Street

会場では、





が開催されました。 第5回富士山・河口湖映画祭一映画館の無い町の映画祭」

ルにおいて「第5 2 月 18 日 (土) 519 日 回富士山 **日** に勝山さくやホ 河口湖映画祭

これまでの映画祭で が開催されました。 映を皮切りに、 制作した3作品の上 河口湖映画祭」は、 今年の「富士山 第 4

楽しむ多くの企画 行われました。 第5回シナリオコンク 楼のふたり」の上映、 画の上映など映画を ル表彰式、各種映

ルグランプリ作品「鐘 回シナリオコンクー 鹿カレ

影された作品です んなど町内各地で撮 のご協力により勝山 たり」は、町民の方々 画祭となりました。 くの方々で賑わう 販売なども行われ多 方々によるお菓子 心に樹海や居酒屋さ ました映画「鐘楼のふ さくや愛の鐘」を中 今年初公開となり や猪丼などの販 町内授産施設 0 0

怠期を迎えた恋人

が再び富士河口湖町に訪れることでお互いを見つ 景色がスクリーンに映し出されていました。 め直すというストーリーであり、町内の素晴らしい また、今回の映画祭では、 昨年3月11日に発

うを守る」の上映などこれまで以上に中身の濃 との思いから、 い映画祭となりました。 の学生が制作したドキュメンタリー映画 た写真の展示や陸前高田市出身の山梨県立大学 生した東日本大震災の記録を忘れてはならない 今年のシナリオコンクールには全国から24 被災された市民の方々が撮影し 「きょ

5通の応募があり、グランプリをはじめ8名の 方が表彰されました。

グランプリ	富士美高校演劇部物語 「ジョフクの恋」	山梨県北杜市	·北杜市 松永 良平	
準グランプリ	スポットライト	大阪府枚方市	牙枚方市 野村久美子	
準グランプリ	讃歌 東京都武蔵野市 佐		佐野	隆英
富士山·河口湖映画祭 審査委員長賞	山を登るライオン	東京都国立市	谷口の	つりこ
富士河口湖町長賞	胡町長賞 初夢のいろは 東京都板橋区 増		増田	勇人
富士河口湖町議会 議長賞	3777	愛知県名古屋市	飯倉	泉
富士山·河口湖映画祭 実行委員長賞	富士より高く! 茨城県牛久市 渡		渡邊	由香
河口湖観光協会長賞	周ちゃん!	東京都小金井市	橋本	東一

した。

西湖野鳥の森公園樹氷まつりが

まで「樹氷まつり」が行われました。 西湖野鳥の森公園で、 1月28日から2月5日

日多くの観光客が訪れていました。 大な氷のオブジェと富士山の絶景ポイントに なでしこジャパンをイメージした氷像など、 今年の干支にちなみ「辰」やスカイツリ 連

特徴などを紹介しました。 て当地の自然の豊かさと共に発見に至る経緯、 なっている西湖の「クニマス」の標本を設置し 一昨年、 70年ぶりに存在が確認にされ話題と

クニマス焼き」 また、新名物の 「たい焼き」 風に焼き上げた

氷祭りは今年も 定着している樹 の風物詩として げました。 れ会場を盛り上 や餅つきが行わ 双龍太鼓の演奏 元西浜中学校の 週末には、 最も寒い時期



盛況でした。

クの恋」』は来年度映画化される予定です。 永さんの作品『富士美高校演劇部物語「ジョフ グランプリを受賞しました山梨県北杜市の 松

からのお知らせ

湖畔の放置船を片付け ま す

き継いでいくため、 境を守る取り組みを推進しています。 また、日本が世界に誇るシンボルとして後世に引 .梨県などと協力して、富士北麓のすばらしい環 富士河口湖町は、 地域住民や近隣市町村並びに 富士山を国民の財産として、

る意見や要望が出されました。 能していない看板などを中心に清掃活動を実施す 造会議においても研究がされ、 特に湖畔の景観については、 、湖畔の放置船や機 明日の富士五湖 創

中に粗大ゴミを中心に「湖畔の清掃活動」を実施 第一歩を進めたいと思いますので、ご理解とご協 力をお願いいたします。 町では、 「住んでよし、訪れてよしの地域づくり」の 山梨県並びに関係諸団体とご協力し、 住民のみなさまのご理解をいただくな 3 月

4月1日から ドクターヘリ運

らドクターヘリの運用を開始します。 県では、ひとりでも多くの大切な命を救うため 県立中央病院を基地病院として、 4月1日か

救急医療用ヘリコプターです。 刻も早く初期治療と医療機関への搬送ができる |療機器を搭載して緊急現場に出動することで、 ドクターヘリは、専門の医師・看護師と専用の

協力をお願いします。 医師の派遣により治療開始までの時間を短縮し 安全な運用を心がけますので、県民の皆様のご 救命率の向上と後遺症を軽減することができ 概ね15分以内で県内全域をカバーします。

◇出動要請の方法 1 1 9 番通報を受けた消防本

※4月から11月末までの期間雇

◆勤務場所

採用人員

若干名 清掃等 業務内容

住で健康で普通運転免許証を持っている方

区有地内の伐採・下刈り・枝打ち

4月1日現在満70歳未満で船津地区

在

勤務時間

午前8時~午後5時

天上山・三ノ段他

船津財産

区有

地

がドクター ヘリを要請します。

◇ 運 までです。 用 時 毎日、 午前8時30分から日

没

問合先

総務課船津財産区事務局

♢利 ◇富士河口湖町内の離着陸上一覧◇ ては、医療保険の範囲内で医療費がかかります。 ん。ただし、 救急現場で行った医療行為に対し 搬送自体に費用は かかりま

の一部に国庫負担金が含まれていることです。この

玉

年金の最大のメリットは、

支給される年金

納め忘れは

はの

ありません

三分の一から二分の一に引き上げられました。 国庫負担金の割合が、平成21年度から、これまでの

また、国民年金には、老齢基礎年金だけではな

障害基礎年金および遺族基礎年金が設けられ

八木崎公園

小海公園

本栖湖青少年スポーツセンター 富士豊茂小学校グラウンド

富士河口湖町民グラウンド 河口湖美術館芝生広場

河口湖総合公園

勝山小中学校グラウンド 精進多目的広場

っています。毎月の保険料は、国民年金機構から毎

年4月の上旬に送られてくる一年分の「納付書」に

県立中央病院 TEL055-253-7111

問合先

くなる恐れがあります。

平成24年度の保険料は、月額一

四,

九八〇円とな

金額が低くなったり、年金そのものを受けられ

な

ていて、私たちの暮らしを手厚く守ってくれています。

付期限までに納めていないと、老齢基礎年金の年(このように大切な国民年金ですが、保険料を納

TEL 0 5 5 - 2 2 3 - 1 4 8 0 町役場健康増進課 TELO 5 5 5 - 7 2 - 6 0 3 7

県医務課

有利な前納割引制度

どの金融機関で口座振替もできます。

はコンビニエンスストアとなっています。

また、ほとん

納め先は、金融機関(ゆうちょ銀行を含む)また

よって翌月の末日までに納めます。

断書等(町で行う健康診断の結果表でも可)を持

町役場二階総務課船津財産区事務局へ三月

連絡は管理会での選考後となります。

◆要件等

十六日までに提出してください。なお採用可

否

0

歴書と運転免許証のコピー・健康状態がわかる診理する業務員を募集します。希望される方は、履

船津財産区では三ノ段・天上山等の区有地を管

津財産区業務員募集

間三,一九〇円の割引になります。 4月末までに前納すると一七万六,五七〇円で、 れた月数分について、前納すると割引になります。 例えば、平成24年度の一年分の保険料を現金で 保険料は、一年分または六カ月分など、定めら 年

円)の割引になります。 カ月早めて納付すると、 また、月々の保険料を「口座振替の早割」で 年間六〇〇円 (月額五 0

問合先 大月年金事務所

高額な外来診療を受ける 国民健康保険・後期高齢者医療加入者のみなさんへ

平成24年4月1日から

限度額適用認定証などを提示すれば、 窓口での支払いが一定の金額にとどめられます

高額の外来診療を受けたとき

町(保険者)



事前に ①認定証の申請

②認定証の交付

診療



③認定証を提示し、 自己負担限度額の 範囲で支払う

*限度額(月当たり)は所得に応じて異なります

病院・薬局など



これまでの高額療養費制度の仕組みでは、高額な外来診療を受けたとき、ひと月の窓口負担が自己負担限度額以上になった場合でも、いったんその額をお支払いいただいていましたが、平成24年4月1日からは、限度額を超える分を窓口で支払う必要はなくなります。

高額な外来診療受診者	病院・薬局などで	
◆70歳未満の方	役場住民課で 「限度額適用認定証」 の交付を受け	
◆70歳以上の非課税世帯等の方	窓口に提示してください。	

上記以外の70歳以上75歳未満の方は「高齢受給者証」、75歳以上の方は「後期高齢者医療被保険者証」を従来どおり窓口に提示してください。

●問合先 住民課 国保·老人医療係 72-1114

まもなく平成23年分の申告書の提出・納付期限です

所得税・贈与税	3月15日(木)まで	
個人事業者の 消費税及び地方消費税	4 月 2 日(月)まで	

税務署では、閉庁日(土曜日、日曜日及び祝日)に相談及び申告書の受付は行っておりませんが、申告書はe-Tax (イータックス) による送信や郵便又は信書便による送付、税務署の時間外文書収受箱に投函することで提出できます。

納税には、振替納税をご利用ください。

平成23年分の	所	得	税	4月20日(金)
確定申告分の 振 替 納 付 日		事業者 说及び地	の 方消費税	4 月 25 日(水)

- ○申告書の作成を税理士に依頼される際には、にせ税理士にご注意ください。
- ○e-Tax (イータックス) は、自宅や事務所にいながら申告や納税ができる便利なシステムです。 ※e-Taxをご利用いただくためには、事前の手続が必要です。



申告も納税もe-Taxで!

詳しくは、 🔍 国税庁

検索几

平成24年度国民健康保険被保険者証の更新について

現在お持ちの 国民健康保険被保険者証 及び、国民健康保険高齢受給者証 は、平成24年3月31日で有効期限が切れ、新しい被保険者証と交換になります。

つきましては、下記の日程により交換を行いますので、ご使用いただいている被保険者証を該当地区の交換場所までご持参いただき交換をお願いします。

地区名	日時	交換場所
勝山	3月26日(月曜日) 午前9時00分〜午後4時30分 (正午〜午後1時は、除く)	勝山出張所
長 浜·西 湖 西湖南·西湖西	3月26日(月曜日) 午前9時00分〜午後4時30分 (正午〜午後1時は、除く)	足和田出張所
大 嵐	3月26日(月曜日) 午前9時00分〜午後4時30分 (正午〜午後1時は、除く)	大嵐出張所
精 進 本 栖	3月26日(月曜日) 午前9時00分〜午後4時30分 (正午〜午後1時は、除く)	精進健康管理センター内 精進出張所
富士ヶ嶺	3月26日(月曜日) 午前9時00分〜午後4時30分 (正午〜午後1時は、除く)	上九一色 コミュニティセンター内 上九一色出張所
大 石	3月27日(火曜日) 午後1時30分~午後4時30分	大石出張所
河 口	3月27日(火曜日) 午前9時00分〜午後4時30分 (正午〜午後1時は、除く)	河口出張所
船 津 浅 川 小 立	3月28日(水曜日)から 3月29日(木曜日)から 午前9時00分~午後5時00分	役場本庁

- ※昭和12年4月2日から昭和17 年3月1日生まれの方 (国民健康被保険者証を使用の方)は、 国民健康保険高齢受給者証も 交換になりますので、併せてお 持ちください。
- ※国民健康保険税を滞納されている方については、納税相談を3月26日(月)から3月30日(金)に行います。納税相談後に滞納状況に応じて有効期間を短縮した被保険者証を交付しますので、本庁までお越し下さい。



◆資格の取得·喪失のときは、すみやかに届出を◆

国保加入者が、他の保険制度を適用する会社や組合などの健康保険に加入または社会保険から脱退したときには、資格の取得・喪失の届出が必要です。社会保険に加入された方は新しい社会保険の保険証をご持参の上、窓口に申し出てください。

特に、学生が卒業して就職した場合の届け出は、何年も忘れている場合がありますので、もう一度お確かめください。

◆富士河口湖町健康なんでも相談◆

町では、電話による健康に関するなんでも相談を行っています。医師や専門スタッフが24時間・年中無休体制で健康・医療・介護・育児・メンタルヘルス等の相談に応じ分かりやすくアドバイスします。

プライバシーは、厳守されるシステムになっていますので安心してご利用ください。

フリーダイヤル 0120-807-024 (通話料無料)

◎ご自宅のお電話または公衆電話からご利用いただけます。(携帯電話からはご利用になれません。)

◎電話番号は被保険者証のカードケースにも貼付しています。

犬の登録と狂犬病予防注射について

平成24年度の犬の登録と狂犬病予防注射を下記の日程で行います。 生後3ヶ月以降の犬は、必ず最寄りの会場で登録と注射を済ませてください。

〇日時と場所

○日時と場別		
4月 3日(火) (山中獣医師)	大 石 出 張 所	9時00分 ~ 10時30分
	河 口 出 張 所	11時00分 ~ 13時00分
4月 4日(水)	小立福祉センター	9時00分 ~ 10時30分
(堀内獣医師)	本町通り商店街駐車場	11時00分 ~ 12時30分
	西 湖 公 民 館	9時30分 ~ 9時50分
	根場みはらし前	10時00分 ~ 10時15分
4月 6日(金)	リゾートくわるび	10時30分 ~ 10時45分
(名執獣医師)	西湖ドライブイン	10時55分 ~ 11時10分
	足和田出張所	11時20分 ~ 11時50分
	大 嵐 出 張 所	13時20分 ~ 13時40分
	勝 山 出 張 所	14時00分 ~ 15時30分
	精 進 諏 訪 神 社	9時45分 ~ 10時00分
4月 9日(月)	精 進 出 張 所	10時15分 ~ 10時40分
(名執獣医師)	本 栖 公 民 館	11時00分 ~ 11時30分
	上九一色出張所	13時00分 ~ 14時00分
4月11日(水)	富士河口湖町役場	9時00分 ~ 12時30分
(堀内獣医師)	田工門口伽門仅物	13時30分 ~ 15時00分

◎手数料等

					登録済	新規登録	再登録
登	録	手	数	料	_	3,000円	1,600円
予	防	注	射	料	2,850円	2,850円	2,850円
注具	射済馬	夏交点	寸手	数 料	550円	550円	550円
合				計	3,400円	6,400円	5,000円

- ☆円滑な受付のため、お釣りが 出ないようご協力ください。
- ☆首輪が抜けないよう、きつめ に締めてお越しください。
- ☆注射済票又は登録鑑札のい ずれかを迷子札として首 輪に付けてください。
- ☆犬を登録されている方には 後日、狂犬病予防注射の案 内を発送しますので必ず通 知を持参してください。通 知が送付されない場合は、 犬の鑑札を持参してくださ い。登録が確認できない場 合、新規登録又は再登録と なります。
- ※犬の放し飼いは、周辺住民に 大変な迷惑をかけます。 山梨県の条例でも禁止されて います。夜間も必ずつないで 飼いましょう。
- ※犬を散歩させた時、フンをし たらきちんと後始末をしまし よう。

問合先

環境課 生活環境係 TEL 72-3169



えてい

展

示、アンケー

ト調

査を

行 活

!進の啓蒙活

動として、

会場で男

女

富士河口湖町男女共同参画推進委員会

よく学び、 域をみんなでつくる。 育てを支援する。」ことを目標に、 いました。 内容の 同参画推 祭りの御協力により、 町公民館文化祭、船 の中で男女共同参画社会につい 私の

住みやすく、

活力ある地

7

地域ぐるみで子

津

地

X 公民

高

所

属

する地域部会では、

ろでお互い協力することが男女共同 女性の参加、 画活動なのかな? のお願い、 また今後、 サポート、 自治会活 協力など身近なとこ 動 自主消防 0 中での

男女共同 ました。 参画 でいて、でも真剣に取り組んでいる姿 て行くと委員の皆さんの楽しいそう に驚きました。又、委員の皆さんは、 行なうかちょっと分かった様に思い スになっているんだと感じまた、凄 広い人が多く、 色々な活動を通してのお付き合いの さんの話を聞 なと思いました。そんな熱心 当場で今 処 推 が、 進と聞くと、 何が出来るか、推進活 定 例会での勉強会を重ね 活動におおいにプラ 緒に考え、 お 堅い 活 な委員 自 動 分の ま を 17

の男女共同参画 活動

私

渡辺 君夫

平成24年度 | 家園災害共産原加入しましょう!

交通災害共済は、住民が1人年間500円の掛金を出し合い、加入者が交通災害 (交通事故による災害) に遭 った場合に、程度に応じて見舞金をお支払いする相互救済のための制度です。

車同士や歩行中、自転車事故や単独事故など、さまざまな交通事故の災害に対し1日目から支給対象となり、 1万円から死亡時で最高100万円の見舞金が支給されます。

◇共済期間 平成24年4月1日から平成25年3月31日

(中途加入の場合は、加入した翌日から平成25年3月31日まで)

◇加入資格 富士河口湖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)

次の表の日程で受付をします。 ◇加入申込

◇問合せ先 富士河口湖町役場 管理課 防災係 1€72-6013

地区	日程	受付時間	場所
富士ヶ嶺	3月 8日(木)	9:30~11:45	上九一色出張所
精進·本栖	3月 8日(木)	13:30~16:00	精進出張所
大 嵐	3月 9日(金)	9:30~11:45	大 嵐 児 童 館
勝山	3月 9日(金)	13:30~16:00	勝山出張所
西湖・長浜	3月12日(月)	9:00~11:45	足和田出張所
西湖西	3月12日(月)	13:00~14:30	根 場 公 民 館
西湖南	3月12日(月)	15:00~16:30	西湖公民館
河 口	3月13日(火)	9:00~11:45	河口住民センター
大 石	3月13日(火)	13:30~16:30	大石住民センター
船津·浅川 小立	3月14日 (水) 3月15日 (木)	9:00~11:45 13:00~16:30	富士河口湖町役場 2階ホール(管理課前)

※上の日程で都合の悪い方は、3月16日(金)以降、役場管理課(2階)にて受付 します。役場以外に各出張所等に預けていただければ、後日加入者証を送付します。

事故証明書がない場合、 見舞金が制限されます。 (限度額3万円) 自転車事故など小さな 事故も警察に届けましょう。



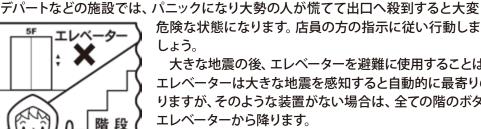
庭を守る防災対策の配切

「地震はどこにいても遭遇する]

地震発生時にいつも家にいるとは限りません。

外出先で発生した時、どのような行動をとればよいのでしょうか。

路上で地震が起きた場合、ブロック塀や自動販売機、看板など倒れてきそうなものに 十分注意し、持っているバッグなどで頭を守りながら安全な場所に避難しましょう。





大きな地震の後、エレベーターを避難に使用することは危険です。

エレベーターは大きな地震を感知すると自動的に最寄りの階で停止するものもあ りますが、そのような装置がない場合は、全ての階のボタンを押し、停止した階で

万が一閉じ込められた場合は、インターホンや非常ボタンで連絡を取り、救助を待 ちます。

管理課 防災係 TEL 72-6013

温型がプランティア交流の割り 社協た

集い」を開催いたします。 町社協では、来る3月29日に「福祉の を開催します

設けた「ボランティア交流の集い」を行 流や意識を高めるための学習の機会を ティアロビーに登録された団体及び個 作文入選者の表彰式を、午後は、ボラン とボランティア活動ポスター及び福祉 寄付をして下さった方への感謝状贈呈 へ、福祉関係者が一堂に会し、相互の交 集いでは、午前に町内の福祉団体に

営まで担当いたします。 わの会(小林房江代表)が、企画から運 交替で運営を行っており今回は、個人 社協に登録されたボランティアが毎年 午後の「ボランティア交流の集い」は、

動について討論していただきます。被 ネルディスカッションでボランティア活 いきたいと思います。 あり方等について、皆様と一緒に考えて の生の声を聞き、今後のボランティアの 災地でのボランティアの実情や課題等 活動の状況等のお話を聞き、その後パ た方に、被災地の様子やボランティア の被災地でボランティア活動に参加し 内容は、平成23年3月11日の大震災

も参加できますので、皆様、お誘いあわ 参加費は、無料です。 せの上、ご参加ください。 町内の方で関心のある方、どなたで

日 時:平成24年3月29日(木) 12時55分~14時50分

12時40分)

場 所 ·· 富士河口湖町勝山ふれあい センター さくやホール

容 パネルディスカッション 「被災地でのボランティア

3

町社協では、平成23年10

内

問合せ:町社協(正七二―一四三〇) 活動について」

老人クラブ女性委員会が中心に 美空体操」普及



性の活動推 をはかり女 邊森藏会長) 進と組織の強 の 反映しクラブ 員の意志を ブ連合会(渡 では、女性会 活性化と 町老人クラ

委員会を立ち 化のため女性

の曲に合わせ れのように」 りの「川の流 て、美空ひば 生きをめざし に、健康で長 委員会が中心

上げました。 早速、女性

ての体操「美

びかけ、美空体操を指導しながら一緒 空体操」の普及に努めています。 を深めています。 に体操したり、お茶飲み会をして交流 地区毎の女性委員が地域の方々に呼

导話奉化 夏養成講習会 (基礎課程) 参加者次募集

成24年度に『基礎課程』を す手話奉仕員養成講習会『 入門課程』に引き続き平 月26日から実施していま 左記のとおり開催します

の 手話技術を向上させた ♥ごす人、この機会に是非参 い方、手話通訳者を目指 加してみませんか!

実施日:4月4日(水)~ 9月5日(水)

4月4、11、18、25日

8 7 6 5 月月月月 1、4、6、2、 8、11、13、9、 22、18、20、16、 29、25 27 23 日日日₃₀ 日

9月5日

実施場所:中央公民館 講習内容:手話の基礎文法、

実施時間:午後7時 ~ 9

障害者福祉の基礎知識

レベルアップ講座

対象者:富士河口湖町民 **協力機関**:県立聴覚者情報センター (社)山梨県聴覚障害者協会 定員20名

申込み:3月21日(水)まで 受講料:テキスト代(1470円) 富士河口湖町

社会福祉協議会

祖七二——四三〇

高齢者の創作活動を通じて、ふれあ

開催されます。 句大会」が平成24年6月7日(木)~ ることを目的に、「山梨県シルバー俳 く活力ある長寿社会づくりを推進す 11日(月)に山交百貨店5階催事場で いや生きがいづくりを促進し、明る

募集がありますので、ご応募ください。 **応募資格**:県内在住の60歳以上の方 つきましては、左記のとおり俳句の

応募方法:「ハガキ」に未発表作品一人 ふりがなをつける)、生年月 送付。尚、応募については、 明記のうえ応募期限までに 日、年齢、性別、電話番号を 2句以内、住所、氏名(必ず

応募期限:平成24年4月13日(金) 当日消印有効

人一通まで。

問い合せ・応募先

山梨県社会福祉協議会福祉振興課 地域福祉推進担当

版〇五五二五四-八六一四 T400-0005 甲府市北新一丁目2の12

共同募金·

ご協力ありがとうございました 四百三十二万七百八十七円 歳末助け合い募金総額

ました。その後、クリーニング403ボ ご協力いただきました方々の紹介をし 十一円頂きました。募金総額は、四百三 い羽根共同募金・歳末助け合い運動に ご協力ありがとうございました。 十二万七百八十七円となりました。 ランティアから追加募金を三千六百八 2月の「ボランティアだより」にて赤



在宅当番医による 休日の "初期救急診療" を実施しています

日曜・祝日 9:00~17:00 *年末年始(12月29~1月3日)を含む

軽症な患者さんは、当番医による初期救急の受診を心がけましょう

- 《住民のみなさまへお願い》 —

- ◇必ず事前に当番診療所へ電話をしてから受診してください
- ◇日頃使っている薬が分かるもの (お薬手帳など) を持参してください
- ◇できるだけ平日昼間の診療時間に受診しましょう



●お問い合わせ 当日の当番診療所の確認は



- ◇山梨県救急医療情報センター(24時間対応)
 ☎055-224-4199
- ◇富士五湖消防本部テレホンガイド(24時間対応)
 ☎0555-23-4444(ガイダンステープ)
- ◆初期救急医療とは・・・風邪や腹痛など比較的軽症な患者さんに対して地域内の開業医が交代で応急診療を するものです。
- ◆二次救急診療とは・・・入院の必要がある患者さんに対して診療を行うもので富士北麓地域では富士吉田 市立病院と山梨赤十字病院が、担っています。

富士河口湖町ファミリー・サポート・センター スキルアップ講座

講演 「脳と心を元気に育てる」

講座の内容は、元気に若くいられる為のヒント、子どもの発達のこと、子どもへの声かけのことなど、学べることが多く、一つ一つのお話が共感できることばかりです。 地域にお住まいの方なら、 どなたでも参加できます。

「人は脳が元気だといくらでも長生きできる!!」 「脳が元気であるためにはドキドキ、ワクワクが1番!!」 「楽しく生きなきゃ損よ~」

~前回講演の中から~



目時 3月25日(日) 13:30~15:00

会場子ども未来創造館内 音楽スタジオ

講師 坂本 玲子先生(山梨県立大学 教授)

その他・参加費は無料です。

- 託児はありません。
- ・3月21日(水)に申し込みを締め切ります。





申し込み・お問い合わせ 福祉推進課 0555-72-3806



健康のまちづくり

お回の健康は全身の健康の基本であ

〇腔内の鮑菌が重大な病気を引き起こします!!

あなたは該当しますか?

] 最近、固いものが食べにくくなった □ お茶や汁物などでむせることがある



噛む力(咀嚼機能)や飲み込む力(嚥下機能)が低下したり、唾液の出が悪くなると、口腔内に食べかすがたま りやすくなり、細菌が繁殖します。衛生状態の悪化は、虫歯、歯周病、口内炎、口臭など様々な疾患を招くばかり でなく、免疫力を低下させたり**誤嚥性肺炎**を誘発する等、全身の健康をおびやかす事態につながることもあります。

□ 口の渇きが気になる

ご えんせいはいえん 誤嚥性肺炎とは

肺炎は、日本人の死亡原因として、がん、心疾患、脳卒中などに次いで多い病気です。とくに高齢者に 多く見られるのが誤嚥性肺炎であり、細菌などの異物が誤って肺や気管支などに侵入することで起こる ものです。一度発症すると繰り返しやすく、治療が難しいため、発症を予防することが重要です。

誤嚥性肺炎を予防する症め足は?

①虫歯や歯周病予防を心がけましょう

歯ブラシの毛先を上手に使い、奥まで丁寧に磨きましょう。また、歯と歯の間、歯と歯茎 の境目など歯垢のたまりやすい部分は、歯間ブラシやデンタルフロスなどを使って清掃しましょう。

② 「噛む力」 「飲み込む力」 の低下を予防しましょう

よく噛めないために軟らかいものばかり食べたり、食べることを敬遠していると、体力が低下したり、低栄 養状態を引き起こす原因となったりします。しっかりとよく噛んで食べる習慣をつけましょう。 舌の体操や 首周りのストレッチは飲み込む力を維持・改善するのに効果的です。

1

鶏

③義歯(入れ歯)をしっかり手入れしましょう

義歯は食事のたびに、必ず口からはずした状態で磨きましょう。 洗浄剤を利用するのも効果的です。また、合わない義歯で我慢している人も多いですが、 虫歯や歯周病の悪化、全身の不調、噛む力の低下などを招く恐れがあります。

> ●問合先 健康増進課 72-6037

2 エネル)食べ)人参は タコ糸でし 1 に切 を すり ~ 0 0 り

切って茹でる。 った浸け汁を煮つめてかける。 ハーパー 肉に人参とほうれ Č 鶏肉 大きさに切り分けて盛りつけ オーブンで20~25分焼 ばってサラダ油 をしいたオー 0 たらアルミホイル 長さに合 ほうれ ん草 ん草をのせて巻 わ - ブン皿 せて -も 茹 を 塗 細 でる。 を に り 11

0

せ、

才 イ ブ ブ

作り 肉 方 は 広げ、 肉 込 \mathcal{O} 中 厚央 0 みか 調 本 ら 味均身 料 を を合わ に削 して ように せ 塩 た中 胡 両 に椒面

棒

≪材料4人分≫

ほうれん草 …1/2把 鶏もも肉 … 大2枚 (100 g)塩、胡椒 … 各少々

★醤油 ……大さじ3 サラダ油 ……少々

★酒 ……大さじ2 タコ糸

★味醂 ……大さじ1 付け合せ野菜 ★砂糖 ……大さじ1 サラダ菜、菜の花、

★生姜汁 …小さじ1 人参 ……1/3本

〜鶏肉の野菜巻き〜 おす ਰ

肉 一緒に野菜もたっぷり摂りましょう。

小立地区会員

か

ぶ

残

ギー

塩

分相

量

2.2

g

384 <u>人</u> kcal <u>分</u>

 $\widehat{1}$

プチトマトなど

もっと知りたい!



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

国家試験に向けて

本学学生が目指す理学療法士・作業療法士・社会福祉士・精神保健福祉士の国家試験が近づくと、 学内の雰囲気は緊張感の漂うものとなります。講義室では連日、国試対策講義や模擬試験が行われ、 教員の研究室でも夜遅くまで勉強している学生の 姿が見られます。

今年も社会福祉士・精神保健福祉士国家試験が 1月下旬に、理学・作業療法士国家試験が2月下旬に実施されました。確かな手ごたえを感じた学生や少し落ち込んでいる学生など、様々な様子が見受けられますが、積み重ねてきた努力が無駄になることは決してありません。合格発表日(社会福祉士・精神保健福祉士:3月15日、理学・作業



療法士:3月30日) にはより多くの笑顔 が溢れていることを 大学関係者全員が 願っています。

↑模擬試験では本番さ ながらの緊張感が漂い ます。

→毎年恒例の合格祈願 ダルマです。



ボランティアを通して





←↑東日本大震災「災害ボランティア」参加の様子

東日本大震災の後、社会的に「ボランティア」に高い関心が寄せられています。本学でも開学以来、在学生を中心にボランティア活動が盛んに行われてきました。町内での活動はもちろん、医療福祉系大学ということもあり、県内の病院や施設での活動にも積極的に参加しています。また、学生が自主的にボランティアサークルを設立するなど、自然と活動が盛んになる環境が作られてきました。今年度には、ボランティア参加を希望する学生と依頼者との間でコーディネートを専門に行う「ボランティアセンター」が学内に開設され、現在まで、幅広い活動が展開されています。

大学の授業や実習とは異なった体験ができ、そこで生まれる出会いや刺激・経験が学生一人ひとりにとってかけがえのない糧となっています。こうして得たものは、社会で活躍する上で十二分に活かされ、明日の医療・福祉を担う力となっていることと思います。

ボランティア活動の様子は、本学 HP「健康大ブログ」や「ボ ・ランティアセンター」 ページでも紹介しております。

先生教えて!!

富士河口湖町の皆様こんにちは。福祉心理学科の赤澤と申します。昨年の4月より地元山梨に戻り、健康科学大学で働くことになりとても嬉しく思っております。富士河口湖町には幼少の頃よりバスフィッシング、サッカー、富士登山などに出掛けた楽しい思い出がたくさんあります。

私の専門は医療福祉学です。これまでは他県の病院で医療ソーシャルワーカーとして勤務しておりました。また、がん患者さんの相談支援や緩和ケアの研究をしてまいりました。今後は地域に貢献する福祉専門職の養成を通して、皆様のしあわせ(福祉)づくりに寄与できれば幸いです。今後とも、どうぞよろしくお願い申し上げます。



福祉心理学科 助教 赤澤 輝和