

睡眠時間はどのくらいとれば充たされた睡眠になるのでしょうか？

およそ6～8時間ぐらいが成人の睡眠時間の目安といわれていますが、体質や年齢により睡眠時間は個人差があります。日中しっかり目覚めて過ごせることが大切であって、睡眠時間が長すぎても短すぎてもよい結果を生まないと考えられています。

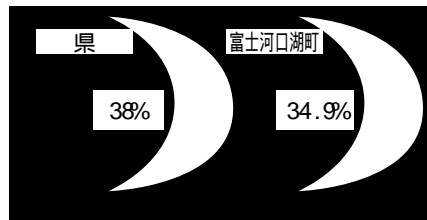
富士河口湖町の寝不足を感じている人の割合は、34.9% 県は38.0%で、多くの住民が熟睡感があります。

睡眠不足・障害は身体に様々な悪い影響を与え、記憶・学習能力の低下・・・物忘れ、事故等 人間の細胞の成長の低下・・・低身長、にきび肌等が起こりやすくなります。

熟睡感のない人については、神経症や睡眠時無呼吸症候群が疑われます。

睡眠は生活習慣と大きななかかわりがあります。

*寝不足を感じている人の割合



ホメオスタシス機構..... (活動と休息のバランスをとり、恒常性を維持しようとする。)
 生物時計 (体内時計) 機構 ... (夜暗くなると眠り、朝明るくなると起床するという約24時間周期のリズム)

この と の機構で睡眠と覚醒を繰り返しています。生活習慣によってこのリズムが崩れると睡眠の質が低下します。

快適な睡眠のために、自分の生活習慣を振り返ってみましょう!!

下記の10か条を紹介いたしますので、自分の生活習慣の改善に役立ててください

- 定期的な運動習慣は熟睡をもたらす
- 朝食は心と体の目覚めに重要、夜食は軽く
- 8時間にこだわらず、質のよい睡眠を
- 「睡眠薬代わりの寝酒」は睡眠の質を悪くする
- 軽い読書・音楽・香り・ストレッチなどでリラックス
- ぬるめの入浴で寝つきよく
- 早寝・早起き(同じ時間)の体内時間をつくる
- 目がさめたら適度な日光を浴びる
- 長い昼寝や夕方以降の昼寝はかえってぼんやりのもと
- (午後3時前に20～30分間の昼寝が有効)
- 睡眠障害・睡眠不足など睡眠の問題に対しては専門家に相談すること



*睡眠薬...現在使われている不眠に対して有効で比較的安全性も高く、必要以上に睡眠薬をおそれたり、癖になることを心配する必要はありません。主治医にしっかり自分の状態を説明し自分に合った睡眠薬を処方してもらいましょう。

*「寝る子は育つ」...子供は寝ている間に分泌される「成長ホルモン」の関与により細胞の成長が活発になります。特に熟睡している午後10時～12時頃最も多く成長ホルモンが分泌されます。こどもは早寝早起きの習慣をつけ、成長ホルモンの分泌を増やしましょう。



- 気になるシミやむくみは夏野菜で退治しましょう -

紫外線によるシミ、そばかす・活性酸素による細胞の酸化防止には、ポリフェタノール・ビタミンA・E・Cなどが有効です。

これらは夏に旬を迎える野菜や果物にたくさん含まれていますので、積極的に食べましょう。

また、ウリ科のゴーヤ・冬瓜・ズッキーニ・胡瓜は、むくみをとったり利尿作用があるので水分を多くとる夏場にはうってつけの野菜です。



ごみカレンダー

7月4日 ~ 8月7日

日 Sun.	月 Mon.	火 Tue.	水 Wed.	木 Thu.	金 Fri.	土 Sat.
4	5 燃えるごみ 小立・大石・河口・勝山 燃えないごみ 足和田	6 燃えるごみ 船津・浅川	7 燃えないごみ 船津・浅川・勝山	8 燃えるごみ 小立・大石・河口・足和田	9 燃えるごみ 船津・浅川・勝山	10
11	12 燃えるごみ 小立・大石・河口・勝山 燃えないごみ 足和田	13 燃えるごみ 船津・浅川	14 燃えないごみ 小立・大石・河口・勝山	15 燃えるごみ 小立・大石・河口・足和田	16 燃えるごみ 船津・浅川・勝山	17
18	19	20 燃えるごみ 船津・浅川・勝山	21 燃えないごみ 船津・浅川・勝山	22 燃えるごみ 小立・大石・河口・足和田	23 燃えるごみ 船津・浅川・勝山	24
25	26 燃えるごみ 小立・大石・河口・勝山 燃えないごみ 足和田	27 燃えるごみ 船津・浅川	28 燃えないごみ 小立・大石・河口・勝山	29 燃えるごみ 小立・大石・河口・足和田	30 燃えるごみ 船津・浅川・勝山	31
8/1	2 燃えるごみ 小立・大石・河口・勝山 燃えないごみ 足和田	3 燃えるごみ 船津・浅川	4 燃えないごみ 船津・浅川・勝山	5 燃えるごみ 小立・大石・河口・足和田	6 燃えるごみ 船津・浅川・勝山	7

粗大ごみは、河口の清掃事業所に直接持ち込んでください。

受入時間；平日の午前9時～午後4時、土曜日の午前9時～11時

資源ごみは、各自治会・区で収集している日時に出してください。

注意！

ごみを燃やすことが 強化規制されています！

1. 簡易な焼却炉の使用禁止（ドラム缶・一斗缶・事業所、家庭内焼却炉等）

法律で定めた設備のない簡易な焼却炉でのごみの焼却が全面禁止されています。（平成14年12月1日から）

焼却炉の
基準

- 外気と遮断した状態で800℃以上でごみを焼却できる。
- 焼却に必要な量の空気の通風が行われていること。
- 外気と遮断した状態でごみを一定量投入できる。
- 焼却ガスの温度を測定するための温度計が設置されている。
- 焼却を助ける助燃バーナーが設置されている。

いずれの場合も、違反すると懲役3年以下、もしくは300万円以下の罰金に処せられます。

2. 野外での焼却禁止

（廃材・材木類・プラスチック類・紙類等）

農林業等でごみを燃やさない焼却行為を除き、焼却設備を使わないごみの焼却は法律により禁止されています。（平成13年4月1日より）

野外焼却は法律（廃棄物の処理及び清掃に関する法律第16条の2）で禁止されています。

3. 廃棄物（一般、産業）の不適正処理（不法投棄・埋立・焼却）の禁止

法律の改正により何人も廃棄物（ごみ、し尿）を不適正により処理することが禁止されています。

ISO 14001



町役場業務における環境保全活動（富士河口湖町環境管理システム）

旧河口湖町役場では、環境に配慮した行政の推進を目的に町行政の環境管理手順として「河口湖町環境管理システム」を構築し、平成13年3月28日付けで環境管理手順の国際規格ISO14001の認証を取得しました。3年目にあたる昨年の8月末に審査機関〔株〕JACO、本社東京〕により認証登録更新審査を受け、JACO環境マネジメントシステム認証登録判定委員会において適用規格に適合していると認められ合格との判定結果を頂き更新することができました。

平成15年度成果を報告します

平成15年度集計結果

環境目的	平成15年度環境目標	目標設定値	実績値	評価
良好な環境の創出 - 1 河口湖の環境保全に貢献する基盤整備	人口増加に対する下水道普及率の継続的維持	53%以上	64%	
	合併浄化槽の補助件数の継続的維持	48件以上/年	45件	
	生ごみ処理機の補助件数の継続的維持	10件以上/年	7件	×
- 2 多様な公園整備	新規供用都市公園面積の拡大	78,400㎡以上/H14-15年累計	89,260㎡	
- 3 沿道の緑化・景観整備	高木植栽拡大	100本以上/年	103本	
	まちなみ飾花補助件数の継続的維持	25件以上/年	20件	×
	広告看板集合化事業推進	20枚以上/年	10枚	×
	生け垣設置補助事業推進	4件以上/年	1件	×
国際観光地にふさわしい環境美化 - 1 観光拠点周辺の美化推進	リサイクルセンター分館建設の推進	1館建設計画	足和田地区建設予定	
	リサイクル啓発活動の拡大	リサイクルセンター見学人数2,000人以上/年	1,437人	×
	リサイクル実績量の拡大	75t以上/年	76.2t	
	清掃事業所での有価物の回収の拡大	274t/年以上	276t	
- 2 イベントによるゴミの発生抑制	環境配慮型イベント運営の推進	イベント時ゴミ発生量対H13年比9%削減(平均17g以下/人)	11.8g	
- 3 産業廃棄物の発生抑制	農業関連廃棄物の抑制	農業関連廃棄物の抑制 環境調和型マルチの採用推進累積採用件数8件	8件	
- 4 環境保全意識啓発内容を含むイベントの実施	イベントによる環境保全意識啓発	1件年/以上	1件	
	エココンサートによる環境保全意識啓発	1件年/以上	2件	
	ウォーキング協会によるノーカー運動の推進	12件年/以上	17件	
省エネルギー、省資源 - 1 省エネ活動の推進	電気使用量の削減(本庁舎、ふれあいセンター、中央公民館)	対H14年比15%削減(323,627kWh以下)	400,733kWh	×
	- 2 節水活動の推進	水道使用量の削減(本庁舎、リサイクルセンター、ふれあいセンター、中央公民館)	対H14年比2%削減(22,794㎡以下)	16,151㎡
- 3 コピー用紙使用量削減	コピー用紙使用枚数(A4サイズ換算)削減	対H13年比40%増加以内に抑制(1,640,862枚以下)	1,895,175枚	×
- 4 庁内リユース推進	事務用品購入額削減	対H13年比30%削減(4,910,291円以下)	3,198,834円	

環境目的	15年度環境目標	目標設定値	実績値	評価
リサイクル - 1 庁内における分別の徹底	完全分別の実現	各リサイクルボックス 非分別ゴミ点数 年合計 1 20件以内	非分別合計 2件	
- 2 庁内における有価物の回収	有価物回収量の拡大	有価物回収量 7,000kg以上 / 年	7,365kg	
- 3 庁内における一般廃棄物発生量の削減	一般廃棄物発生量の削減	対H 11年比 10% 削減 (8,186kg以下)	6,083kg	
グリーン調達 - 古紙配合率の高い再生紙の使用拡大	印刷物を含む古紙配合率 70%以上 用紙使用率の拡大	使用率 90%以上	使用率 98%	
- 2環境配慮型事務用品の使用拡大	環境配慮型事務用品指定数及び 使用比率の拡大	指定品 25点 使用率 90%以上	26品目指定済 使用率 87%	×
- 3 公用車の環境配慮車種への転換	環境対応車の導入促進	1 台導入	購入なし	
- 4 新庁舎建設における環境配慮	環境に配慮した新庁舎の計画・設計・施工	設計・建設	環境配慮設計で建設	
公共事業等の環境配慮 - 1 環境配慮指針の作成と適用	公共事業・イベントに関する環境 配慮指針の運用	建設分野配慮指針 策定と試行	指針策定	
環境基本計画と循環型社会の実現 - 1 環境基本計画の策定推進	計画策定着手	環境基本計画 策定の準備	策定を検討した結果、 町村合併も控え 現時点での着手は 見合わせる	
- 2 環境マネジメントシステムの拡大	環境マネジメントシステムの運営	新庁舎と合併に対応	合併後新庁舎において運用開始	
意識啓発 - 1 職員に対する環境研修制度の定着	環境研修受講率	全職員に 1 回開催 受講率 90%以上	受講率 77%	×
- 2 町民の環境学習機会の拡大	公的環境学習講座開設数	全部署合計年間 20件以上	23件開催	
- 3 環境マネジメント成果の公表	広報誌による成果発表の定着	広報誌公表 環境報告書発行試行	広報に掲載・環境 報告書発行	
- 4 保育所での児童への環境教育	絵本・紙芝居による意識啓発	各保育所年 2 件以上	船津 4 件 小立 4 件 大石 4 件 河口 1 6 件 こもも 2 件	

以上の項目以外にもシステムでは、環境目的・目標に取り上げることができないが、監視測定しながら一定基準内に維持・管理してゆく項目が設定されており以下のとおりです。（ボイラーで使用する重油の使用量、灯油の使用量、LPガスの使用量、自然共生事業進捗率、地下水揚水量、井戸設置数、保育所用品グリーン調達量、開発申請への指導件数、事務サイト以外の電力・水道使用量、保育所での生ゴミ排出量）

平成16年度の運営について

昨年度は無事更新審査を終えることができ、町村合併後環境管理システムを新町に対応させ、本年は新庁舎の登録と、富士河口湖町としての初の審査となり、役場全体での一層の努力が必要となってきます。

古賀政男音楽碑を 円形ホール南岸に設置します！

町では県や国などとも連携して、河口湖を歩いて一周できる「ウォーキングトレイル」の建設を進めています。これは、町民の皆さんの健康づくり・体力づくりの一環であり、また、この地を訪れていただく観光客の皆さんに河口湖の自然や文化を身近に感じていただこうとするものでもあります。

町では、このウォーキングトレイルを更に魅力あるものにして、より多くの方々に親しみ・利用していただこうと考え、花や公園、文学碑の設置など様々な工夫に努めています。

こうした中、河口地区に戦前疎開しておられ、河口地区と縁の深い（故）古賀政男氏の音楽碑を建てることになりました。ちなみに、今年は、古賀氏の生誕100年という記念の年でもあります。

【古賀政男との富士河口湖町の関係】

- 明治37年1月 福岡県に生まれる
- 昭和20年2月 河口地区出身の古屋武治（丈晴）氏、古賀政男の養子となる。
- 昭和20年3月 古賀政男河口村に疎開
作曲活動の傍ら野菜づくり農業をする。
地元青年を集め音楽について語り、音楽指導をする。
河口小学校で歌手霧島昇、近江俊郎、高峰美枝子ほか新人歌手の発表会を開く。
富士吉田市の富士劇場で発表会を開く。
- 昭和20年8月 終戦を河口村で迎える。
- 昭和26年3月8日 河口中学校校歌を作曲
- 昭和35年8月 『河口湖おどり』『河口湖ワルツ』発表（町が50万円で依頼）
- 昭和37年5月 古賀丈晴・山本富士子と結婚 古賀政男の養子を離縁
- 昭和53年7月 永眠

地域関連曲

『河口湖おどり』『河口湖ワルツ』『富士エレジー』『富士吉田音頭』『防犯山梨の歌』



音楽碑には、氏のレリーフと座右の銘、2曲の音楽演奏オルゴール

音楽碑には表側に古賀政男氏のレリーフ（直径30cm）と古賀氏の座右の名で、古賀氏直筆の『音楽和也』の言葉と『影を慕いて』の楽譜。裏面には、山本文晴氏による建立の主意（40字）と音楽演奏オルゴール（センサーシステム）を設置します。

音楽演奏オルゴールには、古賀氏の代表的な作曲作の『影を慕いて』と『丘を越えて』の2曲を納め、歌碑の前を通ると曲が自動的に演奏される仕組みにします。

【影を慕いて】作詞・作曲 古賀政男（昭和4年12月 歌手 佐藤千夜子）

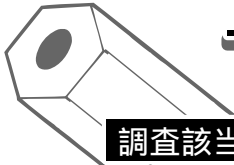
【丘を越えて】作詞 島田芳文・作曲 古賀政男（昭和6年5月 歌手 藤山一郎）

11月6日に序幕式を予定！

この音楽碑の除幕式を11月6日、河口の円形ホールで予定しています。

記念式典セレモニーの後、山本文晴氏への「故古賀政男先生の思い出」「故古賀政男先生の疎開地河口村での思い出」等を紹介していただく記念インタビューに、明治大学のマンドリンクラブ（OB）の演奏とコーロ河口湖の合唱といったアトラクションを計画しております。

一筆調査が始まります



調査該当地区

勝山地区・足和田地区

調査期間

平成16年7月から12月まで

固定資産の課税客体となる土地の評価については、地方税法に基づき、次に掲げる地目別により、それぞれ評価しています。

・田・畑・宅地・山林・原野・雑種地・池沼・牧場

税の適正な課税をおこなうために、平成16年7月から12月までの期間『一筆調査』を実施致します。つきましては、調査の実施にあたっては、個人情報の保護に充分注意しながら実施すると共に、調査員(職員)にあつては、態度・言動等に充分気をつけ不審・不快な念を与えないよう注意し調査を行いますので、趣旨をご理解いただき、ご協力下さいますようお願い致します。なお、原則として調査は敷地外から行いますが、状況により敷地内での調査をさせていただくこともありますので重ねてお願い致します。

平成16年度自衛官募集案内

募集種目	資格	区分	願書受付期間	第1次試験	概要
2等陸・海・空士	18歳以上 2歳未満の者		8月2日～9月8日	9月27・28日の いずれか一日(男子) 9月26日(女子)	陸上は2年、海上航空は 3年を1任期として任用 (以降2年を1任期)
曹候補士 (陸・海・空)	18歳以上 2歳未満の者			9月18日	入隊後3年経過以降選考 により3等陸・海・空曹へ
一般曹候補 学生 (陸・海・空)	18歳以上 24歳未満の者			9月23日	教育期間後約2年終了後 3等陸・海・空曹
航空学生 (海・空)	高卒(見込) 2歳未満の者			9月25～26日	飛行機・ヘリコプターの パイロット養成コース 入隊後6年で幹部昇任
防衛大学校 学生	高卒(見込) 2歳未満の者	推 薦	9月6日～8日	9月25～26日	修学年限4年 卒業後1年で幹部自衛官 に昇任
		一 般	9月10日～10月1日	11月13～14日	
防衛医科大学校 学生	高卒(見込) 2歳未満の者		9月10日～10月1日	11月6～7日	修学年限6年 医師免許取得後は 幹部自衛官に昇任
看護学生	高卒(見込) 24歳未満の者			10月17日	修学年限3年 看護師免許取得後2等 陸曹に昇任

URL <http://www.yamanashi.plo.jda.go.jp> E-mail hq1@yamanashi.plo.jda.go.jp

応募希望者は下記までお問合せください。

自衛隊山梨地方連絡部 大月募集事務所 大月市御太刀2 8 10 電話：0554 22-1298



問合せ先
福祉推進課社会福祉係
726028

レスパイトサービスとは、家庭で生活している知的障害をもった児童を一時的にお預かりし、ご両親やご家族に息抜きをしていただくというサービスです。社会福祉法人聖ヨハネ会のご好意により、レスパイトサービスを実施しております。対象者は、富士河口湖町在住で、知的障害を持つ3歳から18歳までの児童です。利用につきましては、最初に町へ登録が必要です。詳しくは、左記までお問い合わせ下さい。

レスパイト
サービスの
ご案内