

かみ  
自然の恵み・人のふれあい南アルプス邑

# 広報 はやかわ

令和4年

2022

3

No.689



春を告げる花のひとつ「ミツマタ」が咲き始めました。  
枝が3つに分かれ、樹皮は和紙の原料になります。



南アルプス  
ユネスコエコパーク

平成26年にユネスコより指定を受けています。豊かな生態系や生物多様性を保全し文化・経済・社会的に持続可能な発展を目指します。



the most beautiful  
villages  
in japan

早川町は平成22年より「日本で最も美しい村」連合に加盟しています。

# 後期高齢者医療制度改正により窓口負担割合が変更になります

## 1. 窓口負担割合の変更について

令和4年10月1日から、医療費の窓口負担割合が1割負担の方のうち、一定以上の所得のある方は、負担割合が2割となります。

### 対象者の判定要件

所得要件等			自己負担の割合
課税所得 <sup>※1</sup> が145万円以上の被保険者 <sup>※2</sup> 及び同じ世帯の被保険者			3割 <sup>※5</sup>
上記以外の方	世帯内のすべての被保険者が、課税所得28万円未満の方		1割
	世帯の被保険者数が1人の場合	「年金収入 <sup>※3</sup> +その他合計所得金額 <sup>※4</sup> 」が200万円未満の方	1割
		「年金収入+その他合計所得金額」が200万円以上の方	2割
	世帯の被保険者数が2人以上の場合	「年金収入+その他合計所得金額」が320万円未満の方	1割
「年金収入+その他合計所得金額」が320万円以上の方		2割	

※1 「課税所得」とは、前年の収入から、給与所得控除や公的年金等控除等を差し引いた後の金額です。

※2 「被保険者」とは、後期高齢者医療保険に加入している75歳以上の方と、65～74歳で一定の障害の状態にあると広域連合が認定した方です。

※3 「年金収入」とは、遺族年金や障害年金以外の公的年金収入で、公的年金等控除を差し引く前の金額です。

※4 「その他合計所得金額」とは、事業収入や給与収入等から、必要経費や給与所得控除等を差し引いた後の金額です。

※5 世帯の収入額が一定の要件に該当する場合、2割または1割負担となります。

## 2. 被保険者証の交付・発送について

令和4年度は窓口負担割合が年度途中で変更となるため、以下のとおり被保険者証を交付・発送することを予定しています。

1回目：令和4年7月中旬発送（予定）

有効期限が令和4年9月30日までの被保険者証を送付します。

2回目：令和4年9月中旬発送（予定）

有効期限が令和5年7月31日までの被保険者証を送付します。

## 3. 窓口2割負担の導入にかかる配慮措置の実施について

負担割合が1割から2割に変更となる方は、令和4年10月1日から3年間に限り、1ヶ月の入院医療費を除く外来医療費の自己負担額の増加額を3,000円までに抑える措置（配慮措置）が講じられます。

### 【例：外来医療に係る1ヶ月の医療費が50,000円の場合】

	外来医療に係る医療費	外来医療の窓口自己負担額	増加する自己負担額	配慮措置による支給額
窓口負担割合が1割の時 (負担額等の計算式)	50,000円	5,000円 (50,000円×1割)		
窓口負担割合が2割の時 (負担額等の計算式)	50,000円	10,000円 (50,000円×2割)	5,000円 (10,000円-5,000円)	2,000円 (5,000円-3,000円)

例の場合、窓口負担割合が2割に変更することで、窓口での支払額が5,000円から10,000円となりますが、増加した自己負担額5,000円のうち、3,000円を超えると2,000円は自己負担額の増加抑制措置によって、高額療養費として払い戻しされます。

なお、上述の高額療養費による払い戻しを遅滞なく行うため、配慮措置の対象となる方のうち、高額療養費の振込先がわからない方に対して、令和4年9月（予定）に高額療養費支給のための申請書をお送りします。

## 4. 医療費窓口負担割合の見直しに関するお問合せについて

今回の制度改正の見直しの背景等に関するご質問等を受け付けるコールセンターが設置されております。ご不明な点等は、厚生労働省コールセンター（0120-002-719）にお問合せください。

受付時間：月曜日から土曜日 9：00～18：00 ※日曜日・祝日は休業

# 上流研/こま情報

## 3月16日(土)ジュニア

早いものでもう3月ですね。あっとい間だった、上流研のこの一年間を振り返ってみようと思います。

令和3年度は、平成29年度に定めた上流研の中長期計画のブラッシュアップに基づき、事業を整理するところからのスタートでした。移住定住支援に関わる「導入サポート」、集落維持活性化に関わる「集落サポート」、早川流域に関する深い知識を得るための教材づくりといった「担い手サポート」を中心に、これらの要素を組み合わせた『早川子どもクラブ』の運営や、これまで上流研で収集してきた地域情報の整理、『やまだらけ』の発行、大学や市民団体との連携に事業を絞り込み、各事業の充実を図ってきました。



遊び場)を基軸として、早川の自然環境や子ども同士のコミュニケーションから、子どもたちが自身が学び成長していくことを大切にしてきた事業ですが、得体の知れなかつた新型コロナウイルスの拡大とまん延の中、前年度は子どもたちの行動を大幅に制限し、活動時間も縮小した中で、私たちも満足いく取り組みができずにいました。それがかえって、取り組みの見直しにつながったように思います。



今年度は昨年度よりもコロナ感染対策も確立され、フルタイムでの『早川子どもクラブ』の実施運営ができるようになりました。これに合わせて、冒険遊び場という基軸は大切にしながらも、上流研で蓄えてきた知見や地域ネットワークを活用した、年間を通じた早川ならではの地域学習も、計画的にプログラムに取り入れて運営してきました。しかしながら、そんな地域学

習プログラムの意図が、すぐに子どもたちに伝わるわけではありませぬ。すぐに飽きてしまつて投げ出し、それで疲れてしまつたのか、その後の自由遊びでも比較的单純な遊びを単一的に繰り返す子どもの姿が見受けられました。その子どもたちの変化をはつきり感じられるようになったのは、「豆腐作り」や稲ワラを使った「足半(あしなか)作り」をおこなった冬間近の頃でしよるか。体力を使う作業でも根気強くやり遂げ、その後の時間でも冒険遊び場らしく、身の回りにも自然材料を自分たちで見定めて集め、拠点施設の道具で仕上げていきます。自分がやりたいことは何かを考えぬき、その実現のための視野が明らかに広がっています。それだけでなく、上級生が下級生の面倒を見る姿や、時間をアナウンスすれば、間に合うように片付けまでしつかり、自主的におこなえる様子は頼もしいほどです。参加者も少しずつ増え、その中にはしばらく顔を見せていなかった子どもたちもいました。

こうした成長を遂げた子どもたちが、満を持して参加した、薬袋集落の小正月行事『柳立て』『柳倒し』では、「こんな賑やかな『柳立て』は初めて!」「子どもがいるのっていいなあ、と思つた。こちらこそありがとう!」などといった言葉が住民から届けられました。子どもたちの成長をプログラムを通じて実感し、



その成長が事業を通じて集落の喜びにも繋がったとすれば、運営主体として冥利につきます。近年の上流研は、成果を定量的に把握しづらく、逆に現れた数値的な実績に共感や満足が得られにくい取り組みが多くあります。こうした取り組みのほとんどは、町行政からの委託事業として引き受けて実施しているものですが、そこには早川町のような田舎の小さな自治体で欠くことのできない重要な要素が多分に含まれています。上記の子どもクラブのような実感は珍しくないですが、事業整理とブラッシュアップからスタートした年度当初からのこの一年を振り返ってみると、目に見えないものの、儲けのでないもの、そういういった成果を大切にしたい新しい領域の公共事業を続ける姿勢を、今後も町に期待したいところです。また、そうした事業を運営するフレキシブルなまちづくり中間支援組織として、その役割をもっとしっかりと果たせるよう、私たち自身も成長を遂げていきたいものです。

## お 知 ら せ



## 南アルプス邑野鳥公園だより⑩

「メイプルシロップづくりツアー開催しました!」

早川町の特産品「イタヤカエデのメイプルシロップ」。1年の中でわずか2週間しか採れない純国産の希少なメイプルシロップです。

南アルプス邑野鳥公園では、そのメイプルシロップを作るツアーを2月12日、13日に開催しました。ツアーでは樹液の採集から煮詰めてシロップにする一連の工程全てを体験していただきました。

まずは野鳥公園の森の中からイタヤカエデの木を探して、樹液の採集セットを仕掛けます。皆様「これかな? あった!」と宝探しのようにカエデの木を探しておられました。樹液は一晩かけてゆっくり溜まるのを待ちます。

翌日、期待を胸に回収に行くと、5リットルの樹液が採れていました! そのあとは焦がさないようにじっくりじっくり煮詰めていきます。今回は5リットルの樹液から200mlほどのシロップができ、「甘い! 普通のと風味が違うね♪」と参加者からも大好況でした。毎年開催しているこのツアーですが、今回も大盛況で終わることができました!

今後も早川町の素敵な資源を紹介するツアーを開催していきます。



完成したメイプルシロップ



木に穴をあけている様子

健康アプリ「kencom」でウォーキングイベント開催!



みとねの歩活

山梨県

2022 Spring

## 参加者募集のお知らせ

対象者

山梨県にお住まいの国民健康保険加入者  
(19歳~74歳)

エントリー期間

4月4日(月) - 4月27日(水)

イベント期間

4月28日(木) - 5月31日(火)

山梨県が導入している健康アプリ「kencom」上で開催されるウォーキングイベントの参加者を募集します。アプリの登録方法やイベントの詳細は山梨県のHPをご確認ください▼

山梨県 kencom 検索



アプリ「kencom」のダウンロードは▶



登録方法は動画をチェック!▶

kencom 会員登録方法 YouTube 検索

お問い合わせは

事業に 山梨県福祉保健部国保課 関して TEL:055-223-1466

アプリに DeSCヘルスケア株式会社 関して kencom お問い合わせ 検索

## 電話詐欺発生状況

本年県内における2月末までの電話詐欺被害認知状況は昨年と比較して、被害件数は減少していますが、被害額は増加しています。南部警察署管内においては認知はありませんでした。

2月中は架空請求詐欺・還付金詐欺の発生が目立ちました。

電話でお金のお話が出たら詐欺です。

2月末中暫定値

○電話詐欺(県内)

被害件数 7件(-2件)

被害額 4,249万円(約+2,762万円)

○アポ電(県内)

月計 59件(-3件)

○アポ電(南部警察署管内)

月計 1件(-1件)

STOP!  
電話詐欺!



南部警察署マスコットキャラクター  
あさた巡査

## お 知 ら せ



## 国 家 公 務 員 募 集

人事院は2022年度に次の国家公務員採用試験を行います。

- ◇総合職試験（院卒者試験、大卒程度試験）  
受付期間 3月18日（金）～4月 4日（月）  
第1次試験日 4月24日（日）
- ◇一般職試験（大卒程度試験）  
受付期間 3月18日（金）～4月 4日（月）  
第1次試験日 6月12日（日）
- ◇一般職試験（高卒者試験、社会人試験（係員級））  
受付期間 6月20日（月）～6月29日（水）  
第1次試験日 9月 4日（日）



【注】申込みはインターネットにより行ってください。  
<https://www.jinji.go.jp/saiyo/saiyo.html>

人事院関東事務局 TEL 0 4 8 ( 7 4 0 ) 2 0 0 6 ~ 8

## 外 出 支 援 サ ー ビ ス の ご 案 内

町では、要配慮高齢者及び一人暮らし高齢者に対し、外出支援サービスを提供しています。

- 利用対象者** ・一般の交通機関を利用することが困難な方で、おおむね65歳以上の一人暮らし及び高齢者世帯  
・年齢に関係なく下肢が不自由な方  
・上記の方を介助する方
- サービス内容** ・タクシーにより、利用者の居宅などから峡南地域内の医療機関やスーパー等との間を送迎  
・利用回数は、1人につき月2回までとし、年間24回まで  
・利用料金は、メーター料金の2割を負担
- 利用方法** ・ご利用には申請が必要です（年度更新）  
・ご利用決定後は、利用日時、行先等を1週間前までに早川町役場福祉保健課までご連絡ください。
- お問い合わせ先** 早川町役場福祉保健課 電話 0 5 5 6 - 4 5 - 2 3 6 3

## 「はやかわ乗合バス定期券」について

高校生の通学やクラブ活動での利便性を図るため、早川町乗合バス及び乗合タクシーで利用できる年間通学定期券を発行しています。

- ◇申込期間 ～3月25日（金）まで（土日・祝日は除く）
  - ◇有効期限 令和4年4月1日より1年間
  - ◇代 金 一律 10,000円
  - ◇申込方法 早川町役場総務課 企画・管財担当へ直接お申込みください。
  - ※注意事項 ・通学のための定期券です。私用で利用することはできません。  
・年度途中でのお申込み、また購入後の払戻しはいたしかねます。  
・乗合タクシー（雨畑～大島）と併せて利用する場合でも、一律に10,000円です。
- ～お問合せ・お申込み～ 早川町役場 総務課 企画・管財担当 電話 0 5 5 6 - 4 5 - 2 5 1 3

## 令 和 4 年 度 寿 さ わ や か 大 学 受 講 生 募 集

生涯にわたり、健康でいきいきと心豊かに過ごすため、和気あいあいとした学習のひとつに参加しませんか？令和4年度の寿さわやか大学は、5月の開校式に始まり、手芸教室や各種講演、県内めぐり等、合計7回の開催を予定しております。お友達も一緒に、お気軽にお申し込みください。

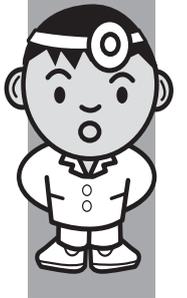
1. 受講対象者 早川町在住の満60歳以上の方
2. 受講料 1,500円/年（開校式で納付いただきます）※県内めぐりに限り、別途負担金が必要です。
3. 申込方法 下記の番号に、お電話にてお申し込みください。
4. 申込締切 令和4年3月25日（金）
5. その他 ・お申し込みいただいた方には、講座毎に開催通知をお送りいたします。  
・受講は強制ではありませんので、お好きな講座にご参加ください。  
・年度途中でも、お申し込みは可能です。お気軽にお電話を！

～お問い合わせ・お申し込み先～

早川町中央公民館（教育委員会）

〒409-2713 早川町保509番地 電話 0 5 5 6 - 4 5 - 2 5 4 7

# 保健の窓



## 生活改善のすすめ —あなたに合わせた健康習慣を—

2022年が始まり早3か月が経ちますが、皆さん今年はどんな目標をたてましたか？

「今年こそ動物に野菜を食べられないよう、対策をしよう。」「昨年と変わらずに過ごせればいい。」「家族に会うために遠出をしたい。」「など、目標とは言えなくても、皆さんそれぞれに思い描くことがあると思います。一人一人の目標が違うように、生活習慣も人それぞれです。今回は、1月の保健の窓に続き、健康的な生活習慣（健康習慣）についてお伝えしていきたいと思えます。

### なぜ健康が求められるのでしょうか

健康習慣の説明の前に、皆さんはなぜ健康を目指すのか考えたことがありますか？

1947年に採択されたWHO（世界保健機関）憲章の前文では、「健康」を次のように定義しています。「健康とは、病気でなく、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にある

こと。」（日本WHO協会訳）そのため、どんなに年齢を重ね病気を抱えていても、肉體、精神、社会的に充実していると感じることができていれば、健康と言えると考えることができます。

「じゃあ、好きだけ食べて好きなように過ごしても、心身が充実していれば健康と言えるじゃないか。」と感じた方もいらっしゃると思いますが、好きなものを食べるには、噛む力や飲み込む力が必要です。この自分のしたいと思うことを実現するために、健康は必要になってくるのです。

### プレスローの7つ健康習慣

肥満症や高血圧、また糖尿病などの生活習慣病は、環境や生まれつきの遺伝的な要素にも関係しています。が、食習慣（エネルギーや食塩のとりすぎ、飲酒など）・運動習慣・睡眠・ストレス・休養のとり方など、生活習慣も大きく関わってくる病気です。

この生活習慣について、米国のプレスロー教授が、生活習慣と身体的健康度との関係を調査した結果から提唱したのが、図の「7つの健康習慣」です。そして、この7つの健康



習慣の実践の有無によって、その後の寿命に影響があることがわかっていきます。

上記7つの健康習慣はどれも特別なことではありませんが、同時に「わかっているけどなかなか実行できない。」ことでもあり、健康には必要で、健康における課題は人それぞれです。現在の自分自身に必要で、あまり無理をしなくても続けられるよう、間食の量を減らしてみ、週1回は散歩をするなど、健康習慣の初めの一歩を踏み出していただけたらと思います。

そして、結果に応じた生活習慣の改善で数値が一時的に良くなっても、油断は禁物です。健康づくりととも、みなさんが思い描くことが実現できるよう、定期的に健診を受けて、新たな改善点を見つけ、健康習慣をよりよいものにしていきましょう。

引用

・eーヘルスネット（厚生労働省／生活習慣病予防のための健康情報サイト）

・日本WHO協会

本 弥生 保健師

## ご存じですか？『山梨いのちの日』

将来にわたって誰も自殺に追い込まれることのない、安全で安心して生きることができる社会の実現のために、山梨県は条例により3月1日を『山梨いのちの日』と位置づけました。この日を皮切りに『自殺対策強化月間』となります。

自殺は「誰にでも起こりうる身近な問題」であり、「社会的な取り組みで防ぐことができる」ものです。一人ひとりが心の健康や自殺の問題について関心を持ち、正しい知識を身につけて、自身の、身近な人の大切な命を守っていきましょう。

つらいときは「つらい…」と言って大丈夫。まずは話してみてください。

こころの健康相談統一ダイヤル（自殺防止電話相談）

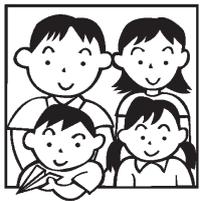
365日24時間体制（平日12時～13時を除く）

☎0570-064-556

# ふれあいひろば



早川南小学校5年生  
河村 美虹 さん 井出 結衣 さん



こどもの  
せかい



「はくちょう」  
南保育所 もちづき めい さん

おおきくなつたら  
ラップンツエルになりたいです。

## 早川南小学校五年生作文

十一月十四日、YCC県民文化ホールで、山梨県小学校バンドフェスティバルが行われました。毎日練習に励み、当日はすばらしい演奏をすることができました。結果、山梨県の代表に選ばれ、東日本大会に演奏を録画して出場しました。

私がバンフェスでがんばったことは、「シング・シング・シング」のドラムソロです。なぜかというとおかわり団の人に、ドラムのリズムや叩き方を変えてもらって、練習が大変だったけれど、本番にはドラムソロが成功したのでうれしかったからです。これからもがんばって、レベルを上げたいです。

バンフェスで楽しかったことは、みんながリズムにのりながら吹いていて、私も楽しく叩けたことです。一曲目の「情熱大陸」から、みんなの心がつながったと思います。また来年もあるので、みんなと心をつないで、バンフェスを成功させたいです。

かわむら  
河村 美虹 さん

バンドフェスティバルを一年ぶりにやったので、とても懐かしく感じました。練習をたくさんした中で、一番うまくできたなと思います。みんなの前で誓ったように、笑顔で楽しくできたと思います。お客さんは少なく、知っている人ばかりだったので、とても気楽にできたので良かったです。練習の時よりも、みんなが生き生きと音を出していたので、おかわり団の方が言ったように、ノリで吹けたと思います。三年生や四年生とは、初めてバンドフェスティバルと一緒に演奏をしたけど、今年の早川南小の吹奏楽のめあてのように、心を一つに最高のメロディーをかなでられたと思います。また来年もバンドフェスティバルがあるので、また今年のように、心を一つに、みんなががんばりたいです。

## 町民文芸一俳句

早川町二十日会

豆炭の袋糸抜く余寒かな

早川 俊英

冬季五輪スノボ競技にくぎづけに

早川 和子

鶏の餌に群がる寒すずめ

保坂 紀惠

スキップの手に包み来る寒たまご

長谷川 縫子

山峡にコロナ禍凌ぎ春を待つ

望月 和枝

コロナ禍の交流わづか小正月

望月 眞智子

雪解けの水跳ね上げて運転す

柴田 彩子

行丁へし僧の髭づら梅二月

諏訪 恭市



# まわりの話題



## きわみ 早川町 極カレーパン発売!



チャレンジキッチン生産の「極カレーパン」の販売が始まりました。南アルプスプラザレストラン早川舎で焼き立てカレーパン、持ち帰り用の冷凍カレーパンを販売しています。自然豊かな南アルプスの風景を眺めながら、さくさくふわふわな生地とスパイシーなカレーを味わってみてはいかがでしょうか。

焼き立てカレーパン 1個380円(税込) 【1日30食限定】 冷凍カレーパン 2個入1,000円(税込)



2月3日、南保育所において豆まき会が行われました。園児たちは突然現れた鬼に驚きながらも、元よく豆をぶつけて鬼退治することができました。



2月22日、山梨県庁において長崎幸太郎県知事から「早川地域づくり事業協同組合」の認定書が交付されました。県内では初の特定地域づくり事業協同組合となります。

今私たちの声の代弁者である国会議員、県議会議員をはじめとする地方議員を含めた議員定数の課題が持ち上がっています。これは、5年ごとに行われる国勢調査の人口動態を基にするものです。国においては、人口増の選挙区では議員を10人増やし、人口減の選挙区では10人減らすという、いわゆる10増10減案が中心となって衆議院議員の定数と区割り協議論されていくと思います。

私たちの峡南地域においても、地域の県政への代弁者である県議会議員の定数減の課題が昨年の国勢調査の結果で持ち上がりました。内容は、地元3名の定数を人口減により1人減らし、人口増の選挙区に1人増やすという内容のものでした。地元としたら由々しき話で、早速、関係5町で、現状維持の陳情を桜本県議会議長にいたしました。その結果、県議会改革検討協議会において現状維持の結論が下り、この度はひとまず安心というところです。

私たちの峡南地域は、県下の5分の1強の広い面積を持ち、山岳をはじめとする厳しい自然の条件下で、過疎、高齢化、人口減少化に直面している中で、地域の声を広く県政に届けてもらうには、現状の定数がなくてはならない地域であるという主張を届けさせてもらいました。

地域と住民の声を政治に反映させる選挙という行為において、尊い一票の重さは平等であることも事実ですが、一方で、人口の多いところはそれに応じて、少ない地域においてはそれなりという人口だけの理屈だけでは、政治に反映されるすべてにわたっての平等性には限界があると言わざるを得ません。これから我が国は、一極集中と減少地域の格差が心配されていく中で、地方、人口減少下の地域は、地域の声が届かなくなり、地域が後退していくことは目に見えています。国、地方共に議員定数をますます地域として注視していかなければならないところに来ています。

いっしょには町長です

人の動き 人口940人 男473人 女467人 世帯数553戸 (3月1日現在)