

No.187
図書館
だより

Library Information

12月の 休館日

1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、
26日(金・月末整理日)、
27日(土)～1月5日(月・年末年始)

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。

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 12月13日(土)午前10時～

場所 図書館・児童コーナー

演奏 山上 浩幸 氏

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 12月21日(日)午前11時～

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 12月2日(火)午前10時～

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 12月18日(木)午前11時～

対象 0,1,2歳児とその保護者

定員 10組

場所 図書館・幼児コーナー

申込 12月2日(火)午前10時～

クリスマスおはなし会

※定員予約制

クリスマスのおはなしや手袋人形で楽しもう！
サンタさんがプレゼントを渡しに来てくれるかも…！？

日時 12月20日(土)午後2時～

対象 幼児～小学生

定員 30組

場所 図書館・視聴覚室

申込 11月25日(火)～



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 1月10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 12月7日(日)～



今月のおすすめ本



はじめてのクリスマス

マック・バーネット／作
シドニー・スミス／絵
なががわひろ／訳
偕成社

むかしむかし、サンタのクリスマスは、寂しいものでした。世界中の子どもたちにプレゼントを配ったあと、家に帰って眠ったら、翌日からまた、おもちゃ作りを始めるだけ。それを知ったシロクマはエルフたちに伝えると、何やら相談を始めます。

さあ、サンタさんはどんなクリスマスを迎えることになったのでしょうか？

「図書館・書店・本とのちょっといい話」 入賞作品紹介

教育長賞作品

「10円」が生み出した一生の思い出 宮本 陽菜子

私が小学生の頃、1人で買い物やお金の勘定ができるようになるための練習を家の近所の書店で行っていました。その頃から文庫や漫画が好きだった私は頻繁に書店へ通っていました。

その書店の店員さんは時間や曜日に変化していましたが、ある時いつも書店で働いている店員さんに気が付きしました。その時から書店に行く度に「今日もいるなあ」と考えるようになりました。そんなある日、「本を買うのも慣れたな」と思って支払いをすると、その店員さんに「10円足りないよ」と言われ、1冊返そうとした時に「いつも来てくれてありがとう」という言葉と共に10円を財布から取り出しお会計をしてくれました。この時私は感謝の気持ちでいっぱいでした。

その後、10円を返しに行ったときも優しく対応してくれました。私はこのとき「人に真摯に対応する」ことの重要性を理解と同時に、じんわりと心が暖まりました。私は今もその書店へ通い、店員さんを見る度にこの出来事を思い出して微笑んでしまいます。



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)

モバイルバッテリー等の廃棄にご注意

モバイルバッテリーやデジタルカメラ、電子タバコなどに使われているリチウムイオン電池を廃棄物として排出した際のパッカー車や処理工場での発火や爆発の事故が各地で報じられています。

モバイルバッテリーなどは役場正面玄関を入って左側にあります小型家電回収ボックスへ、投入をお願いいたします。また、役場2階の環境経済課窓口でもお預かりいたします。

ご理解ご協力のほど、よろしくお願いいたします。



昭和町農業用資材価格高騰対策支援補助金のお知らせ

昨年に引き続き、持続的な経営及び地域農業の振興を図るため、価格高騰の影響による農業用資材等の購入経費の一部を補助します。

対象となる資材

- ・種苗費、肥料費、農薬衛生費、諸材料費(生分解性マルチを除く)、動力光熱費

補助金交付の対象者

- ・農業による収入がある方
- ・町内に住所を有する個人もしくは法人または町内において認定農業者等の認定を受けている方
- ・対象となる資材を購入している方
- ・町税等の未納が無い方



補助金交付額

- ・令和7年1月～12月までの間の資材の購入経費の100分の10。(上限額10万円)ただし、認定農業者等は100分の20。(上限額20万円)

提出書類

- ・昭和町農業用資材価格高騰対策支援補助金交付申請書兼請求書
- ・振込口座通帳の写し
- ・確定申告書(農業所得用)の写し一式

※令和7年分申請書の提出締め切り日は令和8年3月31日となります。期限等にご注意ください。ご不明な点がございましたら、ホームページでご確認いただくか、昭和町役場環境経済課までお問い合わせください。

昭和町ホームページ

<https://www.town.showa.yamanashi.jp/soshiki/8/9263.html>

昭和町役場環境経済課(☎275-8355)



粗大ごみ

※12月の粗大ごみの日は、12月22日(月)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。

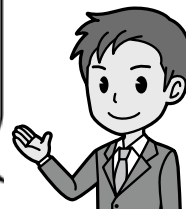


	<h1>国民年金</h1>	シリーズ その252	年金は世代間の支えあい 年金について もう一度考えてみませんか
---	---------------	---------------	---------------------------------------

令和7年分の国民年金保険料控除証明書について

国民年金保険料は、全額が社会保険料控除の対象になります。
控除証明書は令和7年中（令和7年1月1日から12月31日）に
納付された国民年金保険料の納付額を証明する書類です。
社会保険料控除の適用を受ける場合には、年末調整・確定申告の
際に控除証明書や領収書を申告書に添付することが義務付けら
れています。

昭和町広報の国民年
金シリーズの今回は、
国民年金保険料の控
除証明書についてご
案内いたします



社会保険料控除について

社会保険料控除とは、自分自身の社会保険料（国
民年金、国民健康保険、健康保険・厚生年金保険な
ど）を納めたとき、または、配偶者やその他の親族の
負担すべき社会保険料を納めたときに受けられる所
得控除のことをいいます。

控除証明書の発送対象者について

令和7年中（令和7年1月1日から12月31日）に、国民
年金保険料を納付された方（被保険者ご本人宛）にお送
りします。

被用者年金（厚生年金保険、共済組合等）の保険料に
つきましては、お勤め先で控除額を算出の上、市区町村
や税務署に届出しますので、日本年金機構から控除証明
書をお送りすることはありません。

控除証明書の発送時期について

令和7年1月1日から令和7年9月30日までの間に国民
年金保険料を納付された方には令和7年10月下旬から
11月上旬頃に日本年金機構から発送をしています。

なお、令和7年10月1日から12月31日までの間に国
民年金保険料を納付さ
れた方につきましては、
令和8年2月上旬頃の発
送予定となります。



国民年金保険料の納め忘れはありませんか！

国民年金保険料は、納付期限から2年以内であれ
ば納めることができます。（保険料の免除等の承認
を受けている期間については、10年前の期間まで
追納することができます。）12月31日までに納めて
いただいた保険料は、今年の申告（控除）の対象とな
ります。納付書を紛失された場合は、昭和町を管轄す
る竜王年金事務所でも再発行が可能ですので、ご連絡
ください。

問い合わせ

竜王年金事務所（☎278-1100）

国民年金保険料控除証明書の再発行、その他具体的
なご相談やお問い合わせは、「ねんきん加入者ダイヤ
ル」をご利用ください。

ねんきん加入者ダイヤル

（☎0570-003-004）

050から始まる電話でおかけになる場合

（☎03-6630-2525）

【受付時間】

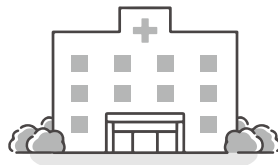
月曜日 午前8時30分～午後7時

火曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分

第二土曜日 午前9時30分～午後4時

※祝日、年末年始は除く

※「ねんきんネット」のユーザIDを取得している方
は、国民年金保険料控除証明書等の再交付申請を
「ねんきんネット」から24時間いつでも行うことが
できます。



国民健康保険及び後期高齢者医療保険において令和8年度より子ども・子育て支援金が始まります！

●子ども・子育て支援金制度とは

子ども・子育て支援金制度とは、社会連帯の理念を基盤にこどもや子育て世帯を、全世代・全経済主体が支える新しい分かち合い・連帯の仕組みです。

●基本的な方向性

- ・医療保険者が被保険者から徴収する支援金は、医療保険料の賦課・徴収の方法を踏まえ、各医療保険者の支援納付金の額に照らし、保険者が設定します。

※被用者保険については実務上国が一律に示すこととされています。

- ・国民健康保険及び後期高齢者医療制度においては軽減措置、賦課限度を設けることとし、現行の医療保険制度に準ずる形で実施します。

●支援金の使途について

これまで社会保険料や子ども・子育て拠出金を充当してきた事業を念頭に、児童手当の抜本的拡充、妊婦の為の支援給付、こども誰でも通園制度（乳児等のための支援給付）等に使われる予定です。

国保の届け出をお忘れなく！

職場の健康保険に加入している方、後期高齢者医療制度に加入している方、生活保護を受けている方などを除いたすべての方は、国民健康保険（国保）への加入は世帯ごとに行います。

世帯の一人一人が被保険者となりますが、保険税の支払い（納付）義務者は世帯主になります。

国保に加入するとき、やめるときは、14日以内に役場へ届け出ましょう！

●加入の届け出が遅れると…

国保の加入日は以前の健康保険を脱退した日にさかのぼりますので、国保税も同様にさかのぼって納めなければなりません。届け出が遅れると、一度に多額の国保税を納めなければならなくなります。

また、その間にかかった医療費は全額自己負担となります。

●やめる届け出が遅れると…

資格が無くなったあと、医療を受けてしまった場合、国保が負担した医療費を、後日返していただく

国保の届出



（注1）手続きの際には「顔写真付きの身分証明書」、「マイナンバーカード（お持ちでない方はマイナンバーのわかる書類）」を持参してください。

- ・「子育て支援医療費助成金受給資格者証」・「ひとり親家庭医療費助成金受給資格者証」・「重度心身障害者医療費助成金受給資格者証」をお持ちの方は受給資格者証をお持ちください。

- ・別世帯の方が手続きする場合は「委任状」が必要です。

●国民健康保険に加入するとき

こんなとき	届出に必要なもの（注1）
昭和町に転入したとき	転出証明書
職場の健康保険をやめたとき	健康保険資格喪失証明書
職場の健康保険の扶養からはずれたとき	健康保険扶養喪失証明書
国保世帯に子どもが生まれたとき	母子健康手帳
生活保護を受けなくなったとき	保護廃止（停止）決定通知書

●国民健康保険をやめるとき

こんなとき	届出に必要なもの（注1）
昭和町から転出するとき	
職場の健康保険に加入したとき	職場の加入証明書
職場の健康保険の被扶養者になったとき	職場の加入証明書
国保加入者が亡くなったとき	死亡を証明するもの
生活保護を受けるようになったとき	保護開始決定通知書

●その他の異動

こんなとき	届出に必要なもの（注1）
昭和町内で住所が変わったとき	
世帯主・世帯構成・氏名が変わったとき	
資格確認書等を紛失・汚損などしたとき（再交付）	
修学のために昭和町外に住所を定めるとき	在学証明書
昭和町外の介護保険施設等に入所等したことにより転出したとき	転出後も昭和町国保に加入します（住所地特例）

くことになります。また、ほかの健康保険に加入すると保険税を二重払いすることになります。

高額医療・高額介護合算療養制度について

「高額医療・高額介護合算療養費制度」とは、医療費と介護保険サービスの自己負担が著しく高額になった場合、1年間（8月1日～翌年7月31日）の自己負担額を合算して、限度額を超えた分について「高額介護合算療養費」として支給します。

国民健康保険・後期高齢者医療制度の加入者で今年度の支給対象となる方には、来年3月を目途に支給申請のご案内（勧奨通知）を郵送しますので、手続きをお願いします。

国民健康保険・後期高齢者医療制度以外の健康保険にご加入の方は、各保険者にお問い合わせください。

○支給基準

計算対象期間は、令和6年8月1日～令和7年7月31日までの1年間です。

医療保険と介護保険の両方に自己負担額があり、自己負担額の合計が限度額を超えた世帯に限りです。（ただし、高額療養費または高額介護サービス費として支給された金額は、自己負担額から差し引いて計算します）

○勧奨通知送付対象者

令和6年8月1日～令和7年7月31日の1年間について支給対象となる方

産前産後期間の保険税(料)が免除されます！

令和6年1月1日から、出産する国保被保険者の保険税の所得割額・均等割額が産前産後の4か月分（2人以上の多胎妊娠の場合は6か月分）免除されます。免除にあたっての所得制限はありませんが、保険税が賦課限度額に達している場合は、保険税額が変わらない場合があります。

※この制度の出産とは妊娠85日以上分娩で、死産・流産（人口妊娠中絶を含む）、早産の場合も対象となります。

●免除期間

出産予定月（または出産月）の前月（2人以上の多胎妊娠は3か月前）から、出産予定月（出産月）の翌々月まで。

【例】令和8年4月が出産予定月の場合

令和8年3月～6月分の保険税が免除されます。

2人以上の多胎妊娠の場合は

令和8年1月～6月分の保険税が免除されます。

●届け出をお願いします

免除を受けるためには、原則世帯主が届け出る必要があります。町では、母子手帳や出生届などで、事実確認を行います。必要な事実が確認できれば職権で免除することはできますが、確認できない場合は免除されませんので、ご注意ください。

後期高齢者医療被保険者の方へ

「納付額のお知らせ」の交付について

保険料の納付額は、年末調整や確定申告で社会保険料控除として申告することができます。

納付書で納付された方は領収書、口座振替の方は預貯金通帳、年金天引きの方は公的年金等の源泉徴収票で申告できますが、希望される方には「納付額のお知らせ」を交付いたします。

●窓口での交付

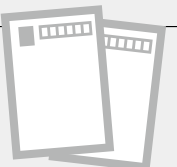
町民窓口課へ申請してください。申請の際は身分証明書をご持参ください。なお、同一世帯の方が申請する場合は、納付額のお知らせが必要な方の身分証明書も併せてご持参ください。

●郵送での交付

ご連絡頂ければ「納付額のお知らせ」を住民登録地へ送付いたします。住民登録地以外への送付はいたしかねます。なお、電話でのお問い合わせ、別世帯の方のお問い合わせにつきましては直接お答えすることができませんのでご了承ください。

国民健康保険税納付額のお知らせ

はがきの発送について



今年1月から12月までに納めた「国民健康保険税」額は、年末調整または確定申告の「社会保険料控除」として、所得から差し引くことができます。

今年度につきましても、来年1月末頃、「国民健康保険税納付額のお知らせ」のはがきを“世帯主”様宛てに郵送いたしますので、納付済額をご確認ください。

また、「国民健康保険税納付額のお知らせ」のはがき到着前に納付済額を確認したい場合は、町民窓口課に申請してください。申請の際は、免許証・マイナンバーカードなどの身分証明書を必ず持参してください。

なお、電話でのお問い合わせ、別世帯の方のお問い合わせにつきましては、直接お答えすることができませんのでご了承ください。

水道だより

No. 157

2025 (令和7) 年 12 月

甲府市上下水道局 TEL. 055-228-3311 (代)

FAX. 055-237-4331

マイナス4℃以下の外気温が予想されるときは

水道管の凍結・破裂に注意!

早めに水道管の冬支度をお願いします。

☎甲府市上下水道局サービスセンター…☎055(228)3311

水道管を凍結から守るためには

POINT 1 水道管の保温

屋内外の水道管には、保温材(発泡スチロール・緩衝材など)を巻き、雨水が浸入しないよう、ビニールテープなどで覆いましょう。

保温方法



POINT 2 水を少し出しておく

特に厳しい冷え込みが予想されるときは、蛇口から「えんぴつの芯」の太さくらいの水を出しておく、凍結防止になります。

※水はバケツなどにためて、有効活用しましょう



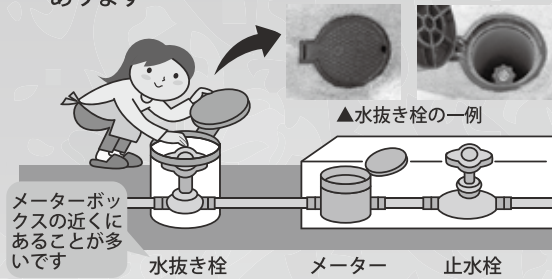
POINT 3 の対策を!

▶ボイラー、給湯器の凍結防止は必ず行ってください

POINT 3 水抜きをする

水道を使用しないときは、水抜き栓(不凍栓)を右へいっぱい閉めてください。

※完全に止まるまで回さないと、漏水する恐れがあります



トラブルが起きてしまったら!?

水道管が凍結してしまった!

方法 ① 蛇口にタオルをかぶせ、ぬるま湯をゆっくりかけて温める



方法 ② 自然に溶けるのを待つ



無理に蛇口を回すと、パッキンなどを破損する恐れがあります。また、蛇口に熱湯をかけると水道管が破損したり、やけどを負ったりする原因になります。

水道管が解凍できない! 破裂してしまった!

止水栓または水抜き栓(不凍栓)を閉め、指定給水装置工事事業者に修理を依頼してください。(修理費はお客様負担です)

指定給水装置工事事業者一覧はこちら ▶



漏水の発見方法

- ①ご家庭内の蛇口をすべて閉める。
 - ②メーターボックス内にあるメーターのパイロットを確認する。
- ▶パイロットが回転している場合は、漏水している可能性があります。



ココが回転していたら要注意!!

ガンダムマンホールカード 配布決定!!

配布開始日 ▶12月19日(金)

配布時間 ▶10:00 ~ 17:00

配布場所 ▶こうふ亀屋座

☎上下水道局経営企画課…☎055(228)3319

ガンダムマンホールは、バンダイナムコグループの「ガンダムプロジェクト」が企画する「ガンダムマンホールプロジェクト」より、市に寄贈されたものです。詳しくは上下水道局ホームページをご覧ください▶



▲ホームページ



▲Instagram



▲特設サイト



社協 HP



Instagram



LINE

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

ボランティアきっかけ事業① 美味しいコーヒーの淹れ方講座

多くの方に親しまれているコーヒーは、日々の暮らしに彩りを添えるだけではなく、コミュニケーションを深めるツールとしても活用されています。本講座で、コーヒーの基礎知識や淹れ方を学びながら、「誰かに淹れる」きっかけをつくってみませんか。

開催日時 講義：令和8年1月17日(土)、1月24日(土)

午後1時30分～午後3時

実技：令和8年2月7日(土)

正午～午後2時(イベント参加者へ実際にコーヒーを淹れます)

※3回で1講座となります。

場 所 昭和町総合会館 調理実習室

対 象 者 町内にお住まいの方、町内に勤務もしくは通学されている方
(全3回出席可能な方に限る)

定 員 15名(先着順)

参加費 無料

講 師 有限会社MAKOTO コーヒーコーディネーター 河西 誠氏

持 ち 物 筆記用具

申し込み 令和7年12月17日(水) 午前9時より

※電話での受付のみ。



ボランティアきっかけ事業② レクリエーションを作ろう

ボランティアを始めたい方、始めたての方に対し、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作りの講座を開催します。あなたの遊び心をボランティア活動に活かしてみませんか？

開催日時 令和7年12月20日(土)

午後1時30分(受付開始)

午後2時～午後3時30分(講座)

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 町内にお住まいの方または町内に勤務されている方

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(先着順)

参加費 無料

持 ち 物 筆記用具

申し込み 12月8日(月) 午前9時から16日(火)の午後5時まで

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。



12 December 月の予定

●印の事業は、事前
申し込み制です。

●コレカラ教室

- 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) 3 B体操

●のびしろ体操

4日、11日、18日 各木曜日

●レクリエーションをつくろう

20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 副委員長 青柳 英子(西条二区)

～ 自然災害に備えて ～

こんにちは、今日のお天気はいかがでしょう？

2025年10月12日は、晴れでした。

ピンときた方もいらっしゃるでしょう。そう、昭和町ふれあい祭りが開催された日です

私たち昭和町男女共同参画推進委員会は、これまでに、ジュース屋さん、駄菓子屋さん、射的屋さん、クイズアンケートなどを通し、色々な形でふれあい祭りに参加、啓発活動を行ってきました。「ああ、そういえばあの角のテント」と思い出していただけたら嬉しいです。今年は主に、パネル展示を行いました。多くの方が足を止めてご覧になってくださいました。

また、子どもたち向け無料ミニゲーム(お魚釣りとお料理ごっこ)と、昨年行った男女共同参画クイズも、再び行いました。クイズの意外な答えに、「知らなかった!」と驚いてくださった方も多かったです。

ここで一つ、みなさんも、男女共同参画クイズにチャレンジしてみてください。

我が国の災害対策に関する問題です。

『災害対策基本法』は、国土並びに国民の生命、身体及び財産を災害から保護し、もって、社会の秩序の維持と公共

の福祉の確保に資することを目的としています。

制定のきっかけになった災害はどれでしょう？三つの中から一つ、選んでください。

1. 伊勢湾台風(1959年)
2. 関東大震災(1923年)
3. 阪神・淡路大震災(1995年)

答えは、このコラムの最後、右下に書いてあります。

男女共同参画は男女の問題、と思われる方もいらっしゃると思います。実際は、そればかりではありません。男女共同参画とは、一人一人の人権を大切に活動です。これまでの歴史から、災害現場では、一人一人の人権が大切にされない場面が発生しやすいことが分かっています。

日本は、自然災害の多い国です。国としての備えはもちろんのこと、私たち個人や近くに住む人同士が、日頃から備えることが大切です。

みなさんどうぞ、備えて安心の毎日をお過ごしください。

答え：1

Hello!!
こんにちは! 愛育会 No.223 です!



昭和町母子愛育会
事務局いきいき健康課
☎ 275-8785

こころとからだがつながるハロウィン!

10月22日に、ロイヤルセラピスト協会認定講師の三井めぐみ先生を講師に迎え、0才児を育てる家族を対象に、子育てイベントを開催しました。11組の赤ちゃん和妈妈たちが、ハロウィンの小物を身に着け参加してくれました。

触れる大切さと同時に言葉のコミュニケーションが取れないわが子の気持ちを汲み取るようなコミュニケーションの取り方や服を着たままでできるマッサージと体遊びなどで、楽しく過ごすことができました。



参加者の皆さんは、タペストリーの上に赤ちゃんを乗せて写真を撮ったり、ママ同士の交流も見られ、楽しく過ごすことができました。「次のイベントがあったら、ぜひまた参加したいです」といった声が聞かれました。

参加した班員からは「パパが一人で連れてきてくれたり、ご夫婦で参加された方もいらして、パパも積極的に育児にかかわっていることが微笑ましく感じました」「ママと赤ちゃんが喜んでいる姿を見ることが自分たちの喜びにつながるよね」といった感想がありました。

この先も、昭和町で子育てをするご家庭へ“幸せのお手伝い”ができるように続けていきたいと思っています。



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



年末年始における犯罪被害の防止

例年、年末年始は空き巣、忍び込み等の窃盗事件や金融機関、コンビニ等を対象とした強盗事件、電話詐欺やSNS型投資・ロマンス詐欺(略して「トロロマ」)等、県民の皆様の大変な財産を狙った犯罪の発生が懸念されます。

県警察では、こうした犯罪の発生を防止するため、本年も12月中旬から「**年末・年始特別警戒取締り**」を実施します。

年末年始は、何かと慌ただしくなりがちです。日常生活に隙が生じないように家庭や職場、さらには地域ぐるみで自主防犯意識を高め、犯罪被害に遭わないように心掛けましょう。

皆様のちょっとした心構えが犯罪被害を防ぐことにつながります。
・外出時だけでなく在宅時やゴミ捨てなどのちょっとした外出時も自宅の鍵を必ずかけましょう。

・突然の来訪者への対応は

①いきなりドアを開けない

②ドアホンやドアスコープで相手の身分や用件を確認

③玄関ドアを開ける場合は、ドアチェーン越しに対応

④不要な相手には、退去を要求

・出先では必ず乗り物の鍵をかけましょう。(特に自転車の盗難が多発)
・防犯カメラやドアホンの設置も有効です。

・電話詐欺やトロロマの被害に遭わないためのポイント

①「+」や数字で始まる国際電話は詐欺を疑いましょう

②音声ガイダンスで「1」を押せ、は詐欺を疑いましょう

③警察官からビデオ通話に誘導されたら、それは詐欺

④ATMで還付金の手続と言われたら、それは詐欺

⑤コンビニで電子マネーを購入すると言われたら、それは詐欺

⑥SNSで投資を誘われたら、詐欺を疑いましょう

⑦電話やSNSでお金の話は、詐欺を疑いましょう

※不審者や不審電話などを認知した場合は、すぐに110番通報してください。

飲酒運転の根絶

本年、県内の飲酒運転事故の発生率は、全国平均を上回り、飲酒運転による交通事故が多く発生しています。

飲酒運転による被害者をなくすためには、ドライバーはもちろん、家族や仲間、酒類提供者など、すべての人が飲酒運転の恐ろしさをしっかりと認識し、
飲酒運転を「しない」「させない」という、当たり前のことを実践していくことが必要です。

誰もが安心して通行できる快適な交通社会を築くため、飲酒運転の悪質・危険性を再認識し、飲酒運転を社会から追放しましょう。

年末の交通事故防止県民運動が

12月1日(月)から12月31日(水)までの31日間

実施されます。

この運動は、県民一人ひとりが、交通ルールの遵守と正しい交通マナーの実践を徹底して、交通事故を防止することを目的としています。

年末は、道路の混雑が予想されることや、通勤(学)時間帯と薄暮時間帯が重なることなどから、歩行者事故を中心に、交通事故が増加する傾向にありますので、歩行者の方は反射材を着用し、ドライバーに自分の存在をしっかりと知らせましょう。

また、会食の増加に伴い、飲酒運転による事故の発生が懸念されます。

皆さん、交通ルールの遵守と正しいマナーを実践し、安全・安心な交通社会の実現を目指しましょう。

なお、12月中の「早めライト点灯」の目安時間は午後4時です。

○ライト点灯目安時間

12月：午後4時

1月：午後4時30分



みなさんの Health 健康

医療の進歩と、

自分や家族の『健康』のためにあなたができること

山梨大学医学部附属病院 糖尿病・内分泌内科 特任助教 内沼 裕幸

「死亡率を半分にする薬がありますよ!」と言われたらどのように感じますか?

多くの方が、^{まゆつば}眉唾な話だ…と感じるのではないのでしょうか。その感じ方はとても正しいと思います。ところが、この話が決して大げさとは言えない薬が開発されるのが、医療分野の凄いのところなのです。

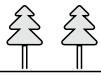
私の専門領域である糖尿病は、ここ20年で大きく治療が変わりました。それまで糖尿病というのは、どのような方であっても糖尿病じゃない方の血糖値を目標にすべきと考えられてきました。しかし、2008年に発表された論文が大きな反響を呼びました。長く糖尿病を患っている方に、血糖値を厳格に下げることが目標に治療した結果、反対に死亡率が上がった(N Engl J Med. 2008)、と報告されたのです。それから、ただ血糖値を下げるのではなく、死亡率を下げる、心筋梗塞や腎臓病といった病気を防ぐためにどのような治療がいいのか、様々な研究が行われてきました。その後、ここ20年で糖尿病に対する薬の種類は2倍近くに増えました。患者さんの条件はありますが、冒頭で述べた死亡率を半分にすると報告(J Am Coll Cardiol. 2018)された薬剤も2014年から使えるようになりました。薬以外の治療も同様で、20年前には運動は20～30

分連続して行うよう指導していましたが、今では1度の運動は1分40秒ほどの短い時間でも有効に血糖値を下げる事がわかっています。

このように医療分野は日々進歩し続けています。だからこそ一度、あなた自身の健康を見つめ、家族や周りの方と健康について話し合ってみてほしいのです。もし「健康診断で異常を言われてるけど、病院行っても変わらない」、「糖尿病って言われたけど今困ってないから」、「もう同じ薬を長い間飲んでるよ」なんて方がいたら、是非一度専門外来の受診を検討してみてください。昔から使われているとてもいい薬もある一方で、今だからこそ提示できる治療の選択肢もあるかもしれません。

『健康』という言葉の定義は人によって様々かと思えます。ただ血糖値を下げる、ただ病気を治療するのではなく、治療の結果、より健やかに日々を過ごす手伝いができた方がいいな、と思いながら我々は診療をしています。ここまで読んでくださった方が、ご自身や周りの方の『健康』と改めて向き合ってください、より良い日々を過ごすきっかけになれば嬉しいです。

企画 一般財団法人 里仁会(☎273-5475)



昭和町立温水プール 臨時休業のお知らせ

昭和町立温水プールは、12月1日(月)から1月5日(月)までの間、空調設備の更新工事のため休館いたします。

今回の工事は、老朽化した設備を更新し、今後も快適にご利用いただくために実施するものです。

ご利用の皆さまにはご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

休館期間

12月1日(月)から1月5日(月)まで

問い合わせ

昭和町立温水プール (☎ 275-9811)

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 12月14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 12月1日(月)～12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)

令和8年昭和町消防出初式

新春を飾る恒例行事として「昭和町消防出初式」が開催されます。皆様のご参観をお待ちしています。

日時 1月12日(月)

場所 押原中学校グラウンド

内容 式典、訓練礼式及びポンプ車操法の展示 ※天候不良の場合、総合会館軽運動室にて式典のみ開催となります。

問い合わせ

企画財政課 (☎275-8154)

ファミリーサポートしょうわ

* 第16回交流会

ファミサポクリスマス会 *

モモピヨ隊さんの素敵な演奏会や『えいごであそぼっ!』で中島浩代先生と楽しいひと時を過ごしましょう。劇にはスペシャルゲストも登場します! 会員の方もまだの方もご家族皆様さんでお越しください。

日時 12月6日(土)

午前10時30分～正午

場所 昭和町総合会館2階軽運動室

持ち物 飲み物

参加申し込み・問い合わせ

ファミリーサポートしょうわ(☎275-8115)

給与支払報告書の配布について

令和8年度(令和7年分)の給与支払報告書の用紙を、税務課(6番)窓口にて配布しております。

給与支払報告書が必要な事業所様におかれましては、税務課窓口までお越しください。

※昭和町専用の総括表は、今年度昭和町で特別徴収を実施している事業所に11月中旬に郵送いたしました。

※また、年末調整に係る書類についても、税務課窓口にて用意してあります。

配布時間

(平日)午前8時30分～午後5時15分

配布場所 税務課(6番窓口)

対象 昭和町に所在する事業所の方

問い合わせ 税務課 (☎275-8265)

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 12月18日(木)

午後1時30分～4時30分

(30分毎に1件、計6件相談)

場所 役場 別棟会議室

定員 6名

受付開始 12月8日(月)～

※平日 午前9時～午後5時

その他

- 相談無料・要予約(町内在住者のみ)
- 年度内初回相談の方が優先
- 予約は下記の申し込み電話番号直通のみ受付
- 次回予定は令和8年2月15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)

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 2026年1月～3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

※くわしい日程は、12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スタッフも募集しています。

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)

コレカラ教室(ふれあい教室) 1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!

1月の日程

7日(水) ミュージック・ケア

14日(水) 筋力アップ体操

20日(火) ゆがみ直し整体体操

26日(月) リンパ体操

30日(金) 背骨コンディショニング

※バスタオルを持参してください

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
12月22日(月) 午前9時～
申し込み・問い合わせ
町社会福祉協議会 (☎275-0640)

商工振興センター12月 相談会開催のご案内

商工振興センターでは経営や仕事
に役立つ相談会を開催しています。ご
活用ください。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。



- SNS販促相談会
日時 12月11日(木)
午前・午後(予約制)
 - 事業承継相談会
日時 12月18日(木) 午前(予約制)
 - 知的財産権個別相談会
日時 12月23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)

法律扶助の日無料法律相談会

山梨県弁護士会では下記のとおり法
律扶助の日(1月24日)を記念して
無料法律相談会を開催します。どなた
でも無料で相談できますので、この機
会にご相談ください。

日時 1月24日(土)
午後1時15分～4時45分
場所 山梨県弁護士会館
(甲府市中央1-8-7)
相談担当者
弁護士7名 司法書士3名

●チャイルドシート貸与事業

昭和町では、乳児の交通安全と
チャイルドシートの着用推進のため、次の事業を行っています。

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

企画財政課 行政係 ☎275-8154

相談内容

法律相談全般(※要事前予約)
※相談時間は30分程度

予約方法

下記の山梨県弁護士会でお電話に
て受け付けます。予約状況により、受付
を早期に打ち切る場合があります。

参加予約・問い合わせ

山梨県弁護士会 (☎235-7202)
平日午前9時30分～午後5時

チュウゴクアミガサハゴロモの駆除 にご協力ください

チュウゴクアミガサハゴロモは中国
原産の昆虫で、様々な植物に寄生し、
産卵する時に樹木の枝を傷つけたり、
幼虫がぶどうの房に入り込むなどの問
題が生じています。地域によっては大

量発生しており、被害を抑えるため発
生源の卵を減らすことが重要です。

庭や果樹園で写真のような産卵さ
れた枝を見かけたら、切除し、地中深
くに埋めるか、燃えるゴミとして処分
をお願いいたします。

※人体への害の報告はありません。

【チュウゴクアミガサハゴロモと
産卵された枝の写真】



問い合わせ

中北農務事務所 農業農村支援課
生産振興第二担当
(☎0551-23-3291)

文芸コーナー 川柳

問い合わせ…昭和町文化協会 川柳部
事務局、生涯学習課 ☎275-8641

振り向けば乗り送れた自分がいる

不器用に生きていつしか卒寿なり

堀内 富美

雨雲の機嫌とりつつ散歩道

白百合の褒めてほしげに首かしげ

ひざさすり笑って今日も靴をはき

山本 ひろ子

息子等と歩調合せて丸く生き

防災一ロメモ AEDの設置場所と使い方を知っておきましょう

10月に開催された昭和町ふるさとふれあいまつりでは、日赤ボランティア
によるAED体験を実施し、大勢の方が体験されました。

昭和町では町内のコンビニにAEDを設置しており、緊急時にはいつでも
どなたでも使えるように、ほとんど24時間対応しています。

災害時だけではなく、事故や病気でも使用する機会が多くあります。人命
救助は1分1秒を争います。普段からAEDの使い方を学び、どこに置いて
あるかも確認しておきましょう。

女性防災ネット昭和

●行政相談について

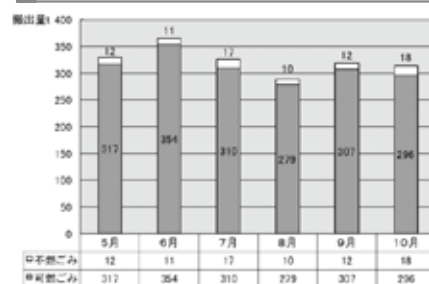
行政相談は、町や国、県な
どへの苦情や意見、要望な
どを相談できる制度です。
相談は無料です。町では2
人の相談員が対応します。

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。



毎月の可燃・不燃ごみ搬出量



●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。



わが家のアイドル Our Little Angel

ひびき
堀内 響生 くん

令和2年11月12日生 (男の子)

(父) 勇貴さん (母) まゆさん (西条二区)

響生の幼稚園は今夏、空前の虫取りブーム。
響生もたくさん虫を捕まえて、観察したね！



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



柔らかポークチャップ

レシピ提供 昭和町食生活改善推進委員会

材料 2人分

豚ロース厚切り肉……1枚 (約150g)
または豚ロース薄切り140g
薄力粉……………小さじ1
玉ねぎ……………中1/2個 (約100g)
オリーブ油……………大さじ1/2
トマトケチャップ……大さじ1.5
ウスターソース……大さじ1/2 (A)
みりん……………大さじ1/2
無塩バター……………2.5g
かぼちゃ……………40g



作り方

- ① Aのトマトケチャップ、ウスターソース、みりんは混ぜておく。
- ②玉ねぎは0.5mmの薄切りにする。
- ③柔らかくするため、ラップを大きめに切って豚ロース厚切り肉の上にのせ、麺棒か包丁の背で全体を叩き、繊維を壊す。ラップを外し、肉に筋切りをする。
※豚ロース薄切り肉を使用する場合は、②→④へ
- ④③に塩こしょう (分量外) を振って、薄力粉を両面にまぶす。
- ⑤フライパンにオリーブ油 (分量の半分) を熱し、玉ねぎを中火で炒める。火が通ったら、一旦お皿に取る。
- ⑥残りのオリーブ油をフライパンで熱し、豚肉を中火で約2分半焼く。焼色がついたら裏返し、弱火で約2分半～3分焼いて中まで火を通す。
※豚薄切り肉の場合は、中火で火が通るまで加熱する
- ⑦余分な油をペーパーで軽く拭き取り、⑤を⑥に戻してAを加えて煮絡める。
- ⑧仕上げにバターを加えてさっと混ぜる。
※付け合わせのかぼちゃは、耐熱皿に入れラップをし、600Wで1分半程加熱する。

食育推進協議会事務局 いきいき健康課 (☎ 275-8785)



たんぱく質で 元気をチャージ！

各地区の食生活改善推進員が、65歳以上の方を対象に調理実習を交えながら、栄養について学ぶ「はつらつ栄養教室」を10～12月に開催しています。今年のテーマは「たんぱく質で元気をチャージ！筋肉を保つ食事法」です。加齢に伴い筋肉量が減少する状態を「サルコペニア」と呼びますが、サルコペニアの予防とたんぱく質を中心とする食事について普及活動を行っています。

たんぱく質は魚や肉、卵、大豆製品、牛乳に多く含まれ、筋肉や血液をつくります。

毎回の食事にたんぱく質を取り入れて、元気に過ごしましょう！

余白のすみっちょ

12月は一年の締めくくりの月です。慌ただしい時期ではありますが、手を止めて、この一年を振り返るひとときを持たたいと思います。寒さが一段と深まりますので、どうぞ温かくしてお過ごしください。さて、今月号のモノクロの表紙には時を静かにさかのぼるような空気が漂います。積み重ねられた日々の記憶や語りが、今を生きる私たちにもつながっていくことと思います。年の瀬の慌ただしさの中でも、皆さまにとって穏やかな時間が訪れますように。

まちの動き 11月1日現在 (前月比)

人口 21,452人 [791] (+16 [+7])
男 10,757人 [360] (+9 [+5])
女 10,695人 [431] (+7 [+2])
世帯数 9,918戸 [427] (+6 [+5])

※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