



女性の健康 女性のライフスタイルに合わせた口腔ケア

6月4日は虫歯予防デーです。今回は女性のライフステージに合わせての歯の健康についてお話ししたいと思います。

女性には男性とは異なった遺伝的背景やホルモンの違いがあるため、お口の症状にも女性特有の問題が現れることがあります。人生の中で女性が経験するいくつかの節目ごとに身体的変化があり、その影響が歯周組織や口腔粘膜などに現れてきます。

歯周病とはどんな病気？

歯周病とは、歯を指示している歯周組織におこる炎症を主な症状とする病気です。口腔に存在するある特異的な細菌による混合感染と考えられており、程度の差はあるものの多くの方が歯周病にかかっています。

バイオフィルム（プラーク）の中に歯周病原菌やその代謝産物の作用によって、歯周組織が破壊され、重症になると歯がグラグラ動き出し、膿が出るようになり、やがて歯は抜けてしまいます。

思春期と歯周病

思春期になると、プロゲステロンとエストロゲンという女性ホルモンの分泌が始まります。このプロゲステロンの量が増えると歯肉の知覚が敏感になり、ちょっとした刺激に対して大きな反応が現れてくるのです。人によっては、月経の始まる3～4日前に歯肉が腫れたり出血することもあります。

この症状も女性ホルモンの量が減少するにつれて軽くなりますが、この時期に特に口の中を清潔に保ち、定期的に検診を受けることが大切です。

妊娠期と歯周病

「妊娠・出産をすると歯が悪くなる？」

妊娠すると、胎盤の発育に伴い、プロゲステロンとエストロゲンが産出され、このホルモンは歯肉構内での濃度が上昇します。すると女性ホルモンを摂取することで増殖する菌が増加します。このために、ごく少量のプラークや歯石の付着にも反応してしまうため、著しい歯肉炎の症状が出てしまいます。また、生活習慣の面からも歯の疾患のリスクが高まります。つわりのため歯ブラシを入れるのがつらくなり、歯磨きの回数が減る・一度にたくさん食べられなくなるので間食の回数が増え、口腔内の酸性状態が長く続くことにより虫歯になりやすくなるなどの生活習慣の変化の影響です。

妊娠期はホルモン・生活習慣などから歯周病・虫歯になりやすい状況になります。できるだけ口腔内を清潔に保ち、安定期に入ったら歯の検診をお勧めします。

更年期と歯周病

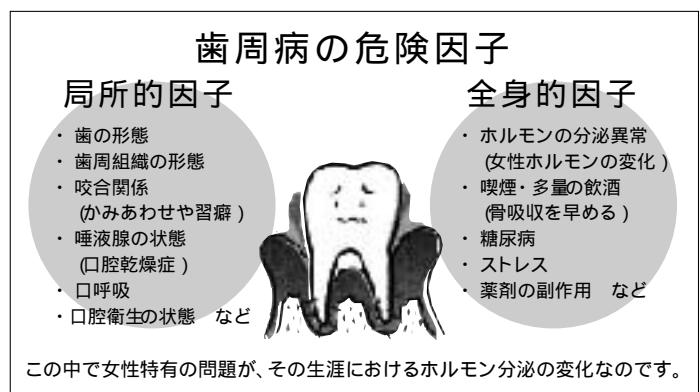
更年期障害という言葉を目にしたことがありますか？更年期障害とは更年期（特に40歳～55歳頃）に見られる様々な不定愁訴や社会的・精神的要素が重なり合い起こる病気といわれています。

更年期になると歯肉に痛みが走ったり、灼熱感を持ったり、味覚の異常が起こったり口腔内にも様々な症状があらわれます。唾液の分泌も著しく減少する口腔乾燥症（ドライマウス）を訴える女性もこの頃から多くなります。

唾液が少なくなり、口の中が乾くと虫歯や歯周病を引き起こす細菌の活動が活発になり、炎症が進行し、口臭の原因にもなります。

不定愁訴とは…頭重・いらいら・疲労感・不眠など漠然とした不快感を伴う自覚症状を訴えるが、身体的な診察や監査所見でははっきりとした疾患（体の病気）などの異常などが認められないもの。

口腔内が健康であることは、生活の質の維持・向上のために絶対不可欠な条件のひとつです。老後の幸せな生活のためにも、若い時期からの口腔ケアを心がけていきましょう。



年金を受けている皆さんへ こんなときには、こんな手続きを



誕生月が来たとき

年金を引き続き受け取るためには、毎年誕生月に、「年金受給権者現況届」現況届を社会保険業務センターに提出しなければなりません。「現況届」は、年金を引き続き受けるための権利があるかどうかを毎年確認するためのものです。

現況届の用紙は、毎年誕生月の初め頃に、社会保険業務センターから自宅に送付されます。氏名、住所など必要事項を記入の上、必ず誕生月の末日までに、社会保険業務センターに到着するよう返送してください。

現況届を提出しないと、提出するまでの間、年金の支払いが一時止まってしまいますのでご注意ください。

住所や年金の受け取り場所を変えるとき

年金は、希望した金融機関や郵便局で支払われます。住所や支払いを受ける金融機関、郵便局を変更するときは、すみやかに「年金受給権者住所・支払機関変更届」を大月社会保険事務所に提出して下さい。

住所・支払機関変更届が提出されないと、年金の支払額をお知らせする通知書が届かなかったり、希望する銀行や郵便局で年金が受けられないことがあります。

支払機関を銀行などの金融機関に変更するときは、その金融機関で預金通帳の記号番号について照明を受けてください。

また、郵便局の「郵便振替」に変更するときは、郵便局で郵便振替の口座番号についての証明を受けてください。

住所が変わるときは、社会保険事務所などへ届を提出するとともに旧住所の郵便局にも届出てください。



年金証書をなくした時など

年金証書を汚したり、なくしたりしたときは、「年金証書再交付申請書」を大月社会保険事務所に提出して、年金証書の再交付を受けてください。

年金証書は年金を受ける権利のあることを証明するものです。各種の届出や年金相談のときに必要になりますので、大切に保管しておきましょう。

氏名が変わったとき

結婚や養子縁組などにより氏名が変わったときは、「年金受給権者氏名変更届」(氏名変更届)を大月社会保険事務所に提出して下さい。

その際、「氏名変更届」の証明欄に市区町村長の証明を受けるか、または「氏名変更届」に戸籍の抄本が住民票を添付し、必ず「年金証書」を添えて提出して下さい。

なお、「氏名変更届」に住民票コードを記載したときには、市区町村長の証明は必要ありません。

以上の手続きについて詳しくは、役場総合窓口課年金係または大月社会保険事務所にお尋ね下さい。

大月社会保険事務所
町役場総合窓口課年金係

0554-22-3811(代)
72-1114(直通)

ひとり親家庭医療費の助成について

町では、ひとり親家庭の親子に対して、医療費の助成を行っています。

本年度も下記のとおり申請を受付しますので、該当と思われる方は、手続きを行ってください。

なお認定基準は、母子・父子家庭の世帯で、お子さんの年齢が平成17年4月1日現在、18歳未満で、前年(平成16年)所得にかかる所得税がゼロの世帯です。

前年度認定者も必ず更新手続きを行ってください。

受付期間 6月1日から20日

受付場所 町役場福祉推進課

持ち物 認印・保険証

平成17年度所得・課税証明書

(平成17年1月1日以降転入された方のみ、
前住所地の役場にて発行してもらってください)

注 意 認定基準に前年度所得があるので、申告は済ませて下さい。

●問合先 町役場福祉推進課 72-6028

印鑑登録証の交換について

総合窓口課では、平成15年11月17日から従来の印鑑手帳方式を廃止し、カード式に変更しました。印鑑登録をしてある方で、まだ交換がお済でない方は、次のとおり交換して下さい。

- 旧河口湖町の方は、→本庁
 - 旧勝山村の方は、→勝山出張所
 - 旧足和田村の方は、→足和田出張所
- 交換時間は、いずれも開庁時です

児童手当現況届についてお知らせ

現在児童手当を受けているすべての方は、毎年6月中に「児童手当現況届」を提出しなければなりません。この届は、毎年6月1日における状況を記載し、児童手当を引き続き受ける要件があるかどうかを確認するためのものです。

この届の提出がないと6月分以降の手当は、届が提出されるまで受けられなくなりますので期限までに必ず提出して下さい。

現況届に必要な添付書類

- ・健康保険被保険者証の写し等
- ・又は年金加入証明書

【受給者が被用者(サラリーマン等)である場合に提出。】

平成17年1月1日以降に富士河口湖町へ転入された方については、前住所地の市区町村長が発行する所得証明書が必要になります。

= 提出日の日程 =

地区名	日 時	提出場所
船津 河口 大石	6月28日(火) 午前9時～12時 午後1時～4時	町役場 総合窓口課 カウンター前 横
勝山 足和田 小立	6月30日(木) 午前9時～12時 午後1時～4時	勝山ふれあい センター玄関 奥

指定日にこられない方は、7月1日までに、町役場総合窓口課まで提出して下さい。

= 現況届を提出しなくても良い場合 =

- 平成17年の5月31日までに喪失(予定)転出等の受給者
- 5月に認定請求をし、認定され6月から児童手当が支給される者

健康科学大学学生宿舎建設説明会の開催について

健康科学大学は、開学3学年目を迎え、医療・福祉を学ぶ生徒が全国より集まっています。

健康科学大学の学生用の宿舎は、町で充実した学生生活を送っていただくために、学生宿舎組合を組織し学生に対し宿舎提供を行っております。

今年度は、健康科学大学の平成18年度の入学生を対象とした学生宿舎の建設に関する説明会を、開催します。建設を希望される方は、お集まりください。

当日は、学生の希望する宿舎の形態や、今までの状況、町からの支援策などについての説明を行います。

説明会

開催期日 6月14日(火) 午後1時30分～

開催場所 勝山ふれあいセンター 2階研修室

詳しいお問い合わせは

健康科学大学(学生課) 83-5230
宿舎組合長(鈴木) 72-1663
町役場企画課 72-1129



～『粗大ごみ』を収集します～

出せるもの

- ・家具、机、椅子(大型家具はつぶして一束あたり20kg以下にして縛る)
 - ・ふとん、毛布(3分の1以下に切り縛る) ・ジュータン(1m角以下に切り縛る)
 - ・たたみ(3分の1以下に切り縛る) ・角材、丸太(1m以下に切り縛る)
 - ・家電製品(テレビ、冷蔵庫及び冷凍庫、洗濯機、エアコンは除く)
 - ・ワープロ(パソコンは除く) ・自転車、石油ストーブ、ガスレンジ、トタン等
- 農耕用機械等は直接じん芥処理場 河口清掃事業所へ搬入してください。

出せないもの

- ・テレビ、冷蔵庫及び冷凍庫、洗濯機、エアコン(家電4品目)
(家電リサイクル法に基づき購入店か買替店へ依頼する)
 - ・パソコン(当該製品のメーカー等に回収を申し込む)
 - ・オートバイ(登録販売店、又は指定取引窓口へ依頼する)
 - ・自動車等のタイヤ、ガスボンベ、消火器(専門の処理業者に依頼する)
 - ・廃油、薬品、塗料の入っている缶(専門の処理業者に依頼する)
 - ・事業系粗大ごみ
- 事業活動により発生した「粗大ごみ」は絶対に出さないでください。収集しません。

収集日程及び収集場所

収集日	小立地区	6月21日(火)	午前8時30分までに 「ごみステーション」へ出してください。
	勝山地区	6月23日(木)	
	船津・浅川地区	6月27日(月)	
	足和田地区	6月29日(水)	
	大石・河口地区	7月1日(金)	

要注意:今年度のごみステーションにおける収集は、上記の日程で年一回の実施となります。
なお、通年は「じん芥処理場」へ直接搬入できますのでご利用ください。

問合せ

富士河口湖町役場 環境課 電話(72)3169
富士河口湖町じん芥処理場 電話(76)7636

足和田地区の皆さんへ ごみ収集日の変更についてお知らせ

7月から、足和田地区における「可燃ごみ」の収集回数をこれまでの週1回から週2回に増やします。

このことに伴いまして「可燃ごみ」及び「不燃ごみ」の収集日を次のとおり変更することになりましたので、お間違えのないようお願いいたします。

今後も減量化・資源化を心がけ、ごみステーションのご利用については、分別、持ち出し時間や場所などルールを守って出していただけますようご協力ください。

足和田地区の
収集日
(7月から)

ごみの種類	可燃ごみ	不燃ごみ
収集日	毎週 月曜日 及び 木曜日	毎週 火曜日

祝祭日を除きます。

7月から
ごみの収集日が変わります。



2005 河口湖ハーブフェスティバル

平成17年6月17日(金)~7月10日(日)

1 オープニングセレモニー

ラベンダーの咲き乱れる中、フェスティバルのオープニングセレモニーとともに「開花宣言」を実施。八木崎会場では、河口湖猿まわし劇場さんによる猿まわしやハーブステージなども実施。

【開催】八木崎会場 6月17日(金)午後1時30分開会
大石会場 6月17日(金)午前10時30分開会

2 ガーデニング鑑賞

八木崎公園の特設会場において、参加者に一定額の苗代を補助し、自由な発想により「坪庭」をコンセプトとした1坪程度のガーデンをレイアウトしてもらい、来場者の方々に鑑賞していただく。

【開催日】6月17日(金)~7月10日(日)
【会場】八木崎公園

3 第32回富士河口湖町観光写真コンテスト作品展

第32回富士河口湖町観光写真コンテストの入賞作品の発表・展示を行います。

【開催日】6月17日(金)~7月10日(日)
午前9時から午後5時まで
【会場】河口湖中原淳一美術館

4 河口湖周遊スタンプコレクション

財団各施設を中心に富士河口湖町の各観光施設に入場した方にスタンプを押してもらい、条件を満たした参加者に記念品を贈呈します。(数量限定)

【開催日】6月17日(金)~7月10日(日)
【会場】富士河口湖町内観光施設

5 マジック&ジャグリングショー

会場内特設ステージで世界のマジック&ジャグリングショーを行います。

【開催日】6月18日(土)、19日(日)、7月2日(土)、3日(日)の合計4日間
【会場】八木崎公園特設ステージ(7/2の夜は船津浜)

6 河口湖クラフト(工芸)村

町の自然あふれる環境のなかで、地元根ざした活動を行うクラフト作家の作品を展示・即売。

【開催日】6月17日(金)~7月10日(日)
【会場】八木崎会場

7 ハーブショップ

ラベンダーの鉢植え、ハーブグッズを販売。

八木崎会場

【出店者】ハーブショップ(記念品グッズ)、河口湖ハーブ館、河口湖温泉旅館組合、J A 北富士、河口湖観光食堂組合、鳴沢村・富士河口湖町恩賜県有財産保護組合、富士北麓森林組合、河口湖湖南観光旅館組合、船津商業協同組合、小立観光協会

【内容】地元農産物及び特産品、ハーブ製品等の販売

【開催日】6月17日(金)~7月10日(日)

【会場】八木崎公園

大石会場

【出店者】大石観光協会、体験民宿組合、大石ブルーベリー組合、大石野菜出荷協議会、大石野菜出荷協議会(花木部)、大石サッカークラブ、ひまわり会、あじさい会、大石ペンション部会

【内容】地元農産物及び特産品、ハーブ製品などの販売

【開催日】6月17日(金)~7月10日(日)

【会場】大石公園

8 コーカサス3国PR・物販コーナー(予定)

本年、愛地球博の参加国グルジア・アゼルバイジャン・アルメニア(コーカサス州)と提携し、健康と長寿をテーマにした物品や民芸品を販売PRします。

町はテーマに基づき、愛地球博でコーカサス州を支援しており、これを契機に多角的に交流活動を模索・展開していく予定です。

9 笛吹市・芦川村特産品フェア(芦川村・旧御坂町姉妹町提携)

笛吹市・芦川村・富士河口湖町の交流事業として会場に特設ブースを設置して特産品を販売。

【開催日】笛吹市 6月17日(金)~7月10日(日)

もも、ぶどうなど

芦川村 6月17日(金)~7月10日(日)

わさび、こんにゃくなど

【会場】八木崎公園内

10 第23回 富士山・河口湖山開きまつり花火大会

山開き及びハーブフェスティバルを記念した光と音の共演。

【開催日】7月2日(土)午後8時~8時30分

【場所】河口湖畔船津浜

ハーブフェスティバル

～7月10日(日) 24日間

●ハーブフェスティバルに関する問合せ等については、
河口湖ハーブフェスティバル実行委員会(電話:72-3168)へ電話して下さい。

11 ほたるの夕べ

富士山と河口湖を望む河口湖美術館芝生広場内で、自然に
舞うゲンジボタルを鑑賞。

【開催日】6月25日(土)午後3時～9時

ほたる放虫・鑑賞は午後8時～

【会場】河口湖美術館芝生広場内

【問合せ先】自然共生研究室 20-3510

12 2005ラベンダーカップ・ドラゴンボートレース

ドラゴン(龍)を形どった10人制のユニークな
手漕ぎボートレース

【開催日】平成17年7月10日(日)

7月9日(土)に公開練習

【会場】河口湖北岸漕艇場

【問合せ先】大会事務局(天野)73-2918

13 弦楽四重奏

河口湖オルゴールの森提供による弦楽四重奏

【開催日】6月18日(土)、19日(日)、25日(土)、

26日(日)、7月2日(土)、3日(日)、9日(土)

【開催時間】土曜日:午後8時～8時20分

7月2日のみ午後6時～6時30分

日曜日:午後8時～8時30分

【会場】八木崎会場特設ステージ

14 自然樂校チェンソーカービング作品展示

富士河口湖特別町民の清水國明さんらによる

チェンソーを使った彫刻作品の展示

【開催日】6月17日(金)～7月10日(日)

【会場】八木崎公園

2005 ハーブフェスティバル ハーブステージスケジュール

開催日	内容	主な内容
6月17日(金)	猿まわし劇場さんによる猿まわし披露 14:40頃～(八木崎公園) 多岐川舞子コンサート 16:00～(八木崎公園)	●主な内容 猿まわし披露:河口湖猿まわし劇場の提供により、数々の名演技を披露 多岐川舞子コンサート:デビュー以来、常に日本の歌謡界を席巻し続けているコロムビアレコード「イチ押し」アーティスト多岐川舞子さんが、今回、河口湖ハーブ親善大使に任命されオープニングイベントで新曲「湖愁」を含む持ち歌を披露 大道芸:パントマイム&バルーンパフォーマンスの「ナニソレ(6/18)」, ジャグリングの「クラウン・ゼン(6/19)」, パントマイム「ピエロのキーちゃん(7/2)」, パントマイムとジャグリングの「トッチ(7/3)」による楽しい演技 ビンゴ大会:ペア宿泊券やアウトドアグッズ等の豪華商品が盛りだくさん(参加有料) 弦楽四重奏:U K A I 河口湖オルゴールの森の提供による格調高い楽器演奏を、暗闇に浮かぶ幻想的なイルミネーションとともに楽しみください 岡崎ひろみコンサート:ゴスペルを主に、ジャズ、シャンソン、ミュージカル曲と幅広いジャンルを歌いこなす女性ヴォーカリスト岡崎ひろみさんのステージ アンデスコンサート:アンデスの民族楽器を奏で歌うエクアドル出身の六人組の陽気なステージ
6月18日(土)	弦楽四重奏(河口湖オルゴールの森提供)20:00～20:20(八木崎公園) ビンゴ大会 20:30～21:30(八木崎公園)	
6月19日(日)	大道芸 11:00～、14:00～、15:30～(八木崎公園) ビンゴ大会 12:30～13:30(八木崎公園) 弦楽四重奏(河口湖オルゴールの森提供)20:00～20:30(八木崎公園)	
6月24日(金)	アンデスコンサート 11:00～、13:30～、15:00～(八木崎公園)	
6月25日(土)	岡崎ひろみコンサート 14:00～15:00(八木崎公園) 弦楽四重奏(河口湖オルゴールの森提供)20:00～20:20(八木崎公園) ビンゴ大会 20:30～21:30(八木崎公園)	
6月26日(日)	ビンゴ大会 12:30～13:30(八木崎公園) 弦楽四重奏(河口湖オルゴールの森提供)20:00～20:30(八木崎公園)	
7月2日(土)	大道芸 13:00～、15:00～(八木崎公園)、18:00～(船津浜) 弦楽四重奏(河口湖オルゴールの森提供)18:00～18:30(八木崎公園) ビンゴ大会 19:00～20:00(八木崎公園) 第23回富士山・河口湖山開きまつり花火大会 20:00～20:30(船津浜)	
7月3日(日)	大道芸 10:00～、11:30～、15:30～(八木崎公園) ビンゴ大会 12:30～13:30(八木崎公園) 弦楽四重奏(河口湖オルゴールの森提供)20:00～20:30(八木崎公園)	
7月9日(土)	弦楽四重奏(河口湖オルゴールの森提供)20:00～20:20(八木崎公園) ビンゴ大会 20:30～21:30(八木崎公園) 水前寺清子ラベンダーコンサート 開場12:00～、16:00～(河口湖ステラシアター:有料)	
7月10日(日)	ビンゴ大会 12:30～13:30(八木崎公園)	

なお、ハーブステージのスケジュールは予告なく変更もしくは中止する場合がありますので、ご来場の際には事前にご確認下さい。

西湖いやしの里根場では、現在着々と建設作業が進んでいます。いつでも茅葺きの現場を見学していただけますので、是非、一度足をお運び下さい。

また、こうもり穴周辺で実施中の青木ヶ原樹海ネイチャーガイドを体験し、身近でとても貴重な自然に触れてみてはいかがでしょうか。