

かみ
自然の恵み・人のふれあい南アルプス邑

令和3年

広報 はやかわ

2021
11
No.685



早川南小学校
秋季大運動会



早川北小学校
わらべどんぐりまつり

10月2日に早川南小学校において秋季大運動会が、9日には早川北小学校においてわらべどんぐりまつりが開催されました。



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

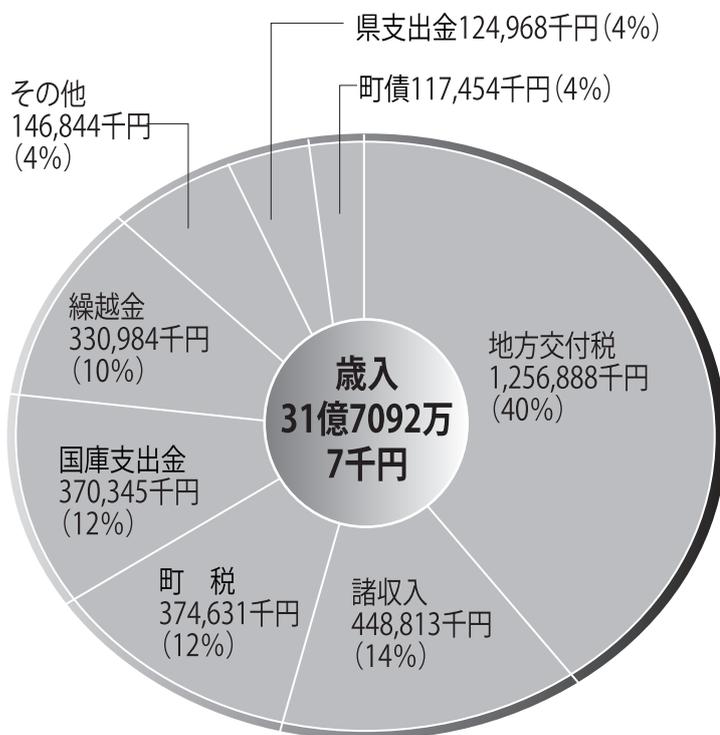
早川町は平成22年より日本で最も美しい村」連合に加盟しています。

3千円はこう使われました。

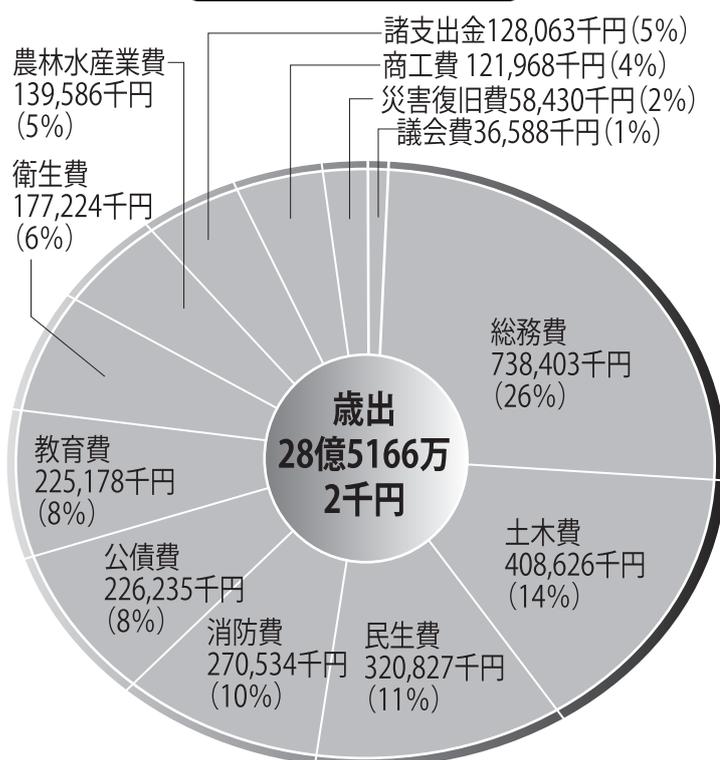
特別会計歳入歳出の内訳

●国民健康保険	歳入 111,058千円	歳出 106,662千円
●簡易水道事業	歳入 43,287千円	歳出 43,230千円
●特定環境保全公共下水道事業	歳入 3,254千円	歳出 3,109千円
●農業集落排水事業	歳入 3,835千円	歳出 2,829千円
●奨学金	歳入 3,108千円	歳出 1,809千円
●介護保険	歳入 243,876千円	歳出 239,716千円
●居宅介護支援事業	歳入 254千円	歳出 224千円
●後期高齢者医療	歳入 20,919千円	歳出 20,715千円
●温泉事業	歳入 870千円	歳出 785千円
●恩賜林保護財産区管理会		
○大平外2山	歳入 96千円	歳出 40千円
○吉水外13山	歳入 1,156千円	歳出 1,106千円
○生木割外2山	歳入 389千円	歳出 219千円
○白屋外1山	歳入 198千円	歳出 120千円
○農鳥山外25山	歳入 1,558千円	歳出 1,325千円

一般会計歳入の内訳



一般会計歳出の内訳



令和二年度の一般会計と特別会計の決算が9月定例議会にて承認されました。一般会計は、歳入総額が31億7092万7千円(前年比5・0%の減)、歳出総額が28億5166万2千円(前年比5・2%の減)の決算となりました。また国民健康保険など特別会計の総額は、歳入が4億3385万8千円(前年比6・1%の減)、歳出が4億2189万1千円(前年比5・0%の減)となりました。令和二年度も健全な財政運営に努めてまいりました。

令和2年度決算報告 32億7355万

■健全化判断比率

	町の健全化比率	早期健全化比率
実質赤字比率	—	15.00%
連結実質赤字比率	—	20.00%
実質公債費比率	2.2%	25.00%
将来負担比率	—	350.00%

※実質赤字比率、連結実質赤字比率については、赤字ではないため「—」で表示となる。

※将来負担比率は、将来負担額が生じていないため「—」で表示となる。

■資金不足比率

特別会計名	町の資金不足率
早川町簡易水道事業特別会計	—
早川町特定環境保全公共下水道特別会計	—
早川町農業集落排水事業特別会計	—
早川町温泉事業特別会計	—

※資金不足比率については、全ての会計において資金不足が生じていないため「—」で表示となる。

町税の内訳

項目	収入済み額(千円)	前年度増減率
町民税	75,295	+ 19.3%
固定資産税	290,738	+ 10.3%
軽自動車税	4,179	+ 0.1%
町たばこ税	1,618	- 14.0%
入湯税	2,801	- 44.1%

9月町議会定例会一般質問

町政のここが知りたい

9月町議会定例会において、望月恒議員と米山久志議員が、町の考え方や方針について、一般質問を行いました。その中から、質問と答弁を要約してお知らせします。

質問事項(要約) 望月恒議員

指定管理施設の経営改善計画について伺いたい。

振興課長答弁

13ある町営観光施設のうち、9の事業者が指定管理の指定を受け業務を行っています。第二期総合戦略では、現在約55名の雇用に対し、2025年までに65名の雇用を目標に掲げています。そのために経営状況診断を進めて、各施設の経営・財務状況を把握します。次年度以降、計画的に改善を行い、町内雇用の受け皿となるよう取り組んでまいります。

質問事項(要約) 米山久志議員

①八潮崩れに対する取り組みの現状について伺いたい。

振興課長答弁

土砂流出により砂防堰堤や管理用道路等が被害を受けています。また、崩壊地までの道路整備も必要となり、復旧等には多額の費用と期間が必要であると見込まれます。これらの課題を検討するために7月16日に国・県・町の関係者が集まり、1回目の八潮崩れ連絡調整会議が行われました。

今後の予定としては、11月に現地踏査を行います。

②県道雨畑大島線について、改修状況と今後の予定を伺いたい。

振興課長答弁

山梨県峡南建設事務所に確認したところ、昨年に馬場隧道の改修を行い、今年度は戸屋隧道の路面排水施設改修工事を発注し、今後も順次必要に応じて改修を実施していくこととです。

また、今年度、大島地区の舗装改修を計画しており、そのほかについても、舗装状況に応じて補修等を都度実施していく予定とのことです。

ご自宅で「ねんきんネット」始めてみませんか!

「ねんきんネット」はお客様がインターネットを通じてご自身の年金の情報を手軽に確認できるサービスです。24時間いつでもどこでも、パソコンやスマートフォンからご自身の年金情報を確認することができます。

「ねんきんネット」でできること

- ご自身の記録の確認
ご自身の国民年金の記録やお勤めになられた会社の履歴、標準報酬月額、賞与額が確認できます
- 将来受け取る年金見込額の試算
働きながら年金を受給した場合や、受給を早めたり遅らせたりした場合など様々な条件に合わせて試算ができます
- 通知書の確認
電子版「ねんきん定期便」や年金支払いに関する通知書などを確認できます
- 各種通知書の再交付申請

国民年金保険料控除証明書や公的年金の源泉徴収票など再発行申請ができます

「アクセスキー」があれば、「ねんきんネット」のご利用登録は簡単! アクセスキー、基礎年金番号、メールアドレスなどを入力するだけ!

年金事務所へご連絡ください。すぐに「アクセスキー」を送付いたします。

お問合せ先: 竜王年金事務所 TEL055-278-1100(代表) 音声案内「5」を選択してください。加入制度別に当所担当者へおつなぎします。

基礎年金番号をお手元に控えてご連絡ください。

町制施行65周年町長式辞（要約） 町長 辻 一 幸

今から65年前、昭和31年9月30日、早川町は、南アルプスを源流として流れる私たちの母なる川、早川流域六ヶ村の昭和の合併により誕生しました。新しい町の面積は県下一広い369・96平方キロ、人口8、116人で希望の船出をしたことが昨日のこのように偲ばれます。

しかし振り返ってみますと、これまで決して平たんな道ではありませんでした。国の高度経済成長政策のはざまに、基幹産業の森林林業においては貿易の自由化による国内林業の低迷の波をもろにかぶり、水力発電事業では科学技術の進歩による自動化と無人化を余儀なくされて、地域から職と職場を奪われた町民は故郷を後にしなければならぬ実情に追いやられてきました。人口減少と過疎化は昭和35年の国勢調査10、679人をピークに今日まで減り続けてきた中に、私たち町民は一丸となって町を守り、個性と活力ある町づくりを積極的に進め、平成の合併時においても、単独で町を持続する決意をして、今ここに65周年を迎えることができました。

町はこれまで長きにわたり旧六ヶ村を大事にして、地域を維持存続していくために、上流文化圏構想の下、それぞれの地域が持っている文化や資源を守り、掘り起こし、旧村一拠点づくりを合言葉にハード、ソフトの地域づくりを推し進めてきました。拠点づくりは間違いなく町の評価としては早川町の存在を広く多くの人に認めてもらえるようになってきています。

去る8月29日には、私たちをはじめ峡南1000年の悲願と言ってもいい中央道双葉―新東名新清水間の中部横断道の完成を見ました。そして、その中に私たちの町の名もついたインターチェンジも実現しました。また、私たちの町においては夢のリニア中央新幹線の本格工事が数年前から始まり、完成後にはリニアが早川渓谷を地上で通過することが実現します。さらに、わが町の行き止まり状態の解消、奈良田から南アルプス市芦安まで約4キロの道路がやがて開通して早川町は甲府盆地に循環してたやすく行き来できる町として変化してまいります。

こうした好条件が始まって町の変化の到来の中で、私たちは、しっかりと町の将来を見つめ、一步一步ではありますが、確実な町づくりを前進させていきたいと考えます。

時を同じくして今年から向こう10年の新長期計画・第4次上流文化圏構想「みんな（世代）がつながり、山の暮らしを守り伝える町」づくり計画がスタートいたしました。この新長期計画の下、現在のコロナ禍に挑戦しながら、ポストコロナを見据え将来への町づくりを進めてまいりたいと考えています。私たちはこの大自然の恩恵を受けながら、この地に生きることを誇りとし、一人でも多くの人が豊かさを享受してこの町に暮らし続けることができることを大きな目標として、これからも町民が心を一つにして町づくりに頑張っていくことを誓います。

記念式典議長挨拶（要約） 議長 中居 義 正

早川町は昭和31年9月に西山、三里、都川、硯島、五箇、本建の六ヶ村が合併し、新しい町として誕生しました。

町名の由来となっている「早川」は65年の間、時には激しく、荒々しい一面を見せることもあり、昭和34年の台風7号、15号、いわゆる「伊勢湾台風」では、死傷者が出るなど甚大な被害をもたらしました。さらに、昭和57年の台風10号では、県道や町道が壊滅的な状態となり、大災害となりました。平成の時代に入り、平成23年、9月には、台風12号、15号の二つの台風が襲来し集落が孤立するなど大きな災害となりました。

また平成26年2月の大雪では、2メートルを超える雪が降った集落もあり、全集落の交通が途絶え、停電も数日間続くなど、空前の大雪被害となりました。自衛隊などによる除雪や救助作業が行われたことは記憶に新しいところです。

このような大きな災害を乗り越えられたのも、関係各位のご支援があった賜物であり、また、その復興、復旧活動に取り組み、立ち向かう町民の努力の賜物であることを忘れることはできません。町民の皆様方のその姿は、早川と共にあり、自然と向き合い、自然の中で暮らしていく、情熱と力強さを感じたところです。

近年では、毎年のように、全国各地で自然災害が頻発し、甚大な被害が発生しています。本町においても河川の氾濫、山間地の崩壊、道路の陥没等、様々な被害が想定されており、町民の皆様方の安心、安全な生活環境の構築に向け、これからも役場と関係機関と連携を図り、議会と行政が一体となつて取り組んでまいります。

また、この間、国のかたちも大きく変わりました。高度経済成長による目覚ましい発展を成し遂げ、大量消費と大量輸送の時代、バブルの崩壊を経て、景気の低迷による厳しい経済、財政運営が強いられ、さらに令和の時代に入り、コロナウイルス感染症が蔓延し、経済や生活の先行きが不透明な時代となっています。

本町においては、旧村一拠点づくりを推し進め、観光による、都市との交流を通じた地域活性化策に取り組み、豊富な森林資源を背景にし、森林環境譲与税を活用した林業の活性化策にも力を注いでいるところですが、人口の減少には歯止めがかからず、現在も過疎高齢化が続いている状況となっています。一方、経済的な豊かさから精神的な豊かさを求める、ワークライフバランスを重要視する人たちが増えてきている現状を捉え、「早川町の未来」を見据えた持続可能な町づくりのため、第四次日本上流文化圏構想、第七次長期総合計画が令和3年3月に策定され、今後10年の早川町の町づくりの指針が示されたところです。

議会といたしまして、町民憲章の理念に則り、少子高齢化等の諸課題に対しても、広く町民の皆様方から意見を拝聴し、町政に反映させ、長期総合計画の具現化に努め、早川町の発展のため鋭意努力してまいります。

町制施行65周年記念式典

令和3年9月28日 早川町役場



感謝状並びに表彰状贈呈者

感謝状

町政功労(個人)

前副町長 望月 公隆 様 樽 坪
 前教育長 佐野 正昭 様 薬 袋
 前教育委員 望月 敏明 様 赤 沢
 前教育委員 本 敏己 様 塩 島
 前教育委員 望月 信子 様 保
 前スポーツ推進委員 澤村 律代 様 北杜市
 前スポーツ推進委員 望月 照基 様 赤 沢
 前スポーツ推進委員 水野 雄介 様 薬 袋
 前スポーツ推進委員 深澤 翔太 様 新 倉
 前スポーツ推進委員 鹿島 晴日 様 奈良田
 前民生委員 望月八重子 様 茂 倉
 民生委員 早川 和子 様 早 川
 民生委員 久村 俊之 様 薬 袋
 民生委員 望月 重宏 様 小 縄
 元農業委員 大村 修 様 下湯島
 元農業委員 佐野 卓也 様 薬 袋
 前農業委員 天野 元 様 老 平
 前農業委員 大倉實知雄 様 早 川
 前監査委員 渡邊 喜一 様 小 縄
 前選挙管理委員 深沢 福雄 様 奈良田

町政功労(団体)

社会福祉法人 富士厚生会
 株式会社 生態計画研究所

表彰状

特別表彰

スポーツ成績優秀者 小森 直吏 様 黒 桂
 スポーツ成績優秀者 深沢 瑞樹 様 静岡県

町職員勤続35年以上

退職者 望月 法仁 様 小 縄
 江本 隆治 様 本 村
 望月 重美 様 本 村
 望月 立夫 様 薬 袋

町職員勤続20年以上

杉山 浩一 様 赤 沢
 笠井 和人 様 やませみ
 宮本 高広 様 薬 袋
 遠藤 雅哉 様 小 縄
 渡邊 哲也 様 小 縄
 笠井 伸一 様 薬 袋
 依田 聖子 様 やませみ

上流研 / コマ情報

「EcoProject」

今年度の早川子どもクラブでは、「循環する時間」というテーマを大切に進めてきました。

時間というのは、過去から未来へと一方向に過ぎ去っていくものばかりではなくて、厳しい冬を越して山が芽吹き始める、猟期が始まる、ラフティングができる、今年も祭りがやってきた、冬になれば味噌を仕込もう、陽がまた昇る、16年の周期で元のあらくに戻ってくる、そういった円を描くように繰り返していく

時間の在りようもあらわれないではないでしょうか。

早川の方と話していると「材料があると、つい作っちゃう」「春が来ると、山菜を採らずにいられない」なんて話をよく聞きますが、皆さんにとってはおなじみの感覚でしょうか。

こういった「循環する時間」とでもいうような時間感覚は、人口が増加し、化石燃料を利用することに慣れ親しんだ、右肩上がりの経済状況の中で育った私たちの世代は、あまりピンときません。いわんや、その世代家庭で育つ子どもたちをや、です。しかし今や、時代は人口減少社会。資源を放蕩（ほうとう）し続けられる時代だとは誰も思っていない



いし、山地資源を維持しつつ利用していく暮らしぶりこそ、教育や観光の面でも早川町の魅力であると思います。上流研で発行している情報誌『やまだらけ』でも、この価値観を発信し続けてきました。

田植えから稲刈り、ワラ利用まで。大豆の種まき、収穫、加工調理まで。

令和3（2021）年度の早川子どもクラブで、そういった体験プログラムを一連に取り入れているのは、早川町の魅力、そしてこれからの時代に求められてきそうな「循環する時間」の感覚を、自分たち自身で発見していくことを意図しています。



うまく行くことも思うようにいかないこともあり、残念ながら稲刈りは、実施予定日と県道37号線が通行止めになるような大雨予報が重なり、中止せざるを得ませんでしたが、ときには子どもたちとともに親も参加して、楽しい時間を過ごしています。

さて、NPO早川エコファームさんの協力を得て、6月に種まき体験をさせてもらった大豆は、早川集落の皆さんと早川エコファームさんが中心になって進めている「集落共同味噌造り復活プロジェクト」に参加させていただき、来年2月には味噌作りにも挑戦したいと思っています。そのほか、この大豆を利用して豆腐作りにもチャレンジしたい。先日は重い石臼を久しぶりに引っ張り出して、豆腐の試作会をおこないました。

豆腐の試作会では、「集落共同味噌造り復活プロジェクト」で栽培しているものと同じ、早川で生産された大豆を使いましたが、一般的に豆腐向きとされる大豆品種と違って、にがりの量目や工程について、試作をさらに重ねる必要があります。一方で、石臼で挽くと、ミキサーを利用したものよりオカラのきめが細かく、豆乳そのものが美味しく仕上がります。これはせっかくならやってみよう！とお試し実験が功を奏した結果に。重い道具をわざわざ引っ張り出してきてよかった！！

知らなかったことが分かってくるのは、面白いですね。今日の試作をしっかりと検証して、楽しい本番を迎えたいところですよ！



お知らせ



はやかわ地域おこし協力隊通信 ②④

こんにちは。早川エコファームの村松です。今回は早川の地場作物について書いてみたいと思います。今年度当圃場では「茂倉うり」「西山いんげん」を栽培していました。

「茂倉うり」は毎年収穫時に地元メディアの取材が入るようになり、県内の方への認知度が徐々に広がっていると感じています。おばあちゃんたちの店にも「茂倉うり」目当てでいらしてくるようになってきました。一方「西山いんげん」はあまり知られてはいません。

エコファームでの栽培は、種の保存・継承が第一の目的ですが、同時に収益性を高めることも必要になっています。そこで、両作物の希少性をアピールして商品価値を高めるような取り組みを始めました。東京圏の有名店に食材として採用してもらえないかと提案しているところです。オーナーシェフの方も初めて見る食材で高い評価をいただき、オリジナルメニューの考案に入っているところです。「茂倉うり」「西山いんげん」の物語を発信し、お召し上がり頂いた方が、食材の希少性・歴史や由来などに興味をもち、早川町を覗きたくなるような展開を考えています。

また、県の観光文化部の「県産食材を使用した新しいやまなしの食の文化の形成に関する事業」においても視察がありました。時期的に「西山いんげん」の種の紹介となりましたが、こちらの事業にも積極的に協力していきます。

「茂倉うり」「西山いんげん」の保存、栽培の継承は、早川町の財産と成りえるものと考えます。現在栽培されている方は無理のない範囲で継続されることを願っています。また、新たに栽培を始めていただける方には、エコファームがお手伝い等いたしますのでお申し付けください。ご協力をよろしく願いいたします。

今後も、収穫・選別等の作業が続きます。「おばあちゃんたちの店」も営業しておりますので、お近くにいらした際にはお立ち寄りください。



南アルプス邑野鳥公園だより⑥

「冬鳥がやってきます！」

紅葉の季節になると、庭や畑など町内の様々なところにオレンジ色の小鳥を見かけるようになります。この野鳥の名前はジョウビタキ。オスとメスでは体の色が少し違います。ヒタキという名前は、「ヒッヒッ・カッカッ」という鳴き声が火打石を打つ音と似ているところから付きました。比較的に近づいてくる野鳥で、人に向かってよく鳴くため、鳴き声や姿を見たり聞いたりしたことがある方も多いのではないのでしょうか。

体長わずか15cmほどのこの野鳥は、冬になるとシベリアあたりから日本までなんと数千kmを命がけで移動してくる渡り鳥です。このジョウビタキを筆頭にこれから次々にたくさん渡り鳥たちがやってきます。日本で過ごすのは、だいたい3、4ヶ月ほど。皆様もどんな野鳥がいるのか是非探してみてください。



ジョウビタキ♂



ジョウビタキ♀

11月は「犯罪被害者等の支援活動等に関する広報月間」です

県警察等では犯罪被害者等のための各種相談窓口を設置し、不幸にして犯罪被害に遭われた方やその御家族（御遺族を含む。）からの相談に応じています。

【犯罪被害者等のための相談窓口】

名 称	電話番号等
山梨県犯罪被害者等総合支援窓口	055-223-4180
警 察 総 合 相 談 室	055-233-9110 又は「#9110」
性 暴 力 1 1 0 番	「#8103」 又は055-224-5110 (FAX兼用)
ヤングテレフォン	055-235-4444 (FAX兼用)
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 (フジはハローニココ)
やまなし性暴力被害者サポートセンター 「かいさば ももこ」	055-222-5562 (ココロニ)

※【窓口の電話等受付】平日AM8:30~PM5:15(警察総合相談室、性暴力110番、FAXは24時間)
【被害者支援センターやまなしの受付】平日AM10:00~PM4:00
【やまなし性暴力サポートセンターの受付】平日AM9:00~PM5:00
※【県警ホームページURL】~<https://www.pref.yamanashi.jp/police/sodan/shien/index.html>
【被害者支援センターやまなしホームページURL】<http://www.sien-yamanashi.com>

問い合わせ先 南部警察署 警務課 ☎ 0556-64-0110

保健の窓



11月14日は世界糖尿病デー 糖尿病のこと、どこまで ご存知ですか？



糖尿病は、世界で6秒に1人の命を奪う病気と
言われており、現在の日本では、大人の約3人に
1人が糖尿病の可能性がある、と言われていま
す。「糖尿病になると腎臓が悪くなるって聞くけど
皆さんが日頃から感じている疑問に、今回は応え
ていきたいと思えます。」

●まず、ご自身の糖尿病のリスクを確認しまし
よう。総合健診の結果や、通院時の血液検査の結果を
お手元に準備し、リスクの程度を確認してみま
しょう。(図1参照)

●糖尿病とはどんな病
気？

ブドウ糖(体のエネ
ルギー源)がうまく細
胞の中に導かれず、血
液中に溢れてしまつて
いる状態(高血糖状態)
が続くことで、全身の
血管や神経を傷つける
病気のことで、糖尿
病は大きく2種類に分
けられますが、中でも
「2型糖尿病」の原因
には、肥満・過食・運
動不足・ストレスなど
の生活習慣が深く関係
しており、日本人の糖
尿病患者の95%が2型
糖尿病と言われていま
す。

次のどちらかに当てはまる人は
血糖値が100~125mg/dl
(空腹時または随時)
HbA1cが5.6~6.4%

→ **糖尿病にならないように
生活習慣の改善が
必要です!**

次のどちらかに当てはまる人は
血糖値が126mg/dl以上
(空腹時または随時)
HbA1cが6.5%以上

→ **糖尿病かどうか
調べるために
すぐに医療機関
の受診を!!!**

●糖尿病でみられる症状・3大合併症
糖尿病になったからといって、すぐに何かしら
の症状が現れるわけではありません。これはとて
も怖いことで、高血糖を予防しなければ、糖尿病
はゆっくりと進行し、症状に気づいた時にはすで
に血管や神経はポロポロ...という状況になりか
ねません。

そして、自覚症状出現後も高血糖の状態を放置
すると、3大合併症となるリスクが高くなります。
(図2参照)

●早川町の高血糖の方の割合

今年度、
町が実施し
た総合健診
の結果から、
糖尿病のリ
スク数値ご
と円グラフ
にまとめま
した。(図
3参照)

図2

《糖尿病の進行とともに現れる症状》
・のどの渇き ・尿の量、回数が多くなる ・急激な体重減少
・全身のだるさ、疲労感 ・目のかすみ ・手足のしびれ

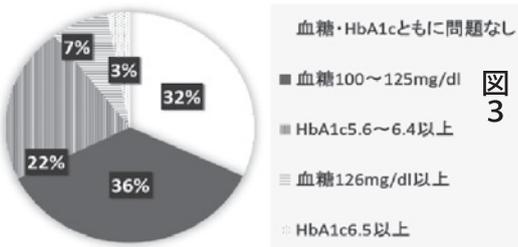
そのまま放置しておく...

<p>◆糖尿病網膜症◆ 眼の網膜という 細かい血管が傷み、 視力低下や出血をおこし、 失明することもあります。 網膜症は、 日本の大人の失明原因疾患 第2位となっています。</p>	<p>◆糖尿病神経障害◆ 手足の爪先などの神経が障 害を受け、手足がしびれたり、 感覚が鈍くなります。 足の壊疽(障害が強くなる ことで、細胞が死滅し皮膚 の色が黒色に変色する病 気)が起きますと、壊疽を起 こした部分を切断する場合 もあります。</p>	<p>◆糖尿病腎症◆ 腎臓の血管が傷み、 上手に働かないことで、 透析治療が必要になる こともあります。 透析を行っている患者 の約4割の人の原因疾患 がこの糖尿病性腎症 です。</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

①食事(血糖の上昇を抑える)
糖尿病にならない、悪化させないためにできる
こと
●糖尿病の心配があると言えます。
せんが、健診受診者の70%弱の方が、糖尿病(高
血糖)の心配があると言います。
病の診断が
すでにある方や受診がすぐに必要な方は、全体の
10%という結果になりました。町の健診受診者は
年齢差が大きいいため、一概に町の傾向とは言え
ませんが、健診受診者の70%弱の方が、糖尿病(高
血糖)の心配があると言います。

- 食物繊維豊富な食材(ひ
じき、ごぼう、わかめ等)、
血糖値を抑える食材(大
豆、もやし、おくら、
山芋等)を選ぶ。
- 煮る茹でる蒸す調理で、
油の使用を抑える。
- 盛り付けは1人前ずつ
にし、調味料は直接か
けず小皿にとって、つ
けるようにする。
- ゆっくり噛んで30分程
かけて食べ、ながら食
べはしない。

図3. 早川町総合健診受診者の血糖・HbA1cの結果
(健診受診者241人中)



②運動(肥満予防、血糖
値を下げる)

- 日常生活に取り入れやすい運動(ラジオ体操、
散歩等)を、1回20分以上続ける。
- 雑巾掛けや窓拭きも立派な運動。「意識して早足
で歩く」階段を使う「など」などできることから始める。

③ストレスを溜め込みすぎない

- 生活の中でゆったりとした時間を過ごせるよう
心がける。
 - イライラにタバコやアルコール、甘いものは厳禁。
- 長く難しい内容でしたが、ここまで読んでいた
だきありがとうございます。ここまで読めたら、
あとは生活の中で少し意識してみるだけです。
すでに取り組んでいる方も、数値に現れにくい
かもしれませんが、体の中は少しずつ変化してき
ているはず。根気強く取り組みを続けていき
ましょう。

参考・・・糖尿病学会・糖尿病医師会(ブルーサー
クルデー実行委員会)
これだけは知っておきたい!糖尿病を防ぐライ
フスタイル(千葉大学大学院教授)

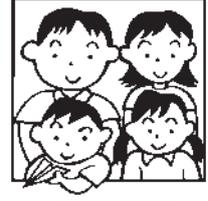


ふれあいひろば



早川南小学校3年生

宮本 真子 さん 望月 健志 さん
深本 さくら さん 望月 大誠 さん



こどもの
せかい



「かぼちゃのかざり」

南保育所 たなべあお さん

プラーレルであそぶのがすきです。

早川南小学校三年生作文

「全力を出しておどったソーランぶし」

望月 健志 さん

ぼくが運動会でがんばった事は、一、二、三年生で心をついにしておどったソーランぶしです。みんなでたくさん練習をしました。ぼくががんばったところは、声を出すことです。大きい声で自分が全力を出して、がんばっているすがたを、家族や、見てくれている人につたえられてものすごく良かったです。三年生さいごの運動会で負けてしまったけれど、楽しい運動会になってよかったです。

「運動会の思い出」

望月 大誠 さん

今年の運動会の中で一番楽しかったのはソーランぶしです。児童会しゅもくも楽しかったです。去年は負けただけ今年は全勝できたので、うれしかったです。運動会のぜんしゅもくをがんばったので楽しかったです。運動会のさいごのしゅもくの全校リレーだけですごくギリギリで勝ったので、しゅもくの中で一番うれしかったです。南小体そうが一番むずかしかったです。

「がんばったソーランぶし」

宮本 真子 さん

わたしが運動会で一番がんばったことはソーランぶしです。わたしは、練習の時にまちがえてしまうことが多くて本番もまちがえたらどうしようと思いました。しかも、本番はたくさんの方が見ているのでとてもきんちょうしました。でも、おどいたらとても楽しくてあまりしっぱいもしなくてよかったです。みんなで毎日練習をしたからとてもかっこいいソーランぶしにできました。

「みんなで成長できたソーランぶし」

深本 さくら さん

わたしが一番がんばったのは、春木つ子ソーランです。三年生で話し合って決めた「ソーランぶしをせいこうさせる」という目ひょうに向かって練習してきました。本番では、今までになかった声の大きさにびっくりしました。八人の心が一つになったなと思いました。入場から退場までみんな一生けん命と取り組んでいたのでよかったです。全員で成功させられてうれしかったです。

町民文芸一俳句

早川町二十日会

萬紅葉留守家を赤く包みけり

早川 俊英

コスモスやどんな花とも相性よく

早川 和子

無花果のケーキも並ぶ喫茶店

保坂 紀恵

扱き終へて終ひ湯に聴く雨の音

長谷川 縫子

格子戸に焙煎の香や花薄

望月 和枝

ほつと一息夕風の秋めけり

望月 真智子

自転車も人も急ぎて秋の暮

柴田 彩子

金色の絨毯のやう捻りの田

萩原 もえか

色褪せし舟運写真文化の日

諏訪 恭市

まの話題



9月27日、早川南小学校、北小学校の3年生7名が町内巡りの一環として役場職場見学に訪れました。児童らは仕事の説明を聞き、質問をしたりして熱心に学習していました。



10月17日、町民スポーツ広場において支部対抗ソフトボール大会が行われました。時折雨が降る中、3チームが出場し、リーグ戦の結果、五箇チームが優勝を勝ち取りました。

峡南衛生組合会計年度任用職員（一般事務補助等）募集案内

職種及び採用予定人員	事務所 一般事務補助 1名 焼却場 一般事務補助 1名
任用期間	令和4年4月1日～令和5年3月31日 ※勤務成績が良好な場合は、翌年度以降も採用されることがあります
勤務日及び勤務時間	原則、週5日（月曜日～金曜日）8時30分～17時までの間（休憩時間あり） ※休日出勤あり
給与	時給897円～1,119円
応募受付期間	書類審査及び面接試験を実施します。 令和3年12月8日（水）～令和3年12月23日（木）※当日消印有効
申込先及び問い合わせ先	〒409-3305 山梨県南巨摩郡身延町下田原2548番地 峡南衛生組合 総務課

10月4日、菅内閣退陣を受け、第100代総理大臣岸田内閣が誕生しました。一日も早いコロナの収束で、私たちが少なくてコロナ発生以前の日常を取り戻すことができること、コロナ禍で低迷している長い間の経済的な打撃を回復することを新内閣に期待します。

昨年9月、安倍内閣から引き継いだ菅内閣は、拡大するコロナ禍と一年延長になって先の見えない東京五輪、パラリンピックの中でスタートしました。

こうした不安材料の多い船出でしたが、その当時の菅政権に対する国民の期待度は66パーセントと高いものでした。しかし、この一年間難局を乗り越えることができず、ついに在職384日で退陣という結果となりました。

理由としたら、いくつか挙げることができません。まず、政府は蔓延するコロナ禍への対応が後手後手に回り、対策も、国民への説明も不安をおおるような結果で終始してきたよう感じられました。政府の統一感が感じられなく、国民への説得力にもかけ、不安の増大は、政府への支持率30パーセントの低迷につながっていった結果と言えます。

そして、船出した岸田内閣、衆議院の任期満了とも相まって第一次内閣が十日間の短い任期で10月14日に国会を解散して総選挙を行いました。その結果、自民、公明の安定多数で岸田政権の継続が決まりました。

当面の課題は、まず、第一にコロナの収束であり、そのための経済の立て直しが喫緊の課題です。「新しい資本主義」経済の「成長」と「分配」などの課題がどう具体化され、これからの国家づくりがどう前進していくかに期待したいと思います。

10月4日は町長です

人の動き 人口960人 男484人 女476人 世帯数565戸（11月1日現在）