広報かわづ
June 6
2012年 No.478

# 大きなミカンがたくさんとれたよ！

5月16日、姉妹都市・長野県白馬村の白馬南小学校6年生が修学旅行を兼ねて河津町を訪れました。東小学校5・6年生とミカン狩りや磯遊びを楽しみ、学校近くの畑で行われたミカン狩りで、大きなミカンを袋いっぱい収穫しました。

■主な内容　あなたの健康は大丈夫？（特定健診・がん検診のお知らせ）…2～5ページ

# あなたの健康は大丈夫？

## ー特定健診・がん検診のススメー

皆さんは、定期的に健（検）診を受けていますか？　町が行う特定健診とがん検診が7月から始まります。年に1回の健（検）診は健康づくりの道しるべです。受診できる健（検）診の内容と日程を確認し、忘れずに受診しましょう。

（内容と日程は4～5ページに掲載しています）

【問い合わせ】

特定健診　町民生活課　☎34－1932

がん検診　保健福祉課　☎34－1937

### 自覚症状ないときこそ定期的に健（検）診を

病気の多くは自覚症状がないまま徐々に進行し、気づいたときにはかなり進行しているケースも少なくありません。このような事態を防ぐためには、病気にかからなくても、定期的に病気があるかどうかを見つけ出すための検査が必要です。

町では、40歳から74歳までの国民健康保険加入者に「特定健診」、75歳以上の後期高齢者医療保険加入者に「健康診査」を実施しています。また、加入保険に関係なく「がん検診」を実施しています。

### 受診率は32・9％

### 健康維持が保険税増を防ぐ

町の特定健診の受診率（表1）は32・9％（平成22年度）で、国の目標（平成24年度末に受診率65％）を大きく下回っています。このまま目標に達しないと、国から財政的なペナルティが課せられ保険税が増額され、皆さんの負担が大きくなる可能性があります。

自分自身の健康を維持していくためにも、将来的な負担を増やさないためにも、家族や近所で誘いあって健診を受けるようにしましょう。また、「通院している人」も特定健診の対象です。主治医に相談して受診するようにしましょう。

### がん検診でがん以外の病気も発見

町では、5つのがん（胃・肺・大腸・子宮頸・乳がん）検診を実施しています。（表2）

がんは、早期に発見し治療すれば治る可能性が高くなっています。また、がん検診でがん以外の病気が発見されることもあります。検診で異常が見つかったときは、必ず精密検査を受けましょう。

### 健診・がん検診は7月から新たに〝総合健診日〟を設定

町が行う特定健診とがん検診が7月から始まります。今年度は新たに、健診と胃・肺・大腸がん検診を一緒に受診できる「総合健診日」を設けました。受診には予約が必要です。（4ページ2参照）

対象者には、受診券などを郵送します。

■平成22年度のがん検診受診率と過去3年間の検診結果（表2）

| | 受診率（22年度） | 要精密検査者数(延べ) | がん発見数（疑い含む） | がん以外の疾患発見数(延べ) |
|---|---|---|---|---|
| 胃がん | 23.9％ | 73人 | 2人 | 59人 |
| 肺がん | 50.9％ | 63人 | 2人 | 36人 |
| 大腸がん | 45.5％ | 262人 | 9人 | 148人 |
| 子宮頸がん | 20.8％ | 10人 | 0人 | 7人 |
| 乳がん | 21.6％ | 28人 | 1人 | 9人 |

■特定健診の受診率の推移（表1）　（法定報告より）

| | 20年度 | 21年度 | 22年度 | 23年度（暫定） |
|---|---|---|---|---|
| 全体 | 28.8％ | 31.1％ | 32.9％ | 28.8％ |
| 男性 | 25.7％ | 27.1％ | 28.6％ | 25.6％ |
| 女性 | 31.7％ | 35.1％ | 37.2％ | 32.0％ |



## 個別健康講座で生活習慣の見直しをサポート

### 健診結果がよくなかったときは講座で改善のヒントを見つけよう

特定健診は、生活習慣病の大きな要因となるメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健康診査です。町では、健診結果から、メタボリックシンドロームに該当する人、またはそうなる危険性が高いメタボ予備群の人に「個別健康講座」（特定保健指導）を案内しています。

講座は、保健師と管理栄養士が一人一人を対象に行います。生活習慣病のリスクに応じて、動機付け支援と積極的支援があります。この機会をぜひご利用ください。

**【個別健康講座の流れ】**

①個別健康講座の案内が届き

↓

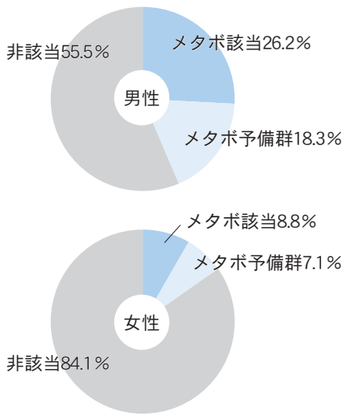
②初回面接を実施します。保健師または管理栄養士と一緒に生活習慣を見直し、運動や食事など今後の目標と行動計画を立てます。

↓

③目標と行動計画をもとに6カ月間生活習慣の改善に取り組みます。その間、保健師が面接や電話、手紙でサポートします。

④6カ月間の取り組みの成果を確認。今後の生活習慣について一緒に考えます。

■平成22年度　特定健診のメタボリックシンドロームと予備群の割合




**メタボリックシンドローム（通称・メタボ）とは**
メタボリックシンドロームは、内臓脂肪型肥満（腹囲が男性85cm、女性90cm以上）に加えて、高血圧・高血糖・高脂血症の危険因子を2つ以上もっている状態。予備群は、危険因子を1つもっている状態。

## 個別健康講座の受講者の声

### 6カ月間の講座で食生活を改善

中島　忠（ただし）さん（右）
58歳　大堰

家から荒倉橋を毎日往復歩いている中島さん夫婦

自分がメタボでひっかかるとは思いませんでした。腹囲87㎝で2㎝オーバー、血圧が少し高めでした。このくらいなら自分で何とかなるとも思いましたが、個別健康講座の案内が届き、よい機会だと妻と一緒に受けることにしました。

6カ月間の講座で一番変わったのは食生活です。自分たちなりに気をつけていたつもりでしたが、食生活を見直すと、いつも同じような野菜を食べていたことに気づきました。今は、緑黄色野菜などたくさんの種類の野菜を温野菜にして食べています。血圧も正常になり、お腹周りもサイズダウンしました。

### 自分の体は自分で守る意識へ

後藤　惇（まこと）さん　66歳　沢田

特定健診で体重を測ったとき、驚いて聞き直すほど体重が増えていたんです。個別健康講座は、体重のことが気になったのと、妻にすすめられて受けました。

講座を受けて良かったことは、食事や健康に対する意識が変わったことです。妻は健康に気を使っていましたが、私はお腹が減れば好きな時に食べていました。それが、妻に合わせて野菜中心の食事になり、間食も減りました。運動もしたことがなかったのに、毎日8000～9000歩を目標に歩くようになりました。

自分の体は自分で守るという意識を持つことが大切ですね。今はベスト体重をキープしています。

## 1 40～74歳の 特定健診・75歳以上の 健康診査 ＋（プラス） がん検診

| 実施日 | | 対象年齢 | 時間 | 対象地区 |
|---|---|---|---|---|
| 7月 | 28日(土) | 40歳～64歳 | 13時～14時 | 湯ヶ野・下佐ヶ野・天川・上佐ヶ野・筏場・大堰 |
| | | | 14時～15時 | 梨本・泉奥原・川横・大鍋・小鍋 |
| | 29日(日) | 40歳～64歳 | 13時～14時 | 笹原・田中 |
| | | | 14時～15時 | 浜・沢田 |
| | 30日(月) | 40歳～64歳 | 13時～14時 | 長野・見高入谷 |
| | | | 14時～15時 | 見高浜 |
| | 31日(火) | 40歳～64歳 | 13時～14時 | 谷津・縄地 |
| | | | 14時～15時 | 逆川・上峰・下峰 |
| 8月 | 1日(水) | 65歳以上 | 13時～14時 | 下佐ヶ野 |
| | | | 14時～15時 | 上佐ヶ野・天川・筏場・大堰 |
| 9月 | 18日(火) | 65歳以上 | 13時～14時 | 湯ヶ野 |
| | | | 14時～15時 | 梨本・泉奥原・川横・大鍋・小鍋 |
| | 19日(水) | 65歳以上 | 13時～14時 | 長野・見高入谷 |
| | | | 14時～15時 | 見高浜 |
| | 22日(土) | 65歳以上 | 13時～14時 | 下峰 |
| | | | 14時～15時 | 上峰 |
| | 23日(日) | 65歳以上 | 13時～14時 | 笹原 |
| | 24日(月) | 65歳以上 | 13時～14時 | 浜 |
| 11月 | 12日(月) | 65歳以上 | 13時～14時 | 谷津・縄地 |
| | 13日(火) | 65歳以上 | 13時～14時 | 田中・沢田・逆川 |
| | 14日(水) | 40歳以上 | 13時～15時 | 予備日（予約制） |

内容など

●健診
身体測定・血圧測定
腹囲測定（特定健診のみ）
尿検査・血液検査
問診　など

●がん検診
肺がん・大腸がん検診を受診できます。
がん検診は加入保険に関係なく受診できます。

**7月29日と9月23日は、胃がん検診も一緒に受診できます。→ 2 へ**

●肝炎検査
今年度40・45・50・55・60・65・70歳になる人で、今まで検査を受けたことがない人は検査できます。

■場所　保健福祉センター
■費用　40～74歳の特定健診（国民健康保険加入者）1,000円
75歳以上の健康診査（後期高齢者医療保険加入者）500円
大腸がん検診　300円（70歳以上無料）
肺がん検診、肝炎検査　無料

■お知らせ
対象地区以外の日でも受診できます。（申し込み必要）
対象年齢を設けていますので間違いのないように受診してください。8月1日と9月18日、19日は保健福祉センターまで送迎バスが運行します。　【町民生活課　☎34－1932】

### 人間ドック受診費用を助成します

河津町国民健康保険加入者を対象に「人間ドック」費用の一部を助成しています。受診前に必ず申請してください。

**対象**
①30～74歳で、町の国民健康保険に継続して1年以上加入している人
②国民健康保険税の未納がない世帯の人
③町の健診を受けていない人
④受診結果を町に提供していただける人

**助成額**
10,000円（自己負担額が10,000円未満の場合は自己負担額）

**申請に必要なもの**
国民健康保険証、印鑑

【町民生活課　☎34－1932】

## 2 総合健診 NEW
### 胃がん検診も一緒に受診できます

健診、肺がん・大腸がん検診に加えて、胃がん検診も受診できる総合健診日を新たに設けました。受診には予約が必要です。町民生活課へ希望日と時間を申し込んでください。

■受付開始　7月10日(火)から（定員になり次第締め切り）
■申し込み先　町民生活課　☎34－1932
■場所　保健福祉センター

| 実施日 | 対象 | 受付時間 | 定員 |
|---|---|---|---|
| 7月29日(日) | 40歳～64歳 国民健康保険加入者 | 8時～8時30分 | 15人 |
| | | 8時30分～9時 | 15人 |
| | | 9時～9時30分 | 20人 |
| 9月23日(日) | 65歳以上 国民健康保険・後期高齢者医療保険加入者 | 8時～8時30分 | 15人 |
| | | 8時30分～9時 | 15人 |
| | | 9時～9時30分 | 20人 |



受付時間が変わりました
## 3 胃がん・肺がん・大腸がん検診

| 実施日 | | 場所 | 対象地区 |
|---|---|---|---|
| 7月 | 9日(月) | サンシップ今井浜 | 見高浜 |
| | 10日(火) | 川横・和出宅前 | 梨本・泉奥原・川横 |
| | 11日(水) | 河津駅前広場 | 浜 |
| | 30日(月) | 逆川集会施設 | 逆川 |
| | | 入谷中村バス停 | 長野・見高入谷 |
| | 31日(火) | オレンヂセンター駐車場 | 長野 |
| | | 藤田屋商店前 | 縄地 |
| 8月 | 1日(水) | 笹原コミュニティ防災センター | 笹原 |
| | 2日(木) | 消防河津分署 | 上峰・大堰 |
| | | 西小学校 | 大鍋・小鍋・湯ヶ野 |
| | 3日(金) | 下佐ヶ野コミュニティ防災センター | 下佐ヶ野・上佐ヶ野・天川・筏場 |
| | 6日(月) | 踊り子温泉会館 | 下峰 |
| | 8日(水) | 保健福祉センター | 谷津 |
| | 9日(木) | 保健福祉センター | 田中・沢田 |

内容など

●胃がん検診
対象　35歳以上
費用　700円（70歳以上無料）
内容　問診、胃部間接撮影
●肺がん検診
対象　40歳以上
費用　無料
内容　問診、胸部X線撮影
　　喀痰検査（別途500円）
●大腸がん検診
対象　40歳以上
費用　300円（70歳以上無料）
内容　問診、便潜血反応検査

■受付時間　8時30分～10時
**受付時間が2時間遅くなりました。**
【保健福祉課　☎34－1937】

クーポン券対象者は受診料が無料に
## 4 子宮頸がん・乳がん検診

| 検診 | 対象 | 実施期間・クーポン券対象 | 費用 |
|---|---|---|---|
| 子宮頸がん検診 | 20歳以上で今年度偶数歳になる女性 | 医療機関検診　11月～12月 | 1,300円（70歳以上無料） |
| | | クーポン券対象　今年度21・26・31・36・41歳になる人 | |
| 乳がん検診（マンモグラフィー） | 40歳以上で今年度偶数歳になる女性 | 集団検診・医療機関検診　1月予定 | 1,000円（70歳以上無料） |
| | | クーポン券対象　今年度41・46・51・56・61歳になる人 | |

■詳しい日程と受診医療機関は10月以降にお知らせします。【保健福祉課　☎34－1937】

“私たち保健師がお手伝いします”
保健福祉課　左から、飯田敦子主査保健師、関真由美保健師、正木臣保健師

### 年に一度の健（検）診で自分の健康について知る機会に

特定健診やがん検診を受診していない人の中には、「健（検）診は面倒」、「自覚症状もなく健康だから受けなくてもよい」と言う人がいます。確かに、健（検）診を受けることで健康状態がすべてわかるわけではありません。しかし、健（検）診で自分の体の状態を知ることは、将来大きな病気にならないために普段の生活習慣を見直す良い機会になります。がん検診であれば、早期発見・早期治療につなげることができます。また、病気を重症化させないことは、体への負担を軽くするだけでなく、経済的な負担の軽減にもなります。

町の健（検）診の受診率は、横ばいまたは減少傾向です。特に40歳、50歳代の人の受診が少ないので積極的に受診してください。年に一度の健（検）診を習慣にしましょう。

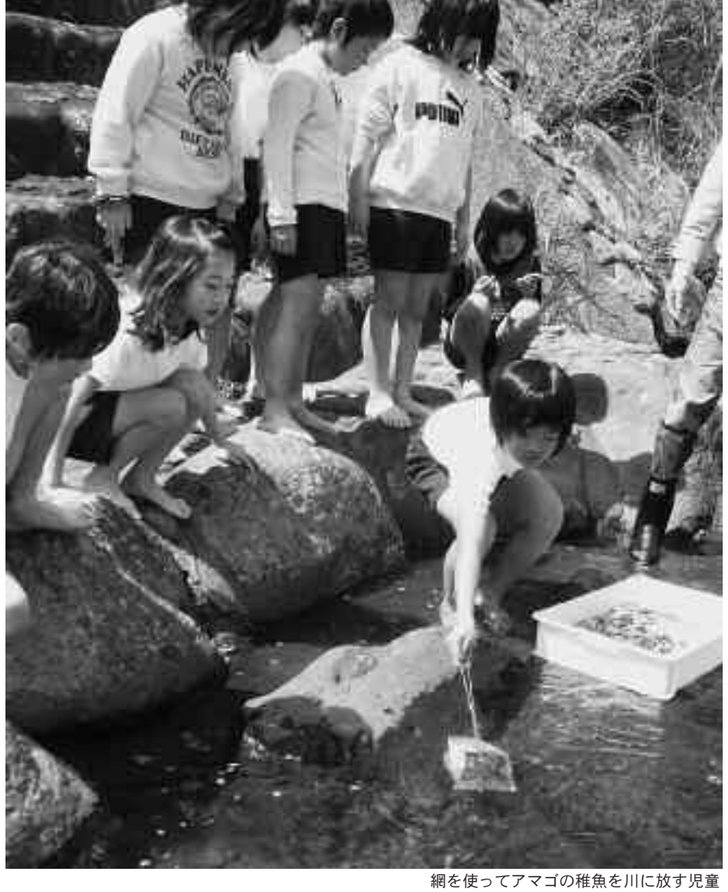
ZOOM IN KAWAZU

# まちの出来事

## 田尻川で元気に育ってね

### 東小3年生がアマゴ体験放流

東小学校3年生9人は4月19日、見高入谷の田尻川でアマゴの稚魚の体験放流を行いました。子どもたちに川や自然の大切さを知ってもらおうと、河津川非出資漁業協同組合（加藤四郎組合長）が毎年実施しています。放した稚魚は、田尻川のアマゴの生育などを調査している県水産技術研究所富士養鱒場で育った体長約4～5㌢のアマゴ4,000匹。子どもたちは「元気に育ってね」と願いを込めながら、網ですくった稚魚を優しく川に放しました。



網を使ってアマゴの稚魚を川に放す児童

## M.F.A丸で新たなスタート

### 谷津港で新船を披露

谷津区の漁業経営者たちが立ち上げた「株式会社M・F・Aマリン」（渡邊昌宏代表）が整備を進めていた多目的利用船「M.F.A丸」が完成し、5月1日、谷津港で披露されました。

「M.F.A丸」は、株式会社M・F・Aマリンが漁業の活性化と地域振興の新たな取り組みとして整備した船です。今後、毎月第2･4日曜日に「谷津港の朝市」を開催している漁業経営振興会谷津支部と連携し、スキューバダイビングやシュノーケリング体験、定期観光船、えび網漁への活用、観光客や子どもの漁業体験などの事業化を目指します。

式には谷津区民や漁業・観光関係者など60人が出席し、船の安全運航を祈願して神事が行われました。渡邊代表は、「皆さんの協力でここまでくることができた」と感謝するとともに「スタート地点に立ったばかり、改めて気を引き締めていきたい」とあいさつ。相馬町長は「海から見るジオパーク観光など、漁業と観光の振興に結び付けてほしい」と今後の事業展開に期待を寄せました。予定していた試乗会は波が高く中止となりましたが、式終了後に東伊豆町の稲取港で進水し、5月9日に谷津港で関係者による体験乗船が行われました。

船は、繊維強化プラスチック製、長さ11.8㍍、幅2.8㍍、総トン数2.8㌧、定員25人。

写真上・体験乗船に乗り合わせた関係者の皆さん　写真下・大漁旗をまとって披露されたM.F.A丸



## 花を植えて思いやりの心を

### 西小学校で人権の花贈呈式

花の栽培を通し思いやりの心を育てる「人権の花運動」の贈呈式が4月25日に西小学校で行われ、町の人権擁護委員から3年生にヒマワリの種や肥料など園芸用品一式が贈られました。式では土屋一義委員が、「花を通して、みんなで仲良く命の尊さや思いやりを育んでください」とあいさつ。児童たちは「大きな花を育てたい」とお礼の言葉を述べました。

贈られたヒマワリの種や肥料を持って記念撮影

園芸スタッフの説明を聞きながらバラを見る山田町・大槌町民

## ローズガーデンで春バラ散策

### 山田町・大槌町民が河津バガテル公園訪問

東日本大震災で大きな被害を受けた岩手県山田町と大槌町の町民約100人が5月18日、河津バガテル公園を訪れました。下田市が招待した黒船祭に向かう途中に町が招待したもので、春バラが見ごろとなったローズガーデンを園芸スタッフの説明を聞きながら散策しました。参加者は、「とてもきれい。いろいろな形のバラがあって驚いた」と感想を話しました。

Topics

## 花巻温泉バラ園に青バラを寄贈

### 河津バガテル公園　被災地復興を応援

河津バガテル公園は5月15日、岩手県花巻市にある花巻温泉バラ園に青バラ「ブルーリュバン」を30本寄贈し、植樹式を行いました。

ブルーリュバンは、東日本大震災の被災地の復興を願い、バガテル公園が「不可能を可能にする」という花言葉をつけて名称を公募した新種の青バラです。被災地の人たちの心を癒やし、早期復興の後押しになればと、バラの植栽管理を安心して任せられる観光施設を探し、花巻温泉バラ園に寄贈することになりました。

植樹式には、バガテル公園の山田豊総支配人、花巻温泉バラ園の今井洋一社長をはじめ、両市町の観光、商工、行政関係者が出席しました。寄贈したブルーリュバンは、花巻温泉バラ園の一角に植栽され、7月中ごろまで楽しむことができます。

花巻温泉バラ園は、昭和35年開園、約5000坪の敷地に約450種6000株を植栽し、毎年6月にバラまつりが開催されています。

植樹式でブルーリュバンを鉢に植栽する関係者たち

左上　花巻温泉バラ園内に作られたブルーリュバンのコーナー　上　寄贈された新種の青バラ、ブルーリュバン　左下　毎年6月にバラまつりが開催される花巻温泉バラ園

# フレッシュ 273

## 一つ一つの出会いを大切に

**加藤　隆尚さん**
かとう　たかなお
縄地　峰田屋
25歳　A型　おうし座
河津町社会福祉協議会

加藤隆尚さんは、この4月から町社会福祉協議会で働いています。社会福祉協議会は、各種福祉サービスの提供や相談業務、介護保険事業、共同募金の運営など、福祉に関するさまざまな取り組みを行っている民間組織です。加藤さんは、協議会の運営全般に関する事務の仕事をしています。

中学・高校時代にボランティア活動や募金活動に参加したことがきっかけで、福祉の道に進むことを決めたという加藤さん。大学卒業後2年間は、神奈川県にある特別養護老人ホームで介護士として現場の仕事も経験しました。今は、「新しい仕事を早く覚えて地元に貢献したい」と意欲的です。

夏は海、冬はスノーボードと活動的な加藤さん。最近の休日は、買ったばかりの車でドライブに行くことが多いとか。「今は中古ですが、いつか自分で新車を買いたいです」。

大切にしている言葉は一期一会。「仕事でもプライベートでも、一つ一つの出会いを大切にしていきたい」と話す加藤さん。「子ども会や老人会などの行事で、町民の皆さんと会えるのを楽しみにしています」と笑顔で話してくれました。

---

Monthly Report
**ジャカルタからアパカバール！vol.18**

## 変な日本語のお菓子

**末満 ひろみ**
すえみつ　ひろみ
青年海外協力隊調整員の夫に随行して2010年10月からインドネシアへ。一男三女の母。浜

河津の皆さん、アパカバール（こんにちは）。

今月は、ジャカルタのスーパーマーケットで見つけた、変な日本語で書かれたお菓子を紹介します。

その1「恋愛のはさみ心ケーキ」。パッケージの色はピンク。甘い恋心を表現しようとしているのでしょう。で、『はさみ心』とは何でしょう？

その2「やさいパソケーキ」。『パン』にしたかったのでしょう。『ソ』と『ン』の間違いはよくありますね。

その3「健康日誌　昆布ラムネビスケット」。いくら健康に良さそうでも、昆布とラムネの組み合わせは食べたくないです。

その4、これは極め付けです。「たまねぎなっとうもち」。納豆好きな人は食べるのかな？

その5「雪の花」。お菓子の名前は普通ですが、横に書かれた『独特な味』、『大地の結晶に塗された雪のような甘さ、ちょっとした辛さが思わぬ楽しみをもたらします』という説明が笑わせてくれます。

インドネシアの人たちは日本語が大好きです。日本の漫画やアニメの影響もあると思います。日本語を勉強している人もたくさんいます。日本語が書かれているということで、こういった面白いお菓子を思わず購入するのでしょう。でも、味の方は？　今度、感想を聞いてみようと思います。

それでは皆さん、クトゥムラギ（また会いましょう）。

ジャカルタのスーパーマーケットで見つけた
変な日本語で書かれたお菓子たち



---

# 図書館だより No.110

http://www.bunkanoie.town.kawazu.shizuoka.jp

【開館時間】
9:00～18:00 土・日は17時まで
【休館日】月曜・祝休日・月末日
【問い合わせ】
町立文化の家図書館 ☎34－1115

## 図書館カレンダー　6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 |

■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～
6月10・17・24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）
6月7・14・21・28日
幼児向け　14時30分～15時
（第2木曜日）
6月14日

**小学生向けの読み聞かせ「時間のはこぶね」**
毎週木曜日　15時50分～16時20分
6月7・14・21・28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。

●春の図書館日記

## こどもの日　おたのしみ会

4月22日(日)　かわづっこ子育てねっと主催「こどもの日おたのしみ会」が行われ、子どもたちが歌やクイズ、絵本の読み聞かせなどを楽しみました。また、こどもの日に合わせて、紙でかぶとやこいのぼりのバッグを作りました。

手づくりのかぶとをかぶって記念撮影

## 春の図書館へ行こうキャンペーン

クイズに参加する小学生たち

5月12日(土)　春の読書週間のイベント「春の図書館へ行こうキャンペーン」に、町内の小学生が図書館に集まりました。クイズをしながら、本の探し方、図鑑や辞書の使い方などを学んだほか、おはなし会に参加しました。

かわづっこ子育てねっと主催
### 七夕おたのしみ会
■とき　7月1日(日)　14時30分～
■ところ　生涯学習室
かわづっこ子育てねっとは町内の子育て支援団体のネットワークです。

図書館に掲示しています
### わたしの大好きな本
■とき　6月29日(金)まで
町内の小中学生から募集した「わたしの大好きな本」を図書館に掲示しています。ぜひご覧ください。

**語りかけから、始めよう。今月のブックスタート**
と　き：6月28日(木)13時～
ところ：保健福祉センターふれあいホール
対象者：平成24年2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 |
|---|---|---|
| 東京ドーン | 早見　和真 | 講談社 |
| ラム・ダイアリー | ハンター・S.トンプソン／著<br>中江　昌彦／訳 | 朝日新聞出版 |
| めぐみへの遺言 | 横田　滋<br>横田　早紀江 | 幻冬舎 |
| ジュレの便利帳 | 吉田　瑞子 | 日東書院本社 |
| 爆釣！人気堤防ガイド | コスミック出版 | |

| 書　名（児童書） | 著者名 | 出版社 |
|---|---|---|
| 田んぼの昆虫たんけん隊 | 里中　遊歩/文<br>田代　哲也/絵 | 星の環会 |
| こうじげんばのいちねん | オリビア・ブルックス／文<br>インクリンク／絵 | 学研教育出版 |
| だれも知らない犬たちのおはなし | エミリー・ロッダ/著<br>さくま　ゆみこ/訳 | あすなろ書房 |
| けんかにかんぱい！ | 宮川　ひろ／作<br>小泉　るみ子／絵 | 童心社 |
| 境界をこえる15歳の寺子屋 | 安藤　忠雄 | 講談社 |

# こんにちは保健師です。

●今月のテーマ

## ドレッシングが決め手！

健康レシピ①

保健福祉課　☎34－1937

## さわやかヨーグルトサラダ

【提供】町健康づくり食生活推進協議会

■1人分栄養量
エネルギー 92kcal　カルシウム 136mg

あと味すっきりのドレッシングは、香味野菜がおいしさのアクセント。サラダに入れる野菜は、旬の野菜を取り入れるなどアレンジを工夫しましょう。また、ヨーグルトやチーズなどの乳製品はカルシウムを補います。

**●材料（4人分）**

- レタス……4枚
- きゅうり……1本
- トマト……1個
- ブロッコリー……150g
- プロセスチーズ……1個
- A
  - ヨーグルト……60g
  - マヨネーズ……大さじ1／2
  - 塩……ふたつまみ
  - こしょう……少々
  - 玉ねぎのみじん切り……大さじ1／2
  - パセリのみじん切り……1／4枝分
  - おろしにんにく……耳かき1杯程度

**●作り方**

① レタスはちぎり、きゅうりとトマトは乱切り、ブロッコリーは子房に分けてゆでる。プロセスチーズは食べやすく切る。
② Aを混ぜ合わせてドレッシングを作る。
③ 器に①の材料を盛り合わせ、②のドレッシングをかける。

## 保健のお知らせ

**■健康相談および母子健康手帳交付**

**日　時**　6月18日(月)
13時30分～15時30分
7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**　7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
**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**　7月4日(水)
13時30分～16時
**第２課**　7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**
第１課　母と子の歯科保健など
第２課　妊婦体操・呼吸法について、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。

## 児童手当のお知らせ

| | |
|---|---|
| 受給者 | 中学校修了前の児童を養育している父母など |
| 児童1人当たりの手当月額 | ・3歳未満……15,000円<br>・3歳以上～小学生……10,000円（第1子・第2子）<br>・3歳以上～小学生……15,000円（第3子以降）<br>・中学生……10,000円 |
| 所得制限 | 受給者の前年所得が所得制限限度額を越える場合は、6月分以降の児童1人当たりの手当月額が5,000円になります。 |
| 支給予定日 | ・2～5月分→6月8日（2、3月分は子ども手当です）<br>・6～9月分→10月10日　・10～1月分→2月8日 |

### 子ども手当が児童手当に変わりました。

平成24年4月分から、「子ども手当」に代わり「児童手当」が支給されます。

**現況届は6月中に！**

現況届は、受給資格を確認するための大切な書類です。6月29日(金)までに提出してください。

**【問い合わせ】**

保健福祉課　☎34－1937





# news and info

news

## 町内9地区で津波の避難場所など打ち合わせ

### 町の津波対策を見直し

町は、5月9日から25日にかけて、町内9地区で津波対策の打ち合わせ会を開催しました。

国が公表した南海トラフ巨大地震の最大津波高の推計で、河津町は11・7メートルと従来の想定を大幅に上回る推計が出たことから、被害が想定される浜・笹原・田中・沢田・谷津・下峰・上峰・見高浜・縄地の9地区で実施しました。町職員が各地区に出向き、避難場所や避難経路について各地区の意見を聞きました。

5月9日、浜公民館で行われた打ち合わせ会には、防災担当職員ら3人と浜区役員7人が出席。職員から国の報告について説明があったあと、海抜表示された地図を見ながら避難候補地や問題点などを話し合いました。地区からは、高台にあがる避難経路整備などの意見がでました。

町では、今回の打ち合わせ結果をもとに、避難場所となる候補地や避難時の問題点などを検討し、今後も各地区との話し合いを続けていく予定です。

海抜表示された地図を見ながら、避難候補地について話し合う出席者たち（5月9日、浜公民館）

news

## スポーツ推進委員に変更

### 体育指導委員の名称が変わりました

バランスボール教室で指導するスポーツ推進委員

スポーツ基本法が昨年8月に施行され、「河津町体育指導委員」の名称が「河津町スポーツ推進委員」に変更になりました。また、これに伴い、各地区から選出していただいている「河津町スポーツ推進委員」の名称が「河津町地区体育推進委員」に変更になりました。

**スポーツ推進委員（旧体育指導委員）とは**

スポーツ推進委員は、スポーツ基本法に基づき、町教育委員会が委嘱する非常勤の職員（任期2年）です。町に7人のスポーツ推進委員がいます。

スポーツ推進委員は、地域にスポーツの楽しさを伝え、誰もがスポーツしやすい環境をつくるため、教育委員会と協力してスポーツの実技指導・企画・運営を行っています。また、毎月定例会を開催し資質の向上に努めています。

▽地区体育推進委員（旧スポーツ推進委員）は、地区の体育行事を企画し区民のスポーツ活動に関する指導助言などを行っています。

news

## 復旧工事、来年3月完成へ

### 通行止めの河津七滝

昨年9月の台風被害などで落石の危険があり、通行止めになっている河津七滝周辺の復旧工事についてお知らせします。

工事する場所は、初景滝から蛇滝を経てエビ滝・釜滝までの踊子歩道と、大滝に続く大滝歩道の2カ所です。踊子歩道は県が夏ころ着工予定で、新しく吊り橋やデッキの設置が計画されています。大滝歩道は町が県の補助を受けて実施します。いずれも来年3月までの完成を目指します。

河津七滝は現在、大滝と蛇滝を除いた出会滝・カニ滝・初景滝・エビ滝・釜滝の5つの滝を見学することができます。

初景滝

# 暮らしの情報

◆今月の納税◆
町県民税1期
国民健康保険税2期　7月2日（月）が納期です。
問 町民生活課　☎34－1928

## ひとの動き

### 戸籍だより
（4月1日～30日届出）

※このコーナーに掲載されたくない場合は、お申し出ください。

### 人口と世帯
（5月1日現在）

| | | | |
|---|---|---|---|
| 人　口 | 7,992 | 人 | 前月比（＋18） |
| （男） | 3,844 | 人 | |
| （女） | 4,148 | 人 | |
| 世帯数 | 3,339 | 世帯 | 前月比（＋14） |

## 相　談

### 人権・行政・生活相談
**日　時**　7月4日(水)　10時～15時
**場　所**　保健福祉センター
ふれあいホール
問 町民生活課　☎34－1932

### 身近なこと生活相談へ
**日　時**　6月20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**　7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

### 弁護士による女性の権利110番
女性に対する暴力（ドメスティック・バイオレンス、ストーカー、セクシュアル・ハラスメント）や離婚に関する諸問題、職場における差別など、女性の権利一般に関する無料電話相談です。
弁護士が、対処の方法や正しい法律知識を提供し適切なアドバイスを行います。お気軽にご利用ください。
**日　時**　6月23日(土)　10時～16時
**専用電話**　☎054－255－4011
問 県弁護士会　☎054－252－0008

### 子どもの人権110番に相談を
いじめや体罰、不登校、親による虐待などに困っていたら、ひとりで悩まず電話してください。
**日　時**　6月25日(月)～7月1日(日)
8時30分～19時　土・日は10時～17時
**フリーダイヤル**　☎0120－007－110
問 静岡地方法務局　県人権擁護委員連合会

## お知らせ

### サンシップ21時まで延長

サンシップ今井浜

サンシップ今井浜は、踊り子温泉会館が改修工事で休館の間、営業時間を2時間延長します。ぜひご利用ください。
**期　間**　7月15日(日)まで
**営業時間**　9時～21時（営業終了）
露天風呂は19時まで
問 産業振興課　☎34－1946

### 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**　6月25日(月)　13時30分～
1人20分程度
**場　所**　役場町長室
**申　込**　6月18日～22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

### 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**　6月28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
**その他**　エイズ検査は、感染の心配のあった日から3カ月後に受けてください。相談は随時受け付けています。
問 賀茂保健所　地域医療課
☎24－2052

### 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**　6月20日(水)
13時～13時15分
**場　所**　役場前駐車場
問 町民生活課　☎34－1932



### 石廊埼灯台を一般公開
7月の「海の月間」行事の一環として、石廊埼灯台を一般公開します。
**日　時**　7月14日(土)、15日(日)
10時～15時
**場　所**　石廊埼灯台（南伊豆町石廊崎）
**内　容**　石廊埼灯台の一般開放、灯台に万国旗展張、灯台の写真展示、灯台・巡視船・航空機のペーパークラフト配付など
問 下田海上保安部　☎23－0145

### 「きらきらの会」を開催
「きらきらの会」は、お母さん同士のグループワーク・育児講座です。
**日　時**　8月20日（月）、9月18日（火）、10月15日（月）、11月19日（月）、12月17日（月）、平成25年1月21日（月）
いずれも10時～12時　託児あり
**場　所**　下田総合庁舎　4階遊戯室、3階第7会議室
**対　象**　「自分の子育てに自信がない」「子育てが上手くいかない」「子どもを怒鳴ってしまう」と感じている小学校入学前の子どもがいるお母さん（なるべく全6回参加できる人）
**申　込**　6月29日(金)までに電話で申し込んでください。
問 賀茂健康福祉センター　福祉事業課　☎24－2056

### 労働保険料など申告・納付
労働保険の概算・確定保険料および石綿健康被害救済法の一般拠出金の申告・納付の時期です。電子申請による申告・納付も利用できます。
**申告・納付**　7月10日(火)までに最寄りの金融機関または静岡労働局、労働基準監督署へ申告書を添えて労働保険料などを納付してください。
**申告のみ**　7月10日(火)までに静岡労働局労働保険徴収課または労働基準監督署へ提出してください。
問 コールセンター（7月20日までの平日　9時～17時）　☎0120－995－986

### 伊豆中央道・修善寺道路の回数券割引
伊豆中央道と修善寺道路の30回綴りの回数券が通常料金の半額になります。国道136号の渋滞解消を図るために、期間限定で県の社会実験として実施します。
**利用期間**　6月1日(金)～11月30日(金)

| 車種 | 伊豆中央道 | 修善寺道路 |
|---|---|---|
| 普通車 | 3,000円（6,000円） | 3,000円（6,000円） |
| 中型車 | － | 3,750円（7,500円） |
| 軽自動車など | 2,250円（4,500円） | 2,250円（4,500円） |

※修善寺道路・修善寺～熊坂区間も発売します。（　）は通常料金です。
問 県道路公社　☎054－254－3424
http://www.siz-road.or.jp

### 福祉の仕事就職フェア
**日　時**　7月7日(土)　12時～16時
**場　所**　沼津リバーサイドホテル4階
（沼津市上土町100-1）
**対　象**　福祉職場に就職を希望する人（一般および学生）
**内　容**　就活ミニセミナー、就職面接相談コーナー、ハローワークコーナー、ナースセンターコーナー、福祉なんでも相談コーナーなど
**参加施設など**　職員を募集中および平成25年度職員採用予定の社会福祉施設・団体および介護保険事業者など
**参加費**　無料
**申　込**　電話・ファクシミリで申し込んでください。
問 県社会福祉人材センター
☎054－271－2110　FAX054－272－8831

### 消防団協力事業所を公開

消防団協力事業所表示証

町は、3月から消防団協力事業所表示制度をスタートしました。この制度は、従業員の消防団活動に積極的に協力している事業所に「消防団協力事業所」の表示証を交付し、事業所名を町の広報紙などでお知らせするものです。
**消防団協力事業所になると**
県税の優遇を受けられる場合があるほか、表示証を社内や印刷物に掲示することで事業所のイメージアップを図ることができます。

| 消防団協力事業所（4月認定） |
|---|
| わさび園　かどや（川横） |
| 有限会社　いいだ造園（上佐ヶ野） |
| 有限会社　二千翔（田中） |

問 総務課　☎34－1913

### 税務職員を募集します
**職　種**　税務職員（高校卒業程度）
**受験資格**　①平成24年4月1日現在、高校または中学校を卒業した日の翌月から起算して3年を経過しない人および平成25年3月までに高校または中学校を卒業する見込みの人　②人事院が①に準ずると認める人
**申込期間**　【インターネット】6月26日（火）～7月5日（木）　【郵送または持参】7月2日（月）～10日（火）
**試験日**　【第1次試験】9月9日（日）　【第2次試験】10月18日(木)から25日(木)までのいずれか指定する日
問 名古屋国税局人事第二課試験係
☎052－951－3511（内線3450）

### 再生可能エネルギーの固定価格買取制度がスタート
7月から「再生可能エネルギーの固定価格買取制度」がスタートします。これは、太陽光や風力など、自然の力を利用した再生可能エネルギーで発電された電気を電力会社が一定期間・価格で買い取り、その費用を消費者が電気代の一部として負担する制度です。
社会全体で再生可能エネルギーを普及・拡大させていくために、皆さんのご理解とご協力をお願いします。
問 資源エネルギー庁　再生可能エネルギー推進室　☎03－3501－2342

# 生涯学習だより はつらつ

NO.33

はつらつに情報を寄せてください。
■編集・発行　河津町笹原78-4　教育委員会社会教育係 ☎34－1117 FAX34－0295　文化の家図書館 ☎34－1115

平成23年度に行われた社会教育事業をお知らせします。平成24年度もさまざまな講座や大会が予定されていますので、ぜひご参加ください。参加募集は回覧などで行います。

## 篆刻教室

23年10月　文化の家

生涯学習講座の講師に高寺彦二先生を迎えて篆刻教室を3回実施しました。町民15人が参加し、石を刀で刻んで年賀状で使用するはんこなどを作りました。

## 月1スポーツ（バスケ3on3）大会

23年5月　B＆G体育館

バスケ3on3大会に5チーム（約15人）が参加して熱戦を繰り広げました。このほか、ミニテニス・卓球・バドミントン・ソフトバレーなどを行い延べ約221人が参加しました。

## 寿大学「文化財を訪ねて」

23年10月　静岡市

「文化財を訪ねて」と題して、静岡市の久能山東照宮と登呂遺跡を見学しました。46人が参加し、国宝の拝殿や弥生時代の遺跡を見学しました。

## 遊び名人塾「スケート教室・閉講式」

24年1月　裾野市

遊び名人塾生41人が裾野市ぐりんぱでスケート教室と閉講式を行いました。塾生たちは慣れない氷の上の動きに苦労していましたが、帰るころには上達しスイスイ滑れるようになりました。

### お手伝いをしてくれる人を募集しています

教育委員会、文化の家図書館では、お手伝いをしてくれる人を募集しています。

■**託児ボランティア**…小さい子どもを持つお母さんが講座に参加しやすいよう講座開催時間中の託児をお願いします。

■**図書館ボランティア**…図書館の本の整理などをお願いします。

教育委員会　☎34－1117
文化の家図書館　☎34－1115

## にこにこファミリークラブ「親子料理教室」

24年1月　保健福祉センター

親子料理教室に3組9人の親子が参加しました。町健康づくり食生活推進協議会の指導で黄飯、豚汁、へらへら餅を作り、できあがった料理を参加者全員で試食しました。



# 平成24年度　町の社会教育事業

| 事業名 | 教室名 | 内容 | 対象・日時・場所など |
|---|---|---|---|
| 成人向け生涯学習講座さくらアカデミー | 水彩画教室 | 水彩画 | 9／13(木)から毎週木曜日　6回<br>文化の家 |
| | 篆刻教室 | 年賀状用の石のはんこづくり | 11月ころ　毎週木曜日　3回<br>文化の家 |
| | パソコン表計算ソフト入門教室 | 初級者向き講座　パソコン表計算ソフト「エクセル」の基礎・応用 | 12月　5回　河津中パソコン室 |
| 成人教育事業 | 寿大学 | 健康・歴史・文化財見学など | 65歳以上　年間活動　浜公民館など |
| | 河津町成人式 | 町出身の新成人の祝賀 | 1／13(日)　河津中体育館 |
| 青少年教育事業 | 遊び名人塾 | ものづくり・磯遊び・スケート体験など | 小学2～3年生対象　7回 |
| | ふるさと緑の少年団 | 緑化活動・キャンプ・エコ学習など | 小学4～6年生対象　10回 |
| 青少年健全育成事業 | 青少年問題協議会 | 青少年の健全育成協議会<br>非行防止キャンペーン<br>町内の見回り<br>青少年声掛け運動など | 年2回<br>7月<br>年2回<br>随時 |
| | 第11回青少年の主張大会 | 明日を担う青少年の主張 | 11／25(日)　小中高生の発表 |
| 子どもを育む地域教育推進事業 | かわづっこ子育てねっと（町委託） | 複数の子育て支援団体によるお楽しみ会・クリスマス会など | 文化の家 |
| | にこにこファミリークラブ | 親子で楽しい体験教室 | 9月　やきものづくり教室<br>12月　親子料理教室 |
| 家庭教育支援学習 | 親育ちセミナー | 小・中学生の保護者向け学習 | 未定 |
| | 家庭教育学級（町委託） | 保護者向けの学習会、交流会、座談会 | 年6～8回程度　各幼小中にて |
| | 大人のためのウェブチェック講座（県指定） | 保護者向けのインターネット講習会 | 10月ころ　1回 |
| | 河津町教育講演会 | 保護者・教育関係者・一般町民向けの講演会 | 町PTA連絡協議会と町教育委員会の共催 |
| 家庭・学校・地域社会連携教育推進事業 | 地域における通学合宿推進事業（県・町補助） | みんなで合宿をして通学 | 西小区（2泊3日） |
| 社会体育事業 | 健康づくりハイキング | ハイキングで健康づくり | 一般参加　2回<br>①5／13(日)　②9～10月ころ |
| | スポーツ大会 | さまざまなスポーツの大会 | ソフトバレー　バドミントン　卓球<br>ミニサッカー　バスケなど |
| | 町民体育大会 | 地区ごと参加の体育大会 | 10／8(月・祝)　河津中グラウンド |
| | 第13回<br>市町対抗駅伝競走大会 | 県内市町が参加する大会 | 12／1(土)　県庁10時スタート |
| | 第37回元旦マラソン大会 | 新年の走り初め | 1／1(火)　役場 9時スタート |
| | 第41回<br>下田河津間駅伝競走大会 | 全6区間 | 1／20(日)　南小10時スタート |
| B&G関連事業 | バランスボール教室 | バランスボールを使った運動 | B＆G体育館　5月～ |
| | ピラティス教室 | ピラティス | B＆G体育館　6月～ |
| | 太極拳教室 | 太極拳 | B＆G体育館　2月～ |
| | ソフトボール大会 | ソフトボールで交流 | 成人男子対象　南小グラウンドほか |

＊日時、場所、内容などは変更になる場合があります。参加募集は回覧などで行います。

kawa－jin
かわづの人

プールで水泳を教える加納さん

# “やればできる”を実感してほしい

加納建史さんは、水泳のインストラクター。昨年5月から菊水館の温水プールで子どもたちに水泳を教えています。スイミングスクールは週3回、3歳から小学校高学年までが対象です。

スクール1年目の昨年は、子どもたちに「泳ぐことは楽しい」と感じてもらえる雰囲気づくりを心がけたという加納さん。2年目の今年は上達を重視し、呼吸法や基本の泳ぎ方、中級クラス以上では持久力アップを意識した効率的で美しい泳ぎ方を身につけることを目標にしています。

「やればできることを子どもたちに実感してほしい。うまくいかない時期はあっても、続けていればあるとき突然できるようになる」そんな子どもたちの輝く瞬間を見るのが楽しみ。

河津に移り住む前は、沖縄に住んでいたこともある加納さんの本業はゲストハウスの経営。ゲストハウスとは、海外で普及しているバックパッカー向けの安宿のこと。ゲストハウスを日本に広め、旅しやすい国にしたいそうです。

「河津は川も山もあり、遊びの範囲が広がるところが魅力ですね」と語る加納さん。「いつか、自分が教えた河津の子どもたちが、次の世代に水泳を教えるようになってくれたらうれしいです」と話してくれました。

【取材】宮原貴子さん(民間広報協力員)

スイミングスクールのコーチ
**加納　建史さん**
かのう　たけし
下峰　45歳
4年前に夫婦で河津に移住。バックパッカー向けの安宿を日本に広めたいと、下峰で「ゲストハウス桜峰荘」を経営。昨年5月から菊水館のスイミングスクールのコーチを務める。

## ちょっとひとこと

被災地復興の願いを込め、バガテル公園が岩手県の花巻温泉バラ園に寄贈した青バラは、もう一カ所、宮城県石巻市に住む時田澄子さんの自宅にも届けられた。バガテル公園の応援メッセージを新聞で読んだ時田さんが、ぜひ譲ってほしいと公園に手紙を出したのがきっかけだ。自宅を訪れたバガテル職員が直接バラの鉢を手渡した。津波でバラ好きだった友人を失ったという時田さん。「友人もきっと喜んでくれるはず」と顔をほころばせた。青バラがつないだ絆。(と)

姉妹都市長野県白馬村通信

## 第33回白馬塩の道祭り

桜が満開になった古道を歩く参加者たち

5月4日、全国的に「ここまで長く続いている歩くことを主体としたイベントはない」と言われる「第33回白馬塩の道祭り」が開催されました。今年は、落倉自然園から白馬グリーンスポーツの森まで約9kmの新緑の古道を約2,500人の参加者が歩きました。

前日まで雨の予報でしたが、朝から何とか曇り空で耐え、参加者が完歩するお昼ごろには暑いくらいの日差しになりました。桜の開花が遅れた今年は、「塩の道まつり」を待っていたかのような満開の桜をバックに、参加者は北アルプスの雪形や新緑を眺めたり、各休憩所での振舞いを味わったりしながら、いにしえの道の趣を楽しみました。

■発行　河津町役場　〒413-0595静岡県賀茂郡河津町田中212-2 ☎0558-34-1111　■編集　まちづくり推進課　■印刷 ㈲サン印刷
■河津町ホームページアドレス　http://www.town.kawazu.shizuoka.jp/　■Eメール　info@town.kawazu.shizuoka.jp