

広
報

かわづ

March 3

2012年 No.475



特集

元気なうちから介護予防

認知動作型トレーニングマシンを使った介護予防教室
(高齢者いきいきセンター)

自分に合った介護予防を見つけよう☑

No.	基本チェックリスト（健康に関する調査）	はい	いいえ
1	バスや電車で1人で外出していますか？（車や自転車で外出しているも可）		★
2	日用品の買い物をしていますか？		★
3	預貯金のおし入れをしていますか？		★
4	友人の家を訪ねていますか？		★
5	家族や友人の相談にのっていますか？		★
6	階段を手すりや壁をつたわらずに昇っていますか？		★
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか？		★
8	15分位続けて歩いていますか？		★
9	この1年間に転んだことはありますか？	★	
10	転倒に対する不安は大きいですか？	★	
11	6カ月間で2～3kg 以上の体重減少がありましたか？	★	
12	BMIが18.5未満ですか？（BMI＝体重〇kg÷身長〇m÷身長〇m）	★	
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか？	★	
14	お茶や汁物などでむせることがありますか？	★	
15	口の渇きが気になりますか？	★	
16	週に1回以上は外出していますか？		★
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか？	★	
18	周りの人から「いつも同じことを聞く」など、物忘れがあるとされますか？	★	
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか？		★
20	今日が何月何日かわからないときがありますか？	★	
21	（ここ2週間）毎日の生活に充実感がない。	★	
22	（ここ2週間）これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった。	★	
23	（ここ2週間）以前は楽にできたことが今ではおっくうに感じられる。	★	
24	（ここ2週間）自分が役に立つ人間だと思えない。	★	
25	（ここ2週間）わけもなく疲れたような気がする。	★	

あなたに必要な
介護予防は

1～20の★の数が
10個以上の人
運動器の機能向上・栄養改善・口腔機能の向上

6～10の★の数が
3個以上の人
運動器の機能向上

11・12の★の数が
2個の人
栄養改善

13～15の★の数が
2個以上の人
口腔機能の向上

16に★がついた人
閉じこもり予防 17に★がついた人は要注意

18～20の★の数が
1個以上の人
認知症予防

21～25の★の数が
2個以上の人
うつ病予防



はつらつ健康教室の参加者たち（高齢者いきいきセンター）

「毎日元気に暮しているから介護予防は必要ない」と思っていますか？ 年齢を重ねると、知らず知らずのうちに体は衰え、生活に必要な機能が低下していきます。そうなる前に、元氣なうちから体と頭を鍛え、意識して生活し、介護が必要な状態にならないように予防することが「介護予防」です。

元氣なうちから介護予防

◎特集

早めの取り組みが大切

元氣なうちから介護予防を行う理由は、予防することで生涯自立した生活を送ることができるからです。

高齢者が介護を必要とする原因は、脳血管疾患や認知症、高齢による衰弱、関節疾患、骨折・転倒などがあります（下グラフ）。このなかの3割を占める高齢による衰弱、関節疾患、骨折・転倒は、早期に取り組めば予防できます。心身の老化のサインに早く気づき、体の機能を維持・向上させていくことが大切です。

65歳以上に「基本チェックリスト」

町の介護事業を担当する地域包括支援センターでは、皆さんがいつまでも健康で活動的な生活を送れるようさまざまな

主な「介護予防事業」に取り組んでいます。

3月上旬、65歳以上を対象に『基本チェックリスト』を郵送しました。これは、日常生活に必要な生活機能の低下を発見するための調査票です。簡単な質問に答えるだけで自分に必要な介護予防がわかります。基本チェックリストを活用して、自分の日常生活を振り返ってみましょう。【リストを3ページに掲載】

基本チェックリストは、3月末までに返信用封筒に入れてセンターへ返送してください。皆さんの回答をもとに、個人の状態にあった介護予防サービスをご案内します。

自分に合った予防法を見つけよう

地域包括支援センターでは、介護予防サービスのひとつとして、「はつらつ健康教室」と「認知動作型トレーニング」の2つの介護予防教室を開催しています。また、町内に自主的に介護予防に取り組んでいるグループがあります。自分のスタイルに合った予防法を見つけ、いきいきと自立した生活を目指しましょう。

町内自主グループによる教室

元氣クラブ

週1回（水曜・金曜）
10時～12時
高齢者いきいきセンター
内容／体操・脳トレ・口腔ケアなど
50歳以上対象
☎32-0202（中村）

ストレッチ体操

火曜
9時30分～10時30分
保健福祉センター
ふれあいホール
内容／ストレッチ体操
誰でも参加できます
☎35-7239（榎本）

介護予防に関する相談・問い合わせ

地域包括支援センター（保健福祉課内） ☎34-1938
介護保険の相談も受け付けています。

地域包括支援センターの教室

はつらつ健康教室

火曜・木曜または金曜
13時～15時
高齢者いきいきセンター
内容／体操・脳トレ・口腔ケアなど
65歳以上対象

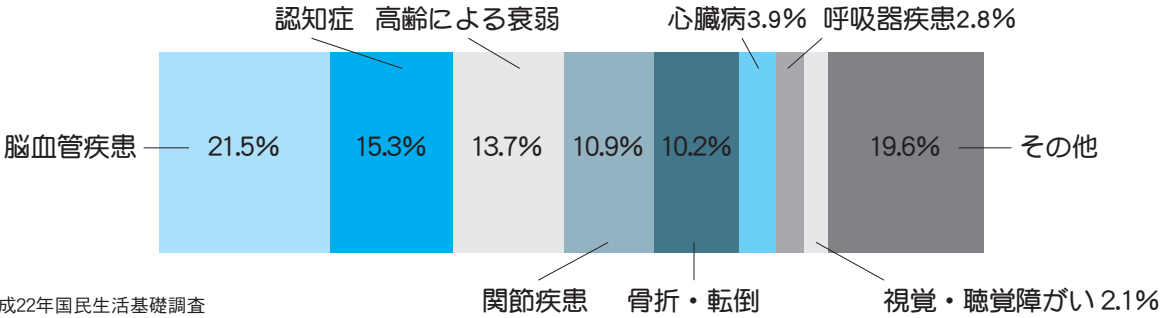
認知動作型トレーニング

金曜 13時～15時
高齢者いきいきセンター
内容／トレーニングマシンを使った運動など
65歳以上対象

→ 4 ページへ

→ 6 ページへ

●高齢者の介護が必要になった原因



資料：平成22年国民生活基礎調査

私たちが皆さんの
介護予防をお手伝いします

「町に元気な高齢者を増やしたい」



はつらつ健康教室指導員

さいとう 文子さん（左・長野）
高齢者体力づくりドクター支援士、ココから体操指導員、THP心理相談、健康管理士、介護福祉士、フット・ハンドリフレクセラピスト

なまぐち 八重子さん（右・湯ヶ野）
レクリエーションインストラクター、チャレンジ・ザ・ゲーム普及審判員、幼稚園1種教育職員免許

参加者に「教室に来るのが楽しみ」と言ってもらえると、とてもうれしいです。

“河津町に元気な高齢者を増やす”が私たちのモットーです。運動不足を感じている人、一人暮らしの人、周りとコミュニケーションがとりにくい人、どんどん教室に参加してください。いつまでも好きなことができるように、気持ちよく生きいきとした人生が送れるように、私たちが明るく楽しくサポートします。

平成24年度 はつらつ健康教室

コース

- ①いきいきコース 火曜日
- ②ゆったりコース 火曜日
- ③すくすくコース 木曜日または金曜日
- ④チャレンジコース 木曜日または金曜日

時間 13時～15時

場所 高齢者いきいきセンター（旧双葉幼稚園園舎）希望者は送迎します

対象 65歳以上の人（要介護認定を受けている人を除く）

参加費 1日250円

【申し込み・問い合わせ】

地域包括支援センター（保健福祉課内）

☎34-1938



歌を口ずさみながら手足を動かして頭を使う運動

教室には60歳代から90歳代までの幅広い年齢層が参加しています。負荷が軽い運動でも人によってはきつい場合があるため、体操中は指導員が一人一人に声をかけ、無理せず自分のペースで運動できるように心がけています。また、運動前に必ず問診と血圧測定を行い、体調の変化にも気を配ります。

休憩時間になると、参加者同士で自然と会話が弾みます。

仲間意識が一人一人のやる気を高める

「回数を重ねるたびに皆さんの表情がよくなります。心と体のバランスがよくなると声も出るようになり、参加者同士のコミュニケーションができて、誰かが教室を休むとみんなで心配します。仲間意識が運動に対する意識を高めるんです」と指導員の齋藤さん。みんなで取り組むがこの教室の魅力です。

毎日の健康は自分の体を知ることから

「運動は続けることが大切。そのためには自分の体を知ってほしい」と話す指導員の瀧口さん。教室では、参加者が家に帰ってもできるような運動を提供しています。自分の体を自分でコントロールできるようにすることが、毎日の健康につながります。健康な体をいつまでも維持するために、皆さんも自分を知ることから始めませんか。

参加者の皆さんに聞きました



体を動かしたくて参加しました。声を出して脳も使うので体調がとてもよいです。「心も体も楽しく」が一番です。

右から、木原ふくさん（田中）、鈴木絹子さん（小銅）、平川静江さん（湯ヶ野）

介護予防教室

その1



町は、旧双葉幼稚園園舎を高齢者いきいきセンターとして開設し、介護予防教室を行っています。

『はつらつ健康教室』は、介護保険を申請していない65歳以上の人を対象とした介護予防教室です。平成18年にスタートし、教室の運営と指導を町から委託を受けたサンシニア河津が行っています。

コースを選びます。教室は、毎週または隔週で各コース4～5回。午後1時から約2時間、全身をほぐす体操から始まり、指先を動かす運動、口腔体操、チューブやボールを使ったストレッチ運動、転倒予防運動などを行います。病気やけがをテーマにしたミニ講話や、栄養士、歯科衛生士による栄養・歯科指導も行っています。

仲間と一緒に、楽しく運動

はつらつ健康教室

はつらつ健康教室は、65歳以上を対象に仲間と一緒に楽しく運動できる介護予防教室です。介護予防のために運動を始めたいと思っているが、「どんな運動をしてよいかかわからない」、「一人では何をしてもよいかかわからない」という人は、参加してみてもいいですか？

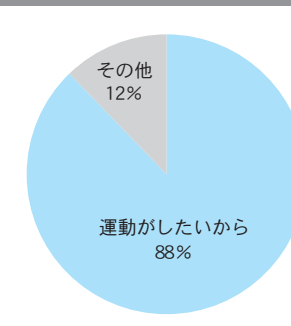
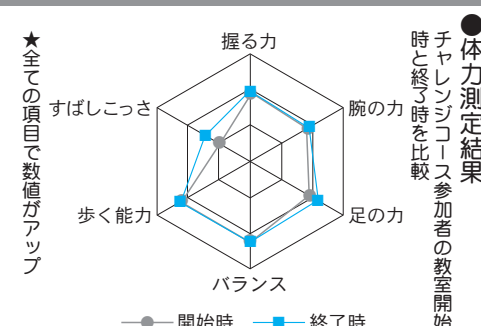
「帰るときは来たときよりも元気に！」が合言葉の明るい教室を紹介します。

ボールを使ったストレッチ運動



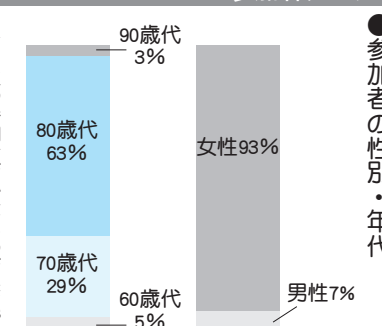
体力に合わせてコースを選ぼう

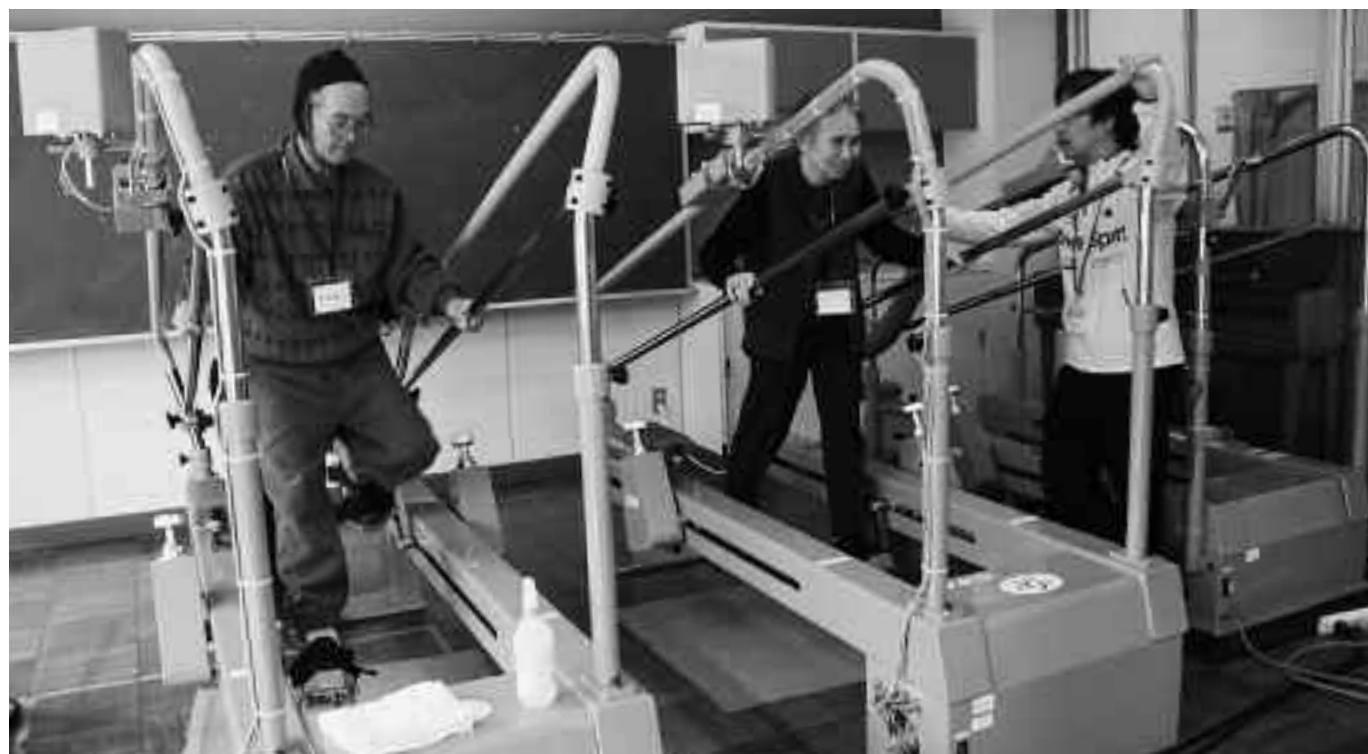
コースを選びます。



●参加した理由

★60代の若い人にもっと参加してほしい。





スプリントトレーニングマシンを使った運動

マシンで体を使った感じを体験



「足腰の痛みを軽減させたくて参加した」という里見うた子さん（左・長野）と、「普段運動しないので教室に通って鍛えたい」と参加のきっかけを話す東島よし江さん（右・下峰）

コース3日目で、初めてスプリントトレーニングマシンの脚上げを体験しました。「汗をかいて体をたくさん使った感じです」と感想を話してくれました。

意識的に体を動かす気持ちが大切

ふな かわ たけ ひさ
船川 雄央さん
株式会社スポーツ・ウエルネス
総合企画研究所 スポウエル健
身塾サントムーン柿田川店長
平成23年度から、河津町の委
託を受けて、高齢者いきいきセ
ンターで認知動作型トレーニング
マシンを使った介護予防の指導
にあたる。



「教室に参加してよかった」で終わることなく、「普段から意識的に身体を動かそう」という気持ちになることが大切です。大腰筋は、倒れそうな木を支える添え木のようなものです。しっかり鍛えて、いつまでも無理のない日常生活を送れるようにしましょう。

トレーニングマシンを使って 無理のない介護予防

最先端のスポーツ科学で大腰筋を鍛える

介護予防教室 その2

町では、平成22年度から、認知動作型トレーニングマシンを使った介護予防に取り組んでいます。認知動作型トレーニングは、「正しい身体の動かし方を頭で学習する」という新しい発想から生まれたトレーニングです。子どもから高齢者、スポーツ選手まで、誰もが同じトレーニングができます。運動が長続きしない、新しいことにチャレンジしたい人におすすめです。

認知動作型トレーニングマシン



■スプリントトレーニングマシン
走るフォームを改善するために開発されたマシンですが、骨盤や腰部の柔軟性の向上、歩行動作の改善に効果があります。



■スプリントパワーバイク
車軸が前後に移動する自転車型のマシンで、脚および体幹下部の体幹深部筋の強化を図ることができます。



■舟こぎトレーニングマシン
日本古来の動作から生まれたマシン。スポーツ選手のコンディショニングから健康・体力づくりまで幅広い用途で利用できます。



■アニマルウォークマシン
肩甲骨と骨盤の連携動作で、脊柱を軸に腕と脚が連動する力強い動きをマスターできます。左右の身体バランスも向上します。

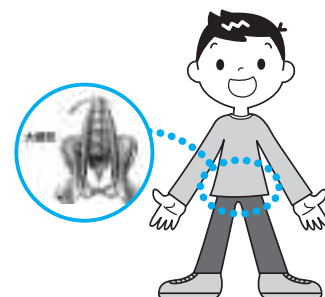
認知動作型トレーニングって何ですか？

認知動作型トレーニングは、正しい姿勢や効率的な身体の動かし方を学習するトレーニング方法です。脊柱を軸にし

た身体バランスを整えながら大腰筋などの体幹深部の筋肉（身体の深いところにある筋肉で鍛えることが難しい）を強化することで、スポーツパフォーマンスの向上や健康増進を図ります。最先端のスポーツ科学をもとに、小林寛道東京大学名誉教授によって開発されました。

大腰筋は、上半身と下半身

●トレーニングのメインは大腰筋



をつないでいる筋肉で歩行動作に重要な役割を果たします。大腰筋を鍛えることは低下した歩行能力を向上させ、足腰強化や転倒予防、寝たきり・介護予防につながります。また、体幹深部筋を使う運動が脳の働きを活性化させることも明らかになっています。

どんなトレーニングをするのですか？

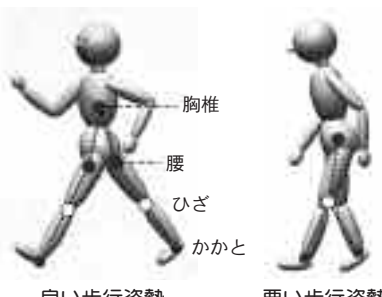
独自に開発された認知動作型トレーニングマシンを使うトレーニングと、器具を使わない体操を組み合わせて行います。

器具を使わない体操はどのようなものですか？

大腰筋を鍛える「大腰筋体操」と、大腰筋を使って歩く「コアストレッチ・ウォーキング」を行います。コアストレッチ・

ウォーキングは、腰にひねりの動作を加えて「コア」と呼ばれる体幹深部筋を引き伸ばしながら歩くことから名前がつけました。

●大腰筋を鍛えるとこんな変化が



年齢とともに低下する身体機能の維持・向上に効果的です。

【申し込み・問い合わせ】
地域包括支援センター
☎（34）1938

涅槃堂で60年ぶりに本開帳

本尊の釈迦如来涅槃像公開

沢田区の涅槃堂で2月15日、年に一度の祭典が行われました。今年は、本尊の釈迦如来涅槃像の60年に一度の本開帳の年です。仏事のほか、美術館学芸員による記念講演や演芸披露、甘酒のもてなし、大勢で多数珠を回して無病息災を祈る百万遍念仏などが行われました。町内外から多くの参拝者が訪れ、普段近くで見ることができない涅槃像に手を合わせていました。



涅槃像を参拝する人たち

料理の下ごしらえをする参加者たち



野菜使った簡単料理に挑戦

男性料理教室

町社会福祉協議会主催の男性料理教室は2月14日、保健福祉センター調理室で行われました。献立は、ポトフや豆腐ハンバーグなど、家にある残り野菜を使って簡単につくれる料理です。参加者は、「家ではみそ汁ぐらいしかつくらない」、「料理の幅を広げたくて初めて参加した」とさまざま。教室を終えた参加者からは「家でも全部作れそうだ」という声も聞かれました。



ボーリング遊びを楽しむ園児と中学生たち

ZOOM IN KAWAZU

まちの出来事

手づくりおもちゃで実習

中学生保育実習

河津中学校3年生は2月13日、家庭科の授業でさくら幼稚園を訪れ保育実習を行いました。生徒たちは、事前に授業で幼児との関わり方や遊びについて学習し、手づくりのおもちゃを持参しました。年少児は折り紙や輪投げ、年中児はバーガーキャッチャーやボーリング、年長児はカードを使ったゲームと、園児の発達に合ったおもちゃや遊び方を考えました。生徒の一人は、「一生懸命作ったおもちゃを園児たちが喜んでくれてうれしい」と話しました。

Topics

鈴木まもる鳥の巣・絵本原画展

河津バガテル公園 春の企画展開催中

河津桜まつり開催中の2月5日～3月18日、河津バガテル公園オランジェリーで、企画展「ボンジュール春」が開催されています。会場には、「伊豆の鳥の巣コレクション&絵本原画展」、「東海バス・伊豆急行 伊豆の歩み展」、「平成23年度さくら写真コンクール入賞写真展」が展示されています。下田市在住で絵本作家・鳥の巣研究家の鈴木まもるさんによる鳥の巣コレクション&原画展では、スズメやセキレイ



繊細な鳥の巣は透明ケースに入れて展示



上 さくら写真コンクール入賞作品の展示 左上 ポンネットバス伊豆の踊り子号のパネルで記念撮影する親子 左下 昭和36年伊豆急行線開業と同時に製造されたクモハ100形車両の模型

イなど身近な鳥の巣約30点と絵本の原画70点を展示。なかには材料にハンガーを使ったおもしろい巣もあります。伊豆の歩み展は、東海バスと伊豆急行の歴史をパネルと写真で紹介。ボンネットバス、伊豆の踊り子号のパネルや、昭和36年伊豆急行線開業と同時に製造されたクモハ100形車両の模型も展示しています。また、県さくらの会が毎年募集しているさくら写真コンクールの入賞作品28点も展示しています。

1006人がウォーキング楽しむ

河津桜ツーデーマーチ

第14回河津桜ツーデーマーチは2月11、12日に行われ、延べ1,006人が河津桜まつりでにぎわう町内を歩きました。初日の天城越えコースは、落石で通れなくなった七滝遊歩道にかえて、泉奥原のわさび田と佐ヶ野溪谷を歩きました。2日目の伊豆東浦路コースは海岸線を通る新しいコースで、基幹農道見高稲取地区の高台から望む景色が参加者に好評でした。



南小学校をスタートする参加者たち（2月11日）

第2走者から第3走者へタスキをつなぐ（オール河津）



記念大会に80チームが参加

下田河津間駅伝競争大会

第40回下田・河津間駅伝競争大会は1月22日、南小学校グラウンドをスタート、下田市の伊豆貨物急送前をゴールとする6区間、23.825kmのコースで行われました。今年は40回目の記念大会で、今までで最多の80チームが参加、閉会式で連続参加チームに表彰状が贈られました。町内チームの主な成績は、河津中学校女子が6年連続部門1位、オール河津が部門3位でした。

図書館カレンダー 3月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

■は休館日です。本の返却は返却ボックスへ。

今月のおはなし会

「さくらの会」読み聞かせ会
日曜日 14時30分～
3月11・18・25日

乳幼児向けの読み聞かせ
「はらぺこあおむしの会」
0・1・2歳児向け 10時10分～10時30分
2・3歳児向け 10時40分～11時
(毎週木曜日)
3月1・8・15・22・29日
幼児向け 14時30分～15時
(第2木曜日)
3月8日

小学生向けの読み聞かせ
「時間のはこぶね」
木曜日 15時50分～16時20分
3月1・8・15日

※おはなし会は読み聞かせ室で行います。
変更がある場合は、図書館に掲示します。

「百年文庫」が全巻そろいました

昨年10月に100巻完結した百年文庫。百年文庫は、日本と世界の名短編を1冊に3作品収録したアンソロジーです。各巻のタイトルは、作品のテイストに合った漢字一文字で表されています。

図書館では、専用コーナーで100冊すべてを紹介しています。



「百年文庫」



図書館員おすすめ「絆」の裏表紙
『善助と万助』海音寺潮五郎、『五十年後』コナン・ドイル、『山椿』山本周五郎の3作品を収録

特設コーナーができました

「伊豆の踊子」 川端康成の短編小説

天城峠を越えて下田に向かう旅芸人一座と道連れになった、青年の淡い恋と旅情を描く。河津にとってもゆかりのある作品です。図書館では、文芸書だけでなく映画化されたDVDや児童書などもそろえています。河津の自然の美しさを感じながら読んでほしい作品です。



伊豆の踊子の本やDVDが並ぶ特設コーナー

お知らせ 第146回芥川賞・直木賞受賞作品がそろいました。

語りかけから、始めよう。と き：3月15日(木)13時～
今月のブックスタート ところ：保健福祉センターふれあいホール
対象者：平成23年11月生まれの赤ちゃん

新着図書案内

ほかにも新着図書があります。
貸出中の場合は予約できます。

書 名（一般書）	著 者 名	出 版 社
羅針	楡 周平	文藝春秋
サラの柔らかな香車	橋本 長道	集英社
ピンクとグレー	加藤 シゲアキ	角川書店
富士塚ゆる散歩	有坂 蓉子	講談社
基本からわかる土と肥料の作り方・使い方	後藤 逸男	家の光協会

書 名（児童書）	著 者 名	出 版 社
ようちえんいやや	長谷川 義史／作・絵	童心社
カンテクレール キジに恋したにわとり	ヨー・ルーツ／作 エレ・フレイセ／絵	朝日学生新聞社
炎路を行く者	上橋 菜穂子／作 佐竹 美保／絵	偕成社
夏海の、これから キムの十字架	和田 登／著 和田 春奈／装画	草土文化
スティーブ・ジョブズ	パム・ポラック／著 メグ・ベルヴィン／著	ポプラ社

フレッシュ 270

花のことなら聞いてください

田島 禎之さん

たじま よしゆき
泉奥原 横道
22歳 B型 ふたご座
ハンディホームセンター下田店



田島禎之さんは、ハンディホームセンター下田店で働いています。担当しているのは入り口にある園芸コーナーで、鉢物、切り花、肥料などを販売しています。もともと花が好きで、2年前に園芸系の募集があるのを知り応募したそうです。

「お客さんとのふれあいを大事にして、笑顔を絶やさないようにしています。また、花の育て方などを聞かれたときにちゃんと答えられるように勉強しています」と話す禎之さん。レジの後ろの本棚から愛用の植物図鑑を取り出して見せてくれました。「わからなくて上司に聞くことも多いですが」。

「性格はおとなしいほうです。インドア派なので」と控えめながら、消防団の活動にも積極的に参加しているそう。終わった後の先輩たちとのお酒を交えたコミュニケーションが楽しいとか。

家では、おばあさんの農作業の手伝いもするという優しい禎之さん。「将来は、花だけでなく農機具の知識も覚えて、農機具コーナーの担当もしてみたいです」と目標を語ってくれました。

【取材】板垣祐太朗さん(民間広報協力員)

Monthly Report ジャカルタからアパカバール！vol.15

ラグナン動物園にて



泳ぐトラの後ろ姿

河津の皆さん、アパカバール（こんにちは）。
河津は桜まつりでにぎやかなころだと思えます。今月は、先月お話ししたコモドドラゴンのいる動物園についてです。
動物園は我が家から南に20kmの所にあり、名前はラグナンといいます。入場料は大人40円、子供34円（保険料4円）と高くないので地元の人たちにも人気の場所です。敷地面積140ha。とにかく広いので、朝7時から開園しているのに、私たちは早朝涼しいうちに行きました。
この動物園、トラが10頭います。うち2頭はホワイトタイガー。インドネシアのスマトラ島には野生のトラがいます。そんなインドネシア生まれのトラたちは動物園でも元気です。吠える、走る、泳ぐ！見物していて飽きることがありません。



トラの子どもと記念撮影する夫と子どもたち

写真撮影の後、トラの子は飼育員の長靴をしきりにかじっていました。また散歩に出かけていきました。
それでは皆さん、クトゥムラグ（また会いましょう）。

また、この日はラッキーなことに散歩している子どもたちのトラに遭遇しました。道行く他の来園者は驚きもしないので、一瞬犬の散歩かと思ったのですが、つないでいるのは頑丈な鎖でした。姿を何気なく写そうとカメラを構えたら、「一緒に撮っていいよ」とトラの子を連れてくる飼育員に言われ、記念写真を撮りました。夫が頭を撫でてトラの子は気にもしませんでした。

町からのお知らせ

今年の町消防団出初式、器具点検の様子



町は3月から、「消防団協力事業所表示制度」を開始しました。これは、消防団活動に協力する事業所を町が「消防団協力事業所」として認定し、表示証を交付するものです。認定を受けるためには、次のいずれかの要件を満たす必要があります。①従業員に消防団員が1人以上いる。②従業員の消防団活動について積極的に配慮している。③災害時に事業所の資機材などを消

防団に提供するなど協力している。認定されると県税の優遇を受けられることがあります。4月から2年間、事業税の2分の1（限度額10万円）が減額されます。県内では、年々消防団員が減少し、8割近くの消防団員は、通常は会社員として勤務しながら消防団活動に従事しています。消防団は地域防災の要です。事業所の皆さんの支援をお願いします。【問い合わせ・申請窓口】総務課防災係 ☎（34）1913



広報かわづ3月号

平成23年度県広報コンクールで、広報かわづ3月号（平成23年3月発行）が、町広報紙部門で奨励賞を受賞しました。民間広報協力員が、イノシシやサルなどによる農作物の被害について特集した号です。生産者に取材した被害状況のほか、町や猟友会、JA、県など、関係機関が取り組んでいる鳥獣被害対策を紹介しました。ご協力いただいた町民の皆さま、大変ありがとうございました。

news and info

news

県内のB級グルメが河津に集合しました

河津桜まつりイベント

河津桜まつりの人気イベント、「しずおかB級グルメ大集合」が、2月10日から12日にかけて河津桜観光交流館横の駐車場で開催されました。富士宮焼きそば（富士宮市）、みしまコロッケ（三島市）、イカメンチ（熱海市）など、県内

16団体が出店。町内から、わざわざ肉まん、桜スープパスタ、かき菜ラーメンの3団体が出店しました。静岡のおいしいものが一度に食べられるとあって観光客に好評で、人気の店には長い行列ができました。



写真上・たくさんの人でにぎわったイベント会場
写真下・人気の店には長い行列ができました

news

消防団活動を応援します

消防団協力事業所表示制度を開始

町は3月から、「消防団協力事業所表示制度」を開始しました。これは、消防団活動に協力する事業所を町が「消防団協力事業所」として認定し、表示証を交付するものです。認定を受けるためには、次のいずれかの要件を満たす必要があります。①従業員に消防団員が1人以上いる。②従業員の消防団活動について積極的に配慮している。③災害時に事業所の資機材などを消

防団に提供するなど協力している。認定されると県税の優遇を受けられることがあります。4月から2年間、事業税の2分の1（限度額10万円）が減額されます。県内では、年々消防団員が減少し、8割近くの消防団員は、通常は会社員として勤務しながら消防団活動に従事しています。消防団は地域防災の要です。事業所の皆さんの支援をお願いします。【問い合わせ・申請窓口】総務課防災係 ☎（34）1913

news

広報かわづが奨励賞

県広報コンクール

平成23年度県広報コンクールで、広報かわづ3月号（平成23年3月発行）が、町広報紙部門で奨励賞を受賞しました。民間広報協力員が、イノシシやサルなどによる農作物の被害について特集した号です。生産者に取材した被害状況のほか、町や猟友会、JA、県など、関係機関が取り組んでいる鳥獣被害対策を紹介しました。ご協力いただいた町民の皆さま、大変ありがとうございました。

こんにちは
保健師です。

●今月のテーマ 飲みすぎに 注意しましょう

保健福祉課 ☎34-1937

「お酒を飲んですぐ眠くなるのは一生分のお酒を飲んだ証」と話す医師がいます。これは、「お酒を飲んですぐ眠くなるのはアルコールを処理している肝臓が限界にきている」という意味です。特に、健康診断でγ-GTP値の値が高値が続く人は注意してください。肝臓に過度の負担をかけ続けると、肝臓の回復が追いつかず、ある日を境に機能低下へと転じます。



お酒は楽しく飲みたいですね

長年の飲酒習慣が、アルコール依存を引き起こすこともあります。依存症になると、脳の一部に障がい

病、高尿酸血症などを合併する人もいます。お酒を飲むときは、1日1合程度にする、つまみを食べながら飲む、2時間程度で切り上げるようにしましょう。睡眠不足のときは飲まない、自分の適量を知ることが大切です。適量以上に飲み続けてもγ-GTPの数値が高くなり、症状が現れないから肝臓は若いままだと思つのは危険です。2週間の断酒をして、飲みたい気持ちに勝る人は依存の危険が高い人です。毎日の飲酒スタイルを見直しましょう。

保健福祉課 遠藤 絹代 保健師

保健のお知らせ

■健康相談および母子健康手帳交付

日 時 3月19日(月)
13時30分～15時30分
4月2日(月)
13時30分～15時30分
場 所 保健福祉センター

■育児相談

子育てには悩みがつきもの…。一人で悩まないで相談してください。

日 時 4月3日(火)
9時30分～11時30分
場 所 保健福祉センター
ふれあいホール
対象者 子育て中の保護者
内 容 身体測定、離乳食、育児相談など
持ち物 母子健康手帳

■母親学級（予約制）

妊婦さんのための教室です。2回1コースの内容です。都合の悪い人は、どちらか1回の参加でもかまいません。

第1課 4月4日(水)
13時30分～16時
第2課 4月18日(水)
9時30分～13時30分
場 所 保健福祉センター 2階
内 容 母と子の歯科保健など
第1課 妊婦体操・呼吸法について、
第2課 分娩の準備と経過など
持ち物 母子健康手帳 動きやすい服装でお越しください。

自殺を防ぐためにあなたができること

① 気づき	② つなぎ
家族や仲間の変化に気づいて声をかける 声をかけ話を聞くことで「あなたはひとりではない」ことを理解してもらいます。	早めに専門家に相談するようすすめる 抱え込んでいる問題や悩みを解決する方法を専門家が支援します。
③ 見守り	相談は
寄り添いながらじっくりと見守る 悩みは繰り返しやってきます。本人が完全に乗り越えるまで長期間見守りましょう。	●自殺予防ののちの電話 ☎0120-738-556 毎月10日のみ 午前8時から翌日午前8時まで

3月は自殺対策強化月間です。

日本では、毎年3万人以上の人々が自ら命を絶っています。自殺予防は、身近な人の変化に気づき、適切な専門機関につなぎ見守ることが大切です。

【問い合わせ】

保健福祉課 ☎34-1937
賀茂健康福祉センター
福祉事業課 ☎24-2056

ひとの動き

戸籍だより

(1月1日～31日届出)

相 談

身近なこと生活相談へ

日 時 3月21日(水) 10時～15時

場 所 保健福祉センター

ボランティア団体室

問 社会福祉協議会 ☎34－1286

日本年金機構出張相談

日 時 4月13日(金)

9時30分～11時30分 13時～14時

場 所 下田市役所 (要予約)

問 下田市役所 国保年金係

☎22－3922

不動産の無料相談会

不動産鑑定士が無料で相談に応じます。
予約は不要です。お好きな会場へ直接お越しください。

日 時 4月6日(金) 10時～16時

受付15時30分まで

場 所

①富士市役所8階 第2会議室

②静岡市役所新館17階 170会議室

③静岡市役所清水庁舎3階 304会議室

内 容 鑑定評価、価格、賃料、売買、交換、借地、借家、相続、贈与、その他不動産に関すること

問 社団法人静岡県不動産鑑定士協会

☎054－253－6715

お知らせ

エイズ検査と肝炎検査

検査前日の16時までに電話予約してください。検査は無料・匿名。

日 時 3月22日(木)

問診・採血 9時～12時(要予約)

結果通知

エイズ検査 14時～17時

肝炎検査 約1週間後

場 所 賀茂保健所1階 相談室

問 賀茂保健所 地域医療課

☎24－2052

今月のふれあい町長室

相馬町長と直接対話できます。

日 時 3月26日(月)

13時30分～ 1人20分程度

場 所 役場町長室

申 込 3月19日～23日に電話で申し込

んでください。(団体不可)

問 まちづくり推進課 ☎34－1924

犬・ねこ引き取ります

飼い主のいない犬・ねこの引き取り

日 時 3月14日(水)

13時～13時15分

場 所 役場前駐車場

問 町民生活課 ☎34－1932

森林の所有者届出開始

森林法の改正により、平成24年4月から、森林の土地の所有者となった人は市町村長への事後届出が義務付けられます。

対象者 個人・法人を問わず、売買や相続などで森林の土地を新たに取得した人は、面積に関わらず届出をしてください。

届出期間 土地の所有者となった日から90日以内に、取得した土地のある市町村の長に届け出てください。

問 産業振興課 ☎34－1946

新東名開通記念講演会

日 時 4月6日(金) 13時30分～16時

場 所 長岡総合会館アクシスカつら

ぎ 多目的ホール (伊豆の国市)

主 催 FROM伊豆

記念講演 最近の国土交通行政について、地域防災について

定 員 200人

申 込 自由様式に住所・氏名・電話番号を記載して、FROM伊豆・木村までFAXしてください。

問 FROM伊豆

☎090－8736－7933(山田)

FAX055－949－2020(木村)

軽自・固定の納付期限

平成24年度からの「軽自動車税」と平成24年度「固定資産税第1期」の納付期限が変わります。

変更前 平成24年5月1日 (火)

変更後 平成24年5月31日 (木)

これに伴い、「平成23年度軽自動車税納税証明書」の有効期限が平成24年4月29日から平成24年5月30日に変わります。

問 町民生活課 ☎34－1928

高額外来診療受診者へ

平成24年4月1日から、高額な外来診療を受けたとき、限度額適用認定証や被保険者証などを提示すると、ひと月の医療機関などの支払いが一定額となります。

70歳未満の人と、70歳以上の非課税世帯などの人は、事前に医療保険者から限度額適用認定証などの交付を受ける必要があります。詳しくは加入している医療保険者へ相談してください。

問 町民生活課 ☎34－1932

子どもを地域で守ろう

子どもが犯罪に遭うときの多くは1人でいるときです。一人一人の毎日の行動が地域の安全・防犯の力になります。無理なく、できることから始めて、地域全体で子どもたちを守りましょう。

氣にかけて！声かけて！

①子どもが集まる公園や通学路を通りかかったら、不審者や怪しい車が近くにいないか目配りしましょう。

②目の届きにくい危険な場所で遊んでいる子どもを見かけたら、ほかの場所で遊ぶよう声をかけましょう。

③1人でいる子どもを見かけたら、様子を見守りましょう。

④知っている子にも知らない子にもあいさつを交わすことで、住民同士の絆をつくり、犯罪者が入り込む隙がない地域づくりをしましょう。

問 下田警察署管内防犯協会

☎27－2766

野焼きはやめましょう

法令で定められた基準を満たさない廃棄物の焼却 (いわゆる野焼き) は、一部の例外を除き法律で禁止されています。

ドラム缶などによる庭先での家庭ごみの焼却や、農業用廃ビニール・魚網などの焼却は、ダイオキシン類や悪臭発生などの恐れがあるのでやめましょう。法律に違反した場合、5年以下の懲役か1,000万円以下の罰金、またはこれを併せた刑となり、法人には3億円以下の罰金が科せられます。廃棄物の処理でお困りの場合は、お問い合わせください。

問 町民生活課 ☎34－1932

募 集

国家公務員の採用試験

人事院は平成24年度中に次の採用試験を行います。受験案内などは人事院中部事務局ホームページ内からダウンロードできます。

①総合職試験 (院卒者・大卒程度)

申込期間 インターネット 4月2日(月)～9日(月)、郵送・持参 4月2日(月)～3日(火) 受験案内など配布中

第1次試験 4月29日(日)

②一般職試験 (大卒程度)

申込期間 インターネット 4月10日(火)～19日(木)、郵送・持参 4月10日(火)～11日(水) 受験案内など配布中

第1次試験 6月17日(日)

③一般職試験 (高卒者)

受験案内など配付開始

5月14日(月)～

申込期間

インターネット 6月26日(火)～7月5日(木)、郵送・持参 7月2日(月)～10日(火) 第1次試験 9月9日(日)

※利用環境にある人は、できるだけインターネット申込をご利用ください。

問 人事院中部事務局

☎052－961－6838

http://www.jinji.go.jp/saiyo/saiyo.htm

NW指導者養成講座開催

INWA国際ノルディックウォーキング連盟・JNFA日本ノルディックフィットネス協会認定、ノルディックウォーキングのアクティビティリーダー養成講座です。

日 時 3月25日(日)

9時30分～17時30分

場 所 文化の家図書館 生涯学習室

主 催 ノルディックウォーキングクラブYOKOHAMA

共 催 河津ノルディックウォーキングクラブ

講 師 谷津祥一氏 INWAナショナルコーチ

定 員 20人

受講費 13,650円 (別途費用必要)

受講要件 ノルディックウォーキングの経験がある人

申 込 3月16日(金)までに、JNFAホームページからメールで申し込んでください。http://jnfa.jp/

問 河津ノルディックウォーキングクラブ (加藤) ☎32－2060

県内の桜の写真大募集

県内の桜をテーマにした写真コンクールです。今年度から早咲き桜部門が新設されました。

募集部門 ①静岡県内の桜 ②富士山と桜 ③静岡県内の早咲き桜 (新設)

写真規定 カラープリント四つ切 (四つ切ワイド不可)、デジタル写真の場合も同様。平成23年5月1日以降に県内で撮影したもの。

応募締切 5月15日(火) 必着

応募方法 一人何部門、何点でも応募できます。募集要領はホームページまたは産業振興課窓口で入手できます。

問 静岡県さくらの会

☎054－221－2849 〒420－8601 静岡

市葵区追手町9－6静岡県庁内

HP「静岡県さくらの会」と検索





新・Happy Wedding



愛犬のロコと一緒に

後藤 貴昭さん (24歳) 美香さん (30歳)

(旧姓・臼井 泉奥原)

—平成24年1月11日結婚 篠場・下店—

5年前、河津桜まつりのアルバイト先で知り合った後藤貴昭さんと美香さん。金髪で巻き毛の美香さんに、貴昭さんがひと目惚れしたのが始まりです。

小まめに世話を焼く美香さんと優しくて純粋な貴昭さん。そんな2人の転機は今年の1月9日でした。誕生日に入籍したいと考えていた貴昭さんは、「プロポーズは今日だ!」と、美香

サプライズのプロポーズ

さんとの約束をキャンセルし内緒で指輪を買いに。友だちにも声をかけ、行きつけの店でサプライズのプロポーズを計画。準備万端で美香さんと呼び出しました。しかし、約束を破られて機嫌が悪かった美香さんは素直に返事ができずTake2を希望(笑)。

もう一度プロポーズして、友だちが見守るなか見事OKをもらいました。

そのときのことを2人は、「何万回も練習したのにすごく緊張しました」「いろいろ計画してくれたことがうれしくて感動して号泣しちゃいました」と笑顔で話してくれました。

翌日には美香さんの実家へあいさつ、翌々日の貴昭さんの誕生日に婚姻届を提出、とトントン拍子で進み、結婚式と新婚旅行は現在計画中です。

理想の家庭は「宇宙一サイコーな家庭!」と、世界レベルでは収まり切らない2人。「おじいさん、おばあさんになっても手をつないでラブラブでいたい」と話す仲良し夫婦です。

【取材 安藤圭一さん民間広報協力員】

姉妹都市長野県白馬村通信

白馬少年スキー大会



ジャンプ競技の様子

今シーズンも村内開催の白馬少年スキー大会の各種目が開催されました。

大会期間中は、各種目とも降雪・晴天と変わりやすい天気の中での競技となりましたが、近い将来、世界を目指す小中学生選手の今後に期待しましょう。

また、クロスカントリー競技では、白馬村出身でバンクーバー五輪日本代表の柏原理子選手が表彰プレゼンターとして後輩たちの激励に駆けつけました。



「桜が咲かない!」今年も誰もがこの言葉を口にしたことでしょう。例年、桜まつりオープニング時は1分く2分咲いていた原木も、今年は枝先にちらほらピンク色が見える程度。平野部に雪が降った平成18年も開花が遅れました

が、これほど遅い年は過去に経験がないとか。毎年原木の写真撮っているという安田吉之助さん「下峰」に写真を見せてもらいました。昨年と一昨年の同じ時期に撮影した写真と今年を比べると一目瞭然。今年は記憶に残る年になりそうです。(C)