健康のまちづくり



うさぎざむくさいひ、かべざ頭けようウィーギン

(健康のまちづくりスローガン優秀作品)

寒さに負けずに Let's walking!

冬はとかく運動不足になりがちです。 ウォーキングは、どんな人にも良い運動です。 ・・・そして、ウォーキングには、良いことがたくさんあります。

「★お金がかからない`

着心地の良い服と履きなれた1足の靴、汗ふきタオルと、水分補給用の水筒があればできるのです。 冬は寒さ対策も。

★手軽にできる

何時でも、何処ででも、誰にでもできます。 外に出て 歩き始めればいいのです。

、★身体にやさしく、健康的である`

無理なく、自分の体調に合わせてできる運動です。

★楽しい

景色を見たり、友達と話したり、富士山や雲の流れを見たり・・・気分も楽しくなります。

ウォーキングは、

一生を通してできる運動です。

健康に過ごすために、プラスになることがたくさんあります。 さあ、外に出ましょう!



ご朱印帳を手に七福神をお参りしました。

町では**ウォーキング**を町民スポーツと定め、年4回「健康のまち づくりウォーキング大会」を実施しています。

1月15日には、「新春七福神めぐりウォーキング」を実施し、250名 の参加者が、2012年のそれぞれの願いを胸に参拝しました。 次回は、4月29日(町民皆歩の日)に実施します。お楽しみに!

●問合先 健康増進課 72-6037

≪材料4人分≫

- ●里芋 …… 300 g ●サラダ油…小さじ1
- ●エリンギ … 2本 ●生椎茸……4枚
- ●しめじ…1パック ●パプリカ…1/2個
- ●長葱 ……… 1本 ●ごま油…大さじ2
- ●赤唐辛子 … 1本 ●醤油……大さじ1
- ●酒、味醂…各小さじ1



令里芋ときのこの炒めも のす す め

③ 長葱は2~3 ㎝幅のぶつ切りにする。 ④フライパンにごま油と赤唐辛子を熱し、香④フライパンにごま油と赤唐辛子を熱し、香が出てきたら①の里芋を加えてこんがりとが出てきたら①の里芋を加えてこんがりとが出てきたら①の里芋を加えて香ばしく炒め、最後に酒、味醂を加ええて香ばしく炒め、最後に酒、味醂を加ええて香ばしく炒め、最後に酒、味醂を加ええて香ばしく炒め、最後に酒、味醂を加える。 全体を炒め合わせる。 キ里芋をこんがりとキツネ色に炒めるのが、味しくつくるポイントです。 ホーマション はカリウムを多く含むので、内の余分なナトリウムを多く含むので、内の余分なナトリウムを身に炒めるのが、味しくつくるポイントです。 きを除いて小房に分けるに裂く。生椎茸は2~4億エリンギは長さを2等4 エネル 栄養価 ギー (1人分 138 早は2~4等分し、 kcal 塩 分相当 か足りない場合はおりしたらきのこれ 分、 量 しめじは 0.7 津地 区会員 圧で、 が 加油 ŋ えて加 を香り 少類 0 美 予 体 量を

①里芋は皮をむき、縦 《作り方》 電子レンジで3分程度加熱してサラダ油をまぶしまま耐熱容器に入れてラップをふんわりとかけ、 水で洗ってぬめりを取る。そのにこ。一の幅に切る。塩(分量

石等分

「救急医療情報キット」の設置・ 「富士河口湖町要援護者台帳」 登録についてのお願い



「救急医療情報キット」

高齢者 (75歳以上) のみで暮らしている方等を対象に、災害や急病等の緊急時に、支援者や救急隊がその方の医療情報や緊急連絡先を、正確かつ迅速に確認し、速やかな対応ができるよう 「救急医療情報キット」 を配布します。

「要援護者台帳登録申請書」

昨年の3月11日の東日本大震災においての教訓として、地域の絆を深め、地域で支えあう体制づくりの重要性を日本中の人たちが実感したところです。

災害時に家族等の支援が困難な高齢者 (75歳以上) のみの世帯や、障がいのある方、在宅で介護を必要としている方、また、介護をされている方が、災害時はもちろん日常的に地域の中で支援が受けられ、安心して暮らしていける体制づくりをすすめていくため「要援護者台帳」を整備します。

それにともない台帳登録者の情報が必要となりますので、「要援護者台帳登録申請書」により登録をお願いします。

	対 象 者	お届け方法等
救急医療情報キット	高齢者 (75歳以上) のみで 暮らしている方	民生委員さんが訪問して お届けします。
富士河口湖町要援護者	高齢者 (75歳以上) のみで 暮らしている方	民生委員さんが訪問して お届けします。
台帳登録申請書	障害手帳·療育手帳保持者、 介護認定者	郵送等でお届けします。 記入の上返信用封筒で 返信してください。



まさかの時に行政のみでなく、民生委員や、地域の方たちが声かけや手助けをしあう「地域支えあい活動」の仕組みを構築し、安心して暮らしていける体制をつくっていくため、登録にご協力をお願いします。

上記対象者以外でご希望の方は健康増進課へお問い合わせください。

登録申請書は、希望される方も、希望されない方も必ず返送願います。
★ご不明なことに関しては、健康増進課 ☎72-6037または、
地域包括支援センター ☎72-1999へご連絡ください。

山梨赤十字病院 看護師·助産師募集

(正職員/パート職員)



- ※看護業務から長く離れ、再度看護師をとお考えの方も研修など配慮いたしますのでご相談下さい。
- ■応募方法 書類の郵送・持参(事前に総務課宛にご連絡ください)
- ■選考方法 面接・小論文(正職員のみ)
- ☆奨学生同時募集 (現在看護学校に通っている方、4月から看護学校に通われる方)

詳細についてはお問い合わせ下さい。

問合せ先

401-0301 山梨県南都留郡富士河口湖町船津6663-1 山梨赤十字病院 総務課 Tel 0555-72-2222

量 協 た X IJ

ご協力ありがとうございました 共同募金

三十一万六千五百 いただきました共 してご協力いただ 舗で募金箱を設置 ング403の6店 真如苑やクリーニ 七十八円でした。 同募金額は、四百 本年度新たに、 本年度、ご協力 4,701,000円 目標額

4,316,578円

91.8% H23.12.31現在

呼びかけていただ 設置し広く募金を て窓口に募金箱を は、社会貢献とし 町共同募金会で

きました。

募っています。 ける企業・団体を

力下さい。 専用の募金箱がありますのでご協

ご協力ありがとうございました。 ティアだより2月号に掲載します 共同募金の詳細については、ボラン

冨士河口湖町ではこのように 使われています

われます。 同募金は、地域の様々な福祉活動に使 皆様からご協力いただきました共

平成23年度の町配分事業

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、 の歳末慰問金の贈呈 生活保護世帯及び準要保護世帯等へ

町内の地域福祉活動

の方に敬老祝い品の贈呈 喜寿(77歳)、米寿(88歳)、 95歳以上

記念写真の贈呈 結婚50周年を迎えるご夫婦に金婚式

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

募金額

達成率

地域づくり・ボランティア活動推進

安心なまちづくり活動事業

みんなで地域を良くする事業

障害者等への健康生きがい事業 軽リフト車購入

3 山梨県全体の福祉活動

町内の社会福祉施設に配分

冨士北麓地域

高齢者作品展』忍野で開催

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

日時…平成24年2月24日(金) 午後2時~27日(月)正午

尚、作品展見学者は、忍野村写真絵 場所…忍野村写真絵手紙美術館 手紙美術館への入館が無料です。

゙絆、でつなぐ男女共同参画社会を!

ム」には、多くの皆様にご参加いただき心より御礼申し上げます。 昨年12月の「富士河口湖町男女共同参画推進条例制定記念フォーラ

男女共同参画推進委員記

ていただきました。 大変参考になった」、 大変参考になった」、「意識を変えたい」など感動の声を寄せフォーラムでの記念講演に対して参加者の85%以上の方が

問に対しては、地域(35%)家庭(25%)職場(18%)また、男女の差別はどんなところにありますか?との 別はない (15%) でした。

進めてまいります。 まち・男女共同参画社会を実現するための施策を積極的に 私たち推進委員は、さらに絆を強く、 一人ひとり輝ける

記念フォーラムのアンケートから

富士河口湖町男女共同参画推進委員会

すべてのことに関心をもって意識を変えたいと思いました。

講師の萩原先生のお話は、 とができました。 わかりやすく興味深く聞くこ

男女性別に関係なく一人の人間として尊重していくこ とが大切だと思いました。

きずな行動、 ちの町も変えていけば良いと思う。 日本を変える良いところをマネして、

・女性の方に雑務が多い、男性の協力が少ない。・男女共同参画から見えてきたもの、絆を強く感じました。

まだまだ男性中心の社会だと思います。

男女の差別は、 ず根強く存在していると思います。 地域社会の中に、 意識・無意識に関わら

差別は、どこにも存在していて、 きるのが困難でしょう。 女性が自分らしく 生

親の考えを押し付けることや、 先生の考え方を見直す。

固定的概念(男らしさや女らしさ) 事、男の仕事との考え方が根強い。 役員は男性。 女の仕

ジェンダーを個性と置き換えながら、 あきらめている日

急いでやるとリバウンド、少しづつ、少しづつ前向きに。

若い方の参加が少ない。若者の参加を働きかけることで 大きな原動力を得られるのではないでしょうか?

庭を守る防災対策 Part 60

「地震発生時の行動マニュアル」

東海地震の30年以内の発生率は88%と言われています。 地震が発生した時に落ち着いて行動できるよう、時間ごとの行動を確認しましょう。

まず身を守ること!

倒れそうな家具などから離れ、机の下などにもぐり込み揺れがおさまるのを待つ。



火の始末!

大きな揺れがおさまったら、コンロ、ストーブなど火の元を確認する



家族の安全を確保!

ラジオ、テレビなどで災害情報、避難情報を入手する。

避難のための出口を確保する。

家族の無事を知らせる「白色タオル」を玄関先に掲出する。 避難する場合は、ブレーカーを切りガスの元栓を閉める。

非常持出品を持って歩いて避難する。

10分~半日

隣近所の安否確認と助け合い!

隣近所と声を掛け合い安否を確認する。 お互い協力し合い、救出や救護、避難をする。 火災発生時には消火活動を行う。



2~3日はしのげるように!

地震発生後の数日間は、水や食料に加え電気の供給がストップする 可能性があります。

2、3日は過ごせるような非常食料や生活必需品を用意しておきま しょう。

デマに惑わされず、正しい情報を入手しましょう。

互いに助け合いましょう。





管理課 防災係 TEL 72-6013

平成24年度 自衛官等募集案内

募集種目		区 分資 格	願書受付期間	第1次試験	概 要
幹部候補生	一般・技術 歯科・	20歳以上26歳未満の者(22歳未満の者は大卒(見込含む)) ※大学院修士学位取得者(見込み含む)は28歳未満専門の大卒(見込含む) 20歳以上30歳未満	平成24年 2月1日~ 4月27日	平成24年 5月12日(土) ※パイロット要員 志願者は 5月13日(日) も試験実施	入隊後約1年で幹部自衛官 (3等陸・海・空尉、大学院修 士学位取得者は2等陸・海・ 空尉に昇任 免許取得後歯科は2等陸・海 ・空尉、薬剤科は入隊後約1
	薬剤科	※薬剤は28歳未満の者で薬学 修士学位取得者(見込み含む)			年で3等陸・海・空尉
予備自衛官補 社会に貢献する 新しい力	一般	18歳以上 34歳未満の者	第1回 平成24年 1月11日~ 4月 4日	第1回 平成24年 4月中旬 第2回 平成24年	3年間で50日間の訓練参加 後予備自衛官として任用
	技能	18歳以上 保有する技能により 53~55歳未満の者	第2回 7月17日~ 10月1日	10月中旬 ※第1回試験で 採用予定者数 を採用した場 合、第2回は 実施しない。	2年間で10日間の訓練参加後 予備自衛官として任用

お問い合わせ先 ○自衛隊山梨地方協力本部 大月地域事務所 山梨県大月市御太刀2-8-10

電話:0554-22-1298

自衛隊山梨





「やまなし観光カレッジ」修了!!

1月11日に、本学にて「平成23年度やまなし観光カレッジ修了証交付式」が挙行されました。当日は県観光部の方にお越しいただき、本学の基礎科目「山梨の自然と文化・産業」受講者36名に修了証が交付されました。

代表の学生からは、「今後も山梨についての理解を深め、そのすばらしい魅力をできるだけ多くの人に伝えたい」との抱負が述べられ、山梨県の魅力を PR していくにあたり、大いに活躍してくれることと思います。





「やまなし観光カレッジ」とは・・・ | 山梨県内の大学生が山梨の魅力を | 学び、出身地など主に県外におい | て、山梨の魅力を発信してもらう | ことを目的とする山梨県の事業で | す。本学では平成 17 年からこの | 制度とタイアップした科目を設 | け、これまでの修了者は 200 名以 | 上に上ります。

を知りたい!

康科学大学の

旬



http://www.kenkoudai.ac.jp 『健康大ブログ』好評発信中!!

出前講義のご案内

本学では、高等学校や小中学校を対象に出前 講義を実施しております。また、学校関係以外 でも、一般の方々が対象である地域の生涯学習 やイベント等への参加もご相談に応じておりま す。内容については、リハビリテーションや福 祉の職業に関することはもちろん、「身体の仕組 み」や「病気」、「英語」を取り扱ったものなど、 多彩に取り揃えており、本年度も県内外から多 くの依頼をいただきました。

今後も精力的に実施していく予定であり、講 義を受講する方々に合わせ、内容や時間等、個



別に対応いたしますので、 で興味のある 方は、お気軽 にご連絡ください。

詳細は大学 HP でも で覧いただけます。

先生教えて!!



作業療法学科 教授 守口 恭子

富士河口湖町の皆様、こんにちは。いつもお世話になり有難うございます。 私は、作業療法学科に勤務する守口恭子と申します。 作業療法士ですが、現在は大学で学生と一緒に勉強し

たり、実習したりしています。 作業療法はいろいろな作業を治療に使うのですが、

例えば、町から講師に来て

いただき、学生がほうとうの作り方を学んで治療や訓練 に生かそうとしています。

私の専門は、認知症高齢者の方の作業療法です。認知症の方は記憶障害があったり、時間や場所の見当が悪くなったりしますが、長い人生経験によって身についたものはたくさんあります。そのような力を少しずつ発揮しながら、認知症の方もこの町で暮らすことができたらいいなあと思います。お役に立てることがあったらお声をかけてください。

これからもどうぞよろしくお願いします。

県などからのお知らせ

富士・東部保健福祉事務所から

不妊に悩む方への特定治療支援事業について

年度以降の助成額は未定です。 行った夫婦に対して費用の助成を行っています。来 県では特定不妊治療 (体外受精及び顕微授精)を

○法律上の婚姻をしており、特定不妊治療以外で ○夫婦のどちらかが山梨県に住所を有している に診断された夫婦 は妊娠の見込みがないか、 極めて少ないと医師

○夫婦の所得合計額が730万円未満

一対象となる治療

受精又は顕微授精 山梨県が指定した医療機関において受けた体外

助成額

し、通算10回を超えないもの で通算5年間 治療1回あたり15万円を限度に年度2回まで (申請初年度は年3回まで、 ただ

※申請手続き等の詳細については、ホー (3月31日まで)に申請してください。 原則として、 申請は治療が終了した年 ムペ - 度内

をご覧いただくかお尋ねください。

犬・ねこの飼い方について

家族の一員として愛情を持って接し、ルー ○最近、犬ねこの飼い方に関する苦情が増えてい って飼育して最後まで面倒を見ましょう。 ます。家族の一員が他人に迷惑を掛けないよう 人も動物も「命あるもの」です。飼い始めたら にしましょう。また、迷子になった犬ねこの相 ルを守

談事例も後を絶ちません。もう一度、

飼い方を

○飼育する基本 見直しましょう。

- よう。 吠え等、 散歩時などの糞の放置、 他人に迷惑をかけない飼い方をしまし 犬の放し飼いや、 無駄
- えない子を増やさないようにしましょう。 繁殖を望まないなら去勢や不妊手術をして、 餇
- 内で飼いましょう。 の糞尿などで迷惑をかけないようできるだけ室 ねこは感染症や事故防止のため、また、近隣へ
- けましょう。 万一の迷子対策として連絡先を書いた名札 をつ
- ○犬やねこが迷子になった場合は、すぐに保健! や市町村に連絡して下さい。また、 ムページに迷子や保護された犬ねこの情報を 一山梨県のホすぐに保健所

[梨県環境科学研究所から

富士山自然ガイドスキルアップセミナー

に役立つ科学的基礎知識を学びます。 富士山の自然に関するインタープリテーション

○第8回セミナー

「キッチン火山実験で学ぶ富士山.

時 2月10日 (金) 午後1時30分~

○第9回セミナー

「富士山の生態系1:野尻草原

日 時 2月18日 (土) 午後1時30分~

山梨県環境科学研究所総務課 TEL 7 2 6 2 1 1

きのこ植菌に挑戦

日 3 月 10 日 (土) 午後1時~4時

■ 対 県内在住・在勤の小学生以上

定 50名 (昨年参加者は応募不可)

講義「きのこの生態や植菌について」 体験活動「ヒラタケの植菌

環境科学研究所 富士吉田市上吉田5597-1 TEL 7 2 6 2 0 3

●申込・問合先

富士山ボランティアセンター

や登山客に、 説員を次のとおり募集します。 ていただき、自然保護の大切さを啓発する自然解 山梨県では、 富士山の自然のすばらしさを理解し 富士山五合目周辺に訪れる観光客

■募集人員 25名程度

■応募資格 県内在住の満20歳以上満73歳未満 然保護に理解と関心のある方。 園指導員又は自然観察指導員経験者のほか、 心身ともに健康で、 山梨県自然監視員、 自然公 自

※年齢は平成24年4月1日現在

■勤務期間 15日程度(1ヶ月あたり2~3日程度 平成24年4月20日~10月31 \exists 0 間

※状況により変動する場合があります。

日給6700円 交通費なし

■募集期間 2月1日(水) ~29日(水)

■応募方法 郵送又は持参にてお申し込みください 申込用紙に必要事項を記入のうえ、

※申込み用紙は次の場所にあります。

①富士山ボランティアセンターホームページ http://www.yamanashi-

kankou.jp/volunteer/index.htm

②富士山ボランティアセンター窓口

)応募・問合先

7401-0301

富士山ボランティアセンター 富士河口湖町船津6663-1

(県立富士ビジターセンター内) URL http://www.comlink.ne.jp/~fujisan/ TEL 0 5 5 5 - 20 - 9 2 2 9 担当:

山梨労働局から

山梨県内の最低賃金が改定されました

- ▼山梨県電子部品・デバイス・電子回路、 1 時間 情報通信器械機具製造業最低賃金 7 9 3 円 (23年12月31日から) 電気機
- ◆山梨県自動車・同附属品製造業最低賃金 1時間 8 0 1 円 (1月25日から)
- 1 時間

◆山梨県最低賃金

◎賃金引上げに関する ご活用を。 6 9 0 円 業務改善助成金制度 (23年10月20日から) 0

都留労働基準監督署

山梨県立ろう学校からのお知らせ

春休み子どもの「きこえ」と「ことば」の

談ください。電話やメールでの相談も可能です。 りませんか?少しでも不安のある方は、 相談会のお知らせ お子さまの「きこえ」「ことば」のことで不安はあ 是非ご相

日 時 3月16日(金)~17日(土)

午前9時から午後5時まで

場 所 県立ろう学校(山梨市) 乳幼児指 導室

対象児 0歳児から高校生

一相談内容

活や学習、 あるお子さまへのかかわり方のアドバイス、 悩みの相談、「きこえ」と「ことば」に不安の お子さまの 聴力測定、補聴器相談。 「きこえ」と「ことば」に関する 生

※費用は一切かかりません。完全個別予約制で秘 ■申込方法 て下さい。(締切:3月9日午後5時) 事前に電話かFAXで日時を予約し

3

「山梨県内山岳信仰遺跡調査の概要と成果

埋蔵文化財センター

野代恵子氏

2

「信仰から探る富士山の価値

問合先 ています。 密は厳守。 の相談会はろう学校入学とは関係ありません。 e-mail TEL 0 5 5 3 - 2 2 - 1 3 7 8 MX 0 5 5 3 -2 2 -6 4 1 9 但し相談期間中はご遠慮下さい。こ 電話やメールでの相談も常時受付け sodan@rogako.kai.ed.jp

きこえとことばの支援センター」手塚

問合先

県埋蔵文化財センター

冨士山総合学術調 山岳信仰遺跡分布調査の公開発表会 查研究•山梨県内

実施してきました。 度から富士山を中心とした山岳信仰遺跡の調査を 山にかかわる歴史・考古・民俗、 的に調査研究するために、平成20年度から、 士山がもつ世界的な文化遺産としての価値を総合 また、山梨県埋蔵文化財センターでは平成21年 Ш 自然環境について調査を実施してきました。 梨県富士山総合学術調査研究委員会では、 有形文化財、 富士 富 文

行を目指しております。 両者とも、今年度が最終年度として報告書の刊

けての展望や課題について報告します。 の一端を紹介するとともに、今後の調査研究に 開催し、これまでの成果に基づいて富士山の価値 今回の公開発表会では、両者が連携して合同で

日 時 3月4日 午後1時~5時

■ 会 場 富士吉田市民会館小ホール

■ 主 催 究委員会・山梨県埋蔵文化財センター 県教育委員会・富士山総合学術調査

■発表内容

1

参加予定企業(順不同) シチズンセイミツ㈱ ㈱ユニ・テクノロジー ホンダ自動車販売㈱ 都留信用組合 山梨信用金庫 ハイランドリゾート(株) 富士聖ヨハネ学園 ㈱エスエスワイ 富士山仙水㈱ ㈱いちやまマート (株)牧野フライス製作所 ㈱セルバ 自衛隊山梨地方協力本部 東京海上日動火災保険㈱山梨支店

「富士山総合学術調査研究委員会の調査概要と 富士山総合学術調査研究委員会委員 清雲俊元氏 学術文化財課事務局

士・機能訓練士)

4 (5) 「貞観の噴火と富士山の祭り 「山岳信仰遺跡調査の課 山岳信仰遺跡分布調査指導委員 笹生衛氏 山岳信仰遺跡分布調査指導委員 坂誥秀一氏 火山活動と古代祭祀の系譜 題

「合同企業就職セミナー」の開催

日 内 ■ 場 ■対象者 予定者を除く)及び社会人 所 時 専修学校を卒業予定の方。 る学生(平成25年春、 富士北麓の企業での就労に関心のあ 2月14日(火)午後1時30分~4時 個別面談方式による企業紹介 ハイランドリゾートホテル&スパ 大学・短大・ 高校卒業

■参加費 無料

●問合先 富士吉田市役所商工振興課 (当日直接会場にお越し下さい) TEI 2 3 7 0 5 3

シチズン時計河口湖(株) ㈱文理学院 ㈱加藤電器製作所 富士急行㈱ 株富士情報 芙蓉建設㈱グループ 甲斐ゼミナール 富士環境システム株

富士吉田市立病院(助産師・看護師・言語聴覚

富士吉田市役所