

健康のまちづくり

健康の町づくりのキャッチフレーズ入選作品

たくさんのご応募ありがとうございます。

小中学生のみなさんから自分や家族の健康づくりに関する作品がたくさん寄せられました。

最優秀賞

あなたの体のスケジュール、「心の休み」も入れといて！

滝 めぐみ (富士豊茂小6年)

優秀賞

赤・白・黄色・緑色、いろとりどりきれいなわが家の食卓
素敵だね笑うと見えるキレイな歯

歯みがきで 一生使うぞ 自分の歯

頑張らなくていいんだよ まずは心の健康づくり

うがい、手洗い、毎日すること、それが私の健康づくり

うさぎでなくていい、カメで続けようウォーキング

ほどほどに 飲みすぎ注意 アルコール

私の自慢 お父さんが禁煙したこと

まあいっか その一言が 太るもと

燃ゆる脂肪、あなたの未来は健康美人

ほどほどに お酒の量は 考えて

毎日の生活習慣 見直そう

たばこの火、自分の体を焦がしてる



古谷 冴 (小立小6年)

中野 吏希矢 (小立小6年)

大塚 彩華 (小立小6年)

古屋 百得 (小立小6年)

渡辺 智香 (小立小6年)

中村 碧 (河口小6年)

佐藤 歩 (河口小6年)

手塚 さやか (勝山中3年)

柏木 憲吾 (湖南中3年)

池谷 麻耶 (湖南中3年)

三浦 静波 (湖南中3年)

渡辺 樹莉 (湖南中3年)

古谷 隆之介 (西浜中3年)

問い合わせ先 健康増進課 TEL 72-6037

入選作品は健康のまちづくりキャッチフレーズとして、町の広報やカレンダーなどに掲載してまいります。
ご家族で健康について考えるきっかけとしていただきたいと思います。

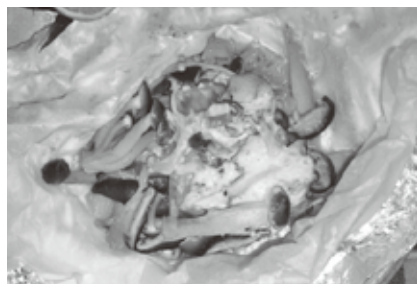
栄養価
エネルギー 114 kcal
塩分相当量 0.8 g

《作り方》
①きのこはそれぞれ根の部分を切り落とし、大きくほくしておく。椎茸はうす切りにする。
②アルミホイルにオープンペーパーを重ね、①をのせて塩・胡椒・酒を振りかけ、マヨネーズを散らしてのせ、ホイルとペーパーで包むようにして、合わせ目をしっかりと閉じる。
③フライパンを熱して②を入れ、ふたをして中火で15分程度蒸し焼きにする。
④焼き上がったらすだちの汁を絞りかけ、好みで醤油を少々たらす。
*きのこは低エネルギーでヘルシーな食材です。たっぷりいただきますよ。

(大石地区会員)

《材料2人分》

しめじ……………60g
椎茸……………60g
生椎茸……………2枚
舞茸……………40g
エリンギ……………60g
塩・胡椒……………各少々
酒……………小さじ1
マヨネーズ……………大さじ2
すだち……………1個
醤油……………少々
アルミホイル……………20cm角2枚
オープンペーパー……………20cm角2枚



旬の素材を使って

食生活改善推進員のおすすめ

「きのこのホイル焼き」

健康のまちづくり(新春七福神めぐり)ウォーキング大会

平成24年1月15日(日)

「新春七福神めぐり」まず歩こう健康づくりのためは!!

集合場所:時間

- 開催日時:平成24年1月15日(日)
- 集合場所:大池公園「あずまや前」
- 日程
 - 受付 午前 9時30分～
 - 出発式 午前10時00分
 - 出発式終了後にスタート
- 最終ゴール 午後1時00分
(昼食の準備はございません。ゴール後、ながれ解散)
- ※幼児・小学校低学年の参加は、保護者同伴でお願いします。
- ※健康のまちづくり事業の一環として、年4回ウォーキング大会を開催しています。通算4回参加された方には、記念品を用意いたします。
- ※悪天候やコース凍結の場合は、中止します。
(防災無線でお知らせします。)



なでしてJAPANの監督も、
必勝祈願したんだって!

七福神めぐりで、今年の
健康を祈願しよう!



コース

(※コースは、当日の気象条件等により変更される場合がありますのでご了承下さい。)



●大池公園スタート⇒恵比寿神⇒河口湖大橋⇒漕艇場⇒大黒天⇒河口湖美術館⇒
毘沙門天⇒オルゴールの森⇒弁財天⇒湖畔遊歩道⇒猿まわし劇場前県道横断⇒
西川堤防⇒きみまろ茶屋⇒布袋尊⇒西川堤防⇒県道横断⇒円形ホール⇒寿老人⇒
湖畔遊歩道⇒福祿寿⇒県道沿い歩道⇒河口湖美術館⇒河口湖大橋⇒大池公園ゴール (約5.5km)

参 加 賞

七福神めぐり「ご朱印色紙」(※七福神をめぐり「ご朱印色紙」にスタンプを集めよう。)

問い合わせ先 : 富士河口湖町 健康増進課 電話番号 72-6037



健康プラザ・芙蓉の湯をご利用の皆さまへ

年末年始は、下記のとおり営業します。ご利用ください。(送迎バスは12月29日から1月3日までお休みです)

健 康 プ ラ ザ TEL 73-3738			芙 蓉 の 湯 TEL 72-6626		
年 末	12月28日(水)	午前10時～午後6時	年 末	12月28日(水)	午前10時～午後6時
	12月29日(木)	休 館		12月29日(木)	午前10時～午後5時
	12月30日(金)	午前10時～午後5時		12月30日(金)	休 館
	12月31日(土)	休 館		12月31日(土)	午前10時～午後5時
年 始	1月 1 日(日)	午前10時～午後5時	年 始	1月 1 日(日)	休 館
	1月 2 日(月)	休 館		1月 2 日(月)	午前10時～午後5時
	1月 3 日(火)	午前10時～午後5時		1月 3 日(火)	休 館
	1月 4 日(水)	平常営業		1月 4 日(水)	平常営業

富士河口湖町役場 健康増進課

年末の交通事故防止県民運動

平成23年12月1日(木)から12月31日(土)までの31日間

重点目標

- 1 飲酒運転の根絶と悪質・危険な運転の追放
- 2 高齢者と子どもの交通事故防止
- 3 早めのライト点灯・上向きライト活用の徹底と反射材使用の推進
- 4 全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
- 5 自転車の安全利用の推進
- 6 二輪車の交通事故防止



年の瀬を迎え、お酒を飲む機会が多くなる時期です。

少しでもお酒を飲んだら「車の運転は絶対にしない！」
まわりの人も「車の運転をする人にはお酒を飲ませない!」「お
酒を飲んだ人には運転させない!」

みんなで「飲酒運転を許さない」環境をつくりましょう。

また、車に乗る際には全ての座席でシートベルト、チャイルドシ
ートを着用しましょう。



歩行者は、道路を横断する際には、横断歩道や信号機のある場所を渡り、早朝や夕暮れ・夜間
には明るく目立つ色の服装や反射材を着用しましょう。

年末を迎え何かと慌ただしくなりますが、1人ひとりが交通ルールと交通マナーを守り、交通事故を防止して、
明るい新年を迎えましょう。

管理課防災係 TEL 72-6013

家庭を守る防災対策 part 58

[地震によって火災を起こさない]

地震の発生によって心配されるのは、家具の転倒による下敷きや、割れた食器、ガ
ラスなどの破片でのケガですが、2次災害として火災が起こる心配があります。
キッチンでは、コンロの周りにタオルや紙類など燃えやすい物は置かないようにしま
しょう。

また調理中に地震が発生した時は、揺れが小さい場合すぐに消しますが、揺れが
大きい場合は、やけどなどの危険が伴うので、まずは

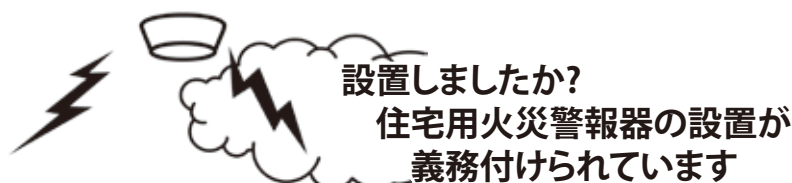


身の安全を優先してテーブルの下などにもぐり、揺れがおさまってから火を消します。
最近、震度5強程度を感知するとガスを自動的に遮断するマイコンメーターが多く普及
されています。もしガスが遮断されずに出火したとしても、まだ初期消火で済む程度がほ
とんどなので、すばやく消火器などで消火します。

また避難しなければならない状況になった場合は、ガスの元栓を閉め、ブレーカーを
落としてから避難しましょう。



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

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

『健康大ブログ』好評発信中!!

健康科学大学の「旬」な情報を毎月発信いたします

富士河口湖町誕生祭にて

10月23日に河口湖ステラシアターで開催された「第8回富士河口湖町誕生祭」に、本学の学生も運営スタッフボランティアとして、活動させていただきました。以前にもご紹介した本学教員・学生による町内遊休農地での農作業で収穫された野菜類を販売したり、サークル団体「軽音部」によるライブを行ったりと、誕生祭が盛況であったことに一役買えたことと思います。

また、本学で栽培・収穫したひまわりの種もこの日、「福島ひまわり里親プロジェクト」のブースに提出しました。



詳細は、大学HP「ボランティアセンター」ページでご覧頂けます。

もっと知りたい!

健康大



先生教えて!!

富士河口湖町の皆様、こんにちは。そして、はじめまして、私は福祉心理学科の三橋と申します。今年4月に健康科学大学に着任しました。同時に、千葉県から当地に引っ越してきました。

私が専門とする精神保健福祉は、従来の精神疾患の治療、回復途上にある方たちのリハビリテーションを行うだけでなく、近年は、一般の方の“こころの健康保持”という予防にも力を注いでおります。21世紀は“こころの時代”。人間の豊かさの尺度は、こころの豊かさが指標になります。富士山の青さ、森の緑、空気の透明感につつまれたパワースポット富士河口湖町は、町全体が自然の診療所。ストレスなメンタルヘルスを皆様と共に考えていきたいです。



福祉心理学科 准教授
三橋 真人

「Breath」2号 発行!!

健康科学大学の情報誌「Breath (ブレス)」の第2号が発行されました。毎号一つのテーマを基に、本学に関わる人々の様々な側面にスポットを当てて紹介していこうと、今年度から制作・発行が始まりました。

第2号のテーマは「Meet (出会い)」。学生を中心に、様々な「Meet」を取り上げた内容となっており、キャンパスガイドだけでは伝えきれない健康科学大学の魅力が詰まっています。

本学や町内の公共施設等で配布しておりますので、一度手に取ってご覧いただければ幸いです。また、送付を希望される方は入試広報課までご連絡ください。



県などからのお知らせ

富士・東部保健福祉事務所から

心身障害者自動車燃料費助成の
受付が始まります

富士・東部地区に在住する心身に障害のある方を対象に富士・東部保健福祉事務所と次の会場で受付を行います。

○請求書用紙の配布等

市町村役場障害福祉係の窓口か、直接保健福祉事務所で受け取って下さい。

また、保健福祉事務所のホームページからも用紙印刷が出来ます。

○受付期間及び時間

・平成24年1月6日(金)～2月3日(金)までの間
午前10時～午後3時

・郵送での受付は2月3日(金)消印有効

○会場での受付

1月6日(金) 山梨県富士吉田合同庁舎

1月10日(火) 富士ふれあいセンター

1月13日(金) いきいきプラザ都留

1月25日(水) 山梨県富士吉田合同庁舎

●問合せ・郵送先 富士吉田市上吉田1-2-5

富士・東部保健福祉事務所

〒403-0005 富士吉田市上吉田1-2-5

TEL 0555-24-9032

<http://www.pref.yamanashi.jp/ft-hoken/>

「世界エイズデー」

エイズ(HIV)夜間検査のお知らせ

12月1日は「世界エイズデー」です。WHO(世界保健機関)が世界的レベルでのエイズまん延防止と患者・感染者に対する差別や偏見の解消を図るために提唱しているものです。

エイズ患者・HIV感染者の報告数は依然とし

て増加傾向にあります。

これにあわせて希望する方にエイズ夜間検査を次の日程で実施します。検査は匿名・無料で受けられますが、予め電話にてお申込みください。

○夜間検査 12月5日(月)、12月7日(水)

午後5時～7時

○通常検査

月曜～金曜日
午前9時～午後4時

※検査は即日検査で結果は1時間以内でわかります。
※感染の心配のあった時から3ヶ月ほど経過していないと正確な検査結果が生まれません。

●検査予約受付 地域保健課 TEL 24-9035

山梨県環境科学研究所から

富士山・火山写真展

■日程 12月3日～24年2月29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 12月11日(日)、1月15日(日)

2月19日(日)、3月4日(日)

午前の部 午前10時30分～ 約30分間

午後の部 午後1時30分～ 約30分間

■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)

●申込・問合せ 環境科学研究所

TEL 72-6203

富士吉田市上吉田5597-1

県土整備部都市計画課から

美しい県土づくり推進大会を開催します

人は気持ちのよい景色、風景を好み、これらを望める美しく、心地よい場所に集まります。このため、山梨県と富士河口湖町では、住む人が誇りを持って住み続けられ、訪れた人が何度も来てみたいと思っていただけのような美しい県土を目指し、公共事業による景観づくりをはじめとする各種景観施策を推進してきました。

世界や日本で素晴らしい景観といわれる場所では、公共施設だけでなく個人の住宅やビルなどの建物をはじめ、周囲の山々や農地などが一体となって美しい景観をつくり出しています。

つまり、景観づくりは行政だけでなく、県民の皆さんとの協働によらなければできないものなのです。

そこで、この度、県や市町村だけでなくNPOや各種団体、公共公益的事業者など様々な主体による、全県的かつ継続的な景観づくりのきっかけとして、「美しい県土づくり推進大会」を次のとおり開催することになりました。

景観形成やまちづくり、これらを通じた地域活性化等に興味のある方はふるってご参加下さい。

■開催日時 平成24年1月30日(月)

午後2時～4時

■開催場所

アピオ
中巨摩郡昭和町

TEL 0555-222-1111

■大会内容

美しい県土づくり推進宣言、基調講演、美しい県土づくりの取り組み報告等
※会場入口付近には、県内で景観づくりに頑張っている団体の紹介もあります(1時半～)

●問合せ

山梨県美しい県土づくり推進室
TEL 0555-223-1325

富士河口湖町都市整備課景観計画担当
TEL 0555-72-1976

県税務課から

正しい自動車の登録を

自動車税（県税）の納税通知書は、4月1日午前0時に、運輸支局に登録されている所有者（割賦販売の場合は使用者）に対して課税されます。

◇こんなとき、手続きが必要になります。

・転勤、引越などで住所又は使用の本拠地を変更するとき

・売買や譲渡により自動車の所有者（又は使用者）が変わるとき

・自動車を廃車にするとき

※変更の手続きを行わないと、納税通知書は元の所有者（又は使用者）に送られてしまい、トラブルの原因になりますのでご注意ください。

◇新たに「県外ナンバー自動車登録替え促進事業」を実施します。

山梨県にとって自動車税は重要な自主財源であり、納めていただいた税金は皆さんが日頃利用している道路をより使いやすくするため、道路の整備・補修などに使われております。

このため、「県外ナンバー自動車登録替え促進事業（委託事業）」として、県内に使用の本拠がありながら、県外ナンバーまま自動車を使用されている方を対象に、県内ナンバーへの登録替え手続きのサポートと啓発を目的とした事業を実施しています。

本事業では、対象の方への訪問などを通して登録替えをサポートしていきたいと考えております。事業の趣旨にご理解を頂き、山梨・富士山ナンバーへの登録替えをお願いします。

●問合せ 県税務課

TEL 0555-223-1386
FAX 0555-223-1390

勤労者退職金共済機構から

林業退職金共済制度（林退共）からの

お知らせです。

林業の仕事をしていたことがありませんか？

林退共制度に加入していたが、退職金をまだ受け取っていない方を探しています。以前、林業の仕事をしていたが、ご自身が林退共へ加入していたか分からない方についてもお調べします。

また、罹災された共済契約者及び被共済者の皆様に対し、各種手続（共済手帳の紛失、退職金の請求等）の必要が生じた場合はできる限りの範囲において、速やかに対応したいと考えておりますので、最寄の支部又は本部へお問い合わせ、ご相談ください。よろしくお願いいたします。

●問合せ 独立行政法人勤労者退職金共済機構

林業退職金共済事業本部

〒105-0011 港区芝公園1-7-6

退職金機構ビル

TEL 03-5400-4334

FAX 03-3432-5868

<http://www.rintai-kyo.taisyokukin.go.jp/>

富士五湖聖苑 年始休業について

平成24年1月1日～3日までの3日間は休業といたします。4日以降の火葬予約は、1月1日～3日の間も各市町村役場で受付しております。

なお、斎場使用の受付のみ、3日午前8時30分より富士五湖聖苑で行います。

●問合せ 富士五湖聖苑 20・9300

富士山環境学習支援プログラムのお知らせ

富士山ボランティアセンターは、多くの人が富士山とふれ合い、知識を深め、富士山を愛する心

や環境保全の意識を育むことを目的とし、富士山学習の支援事業を実施しております。交通費や謝礼等は一切必要ありません。

※企業における各種研修、CSR推進に是非ご活用ください。

■実施日 平日の毎日（年末年始を除く）

■実施時間 午前9時30分～午後4時30分

時間帯の中の30～90分間

■対象 地域住民・各種団体・企業等

○所定の申込書に必要事項を記入の上、FAX／郵送／E-MAILにて送付してください。

○申し込み・打ち合わせは受講される団体の責任者が行ってください。旅行業者等による代行は認めません。

●問合せ 富士山ボランティアセンター

TEL 0555-209-229

富士山世界文化遺産出前講座のお知らせ

山梨の誇り・日本の象徴『富士山』を「世界の宝」として、未来へ伝えていくため、次のとおり出前講座（県内のみ）を企画しております。

■受講料 無料

■講座内容

○児童・生徒むけ

「世界遺産ってなに？」

「どうすれば世界遺産になれるの？」など

○地域住民・団体・企業むけ

「世界遺産とは？」「世界遺産の課題」

「推薦する文化的価値とは？」など

※前記富士山環境学習支援プログラムとセットにしてお申込みしていただくことも可能です。

●山梨県企画県民部世界遺産推進課

富士北麓分室 TEL 724-132 小池