



地域をつなぐ行政情報誌
山梨県 山中湖村

Public Information No.509

広報 やまなかこ

Yamanakako

2025.

3月

March



写真:山中湖アイスクンドルフェスティバル



広報やまなかこでは表紙の写真を
募集しています。詳しくは、山中湖村
のホームページをご確認ください。

消防団員募集

次世代の子どもたちが
安心して暮らせるよう
地域を災害から守ろう！

あなたの入団、 待ってます。



消防団員とは？



- 「消防団員」とは、普段は自分の仕事をしながら災害があったときに駆け付け活動する非常勤の地方公務員です。
- 生業を持ちながら「自らの地域は自らで守る」という精神に基づき、災害時だけでなく、平常時の防災活動など多岐に渡って地域に貢献しており、現在半数以上がサラリーマンです。

18歳以上で、村内在住もしくは、村内に勤務されている方であれば入団できます。

山中湖村消防団「誰かがやらなければならない事」を自らがやる！

問い合わせ…総務課 防災担当 ☎62-1111

第45回山中湖ロードレース大会 交通規制のお知らせ

交通規制実施日
2025年5月25日(日)



ドライバー
地元の皆様へ

山中湖方面・湖畔道路は大変混雑し、ご迷惑をおかけします。迂回のご協力をお願いいたします。

【公式サイト】 <https://www.yamanakako-roadrace.com/>



問い合わせ…観光課 ロードレース事務局 ☎62-9977



「元気いっぱい山中湖」 健康診査の予定と申込期限

5月分健診申込期限は **4月1日(火) 必着** です。

対象者には、2月に個別通知をしています。受診希望者は、通知を確認しハガキで申し込みをお願いします。
あなたのため、家族のために健診を受けましょう。
健診費用の自己負担は南関東防衛局の特定防衛施設周辺整備調整交付金を活用し、軽減しています。

令和7年 実施日	申込期限(必着)
5月14日(水)、15日(木)、16日(金)	4月1日(火)
7月28日(月)、29日(火)、30日(水)	6月10日(火)
10月6日(月)、7日(火)、8日(水)	8月26日(火)

☑ 乳がん・骨粗しょう症検診集団検診の予定について

実施日	申込期間
6月16日(月) 9:00 ~	4月10日(木) ~ 5月2日(金) 申込の詳細は広報4月号に掲載
10月11日(土) 9:00 ~	8月21日(木) ~ 9月5日(金) 申込の詳細は広報8月号に掲載

検査内容と対象者

	乳がん検診	骨粗しょう症検診
対象者	30歳以上の女性 (国の推奨年齢40歳以上)	20歳以上の女性 (国の推奨受診間隔5年に1回)
自己負担金	500円	500円
検査内容	●マンモグラフィー検査 ●エコー検査	●骨密度検査(手首レントゲン)
申込方法	申込期間中に福祉健康課へ電話で申し込む	

医療機関で実施する乳がん検査は広報4月号に掲載します。

問い合わせ…福祉健康課 ☎62-9976



村からのお知らせ



福祉健康課から

■問い合わせ…☎62-9976

※乳幼児健診の受付時間は、山中湖村母子手帳アプリ(母子モ)で詳細を配信しています。対象者の方は健診前にご確認ください。

◎妊娠から育児に関わる情報の配信や、健診前のプッシュ通知(お子様の生年月日の登録が必要です)も受け取れます。



↑
アプリのダウンロードは
こちらから可能です

●1歳6か月・3歳児健診

- 日時 3月11日(火)
- 会場 老人福祉しあわせセンター
- 対象 〈令和3年9月、10月生まれ〉
13:15~13:30 受付
〈令和5年7月、8月生まれ〉
13:30~13:45 受付

●乳児健康相談

- 日時 3月26日(水)
- 会場 老人福祉しあわせセンター
- 対象 〈令和6年5月、8月生まれ〉
12:45~13:00 受付
〈令和6年11月生まれ〉
13:00~13:15 受付

●2歳児歯科検診

- 日時 3月18日(火)
- 会場 老人福祉しあわせセンター
- 対象 〈令和4年11月、12月生まれ〉
13:15~13:30 受付
〈令和5年1月、2月生まれ〉
13:30~13:45 受付

●母子健康手帳の交付

- 交付日 毎週木曜日

※都合の悪い方は福祉健康課保健師までご連絡ください。

- 時間 8:30~17:15
- 場所 福祉健康課窓口



令和7・8年度小規模工事等 契約希望者登録

■問い合わせ…総務課 ☎62-1111

村が発注する工事・修繕・業務委託・物品などの受注を希望する事業者は、「競争入札参加資格定期審査」を受ける必要がありますが、村内事業者を積極的に活用し受注機会の拡大を図ることを目的として、小規模な発注に限定し受注を希望する村内事業者を登録する制度を設けています。

令和7・8年度の登録受付を次のとおり行いますので、登録希望者は下記にある申請書および必要書類のご提出をお願いします。

- 受付期間 3月3日(月)～ 随時受付
- 登録の有効期限
令和7年4月1日～ 令和9年3月31日
- ※過去に登録されていた場合でも令和7年4月1日以降の登録は改めて申請する必要があります。

●登録できる事業者

村内に主たる事業所または住所を有し、次のいずれにも該当しない事業者

- ①成年被後見人、被保佐人または破産者で復権を得ていない方
- ②山中湖村入札参加資格者名簿に登録されている方
- ③希望する業務を履行するために必要な資格、免許などを有しない方
- ④村税を滞納している方

●小規模な工事等の対象

- 内容が軽易で、かつ、履行の確保が容易なもの
- ・工事及び修繕:130万円以下
- ・業務委託:50万円以下
- ・物品購入:80万円以下

●提出書類

- 小規模工事等契約希望者登録申請書
- 村税の納税証明書または村税納付状況調査同意書

○誓約書

○法人の場合は、現在事項全部証明書及び代表者印の印鑑証明書。

個人事業主の場合は、身分証明書(破産者で復権を得ない者に該当しない旨の証明書)

○希望する業種を履行するために必要な資格、免許などを証明する書類の写し

※様式は、村ホームページからダウンロードすることができます。

●その他

申請書受理後内容を審査し、適格と認めた事業者におかれましては登録者名簿に登載いたしますが、登録することにより村からの請負を約束するものではありません。



盛土規制法に基づく 規制開始に伴い、令和7年4月 1日時点で盛土等に関する 工事を行っている場合は届出 が必要です

■問い合わせ…村土整備課 ☎62-9975

宅地造成等工事規制区域 富士東部建設事務所
☎0554-22-7836

特定盛土等規制区域 富士東部林務環境事務所
☎0554-45-7812

宅地造成及び特定盛土等規制法では、規制が開始される前に着手している一定規模以上の盛土・切土、一時的な土石の堆積(盛土等)について、下記の期間に届出書の提出が必要です。

●届出書の提出期間

4月1日(火)から4月21日(月)まで

●届出が必要な盛土等の規模

- ①盛土で高さが1m超の崖を生ずるもの
- ②切土で高さが2m超の崖を生ずるもの
- ③盛土と切土を同時に行い、高さが2m超の崖を生ずるもの
- ④盛土で高さが2m超となるもの(①、③を除く)
- ⑤盛土または切土をする土地の面積が500㎡超となるもの(①～④を除く)
- ⑥一時的な土石の堆積で、最大時の堆積が次のいずれかとなるもの
 - ・高さが2m超かつ面積が300㎡超
 - ・面積が500㎡超

※「崖」とは、

地表面が水平に対し、30度を超える角度をなす土地で、硬岩盤(風化の著しいものを除きます。)以外のものをいいます。

詳しくは、県ホームページをご覧ください。



確定申告はお早めに

■問い合わせ…税務住民サービス課 ☎62-9972

- 期間 3月17日(月)まで
※土・日・祝日は除く
- 時間 9:00～11:00/13:00～16:00
- 場所 山中湖村役場2階 第2会議室
- 持ち物 マイナンバーカード、前年の確定申告書の控え一式・源泉徴収票・各種控除証明書 等
※マイナンバーカードをお持ちでない場合は、マイナンバーを確認できる住民票等の書類と、身元の確認ができる運転免許証や在留カード等をお持ちください。
- 「土地や建物の譲渡」や「株式等の譲渡」、「株式配当の損益通算」など、分離課税の確定申告の相談、青色申告はお受けできませんので、**大月税務署(☎0554-22-3151)**にご相談ください。
- 医療費控除は「医療費控除の明細書」の添付が必要です。領収書では医療費控除は受けられませんので、ご注意ください。

ご自宅で確定申告書が作成できます。

ご自宅に居ながらスマートフォンやパソコンを用いてe-taxで確定申告ができます。

画面の案内に従って金額等を入力するだけで申告書の作成ができます。

過去のデータを保存できるので、翌年の申告に利用することもできて便利です。

さらにマイナンバーカードを利用すると、マイナポータル経由で各種控除証明書等のデータを自動入力できるので、ぜひご活用ください。

詳しくは国税庁ホームページをご確認ください。



年金ニュース 会社を退職等された場合、 国民年金への切り替えの 手続きが必要です

■問い合わせ…税務住民サービス課 ☎62-9973
大月年金事務所 ☎0554-22-3811

国民年金の 第1号・第2号・第3号被保険者とは？

第1号被保険者 → 自営業者、学生、無職の方等

第2号被保険者 → 会社員・公務員など
厚生年金、共済の加入者

第3号被保険者 → 第2号被保険者の配偶者

20歳以上60歳未満で厚生年金保険(第2号被保険者)に加入していた方が、会社などを退職して厚生年金保険の加入者でなくなったときは、国民年金(第1号被保険者)への加入手続きが必要です。

また、扶養している配偶者がいる場合は、配偶者も同時に国民年金第3号被保険者の資格を喪失しますので、第1号被保険者への種別変更のお届けが必要です。

※厚生年金保険に加入していた方が60歳以上の場合、国民年金の強制加入は60歳未満の方が対象ですので、国民年金への加入手続きは必要ありません。ただし、扶養している60歳未満の配偶者(第3号被保険者)がいる場合は、配偶者の第1号被保険者への種別変更のお届けが必要です。

提出書類

- ・国民年金被保険者関係届書(税務住民サービス課窓口にあります)
- ・退職証明書、資格喪失証明書等退職した日が分かる書類

※口座振替やクレジットカードによる保険料納付を希望される場合は「通帳と口座届出印」や「クレジットカード」をあわせてお持ちください。

提出先

- ・税務住民サービス課窓口
- ・お近くの年金事務所



後期高齢者医療保険制度 高額医療・高額介護合算 療養費の勧奨通知発送の お知らせ

■問い合わせ…税務住民サービス課 ☎62-9973
山梨県後期高齢者医療広域連合 ☎055-236-5671

●高額医療・高額介護合算療養費制度の内容

医療と介護の両方のサービスを利用している世帯の負担を軽減する制度です。1年間の医療と介護の自己負担額を世帯で合計し、基準額を超えた金額を支給します。

●支給基準

- ①8月1日～翌年7月31日までの1年間
- ②医療と介護の両方に自己負担額があり、その期間の自己負担額の合計が基準額を超えた世帯
- ③高額療養費または高額介護サービス費として支給された金額は、自己負担額から差し引いて計算されます。

●勧奨通知送付について

(後期高齢者医療被保険者の方)

令和5年8月1日～令和6年7月31日の1年間の自己負担額を仮算定し、支給対象となる方には、**令和7年3月上旬ごろ**に支給申請書と支給申請についてののお知らせを**後期高齢者医療広域連合から郵送**いたします。

●申請方法

- ・支給申請書
- ・支給申請についてのお知らせ
- ・振込先の口座がわかるもの
- ・本人確認書類

をご持参のうえ、**令和6年7月31日時点の医療保険窓口まで申請**をしてください。

●申請から支給まで

医療分については、申請から**約3ヶ月後**に医療被保険者が決定・支給をおこないます。介護分については、医療分決定後に、各市町村の介護保険担当が支給をおこないます。

●申請の時効

勧奨通知がお手元に届いてから“2年間”となります。お忘れのないよう早めの申請をお願いいたします。



駐車場パスカードの 料金改定のご案内について

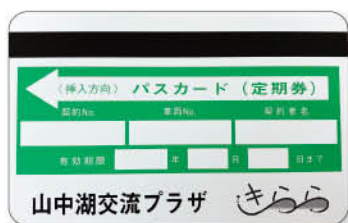
■問い合わせ…観光課 ☎62-9977

4月1日から「山中湖交流プラザきらら」及び「花の都公園」の駐車場で使用できるパスカードの料金を、製造コストの増加により、下記のとおり料金を改定いたします。

ご利用される皆さまには大変ご迷惑をお掛けいたしますが、何卒ご理解くださいますようお願い申し上げます。

パスカードの新規発行・更新については、身分証明書をご持参の上、山中湖交流プラザきららの窓口でお手続きください。

ウェルカムカード所有者の方は、ウェルカムカード及び身分証明書をご持参ください。



●料金改定内容

	改定前	改定後
新規発行手数料	600円	800円
更新手数料	300円	500円



HPV(子宮頸がん予防) ワクチン キャッチアップ

■問い合わせ…福祉健康課 ☎62-9976

HPVワクチンのキャッチアップは、令和4年4月1日～令和7年3月31日までに1回以上接種をした方のみ、令和8年3月31日まで残りの接種回数を公費で受けられることになりました。

キャッチアップ対象者で接種希望の方は、3月までに1回以上の接種をお勧めします。

●対象者 次の2つの条件を満たす方

- ①平成9年4月2日～平成19年4月1日生まれの女性
 - ②過去にHPVワクチンの接種を合計3回受けていない方
- 過去に1回のみ接種した場合や、2回のみ接種した場合も対象となります

- 接種方法 医療機関に母子健康手帳・予診票を持参してください
- ※予診票(オレンジ色)は過去に個別通知にて送付しています。(福祉健康課にて再発行できます)



令和7年度 元気いっぱい運動教室 ～シルバー世代のための健康づくり～

■申し込み・問い合わせ…福祉健康課 ☎62-9976

- 日時 4月16日(水) 9:15～
- 対象者 おおむね65歳以上の方
- 費用 無料
- 内容 椅子に座ってできる体操
杖が必要な方でもできる内容です
- 持ち物 飲み物・タオル
- 会場 老人福祉しあわせセンター

運動教室送迎のご案内

- 対象 一人暮らしや日中独居で家族の送迎が困難でワゴン車に自力で乗降できる方。ご希望の方は事前に役場福祉健康課窓口で申請書の記入が必要になります。

お知らせ

令和7年度より年間通して老人福祉しあわせセンターで開催いたします。平野会場の開催はありませんのでご注意ください。



大人の英会話教室

■申し込み・問い合わせ…教育委員会 ☎62-3813

大人向けの英会話教室を開催します。
今回は「TIME & MONEY」がテーマです。英語で楽しくお話ししましょう。

- 日時 3月18日(火) 10:00～11:30
3月21日(金) 13:30～15:00
 - 講師 村ALTのグレッグ・ダービン先生
 - 募集 10名(定員になり次第締め切ります)
 - 場所 山中湖村公民館交流センター 会議室
 - 対象 高校生以上
- ※どちらかでも・両日でもご参加いただけます。



モルック教室開催のお知らせ

■申し込み・問い合わせ…教育委員会 ☎62-3813

モルックとは、地面に並べられた複数の点数棒をめがけて、木の棒（モルック）を投げて獲得した点数を競い合う競技です。

簡単なルールで老若男女問わず気軽に楽しめます。この機会にモルックを体験してみませんか？



- 日時 3月21日（金） 19:00～
- 場所 山中湖村公民館交流センター
- 定員 15名
- 持ち物・服装 運動ができる服装、タオル



2025ソフトバレーボール大会 参加チーム募集！

■問い合わせ…教育委員会 ☎62-3813

- 開催日 3月14日（金）
- 申込締切 3月7日（金）
- 開会式 18:30～ ●試合開始 19:00～
- 場所 村民体育館（中学校体育館）
- 参加資格 中学生以上の村民及び村内事業所に勤務されている方
- 参加費 1チーム1,000円（傷害保険料含む）
- 募集数 先着16チーム
- 競技内容 ブロック別予選リーグ戦と順位決定戦（予定）

競技ルール

1チーム4名以上（選手の重複エントリーは不可）。原則として男女混合チームとし、競技者には必ず女性を1名以上入れてください。女性のみチームでも可。
※未成年者のみのチームは参加できません。



その他のお知らせ

ゆいの広場ひらり

■申込・問い合わせ 山中湖エコミュージアム推進事業団
ゆいの広場ひらり事務所内
☎28-7577 FAX28-7155



自転車ロードレース開催のお知らせ

3月30日（日）山中湖村及び山中湖エコミュージアム事業団が後援し、山中湖一周を折り返しコースとしてロードレースが行われます。時間帯としては10:30～14:00に通過する予定ですので、村民の皆さまには御協力お願いします。



ひらり「書道教室・写経教室」 生徒募集案内

ゆいの広場ひらりではこの地域に残る書道の文化に触れ、親しみを持ってもらうため、子どもの「書道教室」、大人の「書道・写経教室」を開催しています。ひらり和室で書道を行い、穏やかな心になってみませんか。

子ども書道教室

■場所 ゆいの広場ひらり 母屋和室
■日時 毎週金曜日 15:30～17:00
（山中地区での教室もあります）

大人書道・写経教室

■日時 第1・第3金曜日 13:30～15:00
申込問合せは、ゆいの広場「ひらり」まで



「女将の観光英会話」生徒募集案内

ゆいの広場ひらりでは、観光業に携わる方を対象に、おもてなしの英会話をロールプレイング方式で学習します。即現場で活かせる女将の英会話、いっしょに学びませんか。

■場所 ゆいの広場ひらり 母屋和室
■日時 4月より 月2回金曜日午前になります
申込問合せは、ゆいの広場「ひらり」まで

東京大学富士癒しの森研究所



一般公開講座 「富士癒しの森研究所の研究2024」

東京大学富士癒しの森研究所は、山中湖村と地域交流に関する協定を結び、さまざまな教育・研究・社会貢献活動を展開しています。このたび、地域の皆さまに私たちの活動を理解していただく場として、普段なかなかお目にかかる機会のない研究所職員の研究・活動を紹介するための公開講座を開催します。皆さまお誘い合わせの上、ぜひご参加ください。

●公開講座(後援:山中湖村)

■日時 3月10日(月)、10:00~11:30(9:45開場)

■会場 山中湖村老人福祉しあわせセンター会議室

■講演内容 (演題はいずれも仮):①富士癒しの森研究所の活動2024、②研究所におけるシカ調査、③一般開放の取り組み、④道具館建設に向けて

■参加資格 どなたでも自由に参加できます。事前申込は必要ありません。直接会場にお越しください。

■問い合わせ 東京大学富士癒しの森研究所
✉fuji@uf.a.u-tokyo.ac.jp FAX 0555-62-4798
〒401-0501山中湖村山中341-2
☎0555-62-0012(平日8:30~17:00)

県立富士山世界遺産センター



富士山レンジャー写真展2024

■日時 3月3日(月)~3月26日(水)

■会場 富士山世界遺産センター 南館

※3月25日は南館休館

■概要 富士山レンジャーが巡回中に撮影した富士北麓の美しい風景や動植物、環境問題などの写真を展示します。

■観覧料 無料

■問い合わせ 富士山レンジャー ☎0555-72-5861

「救急安心センターやまなし」救急電話相談 (電話番号を確認しましょう)

市外局番を「0555」と誤入力するケースが多くなっております。救急安心センターやまなしへの電話は「**#7119**」または「**055-223-1418**」へ発信するようお願いいたします。

#7119って?

急なケガや病気をしたとき、救急車を呼んだ方がいいか、今すぐに病院に行った方がいいかなど、判断に迷うことがあると思います。そんなとき、専門家からアドバイスを受けることができる電話相談窓口です。



1/9 | 食生活改善功労者 知事表彰

高村典子氏が「健やか山梨21推進大会」にて、これまで44年間食改推での活動が認められ、食生活改善功労者として、知事表彰を受賞されました。おめでとうございます。



1/19 | 教育委員退任・任命

1月19日をもって畑山はるみ氏、長田正浩氏が任期満了に伴い、教育委員を退任されました。令和3年1月20日に新任されて以降、教育委員として村の教育行政にご尽力されました。ありがとうございました。



●新教育委員を任命しました

令和7年1月20日付で坂本恵子氏、長田恭一氏が新たに教育委員として承認されました。任期は令和11年1月19日までとなります。



2/3 保護者研修会・保育参観

年2回行われる保育参観。今回は、保護者研修会を計画し健康科学大学教授であり村の発達相談も行っている心理士、鈴木真吾先生のお話を聞きました。保護者の方々からの質問にすべて答えて頂きました。「子育てに前向きに考えられるきっかけになった」「同じ悩みを持っている方も多く、安心した」などと好評でした。

その後は子どもたちの普段の様子を見てもらい、親子で一緒におやつを食べました。保育所の中が、いつも以上にぎやかでたくさんの笑顔が見られた一日となりました。



2/7 平野保育所と長寿会の方で交流を行いました

平野保育所では長寿会の方と一緒に劇「ぶんぶくちやがま」を楽しみました。

おじいちゃん、おばあちゃんとのふれあいあそびでは、伝承遊びをしたり、だっこをしてもらい、にこにこ笑顔がたくさんみられました。“来年も来てね”と子どもたちからお願いしました。



2/14 佐川急便株式会社と協定を締結

災害対策・地域安心安全・観光支援・地域産品の流通、販売支援・環境保全・その他地域活性化に関する事など幅広い分野で緊密に連携し、村民サービスの向上等を図ることを目的として「地域活性化包括連携協定」を、また、大規模災害時に早急に食料及び生活必需品等の物資の安定供給を行うことにより被災者の生活の安定を図ることを目的として「災害時における支援物資の受入及び配達等に関する協定」を締結しました。



むし歯のないお子さんの表彰式

村では、年長さんでむし歯のないお子さんを対象に歯科表彰を行なっております。

今年度は山中保育所16名、平野保育所6名、村外保育所3名の計25名のお子さんが表彰されました。

むし歯を予防するために、歯磨きや仕上げ磨きが重要です。ご家族みなでお口の健康を守り、歯磨きの習慣を身につけると共に、定期的に歯科健診を受けましょう。



2/8 新しい選挙管理委員・補充員が 選出されました

選挙管理委員会は、公正な選挙を行うために自治体の長から独立した機関として置かれ、委員4人で構成されています。

12月に開かれた議会で、次の方々が山中湖村選挙管理委員会委員及び選挙管理委員会補充員として当選され、2月8日の選挙管理委員会で、委員長ならびに委員長職務代理者を決定しました。

委員の任期は、令和7年2月8日から令和11年2月7日までの4年間で



小林 氏 天野 氏 長田 氏 坂本 氏

選挙管理委員

委員長	坂本三美男 氏
委員長職務代理者	長田 守正 氏
委員	天野 公典 氏
委員	小林 貞男 氏

選挙管理委員補充員

牛田 武士 氏 / 天野 誠 氏
天野 茂昭 氏 / 後藤 孝三 氏

前任の皆様におかれましては、本村の「明るい選挙」の推進に多大なご尽力を賜り、誠にありがとうございました。

前選挙管理委員

委員長	坂本三美男 氏
委員長職務代理者	長田 一善 氏
委員	羽田 宗司 氏
委員	羽田 文久 氏

選挙管理委員補充員

大森十三三 氏 / 長田 伍人 氏
天野 公典 氏 / 牛田 武士 氏



3月 March

山中湖観光協会

ウェルネスツーリズム勉強会& 山中湖の施設が「今」取り組むべきWeb集客勉強会を開催！

開催日 3月12日(水) 13:00~15:00

開催場所 山中湖村役場
第一会議室

- 開会 ①山中湖村魅力づくり事業をご紹介(20分程度)
今年度実施した4つの事業についてご紹介します
担当：やまなかこミライパートナーズ
- ②セミナー第1弾(30分程度)
旅行者と山中湖の観光事業を元気にする
講師：独立行政法人経済産業研究所
関口 陽一 様

- ③セミナー第2弾(30分程度)
山中湖の施設が「今」取り組むべき
Web集客勉強会
講師：株式会社CS-C 様
- ④質疑応答(20分程度)

■閉会 ⑤個別相談会(閉会后) ※講演内容は予定となりますので、変更となる場合がございます。

▶ 詳しくは山中湖観光協会ホームページ、SNSをご確認ください <https://lake-yamanakako.com/>



vol.17



山中地区の石造物⑥ 山中出口稲荷神社の馬頭観音像 国道建設竣工碑

山中出口稲荷神社脇に観音像があるのはご存じでしょうか。ここには全部で6体の馬頭観音像があります。大きさは一番大きいもので地上高72cmです。造作年代のはっきりしているものは文化7年(1810年)の銘があります。この馬頭観音像群は、山中湖村にとって大事な道路—甲駿往還—の脇に立てられました。この場所は、中世から現代までの道路が通る重要な場所です。一番古い道路は、ファナック方面に向かう道で戦国時代を含めて中世からの道です。この道は、元亀3年(1572年)より昔、上吉田の古い集落である古吉田(スーパーベシアから吉田小学校に向かう道筋)を通過しました。北条早雲や北条氏綱はこの道を通り吉田を攻略したと思われます。梨ヶ原方面に向かう現在の国道の道は、元亀3年に上吉田が現在の場所に移動した後、盛んに使われるようになったと思われます。前回紹介しました白隠や伊能忠敬もこちらを通ったのでしょう。

時代が下って明治36年(1903年)になると中央線が甲府駅まで伸びてきました。この時まで甲駿往還の重要性は相当なものでした。たくさんの馬が荷物を運び、静岡県と山梨県及び長野県の間を行き来しました。この頃の甲駿往還の痕跡は稲荷神社本殿前の階段あたりからセブンイレブン山中湖インター店の後ろの崖上に残っています。この場所は、鷹丸尾溶岩流の縁に当たり道の傾斜が急になります。ここを「馬殺しの坂」と言ったそうです。この名前から、馬が重い荷物を運び、時折ムチを打たれることもあったでしょう。馬が喘ぎ喘ぎ上って行く姿が想像できます。また、中にはこの場所で馬が立ち往生することもあったでしょう。この稲荷神社は、馬の慰霊と安全のため創建されたと神社の表示板にあります。馬にとってここは難所でした。中には倒れ死んだ馬もいたと思われます。死んだ馬の供養として造られたのが稲荷神社脇の馬頭観音群です。

現在の国道ができたのは、昭和29年(1954年)8月31日です。今でもセブンイレブンの敷地には、国道の竣工碑が置かれています。竣工碑には、二級国道富士吉田小田原線として表記されています。国道ができる頃には、身近な農林業を除いて馬を使った物資の輸送はほとんど見られなくなっていました。そして、国道は諏訪神社と浅間神社の間を抜け湖畔に出ます。この国道の敷設が山中集落の形を大きく変えたことは間違いなしと思われます。湖畔沿いの国道の脇には続々と観光客相手の店や施設が出来、山中湖は一大観光地になっていきます。

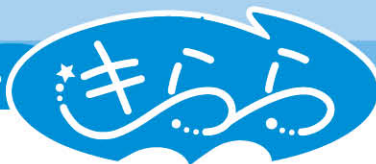


難所である出口稲荷大明神脇で馬頭観音が現在の馬(自動車)の通行を眺めています



国道竣工碑

開通で湖畔が観光の中心として栄えるようになった



指定管理者：ミズノ・レイグループ

3月 教室のお知らせ

きららでは子どもの運動遊びによる心身の成長や参加者の健康増進などを目的とした多数教室を開催しています。



養身功・太極拳教室	10:30～11:30	日曜日
ベーシックヨガ	13:30～14:45	日曜日
放課後体育教室(キッズ・ジュニア)	16:00～18:10	火曜日
吹き矢教室	10:00～12:00	水曜日
ウクレレ・ギター教室	13:30～16:00	
キッズバレエ教室(キッズ・ジュニア)	17:00～19:00	木曜日
ダンス教室(キッズ、大人向けで開催日が異なります)	17:00～19:00	
らくらくエクササイズ教室	13:30～14:30	金曜日
ラララフィット教室(座ってできる運動、脳トレを実施)	11:00～12:00	

教室の日程は変更の場合や中止になることがあります。
上記以外にも単発教室を開催しております。
詳しくはお問い合わせ・ホームページ・管理棟内掲示をご覧ください。



◀ミズノ
ホームページ



◀きらら
ホームページ

申し込み・問い合わせ…交流プラザきらら ☎20-3111



平野診療所だより ☎28-7510



QOLの維持・向上に大切な筋肉について

全身の筋肉は大小約400個あります。そのうちのQOL(Quality Of Life：生活の質)に大きく影響する筋肉は、立ったり歩いたり姿勢を維持したりといった日常の動作の基盤となる筋肉です。具体的には「膝を伸ばす動きをする太腿前の大腿四頭筋」「太腿を後方に振る動きをするお尻の大臀筋」「上体を支える腹筋群と背筋群」があげられます。これらの筋肉は重力に対して立位の姿勢を維持する働きをすることから『抗重力筋』もしくは『姿勢維持筋』と呼ばれます。

若年層の方が筋力不足によって日常生活に支障が出ること、QOLに影響を与えるということは、一般的にありません。ところが加齢に伴う筋力の低下の進行は深刻な問題であり、それによって日常生活に支障が出てきます。(図1)加齢に伴う筋肉の委縮を廃用性筋萎縮症、英語でサルコペニアといい、サルコペニアがQOLにいかにか大きな影響を与えているかがよくわかると思います。サルコペニアは運動によって防ぐことができます。

日常の身体活動を支える、QOLに直結した筋肉ほど実は加齢の影響で衰えやすい筋肉でもあります。これらの加齢の影響を受けやすい筋肉をしっかり鍛えることがQOLの維持・向上に大切です。例えば立ち上がる動作で主要な動きをする太腿前の大腿四頭筋の筋肉量の80歳代の平均値は、30歳代の平均値の半分程度であるという報告があります。筋力は筋肉量におよそ比例しますので、この報告から考えると30歳代のときに片足で立ちあがる筋力がなければ80歳代になったときに自力で立ち上がることが困難になる可能性が高いということになります。

筋肉は生活の質(QOL)の維持・向上に重要であり、かつ加齢によって衰えやすい筋肉を鍛える運動を継続的に行うことが勧められます。日々運動を行うことも重要ですが、何よりも日常の身体活動を活発にして元気よく過ごすこと、個別に筋肉を鍛えるだけでなく、それらの筋肉を日常からしっかりと使っていくことが大切です。

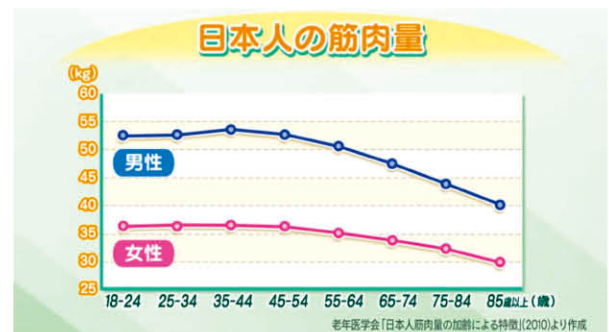


図1.日本人の筋肉量

出典：NHK「運動不足で減っていく筋肉を守る“ゆる筋活”」より



リンク先：NHK
「運動不足で減っていく筋肉を守る“ゆる筋活”」
←QRコードからアクセス出来ます

3月の診療体制 ※受付時間は、診療時間の30分前となります ※3月31日(月)は休診となります。

	月	火	水	木	金	土(月2回)
午前 9:00～12:00	オンライン診療 宮崎 内科・呼吸器内科・アレルギー科	吉津 外科・内科	5日 吉津(※午後のみ) 12日 奥田	奥田 外科・内科	村田 小児科・内科	田邊※ 内科・外科 小児科・小児外科
午後 14:00～17:00	長手 外科・内科	午後診療 13:30～16:30	19日 吉津(※午後のみ) 26日 奥田			休診

※土曜日診療(田邊医師)
内科、外科、小児科、小児外科
・3月1日(土)午前中
・3月22日(土)午前中

村民・WELCOME カードをお持ちの方は、
三島由紀夫文学館・徳富蘇峰館両館無料でご入館いただけます。

最新情報はこちらから
ご確認ください

休館日／月・火曜日(祝日の場合は翌日) 開館時間／10:00～16:30 (最終入館 16:00)
三島由紀夫文学館 ☎20-2655 徳富蘇峰館 ☎20-2633



Topics

展示資料のご紹介

現在、文学館では三島由紀夫生誕100周年記念展を開催中！三島の肉筆資料を多数展示しています。
今回は、異稿を展示中の「中世」についてご紹介します。

「中世」は当時20歳の三島が、太平洋戦争の勤労働員の身で執筆していた小説です。後年の回想録『私の遍歴時代』(講談社、1964年、17頁)では、「いつ赤紙で中断されるかもしれぬ『最後の』小説、『中世』を書きはじめた」と述べられています。

「中世」には異稿が複数存在し、文学館ではそのうちの2点を展示しています。異稿とは、最終的に発表されたものとは異なるバージョンの原稿のことです。その異稿が複数存在することから、三島の書くこと、創作することへの執念が伝わってきます。

あまり長い作品ではありませんので、展示を見て興味を持った方は、ぜひ読んでみてください。

今後、生誕100周年を記念したイベントも多数実施予定です。続報を楽しみにお待ちください！



山中湖情報創造館

The YAMANAKAKO Public Library for the People's Creativity.

☎20-2727 FAX 62-4000 info@lib-yamanakako.jp

開館時間

9:30～19:00

休館日

毎週水曜日・3/31(月)



つながる ひろがる にぎわう コミュニティづくり



新聞紙でおひなさまをつくろう！

参加無料
どなたでも

日時 3/1(土) 13:30～15:00
会場 山中湖情報創造館 研修室1
費用 無料

3月3日は桃の節句のひなまつり

山中湖情報創造館で、新聞紙からあなただけのかわいいおひなさまをづくりしてみませんか。
参加費無料で、どなたでもご参加いただけます。

情報創造館のSNS



ホームページ
<https://lib-yamanakako.com/>



Xアカウント
@lib_yamanakako



Instagramアカウント
libyamanakako

3月のイベント

参加無料・どなたでも /

- お雛様を作ろう! 3/1(土)13:30～15:00
- おはなし会 3/11(火)10:30～11:00
- カリンバ隊 3/15(土)14:30～15:30
- つどいの広場 3/17(月)11:00～11:30
場所：山中保育所
- 読書会 ※要申込 3/23(日)13:30～15:00
- ブックスタート 3/26(水)12:30～13:00
場所：山中湖村役場

森のピッピのおはなし会

10:30から開催しております森のピッピのおはなし会は、1組様から参加できるちいさなおはなし会です。開催場所を絵本コーナーからフリースペースに変更し、よりいっそう親子どうしでもくつろいでいただける空間となりました。どうぞ山中湖情報創造館のおはなし会で、楽しい時間をお過ごしください。

山中湖情報創造館で
毎月第二火曜日



2024年のおはなし会の様子
(11月撮影)

皆さまの御来館を心よりお待ちしております

SHIDAX
未来の子供たちのために

開館時間 9:30～19:00(年間)

休館日 ①毎週水曜日(7月～9月を除く。水曜日が祝日の場合はその翌日)
②月末日(土曜日または日曜日の場合、その前の平日)
③年末年始(12月29日～1月3日)
④蔵書点検に要する日(毎年2月に5日間ほど)
※風生庵・蒼生庵は12月1日～3月20日冬季休館

施設利用料金 ※完全事前申請・前払い制となります

研修室1・2、俳句の館風生庵(和室)、蒼生庵(工房室)
● 村内 …………… 1時間 1,100円
● 村外 …………… 1時間 1,650円
視聴覚機器(研修室内) …… 1回 3,300円
陶芸釜(蒼生庵内) …… 1人1回 550円

2025 CALENDAR

3月の行事予定



日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------

山中湖情報創造館閉館日 ※開館時間…9:30～19:00 (P15)
 可燃物収集日 不燃物収集日 持込(可燃・不燃)
 持込(可燃のみ) クリーンセンターへ直接搬入可能日(9:00～11:00 13:00～16:00)
 PETボトル収集日 8:30までに指定の場所に出してください。
 地域リサイクルは毎月第3金曜9:00～11:00 場所:役場下駐車場 北富士演習場立ち入り許可日

2 仏滅 立	3 大安 可持	4 赤口 不持	5 先勝 可持	6 友引 可持	7 先負 可持	8 仏滅 先負
9 大安 立	10 赤口 可持	11 先勝 不持 ●1歳6か月・3歳児健診(P4)	12 友引 可持 ●中学校卒業式	13 先負 可持	14 仏滅 可持 ●村民ソフトバレーボール大会	15 大安
16 赤口 立	17 先勝 可持 ●確定申告相談終了日(P5)	18 友引 不持 ●2歳児歯科検診(P4)	19 先負 可持 ●小学校卒業式	20 仏滅 立 春分の日	21 大安 可持	22 赤口
23 先勝 立	24 友引 可持	25 先負 不持 ●小中学校修了式	26 仏滅 可持 ●保育所卒園式 ●乳児健康相談(P4)	27 大安 可持	28 赤口 可持	29 先負
30 仏滅 立	31 大安 可持					

3月 休日夜間急患診療

問い合わせ(テレフォンガイド)
富士五湖消防本部 ☎23-4444

在宅型

診療時間 休日 8:30～17:00

日 曜日	診療所名	診療科目
2 日	かわむらクリニック	内科・循環器科
9 日	クリニック小林	内科
16 日	健康科学大学クリニック	整形外科
20 木	小館クリニック	内科
	小林眼科医院	眼科
23 日	胸谷整形外科	整形外科
	さいとう眼科クリニック	眼科
30 日	佐藤医院	内科

※前日や当日(休日)に当番が変更となる可能性があります。

病院群輪番型

●富士吉田市立病院 奇数日が内科、偶数日が外科

●山梨赤十字病院 奇数日が外科、偶数日が内科

診療時間 休日 8:30～翌 8:30

土曜 12:30～翌8:30 夜間 17:00～翌8:30

※必ず事前に電話をしてから受診してください。

※救急医療とは、急病やケガなど、救急に処置または治療が必要な場合に行う医療です。「日中は仕事や用事があるため行けない」「夜間や休日でもやっているから」等の理由で安易に受診する医療ではありませんので、ご注意ください。

富士・東部 口腔保健センター

診療日: 休日、祝祭日(大型連休) 及び年末年始(12/29～1/3)

診療時間: 10:00～19:00 ☎0554(56)8899

※急な歯の痛み、外傷などに対応して応急処置を行います。まずは、お電話ください。

戸籍の窓 1月届出分

おめでとう(誕生)

氏名	保護者
羽田 帆花(ほのか)	典明
天野 晴椰(せな)	慎也

おくやみ(死亡)

氏名(歳)	届出人
菅佐原 平(92)	康雄
高村 権一(79)	権児

山中湖村の人口と世帯

令和7年1月末日現在 ()は前月比

人 口… 男: 2,924(－5) 女: 2,897(+4)
計: 5,821(－1) 内外国人: 346(－6)

世帯数…2,661(－5)



この広報誌は再生可能電力
(CO2排出ゼロ電力)で
印刷されています。