

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250

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

- ①日本国内に住所を有する60歳以上65歳未満の方
- ②老齢基礎年金の繰上げ支給を受けていない方が480月(40年)未満の方
- ③20歳以上60歳未満までの保険料の納付月数が480月(40年)未満の方
- ④厚生年金保険、共済組合等に加入していない方
- ⑤日本国籍を有しない方で、在留資格が「特定活動(医療滞在や観光等を目的とする長期滞在)」で滞在する方ではない方

任意加入をする条件について
次の①～⑤のすべての条件を満たす方が任意加入をすることができます。

任意加入制度について
老齢基礎年金は65歳から受け取れますが、受給資格として10年(120月)以上の保険料の納付期間が必要です。また、20歳から60歳になるまでの40年間保険料を納めていなければ、満額の年金を受け取ることができません。
そこで、国民年金保険料の未納・未加入・免除期間がある方は60歳から65歳になるまでの間に国民年金に任意加入して保険料を納めることで、受給資格を得たり、年金受給額を満額に近づけたりすることができます。

昭和町広報の国民年金シリーズの今回は、国民年金の任意加入制度を紹介します。

60歳からの「任意加入」でもらえる年金額を増やせます！

またこの他の条件として次の①、②のいずれかに該当する方も任意加入をすることができます。

- ①年金の受給資格期間(10年・120月)を満たしていない65歳以上70歳未満の方
- ②外国に居住する日本人で、20歳以上65歳未満の方

加入にあたっての留意点

●納付方法は口座振替です

保険料の納付方法は「外国に居住する日本人で、20歳以上65歳未満の方」を除き、口座振替が原則となります。

●さかのぼって加入できません

加入月は任意加入の申出があった月となり、さかのぼって加入することはできません。

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)



年金増加額の例

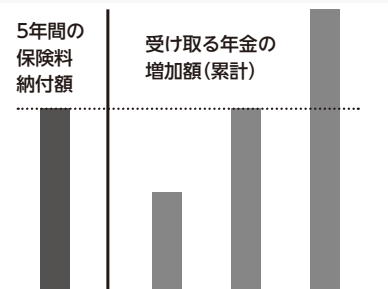
5年間加入したと仮定した場合の保険料納付額と年金増加額は次のとおりです。

※令和7年度の保険料額、年金額(65歳時満額の831,700円)で計算しています。

●5年間の保険料納付額(総額)・・・1,050,600円

●65歳から受け取る年金の増加額

- 70歳・・・約 519,000円(5年間の総額)
- 75歳・・・約 1,039,000円(10年間の総額)
- 80歳・・・約 1,559,000円(15年間の総額)



引用：日本年金機構ホームページ「あなたも国民年金を増やしませんか？」

環境経済通信

NO.209



問い合わせ
環境経済課(☎275-8355)

農作業は安全第一に！

県内では農作業中の事故が多発しています。とくに、65歳以上の高齢者が事故にあわれるケースが多くなっています。
県では、10月を「農作業安全運動の重点期間」として、農業者の皆さんに安全な農作業の推進を呼びかけています。
農家の皆さんは次の点に注意し、農業機械を利用してください。



- 作業時は安全に配慮した服装とする。
- ほ場の出入、あぜ越えに注意する。
- 移動走行時には人や車に注意する。
- 点検・整備はエンジンを停止する。
- 取扱説明書・安全ラベルを理解する。
- 棚・支柱・針金等は目印などで目立たせる。
- できる限り一人で作業しない。

少しの油断が大きな事故を引き起こします。「農作業は、焦らず、急がず、慎重に！」を合言葉に、農作業安全に努めてください。

遊休農地の固定資産税課税強化について

農地法に基づき、農業委員会が農地所有者に対して、農地中間管理機構と協議すべき事を勧告した農業振興地域内の遊休農地を対象に、固定資産税の課税が強化されます。

この協議の勧告が行われるのは、機構への貸付けの意思を表明せず、自ら耕作の再開も行わない等、遊休農地を放置している場合に限定されます。

○課税強化 農地の評価額が1.8倍になります。

○実施時期 令和7年1月1日時点で、勧告が行われている場合

問い合わせ 昭和町農業委員会事務局 ☎055・275・8355

昭和町商工振興センターだより ～昭和町商工会からのお知らせ～

開所から約1年半、商工振興センターは多くの方に利用いただいています。利用目的は、会議、研修(セミナー)、交流会、面接、打合せ、式典などさまざま。75インチモニター、LEDも備え、WEB会議やレンタルオフィスとして利用される方も増えています。冷暖房も完備、季節を問わず快適にご利用いただけます。ぜひご利用ください。

〈貸研修室概要〉

研修室1・2はそれぞれ収容人数約30名、大人数の会議や研修、交流会などに適しています。
2部屋をつなげれば収容人数約70名、大規模セミナーや式典などにも利用いただけます。研修室3は収容人数約10名、少人数の会議や打合せ、面接、レンタルオフィスなどの利用に最適です。



〈ご利用方法〉

お電話または昭和町商工振興センター1階の商工会窓口にて、空き状況をご確認の上、利用申込をしてください。利用料金は前払い。支払時に電子錠のPINコードを発行するため、当日は受付や鍵の受け渡しなしでご利用いただけます。

※ご利用料金等、詳細は昭和町商工会ホームページをご覧ください。



10月1日は、浄化槽の日です！

浄化槽を設置されている方は、年1回の法定検査の受検をお願いします。
浄化槽は、微生物の働きを利用して汚水をきれいにする装置ですので、適切な維持管理(保守点検・清掃)が必要です。
法定検査は、日頃の維持管理が適正に行われ、浄化槽からの放流水に異常がないかを確認する検査で、毎年1回、受検する必要があります。
検査の申込は、知事が指定した機関である(一社)山梨県浄化槽協会までお願いします。

※10月の粗大ごみの日は、10月27日(月)です。当日の朝6時30分～8時30分の間に、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。

国保だより



No.138

お問い合わせ先
町民窓口課
☎ 275-8264

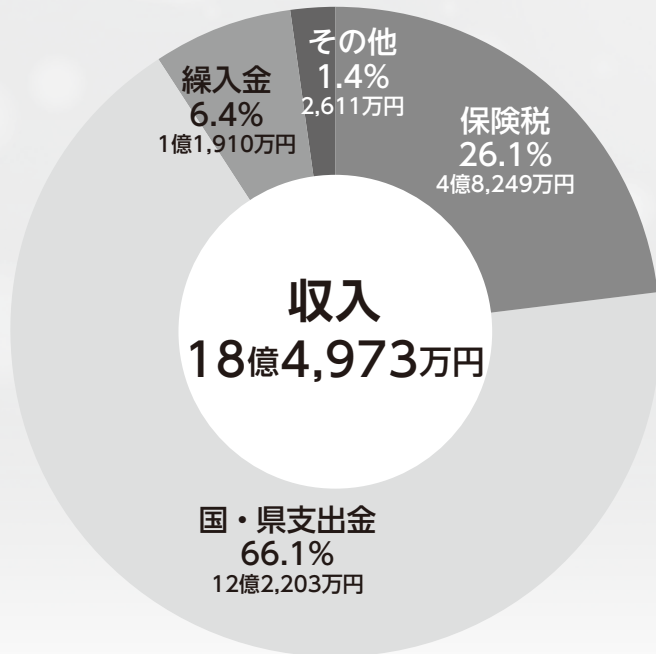
国民健康保険の主な収支

(令和6年度決算)

国民健康保険は、昭和町の国民健康保険に加入している皆さまの国民健康保険税を主な財源として運営しています。昨年度の決算から、国民健康保険の収支を見てみましょう。

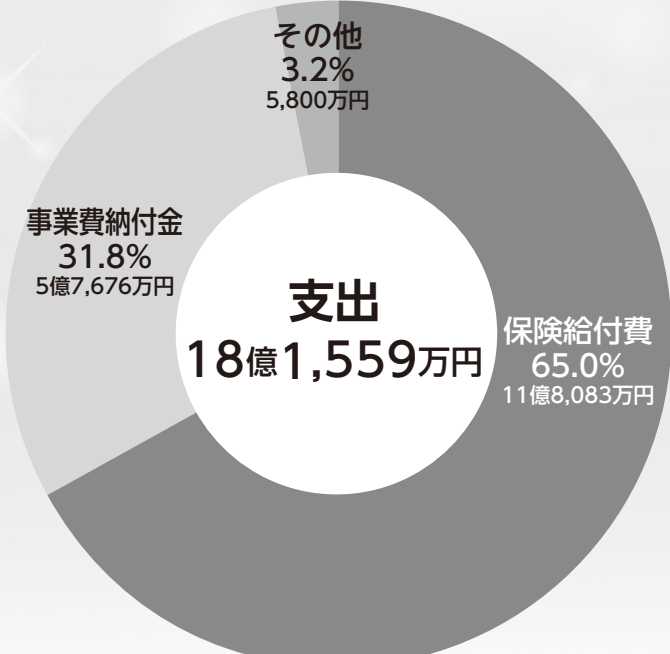
国民健康保険の主な収入

国民健康保険の収入は、国民健康保険に加入している皆さまから納めていただく国民健康保険税をはじめ、県からの負担金、一般会計からの繰入金、その他納付金・返納金等となっています。



国民健康保険の主な支出

国民健康保険の支出は、国民健康保険に加入している皆さまが病院などにかかった時の医療費の保険者負担金(本人負担3割の場合は7割、2割の場合は8割)である保険給付費が主な支出となります。
また、県へ納める事業費納付金、特定健診、特定保健指導を実施するための経費、国・県への返還金等となっています。



納期限を守りましょう！

国民健康保険は、加入者が病気やけがをしたときに、病院で安心して診療が受けられるよう加入者相互が保険税を負担し合い、助け合う制度です。この制度の運営を支える大切な財源となるのが、皆さんに納めていただいている保険税です。
国民健康保険加入の皆さまは、医療が必要な時は、少額の負担で医療を受けられるとともに、保険税を納める義務もあります。
保険税は納期限を守り、必ず納めてください。

交通事故などにあつた時には必ず届出を！



交通事故をはじめ、第三者の行為によってけがなどをした場合にも、国保で治療を受けられます。本来、治療費は第三者(加害者)が支払うものですが、一時的に国保が立替え払いをして、あとから国保が第三者側(加害者・保険会社)に費用の請求をします。示談の前に必ず国保に「第三者行為による傷病届」を提出してください。

- 交通事故(自損事故を含む)
- 他人のペットに噛まれた
- 飲食店で食中毒になった など
- 不当な暴力や傷害行為を受けてケガをした
- 自転車同士や自転車と歩行者による事故

保険税の納付は口座振替が便利です

保険税は、納付書(振込用紙)による納付のほか、口座振替でも納められます。口座振替では、毎月月末に金融機関の口座から引き落としとなるため、納め忘れがなく、銀行等に出向く手間が省けて便利です。ぜひ、ご利用ください。

○申し込み・手続き

預金口座のある金融機関の窓口でお申し込みできます。取扱い金融機関は、納付書の裏面に記載されている金融機関です。
金融機関窓口へ、預金通帳、通帳の届出印、納税通知書をお持ちになって、口座振替をお申し込みください。
なお、役場町民窓口課にキャッシュカード(※)をお持ちいただくだけで、口座振替の申し込み手続きを行えるサービスも行っています。役場にお越しの際、お気軽に口座振替の手続きもお申し出ください。

※山梨中央銀行、甲府信用金庫、山梨信用金庫、ゆうちょ銀行、山梨みらい農協の普通預金(総合口座)のキャッシュカードに限りま



医療費の節約にご協力をお願いします

医療費は、医療技術の進歩、加入者の高齢化等により、増加傾向となっています。皆さまの大切な国民健康保険を続けていくため、一人ひとりが医療費に関心を持ち、医療費の節約にご協力をお願いします。

○いくつもお医者さんにかかるのはやめましょう

同じ検査や診察の繰り返しは、身体への負担になるばかりでなく、医療費の無駄にもなります。重複していくつものお医者さんにかかるのではなく、信頼のおける主治医を持ちましょう。

○ジェネリック医薬品を活用しましょう

ジェネリック医薬品は、これまで使われてきたお薬(新薬)の特許が切れた後に、有効性・安全性が同等のものとして製造販売される低価格のお薬です。ジェネリック医薬品の選択は、自己負担の軽減だけでなく、医療費全体の抑制にもつながります。医師や薬剤師と相談



話し、ジェネリック医薬品の利用が可能な場合には積極的に活用してみましょう。

○柔道整復師(整骨院・接骨院)で保険証を使える範囲は限られています

柔道整復師(整骨院・接骨院)にかかる時は、健康保険が使える範囲が限定されていて、対象となるのは、急性などの外傷性の打撲・捻挫(肉離れ等)・骨折・脱臼だけです。日常的な疲労からくる肩こりや腰痛、スポーツによる筋肉疲労、病氣(神経痛・リウマチ・五十肩・関節炎・ヘルニア等)からくる痛みやこり、症状の改善が見られない長期の治療などは対象になりません。柔道整復師にかかる時には負傷の原因を正しく伝えましょう。



※国民健康保険税は、コンビニエンスストア(コンビニ)でも納付することが出来ます。利用できる店舗は納付書の裏面に記載してあります。ただし、納付書にコンビニ収納のバーコードが印字されていない場合や、破損・汚れ等でバーコードが読み取れない場合、金額の訂正があった場合、納入期限を過ぎている場合、納付金額が30万円を超えている場合はコンビニでは納められません。



職場だけでなく家庭でも

男女共同参画推進委員会副委員長 川野 久美子（西条二区）

男女雇用機会均等法が1986年に施行されてから35年が経過し、私たちの働き方も変わったように思います。当時は女性が結婚や出産を機に退職することが一般的で、家庭と職場を両立する姿はまだ少数でした。しかし法律の整備や社会の意識の変化により、今では多くの女性が仕事を続け、職場において男女が共に活躍する姿が当たり前となりつつあります。職場では性別を理由に差別の禁止を定めていますが、まだまだ課題も多くあります。たとえば、セクハラやマタハラ等のハラスメントや管理職に男性が多いこと、男女の賃金格差などです。

職場での平等を実現するためには、企業の制度だけでなく、家庭での協力も必要です。家事や育児、介護を男女で分け合うことで、女性は働き続けやすくなり、男性も家庭に関わることができます。たとえば、夕食の準備や子どもの送り迎えといった小さな行動の積み重ねが、家族全体の安心感や生活の質を高め、ひいては職場での活躍を後押しすることにもつながります。

男性の育児休暇の取得促進と義務化も進められています。かつては「休むと迷惑をかける」という空気が強くありましたが、近年は「休むことが当然」と考える企業や社会の動きが広がりつつあります。こうした流れは、次の世代にとっての働き方や家庭の在り方にも大きな影響を与えていくでしょう。

性別にとらわれない働き方、自分らしく働ける社会の環境づくりは重要ですが、男女平等は職場だけではなく家庭からも広がっていくものだと思います。私たち一人ひとりが、家庭での平等を意識して行動することが、社会全体を変えていく力になると思います。

問い合わせ 事務局 企画財政課 ☎ 275-8154

こんにちは！愛育会です！



【こども夏祭り】を開催しました！

8月24日（日）にこども家庭センターしょうわ（いきいき健康課）と開催し、町内外から約100家庭、160人の来場があり、とても賑やかな夏祭りとなりました。

愛育会では、親子工作コーナーとして【ちぎり絵うちわ】【折り紙こま】【紙コップおもちゃ】を行い、親子で楽しく作成しました！

その他、子どもの事故防止コーナーでは、愛育会で作成した事故防止冊子等を用いて保護者の方に事故防止の啓発も行いました。



他にも、手作りお魚釣りや輪投げ、ボーリング、お菓子の販売など、子どもも大人も楽しめるイベントが盛りだくさん！ご家族で楽しめるイベントです！！

パンや焼きそば、かき氷なども大盛況でした！

たくさんの親子の笑顔が見られ、親子で笑い合える時間となり嬉しく思います。これからも地域の親子がこころ温まる活動を行ってまいります。

♪ 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。

9月のパネルは
【みんなでお月見】



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。



一社協だよりーまごころ 第338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
☎ 275-0640 FAX 268-3737

社協 HP



Instagram



LINE

初めてのみそづくり
教室のお知らせ

参加者同士の交流を楽しみながら美味しいみそを仕込みましょう！
初めてのの方も安心してご参加いただけます。

日時 令和7年10月25日（土）

午後1時30分～午後3時

開催場所 昭和町総合会館 軽運動室

対象者 ・昭和町にお住まいの方

・町社会福祉協議会のみそづくり教室に初めて参加される方

※2点に該当される方

定員 25組（1組2名まで）

※同一世帯の申込は1組（2名）までとさせていただきます。

※お一人での参加の場合は、中学生以上です。

参加費 1組1,000円

（1組4キロの味噌と保存容器が1セット）

※お釣りがないよう、当日現金でお支払いください。

※当日のキャンセルは出来かねますので、材料費として1,000円をお支払いいただきます。

講師 五味醤油株式会社様

持ち物 エプロン、三角巾、マスク、手袋（必要な方）

申込 令和7年10月15日（水）午前9時～午後5時

※二次元コードまたは電話にてお申込み下さい。

※先着順ではありません。応募多数の場合は抽選をいたします。



第1回山梨いきいきシニアまつり「人生100年時代を明るく元気に」を開催します！

山梨県老人クラブ連合会では、高齢者の健康づくりやいきいきがいきいきを目的としたイベント「第1回山梨いきいきシニアまつり」を開催します。



日時 令和7年10月18日（土）

正午～午後4時まで

場所 リッチダイヤモンド
総合市民会館（甲府市）

対象者 どなたでも

参加費 無料

内容

○特別講演

「人生をカッコ良く！認知症予防の常識」

筑波大学名誉教授 朝田 隆 先生

○専門家による健康チェックや、eスポーツ体験、スタンプラリーなどのブース企画が盛りだくさん！ご家族で楽しめるイベントです！！

問い合わせ

山梨県老人クラブ連合会
055-1254-1868

10月の予定

●印の事業は、事前申し込み制です。

●コレカラ教室

3日（金） 背骨コンディショニング
7日（火） 脳トレ体操
15日（水） カラダケア教室
27日（月） 3B 体操
29日（水） ゆがみ直し整体体操

●55 キネマ映画鑑賞会

3日（金）

●寄せ植え教室

22日（水）

●みそづくり教室

25日（土）

令和7年度昭和町福祉軽スポーツ
親善交流会 参加者募集！

町いきがいクラブ連合会では、軽スポーツ親善交流会を開催します。誰でも簡単にできる軽スポーツ全6種目をご用意しています。ぜひ皆様のご参加をお待ちしております！

日時 令和7年11月27日（木）

※悪天候の場合は12月5日（金）に延期
午前9時50分～正午まで
（受付は午前9時30分～）

場所 昭和町総合体育館

対象者 町内在住の60歳以上の方

参加費 無料

持ち物 ①動きやすい服装②上履き

申込締切 令和7年11月11日（火）

※お住いの地区の町いきがいクラブ会長、又は町いきがいクラブ連合会事務局（町社会福祉協議会内）へお申し込みください。

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 10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
10月1日(水)～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(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)

電動キックボード・シェアサイクル実証実験スタート!

山梨県では、移動手段の選択肢を増やし、地域の回遊性を高めるため、次世代の移動手段として注目されている「電動キックボード」や「シェアサイクル」の実証実験を開始します。ぜひこの機会に、新しい移動スタイルを体験してみませんか?

実証期間 令和7年9月29日(月)～令和8年1月18日(日)(予定)

対象エリア 甲府市、甲斐市、昭和町の一部地域

ポート設置場所(※)

- ・甲府駅、山梨大学、湯村温泉郷、県立美術館、竜王駅
- ※電動キックボード等の貸出・返却を行う無人の駐輪場所

対象者 16歳以上の方(免許不要)

利用料金 11月23日(日)まで無料(時間上限あり)

11月24日(月)以降は10分あたり100円の従量制

※詳細は下記QRコードから県HPをご確認ください。

問い合わせ

やまなしリニア・地域交通共創プラットフォーム事務局
(☎055・223・1659)

ファミリーサポートしようわ
おやこ講座・バレエストレッチ
&リリース法

お子さんと一緒にピアノのメロディの中、ゆったりと体も心も整えましょう。ファミリーサポの会員もまだの方も大歓迎、ファミリーサポさんもぜひ一緒に参加ください。

日時 10月8日・15日(水)
11月12日・26日(水)

①午前10時30分～11時30分
②午後1時30分～2時30分
①②各4回講座

場所 総合会館2階ファミサポ室
講師 美優's Ballet
主宰 入倉みわ氏
竹川智那氏

定員 各回親子5組

持ち物 飲み物・ヨガマット

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)

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 10月19日(日)

午後1時30分～4時30分
(30分毎に1件、計6件相談)

場所 役場 別棟会議室

定員 6名(町内在住者のみ)

受付開始 10月6日(月)～
(平日、午前9時～午後5時)

その他 ○相談無料・要予約

○予約は、左記の申し込み電話番号直通のみ受付

○年度内初回相談の方が優先

○次回予定は令和7年11月19日(水)

※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)

ひきこもり支援講演会

県央ネットやまなしでは住民向けに当事者の視点からひきこもりの理解と支援を目的に講演会を開催します。

日時 11月8日(土)
午後1時30分～3時30分
(午後1時受付開始)

会場 笛吹市スコレーセンター
(笛吹市石和町広瀬626・1)

対象 家族・当事者、経験者、支援者、関心のある方

定員 先着順300名

参加料 無料

講師 一般社団法人ひきこもりU×会議代表理事
林恭子氏

申し込み 11月4日(火)までに
下記QRコード
からまたは電話
(☎275・8784)

コレカラ教室(ふれあい教室)11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!

11月の日程

5日(水) 顔ヨガ *

11日(火) 脳トレ体操

14日(金) 背骨コンディショニング

17日(月) リンパ体操

26日(水) 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
10月27日(月) 午前9時～

*新しい教室の紹介です。

普段使わない表情筋を鍛えることで、たるみやしわの改善につながります。血行促進や新陳代謝が期待されます。男性の方もご参加いただけます。

※持ち物 手鏡

申し込み・問い合わせ
昭和町社会福祉協議会
(☎275・0640)

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)

電話詐欺(二セ警察詐欺)の周知及び被害防止対策について

令和7年6月末の山梨県内の電話詐欺被害認知件数及び被害金額は、暫定値で37件、約1億3,200万円であり、前年同月比で、被害金額が、プラス約6,600万円に上り深刻な状況です。

この原因は、二セの警察官をかたって、お金をだまし取る「二セ警察詐欺」の増加(全体の約90%)にあります。

二セ警察詐欺は、固定電話、携帯電話のどちらにもかかってくる。詐欺の電話の多くは、「+」で始まる国際電話や050で始まるIP電話からです。中には、実在する警察の番号を表示する方法でかけてくることもあります。

だましの対象は、老若男女、固定電話と携帯電話の利用者全員です。

典型的な手口は、まず、警察を名乗り、警察になりすまして、「〇〇さんですか。」

「あなた名義の(口座、携帯電話など)が不正利用されています。」

「話を聞かなければならないので出頭できますか。」

などと不安をあおってきます。

次に、困惑する被害者に対し

「出頭できないのであれば、ビデオ通話で対応する。」

などと言って、LINEに誘導します。

LINEのビデオ通話には、二セ警察官が登場し、二セモノの警察手帳や逮捕状を見せ、本物の警察官だと信じ込ませた上で「身の潔白を証明するためには、全ての資産を調べる必要がある。」

「あなたの資産を全て洗浄する必要がある。」

などと言って、他人名義の口座にお金を振り込ませたり、暗号資産や金を購入させて交付させたりして、金品をだまし取ります。

本物の警察は

- ・絶対に、国際電話やIP電話を使って電話をかけないので表示された番号が国際電話やIP電話であれば、電話に出ない。
- ・絶対に、LINEやビデオ通話で事情聴取などはしないので、LINEに誘導されたりビデオ通話で警察手帳や逮捕状を見せられたりしたら、電話を切る。
- ・絶対に、お金の振込、資産や金の購入などはさせませんので、電話でお金の話になったら、電話を切る。

以上のことを徹底してください。

みなさんの Health 健康

「夜中にふと目を覚ますと、息が苦しい。」

山梨大学医学部附属病 呼吸器内科 臨床助教 星野 佑貴

胸の奥が重く、何かに締め付けられるような感覚。空気を吸いたいの、思うように吸えない——そんな経験をされたことがある方もいるかもしれません。これは、気管支喘息の発作の一つの例です。

喘息は、気道(空気の通り道)に慢性的な炎症が起こることで、咳や息苦しさ、喘鳴(ゼーゼー、ヒューヒューという音)などの症状を繰り返す病気です。子どもに多い病気というイメージがありますが、大人になってから発症するケースも少なくなく、全年齢で注意が必要です。

実は、1995年に亡くなった歌手のテレサ・テンさんも、重い喘息発作が原因で命を落としたひとりです。彼女はアジア各国で人気を誇り、優しい歌声で多くの人々を魅了しました。しかし、慢性的な喘息を抱え、発作に苦しんでいたことはあまり知られていません。テレサさんは旅行先のタイで突然重い発作に見舞われ、帰らぬ人となってしまいました。彼女の死は、「喘息は命に関わることもある」という現実を、私たちに強く突きつける出来事でした。

ここ山梨県でも、気管支喘息でお悩みの方は少なくありません。特に春先や秋口、空気が乾燥する季節や気温差が大きい時期に悪化しやすく、夜間や早朝に症状が強くなる方もいます。また、最近ではアレルギー性鼻炎(花粉症やハウスダストによるくしゃみ・鼻水・鼻づまり)を合併する患者さんも増えています。

アレルギー性鼻炎と喘息は「上気道」と「下気道」の違いはあれど、同じアレルギー体質が関係しており、実際に両者を併せ持つ人は珍しくありません。例えば、スギ花粉の季節に鼻の症状が悪化すると同時に、咳や喘鳴も出てくる——そんなケースはよく見られます。

治療としては、まず発作を予防することが大切です。吸入ステロイド薬を中心としたコントローラー薬を毎日きちんと使うことで、気道の炎症を抑えることができます。発作が出たときには、気管支拡張薬などの「レスキュー薬」を常備しておくことも重要です。加えて、アレルギーが原因とわかっている場合は、アレルゲンの除去や回避も効果的です。

さらに近年注目されているのが、舌下免疫療法です。これは、アレルギーの原因物質(スギ花粉やダニなど)を少量ずつ舌の下から体内に取り入れることで、体を慣らし、アレルギー反応そのものを和らげていく治療法です。特に、アレルギー性鼻炎の方にとっては、長期的に症状を軽減させる可能性のある選択肢ですし、間接的に喘息症状の改善にもつながることがあります。

喘息というと、「子どもの病気」「少し苦しいくらい」と軽く捉えてしまう方もいますが、重い発作は命に関わることもあります。実際、発作時の苦しさは、経験したことのない方には想像を超えるものです。吸っても吸っても空気が足りない。そんな恐怖の中で息をすることを、想像してみてください。

テレサ・テンさんのように、芸術的な才能に恵まれながらも、喘息の発作に命を奪われてしまった方がいる——これは決して遠い世界の話ではありません。日頃の症状を軽く見ず、早めに医療機関での相談や検査を受けることが、将来の重症化を防ぐ第一歩です。

もし「最近、咳が続いている」「夜中や朝方に苦しくなる」「花粉症もあるけど、春になると息も苦しい」といった自覚がある方は、ぜひ一度、呼吸器内科やアレルギー科にご相談ください。今の医療には、あなたの呼吸を守るための選択肢がたくさん用意されています。

深呼吸ができる日常は、当たり前のように、決して当たり前ではありません。自分の息を大切に、健やかな毎日を過ごしていきましょう。

企画 一般財団法人 里仁会 (☎273-5475)

第10回中央市ふるさとまつり

中央市では、最大のイベント「中央市ふるさとまつり」を開催します。多種多様な催し物をご用意してみなさんのお越しをお待ちしています。

日時 11月3日(月・祝)

午前9時～午後3時30分
場所 玉穂ふるさとふれあい広場
(中央市乙黒1番地1)

内容 演歌歌手「細川たかし」ステージ、キャラクタージョー、魚のつかみどり、特設遊具等の体験イベントや模擬店の出店※会場周辺の駐車場には限りがありますので、無料シャトルバスを利用してお越しください。

問い合わせ

中央市ふるさとまつり実行委員会
(産業課) ☎274・8561

「昭和100年」
関連施策について

令和8年(2026年)に、昭和元年(1926年)から起算して満100年を迎えます。政府では、「昭和100年」関連施策として、地方公共団体や民間主体も含めて、全国で取組を推進しています。詳しくは左記のホームページを御覧ください。



https://www.cas.go.jp/jp/seisaku/showa100nen/portal/index.html

文芸コーナー 短歌

旅人よなにを求めて君は行く
広い大地の豪州の地へ

石原 明子

十五夜にたらいに映る名月を
楽しんで人懐かしむとき

大原優美子

線香のくゆる煙りに安らぎて
今日もはじまる真夏の一日

河田よし恵

浴衣揺れ下駄の音さえ踊り出す
月も見とれる真夏の夜に

小林 康博

青田風畝間にそよぐ沢瀉は
花を咲かせつただ逞しく

田中 祥子

天空の光り輝く大自然
美しい地球 神秘的宇宙

中澤 孝子

床の間に姉が作りし吊るし雛
新盆だねとそつと呟く

松田 君江

陽も落ちて小さなたんぽろ鳴く
ここに居るよと伝えるように

三橋 雅江

入賞作品展示
日時 11月15日(土)～
11月20日(木) 正午まで
場所 山梨県立図書館
問い合わせ 山梨県福祉保健部衛生業務課
生活衛生・動物愛護担当
(☎223・1488)

「富士川大橋」・「二城橋」
全面通行止めのお知らせ
「富士川大橋」・「二城橋」の耐震補強工事を行うため昼夜全面通行止めとなります。歩行者・自転車等も通行できません。
●富士川大橋
規制期間 11月4日(火)～12月5日(金)
通行止め区間 国道52号「富士川大橋西交差点」から国道4号市川三郷富士川線「富士川大橋交差点」
迂回路 国道140号「三郡橋」及び県道4号「富士橋」
●一城橋
規制期間 11月4日(火)～3月31日(火)
通行止め区間 歌舞伎文化公園先交差点からみたまの湯温泉スタンド先交差点
迂回路 県道36号笛吹市川三郷線「川浦交差点」から県道36号・国道140号・県道29号經由 県道29号甲府中央右左口線「作興橋南交差点」
問い合わせ 山梨県境南農務事務所 産業基盤課 (☎240・4138)

INFORMATION CORNER

●山梨県動物愛護デー
動物愛護週間事業として実施する「動物愛護デー」について、次のとおり開催します。
●イベント
日時 11月2日(日)
午前11時～午後2時
場所 笛吹みんなの広場
(笛吹市石和町松本14423)
内容 一日獣医師体験、犬猫無料健康相談、犬猫飼育方相談、動物ワークシヨップなど(内容は変更する場合があります)
●動物愛護図画コンクール

10月セミナー開催のご案内

●ゼロからはじめるネットシヨップセミナー
〈第1講座 ECサイトの基礎と成功事例を学ぶ〉
日時 10月8日(水)
〈第2講座 自分に合ったECサイトの選び方〉
日時 10月22日(水)
時間はいずれも午後2時～4時
講師 パラボラ・inc
坂本泰彦氏、松浦萌氏
●Googleビジネスプロフィール活用ワークシヨップ
日時 10月28日(火)
午後2時～4時30分
講師 (株)チャイルド・ピース
筑間彰氏、渡邊奈月氏
●事業承継相談会(予約制)
日時 10月16日(木) 午前
●知的財産権個別相談会(予約制)
日時 10月24日(金) 午後
【開催場所】
昭和町商工振興センター
2階研修室(西条902・1)
問い合わせ 昭和町商工会
(☎275・3344)



やまなし肝ぞうデー2025

今年もやまなし肝ぞうデー開催。フィプロスキャン、ストループテストの検査体験!ウィズ大会、スタンブラリー、楽しいゲームも!ご家族みんなで楽しく「肝ぞう」について学ぼう。
日時 11月16日(日)
午前10時～午後3時
場所 イオンモール甲府昭和
参加費 無料
問い合わせ 山梨大学医学部 医療支援課
(平日午前9時～午後5時)
(☎273・9732)

2市1町
グラウンドゴルフ大会

甲斐市・中央市・昭和町に在住する60歳以上の人を対象に、シルバー事業の普及啓発と高齢者の健康維持及び地域の交流を深めることを目的としたグラウンドゴルフ大会を開催します。
日時 10月31日(金) 雨天決行
午前9時～正午
(受付午前8時30分)
場所 甲斐市双葉スポーツ公園
(甲斐市石森2732)
※雨天の場合は双葉体育館(甲斐市宇津谷2221)で実施いたします
定員 130人(先着順)
参加費 500円
申込受付 10月10日(金)
午前8時30分から電話またはFAXにて受付

申し込み・問い合わせ

公益社団法人
峡中広域シルバー人材センター
(☎279・6626)
(FAX279・6620)

リウマチ膠原病市民講座

リウマチ・膠原病をテーマとして、学べるイベントを開催します。事前申し込みは不要です。ご参加をお待ちしています。
日時 11月1日(土)
午後3時～4時30分
場所 山梨大学医学部
臨床講義棟大講義室
定員 なし
参加費 無料
問い合わせ 山梨大学医学部 医療支援課
(平日午前9時～午後5時)
(☎273・9732)

マイナ救急の実証実験のご協力をお願い

甲府地区消防本部では、総務省消防庁と連携し、マイナ保険証を活用した救急業務の円滑化に向けた実証事業を令和7年10月1日から実施します。
この事業は、傷病者が情報閲覧に同意した場合、救急隊員が傷病者のマイナ保険証(健康保険証として利用登録したマイナンバーカード)を活用し、傷病者の医療情報等を閲覧することにより、医療機関への早期搬送と適切な医療提供が期待されます。
※意識不明等の同意取得困難時

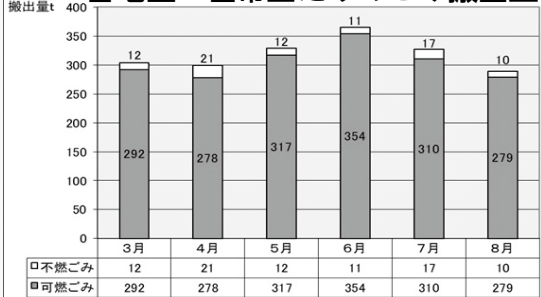
防災一口メモ 水害から蓄電池を守りましょう!

災害時には蓄電池にためた電気を非常用電源として利用することができますが、豪雨災害や浸水により、蓄電池そのものが被害を受けてしまう恐れもあります。蓄電池は内部に電気を帯電しますので、水没した時には内部の回路がショートしてしまい、感電や発熱・発火の恐れがあるため、蓄電池が水没した場合には近づいたり触ろうとしてはいけません。水没した蓄電池は水が引いた後でも危険ですので、販売店やメーカーなどに連絡を取りましょう。また、蓄電池を水没から守るには、室内設置タイプを検討するのも有効です。



に限り、生命・身体を保護を救急隊が必要と判断した場合は、同意不要でも情報閲覧が可能となります。
※詳細は次のQRコードからご確認をお願いします。
問い合わせ 甲府地区消防本部救急救助課
(☎222・1192)

各地区一世帯当たりのごみ搬出量



※「ごみ排出量」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。

●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。



わが家のアイドル

まつり
志村 茉莉 ちゃん

令和6年6月8日生（女の子）

（父）直樹 さん（母）真明麻 さん（西条新田）



0歳最後の記念写真。
今は1歳になり、
ますます大怪獣に成長しています。

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

9月も厳しい残暑が続く、秋の訪れを実感しにくい日々となりました。暑さによる疲れが溜まりやすい時期でもありますので、体調には十分気を付けてください。身近な暮らしの中で小さな秋を見つけながら、健やかに過ごしてください。

さて、今月号の表紙は「ふるさとふれあい祭り」のポスターです。町の一大行事として、多くの方が心待ちにしていることでしょ。祭りを通じて、世代を超えた交流や地域のつながりを改めて感じていただければ幸いです。

他人丼

レシピ提供 紙漉阿原地区食生活改善推進委員会

◆材料 4人分

牛薄切り肉	100～150g
青ねぎ	10本
生しいたけ	3～4枚
卵	4個
だし汁	1カップ
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ4
砂糖	大さじ2
焼きのり	適宜
ご飯	茶碗4杯



◆作り方

- ① 牛肉は一口大に切り、青ねぎは5cmのざく切りにし、しいたけは石づきを取って薄切りにする。
- ② (A)をボールに合わせ、電子レンジにかけて温める。
- ③ 深めのフライパンに②を入れて煮立て、牛肉としいたけを入れて煮込む。
- ④ アクを除いてねぎを加え、卵を溶いて回し入れ、好みの固さに火を通す。
- ⑤ 丼にご飯を入れ、焼きのりをもんで散らし、④をのせる。

食育推進協議会事務局
いきいき健康課 ☎ 275-8785



地方で呼び方が 違うどんぶり?!

親子丼は鶏肉と玉ねぎを卵でとじたものですが、他人丼は文字通り、卵の親ではない牛肉や豚肉を使います。関西では「他人丼」と呼ぶのが一般的ですが、実は関東では「開花丼」と呼ばれています。これは関東では牛肉と玉ねぎが文明開化で広く食べられるようになったことからだとされています。

親子丼は地方によって具材の組み合わせがあり、よく知られているものでは北海道では鮭といくらがあります。また「いとこ丼」というのもあり、大阪では鴨と卵が有名だそうです。

食の秋、オリジナルのどんぶりを作ってみてはいかがでしょうか？

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

