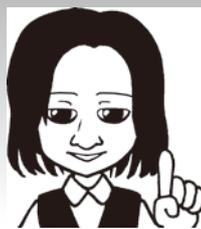


健康いきいき 情報



今月は、佐野保健師です。

「9月15日は敬老の日！」 元気で素敵な老いを…

日本の高齢化率は、約22%で世界1位となっております。我が富士川町の高齢化率は、約28%と全国平均を上回っています。この現状を知り、「なんとなく老後が不安…元気な老後を過ごしたい。」と思った方もいらっしゃると思います。そこで、「敬老の日」がある今月は、介護予防についてお話しします。同じ長生きをするなら、元気でステキに老いていきたいですよね。そこで大切なのが『介護予防』です。

- 高齢者ができるだけだけ寝たきりなど介護が必要な状態にならないよう、また、介護の状況が重くならないように、「いろいろとからだの健康を維持・回復させ、住みなれた地域で活動的であり、生きがいのある生活をいつまでも送ることができるよう、平成18年度より各自治体に「地域包括支援センター」が設置され、『高齢者の介護予防、生きがいづくり、健康づくりへの取り組み』を実施しています。富士川町地域包括支援センターにおいても、『いきいき筋力教室』や『認知症予防教室』など実施しております。詳しくは、地域包括支援センターにお問い合わせてください。
(022-46015)
- ### 『健康高齢者12か条』
- 日常生活のちょっとした工夫でも、心身の老化を防ぐことができます。以下項目を日常生活に取り入れてみましょう。
- ①食事は1日3回規則正しく。
 - ②よく噛んで食べる。
 - ③野菜・果物など食物繊維をよくとる。
 - ④お茶をよく飲む。
 - ⑤タバコを吸わない。
 - ⑥かかりつけ医を持つ。
 - ⑦自立心を強く持つ。
 - ⑧気分転換のための活動をする。
 - ⑨新聞をよく読む。
 - ⑩テレビをよく見る。
 - ⑪外出する機会を多く持つ。
 - ⑫就寝・起床時間を規則的にする。

食でめざそう！ 家族のえがお

親子料理教室が 行われました

増穂南小学校で食生活改善推進員(通称：食改さん)による親子料理教室が行われました。参加者19名で郷土料理の「みみ」と「ブルーベリーシヤム」をつくりました。

「みみ」と 「ブルーベリー」

「みみ」は十谷地区に伝わる郷土料理です。形が農具の「み」に似ていることから、福をすくいと取るという意味をこめて「みくみ」となり、「みみ」になったと言われています。「ブルーベリーシヤム」は鹿島地区でつくられているブルーベリーを使ってつくりました。

料理教室での様子

今回の教室で初めて「みみ」を知った子どもが多かったです。食材たっぷりの「みみ」には、苦手な食材がある子どももいましたが、みんなで作った料理をみんなで食べた時、苦手なものもおいしく食べられたようでおかわりをしていました。



「一緒に参加したお母さんたちからは食改さんが押し棒できれいに生地を伸ばしていく手さばき」「すごい」という声がありました。「今は家ではやらないね」「おばあちゃんに任せていたから、やったことがない」とお母さんたちにとっても貴重な体験でした。

『料理の楽しさ』『みんなで食べる』『郷土料理の作り方やそのための技術、味を地域の人に伝えていくこと』など大切なことを感じられる教室になりました。

まちのわだい



夏の写真特集

保護者が先生に！「親の背中出前講座」



7/21 増穂中

四川省の児童と交流



7/16 増穂小

親子で楽しくかかし作り



7/24 増穂西小

増穂マンドリン
アンサンブルコンサート



7/25 ますほ文化ホール

2010年 首都圏増穂会



首都圏増穂会総会を開催！

7/25 東京都

夜明けの富士川町花火



8/7 市川三郷町

川の環境を学ぶ
「せせりぎ朝祭会」



8/3 戸川上流

大勢の人でにぎわう
「ふじかわ夏祭りR52」



7/31 青柳町

絵手紙を学ぶ



7/27 増穂南児童クラブ

ますほジュニアクワイア
ロビーコンサート



8/8 ますほ文化ホール

災害時における応急対策業務
の協力に関する協定を締結



8/11 役場会議室



8/13 鰻沢病院跡地

善意ありがとう

次の方から心温まる善意をお寄せいただきました。心から感謝申し上げます。

◆社会福祉協議会へ

一金 10万円 依田倫子様(本町5)
亡夫、幹五郎様のご遺志により、町の福祉のために

戸籍の窓

自7月1日 至7月31日 届出(敬称略)
※住民登録者のみ記載

おめでた(出生)

地区	氏名	性別	保護者
最勝寺	望月 爽楽(そうら)	男	純
天神中条	長澤 茉穂(まほ)	女	景以
大久保	横森 未音(みお)	女	守
眷米	後藤 雨虹(さ に)	男	孝司
小林	志村 佑宇(ゆう)	男	昭彦
長沢	長谷川 慶(けい)	男	渉
青柳町	小林 俊太(しゅんた)	男	俊幸
本町1	瀧澤 厚也(あつや)	男	松吾
〃	深澤 一希(かずき)	男	浩正
〃	遠藤 匠(たくみ)	男	隆
〃	遠藤 樹(いつき)	男	隆

およろこび(結婚)

地区	氏名	(旧姓)
最勝寺	山本 祐己(ゆうこ)	(中澤)
〃	清野 真孝(まこと)	(宮崎)
青柳町	尾崎 源宏(みねひろ)	(井上)

おくやみ(死亡)

地区	氏名	年齢	届出人
最勝寺	山下 勇三(ゆうさぶ)	62	佳江
大久保	鮫田 富男(とみお)	83	勝正
小林	細野 昭三(あきひろ)	82	幸男
長沢	秋山 茂弘(しげひろ)	59	達哉
〃	長澤 チヨ(ちよ)	91	隆利
大 櫛	市川 芳雄(よしあき)	86	清水米次
青柳町	井上 重幸(しげゆき)	94	剛
〃	関谷ます子(ますこ)	88	晃
平 林	本間サヨ子(さよこ)	90	山野井英俊
小 室	穂山ゆき子(ゆきこ)	91	良次
〃	深澤かよ乃(かよの)	91	哲雄
本町1	鈴木 未来(みらい)	31	木岡元
本町2	青柳 まさ(まさ)	92	佐々木勝利

ひとのうごき(8月1日現在)

人口	16,761人	(-25)
男	8,163人	(-8)
女	8,598人	(-17)
世帯	6,169戸	(+1)

子宮がん検診のお知らせ

- ◆と き 平成22年8月～平成23年1月
- ◆場 所 県内指定医療機関
- ◆対 象 20歳以上の女性
- ◆問い合わせ先 役場福祉保健課 ☎22-7207
- ※申込者には問診票を送付しました。早めに受診されるようお勧めします。

都市計画区域マスタープラン都市計画変更等に関する素案の縦覧と公述意見の提出について

≪都市計画変更の素案の縦覧及び公述意見の提出≫

- ◆縦覧期間：9月2日(木)～9月16日(木)
午前8時30分～午後5時15分(土日は除く)
- ◆縦覧場所：県土整備部都市計画課、県峡南建設事務所都市計画建築課、町建設課
- ◆聞こうとする案件：
 - ①甲府盆地7都市計画区域マスタープランの都市計画変更について
 - ②市川大門・増穂都市計画区域の変更について
- ◆意見書の提出：上記内容について、公聴会に出席して意見を述べることができます。意見の公述を希望する方は、縦覧期間内に意見の要旨及び理由、住所、電話番号、氏名を記載した書面をご提出ください。(提出期限：9月16日、午後5時15分まで)
- ◆意見書の提出先：県峡南建設事務所都市計画・建設課
- ◆公聴会の日時
 - ①9月29日(水)午後2時～市川大門町民会館視聴覚室
 - ②10月1日(金)午後2時～富士川町民会館3階大ホール
- ※意見書が提出されない場合は、公聴会を中止します。傍聴を希望される方は、公聴会開催について9月17日以降にホームページ(<http://www.pref.yamanashi.jp/toshikei/index.html>)で確認いただくか、下記に問い合わせください。
- ◆問い合わせ先 県都市計画課 ☎055-223-1716

「松の手入れ教室」「障子の張替え教室」

松の手入れ教室

- ◆と き 平成22年10月19日(火)午前9時～午後4時
- ◆内 容 松の古葉のもみあげ、小すかし剪定、荒すかし剪定など
- ◆受講料 2,100円
- ◆定 員 40名(最小開講人員10名)
- ◆申し込み締め切り 10月6日(水)

障子のはりかえ教室

- ◆と き 平成22年11月9日(火)午前9時～午後4時
- ◆内 容 障子の上手なはりかえ
- ◆受講料 3,150円
- ◆定 員 30名(最小開講人員15名)
- ◆申し込み締め切り 10月28日(木)
- 会場はいずれも、甲府市大津町 県中小企業人材開発センター
申し込み・問い合わせ先 県職業能力開発協会人材開発課
☎055-243-4916

オウム真理教の犯罪により被害を受けた方、ご遺族の方への給付金について

(申請期限:平成22年12月17日まで)

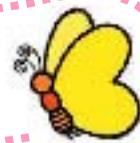
オウム真理教による特定の事件で亡くなられたご遺族、障害が残った方などへ給付金が支給されます。

給付金の支給要件、申請手続きなどについては、下記にお問い合わせください。

- ◆問い合わせ先 鯉沢警察署 ☎22-0110



赤ちゃんステージ



はると
中込 絢響くん
(1歳4ヶ月・青柳町)
父 真輝さん・母 知佳さん

りんか
前橋 凜佳ちゃん
(1歳9ヶ月・小林)
父 孝祐さん・母 美穂さん

そういちろう
名取 宗一郎くん
(2歳・本町1)
父 宗俊さん・母 恵さん

高松 みらいちゃん
(2歳1ヶ月・本町1)
父 良和さん・母 いづみさん

1歳くらいのかわいい写真を募集しています。

ふじがわ新☆珍？百景



参加者が協力してテントを張る光景。(平林・増穂ふるさと自然塾)
大自然体験会の参加者が協力してテントを張っていました。(7月28日)