

— 託す —

市川高校野球部の軌跡2〜5ページ

 広報

いちかわみさと

No.192
2021 (令和3年)
9
September
長月

LUCKY STRIKE

—市川高校野球部が歩んだ

軌跡

71年の歴史に幕 そして、次代へー

令和3年7月、市川高校野球部は71年の歴史に幕を下ろしました。
「市川野球」の精神は青洲高校へと引き継がれます。
地域・住民と共に泣き、共に喜び、共に歩んだ軌跡を振り返ります。



■宇都宮学園戦を制し応援席に駆け寄る選手たち
(平成3年4月3日第63回選抜高等学校野球大会)



広報
2021
9.1
いちかわみち



応援席の青洲高校の選手たち (令和3年103回山梨大会)



市川・青洲・増穂連合チーム 対 葦崎高校戦 渡辺投手と山下主将 (令和3年103回山梨大会)

— 今も変わらぬ



バントを決める森本選手 (青洲1年) (令和3年103回山梨大会)



試合前円陣を組む佐野監督と連合チーム (令和3年103回山梨大会)

託された思い

最後の夏となった第103回山梨大会。対葦崎戦は5-3で市川・青洲・増穂連合チームが勝利。わずか3安打ながらエース渡辺の緩急ある投球と堅実な守備でリードを守り抜いた。3回戦の対都留戦は5-6で惜しくも敗れたが、市川・青洲・増穂連合チームは最後まで粘り、諦めなかった。

試合後、本塁打を放った田中選手(青洲2年)は、「市川、増穂商業、峡南、これまでの歴史や伝統を自分たちが引き継ぐ」と誓った。



確実に1点を

それが — 市川野球

スクイズを決める樋渡選手 (平成3年63回選抜)



渡辺文人監督と高室選手 (平成11年71回選抜) (渡辺文人監督 関連P16)

平成3年、「ミラクル市川」という言葉が流行しました。第63回選抜高等学校野球大会で甲子園初出場ながら2試合連続サヨナラ勝ち、奇跡の逆転ドラマを演じた市川高校につけられた呼び名です。

地方の小さな公立高校野球部が、ひたむきに1点を取りに行く姿と、大観衆の前で魅せた「ミラクル」に多くの人が心を揺さぶられました。

ミラクル市川の呼び名は一躍全国区となり、渡辺文人監督率いる市川高校は、歴代通算で甲子園出場5回(春3回、夏2回)、関東大会2回優勝などの輝かしい成績を収めました。

甲子園に響かせた、蛾眉の山そりたてるを —



初勝利後 校歌を歌う市川ナイン (平成3年63回選抜)

伝 統ある市川高校野球部が閉部となる思いが駆け巡ります。私自身、「市川高校野球部での3年間がなければ今の私はない」というくらい多くのことを学びました。

市川高校野球部は確実にランナーを送って、形にこだわらず1点をもぎ取っていく、そしてピッチャーを中心とした堅実な守備で守り抜く、「負けない野球」だと思っています。

「ミラクル市川」を地域の方が、伝え、覚えていてくれることは、私たちの力となり背中を押してくれます。

今後は青洲高校の部員たちが市川野球を体現していきます。今後とも変わらぬ応援をよろしくお願ひします。

令和3 2021	第103回全国選手権 山梨大会 「市川・青洲・増穂」連合チームとして出場	平成28 2016	第69回秋季関東地区大会 出場 (山梨県大会優勝)	平成19 2007	第59回春季関東地区大会 出場	平成13 2001	第73回選抜大会 ベスト8 (山梨県大会優勝)	平成11 1999	第71回選抜大会 ベスト8 【横浜高校公式記録を53で止める】 第29回明治神宮大会 出場 (山梨県大会優勝)	平成10 1998	第51回秋季関東地区大会 優勝 (山梨県大会優勝)	平成7 1995	第47回春季関東地区大会 出場 (山梨県大会優勝)	平成6 1994	第46回春季関東地区大会 出場 (山梨県大会優勝)	平成4 1992	第45回秋季関東地区大会 出場 (山梨県大会優勝)	平成3 1991	第43回春季関東地区大会 ベスト8 (山梨県大会優勝)	平成2 1990	第43回秋季関東地区大会 初優勝 (山梨県大会優勝)	昭和60 1985	第16回明治神宮大会 初出場	昭和58 1983	第65回全国選手権 山梨県大会 準優勝	昭和50 1975	第27回春季関東地区大会 初出場 (山梨県大会初優勝)	昭和49 1974	第27回秋季関東地区大会 ベスト4 (山梨県大会初優勝)	昭和42 1967	第49回全国選手権 西関東大会 出場	昭和39 1964	第46回全国選手権 西関東大会 初出場	昭和34 1959	第41回全国選手権 山梨大会 初の準優勝	昭和25 1950	「市川高校野球部」創部	和暦 西暦	主な歴史・戦績
-------------	---	--------------	------------------------------	--------------	-----------------	--------------	----------------------------	--------------	--	--------------	------------------------------	-------------	------------------------------	-------------	------------------------------	-------------	------------------------------	-------------	--------------------------------	-------------	-------------------------------	--------------	----------------	--------------	---------------------	--------------	--------------------------------	--------------	---------------------------------	--------------	--------------------	--------------	---------------------	--------------	----------------------	--------------	-------------	----------	---------

青洲高校野球部
現監督 佐野大輔さん
令和元年より指導。市川高校OB。自身も平成11年71回選抜に捕手として出場。8強入りを果たした。

災害について考える特集

災害時の『町役場の動き』を中心に各担当が町民の皆さんにお伝えしたい防災情報を山下防災アドバイザーの助言をいただき掲載していきます。

町土木整備課 ☎ 055-272-6090 町防災課 ☎ 055-272-1175

シリーズ⑧ 今月の担当は土木整備課です。 線状降水帯の連続降雨、台風、 集中豪雨時の対応

気象台や山梨県から台風接近や大雨の予報が発表された時、土木整備課は水路・河川の氾濫や越水を未然に防ぐ対応にあたります。今回は、土木整備課が災害発生前からどのような対応を行っているか紹介します。

あらゆるリスクを想定し、水路・河川の氾濫や越水に備え、対応しています！

予報が発表されたら…?

1 取水口の閉鎖 (農業用水路や防火用水)

- ◇台風時は、気象台や山梨県が発表する予報を基にして、最接近が日没後ならその日の明る以内に、日中なら適時行います。
- ◇集中豪雨・線状降水帯による連続降雨時は、担当職員や作業員の安全確保を踏まえた上で可能な限り早めに行います。

2 土木整備課職員が待機 (最低2名)

- ◇気象台や県から「大雨注意報」「洪水注意報」が発表されたら、2名の待機と同時に、災害に関わる各種の『警報』発表に備えて、想定される対応の事前確認を行います。
- ◇『大雨警報』『洪水警報』が発表されたときは、土木整備課職員3名が登庁し、情報収集や町内・危険個所の巡回などを行います。

被害状況によっては
課員全員で!

3 排水機場[※]の稼働 (河川の増水・浸水により通常排水が出来ない場合)

- ◇河川への排水路(水門等)を閉鎖し、排水機場を稼働させ、水路の水を強制的に河川へ排水します。
 - ◇稼働のタイミングは、自然排水ができなくなる状況が迫った時、または激しく急激な大量降雨により通常の排水ができなくなってしまった時に行います。
- ※河川の増水・浸水により、飲みきれない水路の水を川へ送り込む装置のこと

その他の対応 「土のう」の備蓄

◇普段から最低 200 袋程度は常備していますが、台風接近時などは職員総出で土のうを作ります。

雨が止んだ後の対応

- ◇被害があった場所のうち、応急処置が可能な範囲は土木整備課職員がその場で対応しますが、被害の大きさによっては、業者に依頼します。
- ◇できる限り職員で対応しますが、地域の皆さまに協力をお願いする場合があります。

町民の皆さまにお願いしたいこと

- ①大雨の後、倒木・道路異常・道水路、土砂流出等の異常などを見つけた時は土木整備課へ連絡を下さい。
- ②土石流・河川氾濫などが発生した時や、道路・斜面に異常があった時は、皆さまだけで対応せず、まずは役場へ連絡を下さい。
- ③平時から河川や土砂崩落の危険がある場所の様子を確認して下さい。

山下防災アドバイザーの 声

テレビ・新聞・ネットなどを見てご存知のとおり
8月14日から降り続き、西日本各地を中心に
人的・物的被害が発生した豪雨。他人事ですか？

我が家・地域で備え、
災害時は助け合いましょう。



おもな副反応

接種部位の痛み・腫れ、だるさ、頭痛、筋肉痛、悪寒、関節痛、下痢、発熱、吐き気、嘔吐など

副反応は、免疫ができていく反応のあらわれで、身体が病原体とたたかう準備をしている証拠です。これらの症状は一時的なもので、数日以内におさまることがほとんどです。

副反応の対処 (接種を受けた人の体験から)

- 痛くて肩が上がらない・寝返りがうてない
痛み止めの服用や肩に負荷がかからないようにしましょう。
 - 翌日に体の節々が痛くてだるい
無理せず安静にし、可能であれば仕事を休みましょう。
 - 翌日に熱が出た
仕事を休み、つらい場合は我慢せず、解熱剤を使いましょう。
- 市販の痛み止め、解熱剤(アセトアミノフェン、イブプロフェン、ロキソプロフェンなど)
※詳しくは主治医もしくは薬局、薬店でご相談下さい。

問 山梨県新型コロナワクチン専門相談ダイヤル

ワクチンの副反応
接種希望者の健康状態などに関する相談はこちら
☎ 055-223-8878 (土日・祝日も実施)
9:00 ~ 24:00 (24:00 ~ 9:00 は音声案内)
FAX055-223-1639 (聴覚障害のある方のみ限定)

市川三郷町新型コロナワクチン接種コールセンター

接種時期や接種予約など
ワクチン接種の手続きに関する相談はこちら
☎ 0556-42-7173 (平日のみ 8:30 ~ 17:15)
FAX0556-32-2887 (聴覚障害のある方のみ限定)

接種済の方へ

引き続き感染症予防対策をお願いします。
感染症の発症予防は期待できますが、他人への感染をどの程度予防できるかはまだ分かっていません。
引き続き「3つの密(密集・密接・密閉)」の回避、マスクの着用、石けんによる手洗いや手指消毒用アルコールによる消毒の励行など感染予防対策を継続していただくようお願いいたします。

新型コロナ ワクチン情報

接種後の 注意点



避難行動要支援者台帳制度

町では災害発生前や発生時の支援方法として、『自助・共助』による支援体制の整備を推進しています。
避難等で地域の方の支援が必要な方は、「避難行動要支援者台帳」への登録をお願いします。

- 【対象者】
- 身体障害者手帳1~3級 ■療育手帳A判定
 - 精神障害者手帳1.2級 ■要介護3~5
 - 65歳以上で一人暮らしの虚弱高齢者
 - その他支援を必要とする方
- 【申請方法】
申請書に必要事項を記入し提出
※本年度は、申請書の全戸配布はしません。
※申請書は下記申請場所窓口で配布しています。
※個人情報の取扱いについての同意・緊急連絡先・地域支援者への依頼(本人の同意が必須)が必要です。
※申請済みで内容に変更がある方は、届出をして下さい。
- 【申請場所】
- 福祉支援課福祉係(町役場本庁舎)
 - 三珠支所住民サービス係(町役場三珠庁舎)
 - いきいき健康課(町役場六郷庁舎)

申請が必要で
す

令和3年5月に災害対策基本法が改正され、要支援者の「個別避難計画の作成」が必要になりました。今後、対象者の見直しを予定しています。

町福祉支援課福祉係 ☎ 055-272-1106 FAX055-272-1198

峡南地域伝統工芸 無料体験イベント

山梨県 高速道路推進課
中部横断自動車道(山梨静岡間)の全線開通を契機に、峡南地域の活性化を図るため、伝統工芸4種(和紙、印章、硯、拓本)の制作を気軽に体験できるイベントを開催します。先着順で人数限定でのご案内となります。
【日時】9月18日(土)、19日(日) 午前9時~午後3時
※新型コロナウイルスの状況によっては延期となる場合があります
【場所】道の駅富士川
【費用】無料
【ホームページ】
<https://www.pref.yamanashi.jp/kousokudouro/>



読み取ることで
ホームページへ
アクセスできます。

山梨県高速道路推進課
☎ 055-223-1690





【本館】☎055-272-8888
開館時間 9:30 ~ 17:00
■休館日：毎週月曜(祝日は開館)・祝日の翌日・年末年始・月末平日

【三珠分館】☎055-272-1204
開館時間 9:30 ~ 17:00
■休館日：毎週月曜・日曜・祝日・年末年始・月末平日

【六郷分館】☎0556-32-2002
開館時間【平日】12:00 ~ 19:00
【土日】9:00 ~ 17:00
■休館日：毎週月曜・祝日・年末年始・月末平日

※感染症予防対策により開館時間が通常とは異なります。
※詳しくはホームページまたは各図書館へお問い合わせ下さい。



今月のおはなし会

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、三珠分館・六郷分館は中止します。
本館は、感染症対策を行い実施します。

りんどうちゃんのおはなしのへや

【日時】9月16日(日) 11:00 ~ 11:20
【定員】先着3組(定員になり次第締め切ります)
【申込方法】電話(055-272-8888)またはカウンター
【申込開始】9月2日(日) 9:30 から(本館のみ)
【申込内容】①保護者の氏名 ②連絡先 ③参加人数
★乳児以外の方はマスクの着用をお願いします。
★ソーシャルディスタンスを保つようお願いします。
★感染症の状況により中止になる場合があります。(中止の場合はご連絡します。)
★都合や体調が悪くなった場合は、キャンセルのご連絡をお願いします。
★お預かりした個人情報、おはなし会の連絡以外の目的には使用しません。

エス ディー ジーズ SDGsの展示 未来のために 何ができるか 考えよう

毎月テーマを変えて、SDGsの関連図書の展示を行っています。
9月は「安全な水とトイレを世界中に」すべての人々の水と衛生へのアクセスと維持可能な管理を確保するをテーマに水に関する本の展示をします。

ワークショップ 本館 9/20(日) 祝日 「和紙を学ぼう」 午後2時~3時30分

【会場】夢工房 【参加費】500円
【対象】小学生以上(定員10名)
(※申し込みが必要です。定員になり次第締め切ります。)
【申込開始】9月1日(日) 9:30 から
新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止になる場合があります。中止の場合はご連絡します。



展示「いえなが美術館」本館

障害のある方の作品を展示し、アートを通じて理解を促進する「いえなが美術館」(県主催)を開催します。
【期間】9月14日(日)~26日(日) (本館内、3~4点展示)

新着図書

■一般向き

『自分で名付ける』(松田青子/集英社)

「母乳信仰」「無痛分娩」「ワンオペ育児」。出産・育児にまつわる諸々を、当事者となった著者がとらえ直します。読む前と読んだ後で、意識がガラッと変わること間違いなし。



都道府県「幸福度」ランキング 2021

ブランド総合研究所『第3回地域版SDGs調査2021』より

順位 (内は昨年順位)	都道府県	幸福度
1 (2)	沖縄県	78.1
2 (1)	宮崎県	73.0
3 (9)	熊本県	72.4

4 (12) 山梨県 72.1

5 (22)	愛媛県	71.8
6 (38)	岡山県	71.7
6 (28)	長崎県	71.7
8 (30)	北海道	71.4
9 (7)	京都府	71.3
9 (3)	大分県	71.3
11 (36)	三重県	71.2
12 (13)	福岡県	71.1
13 (21)	奈良県	70.9
14 (20)	長野県	70.7
15 (10)	鹿児島県	70.2
15 (5)	石川県	70.2
15 (13)	高知県	70.2
18 (10)	香川県	70.0
18 (4)	福井県	70.0
20 (6)	鳥取県	69.7
21 (26)	栃木県	69.5
22 (15)	滋賀県	69.3
23 (18)	島根県	69.2
24 (16)	岐阜県	69.1
24 (16)	兵庫県	69.1
24 (37)	愛知県	69.1

今回のランキングで昨年の順位から大きく上昇した都道府県が目立っています。
長期化しているコロナ禍の影響が深刻になってきていると伝えられている中で、住民の「幸福度」は、どのような変化があるのでしょうか？
昨年の12位から4位へと順位を上げた山梨県は、独自の

「あなたは幸せですか？」
この問いに「幸せです」と答えますか？



また、前年から大きく順位を上げた都道府県の特徴は、「緑」と「食」が豊かなところで、「食」は危機的状況時にとっても重要なことです。
前年まで2年連続1位だった宮崎県は、沖縄県に1位の座を譲ってしまいました。幸福度の高い県であることは変わりありません。宮崎県の男性は、お昼休みに自宅に戻り、洗濯物を取り込んでいる

感染防止策「山梨モデル」がテレビや新聞等のメディアで大きく取り上げられ話題となりました。
これまで山梨県民は、さほど自分たちの「幸福度」を他県と比較することはありませんでした。この取り組みを通して「他県よりも幸せだ」という意識が高まったと考えられます。

また、前年の『輝く笑顔 いちかわみさと川柳(標語)コンテスト』の子どもたちの作品から感じました。
来年度のランキング維持、またはランクアップには、1人1人の思いやりを持った行動が求められてくるのではないのでしょうか。

方が多いそうです。「当たり前」にしていることなので、なんとも思わない。また、食事の支度や掃除もいつもされているそうです。「家族の時間が増えるからやっている」と笑顔で話されていました。
山梨県独自の取り組みももちろんありますが、個人個人の意識の変化があったのではないかと、前年の『輝く笑顔 いちかわみさと川柳(標語)コンテスト』の子どもたちの作品から感じました。

男女共同参画推進委員会 海宝恵

特別整理期間のお知らせ

蔵書点検のため三珠分館・六郷分館は次の期間休館します。

■三珠分館 10月4日(日)~6日(火)
■六郷分館 10月6日(水)~8日(金)

期間中は、本の点検や書架の整理作業などを行います。ご不便をおかけいたしますが、ご理解・ご協力をお願いいたします。
なお、返却はブックポストをご利用下さい。

依田 正雄	千野 正代	小林 正雄	内藤 行雄	長田 治子	渡邊 十二	丹沢 ひと子	大森 文江	一瀬 よし子	小野 敏夫
孝 忠	忠 久	久 潤	関部 和子	忍 淳	正 彦	望月 忠彦	岩 岩	岩 岩	岩 岩
岩 岩	岩 岩	岩 岩	岩 岩	岩 岩	岩 岩	岩 岩	岩 岩	岩 岩	岩 岩

死亡		お悔やみ申しあげます	
氏名	届出人	氏名	届出人
内藤 堯夫	豊子	内藤 堯夫	豊子
小林 美代子	紀幸	小林 美代子	紀幸
窪田 恒三	和正	窪田 恒三	和正
有泉 末子	毅	有泉 末子	毅
		下九 一色	下九 一色

齊木 海人	一瀬 瑛誠	青柳 芽生	小池 渚紗	石川 陽那斗	若林 飛向	河野 陽菜	河野 菜夏	河野 紗夏	池田 愛葉
純 一	広 朗	大 生	伸 欣	諄 啓	克 也	克 也	克 也	克 也	拓馬
市 市	市 市	市 市	市 市	大 野	上 野	上 野	上 野	上 野	上 野
川 川	川 川	川 川	川 川	塚 野	野 野	野 野	野 野	野 野	野 野

誕生 元気に育ってね
氏名: 届出人: 地域:

おめでとう
7月届出分(敬称略)

※冊子からはずして壁に貼るなどしてご利用下さい。

峡南医療センター 市川三郷病院
☎ 055-272-3000

(土曜・日曜・祝日の受付はありません)

■午前診療 (受付:午前8時～11時30分)

- 内 科 ⇒ 月～金
- 消化器 ⇒ 火～金
- 内分泌・腎臓 ⇒ 火・金
- 循環器 ⇒ 月
- 呼吸器 ⇒ 月
- 外 科 ⇒ 火～金
- 乳腺外来 ⇒ 水～金 (完全予約制)
- 泌尿器科 ⇒ 月～金 (火のみ完全予約制)
- 眼 科 ⇒ 月・火・水・金

(第3木曜は診療あり)

整形外科 ⇒ 月・火・水・木

(火のみ完全予約制)

※月・水・木 初診受付 11時まで

皮膚科 ⇒ 火・金

(金曜は午前10時50分まで)

耳鼻咽喉科 ⇒ 火・金

心臓血管外科 ⇒ 金 (月1回)

■午後診療 (受付時間)

- 循環器 ⇒ 金 (午後3時まで)
- 呼吸器 ⇒ 水・木 (午後3時まで)
- 乳腺外来 ⇒ 水 (完全予約制)
- 脳神経外科 ⇒ 火 (午後3時まで)
- 婦 人 科 ⇒ 火・水・金 (完全予約制)
- 子宮がん検診 ⇒ 木 (完全予約制)
- 産科セミオープン ⇒ 病院へお問い合わせ下さい。

◆人工透析は月～土の毎日診療

※診療は変更になる場合があります。

詳しくは市川三郷病院へお問い合わせ下さい。

※予約の変更・取り消し等は、

専用ダイヤル☎ 055-272-5311 まで

(受付時間は午後1時～4時※土・日、祝日を除く)

峡南医療センター 富士川病院
☎ 0556-22-3135

(土曜・日曜・祝日の受付はありません)

■午前診療 (受付:午前8時～11時30分)

- 内 科 ⇒ 月～金
- 外 科 ⇒ 月～金
- 整形外科 ⇒ 月～金
- 小児科 ⇒ 月～金
- 脳神経外科 ⇒ 金

■午後診療

皮膚科 ⇒ 火

※電話予約制

乳腺外来 ⇒ 水

大腸外来 ⇒ 月

呼吸器外来 ⇒ 金

※急患対応は、電話での確認が必要です。

町営国民健康保険診療所
☎ 055-272-7111

■内科の診療日

- 午前 ⇒ 月・火・水・木・金・土
- 午後 ⇒ 水・木

内科診療体制 (日曜、祝日休診)

	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	○	○	○
午後	×	×	○	○	×	×

※3日(金)、14日(火)、28日(火)は休診となります。

■整形外科の診療日

午前 ⇒ 土

■診療時間

午前9時～正午 / 午後2時～5時

※水曜日は、午前10時から診療となります。

※水曜日は、午後4時30分までにご来院下さい。

日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday
秋の全国交通安全運動		
9月21日(火)から30日(日)の10日間「秋の全国交通安全運動」が実施されます。この運動は、広く県民に交通安全思想の普及・浸透を図り、交通ルールの遵守と正しい交通マナーの実践を習慣付けるとともに、県民自身による道路交通環境の改善に向けた取り組みを推進することにより、交通事故防止の徹底を図ることが目的です。皆さまの思いやりの心で交通事故を防ぎましょう。 ☎町防災課☎055-272-1175		
5 ⑩ニード・図書館・歌舞伎・碑林	6 市川三郷 可燃 六郷 金物 ⑩ニード・図書館・歌舞伎・碑林	7 六郷 可燃 母子健康手帳発行P19 4・7カ月児健診P19 「こころ」と「からだ」の お悩み相談会P10 ⑩ニード・図書館・歌舞伎・碑林
12 六郷 持込可 ⑩ニード・図書館・歌舞伎・碑林	13 市川三郷 可燃 六郷 ビン ⑩図書館・歌舞伎・碑林	14 六郷 可燃 2歳児歯科健診P19 ⑩図書館(本館)・歌舞伎・碑林
19 市川三郷 租大 三郷支所職員駐車場 午前9時～正午 ※処分費用は個人負担です ⑩ニード・図書館(三郷)	20 市川三郷 可燃 敬老の日 老人を敬愛し、長寿を祝う日 ⑩図書館(三郷・六郷)	21 六郷 可燃 ⑩図書館(本館)・歌舞伎・碑林
26 ⑩ニード・図書館(三郷)	27 市川三郷 可燃 六郷 ベット ⑩図書館・歌舞伎・碑林	28 六郷 可燃

自分の身を守る3つの安全行動を

1 まずひくく 2 あたまをまもり 3 うごかない

シェイクアウト訓練

9月5日

午前8時20分より約1分間

☎町防災課☎055-272-1175

水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
1 市川三郷 可燃 六郷 可燃 マイナンバーカード臨時窓口 ⑩予約 17:20～21:00 ⑩つむぎ・ニード 図書館・歌舞伎・碑林	2	3 市川三郷 可燃 六郷 可燃 ⑩ニード・図書館・歌舞伎・碑林	4 ⑩ニード・図書館・歌舞伎・碑林
8 六郷 プラ ⑩つむぎ・ニード 図書館・歌舞伎・碑林	9 ⑩ニード・図書館・歌舞伎・碑林	10 市川三郷 可燃 六郷 可燃 ⑩ニード・図書館・歌舞伎・碑林	11 マイナンバーカード臨時窓口 ⑩予約 9:00～13:00 ⑩ニード・図書館・歌舞伎・碑林
15 市川三郷 可燃 六郷 可燃 マイナンバーカード臨時窓口 ⑩予約 17:20～21:00 ⑩つむぎ	16 六郷 古織 ヘルスアップ教室	17 市川三郷 可燃 六郷 可燃 カンガルー学級P19 ⑩図書館(本館)・歌舞伎	18
22 六郷 プラ 母子健康手帳発行P19 10・13カ月児健診P19 ⑩つむぎ	23 秋分の日 祖先をうやまい、なくなった人々をしのぶ日 ⑩図書館(三郷・六郷)	24 市川三郷 可燃 六郷 可燃 ⑩図書館(本館)・歌舞伎	25
29 ⑩つむぎ	30 国民健康保険税・介護保険料 ・後期高齢者医療保険第3期納期限 学校給食費第6期納期限 ⑩図書館	掲載内容が変更となる場合があります。 新型コロナウイルス感染症の影響により、広報紙掲載内容が一部変更となる場合があります。町ホームページ等で最新情報をご確認いただくか各担当へお問い合わせ下さい。	

今年度の「敬老会」は

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、記念品の配布のみとなります。

会食、催しなどは行いませんのでご理解いただきますようお願い申し上げます。

☎町福祉支援課☎055-272-1106

『四尾連稜線トレイルラン』

中止のお知らせ

四尾連湖や蛾ヶ岳をランナーが駆け抜ける四尾連稜線トレイルランは新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止します。

☎町生涯学習課☎055-272-6094

9月いちがわみさとカレンダー

カレンダーの見方
⑩ → 休館日
P19 → 本誌19ページに詳細記事あり

農林水産省関東農政局

みどりの食料システム戦略

我が国において将来にわたり食料の安定供給を図るためには、災害や温暖化に強く、生産者の減少やポストコロナも見据えた農林水産行政の推進が重要です。

また、SDGsを始め環境を重視する国内外の動きが加速する中、我が国もこれらへの的確な対応が必要です。

このため、農林水産省では食料・農林水産業の生産力向上と持続性の両立をイノベーションで実現する「みどりの食料システム戦略」を本年5月に策定しました。詳しくは、ホームページをご覧ください。

「みどり戦略」で検索
(<https://www.maff.go.jp/j/kanbo/kankyo/seisaku/midori/index.html>)

今月の各種相談

■行政相談
新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止します。

▽電話での相談を受け付けます。
☎山梨行政監視行政相談センター
☎055(252)1100

■人権相談 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止します。
☎町民課町民係
☎055(272)1105

■「こころ」と「からだ」のお悩み相談会(要予約)
9月7日(火)10時～11時30分 ※完全予約制
場所はお住まいの地域により要相談
☎町いきいき健康課☎0556(66)2114

■教育相談 町教育委員会☎055(272)6093

■消費生活相談 新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止します。
☎町商工観光課商工係
☎055(240)4157

■子どもの急病や心配などの相談は…

■小児救急電話相談 ☎#8000
または☎055(2226)3369へ
※詳細はホームページをご覧ください。

■町子育て世代包括支援センター
妊娠・出産・育児全般に関する相談
☎0556(32)2114

■山梨県産前産後電話相談
助産師による相談・助言24時間対応
☎055(269)8110

■児童相談所虐待対応ダイヤル ☎1189
■児童相談所相談専用ダイヤル ☎1189
子育てが「つらい」「悩んでいる」時には…
☎0120(189)783

注文冊数	住所録
ワインレッド 冊 / スカイブルー 冊	冊

申込者	名前	〒
	住所	
	電話	()

※手帳の引渡し場所 (いずれか一つを○で囲む)
本庁舎・三珠庁舎・六郷庁舎・大同出張所



2022年版 山梨県民手帳 予約受付中

サイズ: 82mm × 145mm
表紙: ワインレッド・スカイブルーのレザー調

本庁舎政策秘書課企画係
☎ 055-272-1103
FAX055-272-2525

三珠支所庶務係
☎ 055-240-4153
FAX055-240-4154

六郷支所庶務係
☎ 0556-32-2111
FAX0556-32-2887

大同出張所
☎ 055-272-1504
FAX055-272-1569

申し込み先

【申し込み期限】9月13日(月)
【お届け時期】11月上旬(予定)

■販売価格など
【価格】税込600円(送付希望の場合、送料は購入者のご負担となります)
※住所録(差込用) 税込80円を別売り販売
※代金は手帳引渡し時にお支払い
※プレミアム版(税込1,000円)
【予約販売はありませんので直接店頭でお買い求め下さい。】

■入館割引パスポート付き
2022年版の山梨県民手帳には、ハイジの村、富士湧水の里水族館で使える入館割引パスポートがついています。ぜひご利用下さい。

■申込方法
電話にて町政策秘書課まで申し込むか、左上の注文書に必要事項を記入し、左記のいずれかにお申し込み下さい。
※注文書は役場(本庁及び支所)窓口にも設置してあります。

農業委員 (順不同・敬称略)

網倉秀太郎	一ノ瀬 一	遠藤 早苗	乙黒 正仁	小林 一史	小林 輝光	塩島 先一	鈴木 晴久	丹沢 正彦	水野 哲夫	望月 洋邦	山本 武	渡邊 千雪
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	------	-------

農地利用最適化推進委員 (順不同・敬称略)

有泉 二郎	石川 茂保	井上 文彦	遠藤 肇	小林 稔	丹沢 昭人	土橋 新	平岡 正史	宮澤 正樹	望月 信彦
-------	-------	-------	------	------	-------	------	-------	-------	-------

農業委員 農地利用最適化推進委員
が決定しました

任期満了に伴い、市川三郷町農業委員及び農地利用最適化推進委員が推薦及び応募により決定しました。農業委員が14名、農地利用最適化推進委員が10名の合計24名が、令和6年までの任期で従事することになりました。3年間よろしく申し上げます。

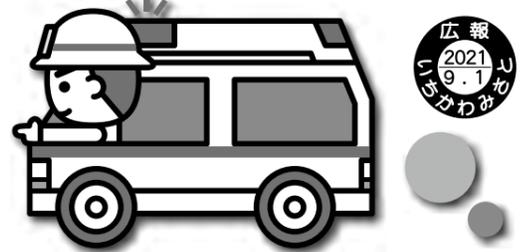
農業委員及び農地利用最適化推進委員は地域の農業、農業者の世話役としてきめ細かな活動を行っています

- 農地の確保と有効利用に向けて取り組みます【農地行政を担う組織】効率的な農地利用について、公正に審査します。
- 農地等の利用の最適化に取り組めます【農業生産力の増進を支援する組織】担い手への農地利用の集積・集約化、遊休農地の発生防止・解消、新規参入の促進を通じて、地域農業の発展に寄与します。
- 農業の担い手の育成・確保に取り組めます【農業経営の合理化を支援する組織】農業の担い手の育成・確保と効果的な情報の提供活動を通じて、地域農業の発展に寄与します。
- 地域の課題解決に向けて取り組みます【農業・農村の声を代表する組織】農業者・集落又は農業団体の声を行政等に反映します。



町農課農業委員会係 ☎ 055-240-4163

9月9日は「救急の日」



救急車の適正利用を

昨年、峡南消防本部では約5時間に1件、1年間に2099件の救急出動がありました。そのうち708件は、入院の必要はなく、その日のうちに帰宅できる軽症と診断されました。今回は、「救急の日」にあわせ、「良くある質問Q&A」、いざという時のために家族で行える「119番通報ごっこ」を紹介し、救急医療及び救急業務に対する正しい理解と認識を深めましょう。

よくある質問 Q&A

- Q サイレンを鳴らさずに来てもらえますか?**
A 救急車や消防車が緊急走行する時には、赤色灯をつけ、サイレンを鳴らすよう法律で定められています。迅速で安全な走行に必要な不可欠なため、ご理解をお願いします。
- Q 救急車と消防車が一緒に来るのはなぜですか?**
A 救急出動時、傷病者の状態や、2階にいるなど搬送に人手が必要な時など、救急車と一緒に消防車も出動する時があります。
- Q 救急車を呼ぶか迷った時、どうすればいいですか?**
A 全国救急受診アプリQ助を活用しましょう。病気や怪我をした時に、医療機関を受診するタイミングや手段、利用できる医療機関、受診手段の情報を提供してくれるアプリです。峡南消防本部でも、24時間病院に関する問い合わせに対応しています。(☎055-272-1919)

「全国版救急受診アプリ Q助」

あらかじめお手持ちのスマホにインストールをお願いします。(総務省消防庁提供アプリ「全国救急受診アプリQ助」)



いざという時のために 119番 通報ごっこ

「消防職員役」と「通報役」に分かれて行います。「消防職員役」が下記の問いかけを行い「通報役」には何も見ないで答えてもらいましょう!

- 119番消防です。火事ですか?救急ですか?**
※救急と答えてもらう
- 救急車を向かわせる住所を教えてください。**
※自宅なら住所を言ってもらおう。場所がわからなければ、近くに見える建物、橋、トンネルの名前を答えてもらう
- 具合が悪い人は誰ですか?意識はありますか?その人は何歳ですか?男性ですか?女性ですか?飲んでる薬、定期的に通っている病院はありますか?**

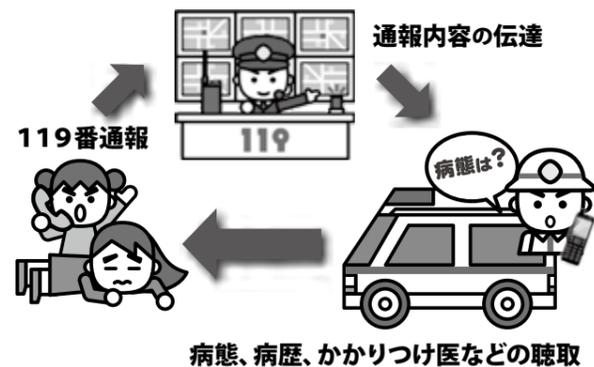
※呼びかけて反応が無ければ、呼吸の確認をしてもらう。呼吸が無ければ胸骨圧迫をしてもらう。
※落ち着いて伝えることがポイントです。

実際は電話を受けてから救急車が出動するまで約1分です。サイレンが聞こえたら外に出て案内して下さい。保険証、お薬手帳を用意しておくこと救急活動がスムーズです。ご協力をよろしくお願いします。

ご存じですか? プレアライバルコール

119番通報をして救急車が到着するまでの間、出動した救急隊が現場に向かいながら通報者や関係者の方に折り返し電話連絡する場合があります。これを「プレアライバルコール」といい、傷病者の情報や病態・病歴、かかりつけ医を詳しく聴取したり、救急車の誘導をお願いすることで、病院へ搬送するまでの時間短縮を図る取り組みです。住民の皆さまのご理解、ご協力をお願いします。

岡峡南消防本部北部消防署 救急係 ☎ 055-272-8119



【対象者】市川三郷町・身延町内で、創業を予定している方または、創業後5年未満の方 ※定員15名

【日程】11月20日(土)／11月27日(土)／12月4日(土)／12月18日(土)

創業塾は、新規創業を予定している方や創業間もない方を対象とした町の特定創業支援等事業です。各セミナー等に参加された方は、創業にあたり株式会社を設立する際の登録免許税の軽減や、新規創業融資制度における自己資金要件の撤廃、国が交付する小規模事業者持続化補助金の補助上限額の引き上げなどの優遇支援措置を受けることができます。

【起業家育成セミナー「創業塾」 町商工会

責任技術者としての技能を認定するものです。

【受付期間】9月16日(木)～10月7日(木)

【講習会】10月19日(火)午前10時～午後4時

【試験日】11月24日(水)午後2時～午後4時15分

※会場はアイメッセ山梨4階大会議室(甲府市大津町2192・8)

※申込み用紙等は、公益財団法人山梨県下水道公社ホームページよりダウンロードしてください。(https://www.yamanashi-swc.or.jp/)

【問い合わせ・申し込み】公益財団法人山梨県下水道公社(笛吹市石和町東油川字北畑417) ☎055(263)2738

老齢基礎・障害基礎・遺族年金受給者の方へ 年金生活者支援給付金

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入やその他の所得額が一定基準額以下の、年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されます。給付金の受け取りには、日本年金機構への請求書の提出が必要です。詳細は、お問い合わせ下さい。

■対象となる方

以下の要件をすべて満たしている必要があります。

◎老齢基礎年金を受給している方

- ☑ 65歳以上 ☑ 世帯員全員が町民税が非課税
- ☑ 年金収入額とその他の所得額合計が約88万円以下

◎障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している方

- ☑ 前年の所得額が約472万円以下

■請求手続き

①新たに年金生活者支援給付金を受け取れる方

対象者には、日本年金機構から8月下旬頃に請求可能な旨のお知らせを送付しています。同封のはがき(年金生活者支援給付金請求書)に記入し提出して下さい。令和4年1月4日までに請求手続きが完了しますと、令和3年10月分からさかのぼり受け取ることができます。

②年金受給を開始する方

年金の請求手続きと併せて年金事務所または町町民課で請求手続きをして下さい。

☎ねんきんダイヤル ☎0570-05-4092(ナビダイヤル)

各日とも午前9時30分～午後3時

【受講料】3,000円

※受講初日にご持参下さい。オンライン参加の方は、事前に商工会窓口にご持参下さい。

【持ち物】筆記用具、ノートパソコン(3日目・4日目で使用)

【会場】町商工会六郷支所(市川三郷町岩間2160)またはオンライン

【講師】藤嶋文典氏(中小企業診断士)

※マスクの着用をお願いします。内容等詳細については、お問い合わせ下さい。

【問い合わせ】市川三郷町商工会本所 ☎055(272)4711 六郷支所 ☎0556(32)2159

お薬選びに参加する時代です

ジェネリック医薬品 希望カードを
ご提示下さい

☎医薬品医療機器総合機構 (くすり相談窓口) ☎03-3506-9457 町町民課 ☎055-272-1105

日曜日に乳がん検診が受けられます

【日時】10月17日(日) 午前8時30分～11時30分
【場所】 峡南医療センター企業団富士川病院 健診センター
①マンモグラフィ+乳腺超音波検査 [7,500円(税込) 20名まで]

②乳腺超音波検査のみ [4,000円(税込) 10名まで]

★当日、検診結果をお渡しさせていただきます。

検査技師は全て女性に対応します。

※事前予約が必要です。

受付9月1日(水)～10月8日(金)

☎ 峡南医療センター企業団富士川病院 健診センター ☎0556-22-7122 (受付 午後1時30分～午後5時)



専門医からのアドバイス

現在日本人女性の9人に1人が乳がんになります。予防することができないため早期発見が身を守るための唯一の方法です。マンモグラフィに超音波検査を加えることで早期がんの発見率が1.5倍になります。とくに40歳代の方は両方を同時に行わないと見つけれないがんも多く、マンモグラフィと超音波検査を同時に行う総合判定をお勧めします。またその他の年代の方も、検診でどちらかの検査のみ行った場合は、行っていない検査方法で検診することをお勧めします。普段の生活の中でいつもと変わりがないかをチェックすること(プレスト・アウェアネス、自分の普段を知ること、年1回検査を受けること)も大切です。ご希望の方には当日ご質問にお答えします。

峡南医療センター企業団富士川病院・市川三郷病院
乳腺外来担当 乳癌学会乳腺専門医 **松田啓先生**



令和4年度 児童福祉週間 標語募集 募集期間 9/30(木)まで

毎年5月5日の「こどもの日」から1週間を「児童福祉週間(5月5日～5月11日)」と定めて、児童福祉の理念の普及・啓蒙のための各種行事を行っていますが、令和4年度の児童福祉週間に向けて、その象徴となる標語を募集します。

詳細はホームページ (<https://www.kodomono-shiro.or.jp/jigyohyogo/>) をご覧いただくか、直接お問い合わせ下さい。

【募集内容】子どもたちを応援する標語や、未来に向けての子どもたちからのメッセージとなる標語。

【主催者】厚生労働省(社)全国社会福祉協議会(公)児童育成協会
☎03-5357-1174 FAX03-5357-1809

町有住宅入居者募集 町まちづくり推進課

町では、次のとおり町有住宅の入居者を募集します。

■町有住宅市川団地(富士見地区)
【募集戸数】1戸(2K)
【建築年】昭和47年
【家賃】月額15,000円

【入居資格】▽住宅に困窮している方▽町税などの滞納が無く独立している方を営む方など

【選考方法】市川三郷町有住宅設置及び管理条例の規定による

【募集期間】9月8日(水)～9月21日(火)(平日午前8時30分～正午・午後1時～5時) ※入居は10月上旬から

【申込方法】必要書類に所要事項を記入し、本人または申し込み事情を詳しく説明できる方が町まちづくり推進課まで持参して下さい。

【問い合わせ】町まちづくり推進課 住宅係 ☎055(272)1136

後期高齢者医療制度川柳募集 山梨県後期高齢者医療広域連合

県後期高齢者医療広域連合では、後期高齢者医療制度への関心を高めるため、川柳作品を募集します。

【テーマ】「私に金メダル」

【応募資格】山梨県後期高齢者医療制度の被保険者

【応募期間】10月15日(金)まで必着

【応募方法】作品とペンネーム、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、職業を記入の上、郵送または電子メールにて送付 ※1人2点まで。展示等でお名前を使用させていただく予定です。本名での記載を希望しない方は、必ずペンネームを記入して下さい。

【応募先】▽郵送 甲府市蓬沢1丁目15番35号 山梨県自治会館2階 山梨県後期高齢者医療広域連合まで
▽電子メール kouho@yamanashi-yokoku.jp (件名は「川柳応募」)

【問い合わせ】山梨県後期高齢者医療広域連合 ☎055(236)5671

アビリンピックやまなし2021 (独音訳)・障害・求職者雇用支援機構

障害のある方々が日ごろ培った技能を互いに競い合うことにより、その職業能力の向上を図るとともに、企業や社会一般の方々が障害のある方々に対する理解と認識を深め、その雇用の促進を図ることを目的に開催する大会です。一般見学・応援が自由になります。ご来場の際はマスクの着用、その他感染症対策にご協力をお願いします。

【日時】10月3日(日) 午前10時～午後1時

【競技内容】ワード・プロセッサ、データ入力、表計算、オフィスアシスタント、ビルクリーニング、喫茶サービス

【会場】ポリテクセンター山梨(甲府市中小河原町403・1) ※駐車場有

【詳細情報】アビリンピックやまなし2021ホームページ (<http://www.jeed.go.jp/location/shibuyamanashi/abilympic.html>)

【問い合わせ】(独音訳)・障害・求職者雇用支援機構山梨支部 ☎055(242)3723

下水道排水設備工事責任技術者認定試験 県下水道公社

下水道の排水設備工事を施工する指定工事店には「下水道排水設備工事責任技術者」の資格をもつ者の専属が必要です。この試験は、

高次脳機能障害サテライト相談窓口 高次脳機能障害者支援センター

こしのろ 県高次脳機能障害者支援センターでは、事故や頭部のけが、脳卒中などの後に生じる高次脳機能障害に関して、支援コーディネーター等が相談に応じます。

【日時】9月22日(水) 午後2時～午後4時(受付開始:午後1時45分～)

【場所】南巨摩合同庁舎 2階 B 会議室(富士川町蹴沢771-2)

【内容】個別相談会、ミニ講座(30分程度) 予約時点でご要望を伺います。

☎山梨県高次脳機能障害者支援センター(笛吹市石和町四日市場2031 甲州リハビリテーション病院内)
☎055-262-3121 FAX 055-262-3727 Eメール koshu.hbd@krg.ne.jp (会場に関することは、 峡南保健福祉事務所福祉課 ☎0556-22-8145 まで)

事前申込制
開催日2日前までに
お申し込み下さい。

クイズに答えて記念品をゲット!

正解者の方に抽選で記念品を差し上げます。(5名まで)
(記念品は月によって内容が変わる場合があります。ご了承下さい)

※必要事項が明記されていない場合は、対象からはずさせていただきます



《問題》

～ヒントは広報紙の中に～

今号の特集で紹介した、甲子園で奇跡の逆転ドラマを演じた市川高校野球部につけられた呼び名は次のうちどれでしょうか?

- ① パワフル市川
- ② ミラクル市川
- ③ ワンダフル市川

ハガキまたはメールで、クイズの答え、住所、氏名、ペンネーム、年齢、電話番号、広報の感想や町への意見を書き

〒409-3601 市川三郷町市川大門1790-3 市川三郷町役場総務課広聴広報係までご応募下さい。



対応する携帯電話などで読みとると、本町のメールアドレスを表示します

■先月号の答え

あなたの地域の想定浸水深を知ることができるのは、次のうちどれでしょうか?の答えは「①洪水ハザードマップ」が正解でした。おめでとうございます。次の方が当選されました。記念品をお贈りします。「銀子」さん、「ミラクル市川」さん、「佐藤」さん、「笑門来福」さん、「グランドママ」さん



つり橋ゆらゆらッ 気を付けてー! たのしい教室ミニトレッキング

8月2～4日、たのしい教室『夏休み自然教室』がありました。写真は8月4日、六郷小1～3年生の大柳川溪谷ミニトレッキングの様子です。ゆらゆら揺れるつり橋を越え、川のせせらぎを聴きながら元気に歩ききることができました! なかなか外に出かけることができなかった夏休み。友達と過した貴重な思い出となりました。



山間部の防災力強化を目指して 山梨大と峡南5町包括的連携協定

山梨大と峡南地域の5町は、7月19日、山梨県防災新館において、環境、福祉、産業、観光、防災等を項目とした包括連携協定を結びました。 峡南5町に共通する課題解決に向け、山梨大学が有する人的資源や研究、技術を活用し双方が連携することにより、課題解決に導くことで地域の活性化を目指します。 まずは、住民の安全安心に係る緊急性の高いテーマである「地域防災」について協議を進めてまいります。



86回目の お誕生日を迎えた 名誉町民 小澤征爾さん

©大窪道治/2016OMF

名立たる交響楽団の指揮者、音楽祭の総監督として「世界のオザワ」と称される小澤征爾さん。小澤さんの父・開作さんが高田出身であった縁で令和元年度に名誉町民とられました。 世界に誇る偉大な指揮者小澤征爾さんを通して、あなたも音楽の世界に触れてみませんか?

【2021セイジ・オザワ松本フェスティバル】

新型コロナウイルス感染症の影響で昨年は開催が見送られた「セイジ・オザワ松本フェスティバル」でしたが、「こんな時期だからこそ生の音楽を届けたい」という小澤さんの熱意と多くの協力、そしてできる限りの感染対策のもと令和3年8月21日(土)～9月5日(日)までの16日間開催されます。※変更の可能性もあります。



思い思いの夏を過ごす 四尾連湖

夏の四尾連湖。そこには椅子に座り湖を眺める人、カヌーを楽しむ人、SUPに乗る人など、自分だけの時間を楽しむ姿が見られました。コロナ禍のため、人との接触を避けなければならない2回目の夏、アウトドアを楽しむのもいいかもしれませんね。

さんぽみち

地域の話や情報をお寄せ下さい 町総務課広聴広報係 ☎055-272-1102

受賞おめでとうございます



渡辺元監督は、巻頭でも紹介している「ミラクル市川」と呼ばれた91年甲子園出場時の監督です。現在は日本航空高校で指導を続けています。

育成功労賞は野球部の指導、育成に貢献した監督、責任教師を表彰するものです。 渡辺元監督は、「この賞は部長、コーチ、学校、学生、地域、そして私の指導を理解し預けてくれた保護者のおかげです。」と感謝の気持ちを述べられました。

まちづくり功労者 国土交通大臣表彰

市川三郷町富士川町 山王土地区画整理組合

土地区画整理事業により、良好な住環境の形成を図り、生活便利施設を誘致することで、地域の利便性の向上を実現し、町の活性化に貢献したことが評価されました。

協 第99号 便り

社協は、町民の皆さまと一緒に地域福祉活動を進めていきます。 町社会福祉協議会 ☎055-272-4179 FAX055-230-3137

福祉教育の推進 ～車いす体験を実施しました～

社協では、高齢者疑似体験、車いす体験等の福祉体験事業を行っています。今回は、三珠中学校の1年生を対象に車いす体験を実施しました。体育館内にコースを作り、基本的な操作方法や段差の乗り越え方を学びました。 また、校舎内の体験では、車いす利用者の目線で校内におけるバリア(障壁)について考えました。 今後も福祉教育を通して、思いやりの心を育み、人と人が支え合う誰もが暮らしやすい地域づくりに繋げていきます。 小中学校、各種団体、地域等で福祉体験の実施を検討する際は、お気軽にご相談下さい。

車いすでは通れない場所があることに気がつきました!



三珠中学校



▲迫力満点! 海上の海賊船を爆発&炎上させる演出

2年ぶりの堂ヶ島火祭りが行われました!

7月24日、西伊豆町の堂ヶ島公園で「堂ヶ島火祭り」が行われました。 その昔、この地には海賊が度々現れ、地元の民は苦しめられていました。しかしある夜、若者たちが船で酔いつぶれて寝ている海賊たちに火矢を放ち、退治したという伝説があります。 「堂ヶ島火祭り」はその伝説を再現し、約3,000発の花火とともに海上の船が爆発するという、とても迫力のあるお祭りです!

西伊豆町役場まちづくり課 観光係 ☎0558-52-1114



こんにちは保健師です

あなたの目は大丈夫？

コロナ禍で外出自粛など、自宅で過ごす時間が増えています。

テレワークや会議・授業のオンライン化、またスマートフォンやテレビを見る時間も増え、画面を見る時間の増加により「以前より目が疲れやすくなった」「目の奥や首の後ろが痛い」など、目に関する身体の不調を訴える方が増えています。原因を知り対策を行いましょう。

主に2つの原因

1つ目は、手元にある画面に何度も細かくピントを合わせようとするために、筋肉に疲れが生じ、目の疲れにつながります。

2つ目は、ドライアイです。普段は瞬きを『1分間に20回』し、目の乾きを抑えています。パソコンなどを見ていると『1分間に6回から7回』に減り「ドライアイ」になってしまいます。ドライアイになると目の表面が乾いて傷つきやすくなり、目の疲れにつながります。目の疲れは、肩こりや頭痛につながるだけでなく、精神的にふさぎ込むおそれもあります。

防ぐための対策

- パソコン作業時は意識的に瞬きを多くする。
- 画面は視線が下を向くように少し低めに設置する。視線が上に向くと瞼の開きが大きくなりドライアイになりやすくなります。
- マスクは鼻の周りに隙間ができないようにする。エアコンの風が直接顔にあたらないようにする。マスクの上端から息が漏れるとその気流が角膜にあたりドライアイ症状を悪化させます。またエアコンの風が、直接顔に当たるとドライアイ悪化の要因になります。

他にも、部屋のカーテンやブラインドを利用して明るさを調節することも大切です。眩しさは眼精疲労や頭痛の原因となります。そして、目が疲れたと感じた時には、睡眠などで目を休めることがより大切です。

この緊急事態を乗り切るには、疲れ目とも上手に付き合っていくことが必要ですね。
(保健師・丸山久美子)

～ 乳児・幼児健診 ～

■4カ月児・7カ月児健診

【とき・場所】9/7(火) 三珠健康管理センター
【対象】令和3年2月、5月出生児
【持ち物】母子健康手帳、バスタオル、同封の問診票
同封のアンケート用紙(※4カ月児のみ)

■10カ月児・13カ月児健診

【とき・場所】9/22(水) 三珠健康管理センター
【対象】令和2年8月、11月出生児
【持ち物】母子健康手帳、バスタオル、同封の問診票

■2歳児歯科健診

【とき・場所】9/14(火) 三珠健康管理センター
【対象】令和元年7月～9月出生児
【持ち物】母子健康手帳、問診票、普段使用の歯ブラシ
※新型コロナウイルス感染防止のため、受付時間を分けさせていただきます。 ※詳細は個別通知をご確認ください。

～ 母子健康手帳の発行 ～

【とき】9/7(火)、22(水)
【場所】三珠健康管理センター 1階和室
【受付時間】午前10時(時間厳守をお願いします)
※発行には1時間程度かかります。
【持ち物】印鑑、保険証、マイナンバーカードまたは通知カード、運転免許証などの身分が確認できる物
※原則、上記日程で本人に限り発行となります。

～ カンガルー(母親)学級 ～

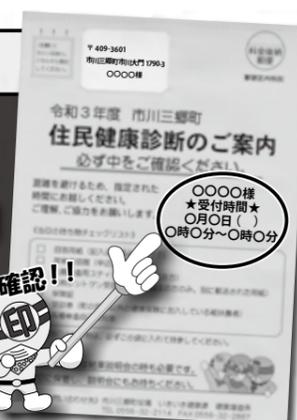
■1回目 9/17(金)
妊娠中の過ごし方、栄養について、母乳育児について
■2回目 10/4(月)
生命誕生の奇跡、お産の進み方と知って得する呼吸法
【時間】午後1時15分～午後3時45分
(受付は午後1時～)
【対象】町内にお住まいの妊婦さん
【場所】三珠健康管理センター
【持ち物】母子健康手帳、筆記用具、1回目で渡すテキスト(動きやすい服装でお越し下さい。)
※予約制です。申し込み希望の方は、ご連絡下さい。
※9月3日の教室は感染拡大防止のため中止とします。

※健診、教室等に参加される際は、必ずマスクの着用をお願いします。

都合がつかない方は、いきいき健康課子育て支援係までご連絡下さい

令和3年度 六郷地区住民健康診断

【場所】六郷ふれあいセンター
【日程】9月11日～14日(火)
※健診は予約制です(指定日時以外の受付はできません。)
※受付日時は、封筒(きいろ)の表紙をご確認ください。
※変更を希望する場合は必ず、いきいき健康課へご連絡下さい。
【持ち物】「健康診断のご案内」封筒一式・保険証ほか
※町国保以外の医療保険に加入している方
・加入者(本人)は、がん検診のみ受診可能です。
・特定健診を受ける扶養家族の方は、「特定健康診査受診券」を必ずお持ち下さい。
※結核検診も同じ日程で行います。結核検診受診票を忘れずにお持ち下さい。



結核予防週間が始まります! 9月24日～30日

日本の結核は、年間約15,000人以上が発病し、約2,000人が命をおとしている感染症です。風邪に似た症状のため、気づかずに進行することや、咳やくしゃみによって、周りの人に感染を拡げる恐れがあります。また、結核患者の多くを高齢者が占めており、特に80歳以上は、結核を発症する危険性がほかの年齢と比べて約5倍高いといわれています。いつもと違う長引く症状がある場合は、早めに医療機関を受診しましょう! ※65歳以上の方は、年に1回「結核の定期健康診断」を受けることが法律で義務づけられています。

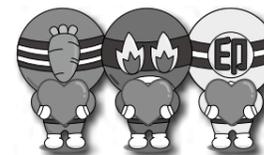
9月10日～9月16日は、自殺予防週間

市川三郷町自殺対策計画 基本理念
みんなで気づき『いのち』を守るまち市川三郷

自殺は、身の回りの様々な要因によって、心が追い込まれた末の死です。誰にでも起こりうる身近な問題のため、一人ひとりが自殺予防について考えましょう。町では、市川三郷町自殺対策計画を策定し、「みんなで気づき『いのち』を守るまち市川三郷」の基本理念のもと、町民・行政・関係機関等が一体となり、町全体で命を守るための取り組みを行っています。

あなたにもできる自殺予防 ゲートキーパーの役割

- 変化に気づく
- 声をかける
- じっくりと耳を傾ける
- 支援先につなげる
- 温かく見守る



かけがえのない命を救うとても重要な存在です。

「あなたの"心"健康ですか？」

新型コロナウイルス感染症の影響による仕事や生活の不安などから、ストレスを感じていませんか? ストレス状態が長く続くと、身体や心にさまざまな変化があらわれます。ひとりだけで抱え込まず、ぜひご相談下さい。
市川三郷こころの相談ダイヤル(相談専用)
☎ 0556-32-1300(平日:午前9時～午後5時)

自殺予防のための相談ダイヤル

「生きているのがつらい」、「消えたい」、「生活上の問題」などで悩んでいる方。悩みを抱える身近な方へ「どう対応したらよいかわからない」など、相談できずに苦しんでいる方。あなたの気持ちをお聴かせください。秘密は守られます。
○市川三郷こころの相談ダイヤル ☎0556-32-1300(平日9時～17時)
○山梨県立精神保健福祉センター ☎055-254-8644
○山梨いのちの電話 ☎055-221-4343
○よりそいホットライン ☎0120-279-338 FAX03-3868-3811
こころの健康相談統一ダイヤル(自殺防止電話相談)
☎0570-064-556
365日24時間体制(平日12時～13時を除く)

「こころ」と「からだ」のお悩み相談会

9月7日(火) (完全予約制)
午前10時～11時30分
※場所は、お住まいの地域により要相談
※希望者は、前日までにご連絡下さい。
町いきいき健康課健康増進係
☎ 0556-32-2114

