

## 西条小学校

### 外国語 小高連携授業

12月19日に、外国語科小高連携授業が行われました。甲府昭和高校の2年生が西条小学校に来てくれました。高校生の中には、西条小学校の卒業生もいて、小学校をととても懐かしんでいる様子が見られました。

高校生は終始、6年生に優しく接してくれました。グループごとに交流し、6年生は自己紹介や好きな給食のメニューを英語で伝えました。緊張もあり小さな声になったり、たどたどしくなったりする6年生の話に、高校生の皆さんは熱心に耳を傾けてくれました。

一方、高校生は修学旅行で訪れた沖縄について、小学生にもわかるように英語で話してくれました。

「緊張した。」「高校生ってかっこいい!」、「高校生の話す英語も分かったよ。」など子どもたちは嬉しそうに感想を話していました。



### スケート教室 3・4年生

12月15日にスケート教室が実施されました。小瀬スポーツ公園のアイスアリーナに出かけてきました。午前中は3年生、午後は4年生が活動をしました。

まずスケート靴を履くことに四苦八苦しました。固い靴、丈夫な紐、子どもたちには扱いが難しく、バスの運転手さんの手までお借りして紐をしっかりと結びました。

いざリンクへ! 怖くても果敢にチャレンジする子ども、怖くて足がすくみ、壁から離れられない子ども、すでに経験があって、すいすい滑る子どもなど、いろいろな姿が見られました。インストラクターの指導のもと、活動はあっという間に時間が経ちました。

普段の体育では体験することのできないウィンタースポーツに触れることができたひと時でした。



## 常永小学校

### 小高連携の英語活動

12月19日、甲府昭和高校2年生25名が常永小を訪れ、6年児童と英語の授業を行いました。この活動は、高校生と触れ合うことで、将来の自分の姿を思い描くとともに、英語でコミュニケーションする楽しさを味わうことを目的としています。

教室に高校生が入ると、はじめは緊張した様子も見られましたが、すぐに笑顔で会話を楽しむ姿へと変わっていききました。

小学生のグループに高校生が加わり、高校生の自己紹介、修学旅行の紹介、小学生の行ってみたい国の紹介、高校生へのインタビューなど、終始和やかな雰囲気での交流が進みました。

これまでに学習した英語を一生懸命使いながら質問する小学生の姿が印象的で、英語で気持ち通じ合う喜びを感じられる時間となりました。



### スケート教室

12月、3年生と4年生が小瀬スポーツ公園アイスアリーナにてスケート教室を行いました。

当日は、インストラクターの先生方から基本姿勢や安全な転び方について丁寧な指導を受け、子どもたちは安心して練習に取り組むことができました。初めてリンクに立つ3年生は、友達と声を掛け合いながら一步一步確かめるように滑り、次第に笑顔が広がっていきました。一方、昨年度の経験がある4年生は、早い段階から滑走に慣れ、スピードやバランスを意識しながら意欲的に挑戦する姿が見られました。

実際に体験する機会が少なくなっているスケートですが、今回の教室を通して、冬のスポーツの楽しさや達成感を味わうことができ、心に残る一日となりました。



## 教育委員会

◎12月定例教育委員会の審議内容(1月承認の概要)は次のとおりです

### ○教育長報告事項

- ・12月実施四校会の報告について
- ・服務規律の確保について
- ・自転車の交通法規の遵守について
- ・インフルエンザ(コロナ感染症)対応について
- ・働き方改革について
- ・人事異動作業について

- ・スマホの使い方について
- ・不登校児童生徒支援について 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



# 昭和町立温水プール

## 令和8年度前期 各種教室 参加者募集

昭和町立温水プールは、令和8年度前期のスタジオレッスン・プールのレッスンの参加者を募集します。皆様のご参加をお待ちしています。詳細はカメラリアホームページをご覧ください。



### ①太極拳(午前の部)

日時…4月7日～9月15日(火曜日、全18回)  
午前10時30分～12時00分  
講師…望月 昭三氏 \*変更の可能性あり

### ②めぐるヨガ

日時…4月7日～9月15日(火曜日、全18回)  
午後1時30分～2時30分  
講師…樋口 明日香氏

### ③ZUMBA&青竹エクササイズ

日時…4月7日～9月15日(火曜日、全9回)  
午後7時30分～8時30分  
講師…望月 まゆみ氏

### ④芯から整えるコアヨガ

日時…4月8日～9月16日(水曜日、全18回)  
午前10時45分～11時45分  
講師…木村 幹氏

### ⑤リラックスヨガ

日時…4月8日～9月16日(水曜日、全18回)  
午後2時30分～3時30分  
講師…木村 幹氏

### ⑥太極拳(夜の部)

日時…4月8日～9月16日(水曜日、全18回)  
午後7時00分～8時30分  
講師…鮎澤 たま季氏

### ⑦自彊術

日時…4月9日～9月10日(木曜日、全18回)  
午前10時30分～12時00分  
講師…小池 睦子氏

### ⑧季節の経絡ヨガ

日時…4月9日～9月10日(木曜日、全18回)  
午後1時30分～2時30分  
講師…meg氏

### ⑨リセットするヨガ

日時…4月9日～9月10日(木曜日、全18回)  
午後7時30分～8時30分  
講師…nao氏

### ⑩バレエエクササイズ

日時…4月10日～9月11日(金曜日、全18回)  
午前10時30分～11時30分  
講師…木村 幹氏

### ⑪ダンベル体操

日時…4月10日～9月11日(金曜日、全18回)  
午後1時30分～2時30分  
講師…吉田 仁志氏

### ⑫癒しの安眠ヨガ

日時…4月10日～9月18日(金曜日、全18回)  
午後7時30分～8時30分  
講師…樋口 明日香氏

- 各教室参加費…1クール18回2,000円(別途入館料)  
③のみ9回1,000円(別途入館料)
- 服装・持ち物…【①～⑫】動きやすい服装・水分  
【②④⑤⑦⑧⑨⑫共通】ヨガマット  
【①⑥⑪】上履き
- 申し込み…Google formまたはFAX(カメラリア付け)、カメラリア窓口にて先着順 \*各レッスン定員15名  
※受付開始は3月15日午前10時から  
※一人ずつの申し込みを行ってください  
※町内および町内企業勤務の方から優先  
※申し込みされた方のみが参加できます
- その他…参加費は各教室前に全額を一括集金。自己都合によるキャンセルおよび欠席は返金いたしません。  
※教室に参加するには、参加証が必要となります。  
※別途、入館料が必要となります。  
※全教室対象者は高校生以上です。

### 申し込みはコチラ

申し込みフォームはコチラ→  
FAX…267-8886



氏名・年齢・住所・電話番号、参加希望のプログラムをご連絡ください。

### 問い合わせ…

一般社団法人 昭和総合型  
地域スポーツクラブ  
カメラリア(押原公園内)  
☎275-6851



詳細はカメラリアホームページをご覧ください。

No.190

図書館  
だより3月の  
休館日2日(月)、9日(月)、16日(月)、  
20日(金・祝)、23日(月)、30日(月)  
31日(火・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	3月19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	3月1日(日)午前10時～

## 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	3月15日(日)午前11時～
対象	幼児～小学校低学年の児童
定員	10組
場所	図書館・幼児コーナー
申込	3月1日(日)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	4月4日(土)午前11時～
対象	幼児～小学校低学年の児童
定員	10組
場所	図書館・幼児コーナー
申込	3月8日(日)午前10時～

## スターバックスのおはなし会にぜひお越しください!

昭和町立図書館では、スターバックスコーヒーオンモール甲府昭和3階店と連携し、毎月第4火曜日におはなし会を開催しております。おはなし会でホットひと息する時間を一緒に過ごしませんか?みなさまのご参加をお待ちしております。

日時	毎月第4火曜日 午前11時～
対象	0,1,2歳児とその保護者
場所	スターバックスコーヒーオンモール甲府昭和3階店
申込	不要



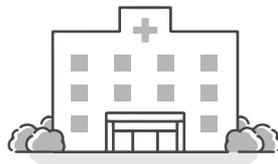
## 今月のおすすめ本

やさしい  
さんばつやくすのきしげのり/作  
横須賀香/絵  
小学館風はどこから  
くるのだろう吉野正敏/作  
夏目義一/絵  
福音館書店70歳からの  
スマホでAI増田由紀/著  
祥伝社

ほとくの町にはおじいさんの散髪屋がある。この町の住む人はみんな、入学式、卒業式、結婚式、どんなときもおじいさんに髪を切ってもらっている。町の人にとっての居心地のいい場所、この物語では、それが、おじいさんの散髪屋です。「相手のことを大切に思う優しさ」について、強いメッセージが込められています。絵もとてもやわらかく優しい感じです。

春に日本列島に吹きつける春一番。夏の季節風と冬の季節風。春夏秋冬、私たちはいろいろな風に吹かれているのです。小さな風から大きな台風まで、風のしくみを写真と図で丁寧に教えてくれる本です。山梨県もたくさん風が吹きますね。

AIチャットボットを使う生活が当たり前になっている今日この頃。本当に生活に役立つ使い方ができているのでしょうか。AIはシニア世代の強い味方。挨拶文作成や健康相談、脳トレまで。実際に役立つ使い方を厳選し、写真付きで分かりやすく解説しています。スマホでAIを使いこなしましょう。



国民健康保険は、病気やケガをしたときに少額な負担で安心して医療を受けるための大切な制度です。国の法改正により、令和6年12月2日以降、保険証は新規・再交付されなくなりました。

## 【マイナ保険証をお持ちの方】

マイナ保険証を医療機関に提示してください。資格の確認のために「資格情報のお知らせ」を交付します。

## 【マイナ保険証をお持ちでない方】

保険証に代わる「資格確認書」を申請によらず交付します。この「資格確認書」を医療機関に提示することにより、引き続き医療を受けることができます。

次の場合は「資格確認書」または「資格情報のお知らせ」と必要書類を持って役場町民窓口課で手続きを行ってください。

### ● 学生用の遠隔資格確認書等の発行

※在学証明書、入学証明書等

### ● 職場の健康保険などへ加入された方がいる世帯

※新しい健康保険の「資格確認書」または「資格情報のお知らせ」等

◎現時点で有効な保険証をお持ちの方は、資格確認書等に代わり、保険証をお持ちください。

## マイナ保険証をご活用ください！

マイナ保険証を使用すると、手続きなしで高額療養費制度の限度額を超える支払いが免除されるほか、過去のお薬情報や健診結果をもとにより良い医療を受けることができたり、マイナポータルで自身の医療費情報を確認できたりするなどのメリットがあります。



## ジェネリック医薬品にしてみませんか？

ジェネリック医薬品は新薬と同等の効果が期待できるうえ、低価格に設定されています。みなさまのお薬代の負担を軽減させるだけでなく、日本の医療保険制度を維持していくためにも、とても大切なお薬です。

また、医薬品メーカーによってお薬を飲みやすい形や大きさに変えるなどの工夫が図られています。お医者さんと相談し積極的に活用しましょう。



国民健康保険料を正しく計算するために、国民健康保険加入世帯の方は住民税申告をお願いします

国民健康保険では、前年の収入・所得に応じて保険料の算定や軽減判定を行なっています。

そのため、収入がなかったなどの理由で確定申告をしていない場合も、国民健康保険加入者やその世帯主(注1)、特定同一世帯所属者(注2)は毎年住民税の申告が必要です。

(注1)国民健康保険に加入していない世帯主を含みます。

(注2)特定同一世帯所属者とは、国民健康保険をやめて後期高齢者医療制度の被保険者となった人で、引き続き国民健康保険の世帯主と同じ世帯に属している人をいいます。

### ● 住民税の申告が必要な人

- ・住民税の申告が必要な人
- ・前年に収入・所得のなかった人
- ・確定申告の義務がない人
- ・遺族年金、障害年金や雇用保険の失業給付などの非課税所得のみであった人

### ● 主治医を持ちましょう

同じ検査や診療の繰り返しは、身体の負担になるばかりでなく、医療費の増加にも繋がります。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。

### ● お薬手帳は一人一冊にまとめましょう

お薬手帳が何冊もあると、薬の重複や飲み合わせなどが確認できず、身体に害が生じることがあります。必ず一人一冊にまとめましょう。



家庭から出た  
廃食油は昭和三役場  
環境経済課で回収します

問い合わせ 環境経済課 ☎275-8355

## 生分解性マルチ購入に係る補助金について

補助金の対象となる経費は、農作物を栽培する農地への使用を目的とした生分解性マルチの購入(令和7年1月～12月までの間)に要した経費(山梨県内で購入したものに限り)とします。

補助金の額は、山梨みらい農業協同組合の生分解性マルチ1本あたりの予定販売価格と同組合が販売する同等の黒マルチの価格の差額の2分の1以内の額に購入本数を乗じて得た額とします(上限5万円)。

### 提出書類

- ①昭和三生分解性マルチ普及推進事業補助金交付申請書兼請求書
- ②購入先の機関、団体等が発行する生分解性マルチの購入数量が正確に確認できる書類の写し
- ③出荷伝票の写し
- ④振込口座(申請者名義)の通帳の写し

### 提出締切

令和8年3月31日(火)

## 農業用資材価格高騰対策 支援補助金について

### 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

### 対象者

- ①町内に住所を有する個人または農業法人
- ②対象となる資材を購入している方
- ③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。(上限額は一対象者につき10万円)

ただし、認定農業者等は100分の20。(上限額は一対象者につき20万円)

### 提出書類

- ①昭和三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
- ②振込口座(申請者名義)の通帳の写し
- ③令和7年分の確定申告の写し(一式)

### 提出締切

令和8年3月31日(火)

※これらの補助金については重複しての申請ができません。詳しくは、環境経済課 農政振興係 ☎275-8355 までお問い合わせください。

## 犬の登録と狂犬病予防接種を実施します

生後91日以上の子犬の飼い主は、「生涯1回の登録」と「毎年1回の予防注射」を飼い犬に受けさせ、交付される「鑑札」と「注射済票」を犬に装着することが、狂犬病予防法で義務付けられています。

町が実施する狂犬病ワクチンの集合注射を希望される方は、下記の日程をご確認のうえ、飼い犬に予防接種を受けさせてください。この場合、注射の実施、料金の支払い、注射済票の交付までをその場で行います。

なお、この機会に予防接種を受けられない場合は、動物病院で予防接種を受けてください。後日、証明書と集合注射のお知らせのハガキ及び手数料(550円)をご持参のうえ、昭和三役場環境経済課までお越しいただければ、注射済票をお渡します。

※集合注射の際は、おつりが出ないように、ご協力お願いいたします。

### 令和8年度 犬の登録及び狂犬病予防集合注射の日程

実施日	実施場所	時間
4月15日(水)	清水新居区公民館	午前9時30分 ～10時15分
	築地新居区公会堂	午前10時45分 ～11時30分
	常永ゆめ広場(常永小南)	午後1時30分 ～3時
4月16日(木)	西条二区第1公会堂	午前9時30分 ～10時30分
	紙漣阿原区公会堂	午前11時 ～11時45分
	西条一区公会堂	午後1時30分 ～2時30分
4月19日(日)	昭和三総合体育館	午前9時～11時

※犬を車に乗せたままの注射(ドライブスルー方式)に、ご協力ください。

### 犬の登録や予防接種にかかる費用(集合注射の場合)

狂犬病予防注射料金3,650円  
(注射料金3,100円+注射済票550円)  
※新規登録手数料3,000円



### 粗大ごみ

※3月の粗大ごみの日は、3月23日(月)です。

収集時間は、当日の午前6:30～8:30。

収集場所は、昭和三総合体育館駐車場です。

### そのごみ、再利用できませんか？

粗大ごみも修理・再利用で資源に再生できます。捨てる前にリサイクルを考え、環境にやさしい暮らしを広げましょう。

	<h1>国民年金</h1>	シリーズ その255	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
-----------------------------------------------------------------------------------	---------------	---------------	---------------------------------------

## よくある国民年金の手続きの紹介

年度末になり、就職や転職、退職など様々なことが切り替わる時期になりました。

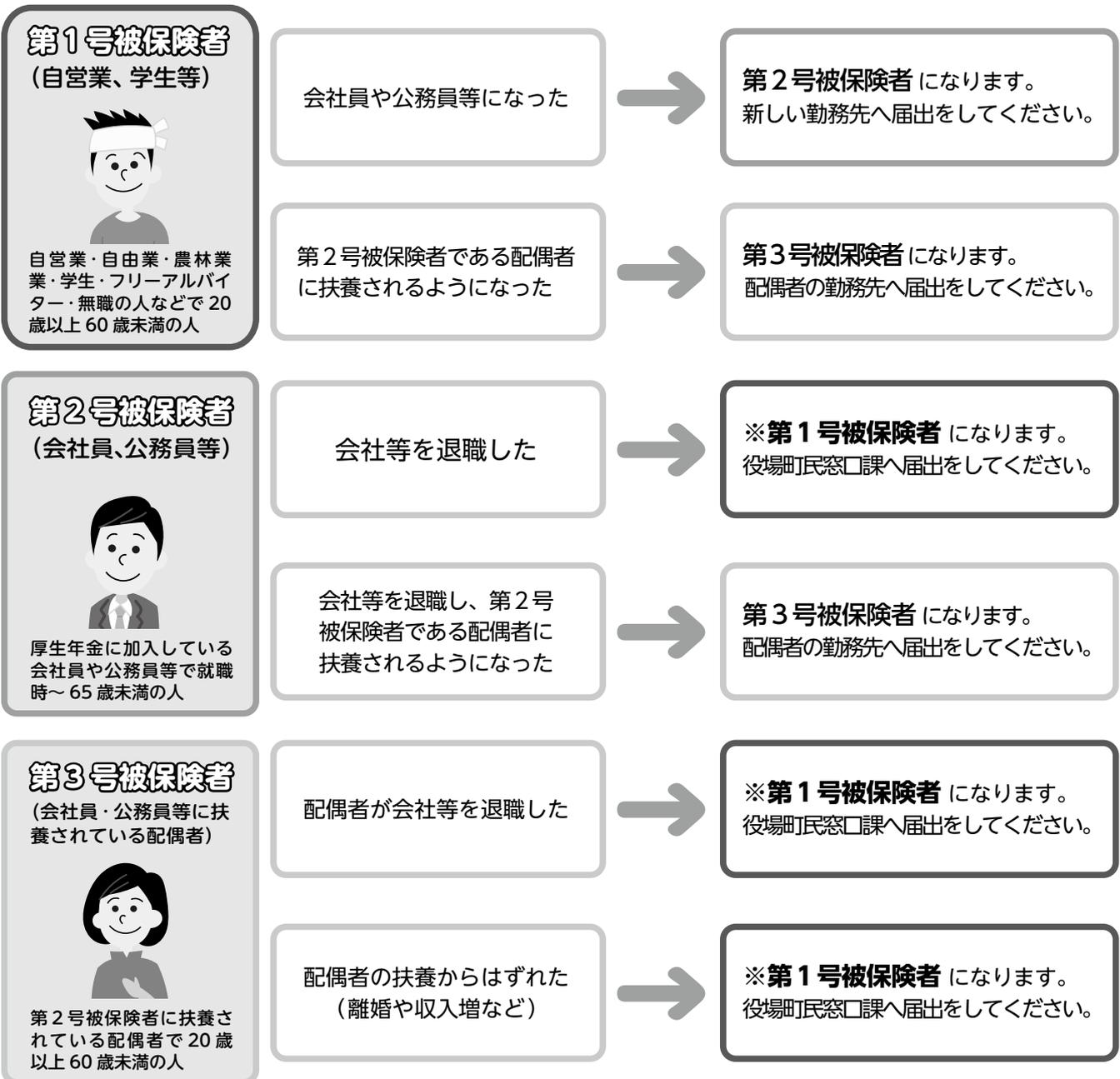
それに伴い、年金も取得や喪失等の手続きが必要になる場合があります。今回は年度の変わり目に多い手続きを紹介します。手続きの種類は下記のとおりです。

下記の※部分の第1号被保険者になる場合は資格喪失証明書等を持参して、役場町民窓口課国保年金係へ届出をしてください。健康保険証の資格を喪失した方は国民健康保険加入の手続きも同時にできます。

国民年金保険料について、納付が困難な場合は、届出の際に雇用保険の退職日が記載されている離職票等を持参いただければ、失業による特例免除の申請ができることがあります。

手続きの詳細で分からないことがありましたら、役場町民窓口課または竜王年金事務所にお問い合わせください。

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





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

## 福祉車両・ボランティア車両を ご活用ください!

当会では、町民の皆様の社会生活の利便性の向上およびボランティア活動の推進を目的に、当会所有の福祉車両およびボランティア車両を貸し出しています。高齢者や車いすが必要な方の外出支援などにぜひご活用ください。

### 利用手続き

- ①事前(利用日の前月1日より予約可能)にお電話で利用希望日をご相談ください。
- ②当会にお越しいただき、申請書をご提出してください。  
※申請書は当会ホームページよりダウンロードできます。  
※申請時に判子および運転免許証をご持参ください。  
※営利目的等の利用はできません。  
※申請時間は、祝日・年末年始を除く平日の午前8時30分～午後5時までとなります。  
※土日、祝日に使用する場合は、利用日前後の平日での貸出および返却となります。  
※車両の破損や故障、備品を紛失した場合は修理費用等を負担していただく場合があります。

### 料金

無料(有料道路や駐車料金等は利用者負担となります)

### 利用期間

原則として3日間まで(年末年始を除く)※1回につき3日間を限度とする

### 利用限度

同一利用者による1か月間の利用回数は4回まで

### 利用対象者

福祉車両:町内在住で車いすを利用している方又は介助者  
ボランティア車両:町内在住又は勤務しており、ボランティア活動保険へ加入している運転者

### 車両について

福祉車両:①ファンカーゴ 車いすの方1名を含む3名まで  
②シエンタ 車いすの方1名を含む5名まで  
ボランティア車両:①シエンタ(普通車両)定員7名まで

## いきがいクラブグラウンドゴルフ部優勝!

県老連主催「第18回グラウンドゴルフ大会」が11月26日小瀬スポーツ公園にて開催され、63チームが熱戦を繰り広げました。

その結果、見事に昭和町いきがいクラブグラウンドゴルフ部が優勝を果たし、後日塩澤町長へ優勝のご報告に伺い、お祝いの言葉をいただきました。



▲福祉車両

## 介護予防事業 のびしろ体操 (健康体操教室)

当会では、介護予防事業の一環として、高齢者のためののびしろ体操をします。

日 時	4月 9日、16日、23日、30日 5月 7日、14日、21日、28日 6月 4日、11日、18日 全 木曜日 午後1時30分～午後2時30分
内 容	筋力アップ・ストレッチ・脳トレ
場 所	昭和町総合会館2階 軽運動室
対 象	町内在住の65歳以上の方
定 員	40名程度
参 加 費	2,000円(初回時に徴収します)
持 ち 物	動きやすい服装・飲み物・タオル(体操用)
講 師	株式会社フィッツ 健康運動指導士 橋本 篤幸氏

### 受付開始日

初めての方 3月17日(火)  
参加されたことがある方 3月19日(木)  
※両日とも午前9時～  
※初回・終了時に簡単なアンケートのご協力をお願いします。  
※電話のみの受付となります。  
※ご本人がお申し込みください。

### 申込・問い合わせ

昭和町社会福祉協議会(055-275-0640)

## あたたかい善意を ありがとうございます

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

## 3 March 月の予定

- コレカラ教室
  - 3日(火) ゆがみ直し整体体操
  - 12日(木) ストレッチ&ダンス
  - 18日(水) 心と身体の健康体操
  - 23日(月) 3 B体操
  - 26日(木) 脳トレ体操
- 印の事業は、事前申し込み制です。



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 塩澤 紀子(西条二区)

## 『トランスジェンダー入門の研修会』に参加して

先日、「地方議員・自治体職員のためのトランスジェンダー入門の研修会」に参加させていただく機会を得ました。

十数人参加のこじんまりとしたものでしたが、当事者の話に切実なものを感じました。また、グループワークは短い時間でしたが、現場の課題を共有する貴重な時間となりました。特に考えさせられたのは、「社会がその人たちの存在を前提としないままデザインされている」ということ。したがって自然に権利と生活が損なわれてしまう。結果、トランスジェンダーの当事者は、貧困とメンタルヘルスの面で深刻な状況にあるということでした。人口の0.5%の存在ということですが、以前から存在していたが、いないものとされてきた。当事者たちは、誹謗中傷の対象として排除され差別される恐れから、戸籍と身体的特徴と性自認が一致しない悩みの中で、自分らしく生きることができず、心を病み、生きにくさを抱えてきた。ということかと思えます。

「バウハラ」「セクハラ」「マタハラ」今では誰もが理解するこの言葉ですが、以前は、「何のこと?」と思った人も多かったと思います。このような現実には以前からありましたし、多くの人、特に女性を苦しめてきたのですが、声をあげることができませんでした。名が付き、定義づけられた

ことで、広く認識されるようになり、「me too」と声を上げることを可能にしてきたのだと思います。

「LGBTQ+」も名付けられ、その意味するところが言語化されたことで、人々に認識され、考えられ、理解される機会とになっているのかと思います。

トランスジェンダー当事者の人権が尊重され、プライバシーが守られるよう法令も行政も動いています。少しずつでも前進していくことが大切です。

子どもや女性、お年寄りや障害者は何かにつけ社会的弱者となりがちですが、弱い立場の人々に標準を合わせ、合理的配慮のもと社会がデザインされることで、誰に対してもやさしく、生きやすくなってきていると実感します。

私は長いこと看護学校の教員として県外に単身赴任しておりました。定年退職で、やっと昭和町に戻ることができ、住民として、何か地域とつながりできることはないかと考えていたところ、広報でこの委員会を知り、応募いたしました。ジェンダーの課題には日頃から関心があり、新聞記事など切り抜いて、学校の教材にも使かってまいりましたが、まだまだ勉強不足を感じています。

誰も取り残されず、自分らしく安心して生きられる地域づくりに少しでも参加できたらと願っています。

Hello!!  
こんにちは!  **愛育会** No.226 **です!**



昭和町母子愛育会  
事務局いきいき健康課  
☎275-8785

## がん検診を定期的に受けることが、予防への近道!!

愛育会では大勢の方に検診を受けてもらえるよう、定例班員会議でミニ研修を行い、地域の方たちにも声掛けを行っています。隣近所でも声をかけあっていただけると嬉しいです。★[愛育便り3月号(組回覧)]もご覧ください。

### 子宮がんには「二種類のがん」があります

#### 子宮頸がん

原因はHPV(ヒトパピローマウイルス)の長期感染で、20～40代の若い世代で増加傾向です。

初期は自覚症状がありませんので、定期的ながん検診とHPVワクチンで予防しましょう。



#### 子宮体がん

肥満やホルモンバランスの変化が影響しており、50～60代に発症率が高いですが、全世代に増加傾向が見られます。不正出血、排尿時痛などが症状としてあります。

### 女性のがんで最も多い「乳がん」

#### 乳がん

女性ホルモンが深く関わっている乳腺のがんで、40代後半～70代前半に多く発症しています。女性のがんで最も多く、年間約9万人以上(女性の10人に1人)が乳がんになっています。

「ブレスト・アウェアネス」とは、「乳房を意識する生活習慣」のことです。日頃から乳房に関心を持ち、変化を感じたら速やかに医師に相談するという正しい受診行動を身につけましょう。

★昭和町では30歳以上であれば、年齢により「マンモグラフィ検査」「エコー検査」のどちらかを、毎年受けることができます。

町で行う子宮頸がん・乳がん検診の申込は、4月にご自宅に配布する「昭和町健診のご案内」をご確認ください。



## 自転車の交通違反者に対する 交通反則通告制度の導入について

令和8年4月1日から自転車への交通反則通告制度（いわゆる「青切符」制度）が導入され、自転車の交通違反で検挙された後の手続きが大きく変わります。

### ★自転車への青切符導入の背景

近年、自転車を取り巻く交通事故の情勢が厳しく、また、その原因として、自転車側の法令違反が認められる場合が多い状況にあります。

そこで、自転車も車両の仲間として、交通ルールの遵守と自転車の交通事故の抑止を図るため、16歳以上の者による自転車の一定の交通違反に対して、青切符を導入することとなりました。

### ★自転車の基本的な交通ルール

道路交通法上、自転車も車両の仲間、自転車の交通違反は重大な事故につながる可能性がありますので、自転車を安全・安心に利用するため、自転車安全利用五則を守りましょう。

#### 「自転車安全利用五則」

- 1 車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先
- 2 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
- 3 夜間はライトを点灯
- 4 飲酒運転は禁止
- 5 ヘルメットを着用

### ★自転車の交通違反の指導取締り

自転車の交通違反の指導取締りの基本的な考え方は、青切符の導入前後で変わりませんが検挙後の手続きは変わります。

青切符導入後も

- ・自転車の交通違反に対しては基本的に「指導警告」を実施
- ・交通事故の原因となるような、「悪質・危険な違反」は検挙の対象となります。

★詳しくは、県警ホームページ「自転車ルールブック」を参照してください。

◇本件担当 交通部交通企画課

## 犯罪被害者支援大学生ボランティア 募集のお知らせ

山梨県警察では、社会全体で犯罪被害者及びその遺族又は家族を支え、被害者も加害者も出さない街づくりを推進するため、将来を担う大学生を対象に犯罪被害者支援大学生ボランティアを募集しています。

多くの県民に犯罪被害者等の思いを伝えるため、警察職員と共に、様々なイベントの機会にボランティアとして広報啓発活動を行います。熱意と行動力のある大学生の応募をお待ちしています。

◇本件担当 警務部警務課犯罪被害者支援室 055-221-0110

## 薬物乱用・ダメ!・ゼツタイ!

薬物使用のきっかけは、仲間からの誘いや、ちょっとした好奇心から安易に使い始めています。

薬物使用は、健康に悪い影響を及ぼすとともに、薬物依存になると、不安、幻聴、幻覚、被害妄想などの症状が現れるほか、家族や友人など周囲の人に悲しい思いをさせる重大な犯罪です。

薬物使用の危険性は身近にあり、自分には関係ないと思わないことが大切です。

薬物使用を誘われたり、薬物についての悩みや疑問を感じたりしたときは、最寄りの警察署又は次の相談窓口にご相談ください。

薬物相談電話 055-228-8974

◇本件担当 刑事部組織犯罪対策課

## みなさんの Health 健康

### 社会医学って何? ~医療と社会をつなぐ視点~

山梨大学医学部社会医学講座 特任助教 花輪 大介

「社会医学」という言葉を聞いたことがありますか? 聞き慣れない言葉かもしれませんが、簡単に言うと、病院の中だけで健康や病気を考えるのではなく、「暮らしや地域の中でどうすれば病気を防ぎ、元気に過ごせる人を増やせるか」を考える領域です。病院での医療が一人ひとりの治療を担うなら、社会医学は“みんなの健康”を支える土台づくりを目指して活動をします。

健康は、食事や運動などの個人の生活習慣だけで決まるわけではありません。働き方や通勤時間、睡眠、家族の介護、経済的な余裕、地域のつながり、情報が届きやすいかどうか

—こうした個人を取り巻く環境によって、健康やその人の生活の質(QOL)が変わっていきます。多くの医療現場では、「生活習慣を改善しましょう」と呼びかけますが、個人の努力だけでは限界があるのが実情です。そこで社会医学では、無理なく続けられる仕組みや支援をどう整えるかを考えます。企業やNPO、自治体など様々な組織と協力をして、個人だけでなく、地域社会全体で健康になれる方法を探っています。

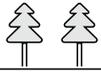
そんな社会医学の活動の一つとして、私たち山梨大学社会医学講座が中心となり中央市、多くの企業・研究機関と共同で新しい研究・健康に関する事業を立ち上げました。2024

年からスタートした「山梨マルチオミックスコホート研究」の規模を拡大し、一人ひとりの健康状態を調査し、地域全体で健康になるための調査を行います。

具体的には日々の生活習慣(歩数や睡眠など)と、定期的な健康チェック(採血・問診など)の情報を組み合わせ、健診の結果だけでは見えにくい体の変化を、より立体的に捉えることを目指します。スマートウォッチや健康管理アプリなど新しい技術も活用しながら、無理なく続けられる健康づくりのヒントを探し、地域の健康づくりや今後の取り組みに生かせる知見を積み重ねていきたいと考えています。集まった情報は統計としてまとめ、地域に役立つ形で還元していきます。将来的には、保健事業や健診の工夫にもつなげていきたいと考えています。

なお本研究は現在、実施に向けて準備を進めています。詳細が決まり次第、山梨大学医学部 社会医学講座のホームページや各自治体の広報などの公式な媒体でご案内します。山梨が起点となって全国へ広がっていく新しい健康づくりを、皆様と一緒に盛り上げていけることを願っております。

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** 3月29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** 3月2日(月)～27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

## 消費生活協力員を募集します

消費者トラブルを未然に防止するため、地域において消費者安全の確保に関する活動を行う消費生活協力員を募集します。

### 応募資格

町内在住の成人男女で消費生活協力員の活動が可能なる方

### 任期

令和8年4月1日～令和10年3月31日

### 募集定員

2名(定員になり次第締め切り)

### 締め切り

3月13日(金)

### 申し込み

任意の用紙に住所、氏名、年齢、性別、電話番号、職業、応募理由を記入し企画財政課まで提出(様式自由)

### 問い合わせ

企画財政課企画情報係 ☎275-8154

## 県央ネットやまなしプラスチック・スマート・キャンペーン

プラスチックは環境にどんな影響があるの?展示・トークショーでプラスチックやSDGsについて学ぼう!

### 【参加自治体】

やまなし県央連携中枢都市圏 12市町(甲府市・韮崎市・南アルプス市・甲斐市・笛吹市・北杜市・山梨市・甲州市・中央市・市川三郷町・富士川町・昭和町)

**日時** 3月15日(日)

午前10時～午後3時15分

**会場** 中央市立玉穂総合会館(中央市下河東620)

### 内容

- 12市町の取組み紹介
- 「漂着物のトランク・ミュージアム®山梨県版」展示
- 木のおもちゃ・スポーツ体験(つきき・モルックなど)
- SDGsトークショー スペシャルゲスト!河本準一さん(次長課長)
- ご当地キャラショー
- ノベルティプレゼント

**参加費** 無料

※第16回輪になろう中央市民のつどい(中央市市制施行20周年記念事業)と同時開催

### 問い合わせ

環境経済課 ☎275-8355

## 消防団員を募集しています!

地域の安全を支える消防団員を募集しています。町内に在住または勤務している18歳以上の男女であればどなたでも参加できます。普段の生活を大切にしながら、いざという時に力を合わせて町を守る、やりがいある活動です。ぜひ、あなたも参加してみませんか。

### 問い合わせ

企画財政課行政係 ☎275-8154



## 「ひとり親家庭入学・進学祝金」の支給について

令和8年4月に、小・中学校へ入学、進学する児童を持つ「ひとり親家庭」の世帯に対し、町から祝金として児童1人につき1万円を支給します。

### 支給対象

令和7年度(令和6年所得分)所得税定額減税前の額の非課税世帯  
※非課税には、年少扶養控除の廃止及び特定扶養控除の上乗せ部分の廃止がないものとみなして計算した場合に税額がゼロとなる場合を含みます。

### 申請方法

子育て支援課窓口で配布の申請用紙に必要事項を記載し提出

**申請期限** 3月4日(水)

### 問い合わせ

子育て支援課児童家庭係 ☎267-5255

## コレカラ教室(ふれあい教室)4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!

### 4月の日程

- 3日(金) ゆがみ直し整体体操
- 8日(水) いすヨガ
- 15日(水) ミュージック・ケア
- 24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
- 27日(月) リンパ体操

**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** おひとり 月額1,000円

\*4月より参加費をいただきます。

### 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

3月23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

## 山梨県で就職する方の奨学金返還を支援!

山梨県内に一定期間居住し、対象企業に勤務した方の大学等の在学時に貸与を受けた奨学金の返還を山梨県と



就職先企業が支援します。本制度の利用を希望する方を募集します。詳細はウェブサイトまたは事務局まで。

### 制度名

やまなし人材定着奨学金返還支援  
内容

大学等在学中に貸与された日本学生支援機構奨学金の総額の2分の1(最大120万円)を8年間で補助。県内市町村が実施する奨学金返還支援制度とも連携。

### 申し込み期限

令和8年3月18日(水)

### 申し込み

ウェブサイト『やまなし人材定着奨学金返還支援』から申し込み



### 問い合わせ先

やまなし人材定着奨学金返還支援事務局 (☎080-7044-0200)  
詳細は上記 QR コードからご確認ください。

## 山梨県立文学館 新収蔵品展 創作の生まれるところ

2025年に新たに収蔵した作家の原稿や手紙、書画など、約70点の資料をご覧ください。

芥川龍之介の小説「お律と子等」草稿、村岡花子の随筆「わたしの愛読の作家 山本周五郎先生のこと」原稿、山本周五郎の小説「赤ひげ診療譚」第6回原稿、飯田蛇笏の「後山の月麴のごとしはつ昔」軸装、山崎方代が同郷の友に贈った書「まつ黒くすみたる馬の目の中に釜無川が流れる」軸装、飯田龍太が同窓会の求めに応じて詠んだ句で、同級生に贈った書「ともどもに月日はるけき小春かな」軸装などをご覧ください。

個性豊かな手書きの資料から、様々な作品が生み出されるところを想像してみてくださいはいかがでしょうか。

### 展覧会名

新収蔵品展 創作の生まれるところ  
会期

1月31日(土)～3月22日(日)  
午前9時～午後5時まで  
(入室は午後4時30分まで)

### 休館日

月曜日

### 場所

山梨県立文学館 展示室 C  
観覧無料

### 所在地・電話

山梨県甲府市貢川 1-5-35  
(☎235-8080)

## 山梨県で軽度認知障害について考えよう ～MCIとは??～

MCI、軽度認知障害をテーマとして、学べるイベントを開催いたします。みなさまのご参加をお待ちしております。

日時 令和8年3月21日(土)

午後2時～3時30分  
※午後1時30分開場

場所 山梨県立文学館 1階「講堂」

定員 なし

参加料 無料

問い合わせ エーザイ事務局

eisai-yamanashi-seminar@eisai.jp

## 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

### 散歩道ヒザが駄目と教えてる

一生を色々に生きた道しるべ

堀内 富美

緊張が解けて皆んなの笑い声

### 助け隊真心こめて除草する

土割って春一番の福寿草

山本 ひろ子

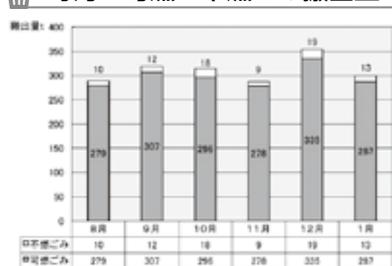
卒寿なり気力あっても世におくれ

## 防災一口メモ 災害時のデマやフェイクニュースにはご注意を!

スマホなど手軽にインターネットが利用できる昨今、様々な情報の取得や発信ができるインターネットの交流サイト(SNS)は、有効に活用できるツールです。しかし、災害時にはその混乱に乗じて、あっという間にデマやフェイクニュースが広まってしまいます。デマを拡散させないためには、「その記事が本当か?」「自分が広めるべきものなのか?」と、一度疑問を持ち、発信源の情報を確認することが必要です。被災者を助けるつもりが「悪意」を拡散することがないように注意しましょう。内容によっては、拡散した人も罪になることもあるので、しっかりとよく考えることが大切です。

女性防災ネット昭和

## 毎月の可燃・不燃ごみ搬出量



## ●チャイルドシート貸与と事業 (問い合わせ…企画財政課 行政係 ☎275-8154)

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)
- 場所…町内に住所を有する1歳未満の子どもの保護者の方

## ●行政相談について (問い合わせ…企画財政課 行政係 ☎275-8154)

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。事前連絡不要です。直接会場にお越しください。

- 日時…毎月第3水曜日
- 場所…役場別棟2階会議室

## ●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



にいな 赤池 虹花 ちゃん

令和5年4月17日生(女の子)

まのあ 赤池 真碧 くん

令和元年5月11日生(男の子)

(父) 隼斗さん (母) 美里さん (築地新居)

兄妹仲良く、たくさん食べて大きく育てね。



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](mailto:kikaku@town.yamanashi-showa.lg.jp)



たけのこと豚バラ肉のピリ辛醤油炒め

レシピ提供 上河東区食生活改善推進員会

材料 2人分

- 茹でタケノコ……………1本(400g)
- 豚バラ肉(スライス) 100g
- さやえんどう……………6~8本
- ニンニク……………1片
- 赤唐辛子……………適量
- ごま油……………少々
- 酒……………大さじ1
- しょうゆ……………大さじ2



作り方

- ①さやえんどうは茹でておく。タケノコの下部はいちょう切り、上の穂先はくし切りにする。
  - ②豚バラ肉は3cm幅に切る。ニンニクは薄切りにする。
  - ③フライパンにごま油を入れて中火で熱し、豚バラ肉を加える。肉の色が変わり焼き目がつくまで炒める。
  - ④③にニンニクと赤唐辛子を加え、香りが立ったら①を入れて油を全体に絡ませながら炒める。
  - ⑤強火にして酒を加えアルコールをとばし、醤油を鍋肌から入れて炒める。
  - ⑥器に盛り付けて完成。
- ※さやえんどうの代わりにそら豆を使用してもおいしくできます  
そら豆はカロリーが低く、血圧や糖質管理に役立ちます

食育推進協議会事務局 いきいき健康課 (☎ 275-8785)



季節の変わり目は 体調管理がカギ！

季節の変わり目に体調を崩しやすい理由は、主に3つあります。

1. 急激な気温の変化(寒暖差)により体温調節機能が乱れ、風邪等ひきやすくなる。
2. 自律神経の乱れ、ストレス・睡眠不足等から汗をかき働きが低下し、異常を引き起こすことがある。
3. 免疫力の低下により感染症にかかりやすくなる。

寒さがやわらぎ、少しずつ暖かくなっていくこの季節。体調管理には、食事でも大きく影響します。冬の寒さを耐えぬいた春野菜には、ビタミンやミネラルが豊富で体調管理におすすめの栄養素です。

たけのこや菜の花、アスパラガス等春が旬の食材を積極的に取り入れ、食事から体調を整えましょう！

余白のすみっちょ

晴れた日が多かった2月を経て、日中の日差しに春の気配を感じる頃となりました。3月は、別れと出会いが重なる節目の月でもあります。新しい環境へと歩み出すこの季節が、皆さまにとって穏やかなものとなれば幸いです。

さて、今月号の表紙は、昭和こども園で行われた節分行事の一場面です。鬼の迫力に思わず涙を流す園児や、元気に立ち向かう園児の姿が見られました。行事を通して、一人ひとりのさまざまな表情が印象に残る取材となりました。

まちの動き 2月2日現在(前月比)

人 口	21,522人 [835] (+12 [+ 6])
男	10,789人 [389] (+ 5 [+ 3])
女	10,733人 [446] (+ 7 [+ 3])
世帯数	9,969戸 [458] (+11 [+ 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

