

2008年広報

たんぽぽ

9月号
vol.65



M_{受け} C_{して} P_{する} Let's improve a body 改善しよう 2

健診 (Medical examination) — 年に一度のチェック —

相談 (Consultation) — 気軽に保健師へ —

実行 (Practice) — 無理せず継続 —

以前にもご紹介しました「M受けCしてPする」。覚えていただけますでしょうか？ 何か「からだの改善」のために実行していることがありますか？ 最近では「メタボ」と聞いて「ドキッ」とする中高年の皆さんが増えているのではないのでしょうか。健診だけ受けて「良し」と決め付けていませんか？

毎年実施されている健診 (M)。受診している方は多いと思います。「病気になる前には良い」それだけで済ませてはいけません。健診結果には、少なからず黄・赤信号が出ているはずです。黄色いうちに保健師・栄養士に相談しましょう。健康相談 (相談C) 等を積極的に活用し、「自分にとって何が駄目で、何をすれば良いのか」を適切に指導してもらいましょう。

そして、指導に基づく実行 (P) です。食事の改善。適度な運動。アルカディアスポーツセンターでは次ページのような教室が気軽に受けられるようになっています。からだの改善のためにも実行してみましよう。10年20年先バランスの取れた健康な「からだ」は自身の心掛けひとつです。

メタボリックシンドローム (代謝症候群)

基本的に「痛い」とか「辛い」といった自覚症状に乏しいのが生活習慣病の特徴であり、その治療は「自覚症状の緩和」ではなく、この病態を長期間・慢性的に持続させた結果として生じてくる「合併症予防」に目標がおかれます。メタボリックシンドローム (代謝症候群) の場合、動脈硬化の発生・進展防止が治療目標となり、そのための脂肪蓄積の進行防止・解消を目的に食事療法による摂取カロリーの適正化と、脂

最近良く見るウォーカー

夜間、ウォーキングをしている人達を見かけます。昼間は、「すべしこへ」の買い物もバイク・車で出かけるのに、人目をさけるように歩きます。ちょっと面白い話です。仕事などで昼間歩けない人もいるとは思いますが、できるだけ明るいところに行きましょう。日常生活の中には、ほかにちよつとした心掛けて「健康づくり」が出来ると思います。探してみましよう。

夜間歩行は危険防止のため、必ず反射材などを身につけて行つて下さい。

ウォーキングの目安

厚生労働省の「健康日本21」によると、健康維持に最適な運動消費カロリーは1週間で2,000kcal、1日あたり約300kcalといわれています。体重60kgの人が時速4km(やや早歩き)のペースで、歩幅70cmで10分間歩く(700m、1,000歩)ときの消費エネルギーは約30kcalになります。1日は300kcalを消費するには、1日で1万歩を歩けばいいわけです。

メタボリックシンドロームの診断基準

必須項目

内臓脂肪蓄積
ウエスト周囲径 男性 $\geq 85\text{cm}$
女性 $\geq 90\text{cm}$
(内臓脂肪面積 男女とも $\geq 100\text{cm}^2$ に相当)



選択項目 これらの項目のうち2項目以上

高トリグリセライド血症 $\geq 150\text{mg/dL}$
かつ/または
低HDLコレステロール血症 $< 40\text{mg/dL}$

収縮期(最大)血圧 $\geq 130\text{mg/dL}$
かつ/または
拡張期(最小)血圧 $\geq 85\text{mg/dL}$

空腹時高血糖 $\geq 110\text{mg/dL}$

(参考に) 子どもの基準

中学生 $\geq 80\text{cm}$
小学生 $\geq 75\text{cm}$
もしくは、
ウエスト周囲径÷身長 ≥ 0.5

$\geq 120\text{mg/dL}$
 $< 40\text{mg/dL}$

$\geq 125\text{mmHg}$
 $\geq 70\text{mmHg}$

$\geq 100\text{mg/dL}$

- *CTスキャンなどで内臓脂肪量測定を行うことが望ましい。
- *ウエスト周囲径は立ったまま、軽く息をはいた状態でへそまわりを測定する。
- *高トリグリセライド血症、低HDLコレステロール血症、高血圧、糖尿病に対する薬剤治療を受けている場合は、それぞれの項目に含める。

日本内科学会雑誌 94(4), 188, 2005

脂肪燃焼を促す目的での運動療法が基本となります。更に、食事・運動といった生活習慣の改善により解消されない危険因子(耐糖能異常、脂質代謝異常、高血圧など)に対しては薬物療法を並行して実施する場合もあります。また、

喫煙は個別の動脈硬化の危険因子である事が疫学的に証明されているので、禁煙努力も並行して行つべきとされています。

フリー百科事典『ウィキペディア (Wikipedia)』
左の表で確認しましょう。

アルカディアスポーツセンターを活用!!

お腹周りの気になる方
運動不足を解消したい方

スポーツセンターの10月〜12月の教室予定を
チェックして、是非参加してください。

火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
シニアトレーニング教室 14:00~15:00 定員15名/受講料3,000円 ウォーキングを中心にどなたでも簡単に出来る筋力トレーニングなどを行い、腰痛、膝痛などの予防を目的とします。普段あまり運動を行っていない方などこの機会に是非ご参加下さい。	大人初級クロール教室 14:30~15:00 定員15名/受講料3,000円 クロールの基本動作(手の動き<呼吸方法<キック)を練習し、“25メートル完泳”を目標とします。	かんたんエアロ(昼)“脱メタボ” 14:00~14:45 定員30名/受講料4,500円 運動不足が気になりだしたあなた音楽に合わせて楽しく汗をかき日頃のストレスや運動不足を解消しましょう。	かんたんエアロ(夜)“脱メタボ” 19:00~19:45 定員30名/受講料4,500円 運動不足が気になりだしたあなた音楽に合わせて楽しく汗をかき日頃のストレスや運動不足を解消しましょう。
ステップ&コンディショニング“脱メタボ” 19:30~20:15 定員20名/受講料3,500円 高さ調整可能なステップ台を使い音楽にあわせて昇降運動を繰り返します。初心者にも簡単に出来る有酸素運動です。	大人平泳ぎ教室 15:00~15:30 定員15名/受講料3,000円 平泳ぎの基本動作を練習し、平泳ぎをきれいに泳ぐことを目標とします。	シニアトレーニング教室 14:00~15:00 定員15名/受講料3,000円 ウォーキングを中心にどなたでも簡単に出来る筋力トレーニングなどを行い、腰痛、膝痛などの予防を目的とします。普段あまり運動を行っていない方などこの機会に是非ご参加下さい。	リラックスヨガ 20:00~20:45 定員30名/受講料4,000円 ヨガの基本動作を学びゆったりとした呼吸法で日頃疲れた“心と身体”をリフレッシュ。ヨガ初体験の方、ヨガに興味をお持ちの方、是非ご参加下さい。
	水中ウォーキング&水中エクササイズ“脱メタボ” 19:30~20:15 定員20名/受講料4,000円 水の抵抗を活用して、HOP、STEP、JUMP!! 陸上での活動に比べて驚きのカロリー消費量!! たった45分でこんなにカロリー消費!今からやれば健康診断に間に合うかも?	バランストレーニング&ストレッチ 19:30~20:30 定員15名/受講料4,000円 バランスボールなどで体幹部中心のトレーニングを行い腹筋などを鍛えしっかりと汗をかきストレッチで心身共にリフレッシュしましょう。	
	シェイプアップ大作戦 20:00~20:45 定員30名/受講料3,500円		
	今年から新しい健康診断が始まり、メタボリックシンドロームなどが気になるあなた。今からでも遅くありません。みんなで行えば続けられる!! この機会にLet's try!!		

○申込期間
9月16日(火)〜9月30日(火)
○申込みは電話又は直接スポーツセンターへ

○問合せ先
アルカディアスポーツセンター
05561641311

話題満載

携帯電話徳間基地局 サービス開始

もしもし、こちら徳間です



8月11日 「NTTドコモ南部徳間基地局サービス開始記念式典」が徳間グラウンドで行われました。

式典は、芦澤山梨県副知事、望月町長、田中NTTドコモ山梨支店長など関係者が多数出席して行われ、望月町長が「念願の基地局開局です。現在、必要不可欠な情報伝達手段として、採算性を考えず設置していただいたNTTドコモを始め、関係機関に区民共々深く感謝致します。」とあいさつをしました。式典中の午前11時30分には、「サービス運用開始宣言」がされ、望月町長と平成南部藩として関係の深い小原岩手県三戸市長との「開局記念通話」が行われ、市長から祝辞を頂きました。

夏休みわくわくお話し会

ぞくぞくっとする子供達

夏休み最後の日曜日となった8月24日、南部図書館で「わくわくお話し会」が行われ、大勢の子ども達で賑わいました。

今回は、夏休み特集の「こわーいお話し会」で図書館ボランティア「べいぐらの会」によるフラックシアター「おぼけのごろんごろんとびかぴかおぼけ」などを披露。また、工作「飛び出すおぼけづくり」では、出来上がったカップから様々なお化けが飛び出し、子ども達は「大喜び」でした。

●館長のこわーいお話し

日本のおぼけシリーズ「絵にかいたねこ」の紙芝居。お話しの後には、館長さんが、「お化けになれる」表情テクニクを披露しました。こわーい!!



●立体紙芝居「林の中から」



●工作「とびだすおぼけ」

「カップ」の中から、お化けが「にゅー」大喜びの子ども達。



食生活 メモ

食物のバルク効果

サツマイモ、ゴボウ、胚芽米、麦など食物繊維を多く含んだ食物をとると、体にさまざまな効果をもたらします。これらの食物は、かさがある（容量が増える）ことから「バルク（BULK）効果」と呼び、次の効果があります。

- 1 唾液腺を刺激し、消化を促進する
 - 2 小腸の運動機能が高まり、便通をよくする
 - 3 腸内で有害な重金属（カドミウムなど）を吸着し、体外に運び出す
 - 4 腸内細菌（善玉菌）の増殖をバックアップする
- 食物繊維は一日20～30gが必要です。不足しないようにこまめに摂りましょう。

消化を助けて、夏ばて、疲労回復にも有効なパイナップル

パイナップルはたんばく質分解酵素のプロメリンを含み、肉を柔らかくし、消化を助ける作用があります。

さらに酸味もこのクエン酸が胃液の分泌をよくするので、プロメリンとともに消化を促し、胃腸の健康を守ります。プロメリンは、腸内の腐敗物を分解する作用をもっていることから、下痢や消化不良、ガス発生などの消化器系の障害にも有効です。さらに、新陳代謝をよくするビタミンB1を含んでいることから、疲労回復や夏バテに効果があります。ただし、未熟なものを食べると消化不良や肌荒れの原因となることから要注意。

食べ方のヒント…肉料理と組み合わせると夏バテ防止

料理のポイント…熱に弱いプロメリン、加熱は控えめに

山梨県栄養士会

町の動き

町歌制定検討委員が決まりました

6月の募集に応募していただいた方々を含め、10名の「南部町歌制定検討委員」が決まりました。

8月8日、「同検討委員委嘱式」が行われ、町長が委員一人ひとりに委嘱状を交付し、「合併して5年が経ち、町の一体感をいっそう高めるためには、歌の持つ力は大きいと思う。町が続く限り歌われる「南部町歌」の制定に

協力いただきたい。」と、あいさつしました。また、同日「第1回町歌制定検討委員会」を開催し、委員長に芦沢一政さん、副委員長に諏訪恭一さんが選ばれました。

町民に親しまれる町歌制定に向けて、どうぞよろしく願います。
委員の皆さんは次のとおりです。

(順不同・敬称略)



委員長	副委員長	地区	氏名
成島	成島	成島	山田 勇
楮根	中野	楮根	渡辺 純子
若林 卓子	佐野 務	若林 卓子	若林 卓子
元宿	竹下 邦利	元宿	金井 さとみ
内船上	金井 さとみ	内船上	久保田 恵子
中央	久保田 恵子	中央	望月 利一
南部	望月 利一	南部	諏訪 恭一

地籍調査地区推進委員が決まり、調査が開始されます

7月22日「平成20年度地籍調査地区推進委員委嘱式」が行われ、町長が委員一人ひとりに委嘱状を交付し、同日、会長に山本泰廣さん、副会長に仲亀運夫さんが選ばれました。

今回調査するのは、上徳間・南又の一部地区で、「土地を保全し、利用度を高めるとともに登記簿や公図の明確化を図る」「土地の実状を科学的かつ総合的に調査する」などを目的に行われます。委嘱された推進委員の皆さん



は、円滑に調査が実施できるよう、調査時の立会いなどを行います。調査中、測量などで調査員が土地内に立ち入ることがありますが、ご理解ご協力をお願いいたします。

委員の皆さんは次のとおりです。

(順不同・敬称略)

会長	副会長	役職	氏名
農業者委員(早月区)	農業者委員(早月区)	農業者委員(早月区)	山本 泰廣
町議会議員	町議会議員	町議会議員	仲亀 運夫
徳間区長	徳間区長	徳間区長	山口 茂松
南又組長	南又組長	南又組長	山本 昌人
上徳間組長	上徳間組長	上徳間組長	佐野 享一
徳間区農事支部長	徳間区農事支部長	徳間区農事支部長	山本 武己
上徳間農事班長	上徳間農事班長	上徳間農事班長	望月 源作
徳間区選任	徳間区選任	徳間区選任	望月 文由
徳間区選任	徳間区選任	徳間区選任	望月 孝夫
徳間区選任	徳間区選任	徳間区選任	望月 亀明
徳間区選任	徳間区選任	徳間区選任	望月 家高
徳間区選任	徳間区選任	徳間区選任	山本 壽子
徳間区選任	徳間区選任	徳間区選任	望月 寛一
徳間区選任	徳間区選任	徳間区選任	望月 金久
徳間区選任	徳間区選任	徳間区選任	望月 信
徳間区選任	徳間区選任	徳間区選任	若林 正基
徳間区選任	徳間区選任	徳間区選任	青木 英隆
徳間区選任	徳間区選任	徳間区選任	山本 まさ子

地震災害などの備え 2

地域防災会における防災訓練

実際に災害が発生すると、とつさに行動に移すことは難しいものです。災害時に適切な活動を行うためには、**目頃から繰り返し訓練を行い、防災行動力を養っておく必要があります。**

防災訓練としては、個別訓練、避難所開設訓練、図上訓練が代表的な訓練として実施されますが、今回は一般的に各地区で実施している個別訓練についてです。

個別訓練には、情報収集・伝達訓練、消火訓練、救出・救護訓練、避難訓練、給食・給水訓練などがあり、知識・技術の習得にむけて、繰り返し行う必要があります。

1 情報収集・伝達訓練

・災害発生直後、被災者は恐怖と不安の中で情報を求め、また、町も地域の被災情報を求めています。不確かな情報やデマで住民が混乱しないように、いち早く地域の情報を収集し、正確な情報を伝える事が出来るように組・区・町の連携を訓練しておきましょう。



ポイント

・災害発生時には地域の被害状況を迅速かつ正確に収集・伝達するため、組・区の中で情報を収集・伝達しやすい単位、例えば隣組単位で分割するなど、地域の中で起きている状況を自分達でしっかり確認できるような体制をあらかじめ決めておく、より効率よく活動することが出来る。

・独居老人などの世帯を、前もって把握しておく、被害状況だけでなく、「どういった人が地域で困っているのか」が予想でき、町・災害ボランティアとの連携する際に有効な情報となる。

2 初期消火訓練

・消防署や地域の消防団員の指導の下で、消火器、バケツ、可搬式動力ポンプなどの消防用資機材の使用手法や消火技術を習得しましょう。

・火災から身を守る方法などについても学びましょう。

3 救出・救護訓練

・はしご、ロープ、バールなどの救出用資機材の使用手法や家屋の倒壊、落下物によるケガ人の救護活動などを学びましょう。

・AED（自動体外式除細動器）をはじめとする救急救命用資機材の使用手法、負傷者の応急手当の方法といった救護の要領について、消防機関、日赤等が実施する普通救命講習を受講しましょう。

4 避難訓練

・突然災害が起こっても、すばやく安全に避難できるように、避難経路や避難所などを、地域住民一人ひとりが確認しておきましょう。

・自力で避難するのが難しい災害時要援護者（高齢者・障害者・妊婦などの方）の避難行動を支援する人達（消防団など）を決めておきましょう。

5 給食・給水訓練

・災害時は、救助物資の不足による混乱が予想されます。救援物資を必要とする人数を組・区などの班別に集約し、各組のリーダーが公平に救援物資を配給できる給食・給水システムを確立しておきましょう。

・地域内の井戸など、飲料水を確保できる場所を調査したり、町が設置している飲料水兼用貯水槽の使用手法なども確認しておきましょう。

ポイント

・避難者の人数、災害時要援護者の状況を把握し、避難所への避難のためのグループを作り、誘導員、情報伝達・収集員などの役割分担を確認する。

・避難地、避難経路を適切に選び伝達する。

・避難途中も、ラジオなどから災害情報を入手する。

・避難所に到着後、出発時に確認した人数が揃っているかを確認する。

・避難訓練は、夜間にも行ってみる。



— 社会保険庁からのお知らせ —

「ねんきん特別便」 年金記録の確認にご協力ください。

◎「ねんきん特別便」が届いた方は、年金記録に「もれ」や「間違い」がある場合も、ない場合も、必ずご回答くださいますようお願いいたします。

ねんきん特別便に関するご質問、お問い合わせは

「ねんきん特別便専用ダイヤル」 ☎ 0570-058-555

または、竜王社会保険事務所 ☎ 055-278-1100までお電話ください。

◎南部町役場本庁舎及び南部分庁舎で開設してきました、社会保険労務士による「ねんきん特別便」に関する相談所は、10月で終了いたします。

なお、南部町森林組合での「社会保険相談所」（年金に関する相談所）は、今後も引き続き開設いたしますので、ご利用ください。

◎人槽の基準と補助額（一般住宅の場合）

人槽区分	建築延べ面積	補助限度額
5人槽	130㎡（約39.3坪）以下 （小家族住宅用）	482,000円
7人槽	130㎡（約39.4坪）を超えるもの （普通住宅用）	676,000円
10人槽	台所及び浴室が2箇所以上 （2世帯・大家族住宅用）	1,099,000円

※店舗等の一般住宅以外の建物は、補助限度額が異なります。

（例）合併処理浄化槽設備工事（7人槽）

①浄化槽設備工事	752,000円
②排水設備工事	125,900円
③諸経費	50,000円

計 974,300円（税込）

①の752,000円に対して、補助額676,000円（上限）
よって、自己資金298,300円。

住宅の新築をご計画の方やトイレの改造をお考えの方、また、日頃下水の排水にお悩みの方は、合併処理浄化槽の設置をお勧めいたします。

合併処理浄化槽とは、トイレの汚水だけではなく、現在河川や水路の汚染の主な原因となっている台所・風呂・洗面所からの生活雑排水をまとめて処理することができ、また単独浄化槽に比べ、よりきれいに処理されるので河川等の汚濁防止の有効な手段となります。

ご存知ですか？
合併処理浄化槽設置
補助金制度

なお、補助金は合併処理浄化槽本体と設置費に限ります。従って台所・風呂・トイレ等から合併処理浄化槽までの配管はすべて個人の負担となります。

また、工事費についてはそれぞれ状況が違いますので施工業者からの見積りを参考にしてください。

問合せ先 水道環境課

☎ 66-3407

秋の全国交通安全運動

「運転は 人に社会に 思いやり」をスローガンに、「平成20年秋の全国交通安全運動」が実施されます。

今年、県内では、昨年に比べて交通事故の死者数、発生件数、負傷者数ともに減少傾向にありますが、依然として高齢者が犠牲となる事故が多いほか、二輪車乗用中の死亡事故が多いのが特徴です。

また、これからの時期は、夕暮れの時間が早くなり、ドライバーは「早めのライト点灯」を心がけるとともに、歩行者は明るい服装や反射材を着用するなどして、「見落とし」や「発見の遅れ」による事故を防ぎましょう。

◇実施期間

9月21日(日)～9月30日(火)

◇運動の基本、重点

1 運動の基本

高齢者の交通事故防止

2 運動の重点

- (1) 全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底(全国重点)
- (2) 夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止(全国重点)
- (3) 飲酒運転の根絶(全国重点)

◇問合せ

県民生活課

TEL 055-223-1353

食の安全・安心推進月間

9月は「食の安全・安心推進月間」です。

食は私たちが、生活していくうえで欠かすことができないものですが、食の安全性が問われています。

この機会に、食生活や食の安全・安心について考えてみてください。

また、食品関係者の皆さんは、安全性を再確認していただき、安全で安心できる食品の提供を心がけてください。

なお、「食品安全110番」で、皆さんからの食品の表示や安全性に関する相談や情報を受け付けていますので、お気軽にお電話ください。

◇食品安全110番

食品の表示や安全性に関する相談や情報を受け付けています。

TEL 055-223-1638

受付時間 午前8時30分～

午後5時(平日)

◇問合せ

食の安全・食育推進室

TEL 055-223-1588

FAX 055-223-1587

住宅・土地統計調査について

10月1日を調査期日として、指定統計調査である「住宅・土地統計調査」が、全国の約350万世帯を対象に行われ、南部町でも8つの地区が対象となります。

対象となるお宅には、9月下旬から知事が任命した調査員がお伺いしますので、調査票への記入をお願いします。調査結果は、国や地方自治体の住生活に関する施策の重要な資料として利用されます。統計以外の目的に使用されることはありません。

ご協力をお願いいたします。

企画課 ☎66-3402(直通)

南部町議会議員一般選挙

投票日

平成20年10月26日(日)

各投票所 7時～20時

第7投票所(佐野区) 18時まで

第11・13投票所(徳間区・陵草区) 19時まで

期日前投票

平成20年10月22日(水)～25日(土)

活性化センター 8時30分～20時

南部分庁舎 8時30分～18時

立候補者説明会

9月26日(金) 午後2時

役場本庁舎2階会議室

相談

「出張ジョブカフェ」の開設

若者の就職活動を応援する「ジョブカフェやまなし」が峡南地域に出張し、各種就職関連サービスを提供します。就職をお考えの若者の皆さん、是非ご参加下さい。

日時 10月29日(木)

午前10時～午後4時

会場 市川三郷町役場

内容 個別カウンセリング(定員10名)、能力開発相談、職業紹介など

対象者 概ね15～34歳の若年者(失業者、転職希望者、大学生、高校生など)

申込み 個別カウンセリングは申込みが必要。

参加費 無料

問合せ ジョブカフェやまなし

☎055-2333-4510

県労政雇用課

☎055-2333-1562

特設人権相談所の開設

日時 10月10日(金)

午前10時～午後3時

場所 南部町活性化センター

担当者 町人権擁護委員

問合せ先 甲府地方法務局鯉沢支局職員

福祉保健課

☎64-4836

※相談は無料で、秘密は固く守られます。

社会保険相談所の開設

日時 10月22日(木)

午前9時30分～午後4時

場所 南部町森林組合

問合せ先 竜王社会保険事務所

☎055-278-1100

法務局の業務なんでも無料相談所

法務局では、登記、戸籍、供託、訟務及び人権に関する事務等、これらに関する事で疑問に思っていること等がありましたらご利用ください。

日時 10月26日(日)

午前9時～午後3時30分

場所 甲府市北口1丁目2-19

甲府地方法務局4階会議室

相談内容

- ・相続・売買・抵当権抹消等の不動産登記、会社等の登記の手続きに関する事
- ・お年寄りの財産等を守る成年後見制度に関する事
- ・成年後見登記の手続きや証明書に関する事
- ・婚姻、離婚、親権等に関する事
- ・帰化等国籍に関する事
- ・地代・家賃の支払い、借地・借家に関する事
- ・児童、生徒の「いじめ」「体罰」に関する事
- ・女性に対する「セクハラ」「DV」・遺言等、公正証書作成に関する事など

問合せ先 甲府地方法務局

☎055-252-7151

募集

秋の無料調停相談会

日時 10月22日(木)

午前10時～午後3時

場所 市川三郷町役場六郷支所

相談内容 交通事故損害賠償関係
土地・建物賃貸借関係
相続財産・家庭内紛争
サラ金の返済関係
鯉沢簡易裁判所

問合せ先

☎0556-22-0040

イベント

歴史に学ぶ女性の生き方講座

「天璋院篤姫」

日時 9月25日(木)

午前10時30分～正午

場所 びゅうあ峡南 研修室

講師 江宮 隆之さん

参加費 無料

申込先 びゅうあ峡南

☎64-4777

わくわくリトリックランド

日時 10月9日(木)

午前10時30分～11時30分

場所 びゅうあ峡南 研修室

対象者 15～3歳の親子

講師 木内貴子さん、長洞まゆさん

参加費 無料

申込先 びゅうあ峡南

☎64-4777

介護予防講座

日時 9月25日(木) 午前9時～

場所 活性化センター

講師 グループホーム

「いつしよに暮そう」
施設長 稲葉 修さん

戸籍の窓口

おめでた・おくやみ

7月1日～7月31日受付分（敬称略）

《誕生》 おめでとうございます

地 区	子の氏名	性別	保護者
柳 島 矢 崎	こ いづみ とう じ	男	達 也
雇 用 促 進	もち づき りん は	女	直 樹

《死亡》 おくやみ申し上げます

地 区	氏 名	年齢	喪 主
中 野 6 組	菊 池 誠 幸	66歳	誠
中 野 6 組	上 田 義 則	50歳	まゆみ
本 郷 杉 尾	武 田 恒 夫	77歳	榮 子
本 郷 横 沢	市 川 益 男	69歳	みわ子
内船上一の出上	田 中 義 量	87歳	さとし
内船上宇上西	木 内 千鶴子	85歳	正 文
楮 根 町 屋	稲 葉 武 雄	58歳	美和子
文 京 坂 下	仲 亀 和 子	81歳	三木理恵子

人口 9,758人 男 4,787人 女 4,971人
世帯数 3,375世帯 [平成20年9月1日現在]

10月 ゴミはこの日に

一 可 燃 ゴ ミ	
南 部 地 区	毎週月・木曜日
徳間・八木沢・佐野地区	毎週木曜日
富 沢 地 区	毎週月・金曜日

一燃えないゴミ・空缶・衣類一

睦 合 地 区	7 日
栄 地 区	14 日
徳間・八木沢・佐野地区	9 日
富 河 地 区	21 日
万 沢 地 区	28 日

一無色・茶色・その他のビン一

睦 合 地 区	4 日
栄地区（徳間・八木沢を含む）	11 日
佐 野 地 区	9 日
富 河 地 区	18 日
万 沢 地 区	25 日

一直接持ち込み一

月曜日～金曜日（祝祭日を除く）
午前9時～11時30分・午後1時～4時

ゴミの分別方法等については環境センター発行のポスターおよび日程表をご確認いただくか電話でお問い合わせください。 ○環境センター ☎67-3619



第6回 南部町民体育祭

日 時 10月12日(日) 午前8時30分～
場 所 アルカディア運動場

運動会の日程

9月27日 栄、睦合保育所
10月4日 富河、万沢保育所（合同）
9月13日 みどり幼稚園
9月20日 各小学校

図書館

南部図書館（☎62-9292）

○乳幼児お話し会 のんたんのへや

10月1・8・22日(水) 午前10時30分～

○リトミック教室

10月15日(水) 午前10時30分～

木内貴子先生・長洞まゆ先生

○わくわくお話し会「図書館ハロウィン」

10月26日(日) 午前11時～

○高齢者お話し会

図書館ボランティア ほたるの会

10月30日(木) 午前10時30分～

○富沢図書館（☎66-3278）

○リトミック教室

10月1日(水) 午前10時30分～

講師 鍋田真紀子先生

○乳幼児のおはなしの部屋

10月8・15・22日(水) 午前10時30分～

○秋のお楽しみ会

10月18日(土) 午後1時30分～

○本のリサイクル市

10月25日～11月2日

10月の保健教室カレンダー

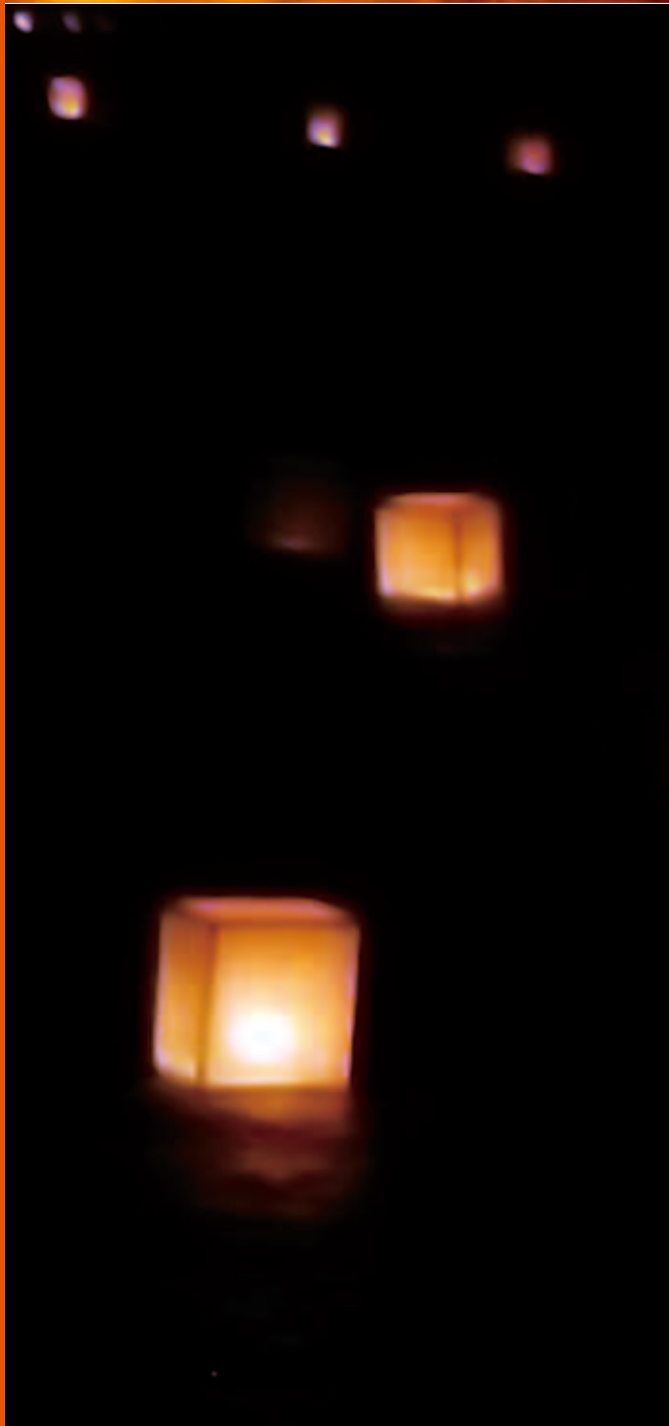
開催日	教 室 名	時 間	場 所
1(水)	リハビリ相談	午前 9:30～11:30	ふれあいサロン
8(水)	3種混合予防接種	受付 午後 1:30～1:45	活性化センター
14(水)	すくすく教室(後期)	午後 2:00～3:30	活性化センター
15(水)	リハビリ相談	午前 9:30～11:30	ふれあいサロン
15(水)	1歳6ヶ月児健診	受付 午後 1:00～1:30	健康管理センター
22(水)	リハビリ相談	午前 9:30～11:30	ふれあいサロン
24(金)	B C G 接種	受付 午後 0:30～0:40	健康管理センター
28(水)	すくすく教室(初期)	午後 2:00～3:30	活性化センター
29(水)	すくすく健診	受付 午後 1:00～1:30	活性化センター
29(水)	リハビリ相談	午前 9:30～11:30	ふれあいサロン

※リハビリ相談以外は、対象者に通知します。

南部の火祭り

8月15日 「南部の火祭り」
が開催され、県内外から10万
人が訪れました。

訪れた人達は、大松明の炎
に見入り、百八たいに魅了さ
れて、二尺玉の壮大さに圧倒
される。また、水面を「ぼん
やり」とした光を放って流れ
る灯籠に、幻想的な静かな時
の流れを感じる。今年の「南
部の火祭り」。



広報 なんぶ

編集：南部町役場 総務課

URL <http://www.town.nambu.yamanashi.jp/>

山梨県南巨摩郡南部町富士28505番地2
TEL(0556)66-2111 FAX(0556)66-2190