合相談

- お問い合わせください。
(昭和町社会福祉協議会
☎275-0640)

▶障がい者相談支援センター

「穂のか」出張相談
日時：4月12日(金)・26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：4月22日(月)
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

軽自動車税(種別割)減免の対象となる身体障害者等の等級

障害区分		障害の級別	
		本人運転の場合	家族運転 常時介護者運転
視覚障害		1級～4級	左に同じ
聴覚障害		2級・3級	左に同じ
平衡機能障害		3級	左に同じ
音声機能障害		3級（咽頭摘出による音声 機能障害がある場合に限る）	—
上肢不自由		1級・2級	左に同じ
下肢不自由		1級～6級※	1級～3級
体幹機能障害		1級～3級・5級	1級～3級
乳幼児期以前の非進行性 脳病変による運動機能障害	上肢機能	1級・2級	左に同じ
	移動機能	1級～6級	1級～3級
心臓機能障害		1級・3級	左に同じ
腎臓機能障害		1級・3級	左に同じ
呼吸器機能障害		1級・3級	左に同じ
膀胱・直腸機能障害		1級・3級	左に同じ
小腸機能障害		1級・3級	左に同じ
免疫機能障害		1級～3級	左に同じ
肝臓機能障害		1級～3級	左に同じ
療育手帳所持者（紺）		A	左に同じ
精神障害者保健福祉手帳所持者（緑）		1級（自立支援医療受給者証 の交付を受けている人に限る）	左に同じ

毎年4月1日時点での適用範囲の方が減免対象となります。

※身体障害者手帳下肢不自由においては、7級に該当する障害が2以上重複する場合は6級とし、本人運転に限り減免の対象となります。

運転者・所有者・使用目的の関係

運転者	所有者	使用目的
障害者本人	障害者	目的は問わない
障害者と住居および 生計を一にする者	障害者	身体障害者の 1. 通院 2. 通学 3. 通所 4. 生業等
	障害者と住居および生計を一にする者	
障害者を常時 介護する者	障害者	
	障害者と住居および生計を一にする者 （未成年者若しくは70歳以上の者に限る）	

生計を一にする方が運転する場合、減免申請する自動車を専ら身体障害者等の通学・通院・通所又は生業(通勤を含む)のために、週3日以上若しくは総使用日数(走行距離)の50%以上を使用していることが必要です。

令和6年度

軽自動車税(種別割)減免のお知らせ

申請期間 4月1日(月)～5月24日(金)まで

※申請期間を過ぎると令和6年度分は減免されません

▶ 障害者等減免

身体障害者または、精神障害者、療育手帳・戦傷病者手帳をお持ちの方が所有する軽自動車等で、別表の対象者等について申請する事により、軽自動車税(種別割)が減免されます。**令和6年度より、療育手帳所持者A・精神障害者1級の方で本人運転の場合も減免の対象となります。**

減免対象は身体障害者等1人につき1台です。普通自動車税で減免を受けている方や、タクシー券の助成を受けている方は減免を受けることはできません。

《申請手続きに必要な持ち物》

1. 車検証(電子車検証の場合は「自動車検査証記録事項」)
2. 障害者等手帳
3. 運転者の運転免許証
4. マイナンバーカード又は通知カード等
5. 生計を一にする方が所有又は運転の場合は、軽自動車運行計画書兼誓約書



▶ 公益法人減免

公益のための直接専用する軽自動車のうち必要と認めるもの

《申請手続きに必要な持ち物》

1. 車検証
(電子車検証の場合は「自動車検査証記録事項」)
2. 団体又は法人等の規約又は定款等
3. 社印

▶ 災害減免

天災その他これに類する災害により罹災した場合
※交通事故は該当しません。

《申請手続きに必要な持ち物》

1. 車検証
(電子車検証の場合は「自動車検査証記録事項」)
2. 申請事由が事実であることを証明する書類
(罹災証明書等)

▶ 生活保護減免

福祉事務所長が発行する軽自動車等の使用承認を受けている軽自動車等

▶ 構造減免

構造上身体障害者等の利用のために専ら供するためのものと認められる軽自動車

●前年度から継続して申請する場合(継続減免) ※災害減免は除く

前年度に減免が承認された方には、4月下旬に「軽自動車税(種別割)減免申請書(継続)」をご自宅へ郵送いたします。ただし、車両変更やナンバー変更した場合は新規に申請が必要です。

申し込み・問い合わせ 税務課（☎275-8265）

図書館だより

Library Information No.167

●4月の休館日
1日(月)、8日(月)、
15日(月)、22日(月)、
29日(月・祝)、
30日(火・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 4月18日(木) 午前11時～

対象 0,1,2歳児とその保護者

定員 10組

場所 図書館・幼児コーナー

申込 4月2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 5月11日(土) 午前11時～

対象 幼児～小学生低学年

定員 10組

場所 図書館・幼児コーナー

申込 4月7日(日) 午前10時～



今月のおすすめ本

『ぼくはびっくりマーク』

エイミー・クラウド・
ローゼンタール／作
トム・リヒテンヘルド／絵
大友 剛／訳
ひさかたチャイルド



ぼくってみんなとちがう…。みんなと同じになろうとしてもなれないびっくりマークくん。悩んで苦しんで、ある日逃げ出すことに決めました。そこには、新しい出会いがあって…。「みんなと同じじゃなくていい」と気づきます。

“自分らしさ”を大切にできるって素敵ですね！

『かあさんうさぎと金のくつ』

デュボース・ハイワード／作
マージョリー・フラック／絵
いしぞね りえ／訳
徳間書店



イースターの日にたまごを運ぶ「イースターうさぎ」になれるのは、世界中から選抜された賢くて心優しく足の速い5匹だけ。かあさんうさぎのフワフワは、長老が新たにイースターうさぎを選ぶと聞き、21匹の子うさぎを連れてお城に見に行きますが…。アメリカで長く読み継がれているイースターの名作です。

『2度目の会話が続きません』

野口 敏／著
サンクチュアリ出版



春は出会いの季節。はじめましては平気なのに、2度目に会うとなんか気まずい。そんな人は「2度見知り」さんかも…。この本では、2度目に会った際の会話のコツ・対処法をあらゆるシチュエーションを想定して教えてくれます。一緒に脱「2度見知り」を頑張りましょう！

令和6年4月から 休日・夜間の救急医療連絡先が変わります

県では、休日・夜間の軽症者の対応については、初期救急医療体制の見直しに伴い、救急安心センターやまなし(＃7119)を令和5年10月から開設しております。

急な病気やけがなどで救急車を呼ぶべきか、病院に行くべきか判断に迷う場合に、医療従事者が24時間365日体制で適切な対応方法をアドバイスします。

詳しくは、本誌カレンダー右下にある救急医療情報をご確認ください。

また、令和6年5月中旬には、毎日午後6時から11時まで対応する初期救急医療センターを山梨大学医学部附属病院内に設置する予定です。詳細は、今後の広報誌や町ホームページでお知らせします。

※甲府市医師会救急医療センター(☎226-3399)での受付は終了しました。

○救急安心センターやまなし #7119

救急車を呼ぶ、病院に行くなどの判断に迷う場合に、医療従事者が相談に応じます。

短縮番号	ダイヤル回線、IP電話	受付時間
#7119	055-223-1418	24時間 365日

病気や怪我の場合は、
まず**#7119**に相談を
お願いします。



民生委員変更のお知らせ

河西区の民生委員について、1名が変更となりました。

【退任】

河野 正道 氏

【新任】

(令和6年3月1日付)

松田 敏彦 氏

民生委員・児童委員は、地域の身近な相談者として、担当地域を訪問し、高齢者や障がい者、児童などの、福祉に関する相談や見守りなどの支援活動を行っています。委員には守秘義務があり、相談内容や秘密が漏れる事はありませんのでお気軽にご相談ください。

問い合わせ 福祉介護課 長寿社会係(☎275-8784)

第28回昭和町地区対抗ソフトバレーボール大会結果

3月2日(土)に昭和町地区対抗ソフトバレーボール大会が開催されました。結果は次のとおりです。

フリーの部		トリムの部	
優勝	西条二区	優勝	西条二区
準優勝	築地新居	準優勝	上河東B
第3位	なし ※第3位の押越が合同チームのため	第3位	上河東A

問い合わせ 生涯学習課(☎275-8641)

和昭教育

まな
学ぶ
おし
はぐく
教える
育む

三つの歯車が一つになって

昭和町教育委員会 (☎ 275-3737)



押原小学校

地域に学び 地域を愛する子どもたちに

押原小は昨年から、CS10年目の節目として、また町のコミュニティ・スクール及び郷土学習について研究する重点校に指定されたことを受けて、地域の皆様の協力を得ながら、様々な取り組みを行ってきました。3年生は「わたしたちのふるさと昭和町」、4年生は「住みよい町をめざして」、5年生は「自然と調和した豊かな町をめざして」、6年生は「持続可能な町をめざして」をそれぞれ、その学年のテーマとして総合的な学習の時間を中心に取り組みました。



3年生の取り組みは、町のホームページでも「押原地区見所ガイド」として公開されています。また、3学期は学習の総まとめとしてテンエイドの石原

西条小学校

外国語科授業公開を行いました

昨年度、本校は昭和町から英語コミュニケーション能力強化重点校に指定されました。その目的は、本校のみならず、昭和町の児童生徒の英語コミュニケーション能力の向上および教員の外国語の指導力向上に寄与することにあります。その目的を受け、町内の教員を対象に、1月30日、6年2組での外国語科授業を公開しました。外国語専科教員の長澤史教諭とALTのカイル先生が授業を行いました。



授業は令和4年度まで本校に勤務していたALTのエドワード先生に、小学校の思い出をビデオレターで伝えることを想定し、まずはクラスの仲間同士で、良い思い出だったねと言ってももらえるように詳しく伝え合うと

いう内容でした。このような場面を設定することで、児童が相手意識や目的意識を持ち、学習活動に必然性が生まれ、「英語で伝えたい」という思いが高まることが期待されます。6年生の児童は、12月に甲府昭和高校の2年生と英語でのやりとりを行いました。その経験もあり、とても意欲的な態度で行っていました。



指導助言者の山梨大学の田中武夫教授からは、「児童の英語に対する姿勢が素晴らしく、昭和町が長年英語教育に力を入れてきた成果が感じられる。こういった授業を広めてほしい」とお褒めの言葉をいただきました。これを励みに、これからも努力していきたいと思っています。

常永小学校

押原中学校の先生による 出前授業

2月9日、押原中学校の先生による出前授業が行われました。これは中学校との連携の取組で、4月から中学生になる6年生のために実施しているものです。

今回、6年生は家庭科、理科、英語の学習を体験しました。家庭科では災害への備えに関する住環境についての学習、理科では静電気についての学習、英語では比較級についての学習が行われました。どの教室でも、いつもと違った授業に集中して取り組む姿が見られました。



時に大きな声が上がったり、子どもたちの嬉しそうな反応が聞こえたりするシーンも見られました。4月からの中学校生活が待ち遠しくなるような授業でした。

第2回児童総会

令和5年度は「目指せ！明るく楽しい常永小」のスローガンのもと、5つの活動方針に沿って活動してきました。

2月16日に行われた児童総会では、これまでの活動一つ一つについて良かったことや反省点など、来年度に引き継ぎたいことなどを話し合ってまとめました。

予告なし避難訓練

毎年実施している避難訓練ですが、今回は教職員にも知らせずに、地震を想定した避難訓練を行いました。子どもたちも教職員も、定められた手順どおりに校庭に避難することができました。いつ起こるか分からない災害に対して、意識を高める機会となりました。



押原中学校

2年生スキー教室

1月25・26日の2日間、長野県の鹿島槍スキー場で2年生のスキー教室が実施されました。学年生徒会が中心となって決定したスローガンは「INFINITELY BLUE七転八起」

絆をぐんと深め、協調性を高めよう」でした。昭和町を出発するときは寒さが厳しく、スキー場では吹雪のようでしたが、生徒たちは「七転八起」を体現するかのよう



うに何度転んでも起き上がり、また挑戦していました。また挑戦して、食事、入浴、学級会と、盛りだくさんの内容で充実していました。2日目は風も無く快晴の空の下での実習でした。1日目に得られた技術を使って、気持ちよくスキーが滑れました。

2日間を通して、凡事徹底、

いども園との交流

当たり前のことを当たり前にできる集団であったと思います。今後も諦めない心を持って取り組み、困ったときは助け合う集団であり続けたいです。

2月19日、29日の間に、家庭科で「こども園交流」を実施しました。中学3年生が幼児とのよりよい関わり方について考え、学ぶための実習です。生徒は、事前に交流について計画を立て、リモートで打ち合わせをしてから出かけました。はじめは園児たちの元気に押され気味でしたが、遊びになると、鬼ごっこをしたり、折り紙を折ったり、トランプをしたり、園児と一緒に楽しく活動していました。園児たちから「お兄さん、お姉さん」と呼ばれてみんな嬉しそうでした。



教育委員会

◎1月定例教育委員会の審議内容(2月承認の概要)は次のとおりです。

教育長報告事項

- 1月実施四校会の報告について
- 卒業式に向けた取組について
- ヤングケアラー等児童生徒とその家庭状況の把握について
- 特色ある昭和教育のための重点校指定について
- コミュニティ・スクールボランティアの有償化について
- 今後の地域学校協働本部体制について
- 新入学児童生徒数及び学級数について
- 押原中学校増築工事の進捗状況について
- 教育委員会の仮移転について
- 第2次「昭和町教育方針(大綱)」について
- 中学校休日の部活動の地域移行について他
- 生涯学習課報告連絡事項
- 主な事業予定について他
- 学校教育課報告連絡事項
- 新年度当初予算・査定の日程について
- 甲府市との委託事務に要する経費の見直しについて他



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、無施錠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、無施錠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。

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。皆様のご協力をお願いします。



一社協だより まごころ 第320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

令和6年度 町社会福祉協議会の概要

町社会福祉協議会とは、住民主体の理念に基づき、地域にある様々な課題の解決に向けて取り組む活動を通して、コミュニティづくりや地域への働きかけを推進する中核的組織です。

また、地域住民の方や地域の組織・団体の方、社会福祉施設等の社会福祉関係者及び保健・医療・教育など関係機関の参加・協力のもと、地域の皆さまが住み慣れた町で安心して生活できる「福祉のまちづくり」の実現を目指し、様々な事業を行っております。

事業内容 ※一部抜粋

〈広報・啓発〉

- ホームページによる広報
- SNS活用事業

- 社協だより「まごころ」の発行

〈ボランティア育成・活動支援〉

- ボランティア活動推進事業

- ボランティア体験事業

- ボランティア登録制度の運営・推進

- 災害・防災ボランティアの受け入れ体制の整備

〈健康づくり・福祉サービス〉

- 生活支援体制整備事業

- 高齢者ふれあい事業

- 運動指導事業

- 配食サービス事業

- 軽度生活援助事業

- 住民参加型有償ボランティア事業

- ボランティア移送サービス

- 福祉車両の貸出事業

- 車いす・レクリエーション用品等の備品貸出事業

- 笑輪社協のアトリエ事業



〈交流促進〉

- 社協サロン事業

- IKUZOプログラム事業

- 高齢者の映画鑑賞会

- 社協ウォーキング事業

- 多世代間交流会

〈相談支援〉

- 総合相談・支援事業

〈経済的支援〉

- 日常生活自立支援事業

- 生活困窮者自立支援事業

〈所管事務局〉

- 町ボランティア連絡協議会

- 町傾聴ボランティア

- 町赤十字奉仕団

- 町いきがいきクラブ連合会

- 町ひとり親家庭福祉会

- 町障がい者福祉会

- 町遺族会

- 町結婚相談所

- 共同募入金会昭和町分会

- 日本赤十字社昭和町分区分

- 町災害・防災ボランティア連絡会



夜間のトイレ、何回行きますか

Health 健康

みなさんの

健康

皆さんは、夜間睡眠中トイレ（排尿）に起きることがありますか。夜間睡眠後に1回以上（起床時は除く）トイレに起きなければいけない症状を夜間頻尿といい、加齢と共にその頻度が高くなり、日常生活の質を落とす困った症状の1つです。

この夜間頻尿は、大きく分けて3つの原因が考えられています。
①多尿：1日24時間の尿量が多いため、トイレの回数が多くなり、結果として夜間頻尿になる。1日の尿量が40ml/kg（体重）を超える場合（例えば、体重50kgの方は、40ml/kg×50kg＝2000ml）がこの原因となります。

夜間多尿：夜間入眠中のみ尿量が多いため、夜間頻尿になる。65歳以上の方で、1日24時間の全尿量に対して夜間睡眠中の尿量の割合が33%を超える場合（例：1500ml/日とした場合、約500mlに相当）がこの原因となります。

②膀胱容量の減少：膀胱はお腹の下の方にある尿を貯める袋ですが、貯めることができる尿量が少ないと少し尿が貯まるだけですぐに一杯になり、何回もトイレに行かなければならず、夜間

頻尿になる。

③睡眠障害：眠りが浅くすぐ目が覚めてしまったため、目が覚める度にトイレが気になって夜間頻尿になる。

適切に夜間頻尿に対処するため、これらの原因を明らかにすることが大事です。そのために自分で夜間のトイレの際に目盛り付のコップで1回の尿量を計測してみよう。

【A】毎回十分な尿量である場合（おおよその目安として2000、3000ml）
多尿もしくは夜間多尿による夜間頻尿

【B】十分な尿量でない場合（おおよその目安として1000ml以下）
膀胱容量減少による夜間頻尿

原因が分かった時点で、多尿・夜間多尿が存在する場合には、自分でできる対処法（生活習慣の見直し）があります。
1日の水分摂取量の目安を体重の約2%（例：体重50kgの方は、1000ml程度）や、1日の尿量を20～25ml/kg（例：体重50kgの方は、1000～1500ml程度）になるように飲水量を調整しましょう。更に、夕方以降カフェインやアルコールを控えることで、夜間頻尿が1回程度減少することが期待されます。また、1日の塩分摂取量を6g以下にすること、夕方以降の散歩などの適度な運動で夜間頻尿が減少するとされています。ただし、これらをやり過ぎる（例：夏の暑い日に、喉が渇くにも関わらず過度に飲水を制限する等）と脱水症になってしまう、またストレスが溜まって睡眠障害などが起きてしまうと逆効果ですので、ご自身の体調と相談しながら可能な範囲でトライしてみよう。

ただし、膀胱容量の減少や睡眠障害が存在する場合は、薬物治療等が必要になることが多いため、お近くの泌尿器科にご相談されることをお勧めします。本稿を通じて、夜間頻尿に関して少しでも知っていただければ幸いです。

企画 一般財団法人里仁会
☎ 273-15475

山梨大学医学部附属病院 泌尿器科 講師 吉良聡

4月の予定

※各事業、事前申し込み制です。

【コレカラ教室】※旧「ふれあい教室」

- 5日（金） 背骨コンディショニング
- 11日（木） 脳トレ体操
- 16日（火） 心と身体の健康体操
- 22日（月） リンパ体操
- 24日（水） ミュージック・ケア

【のびしろ体操】※旧「健康体操教室」

- 18日（木）・25日（木）



町社会福祉協議会会費納入のお願い

町社会福祉協議会では、さまざまな事業を行っており、皆さまからの会費は地域福祉活動を行うための貴重な自主財源となっております。

より充実した事業の推進と多様な福祉ニーズへの対応を図ってまいりますので、地域福祉活動推進にご理解をいただき、会費納入にご協力くださいますようお願い申し上げます。

- 一般会員（各世帯） …… 1□ 800円
- 団体会員（社会福祉関係機関・団体・施設等） …… 1□ 2000円以上
- 特別会員（篤志家、企業等） …… 1□ 1000円以上

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

活き輝け昭和

女性が自分らしく輝ける社会に

男女共同参画推進委員 土屋久美子（西条二区）

昨今では、性別に関係なく一人ひとりが持っている個性や能力を十分に発揮できる豊かな社会（男女共同参画社会）が重視されています。このような中で、近年では企業における女性役員の割合、女性起業家の割合はどのようになっているのでしょうか。

残念ながら、これらの女性が占める割合は、男性が占める割合よりもかなり低いというのが現実です。

私も現在、会社員でありながら個人事業主としても活動しており、4月より法人設立を予定しています。しかし、二児の母でありながら経営者になる道のりには、女性としての様々なハードルがありました。

例えば、夜間まで仕事があるときは夫や実家の予定を確認し、協力を得てからでないとい仕事の予定の確定ができ

ません。また、仕事を頑張れば頑張るほど、家庭や子育てに関心が向けられていないと思われる、といったことがあります。これが男性の場合だったらどうでしょうか。

女性の社会進出における大きな問題点は、出産・育児と仕事の両立です。育児は女性の仕事だという男性側や周囲の固定観念があることも、女性の社会進出を阻む問題点です。

働く女性が増える昨今「もっと仕事がしたい」「好き」を仕事にしたい」と考える女性も増えてきています。しかしながら、女性の社会進出には、多くの課題が残っている状況です。背景にある出産・育児との両立の難しさなどの問題を、制度の拡充や周囲の意識改革によって解決していければと思います。

事務局 企画財政課（☎275・8154）

こんにちは！愛育会です！

No.203
昭和町母子愛育会
事務局 いきいき健康課
（☎ 275-8785）

がん検診を定期的に受けることが予防の近道！

愛育会では大勢の方に検診を受けてもらえるよう、声掛けを行っています。
3月の正副班長会議では、女性に多いがんについて保健師から研修を受けました。

子宮がんは「二種類」あります

子宮頸がん

原因はHPV（ヒトパピローマウイルス）の長期感染で、20～40代の若い世代で増加傾向です。初期は自覚症状がありませんので、定期的ながん検診とHPVワクチンで予防しましょう。



子宮体がん

肥満やホルモンバランスの変化が影響しており、50～60代に発症率が高いですが、全世代に増加傾向が見られます。不正出血、排尿時痛などが症状としてあります。

女性のがんで最も多い「乳がん」

女性ホルモンが深く関わっている乳腺のがんで、40代後半～70代前半に多く発症しています。女性のがんで最も多く、年間約9万人以上（女性の9人に1人）が乳がんになっています。「ブレスト・アウェアネス」とは、「乳房を意識する生活習慣」のことです。日頃から乳房に関心を持ち、変化を感じたら速やかに医師に相談するという正しい受診行動を身につけましょう。

★町では30歳以上であれば、年齢により「マンモグラフィ検査」「エコー検査」のどちらかを毎年受けることができます。

町で行う子宮頸がん・乳がん検診の申し込みは、4月にご自宅に配布する「昭和町健診のご案内」をご確認ください。



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 4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
- ・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

4月1日（月）～26日（金）

その他

○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。

○必ずご本人が来庁してください。

○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。

○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）

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

4月18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

昭和町役場 別棟会議室

定員

6名（町内在住者のみ）

受付開始

4月8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

○年度内初回相談の方が優先

○次回予定は令和6年6月16日（日）

※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。

申し込み・問い合わせ

総務課 法制係

（☎275・8153）

ひとり親家庭等就業支援パソコン講座

自立と生活の一層の安定を目的にパソコン講座を開催します。

対象

県内在住の母子家庭の母、父子家庭の父、寡婦の方

日程

5月12日～7月28日（期間中の日曜日、ワード講座6回、エクセル講座6回の全12回

午前9時～12時）

場所

（株）システムインナカゴミ（中央山之神流通地2・7・9）

定員 10名（両講座受講可能）

※応募多数の場合は抽選

受講料 無料

託児 無料託児サービス有

申込締切 4月12日（金）

申込方法

申込書（県母子家庭等就業・自立支援センターHPからダウンロード・申込フォームから

も可）に必要事項を記入し、センターまで持参、郵送、FAXにて申し込み。

http://www.bokaren-yamanashi.jp/

http://www.bokaren-yamanashi.jp/

申し込み・問い合わせ

山梨県／甲府市母子家庭等就業・自立支援センター

（一財）山梨県母子寡婦福祉連合会

（☎252・7014）

（FAX253・7046）

ひとり親家庭等就業支援介護職員初任者研修募集

就業に有利な技能を習得することを目的に介護職員初任者研修講習講座を開催します。

対象

県内在住の母子家庭の母、父子家庭の父、寡婦の方

日程

6月1日～12月7日（期間中の土曜日、午前9時30分～午後4時30分）

場所

山梨県母子・父子福祉センター（甲府市朝日4・5・21）

定員 20名 ※応募多数は抽選

受講料 7000円

託児 無料託児サービス有

申込締切 5月2日（木）

申込方法

申込書（県母子家庭等就業・自立支援センターHPからダウンロード・申込フォームから

も可）に必要事項を記入し、センターまで持参、郵送、FAXにて申し込み。

http://www.bokaren-yamanashi.jp/

http://www.bokaren-yamanashi.jp/

申し込み・問い合わせ

山梨県／甲府市母子家庭等就業・自立支援センター

（一財）山梨県母子寡婦福祉連合会

（☎252・7014）

（FAX253・7046）

警察官採用試験

令和7年4月採用の山梨県警察官採用試験を実施します。

春季試験（第1回目）

募集種別 警察官A（大学卒業程度）

受付期間 4月15日（月）まで

※受付方法は、インターネットによる申込みのみ。

詳細は、山梨県警察ホームページからご確認ください。

https://www.pref.yamanashi.jp/police/p_keimu/saiyou/policesaiyou.html

第1次試験日 5月12日（日）

問い合わせ

南甲府警察署 警務課

（☎243・0110）

父子家庭食事サービスをご利用ください

町では、18歳（高校3年生）以下の未就労のお子さんのいる「父子家庭」を対象に、食事のサービスを行っています。該当される方は、お気軽にお申し込みください。

内容 月1回、1食1000円

※町発行の食事利用券を使用して「指定店」で食事

申し込み・問い合わせ

子育て支援課児童家庭係

（☎267・5255）

コレカラ教室（ふれあい教室）
5月のご案内

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、いすに座つてでもで
きる体操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。

※4月より教室の名称が、ふれ
あい教室から「コレカラ教室」
に変更しました。

5月の日程

1日（水）リラックスでできる
ヨガ体操※
10日（金）背骨コンディショ
ニング体操
14日（火）ゆがみ直し整体体操
22日（水）音楽療法
27日（月）リンパ体操
時間 午前10時～11時
場所 昭和町総合会館2階
軽運動室
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）
参加費 無料
持ち物 汗拭きタオル、飲み物、マス
ク、タオル（体操用）
申込受付 4月22日（月）午前9時～
新しい体操の紹介
※1日の体操は、難易度の高い
動きはなく、ゆっくりとした
動きで心身の緊張をほぐして
いきます。

※複数の教室をお申し込みいた
だけます。
申し込み・問い合わせ
昭和町社会福祉協議会
(☎275・0640)

にほんご教室のご案内

昭和町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。
期間 5月～7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
※くわしい日程は、4月中旬以
降にお問い合わせください。
場所 昭和町中央公民館
費用 年会費1000円
【急募】にほんご教室のボラン
ティア講師も募集しています。
問い合わせ
国際交流を進める会事務局
（昭和町役場総務課内）
(☎275・8153)

自衛官募集事務に係る
対象者情報の提供について

町では、法令に基づき自衛官
および自衛官候補生（対象は18
歳）の募集に必要な情報（氏名、
住所、生年月日、性別）を自衛
隊に提供しています。

ただし、自衛隊への情報提供
を希望されない方は、除外申請
書の提出ができます。詳しく
は、町ホームページをご覧く
ださい。

問い合わせ

企画財政課 行政係
(☎275・8154)

手話奉仕員養成講座

中央社会福祉協議会では、
昭和町と中央市の方を対象に手
話奉仕員養成講座を開催しま
す。一年間かけて手話をじっく
り丁寧に学べるこの講座。あな
たも手話での挨拶や日常会話を
学び、手話ボランティアを始め
てみませんか。

日時

令和6年5月10日（金）～
令和7年1月31日（金）まで
毎週金曜日（うち、土・日開
催が4回あり）
午後7時～9時 全40回

場所

玉穂総合会館

対象 中央市・昭和町に在住、
在勤、在学の人（高校生以上）

募集定員

30名

受講料 無料（テキスト代は自
己負担）

申込期限 4月26日（金）まで

問い合わせ

中央市社会福祉協議会
(☎274・0294)

山梨県立文学館
特設展のお知らせ

山梨県立文学館では、明治
40年、自然主義文学の隆盛期に
小説「少年行」で文壇に登場し
た中村星湖（なかむらせいこ
1884～1974 山梨県富
士河口湖町生まれ）の生涯と作
品を取り上げます。
小説だけでなく、フローベ
ール、モーパッサンの翻訳、さら
に民衆芸術、農民文学運動に関
わる評論活動など、多彩な業績
を紹介します。

会期

4月27日（土）～6月23日（日）
午前9時～午後5時（入室は
午後4時30分まで）
休館日：月曜日（4月29日、

5月6日は開館）、5月7日
（火）

会場

山梨県立文学館 展示室C

観覧料

一般 330円（260円）
大学生 220円（170円）
※常設展観覧料で観覧できます
※（内）は20名以上の団体料金
県内宿泊者割引料金
※高校生以下の児童・生徒は無
料（高校生は生徒手帳持参）
※65歳以上の方は無料（健康保
険証等持参）
※障害者手帳をご持参の方およ
びその介護をされる方は無料
問い合わせ
山梨県立文学館
(☎235・8080)
(FAX226・9032)

防災一口メモ

自助とは自分の命を守ること。自分の命を守る
ことで他の人を助けることができます。地域
や参加者の年齢層に合わせた、聞いてみたい知り
たい自助をお伝えしています。

どこでも
何人でも
短時間でも

- ・自助について詳しく知りたい！
- ・ポリ袋クッキングを教えて！
- ・備蓄には何が必要？
- ・簡易トイレの作り方を教えてほしい！
- ・非常持ち出し袋を作りたい！
- ・大きな地震が来たらどう避難すればいいの？
- ・赤ちゃんや高齢者の災害対策は？

等々

その他、地震災害から自分と家族を守るために、
家庭で避難生活を送るためのアドバイスをしてい
ます。

問い合わせ
昭和町社会福祉協議会 (☎ 275-0640)

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2月分の医療費は、
約8,829万9千円（前年同
月比11.11%の増）です。
※特定健診は自分自身の
健康状態を確認でき、さら
に生活習慣を見直す絶好の
チャンスです！年に一度の
健診を必ず受けましょう。

2月は、町内の可燃ごみの取
集量が268t、不燃ごみの取
集量が9tとなりました。

引き続き Reduce(リデュース
=ごみの減量) Reuse(リユース
=モノを再使用) Recycle(リサ
イクル=再資源化) 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！！

毎月の不燃・可燃ごみ排出量

月	不燃ごみ (t)	可燃ごみ (t)
9月	280	10
10月	325	14
11月	309	21
12月	305	17
1月	304	17
2月	268	9

INFORMATION CORNER

昭和町文化協会
新年度会員募集

4月は新しいことをはじめ
良い機会です。町文化協会で、
新しい趣味・仲間を見つけてみ
ませんか。

○歌謡部

活動日 毎月第1・3土曜日
午後6時30分～9時

場所 総合会館2階
相談室講習室

会費 月額1700円

○フラダンス部

活動日 毎月第2・4火曜日
午後3時～4時30分

場所 昭和町立温水プール2階

会費 月額2000円

○コーラス部

活動日 毎週水曜日
午前10時～11時30分

場所 中央公民館 講堂

会費 月額2000円

○茶道（裏千家）部

活動日 毎月第1・3火曜日
午後1時30分～3時30分

場所 中央公民館 和室

○絵画部

活動日 毎月第1・3火曜日
午後1時30分～4時

場所 中央公民館 工作室

会費 月額2000円

○木彫部

活動日 毎月第2・4火曜日
午後1時30分～午後4時

場所 中央公民館 和室

会費 月額4000円

INFORMATION CORNER





広報

しょうわ



ほたか
渡邊 穂高 くん

令和5年9月17日生(男の子)
(父) 晋平さん(母) 芽衣さん(河東中島)

いつもにこにこのほたくん♪
元気に優しい子に育ってね♡



ゆづき
塩田 悠月 くん

令和5年9月19日生(男の子)
(父) 一輝さん(母) 早咲さん(清水新居)

生まれてきてくれてありがとう！
これからも元気で優しい子に育ってね♡



あとかぎ

最近になって電子決済アプリを使い始めました。現金を持ち歩かなくても支払いができる便利さに感心。調子に乗って使いすぎないように、いくらか金を使っているのか、一層意識するようになったと思います。本誌でもお伝えしているとおり、今年はプレミアム付

電子商品券事業が始まります(7月)。気になっていただけの手を出せないでいたという皆さんも、この機会に電子決済にチャレンジしてみてはいかがでしょうか。
春は始まりの季節。咲き誇る桜のように、町に元気な春が訪れることを願っています。

春のたけのご飯

レシピ提供
築地新居地区
食生活改善推進員



◆材料(4人分)

茹でたたけのこ	100g	砂糖	大さじ1
にんじん	50g	しょうゆ	小さじ1
鶏肉	50g	みりん	大さじ1
米	2合	だし汁	100cc

◆作り方

- ① お米2合を洗います。
- ② たけのこ、にんじんは千切りに、鶏肉は小さく切ります。
- ③ 鍋に全部の材料を入れて、10分くらい煮ます。
- ④ 炊飯器にお米と水2合目の目盛りまで入れ、③を煮汁ごと全部入れて炊きます。

★少し硬めのたけのこも、ご飯と一緒に炊くと柔らかくなり、ご飯に味もしみ込んで美味しいよ!!

食育推進協議会事務局
いきいき健康課 ☎ 275-8785



春を感じるたけのこ

3～5月が旬のたけのこは成長が早く、生え始めて10日程で竹になってしまいます。1日に10cm以上、最大で1m以上伸びた記録もあるそうです。真っすぐに伸びる特性があることから「神様からの恵みを受けられる」「大きく成長ができる」と言われ縁起物とされています。また、竹は病気にも強く、強い体になるとも言われています。

加工されたたけのこはいつでも手に入りますが、この時期にしか味わえない旬の生のたけのこを美味しくいただきましょう♪

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

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 kkak@town.yamanashi-showa.lg.jp
X (旧ツイッター) <https://twitter.com/showatown>

