6

月 19

日

河口湖船津少年野球団が優勝

催される全国

から東京で開

して8月9日

Street

した。

団員た

る事になりま

大会に出場す

県大会におい

野球大会山梨 関東学童軟式 会及び第34回 31 高 軟式野球大 回全日本学 円宮賜杯第

優勝を遂げ、 が、悲願の初 津少年野球団 梨県代表と 河口湖船



ちは、監督手作りの『心』のお守りを胸にさげ、 気持ちを引き締め、全国大会に挑んできます。 成果がでたと思います。 内予選から一戦一戦、一生懸命戦つてきました。 を忘れず、 丸となって精一杯プレーしたい』と団員たちは 日頃からお父さん、お母さんに感謝の気持ち 厳しい練習にも耐えて頑張ってきた 『県代表としてチーム 郡

> 習を重ねてきて ございます。 場を決めました。 大会のために練 田さんは、この 大変おめでとう 全国大会への出 いるということ ともに優勝し、 羽

で、形で4年目、6年連続で全日本少年少女選手 出せたらと決意を伝えてくれました。 生に感謝し、全国大会では、日頃の練習の成果を す。いつも楽しく教えていただいている道場の先 先輩たちを知り合うことができたと話していま 空手を始めたきっかけは、 権に出場することになるすばらしい成績です。 十分に発揮し、楽しく演武ができ、 自然に始め、空手を通して多くの友人、憧れの 兄達がしていたので いい結果が

山梨県代表としての自覚を持 ち、優勝目指して頑

梶原さんは、

です。 上旬に東京武 で行われます。 全国大会は、

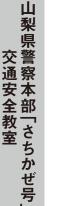


部で大石小学校6年生羽田みなみさん(修心館) 日本空手道連盟)山梨県予選会において、 5 月 15 日 第11回全日本少年少女選手権 **全**

> ん(修心館) 生梶原陵雅さ 船津小学校5 手の部 が

羽田みなみさん

梶原陵雅 張りたいと気合十分 道館 8月



活躍を期待しましょう。

町では、 幼児に対し交通安全知識と交通マナ

> 催しています。 間計画に沿い毎月1回年10回交通安全教室を開 ーを身につけ、正しい交通行動ができるよう年

警察官を招いて年少児保護者と在園児を対象に そのひとつとして、 6月は山梨県警察本部

しました。 交通安全教室を実施

術や手品などを交え う/おうだんほどう どうろであそばない ろにとびださない 全4つの約束「どう ていただきました。 わかりやすく説明し をわたろう」を腹話 んぎがわをあるこ

教室では、交通安

ぶことができました。 を守るための交通安全ルー 大切な「いのち」 ルを楽しみながら学

大石保育所へご寄付いただきました

できました。 へご寄付をいただき、 大石地区の42歳厄年の皆さんから、大石保育所 扇風機を設置することが





富士河口湖町住民の皆様へ 河口湖湖上祭交通規制ご協力のお願い

来る8月 ※交通 http://www.fujisan.ne 光不し理解 なり より保 してあ お は 住 解のけて 観 午 催 ました)。 味までお問いな点がありた。 交通に ます。 ·後5時 光 規 上 ります 皆様 情 TEL 制 11 5 例 規に 報サイ : 7 2 日の 义 は 30 制 には 河 を行い 協 ますが、 分か 富 ま 開口 合わり 一力を 士 催湖 日 3 らに 河 い湖 ます(一 いせくだいたら、 も お たと祭 6 湖 願ぜ迷 変 8 ひ惑 まを

富士河口湖町・鳴沢村共通プレミアム商品券の販売について

富士河口湖町と鳴沢村では、町内・村内の消費喚起と地域経済の活性化を図るため、町民・村民を対象に15%のプレミアム付き商品券『富士河口湖町・鳴沢村共通プレミアム商品券』を次により販売いたします。

【販売価格】

1セット 10,000円(500円商品券23枚綴り、11,500円分) 10,000セット販売

【販売方法】

『購入引換券』を世帯主宛てにハガキにて郵送いたしますので、購入時には必ずご持参ください。 (1世帯あたり3セットまで)

購入者は満18歳以上といたします。また、他の世帯の依頼による代理購入は出来ません。 『購入引換券』の郵送時期は7月中旬頃を予定しています。

【販売日時・場所】

平成23年 7月31日(日) 午前9時~午後3時

平成23年 8月 1日(月) 午前9時~午後3時

河口湖商工会 富士河口湖町船津2088-2 電話73-1122

※売り切れ次第終了となりますが、売り切れなかった場合は販売日の延長をいたしますので、お電話でのお問い合わせをお願いいたします。

※領収書の発行はいたしません。

【利用期間】

平成23年7月31日(日)~平成23年10月31日(月) ※使用期限を過ぎるとご利用できなくなりますので、ご注意ください。

【利用方法】

現金と同様に使用できますが、釣り銭は出ません。 また、使用できない具体例は次のとおりです。

- ①税金・公共料金の支払い
- ②商品券、ビール券、図書券、印紙、プリペイドカードなどの換金性のあるもの
- ③風営法第2条第5項に規定する性風俗関連特殊営業に係るもの
- ④事業上の取引(商品の仕入等)に利用すること

【取扱店舗(利用できるお店)】

取扱店舗の登録をした町内・村内の店舗・事業所にてご利用できます。 取扱店舗の詳細につきましては、後日、新聞折り込みチラシにて発表いたします。

【お問い合わせ】

富士河口湖町観光課 電話72-3168 河口湖商工会 電話73-1122



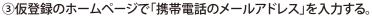
富士河口湖町安心安全メール登録のお願い

富士河口湖町より、町民の皆様に防災・防犯情報などをお知らせするための配信メールサービスです。防災無線の内容や各種災害関連情報や防犯に係る情報(不審者情報等)等を文字情報として皆様にお伝えしていきます。多くの方のご登録をお待ちしています。

携带電話《②富士河回湖町安心安全》=『N登録方法

- ①配信手続きをする前に、携帯電話の迷惑メール受信拒否のための各種設定を利用されている方は、メール受信拒 否設定に「@e-tetsuzuki99.com」を受信許可登録してから、配信登録を始めてください。
- ②携帯電話にバーコード読み取り機能がある場合は、右記の QRコード(2次元バーコード)を読み込み、ページを開く。

携帯電話にバーコード読み取り機能がない場合は、携帯電話用登録ページの URL (http://www.town.fujikawaguchiko.lg.jp/mobile /info/info.php?cai_id=12&cai_id=12&if_id=1773&page=1& sum_count=1&kensuu=4)を入力し、ページを開く。



- ④入力したアドレスに「登録確認メール」が届く。
- ⑤「登録確認メール」から「本登録ページ」にアクセスする。
- ⑥「本登録ページ」で「再度メールアドレスを入力」する。
- ⑦登録完了





- ※登録していただく情報はメールアドレスのみとなります。
- ※登録した情報は、安心安全メール配信目的以外では利用しません。
- ※仮登録・本登録を行わないと、メールマガジンが配信されませんのでご注意ください。
- ※携帯電話の迷惑メール受信拒否のための各種設定を利用されている方は、必ず配信手続きされる前に @e-tetsuzuki99.comからのメールを受信できるように、メール受信設定の変更をお願いいたします。

●問合先 企画課電算係 ☎ 0555-72-3164

富士河回湖町誕生日イベント実行委員会 「ロシマリデザイン 「集」

今年の誕生日イベントでは、オリジナルTシャツを作る計画をしております。

こちらのデザインをみなさまより募集いたします。 多くのみなさまからの応募をお待ちしております。

○応募規程

- ・オリジナルのデザインであること。
- ・町の誕生日イベントらしいデザインであること。
- ・応募は、手書きもしくは印刷したもので提出すること。
- ・採用されたデザインの権利は実行委員会へ無償提供。

○応募締め切り

平成23年9月2日(金)13時必着

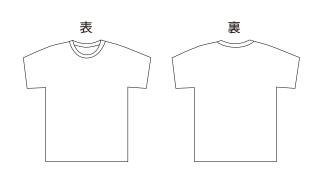
○応募先

富士河口湖町役場企画課(倉沢)

○応募方法

住所、氏名、年齢、連絡先 (電話番号) を明記の上、Tシャツのデザインをお持ち下さい。様式は自由です。

※採用者は9月21日に決定し、発表は、10月23日の誕生日イベント当日に行います。





安心安全メール

配信登録QRコード

家庭を守る防災対策 Marte 別

「気象庁: 東海地震に関する情報が変わりました]

東海地震に関連する情報が新しくなりました。

各情報の危険度を色分けし、赤・青・黄のカラーラベルで示しわかりやすくなりました。

また、これらの情報は頻度が少なく、たとえばカラーラベル「青」の情報のように、通常通りの生活を継続して構わない情報内容でも、突然発表された場合に不安になることが予想されるため、毎月行なわれる地震防災対策強化地域判定会での調査結果が「定例」として発表されます。

情報名		主な防災対応等	住民の対応
東海地震予知情報 (カラーラベル 赤)		「警戒宣言」に伴って発表されます。 ●警戒宣言が発せられると ○地震災害警戒本部が設置されます。 ○津波やがけ崩れの危険地域からの住民避難や交通規制の 実施、百貨店等の営業中止などの対策が実施されます。	住民の方は、テレビ・ ラジオ等の情報に注 意し、東海地震の発生 に十分警戒して「警戒 宣言」および町からの 情報に従って行動して 下さい。
東海地震注意情報 (カラーラベル 黄)		東海地震の前兆現象である可能性が高まった場合に発表されます。 ●東海地震に対処するため、以下のような防災の「準備行動」がとられます。 ○必要に応じ、児童・生徒の帰宅等の安全確保対策が行なわれます。 ○救助部隊、救急部隊、消火部隊、医療関係者等の派遣準備が行なわれます。	住民の方は、テレビ・ ラジオ等の情報に注 意し、政府や町からの 呼びかけや情報に従 って行動して下さい。
東海地震に 関連する 調査情報 (カラーラベル	臨時	観測データに通常とは異なる変化が観測された場合、その変化の原因についての調査の状況が発表されます。 ●防災対応は特にありません。 ●国や自治体等では情報収集連絡体制がとられます。	住民の方は、テレビ・ ラジオ等の最新の情 報に注意して平常通り 過ごして下さい。
青)	定例	毎月の定例の判定会で評価した調査結果が発表されます。 ●防災対応は特にありません。	日頃から東海地震へ の備えをしておくこと が大切です。

管理課 防災係 TEL 72-6013



設置しましたか? 住宅用火災警報器の設置が 義務付けられています

夏休み社会科教室(生涯学習課連携事業)

わが回すを知ろう。 **中道往還**

まちづくりワークショップでは、町内にある鎌倉往還・若彦路・中道往還の3つ の道のマップを作成しました。今回、町の学芸員の杉本さんを講師に招き、その中

の一つ「中道往還」を散策します。この道は、甲府盆地と駿河湾 を最短距離で結ぶ道です。

武田信玄や織田信長、徳川家康なども通った道でもあります。 午後は「風土記の丘」と「考古学博物館」を見学します。 夏休みの一日、地域の歴史を学んでみませんか?

日 程 8月8日(月)

集合場所 富士河口湖町役場前駐車場 午前8時30分本栖歴史資料館(旧観光協会) 午前9時

持 ち 物 昼食、水筒、おやつ、雨具、その他必要と思われるもの

※ ゴミ袋、軍手(ゴミを拾いながら歩きます。)

参加費 一人 100円(交通費・施設見学・保険料含む)

募集人員 25程度 (先着順)。 親子参加も大歓迎。大人の方の参加も歓迎します。



町からのお知らせ

フォローアップ調査結果の公表につい口湖船津地区」、「西湖地区」事後評価

オローアップ調査の結果がまとまりました。 結果を公表いたしましたが、引き続き実施したフ 及び「西湖地区」については昨年7月に事後評価 平成17年度から平成21年度にかけて、実施しま まちづくり交付金事業「河口湖船津地区」

ページにて確認できますのでご覧下さい。 調査結果については、 企画課窓口及び町 ホー Δ

- ■公表期間 平成23年7月1日(金)~
- I公表場所 企画課窓口 (役場2階)、

●問合先 町HP http://www.town.fujikawaguchiko.lg.jp/ 企画課企画調整係 TEL 7 2 1 1 2 9

国民年金保険料の納付が困難な場合は 「保険料の免除制度」があります

て、 的に困難な場合には、ご本人の請求手続きによっ 免除)」、又は「猶予」される制度があります。 保険料の納付が「免除」、「一部納付(一部 得が少ないなど、 保険料を納めることが経済

■免除(全額免除・一部納付) 申請

の場合に、申請手続きをすることにより、 なります。 の納付が全額免除又は半額納付などの一部納付と 本人、配偶者、 世帯主の前年の所得が一定以下 保険料

になります。 納付が未納の場合、 なお、一部納付(一部免除)については、 部免除も無効(未納と同じ) 部

■若年者納付猶予申

下の場合に、 30歳未満の方で、 申請することにより、 本人と配偶者の所得が一定以 保険料の納付

が猶予されます

■学生納付特例申請

請することにより。保険料の納付が猶予されます。 *保険料の免除受けるためには、毎年申請書の提 申請は不要です、 引き続き継続審査を希望される場合は、 出が必要ですが、 学生の方で本人の所得が一定以下の場合に、 全額免除と若年者猶予に限り、 毎年の 申

- *未申告の人は、免除や猶予が受けられません。 所得は正しく申告しましょう。
- 免除及び猶予等は、 間から順に納付が可能です 10年以内であれ ば 古 い期

*

所有している農地を荒らしていませんか

草 辺農地や近隣住民に大変迷惑を及ぼします。耕起 物等の不法投棄の場所となることも考えられ、 れがあります。また、有害鳥獣の潜入や産業廃棄 雑木が繁茂し、病害虫や火災の発生原因となる恐 地 -刈り・除草等を行い適正な管理をお願いします。 が増加しています。 年、 農業者の高齢化の進行などにより遊休農 農地が遊休化すると雑草・ 周

*農地は、耕作・不耕作に関係なく適正に管理し なければなりません。

遊休農地をなくし 農地を守ろう

組んでいます。 農業委員会では遊休農地を解消する活動に 取

態に戻すには容易なことではありません。自らが農地は一度荒れてしまうと、元の耕作できる状 を図るなどしましょう。 作できない場合は、 担い手への農地の利用 集積

農地の活用についての相談は、 地元の農業委員

> ください。 や農業委員会事務局及び農林課までお問い合わせ

●問合先 農林課・ 農業委員会 TEL 7 2 1 ī 1 5

土地台帳 ・家屋台帳「閲覧制度の廃 ĬĔ.

|平成23年8月1日から実施いたします~

ご利用ください。 地台帳・家屋台帳の閲覧を行ってきましたが、 記情報につきましては、 成23年8月1日から閲覧制度を廃止いたします。登 地・家屋の所有者の方々の個人情報保護のため、平 町ではこれまで住民サービスの一環として、 甲府法務局吉田出張所を 土土

成年後見人等)に対してのみ、 資産の処分をする権利を有する一定の方(相続人、 意を受けた人、ならびに借地人・借家人及び固定 産課税台帳の閲覧」につきましては、従来どおり、納 の閲覧として名寄帳を発行します。 税義務者、納税管理人及び本人から委任または同 地方税法第382条の2の規定により 固定資産課税台帳 固 [定資

契約書等を提示してください。 なお、借地人・借家人につきましては、

※名寄帳について

手数料 1通につき100円

記載内容 固定資産課税台帳に登録してある資産 義務者)ごとに一覧表にまとめたものです。 (土地・家屋) の内容を、所有している方 (納税

土地:所在地・地目・地積・評価額・課税標準額 家屋:所在地・種類、 評価額·課税標準額 構造・床面積・建築年次・

非常勤保健師の登録のお知ら Ð

ける保健師を募集しております。 や乳幼児健診に従事していただ 康増進課では、 新生児訪問

就労を希望される方はあらかじ め登録をしてください。 一応募資格

待遇 勤務 内容 1 月4~5回 新生児訪問・乳幼児健診 保健師の資格をお持ちの 1回につき3~

4

時間 程度

(内容によって異なります) 回6000円~7900円

※登録手 次の書類を健康増進課へ提出してください。

※非常勤保健師を任用する場合には、 ○保健師の資格を証明する書類の写 から選考して採用します。 ○履歴書 (写真を必ず添付 採用された方にはこ 登録者の

※なお、この登録はほ ものではありません。 ちらから連絡します。 0 就職 P 進学を拘束する

●申込・問合先

健康増進課

平成23年度保育料について

中

平成23年度富士河口湖町保育料は、「平成23年度富士河口湖町保育所徴収金基準表」のとおりとなります。

今年の保育所運営の財源内訳は、保護者の皆様方からいただく保育料1億6千2百万円、国や県からの補助金や各地区財 産区からの繰出し金等が1千7百万円、町の一般会計から4億5千7百万円となります。約700人の児童に対し多額の費 用がかかっています。今後とも保育料の納入についてご理解とご協力をお願いします。

平成23年度富士河口湖町保育所徴収金基準額表

平成22年中のご両親の所得による所得税額(住宅取得控除前の税額)の合計により 階層を設定し、入所時の児童年齢により金額が決定されます。

ß	皆層区分	3歳未満児	3 歳児	4歳以上児	階層定義	BE, BE.
1		0	0	0	生活保護法による被保護世界	帯(単給世帯を含む)
2	全額	8,000	5,500	5,500	第1階層及び第5~10階	町民税非課税世帯
	1/2額	4,000	2,750	2,750		
3	全額	11,500			層を除き、前年度分町民税	町民税均等割
٥	1/2額	5,750			の額の区分が右の区分に	課税世帯
4	全額	17,500	15,000) 15,000 該当する世帯	該当する世帯	町民税所得割
4	1/2額	8,750	7,500	7,500		課税世帯
5	全額	22,500	20,000	20,000		18,000円未満
	1/2額	11,250	10,000	10,000	第1階層及び第2~4階	
6	全額	27,500	25,000	22,000		18,000円以上
0	1/2額	13,750	12,500	11,000		40,000円未満
7	全額	41,500	28,000	22,500	層を除き、前年分の所得税	40,000円以上
Ľ	1/2額	20,750	14,000	11,250	の額の区分が右の区分に	103,000円未満
8	全額	46,500	28,500	23,000	該当する世帯	103,000円以上
	1/2額	23,250	14,250	11,500		413,000円未満
9	全額	47,500	29,000	23,500		413,000円以上
	1/2額	23,750	14,500	11,750		734,000円未満
10	全額	49,000	30,000	24,000		734,000円以上
10	1/2額	24,500	24,500 15,000 12,00			734,000135/1

※同時に2名以上の児童が入所する世帯について、全階層とも最年長児を全額、2人目を5割軽減、3人目以上を免除とする。

●お問い合わせ先 福祉推進課 72-6028

社会保険に加入されている

40~74歳の方の健康診断の申し込みが始まります。

(健康保険組合・全国健康保険協会・共済組合など)

月日	場所
10月 3日(月)	精進活性化センター
10月 4日(火)	上九一色コミュニティーセンター
10月 5日(水)	勝山ふれあいセンター
10月 6日(木)	勝山かんのいセンター
10月 7日(金)	中央公民館
11月29日(火)	足和田出張所
11月30日(水)	
12月 1日(木)	勝山ふれあいセンター
12月 2日(金)	

検査項目

●肺がん検診 ●胃がん検診 本人

- ●乳がん検診(女性のみ)
 - ●骨粗鬆症検診(女性のみ)
- ●大腸がん検診 ●肝がん検診
- ●肝炎ウイルス検査 (下記対象者)

●特定健診

被扶養者

- ●肺がん検診
- ●乳がん検診(女性のみ)
- ●胃がん検診
- ●骨粗鬆症検診(女性のみ)
- ●大腸がん検診
- ●肝炎ウイルス検査
- ●肝がん検診
- (下記対象者)
- *今年度から、65歳以上の方の心電図検査はなくなります。

<子育て中の方へ>(*健康診断は、出産後1年以内の方は受けられません。)

12月2日(金)は、健康診断をお受けの間、お子さんの託児を無料でいたします。

託児についての申し込み及び詳細につきましては、健診の事前通知にてお知らせいたします。

社会保険加入者 本人

各種がん検診等は受診することができます。

*町が行う特定健診は受けられません。 詳細は、健康保険証の発行元に確認しましょう。

社会保険の 被扶養者 町が行う特定健診を希望する方は、 受診券が必要になります。

お手元に届いてない方は健康保険証の発行元に 確認後、お申込みください



前年度に(昨年の4月2日から今年の4月1日までの間に、40・45・50・55・60歳になった方は、今年度からの「がん検診 推進事業」で、大腸がん検診(男女共)及び乳がん検診(女性のみ)が無料で受けられます。

また、肝炎ウイルス検査も上記対象者で過去に肝炎ウイルス検査を受けたことのない方は、無料で受けられます。 (対象者には、個別通知いたしました。)

> 申込み期間:8月1日~12日まで 9時~17時(土日を除く)

申 込 み 先:健康増進課 TEL 72-6037, 72-5700

《確認内容》名前・生年月日・住所・電話番号・受診日・検査項目

健康保険証の保険者番号 受診券整理番号(特定健診を受診する場合)

国民健康保険加入者の健康診断につきましても、引き続き申し込みを受けています。 まだ、申し込まれていない方は、下記にお申し込みください。

申込み先:健康増進課 TEL 72-6037.72-5700

その他の検診もあります 女性の方へ

子宮がん検診(施設検診) 直接、指定医療機関を受診してください

対象:20歳以上の女性 自己負担金:

> 頸部 1,500円 頸体部 2,500円



指定医療機関	住 所	電話
渡辺医院	富士河口湖町船津1496	72-2835
加賀谷医院	富士吉田市上吉田3032-1	23-2450
鈴木医院	富士吉田市新西原3-9-8	23-7075
深沢医院	富士吉田市下吉田879	24-1183
堀内産婦人科医院	富士吉田市下吉田1422-2	22-1151
羽田レディースクリニック	富士吉田市上吉田6-10-14	30-0311
いしだ女性クリニック	富士吉田市上吉田2-5-1 富士急ターミナルビル 5 F	25-7100

^{*}無料クーポン券の対象の方は、当日クーポン券を忘れずにご持参ください。 (昨年の4月2日から今年の4月1日までの間に、20・25・30・35・40歳になった方)



女性の方へ その他の検診もあります



10月はピンクリボンキャンペーン期間です!

乳がん検診(定員100名)

日時:10月5日(水) 午後1時30分~3時30分

場所:勝山ふれあいセンター

対象:30歳以上の女性 自己負担金:1,000円 マンモグラフィ検査:40歳以上の奇数年生まれの方

例)昭和43年・41年・39年生まれ

乳腺エコー検査:30歳代の方、

40歳以上の偶数年生まれの方

申込み: 8月1日~12日 (土日を除く) 午前9時~午後5時 健康増進課 TEL 72-6037, 72-5700

*無料クーポン券の対象の方は、当日クーポン券を忘れずにご持参ください。 (昨年の4月2日から今年の4月1日までの間に、40・45・50・55・60歳になった方)

*同時開催として、「女性の健康づくりin富士河口湖町」を行ないます。 検診をお受けになった後は、癒しの時間をお楽しみください。(ネイル・マッサージ・アロマなど)

<子育て中の方へ>(*健康診断は、出産後1年以内の方は受けられません。)

10月5日(水)午後は、お子さんの託児を無料でいたします。

託児についての申し込み及び詳細につきましては、健診の事前通知にてお知らせいたします。

日本脳炎予防接種についてのお知らせです

日本脳炎の予防接種後に重い病気になった事例があったことをきっかけに、平成17年度から 平成21年度まで、日本脳炎の予防接種のご案内を行いませんでした。

その後新たなワクチンが開発され、現在は日本脳炎の予防接種を通常通り受けられるように なっています。



特例対象者

平成7年6月1日~平成19年4月1日生まれの方 高校1年生(6月1日生まれ以降)から4歳(年中)までの方

特例対象者は、4歳から20歳未満の間、いつでも 日本脳炎の定期予防接種を 受けることができることになりました。

平成23年度に必ず 接種していただきたい 特例対象者

3歳 : 1期 初回接種 4歳 : 1期 追加接種

小学3年生・小学4年生

(平成13年4月2日~平成15年4月1日生)

1期接種の機会を逃した残りの回数

- ●1期接種の機会を逃したこれ以外の方への1期接種は、来年度以降にご案内する予定ですが、 希望がある場合は定期予防接種を行うことができます。
- ※2期接種の機会を逃した方へのご案内については未定ですが、希望がある場合は9歳以上であれば、定期予防接種を行うことができます。

予診票

小学生以上で接種を希望される方には、特例予診票 を交付します。

町の健康増進課に母子健康手帳をお持ちください。

接種する方の利便性を考え、これまでの「学童予診票」も使用できます。

●小学生以上の方には、母子健康手帳等で、年齢の確認や接種状況の確認を行い、今後に必要回数、および接種時期等の接種スケジュールについて説明し、必要な特例予診票を交付します

お問い合わせは 富士河口湖町 健康増進課 TEL 0555-72-6037

健康のまちづくり

匠者のらず SUCTION

皆さん、しっかり運動していますか?最近お腹が出てきた、階段がつらいなんて感じていませんか?そんな人にお勧めし たいのが、ズバリ 「ウォーキング」です。

なぜなら、いつでも、どこでも手軽に出来て、無理なく自分の体調に合わせて出来る運動です。 なんと言っても無料! その上、ウォーキングは「有酸素運動」の代表格であり、脂肪を効率よく燃焼させることが出来ます。また心肺機能の向上 ・肥満解消にも効果的で、心臓発作や脳卒中の危険性が少なくなるとも言われています。

そこで富士河口湖町では、ウォーキングを町民スポーツとしており、

8月7日(日)に山梨県や各種団体と共催で『健やか樹海ウォーク2011』を開催いたします。 参加費無料ですので、ぜひ!ご家族、お友達、ご近所お誘い合わせのうえ、多くの方の参加をお待ちしています。

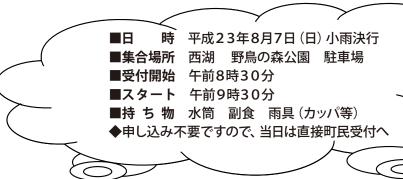
健冷が樹海ウォ*ー*ク2011

◆コース◆

- ①風穴コース(5km)「運動不足解消」コース 野鳥の森公園~富岳風穴~野鳥の森公園
- ②風穴・氷穴コース(8km)「メタボ解消」コース 野鳥の森公園~富岳風穴~鳴沢氷穴~野鳥の森公園
- ③風穴・氷穴・西湖コース (11km) 「健康体力増進」コース 野鳥の森公園~富岳風穴~鳴沢氷穴~いやしの里根場~野鳥の森公園

健康度測定コーナーでの、健康チェックもできますので、皆様のご参加をお待ちしております。





鍋に★の材料を入れてよく混ぜ合わせ、

を下にして加える。時々煮汁を肉ににかける。煮立ったら②の巻き終わ

かり火



栄養 ネルギ

か

べらし

115 kcal 塩

分相

当

量

1.3

g

器に肉と青梗菜を盛り付け、 ながら5~6分煮る。 を添える。 小立地区会員 好みで

① こんに し、長、 長、 その て巻く。表面にも小麦粉をうすくまぶす。 豚 肉を1枚ずつ広げて小麦粉 加えた熱湯でさっと茹でる。 上にこんにゃくを一 梗 英は5 を半は 分熱に湯 こくらいの長さに切 りさらに6等 でてアク 切れ れずつの を 抜 り、 り、 分 き せ

塩すを

≪材料2人分≫

豚ももうす切り肉…8枚(200g)

こんにゃく······1枚(250g)

青梗菜 ………1株 ★だし汁 ……… 1カップ

★砂糖 …… 大さじ1と1/2

★醤油 …… 大さじ1と1/2

★味醂 …… 大さじ1 ★味噌 …… 大さじ1

小麦粉 ……… 適量 練りからし ……… 適量

食生活改善推進員会のおすすめ ~豚こんにゃくみそ角煮

こんにゃくを肉で巻いて、こってりみそ煮に