



まちかど情報局

Street corner Intelligence Agency

町では、魅力あるまちづくりを進めるために、みなさまよりふるさと応援寄付（ふるさと納税）をお願いしています。

平成22年12月までに次の方々より、あたたかいご寄付をいただきましたので、ご紹介いたします。

渡辺 和彦 様	（東京都 渋谷区）
森田 恵美子 様	（埼玉県 川越市）
石井 征樹 様	（千葉県 千葉市）
額谷 一夫 様	（埼玉県 所沢市）
岡田 戦治 様	（東京都 中野区）
小原 陸男 様	（神奈川県 横浜市）
小佐野 裕 様	（千葉県 千葉市）

■「ふるさと納税制度とは」

個人が地方公共団体に対して5千円を超える寄付を行った場合、5千円を超える部分について一定限度（おおよそ個人住民税の1割の額）までは個人住民税と所得税をあわせて全額控除する制度です。

ご寄付いただけましたと、寄付金の受領証を添えて所得税の確定申告を行っていただくことにより、所得税の還付と個人住民税の税額控除が受けられます。

富士河口湖町ふるさと応援寄付制度は、富士河口湖町のまちづくりに賛同する個人、団体から広く寄付金を募り、これを財源として寄付者の意向を各種事業に反映することにより、様々な人々の参加による魅力あるふるさとづくりに資することを目的としております。

第48回全国中学校スキー大会 出場おめでとう

1月7日に行われた第61回山梨県中学校冬季総合体育大会スキーの部アルペン競技において、



梶原聖くん

日から福島県猪苗代町で開催の第48回全国中学校スキー大会に出場します。

共に2種目に出場という快挙、厳しい練習を重ねてきた2人の選手の全国大会での健闘を祈ります。



高木雅也くん

町内在住の梶原聖くん（河口湖北中学校2年）と高木雅也くん（河口湖南中学校1年）が、大回転競技と回転競技の2種目に入賞し、山梨県代表として2月7

河口湖ステラシアターにおける 富士山河口湖音楽祭が 文化庁「優れた劇場・音楽堂からの 創造発信事業」に選ばれました。

先ごろ、文化庁の「優れた舞台芸術を創造・発信できる劇場・音楽堂を支援する事業」の選定が発表され、河口湖ステラシアターにおける「富士山河口湖音楽祭」が対象となりました。この支援は、各ホ



り、地域住民や芸術関係者とともに取り組む舞台芸術公演や人材育成の事業費の一部が補助されるものです。全国で92件、そのうちステラシアターを含む全国の劇場やホールの13件は、今年度より5年間にわたり継続支援を受けられ、その結果、町における芸術文化事業が、更に幅広く取り組めることになりました。

大石紬伝統工芸館からのお知らせ

* 兎展 *

2011年はウサギ年。大石紬伝統工芸館内にて「うさぎ展」を開催しております。中央にある繭のつるし飾りは圧巻です。

また、うさぎ柄に染めた大石紬の着尺や帯のほか、うさぎ関連の商品も多数用意しておりますので、ぜひご来館下さい。

■開館時間 午前9時～午後5時 入館無料
■休館日 毎週火曜日及び祝祭日の翌日
(但し、6・7・8月は無休)



●問合先 大石紬伝統工芸館 TEL 76-7901

お知らせ

町民カレンダーに掲載しました星祭り（蓮華寺）の日程に誤りがありましたので、訂正しお知らせします。

（誤） 2月13日
（正） 2月20日

平成23年度成人者のつどい

誓いのことば



「失われた二十年」、これは1980年代に最高潮を迎えたバブル経済が崩壊し、かつてない不況が訪れた1990年代から今現在に至るまでを表現した言葉です。私たちが生を受け、生きてきた時代はそんな時代だと言われている。

しかし、私たちの二十年間の人生は、決して「失われた」と評されるようなものではありませんでした。霊峰富士そして美しい湖と自然に囲まれた素晴らしい環境のもとで、私たちは青春時代を過ごし、かけがえない思い出を作りながら成長してきました。

そのかたわらにはいつも、

私たちが支え、慈しみながら育ててくれた両親・家族がいました。また学校や社会には、知識だけでなく、人間としてよりよく成長するために何が大切なのかを教えてくださった恩師の先生方や地域の方々がいました。今、私たちがこうして成人という人生の大きな節目を迎えることができたのは、さまざまな皆さんの温かい支えがあったからだと思っています。この場を借りて、心より御礼申し上げます。

私たちがこれから生きていく時代は、きっと平和で穏やかなだけ



ではなく厳しさや困難をはらんだものであると思います。豊かな社会になったと言われると思いますが、世界にはまだ多くの問題が日々発生しています。昨年の十一月には隣国の2国間で砲撃事件が起きたように、争いが絶えることはありませんし、環境破壊や飢餓の問題は深刻さを増しています。自分の国のことではないから、また自分の身に直接迫る問題ではないからと言って無関心でいることが、問題の深刻さをより増す原因ではないかと思っています。だからこそ、私たちはこれから、日々生起する諸問題に対して、一成人として関心を持ち、責任を持って取り組まなければなりません。これから先、より重い責任や義務を背負っていくことに不安を感じずにはいられませんが、信念を強く持つて日々、邁進していくつもりです。

私たちはまだ、経済的な面においては一人前に自立することはできません。しかしその分、精神的な面ではしっかりと自立を果たし、社会に貢献できる成人となるべく努力をすることをお約束し、誓いの言葉とさせていただきます。

平成二十三年一月九日

新成人代表 渡邊 梨紗



平成23年 新自治会長・区長が 委嘱されました

1月14日、町役場において自治会長区長懇談会が開催され、新自治会長・区長に委嘱状が交付されました。また、各地区の代表及び町連合自治会長の選出も行なわれましたので、ご紹介いたします。

なお、勝山地区・大嵐区・富士ヶ嶺区の区長はまだ任期の途中ですので、改選した際に改めてお知らせします。

■町連合自治会長

- 船津地区代表 渡辺公弘（小立）
- 小立地区代表 齊藤 誠（上の段上）
- 大石地区代表 古屋和雄（林区）
- 河口地区代表 鎌倉啓介（中村区）
- 勝山地区代表 外川和弘（第二）
- 足和田地区代表 流石利道（第三区）
- 上九一色地区代表 梶原庸男（長浜区）
- 石川信一（精進区）

船津地区

自治会長

- | | |
|---------------|---------------|
| 【揚町】 渡辺一文 | 【浜町】 日原誠次 |
| 【若松町】 高野高松 | 【上町】 小林公博 |
| 【松場一】 外川信夫 | 【松場二】 渡辺 東 |
| 【湖南一】 古屋正文 | 【湖南二】 梶原 広 |
| 【湖南三】 渡辺輝明 | 【本町二】 渡辺勝美 |
| 【七の一】 外川富士夫 | 【七の二】 林 公雄 |
| 【七の三】 井出 昇 | 【七の四】 清水 忠 |
| 【南台一】 宮崎利男 | 【南台二】 梶原 悟 |
| 【七の中】 笠井 淳 | 【市道】 小林 啓二 |
| 【富士見一】 流石恭史 | 【富士見二】 梶原信哉 |
| 【富士見三】 小池昭義 | 【富士見四】 星野浩一 |
| 【本町】 井出淳一 | 【上の段下】 池谷芳人 |
| 【上の段中】 赤池正文 | 【上の段上】 齊藤 誠 |
| 【高尾町】 渡辺一廣 | 【県営住宅】 上嶋裕也 |
| 【高尾南】 西村良光 | 【富士見タウン】 萱沼廣司 |
| 【河口湖通一】 中村源太郎 | 【河口湖通二】 井出昌克 |
| 【大久保】 長山尊宣 | 【宮森】 小野 孝 |
| 【大池】 庄司正志 | 【浅川】 外川早夫 |
| 【山彦】 渡辺利文 | 【湖南】 渡辺輝明 |
| 【富士桜スバル】 渡辺忠男 | |

- 【青空うそぶき】 長山和男
- 【蜂の子】 武田秀男
- 【ひばり】 渡辺金一郎
- 【高尾・ニュータウン】 小林 謙
- 【高尾南】 西村良光

小立地区

- 【乳ヶ崎】 渡辺貞行
- 【久保】 渡辺 隆
- 【西】 相澤富士雄
- 【サンコーポラス】 藤山哲也
- 【河口湖ニュータウン】 石川克巳

大石地区

- 【中沢】 梶原和房
- 【東村】 堀内康富
- 【後藤】 渡辺邦夫
- 【湯口】 程原 誠
- 【松風台】 渡辺 浩

河口地区

- 【第一】 駒谷 栄
- 【第三】 駒井俊策
- 【第五】 楠 健造
- 【足和田地区】 梶原庸男
- 【長浜地区】 渡辺 昇
- 【根場区】 渡辺 昇

上九一色地区

- 【精進区】 石川信一
- 【本栖区】 伊藤 昇

町内には、69の自治会（船津地区36、小立地区7、大石地区9、河口地区6、勝山地区3、足和田地区5、上九地区3）があり、快適で住みよい環境づくりを進めるため、各地域でさまざまな活動や行事を行なっています。

まだ加入されていない方も自治会活動に加わり、近隣の方と親睦を深めながら地区共通の課題に一緒になって取り組み、豊かな地域づくりを進めてみませんか。

『日本女性会議 2010きょうと』に参加して

推進委員 野崎 峯子

昨年10月日本女性会議に参加しました。

京都国際会館に降り立ち、「オー・ここが京都議定書の…」と感慨にひたり、各分科会へ。私は「女性への暴力」く次世代に暴力を引き継がないために参加。会が終わって「そうだよ」と深くうなずく。

デートDVという言葉。10代・20代（もと？）この結婚前の男女間に使われるが、主に五つ

- ①束縛の暴力 今どこ？やメールのチェック
- ②心の暴力 オレ（私）とどっちが大事？
- ③性的暴力
- ④金銭的暴力 お金を払わされる男子が払うのがあたり前
- ⑤身体的暴力

被害にあたっているかどうか一番わかりやすいのは、相手を「こわい」と思う瞬間があるかどうか。最近の恋愛はメール・携帯から始まっている。学校で回りから認められ、明るいという子でも、ふつと寂しく孤独になるのは皆ある事。そこにネット。

子供は大人には相談しないので、相談される側の子にも正しい知識が必要。本当は、学校での一斉教育が大切なのだが、とパネリストは言う。

若い世代の思いや現実を理解して、コミュニケーションを上手にとれるように、いつも接してくれる大人の存在が大切。私達も知識と思いやりを持って子供に接し、受け入れる整備をし、若者を守って行きたい。

ふじサンサン

富士河口湖町男女共同参画推進委員会

平成23年 2月1日から 子宮頸がん・ヒブ・小児用肺炎球菌予防ワクチン接種が公費負担となります。

(子宮頸がんワクチンについては、対象者の拡大)

町では、子宮頸がん・ヒブ・小児用肺炎球菌予防ワクチンを以下の対象者に接種費用の公費負担をします。
対象者には、本年1月中(平成22年度 中学1年生は3月下旬)に通知が届きます。

ただし、これらの予防ワクチンは、指定医療機関での接種となり、任意接種です。ワクチン接種の効果や副反応等について医師と相談するなどよくご理解いただき、ご家庭で話し合ってお決めください。

(適用期間：平成23年2月1日～平成24年3月31日まで)

ワクチンの区分	年 齢	接 種	公費負担限度額 (1回毎の接種限度額)
子宮頸がん予防ワクチン	小学校6年生から高校1年生 (注1)	3回	15,000円
ヒブワクチン	生後2ヶ月齢以上7ヶ月齢未満 ※	4回	8,000円
	生後7ヶ月齢以上12ヶ月齢未満 ※	3回	
	生後12ヶ月齢以上5歳未満 ※	1回	
小児用肺炎球菌ワクチン	生後2ヶ月齢以上7ヶ月齢未満 ※	4回	10,000円
	生後7ヶ月齢以上12ヶ月齢未満 ※	3回	
	12ヶ月齢以上24ヶ月齢未満 ※	2回	
	24ヶ月齢以上5歳未満 ※	1回	

※初回接種時の年齢

(注1)①小学校6年生並びに中学校3年生の子宮頸がん予防ワクチン公費負担は既に平成22年7月1日付けで開始済み。

②23年度新小学校6年生は、非該当となります。

③22年度中学1年生は、平成23年4月1日以降中学2年時で該当となります。

※詳しくは、お問合せください。

接種される際に注意事項等があります。 町から対象者にお届けする通知をよくご覧下さい。

ご不明な点等お気軽にお問合せ下さい。

お問合せ先：富士河口湖町役場 健康増進課 TEL 72-6037 (直通)

《※町ホームページもご覧下さい。http://www.town.fujikawaguchiko.lg.jp/》

家庭を守る防災対策 part 48

[注意報、警報について]

「乾燥注意報」や「大雪注意報」「大雨警報」など天気予報などでさまざまな情報を耳にすることがあるかと思います。
気象庁では、低気圧や前線活動、台風などの活発化などによって大雨や強風などで災害の発生を予想した場合、防災気象情報を発表します。

災害気象情報の警報と注意報は、災害の起こる予想によって次のように発表されています。

【警報とは】…重大な災害の起こるおそれ

「組織的な防災対策をとらなければ、大きな被害が出る恐れがある」

【注意報とは】…災害の起こるおそれ

「注意しないと災害に巻き込まれる」

様々な気象災害から身を守るためには、気象情報に耳を傾け事前に危険を察知すること、日頃からまわりのがけや川の様子など、お住まいの場所の状況を知っておき、どんな危険が予想されるか理解しておくことです。

そして、危ないと思ったら、自分の判断で行動できるようにしておくことが重要です。

管理課 防災係 TEL 72-6013

健康のまちづくり



“一歩ずつ 健康意識 高めよう”

(健康のまちづくりスローガン入選作品)

=日常動作を運動に=「ついでエクササイズ」のすすめ

- 寒いこの時期ついついコタツに入ってしまうがちです。そしてみかんをひとつ。お菓子をひとつと手が伸びます。この次期の楽しみですが、ここでちょっと意識をかえてみませんか!
- 仕事や家事などの日常動作を工夫して“ついでに”運動ができれば、筋力維持、基礎代謝もアップ!!
1回の運動量は少なくとも日常動作のなかで何気なく続けられれば、無理のない運動で、生活習慣病やメタボリックシンドロームの解消にもなります。
チリも積もれば山となります。
- ◆炊事“ついでに”⇒お皿を洗いながら かかと上げ下げ 1分
両足のかかとをリズムカルに上下に。
片足ずつ交互に上下にさせてもOK。
- ◆ゴミ出し“ついでに”⇒ ゴミ出しダンベル 6秒×10回
両手でゴミ袋をしっかり持ち、腕を伸ばしたまま真横に水平になるまでゆっくり持ち上げ1秒ほど静止。ゆっくり手を下げます。

こんな何気ない日常動作がエクササイズに
おなじ動作をするなら、こんなふうにしてみては…

歯磨きをしているとき・・・



両足を肩幅程度に開いて、軽くひざを曲げたり伸ばしたり。つま先立ちやつま先上げ、太ももを左右交互に高く上げる。

靴下を履くとき・・・



立ったまま靴下を履くようにすれば足の筋力アップに。ふらつくときは無理せずに慣らしていきます。



食生活改善推進委員会のおすすめ

～酒粕のヘルシースティッククッキー～

酒粕には、LDL(悪玉)コレステロールを下げる効果があります。

生活習慣病予防レシピ

《材料》

小麦粉	200 g
酒粕	50 g
牛乳	30 g
砂糖	30 g
サラダ油	30 g
塩	3 g
ベーキングパウダー	3 g
すりごま	20 g



《作り方》

①耐熱容器に酒粕を手でちぎって入れ、牛乳を加えて電子レンジで加熱する。(目安は1分)

②やわらかくなったらフォークで軽くつぶす。

(かたまりがある状態で良い。)

③ボウルに②と全ての材料を入れて、粉っぽさがなくなりしつかりまとまるまでよく捏ねる。

まとまったら厚手のビニール袋に入れ、その上から5mmくらいの厚さに伸ばす。

④好みのスティック状に切れ目を入れてクッキングシートに並べる。

⑤160度のオーブンで25×30分、ほんのり焼き色がつくまで焼く。

(冷めてもやわらかさが残っている場合は、再度低温で焼き足す。)

*苦味が気になるようなら、酢を少々加える。

(足和田地区会員)

一人分栄養価 エネルギー 20 kcal

正しく知ろう にんちしよ 認知症

忘れていませんか?
敬う心。大切にすること。

ご家族ご近所に
「認知症」だと思われる方がいらしたらどう対応していったらよいのでしょうか?
今からご自身でできる「認知症予防」とはどういったことでしょうか?



認知症になっても安心して暮らせる町をめざして

日時 2011年 2月25日(金)

14:00~16:30 (受付:13:30~)

会場 勝山ふれあいセンター

定員 100名(定員になり次第締め切ります)

※要申込



お申し込み・問い合わせ
富士河口湖町役場 健康増進課
富士河口湖町地域包括支援センター
TEL 0555-72-6037

講演会のご案内

13:30 受付

14:00 講演1 認知症の基本的理解

～認知症の気づき方・接し方～

講師:あとべ心のクリニック 院長 跡部 勝 氏

15:15 講演2 認知症と権利擁護

～先々の安心!権利擁護でできること(制度)～

講師:北杜市地域包括支援センター 宮沢 秀一 氏

社協だより

共同募金

ご協力ありがとうございました

本年度、ご協力いただきました共同募金額は、四百六万六千三百七十四円でした。
共同募金の詳細については、「ボランティアだより」2月号に掲載してあります。
ご協力ありがとうございました。

目標額	5,006,000円
募金額	4,066,374円
達成率	81.2%

富士河口湖町ではどのように使われていますか?

皆様からご協力いただきました共同募金は、地域の様々な福祉活動に使われます。

『平成23年度の町配分事業』

① 地域歳末たすけあい事業

・歳末たすけあい運動の一環として、生活保護世帯及び準要保護世帯等への歳末慰問金の贈呈

② 町内の地域福祉活動

・喜寿(77歳)、米寿(88歳)、95歳以上の方に敬老祝い品の贈呈

・結婚50周年を迎えるご夫婦に金婚式記念写真の贈呈

・各地域に開設されている小地域福祉活動(河口地区ボランティアアロビー、大石福祉推進会、八町屋区福祉推進会、浅川健康体操の会、ひばりやすらぎ会、湖南町共助会、富士桜スバルいきいき会、大嵐いきいきサロン、富士見町なごみ会、勝山福祉さくや会、南台やすらぎ会、富士区いきいきやり会)への助成

・要援護者のための災害講習事業

③ 山梨県全体の福祉活動

・県全体の福祉活動に使用
・町内の社会福祉施設に配分
・虹の架け橋推進事業配分(西浜おやじクラブ)

高齢者と子供たちが「一緒に『創作』と『餅つき』」

小地域福祉活動の一環として、去る1月7日に、富士ヶ嶺公民会において、育成会及び地区社会福祉協議会主催により、地域の高齢者と中学生以下の子供等総勢80名が参加して昔ながらの創作りと、臼と杵を使った餅つきを行い世代間の交流をしました。



富士ヶ嶺公民館にて

富士北麓地域

『高齢者作品展』西桂で開催

毎年行われている「富士北麓高齢者作品展」が左記のとおり開催されますので、どうぞご観覧下さい。

日時:平成23年2月19日

午後2時~21日正午

場所:西桂町いきいき健康福祉センター

あなたも人生のパートナーを

見つけよう!

『ジャンボまもりの集』開催

県身体障害者相談員連絡協議会では、未婚の障害者に、出会いの場を提供することを目的に「ジャンボまもりの集」を左記のとおり開催いたしますので、是非この機会にご参加ください。

日時:平成23年3月5日(土)

~3月6日(日)泊2日

場所:県立総合福祉センター

「かえで荘」

対象者:未婚の障害者並びに未婚の健康者

参加費:五、五〇〇円

締切:平成23年2月18日(金)

問合せ:山梨県身体障害者相談員

渡辺武士(伍七二一〇七〇二)