

どうし



主な目次

- P 3 塩分調査結果
- P 6 フレイルってなに？
- P16 保育所県知事賞受賞



道志茶屋 音楽療法事業「歌の会」

歌を通じて心も体も元気に！
どなたでも参加できます。

詳細は10ページをご覧ください。

食改 & 栄養士だより R7.Vol.4

今回のテーマは「令和6年国民健康・栄養調査結果について」

～住民健康課 栄養士から～

国民健康・栄養調査とは？

健康増進法に基づき国民の健康増進を図るための基礎資料を得るために行う調査です。国民の身体の状況、栄養摂取状況及び生活習慣の状況を確認ため、厚生労働省が毎年実施しています。調査には、全国から選ばれた地区にお住まいの世帯の方にご協力をお願いしています。

調査内容は食事内容の記録、1日の歩数の測定、身長体重測定・問診・血液検査などの身体状況調査、生活習慣に関するアンケートなどです。

【令和6年国民健康・栄養調査結果のポイント】

糖尿病について

糖尿病が強く疑われる者は約1,100万人と推計され、継続して増加しています。糖尿病の可能性を否定できない者は約700万人であり、継続して減少しています。

生活習慣に関する状況について

食塩摂取量の平均値は9.6gであり、この12年間でみると最も低い値ですが、健康日本21（第三次）における目標値（7g）よりは依然高い状況にあります。現在習慣的に喫煙している者の割合は14.8%であり、この12年間でみると、令和4年調査と並んで最も低い値です。

山梨県の健康課題について ...

▶ 20歳以上の塩分摂取量が男性1位、女性5位

男性の塩分摂取量は11.7g/日（全国1位）、女性の塩分摂取量は9.7g/日（全国5位）でした。

「日本人の食事摂取基準（2025年版）」による1日の食塩摂取目標量は、成人男性で7.5g未満、女性で6.5g未満となっており、男性で4.2g/日、女性で3.2g/日もの差があることが分かりました。県全体をあげて減塩を推進し、実践する必要性があることが分かります。

▶ 歩数が女性（20～64歳）で低い区分

女性の歩数平均値は6606歩/日（全国38位）でした。

「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」による身体活動（歩数）の推奨量は、成人で8000歩/日以上、高齢者で6000歩/日以上となっており、成人を基準にすると1394歩/日ほど差があることが分かりました。

まずは、座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように注意し、特に余暇のスクリーンタイム（テレビやDVDを観ることや、テレビゲーム、スマートフォンの利用など、スクリーンの前で過ごす時間のこと）を減らしていきましょう。



道志村食生活改善推進員会
公式マスコットキャラ
メイちゃん

見つめよう、食卓の塩分。

塩分調査

令和7年度 村内

～道志村食生活改善推進員会から～

11月～12月にかけて、村内全域の約100軒のお宅を訪問し、みそ汁の塩分濃度を計測させていただきました。ご協力ありがとうございました。

令和7年度調査の結果

平均塩分濃度 **0.71%**

(令和6年度 平均塩分濃度 0.79%)

⇒昨年度平均より **0.08%**下がりました。

※令和4年度 山梨県平均値 0.77%

※山梨県食生活改善推進員連絡協議会調査結果(R4年度)

⇒初めて県平均を下回りました。(0.06%)



汁物の塩分濃度の目安

- ・非常にからい……1.4%以上
- ・からい……1.2%
- ・少しからい……1.0%
- ・普通……0.8%
- ・薄い……0.7%
- ・なお薄い……0.6%

0.8% 以下の汁物を作るよう目指しましょう!

みそ汁(だし汁)の液体量100gに対して0.6～0.8gの食塩を含んだみそが必要になります。淡色辛みそは、食塩相当量が12.4g/100gなので、0.6～0.8%のみそ汁を作るためには、**淡色辛みそ4.8g～6.4g**を1杯(100g)に対し使用します。ぜひおうちのみそ汁のみその量を調べてみましょう!

だしについて

顆粒和風だし(1g) ..塩分 0.4g	} 約 0.4g
顆粒洋風だし(1g) ..塩分 0.5g	
顆粒中華だし(1g) ..塩分 0.4g	

鰹だし(100ml)塩分 0.1g	} 約 0.1g
昆布だし(100ml) ...塩分 0.2g	
煮干しだし(100ml) 塩分 0.1g	

※一般的にみそ汁やスープを作る際に使うだしの量で算出

調査した汁物のうち約6割が「顆粒だし」を使用していました。顆粒だしよりも自然だしの方が、汁物約1杯分に含まれる塩分量が少ないです。自然だし(昆布、鰹節、煮干しなど)を活用することで、減塩になります。同じみそ汁でも、だしをとって作ったものと即席(インスタント)とで、含まれる塩分量が異なります。ぜひ手作りの汁物をとるようにしましょう。

手作りみそ汁塩分 1.0～1.5g
即席みそ汁塩分 2.0～2.5g
即席みそ汁(減塩)塩分 1.5g



汁物の摂取回数について

汁物の摂取頻度が多いと塩分の摂取量も多くなります。1日2回以上汁物を飲んでいる方は、約4割でした。1日1杯までにしたり、具たくさんにしてなるべく汁をとらないように食べることで、減塩になります。

はじめの一步、保育所で

こども誰でも 通園制度

乳児等通園支援事業
(こども誰でも通園制度) 開始

保護者の就労状況等にかかわらず、こどもを保育所や幼稚園に預けることができる制度です。家庭だけではなく同年代のこどもと関わる機会をもち、よりよい生活リズムや社会性を育みはじめての集団生活の第一歩でこどもの成長を支援します。

保育内容

在所児と一緒に遊びや生活を共にし、保護者と様子を共有しながら年齢・発達に合わせて保育所の生活に慣れるよう関わります。

利用方法

事前登録制です。ご利用の際は役場までご連絡ください。利用登録後に、見学・面談を経て保育所と日程調整した後に利用となります。

実施場所

道志村保育所

利用定員

1名

対象となる
こども

生後6ヶ月から満3歳未満の
児童

利用金額

300円(1時間あたり)

利用時間

9:30～11:30

利用可能時間

1ヶ月あたり10時間(上限)

問い合わせ 住民健康課 ☎ 52-2113

「学びたい」を「働きたい」に

福祉資格 取得費用を一部 サポートします



村民の皆さまがいつまでも安心して暮らすことができるよう、福祉資格を取得される方を養成し、その福祉資格取得者が活躍していけるよう支援していきます。

- **対象資格** 介護職員初任者研修修了者または実務者研修修了者・介護福祉士・介護支援専門員
- **助成金額** 福祉資格取得に要した受講料、受験料並びに教材費の2分の1の額(限度額5万円)
- **助成対象者** 次に掲げる要件を全て満たす方。
 - ・申請日から起算して、1年以上継続して村に住所を有する者。
 - ・資格取得日が、申請する日から1年以内であること。
 - ・介護保険サービス事業所に就業している、または高齢者福祉事業等に従事している、または地域の高齢者に対する見守りや支援を3月以上継続して従事している者。
 - ・介護保険料及び国民健康保険料または後期高齢者医療保険料及び村税を滞納していないこと。
 - ・国や都道府県等による類似の助成、奨学金を受けていないこと。
- **申請** 住民健康課まで連絡、または村HPをご覧ください。申請には資格を取得したことを証明する書類、資格取得に要した対象経費の額を証明できる領収書等が必要となります。

問い合わせ 住民健康課 ☎ 52-2113



ご自宅で介護するご家族へ 慰労金を支給します

要介護4、または要介護5の要介護高齢者を在宅において介護しているご家族の労をねぎらうとともに、経済的な負担の軽減と、要介護高齢者の健康で快適な在宅生活の継続及びその水準の向上に資するため、家族介護慰労金を支給いたします。申請にあたっては、担当のケアマネージャーに相談し、申請の支援を受けてください。

対象者

要介護4または要介護5の認定を受けている方を在宅で介護しているその家族
※介護保険施設に入所されている方は該当しませんのでご注意ください。

慰労金の額

月額 **2** 万円（年額最大 24 万円）

※医療機関への入院及び介護保険施設に入所した期間がある場合は、その日数を支給対象月から除きます。

申請

令和7年度の慰労金の申請は、**令和8年4月末日まで**となります。（年1回の支給です）

問い合わせ 住民健康課 ☎ 52-2113



歯科診療所長
水越 三弘



寒い季節になり、水も冷たくなると「歯がしみる」患者さんが増えます。多くの場合は「知覚過敏」と呼ばれるもので、歯肉に近い歯の部分の原因で症状が出ます。歯肉が少しさがり、歯の「セメント質」という部分が露出することで起こる場合が多いです。治療法としては、レーザーを使う方法があり道志の診療所でもできます。「歯がしみる」時には、ご来院してください。

自身のブラッシングだけでは、どうしても限界があるので、半年に1度か1年に1度、歯科医院で専門的な「歯のクリーニング」を受けるのがよいと思います。その時に早期の虫歯が見つければあまり痛くなく治療もできます。

歯医者は怖いところではなく、身近なものとして来院してください。



ご来院の前に予約をお願いします ☎ 52-2155

健康ポイント、引き換え申請はお済みですか？

令和7年度健康づくりポイントラリーの引換申請の受付を開始しています。詳細は2月の広報をご確認のうえ、忘れずに申請をしてください。

引換申請

期 間：**2月2日(月) ~ 4月10日(金)**
場 所：住民健康課



問い合わせ 住民健康課 ☎ 52-2113

「フレイル」ってなに？

フレイル予防で100歳まで生き抜く！

- ✓ 疲れやすくなった
- ✓ 外に出る機会が減った
- ✓ 食べ物を噛む力が弱くなった
- ✓ 人と話す機会が減った



それ、**フレイル**かもかもしれません!!!



ななりん

こんな変化ありませんか？



フレイルとは、年を重ねる中で「**身体・こころ・人とのつながり**」が少しずつ弱くなっていく状態のことです。



フレイルが始まったら治らないの？

早めに気づいて、行動できれば予防できます!!



フレイルの予防のポイント

身体を動かすこと

人と話すこと

毎日を楽しむこと

特別なことは必要ありません。「少し体を動かす」「誰かと会う」「おしゃべりをする」。毎日の小さな積み重ねが、予防につながります。



道志村にはすでに予防の場があります！

- 各地区の「お茶のみ会」
- 運動教室「浜ちゃん体操」
- 道志茶屋リハトレーナーマシン（筋力アップの運動機器）



おしゃべりしながら、無理のない体操、歌をうたったり、リズムをとったり……
未来の自分に、元気な身体をプレゼントしませんか？

問い合わせ 住民健康課 ☎ 52-2113

令和8年度 山梨県東部地域3市3村職員 共同採用試験

山梨県では、市町村職員の人材確保を支援するため、山梨県東部地域の3市3村による共同採用試験を実施します。第1次試験は、3市3村の採用試験を共同で実施し、第2次試験以降は各自治体が個別に実施します。

本試験の特徴	<ul style="list-style-type: none">一度の試験で複数自治体に申込できる1次試験は全国のテストセンターで受験可能公務員試験対策をしなくても安心して受けられる	 <p>↑詳しい内容等は、 県のHPをご確認ください。 ださい。</p>
参加自治体	都留市、大月市、上野原市、道志村、小菅村、丹波山村	
試験日程 (予定)	受付期間：3月9日(月)～3月30日(月) 1次試験：4月10日(金)～4月21日(火) 1次合格発表：5月上旬 2次試験以降：5月中旬～下旬 最終合格発表：6月中	
募集職種 (予定)	行政職、保健師、保育士、土木職、建築職、社会福祉士 ※令和9年4月1日採用予定 ※参加自治体ごとの募集職種、受験資格および採用予定人員は決定次第、HP等で公開予定	

問い合わせ 山梨県総務部市町村振興課 ☎ 055-223-1424

飼い犬の予防注射の季節です！ ずっと一緒にいたいから。年に一度の大切な予防注射。

<集団接種料金>	
済票交付料	550円
注射料	3,100円
合計	3,650円
※新規登録は、犬1匹につき、3,000円です。	

4月9日(木)に村内にて狂犬病予防接種を実施いたします。当日注射できなかった場合、個別に動物病院にて予防接種をしていただくこととなります。ぜひ、この機会をご利用下さい。場所や時間等の詳細については広報4月号に掲載いたします。



問い合わせ 産業振興課 ☎ 52-2114

鳥獣害防除ネット等の補助制度について

対象者	村に住所を置く農業者又は農業生産法人の内村税等を滞納していない者
対象施設	①電気柵(支柱、バッテリー等含)※耐用年数3年以上 ②金網フェンス(支柱等含)※耐用年数10年以上 ③鳥獣用防護ネット(支柱等含)※耐用年数3年以上 ④センサーアラーム※耐用年数3年以上 ⑤すでに設置してある施設の補修及び改修の資材※労務費、運搬費、工具類は対象外となります。
補助金額	資材購入費用(税抜)の約2分の1(最高5万円)
必要書類	資材購入費の領収書(今年度のご購入で、内訳がわかるもの)・設置写真(設置前2枚・設置後2枚) 設置場所の案内図(手書き可)

問い合わせ 産業振興課 ☎ 52-2114



お家に設置する宅配ボックスの購入費の一部を補助します！



宅配ボックス購入費補助金

再配達削減による事業者の負担や、宅配荷物の安全な受領環境を確保し、村民の消費生活の利便性が向上することを目的として宅配ボックスの普及を促進するため、購入費用の一部を補助します。

補助金額

- ・宅配ボックス購入費用の2分の1
(100円未満の端数切捨て)
- ・上限10,000円
(1世帯につき1台、1回限り)

補助の対象となる宅配ボックス

- ・令和7年4月1日以降に購入したもの
- ・鍵、ダイヤル錠等により盗難防止機能があり、宅配物の受け取りを目的としたもの(リース・レンタル品及び自作のものは対象外)

●申請受付期間● 令和8年3月20日(金)まで

問い合わせ 産業振興課 ☎52-2114

水道管凍結防止対策のお願い～冬季の水道利用にご用心を!!～

冷え込みが厳しい冬季は、水道管の凍結・破裂が多発する時期です。凍結した場合には、高い修理費がかかってしまう場合もありますので、水道管凍結対策をお願いします。

*ご家庭で利用している水道管が凍結・破裂してしまった場合の修理費用は水道利用者の負担となります。

水道管凍結対策の例

①水道管を保温する

野外に直接露出している水道管に保温材や電熱線を巻いて凍結を防止してください。



②水を出しておく

水抜き栓がないご家庭や冷え込みが激しい場合は、蛇口から少量の水を出すことで凍結防止ができます。(流量に応じて水道料金も増加しますので、ご注意ください)



③水抜きをする

旅行などで長期にわたり水道を利用しない場合は、元栓を開け、水道管内に水が残らないようにすべての蛇口を開けて水を抜いてください。



春休み期間

スクールバス

運休

します

スクールバスは、下記の期間運休となります。
ご不便おかけしますが、ご了承ください。

スクールバス運休期間

6:34 長又発－唐沢
6:40 水源の森発－平野
区間

3/26(木)～4/3(金)

道志村に移住者を呼ぼう！⑧7

3月に入りました。冬の寒さが少し残りつつ春が近づいてきました。春が近づいてくるので道志村を訪れる方も多くなってくると思います。春が来るのが待ち遠しいですね。

道志村移住支援センターの活動ですが、空き家バンクに興味を持ってくれる方が増えてきてます。道志村に住みたいという声は引き続き多くあります。また、空き家の活用の面でも相談もある状況です。道志村の中古物件は人気がありますので、空き家をお持ちの方の相談、問い合わせをお待ちしています。

また、道志村の移住支援センター公式サイトに道志村の人達のインタビュー動画を順次掲載中です。

少しでも、道志村の良さを知っていただくのに、インタビュー動画のご協力をいただくと幸いです。

道志村移住支援の活動で、活動要望があれば、お気軽にご連絡ください。

道志村移住支援センター
吉田、牛田 ☎ 090-6172-3162

移住者通勤支援制度（令和7年後期分）のご案内

村では移住定住促進事業として、対象の移住者に対して通勤支援補助金を支給しています。

対象者

平成29年1月1日以降に転入した満40歳未満の村外通勤をしている方（月10日以上勤務実績）※Uターン就職者も対象

補助金額

月額**5,000円** ※後期分を一括交付します。

提出書類

①交付申請書、②住民票の写し、③納税証明書（1月1日時点で村に住所がない場合は前住所地の納税証明書）、④通勤証明書（通勤実態が証明できる書類）

申請期限

令和8年**4月1日～17日**まで

【注意事項】この事業は、今年度で終了となります。経過措置として、すでに交付決定を受けている方は、対象期間まで補助金の支給を行います。対象者には個別に通知します。

問い合わせ ふるさと振興課 ☎ 52-2115

空き家・空き地を 有効活用しませんか？



村では、移住希望者の方に空き家・空き地の情報提供を行う道志村空き家バンク制度を実施しています。使用しなくなった空き家・空き地がございましたら、道志村空き家バンクへの登録をご検討ください。

空き家バンク登録促進報奨金制度

空き家バンクに登録した物件が成約になった場合、物件の所有者に対して3万円を支給する制度です。詳細についてはお問い合わせください。

問い合わせ ふるさと振興課 ☎ 52-2115



募集・イベント

■山梨県で就職する方の
奨学金返還を支援！

●制度名 やまなし人材定着奨学金返還支援

●内容 大学等在学中に貸与された日本学生支援機構奨学金の総額の2分の1（最大120万円）を8年間で補助。県内市町村が実施する奨学金返還支援制度とも連携。

●申込期限 3月18日（水）

●申込 ウェブサイト『やまなし人材定着奨学金返還支援』から申込み

●問 やまなし人材定着奨学金返還支援事務局

☎ 080-17044-0200

■「やまなしメディア芸術
アワード2025」26入
選作品展」開催！

●日時 2月28日（土）～3月

22日（日）

●場所 小さな蔵の美術館（甲府市丸の内1-1-25・10時～18時 開館・火曜休館）、GASSBO N METABOLISM（北杜市明野町浅尾新田12・11時～17時 開館・火水木曜休館）

●内容 国内外からの応募作品より選出された入選作品の展示・発表（いずれの会場も入場無料）

●問 山梨県観光文化・スポーツ部文化振興・文化財課

■富士吉田職業訓練協会
令和8年度普通課程訓練
生募集

●科目 木造建築科・建築塗装科

●期間 各科、夜間訓練2年間

●対象 建設関係事業者に所属する従業員

●月謝 富士吉田職業訓練

協会員5000円 会員外10000円

●締切 3月27日（金）

●問 ☎ 0555-1215214

HP <http://fushidakunrenko.jp>

🎵 「歌の会」

問い合わせ 住民健康課 ☎ 52-2113

福祉センターにおいて「歌の会」を開催してピアノの演奏を聴いたり、演奏に合わせて昭和のヒット曲や童謡など心懐かしい歌を唄ったりしています。どなたでも参加できますので、ぜひおいで下さい。

●日時 9日（月）、12日（木）、18日（水）、24日（火）、26日（木）
毎月5回 ※14時～15時まで実施しています

●場所 福祉センター



👨‍👩‍👧 つぼみっこらぶ

問い合わせ 住民健康課 ☎ 52-2113

ママ友作りはもちろん、保育所入所前から他の子どもと遊び、集団生活の練習をしてみましょう。

◎乳児期からよい食事で健康づくり！

離乳食作りを学びましょう！

●日時 3月3日（火）10時～13時半

●場所 やまゆりセンター

●講師 管理栄養士 小林富士子

●内容 「離乳食・幼児の食事作り」＊調理実習をし、離乳食の作り方や幼児の適切な食事作りについて学びましょう。

◎交流会

●日時 3月17日（火）10時～11時半

●場所 やまゆりセンター

●内容 ＊親子で子育ての情報を交換・相談をしながら、交流しましょう。



自転車の交通違反者に対する交通反則通告制度の導入について

令和8年4月1日から自転車への交通反則通告制度（いわゆる「青切符」制度）が導入され、自転車の交通違反で検挙された後の手続きが大きく変わります。

★自転車への青切符導入の背景

近年、自転車を取り巻く交通事故の情勢が厳しく、また、その原因として、自転車側の法令違反が認められる場合が多い状況にあります。

そこで、自転車も車両の仲間として、交通ルールの遵守と自転車の交通事故の抑止を図るため、16歳以上の者による自転車の一定の交通違反に対して、青切符を導入することとなりました。

★自転車への青切符導入後の手続き

青切符で、自転車の交通違反での検挙後の手続きが迅速化され、出頭や裁判等が不要になり、前科もつきません。

★自転車の基本的なルール

道路交通法上、自転車も車両の仲間で、自転車の交通違反は重大な事故につながる可能性がありますので、自転車を安全・安心に利用するため、自転車安全利用五則を守りましょう。

★自転車の交通違反の指導取締り

自転車の交通違反の指導取締りの基本的な考え方は、青切符の導入前後で変わりませんが検挙後の手続きは変わります。青切符導入後も、

- ・自転車の交通違反に対しては基本的に「指導警告」を実施
- ・交通事故の原因となるような、「悪質・危険な違反」は検挙の対象

となります。*詳しくは、県警ホームページ「自転車ルールブック」を参照してください。

自転車安全利用五則

- ①車道が原則、左側を通行
歩道は例外、歩行者を優先
- ②交差点では信号と一時停止
を守って、安全確認
- ③夜間はライトを点灯
- ④飲酒運転は禁止
- ⑤ヘルメットを着用

オウム真理教事件の風化防止

オウム真理教は、かつて地下鉄サリン事件などの凶悪事件を引き起こした宗教団体であり、**現在も名前を「アレフ」や「ひかりの輪」と変えて活動しています。**「アレフ」は、一連の凶悪事件を知らない若い世代が増えることに乗じて、教団名を隠したり、SNSなどを通じて巧妙に勧誘活動を行っています。「ひかりの輪」は、主催する行事への参加を呼びかけています。警察では、無差別大量殺人行為を再び起こさせないため関係機関と連携し、教団の実態解明に努めています。皆様も教団が引き起こした当時の事件をご家族の方々と振り返る機会を設けるなど、その危険性について再認識していただき、教団の巧みな勧誘活動には十分ご注意ください。

保育所だより

1/19

お別れ遠足

河口湖猿回し劇場を見学し、ガストで昼食、遊覧船に乗ってきました。猿回し劇場ではお猿さんの頭の良さと運動神経の良さにビックリ！遊覧船内は外国の方が多かったのですが、「ハロー」と声をかけ英語教室の成果を感じました。すみれ組の保育所生活も残すところ2か月となりました。楽しい思い出をたくさん作ろうね。



1/29

つぼみっこ交流会

保育所につぼみっこ9人のお友達と保護者の方が遊びに来てくれました。未満児クラスで朝の会、紙芝居や身支度、トイレトレーニングなどの様子を見て頂き、遊戯室では鬼のお面作りをしました。すみれ組のダンスの後、みんなで一緒にダンスをして楽しい交流会になりました。



2/3

豆まき

保育所に鬼が来た！節分の鬼が来るかも……ドキドキ？ワクワク？の子ども達。豆まき会で紙芝居やクイズをしている時にも「鬼が……」とキョロキョロしている様子も。いざ鬼が登場すると一瞬息をのむ様子も。ですがすみれ組を筆頭に「鬼は外」と豆まき開始。恐い気持ちをこらえて、真剣に豆まきをしました。そのあとは心の優しくなった鬼と仲直りして写真を撮りました。



2/9

雪遊び

念願の雪に子ども達は大喜び！雪だるま、そり滑り、雪合戦、雪のおままごと、子ども達は自分の好きな遊びを見つけて雪遊びを満喫しました。



2/12

小学校の栄養士さん来所

道志小学校の小林栄養士さんが保育所の給食見学に来てくれました。給食作りの様子、すみれ組の配膳の様子を見て、食材のよい方を指導してくれました。すみれ組は、就学に向け小学校の給食時間に合わせて完食を目指したり、お部屋を食後ほうきで掃いたり雑巾がけをしたり、掃除の練習をしています。4月からの小学校生活をとても楽しみにしています。



2/13

サンドウィッチ作り

手をきれいに洗い、エプロン、バンダナをつけて準備OK、遊戯室に集合しサンドウィッチ作りを始めました。たまご、シーチキン、ハム、チョコ、イチゴ、レタスなど、子ども達の大好きな具材が大集合です。「あー美味しかった」自分で作ったサンドウィッチは最高！お腹いっぱい食べました。



伝統と疾走感。華麗なバチさばき。 日本航空高等学校太鼓隊

(池谷圭胡さん所属) 日本一!



12月14日に大宮ソニックシティで行われた「太鼓祭2025第17回日本一決定戦」組太鼓一般の部において、日本航空高等学校太鼓隊が見事優勝し、文部科学大臣賞を受賞しました。道志中学校出身の池谷圭胡さん(1年生)も太鼓隊のメンバーとして、力強い演奏を披露しました。

圭胡さんは小中学校の総合的な学習で東富士七里太鼓を学び、中学生になるにつれて太鼓演奏への関心が高まってきました。そして、中学校と交流のあった日本航空高等学校太鼓隊の演奏を見て、憧れを抱き、自分もその一員となり人を太鼓で感動させたい、また、大好きな太鼓で日本一になりたいとの思いから進学を希望しました。これからの更なるご活躍を期待しています。

硬式空手道円空会

1月25日(日)山中湖村公民館交流センターで行われた、第1回山梨県硬式空手道選手権大会において、円空会で参加した選手が優秀な成績をおさめました! 大会を通じて最も輝いていた男女1名ずつの選手に贈られる県知事賞に、池谷咲南さんが選ばれました。

2月1日(日)横浜武道館で開催された、第3回青少年育成硬式空手道交流大会においても円空会の活躍が見られました。



●第1回山梨県硬式空手道選手権大会
【形】

- 男子小学2年 優勝 山口虎徹 努力賞 池谷凜仁
- 男子小学4年 準優勝 池谷海里
- 女子小学6年 優勝 山口十愛 準優勝 池谷咲南 努力賞 吉田祐奈
- 男子中学3年 優勝 山口結友 努力賞 加藤陽万

【組手】

- 男子小学2年 努力賞 山口虎徹 池谷凜仁
- 男子小学4年 努力賞 池谷海里
- 男子小学6年 準優勝 加藤創万
- 女子小学6年 優勝 池谷咲南 準優勝 山口十愛 努力賞 吉田祐奈
- 男子中学3年 優勝 加藤陽万 準優勝 山口結友
- 男子一般2部 優勝 山口雄一

【山梨県知事賞】池谷咲南

青少年育成硬式空手道交流大会



●第3回青少年育成硬式空手道交流大会
【組手】女子小学6年 優勝 池谷咲南

トピックス



土砂災害防止出前授業（2月9日）

富士東部建設事務所より3名の講師をお招きして、土砂災害についての恐ろしさや、土砂災害を防ぐために作られる「砂防えんてい」についての授業を受けました。模型で土石流を再現し、河川の幅を広げることや砂防ダムを造ることで土砂災害を防ぐ方法を学ぶことができました。

中野訓和先生による音楽指導

4・5・6年生が、卒業式に向けて発声や歌い方のコツを学び、式にふさわしい心のこもった歌声を目指して練習に励みました。一人ひとりの声を大切にしながら、これからも練習を重ね、本番では素敵な歌声を届けたいと思います。



冬となかよし！ 雪遊び（2月9日）

校庭一面が真っ白な雪に包まれました。友達と協力して、大きな雪だるまを作ったり、寒さを忘れて全力で雪合戦を楽しんだり、冬ならではの光景が広がりました。普段とは違う「真っ白な校庭」に、みんな夢中の様子でした。元気いっぱいの笑顔が弾ける、特別な一日となりました。

5・6年生スキー教室（2月10日）

ふじてんスノーリゾートに行ってきました！ 天候にもグレンデコンディションにも恵まれ、最高の状態で気持ちよく滑ることができました。インストラクターによる指導の下、3つのグループに分かれ練習しました。最初は、滑れるか不安だった児童も午後の練習ではリフトに乗れるまで上達し、「楽しい!」「またやりたい!」という感想を聞くことができ、充実した活動となりました。



学校だより 道志小学校

みんな真剣！ 新年書きぞめ大会

(1・2年生は硬筆、4年生以上は書道)

新年を迎え、気持ちを新たに、真剣な表情で鉛筆を走らせています。失敗できないドキドキ感がありつつも、自分らしい字を書こうと一文字一文字大切に書いている様子が伝わってきます。初めての書きぞめだった1年生も、最後まで集中してゆっくり丁寧に書き進めていました。書きぞめを通して、字の形を気にして書こうという気持ちが育ちました。



ようこそ！ 道志小学校へ（1月22日）

令和8年度新入学児童説明会を行いました。保護者の方には学校生活のことや入学までの準備品、保険関係の説明をさせていただきました。保護者の方が説明を受けている間に、入学児童は4年生と1年生がそれぞれ企画した体験入学を楽しんでいました。4月にはピカピカの1年生が12人入学する予定です。道志小学校のみんなで見守りに待っています！



冬のスポーツを満喫 ～3・4年生スケート教室～（1月16日）

富士急ハイランド(コニファーフォレスト)に行ってきました！ 最初は氷の滑りやすさに驚き、腰が引けてしまう子もいましたが、コーチの話をしっかり聞いて練習に励み、「こうすれば大丈夫」「〇〇さん上手だよ」など、声を掛け合う姿も見られました。終わるころには、リンク全面を使用できることになり、子どもたちは大喜び！ 天候にも恵まれ、富士山に見守られながら冬のスポーツを楽しむことができました。



わが家のじまんのペット

ニコ（山本和之さん宅）
ミックス メス 8ヶ月



私はニコ
いたずら大好き
おてんば娘

慶 弔

お悔やみ申し上げます（死亡）

下白井平 水越 英子さん

93歳
（1月届出）

保育所だより

大きくなーれ！ 心に愛情、体に栄養

保育所クレソンパウンドケーキ 山梨県知事賞 受賞

2月14日に行われた第60回山梨県保育大会の手作りおやつ展において、道志村保育所のクレソンパウンドケーキが山梨県知事賞を受賞いたしました。地産地消と、クレソンに含まれる鉄分やカルシウムなどの栄養価の高さに加え、あえて残したほのかな苦味



を通して子ども達に様々な味を伝える工夫が高く評価されました。本取り組みは、栄養士、調理員、所長が試作と話し合いを重ね、道の駅の職員にもアドバイザーになって頂き、地域と連携しながら進めてきました。子ども達も「おいしい」と大好きなおやつの一つになりました。今後も受賞を励みに職員一同頑張っていきたいです。



クレソンパウンドケーキ（10人分）



材 料

ホットケーキミックス	200g
クレソン	70g
クレソンパウダー	20g
干しぶどう	30g
脱脂粉乳	50g
全卵	70g
無塩バター	85g
上白糖	40g
低脂肪乳	70g
粉糖	25g

作 り 方

- ① クレソンはさっと茹で、細かく刻み水気を絞る。干しぶどうは細かく刻む。
- ② オープンを140℃に温めておく。型にクッキングペーパーを敷いておく。
- ③ ボウルにバターを入れ、泡だて器でクリーム状になるまで混ぜる。（約20分）続いて上白糖を加え、バターが白っぽくなるまですり混ぜる。
- ④ ③に卵を少しずつ加え、しっかり混ぜ合わせる。さらに①を加え、軽く混ぜ合わせる。
- ⑤ クレソンパウダーとホットケーキミックスを加え、さっくり、切り込むように混ぜ合わせる。生地の固さを見て低脂肪乳を加える。（どろりと落ちるような感じになるまで）
- ⑥ ②の型に⑤を流し入れ、型を軽くたたいて空気を抜いてならず。
- ⑦ 予熱したオープンに入れ40分ほど焼く。

栄養価（1人分）

- エネルギー：200kcal
- たんぱく質：4.7g
- 脂質：8.7g
- カルシウム：98mg
- 鉄：0.4mg
- 塩分：0.3g
- 食物繊維：0.7g

アピールポイント

村の特産物である、クレソンを使った地産地消おやつです。クレソンは大人の味のイメージがあると思いますが、ホットケーキミックスや干しぶどうを使うことで、子どもでも食べやすく仕上げました。園でも人気のおやつです！ 選考会では、鉄やカルシウムが豊富で栄養バランスが良い、クレソンの青苦さを少し残しつつ、自然な甘みがあるので、野菜嫌いな子どもたちも食べやすいのではないかとこのような意見をいただきました。



日	Sun.	月	Mon.	火	Tue.	水	Wed.	木	Thu.	金	Fri.	土	Sat.
1		2	可 ₁ 缶 ₁	3	可 ₂ 不 ₂ 缶 ₂	4	不 ₁	5		6	可 ₁	7	可 ₂
		浜ちゃん運動教室 やまゆり 14:00 ズンバ教室 やまゆり 19:30		つぼみっこ (食事) やまゆり 10:00									
						中 全日制後期募集検査							
8		9	可 ₁ 缶 ₁	10	可 ₂ 不 ₂ 缶 ₂	11	不 ₁	12		13	可 ₁	14	可 ₂
		浜ちゃん運動教室 やまゆり 14:00 ズンバ教室 やまゆり 19:30		民生委員会 やまゆり 19:00				買い物ツアー		確定申告受付終了			
						保 ダンス 中 第 79 回卒業証書授与式		中 入学許可予定者発表					
15		16	可 ₁ 缶 ₁	17	可 ₂ 不 ₂ 缶 ₂	18	不 ₁	19		20	春分の日	21	可 ₂
		ズンバ教室 やまゆり 19:30		つぼみっこ (交流会) やまゆり 10:00									
								保 お別れ会 小 第 27 回卒業式					
22		23	可 ₁ 缶 ₁	24	可 ₂ 不 ₂ 缶 ₂	25	不 ₁	26		27	可 ₁	28	可 ₂ 再
		ズンバ教室 やまゆり 19:30										資源ごみ収集 月夜野消防団詰所 7:00~7:20 みなもと 7:30~7:50 道志小跡地 8:00~8:30 やまゆり 9:00~9:30 いこい 10:00~10:30	
						保 退所式 小 中 修了式、離任式							
29		30	可 ₁ 缶 ₁	31	可 ₂ 不 ₂ 缶 ₂								
		ズンバ教室 やまゆり 19:30											

納期のお知らせ

3/2 固定資産税 (第 4 期)
 3/31 介護保険料 (第 6 期)

ごみ収集日

- | | |
|-------------------------------|-------------------------------------|
| 可 ₁ 可燃ごみ (長又~谷相) | 再 再資源化物 (長又~月夜野) |
| 可 ₂ 可燃ごみ (和出村~月夜野) | 缶 ₁ アルミ缶・スチール缶 (長又~谷相) |
| 不 ₁ 不燃ごみ (長又~谷相) | 缶 ₂ アルミ缶・スチール缶 (和出村~月夜野) |
| 不 ₂ 不燃ごみ (和出村~月夜野) | |



3月になって春の到来と言いたいところですが、まだまだ寒い気候が続きます。寒冷期にはインフルエンザが流行しますが、同じようにノロウイルス胃腸炎も寒い時期に多発します。ノロウイルス胃腸炎の流行のピークは1～2月が通常ですが、過去には最も3月に感染者数が多かった年も珍しくありません。3月もノロウイルスには十分注意する必要があると言えます。

かく言う私も先月、ノロウイルスに感染してしまい、診療所に出勤できないことがありました。ご迷惑をお掛けした方に、この場を借りてお詫び申し上げます。2月はじめに孫の顔を見に娘の所に出掛けたのですが、そこでノロウイルスを孫からもらって来てしまいました。道志に帰って来た時にはなんともなくて、翌朝いつも通りに診療したのですが、その日の夜から寒気を感じて、37℃台後半に発熱し、上腹部痛、吐き気、ひどい下痢が始まりました。インフルエンザ感染にしては喉の痛みや咳といった風邪症状がありません。そう言えば、2日前に孫の具合が悪くて嘔吐したと娘から聞いていました。これは、ノロウイルス胃腸炎に違いないと気づきました。小児で流行することが多い病気ですが、発症後数日間は大変にも簡単に感染します。

ノロウイルス胃腸炎の診断は、検査ではなく症状

や経過から診断されることが一般的です。一般的な症状は私の症状そのものであり、特に治療をすることもなく、その後1日で解熱し、腹痛・吐き気も軽減して、3日で下痢も治まりましたが、その経過もノロウイルス胃腸炎と符合する経過でした。

以上のように通常は数日で自然に治るのですが、高齢者が感染して命にかかわることもあります。ノロウイルスは強烈な感染力を持っているので、他の人につさないように細心の注意を払わなければなりません。手洗いの励行、吐物や便の適切な処理とともに、食器などの消毒には0.02%の次亜塩素酸を使うことが推奨されています。アルコールは無効です。花王のキッチンハイターは約5%（他のキッチン用塩素系漂白剤もほぼ同じ）の次亜塩素酸ですので、0.02%の次亜塩素酸を家庭で簡単に作れます。泡状の漂白剤を使うこともできます。

私のようにノロウイルスにつさないように気をつけてください。ノロウイルスの感染力、恐るべしです。



3月の診療時間

午前の部 8:30～12:00（受付 11:30 まで） 午後の部 13:00～17:00（受付 16:30 まで）

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
休診日						休診日
8	9	10	11	12	13	14
休診日				午後医師学会のため休診	医師学会のため休診	休診日
15	16	17	18	19	20	21
休診日					休診日	休診日
22	23	24	25	26	27	28
休診日					医師都合により休診	休診日
29	30	31				
休診日						