

# “ウォーキング 小さな1歩で健康に”

(健康のまちづくりキャッチフレーズ入選作品)



- 寒い時期は一度は風邪にかかる方も多いかと思います。「まわりは風邪ひきが多くてもなんのその」元気でいられる人もいます。寒い時期を乗り越え健康な年にしたいものです。
- そこで、ウイルスや風邪などの、外敵撃退の免疫力アップの食べ物の紹介です。  
ウイルスなどの外敵をしっかりとブロックしてからだを守るためには、免疫力を強くする攻めの食材と、ウイルスから体を守り粘膜を鍛える守りの食材をバランスよく食べることが大切です。

## 攻めの食材と守りの食材

攻めの食材	<b>ビタミンC</b> ・イチゴ ・カキ ・レンコン 	<b>βグルカン</b> ・シイタケ ・エノキタケ ・エリンギ 	<b>ポリフェノール</b> ・大豆 ・春菊 ・ブドウ 	<b>イソチオンシアネート</b> ・ブロッコリー ・キャベツ ・カブ 	<b>アリシン</b> ・ニンニク ・長ネギ 
-------	---	---	---	---	---

守りの食材	<b>ビタミンB群</b> ・玄米 ・そば ・サヤインゲン 	<b>βカロチン</b> ・ニンジン ・ホウレンソウ ・モロヘイヤ 	<b>ビタミンE</b> ・アボガド ・アーモンド 	<b>ムチン・フコイダン</b> ・ナメコ ・生ヒジキ ・ヤマイモ 
-------	---	---	---	---

- 免疫力をアップさせるためには、「ファイトケミカル」という成分がたっぷり含まれている大根やカリフラワーなどの淡色野菜が優れています。ニンニク、タマネギ、ブロッコリー、ダイコン、キャベツなどの淡色野菜もバランスよく食べましょう。

いつもと目先を変えて



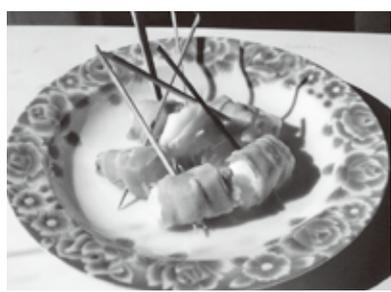
食生活改善推進員会のおすすめ

「たらのベーコン巻き」

たらの美味しい季節です。鍋以外にもこんな食べ方はいかがでしょう。

### 《材料2人分》

- 生たら 2切れ
- スライスベーコン 4枚
- 胡椒



### 《作り方》

- ① 生たらは皮と中骨を除き、4等分して軽く胡椒を振る。
  - ② ①にベーコンを巻き、紙タオル（不織布タイプ）を敷いた耐熱皿に並べる。
  - ③ ラップをかけずに電子レンジで加熱する。目安は600Wで2分30秒かける。
  - ④ 竹串などを刺して器に盛る。
- \*好みでマヨネーズやケチャップを添えて。  
(勝山地区会員)

一人分栄養価  
エネルギー 120 kcal  
塩分 0.5 g

## 平成23年度 自衛官等募集案内

募集種目	資格	区分	願書受付期間	第1次試験	概要
幹部候補生 舞台を、世界へ	一般・技術 20歳以上26歳未満の者 (22歳未満の者は大卒 (見込含む)) ※大学院修士学位取得 者(見込み含む)は28歳 未満		平成23年 2月1日～ 5月6日	平成23年 5月14日(土) ※パイロット要員 志願者は 5月15日(日) も試験実施	入隊後約1年で3等陸・海・ 空尉(大学院修士学位取得 者は2等陸・海・空尉)
	歯科・薬剤科 専門の大卒(見込含む) 20歳以上30歳未満 ※薬剤師は28歳未満の者で 薬学修士学位取得者(見 込み含む)	免許取得後歯科は2等陸・ 海・空尉、薬剤科は入隊後 約1年で3等陸・海・空尉			
一般曹候補生 (第1回) 部隊の即戦力	18歳以上27歳未満の者 ※高等学校在学者は除く			平成23年 5月21日(土)	入隊後2年9月経過以降 選考により3等陸・海・空曹
予備自衛官補 社会に貢献する 新しい力	一般 18歳以上 34歳未満の者		第1回 平成23年 1月11日～ 4月6日	第1回 平成23年 4月中旬 第2回 平成23年 10月中旬	3年間で50日間の訓練参加 後予備自衛官として任用
	技能 18歳以上 保有する技能により 53～55歳未満の者		第2回 7月19日～ 10月5日	※第1回試験で採用予定 者数を採用した場合、 第2回は実施しない。	2年間で10日間の訓練参加 後予備自衛官として任用

◎お問い合わせ先 ○自衛隊山梨地方協力本部 大月地域事務所  
山梨県大月市御太刀2-8-10 電話:0554-22-1298

自衛隊山梨

検索



### NTT東日本山梨支店からの「お知らせ」

このたびNTT東日本山梨支店では、電話サービスの品質を維持するため、新しい交換機への更改工事を実施させていただきます。

つきましては、本工事に伴い南都留郡富士河口湖町及び山中湖村の一部で、加入電話及びISDN回線をお使いいただいているお客様の電話が一時ご利用いただけなくなります。

お客様には大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

#### ■電話のご利用いただけない日時

2月4日(金) 深夜午前2時00分から午前3時00分の間 10分程度

※この時間帯に通話(通信)中のお客様は、途中で切断となる場合がございますのでご了承下さい。

※停止時間中に110番、119番への緊急通報が必要となった場合は、携帯電話から通報をお願い致します。

#### ■工事の対象となるお客様

右記電話番号帯で  
加入電話及び  
ISDN回線をご  
利用のお客様

対象エリア	市内局番	電話番号	市内局番	電話番号
[南都留郡] 富士河口湖町 山中湖村 の一部 (0555)	20	3000番～3999番	20	9000番～9999番
	28	1000番～1999番	65	5000番～9999番
	72	0000番～6999番	73	1000番～4999番
	83	2000番～3999番	83	5000番～5999番

※DSL(インターネット)サービス、及び光(弊社ひかり電話)サービスのご利用につきましては影響ございません。

※本工事に伴い、直接お客様宅にお伺いすることはありません。

●工事実施後、通話(通信)できない場合は、「【故障係】局番なしの113番もしくは0120-444-113(携帯電話等から発信の場合)」へご連絡願います。

## 『山梨の魅力メッセンジャー』に認定!

12月1日に、本学で「山梨の魅力メッセンジャー」認定証交付式が挙行されました。

当日は、県観光部の方から、本学の共通基礎科目「山梨の自然と文化・産業」を受講した1年生32名一人ひとりに対し、認定証が手渡されました。



認定された学生たちは、今後、山梨県外でも活躍するにあたり、大いに山梨県の魅力をPRしていってくれることでしょう。



『山梨の魅力メッセンジャー制度』とは…山梨県内の大学生が山梨の魅力を学び、卒業後、県外へ就職した際も“山梨ファン”として、山梨の魅力を伝えてもらうことを目的とする山梨県の事業です。本学では平成17年からこの制度とタイアップした科目を設け、これまでに200名以上のメッセンジャーを送り出しています。

## 先生教えて!



作業療法学科 准教授  
志村 まゆら

こんにちは、富士河口湖町の皆さん。私は、鍼灸を中心とした漢方医学の研究から、体性-自律神経反射の研究へ入ってきた変り者の志村です。循環器を調節する自律神経機能について基礎的な実験研究を行っています。美しい富士山を眺めながら、マッサージや温熱刺激などの身体への物理刺激が自律神経系にどのような影響を及ぼすか、どのようなメカニズムで起こるのか、暇があればそんなことを考えています。大学では、神経の働きや筋肉の収縮の仕組み、脳の働きなどを理解する科目(生理学)を担当しています。

ここ1~2年は、「手の温水刺激が心臓の自律神経に与える影響」、「低濃度のアルコール飲料が高次脳機能に及ぼす影響」をテーマに、学生たちと実験も行っています。これらの内容は卒業論文集に掲載されていますので、大学図書館にお越しになって、学生たちのレポートをみてみてください。

町民の皆さんには、温泉療法研究の際に被験者になっていただきました。その節は大変お世話になりました。今後もよろしくお願いいたします。

## 健康大リハビリテーションクリニックのご紹介

所在地：富士河口湖町小立2487 (富士河口湖町「健康プラザ」隣り)

医師：常勤1名 非常勤4名

診療科目：整形外科 リハビリテーション科 内科 神経内科 小児科

診療日：月曜日～金曜日

診療時間：午前9:00～12:30 午後2:00～5:30

☆大学の教員も診療に関わり、より高度で専門的な治療を目指しています。

☆訪問看護・訪問リハビリも行っています。

☆学生の実習施設としても活用されています。

《電話》0555-73-2800 <http://www.kenkoudai-clinic.com/>



# もっと知りたい! 健康大



### お問い合わせ

■健康科学大学 総務課 ☎0555-83-5200 (代表)  
■入試広報課 ☎0555-83-5240

『健康大ブログ』にて大学の日常を随時発信中!!

<http://www.kenkoudai.ac.jp/>

県などからのお知らせ

富士・東部保健福祉事務所から

献血にご協力ください

血液は現在の科学では人工的に作る事ができません。また、生きた細胞なので長期間保存することも困難です。このため、毎日必要な量を確保しなければなりません。冬場は協力が得にくく、体調を崩す方が多いため献血者が減少しています。

甲府献血ルームでは、12月31日、1月1日の休館日を除き、毎日午前10時～午後5時（成分献血は午後4時）まで、献血の受付を行っています。また、県赤十字血液センターでは市町村や企業、団体等の協力のもと、献血バスで県内各地を訪れて皆さんの温かい献血をして頂いています。

1月から2月末までは、若者にも協力を求めるため「はたちの献血キャンペーン」を実施します。病気やけがなどで輸血を必要としている患者さんの尊い生命を救うために、皆さんのご協力をお願いいたします。

※バス予定表は、山梨県赤十字血液センター、富士・東部保健福祉事務所のホームページを閲覧ください。

※甲府献血ルーム TEL055-2353135  
甲府市丸の内1-17-17

山梨県環境科学研究所から

富士山・火山写真展

■日程 2月28日まで 午前9時～午後5時

■入場料 無料

もりのおはなしかい

絵本の読み聞かせを通して自然の不思議や環境のことがいろいろわかります。

■日程 2月13日、3月13日毎月第2日曜

■入場料 無料  
■対象 幼児・小学校低学年  
(対象年齢以外の方も参加可)

おいしい水の秘密

バナジウムをはじめとするミネラルが健康に果たす役割について、利き水やパケットテストを使い学習します。

■日時 2月6日(日) 午後1時～3時30分  
■対象 県内在住・在勤の小学生以上の方  
■定員 30名(中学生以下は保護者同伴)  
■費用 無料  
■申込・問合先 環境科学研究所  
TEL72-6203  
富士吉田市上吉田5597-1

山梨県森林環境部から

「やまなしエコライフ県民運動推進店」の登録制度を平成22年10月1日から開始しています。

この制度は、県民の日々のくらしの中でのエコ活動を支援する店舗等を推進店として登録し、県民に広報することにより、県民・事業者・行政の連携によるエコライフ県民運動を推進するための制度です。

各推進店に登録している店舗では、ステッカーを掲示しています。

このステッカーを目印に、推進店に登録している店舗を積極的に利用し、エコ活動を実践しましょう。

◆募集期間 年間を通じて  
◆応募方法 推進店の種類ごとの申込書に必要事項を記入し、直接持参、郵送、FAX、Eメールのいずれかで申込

◆問合先 山梨県森林環境部環境創造課  
〒400-8501 甲府市丸の内1-6-1  
TEL055(223)1506 FAX055(223)1507  
E-mail kankyo-sozo@pref.yamanashi.jp

平成23年度つぎぎ勤学院 南都留学院学生募集

山梨ことぶぎ勤学院では、平成23年度入学生を募集します。「生きがいの創造と地域文化の振興」が勤学院のねらいです。長年培ってきた知識や技能をさらに磨き、県下9学園に集う仲間とともに、ふるさと山梨・日本の心・現代社会などについて学びます。

■募集人数 40名 ■修業年限 2ヶ年  
■入学資格 県内在住の概ね60歳以上の方で、健康で学習意欲のある方。  
■主な学習会場 ぴゅあ富士 都留市 (男女共同参画センター富士)  
■募集期間 2月1日(火)～3月18日(金) (定員に達し次第締め切ります)

■学費等 年間基本学習費、その他保険代あり  
■申込・問合先 富士・東部教育事務所 (南都留合同庁舎内) 勤学院担当 分部 美盛  
Eメール h0000553@pref.yamanashi.jp  
〒400-0054 山梨県都留市田原3丁目3-3  
TEL0554-457821  
FAX0554-457823

**国土交通省から**

「自動車の不具合情報をお寄せ下さい」

国土交通省では、迅速なリコールの実施やリコール隠し等の防止のため、「自動車不具合情報ホットライン」を通じて、皆様のお車に発生した不具合情報を収集しております。お車に不具合が発生した際に、情報をお寄せ下さい。



- フリーダイヤル  
0120744960 (平日・日中)
- 自動音声 0335804434  
(年中無休・24時間)
- ホームページ [www.mlit.go.jp/RJ/](http://www.mlit.go.jp/RJ/)

**山梨労働局から**

山梨県内の最低賃金が改定されました

- ◆山梨県電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業最低賃金  
1時間 789円 (22年12月24日から)
- ◆山梨県自動車・同附属品製造業最低賃金  
1時間 798円 (23年1月5日から)
- ◆山梨県最低賃金  
1時間 689円 (22年10月17日から)

◆問合せ先 山梨労働局 TEL 05552252854

**林野庁関東森林管理局から**

国有林モニターの募集について

林野庁関東森林管理局では、国有林に関心のある成人を対象に平成23年度国有林モニターを募集いたします。国有林の広報誌やイベント情報などを定期的に送付させて頂き、アンケートに回答いただくほか、国有林の管理経営に対する意見や提

言をお伺いします。

- 募集資格 関東森林管理局管内に居住の成人で、インターネット及びE-mail利用可能な環境にある方(国及び地方の議会議員、常勤の国家公務員並びに過去にモニターの経験がある方などを除きます。また、既に国有林についてご承知の方々はお断りさせて頂くことがあります)
- 募集人員 70名 ■募集締切 2月19日まで
- 依頼期間 平成23年4月〜平成24年3月
- 応募方法 必要事項を記入し、E-mailで送付
- ※詳しい概要、募集等についてはホームページを確認してください。

●送付・問合せ先

関東森林管理局企画調整室内  
国有林モニター担当者  
〒371-8508  
群馬県前橋市岩神町4-1625  
TEL 027-210-1150  
FAX 027-210-1154  
E-mail: [kanto\\_kikaku@rinya.maff.go.jp](mailto:kanto_kikaku@rinya.maff.go.jp)

**ジヨブカフェ・サテライトから**

「ジヨブカフェ・サテライトご利用案内」

- 就職活動のお手伝い  
面接の仕方や履歴書の書き方などのノウハウを学べます。
  - 適職探し  
パソコンを使って自分の適性や、適職についての分析ができます。
  - キャリアアカウンティング  
カウンセラーが、就職に関する悩みや不安、仕事探しなどの相談にじっくり時間をかけて応じます。
- ※職業紹介はしておりません。

**「就職活動に役立つ各種セミナー開催」**

- 日時 1月28日(金) 「面接対策」  
午後2時〜3時  
(開講10分前までにお越しください)
- 場所 ジョブカフェ・サテライト
- 対象 39歳までの就職活動中の方
- 参加費 無料 ■持ち物 筆記用具
- 問合せ先 ジョブカフェ・サテライト  
富士吉田市上吉田2-5-1 Q・STAFF  
TEL 0555-72-8803

**「ご存知ですか」検察審査会」**

検察審査会は、選挙権を持つている人の中から「くじ」で選ばれた11人の審査員によって構成されます。したがって、あなたも審査員に選ばれる可能性があります。

検察審査会では、交通事故や詐欺、脅しなどの犯罪の被害にあつて警察や検察庁に訴えたが、検察官がその事件を起訴しなかったこと(不起訴)について、その処分に不満を持つ被害者などから申立があつた場合に、その不起訴処分が正しかったかどうかを審査します。審査申立などについてのご相談、または検察審査会について知りたい場合はお問合せ下さい。

●問合せ先 甲府検察審査会事務局  
甲府市中央1-10-7  
甲府地方裁判所内  
TEL 0555-2132548

# みんなの生涯学習

みなさんのやる気を  
応援します!

## 《クラブ富士山体験プログラム》

☆癒しの時間☆

**ハグ・ヨガ**  
2月2日～3月23日  
毎週水曜日 全8回  
午後8時30分～9時30分

**テニスボール・ヨガ**  
2月1日～3月22日  
毎週火曜日 全8回  
午前10時30分～11時40分

場所 中央公民館  
費用 4000円(登録料+保険料+参加料)  
定員 各3名  
持ち物 マットまたはバスタオル

総合型地域スポーツクラブ **クラブ富士山**(町民体育館内)  
TEL&FAX 0555-72-4772  
受付時間:平日午前9時～正午 午後1時～5時



## ＊体育館の教室＊

### ＊ベビーピクニック&アフターケア＊

赤ちゃんのための体操と産後の機能回復体操

対象:H22年9・10月生まれの赤ちゃんとお母さん  
期日:2/3・10・17・24 毎週木曜日 全4回  
時間:午前11時～11時40分  
場所:子ども未来創造館  
定員:10組(先着順)  
参加料:無料 持ち物:バスタオル  
申込み:社会体育係(町民体育館73-1220)まで



お仕事の空いた時間に子どもと一緒にできる楽しみを見つけたい!!  
パパの得技を活かして子どもを喜ばせたい!!

## パパボランティア大募集

**活動内容** ★その1★ 子ども向けの畑作り、森で工作、流しそうめん大会など「子どもの外あそび」をメインで活動します。  
★その2★ ボランティア活動、親睦会を通して地域情報の交換や家族交流もできます♪楽しさ倍増!

**募集対象** 既婚・未婚・年齢を問いません★子どもが大好きで、やる気のある方であればなたでも参加できます。もちろんママの推薦もOKです。また、「パパだけじゃなく私も参加したい!」というママのみならず!夫婦そろってのご参加もお待ちしております。

お申込み・お問合せは生涯学習課[TEL72-6053]まで。

## 山梨県富士山総合学術調査研究委員会 平成22年度公开发表会

タイトル「富士への想い」  
～古典文学と写真からみた富士の魅力～

講師 (1)古典文学からみた富士山(仮称)  
山梨英和大学教授・文学博士 石田千尋先生  
(山梨県富士山総合学術調査研究委員会文学部会委員)  
(2)写真が語る富士の姿～岡田紅陽氏撮影より～(仮称)  
四季の杜おしの公園 岡田紅陽写真美術館・小池邦夫絵手紙美術館  
学芸員 一瀬一浩氏

開催日時 平成23年3月13日(日) 午後1時30分～午後4時30分  
会場 四季の杜おしの公園 岡田紅陽写真美術館・小池邦夫絵手紙美術館  
会議実習室

主催 山梨県教育委員会・山梨県富士山総合学術調査研究委員会  
共催 忍野村教育委員会・山梨郷土研究会・山梨県考古学協会

お問い合わせ先～山梨県教育委員会学術文化財課文化財保護担当 055-223-1792

あなたの培ってきた技術や知識、趣味・特技を活かしませんか!?

## 生涯学習バンク&きらめき子ども塾講師募集

地域の皆さんや子どもたちの講師の先生になってくださる方を募集します!  
まずはお気軽にご連絡下さい。

### 学習人材バンク

主に公民館での教室等で、地域の方々の講師として活躍できます。語学・創作・楽器演奏等得意な分野の講師として活躍できます。

### きらめき子ども塾

地域の子どもの対象とした教室です。手芸・スポーツ・創作等いろいろなジャンルの教室の講師として活躍できます。

※この生涯学習人材バンク・きらめき子ども塾講師への登録は、あくまでボランティアとして地域の皆様や子どもたちの講師としてご活躍いただける方の登録です。まずはお気軽にお問い合わせ下さい!

お問合せは生涯学習課[TEL72-6053]まで。

## ♪お知らせ♪

新しくなった船津地区公民館交流ホールへ、渡辺洋文さん(西湖)より、ピアノを寄贈していただきました。大切に使用させていただきます。ありがとうございました。

※なお、今回広報9月号にてピアノの公募をさせていただいた際には、多くの住民の皆様から寄贈希望のお問合せをいただきましたこと心より感謝申し上げます。ありがとうございました。

## 「教育センターからのお知らせ」

新春にふさわしく、おめでたい和歌を。

「新しき年の初めの初春の 今日降る雪のいや重け吉事」(大伴家持・万葉集4540)

(新春の今日降り積もる雪のように、良い事も積み重なってゆけ)

今回から、「いじめ」について考えてみたいと思います。不登校の原因に「いじめ」もあげられます。解決の難しい問題ですが、一つの問題提起として捕らえ、家庭で話題に入れていただけたらと思います。

文部科学省の定義では、「子どもが一定の人間関係のある者から、心理的・物理的攻撃を受けたことにより、精神的な苦痛を感じているもので」、「いじめか否かの判断は、いじめられた子どもの立場に立って行うよう徹底させる」としています。

残念なことに、被害者と加害者が入れ替わることも少なくないようです。受けた痛みを同じ痛みで返してしまうのです。この理不尽な連鎖を断ち切るには、まず、加害者にならないことだといわれています。

次回は、もう少し噛み砕いて、いじめの実態や種類について考えてみたいと思います。

教育センターは町民の皆様、特にお子様をお持ちの皆様にとってより身近な存在でありたいと常に願っています。本年も宜しくお願ひ致します。

### 相談業務→「お子さんに関する悩み相談受け付けます。」

- 時間帯 「月曜日～金曜日 午前9時～午後4時」
- 場所 「富士河口湖町交流センター内(旧河口湖町役場2階)教育センター」
- 対象 「お父さん・お母さん・子どもさん・おじいさん・おばあさん・先生方」
- 連絡先 「富士河口湖町教育センター 0555-83-3022」  
「E-mail ed-center@kawaguchiko.ne.jp」



みんなの教育委員会  
生涯学習課  
TEL 72-6053  
FAX 73-1358

# それいけ!



## 富士河口湖町生涯学習講座

### アロマの教室

#### みつらりとアロマの ハンドクリームづくり

寒くて乾燥する冬だからこそ...プルプルハンドで  
過ごしましょう!いいにおいで気分もリラックス★

日 時:2月5日(土) 午前10時30分~正午  
場 所:子ども未来創造館創作ルーム  
講 師:中野真奈美先生  
(アロマセラピスト・看護師)  
参加料:800円 定員:15名  
託 児:200円/人 (希望者は申込時にお伝え下さい)  
申込み:生涯学習課72-6053

### 新春子ども将棋大会

楽しみにしていた皆さんおまたせしました!  
将棋好きさん集まれ!真剣勝負のリーグ戦で実力  
を試そう。今年の栄冠は誰の手に!?

日 時:1月29日(土) 午前9時~午後4時  
(午前:予選リーグ・午後:決勝リーグ)

場 所:子ども未来創造館

対 象:小中学生

持ち物:お弁当

1月27日  
マ切り

講 師:平山先生

申込み:生涯学習課【72-6053】

※こども将棋教室の方も申込みが必要です。

### 今年度も開催します!

#### 生涯学習のつどい

平成23年3月13日(日)

皆さんの教育に対する疑問や質問に答えながら  
町の教育活動を公開するイベントです。今回は、  
茨城大学 長谷川幸介先生を講師にお招きして  
ご講演いただきます!先生のユーモアあふれる  
ご講演は、老若男女問わず大人気です。是非皆  
様ご都合お繰り合わせの上ご参加下さい。  
内容など詳細は次号広報にて!!

問合せ:生涯学習課 TEL72-6053

### コミュニケーションスキルアップセミナー

~受け止める・伝える・わかりあう~

#### 『コーチングを学んでコミュニケーション美人になる』

【日 時】2011年 2月2日、9日、16日(全3回・すべて水曜日) 午前10時~正午  
【内 容】コミュニケーション力UPを目指した3ステップ講座!個人ワークやグループワークを通して、  
人と人をつなぐさまざまなコミュニケーションスキルを学び実践します。  
\*第1回\* 受け止めるコミュニケーション 「聴く」スキルを身につけよう!  
\*第2回\* 伝えるコミュニケーション 「認める」スキルを身につけよう!  
\*第3回\* わかりあうコミュニケーション「ニーズを引き出す」スキルを身につけよう!  
【場 所】中央公民館研修室 【講 師】国広 宣子先生(株式会社グリーン・ハート)  
【定 員】20名 【持ち物】筆記用具  
【申込み】生涯学習課 72-6053まで。(定員になり次第、受付を終了いたします。)

### 川辺先生&平林先生 の教育相談

1月29日(土) 川辺修作先生  
2月26日(土) 平林恵美先生

【時間】午後1時30分~4時30分の間 40分程度  
【場所】中央公民館  
【対象】幼児~中学生までの子どもをもつ保護者  
☆相談を希望される場合はあらかじめ予約が必要ですので  
生涯学習課までご連絡下さい。  
☆相談内容、個人情報等は厳守いたします。

連絡先:生涯学習課72-6053

### 新年にピョンとジャンプUP!がんばるママの教室♪

#### フラワーアレンジに挑戦

初めての方大歓迎!! 新年にひとつ新しいことを初めて素敵に1年のスタートを切っ  
てみませんか。

<日 時> 1月30日(日) 午前10時~正午  
<対 象> 子育て中のママ <定 員> 15人  
<場 所> 子ども未来創造館 <持ち物> 花はさみ、ぞうきん **申込み受付中!**  
<参加費> 1,200円(材料費)  
<託 児> あり(200円/人) ご希望の方は申込みの際にお伝え下さい。  
<申込み> 生涯学習課72-6053

中高生  
女子限定!

### バレンタイン特別企画

#### お菓子のづくり教室

プロのパティシエさんに教わりながら本格スイーツに  
挑戦!かわいいラッピングも教わったら...あとは気持ち  
をこめるだけ♪あまーいバレンタインが待ち遠しい!

日 時:2月6日(日) 午後2時30分~4時30分  
内 容:チョコマフィン&バナナマフィンづくり  
場 所:子ども未来創造館創作ルーム  
対 象:中学生または高校生の女子  
定 員:12名 持ち物:エプロン、持ち帰り用の袋  
講 師:渡辺 政代先生(パティシエ)  
参加料:600円  
申込み:生涯学習課72-6053まで 1/20受付開始

### 2月の中央公民館パソコン教室

No.	コース	日 時
78	パソコン入門【昼】	2月 1日(火)~ 3日(木) 午後1時30分~午後3時30分
79	パソコン入門【夜】	2月 1日(火)~ 3日(木) 午後7時~9時
80	ワード入門【昼】	2月 9日(火)~12日(木) 午後1時30分~午後3時30分
81	ワード入門【夜】	2月 9日(火)~12日(木) 午後7時~9時
82	エクセル入門【昼】	2月15日(火)~17日(木) 午後1時30分~午後3時30分
83	エクセル入門【夜】	2月15日(火)~17日(木) 午後7時~9時
84	エクセルレベルアップ【昼】	2月22日(火)~24日(木) 午後1時30分~午後3時30分
85	ワードレベルアップ【夜】	2月22日(火)~24日(木) 午後7時~9時
休日	データベース入門	2月5日(土)・6日(日) 午後1時~4時

★受講料は平日講座2000円(3日間)休日講座3000円(2日間)です。  
★2名以上で講座を開催します。  
★前日・当日のお申込みは受け付けません。お早めにお申込みください。  
【お申込みは生涯学習課(72-6053)まで。お気軽にどうぞ。】

### わくわくいっぱい!チャイルドケア講座

#### ☆ひろめき!アーティスト☆

今日は君がアーティスト!わくわくゲーム&スペシャル  
アートに挑戦!お友達もたくさんつくっちゃおう!

【日 時】2月5日、2月19日(土曜日) 全2回)  
午後1時~3時  
【場 所】子ども未来創造館音楽スタジオ  
【内 容】音・色・表現をテーマにしたさまざまな  
ゲームにチャレンジしながら子どもたちの  
「感性」を磨きます。  
【講 師】木暮 裕子先生  
【定 員】小学生15名  
(幼児さんは保護者の方と一緒に参加いただけます)  
【持ち物】色えんぴつ(クレヨンやクーピーなども可)  
【申込み】生涯学習課 72-6053まで。

# 子ども未来創造館



## ★12/19・クリスマス会★

こどもでは、12月19日(日)クリスマス会を行いました。出演者・参加者は、幼児の部、小学生の部合わせて約300人!富士河口湖町内の乳幼児や小学生が集まり、笑顔いっぱいのパーティでした♪ビンゴ大会や劇、ゲーム、富士河口湖高校吹奏楽部のみなさんの発表などなど、内容も盛りだくさんでした☆嬉しいクリスマスプレゼントもあって、みんな楽しそうに過ごしてくれました!!こどもでは、毎月様々な企画があります。「広報」や「こどもだより」をご覧ください!



乳幼児親子と小学生対象

乳幼児親子対象

息は外は母は内!

### こども豆まき大会

2月3日は「節分の日」。前の年の悪いことをおはらいし、また1年ケガなく楽しく過ごせるよう豆をまいて福を呼び込もう♪みんなこどもらに集まれ〜!!豆まきの後はけん玉・こま・おはじき・ゴムとびなど、昔の遊び空間にタイムスリップ☆思い切り楽しみましょう!!

日時 1/30(日) 午後2時〜  
対象 幼児親子・小学生  
参加費 持ち物 定員 なし

### こどもポチ相談会

県内で活躍されている認定カウンセラー川辺修作先生をお招きします。子育ての悩みを伝え合い共に育ちあう楽しさを見つけてみましょう。

日時 2月1日(火) 午前10時30分〜  
定員 乳幼児親子15組  
申込み 受付中  
参加費 持ち物 なし



福が楽楽は内!

### ベビーちゃんのまめまき

日本の伝統行事「豆まき」。鬼は豆が怖いんだって。お家の中や心の中に住んでいる悪い鬼を、豆をまいて追い払おう!!元気に大きくなれるように、こどもの豆まきで厄払いをしませんか?

日時 2/3(木) 午前10時30分〜  
対象 0〜3歳児親子  
定員 申込み 参加費 なし

★寒さに負けずに元気に遊ぼう★



小学生対象

## funfunくらぶ

寒い日が続きますが、今月のfunfunくらぶも楽しい教室をお届けします!

### 『Bou-1グランプリ』

お友達とチームを作ってゲームにチャレンジ☆

日時 1/23(日) 午後2時〜  
持ち物 定員 参加費 なし  
申込み 受付中

2〜4人のチームで申し込んで下さい。

※2時までだったら当日参加もOKです!  
必ずチームで参加して下さい♪

### funfunパティスリー 大好きな人にプレゼント バレンタイン直前スペシャル

大好きな人にプレゼントするかわいいお菓子を、お友達と楽しく作ろう♡

日時 2/12(土)・13(日) 午後2時〜  
定員 小学生各18人(どちらか1回)  
参加費 250円

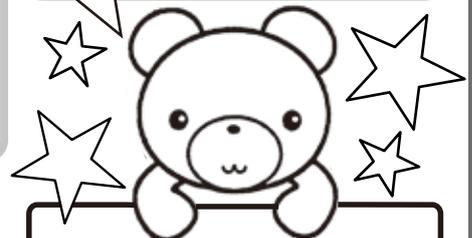
持ち物 エプロン・ハンダナ・マスク  
ハンカチ(給食着でもOKです)  
申込み 1/29(土) 午前9時〜

### こどもママベビー&ベビー&キッズ

0歳(歩き始めるまで)・妊婦さんを対象にしたこどもらママベビー、1歳を対象にしたこどもらベビー、2・3歳を対象にしたこどもらキッズでキッズ体操やふれあい遊びを楽しんでみませんか?

ママベビー 1/27(木) ベビー 1/21(金)  
キッズ 1/20(木)  
♪合同豆まき♪ 2/3(木)  
時間 午前10時30分〜11時  
持ち物 出席カード(参加初回に配ります)  
定員 申込み 参加費 なし

今年も楽しい教室やイベントをたくさん計画しています!! お友達やお家の方と一緒に、いっぱい遊びに来て下さいね♪



## ★1/23〜2/5のカレンダー★

日	月	火	水	木	金	土
つどいの広場では、㊟子育て相談・㊟栄養相談を行っています。日常のふとした疑問を解消する為に お役にた下さい。						
23 funfunくらぶ	24 つどいの広場	25	26 つどいの広場㊟ 親子ふれあい教室B (こどもらホール)	27 ママベビー	28 つどいの広場㊟	29 将棋大会
30 フラワー アレンジメント こどもら豆まき大会	31 つどいの広場㊟ 親子ふれあい教室B	2/1 こどもら ぶち相談会	2 つどいの広場 親子ふれあい教室A (徳山ふれあいドーム)	3 ベビーちゃんの 豆まき	4 つどいの広場 ワイワイくらぶ	5 アロマ ひらめき アーティスト
申し込みが必要な教室もあります。内容・詳細は子ども未来創造館までお問い合わせください。また、各種 教室のお申し込みは <b>申し込み当日の12時から</b> 電話(72-6053)と生涯学習課窓口・子ども未来創造館窓 口でも受け付けますので、お気軽にお尋ねください。 ※教室申込みの際、友人の分の申込み等は出来ませんので、ご了承下さい。						

### 開館時間

月〜金曜日 午前9時〜午後6時  
土・日曜日 午前9時〜午後5時

※未就学児は必ず保護者と一緒に活動して  
ください。

※教室に参加してくれた方の写真を広報や  
CATVで使用させていただくこともござ  
います。ご理解をお願いします。

※この時期は暗くなるのが早くなります。  
5時までには帰宅しましょう

㊟ 公衆電話はありませんが、1回10円で事務所の  
電話を使用することが出来ます。お気軽に声をかけ  
て下さいね。

問い合わせ先 ☎72-6053  
富士河口湖町船津1754