

■利用できる時間

午前6時30分～午後11時
(12月29日～1月3日、保守点検日を除く)

■取得できる証明書

・住民票の写し ・印鑑登録証明書

■証明書交付手数料 1通 200円

※役場窓口で取得の場合は1通300円

◎コンビニ交付利用には手続きが必要です

①既に住基カードをお持ちの場合

(手続きに必要なもの)

◇お持ちの住基カード

※今お持ちの住基カードではコンビニでの取得はできません。役場住民課にお持ちの住基カードを持参し、サービス利用登録をしてください。

②新たに写真付き住基カードを取得する場合

(手続きに必要なもの)

◇本人確認書類

免許証又はパスポートなどの顔写真付き公的証明書(公的公証書がない方は保険証、年金証書、預金通帳など2点が必要)

◇写真1枚(タテ45mm×ヨコ35mm 6ヶ月以内に撮影したもの)

③新たに写真付きでない住基カードを取得する場合

(手続きに必要なもの)

◇本人確認書類

免許証又はパスポートなどの顔写真付き公的証明書

◎住基カードの交付手数料は平成24年3月31日まで無料です。

●問合せ 住民課 TEL 72・1114

環境課からのお知らせ

富士河口湖町クリーンアップキャンペーン

湖畔を中心に、町全域について一斉に清掃を実施

施することにより、美化意識の高揚と河口湖及び西湖、精進湖、本栖湖の環境美化を図りましょう。これまで河口湖・西湖クリーンアップキャンペーンとして行なっていたものを、エリアを拡大し「富士河口湖町クリーンアップキャンペーン」として実施していきます。



【河口湖地区】

■日時 4月24日(日) 午前8時30分～

※雨天の場合は中止。防災無線等で連絡します。

■場所

船津地区 大池公園に集合
小立地区 八木崎公園に集合
大石地区 大石公園に集合

河口地区 河口湖美術館駐車場に集合

※勝山地区、足和田地区、上九一色地区については、時間・場所をチラシ等でお知らせします。

※早朝作業で町内の一斉清掃を実施していただき、その後クリーンアップキャンペーン(各地区会場)への参加をお願いいたします。

●問合せ 環境課 TEL 72・3169

都市整備課からのお知らせ

本町では、お住まいの住宅についての安全性を高めるために、木造住宅の「無料耐震診断」及び「耐震化支援事業」の補助を実施しています。



木造住宅の「無料耐震診断」

◇内容 木造住宅の安全性を確認するための無料耐震診断。

◇対象住宅

○昭和56年5月31日以前に着工された木造2階建て以下の住宅。
○併用住宅の場合は、述べ床面積の過半が住宅として使用されている住宅。
※右記の条件を満たしていても規模・仕様等で対象にならない場合もあります。
◇申込期限 9月30日まで

木造住宅「耐震化支援事業」

診断の結果「耐震性なし」と判断された住宅を対象

①耐震改修事業

◇対象事業 耐震診断による総合評点が1・0未満の木造住宅を改修し、総合評点を1・0以上にあげる改修工事を対象。

◇補助金額 最大で80万円(高齢者・障害者世帯は最大で100万円)

②耐震性向上型改修事業

◇対象事業 耐震診断による総合評点が0・7未満の昭和47年12月以前に着工された木造住宅を改修し、総合評点0・7以上1・0未満(0・3以上向上)にする改修工事を対象。

◇補助金額 最大で80万円(高齢者・障害者世帯は最大で100万円)

③耐震化建替事業

◇対象事業 耐震診断による総合評点が1・0未満の木造住宅を解体し、町内に新たに住宅を建築する工事を対象。

◇補助金額 最大で80万円(高齢者・障害者世帯は最大で100万円)

④耐震シェルター設置事業

寝室等に設置し住宅本体が倒壊しても、生命を守るための安全な空間を確保するための装置

◇対象事業 耐震診断による総合評点が0・7未満の木造住宅に耐震シェルターを設置する工事を対象。

◇補助金額 最大で24万円（高齢者・障害者世帯は最大で30万円）

※補助金の交付を希望される方は、事前に都市整備課担当者で打ち合わせを行い、申請手続き後に着手をするようにしてください。

※申請前に仕事を着手した場合、補助は受けられませんのでご注意ください。

●問合先 都市整備課 TEL 72・1976

福祉推進課からのお知らせ

東北地方太平洋沖地震義援金の受付

町では、共同募金会富士河口湖町分会及び日本赤十字社富士河口湖町分区分と連名で東北地方太平洋沖地震で被災された方々を支援するため義援金を募集しています。

◎持参していただく場合は富士河口湖町役場及び各出張所の窓口で受付しています

●問合先 福祉推進課 TEL 72・6028

※注意※

東北地方太平洋沖地震の義援金を名目とした詐欺が発生しています！

募金や寄付の勧誘を受けた際はすぐに振り込んだりせず、必ず誰かに相談しましょう。

また、不審に感じたときは警察相談電話（#9110）又は最寄りの警察署等に通報相談してください。

◎義援金を受け付けている公的な機関

■受入窓口 日本赤十字社山梨県支部

○持 参 甲府市池田1-6-1

TEL 055・251・6711

○振 込

ゆうちょ銀行

口座番号 001408507

口座名義 日本赤十字社
山梨中央銀行下飯田支店

口座番号 普通80179

口座名義 日本赤十字社山梨県支部

甲府信用金庫本店

口座番号 普通0448543

口座名義 日本赤十字社山梨県支部

※振込の場合は、通信欄または備考欄に「東北関東大震災義援金」と明記してください

■受入窓口 山梨県共同募金会

○持 参 甲府市北新1-2-12 県福祉プラザ3階

TEL 055・254・8685

○振 込

ゆうちょ銀行

口座番号 001706518

口座名義 中央共同募金会東北関東大震災

義援金

りそな銀行東京公務部

口座番号 普通0036576

口座名義 社会福祉法人中央共同募金会

三井住友銀行東京公務部

口座番号 普通0155400

口座名義 社会福祉法人中央共同募金会災害

三菱東京UFJ銀行本店

口座番号 普通0031265

口座名義 社会福祉法人中央共同募金会



家庭を守る防災対策 part 50

[白色タオル掲出活動]

この度の東北地方太平洋沖地震は広範囲にわたって未曾有の被害を及ぼしています。私たちの町もたびたび揺れを感じ、震度5強もの大きな地震が発生したりしていることから、いつ何時起こるかわからない地震災害、またそれだけでなく風水害、火山噴火など様々な災害に備えておく必要があります。

災害が発生した場合、まず各家庭の安否確認が迅速に行なわれることが何よりも重要です。

家族の無事を外から一目で確認できるように、家の軒下や玄関など目立つ箇所に「白いタオル」や「白い布」を掲げる体制がとられると、「我が家には人的被害はありません」ということを周りの人たちに知らせることができます。このような「白色タオル掲出活動」をご理解いただき、有事の際には積極的に活用しましょう。

またこの機会に、非常用持出品や家族が離ればなれでいた場合の集合場所など、家庭内で必要な対策をいま一度確認しましょう。

災害への備えと対策

管理課 防災係 TEL 72-6013



65歳以上のみなさん、健康づくりのために運動をはじめてみませんか？

新規 参加者募集中!!



いつまでもいきいきと自分らしく生活するために、積極的に身体を動かし、生活の中に運動を取り入れてみましょう！

町では平成23年度、下記の通り介護予防教室を開催します。申し込みは必要ありませんので、興味のある方は気軽に参加してみましょう。

■高齢者体力づくりセンター「健康プラザ」 (1階:歩行浴、2階:きてみて実践室)

教室名	対象者	開催日時	内 容
元気いっぱい教室 (2階)	65歳以上の方	毎週火曜日・金曜日 午前11時～12時 ※4月5日(火)から開始	ボールを使った体操、足裏マッサージ、青竹ふみ体操など無理なく楽しく体を動かします。 健康運動指導士が指導します。
水中ウォーキング (1階)	65歳以上の方	毎週火曜日・金曜日 午後1時30分～2時 ※4月5日(火)から開始	歩行浴を使って膝や下肢に負担がかからない水中でのウォーキングを行います。 健康運動指導士が指導します。
転ばぬ先のつえ教室 (2階)	要介護状態となる恐れがあり、運動器の機能向上が必要と考えられる方	毎週水曜日 午前10時～11時30分 ※4月13日(水)から開始	全身の筋力アップと柔軟性や歩行能力を高める運動を行い、骨折につながりやすい転倒やつまずきを予防します。 老人保健施設「はまなす」理学療法士、作業療法士が指導します。
パワフル筋力アップ教室 (2階)	65歳以上の方	毎週木曜日 午前10時～11時30分 ※4月14日(木)から開始	家庭でも実践できるストレッチ運動や体操を楽しく学び、筋力やバランス能力の維持・向上を図ります。健康運動指導士が指導します。

■出張所や公民館などで高齢者の健康教室を開催しています。

65歳以上の高齢者はどなたでも参加できます。

教室名	対象地区	開催場所	開催曜日・時間 (★祝日はお休みにになります)	開催日時・内容
筋力アップ教室	足和田地区	足和田出張所	毎週月曜日 午前10時～11時30分	筋力アップ運動、ストレッチ ※4月11日(月)から開始
	船津地区	上の段中公民館	毎週火曜日 午前10時～11時30分	筋力アップ運動、ストレッチ ※4月19日(火)から開始
		浜町公民館	毎週水曜日 午前10時～11時30分	筋力アップ運動、ストレッチ ※4月13日(水)から開始
		富士見町公民館	毎週月曜日 午前10時～11時30分	筋力アップ運動、ストレッチ ※4月14日(木)から開始
	大石地区	大石出張所	毎週木曜日 午前10時～11時30分	筋力アップ運動、ストレッチ ※4月14日(木)から開始
	河口地区	河口出張所	毎週金曜日 午前10時～11時30分	筋力アップ運動、ストレッチ ※4月8日(金)から開始
	上九一色地区	上九一色コミュニティセンター	第1・第3 水曜日 午後2時～3時	筋力アップ運動、ストレッチ ※4月6日(水)から開始
水中ウォーキング	上九一色地区	上九一色コミュニティセンター	第2・第4 水曜日 午後2時～3時	歩行浴を使った水中での運動 ※4月13日(水)から開始

✳各種教室の詳細い問合せ先：健康増進課 在宅介護係 [TEL] 72-6037

＝4月29日は町民皆歩の日＝ 「健康のまちづくりウォーキング大会」を開催します。 “運動で心も体もスマイルに”

(健康のまちづくりスローガン入選作品)

町では、毎年4月29日を「町民皆歩の日」と定め、町民の健康増進を目的としたスポーツとしての『ウォーキング』を勧めています。

個人的に町内を歩いている方もいらっしゃいますが「町民皆歩の日」の『健康のまちづくりウォーキング大会』、この機会に、ご家族、お友達、ご近所、お誘いあわせのうえ、自然に親しみ、楽しくおしゃべりしながら歩く一日としてみませんか。大勢の皆様の御参加をお待ちしております。

■開催日時	4月29日(祝日)	◆コース(予定) スタート八木崎公園⇒
■集合場所	八木崎公園(小立地区)	・ファミリー向けコース(5～6キロ)
■受付	午前8時30分～	・健脚コース(10キロ程度)
■出発式	午前9時	⇒ゴール 勝山シッコゴ公園
■スタート	午前9時30分	(詳しいコースは後日別途お知らせします)
■ゴール	勝山シッコゴ公園	■駐車場 八木崎公園(午後4時閉鎖)
■持ち物	水筒 副食 雨具	◎シャトルバス運行
■申し込み	不要	シッコゴ公園 ⇄ 八木崎公園
		午前10時～午後4時の間 概ね20分間隔(予定)

●ウォーキングのプラスアルファ効果●

現在人に多い局所疲労、眼、肩、首、腰などの「疲労回復効果」も期待できます。

◆当日は、ゴール地点のシッコゴ公園においてやぶさめ祭りが開催されます。祭りでは『とん汁サービス』(協力:勝山観光協会ほか)がありますので、ゴール後は祭りとともに楽しみ下さい。なお、数には限りがあり、なくなりしだい終了となりますご了承下さい。

※参加料は無料で障害保健に加入します。

※雨天の場合は中止します。(防災無線でお知らせします。)

※幼児・小学生低学年の参加は、保護者同伴でお願いします。



○お問い合わせ先健康増進課 TEL 72-6037



食生活改善推進委員会のおすすめ
鶏ささみの野菜ロール

簡単レシピ

《材料2人分》

鶏ささみ…4本(240g)
いんげん…7本(50g)
人 参…1/3本(50g)
しめじ…1パック(100g)
味 噌…小さじ1(6g)



《作り方》

① いんげんは斜めうす切りにし、人参はせん切りにして、しめじは石づきを除く。それぞれを耐熱皿にのせてラップをふんわりとかける。500Wの電子レンジで2～3分程度加熱してから冷ます。

② ラップ等の上にささみ(ひとり2本)のをせ、上からラップをかけてすりこ木等で叩いて15cm四方に薄く伸ばす。

③ ③の上のラップを除き、手前1/3のところに味噌と②の野菜の半分を横長に並べてのせ、敷いてあるラップを巻きす代わりにしてして手前から巻き、そのラップで全体を包む。同様にしてもう1本つくる。

④ 耐熱皿に④を並べてのせ、500Wの電子レンジで5分程度加熱し、食べやすい大きさに切る。

*電子レンジの機種により、加熱時間が変わることがあります。完全に火が通っているか確認してください。

*鶏のささみは消化によく、叩き伸ばして使うので、かたくなりなくレンジで蒸せばパサつかずふつくと、おいしく仕上がります。

栄養価(1人分)

エネルギー 157 kcal
塩分相当量 0.5 g

(大石地区会員)

■地域包括支援センター掲示板■

～ロコモティブシンドローム（運動器症候群）～???

- ◆身体運動に関わる骨、筋肉、関節、神経の働きが衰え、バランス能力および移動力、歩行能力の低下が生じ、閉じこもり、転倒リスクが高まった状態
- 元気なうちから心身の老化のサインに気づき“介護予防”をはじめましょう

7つのロコチェック

- (1) 片脚立ちで靴下がはけない
- (2) 家の中でつまずいたり滑ったりする
- (3) 階段を上るのに手すりが必要である
- (4) 横断歩道を青信号で渡りきれない
- (5) 15分くらい続けて歩けない
- (6) 2kg程度の買い物（1リットルの牛乳パック2個程度）をして持ち帰るのが困難である
- (7) 家の中のやや重い仕事（掃除機の使用、布団の上げ下ろし）などが困難である



◎上記の7つの項目のうちひとつでも当てはまれば
ロコモが疑われます。
(運動機能低下をきたす疾患、既往症はありませんか?)

～無理の無い運動を～

●ロコモーショントレーニング（ロコトレ）

バランス能力:開眼片脚立 左右1日3回(目標60秒)
床に付かない程度に足を上げます。転ばないように
何かつかまるものがあるところで行いましょう。



※過日お願いしました町内65歳以上の方へのアンケート調査（健康寿命100）へのご協力ありがとうございました。
調査の結果は介護保険事業施策に役立たせていただくとともに介護予防が必要と思われる方には包括支援センターからお声をかけさせていただきます。さらに協力いただいた方には4月中旬以降に個人結果アドバイス表をお送りいたしますので健康管理に役立てていただきたいと思います。

●問合せ先 地域包括支援センター TEL72-1999又は72-6037

社協だより

『東日本大震災』への

義援金にご協力ください

当町においては、3月11日に発生した「東日本大震災」で、被災された方々を支援するために、富士河口湖町、山梨県共同募会富士河口湖町分会、日本赤十字社富士河口湖町支部の連名で、義援金の募集をしています。

義援金は、町役場（福祉推進課）、各出張所、町社協事務局で受入れをしますので、ご協力をお願いします。

本栖地区で『本栖ふれあい くすりサロン』を開始！



本栖地区では、民生児童委員と福祉委員が中心となり、区の協力を得て、3月3日（木）に、地域住民を対象にビラ本栖で、小地域福祉活動「本栖ふれあいいきいきサロン」を開催しました。初回ということ

で、「ただず整体院」の牛田茂先生をお迎えし、「転倒予防のための足指力」と題して、足の指を広げたり、回したり、様々な指導を頂きました。足指を動かすことで転倒予防になると、実践した参加者23名は、効果を実感していました。
今後のサロンは、本栖地区公民館を利用して、開催する予定です。

外出する機会が少ない高齢の方 『生き活き交流広場』参加者募集

町社協では、外出する機会が少なく家にこもりがちな高齢者を対象に、交流の場を提供します。はり絵やゲーム、ボランティアさんとの交流等様々な催しを計画しています。参加費は、無料。

実施日…年間36回(月3回)実施。

水曜日 午後1時15分～2時45分
実施場所…船津福祉センター2階

申込み・問合せ先…

富士河口湖町社会福祉協議会

(電話 72-11430)

『デイサービスふれあい』からお知らせ

富士河口湖町デイサービスセンターふれあいは、通所介護・居宅介護支援を行っています。ご利用者からのニーズやご要望をお受けする窓口を設けています。ここに状況をお知らせします。

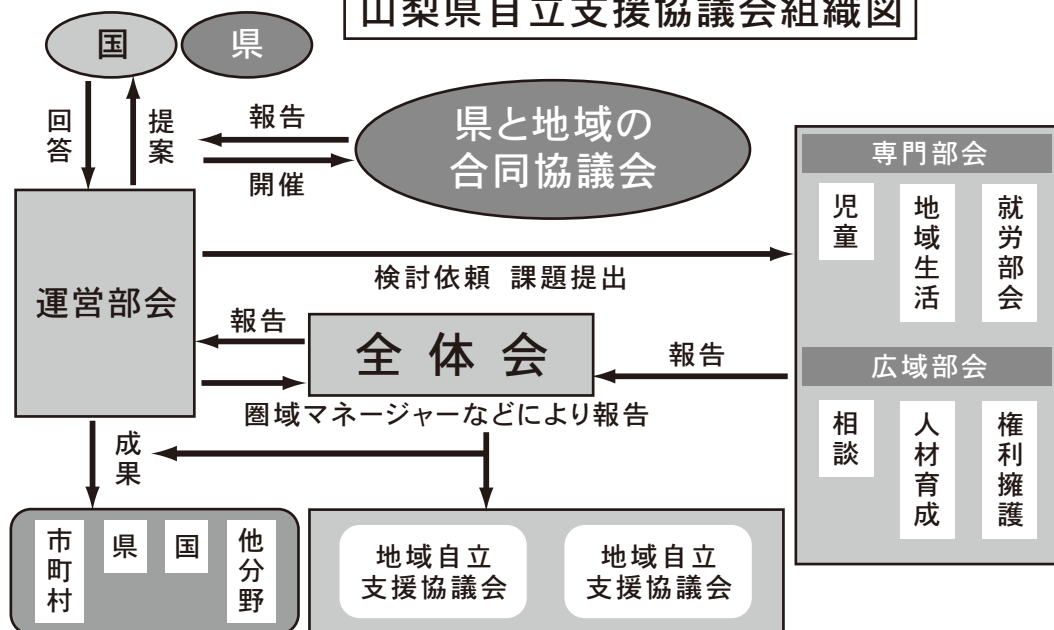
平成22年度	相談状況
要望件数	4件
うち苦情件数	1件
要望苦情内容は、サービス内容について家族からのものでした。	



「心身障害児者交流のつどい」の様子
(H23.2.24実施)

県政出張講座より「防災の心構え、減災に向けて」の講演で、自分の身、地域防災力等の大切さを学びました!

山梨県自立支援協議会組織図



富士北麓圏域障害者自立支援協議会 No.2

2月号では富士北麓の協議会を紹介しました。
今回は山梨県の自立支援協議会を紹介します。



県と地域の合同協議会

県自立支援協議会では、方向性を決めるための「運営会議」というものを定期的に開催しています。また、具体的な話し合いの場を「専門部会」と「広域部会」に分けて、市町村の障害者自立支援協議会などからあがってきた課題を整理したり、どうすれば解決できるか検討したりと、山梨県全体が抱えている課題と日々向き合っています。

また、山梨県内の全ての市町村には、それぞれの障害者自立支援協議会が設置されていて、それらと県とをつなぐ役割を担って富士・東部、峡南、峡東、中北という4つの地域ごとに「圏域マネージャー」が配置されています。

県自立支援協議会の主な構成員

県自立支援協議会委員(全体会) 計十五名

山梨県の特別アドバイザー・各地域の圏域マネージャー・地域療育コーディネーター・地域体制整備コーディネーター・障害者就業生活支援センター・民間の福祉サービス事業所、サービス管理責任者・医療ソーシャルワーカー・管理者など、それぞれの機関の代表者で構成されています。また、専門部会や広域部会は、それぞれの協議内容に見合う方から柔軟に編成しています。

県と地域の合同協議会

山梨県と各市町村の障害者自立支援協議会は、年二回合同の協議会を開催しています。一回は市町村の協議会が県を訪ね、共通する課題や問題点について検討します。二回目は、逆に県の協議会が地域へ出向いて、お互いの協議してきた内容を報告し合います。また話し合う内容ごとにグループ分けをして、地域の障害者福祉についての情報交換をしたり課題の解決方法を話し合ったりします。

ちなみに、私たちの属する富士・東部圏域は、富士北麓圏域障害者自立支援協議会の他に、「東部」「小菅・丹波山」の2つの協議会があります。



山梨県の専門機関を

紹介します！

発達障害者支援センター・精神保健福祉センター・高次脳機能障害者支援センター・障害者相談所・児童相談所・保健福祉事務所などが専門性の高い相談支援を実施しています。

これからも定期的に活動の報告やお知らせをしていきたいと思います。

●問合先 福祉推進課 TEL 72-6028

ごみを減らしリサイクルをしましょう

家庭から出るごみを資源として生まれ変わらせるリサイクルを行いましょう。
リサイクルをすれば、それだけの発生量がへり、ごみを処理するための費用も少なくなります。
リサイクルにはそれぞれ出し方のルールが決められていますので、ルールを守って出してください。

空きビン

キャップをはずし、異物を取り除き
水で中身をすすいでください。



空き缶

中の異物を取り除き、水で中身を
すすいでください。



ペットボトル

中の異物やキャップ、ラベルを取り除き
水ですすいでよく乾かしてください。



ダンボール

テープをはがし折りたたんで、
十文字にひもでしばってください。



発泡スチロール(トレイ含む)

汚れを洗い落とし、ラベルなどを
はがしてください。



衣類

再利用できるものを出してください。



牛乳パック

水で中身をすすいで乾かせ
切り開いてください。



廃食油

異物を網で取り除い
て容器に入れてください。



生ごみ

水切りを十分にし、
割り箸ラップ、ビニール類は除く。



ご利用に関することについてはリサイクルセンターへ問い合わせください。

船津リサイクルセンター
足和田リサイクルセンター
勝山リサイクル・リユースセンター

TEL 72-5371
TEL 82-2552
TEL 72-3305

小立リサイクルセンター
富士河口湖町リユースセンター

TEL 73-4080
TEL 76-7636

家族そろって
交通災害共済に
加入しましょう!

【交通災害共済受付中】

交通事故は自分自身が気をつけていても、運転中や
同乗中、歩行中などいつどんな時に遭遇するかわかり
ません。
ご家族そろって加入しましょう。



- ◇共済期間 平成23年4月1日から平成24年3月31日
(中途加入の場合は、加入した翌日から平成24年3月31日まで)
- ◇加入資格 町に住民登録または外国人登録されている方
学生については、他県等に転出していても加入できます。
また加入者が途中他市町村へ転出した場合でも共済期間中は有効です。
- ◇共済掛金 1人年額500円(中途加入も同額)
- ◇見舞金 1万円から最高100万円(死亡時)が支給されます。

問合せ先:富士河口湖町役場 管理課 防災係 TEL 72-6013