

青空と緑と産業のまち

Ⓐ 広報しょうわ 8月号

広報昭和

SHOWA

8
2025
No.574



災害への備えは
できていますか？

※掲載している防災用品は、あくまでイメージです。
特定の製品を推薦するものではありません。

contents

- 02 防災訓練に参加しましょう
- 05 福祉避難所をご存じですか？ ほか
- 06 各種お知らせ（生け垣等推進補助制度 ほか）
- 10 まちのわだい
- 22 暮らしの情報 / 俳句 ほか
- 24 わが家のアイドル、みんなの食育 ほか

令和 7 年 8 月 1 日発行

町の鳥：ひばり 町の花：れんげ 町の木：乙女椿

まちの動き 7月1日現在（前月比）

人 口	21,439 人 [787] (+35 [+12])	※内、[] は外国人数
男	10,749 人 [349] (+20 [+9])	※平成 24 年 7 月 9 日
女	10,690 人 [438] (+15 [+1])	から人口・世帯数は
世帯数	9,891 戸 [411] (+38 [+4])	外国人住民を含んだ数

防災訓練に参加しましょう！



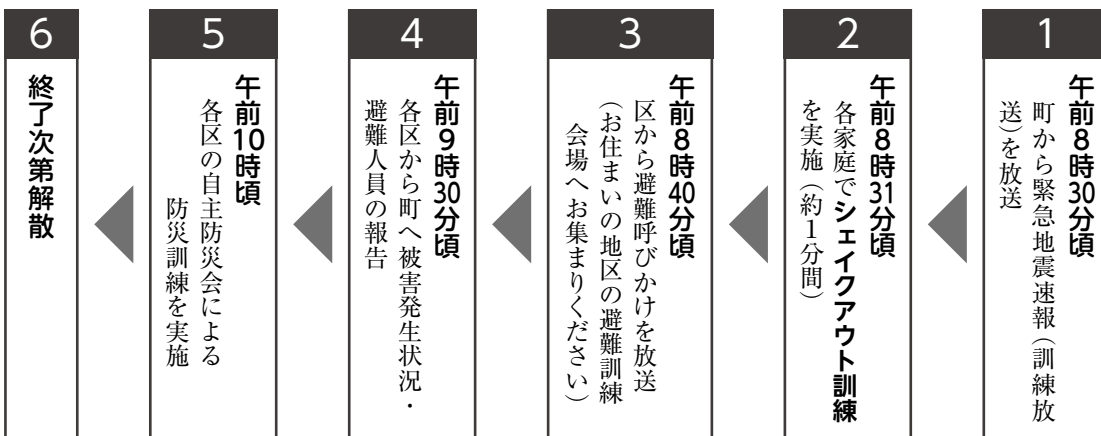
8月31日(日)は、町内一斉の昭和町総合防災訓練です。いざというとき、自分と家族の命を守るのは、防災訓練など日頃からの備えです。この訓練では、地域住民や自主防災会との緊密な連携を図りながら、地震災害時において速やかな応急対策活動が行えるよう、参加者一人ひとりが防災や減災に関する意識を高めることを目的としています。また、防災訓練を機に各家庭においては、家族の安否確認方法や集合場所、非常持出し品の用意など、災害時に注意することを確認しておきましょう。

問い合わせ 企画財政課 危機管理係 (☎275・8154)

各区防災訓練会場	
地区名	訓練場所
西条一区	西条一区公会堂(若宮神社)
西条二区	西条二区第1公会堂(義清神社)
清水新居区	清水新居区ふれあい広場(公民館)
西条新田区	西条新田区公会堂
押越区	押越区第一公会堂ほか
河東中島区	河東中島区第一公会堂(熊野神社)
紙漉阿原区	紙漉阿原区公会堂
築地新居区	築地新居区公会堂
飯喰区	飯喰区公会堂
河西区	河西区公会堂(諏訪神社)
上河東区	上河東区公会堂(熊野神社)
上河東二区	上河東二区集会所前広場

▼防災訓練の流れ

8月31日(日)の朝、町防災行政無線で緊急地震速報を放送します。



▼シェイクアウト訓練をしましょう

シェイクアウトとは、地震の際の安全確保行動です。

- ① まず姿勢を低く
- ② 頭を守り
- ③ その場を動かない

という簡単な3つの行動で地震の揺れから身の安全を確保するものです。いざという時にとっさに動けるようになるためには、日頃からの訓練が大切です。

8月31日(日) 午前8時30分に、町の防災無線で『緊急地震速報(訓練放送)』の放送をしますので、各ご家庭で1分間のシェイクアウト訓練を実施してみてください。



提供：効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議

▼自主防災会とは

地震、風水害、雪害などの災害が発生し、または発生する恐れのある場合に被害を防止・軽減し、または予防するため、住民が自発的に結成し、運営する組織のことをいいます。本町においては、行政区を単位として町民で結成されている一番身近な防災組織です。

地震発生！まずは身の安全の確保

地震に備える

大きな地震が発生した際、一瞬の判断が生死を分けることもあります。いざというときに「あわてず落ち着いて」行動するために、基本的な行動パターンを覚えておきましょう。

●緊急地震速報や、大きな揺れがあったときは、まずは身の安全を最優先に行動する。

●丈夫なテーブルの下や、物が「落ちない」「倒れてこない」「移動してこない」空間に身を寄せ、揺れがおさまるまで様子を見る。

●高層階では、揺れが数分間続くことがある。

●大きくゆつくりとした揺れで、家具類が転倒や落下、また大きく移動する危険がある。



非常持出品・備蓄品を準備しよう

最低限備える

「災害時の必需品」を検討する

災害は突然発生します。外出先で交通機関がストップしたり、ライフラインが止まって復旧が遅れたりすることもあります。「自分にとって、わが家にとって」災害時に必要な物を整理し、いざというときに備えましょう。



2～3日分備える

「非常持出品」を手近に備える

災害の危険が迫って自宅から避難する際に緊急的に持ち出す非常持出品。避難所で1～2泊できるくらいの水・食料などを準備しましょう。非常持出品などにまとめ、すぐに持ち出せる場所に用意しておきましょう。



1週間分以上備える

数日間は「備蓄品」で乗り切る

大規模災害発生時は、道路の損壊などで救援物資が届くのに時間がかかります。東日本大震災の教訓を踏まえると、水や食料などの備蓄品は、できれば1週間分以上は備蓄しておきましょう。



家庭で自活するためにも、**水、食料とも1週間分以上の備蓄をお願いします。**

1週間分の目安(1人分)

飲料水

1日3リットル×7日
=21リットル



食料

3食×7日=21食



カセットコンロ・カセットボンベ
あたたかい食事を調理するため備蓄しておくとうよいでしょう。

ボンベ1本で、
1.5リットルのお湯が約10個
つくれます。



「地震直後」の行動

火元の確認と初期消火

火を使っているときは、揺れがおさまってから、あわてずに火の始末をする。出火しているときは消火する。ただし無理はせず、119番通報や周囲に助けを求める。



あわてた行動はケガのもと

屋内では、転倒や落下した家具類、割れたガラスの破片などに注意する。瓦、窓ガラス、看板などが落ちてくる危険があるので外に飛び出さない。



出口を確保する

揺れがおさまったのを確認してから、ドアや窓を開けて、必要に応じて避難ができるように出口を確保する。



危険箇所に近寄らない

屋外で大きな揺れを感じたら、倒壊のおそれのあるブロック塀、電柱、看板、自動販売機、橋などには近寄らない。



問い合わせ

企画財政課 危機管理係 (☎275-8154)

水害に備える

近年、大雨などによる自然災害が全国各地で頻発しています。台風や大雨は、事前に発生状況や規模を把握することが可能なため、被害を少しでも抑えるために正確な情報入手し、自身や家族の安全を守るにはどのような行動をとるべきか考えましょう。

◆防災気象情報などの発表の流れを知っておこう

気象庁の防災気象情報は、平常時から災害発生の危険度が高まるにつれて、各種情報が発表されます。気象庁から「記録的短時間大雨情報」が発表されるほどの雨が降ると、浸水被害などが発生するおそれがあります。町の洪水ハザードマップや防災気象情報を活用して早めの避難準備を心がけましょう。

◆2階以上へ垂直避難！

昭和町は釜無工業団地の一部の地域を除き、洪水の水深は最大でも3メートル未満で、その地域以外は家屋の倒壊の危険も低いと想定されています。2階以上にお住まいの方は2階以上へ、1階建ての場合は、近所の2階建て以上の建物または避難所へ避難しましょう。

警戒レベルと避難に関する情報

危険度	警戒レベル	状況	行動を促す情報	住民がとるべき行動
高 ↑ 低	5	災害発生または切迫	緊急安全確保※1 (町が発令)	命の危険 直ちに安全確保！ ●水害：浸水しないような少しでも高い場所へ移動など。 ※居室が浸水するおそれがある場合は近隣に高い建物などがあればその上階に避難する。
	< 警戒レベル4までに必ず避難！ >			
	4	災害のおそれ高い	避難指示 (町が発令)	危険な場所から全員避難 ●水害：浸水しない高い場所へ移動など。 ※自宅安全確保できると自ら判断する場合は垂直移動・退避も選択可能。
	3	災害のおそれあり	高齢者等避難 (町が発令)	危険な場所から高齢者等は避難 ※避難に時間のかかる障がいのある人やその支援者も避難する。
	2	気象状況悪化	注意報(大雨・洪水など) (気象庁)	自らの避難行動を確認する。
	1	今後気象状況悪化のおそれ	早期注意情報 (気象庁)	災害への心構えを高める。

※1：緊急安全確保は、市区町村が災害発生をリアルタイムで把握するのは困難なため、発令できない場合もあります。

町内の緊急避難所をご確認ください

地震や台風、大雨などの自然災害は、いつ私たちの生活を脅かすかわかりません。そうした万が一の事態に備えて、日頃から「どこに避難するか」を家族や地域で話し合い、確認しておくことがとても大切です。

町では、災害の種類や状況に応じて、避難のための場所をいくつかに分けて指定しています。発災直後に一時的に身を寄せる場所や、一定期間滞在できる施設など、それぞれに役割があります。また、地震と水害では適切な避難場所が異なる場合もあるため、事前の確認が必要です。「どんなときに、どこへ避難するか」をイメージしながら、ぜひご自身とご家族の避難行動を考えるきっかけとしてご覧ください。いざというときに慌てず、安全に避難できるよう、日頃からの備えを進めていきましょう。

集落地

一時的に集合し、災害状況・安否等の確認や集団を形成する場所で、次の指定緊急避難場所への中継地点として、町民等の安全が確保できる場所。

集落地名称	対象地区
若宮八幡神社（西条一区公会堂）	西条一区
彩の広場	西条一区
西条北河原公園	西条一区
手づくり公園	西条一区
神屋公園	西条一区、西条二区
西条梅の木公園	西条二区
西条二区第1公会堂前ゲートボール場	西条二区
西条地区児童公園（国母駅前）	西条二区
清水新居区ふれあい広場	清水新居区
沖田公園	清水新居区
児童センターゆめてらす（駐車場）	清水新居区
かおり幼稚園（園庭）	西条新田区
熊野神社ふれあい広場（河東中島区）	河東中島区
河東中島区第1公会堂前広場	河東中島区
川瀬第一公園	押越区、紙漉阿原区
紙漉阿原区公会堂前広場	紙漉阿原区
御崎神社前広場	築地新居区
飯喰旧公会堂前広場	飯喰区
常永公園	飯喰区、河西区、上河東区
諏訪神社ゲートボール場（河西区）	河西区
大林公園	河西区
熊野神社（上河東区）	上河東区
上河東横田第一公園（パンダ公園）	上河東二区
上河東横田第二公園（ABC公園）	上河東二区
常永ゆめ広場	上河東区
上河東二区集会場西側広場	河西区・上河東二区

指定緊急避難場所(避難地)※地震時

集合した町民等の安全が確保できるスペースを有し、住民の避難誘導・情報伝達・応急救護等が可能な場所。

指定緊急避難場所名称	対象地区
西条小学校校庭	西条一区、西条二区、西条新田
甲府昭和高校校庭	西条一区、西条二区、清水新居区
押原小学校校庭	西条二区、押越区、河東中島区
押原中学校校庭	押越区、河東中島区、紙漉阿原区
阿原一号公園（天白神社）	紙漉阿原区
釜無工業団地公園	築地新居区、飯喰区
常永小学校校庭	飯喰区、河西区、上河東区、上河東二区

指定避難所(洪水時の指定緊急避難場所と兼用)

災害等により、居住場所を確保できなくなった町民等を収容する施設。

指定避難所名称	対象地区	種別
西条小学校体育館	西条一区、西条二区、清水新居区、西条新田区	地震
常永小学校体育館	築地新居区、飯喰区、河西区、上河東区、上河東二区	
地域交流センター	押越区、河東中島区、築地新居区、紙漉阿原区	
押原小学校体育館	※西条小学校体育館、常永小学校体育館、地域交流センターで収容しきれない場合に順次開設する。	
甲府昭和高校体育館		
西条小学校校舎	西条一区、西条二区、清水新居区、西条新田区	洪水
常永小学校校舎	築地新居区、飯喰区、河西区、上河東区、上河東二区	
押原中学校校舎	押越区、河東中島区、築地新居区、紙漉阿原区	
押原小学校校舎	※西条小学校体育館、常永小学校体育館、地域交流センターで収容しきれない場合に順次開設する。	
甲府昭和高校校舎		
総合体育館（2階）		
釜無工業団地公園運動場管理棟（2階）	築地新居区、飯喰区	

町が指定避難所を開設

※指定避難所とは、災害により居場所を確保出来なくなった町民等が一時的に避難生活を送る場所です。町内の小中学校が指定避難所です。身の安全の確保を最優先に避難しましょう。



町が福祉避難所を開設 昭和町総合会館に福祉避難所を開設

※福祉避難所は、高齢の方や障がいのある方が、安心して避難生活を送れるようにするための場所です。原則として、福祉避難所は一般開放されておらず、必要性が確認された後に開設されます。注意すべき点は、災害発生直後すぐに利用できる場所ではないということです。



要配慮者を福祉避難所へ案内

※要配慮者とは、災害が起きたとき、あるいは起きそうなときに、何らかの支援がないと自らの安全を確保出来ない人たちを指します。指定避難所にいる人の中から支援の必要性や要配慮者の状態をもとに、町が福祉避難所へ避難すべき方を判断し、案内します。



福祉避難所をご存じですか？

■対象者

福祉避難所として利用できる施設は限られているため、優先度の高い人が対象です。
すでに高齢者施設や障がい者施設などに入居している人は、入居先での対応となります。

■生活環境

食料品・飲料水、衛生用品などは一定程度備蓄しています。

■福祉避難所への持ち物

福祉避難所では、一般的な備蓄用品だけでは対応できない可能性があるため、介護食に必要なとろみ剤や、人工呼吸器を使用している方は非常用外部バッテリー、直腸膀胱機能障害の方はストマの使用に必要な装具・皮膚保護剤など要配慮者が日常的に使用しているものも各自で準備する必要があります。

災害時に混乱なく対応するためにも、日頃から家族や関係機関と「どこに避難するか」「どんな支援が必要か」を話し合っておきましょう。避難とは、町の指定避難所に避難するだけが避難ではなく、安全な親戚・知人宅、又は病院なども選択肢となります。また、自身や自宅の安全を確認し生活を送れる場所として、住み慣れた家での在宅避難を優先し、いざという時のために避難訓練に参加するなどの準備や、それぞれ個別の避難計画をたてておくことが必要になります。

防災一口メモ

防災訓練に参加しましょう！

8月31日に、各地区において昭和町総合防災訓練が実施されます。防災訓練は避難方法や地区防災を知るための大事な機会です。知っていると知らないのでは、もしもの時の行動に違いが出てきます。隣近所の方と声をかけ合うことが、安否確認にもなります。
まず、自分の命を守るために「まずひくく あたまをまもり うごかない」というシェイクアウトを実施してから避難しましょう。

避難するときの注意点

- ★通電火災を防ぐためにブレーカーのメインスイッチを落としましょう。
- ★非常持ち出し袋を背負って避難しましょう。
- ★集合場所に避難するときには、遠回りでも安全な道を避難しましょう。

女性防災ネット昭和



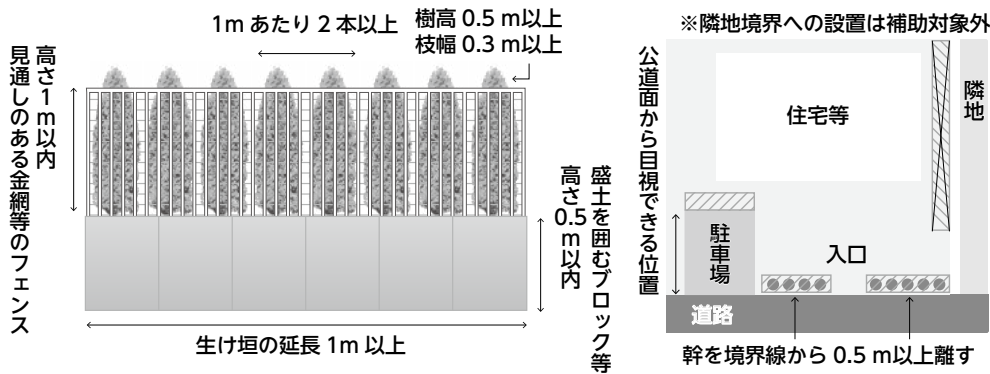
制度をご利用ください

町では、新たに生け垣・緑化フェンス・駐車場緑地帯をつくる方に、その費用の一部を補助する「生け垣等推進に関する補助制度」を設けています。また、生け垣設置のためのブロック塀の取り壊し費用も補助対象となりますので、ぜひご利用ください。

生け垣

〈補助対象条件〉

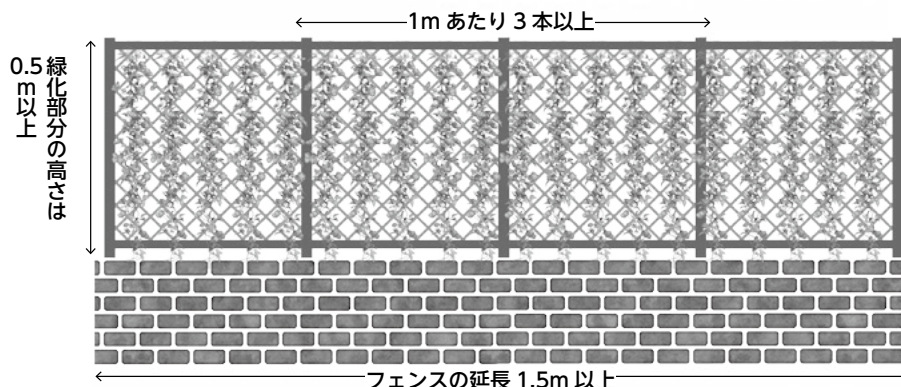
- ・公道に面した部分の延長1メートル以上であること。
- ・樹高は0.5メートル以上で枝幅は0.3メートル以上であること。
- ・樹木の間隔は1メートルあたり2本以上とすること。
- ・樹木の幹は、道水路の境界からおおむね0.5メートル以上離すこと。
- ・植栽地の盛土を囲む場合は、その高さは道路面から0.5メートル以下とすること。
- ・補助対象となる範囲は、奥行きで公道からおおむね2メートル以内とすること。
- ・見通しのある金網等のフェンスの内側への生け垣設置は補助対象とし、その高さは1メートル以内とすること。



緑化フェンス

〈補助対象条件〉

- ・新たにつる性植物が張り付くのに適した構造を持つ金網等のフェンスを設置又は既に設置されているフェンスがつる性植物(1年草を除く)で緑化されていること。
- ・緑化フェンスは、公道に面したフェンスの延長が1.5メートル以上であること。
- ・つる性植物の間隔は1メートルあたり3本以上とし、フェンスの前面を緑化するように植栽されたものであること。
- ・緑化部分の高さは0.5メートル以上であること。



生け垣等推進に関する補助

駐車場緑地帯

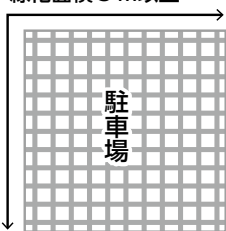
〈補助対象条件〉

・駐車場の緑地面積が3平方メートル以上であること。

・緑化部分が公道面から目視することができる位置にあること。また、公道面から目視できる範囲に樹木を設置する場合は、樹木の前面に遮蔽するものを設置しないこと。

・車止めの後ろ、駐車スペースの間等の分離帯など植物が長期にわたり生育することが可能な場所を緑化すること。

緑化面積 3 m²以上



車止めの後ろ、
駐車スペースの間等の分離帯を緑化する



〈補助金の額〉

区分	対象経費	補助金額 (補助率 2/3)
生け垣	生け垣の設置	15,000 円 (1m あたり)
	ブロック塀等の撤去	9,000 円 (1m あたり)
	盛土を囲む経費	6,000 円 (1m あたり)
緑化フェンス	フェンスの設置	10,000 円 (1m あたり)
	フェンスの緑化	2,000 円 (1m あたり)
	ブロック塀等の撤去	9,000 円 (1m あたり)
駐車場緑地帯	駐車場の緑化	10,000 円 (1 m ² あたり)

※経費(業者見積額)と上記の補助金額を比較して少ない金額とする。

※補助金額には補助率を乗じて計算する。(生け垣延長10mの場合:15,000円×10m×2/3=100,000円)

※補助金の上限額は30万円とする。複数の区分の工事を同時に行った場合は、合算して30万円までとする。

【申込み方法】
工事着手前に、申請書(都市整備課窓口にて配布または町ホームページからダウンロード)に必要事項を明記し、提出書類を添えて都市整備課まで提出してください。

【問い合わせ】

都市整備課

都市整備係

(☎275-8413)

ブロック塀等撤去改修及び改善に関する補助事業について

町では、地震発生時にブロック塀等の倒壊による災害を防止するため、危険なブロック塀等の撤去及び改修の費用の一部を補助する「ブロック塀等撤去改修及び改善に関する補助制度」を設けております。町民の皆様方には、自宅の敷地にあるブロック塀等の点検を行うとともに、倒壊の危険を伴うブロック塀等の撤去及び改修のご検討をお願いいたします。

◆補助対象工事

【撤去】

公道に面する建築基準法に適合しないブロック塀等であって、高さ1.2メートルを超えるブロック塀等の全部、又は改修のため一部を取り除く工事

【改修】

ブロック塀等の撤去後に安全なブロック塀、フェンス等を設置する工事

【改善】

ブロック塀等の調査(診断)により改善が必要とされ、控え壁等の補強を行う工事

◆申し込み方法

事前にご相談いただき、工事着手前に、申請書に必要事項を明記し、提出書類を添えて都市整備課まで提出してください。

※詳しくは役場都市整備課都市整備係まで

問い合わせ

都市整備課 都市整備係

(☎275-8413)

◆補助金額

区分	補助対象経費	補助単価限度額
撤去	撤去工事及び処分に要する経費	撤去を行うブロック塀等の延長1メートルにつき、15,000円を乗じて得た額
改修	改修工事に要する経費 (ブロック塀等の撤去を行い、フェンス等を設置する場合は、それぞれの経費を合算)	改修工事を行うブロック塀等の延長1メートルにつき、15,000円を乗じて得た額
改善	控え壁等の工事に要する経費	改善工事を行うブロック塀等の延長1メートルにつき、8,100円を乗じて得た額

※補助対象経費と補助単価限度額のいずれか少ない額の3分の2以内の額となります。

補助金の総額は30万円が上限とし、1,000円未満の端数は切り捨てとなります。

令和7年度入札参加資格中間審査(令和8年度分)を実施します

昭和町の入札参加資格審査は、山梨県市町村総合事務組合(以下「組合」という。)において共同処理していますが、次により、令和8年度分の資格審査を行いますので、資格の取得を希望される場合は、電子申請受付期間内に必ず申請し、申請書類提出期間に必ず関係書類を提出(郵送等)してください。申請を行わず資格を取得できなかった場合は、1年後に予定する令和8年度定期審査(令和9・10年度分)まで資格を取得することができませんのでご注意ください。

中間審査実施内容公開：令和7年9月1日(月) ※組合ホームページに掲載します。

申請期間：令和7年9月29日(月)～10月23日(木)

申請書類提出期間：令和7年10月27日(月)～11月19日(水)

審査対象職種：【建設工事】【測量・建設コンサルタント等業務】【物品製造・役務提供等】

申請受付内容：【新規申請】(入札参加資格を有していない事業者の新規資格取得)

【業種追加】(入札参加資格を有する事業者の業種追加)

【団体追加】(入札参加資格を有する事業者の市町村等団体追加)

▼ 組合ホームページ

<https://www.ysc-yamanashi.or.jp>

※インターネット環境をお持ちでない方は、組合までお問い合わせください。

【問い合わせ】

山梨県市町村総合事務組合(☎268-3446)
甲府市蓬沢1-15-35 山梨県自治会館2F

留意点

※申請及び申請書類提出の期間が異なります。

※期間外は、申請及び申請書類提出を受け付けることができません。

※令和6年度定期審査(令和7・8年度分)で資格を有し、登録業種・登録市町村等団体を追加する必要がない事業者は、令和8年度まで資格が有効のため申請する必要はありません。

※事業者説明会の開催はありませんので、9月1日(月)に組合ホームページに公開される申請の手引等をご確認いただき、9月29日(月)からの申請に向けて準備してください。

※職種【建設工事】の申請において、審査基準日が、令和6年4月1日～令和7年3月31日の間の経営規模等評価結果通知書(経審)の提出が必須となっています。申請期間に間に合うよう経審の取得(更新)をお願いします。

※申請書類のハガキによる受領証明及び電話での受領確認への対応は行いません。申請書類が受領されたことを確認したい場合は、書留・追跡サービス・配達証明等を利用して提出してください。

※入札参加資格に係る書類作成や申請については、行政書士に依頼することができます。詳細は、山梨県行政書士会(☎237-2601)にお問い合わせください。

定額減税補足給付金(不足額給付)について

令和6年度に実施した定額減税調整給付金において、給付額に不足が生じた方を対象に不足分の金額を給付(不足額給付)いたします。給付対象者の方には令和7年8月中旬より順次確認書を送付致します。

【支給要件】

令和7年1月1日時点で昭和町の住民税課税対象者であり以下の要件を満たす方が対象です。

- ① 当初調整給付の算定に際し、令和5年所得等を基にした推計額を用いて算定したことなどにより、令和6年分所得税及び定額減税の実績額等が確定したのちに、本来給付すべき所要額と、当初調整給付額との間で差額が生じた方
- ② 本人及び扶養親族、また専従者として定額減税対象外であり、かつ低所得世帯向け給付の対象世帯の世帯主・世帯員にも該当しなかった方

※確認書が送付されない方でも対象となりうる方もありますので、詳細は町ホームページをご確認ください。

【給付金を装った詐欺にご注意ください】

今回の給付金や定額減税について、国や都道府県、市区町村では、電話、ショートメッセージやメールなどで銀行の口座情報を聞き出そうとしたり、ATMの操作をお願いしたりすることは一切ありません。

不審な電話やメール等を受け取った場合には、警察相談専用電話(#9110)にお電話いただくか、お近くの警察署にご相談ください。

問い合わせ 税務課(☎ 275-8265)

※お電話では、個々の具体的なお問い合わせにはお答えできない場合がございますので、ご了承ください。

大募集!

「食生活改善推進員養成講座」のお知らせ

食生活改善推進員は、全国で活動しているボランティア団体です。「私たちの健康は私達の手で」をスローガンに、昭和町では48名が活動しています。わが家の食事を充実させ、地域の健康づくり活動と一緒にいきませんか?

日 程	① 10月21日(火) 午前9時30分～午後2時40分 ② 11月18日(火) 午前9時～午後2時30分 ③ 12月 3日(水) 午前9時～午後2時30分 ④ 1月22日(木) 午前9時～午後2時30分 ⑤ 2月17日(火) 午前9時～午後2時10分
-----	---



会 場	昭和町総合会館1階 保健センター
内 容	講義(会の活動、食育や食品衛生など)、実践(調理実習、運動)
対 象	昭和町在住で、町及び地区の仲間と食に関するボランティア活動ができる方 (性別・年齢は問いません)
募集人数	10名程度
締 切	9月30日(火)

申込み・問い合わせ いきいき健康課(☎ 275-8785)



はなまる運動教室 (通所型短期集中予防サービス)のご案内

5ヵ月間の集中
運動教室です!



町では、高齢者が地域において自立した日常生活を営むことができることを目指し、通所型短期集中予防サービスを実施しています。

このサービスではリハビリ専門職が、筋力・バランス力・持久力などの評価を行い、運動機能等の改善・向上のための個別プログラムを立案します。週に1回(90分)、5ヵ月間集中的に機能訓練を行い、日常生活での困りごと・できなかったことが自分でできるように支援します。

立ち座り動作が大変になってきた

つまずくことが増え転倒が不安

疲れやすくなったので体力をつけたい

という方へ向けた介護予防事業です。

期間	令和7年10月9日から令和8年2月26日(5ヵ月間)
日時	毎週木曜日 午後1時30分から午後3時まで
場所	社会福祉法人笹の葉会 ケアプラザ昭和内(昭和町河西1149-2)
費用	1回300円(送迎付き)
定員	10名(定員になり次第締め切ります)



※参加には条件があります(基本チェックリストで介護予防・日常生活支援総合事業利用の対象となる方)
詳しくは地域包括支援センターにお問い合わせください。

申し込み・問い合わせ 福祉介護課 地域包括支援センター(☎ 275-8784)



あそぼう！まつりの日！

児童館まつり

6月28日（土）、町内の児童館および児童センターで「児童館まつり」が開催されました。輪投げや射的、スーパースポーツなど、それぞれの児童館で工夫をこらした出し物が用意され、来場した子どもたちは楽しそうに遊んでいました。どの会場もたくさんの子どもたちでにぎわい、笑顔と元気な声でわくわくした気持ちでいっぱいになっていました。



子どもたちに運動の楽しさを

グラウンドゴルフ用具寄贈

6月20日（金）、子どもたちが楽しく体を動かす機会作りや地域コミュニティとの交流を目的とし、公益財団法人ライフスポーツ財団の「子ども活動支援金」補助金制度を活用して購入されたグラウンドゴルフ用具が押原小学校、西条小学校、常永小学校の3校へ寄贈されました。

今後は3校や地域と連携したグラウンドゴルフ交流会も予定しており、世代を超えたふれあいの輪が広がることが期待されます。



食品のもったいないを支援に

食推フードバンク

6月12日（木）、昭和町食生活改善推進委員会が昭和町社会福祉協議会へ食品の寄贈を行いました。

これは、家庭や企業で使いきれず余った食品を集め、支援を必要とする人や福祉団体などに無償で提供する「フードバンク」活動の一環で、今回で4年目となります。当日はパックご飯やフリーズドライ食品、乾麺、調味料など95点、約25kgが寄贈されました。前回の寄贈は3月に行われ、今後も継続して取り組んでいく予定です。



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：8月20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：教育員会 第一会議室
(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：8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：8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

更生を支える地域運動 社会を明るくする運動伝達式

6月25日(水)、「第75回社会を明るくする運動」の一環として、峡中保護司会の堀内会長が内閣総理大臣のメッセージを町長へ伝達しました。

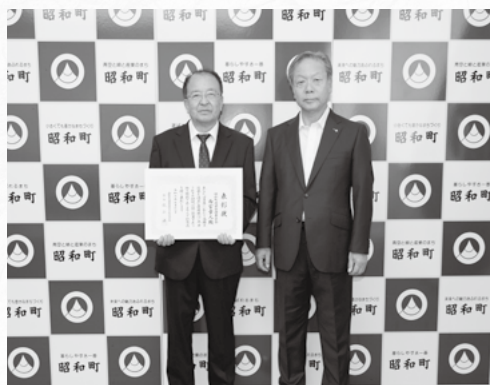
この運動は、犯罪や非行の防止と、立ち直りの支援について理解を広げ、地域の力で支え合う社会の実現を目指す全国的な取り組みです。保護司は、更生保護の担い手として、対象者の立ち直し支援や地域とのつながりづくりに日々尽力しています。



選挙管理委員としての功績に感謝状

6月20日(金)、長年にわたり昭和町選挙管理委員会の委員として公正かつ誠実に選挙事務に尽力された功績が認められ、雨宮 章人さんが山梨県選挙管理委員会連合会より表彰されました。

雨宮氏は令和元年から昭和町選挙管理委員会委員として、また、令和3年からは委員長として選挙事務に尽力されました。



スポーツ少年団紹介 昭和女子ミニバスケットボールスポーツ少年団

昭和女子ミニバスは、押原小・西条小・常永小の児童合計 23 名で仲良く元気よく活動しています。週 3 回の練習では、それぞれ団員が目標をもって取り組み、練習試合や公式戦でひとつでも成長できるよう頑張っています。試合に勝つ喜びと、負けた悔しさを糧に成長していく子ども達は、とても輝いています。

また、昭和女子ミニバスでは、仲間への思いやりや、上級生は下級生へのサポートなど、仲間との絆や子ども達の心の成長も大切にしています。

姉妹のように仲が良い子ども達は、思いやりもあり元気いっぱいです！見学や体験大歓迎です。お気軽にお問い合わせください！



- 練習日
水・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)

まなぶおし はぐくめる 育む

三つの歯車が一つになって

昭和田教育委員会 (☎ 275-3737)

昭和田民会議

昭和田民会議とは？
ご存じでしょうか

昭和田の未来をになう若者を地域で育て、見守り支援する町民による組織です。正式名称は「青少年育成昭和田民会議」です。この実現のため、昭和田では町長を会長に、各地区の育成会など青少年に係わる24の各種団体や機関等の代表者約130名で会議を組織しています。

主な事業としては

- ① 青少年健全育成活動の支援
- ② 指導者資質向上のための研修会の実施
- ③ 非行防止のための環境浄化活動の支援です。

主な活動は

- 総会、夏季と冬季の生活指導推進会議と研修会
- 家庭の日の作文ポスター
- 地区育成会活動の支援
- 啓発横断幕の整備
- ふれあい祭りへの参加
- 学校道徳推進事業
- 街頭パトロール・環境実態調査
- 子ども110番の家依頼等です。よろしく願います。

令和7年度 各区青少年育成担当者(敬称略)

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	沼田 由美	沼田 由美	沼田 由美	宮川 哲治	仙洞田 洋一
西条二区	加賀美 哲	川口 功	石黒 寿理	川口 功	秋山 貴伸
清水新居	沓掛 俊也	沓掛 俊也	鈴木 由利子	小沢 和也	下村 みどり
西条新田	荊澤 由利子	深澤 恵理	深澤 恵理	山村 樹里	古屋 美穂
押越	田中 邦彦	田中 邦彦	佐治 健太郎	望月 崇	下里 和也
河東中島	篠原 正浩	神宮寺 透友	伊藤 遥奈	深沢 玲子	小林 律子
紙漕阿原	河田 幹雄	野澤 幸仁	浅川 勇輔	中山 香	橘田 由紀
築地新居	中村 麻美	中村 麻美	中村 麻美	大森 奈々	野沢 美奈
飯喰	堀内 三男	堀口 俊樹	堀口 俊樹	八木 浩子	深澤 裕美子
河西	保坂 正広	萩原 秋夫	萩原 秋夫	阿部 等	斉藤 隆典
上河東	山本 剛	山本 剛	長野 まどか 金親 美穂	功刀 梅子	中山 望
上河東二区	廣瀬 はるみ	廣瀬 はるみ	伊藤 舞	高野 きょう子	山本 奈美

令和7年度
青少年育成担当者の皆さん

各区で選出されました青少年育成担当者を御紹介いたします。青少年育成推進員を中心に、育成会長や子どもクラブ指導者、高等学校生活指導員の皆さまには、地域の育成活動に御尽力いただいています。

給食センター

給食センターの夏休み

学校が長期休みに入ると、給食もお休みになりますが、その間、給食センターの職員たちは何をしているのでしょうか。今回は、夏休み期間中の給食センターの様子を紹介します。

実は、夏休み中も給食センターではさまざまな活動を行っています。たとえば、

設備の点検や整備・調理器具や配送車両のメンテナンスを行い、安全でスムーズな給食提供の準備をしています。

衛生講習や研修の実施・衛生管理や食育に関する研修を受け、職員一人ひとりがスキルアップに努めています。

施設の清掃・日頃の清掃に加えて、調理室のすみずみまで丁寧に清掃を行い、より衛生的な環境づくりに取り組んでいます。

「夏休み明けには、もっとおいしい給食を届けたい」そんな思いを胸に、センター職員一同、2学期の給食開始に向けた準備に励んでいます。

給食を支える「米」

私たちの食生活に欠かせない「米」。給食でも主食として週に3回提供しています。

給食センターでは、昭和田産や県内産の米を使用しており、基本は麦を10%混ぜた麦ごはんです。地元産の食材を使うことで、食の安全性が高まるとともに、地域の農業支援にもつながっています。

栄養面でも、米は非常に優秀な食材です。エネルギー源となる炭水化物が豊富で、育ち盛りの子どもたちには特に大切です。給食では、子どもたちに人気のわかめごはんやチャーハンのほか、お祝いのときにはちらし寿司やお赤飯なども登場し、見た目や味の変化が給食の楽しみにもなっています。

なお、現在、全国的にお米の供給に関する報道が見られますが、給食センターでは十分な量を確保しており、通常どおりの提供を継続しています。どうぞご安心ください。

甲府昭和高校

成長を感じる学校生活

押原中学校出身第42期生の入学から3か月、学校生活の様子を紹介します。



さの はづま
佐野 颯

押原中出身者が少ないクラスでしたが、積極的に声をかけて多くの友達ができました。楽しむときは思い切り楽しみ、テスト期間中はお互いに教え合うなどメリハリをつけて、とても良い雰囲気の実践した毎日を送っています。バドミントン部では、先輩や同級生のプレーをよく見て学び、練習にも励んで大会では結果を残していきたいです。



かがもと さいら
加々本 彩良

高校生活が始まり、勉強やクラスの活動など、充実した毎日を送っています。クラスの雰囲気は明るく、笑いが絶えません。勉強は大変ですが、テスト期間では放課後に友達と教え合いながら学習に取り組み、部活動では仲間と支え合いながら日々練習に励んでいます。多忙な毎日ですが、勉強と部活の両立ができるようにしていきたいです。

生涯学習課

第10回ホタル夜会を開催しました

5月28日（水）に昭和町風土伝承館 杉浦醫院にて第10回ホタル夜会を開催しました。

昔はホタル舞う5月下旬から6月、町内各地で「ホタル合戦」と称した演芸会などが開催され、仮設の舞台では、鎌田小唄（蛭小唄）等が披露されていました。昭和町源氏ホタル愛護会では、都市化の進む本町において、昔を懐かしむ中でホタル復活を願い「昭和町ホタル夜会」を毎年開催しています。

今年度はいよいよ雨により途中で中止となってしまいました。雨が上がった後、数匹ですが、ホタルを見ることができました。源氏ホタルの淡くも力強い光は、とても幻想的でした。



昭和サッカースポーツ少年団

昭和町サッカースポーツ少年団です。体験はいつでも受け付けています。

練習スケジュール

○平日【4・5・6年生】

火曜日・木曜日西条小学校G

午後5時50分～7時20分

○平日【1・2・3年生】

水曜日押原公園人工芝G

午後5時50分～7時

○土曜日・日曜日【全年齢】

午前中・西条小学校G

※リーグ戦の関係で低学年はお休みになることがありますが、りますのでブログでご確認ください。

<http://showasss1103.blog.fc2.com/>



教育委員会

◎5月定例教育委員会の審議内容（6月承認の概要）は次のとおりです。

教育長報告事項

- ・5月実施四校会の報告について
- ・登下校の安全対策について
- ・学校事故の防止について
- ・不審者対応について
- ・服務規律の確保について
- ・ホームページの充実について
- ・働き方改革について
- ・教育委員会学校訪問について
- ・土曜学習塾「ほたる學舎」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

- ・就学援助費について
- ・給食費無償化の継続について

地区のお祭りの お知らせ

8月

14日(木)

○ふるさと祭り納涼の夕べ(清水新居)	
時間	午後5時～8時40分
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
納涼子供祭り

時間	午後6時～9時30分
場所	夜店は午後5時販売開始 諏訪神社(河西1368) 河西区公会堂
内容	夜店、盆踊り、子ども抽選会 ※14日天候不良の場合は15日に延期

15日(金)

○上河東区夏祭り納涼会

時間	午後6時～9時15分
場所	熊野神社(上河東区公会堂)
内容	盆踊り、ゲームアトラクション、花 火大会、抽選会、模擬店ほか ※雨天時は公会堂及び周辺で実施

17日(日)

○若宮八幡神社夏祭り(西条一区)

時間	午後3時～8時
場所	若宮八幡神社(西条一区公会堂)
内容	子ども・大人神輿、子どもたちの お楽しみくじ引き、模擬店ほか

23日(土)

○西条二区ふるさと祭り(西条二区)	
時間	午後3時～8時
場所	西条二区第二公会堂(義清神社)
内容	盆踊り、カラオケ大会、各種団体 出展、各種模擬店ほか

○河東中島区ふれあい祭り

時間	午後5時30分～9時
場所	河東中島区第一公会堂
内容	子ども神輿、盆踊り、笠踊り、 サックス「Duo mo」ミニライブ ほか

○上河東二区夏まつり

時間	午後5時～8時30分
場所	上河東二区集会所広場
内容	盆踊り、子どもビンゴ大会、 夜店、花火大会ほか



9月

6日(土)

○御崎神社祭典(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、大抽 選会、ゲーム大会ほか

7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
内容	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

14日(日)

○熊野神社社祭(飯喰区)

時間	午前8時～正午
場所	飯喰熊野神社境内
内容	神事、子ども神輿

○飯喰区秋のフェスティバル

時間	午後5時～9時
場所	飯喰区公会堂 第2号公園
内容	模擬店、ブレイクダンス、津軽三味 線、大声大会、じゃんけん大会ほか

21日(日)

○紙漉阿原区秋季合社祭

時間	午前8時30分～正午
場所	天白神社(紙漉阿原2502)
内容	紙漉阿原区公会堂 神輿(大人・子ども)、大抽選会ほか

10月

26日(日)

○河西区ふれあい秋祭り・文化祭・
諏訪神社大祭

時間	午前10時～午後2時
場所	諏訪神社(河西1368)
内容	河西区公会堂 各種キッチンカー出店、商工会各 種模擬店、文化協会展示発表会



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。

図書館だより

Library Information No.183

●8月の休館日

4日(月)、11日(月・祝日)、
18日(月)、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。

※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※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 8月21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 8月1日(金)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、館内で癒しのひとときをお楽しみください。

日時 8月9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



○Firefly Book Club※定員予約制

英語で、絵本や手遊びをお楽しみください。

日時 8月17日(日)午前11時～
対象 幼児～小学校低学年のお子様
定員 10 組
場所 図書館・幼児コーナー
申込 8月1日(金)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 9月6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 8月3日(日)午前10時～

今月のおすすめ本



『お月さんのシャーベット』

ペク・ヒナ／作 長谷川義史／訳
ブロンズ新社



暑くて寝苦しい真夏の夜のこと。アパートの動物たちはエアコンや扇風機をフル回転させてしのいでいます。あまりの暑さにお月さんも溶けだしました。おばあさんは、たらいにお月さんのしずくを受けとめ、ひんやりあま〜いシャーベットを作ります。そのうちに、アパート全体が停電してしまい…。エアコンも扇風機も電気もない中で描かれる動物たちの交流に、どこか懐かしさも覚える1冊。

『なんで、せんそうおわらないの?』

NHKネットワーク報道部／編
青志社



ロシアとウクライナはどうして戦争をしているの? どうして関係ない人を巻き込むの? なぜ話し合いで戦争を止めることはできないの? など、ロシアによるウクライナ侵攻について小学生が疑問に思っていることに、NHKの解説委員がこたえています。ぜひ、この機会にみんなで考えてみてください。

『深海のスノードーム』

安田依央／著
中央公論社



「やさしい死に方」を教えてくれるという喫茶店に集まった3人。「女」である事への違和感を押し殺してきた沙保。家の関係で、ゲイであることを誰にも言えなかったミナト。そして、なぜここにいるのか分からないほど、全てから自由に生きる律。奇妙な共同生活の中で、沙保はこれまでの「当たり前」から解放されていく…。



環境経済通信

かんきょうけいざい つうしん

NO.207



問い合わせ

環境経済課(☎275-8355)

アメリカシロヒトリの 早期の発見と駆除をお願いします

アメリカシロヒトリは蛾の一種で、幼虫期に多種の落葉広葉樹の葉を食害します。分散したアメリカシロヒトリが隣家に移り、トコブツの原因になる場合もあります。被害拡大を防ぐために、早期の発見と駆除をお願いします。※個人所有の樹木は個人の責任で対応をお願いしていますが、地域ぐるみで共同防除することが効果的です。近所で声を掛け合い、駆除するようにしましょう。



被害を受けた樹木(枝)

【被害の多い時期】

第1発生期：6月上旬～7月下旬 第2発生期：8月上旬～9月下旬

【駆除方法(早期段階)】

巣網をみつけたら、剪定ばさみなどで巣穴全体を枝ごと切り落とし、巣穴(幼虫は踏みつぶすなどした上で燃えるごみ袋に入れて、口をきっちり閉め、燃えるごみとして出してください。

【駆除方法(拡散後)】

すでに虫が分散してしまい剪定では対処できなくなった場合は、薬剤散布による駆除を行ってください。(薬剤を散布する際は、人的・物的被害が出ないように注意ください)自身でできない場合は、消毒業者(害虫駆除)へ直接相談ください。

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

ハチは不用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する必要がありますが、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、不用意に近寄ったり、棒でつつく等のいたづらはしないでください。

▼巣の駆除について

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。

農薬は正しく安全に使いましょう！

安全・安心な農作物を栽培するために

農薬を散布する前

- ・周辺の農作物を確認して使用する薬剤を選択しましょう。
- ・薬剤の使用等方法等の確認をしましょう。
- ・近隣の生産者、住民への情報伝達をしましょう。
- ・散布器具の点検をしましょう。



農薬の散布中

- ・風の向きや強さに注意しましょう。
- ・散布液量や圧力を調節しましょう。
- ・ほ場の周辺部での散布は特に注意しましょう。

農薬を散布した後

- ・タンクやホースはきちんと洗浄しましょう。
- ・防除日誌はすぐに書きましょう。

▼駆除の方法

ハチは夜間に活動を止め、巣に戻ってくるので、そこに殺虫剤をかけて全滅させます。服装は直接肌が露出しないものを選び、黒系の服を着、なるべく白系の服にしてください。また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てください。殺虫剤をかけた翌日、ハチがいなくなっていることを確認してから巣を落とします。まだ生きているハチがいる場合には、最初の手順に戻ってください。また、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、処理するときに十分に注意してください。

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 電話 110番(な27・8816)

事業承継相談会

事業引継ぎや後継者不在でお困りの人を対象に「事業承継相談会」を開催します。山梨県事業承継・引継ぎ支援センターの専門家が相談に応じます。

日時 8月21日(木)午前中※9月

場 所 昭和町商工振興センター

相談料 無料

持ち物 会社案内、決算書

申込 電話で申し込み

締切 8月15日(金)まで(※9月以降は相談日の前週金曜日まで)

問い合わせ先 昭和町商工会

電話 275-3344

毎月の可燃・不燃ごみ搬出量



※「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。

※8月の粗大ごみの日は、25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！

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たくないよう、所得などに応じて自己負担額の限度額を定め、それを超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)

令和 7年 8月から の金額に変更予定

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% 290,400円+ (医療費-968,000円)×1%	140,100円 161,100円	必要
所得 600万円超 901万円以下	167,400円+ (医療費-558,000円)×1% 188,400円+ (医療費-628,000円)×1%	93,000円 104,700円	必要
所得 210万円超 600万円以下	80,100円+ (医療費-267,000円)×1% 88,200円+ (医療費-294,000円)×1%	44,400円 48,900円	必要
所得 210万円以下 (住民税非課税世帯除く)	57,600円 60,600円	44,400円 46,500円	必要
住民税非課税世帯	35,400円 36,300円	24,600円 25,200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ます。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。

同一世帯内で、同じ月内に 21,000円以上の自己負担額を 2回以上支払った場合、それらを合算して限度額を超えた分が支給されます。

70歳から74歳の人の自己負担限度額(月額)

令和 7年 8月から の金額に変更予定

所得区分	外来(個人単位) ①	外来+入院(世帯単位) ②	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※ ² 290,400円+ (医療費-968,000円)×1% 4回目以降: 161,100円※ ²		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※ ² 188,400円+ (医療費-628,000円)×1% 4回目以降: 104,700円※ ²		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※ ² 88,200円+ (医療費-294,000円)×1% 4回目以降: 48,900円※ ²		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 60,600円 4回目以降: 44,400円※ ¹ 46,500円※ ¹	不要
低所得Ⅱ	8,000円	24,600円 25,300円	必要
低所得Ⅰ	8,000円	15,000円 15,400円	必要

※¹ 過去 12 か月以内に ② 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。

※² 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。

① の限度額を適用後に ② 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食当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食当たり）

一般（下記以外の人）	510円
住民税非課税世帯 90日までの入院	240円
低所得者Ⅱ 過去12か月で90日を超える入院	190円
低所得者Ⅰ	110円

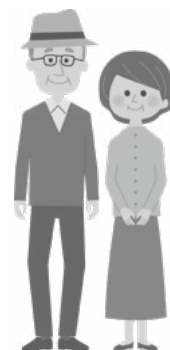
住民税非課税世帯と低所得者Ⅰ・Ⅱの人は「限度額適用・標準負担額減額認定証」か「標準負担額減額認定証」が必要となりますので、国保担当窓口にて申請してください。また、食事代が入院90日を超えて減額となる場合には、申請が必要となります。

国保だより

No.137

お問い合わせ先

町民窓口課
☎ 275-8264



国 民 年 金

シリーズ
その248

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

ねんきんネットの「案内」

ねんきんネットとは

お客様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。

▼マイナポータルにログイン

- 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ポータル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マイナポータルにログインが完了

▼ねんきんネットの初回利用登録

- ①マイナポータルサイトのトップ画面「年金」欄にある「トップページ（ねんきんネット）」を選択。利用規約を確認後同意欄にチェックを入れ、「ねんきんネットと連携」をタップ。トップ画面に戻るので、「ねんきんネットで年金記録を確認する」に入る。

- ②「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

- ③「日本年金機構からのお知らせメールの配信希望」を選択

- ④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

年金記録の確認

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。

将来の年金見込額の試算

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。

電子版「ねんきん定期便」の閲覧

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。

各種通知書の確認

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。

さまざまな機能

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。

マイナンバーカードがなくてもOK

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。

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」を開設して、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

- 月曜日：午前8時30分～午後7時
火曜日～金曜日：午前8時30分～午後5時15分
- 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

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。



專承周士 和山高一良

A black and white line drawing showing three people. On the left, a woman with pigtails and a young child are looking at a rectangular box on the floor. The child is pointing at the box. On the right, another woman is holding a large shopping bag. There are small lines above the heads of the woman and child on the left, suggesting excitement or surprise.

令和7年国勢調査を実施します



国勢調査 2025



- 国勢調査は、令和7年10月1日現在、日本に住んでいるすべての人と世帯が対象です。9月下旬頃から、調査員がみなさまのお宅を訪問し、調査書類をお配りします。
- 回答は、スマホやパソコンからかんたん便利なインターネットでお願いします（郵送も可能です）。
スマホからの回答は、QRコードを読み取ることで簡単にログインできます。IDやパスワード（アクセスキー）の入力は不要です。
- 国勢調査の結果は、国や地方公共団体だけではなく子育て支援への利用、防災対策への利用、企業等での利用など、わたしたちの身近な暮らしに使われています。

インターネット回答期間

調査票（紙）での回答期間

9/20(土) → 10/8(水) 10/1(水) → 10/8(水)

国勢調査については、「国勢調査 2025 キャンペーンサイト」をご覧ください。

<https://www.kokusei2025.go.jp/>



No.218

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！



暑い夏を乗り切りましょう！！

人に会うと「暑いじゃんね～」から始まる日々かと思えます。熱中症予防も長期に渡り、心身ともに疲労が溜まります。子どもも大人もしっかり食事と睡眠をとり、暑さに負けず過ごしたいですね。また、家族や隣近所でお互いに声をかけあって、まだまだ続く猛暑日を楽しみましょう！！



こども夏祭り 開催！

2025年8月24日（日） 午前10時～午後1時

昭和町総合会館 2階 軽運動室

主催：昭和町母子愛育会&こども家庭センター（昭和町役場いきいき健康課）

夏の終わりに、涼しい場所でお子様と一緒に祭りを楽しみませんか？
1歳以上の子ども1人あたり200円ですべての工作やゲームに参加できます。

- ★親子で楽しい工作（折り紙こま・ちぎり絵うちわ・紙コップおもちゃ）
- ★輪投げやボーリング、お菓子くじなどのゲーム（お菓子がもらえる！）
- ★パンやフルーツサンド、やきそばの販売

愛育会では各子育てイベントにお手伝いいただける方を募集しています。いきいき健康課までお問い合わせください。



♪ 季節のボード ♪

愛育会で季節のボードを作成し展示しています。
いきいき健康課入口（総合会館内）にありますので、ぜひご覧ください。



7月は
『七夕 願いを込めて』



南甲府警察署通信

問い合わせ 南甲府警察署 生活安全課・警務課 (☎ 243-0110)



警察官になって山梨を守りませんか？

令和7年度山梨県警察官採用試験(秋季試験)を実施します。

令和7年度山梨県警察官採用試験(秋季試験)の試験概要

- 警察官A(大学卒) ※第2回目
採用予定人員 男性3名程度
女性2名程度
- 警察官B(大学卒以外)
採用予定人員 男性13名程度
女性5名程度
- 受付期間 7月22日(火)から8月22日(金)まで
(電子申請のみ)
- 第1次試験日 9月21日(日)
- 勤務開始日 令和8年4月1日

◇問い合わせ先

○試験に関する問い合わせ、採用試験案内請求先

山梨県南甲府警察署 (☎ 055-243-0110)

山梨県下各警察署、交番、駐在所

ホームページ <https://www.pref.yamanashi.jp/police>

「少しでも興味がある」や「警察の業務を詳しく知りたい」など、お問い合わせはお気軽に南甲府警察署 (☎ 055-243-0110) までお願いします。

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出来るなど便利な反面、安易な書き込みからトラブルに発展する等、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、ルールを決めよう！
・フィルタリング(有害サイトへのアクセス制限機能)を必ず利用しよう！
- 気をつけよう！こんなWebサイトやSNSは、見ない！書き込まない！
・闇バイト
短時間で高収入を得られるなど甘い言葉で募集し、応募してしまうと、詐欺の受け子や出し子等、犯罪組織の手先として利用され、犯罪者となってしまいます。
・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。
・ドラッグ販売サイト
「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、SNS等を介して、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。
・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」、「対価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」等をする、大人でも児童でも処罰の対象となります。

その足の痛み、年のせいだけじゃないかも？

～忍び寄る血管の病気「下肢閉塞性動脈硬化症」～

山梨大学医学部附属病院 循環器内科 助教 堀越健生

みなさんの **健康** けんこう

現在、何らかの足の症状で悩んでいる方は65歳以上で3人に1人、80歳以上では2人に1人とも言われています。「少し歩くと足が痛くなる…」「坂道や階段がづらい…。そんな足の痛みを、「もう年だから」と諦めていませんか？実はその症状、足の血管が詰まり始めているサイン、「下肢閉塞性動脈硬化症(かしへいそくせいどうみゃくこうかしょう)」かもしれません。

◆どんな病気なの？

下肢閉塞性動脈硬化症とは、足の動脈が動脈硬化によって硬く、狭くなることで血液の流れが悪くなる病気です。血液が十分に届かなくなるため、歩行時に足の筋肉が痛みを感じたり、重症化すると皮膚に潰瘍ができてしまったりすることもあります。実はこの病気、決して珍しいものではありません。日本国内の推定患者数は50万人から100万人ともいわれ、ほとんどの人は無症状であることが知られています。下肢閉塞性動脈硬化症は心筋梗塞や脳梗塞との強い関連が知られており、下肢閉塞性動脈硬化症の6割に心臓または脳の血管の動脈硬化を合併していることが知られています。

◆「神経痛」との違いは？セルフチェックしてみよう！

足の痛みは、神経の病気(腰部脊柱管狭窄症)が原因でも起こります。しかし、血管が原因の痛みには特徴があります。下のリストでチェックしてみましょう。

- 痛む場所：主に「ふくらはぎ」が痛む。
- 痛むタイミング：歩いたり、坂道を登ったりと、足の筋肉を使っ

た時に痛む。

- 痛みの治まり方：立ち止まって休むと、数分で痛みが和らぐ(姿勢を変えても痛みは変わらない)。

- その他のサイン：

- 足の脈が弱く感じる、または触れにくい。
- 足が冷たく感じたり、色が白っぽくなったりしている。

「神経の痛みだと思っていたら、実は血管の問題だった」というケースも少なくありません。実は歩行時に足の痛みが出る方の25%は下肢閉塞性動脈硬化症が原因であると言われています。

◆病気のリスクを高める要因は？

この病気のリスクを高めるのは、年齢、喫煙、糖尿病、高血圧、脂質異常症、慢性腎臓病などです。特に喫煙は、下肢閉塞性動脈硬化症と非常に強い関連があることがわかっており、患者さんの約半数が喫煙者というデータもあります。禁煙によって直後から下肢痛の改善が得られたり、歩行距離の改善することが報告されています。さらに禁煙を20年以上続けると、吸わない人と同じくらいまでリスクを下げるができます。

◆気になったら、まずは相談を！

足の痛みは、体からの重要なSOSサインです。自己判断せずに、まずはかかりつけ医に相談するか、循環器内科を受診しましょう。早期発見・早期治療が、いつまでも自分の足で元気に歩き続けるための大切な一歩になります。

企画 一般財団法人 里仁会 (☎ 273-5475)

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 8月24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

8月1日(金)～22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。

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)

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。

日時 8月7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 7月28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7年10月19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断した場合、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)

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・授業料のほか、施設設備費や制服代などの経費が必要です。

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ます。まずはお早めにご連絡ください!

【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

※私立の場合等、条件によって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。

申し込み・問い合わせ
山梨県中北保健福祉事務所 福祉課

(☎0551・23・3443)

ファミリーサポートしようわ

フォロアアップ研修

『感性を豊かに!楽しむアート』

こどもたちに関わる大人自身が感性や個性を豊かに!心を開放するアート体験を楽しみませんか。

ファミリーサポートでは、保育の充実を目指してフォロアアップ研修を行っています。

ファミリーサポート援助会員の方はもちろん、興味をお持ちの方

もぜひご参加ください!

日時 9月1日(月)10時～正午

場所 総合会館2階相談室講習室

講師 デザイナー 臨床美術士

天沼 操 氏

参加費 無料

定員 15名

参加申し込み・問い合わせ

ファミリーサポートしようわ

(☎275・8115)

●昭和町公式X(旧ツイッター)運用中(https://x.com/showatown)
X(旧ツイッター)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。

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 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(60分)

午後8時～9時

※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 西条・彩の広場管理棟

費用 年会費1000円

※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)

文芸コーナー 俳句

川沿いのアジサイ通り色始む
梅雨晴れや気温上昇明けた如^{ゴト}

小澤百合子

日の落ちて後振り返る青田かな
つつましく伸びて来たるや鉄線花^{テセンカ}

伊東 美代

災害国梅雨入りて即、降水帯
健忘症辞書を頼りに初夏の句を

井口 康行

◎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)

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。ご参加お待ちしております。

開催予定日 8月20日・27日・9月3日・10日・17日・24日・10月1日・8日(全8回)

時間 午後8時30分～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7000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 25名(先着順)

申込開始

8月5日(火) 午前10時～8月18日(月) 午後3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
8月5日(火) から

○町外者
8月8日(金) から

※ただし、8月8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

左記の入力フォームから申込をお願いします。(二次元コードからでも申込可能です)

<https://forms.gle/w6caWTf1N5Hgt1dRLo>



問い合わせ

生涯学習課 生涯スポーツ係

(☎275・8641)

テニス教室を開催します

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

日時 9月16日・19日・26日・30日・10月3日・7日・10日・14日

時間 午後8時～10時

(毎週火・金曜日全8回)

場所 釜無公園テニスコート

対象者

町内在住者または町内在勤者

参加料 1500円

(教室初日に集金)

服装・持ち物

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

定員 30人(先着順)

申込み

「QRコード」



もしくは、左記URLよりお申し込みください。
<https://forms.cloud.microsoft/r/RTFnMshir>

生涯学習課 生涯スポーツ係

(☎275・8641)

コレカラ教室(ふれあい教室) 9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、いすに座っ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!

9月の日程

5日(金) 背骨コンディショニング

9日(火) 脳トレ体操

17日(水) いすヨガ

25日(木) スローエアロビック

29日(月) 平安時代の香りを再現し、香り袋を作ります。

時間 午前10時から午前11時まで

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35名まで

参加費 無料

持ち物 汗拭きタオル・飲み物・マスク

タオル(体操で使う用)

参加申し込みについて

8月25日(月) 午前9時～

***新しい教室の紹介です。**

29日 和の香料を用い、自身で調合し、世界にひとつの香袋を作ります。香料が不安な方は、無理なくご判断ください。

※申込された方のみ定員35名

申し込み・問い合わせ

町社会福祉協議会

(☎275・0640)

シルバー人材センター連合会から技能講習のお知らせ

シルバー人材センター連合会では、左記のとおり技能講習を行います。

◎植木剪定講習

植木剪定の基本と器具の安全な取り扱いについて座学と実技で学びます。

日時 9月17日(水)・19日(金)・24日(水) 3日間とおし

て参加できる方

午前9時～午後4時

場所 笛吹市内

対象・要件

令和7年度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 15人(書類選考あり)

締め切り 8月21日(木)

受講料 無料

申し込み・問い合わせ

山梨県シルバー人材センター連合会(☎228・8383)

◎チェンソー安全講習

「伐木等の業務チェンソーに係る特別教育」修了証交付、チェンソーの安全な取扱いについて座学と実技で学びます。

日時 9月24日(水)・25日(木)・26日(金) 3日間とおし

て参加できる方

午前9時～午後4時

場所 南アルプス市内

対象・要件

令和7年度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 15人(書類選考あり)

締め切り 8月21日(木)

受講料 無料

申し込み・問い合わせ

山梨県シルバー人材センター連合会(☎228・8383)

昭和町商工振興センターセミナー開催のご案内

昭和町商工振興センターでは、経営や仕事に役立つ実践的なセミナーを開催しています。8月も、日々の業務や事業の運営に活かせるセミナーを予定していますので、ぜひご参加ください。詳細および最新情報は、昭和町商工会ホームページをご覧ください。

【8月開催セミナー】

●知っておきたい食品のこと
利益を生み出す商品を作るには、第3講座…開発スジェジュールを組み立てる

日時 8月20日(水)

午後2時～4時

講師 ウィールビー・竹村 茂樹

●働く力を高める基礎力養成講座

日時 8月21日(木)

午後1時30分～4時30分

講師 GUP 西澤浩一

【開催場所】

昭和町商工振興センター2階研修室

(昭和町西条902・1)

【問い合わせ】 昭和町商工会

(☎275・3344)

●行政相談について

行政相談は、町や国、県などへの苦情や意見、要望などを相談できる制度です。相談は無料です。町では2人の相談員が対応します。
日時 毎月第3水曜日
場所 役場別棟2階会議室
※事前連絡不要です。直接会場にお越しください。

●広報誌へのご意見・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



なる
山下 成 くん

令和6年12月23日生 (男の子)

周真 さん (父) 玲未 さん (母) (河東中島)



毎日が特別♡
たくさんのはじめてを楽しんで
一緒に成長していこうね！大好きだよ！

広報しょうわ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、
お子さんの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

日中の気温が高い日が多く、早くも夏本番となった7月。体調管理の難しい1か月だったのではないだろうか。まだまだ暑さが続く見込みです。熱中症を防ぐためにも、水分や塩分の補給、適度な休息を意識しながら、無理のない夏をお過ごしください。

さて、今月号の表紙は、「災害への備え」をテーマに、防災用品の一例を紹介しました。誌面では町内の防災訓練や避難場所等を掲載しています。何かのついでに「ちょっと見ておこうか」と広報を確認し、おりにふれて暮らしの中



和風カプレーゼ

レシピ提供 押越地区食生活改善推進員会

◆材料2人分

トマト	1個
モzzarellaチーズ(100g)	1個
大葉	1枚
砂糖	大さじ1
ポン酢	大さじ1



◆作り方

- ①ビニール袋に砂糖とポン酢を入れ、混ぜる。
- ②トマトを一口大に切り、①を入れ、混ぜる。
- ③10分程置く。
- ④食べる直前でモzzarellaチーズを一口大に切り③を入れ、軽く和える。
- ⑤器に盛り、ちぎった大葉をのせて出来上がり。

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

昭和町認知症伴走型支援拠点 ひばり (町委託事業) のご案内

認知症と診断されたご本人やご家族、介護中の方等、認知症に関する相談をお受けします。町内にお住まいの方が対象です。
連絡先: 275-9511 相談時間: 平日午前9時から午後4時



受賞おめでとうございます！

食生活改善推進員の橋本富美恵さん（西条二区）が、この度山梨県食生活改善推進員会長表彰を受賞されました。

橋本さんは平成9年より活動を開始し、28年の永きにわたり活躍されています。幼少期からの食の大切さを伝える「親子クッキング」や、地区においては、具だくさんの減塩みそ汁の普及等、様々な活動に尽力されました。

これからも地域に寄り添い、地域の環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。

