

平成25年度

畜犬登録・狂犬病予防注射の日程

平成25年 4月 1日

狂犬病予防法に基づき、下記日程で「畜犬登録」及び「狂犬病予防注射」を実施しますのでお知らせします。

* 今回予防注射ができない方は、個々に動物病院で接種して頂きますのでご承知下さい。

記

- 1 料 金 注 射 の み（1頭につき）3,320円
 登録と注射（1頭につき）6,320円

*（混雑しますので、つり銭の無いようにご用意下さい。）

- 2 持参するもの 登録済の犬については次のものをご持参下さい。
 （1）「平成25年度犬の登録及び狂犬病予防注射実施通知書」（ハガキ）
 （2）愛犬手帳

3 日時及び場所

実 施 月 日	実 施 場 所	実 施 時 間
4月18日 (木)	逆川集会施設前	9:30～ 9:40
	農協山菜加工所前（筏場）	10:00～10:30
	下佐ヶ野コミュニティー防災センター前	10:50～11:10
	湯ヶ野町営駐車場	11:20～11:30
	大鍋多目的集会施設前	13:00～13:15
	川横・和出宅前広場	13:30～13:45
	七滝駐車場（ループ橋下）	14:00～14:15
4月19日 (金)	見高入谷農村会館前	9:30～ 9:40
	オレンジセンター駐車場	10:00～10:30
	見高浜港駐車場	10:40～11:10
	農協縄地店前	11:30～11:40
	笹原コミュニティー防災センター前	13:00～13:40
	河津町役場前駐車場	13:50～14:20

4 畜犬登録事項の変更届出

- （1）すでに登録犬が死亡しているとき
 （2）他人に譲り渡したとき
 （3）住所変更したとき

* 上記の変更があった場合は町民生活課に届けてください。

河津町役場 町民生活課 窓口係（TEL34-1932）

静岡県知事選挙において、20 歳代・30 歳代の期 日前投票立会人を募集します。

平成 25 年 6 月 16 日(日)に静岡県知事選挙が予定されています。
河津町選挙管理委員会では、20 歳代・30 歳代の期日前投票立会人を募集しま
す。投票に立ち会い、投票所の様子や雰囲気を感じること、生活と密接
な関係にある政治や選挙への関心を高めていただければ幸いです。

対象

河津町の選挙人名簿に登録されている 20 歳代・30 歳代の方。
※期日前投票所には、選挙事務職員がおりますので、事前に選挙制度等に関
する知識を得る必要はありません。

立会日時

期間 平成 25 年 5 月 31 日(金)～6 月 15 日(土) ※1 日でもかまいません。
時間 午前 8 時 30 分～午後 8 時

立会場所

保健福祉センター「ボランティア団体室」

報酬

1 日 9,500 円(予定額) ※所得税を源泉徴収します。
昼食・夕食を用意します。交通費は支給しません。

募集期間

平成 25 年 4 月 15 日(月)～5 月 7 日(火)

申込方法

電話でお申し込みください。 河津町選挙管理委員会事務局 0558-34-1957

採否について

立会人は 1 日 2 名です。応募人数が多い場合などお願いできないことがあり
ますのでご了承ください。
なお、無投票となった場合は、決まりしだいお知らせします。



お申込みお待ちしております。

お問合せ先

河津町選挙管理委員会事務局

TEL 0 5 5 8 - 3 4 - 1 9 5 7

第1回 健康づくりハイキング

石割山・平尾山・太平山 参加者大募集

今年度第1回目は山梨県の石割神社から平尾山・大平山を歩きます。

山頂から富士山と山中湖を眺めよう！！

石割神社～石割山～平尾山～太平山～長池山～花の都公園コースです。

【中級レベル】

1. 期 日 平成25年5月12日（日） 6：00役場出発～
2. 目的 地 石割神社～石割山～平尾山～太平山～長池山～花の都公園
3. 対 象 者 小学4年生以上（小学生保護者同伴）
4. 募集人員 先着40名（町内者優先）
5. 参加費 2,500円【保険代等】※当日集金します（入浴される方は別途700円）
6. 持ち物 弁当（昼食用）・雨具・着替え 他
7. その他
 - ・中止の場合は午前5時15分頃までに電話連絡します（小雨決行）
 - ・参加者は健康状態に留意し、自己責任において参加してください。
 - 主催者は傷害、物損、その他の事故について応急措置を除き一切の責任を負いかねます。
8. 募集期間 **4月15日（月）受付開始 平日の8:30～17:00**
 ※団体での申し込みはご遠慮願います。
 ※太平山からの下りが急な階段になっています。
 膝に不安のある方は参加をご遠慮願います。
9. 申込み 河津町教育委員会【Tel0558-34-1117】

《行 程》河津町役場 6:00 出発⇒バス移動⇒石割神社(スタート)10:00⇒
 太平山（昼食）12:00～13:00⇒長池山 13:40⇒花の都公園 14:30（ゴール）
 ⇒入浴・買い物 15:00⇒役場 19:00 頃到着

今回は、山梨県にある石割神社から石割山（1413m）・平尾山（1318m）の尾根道を歩き、山中湖一の絶景スポットと呼び声も高い太平山（1296m）を歩くハイキングコースです。太平山の山頂から一望できる山中湖と富士山の景色は絶景です。帰りは日帰り温泉で心身ともにリフレッシュ！！ハイキングの中級レベルとなります。

やってみよう!!

太極拳教室

参加者大募集!!



河津町教育委員会では、「太極拳教室」を下記のとおり開催します。講師は河津町スポーツ推進委員会の方々です。日本武術太極拳連盟公認指導員の委員さんがわかりやすく丁寧に指導します。是非この機会にご参加ください!!
概要は裏面をご覧ください。

記

1. 日 時 ①平成 25 年 5 月 7 日(火) 19:00~20:30

② " 5 月 14 日(火) "

③ " 5 月 21 日(火) "

④ " 5 月 28 日(火) "

(※全 4 回開催)

2. 場 所 河津町 B&G 海洋センター体育館

(※駐車場が限られている為、なるべく乗合わせてご来場下さい)

3. 対象者 18 歳以上なら誰でも参加可(高校生不可)

(定員 20 名)

4. その他

・参加費:無料

・持ち物等:体育館シューズ、飲み物、タオル

・参加される際、現在持病、あるいは通院をされている方は事前に医師の診断を受けて参加して下さい。

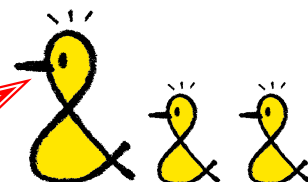
5. 申込み

教育委員会まで、氏名・住所・電話番号を連絡して下さい
(期間:平成 25 年 4 月 17 日~)

河津町教育委員会:社会教育係

TEL:0558-34-1117

FAX:0558-34-0295



太極拳

まずは体験から、気軽に参加！！

○太極拳の7つの効果○

- 1、筋肉への効果: ゆっくりとした意識的全身運動は、全身の(特に下半身)筋繊維を非常に効率よく動かすことができ足腰の筋肉が強化されます。
- 2、大脳への効果: 意識を介した太極拳動作により大脳皮質の血行が増加し大脳は活性化されます。
- 3、内臓への効果: 太極拳中は、身体の筋肉に血液が集まっているが終了すると内臓の活動を盛んにし、消化吸収を助長します。
- 4、精神面の効果: 動きの中で脳内にアルファ波が発生し、精神面・情緒面に良好な効果をもたらします。
- 5、減量への効果: ゆっくりとした動作の中で脳内にセロトニンという食欲を抑える物質がつくられ空腹感がなくなります。
- 6、脊柱および軟部組織への効果: 上下、前後、左右に無理なく動く全身運動は、現代人に欠けている背骨の運動として非常に効果があります。
- 7、自己治癒能力への効果: 心肺機能が増進し、血液性状が良好に保たれる結果、自己防衛免疫能力も増え、病気にかかりにくく、また、かかっても回復が早い体質に改善されます。

いつまでも自立した生活を送るために

河津町介護予防事業（運動機能向上）

回覧

はつらつ 健康教室 ウェルネスコース 参加者募集！

開催日 4月24日、5月 1日、5月 8日、5月15日、5月22日、5月29日
6月 5日、6月12日、6月19日、6月26日、7月 3日、7月10日

毎週水曜日 計12回。 午後1時から午後3時までの2時間。

場所 高齢者いきいきセンター（旧双葉幼稚園舎）
※希望者は送迎致します。

内容 「認知動作型トレーニング」を使用します。身体的な動作を効率よく行うこと、
「動作の質」を向上させることを目標にした教室です。

対象者 65歳以上の方（要介護認定を受けている方は除く）

参加費 一日につき250円

募集人員 10名程度

その他 4月15日（月）までにお申し込み下さい。

申込み先 河津町保健福祉課（地域包括支援センター）

電話：34-1938

前回の参加者の声

- ・マシントレーニングは思ったより難しくなかった。
- ・運動仲間が増えた。
- ・体が柔らかくなったよ。



↑スプリントマシン

歩行動作の改善、柔軟性の向上
バランス能力の向上、筋力の向上 等

パワーアシスト機能によりマシンが
動きを誘導するので、体力のない人
でも無理なく行えます。

いつまでも自立した生活を送るために 河津町介護予防事業（運動機能向上）

回覧

はつらつ健康教室 すこやかコース 参加者募集！

開催日 5月9日・16日・23日・30日
6月6日・13日・20日・27日
7月4日・11日・18日・25日

毎週木曜日 計 12 回
午後 1 時から 3 時までの 2 時間。

場所 高齢者いきいきセンター（旧双葉幼稚園舎） ※希望者は送迎致します。

内容 健康チェック、バランス運動、食事指導、お口の健康づくり、認知症予防
〔保健師・体力づくり支援士・栄養士・歯科衛生士が分かりやすく教えます。〕

対象者 65歳～概ね70歳代の方
（要介護認定を受けている方は除く）

参加費 一日につき 250 円

募集人員 10 名程度 定員になり次第締切ります。

その他 4 月 26 日（金）までにお申し込み下さい。

申込み先 河津町保健福祉課（地域包括支援センター）

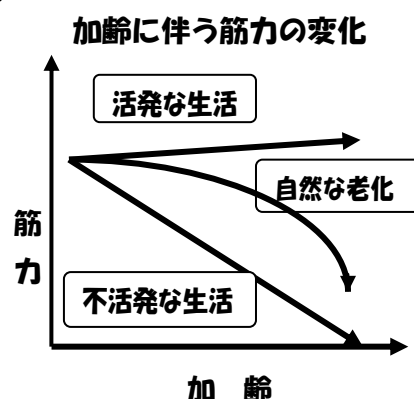
電話：34-1938

元気な今のうちから始めて、
10年先も毎日楽しく
過ごしましょ♪



何歳でも運動器の機能は 維持・向上できます！

加齢とともに筋肉量や筋力は減少しますが
「年のせい」とあきらめないで下さい。
最近の研究で、高齢であっても習慣的な運動を
行うことで運動器の機能は向上していることが
分かっています。



秘 密
厳 守相 談
無 料

静岡県の相談窓口です

相談窓口のご案内

行政機関の窓口はたくさんあって、どこに相談したらいいかわからない・・・。
身内で相続、離婚、金銭貸借などの問題が起きたが、相談できるところはないだろうか・・・。
日常、生活していると、いろいろな問題に遭遇します。
一人で悩まず、まずは、相談窓口へ。専任の県民相談員が対応します。

法律・身の上相談

身の上で起こった問題やトラブル
(民事上のトラブル)などで困っている。
対処方法や相談先を知りたい。

金銭の貸借

相 続

離 婚

契約・解約
トラブル

イラストレーション・みつき

行政相談

行政機関に問い合わせたいが
どこへ電話したらいいか、わからない。
行政に意見、要望がある。

国・県・市町の
窓口案内

無料の弁護士、司法書士による
相談も行っています。

弁護士・司法書士相談は**事前予約が
必要**です。詳細、予約は**前日までに**電話
でお問い合わせください。

お問合せ先

相談窓口	電話相談		面接相談（相談日に各相談窓口で実施）		
	電話番号	受付時間	県民相談員による面接相談	弁護士相談（事前予約制）	司法書士相談（事前予約制）
賀茂県民相談室 (下田総合庁舎2階)	0558(24)2199	平日9～12時、 13時～16時	平日9～12時、 13時～16時	毎月第3月曜日、 偶数月第1月曜日 13時～15時 (祝日の場合、別日程あり)	
東部県民生活センター (沼津駅南口 沼津商連会館2階)	055(951)8205	平日 9時～16時	平日 9時～16時	毎週木曜日 第1、2、4火曜日 13時30分～15時30分	毎週水曜日 13時30分 ～15時30分
熱海出張県民相談 (熱海総合庁舎2階)	0557(81)2199	平日 9時～16時	偶数月 第3火曜日 9時～16時	偶数月第3火曜日 13時30分～15時30分	
富士出張県民相談 (富士総合庁舎2階)	0545(64)2399	(熱海・富士の 電話は東部へ 転送されます)	毎月第2木曜日 9時～16時	毎月第2木曜日 13時30分～15時30分	

※1 弁護士・司法書士相談は予約制で、相談時間は1人30分です。上記の電話番号から予約申込みができます。

※2 各種相談は、平日のみの実施です（土・日・祝日は実施していません）。詳細は窓口までお問合せください。