



No.577

11 2025.
月号

November

Showa Town Public Information

広報

昭和

しょ
う
わ

十



町の安心を支える確かな力
我ら、昭和町消防団

contents

- 02 特集：昭和町消防団
06 昭和町の家計簿をお知らせします
11 広報誌リニューアル！「映える広報」へ！

- 15 町のわだい
26 暮らしの情報 ほか
28 わが家のアイドル、みんなの食育 ほか



昭和町消防団
Showa Fire Volunteers

地域の「安心」と「絆」を守る

伝統と誇り

地元の安心を守りたい

地域の安心を支える存在として活動しているのが「消防団」です。火災や災害時の出動はもちろん、訓練や行事への参加など、日ごろから幅広い役割を担っています。

地域を守りたいという団員一人ひとりの想いが、昭和町の消防団を支えています。



消防団の活動とは

もしもの時も日常も、地域とともに



消防・防災訓練



ふれあい祭り 消防団ブース

消防団の活動は、火災や災害時に駆けつける「出動」だけではありません。日頃から訓練を重ね、いざという時に力を発揮できるよう、技術やチームワークを磨いています。毎年行われる「出初式」では、きびきびとした動きや規律ある姿を披露し、また、甲府地区支部の活動は地域の防災を高める大切な場になっています。

さらに、消防団は地域行事でも頼れる存在です。お祭りでの警備や運動会でのサポートなど、さまざまな場面で町の人々と関わりながら活動しています。こうした取り組みは、火災や災害から町民を守るという本来の役割に加え、地域をつなぐ大切な役目もあります。

団員一人ひとりの力が集まり、出動・訓練・行事、そして地域とのふれあいを通して「安心と絆」を支えているのです。

Q&A 知っていますか？＼消防団のこと／

Q1 会社勤めをしても消防団に入れますか？

A. 仕事や学校、家事をしながら活動できます。



Q2 女性でも入団できますか？

A. 昭和町では令和7年度から初めて女性消防団員が誕生しました。まずは火災に備えて消火訓練を行っています。

Q3 訓練や出動はどのくらいありますか？

A. 訓練は月1～2回、夜間に行われます。出動も都合に合わせて参加できます。出動は予測できないため仕事等の状況や都合に合わせての対応になります。



Q4 活動にかかる費用（制服や装備など）は自己負担ですか？

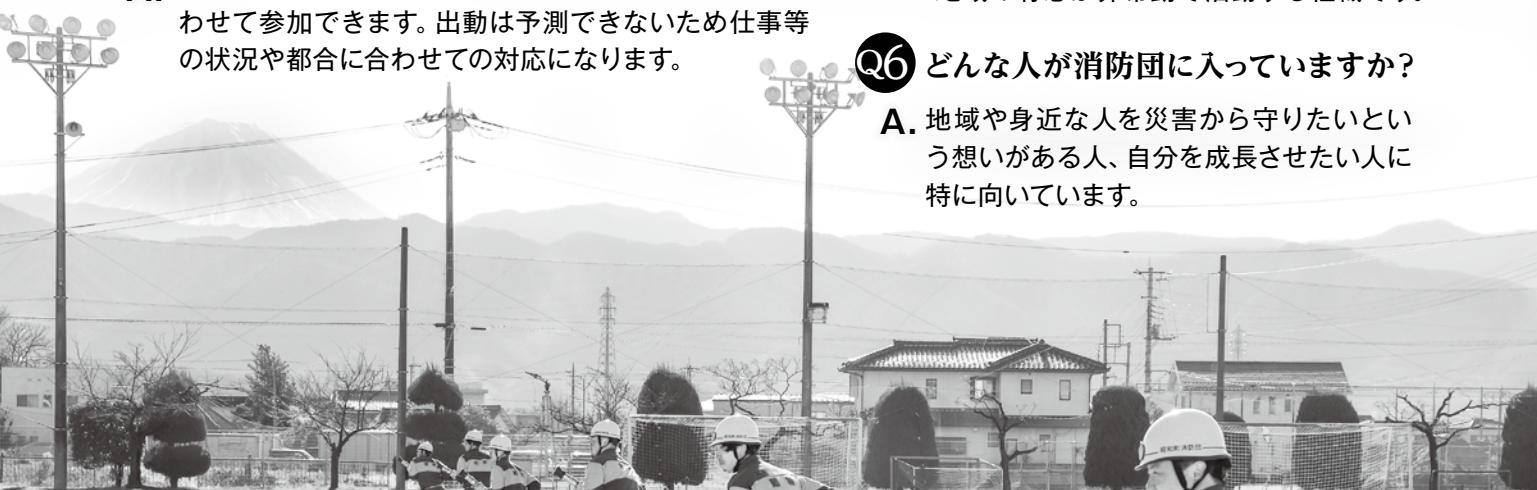
A. 活動に必要なものは、公費で支給されるため自己負担はありません。

Q5 消防署と消防団は何が違うの？

A. 消防署は常勤の職員が勤務し、消防団は地域の有志が非常勤で活動する組織です。

Q6 どんな人が消防団に入っていますか？

A. 地域や身近な人を災害から守りたいという想いがある人、自分を成長させたい人に特に向いています。



あなたも
「地域の力」として
一緒に活動しませんか？

消防団員募集

【入団資格】

町内に在住または勤務している18歳以上の男女
(女性・会社員・自営業の方など幅広く活躍中です)

【主な待遇】

昭和町消防団員は、非常勤特別職の地方公務員です
年間報酬・出動報酬があります

※退職報償金の支給、各種研修・表彰制度などがあります。
※活動中に負傷・疾病等が生じた場合は、公務災害補償が適用されます。

興味のある方は、お気軽に役場企画財政課まで
お問い合わせください。

【お問い合わせ】 企画財政課 行政係 消防担当
☎055-275-8154



消防団については
町ホームページを
ご覧ください↓



NEXT ▶
消防団員へ
インタビュー

地域を守る団長の想い

仲間とともに守り続ける、地域の安心

Q1 団長として大切にしていることは？

団員が活動しやすい環境を整え、処遇改善について常に考えています。

Q2 活動で心掛けていることは？

団員の模範となる行動を取ることです。団長として、まず自分が前に立って行動するよう心掛けています。

Q3 団員の皆さんに期待していることは？

積極的に参加して、楽しみながら地域防災に貢献してほしいです。

Q4 印象に残っている活動は？

火災現場や台風警戒、訓練など様々な経験があります。連日のパトロールで火災現場に遭遇したことも印象深いです。

Q5若い世代・女性の参加について

若者や女性にもぜひ参加してほしいです。今年は女性団員が2名加入しました。若者や女性ならではの活動を活かしたチームづくりも進めていきます。

町民の皆さんへメッセージ／

消防団員は、有事に備えた訓練や防犯活動など、さまざまな役割を担う特別職の地方公務員です。少しでも興味を持った方は、まず参加してみてください。皆さんの入団をお待ちしています。



消防団団長

団員歴27年

遠藤 善照さん

信頼でつなぐチーム

助け合いの輪を広げたい

Q1 部長としての役割は？

団員の連絡調整や訓練計画など、部全体の動きをまとめる役割を担っています。

Q2 団員をまとめる上で心掛けていることは？

立場や経験に関係なく意見が言いやすい雰囲気づくりを大切にしています。
お互いを信頼できる関係があつてこそ、いざという時に力を発揮できます。

Q3 印象に残る活動は？

大雨警戒の出動で地域の方に「安心しました」と言われたことが強く心に残っています。活動の意義を実感し、改めて地域の支えになりたいと感じました。

Q4若い世代・女性の参加について

まずは活動を知ってもらうことが大切だと考えています。地域行事などで若い世代が参加しやすい機会を増やしていきたいです。

町民の皆さんへメッセージ／

火災や災害はいつ起こるかわかりません。日頃から防災意識を高め、共に地域を守りましょう。私たち消防団も、皆さんの安心を守るために活動を続けます。

第一部部長

団員歴11年

野呂瀬 直さん

想いと絆を受け継ぎ、地域の安心を支えていく、これからも



火災や災害から町を守るだけでなく、訓練や地域活動を通じて町民の安心を支えている消防団。その力は団員一人ひとりの想いと行動に支えられています。団長や団幹部をはじめ、多くの仲間が「地域を自分たちで守る」という気持ちで日々活動しており、その姿は町の誇りです。消防団の活動を知ることは、私たちの暮らしを見つめなおすきっかけにもなります。これからも消防団への理解と協力をお願いするとともに、「自分も地域の力になりたい」と思う方はぜひ仲間に加わってください。

昭和町消防団



見えないところで支える 団の縁の下の力持ち

Q1 主任としての役割は？

訓練や式典の準備、消防装備の管理また、災害時は各種調整を行うなど、団員が安心して活動できる環境を整えています。

Q2 やりがいを感じる瞬間は？

団員の要望に応え、現場で役立つ環境を整えられたとき、消防装備の整備や修理が、いざという時に町を守る力になると思うと、責任と誇りを実感します。

Q3 役場と団の協力で大切にしていることは？

本部の意見を尊重しつつ、団員の声も届ける。両者をつなぐ“架け橋”として、より良い活動環境づくりに取り組んでいます。

＼ 町民の皆さんへメッセージ ／

消防団は地域の安全を守る重要な組織です。仕事や家庭で忙しくても、できる範囲で参加するだけでも地域の大きな力になります。経験を通じて防災力を身につけ、家族や地域の安心にもつながります。性別問わず参加可能です。少しでも興味があれば、ぜひ一歩を踏み出してほしいと思います。

消防主任

団員歴8年

秋山 勇貴さん

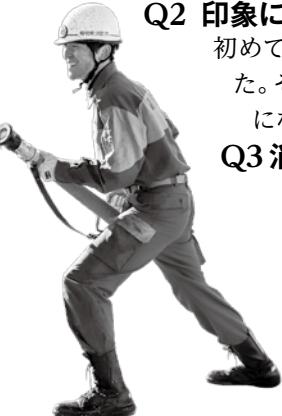
顔見知りが仲間に変わる 学びながら地域の力に

Q1 入団のきっかけは？

先輩団員に誘われ、地元と密接に関われる活動に魅力を感じて入団しました。

Q2 印象に残る活動は？

初めての出初式で筒先を操作しました。その際、色水放水で顔が青色になってしまったことが印象深いです。



Q3 消防団を通じて得た仲間や経験は？

地区の方々や他部の団員とも関わる機会が増え、町内のつながりが広がりました。活動を通して、地域の一員である実感も深りました。

＼ 今後の消防団活動や地域への思い ／

訓練を通して知識や経験を増やし、地域の安全・安心に貢献していきたいです。

(写真提供)河西区在住 三浦広己さん
(菲崎工業高校)



第二部乙要員

団員歴3年

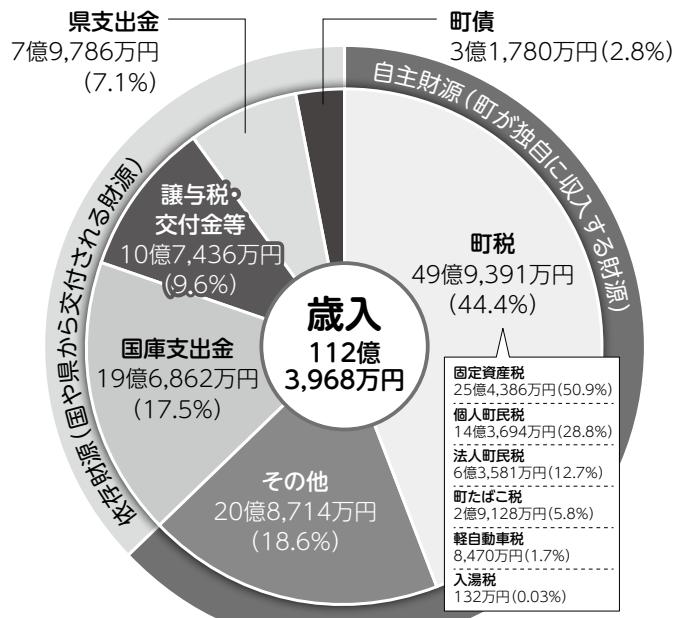
石川 遼さん



昭和町の家計簿を お知らせします

令和6年度 一般会計決算状況

歳 入



※端数処理の関係上合計数値と一致しない場合があります。

歳入の主なものは自主財源である「町税」で、歳入全体の44.4%を占めています。町税については大幅な減収となった令和2年度以降年々増加していましたが、令和6年度は定額減税等の影響により、前年度比で約1.2億円(2.4%)の減少となりました。なお、定額減税による減収分については、地方特例交付金で補填されております。依存財源の47%を占める国庫支出金については、民生費に係る負担金や物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金などにより前年度より大幅に増加し、依存財源の割合が増幅しました。

自主財源の「その他」には、予期せぬ支出に備えるための基金などの取り崩し(約7.1億円)や前年度繰越金(約5.7億円)、大幅に増収となった前年度をさらに上回る寄附額となったふるさと納税等寄附金(約4.6億円)などを含んでいます。町債につきましては、照明設備LED化や道路新設改良事業などの大型事業の実施により、脱炭素化推進事業債及び道路改良事業債の借入を行いました。

以上の結果、令和6年度の歳入は、前年度比8億829万円(7.7%)の増額となる112億3,968万円でした。

令和6年度の歳入額を町民一人当たりに換算すると、52万5,932円になります。内訳は以下の通りです。

町民一人が納めた税金など(一人当たりの負担状況)

町民からの収入

内訳 町税：233,677円

個人法人町民税・固定資産税・
軽自動車税・町たばこ税・入湯税

分担金・負担金：4,643円

使用料・手数料：3,189円

計 241,509円



町民一人に対し、国や県などから町へ交付されたお金

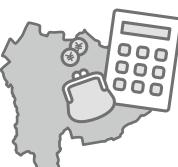
国からの収入

92,116円



県からの収入

37,334円



その他の収入

154,973円



基金・町債

令和6年度末 基金現在高

47億4,556万円

令和6年度末 町債現在高

25億6,918万円

町民一人当たり基金・町債高



※千円未満四捨五入

※人口は、令和7年3月31日現在人口(21,371人)で計算

「基金」とは…町が将来に備えたり特定の目的のために資金を積み立て、または定額の資金を運用するために設けられる資金で、町の積立預金のことをいいます。その内の財政調整基金は、年度間の財源の変動を調整するための積立金であり、財源に余裕のある年度に積み立て、災害などにより財源不足が生じた年度に活用します。一般会計の全基金の令和6年度末現在高は、47億4,556万円でした。

「町債」とは…町が公園や道路、学校などの大きな事業を行うために借り入れるお金(借金)のことです。これに対し、歳出の公債費とは、この町債を返済するためのお金です。一般会計の町債の令和6年度末現在高は、25億6,918万円でした。

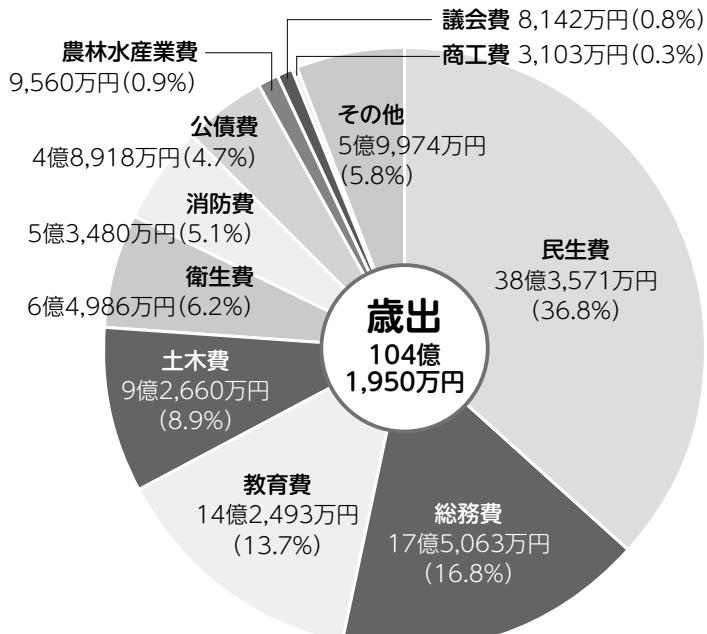
昭和町の令和6年度決算が、今年9月に開かれた定例町議会で承認されました。町が行っている様々な事業は、皆さんに納めていただいている税金や、国・県からの補助金などでもまかなわれています。

決算とは、年度始まりの4月から翌年3月の間に収入や支出がいくらあったかをまとめた「町の家計簿」です。

令和6年度一般会計の歳入総額は112億3,968万円で、歳出総額は104億1,950万円でした。

※歳入歳出差引額8億2,018万円のうち令和6年度事業で翌年度に繰り越す財源1億4,745万円を差し引いた6億7,273万円は、前年度繰越金として令和7年度の歳入となります。

歳 出



※端数処理の関係上合計数値と一致しない場合があります。

令和6年度の歳出額を町民一人当たりに換算すると、48万7,553円になります。事業費別で見ると以下の通りです。

※令和7年3月31日現在人口(21,371人)で計算



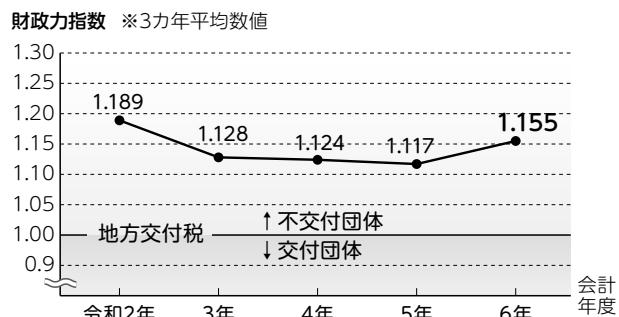


財政指標

自治体の財政状況を分析するため様々な分析指標があり、総称して「財政指標」と呼んでいます。昭和町の財政状況が健全かどうか、財政に弾力性があるかどうか、借金の占める割合が高いか低いなどを判断する3つの指標についてお知らせします。

財政力指数

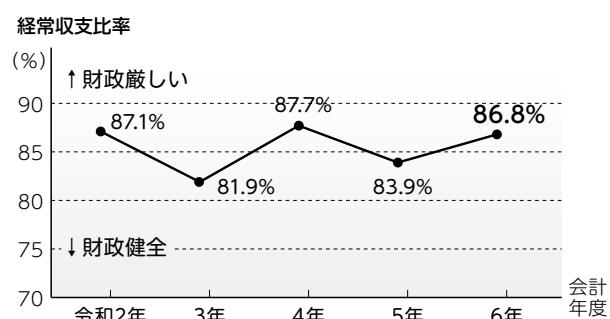
財政基盤の強弱を示す指標で、標準的な行政需要に必要な財源をどれくらい自力で調達できるかを表しています。この値が大きいほど財政力に余裕があり、「1」を超えた団体は、自立して自主的に財政運営ができることになりますので、地方交付税が交付されない、いわゆる「不交付団体」となります。



経常収支比率

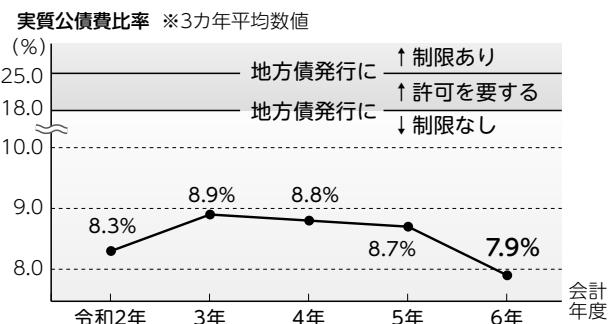
財政の弾力性を測定する最も一般的な指標であり、経常的な一般財源(町税など)のように使途が特定されていない財源)が、経常的に支出する経費(人件費、扶助費、公債費等)にどれくらい充当されているかを示す比率です。この比率が高くなるほど財政運営が厳しくなります。

※令和6年度は、経常的な経費が増加したことにより前年度より2.9ポイント高くなりました。



実質公債費比率

公債費(町債の返済金)による財政負担の程度を示す比率です。実質的な公債費に費やした一般財源の額が、標準財政規模(標準的な行政活動を行うのに必要な額)に占める割合をいいます。公営企業等(下水道事業など)へ繰り出している起債の償還分も含まれ、実質的な公債費を網羅して算定した指標です。18%を超えると地方債の発行に許可を要し、25%を超えると起債の制限を受けることになります。



財政コラム

昭和町ってお金持ち?



「昭和町はお金があっていいよね」と
言われるけど、実際どうなの?



国の財政制度のひとつに「地方交付税制度」というものがあります。これは自治体の財源の偏りを調整することを目的としており、特定の計算式に基づいて歳入と歳出を算出し、財源が不足すると普通交付税が交付されるものです。昭和町は昭和59年度から普通交付税が交付されない「不交付団体」となっており、ニュースや新聞などでも報道されるため、「昭和町はお金がある」というイメージが定着しているものと思われます。

財政係では、『住みたいまち住み続けたいまち』であり続けるよう健全な財政運営について皆さんと一緒に考えていきたいと思います。

しかし、普通交付税の計算上では歳入が歳出を上回りますが、実際の財政運営では、国や県からの支出金に依存しているほか、地方債の借り入れや基金の取り崩しを行いながら財源を確保しています。令和6年度は基金の積み立て以上に取り崩しを行っており、一般家庭で例えると貯金を取り崩して生活費に充てているという状況です。また、特定の計算式によって算出される普通交付税算定用の歳出では、対象となる経費が多くあり、実際の歳出額と大きな差があります。

昭和町は他団体と比較すると税収が多い自治体ですが、他の市町村が普通交付税を財源として行っている行政サービスを、昭和町では単独の税収等でやりくりしている状態です。経常経費である扶助費(社会保障費等)などの歳出額は年々増え続けており、昭和町の財政運営は危機的な状況となっています。

財政健全化判断比率と資金不足比率

財政健全化法に基づき令和6年度一般会計決算の財政健全化判断比率及び下水道事業会計決算の資金不足比率をお知らせします。昭和町の令和6年度決算については、早期健全化基準及び経営健全化基準を下回る比率のため、健全であるといえます。

■健全化判断比率

(単位：%)

指標名	昭和町 比率		参考比率	
	令和6年度	令和5年度	早期健全化基準	財政再生基準
① 実質赤字比率	—	—	14.42	20.0
② 連結実質赤字比率	—	—	19.42	30.0
③ 実質公債費比率	7.9	8.7	25.0	35.0
④ 将来負担比率	—	—	350.0	—

※赤字額がないため、①実質赤字比率と②連結実質赤字比率は「—」と表示しています。

※将来負担比率については、将来負担する借入金の残高等よりも貯金や見込まれる収入の額の方が大きいため「—」と表示しています。

■資金不足比率

(単位：%)

指標名	昭和町 比率		参考比率
	令和6年度	令和5年度	
下水道事業会計	—	—	20.0

※資金不足額がないため、資金不足比率は「—」と表示しています。

早期健全化基準を超えると…

健全化判断比率(①～④)のうち1つでも早期健全化基準を超えると、早期健全化団体として自主的に財政の健全化を図るために、次のことを行います。

- ① 財政健全化計画を策定し、議会の議決を経て速やかに公表
- ② 議会で承認された財政健全化計画を県知事に報告
- ③ 財政健全化計画の実施状況を議会に報告、公表、県知事に報告
- ④ 外部監査契約による監査

早期健全化が著しく困難であると判断されたときは、県知事から必要な勧告が行われます。

財政再生基準を超えると…

健全化判断比率(①～④)のうち、④将来負担比率を除いた3つの比率のうち1つでも財政再生基準を超えると、財政再生団体として国の関与を受けながら財政の再生を図るために、次のことを行います。

- ① 財政再生計画を策定し、議会の議決を経て速やかに公表
- ② 議会で承認された財政再生計画を総務大臣に協議し、同

意を求めることができる

- 同意がない場合には、災害復旧事業債などを除き、地方債の起債が不可能となる
 - ③ 財政再生計画の実施状況を議会に報告、公表
 - ④ 外部監査契約による監査
- 財政再生計画が実際の財政運営に適合しないと判断されたときは、総務大臣から予算の変更等、必要な措置の勧告が行われます。

経営健全化基準を超えると…

資金不足比率が経営健全化基準を超えると、経営健全化を図るために、次のことを行います。

- ① 経営健全化計画を策定し、議会の議決を経て速やかに公表
- ② 議会で承認された経営健全化計画を県知事に報告
- ③ 経営健全化計画の実施状況を議会に報告、公表、県知事に報告
- ④ 外部監査契約による監査

経営健全化が著しく困難であると判断されたときは、県知事から必要な勧告が行われます。

用語解説

●実質赤字比率

一般会計等(一般会計及び渴水対策事業特別会計)を対象とした実質赤字の標準財政規模に対する比率。※一般会計等の赤字の程度を指標化し、財政運営の深刻度を示すものです。

●連結実質赤字比率

すべての会計を対象とした実質赤字(又は資金の不足額)の標準財政規模に対する比率。※すべての会計の赤字や黒字を合算し、町全体としての赤字の程度を指標化し、全体の財

政運営の深刻度を示すものです。

●実質公債費比率

一般会計等が負担する元利償還金及び準元利償還金の標準財政規模に対する比率(3か年平均)。※借入金の返済額及びこれに準じる額の大きさを指標化し、資金繰りの危険度を示すものです。

●将来負担比率

一般会計等が将来負担すべき実質的な負債の標準財政規模に対する比率。※一般会計等の借入金や将来支払っていく可能性のある負担などの現時点での残高の程度を指標化

し、将来財政を圧迫する可能性が高いかどうかを示すものです。

●資金不足比率

公営企業会計(下水道事業会計)の資金不足を、料金収入等と比較して指標化し、経営状況の深刻度を示すものです。

●標準財政規模

自治体が、標準的な状態のとき、通常収入されるであろう経常的一般財源の規模のことです。
※標準税収入額等(町税や地方譲与税など) + 普通交付税+臨時財政対策債発行可能額



給食費及び保育副食費の無償化と子育て支援センターの整備

本町は、令和7年度に給食費及び保育に係る副食費の無償化を実施(令和6年度途中から継続)しました。また、令和7年9月議会定例会に子育て支援センターに関する基本計画の策定予算を計上し、議会の議決をいただきました。少子化と人口減少の進行を抑止し、また、次代を担う子どもたちのため、さらなる子育て環境の充実を図ります。

Q

昭和町の「子ども子育て」に関するデータは?

A

昭和町第7次総合計画や第3期昭和町子ども子育て支援事業計画、第3期まち・ひと・しごと創生総合戦略のアンケート調査のほか、年少人口・出生数・人口自然増減の推移などが参考になります。



総合計画

- 町の子育て支援体制について、「重要度は高く満足度はやや低い」との調査結果

子ども子育て

- 未就学又は小学生の保護者世帯の約65%が「町内に子育て支援センターがあったら利用したい」意向
- 合計特殊出生率1.78(H25~H29)→1.65(H30~R4)

総合戦略

- 子育て世代の満足度84.3%から66.7%へ低下(前計画時との比較)

解決策

給食費と副食費の無償化(R7年度済)や子育て支援センターの整備(R7年度基本計画策定予定)が必要です!



住民基本台帳 (各年10/1)	年少人口(0-14歳)の推移
R2	3,372
R3	3,383 (前年比+11)
R4	3,395 (前年比+12)
R5	3,386 (前年比 ▲9)
R6	3,385 (前年比 ▲1)

山梨県 人口動態統計	出生数	自然増減(出生-死亡)
R1	198	58
R2	194 (前年比 ▲4)	78 (前年比 +20)
R3	194 (前年比 ±0)	29 (前年比 ▲49)
R4	187 (前年比 ▲7)	11 (前年比 ▲18)
R5	180 (前年比 ▲7)	10 (前年比 ▲1)

※住民基本台帳の年少人口は、5年前と比較して13人の増加。ただしR4年をピークに減少傾向です。

※人口動態統計による出生数は、ゆるやかに減少しています。また、自然増減数はR2年をピークに出生数と死亡数との増減差が縮小しており、近い将来に自然減となり得ます。

解決策

年少人口、出生数、自然増とも、ゆるやかに減少しており、長期的には少子化と人口減少の主要因となります。このような現状を踏まえ、総合的な子育て支援策の拡充が求められます。その一環として給食費と副食費の無償化や子育て支援センターの整備、教育環境の充実を進めます!

今後の方針

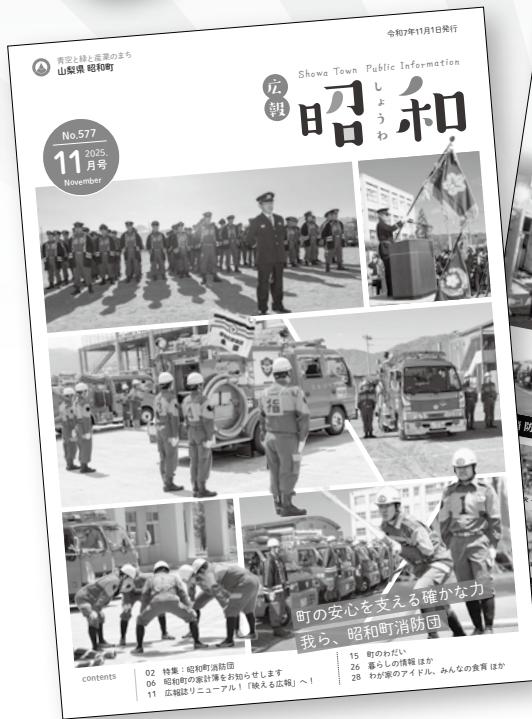
本町の人口は全体的には増加傾向が続いているものの、年少人口はゆるやかに減少しています。一方で、高齢者人口は今後確実に増加し、少子高齢化が進みます。これまで保育料の負担軽減や学校施設整備などの子育て施策を実施した結果、他の市町村と比較して少子高齢化的進行は、ゆるやかであったものと推測されます。しかし、人口減少傾向は確実に現れており、今から、さらなる子育て環境等の充実が求められています(人口増加には自然増が不可欠)。

そこで、令和7年度に給食費と副食費を無償化し、加えて子育て世帯からのニーズが高い子育て支援センターの整備に着手することとしました。子育て支援センターは、令和7年9月補正予算において、基本計画の策定予算を計上し、議会の議決をいただきました。これから、令和8年度以降の事業本格化に向けて速やかに計画を策定いたします。町民の皆さまのご理解をお願いいたします。人口減少対策は、ソフト・ハードの総合的な対応が必要です。今後も引き続き取り組みの強化を図ります。

広報誌

リニューアル! 「映える広報」へ!

今号から、町の広報誌がもっと見やすく、親しみやすい誌面になりました。
今回のリニューアルでは、次の4つのポイントを工夫しています。



リニューアルの4つのポイント

1 ページのめくり方を左に変更

従来は右からめくるスタイルでしたが、左からめくる形にしました。雑誌やパンフレットと同じ感覚で、自然に目が流れる読みやすい誌面になっていきます。

2 鳴目(穴あき部分)をなくしました

冊子にあった穴をなくすることで、文字や写真が途切れず、よりスッキリした見た目になりました。保管や取り扱いもしやすくなっています。

3 文章を横書きに統一

誌面全体を横書きにそろえたことで、デザインのまとまりが生まれました。記事と写真的バランスも整い、情報をスムーズに読み取れます。

4 コーナータイトルを見やすく変更

各コーナーのタイトルをわかりやすくデザインし、ページを開いたときにどのコーナーかすぐにわかるようになりました。読みたい記事を探しやすくなっています。

これからも「見やすく、分かりやすく、手に取りやすい広報誌」を目指して改善を重ねてまいります。
新しくなった広報誌をぜひご覧ください。



孫育てのススメ

日 時 12月5日(金) 午後7時～9時 (受付午後6時45分～)

場 所 総合会館 1階 保健センター

対 象 ①これから孫が生まれる方 (妊婦か祖父母のどちらかが昭和町民であれば可)
②1歳までの孫がいる方 (祖父母か孫どちらかが昭和町民であれば可)

内 容 ○イマドキの子育て、楽しんで行う孫育てのポイント ○最近の子育てグッズの展示・紹介
○質問タイム ほか

定 員 30名程度 (先着順)
※ご夫婦でも、お一人でも参加可

講 師 山梨県助産師会 助産師

協 力 アカチャンホンポ
甲府昭和イトーヨーカドー店

持ち物 筆記用具

参加費 無料

申し込み方法

- ①いきいき健康課に電話 (平日午前8時30分～午後5時)
②しょうわ町予約システムサービス (オンライン) (24時間)

申し込み締め切り

11月28日(金) 午後5時まで



mila-e予約
←オンライン予約
はこちらから



問い合わせ

いきいき健康課 健康増進係 ☎275-8785

「昭和町立図書館35周年記念事業」応援寄附にご協力を!

皆さまからのふるさと納税をさらに効果的に活用するため、「返礼品なし」による「昭和町立図書館35周年記念事業」応援寄附の募集を開始いたしました。この寄附では、本町からの返礼品を受け取ることはできませんが、それ以外は通常のふるさと納税の制度が適用されます。また、「返礼品がない」ふるさと納税のため、昭和町に住民票がある方であっても、昭和町にふるさと納税をすることとなり、町民の皆様も直接、町立図書館の活動を応援することができます。

昭和町の返礼品が掲載されている各ポータルサイトやふるさと納税推進課窓口から申し込むことができます。



昭和町立図書館は、平成2年度に開館した県内で2番目に古い町立図書館です。これまで利用者の皆さんに支えられて、令和7年度に35周年を迎えることができました。これからも町立図書館は、町民や利用者の皆さんから愛される「知の拠点」であり続けるため、皆さまからのふるさと納税を次の目的へ活用させていただきます。

多くの皆さまからのあたたかいご支援、心からお待ちしています。

寄附金の使い道

- ①35周年関連事業
②館内空調設備更新等図書館施設の整備
③幅広い蔵書を用意するための購入費用



など

問い合わせ

ふるさと納税推進課 ☎234-5220

11月9日(日)から15日(土)は

秋季

全国火災予防運動を実施します

全国統一防火標語

「急ぐ日も 足止め火を止め 準備よし」

空気が乾燥し火災が発生しやすい季節です。
火の取扱いには十分注意しましょう。

10年を目安に交換



住宅火災を早期に発見し、被害を最小限に抑え火災から命を守るために、「**住宅用火災警報器**」を設置してください。

住宅用火災警報器は、古くなると電子部品の寿命や電池切れなどを起こすため、10年を目安に交換をしましょう。



問い合わせ

甲府地区消防本部 査察課 ☎222-1284

令和7年度 下期

歴史講座

山梨にゆかりのある
遺産、自然、文化財

歴史や自然の調査や研究は、単に真実を明らかにするだけでなく、私たちの社会や考え方にも影響を与え続けています。

下期の歴史講座では、山梨にゆかりのある遺産、自然、文化財について各分野で調査研究をされた方々からお話をうかがいます。

ご希望の方はお早めにお申し込みください。

時 間 午後1時30分～午後3時

会 場 押原公園管理棟 2階会議室

定 員 25人(先着順)※特定の回だけの受講も可能です。

費 用 無料

申込開始 11月4日(火) 午前9時から

受付時間 午前9時～午後5時(土日祝日除く)

第1回

11月26日(水)

富士川水運と甲斐

【講師】中野 賢治 氏
(山梨県文化振興・文化財課)

第2回

12月18日(木)

信玄の出家

【講師】海老沼 真治 氏
(山梨県立博物館 学芸員)

第3回

2026年1月14日(水)

甲州財閥が
のこしたもの

【講師】小畠 茂雄 氏
(山梨県立博物館 学芸員)

第4回

2026年2月4日(水)

かすみ堤の
治水と利水

【講師】田中 大輔 氏
(南アルプス市教育委員会 文化財課長)

毎回多くの皆様にお申込みいただいております。ご希望の方はお早めにお申し込みください。

申し込み・問い合わせ

昭和町教育委員会 生涯学習課 ☎275-8641

～地方病を次の世代に伝える～
第5回 地方病教育推進研究会を開催します

日 時 11月22日(土) 午後 2時～4時

場 所 昭和町風土伝承館 杉浦醫院

内 容 ① 研究報告 「筑後川流域における日本住血吸虫症制圧について」
代表・事務局長 遠藤 美樹

② 研修(講演) 「フィリピンの日本住血吸虫症を通して見た山梨の地方病」
講師:獨協医科大学名誉教授 千種 雄一先生

③ 討論(意見交換)・閉会

費 用 一人 300円(資料代として受付でいただきます)

申込締切 11月2日(日)

申 込 杉浦醫院(☎055-275-1400)もしくは下記の電話かメールにお願いします
☎080-5013-6987(事務局長:遠藤 美樹) ☎mikien2829@gmail.com

主 催:昭和町風土伝承館 杉浦醫院 共 催:地方病教育推進研究会

認知症 のことで困ったらご相談を!

- もしかしたら自分(又は家族)が認知症かも?
- 誰かに話を聞いてほしい。
- 認知症の方の介護について相談したい。
- 介護保険で利用できるサービスを知りたい。
- 同じ悩みをもつ仲間同士の交流会に参加してみたい…



などなどお気軽に。

電話で相談

山梨県認知症コールセンター
(若年性認知症対応可)

☎055-254-7711

相談日:月～金曜日(午後1時～5時)
※土日・祝日・年末年始(12/29～1/3)は休み

悩み・辛さを抱え込まないで、認知症の人と家族の会の介護経験者(月・水)や、専門職(火・木・金)の電話相談員に、まずは話してみませんか。介護のどんなことでもお聞きします。

※本事業は、公益社団法人認知症の人と家族の会山梨県支部が山梨県から委託を受けて実施しています。



電話または来所で相談

昭和町
認知症伴走型支援拠点ひばり

☎055-275-9511

相談日:月～金曜日(午前9時～午後4時)
※土日・祝日・年末年始(12/29～1/3)は休み

昭和町にお住まいのご本人やご家族が認知症の診断を受ける前や診断を受けた直後から継続して相談できる場です。

※本事業は、介護老人保健施設ひばり苑が昭和町から委託を受けて実施しています。なお、昭和町地域包括支援センターでも相談を受け付けております。お気軽にご相談ください。(☎055-275-8784)



のわだい

町の「地域情報」を紹介するコーナーです。あなたの身近な話題お待ちしています。

企画財政課 広報担当 (☎ 275-8154) kikaku@town.yamanashi-showa.lg.jp



秋空に響く笑顔と歓声

第34回昭和町ふるさとふれあい祭り

10月12日(日)、昭和町の一大イベント「ふるさとふれあい祭り」が押原公園で開催されました。

台風の接近が心配されましたが、当日は見事に晴れ渡り、多くの来場者でにぎわいました。今年はメインゲストとして歌手の水森かおりさんを迎えた、華やかなステージに大きな歓声が上がりました。

ご来場・ご協力いただいた皆さま、誠にありがとうございました。



彩り豊かな文化のひととき

第58回昭和町文化祭

10月10日(金)～13日(月・祝)までの4日間、第58回昭和町文化祭が昭和町総合会館で開催されました。

会場には町の文化協会の皆さんをはじめ、町内在住の皆さんのが丹精込めて作成した絵画や書道、写真、手芸など多彩な作品がずらりと並び、訪れた人々の目を楽しませていました。

また、舞台では舞踊やコーラスなどの芸能発表も行われ、出演者のいきいきとした姿に大きな拍手が送られました。



全力で挑戦！若麦祭と運動会！

押原中学校若麦祭 小学校運動会

9月18日(木)・19日(金)の2日間、押原中学校第61回若麦祭が開催されました。初日の体育の部では、生徒たちがこれまでの練習の成果を発揮しようと、一人一人が全力で競技に臨んでいました。グラウンドには大きな声援が響き、仲間と力を合わせる姿が印象的でした。

10月5日(日)、町内3つの小学校で運動会が開催され、児童の皆さんはこの日のために積み重ねてきた練習の成果を発揮しました。ダンスや玉入れ、大玉送りなど、どの競技にも笑顔と全力があふれ、保護者や地域の方々からも温かい拍手が送られていました。



スポーツ少年団紹介

昭和ミニバスケットボールスポーツ少年団

昭和ミニバスは、6年生2人・5年生1人・4年生2人・3年生2人・2年生4人の11人で活動をしています。基礎から丁寧に練習し、仲間と一緒に協力しながら試合に挑む中で、体力や技術だけでなく、仲間を思いやる気持ちも育まれています。団員数は少ないですが、元気いっぱいに楽しくバスケをしています。体を動かしたい・仲間と一緒にスポーツを楽しみたいという子は、ぜひ一度見学や体験に来てみませんか？未来の仲間を待っています。

○練習場所 押原小学校体育館

○練習日 水・木曜日 午後6時30分～8時30分
土曜日 午後4時30分～7時30分



宝くじの助成金で備品を購入

コミュニティ助成事業

(一財)自治総合センターでは、宝くじの社会貢献広報事業として、コミュニティ活動に必要な備品の整備に対して助成を行い、地域のコミュニティ活動の充実・強化を図ることにより、地域社会の健全な発展と住民福祉の向上に寄与するための「コミュニティ助成事業」を行っています。

西条二区では「一般コミュニティ助成事業」を活用してテントを購入しました。購入した備品は、地域のコミュニティ活動の推進に活用されます。



かがやく 昭和の人

ハンドボール山梨県代表

日川高校3年

望月 夏輝さん(18歳・西条二区)



昭和町西条二区出身で日川高校女子ハンドボール部に所属する望月夏輝さん(3年)は、高校から競技を始めました。中学時代に体育で触れたハンドボールの楽しさをきっかけに、「高校では強豪校で一つのことだけ打ち込みたい」と決意したそうです。

練習ではパスやシュートなどの基礎から頭を使う攻防練習、体力を鍛える厳しいメニューまで多彩に取り組み、仲間と声を掛け合いながら日々努力を重ねています。チーム全員で細かい点を指摘し合いながら、常に一体感を大切にしてきました。

山梨県代表に選ばれた際には「関東ブロックを勝ち抜き、国スポに出場したい」と強い思いを抱きました。

高校生活の集大成として全力を尽くした今、これからは受験に向けて新たな挑戦を続け、自らの夢を実現させたいと前を向いています。

日川高校2年
宮原 ななみさん(17歳・西条二区)

同じく西条二区出身の宮原ななみさん(2年)も、日川高校女子ハンドボール部で活躍しています。姉がスポーツ少年団でハンドボールをしていた影響から小学生で競技を始めました。中学時代は部活動がなくバスケットボール部に所属しましたが、高校で再びハンドボールに打ち込みます。

練習では体力的に厳しい場面もありますが、仲間との声かけや学校生活の楽しさが大きな支えとなっています。山梨県代表に選ばれたときには「関東ブロックを勝ち抜き、本大会に出たい」と決意を新たにしました。

これからも「県1位を守り、県外大会でも勝利を重ねたい」と目標を掲げ、力強く前進しています。



▲左から 宮原 ななみさん 望月 夏輝さん



いきがいクラブ活動の功労者に感謝状

9月17日(水)、昭和町いきがいクラブ連合会の受賞報告会が行われ、田中博愛さんが老人福祉功績者知事賞(報告会は都合により欠席)、山梨県老人クラブ連合会会長表彰で秋山和さんが感謝状、萩原馨さんが育成功労表彰、上河東いきがいクラブが優良老人クラブ表彰を受賞しました。

地域の福祉や交流活動が継続的に行われてきたこれまでの歩みが広く評価され、今後の活動にも期待が寄せられます。

▲左から いきがいクラブ連合会会長 佐野 今朝男 氏
萩原 馨 氏 上河東いきがいクラブ代表 二宮 一英 氏 秋山 和 氏

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：11月19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：教育委員会 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：11月14日(金)・28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：11月20日(木)
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

No.318

令和7年11月号

教育

Education
Showa

昭和

三つの歯車が一つになって

Learn まな 学ぶ

Teach おし 教える

Nurture

はぐく 育む

昭和町教育委員会 ☎275-3737

押原中学校

第61回若麦祭

9月18日(木)、19日(金)の2日間、押原中学校第61回若麦祭が開催されました。開祭式では、生徒会の発表や学級旗の紹介、開祭宣言などが華やかに行われました。生徒会の発表では、自分なりに頑張ればいい、リーダーに任せておけばいいという心の弱さ(影の部分)とみんなで頑張るんだという強さ(光の部分)の問いかけがありました。

1日目体育の部は、芸能人である中山エミリさんのスタートピストルの合図で全校一斉の縄跳びから始まりました。学年種目・縦割り種目・全員リレーと、ライバルたちと競い合いました。午後のスタートを飾る押中ソーランでは、ソーラン隊を中心に全校で一つの演舞を創り上げる素晴らしい感動が感動を呼びました。途中、雨が心配されましたが、無事に



最後の種目まで実施することができました。

2日目文化の部は、学年・学級の合唱発表、吹奏楽部・自然科学部・ロボコン部による発表がありました。どの学年も素晴らしい合唱を披露し、学年が上がるごとに表現力や迫力が増していました。自然科学部・ロボコン部が会場を楽しませ、吹奏楽部が会場を盛り上げました。最後は生徒の手で創りあげた「TRYANGLE」を全校生徒で歌い上げました。

閉幕式で語られた各学年代表の言葉は、自分の気持ちを飾ることなく伝える感動的なものでした。最後の生徒会の発表では、押原中生徒は「影」の部分に打ち勝ち、この若麦祭が大成功したと伝えました。



第61回若麦祭も、記憶に残るものとなりました。

押原小学校

押原小の夏休み①(合唱部)

夏休みに入る前日の7月23日の午後、合唱部による「サマーコンサート」が行われました。多数の観覧者の方々に見守られながら、「♪レッツゴー！あしたへ」「♪にじ」「♪あおい天使」「♪瑠璃色の地球」、アンコール曲の「風になりたい」の5曲を披露しました。素敵なお顔で歌いました。

8月8日には、東京エレクトロン総合文化ホールで行われた「NHK全国学校音楽コンクール」に参加しました。立派なホールでの発表となりました。多少の緊張



はありましたが、課題曲の「♪あおい天使」と自由曲の「♪樹形図」を豊かな表情で伸びやかに歌い、歌声をホールに響かせました。会場からは、大きな拍手をいただきました。

押原小の夏休み②(押杜っ子CLUB)

夏休みの前半7月24日から三日間、サマースクールとして「押杜っ子CLUB」を行いました。今年度も、昨年度同様、10講座を開設しました。日本文化・イラスト・お菓子づくり・水泳・プログラミング…など多種多様な講座にのべ120名を超える児童が参加しました。事後のアンケートでは、ほとんどの児童が「とてもよかったです・よかったです」と回答し、いい経験をすることができたことがうかがえる結果となりました。「経験に勝る学びはない」という言葉の通り、今年度も大変貴重な経験をし、大きく成長したことと思います。講師の先生方、ありがとうございました。

限られた紙面のため、お伝えしきれない部分がたくさんあります。詳しくは押原小学校公式ブログにてご覧ください。



西条小学校

夏休みのほたる學舎

夏休みのほたる學舎が10日間、そのうち高学年を対象とした英語學習の日が5日間実施されました。参加者はのべ人数で低学年は310人、中学年は230人、高学年は242人でした。

強い日差しの日が多く、子どもたちは汗をかきながら学校に来て、40分間集中して夏休みの宿題に取り組みました。10日間のうち最初の数日で宿題をやり切ってしまうほど、子どもたちは熱心に取り組みました。

高学年を対象とした英語は5日間でしたが、のべ人数で84名が参加しました。工作をしたり英会話をしたり、いつもの授業とは違う英語を楽しめました。



大型商業施設の見学

3年生の社会では「はたらく人とわたしたちのくらし」の学習の中で「店ではたらく人と仕事」について学びます。9月に3年生が地域の大型商業施設に見学にお邪魔しました。売り場では野菜や果物などの表示から産地について調べました。お店の売るための努力やお客様が買いたくなるポップの工夫なども店員さんに質問をしながらたくさん学んできました。バックヤードにも入れていただき、マイナス20度の冷凍庫や大きな冷蔵庫に驚きました。トラックヤードでは荷物を載せて昇降させる台に乗せてもらったり、社員食堂ではお店の環境に対する取り組みについて説明してもらったりしました。普段は体験できないたくさんのこととさせていただき、充実した学びになりました。



常永小学校

6年生校外學習

9月11日(木)、6年生が富士山方面へ校外學習に出かけました。今回の見学は、総合的な學習の時間で取り組んでいるSDGsの學習と関連づけて行いました。

午前中は富士山五合目までバスで上り、御中道を散策しました。富士山の成り立ちや地形、森林限界付近の植物を観察するなど、貴重な体験をすることができました。

午後は富士山世界遺産センターを訪れ、職員の方から富士山が世界文化遺産に登録されている理由や、信仰にまつわるお話を伺いました。地元である山梨に住んでいても、五合目や頂上まで登ったことのある児童は少なく、実際に自分の目で確かめることで多くの学びを得ることができました。



ボランティアPTA早朝作業

8月30日(土)、PTAによる早朝作業を行いました。本校では、事前に作業内容をお知らせし、ボランティアを募る形で実施しています。

今年も大勢の皆さまにご協力をいただき、校舎内外の環境を整えることができました。校庭等の除草、側溝の泥上げ、トイレやエアコンフィルターの清掃など、普段なかなか手が行き届かない箇所を中心に作業いただきました。保護者だけでなく、多くの児童もボランティアとして参加してくれました。

そのおかげで、気持ちよく2学期をスタートすることができました。参加した児童からも「校庭がきれいになってうれしかったです」との感想が寄せられています。早朝より環境整備をありがとうございました。



教育委員会

◎8月定例教育委員会の審議内容(9月承認の概要)は次のとおりです

○教育長報告事項

- ・8月実施四校会の報告について
- ・町費負担教職員の勤務について
- ・運動会・若狭祭における熱中症対策について
- ・服務規律の確保について
- ・コミュニティ・スクールについて
- ・いのちの教育推進について

- ・青少年一般教職員海外派遣事業について
- ・教職員の働き方改革への取り組みについて
- ・教職員人事異動に係る転退希望調について
- ・学級担任制と学級編制の在り方について 他

○生涯學習課報告連絡事項

○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

図書館 だより

11月の
休館日

3日(月・祝日)、9日(日)、10日(月)、
17日(月)、23日(日・祝日)、24日(月)、
28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

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 11月20日(木) 11:00 ~

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 11月1日(土) 10:00 ~

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 11月16日(日) 11:00 ~

対象 幼児～小学校低学年

定員 10組

場所 図書館・幼児コーナー

申込 11月1日(土) 10:00 ~

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 12月6日(土) 11:00 ~

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 11月2日(日) 10:00 ~

10月27日(月)～11月9日(日)は「第79回読書週間」です。

今年の読書週間では、「“かくれ”やまなしを探せ！」と題し、山梨にちなんだ本を展示いたします。また、甲府昭和高校との連携事業として、本の福袋の貸出も行います。

10月14日から11月30日までの期間は、お子さま向けにスタンプラリーも実施！スタンプをためて、ガチャガチャを回そう！また、大人向けには、本を借りた方にペットボトルキャップで作ったオリジナルしおりや読書手帳をプレゼント！

ぜひこの機会に、図書館にお越しください。

今月のおすすめ本



温泉小説

朝比奈あすか／著
光文社

泉質豊かな温泉地を舞台に、人生に悩みや迷いを抱えた主人公たちが偶然の出会いを通して自分自身を見つめ直していく6つの物語。現代を生きる人々のリアルな悩みがていねいに描かれ、湯煙に包まれた温泉という非日常のひとときが彼らに再出発のきっかけを与えてくれます。静かながらもそつと力強いまなざしで綴られている物語は読む人の心にそっと寄り添い、ぬくもりを与えてくれる1冊です。

「図書館・書店・本とのちょっといい話」 入賞作品紹介

準大賞作品

「父のこと」 立川 さつき

父は文学青年だったとか。書棚には新聞小説を製本した『新・水滸伝』や神田の古本屋で購入した『新・平家物語』など歴史小説が並んでいる。毎年発表になる芥川賞・直木賞の作品は必ず読んでいるし、その作家たちにも詳しい。『蝉しぐれ』について尋ねたらあらすじをすぐに答えた。「TVドラマになったときには見入ってしまった。」とも話した。

そんな父だから、住んでいる町に図書館ができたことを喜んでいた。これからは好きな本を好きなだけ読めると。図書館へは町からいただいた図書館パックを持っていった。パックを長年大切に使い、いつも借りた本を数冊入れていた。館内では、拡大鏡を持参して新聞各紙や雑誌も読んでいた。拡大鏡を忘れたときには、職員さんが図書館のものを貸してくださいった。開館当初から足繁く通う父を知っているからこそその配慮だったと思う。

父は2022年に95歳で亡くなった。父のデスクマットには、今でも図書館利用カードが入っている。

かんきょうけいざいつうしん

環境経済 通信

環境 農政

通信

NO.210



家庭から出た
廃食油は昭和町役場
環境経済課で回収します

問い合わせ 環境経済課(☎275-8355)

農業用廃プラスチックは、適切に処理しましょう

果樹や野菜のハウス栽培などで使われたビニールフィルムなどは、農家が産業廃棄物として、適切に処理を行うことが法律で義務付けられています。また、廃プラスチックは、資源としてリサイクルをすることが望まれており、環境に優しい農業を推進する観点からも、適切な処理を行いましょう。

山梨県農業用廃プラスチック処理センターでは、県内各地から集められた使用済みビニールフィルムなどを分別し、適切な処理を行っております。

※令和7年10月1日(水)より、農業用廃プラスチック専用の回収袋の価格等が改定されましたのでご確認ください。

農家が、センターに
直接持込む場合の
受付日

月曜日と木曜日

午前8:30~11:30
午後1:00~4:30

問い合わせ 山梨県農業用廃プラスチック処理センター ☎055(284)0938

令和7年度 環境標語・ポスター конкурール

令和7年度も、環境をテーマにした標語・ポスターを町内の小中学校を通じて募集したところ、児童・生徒の皆さんから多くの作品を応募いただきました。その中から選考された優秀作品をご紹介します。

標語の部

最優秀賞

節電で みんなの笑顔 「スイッチON」
(押原中2年 飯田 景香さん)

優秀賞

やめようよ ホタルのために ポイ捨てを
(押原小5年 中澤 紗來さん)

ねえ待って そのゴミそこに 捨てちゃうの?
(西条小4年 櫛田 あかりさん)

早くとめてと ひめいあげてる 水のこえ
(常永小3年 山田 聖奈さん)

ポスターの部

最優秀賞



押原中2年
河西 結生さん

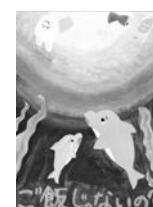
優秀賞



押原小5年
新井 正樹さん



西条小3年
向山 陽菜さん



常永小4年
小池 離乃さん



※11月の粗大ごみの日は、11月25日(火)です。
当日の午前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ます!
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。





国民年金

シリーズ
その251

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

11月はねんきん月間、11月30日は年金の日です。

日本年金機構では、厚生労働省と協力して、毎年11月を「ねんきん月間」と位置付け、国民の皆さんに公的年金制度に対する理解を深めていただくための取り組みを行っています。

主な活動予定

- ◆日本年金機構ホームページ上に「ねんきん月間ページ」を設置
- ◆公的年金制度との関わりについて「わたしと年金」をテーマにしたエッセイの受賞作品の公表（日本年金機構ホームページ）
- ◆教育機関や企業等での「年金セミナー」や「年金制度説明会」の開催
(年金セミナー等はオンライン形式でも開催しています。)
- ◆全国各地の自治会、商業施設、イベント会場等で出張年金相談会の実施
- ◆日本年金機構公式Xを活用し、公的年金制度や手続きのご案内に関するミニ講座の発信
- ◆年金委員の功労者表彰式の開催

また、11月30日の「年金の日」は、国民の皆さんに「ねんきんネット」等を活用してご自身の年金記録や年金受給見込額を確認していただき、高齢期の生活設計に思いを巡らしていただくことを目的にしています。

この機会に、年金記録の確認や年金受給見込額を試算できる「ねんきんネット」をご利用いただけますようお願いいたします。

※ねんきんネットのご利用方法の詳細は広報8月号でご案内しておりますので、ご確認ください。



障害基礎年金を請求される方へ

国民年金の保険料をお支払い（第1号被保険者）の方が病気やけがで障害が残った場合には、障害基礎年金を請求できるケースがあります。役場町民窓口課国保年金係では、障害基礎年金について隨時ご相談を受け付けております。

ただし、次の点で請求できる条件がありますのでご注意ください。

- *原因となった病気やけがで医療機関を受診した最初の日
- *国民年金の保険料の支払い期間等
- *障害の程度

また、ご説明にはお時間を要し、お渡しする書類も多くあるため、ご相談の際は時間に余裕をもってご来庁いただきますようお願いいたします。

竜王年金事務所でもご相談を受け付けておりますが、事前にお電話で予約が必要です。

●問い合わせ先

- ・役場町民窓口課国保年金係（☎275-8264）
- ・竜王年金事務所（☎278-1100）



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

社協ウォーキング事業「歩いてみるじゃん」参加者を募集します

当会では、ウォーキング事業を開催します。今回は、明治の鉄道遺産「大日影トンネル遊歩道」を歩きます。一緒にウォーキングを楽しみませんか？

開催日時 11月25日(火)午前9時～正午※雨天決行

※荒天により交通機関に支障がある場合は、

12月1日(月)の同時刻に延期

会場 大日影トンネル遊歩道(甲州市勝沼町菱山3687)

集合場所 町総合会館玄関前 午前8時50分に集合

※バスで会場へ向かいます。

対象者 町内在住の概ね60歳以上の方 30名まで(先着順)

持ち物 ①歩きやすい服装や靴 ②タオル ③帽子

④飲み物(必要な方) ⑤着上(必要な方)⑥傘(雨天時)

※飲み物は、当会よりペットボトル1本分を提供します。

参加費 無料

参加申込方法

右記QRコードから必要事項をご入力ください。

※入力が難しい場合は当会へご連絡ください。

受付期間 11月10日(月)午前9時～

11月18日(火)午後5時まで



※電話対応時間は、平日の午前8時30分から午後5時までとなります。

令和7年度峡中地区 高齢者作品展 作品募集

町いきがいクラブ連合会では、中央市・甲斐市・南アルプス市の老人クラブと共に60歳以上の方を対象に作品展を開催します。皆様の力作をお待ちしています。

開催日 令和8年2月10日(火)

会場 玉穂総合会館 2Fホール(中央市下河東620)

対象者 町内在住で60歳以上のアマチュアの方

※町いきがいクラブ会員以外の方でも出品可

申込方法 令和7年12月18日(木)までに町いきがいクラブ連合会事務局(町社会福祉協議会内)へお越しいただき、申込書のご提出及び要綱をお受け取りください。

※作品の提出は別日となっています。

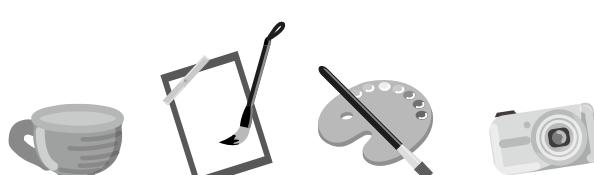
出品種目 ①日本画 ②洋画 ③彫刻(彫塑含む)

④工芸(手芸・陶芸含む) ⑤書 ⑥写真

⑦文芸(短歌・俳句・川柳に限る)

※出品作品の規格については、お問い合わせください。

※どの種目も令和7年2月以降作成の作品に限ります。



11月の予定

- 印の事業は、事前申し込み制です。

- コレカラ教室
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
- のびしろ体操
6日、13日、27日 各木曜日

- 災害VC協力員養成講座
25日(火)、29日(土)
- 歩いてみるじゃん
25日(火)
- 支えあいのまちづくりフォーラム
15日(土)



ひと ひと
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

男女共同参画推進委員会 依田 茂巳(西条二区)

「イクメン」 ⇒ 「共育(ともいく)」へ

国民基礎調査の概況(厚生労働省発表)によると、18歳未満の児童のいる世帯における母親の仕事の状況をみると、仕事ありの割合が、2004年は56.7%・2013年は63.1%・2024年は80.9%へと変化してきています。2024年は過去最高の水準となり、仕事を持つ母親が一般的となっています。そのように社会の中で働く母親の存在があり、育児に対して父親の関りがこの割合からも非常に大切であることは言うまでもありません。

また、厚生労働省は、共働き・共育への推進を目的とした労働環境づくりに多くの企業が積極的に取り組めるよう、今年7月4日に、「イクメンプロジェクト」から「共育プロジェクト」へリニューアルすることに!と発表。「イクメンプロジェクト」において男性の育児休業取得率は令和5年度に過去最高の30.1%を記録し当初の目的を一定程度果たすことができました。その一方で、育児休業取得期間や家事関連時間には男女間で大きな差があり、職場における男性の労働時間はまだ長く、育児や家庭と言ったことに対する時間取得が改善されていないなど課題があるのが現状です。そのため、「イクメンプロジェクト」から「共育(ともいく)プロジェクト」にリニューアル。共育プロジェクトで

は、「職場」や「家庭」におけるワンオペの実態を変えることで、共働き・共育にて取り組める。また、男女ともに誰もが希望に応じて仕事・家庭・育児を両立し、「共に育てる」社会を目指し、企業へのアプローチを主軸に普及啓発活動などを主にプロジェクトを推進していくそうです。

そのような情報を取得した時に頭にふと浮かんだ、うちの子はまだ今育児休業中。私の時とは違う。。。羨ましいような。。。取得可能な環境の職についているから有難いことですね。では中小企業にお勤めの方も取得可能。。。?って直ぐに考えてしまいます。

公務員や大きな企業は取得可能なシステムがあるかと思います。しかし、日本の企業全体に占める中小企業の割合は99.7%。従業員数でみると全体の70%が中小企業に所属。その方たちの多くが取得できるようにならないと「共育(ともいく)プロジェクト」の充実は進められないのではないかと思います。「共育(ともいく)プロジェクト」!!小さな働き場の方たちのために国により充実した支援が必要ではないでしょうか!

男性も女性も「共に育てる」社会を目指し一歩一歩進んでいきましょう。

Hello!
こんにちは!

愛育会

No.222



昭和町母子愛育会
事務局いきいき健康課
☎ 275-8785

年齢関係なく起こる
リスクはあります

気をつけよう!ヒートショック

ヒートショックは、急激な温度変化で血圧が大きく変動することで、血管や心臓に大きなダメージを受けることで、心筋梗塞や脳梗塞、失神等をおこし、死に至ることも少なくありません。高齢者ばかりではなく、年齢に関係なく起こるリスクがあります。



もしヒートショックの症状があらわれたら?

めまい
立ちくらみ

動かずに安静にして
治まるのを待ちましょう

強い胸の痛み
呼吸困難 嘔吐
激しい頭痛
意識障害

すぐに救急車を
呼びましょう

対策

- 浴室や脱衣所を温めておきましょう。
- 入浴前はまず足先や手先にお湯をかけ、徐々に体にかけましょう。また、浴槽から急に立ち上がりないようにしましょう。

- 高齢者や子どもが一人で入浴している時は、ときどき声をかけましょう。
- 早朝に散歩をする、洗濯物を干す等、寒い外から急に暖かい部屋に入るときには、注意が必要です。
- サウナは身体の水分が失われ脱水状態になるので、特に水分の補給は大切です。



Minami-Kofu Police Station

南甲府警察署

問い合わせ…南甲府警察署 生活安全課・警務課 ☎243-0110

通|信



狩猟期における事故防止

令和7年11月15日(土)から令和8年3月15日(日)までの間、イノシシとニホンジカの狩猟が解禁(その他鳥獣：令和7年11月15日(土)から令和8年2月15日(日)までの間)されます。

○令和6年度中、狩猟期における事故発生件数(全国)

発生件数 6件(前年度比±0件)

死傷者数 6人(内訳：死者0人、重傷者3人、軽傷者3人)

事故原因 暴発5件、矢先の安全不確認1件

※県内は発生件数、死傷者数ともになし

○狩猟所持許可者の注意事項(狩猟の事故防止7か条)

・銃口は、絶対に人のいる方向に向けないこと。

・銃は常に自分で管理すること。

・脱包したら必ず機関部を開放すること。

・実包は足場が決まってから装填すること。

・猟場では矢先の確認をしっかりすること。

・注意力を養成すること。

・同行者の位置とその移動に注意すること。

○一般の方(ハイカー等)の注意事項

・キノコ採りやハイキングなどで野山に入られる方は、できるだけ目立つ服装を心掛ける

・野山に入る際は、単独行動を避け複数で行動するようにする(音の鳴るものを携帯するなど、自分の存在をアピールする)

※わなを設置している標識がある場所へは、絶対に近づかない

△問い合わせ先

・猟銃・空気銃所持許可に関すること

県警察本部保安課許認可管理室または最寄りの警察署生活安全係窗口

☎055-221-0110 (内線) 711-641・642

犯罪被害者支援活動相談窓口の周知と活用推進

被害に遭われたらご相談ください

～あなたの痛みに、私たちは寄り添います～

県警察等では、犯罪被害に遭われた方やその御家族(御遺族を含む)などからの相談を以下の窓口で受け付けています。

山梨県犯罪被害者等総合支援窓口	055-223-4180 (フジサンーヨイハレ)	平日(8:30~17:15)
警察総合相談室	「# 9110」 又は 055-233-9110	24時間対応
性暴力 110 番	「# 8103」 又は 0120-79-8103 055-224-5110 (FAX兼用)	24時間対応
ヤングテレホン	0120-31-7867 (FAX兼用)	平日(8:30~17:00)
各警察署警察安全相談所	県下12警察署	
公益社団法人被害者支援センター「やまなし」	055-228-8622 (フジはハローニコニコ)	平日(8:30~17:00)
やまなし性暴力被害者サポートセンター「かいさぼ ももこ」	「# 8891」 055-222-5562	24時間対応 (平日 17:00~翌9:00、土日祝日はコールセンターが対応)

その他参考

【県警ホームページURL】<https://www.pref.yamanashi.jp/police/>

【被害者支援センター「やまなし」ホームページURL】<https://www.sien-yamanashi.com/>

△問い合わせ先

・県警察本部警務課犯罪被害者支援室または最寄りの警察署警務課窗口

犯罪被害にあわれた方・
支援者のためのポータルサイト

ギュットCH



みんなの健|康

脆弱性骨折について

山梨大学医学部附属病院 救急部 特任講師(整形外科) 辰野力人

年齢を重ねると、転んだだけで骨折してしまうことがあります。これは「脆弱性骨折」と呼ばれ、骨の強さが低下しているために起こる骨折です。若い方なら受け流せる軽い衝撃でも、高齢になり骨がもろくなっていると骨折してしまいます。脆弱性骨折は日常生活に大きな影響を与え、要介護の原因になります。特に多いのは、股関節(大腿骨頸部・大腿骨転子部骨折)、背骨(椎体骨折)、手首(橈骨遠位端骨折)、肩関節(上腕骨近位端骨折)です。

最近注目されているのが「脆弱性骨盤輪骨折」です。これは転倒や強い外傷がなくても、骨盤の骨が折れてしまう状態で、第5の脆弱性骨折と言われています。症状は背骨や股関節の骨折と似ているため、背骨や股関節のレントゲン検査では異常が見つからず、「腰やお尻の痛みがなかなか治らない」という形で診断が遅れることもあります。診断にはCTやMRIが有用です。安静による保存療法で症状が改善することがありますが、骨折のタイプによっては手術が必要となることがあります。

脆弱性骨折の背景には「骨粗鬆症」があります。骨粗鬆症は加齢や女性ホルモンの低下、運動不足、栄養の偏りなどで骨密度の減少、骨質の悪化により骨がスカスカになる病気です。日本では患者数が女性1,200万人、男性400万人とも言われていますが、その多くが治療を受けていません

(女性11%、男性2%)。実際、骨折をきっかけに初めて骨粗鬆症と診断される方も少なくありません。

ひとたび骨折が起きてしまうと、入院や手術が必要になったり、歩行が難しくなりたりするなど、生活の質が大きく損なわれます。そのため「骨折してから治療」ではなく、骨折を起こさないように「予防」することが重要です。カルシウムやビタミンDを意識した食事、適度な日光浴、筋力を保つ運動が基本になります。特にスクワットやウォーキングなどの下肢の運動は、骨を強くするだけでなく、バランス能力を高めて転倒予防にも役立ちます。また、室内の段差をなくす、手すりを設置する、滑りにくい靴を使用するといった住環境の工夫も重要です。骨粗鬆症かどうかは、骨密度検査でわかります。骨粗鬆症と診断された場合には、薬による治療で骨折のリスクを減らすことができます。

脆弱性骨折は「ちょっとした転倒」がきっかけで起こり、その後の生活の質を大きく下げる恐れがあります。しかし、生活習慣の改善や早期の検査・治療によって十分に予防できる病気もあります。人生100年時代、いつまでも健康で自立して暮らせるようにぜひこの機会に「自分の骨の健康」について考えてみてはいかがでしょうか。

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 11月23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 11月4日(火)~21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。

○当時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)

おやこ料理教室

食生活改善推進員会と男女共同参画推進委員会でコラボして『おやこ料理教室』を開催します。

簡単だけちょっと凝ったメニューです。料理初心者の男性、年長から小学生までのお子さん、お孫さんとのペア参加も大歓迎です。お気軽にご参加ください。

日時 12月13日(土)
午前10時~午後12時30分

場所 町総合会館1階調理室
献立 ハムタマおにぎり、オニオンスープ、フルーツカスタードグラタン

持ち物 エプロン、三角巾、マスク、お手拭きタオル

定員 15組

締め切り 11月28日(金)

申し込み・問い合わせ

企画財政課 企画情報係
(☎275-8154)

弁護士による県下一斉無料法律相談

町では、山梨県弁護士会による県下一斉無料法律相談を次のとおり実施します。

日時 11月19日(水) 午後1時~4時
(30分毎に1件、計6件相談)

場所 役場 別棟会議室

定員 6名

受付開始 11月4日(火)~
※平日 午前9時~午後5時

その他

○相談無料・要予約

○予約は、下記の申し込み電話番号
直通のみ受付

○相談は町内在住者に限る

○年度内、初回相談の方が優先

○次回予定は令和7年12月18日(木)

※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に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)

コレカラ教室(ふれあい教室)

12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!

12月の日程

- 2日(火) 脳トレ体操
- 5日(金) 背骨コンディショニング
- 10日(水) 心と身体の健康体操
- 16日(火) ストレッチ&ダンス*
- 22日(月) 3B体操

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

11月26日(水) 午前9時~

*新しい教室の紹介です。

股関節を中心にストレッチをし筋肉を動かし、関節をやわらかくし、肩こりやゆがんだ姿勢を整えていきましょう。

申し込み・問い合わせ

町社会福祉協議会(☎275-0640)

介護入門講座のご案内

山梨県社会福祉協議会では、本県における介護人材の確保を図るために、介護分野に关心を持つ中高年層や主婦層等を対象とした介護入門講座を開催します。興味のある方はぜひご参加ください!

開催日 11月12日(水)

時間 午後1時25分~4時30分

場所 押原公園 管理棟2階 会議室

対象

介護分野に興味関心のある方、短時間の仕事を探している方、介護に備え学びたい方など 定員20名まで

参加費 無料

持ち物 筆記用具・飲み物等

内容 介護に関する基礎知識他

申込み 11月10日(月)まで

※QRコードまたは電話にて

お申し込みください。



山梨県社会福祉協議会

福祉人材センター

(☎254-8654)

問い合わせ 上記電話番号へ

山梨大学公開講座

「すこやかに生きる」

山梨大学では、次のとおり公開講座を開催します。人生100年時代をよりよく生きるために、最新の知識をご紹介します。

日時 11月16日(日)

午後1時30分~3時30分

(受付は13:00~)

場所 山梨大学医学部キャンパス

臨床講義棟大講義室

対象 どなたでも聴講できます。

受講料 無料

演題

①消化器内科で知っていたいこと～肝臓を中心に～

●広報誌へのご意見・ご感想お待ちしています

昭和町役場 企画財政課 企画情報係 宛



内科学講座 消化器内科学教室
教授 土屋淳紀

②つらい花粉を乗り越える!知って
おきたい最新知識と効果的な対策
耳鼻咽喉科・頭頸部外科学講座
教授 櫻井大樹

申込方法

申込書の郵送、電話、FAXでお申し
込みください。

申込先・問合せ

山梨大学医学域事務部学務課
公開講座担当
(医学部キャンパス管理棟1階)
(☎273-9334) (FAX273-6742)

フランス文化講座を開催します

甲府市国際交流員ファニー・オランジュさんによるフランス文化講座を開催いたします!

日時 11月25日(火)午後2時~3時30分

場所 竜王北部公民館

(甲斐市篠原2610)

対象 昭和町、韮崎市、甲斐市、北杜市にご在住の方(先着50名)

参加費 無料

申込方法 申し込みフォームにて受付

[https://logoform.jp/
form/A4gP/1228426](https://logoform.jp/form/A4gP/1228426)



申込期間

11月5日(水)から21日(金)まで

主催 県央ネットやまなし

問い合わせ

総務課 政策秘書担当
(☎275-8153)

11月セミナー開催のご案内

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。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。



[11月開催セミナー]

●ゼロからはじめるネットショップセミナー
第3講座 売れるECサイトに!
「集客動線と運用」

日時 11月12日(水) 午後2時~4時
講師 パラボラinc坂本泰彦 松浦萌

●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。

●SNS販促相談会

日時 11月17日(月)

午前・午後(予約制)

●事業承継相談会

日時 11月20日(木) 午前(予約制)

●知的財産権個別相談会

日時 11月25日(火) 午後(予約制)

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)

YBSラジオFM転換実証実験に関するお知らせ

YBSラジオは、2026年3月1日から「FM転換実証実験」を行い、AMの運用を休止して、FM90.9MHzのみの放送となります。そのため来年3月1日からは、FM90.0MHz以上が受信できるワイドFM対応ラジオ、または無料アプリ「radiko」でお聴きください。

ご不便をおかけすることになりますが、役立つ生活情報や、防災・減災につながる放送は、変わらず注力して参ります。

問い合わせ

YBSラジオFM転換準備室
(☎237-1189)

11月は児童虐待防止推進月間です

児童虐待は、社会全体で早急に解決すべき重要な課題となっています。

町でも、児童虐待に関する相談が増加しています。児童の虐待等を疑わせる次のような状況にお気づきの方は、早急に相談・連絡をお願いします。相談・連絡をいただいた方のプライバシーは保護されます。

◆児童虐待防止推進月間標語

『知らせよう
あなたが
あの子の声になる』

相談・連絡いただきたい事例

- 子供の泣き声や叩く音、怒鳴り声などがいつも聞こえる
- 小さな子供を残してよく外出する
- 子供に内出血によるアザや不自然な傷がみられる
- 子供の衣服や身体がいつも汚れている

相談窓口

いきいき健康課 こども家庭センター(☎267-5044)

※休日・夜間も相談可能です

防災一口メモ 冬に備えて防災用品の衣替えを 女性防災ネット昭和

これから寒い季節に向かいます。あわただしい日常生活で、ついつい忘れがちな防災用品の衣替え。非常持ち出し袋と備蓄品のチェックをしておきましょう。

●非常持ち出し袋

- ・使い捨てカイロを多めに
- ・厚めの靴下や防寒着を
- ・インフルエンザ等の感染症予防に使い捨てマスクや消毒用スプレー
- ・空気が乾燥しているのでトローチやのど飴を入れておくのも良いでしょう

●備蓄品

- ・防寒のために毛布をすぐに取り出せる場所に
- ・温かいものを食べられるようにカセットコンロと専用ガスボンベを多めに用意
- ・夏と同じくらいの飲料水
- ・停電のために石油ストーブ、多めの灯油(保管には気をつけて)

●行政相談について

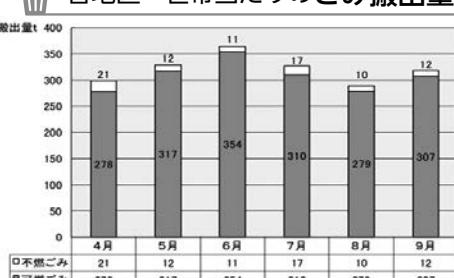
行政相談は、町や国、県などへの苦情や意見、要望などを相談できる制度です。相談は無料です。町では2人の相談員が対応します。

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。

各地区一世帯当たりのごみ搬出量



わが家のアイドル Our Little Angel

手塚 巴菜 ちゃん

令和6年12月25日生 (女の子)

(父)祐規さん (母)里菜さん (西条新田)

お兄ちゃんが大好きな巴菜ちゃん。
みんなを笑顔にしてくれる家族のアイドルです！



広報しよ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

抹茶のミルク茶巾 ちやきん

レシピ提供 食生活改善推進員会

材料 2人分

粉ゼラチン	5g
水	15g
牛乳	150ml
砂糖	30g
プレーンヨーグルト	25g
抹茶	大さじ1/2
生クリーム	25ml
ゆで小豆缶	50g



作り方

- ① 水に粉ゼラチンを入れ、ふやかしておく。鍋に牛乳と砂糖を入れ、煮たてで火からおろし、ふやかしたゼラチンを加えて溶かす。
- ② ボウルにヨーグルトを入れてホイッパーでなめらかにし、抹茶を入れてよく混ぜる。
- ③ ②に粗熱をとった①を2~3回に分けて加えて混ぜる。次に生クリームを加えて混ぜる。バットにうつしたら、とろみがつきまとまるまで冷蔵庫で冷やす。(スプーン等でくえるやわらかさ)
- ④ ラップを小鉢などで受けて中央をくぼませ、③を4等分に注ぎ入れる。空気が入らないように四隅をつまんで茶巾型に絞り、輪ゴムでとめる。
- ⑤ 冷蔵庫で冷やし固める。(30分程度)
- ⑥ 固まったらラップをはずして器に盛り、小豆を飾る。

食生活改善推進協議会事務局 いきいき健康課 (☎ 275-8785)



知ってる？ 乳和食

健康的といわれる「和食」ですが、意識しないと塩分のとりすぎやカルシウム不足につながってしまいます。そんな弱点を補ってくれるのが「乳和食」です。

醤油や味噌などの伝統的調味料に「コク」や「旨味」のある牛乳を組み合わせることで、食材本来の風味を損なわずに食塩を減らし、美味しく和食が食べられる調理法です。

牛乳を水やダシの替わりに使ったり、醤油やポン酢、味噌などの味の濃い調味料をのばすことで減塩が期待でき、カルシウムアップにもつながります。

いつもの和食に牛乳をプラスして減塩してみましょう！

余白のすみっちょ

これまでの「あとがき」から「余白の隅(スミ)」を利用した「あとがき欄」ということで始めました。なぜ「すみっちょ」？「すみっこ」ずら？というツッコミがありそうですが山梨県人なら「ちょ」が正義じゃんけ。

さて、特集は消防団の紹介。こちらはすみっちょではなく正々堂々のど真ん中。この記事を見て、ひとりでも多くの団員の入団を期待しています。特集に使用した写真のなかには高校生から提供されたものも。若い人に「ささる」消防団であれ！

まちの動き 10月1日現在(前月比)

人口	21,436人	[784]	(-34 [- 6])
男	10,748人	[355]	(- 8 [+ 2])
女	10,688人	[429]	(- 26 [- 8])
世帯数	9,912戸	[422]	(- 5 [+ 1])

*内、[]は外国人数

*平成24年7月9日から人口・世帯数は外国人住民を含んだ数