

広報



# ふじかわ

7  
No.504  
2003年(平成15年)

ハイ、よろしくね!

一小区子供会球技大会  
「ウェーブボール」



- フッ素洗口で子どもたちのむし歯を減らします!
- 骨粗鬆症が心配! ~日本人の骨に黄信号
- NEW!!わかふじ国体

今年の目標「あいさつをしよう」



8020  
一生自分の歯で  
食べるために!

# フッ素洗口で子どもたちのむし歯を減らします!

フッ素でブクブクうがい、始めました!

ある日の午後、中之郷地区にあります。さくら幼稚園(大嶽素宏園長)を訪ねました。

同園では、昨年の九月から年長児のクラスでフッ素洗口液(フッ化ナトリウムの薄い水溶液)を使っていたうがいを取り入れています。今年も、五月から年長児のさくら組とうめ組の子どもたち五十人がフッ素洗口を始めました。

まず、担任の先生がフッ素洗口液の入ったデイスンサー付きボトルから、子どもたちのコップに約7mlづつ入れていきます。

ラジカセから流れる音楽を合図に、子どもたちは一斉に洗口液を口に含み、洗口を始めます。一分間たったなら、ブクブクうがいをやめて、コップの中に洗口液を吐き出し、それを用意されたバケツに捨てます。そして、使用したコップは水洗いをします。

この準備から片づけまでに要した時間は、約五分ほどでした。

担任の先生に伺ってみますと、週五回実施していますが、子どもたちは嫌がらず、かえって面白がつうがいをしており、先生方の負担は余りない、ということでした。

なお、このフッ素洗口によるうがいの後、三十分ほどは、うがいや飲んだり食べたりしないようにする必要があります。このため、同園では給食が終わって昼休みに充分遊んだ後の、帰り支度をする前の午後一時十五分頃に、ブクブクうがいを行うようにしています。

フッ素洗口を取り入れたきっかけは園医の秋庭裕樹医師の勧めによるもので、その実施にあたっては県中部健康福祉センター等の指導を受けるなど、万全を期しています。

フッ素洗口ってどのようなものか分かりましたか?

フッ素という言葉は、歯磨き粉などでよく見かけるとおもいます。フッ素は、地球上にある約百種類の元素のうち、海水中では十二番目、土壌中では十八番目、人体では十三番目に多い元素で、私たちの日々の生活にとっても、ごく身近な存在となっている自然環境物質です。

食品では、塩、いわし、牛肉、鶏肉等に多く含まれて、私たちはフッ素を歯や骨にとって欠くことのできない微量栄養素として、食物から摂っています。

なぜ、このフッ素がむし歯予防に使われるようになったかと言いますと、一九三六年にアメリカで斑状歯とフッ素についての地域調

査が行われたことがきっかけでした。その後、自然にフッ素を飲み続けてきた住民のむし歯が減少したことや、他の健康被害のないことが確認されました。そして、一九四五年から一九六三年までアメリカ、カナダ、日本において飲み水の中のフッ素が少ない地域でフッ素を加えるフロリデーションの実験が行われ、その効果と安全性が確認されました。

これらの結果を踏まえてWHO(世界保健機関)、FDI(国際歯科連盟)をはじめ、国、日本歯科医師会、日本口腔衛生学会など内外の専門機関・団体が一致してフッ素利用の有効性と安全性を認め、その積極的な利用を勧めているところなのです。

静岡県内におけるフッ素洗口法の実施状況は、平成十三年十二月現在で八市二十町、一七二施設、実施人数二万二千二百七十八人となっています。当町の近隣市町では、芝川町・蒲原町・静岡市・焼津市・島田市・川根町で実施され、効果を上げています。

## 子どもたちの歯の状況

町では、超高齢化社会を迎えて、

生涯を通じて心身とも健康で充実した生活を過ごせるよう、保健センターを中心に様々なライフステージに合わせた各種健康づくり事業に取り組んでいます。

特に、歯の健康については、「八〇歳になっても二〇本以上自分の歯を保とう」という八〇二〇(ハチマルニイマル)の達成を目標としています。

しかしながら、むし歯と歯周病(しじゅうびょう)によって、ほとんどの歯が失われてしまうのが現状です。

平成十三年度静岡県立学校歯科健診診断結果によりますと、県内では中学三年までに四分の三の生徒がむし歯になっており、しかもその中には一人で十本以上のむし歯がある生徒が五%以上あり、中には永久歯全部(二十八本!)がむし歯の生徒がいる、という状況となっています。

富士川町の状況をみますと、平成十三年度の三歳児歯科健診結果におけるむし歯有病率は、県平均よりも二・八%高く、また庵原郡内で最高の二九・一%となっています。

五歳児の一人平均むし歯数は、三・四本でやはり県平均を上まわ

っています。そして、むし歯の割合は、県平均よりも低く、郡内でも最低の三三・三%となっています。

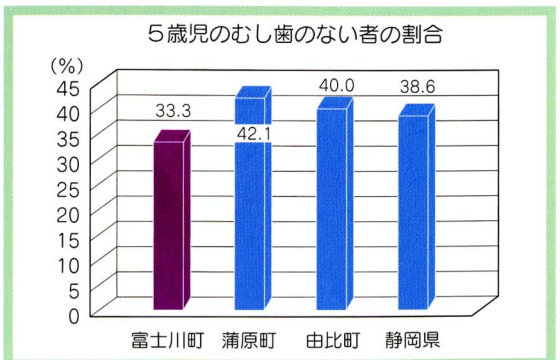
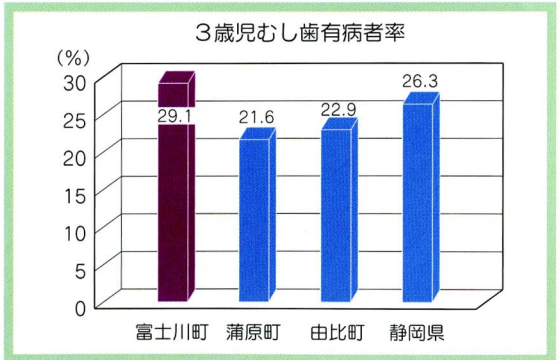
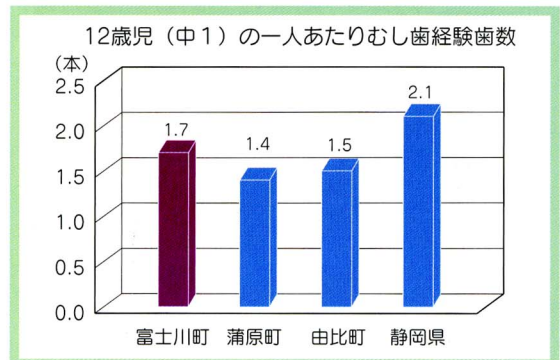
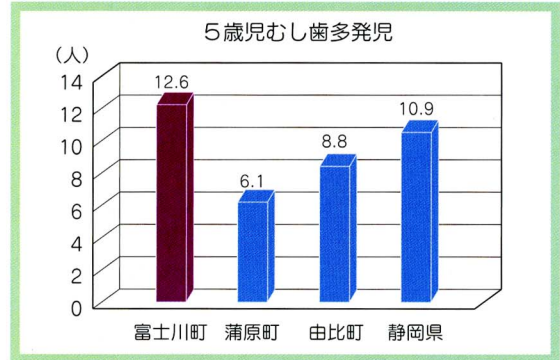
中学一年での一人あたりむし歯経験者数は一・七本と県平均よりも〇・四%低くなっていますが、一人で九本以上のむし歯がある生徒が七・四%もいます。

## 今年から町立幼稚園・保育園でフッ素洗口を始めました!

これまでは、子どもの歯の健康づくりは、保護者の責任として一般的に各家庭に任せられてきました。しかし、結果として、むし歯重症児が増えてきたように、家庭によっては様々な事情により、必ずしも子どもたちの健康を守ることができないと考えられます。

町では、昨年度より一歳六か月児、二歳児・二歳六か月児、三歳児の健診等の際にフッ素塗布を行うようになりました。

これに加えて、最もむし歯になりやすい幼稚園・保育園・小中学校の時期にむし歯予防を行うことは、子どもたちの健康づくりの基礎となり、生涯自分の歯を保つことができます。



## 富士川町の子どもたちの歯の状況

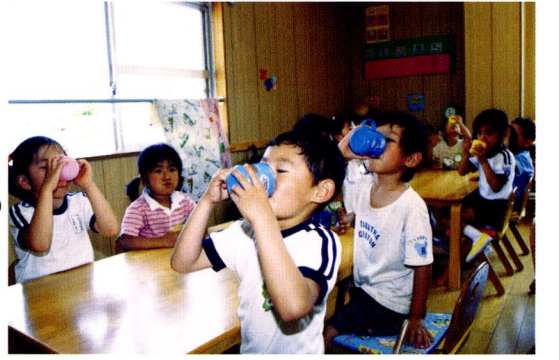
## フッ素洗口法実施施設 市町村別一覧

市町村名	保育所数	幼稚園数	小学校数	中学校数	合計
河津町	1(43)				1(43)
熱海市	1(39)				1(39)
伊豆長岡町	2(115)	2(298)	2(837)	1(351)	7(1539)
修善寺町	4(212)	2(91)	4(891)		10(1194)
土肥町			1(95)		1(95)
函南町	3(164)	8(513)	5(2349)		14(3026)
韮山町	3(112)	4(205)	3(1114)		10(1431)
大仁町	2(107)	4(199)	4(930)		10(1236)
天城湯ヶ島町	1(29)	3(118)	3(454)		7(601)
中伊豆町	5(130)		3(451)		8(581)
芝川町	4(116)				4(116)
清水市	7(195)				7(195)
蒲原町	3(73)	4(39)	2(687)		9(799)
焼津市	1(36)				1(36)
島田市	1(27)		4(382)		5(409)
相良町	6(189)				6(189)
榛原町	2(48)		1(547)		3(595)
川根町	3(97)		2(391)	2(351)	7(723)
本川根町	2(40)				2(40)
掛川市	1(20)	3(357)			4(377)
大須賀町	1(47)	3(163)			4(210)
浜岡町	3(83)	6(347)			9(430)
小笠町	3(75)	3(191)	3(227)		9(493)
竜洋町	3(205)	1(100)	3(1188)	1(693)	8(2186)
湖西市	1(37)				1(37)
舞阪町	3(47)	1(137)	1(649)		5(833)
静岡市	3(119)		2(213)		5(332)
浜松市	6(204)	1(53)	7(3236)		14(3493)
8市20町	75施設(2609)	43施設(2749)	50施設(14641)	4施設(1279)	172施設(21278)

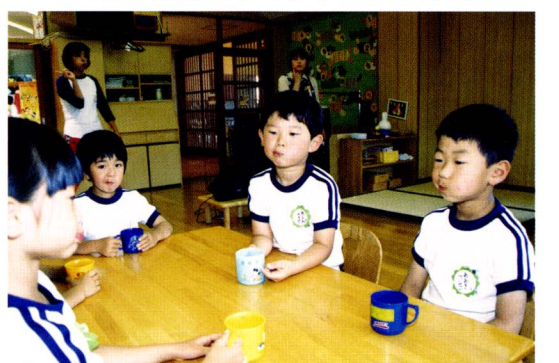
(平成13年12月現在)



▲フッ素洗口液の入ったデイスンサー付ボトルと洗口剤



▲さくら幼稚園でのフッ素洗口の様子





# 日本人の骨に黄色信号

## 骨粗鬆症が心配



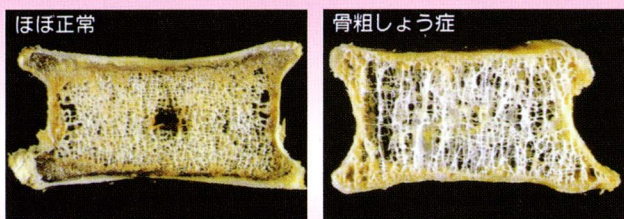
こつ そしょうしょう

### 骨粗鬆症による骨折予備軍が増加しています！

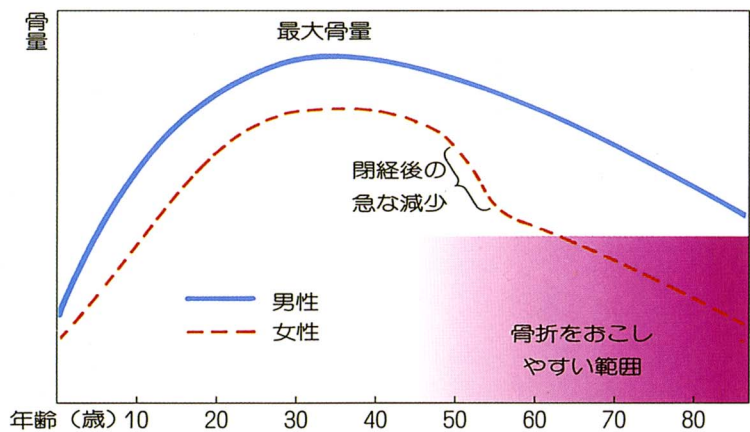
### 高齢者だけでなく更年期の女性は特にご用心！

**骨粗鬆症とは** 体内のカルシウムが不足して、骨に鬆が入ったようにスカスカになり、骨がもろくなる病気です。現在骨粗鬆症の患者数は600~1000万人と言われ、特に女性に多く、男性でも70歳くらいから増えてきます。

#### 正常な骨と骨粗鬆症の骨（椎体の病理標本）



高齢になると腰が曲がった値背が縮んだりするのは、昔は単なる老化現象とされてきました。しかしこれも骨粗鬆症が原因で、知らず知らずのうちに背骨が圧迫骨折してしまっているのです。



#### ★骨量は年齢とともに減っていきます★

人間の骨の密度は20歳頃までにピークに達し、以後30~40歳頃まで保たれ、その後50歳頃から減っていきます。特に女性はホルモンの関係で閉経後急激に骨量が減るため、骨粗鬆症にかかりやすくなります。

#### ? 自分の骨密度を知っていますか?

はっきりとした自覚症状のない骨粗鬆症を早期に発見するには、骨密度測定検査を受けることが重要です。検査は何の痛みもなく手軽に行えます。

この度、保健センターにも骨密度測定器を購入しました。5月25日に中野台公民館において行われた健康まつりでは約250の方が測定されました。今後も保健センター主催の健康教室等で測定していく予定です。

◎申し込み先/富士川町保健センター ☎81-4807

### ◆◆ 予防のポイント ◆◆

#### ポイント1 カルシウムをたくさんとろう

カルシウムは1日600mg以上！

##### ● 年代別カルシウム必要量 ●

幼児期・学童期	500~ 800mg
思春期	600~ 900mg
妊娠期・授乳期	900~1100mg
20~50歳代	600mg以上
60歳以上	600mg以上

#### ポイント2 タンパク質も忘れずに！

骨はよく鉄筋コンクリートに例えられます。骨はタンパク質という鉄筋にカルシウムというセメントが流されてできています。どれだけセメントをたくさん流しても鉄筋部分が弱くしなやかでしなやかなビルにはなりません。鉄筋を作るタンパク質(肉類、魚介類、豆腐等)も十分にとるためにも、何でもバランスよく食べるようにしましょう。

#### ポイント3 日光と運動

骨は運動によって刺激を与えると骨形成が盛んになりカルシウムが蓄積されます。また日光を浴びるとカルシウムの吸収を促進するビタミンDが作られます。日光のもとで、自分にあった運動をしましょう。

#### ◆カルシウムを多く含む食品



◀骨密度測定器です

フッ素は、生えて間もない歯によく効きます。永久歯が生え始める四歳児頃から始め、生えそろうた永久歯が強い歯質を勝ち取る十歳頃まで続けると、とても効果的です。なかでも、第一大臼歯が生え始める園児期と、永久歯が次々と顔を出す小学校期は、その基本となります。

そこで、三歳児までのフッ素塗布に加え、今年の六月から町立第一幼稚園、第二幼稚園、岩淵保育園・松千代保育園において、四・五歳児を対象にフッ素洗口法を実施することとなりました。

岩淵保育園では、四・五歳児の三十六人が六月一日より水を使ったブクブクがいの練習を行い、六月十六日より実際のフッ素洗口を始めました。

子どもたちは、口に含んだフッ素の水溶液を全ての歯に行き渡るようにして、ブクブクがいを一生懸命にしていました。

#### フッ素洗口だけでなく、効果的なむし歯対策を進めよう！

六月十三日に町保健センターで、初めて子どもが生まれてくるご夫婦を対象に「パパママ教室」が行われました。当日は、育児の指導のほかに、本通り区で開業されている秋庭裕先生に歯の健康を保つ大切さについて話しをしていただきました。

講話終了後、秋庭先生にフッ素洗口法について伺いました。「心配される方もいらっしゃると思いますが、フッ素洗口を行うことに危険はありません。国や日本歯科医師会では効果や安全性を認めていますし、厚生労働省も指針を発表し国を挙げて奨励しています。」

県内でも本川根町や伊豆長岡町、そして隣の蒲原町でも、フッ素洗口法が実施されて、その安全性が実証され、効果も現われてきています。当町でも、今年から幼稚園や保育園でフッ素洗口が実施されることとなったので、うれしく思っています。

幼稚園等では週五回行いますが、小・中学校では週一回でも効果があるので、ぜひフッ素洗口を小・中学校でも実施していただきたいと考えています。

フッ素は細菌のつくる酸に対して抵抗力のある歯質を作り、再石灰化を促進する効果があります

が、むし歯菌に対する殺菌力はありません。ですから、フッ素洗口だけでむし歯予防が出来ると思わずに、①ダラダラ食いをやめる②キシリトールなどで口の中の細菌の数を減らす③的確なブラッシングを行う、などの対策が大切です。歯が悪くなつてから、治療のために歯科医院に行くのではなく、日頃から床屋や美容院にかかるつもりで口内の衛生を保つために歯科医院に通い、いろいろな情報を持ち帰って下さい。そして、家庭でも、歯の健康について、もっと関心を持っていただきたいと思います。」と秋庭先生は話しておられました。

皆さんも、この機会に子どもたちと自分の歯の健康について見直してみたいかがでしょうか？

※この記事の中で、疑問の点やご意見等がありましたら、役場総務課広報担当までお願いいたします。紙上でお答えしたいと思います。

Eメール homepg@town.fujikawa.shizuoka.jp  
FAX 八二七二一〇  
住所 富士川町岩淵二二番地

#### むし歯予防に使うフッ素は安全です

フッ素洗口で口に残るフッ素量を一日平均にすると0.2mgほどで、この量は濃い目のお茶二杯分に含まれるフッ素量と同じくらいです。

もし誤って、一回分の洗口液を全部飲み込んでしまったとしても、週五回法用洗口液7ml中に含まれるフッ素量は一・六mgで、安全上全く問題はなく、体の中を素通りして、短時間のうちに体外に排泄されてしまいます。



6/14から、岩淵保育園でフッ素洗口を始めました



秋庭先生にお話を伺いました

#### フッ素のむし歯予防メカニズム

むし歯とは、砂糖などをとむし歯菌が作り出す酸により、歯の表面からカルシウム等が抜け出る『脱灰』が進んで穴が開いたものです。

フッ素は、脱灰し始めている歯に対して、歯から抜け出たカルシウム等を逆戻りさせる『再石灰化』を応援し、さらにむし歯菌のつくる酸に対し抵抗力のある歯質を作ることにより、むし歯を予防します。

- #### むし歯予防対策
- ①自分のカリエスリスク(むし歯のなりやすさ)を知る。
  - ②フッ素を利用する。(歯磨き・フッ素うがいなど)
  - ③むし歯菌を減少させる。(キシリトール・3DSなど)
  - ④食事と食事(又はおやつ)の間隔をあける。
  - ⑤唾液がたくさん出るようによく噛む。
  - ⑥甘いお菓子の食べ方を考える。

7/15～8/14は「食中毒防止月間」です

出しません 食中毒 家から街から職場から  
食中毒の多発シーズンが到来します！

今年、「NEW!!わかふじ国体」が開催され、全国から大勢の人がやってきます。静岡から、家庭から、食中毒ゼロをめざして、次のことを守りましょう。

食中毒を防ぐ三つの原則を守りましょう！

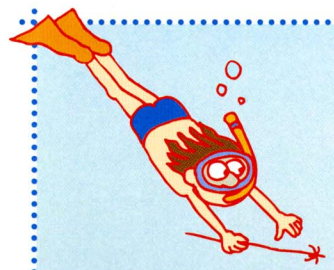
- 1 食べ物に細菌をつけないために**
  - 調理の前には手についている細菌をなくすため、十分に手洗いをします。
  - 食材は目的ごとに専用容器で保管して、使う時には十分に洗浄する。
  - まな板や包丁等の調理器具は食品ごとに使い分けを！
- 2 細菌をふやさないために**
  - 冷蔵庫の温度は5℃以下で保つ
  - 食品を出しっぱなしで長時間放置しない
- 3 細菌をやっつけるために**
  - 食品を加熱する時は、中心まで温度がかかるようにする。
  - 食器や調理器具を使う前、使った後はよく洗浄・消毒・乾燥して清潔に保つ

◎問い合わせ先／静岡県志太榛原保健所庵原分庁舎  
TEL 0543-67-1149

齋藤静晴さん、ご苦労様でした  
総務大臣より感謝状が贈られました！



昭和51年10月より、26年6月にわたり行政相談委員を務めてこられ、本年3月に退任されました齋藤静晴さん（旭町）に、この度総務大臣より感謝状が贈られました。役場庁舎での贈呈式では、総務大臣に代わり静岡評価事務所長より感謝状が贈られ、坪内町長より長年の功績に対して感謝の意が表されました。齋藤さんは、行政相談員として町民の相談に当たる傍ら、静岡庵地区行政相談員連絡協議会々長や静岡県行政相談委員連絡協議会副会長等の要職を務められました。長い間、ご尽力をいただき、ご苦労様でした。



～ 蒲原警察署からのお願い～

海・川の事故防止に協力を！

昨年、静岡県下（夏期）において、海や川などにおける水難事故が47件発生し、21人が死亡しています。また、高校生以下の事故で4名が死亡しています。庵原郡3町におきましても、昨年、富士川において、遊泳中に溺れ行方不明になった事故が1件発生しています。これらの事故は、油断や無理あるいは夢中になっているときが最も危険です。次のような、ちょっとした注意があなたの命を守ります。

☆事故防止

- ・気象の変化に注意する
- ・体調を整える
- ・子どもから目を離さない
- ・飲酒しての遊びはしない
- ・無理せず余裕をもった行動をする
- ・自分の技術に見合ったサーフィンやスキューバ・ダイビングをする



☆庵原3町の遊泳について

（学警連との取り決め）

- 由比町の海岸は遊泳禁止
- 蒲原海岸は急深で危険なこともあるので、できるだけ泳がない
- 日軽金放水路東側より富士川河口では、遊泳禁止
- 富士川は、遊泳に適した場所がないので、遊泳禁止



町民の皆さんのご協力をお願いします！  
六月十一日には、十月二十六日の開始式において実施される町内幼稚園・保育園の子どもたちによる集団演技の指導者である各保育園・幼稚園の先生方の実技講習会が行われました。現在、各園では練習に取り組んでおります。



《問い合わせ先》  
富士川町まちづくり課未来事業室  
TEL 八二四八〇二

「NEW!!わかふじ国体」の開催（当町では十月二十六日から二十九日まで成人男子バレーボール競技を開催）まで、あと百五十日前となった五月二十八日に、会場となる総合体育館入口に国体開催のPR看板が設置されました。

また、七月十七日には、国体開催中ボランティアとして協力いただける皆さんにお集りいただき、総合体育館において、委嘱状交付式を行う予定です。

2003 The 58th National Sports Festival NEW!! WAKAFUJI KOKUTAI

「がんばる」が好き 第58回国民体育大会

NEW!! わかふじ国体

国体開催に向けて準備が進んでいます！

今年の春、富士川町全域の山間部にてイノシシによる被害が相次ぎました。このため、富士川・松野猟友会による有害鳥獣駆除を四月十三日～六月八日の約二ヶ月間に渡って実施しました。その結果、中之郷地区の四十九山にて一頭捕獲することが出来ました。（昨年は三頭捕獲しています）最近、山が荒れ餌を求めて人里に現れるケースが増えています。その際は無意味な刺激をしないよう、ご注意ください。秋には様々な農作物が実りの時期を迎えますが、イノシシにとっても餌にありつける時期となります。例年、落花生やサツマイモ、米などに被害が発生しています。農家の皆さん！被害を食い止める為にも、畑の周囲をトタンで囲むなどの自己防衛をしましょう。

有害鳥獣による農作物被害相次ぐ  
イノシシを捕獲しました！



# ふじかわ環境創造祭

地球環境の保全について考えよう

環境問題に対する取組みを町内外に向けて広く発信していこうと、六月八日に道の駅「富士川楽座」で第二回ふじかわ環境創造祭が開催され、多くの来場者で賑わいました。

今年のテーマは「地球温暖化の防止—守ろう！地球の未来—」で、昨年度に富士川町地球温暖化対策計画が策定されたことから、地球に対するやさしい暮らし方を提案する催しとなりました。

オープニングセレモニーは、旭町祇園囃子保存会による演奏で開幕し、主催者である坪内町長や来賓のあいさつのほか、小中学生環境創造コンクール環境メッセージ最優秀賞の稲葉紗和子さん（南町第二中学校二年）による自作短歌「種をまくその手にこもった優し



さは命をつなぐ小さな光」の発表が行われました。  
会場の富士川楽座の内外を使って、三遊亭洋楽師匠による環境落語寄席やパネル展示、やなせたかし氏ら一流漫画家らが描いた地球温暖化防止についての漫画を展示した地球環境マンガ展、小中学生環境創造コンクール表彰式及び入賞作品の展示、スタンプリア、竹細工などの体験コーナー、町内外の団体・企業の環境活動への取り組みを紹介したパネル展示や環境関連商品の販売などが行われました。



▲洋楽師匠による環境落語寄席

▲竹細工体験コーナー



## 大雨に対する備えは万全です ～富士川水防訓練～



水防月間中の5月30日に富士市森島地先の富士川河川敷で、富士川水防連絡会による大規模な水防訓練が実施されました。  
同連絡会は、国土交通省甲府工事事務所・静岡県・富士川沿線の市町で構成しています。当日は台風により洪水が発生したという想定で、土のう積みやシート張りなどの工法訓練や自衛隊のヘリコプターによる救助訓練などが行われ、当町の消防団も木流し工法に取り組みました。

## 備えあれば憂いなし！ 自主防災組織リーダー研修会



5月26日には東北地方で最大震度6弱の地震が起きました。防災対策の必要性を認識された方が多いのではないのでしょうか。  
町では、予想される東海地震に備えて各区の自主防災組織のリーダーを対象とする防災に関する研修会を6月10日に中央公民館において開催しました。  
当日は、阪神淡路大震災に関するビデオ上映や中澤県中部県行政センター副所長兼防災監による講演等が行われました。

## 早く大きく育ててね！ ～稚鮎の放流行われる～



6月1日には鮎釣りが解禁となり、多くの釣り人が富士川を訪れています。8月1日から9月30日まで、富士川鮎釣りコンテストが開催されます。  
同コンテストに先立ち、6月9日には、町と富士川楽座が企画し、富士川と鮎を愛する会の協力により、さくら幼稚園年長児49名による約1万匹の稚鮎の放流が行われました。  
今年は釣果が心配されるようですが、体長約10cmほどの稚鮎は、元気よく川を上っていました。

## 電気は大切に使おう！? さざんか 山茶花の苗木を いただきました



6月9日、中部電力富士川営業所より、6月の環境月間に合わせて山茶花の苗木50本を寄贈していただきました。  
町では、いただいた苗木を上水道施設に植樹する予定です。ありがとうございました。

# 福祉情報ボックス



この運動は、全ての国民が自らの問題として、犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更正について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない明るい社会を築いていこうとするものです。

近年、少年による凶悪重大な事件が相次ぎ、また、いじめ、不登校、ひきこもりが大きな問題となつてきているところですが、これらは急速な社会変化の中で、地域社会の機能が弱体化し、住民同士のふれあいや親子の対話が減っていることが背景にあると考えられます。

犯罪や非行が生まれるのは地

域社会であり、また罪を犯した人や非行をした少年の更生を果たす場も地域社会にほかならない訳です。そして、その更生を有効なものとするためには、本人の意欲と併せ、本人を取り巻く地域社会の理解と協力が不可欠であります。

誰もがイキイキとできる明るい地域づくりをめざして

こうした運動を理解してもらうために、全国各地で数多くの住民や団体の参加の下、それぞれの地域の特色を活かしながら、様々な活動が行われています。

当町でも六月三十日に「社会

明くる運動」実施委員会がのつく方は是非お願いします。

この「社会を明るくする運動」の一環として、更生保護女性会が中心となり各地区で「ミニ集会」を開催し、地域の皆さんとの対話活動を行います。どなたでも参加できますので、ご都合

7/1  
8/15

## 第53回社会を明るくする運動が行われます

**問い合わせ先**  
第53回社会を明るくする運動  
富士川町実施委員会  
【事務局】役場健康福祉課内  
☎81-4806  
【ミニ集会】更生保護女性会  
会長 小笠原房子

# 保健センター だより



## 婦人科(乳がん・子宮がん)検診のおしらせ

8月7日より婦人科検診が始まります。乳がんや子宮がんは30～50歳代に多発する病気です。乳がんや子宮体がん(子宮の奥側のがん)は近年増加傾向にあります。こんな人は特に注意が必要です。

乳がん	子宮がん
<ul style="list-style-type: none"> <li>・初潮年齢が早い人(12歳以下)</li> <li>・血縁にがんをわずらった人がいる</li> <li>・高脂肪、高たんぱくの食事をとることが多い人</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・出産経験が早い、出産回数が多い人</li> <li>・たばこを吸う人</li> <li>・月経異常、不妊症、不正出血などがある人</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・初産年齢が30歳以上の人</li> <li>・出産経験がない人</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・産後出血が長い、産後回復が遅い人</li> <li>・月経異常、不妊症、不正出血などがある人</li> </ul>

婦人科の病気は、女性ホルモンの影響が大きいのですが、動物性脂肪や高カロリーの食品を多くとる欧米風の食生活もがん発生の要因と考えられています。また肥満・高血圧・糖尿病などがある人にもがんが多く見られています。食物繊維の多い食品を積極的にとり、栄養のバランスを整えましょう。

どちらのがんも早期に発見すればほとんどが治る病気です。30歳を過ぎたら年に1回検診を受けるようにしましょう。

### 《乳がん・子宮がん検診》

日程 8月7日～10月20日までの月・木曜日  
(祝日及び8/14、9/22を除く)  
時間 12:50 浦原病院 総合受付前集合  
料金 乳がん検診 700円 子宮がん検診 1,300円(70歳以上無料)



すでに申込されている方には事前に問診票を郵送しますので、ご記入の上持参してください。申込みを希望される方は保健センターへご連絡下さい。【電話 81-4807】

母子福祉協力員は、ひとり親世帯の生活相談に乗り、貸付金手続きなどについて行政機関との橋渡しをします。

また、母子福祉協力員として長期に渡り尽力されてきた志村富士子さん(小池)がこの度退任されました。長い間ご苦勞様でした。



《町の母子福祉協力員》

西村 晴江さん  
(中野台区)  
TEL 85-1295

母子・父子家庭および寡婦の皆さんと行政機関をつなげるパイプ役である母子福祉協力員が代わりました。

この度、中野台にお住まいの西村晴江さんが、新しい母子福祉協力員に就任されました。よろしく願いいたします。

なお、西村さんの任期は、平成十五年四月一日から平成十九年三月三十一日です。

## 新しい母子福祉協力員を紹介します

### ◆◆ 今月の各種相談日 ◆◆

#### ◆精神保健福祉相談

ストレスによる悩み、精神的な病気かどうか、物忘れ、アルコールの問題等に精神科医師が相談にのります。

日時 7月16日(水) 8月13日(水) 13:15～  
会場 県志太榛原健康福祉センター庵原分庁舎  
(元県中部健康福祉センター)  
申込 電話で(☎0543-67-1149)

#### ◆巡回精神保健総合相談

保健師が精神的な病気、思春期の問題、物忘れ等の相談にのります。(※原則として予約してください)

日時 7月29日(火)  
13:30～15:00  
会場 富士川町保健センター  
申込 富士川町保健センター (☎81-4807)

#### ◆成人健康相談

保健師・栄養士が高血圧、糖尿病等の相談にのります。身長・体重・体脂肪・血圧測定もできます。(申込み不要)

日時 7月29日(火)  
会場 富士川町保健センター 9:30～11:00  
サン・クリア富士川 13:30～15:00  
問合先 富士川町保健センター (☎81-4807)

#### ◆乳幼児相談

お子さんの発育・発達・授乳・離乳食の相談、予防接種、その他育児全般の相談日です。身長・体重・胸囲・頭囲測定もいたします。

日時 8月12日(火)  
9:30～11:30、13:30～15:00  
会場 富士川町保健センター  
※対象児(3・9・12か月児)には通知いたします。  
それ以外の方も自由にご利用ください。  
問合先 富士川町保健センター (☎81-4807)

## 若鮎グループからのお知らせ

### 第14回健康まつりに 参加しました!

若鮎グループでは、カルシウムたっぷりの桜エビせんべい、卵ボーロ、減塩みその紹介と配布をしました。食育劇はとも盛況で、親子連れや子ども達も劇に見入ってくれました。その時に配布した「たまごボーロ」の作り方を紹介します。簡単なのでぜひ作ってみてください。

### たまごボーロ

- 【材料(100個分)】  
10個分の栄養価：75 kcal  
脂肪：3.6g たんぱく質：5.2g  
カルシウム：80mg  
片栗粉：80g  
砂糖：80g  
たまご：大さじ1～2  
サラダ油：大さじ1  
スキムミルク：20g



- 【作り方】  
①ボウルに溶き卵と砂糖を入れて泡立て器でよく混ぜ、サラダ油を加えて、さらによく混ぜる。  
②粉とスキムミルクを合わせて1をふるい入れ、ゴムベラで粉っぽさがなくなるまで、全体を混ぜる。これをひとまとめにし、ラップで包み、冷蔵庫で約30分休ませる。  
③②をひとまとめにし、直径1cmの棒状にのばして、1cm長さに切る。  
④オーブントースターで5～10分見ながら焼く。



# 公民館インフォメーション

## ■ 新着図書・ビデオ情報 ■

### ▼ 児童図書 ▼

青い花のじゅうたん  
あめあめあれれ  
いいゆめを  
オオカミのみみつ  
血族の物語 上  
すえっこおおかみ  
ズームアップで見  
だいすきとうさん  
つるばら村のくみさん  
ど・ん・ま・い  
なかよしおぼけといたずらネッシー  
なかよしおぼけとちびおぼけ  
菜の子先生がやってきた!  
ねずみきょう  
ピアニッジシモ  
びっくりさんちのみつごちゃん  
ぼくネコになる  
南の島のチャタン  
もりのがっしょうだん

トミー・デバオラ/再話・絵  
梅田 俊作/作  
山下 明生/作  
きむら ゆういち/文  
ピーター・ディッキンソン/作  
ラリー・デーブ・プリマー/文  
滝沢 美絵/文  
さとろ わきこ/作・絵  
茂市 久美子/作  
青山 季市/作  
ジャック・デュケノワ/作  
ジャック・デュケノワ/作  
富安 陽子/作  
香山 美子/文  
梨屋 アリエ/著  
角野 栄子/文  
きたむら さとし/作  
舟崎 克彦/文  
たかどの ほうこ/作

### ▼ 一般図書 ▼

一角獣  
永遠の途中  
神のロジック人間(ひと)のマジック  
巨海に出んと欲す  
銀の皿に金の林檎  
黒い自画像  
玄治店の女  
光武帝 下  
殺し屋シュウ  
寂夜  
小説つばめ  
真相  
心洞  
杉村春子  
生誕祭 上・下  
抱いて、そしてそのまま殺して  
旅に夢みる  
小さくても元気の自治体  
ぼくらはみんな閉じている  
棟居刑事の東京夜会  
燃えよ！刑務所  
約束の冬 上・下  
ヤスケンの海  
吾、器に過ぎたるか

小池 真理子/著  
唯川 恵/著  
西沢 保彦/著  
金 重明/著  
大道 珠貴/著  
阿刀田 高/著  
宇江佐 真理/著  
塚本 青史/著  
野沢 尚/著  
玄月/著  
ジェームス三木/著  
横山 秀夫/著  
五条 瑛/著  
中丸 美絵/著  
馳 星周/著  
佐藤 亜有子/著  
小百合/著  
保母 武彦/監修  
小川 勝己/著  
森村 誠一/著  
戸堀 圭太/著  
宮本 輝/著  
村松 友視/著  
佐藤 雅美/著

## パソコン講座(ワード・エクセル入門編)開催!

この夏、公民館ではパソコン講座を開催します。内容は「ワード」と「エクセル」の入門編です(インターネット、パソコンの基本操作はやりません)。期間は8月19日(火)から22日(金)までの4日間です。同じ期間に昼の部(午前9時30分~11時30分)と夜の部(午後6時30分~8時30分)の内容が同じ2講座を開催します。各講座とも定員は20名、受講料は2000円です。対象は小学4年生から一般ですが、ご家庭でパソコンを操作される環境があれば理解しやすいと思います。

受講をご希望される方は、ハガキに住所、氏名、年齢、電話番号、ご希望される時間(昼の部か夜の部か)をご記入のうえ、富士川町中央公民館までお送りください。7月18日(金)必着です。ハガキは1人1枚で、昼か夜の一方しか申し込めません。ハガキの宛先は次の通りです。

〒421-3305 富士川町岩淵855-39  
富士川町中央公民館

なお、応募者多数の場合は抽選とさせていただきます。当選した方のみ通知を差し上げます。ご了承ください。また、「ワード」や「エクセル」について質問がある方はハガキの余白にお書きいただければ、講座の中で回答できるよう努力します。お問い合わせは、富士川町中央公民館 担当:成瀬(TEL81-2333)まで。なお、このパソコン講座を手伝ってくれるボランティアを併せて募集しております。お手伝いいただける方は公民館成瀬までお電話ください。

## 戸籍のまど 5月21日〜6月20日届け出分(敬称略)

区名	氏名	保護者	区名	氏名	年齢
小 山	植松凡乃	広之	相 生	宇佐美市平	81
旭 町	鬼塚陽菜	満広	上 町	井村しげ子	74
宮 町	清 稜	慶治	吉 津	望月 洋子	59
池 町	山嶋康平	茂	坂 下	鈴木 成俊	69
大 窪	高内 優	修一	四十九町	川越 貞子	82
東 町	重森 明歩	涉	大 窪	加藤雄士郎	66
東 町	望月 芽衣	寿樹	南 町	渡邊 芳昭	67
日の出町	望月 佑彩	雅文	富士松野	明谷 高義	74
南 町	原 龍之介	久仁彦	富士松野	北川 芳造	82
清 水	久保田智也	憲	清 水	久保田はる子	92
大 北			大 北	佐野ふみ江	88
大 北			望月政次郎	岡崎 節子	68

## 総合相談

◇地域福祉センターにおける  
●人権・行政・交通・心配ごと相談  
七月二十二日(火)  
午前九時三十分〜午後三時

●法律相談  
七月は予定がありません

●結婚相談  
七月二十三日(水)  
午前九時三十分〜正午

◇サン・クレア富士川における  
●人権・行政・交通・結婚・心配ごと相談  
八月八日(金)  
午前十時〜午後三時

◎問合せ先/町社会福祉協議会  
☎八一一〇二九四



## 俳句

### 花影俳句会

慈悲心鳥濯ぐ手を止め聞き入れり	南町一	上野みつ子
鬼瓦のにらむ山門家康忌	南町一	田辺つぎ子
明けの鐘青葉の山を駆け登る	堺 町	堀部 俊雄
釣り仲間対岸へ振る麦藁帽	堺 町	植松未知男
走り梅雨地蔵並びに托鉢僧	八幡町	松尾 保子
水芭蕉座禅している寺の池	新 町	杉山 晴子
三人の子連れ魚籠に蝌蚪ばかり	川 坂	望月 洋子
青富士に愚痴も文句も消されけり	八幡町	錦織 悦子
母の日の母子で唄ふ二輪草	宮 町	倉内美枝子
静寂の田に水入りて生氣あり	宮 町	柚木恵美子
庭先の薔薇が紫陽花ほめたたふ	新 町	北條 澄子
蚯蚓追ふカラスとんゴルフかな	八幡町	松尾 秀一
春の風ウエーデングベールを撫でてゆく	東 町	遠藤 弘子
流鏝馬の的の割れ散る端午の日	堺 町	大石 清子
二度寝入り蚊に起こされてしまけり	新 町	土谷 光代
落し文固さに秘密ありしかな	南町一	影島 智子



お母さんのマッシュコガぼちゃのヒーローカッ

☆材料(四人分)  
かぼちゃ500g、塩小さじ1/3、バター大きじ1/2、牛もも薄切り肉12枚(250g)、塩・こしょう各少々、A(小麦粉、溶き卵、パン粉各適量)、揚げ油適量、キャベツ大2枚(100g)

☆作り方  
①かぼちゃは種を除いて所々皮をむき、一口大に切つてラップで包み、電子レンジで7〜8分加熱する。  
②ポウルに①を入れてフォークでつぶし、塩、バター

かぼちゃはへたの部分が枯れてくぼんでいるものが完熟の証拠。  
別冊MINEおかず全集より(女性の会 清)

一里塚

大きく育て! 富士川っ子

「富士川」の「川っ子」は、富士川に育つ子供たちを指します。元気がいい、元気な子供たちを育てたいと思いませんか? 「富士川」の「川っ子」は、元気な子供たちを育てたいと思いませんか?

# CALENDAR

## 予定表(7/15~8/14)

### ■ 職業安定所職業相談 (役場まちづくり課 ☎81-4809)

日 時：7月16日(水) 午前9時30分~正午  
 8月20日(水) 午前9時30分~正午  
 会 場：役場2階防災会議室

30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15		
水	火	月	日	土	金	木	水	火	月	日	土	金	木	水	火		
基本健康診査13:15~14:15受付 (保)	成人健康相談 13:30~15:00 成人健康相談 15:11~16:00 (保)	基本健康診査13:15~14:15受付 (保)	基本健康診査13:15~14:15受付 (保)	ビデオ上映会 14:00~ 特別公開講座(富士山) 9:00~ (イギリス) 19:00~	特別公開講座 (イギリス) 19:00~	バドミントン教室 19:15~	休館日	休館日	休館日	休館日	国体集団演技練習	ここにこ健康体操 10:30~	バドミントン教室 19:15~	エアロビクス教室 19:30~	基本健康診査13:15~14:15受付 (保)	保健センター	
	エアロビクス教室 19:30~	休館日	ウイングアリーナインディアカ大会 9:00~	ここにこ健康体操 10:30~				休館日								中央公民館	
	ゴスペル教室 19:00~21:00	フオーケンズ倶楽部 エアロビクス教室 話し方教室 19:13~21:11 00:30:00	木工教室 9:00~12:00 午後から休館	開基教室 13:00~17:00 パソコン(趣味)教室 19:00~21:00			着付け教室 19:00~21:30	フラワーデザイン ゴスペル教室 19:00~21:00	休館日	休館日	休館日	手芸教室 9:30~11:30 開基・将棋教室 13:00~17:00	パソコン(中級)教室 19:00~21:00	生け花教室 19:15~20:00 15:30~16:30 00:00	生け花教室 19:00~20:00	吊し雛教室 10:00~12:00	サンクレア富士川
卓球同好会 10:00~	休館日	休館日		白寿会定例会	ワイワイサークル 9:30~	ワイワイサークル 9:30~	卓球同好会 10:00~	休館日	休館日	休館日	休館日	卓球同好会 10:00~	おはなしえほん 14:00~	ちびっ子タイム 10:00~	ちびっ子タイム 10:00~	ちびっ子タイム 10:00~	児童館

### ■ 年金相談 (役場町民生活課 ☎81-4805)

◆ 役場2階会議室  
 7月17日(木) 午前9時30分~午後3時00分  
 ◆ サン・クレア富士川  
 8月7日(木) 午前9時30分~午後2時30分

14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	31		
木	水	火	月	日	土	金	木	水	火	月	日	土	金	木		
		乳幼児相談 13:30~15:00 (保)	婦人科検診 12:50~受付 蒲原病院健診センター	休館日	特別公開講座(富士山) 9:00~	特別公開講座 (イギリス・東海道) 19:00~	コアラの会 10:00~11:00 婦人科検診 12:50~受付 蒲原病院健診センター	運動教室 9:30~ (中)	1歳6か月児健康診査 13:15~13:45 受付 (保)	基本健康診査13:15~14:15受付 (保)	休館日	文学講座 10:00~	特別公開講座 (イギリス・東海道) 19:00~	基本健康診査13:15~14:15受付 (保)	保健センター	
		エアロビクス教室 19:30~	休館日	中部体育指導員連絡協議会実技研修会	子供体操教室 9:00~	子供体操教室 9:00~	子供体操教室 9:00~	子供体操教室 9:00~	エアロビクス教室 19:30~	子供体操教室 9:00~	休館日					中央公民館
			エアロビクス教室 13:30~15:30	休館日	開基教室 9:30~11:30 開基・将棋教室 13:00~17:00	人権(行政・交通・結婚相談) 19:00~21:00 パソコン(中級)教室 19:00~21:00	絵画教室 9:30~11:30 生け花教室 14:30~16:30 年金相談 9:30~14:30 00:30	着付け教室 19:00~21:11 00:30	吊し雛教室 19:00~21:00 ゴスペル教室 19:00~21:00	エアロビクス教室 19:13~21:11 00:30	休館日	開基教室 13:00~17:00	パソコン(中級)教室 19:00~21:00			サンクレア富士川
水道料 六・七月分 7/28		休館日	休館日	休館日	絵画教室 9:30~	母親クラブ 10:00~	チャレンジ教室 9:30~	わくわくサークル 9:30~		休館日	休館日	絵画教室 9:30~	わくわくサークル 9:30~			児童館

### ■ 犬・猫の引き取り

富士川町役場 7月16日(水)  
 11:10~11:25 8月6日(水) 8月20日(水)

14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	31		
木	水	火	月	日	土	金	木	水	火	月	日	土	金	木		
		乳幼児相談 13:30~15:00 (保)	婦人科検診 12:50~受付 蒲原病院健診センター	休館日	特別公開講座(富士山) 9:00~	特別公開講座 (イギリス・東海道) 19:00~	コアラの会 10:00~11:00 婦人科検診 12:50~受付 蒲原病院健診センター	運動教室 9:30~ (中)	1歳6か月児健康診査 13:15~13:45 受付 (保)	基本健康診査13:15~14:15受付 (保)	休館日	文学講座 10:00~	特別公開講座 (イギリス・東海道) 19:00~	基本健康診査13:15~14:15受付 (保)	保健センター	
		エアロビクス教室 19:30~	休館日	中部体育指導員連絡協議会実技研修会	子供体操教室 9:00~	子供体操教室 9:00~	子供体操教室 9:00~	子供体操教室 9:00~	エアロビクス教室 19:30~	子供体操教室 9:00~	休館日					中央公民館
			エアロビクス教室 13:30~15:30	休館日	開基教室 9:30~11:30 開基・将棋教室 13:00~17:00	人権(行政・交通・結婚相談) 19:00~21:00 パソコン(中級)教室 19:00~21:00	絵画教室 9:30~11:30 生け花教室 14:30~16:30 年金相談 9:30~14:30 00:30	着付け教室 19:00~21:11 00:30	吊し雛教室 19:00~21:00 ゴスペル教室 19:00~21:00	エアロビクス教室 19:13~21:11 00:30	休館日	開基教室 13:00~17:00	パソコン(中級)教室 19:00~21:00			サンクレア富士川
水道料 六・七月分 7/28		休館日	休館日	休館日	絵画教室 9:30~	母親クラブ 10:00~	チャレンジ教室 9:30~	わくわくサークル 9:30~		休館日	休館日	絵画教室 9:30~	わくわくサークル 9:30~			児童館

各行事開催場所

- 保・・・保健センター
- サ・・・サン・クレア富士川
- 中・・・中央公民館
- 松・・・松野児童館
- 宇・・・宇多利児童館
- 体・・・総合体育館

### 7月の納期のお知らせ

固定資産税 二期分 7/28  
 国民健康保険税 二期分 7/28  
 介護保険料 二期分 7/31  
 下水道処理場使用料 二期分 7/31



# シリーズ町の文化財

## 笠被り地蔵

NO.16

問い合わせ先

富士川町教育委員会

☎ 81-4814



笠被り地蔵は中之郷に所在する宗清寺にあります。頭上に大きな笠を被り、手には宝珠を持ち、結跏趺座します。(坐法の一種、座禅を組む時の座り方) 像の高さ一五五cm、頂々頸五〇cm、面幅四五cm、座奥八五cm、笠の直径は一mあります。この像は笠を除き、一石で彫られています。

像には寛政九丁巳歳十月廿四日 当山二十二代道察比丘代願主田中傳四郎 石工 信州石

工又兵衛 金左衛門 原石 由比川上流産と刻まれています。このことから像は寛政九年(二七九七)十月二十四日宗清寺二十二世道察和尚の時、田中傳四郎が由比川上流の石を使って、信州石工又兵衛、金左衛門に像を製作させ、寄進したものとわかりました。

建立当時は山門からむかって右側に位置し、前を通る東海道に面していましたが、二十六世賢宗和尚が本堂左側の位置に移転し、さらに二十七世正教和尚によって現在の場所に移転し、昭和五十四年、堂を建てて保護しました。この像を寄進した田中傳四郎は中之郷村小池(現在の大楽窪)に住み、代々名主を勤め、小池長者といわれていました。建立寄進の動機には様々な伝承がありますが、当時の田中氏の信仰力、財力がうかがわれる立派なものです。

## まちがどトピックス

### にっくに健康体操で

### リフレッシュしませんか!?

総合体育館では、六〇歳以上の方を対象に、「にっこに健康体操」教室を行っています。

健康づくりのために、運動をやりたいけれど一人ではなかなかできない、体を動かすのが苦手という方にオススメの教室です。

太田美枝子先生(A1スポーツクラブ講師)の指導で、参加者はリズム体操やストレッチなどを楽しんでいます。

八月から始まる後期の参加者の募集が始まります。積極的にご参加下さい。



### 【町への寄附金】 五月二十一日～六月二十日

(敬称略)

- 望月文江(室野) 社会福祉事業へ 一〇〇,〇〇〇円
- 佐野貞利(大北町) 社会福祉事業へ 五〇,〇〇〇円
- 望月晋(大北町) 福祉事業へ 三〇〇,〇〇〇円



### まちのメモ

平成15年7月1日現在  
人口 17,414人  
男 8,531人  
女 8,883人  
世帯数 5,362世帯

## 広報ふじかわ

7月号 No.504  
2003. 7.9

発行/富士川町総務課 ☎0545-81-4800 FAX0545-81-2710  
〒421-3305 静岡県庵原郡富士川町岩淵121番地  
ホームページアドレス <http://www.fujikawa-cho.com>  
電子メール [homepg@town.fujikawa.shizuoka.jp](mailto:homepg@town.fujikawa.shizuoka.jp)

印刷/平和印刷株式会社