

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：1月15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：年末年始・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：1月10日(金)・24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：1月20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



遠藤 靖治 さん 豊川 哲夫 氏

9月14日、小瀬スポーツ公園武道館で令和6年度の山梨県スポーツ協会体育功
労者等の表彰式が行われ、本町からは、豊
川哲夫氏（河西、遠藤靖治さん（飯喰）の
2名が、県内・地域でのスポーツ発展に
努められた功績及び大会での好成績によ
り表彰を受けました。
豊川哲夫氏は、昭和女子（旧押原）ミニ
バスケットボールスポーツ少年団の代表
指導者として現在に至るまでの40年間と
いう長きにわたり務め、町の青少年の健
全育成及びミニバスケットボール競技の
発展に貢献されています。
遠藤靖治さん（押原中1年）は、令和5
年に開催された第39回全国小学生交流大
会6年男子（常永小在籍時）100m走で
第3位の成績を収め、山梨県スポーツ協
会奨励賞を受賞されました。現在は、押原
中学校陸上部にて活躍されています。

山梨県スポーツ協会表彰受賞



樋口 敏夫 氏

11月17日、第37回山梨県グラウンド・
ゴルフ選手権大会が白根中央公園で開
催され、樋口敏夫氏（西条一区）が男子の
部で2位、総合3位の成績を収め、表彰
を受けました。
本大会には、県下から500名ほどが
出場した中、樋口氏はホールインワンを
2回出すなど好スコアでホールを回り、
男子の部では1位と同点（ホールインワ
ン数などにより2位）、総合では1位に
1打差と迫る27点を記録し、3位となり
ました。
樋口氏は、塩澤町長に受賞の報告に来
られた際、昭和町はグラウンド・ゴルフ
が盛んだが、会員の高齢化が進んでいる
ため、若い方も大歓迎なのでぜひ参加し
てほしいとおっしゃっていました。
グラウンド・ゴルフに興味がある方
は昭和町役場生涯学習課（☎275-
8641）までご連絡ください。

第37回山梨県グラウンド・ゴルフ選手権大会入賞

受賞おめでとうございます



藤本 征男 氏

10月、令和6年度生涯スポーツ功労者表彰
があり、山梨県から3名が選ばれ、本町からは
藤本征男氏（西条二区）がスポーツの普及振興
に努められた功績により、文部科学大臣表彰
を受けました。
藤本氏は、昭和町サッカースポーツ少年団
やミドルサッカースポーツ少年団の指導者・
顧問として46年に渡り活動을続け、昭和町体
育協会（現昭和町スポーツ協会）副会長や昭
和総合型地域スポーツクラブ運営推進協議会
会長としても生涯スポーツ振興のために貢献
されました。

生涯スポーツ功労者表彰受賞



田代 孝 氏

11月20日、令和6年度県政功績者の表彰式
が執り行われ、田代孝氏（紙漉阿原）が教育文
化の向上に努められた功績により表彰を受け
ました。田代氏は、昭和町文化財審議会会長を
はじめ、県内の歴史博物館、郷土資料館などの
建設委員や協議会委員のほか、県考古学協会
会長を歴任し、長年に渡り文化財の保護活動
に貢献されました。

県政功労者表彰受賞



林 八重子 氏

河西 政江 氏

11月27日、第72回山梨県社会福祉大会が執
り行われ、河西政江氏（西条二区）及び林八重
子氏（清水新居）が、山梨県知事から表彰を受
けました。
河西氏は、平成22年から現在まで4期14年
（現在5期目）、林氏は平成22年から令和4年
までの4期12年に渡り民生児童委員として活
動され、地域福祉の向上に貢献されました。

民生委員・児童委員県知事表彰受賞

和昭教育

まなぶおし 教える 育む

はぐく



三つの歯車が一つになって

昭和町教育委員会 (☎ 275-3737)

西条小学校

「西条小秋季大運動会」開催

季節は冬に入りましたが、秋に行われた運動会を紹介します。

9月28日、西条小第41回秋季大運動会が開催されました。前日の曇天模様から当日の雨が心配されましたが、子どもたちの「実施したい」と強く願う気持ち



が天に届き、当日はまさに、運動会日和といった天候の下、実施することができました。

低学年生の「最高到達点」は、手にポンポンをつけ、胸にスカーフを巻き、可愛さ100%といった表現でした。中学年生は「西条ソーラン2024」、法被とはちまきをつけて太鼓の音頭で校庭に子どもたちが広がる姿は、西条小の大漁を祝うにふさわしい踊りでした。黒と赤の引き締まった姿が力強さを表現していました。

高学年生は「Don't be afraid to dive」挑戦を恐れるな」で

押原中学校

食育公開研究会

押原中学校は、令和6年度、中巨摩学校食育推進研究会研究推進校に指定されています。年間を通して食育講演会や食育アンケート、お弁当の日の活動などを実施し、研究を進めています。活動の成果を広く還流するために、11月14日、公開研究会を開催しました。

当日は、1〜3年の各クラスが授業公開となりました。1年生は「食を通してより良い社会をつくる」、2年生は「山梨県の特産物や郷土料理の由来を考える」、3年生は「私たちがよりよい消費生活を送るために大切なことは何だろうか」という目標のもと、授業を行いました。どの授業もタブレット端末を使いながら、本校研究主題に沿った、主体的・対話的で深い学びの実践がされていました。3年生の授業では、栄養教諭が授業に参加し、



専門的立場から意見を話すことで、食育についてより深く考えることができました。

山梨県新人大会

10月2日に新人戦壮行会が行われ、各部の頼もしい決意発表がありました。そこから11月下旬まで、運動部活動では競技ごとの日程で山梨県新人大会が実施されました。1、2年生にとっては初めての公式戦でしたが、どの部活動も粘り強く相手に立ち向かい最後まで戦っていました。女子卓球個人優勝、男女卓球団体準優勝、サッカー・女子バレー3位など、素晴らしい結果が残りましたが、結果以上にチームの団結力や信頼、絆が深まりました。来年度の総合体育大会に向けて部活動全体でレベルアップしていくと思います。また、ロボコン部も関東大会出場を決めています。



押原小学校

「ふるさとふれあい祭り」への出店

10月13日、晴天の下、盛大に行われた「ふるさとふれあい祭り」に、押原小学校は、「押小キッズマーケット」として各学年が出店しました。

1年生は「押し花コースター！エコキャップマグネット」、2年生は「染物小物・香り袋」、3年生は「長瀧さんのナス」、4年生は「SDGsを考えたバザー」、5年生は「自分たちで育てたお米」、6年生は「職人直伝のい草小物」と、各学年学習内容と関連させながら、工夫を凝らして品物の準備をしました。当日は、たくさんのお客さんが各学年のお店に列を作ってくれて、子どもたちも「いらっしゃいませ」、「ありがとうございます」と元気に接客することができました。



「CS感謝の集い」の開催

これまで子どもたちは、登校時の見守り活動や学習時のゲストティーチャー、ボランティア、PTAの活動等たくさんの方の地域の方や保護者の方に支えられ、見守られてきたおかげで、学校生活を送ることができました。これらの支援に対して感謝の気持ちを伝えようと、11月11日に「CS感謝の集い」を開催しました。招待する方に向けて3・4年生が招待状を作り、各学年では合唱の練習を重ねました。

当日は、200名を超える来賓や保護者の方が見守る中、素敵な歌声を披露することができました。会の終わりには、全校児童及び来場者の全員で「ふじさん」を歌い、歌を通して心も一つになることができました。今後とも、地域の方、保護者の方、押原小児童をお支え願います。押原小学校公式ブログもご覧ください。



教育委員会

◎10月定例教育委員会の審議内容(11月承認の概要)は次のとおりです。

教育長報告事項

- 10月実施四校会の報告について
- 通学路の安全対策について
- 部活動の地域クラブ活動への移行について

- 新入学児童生徒数と校区について
- 土曜学習塾「ほたる學舎」について
- 年度末教職員人事について
- 教育委員会の移転について
- 押原中学校校庭照明のLED化について

- 町単独教育支援センター「にじいろ教室」について
- 児童生徒によるほたるの飼育活動について
- 学校給食センターアレルギー対応について
- 杉浦醫院母屋、屋敷蔵の改修について

- 12月町議会について 他
- 生涯学習課報告連絡事項
- 学校教育課報告連絡事項
- 今後の事業予定について 他

- 協議事項
- 就学援助費支給認定について
- アレルギー小委員会提案内容について

常永小学校

秋空コンサート

11月8日、「秋空コンサート」を行いました。

このコンサートは音楽発表会に加えて、みんなで音楽の楽しさを思う存分味わうことを目的としています。

学年発表では、どの学年も表情豊かで、気持ちのあふれる素晴らしい演奏を聴かせてくれました。コンサートの終盤では、職員バンドの伴奏による「風のカーニバル」を全校で大合唱。手拍子をしたりジャンプをしたりしながら、大変な盛り上がりでした。

そして、最後は常永小オリジナルソング「へこたれない神様」を体育館いっぱい響かせて、幕を閉じました。



2年生校外学習

10月4日、2年生が校外学習に出かけました。

まずは、身延線に乗車です。学区内にある駅からの乗車に、子どもたちは大興奮。そのような中でも、「小さい声で」と自分たちが公共機関のマナーを守る声かけができました。

その後は、県立図書館に行きました。館内の施設について詳しく説明していただき、普段関係者以外は入れない地下の書庫室まで見学させていただきました。

最後は、笛吹市の笛吹川フルーツ公園です。展示室での学習と大型遊具のある「わんぱくドーム」に分かれ、充実した活動となりました。





問い合わせ

環境経済課 (☎275-8355)

図書館だより

Library Information No.176

●1月の休館日

1～6日(水～月・年末年始)、13日(月・祝日)、20日(月)、27日(月)、31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

○ 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 1月11日(土)午前10時～

場所 図書館・児童コーナー

演奏 山上 浩幸 氏

○ 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 1月16日(木)午前11時～

対象 0,1,2歳児とその保護者

定員 10組

申込 図書館・幼児コーナー

1月7日(火)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 2月1日(土)午前11時～

対象 幼児～小学生低学年

定員 10組

申込 図書館・幼児コーナー

1月12日(日)午前10時～

○ 新春落語会 - 2025 - 定員予約制

落語はもちろん手品など盛りだくさんの内容です。“新春初笑い”にぜひお越しください。

日時 1月18日(土)午後1時30分～

場所 図書館・視聴覚室

定員 30名

出演 甲府落語会

申込 1月7日(火)午前10時～



○ 大人のためのおはなし会 定員予約制

大人が楽しめるおはなし会です。心安らぐ癒やしのひとときをお楽しみください。

日時 1月26日(日)午後2時～

場所 図書館・視聴覚室

定員 30名

出演 ききみみずきんおはなしの会

申込 1月7日(火)午前10時～



文化講演会

講師に絵本作家、そして鳥の巣研究家として知られる、鈴木まもる氏をお迎えして開催いたします。絵本のことから自然のこと、鳥の巣や子育てのことまで、幅広くお話しいただきます。講演会終了後、サイン会も行います。皆様のご来場をお待ちしております。

日時 2月9日(日)午後2時～(開場 午後1時30分)

場所 昭和町総合会館2階 軽運動室

定員 150名(先着順・興味のある子ならいくつからでも参加可能)

申込 1月7日(火)午前10時～ (お申込みはこちらから)



今月のおすすめ本

『 20 ぴきのおしょうがつ 』

たしろちさと／作・絵

ひかりのくに



おやおや？床下から小さな歌声が聞こえてきますよ。もうすぐお正月がやってきます。どこの家でもお正月の準備に大忙し。20ぴきのねずみの大家族のていねいなお正月の暮らしをやさしく描いた絵本です。

細かいところまで描かれた絵は、とても見ごたえがあります。

『 恐竜のあたまの中をのぞいたら 』『 レーエンデ国物語 I 』

大島英太郎／作

河部壮一郎／監修

福音館書店



大昔、この地球上に生きていたという恐竜たちは、どのようにものを見て、音を聞いて、匂いを嗅いでいたのだろうか？主人公はくのおじさんは恐竜の研究をしており、最先端の技術で、今では見ることでできない恐竜の生き様を明らかにしている。恐竜学のとびらを開く1冊。

多崎礼／著

講談社



異なる世界、聖イジョルニ帝国フェルデ城。家に縛られてきた貴族の娘ユリアは、英雄の父と旅に出る。呪われた地、レーエンデに魅了されたユリアは、初めての友達、仕事、恋を経て、やがてレーエンデ全土の争乱に巻き込まれていく。ファンタジー好きにはたまらない、読後涙が止まらなくなる1冊です。

堆肥散布による

悪臭などの発生防止に

ご協力をお願いします！

田畑などへの堆肥散布は、農作物の健全な生育に重要な作業である一方、住宅地が近接する所では苦情が多数寄せられています。堆肥を散布する際には、次の点に注意し、生活環境の保全と水質汚濁の防止にご協力をお願いします。

- 農地への堆肥散布は、生活環境に十分配慮し、悪臭や害虫、汚水が発生しないようにしましょう。
- 十分発酵させた、完熟堆肥を使用しましょう。
- 農地に搬入した堆肥はすぐにすき込みましょう。
- 田畑等に積んで使用する場合は、悪臭や堆肥の流出を防ぐために、ブルーシートなどで覆いましょう。
- 地下水汚染の原因にもなる、過剰な堆肥散布はやめましょう。

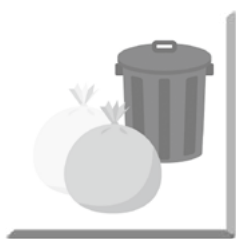


年末年始、資源ごみの投入はお控えください！

年末年始は、資源ごみの回収を休止するため、この期間に資源ごみを大量に出されると、回収ボックスが壊れてしまったり、周辺にごみが散乱してしまったりと、多くの問題が発生します。

次の期間は資源ごみの投入をお控えくださいますよう、ご協力をお願いします。

- 回収を休止する資源ごみ…紙類、プラスチック類、白色トレイ、びん類
- 回収を休止する期間…12月28日(土)～1月5日(日)
- (プラスチック類は、12月31日(火)～1月5日(日))



問い合わせ 環境経済課 (☎275・8355)

※1月の粗大ごみの日は、1月27日(月)になります。当日の朝6:30～8:30の間に、昭和町総合体育館駐車場へ出してください。

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。



一社協だより まごころ 第329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



誰もが住み慣れた地域で安心して暮らし続けるため、住民の皆さまと共に「支えあいのまちづくり」を推進しておりますので、ぜひご興味を持たれた方は当会へお問い合わせください。

参加者からは、「今回のフォーラムが住民同士で支えあうことを考えるきっかけになった」「住民同士で支えあっている昭和町にしたいですね」とご感想をいただきました。

また、ワークショップとして、ご近所での助け合いを楽しく体験できるゲームを行いました。ゲームを通じて、参加者の支えあいの興味関心が高まった様子でした。

講師に、公益財団法人さわやか福祉財団常務理事の鶴山芳子様をお招きし、地域における支えあいの活動の重要性について講義していただきました。

令和6年11月16日（土）に、町民同士の支えあいのまちづくりの周知を目的に、住民の皆さままで構成された実行委員会および町が主催、町社会福祉協議会が共催となつてフォーラムが開催されました。

支えあいのまちづくり フォーラムが開催されました

あたたかい善意を ありがとうございます

「昭和町の福祉の増進に役立ててください」と、あたたかい善意が寄せられました。心から感謝申し上げます。



寄附団体

昭和町建設安全協議会 様

4年産以降

※賞味期限令和7年3月19日以降で未開封の物。米（もみ、玄米、白米）令和

提供いただいた食品

缶詰・インスタント・レトルト等

※各店舗サービスカウンター付近

※収集受付時間は、各店舗の営業時間内

収集場所・時間

1月10日（金）～1月19日（日）

収集期間

町社会福祉協議会では、ご家庭で余った食品を寄附して頂き、食料確保が困難な方へ支援する活動を実施しております。ぜひご協力をお願いいたします。

フードドライブに ご協力ください！

1月の予定

●印の事業は事前申し込み制です。

●コレカラ教室

15日（水） ミュージック・ケア
21日（火） 脳トレ体操
23日（木） 健康ウォーキング
27日（月） リンパ体操
31日（金） 背骨コンディショニング

●美味しいコーヒーの淹れ方講座

18日（土）・25日（土）

★フードドライブ実施期間★

10日（金）～19日（日）
収集場所 イオンスタイル甲府昭和
イトーヨーカドー甲府昭和店

ください。

町社会福祉協議会では、令和6年11月12日（火）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、21名の方にご参加いただきました。

参加者を2つのグループに分けて、事前に撮影した公園内の風景を探索レクリエーション「風景探し」を実施し、南アルプス市の櫛形総合公園内をウォーキングしました。参加者からは「紅葉が綺麗な中、歩くのはとても心地がいい」「初めて参加しましたが、レクリエーションを楽しむことができました」とのご感想をいただきました。次回の本事業は次年度に開催を予定していますので、ぜひご参加ください。



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！

国民年金

シリーズ
その241

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

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



20歳になったら国民年金！ ～国民年金の基礎知識を学ぼう～

昭和町広報の国民年金シリーズの今回は、今月二十歳の集いが開催されることから、20歳になった時の国民年金の手続き等についてご説明いたします。

国民年金制度について

20歳以上60歳未満の学生・自営業者・無職の方等（国民年金第1号被保険者は、国民年金に加入することが義務づけられています。公的年金制度は、老後や障害を負ったときに、働いている世代みんなどで支えようという考えで作られた仕組みです。公的年金制度に加入して、保険料を納め続けることで、老後や病気やケガで障害が残ったとき、家族の働き手が亡くなったときに、年金を受け取ることができます。

20歳になった時の手続きについて

20歳になった方には日本年金機構から国民年金（第1号被保険者）に加入したことのお知らせが送付されます。

20歳になってから、概ね2週間

以内に「基礎年金番号通知書」、「国民年金加入のお知らせ」、「国民年金保険料納付書」、「国民年金の加入と保険料のご案内（パンフレット）」、「保険料の免除・納付猶予制度と学生納付特例制度の申請書」、「返信用封筒」が送付されます。

※「基礎年金番号通知書」は加入する年金制度の変更手続きや年金の請求手続きなど一生を通して使用しますので、大切に保管してください。（厚生年金保険の被保険者だった方や障害・遺族年金を受給している方（していた方）には送られません。）

20歳になってから約2週間程度経過しても「国民年金加入のお知らせ」が届かない場合は、国民年金の加入手続きが必要のため、役場町民窓口課年金担当または電王年金事務所まで手続きをしてください。

なお、次に該当する方は、国民年金第1号被保険者として加入する必要はありません。

●20歳直前で海外出国され、「国民年金加入のお知らせ」が届いた方 ↓ 電王年金事務所へご連絡

ください。

●20歳になったときに、配偶者（厚生年金・共済年金に加入されている方）の扶養となっている方 ↓ 配偶者の勤務先へ連絡し、国民年金第3号被保険者の手続きをしてください。

国民年金保険料について

「国民年金加入のお知らせ」に同封されている納付書で保険料を納めてください。

令和6年度の国民年金保険料は、月額1万6980円となっています。国民年金制度は20歳になる誕生日の前日が新規加入日となり、加入日の属する月から保険料が発生します。（例えば、令和7年1月1日が誕生日の場合は、令和6年12月31日が加入日となり、保険料は12月分から発生します。）

保険料の納付方法等の詳細は電王年金事務所にお問い合わせください。□座振替・クレジットカード・前納等が可能です。付加保険料納付・前納等が可能です。付加保険料や前納は申出月からの開始となる

りますので、加入月からの納付を希望する場合は、お早めにお申し出ください。

保険料の納付が困難な場合

保険料を納付することが困難であるという人のために保険料の免除・納付猶予制度があります。学生の方で納付が困難な場合には学生納付特例制度を利用し、未納にならないようにしてください。この制度は所得限度額未満の方が学生の間、納付を猶予してもらうことができる制度です。

また、学生以外の方も所得限度額未満の場合は、免除・納付猶予制度があります。

これらの免除制度を希望する方は役場町民窓口課年金担当または電王年金事務所まで手続きをしてください。

その他詳細のお問い合わせ

役場町民窓口課 年金担当直通

☎275・8264

電王年金事務所

☎278・1100





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)



身近な相談は警察相談 専用電話「#9110」へ

警察では、ストーカーやDVなど、犯罪などによる被害の未然防止に関する相談や、普段の生活の安全や平穏に関する様々な悩み事・困り事への相談に応じています。

- 緊急を要する事件・事故・不審電話は110番
- 緊急ではない事件・事故は各警察署
- 身近な問題についての相談は警察相談専用電話「#9110」と覚えて利用してください。

また、県下各警察署や交番、駐在所でも相談に応じています。

- 《相談受付》
- 警察本部
山梨県警察総合相談室
#9110又は055-233-9110（警察相談専用電話）
 - 警察署
総合窓口 県下各警察署の代表電話

児童虐待防止対策の推進

児童虐待は、児童の心と体の成長や発達に悪影響を与えるばかりか、子どもの命に関わる深刻な問題です。虐待から児童を守るためには、これを早期に発見し、子どもを保護することが大切です。「虐待を受けているかもしれない。」と感じたら、迷わずに警察に相談、通報してください。

児童虐待は次のようなことを言います。

○身体的虐待

例えば、首を絞める、殴る、蹴る、激しく揺さぶる、たばこの火を押し付けることなどを指します。

○怠慢又は拒否(ネグレクト)

例えば、乳幼児を残したまま外出する、乳幼児を車の中に放置する、適切な食事を与えない、衣服や室内を長期間不衛生のままにすることなどを指します。



○性的虐待

例えば、児童への淫行、性的行為の強要、児童ポルノの被写体にするなどを指します。

○心理的虐待

例えば、言葉により脅かす、児童に対して無視、拒否的な態度を取る、他の兄弟姉妹と著しく差別した扱いをする、児童の目の前でDV等を指します。

「虐待!？」と思ったら ☎189番へ

緊急の場合は ☎110番へ

No.243

女と男とが築きあげる21世紀のまちづくり

共に生き

活き輝け昭和

未来をつくる平等な社会へ

子どもたちに伝えたい、男女が共に支え合う社会の大切さ

男女共同参画推進委員 土屋久美子(西条二区)

私は7歳と10歳の子どもの育てる母親であり、同時に小さな会社を経営する女性として、日々男女共同参画の重要性を感じています。私たちが暮らす昭和町でも、性別に関わらず誰もが自分らしく活躍できる社会を築くための取り組みが進んでいます。私たち大人が、子どもたちにその価値をどのように伝え、どんな社会を次の世代に手渡すかが、未来の社会を作る大きな鍵となると考えています。

私自身、会社経営の現場でも男女平等を意識しています。経営者として、スタッフ一人ひとりが性別に関わらず、その能力を最大限に発揮できる環境作り力を入れていきます。男性・女性に関わらず、仕事の内容や役割に対して固定観念を持たず、個々の強みや意欲に応じた仕事をしてほしい。そして、女性だから、男性だからではなく、誰もが自分のペースで働ける場所を提供することが、組織全体の成長にもつながると信じています。

家庭では、子どもたちに「性別に関係なく、やりたいことには思い切り挑戦していいんだ」というメッセージを伝えています。子

どもたちが自分らしい道を歩めるよう、私自身がその背中を押していきたいと考えています。

私たちが暮らす昭和町では、男女共同参画に向けたさまざまな取り組みが進められています。地域でのイベントや講座に参加すること、男女平等の大切さを学ぶ貴重な機会です。地域全体で、すべての人が意見を言い合い、協力しながら前進することで、より良い社会がつけると信じています。

経営者としても母親としても、私は「男女平等」が社会の発展に不可欠な要素であると確信しています。私たち大人がその大切さを日々の行動で実践し、子どもたちに伝えていくことが、未来を支える力になると思います。性別に関係なく、どんな夢でも追い求め、どんな役割でも果たせる社会を作り上げるために、私たち一人ひとりが力を合わせていきましょう。

未来をつくるのは、今を生きる私たちの手の中にあります。

事務局 企画財政課 (☎ 275・8154)



こんにちは！愛育会です！

No.212

昭和町母子愛育会
事務局 いきいき健康課
(☎ 275-8785)

みんなで健康づくりを体験して考えよう！

健康フェスタ2025

日時：令和7年2月8日(土)
午前10時～午後0時30分(開場：午前9時50分)

場所：昭和町総合会館

他にもいろんなコーナーが目白押し！

- ♪ フリーマーケット
- ♪ カラダ測定コーナー
- ♪ 手洗いチェック
- ♪ JAみらい・みらいファーム販売コーナー
- ♪ 子育て家庭の防災コーナー
- ♪ お花のプレゼント

〈参加型プログラム〉

時 間	プログラム名	対 象
10:15～	ロコモ予防体操 子どもの頃からロコモ予防が必要！？ ご家族みんなでロコモ予防に取り組もう！	小学生以上ならどなたでも
11:15～	親子でEnjoy! おもいっきり親子で体を動かして、 触れ合う時間を楽しもう♪	0歳～未就学児とご家族
10:00～ (試食11:00)	試食&ミニカフェ あたたかいカフェでほっこり♡食生活改善 推進員より健康的でおいしい試食があります。	どなたでも

詳しくは『広報しょうわ2月号』でお知らせします♪



Health 健康

健康

人生会議で考えたことを教えてください

山梨大学医学部附属病院 緩和ケア認定看護師 武田陽子

みなさんの健康
人生100年時代といわれる社会の中で、誰もがいつまでも健康であり続けたいと思いが生活しているのではないのでしょうか。人生の岐路に立つ時、自分らしく生きていくためにはどうしたらいいのかと悩み、この先の人生設計を考えているのではないのでしょうか。

2018年に厚生労働省からアドバンス・ケア・プランニング(ACP)という考えが「人生会議」の愛称で発表され話題になりました。アドバンス・ケア・プランニングは、もしもの時の為に、あなたの望む、医療やケアについて前もって考え、家族や信頼する人、医療・ケアチームと繰り返し話し合い、その内容について共有する取り組みのことです。この話し合いは、あなたの希望や大事にしていること、望まない事を皆で同じように理解することが重要となります。

命にかかわるような大きな病気を身近に感じた時、その治療方法について、医療スタッフに質問し、話すことは緊張と不安から言葉にならないと思います。治療や療養生活につ

いて、自らの力で将来に備えて「こうして欲しい」「これはしないで欲しい」と表すことが「人生会議」に繋がります。日常生活の中で「もし、こんなことになったら」と想像して話すことがあるかもしれません。その会話の中には、人それぞれ大事にしている考えを話されています。医療・ケアチームは医療や介護ケアを受けながらその人らしく最期まで過ごす事ができるように、治療や療養環境を整えることで支えていきたいと考えています。最期までその人らしく過ごす事を支える為には、その人が大切にしている思いや価値観を理解する必要があります。人生の最期について「会議」として場を設けて話す事は緊張や不安、つらさ、悲しさを感じることがあるかもしれませんが。そのため、普段の会話から「あの時こんな話をしていた」「以前こうして欲しいと言っていたな」と思い浮かべ、周囲の人と医療・ケアスタッフに話すことが将来に備える「人生会議」になります。

「人生会議」と聞いて考えたことを医療ケアスタッフにも教えてください。

企画 一般財団法人里仁会 (☎ 273-15475)

年初の地区行事



新年を迎え、地域の皆さんとの交流もまた、新たな一年が始まります。伝統行事の拝賀式と小正月のどんどん焼きをご案内します。
なお、新型コロナウイルス感染症の状況や天候等により日程・内容等が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。

互礼会・拝賀式 1月1日

拝賀式（互礼会）は、正月元旦に地区の氏神さんや公会堂に集い、年初の挨拶を交わし合う伝統行事です。
区によっては年男や新成人のお祝いも行われます。

地区名	時 間	場 所
西 条 一 区	午前 9 時～	若宮神社（西条一区公会堂前）
西 条 二 区	午前 8 時～	義清神社（西条二区第一公会堂隣）
清 水 新 居	午前 9 時～	諏訪神社
西 条 新 田	午前 8 時～	日吉神社（西条新田 318）
押 越	午前 8 時～	八幡神社（押越 2189）
河 東 中 島	午前 8 時～	熊野神社（河東中島区公会堂隣）
紙 漉 阿 原	午前 8 時～	天白神社
築 地 新 居	午前 8 時～	御崎神社（築地新居区公会堂隣）
飯 喰	午前 8 時～	熊野神社
河 西	午前 8 時～	諏訪神社（河西区公会堂向い）
上 河 東	午前 9 時～	熊野神社（上河東区公会堂隣）
上河東二区	午前 9 時～	上河東二区集会所

どんどん焼き・小正月祭り



どんどん焼きは、小正月の道祖神祭りに由来するといわれる行事で、蚕の繭に似せた米粉の団子を柳の枝に刺し、正月飾りや書初めを焚き上げた火であぶって食べる伝統行事です。「どんど焼き」「どんと焼き」ともいわれ、町内では昔から親しまれています。また、地区によっては獅子舞や祭典、まゆ玉づくりなども行われます。

焚き上げは原則、紙や木などに限られます。金物やプラスチック等の持ち込みはご遠慮ください。

地区名	日 時	場所(どんどん焼き会場)	主な内容
西 条 二 区	1月11日(土) 午後 3 時～	西条二区第一公会堂	獅子舞、道祖神祭り、どんどん焼き
	1月11日(土) 午後 4 時30分～	西条二区第二公会堂	獅子舞、十四日正月(道祖神祭り)、どんどん焼き、新年交歓会
清 水 新 居	1月12日(日) 午前11時～	道祖神前	道祖神祭り、どんど焼き(午後5時～)
西 条 新 田	1月11日(土) 西 午後 1 時～	西道祖神	どんどん焼き
	1月14日(火) 東 午後 3 時30分～	東道祖神	
押 越	1月12日(日) 午後 5 時30分～	道祖神(東・川瀬)	どんどん焼き
	1月13日(月) 午後 5 時～	八幡神社(北・南)	
	1月13日(月) 午後 6 時～	第二公会堂(曲)	
	1月14日(火) 午後 6 時30分～	道祖神(下)	
河 東 中 島	1月11日(土) 午後 5 時～	熊野神社(第一公会堂隣)	どんどん焼き
紙 漉 阿 原	1月12日(日) 午前 9 時～	阿原第1号公園(天白神社隣)	獅子舞(午前10時～)、どんど焼き(午後4時30分～)
築 地 新 居	1月12日(日) 午後 4 時～	飯喰409付近の田んぼ(昭和バイパス沿い店舗サンロードの北側)	獅子舞(午前10時～)、どんど焼き(午後4時～)
飯 喰	1月11日(土) 午後 1 時～	熊野神社	獅子舞(午後 1 時～)、どんどん焼き(午後6時～)
河 西	1月12日(日) 午後 4 時～	諏訪神社(河西区公会堂向かい)	獅子舞(区内は午前中、午後 4 時～諏訪神社)、どんどん焼き(午後4時30分点火)
上 河 東	1月12日(日) 午後 2 時～	熊野神社(公会堂隣)	道祖神祭り、どんどん焼き、獅子舞
上河東二区	1月11日(土) 午後 6 時～	上河東横田第一公園(上河東二区パンダ公園広場)	どんどん焼き

※「日時」は、「主な内容」記載の行事全体の予定日時です。

※「場所」は、どんどん焼き会場です。新年交歓会、まゆ玉作り等は、地区公会堂等が会場となります。

※「獅子舞」の訪問対象は区によって条件が異なり、区内全戸訪問ではありません。

INFORMATION CORNER

マイナンバーカード休日の受け取り(申請済の方のみ)・電子証明書の更新・暗証番号初期化

日時 1月26日(日)

午前9時～正午

場所 町民窓口課(4番窓口)

持ち物

○カード受け取りの方

・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)

○電子証明書更新の方

・マイナンバーカード

・暗証番号記載票

・記載に不備の無い照会書兼回答書(代理での更新のみ)

○暗証番号初期化の方

・マイナンバーカード

予約期間

1月6日(月)～24日(金)

○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。

その他

○電子証明書更新を除き、必ずお手続きする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。

○当日はマイナンバーカード交付・電子証明書更新・暗証番号初期化のみ対応いたします。証明書の発行・住所変更等のお手続き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)

MIRAITOやまなし将来発見バスツアー参加者募集

地元の魅力的な企業と出会い、地域を知り、将来、山梨県で生活を送ることを想像してもらう参加無料のバスツアーイベントです。企業訪問の合間に豪華ランチをいただきますながら、テーブルマナーも学び、模擬結婚式も体験できます。就活に役立つ、アナウンサーによるワンポイントアドバイスやラジオ生放送も体験します。

山梨で学ぶ人は甲府駅発、首都圏で学ぶ人は新宿駅発です。最終日は、企業が自社PRや山梨への想いを熱く語るホールイベントあり。1日単位、ホールイベントのみでも参加可能です。就職活動をこれから始める方ぜひご参加ください。

日程

令和7年3月26日(水)・27日(木)・28日(金)

※3日間とも日帰り

対象 県内外で学ぶ高校生、大学・大学院生、短大・専門学生

参加費 無料

応募締め切り 3月14日(金)

申し込み・問い合わせ

ミライトやまなし運営事務局

(☎261・3333)

(メール miraito@amanashi@gmail.com)

「スポーツ安全保険」に加入しましょう

スポーツ安全保険は、誰もが安心してスポーツ・文化活動に参加できるよう、小さな掛金で大きな補償を受けられる保険です。4名以上の団体でご加入ください。ご加入手続きはインターネットから簡単にお手続きいただけます。保険の詳細い内容、資料の請求は、ホームページをご覧ください。

https://www.sportsanzen.org

お問い合わせ

昭和町教育委員会

生涯学習課 生涯スポーツ係

(☎275・8641)

令和6年度食の安全・安心を語る会参加者募集[事前申込制]

食品表示の役割について、アレルギー表示を中心とした講演

及びパネルディスカッションを実施します。

日時

令和7年2月3日(月)

午後1時30分～3時30分

場所

リッチダイヤモンド総合市民会館 芸術ホール

(甲府市青沼3・5・44)

申し込み

FAX(甲府市衛生業務課)

055・242・6178

またはWeb

お問い合わせ

山梨県県民生活部

県民生活安全課

(☎223・1588)

第20回山梨の10士業による無料なんでも合同相談会

県内10の専門職(司法書士、行政書士、社会保険労務士、土地家屋調査士、税理士、公認会計士、弁護士、弁理士、不動産鑑定士、中小企業診断士)が様々な相談に応じます。

※電話予約可能。当日受付もあり。相談時間は30分。

※書類の作成指導や審査は対応できません。

※午後2時より各士業の業務内容を紹介する「資格説明会」も開催します。

日時

令和7年2月8日(土)

受付・午前9時30分～午後3時30分

会場 ジットプラザ

(甲府市高畑2・19・2)

予約受付期間

令和7年1月7日(火)～

2月5日(水)

申し込み・問い合わせ

山梨県弁護士会

(☎265・7202)

※お電話の際は、「2月8日の予約をしたい」とお伝えください。

放送大学 4月入学生を募集

放送大学は、2025年4月入学生を募集しています。10代から90代の幅広い世代、8万5千人以上の学生が、大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、様々な目的で学んでいます。授業には3つのスタイルがあり、BS放送やインターネットで視聴する、また講師から直接受ける授業があります。心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、300以上の幅広い授業科目があり、1科目から学ぶことができます。

出願期間

◎第1回 2月28日まで

◎第2回 3月11日まで

資料請求・問い合わせ

放送大学山梨学習センター

(☎251・2238)

◎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

県立美術館ボランティア
スタッフ募集

ミレーの美術館で、ボラン
ティア活動してみませんか。
活動内容

「案内、解説、対話、図書、情報、
実技、ワークショップ、バラ
園」の中から希望する1部門
に所属していただきます（希
望により2部門まで兼務可）。

主な募集要件

○18歳以上（令和7年4月1日
現在）で美術文化等に理解と
関心のある方

○活動期間は令和7年4月から
令和9年3月までの2年間
（以降継続可）

○所属する部門で月1〜2回、数
時間程度の活動に参加可能な方
○ボランティア保険や会報製
作、發送費等で年1000円
ご負担いただきます。

募集人数 各部門数名ずつ

募集期間 令和6年12月12日

（木）〜令和7年2月12日（水）

応募方法 電話、ファックス、
メール、はがきのいずれか（詳
細はお問い合わせください。）

問い合わせ

山梨県立美術館協力会（会費募集担当
（甲府市貢川1・4・27）
☎228・3322
FAX228・3324
（メール koryokukai@
art-museum.pref.
yamanashi.jp）

コレカラ教室（ふれあい教室）
2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
楽しめるイスに座ってできる体
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。

2月の日程

5日（水）スマイル
アップ体操※

12日（水）ミュージック・ケア

17日（月）リンパ体操

21日（金）背骨コンディショ
ニング

27日（木）ゆがみ直し整体体操

時間 午前10時〜11時

場所 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 1月27日（月）午前9時〜
複数の教室をお申し込みいた
だけます。

※新しい教室のご紹介です
脳の機能の活性化を図りなが
ら、筋力アップのトレーニング
、音楽に合わせてリズム体
操を行います。

申し込み・問い合わせ
昭和町社会福祉協議会
☎275・0640

ボランティアきっかけ事業「レクリ
エーションを作る」参加者募集

町社会福祉協議会では、高齢
者福祉施設や子育てボランティ
アで活用できるレクリエーショ
ンを通じて、ボランティア活動
へのきっかけづくりとなる講座
を開催します。ぜひ、ご参加く
ださい。

日時 令和7年2月1日（土）
午後2時〜4時

場所 昭和町総合会館
講習室・相談室

対象者 中学生以上で次の項目のどち
らかに当てはまる方

①町内在住または勤務されてい
る方

②町内の中学校または高校に通
学されている方

定員 30名

参加費 無料

持ち物 筆記用具

申込期間 令和7年1月14日
（火）午前9時〜24日（金）正午

※電話または次のQRコードに
てお申し込み下さい。

※先着順ではありません。応募
多数の場合は抽選とさせていただきます。

申し込み・問い合わせ
昭和町社会福祉協議会
☎275・
0640



INFORMATION CORNER

食料支援実施のお知らせ

町社会福祉協議会は物価高騰
の影響を受け、厳しい生活をさ
れている世帯の方へフードドラ
イブで町内の方からご寄附いた
だいた食料をお分けします。対
象者は次のとおりとなりますの
で、ご希望の方は内容をご確認
いただき、受付期間内にお申込
みください。

対象者

町内在住の児童扶養手当を受
給されているひとり親世帯の
方、または生活福祉資金特例
貸付を受けられた方

※生活保護世帯は除きます。

受付期間

令和7年2月3日（月）
〜14日（金）

※受付時間は午前9時から午後
5時までとなります。

※受付時にお名前、住所、連絡
先、受け渡し日、時間の希望
をお伺いします。

食料のお渡し日

令和7年2月19日（水）
〜21日（金）

原則、午前9時から午後6時
までとなります（応相談）。

来会時にご持参いただくもの
ひとり親の方は児童扶養手当
受給者証、生活福祉資金特例
貸付を受けられた方は身分証
明（運転免許証等）を必ずご
持参ください。

申し込み・問い合わせ

昭和町社会福祉協議会
☎267・6774

令和6年度「昭和町民とボラン
ティアのつどい」参加者募集

昭和町ボランティア連絡協議
会は、ボランティア活動をして
いる人や、これから活動をして
みたい人を対象に、「昭和町民
とボランティアのつどい」を開
催します。皆さまのご参加をお
待ちしています。

日時 令和7年2月15日（土）
午後1時30分〜3時30分
（受付 午後1時から）

場所 町総合会館2階 軽運動室

対象 町内在住者または勤務、通学
されている方でボランティア
に興味がある方

内容 ボランティア団体の活動発
表、防災ミニ講座、岡部和子
先生による講演等

参加費 無料

申込期限 1月24日（金）までに電話で
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
☎275・0640

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。

2月開講講座（塩山）
○パワーポイント応用

対象 パワーポイントの基本
操作ができる方

日程 午後6時〜（3時間）

募集期間 1月30日（木）まで

○マーケティング研修（Web）

対象 事業所の総務、広報、
販促等の担当で、We
bの活用について学び
たい方

日程 午前9時〜（6時間）

募集期間 2月18日（火）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

2月開講講座（都留）
○ホームページ開設「基礎編」

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）

募集期間 2月13日（木）まで

○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13日（木）まで

○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13日（木）まで

○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

文芸コーナー短歌

仰ぎ見る我が家を照らすスーパームーン
映し出すなり我が姿をも

石原 明子

夏は燃え秋を刻んで凍る冬
春は駆け足でも春が好き

大原優美子

肌寒さ感じる今日は寒露とか
彼岸の余韻残りしものを

河田よし恵

リビングの壁にかけたるフォトグラフ
家族の歴史二十数年

小林 康博

柿むけば友の土産のペティナイフ
便利よといった笑顔忘れじ

田中 祥子

木の葉ふるきらきらきらと舞い落ちる
美しくもあり淋しくもあり

中澤 孝子

初めての投票済んだとメール有り
緊張したと笑いの絵文字

松田 君江

肩がけの水筒ゆらし虫を追う
網振る子らの笑顔変わらず

三橋 雅江

募集期間 2月13日（木）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 あらためて見直そう！自助の大切さ

今年の元日で令和6年能登半島地震から1年、3月11日の東日本大震災から14年、1月17日の阪神淡路大震災から30年が経ちます。どの地震災害においても『自助の大切さ』が叫ばれました。

自助とは自分の命を守ること。自分の命を守ってこそ、他人を助けることができるのです。まず始めてください。始めることで次に進むことができます。

女性防災ネット昭和では、災害時に皆様の大切な命が守られますよう、今年も広報しょうわ『防災一口メモ』で、自助ための情報を提供していきます。本年もよろしくお願い申し上げます。

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11月分の医療費は、約8,116万2千円（前年同月比4.31%の増）です。

ジェネリック医薬品は新薬と同等の効果が期待でき低価格に設定されています。医師等と相談し積極的に活用しましょう。

11月は、町内の可燃ごみの収集量が275t、不燃ごみの収集量が10t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)
6月	10	283
7月	17	336
8月	11	311
9月	13	318
10月	18	302
11月	10	275



りひと あきと
内田 峻仁 くん 内田 旭登 くん

平成29年5月23日生(男の子) 令和5年9月21日生(男の子)

峻介さん(父) 瑛梨さん(母) (押越)

カッコイイお兄ちゃん！
いつでも笑顔の弟！
ふたりとも大好き♡



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

あけましておめでとうございます。今年も広報昭和を手に取り、このあとかぎまでお読みいただきありがとうございます。これからも表紙からあとかぎまで読み切りたくなるような広報誌になるよう努めますので、2025年もお付き合いただければ幸いです。

さて、今年最初の表紙を飾った、『巳』という字ですが、昭和町文化協会書道部においてご提供いただきました。蛇の体をイメージして書かれたそうで、しなやかさと力強さを兼ね備えた素晴らしい字だと感じました。久しぶりに書き初めてみようかな。

冬野菜の豚バラチャンプル

レシピ提供
西条二区地区
食生活改善推進委員会



◆材料 2人分

豚バラ肉	150g
小松菜	2～3株
玉ねぎ	小1/2個
厚揚げ	1/2枚(150g)
卵	1個
ごま油	少々
かつお節	4g
酒	小さじ2
醤油	小さじ2
だしの素	小さじ1

A

◆作り方

- ① 小松菜は3cm程に切る。
厚揚げはたて半分に切り、7～8mmに切る。
玉ねぎは薄切りにする。
- ② ごま油を熱し厚揚げに軽く焦げ目がつくよう炒め、豚バラ肉を入れ色が変わるまで炒める。
- ③ 小松菜、玉ねぎを入れ炒め、Aの調味料を入れ味をなじませる。
- ④ 溶き卵を入れ、卵が固まるまで大きく混ぜる。
- ⑤ 皿に盛ってからかつお節をかける。

食育推進協議会事務局
いきいき健康課 (☎ 275-8785)

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)

みんなの食育

食を通じて人を育む

冬野菜で スタミナをつけよう！

冬野菜は寒い季節に旬を迎える野菜で、栄養価が高く、身体を温める効果も期待できます。冬野菜には白菜やキャベツ、大根、ほうれん草など様々な種類がありますがレシピでは小松菜を使用しています。小松菜には免疫力を高める効果のあるビタミンCやカロテンが多く含まれており、今の時期、風邪の予防に役立ちます。また、ビタミンKやカルシウム、鉄分も豊富であるため、骨や歯の健康維持、貧血予防にも効果があります。まだまだ寒い日が続きますが、冬野菜を沢山食べて、冬の寒さに負けないスタミナをつけましょう！

