



広報

いちかわみさと

優しい手
覗く笑顔に
春便り

(4/6) 六郷中グラウンドにて

まちのすがた

No.008
2006(平成18)年

5

May 五月

- 人口18,709人(-59)
男性9,188人(-27)、女性9,521人(-32)
- 世帯 6,469戸(-4) ※平成18.4.1現在()内は対前月比
- 市川三郷町役場(本庁舎)
〒409-3601: 山梨県西八代郡市川三郷町市川大門1790-3
☎055(272)1101(代表): FAX055(272)2525
- 三珠庁舎
〒409-3612: 山梨県西八代郡市川三郷町上野2714-2
☎055(240)4153: FAX055(240)4154
- 六郷庁舎
〒409-3244: 山梨県西八代郡市川三郷町岩間495
☎0556(32)2111: FAX0556(32)2887
- URL <http://www.town.ichikawamisato.yamanashi.jp/>

介護保険事業計画 を見直しました

充実した介護サービスの提供と円滑な介護保険制度運営を目指して

介護保険制度は、寝たきりや認知症など介護を必要とする高齢者が増加している反面、家族・地域の介護力は低下している現在において、介護を社会全体で支援する仕組みとして創設されました。施行後6年が経過し、サービス利用者は1・4倍に増加するなど、介護保険制度が本町の高齢期を支える制度として定着しています。また、今後高齢化が一層進展することから、こうした高齢者の生活機能の低下を未然に防止し、維持向上させるために介護予防施策を推進します。

そして制度の持続可能性の確保、明るく活力ある高齢社会の構築を基本視点として、第3期介護保険事業計画を策定しました。

サービス利用者の見込み

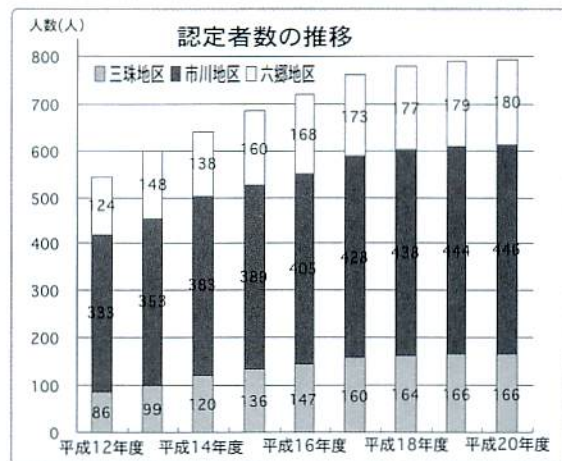
介護保険制度はこの6年間で皆まに周知されたことにより、多くの方に利用されています。

そのため、今後は利用者の急激な増加はなく、また介護予防の効果によりサービス利用者は、18年度の779人から20年度の792人と思われまます。高齢者の約14%（高齢者7人に一人）が介護保険サービスを利用することになります。

給付費等の見込み

給付費等は、18年4月の介護報酬（料金）の見直しにより2・4%減額される予定です。

しかし、介護予防策に必要なため今後は若干の増額が予想されます。その結果、18～20年度の給付費等は、48億1千2百万円となります。



※給付費等とは…
介護保険給付費と介護予防事業費
及び地域包括支援事業費の合計の
ことです。

事業計画の目的

明るく活力ある高齢社会を構築することを
目的として次の施策を行います。

- 1 高齢者が健康な状態を
できるだけ長く維持できる
ための「介護予防事業を積
極的に展開します。
- 2 高齢者が介護が必要な
状態になったときは、軽減
若しくは悪化を防止する事
業を展開します。
- 3 要介護状態となっても、
可能な限り、住み慣れた地
域・家庭において、自分の
意思で自分らしい生活を営
むことができるよう、必要
なサービスを整備します。
- 4 高齢者の尊厳を支える
介護を実現するための中核
機関として、地域包括支援
センターを設置します。
- 5 合併前の旧三町の各地
域が、等しく全てのサービ
スが提供されるよう整備し
ます。

65歳以上の人(第1号被保険者)の基準額

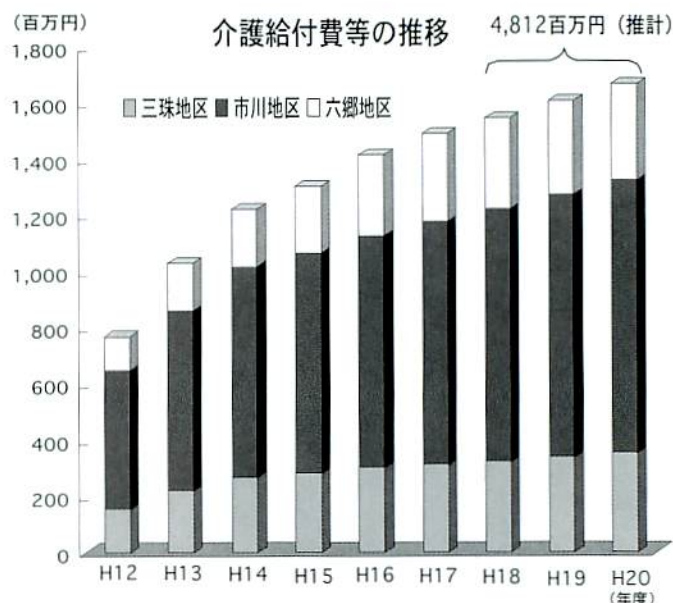
$$\text{基準額(月額)} = \frac{\text{町内の介護サービス総費用のうち第1号被保険者負担分}}{\text{町内の第1号被保険者数}} \div 12\text{ヶ月}$$

3年間の延べ数15,607人
ただし事実上保険料を負担できない人の分を加味して、実際より少なめに算定してあります。

- ① 平成18～20年度までの給付費等の16.42% (790,081,592円)
 - ② 山梨県財政安定化基金への拠出金 (4,812,000円)
 - ③ 山梨県財政安定化基金への返済額 (59,200,000円)
- 合計854,093,671円
÷ 徴収率98.08%
= 870,813,286円

実際に計算してみると
870,813,286円 ÷ 15,607人 ÷ 12ヶ月
= 4,649.6円 → **月額4,650円**

※財政安定化基金
給付費の予想を上回る伸びや、保険料未納等による財政の赤字に対して、資金の交付・貸付をする、県に設置された基金



18年度からの保険料

介護保険制度における保険料は、サービスを受けるための料金であり、また、旧3町の全ての地域の方が等しくサービスを受けるためには、保険料を同額にする必要があります。そのため、18年度から保険料を統一します。

保険料は、

- ① 平成18～20年度までの給付費等の16.42%
- ② 山梨県財政安定化基金への拠出金
- ③ 山梨県財政安定化基金への返済額の合計を被保険者数で割って金額を求めます。

介護保険料は全7段階

その結果、保険料は月額で4千650円となります。しかし保険料は誰もが同じではなく、本人や世帯の状況によって7つに分けられます。(次頁表1参照)

ここである「本人や世帯の状況」とは

- ① 本人または世帯の中に住民税のかかる人がいるか?
- ② 本人の所得額はどのくらいか?

が主な要素です。



【表1】平成18年度～20年度介護保険料段階表

	年額	月額	保険料率	対 象 者
第1段階	27,900	2,325	0.50	町民税世帯非課税で老齢福祉年金受給者、生活保護の受給者
第2段階	27,900	2,325	0.50	町民税世帯非課税で課税年金収入+合計所得金額が80万円以下
第3段階	41,850	3,488	0.75	町民税世帯非課税で課税年金収入+合計所得金額が80万円超
第4段階	55,800	4,650	基準額 1.0	町民税世帯課税で本人非課税
第5段階	69,750	5,813	1.25	町民税本人課税で合計所得金額200万円以下
第6段階	83,700	6,975	1.50	町民税本人課税で合計所得金額が200万円を超えて500万円以下
第7段階	94,860	7,905	1.70	町民税本人課税で合計所得金額が500万円を超える

4段階・5段階に
は激変緩和措置が適
用される

第1段階から第4段階になった人
18年度 年額36,830円 19年度 年額46,310円

第2・3段階から第4段階になった人
18年度 年額46,310円 19年度 年額50,780円

第1段階から第5段階になった人
18年度 年額36,830円 19年度 年額46,310円

第1段階から第5段階になった人
18年度 年額36,830円 19年度 年額46,310円

第1段階から第5段階になった人
18年度 年額36,830円 19年度 年額46,310円

激変緩和措置
18・19年度に限り、地方税法などの改正により、今年から住民税がかわってくる方が大幅に増えることが予想されるため、急激に保険料が上昇しないように、本来の保険料から減額されます。



地域包括支援センター

地域で暮らす高齢者を、介護、福祉、健康、医療などさまざまな面から総合的に支えるための介護支援体制を確立させる必要があります。そこで地域包括支援センターを設置しました。

ここでは主に次のような活動をしていきます。

① 自立して生活できるよう支援し、介護が必要にならないよう介護予防のお手伝いをします。

② 高齢者やその家族、近くに暮らす人の介護に関する相談や心配ごと、悩み以外にも、健康や福祉、医療や生活に関することなど、さまざまなことの相談にのります。

③ 高齢者が安心して生き生きと暮らすために、皆さんの持つあらゆる権利を守ります。

④ 地域のケアマネジャーの指導や支援のほか、高齢者にとってより暮らしやすい地域にするため、さまざまな機関とのネットワーク作りを力を入れます。

高齢者保健福祉計画

介護保険事業計画

説明会を開催します

この機会にぜひご参加ください。

三珠地区

5月31日(水)	三珠総合福祉センター	午後7:30～
6月1日(木)	大塚コミュニティセンター	"
6月2日(金)	下九一色生活改善センター	"

六郷地区

5月22日(月)	細田公民館	午後7:30～
5月23日(火)	六郷町民会館	"
5月24日(水)	落居3・4区公民館	"
5月25日(木)	下宿公民館	"
5月26日(金)	宮原公民館	"
5月29日(月)	つむぎの湯	"

市川地区

5月30日(火)	高田地区公民館	"
6月7日(水)	大同地区公民館	"
"	山保地区公民館	"
6月8日(木)	市川大門町民会館	午後2:00～ 午後7:30～
"	"	"

【問い合わせ】

町福祉支援課介護係055(272)1106

図書館 Library Information

【市川三郷町立図書館（本館）】 ☎055(272)8888
◆開館時間：午前9時～午後5時
◆休館日：月曜日、祝日、毎月末日、年末年始
【三珠分館】 ☎055(272)1204
◆開館時間：午前9時～午後5時
◆休館日：月曜日、祝日、年末年始
【六郷分館】 ☎0556(32)2002
◆開館時間：（平 日）午後1時～午後8時
：（土・日）午前10時～午後5時
◆休館日：木曜日、祝日、年末年始

4月23日(日)～5月12日(金)は
「こどもの読書週間」です
この機会にご家族で本に親しんでください。

「おはなし会」 ぜひご参加ください

- 本 館** 小さいお子さんのおはなし会です。
【と き】5月25日(木)
(毎月第4木曜日)
午前11時～11時30分
- 三珠分館** 幼児から小学生を対象としたおはなし会です。絵本のよみきかせをします。
【と き】毎週火曜日
午後3時30分～5時
- 六郷分館** 今月から八郷分館でもおはなし会を随時実施します！
幼児から小学生を対象としたおはなし会です。絵本のよみきかせをします。
【と き】5月16日(火)
(毎月第3火曜日)
午後3時～3時30分

募集

「おはなし会」のよみきかせボランティアを募集しています。
詳しくは、町立図書館または三珠・六郷分館までお問い合わせください。

展示 コーナー (本館)

「心にしみる思い出のコンサート in HAWAII」写真展

心にしみる思い出のコンサート実行委員会
会長：北條楽只さん（市川地区）

【期 間】5月9日(火)～5月26日(金)

ハワイ日系人高齢者の慰問のために、11名のボランティアが2月8日(水)～16日(木)まで、アメリカ合衆国ハワイ州の施設や寺院の計5カ所でコンサートを開催。

今回の写真展はその時の模様とハワイの風景を展示します。写真を通して、生き生きとしたハワイ日系高齢者の姿が各所でみられます。是非ご覧ください。

特設 コーナー (本館)

5月のテーマ

「長く愛されている絵本」

「ゴールデンウィークお出かけガイドマップ」

新刊図書

◆児童向け

『日本の材木 杉』

ゆのきようこ・文 阿部伸二・絵
理論社



「杉」というと、花粉症などで良いイメージがなくなりましたが、杉は古くは弥生時代から水田の柵に利用されたり、江戸時代では船や橋を造ったり、私たちの暮らしにとっても身近な材木でした。そんな「杉」のいろいろな知識を知ることができる一冊です。

◆一般向け

『皇位継承のあり方』

所 功

PHP研究所



有識者の会議の答申が出された皇室典範改正問題。愛子様ご誕生から女性天皇問題がクローズアップされ、紀子様のご懐妊で再び一般国民からも注目を浴びるようになったこれらの問題。過去の歴史と現代の議論、そして今回の報告書を参考にしながら、今後どのような方向へ向かうのかを考える一冊。

類 書：『天皇家はこうして続いてきた』

三宅孝太郎・KKベストセラーズ

わたしの「一冊」

『新編 オー・ヘンリー傑作集』

オー・ヘンリー：新潮社



「最後の一葉」で有名なオー・ヘンリーの作品集です。彼の作品集は若い頃読んだのですが、一つ一つ気がきいていて楽しかったです。今回の新編はどれも初めて読むものばかりでとても新鮮でした。次に翻訳されたら、また読みたいと思っています。

(中央市 40代 女性)

下水道に接続 しましよう

町では、平成4年度から計画的かつ着実に下水道工事を進めています。
しかし、せっかく整備したこの下水道施設も、皆さんにご利用いただかなければ、まったく価値のないものになってしまいます。さらに、地域の生活環境は改善されません。生活環境の向上や地域保全を推進するため、供用開始区域内で未接続のご家庭や事業所は、早期に下水道への接続（排水設備工事）をお願いします。

接続するには……

排水設備（水洗化）工事をするときは、必ず町が指定した「市川三郷町下水道排水設備指定工事店」へお申込みください。この指定工事店は、工事の着工から完成までの諸手続きをすべて行います。
1…「市川三郷町下水道排水設備指定工事店」から指定工事店を選んでいただき、宅内排水工事の見積りをとってください。
※工事金額だけではなく、工事内容等十分検討した上で、指定工事店を選んでください。
2…工事の申請等は指定店が行います。町の許可がおりましたら指定工事店が宅内接続工事を行います。町の検査終了後、指定工事店に工事代金をお支払いください。
3…検査終了後、下水道をご利用いただけます。

受益者負担金・分担金制度とは……

一般の公共施設（道路・公園等）は、利用者が不特定多数であることから、通常全額公費で建設されています。しかし、下水道事業のように、限られた区域のみに費用をかけて建設される事業を、公費で賄うとすれば直接利益を受けない方にも負担を課すことになり、公平を欠くことになります。
そこで、下水道の整備によって利益を受ける皆さんに建設費の一部を負担してもらい、下水道建設を促進し、快適な生活環境づくりを皆さんとともに進めていこうという制度が「受益者負担金制度」です。
今年度も、新しく拡大した供用開始区域内の土地所有者の皆さんに、下水道事業受益者負担金制度による負担金・分担金を賦課します。で納付をお願いします。

下水道事業受益者負担金額・分担金

負担区	負担金等の額
流域関連公共下水道 (三珠地区・市川地区)	1平方メートル当たり310円
特定環境保全公共下水道 (六郷地区)	1世帯又は規則で定める1単位当たり150,000円

下水道料金表 (税込み)

『流域関連』三珠地区・市川地区

汚水の種類	1か月の使用料金			
	基本料金		超過使用料金 (1㎡あたり)	
	使用数量	使用料金	使用数量	使用料金
一般用	10㎡まで	788円	11㎡～50㎡	100円
			51㎡～200㎡	120円
			201㎡以上	142円
臨時用	10㎡まで	1,575円	11㎡以上	158円

『特定環境保全』六郷地区

1か月の使用料金			
基本料金		超過使用料金 (1㎡あたり)	
使用数量	使用料金	使用数量	使用料金
20㎡まで	1,890円	21㎡～100㎡	94円
		101㎡～500㎡	105円
		501㎡以上	115円

排水設備工事資金 で困ったら……

本町には、排水設備の工事に必要な改造資金の「融資あっせん制度」と、汲み取り便所を水洗便所へ改造する工事資金への「助成金制度」が設けてあります。ご利用ください。

ただしこの制度は市川三郷町発足以降（平成17年10月1日以降）の供用開始地区より摘要で出来ます。

【問い合わせ先】町水道課下水道係055(272) 6092

水洗便所設置費助成金制度

下水道の供用開始区域内の住民の皆さんが、汲み取り便所を水洗便所に改造するときに、費用の援助をして、1日でも早く下水道を使って、より快適な生活をしていただく目的で、工事資金の助成を行うものです。

【助成条件】

- 1 汲み取り便所を水洗便所に改造して、公共下水道に接続する工事であること。
- 2 供用開始の日から3年以内に改造工事を行うこと。
- 3 町税及び下水道受益者負担金を滞納していないこと。
- 4 居住のための住宅において行う改造であること。
- 5 官公庁、会社及び法人でないこと。

【助成金額】

- 1：供用開始の日から1年以内の改造工事
↓
工事費のうち30万円を限度額とし、3分の1の10万円（最大）
- 2：供用開始の日から2年以内の改造工事
↓
工事費のうち30万円を限度額とし、10分の1の3万円（最大）
- 3：供用開始の日から3年以内の改造工事
↓
工事費のうち30万円を限度額とし、20分の1の1万5千円（最大）

排水設備工事とは……

下水道が供用開始になった区域の方には、汚水を直接公共下水道へ流すための「排水設備」を遅滞なく設置していただくことになっていきます。排水設備を設置するには工事資金が必要です。

排水設備工事資金融資あっせん制度

下水道の使用できる地域内で、下水道に接続する排水設備（浄化槽の取り壊し・排水管の改造等）の工事に必要な改造資金の融資あっせん制度を設けています。

【対象工事】下水道に接続する排水設備などの工事

【あっせん条件】

- 1 処理区域内の建築物の所有者。または、設備工事をする建物の所有者に同意を得た者であること。
- 2 町税及び下水道受益者負担金が、未納でないこと。
- 3 供用開始の日から、3年以内に工事が完了すること。
- 4 確実な連帯保証人を有すること。
- 5 居住している建築物の排水設備工事費であること（新築の場合は除く）。
- 6 会社及び他の法人でないこと。
- 7 その他、金融機関で定める事項。

【融資あっせん額】50万円（限度額）

【償還期間】3年以内毎月償還

【利率】町と金融機関で定めた利率

【利子補給】借受利率のうち年3%以内で利子補給を行い、元利償還後、借受人に利子補給金を交付する。

【申請】工事の確認申請書を指定工事店が代行して町に提出する際、併せて申請してください。

【取扱金融機関】

J A 西八代本店及び各支所
山梨中央銀行市川支店・六郷支店
山梨県民信用組合市川支店・六郷支店
山梨信用金庫市川支店

※工事完了後に、いずれかの金融機関で、町が交付する決定通知書を添えて手続きをしてください。

役

にたつ場をめざして

四月一日付け人事異動の紹介
(内は旧任/敬称略)

昇任

六郷支所支所長

望月 勲 (六郷支所地域振興係長)

社会福祉協議会事務局長

望月 孔一 (総務課大同出張所所長)

福祉支援課介護係長

芦 沢 正 (福祉支援課介護係)

いきいき健康課つむぎの湯支配人

保坂 秀樹 (財政課財政係)

富士見保育所長

岸本千代美 (市川南保育所主任保育士)

市川南保育所所長

村松 松恵 (市川保育所主任保育士)

配置替え

出納室長

中込 金雄 (建設課長)

いきいき健康課長

久保 欣史 (生涯学習課長)

産業振興課長

一瀬 利一 (社会福祉協議会事務局長)

建設課長

笠井 雄一 (いきいき健康課長)

生涯学習課長

新津 敏信 (産業振興課長)

総務課大同出張所所長

小野 一 (三珠支所庶務係長)

いきいき健康課ニードスポーツセンター所長

依田 勝志 (教育総務課施設係長)

産業振興課農林係長兼農業委員会係長

小林 稔招 (産業振興課農業委員会係長)

産業振興課地籍調査係長

内藤 幸平 (学校給食センター所長)

生活環境課環境衛生係長

網倉 光雄 (社会福祉協議会係長)

三珠支所庶務係長兼地域振興係長

塩島 久男 (三珠支所地域振興係長)

六郷支所庶務係長兼地域振興係長

望月 幸雄 (町立図書館係長)

教育総務課施設係長

遠藤 光一 (産業振興課農林係長)

学校給食センター所長

山口 正雄 (町立病院総務係長)

町立図書館係長

村松 輝夫 (産業振興課地籍調査係長)

町立病院総務係長

渡井 清 (山梨総合研究所)

社会福祉協議会係長

横田 初子 (福祉支援課介護係長)

三珠保育所長

赤池 初子 (市川南保育所所長)

大塚保育所長

立川きく江 (富士見保育所所長)

総務課

天野 光明 (町民課)

小池 啓稔 (税務課)

天野 敦子 (産業振興課)

財政課

木村 竹実 (県市町村課)

町民課

深澤 克日 (いきいき健康課)

望月 由季 (総務課)

税務課

芦沢 順司 (総務課)

一瀬 澄夫 (教育総務課)

いきいき健康課

廣瀬 恭子 (福祉支援課)

佐野 弘 (財政課)

福祉支援課

一瀬 富枝 (町民課)

海沼 良明 (議会事務局)

川崎 努 (生活環境課)

渡辺 浩志 (建設課)

望月 正枝 (いきいき健康課)

川口 法大 (町民課)

小林 直彦 (税務課)

櫻井 操 (総務課)

大塚保育所

河野 圭子 (三珠保育所)

市川保育所

網倉きぬ子 (大塚保育所)

小沢ひとみ (大塚保育所)

望月 順子 (市川南保育所)

海沼 紀子 (富士見保育所)

富士見保育所

内藤さと恵 (市川保育所)

市川南保育所

斉木加依子 (大塚保育所)

産業振興課

松岡 千春 (総務課)

生活環境課

塩沢 正也 (建設課)

建設課

渡辺 潤 (生活環境課)

六郷支所

小林 幸子 (福祉支援課)

町立病院

笠井 悟 (六郷支所地域振興係)

富士川地域身延線沿線観光振興協議会

望月 直人 (産業振興課商工観光係)

採用

町立病院医師

川口 寿志

町立病院放射線技師助手

小林 寛則

町立病院看護師

望月 美幸

佐藤 恵美

遠藤摩里絵

望月希世美

町立病院業務員

齊木 圭司

退職

遠藤 勝元 (六郷支所支所長)

興石 秋男 (町立病院施設管理係長)

今村 正 (生活環境課環境衛生係長)

新林 悦子 (町立病院医師)

井上 寛 (六郷支所庶務係長)

飯野 智 (町立病院薬剤師)

内藤 洋子 (六郷支所住民サービス係)

赤池 美紀 (町立病院看護師)

田口 綾 (生涯学習課)

保坂 直美 (町立病院看護師)

河口ヒサコ (教育総務課)

佐野 香利 (町立病院看護師)

望月 幸枝 (教育総務課)

原川ひとみ (町立病院准看護師)

幡野 秀通 (教育総務課)

浅川美妃子 (町立病院業務員)

入札等の執行状況(平成18年1月～3月)

工事名等	工事場所等	請負金額(円)	請負業者
市川三郷町総合計画及び国土利用計画策定業務	市川三郷町全域	6,405,000	財団法人山梨総合研究所
市川三郷町小・中学校LAN設定業務	市川三郷町地内	787,500	株式会社Y S K e - c o m
坂本地内家屋解体工事	市川大門坂本内	945,000	株式会社丸喜上野建設
町道岩間駅前橋脚新設改良工事	岩間地内	10,080,000	株式会社渡邊建設
配水管敷設工事(その1)	葛籠沢地内	8,925,000	宝建設株式会社
配水管敷設工事(その2)	葛籠沢地内	8,610,000	株式会社南工業
新田橋防災カメラ移設業務	市川大門地内	919,800	株式会社協和エクスオ
役場前船政修に伴う支障受電盤・分電盤移設工事	市川大門向新田地内	616,350	株式会社協和エクスオ
西河原コミュニティセンター及びボウリング場測量設計業務	岩間地内	903,000	株式会社六測
町道戸久保新線地防犯工事測量設計業務	山保戸久保地内	743,400	社団法人山梨県建設技術センター
川浦工区圃場整備用地業務	上野川浦地内	3,255,000	山梨県土地改良事業団連合会
葛籠川浦線国道140号線交差点改良付帯工事(1工区)	上野葛籠地内	1,680,000	丹澤建設工業株式会社
葛籠川浦線国道140号線交差点改良付帯工事(2工区)	上野葛籠地内	3,990,000	砂田建設工業株式会社
葛籠川浦線国道140号線交差点改良付帯工事(2工区)	上野葛籠地内	1,680,000	株式会社水上建設
塩橋管渠架設工事	葛籠沢地内	3,528,000	株式会社渡邊建設
戸別浄化槽設置工事(No.17-19工区)	山保地内	3,685,500	株式会社島設備
町屋地区配水管布設工事	上野地内	1,827,000	株式会社水電社
町道岩間久那土線地質調査業務	岩間地内	1,050,000	株式会社秋原ボーリング
第4水源薬品注入配管取替工事	上野葛籠地内	903,000	甲信商事株式会社
マンホールポンプ室清掃業務	六郷地区	766,500	クリーンヘルス株式会社
都市計画道路役場前線道路舗装工事	市川大門向新田地内	6,468,000	株式会社丸美建設工業
町道道林北村支線1号線水路工事	大塚道林地内	1,207,500	株式会社ドバシ工業
道林消防詰所外構工事及び川浦消防詰所階段屋根設置工事	大塚及び上野地内	525,000	八木建設株式会社
山保地区公民館合併浄化槽設置工事(敷地内配管工事)	山保地区公民館	1,470,000	株式会社島設備
防災無線移動系再免許申請業務	役場内	513,450	株式会社NECネットエスアイ
六郷地区下水道事業再評価業務	六郷地区	703,500	株式会社ブレンズ
時報システム機器保守業務	市川三郷町全域	4,914,000	株式会社Y S K e - c o m
町道中土手線側溝工事	上野葛籠地内	677,250	砂田建設工業株式会社
農村景観形成付帯工事	大塚地内	2,047,500	株式会社水上建設
町道葛籠沢南屋敷線消火栓設置工事	葛籠沢地内	777,000	株式会社戸沢設備工業
町道楠南山西線消火栓設置工事	楠南地内	777,000	株式会社戸沢設備工業
市川地区中央部(1)地区、(2)地区街なみ環境整備事業費用対効果分析業務	市川地区中央部	525,000	株式会社日本能率協会総合研究所
町道葛籠川浦線舗装工事	上野葛籠地内	7,140,000	株式会社丸美建設工業
四尾連浄水場送水ポンプ修繕工事	山保地内	680,400	株式会社山梨日立
庁舎内エアコン変更に伴う配管計画策定業務	役場内	1,155,000	株式会社文祥堂ワイヤレス
戸久保南線線路修繕工事	戸久保地内	1,102,500	株式会社丸美建設工業

【問い合わせ】町財政課管財係 055(272)6091

退団者

【第1分団】石原欣也(第2部)
内藤章一(第2部) 内藤真兵(第2部)
▽【第2分団】丹澤俊記(第1部) 渡邊茂樹(第2部) 塩島猛(第3部) 青木仁(第4部)
▽【第3分団】塩島良彦(第2部) 斎木和仁(第2部) 長田秀喜(第3部) 有泉祐次(第4部) ▽【第6分団】青柳昭二(第1部) ▽【第8分団】佐々木隆夫(第1部) 村松秀俊(第1部) 河住清人(第1部) 伊藤建夫(第2部) 古屋明敏(第3部) 小池敏(第4部) 丸山勝(第5部) ▽【第9分団】斎藤

浩司 内藤務 河口秀徳 ▽【第10分団】望月郷 上田知弘 ▽【第11分団】望月隆二 ▽【第12分団】井上公彦

地域の安全守ります！



入団者

【第1分団】石原聡(第2部) 内藤真太(第2部) ▽【第2分団】河西研(第1部) 佐野末樹(第1部) 米山和希(第2部) 望月直人(第2部)

村松展行(第3部) 村松健一(第4部) ▽【第3分団】齊木秀幸(第2部) 三神雅(第2部) 信田章男(第3部) 伊藤和夫(第3部) ▽【第4分団】米村健太(第1部) ▽【第8分団】伊藤貴司(第1部) 遠藤恭布(第1部) 渡邊直(第1部) 木村祥之(第2部) 赤池大介(第3部) 丸山忍(第5部) ▽【第9分団】若澤卓 笠井智宏 小林一寿 ▽【第10分団】望月潤一(第2部) 上田力(第2部) ▽【第11分団】遅澤潤 ▽【第12分団】桐林勝 加藤雅哉 両角紀宏 川崎淳



「毎月7日」は消防の日です
サイレンを鳴らします

毎月7日は、「消防の日」です。
町では防火意識を高めていただくため、毎月7日・午後7時に1分間サイレンを鳴らします。

【問い合わせ先】町総務課防災防犯係
☎055(272)1102



火災や災害など発生場所の
お問い合わせは
☎ 055-272-1935まで

町消防委員を紹介します

消防委員は消防団から団長、副団長、町議会から選任された町議会議員3名、学識経験者で構成され、町長から委嘱されています。
消防委員は町の防災に関するさまざまな問題について協議し、町長等に意見を述べます。

□委員長
□副委員長
□委員

丹澤 常雄
相川 勝
有野 良雄
小林 實
市川 朝嗣
小林 博美
乙黒 敏
松野 清貴
河野 淳



御幸祭 (4/2)

わっしょい
わっしょい



浅間神社例大祭 (4/16)



爛

春

漫



町内小中学校・保育所で入学式・入所式



▲(4/4) 三珠保育所

▲(4/5) 市川東小では
3人の仲間が増えました



▲(4/6) 六郷中

桜満開の4月上旬、町内の各保育所、小中学校で入園・入学式が行われました。
新入生たちは緊張しながらも、希望に目を輝かせ、先生や先輩達の呼び掛けに元氣よく答えていました。



▲元氣におうたを歌いました
(4/4大塚保育所)



▲(4/7) 三珠中



▲(4/6) 市川小



▲式の後、ホッとした表情 (4/6) 六郷小

結婚

すばらしい
ご家庭を

両人の氏名

山田 昌幸	板倉 亘	佐野 嘉紀	若林 良
小田和ひろみ	相澤ひとみ	小野山亜希	田口 真理



誕生

元氣に育ってね

氏名 届出人 地域

小野 杏菜	長倉 拓夢	雨宮 日向	大森 晴太	遠藤 稜久	平岡 小春	渡辺 大地
重之上	宏昌	圭太	陽太	卓	正史	浩仁
野	大塚	市川大門	市川大門	市川大門	大	岩間

※本人またはご家族の申し出があったもののみ掲載しています。

おめでた
おくやみ

3月届出分
(敬称略)



善意ありがとうございます ごさいます

◆立川信子さん(市川地区)から上野小学校退職記念として、電気温水器を同校へご寄付いただきました。

◆故中澤彌彦さん(三珠地区)のご遺族から、故人の生前の遺志を尊重し、10万円を社会福祉協議会にご寄付いただきました。

◆平成17年度三珠中学校卒業生保護者一同から、卒業記念品として渥水用水道設備1式を三珠中学校へご寄付いただきました。

◆旧市川大門町連合愛育会から、会の発足30年記念として市川地区の乳児検診に役立ててほしいと身長計付乳児体重計(18万円相当)をご寄付いただきました。

◆込山登喜江さん(三珠地区)から、亡義母あき子さんの香料より10万円を、社会福祉協議会にご寄付いただきました。

◆故人のご遺族(市川地区)から亡父の入院中、医師や看護師にお世話になったお礼として、30万円を町立病院にご寄付いただきました。

みんなの憩いの場に…

～南区コミュニティセンター

地区住民の憩いの場と、住民コミュニティの拠点施設として南区コミュニティセンターが整備され、3月28日に竣工式が行われました。

これは宝くじ助成のコミュニティセンター助成事業のひとつで、今後は地域の皆様の活動拠点としての利用が期待されます。

当日は関係者が見守る中、町長・議長・南区区長によるテープカットが行われました。



私たちと一緒にいっしょに バレーボールしませんか?

市川三郷バレースポーツ少年団

市川三郷女子バレーボールスポーツ少年団では、団員を募集しています。

毎週2回、水曜日と金曜日に練習をしていますので、気軽に見学に来てください。

【練習場所】市川三郷町民体育館

【練習時間】午後7時～9時

【募集対象】町内の小学生

◎監督：今村泰

◎コーチ：石川昇・青柳恵・青柳喜也



頼もしい味方の誕生です!

～町立病院にMRI棟が完成

町立病院にMRI棟が新たに増築されました。

MRIとは磁気と電波を利用して、体の断面画像を撮ることが出来る医療機器。導入したMRI機器(写真)はドイツのメーカーの最新型で、これによ



りさらにきめ細かな診察が可能になります。同時に老朽化に伴い購入した乳房エックス線撮影(マンモグラフィー)も設置されました。

依田美恵子	中込とらの	小林明	樋川忠則	内藤榮二郎	渡邊よし江	一之瀬進	諏訪田昭男	伊東けさ子	岸本博	樋口武	土屋やよ	田中毎房	河野とし江	橋田裕子	望月仁子	有泉亨	芦澤明彦	石原一恵	青山津起代	石川廣由	芦沢完三
山田美雪	隆	實	明	貞臣	元	久	かず子	赤池威史	美子	久巳	武	毎日人	武久	喜一郎	貞俊	一松	正樹	欣也	英文	巖	喜美子
楠甫	落居	落居	落居	岩間	岩間	大同	大同	高田	高田	市川大門	市川大門	市川大門	市川大門	市川大門	市川大門	市川大門	市川大門	下九色	大塚	大塚	上野

氏名 届出人 地域

死亡

〓お悔やみ申しあげます

～ 5月の各種相談 ～

◎心配ごと相談＝10日(水)、23日(火)
午後1時～4時
市川大門町民会館1階
市川三郷町社会福祉協議会 ☎055(272)4179

◎行政相談

【三珠地区】＝17日(水)：午後1時～4時
町役場三珠支所
三珠支所庶務係 ☎055(240)4153

【市川地区】＝10日(水)：午後2時～4時
町役場本庁舎総務課庶務係
町総務課庶務係 ☎055(272)1102

【六郷地区】＝8日(月)：午後1時～4時
六郷町民会館
六郷支所庶務係 ☎0556(32)2111

◎巡回児童相談所＝町いきいき健康課子育て支援係
(六郷庁舎) ☎0556(32)2114へ
お問い合わせください。

◎社会保険相談＝25日(木)：午前9時30分～4時
市川三郷町商工会館

◎労働相談＝町産業振興課課商工観光係(三珠庁舎)
☎055(240)4157へ

◎教育相談＝町教育委員会 ☎055(272)6093へ



クマに注意！…

～ 町産業振興課・農林係 ～

【県内の山にはツキノワグマが棲んでいます】

ツキノワグマは、本来おとなしい動物で、刺激しない限り、一方的に攻撃してくることはほとんどないと言われています。しかし、人と突然出会った時には、驚いて攻撃してくることもあります。

【クマに出会わないために……】

- 1 山へ入る前には、クマの出没情報を集め、「クマ出没注意」の標識にも注意しましょう。
- 2 早朝、夕方はクマが活発に行動するので危険な時間帯です。
- 3 クマは音に敏感です。鈴やラジオなどの音で、こちらの存在を知らせましょう。流れが激しい沢、風雨の強い時や霧の濃い時は、クマに人の存在が伝わりにくいので危険です。
- 4 クマの痕跡を見つけたら、興味本位の行動は慎み、その場から引き返しましょう。

【危険なクマをつくらないために……】

- 1 残飯や空き缶などのゴミがクマを引きつける原因となります。残飯などの管理をしっかりとしましょう。
- 2 山際の果樹園などで、放置された果物もクマを引きつけます。できるだけ片付けましょう。

【クマに出会ってしまったら……】

- 1 遠くにクマを見つけたら、あわてずそっと立ち去りましょう。
- 2 大声で叫んだり、石や棒を投げることはクマを興奮させるだけです。
- 3 クマが近づいてきたら、できるだけゆっくり、その場から後退しましょう。
- 4 子グマのそばには必ず親グマがいるので、とても危険です。

5/25

市川三郷町国際交流協会発足 基調講演会開催 ～町教育総務課国際教育係

市川大門町国際交流協会は、今年度の定期総会において、新たに「市川三郷町国際交流協会」として発足いたします。

つきましては定期総会及び基調講演会を次のとおり開催しますので、町民の皆様方のご参加をお願いします。

【日 時】5月25日(木) 午後6時45分～
基調講演会：午後7時30分頃～
(総会終了後)

【ところ】市川大門町民会館視聴覚室及び講堂(2階)

【講 師】五味武彦先生
(元 山梨県立市川高等学校長)
(現 甲府市立甲府商科専門学校長)

【問い合わせ】事務局(教育総務課国際教育係内)
電話番号 055-272-6093

※会員の入会申し込みのほか、会員を対象に予定している7月のマスカティーン市訪問団員も、募集しています。詳しくは事務局へ。

5/25

親子リズム教室に参加しませんか？

●チャイルドセンター子ども館「友・優」
☎ 055(272)5226

チャイルドセンター子ども館「友・優」では、次のとおり「親子リズム教室」を開催します。

【日時】5月25日(木)：午前10時30分～11時30分

【ところ】市川大門町民会館講堂(2階)

【講師】鶴田香予子先生

【服装】体を動かせる軽装で
お越しく下さい。



人権に関する相談は 人権擁護委員へ ～ 町町民課町民係 ～

人権擁護委員とは、各市町村の地域住民の中から、広く社会の実情に通じ、人権擁護について深い理解のある人を、市町村長が推薦し、法務大臣が委嘱した方です。相談内容については、秘密を守り、無料で、難しい手続きもいりません。人権相談には、いじめ、体罰、部落差別問題、近隣のもめごと等、幅広い問題が持ち込まれています。

本町では、次の方が委嘱されています(敬称略)。

- ◆小川益美(上野) ◆北村晴一(下芦川)
- ◆塩島明美(大塚) ◆大野雅子(市川大門)
- ◆立川亮子(高田) ◆小林 潔(山保)
- ◆村松武治(黒沢：新規) ◆上田 勝也(落居)
- ◆望月 美奈子(落居)

以上9名です。よろしくお願いします。

【問い合わせ先】

町町民課町民係 ☎055(272)1105

市川三郷町立病院 ☎055(272)3000

【診療科目】 内科・外科・眼科・泌尿器科・リハビリテーション科・人工透析(毎日診療)

【受付時間】 午前8時～11時30分まで
土曜日は、救急患者のみ受付します。

- ◆皮膚科：月・水・金曜日⇒午前中診療
 - ◇耳鼻咽喉科：火・木・金曜日⇒午前中診療
 - ◆婦人科：火・金曜日 ⇒午前中診療
 - ◇循環器内科：月・水・金曜日⇒午前中診療
 - ◆整形外科：月・火・金曜日⇒午前中診療
 - ◇脳神経外科(特別診療)：火曜日⇒午後2時～3時
 - ◆呼吸器病(特別診療)：水曜日⇒午後1時30分～3時
 - ◇血管外科(特別診療)：毎月1回⇒午後1時30分～3時
- ～ 詳しくは、町立病院へお問合せください。～

受付方法が変わりました

再診・診察券をお持ちの方は再来受付機で受付を、初診の方は受付窓口にお申し出ください。

再来受付機での開始時間は、午前8時から。
受付窓口

※予約(変更・取り消し等)の問い合わせは、
専用ダイヤル☎055(272)5311へ。
受付時間：午後1時～4時(土・日、祝日を除く)

町立病院をご利用の皆さんへ

町立病院に関するご意見・ご要望などがございましたら、お聞かせください。お寄せいただきましたご意見は、院内で協議し、施設や運営、職員の接遇などの改善に役立てさせていただきます。

また、ご意見をお寄せいただいた方には、直接ご返事をいたしますので、お名前と連絡先をご記入くださいますようお願いいたします。

なお、協議した結果につきましては、院内の掲示板を通じてお知らせします。ただし、個人情報の保護により、個人が特定できるような内容の掲載はしません。

※個人や団体をひぼう中傷、営利に関わるような内容については、お断りさせていただきます。

三珠国民健康保険診療所の案内

【診察科目】 内科・整形外科

【診察日時】 ◎月・火・木・金曜日：午前9時～正午、
午後2時～5時

◎水・土曜日：午前9時～正午
(午後休診)

※整形外科は、毎月第1・3・5火曜日の午後から診療となります。

【問い合わせ先】 三珠国民健康保険診療所
☎055(272)7111

山保地区公民館に開設していた山保診療所は、平成18年3月31日をもって廃止いたしました。

平成18年度農業労賃標準額表及び標準小作料 標準小作料

農地の区分	三珠地区		市川地区		六郷地区	
	上野・大塚	下九一色	平塚地	山間地	平塚地	山間地
水田	5,000円 (水稲のみ)	2,000円 (水稲のみ)	15,000円	9,000円	10,000円	7,000円
	10,000円(水稲・雑作とも)					
菜畑(葉物・根)	18,000円 (改定後5年間は標準額に準ずる)		23,000円	21,000円		
菜畑(その他)	10,000円 (改定後5年間は標準額に準ずる)					
普通畑	5,000円	1,000円	6,000円	5,000円	4,000円	3,000円
桑園			16,000円	11,000円		

農業労賃標準額

農作業名	三珠地区	市川地区	六郷地区
耕起	8,500円	18,000円	8,000円
代かき	8,500円	(形状が悪く、小規模の水田10%増)	8,000円
田植(1日)8h	8,000円	7,000円	7,000円
機械田植	9,000円	11,000円	10,000円
バインダー (結束結束含む)	11,000円	10,000円	9,000円
ハーベスター(脱穀)	10,000円	11,000円	9,000円
コンバイン (乾燥及び配運含む)	28,000円	29,000円	27,000円
果樹(1日)8h	8,000円		
果樹(1時間)	800円	700円	
養蚕(1日)8h		7,000円	7,000円
一般農作業(1日)8h	8,000円		7,000円
一般農作業(1時間)	800円		
農休日	7月1日(土)～7月2日(日)	7月2日(日)	

*各作業には附いたし *本表は標準額です。

【問い合わせ】 町農業委員会055-240-4157

今月の納期は、5月31日

(口座振替の方は、口座の残高確認を！)

●固定資産税(全期)

＝問合せは＝ 町税務課☎055(272)1104

募集 あなたの声をお聞かせください

■巡回対話集会

皆さんの町政に関するご意見・ご提言をお聞きするため、町長が地域の公民館等に出向きます。

■ふれあいトークいちかわみさと

役場で、町政に関する皆さんのご意見・ご提言を、直接町長にお話ください。

※希望する日時をお知らせください。日程を調整のうえご連絡します。

■町長への手紙

町政に関するご意見・ご提言を、手紙でお寄せください。お寄せいただいた手紙は、町長が見て、回答が必要なものは、文書等で回答します。必ずお名前、ご住所、電話番号などをご記入ください。回答は速やかに行いますが、内容によっては時間がかかることがあります。

お寄せいただいたご意見・ご提言等は、広報で内容の趣旨等を紹介させていただく場合があります。ただし、個人等が特定できるような内容の掲載はしません。

◎「町長への手紙」のあて先

〒409-3601:市川三郷町市川大門1790-3

「町長への手紙」行

※個人や団体をひぼう中傷、営利に関わるような内容については、お断りさせていただきます。

【問い合わせおよび申し込み先】

町総務課広報係☎055(272)1102

狂犬病予防注射は済みましたか？

犬は年1回の予防注射を必ず受けなければなりません。1次集合注射が受けられなかった方のために、2次集合注射を次の日程で行います。

【と き】5月21日(日)

※必ずハガキを持参してください。

【ところ】・町役場三珠庁舎 午前8:30～9:20

・町役場本庁舎 午前9:30～10:50

・町役場六郷庁舎 午前11:10～12:00

・訪問注射 13:00～ 訪問注射の予約は5月12日(金)

までに電話でお申込みください。

町生活環境課環境衛生課係 ☎055(272)6092

アスベスト(石綿)問題に関する相談窓口

町では、アスベスト(石綿)に関する町民の皆さんの不安に対応するため、相談窓口を設けています。

なお県・事業所などの窓口とあわせてご利用ください。

●健康相談に関する相談窓口

○峡南保健所 : ☎0556(22)8155

○県医務課 : ☎055(223)1480

○県健康増進課 : ☎055(223)1493

○町いきいき健康課(六郷庁舎) : ☎0556(32)2114

○(株)アスクテクニカ・総務課 : ☎055(272)1151

●住宅等の建材に関する相談窓口

○峡南地域振興局市川建設部 : ☎055(240)4133

○県建築指導課 : ☎055(223)1734

○町まちづくり推進室(本庁舎) : ☎055(272)6090

●アスベストを対象とした検査等その他の相談窓口

○(株)アスクテクニカ・総務課 : ☎055(272)1151

市川三郷町精神障害者デイケア

町では精神障害者デイケアを開催し、地域に暮らす精神障害者の社会復帰を応援しています。

市川三郷町精神障害者デイケアは、生活・社会訓練を通して、仲間と支えあいながら病気を克服し、入院を繰り返すことなく社会復帰を目指すための支援を行っています。

○ところ 三珠健康管理センター

○と き 水曜日、金曜日(毎週2回)

○対象者 町内に住む在宅治療中の精神の病気を持つ方で、主治医の許可のある人

○内 容 農作業・室内作業(和紙工芸等)・学習会・生活訓練(調理実習等)・レクリエーション(スポーツ、屋外研修等)

○指導スタッフ 専門指導員・町保健師・ボランティア

※参加希望の方は、申請が必要となりますので、まずはお問い合わせください。

【問い合わせ先】

町福祉支援課福祉係 ☎055(272)1106

市川地区住民健診結果説明会

4月18日～24日に行われた住民健康診断結果の説明会を、次の日程で行います。

と き	時 間	対象地域	会 場
6月1日(木)	午後1時30分～2時30分	山 保	山保地区公民館
6月2日(金)	午後1時30分～3時00分	大 同	J A 大同支店
6月5日(月)	午後1時30分～3時00分	高 田	J A 高田支店
6月6日(火)	午前9時00分～10時00分	市川1～10組	市川大門町民会館 講堂
	午前10時30分～11時00分	市川11～21組	
	午後1時30分～2時30分	市川22～25組	
	午後3時00分～3時30分	市川26～36組	
	午後6時30分～7時30分	日中都合がつかない方のみ (混雑が予想されます)	
6月7日(水)	午前9時00分～10時00分	市川37～50組	市川大門町民会館 講堂
	午前10時30分～11時00分	市川51～60組	
	午後1時30分～2時30分	市川61～64組	
	午後3時00分～3時30分	市川65～77組	

※当日は住民健診結果受け取り票と健康手帳を忘れずにご持参ください。

※健診結果は郵送いたしませんので、必ず本人もしくはご家族で受け取ってください。(家族でも本人以外の場合は同意を得てきてください。)

※地区及び組ごとに日程を決めさせていただきましたが、都合の悪い方は都合のつく時にお出かけください。

※65歳以上で結核のレントゲン検診のみを受けられた方の結果は、異常のある方にだけ連絡しますので、上記説明会の対象ではありません。

※65歳以上の生活機能評価結果については、介護予防が必要と診断された方にのみお知らせします。

【問い合わせ先】

町いきいき健康課健康増進係 ☎0556(32)2114

～ 予 防 接 種 ～

■経口ポリオ生ワクチン

○とき・ところ

- ◆5月12日(金) 市川大門町民会館1階保健室
- ◆5月16日(火) 三珠健康管理センター
- ◆5月25日(木) 市川大門町民会館1階保健室
- ◆5月31日(水) 六郷ふれあいセンター

○対象者

接種当日、生後3か月以上90か月未満の児
(6週間以上の間隔で2回飲ませる。)

○受付時間 午後1時～1時30分

○持ち物

予防接種予診票・母子手帳・筆記用具・体温計

※家族に3か月未満の弟妹のいる子どもは受けられません。

■麻疹・風しん予防接種

※4月から予防接種法の改正により「麻疹」・
『風疹』の対象者・回数が変更になりました。

○対象者

【第1期】生後12月～24月に至るまでの間

【第2期】5歳以上7歳未満の間

(時期：小学校就学の始期に達する日
の1年前から始期の前日までの間)

○回数 混合ワクチン2回接種

(1期・2期でそれぞれ1回ずつ)

■二種混合(個別接種)

○対象者

平成6年4月2日～平成7年4月1日生まれ
(小学校6年生)

○接種期間 平成19年3月31日(土)まで

※昨年接種できなかった方で、13歳未満の児は
公費で接種することができます。(子育て支援
係にご連絡ください)

※13歳以上の方は自己負担となります。

いきいき、はつらつ貯筋教室

いきいきと健康に、はつらつと自立して、住み慣
れた私たちの地域で生活するために…

『いつも若々しく』そして『元気で長生き』を目
指して、町では5月から、月2回健康づくり教室を
開催します。

◎内 容 誰でも簡単に継続でき、体力維持、ア
ップできる体操

◎対 象 者 ◎40～64歳までの健康づくりに関心
のある方

◎65歳以上で元気な高齢者
(介護保険認定を受けていない方)

◎日時・場所

【三珠地区】5月9日・23日(火)

三珠総合福祉センター

【市川地区市川大門・高田】5月10日・24日(水)
市川大門町民会館

【六郷地区】5月11日・25日(木)

落居体育館

【市川地区山保・大同】5月12日・26日(金)
大同地区公民館

※受付時間は、午後1時30分～2時です

◎講 師 保健師

ニードスポーツセンター運動指導士

◎持 ち 物 上履き・タオル・飲み物

◎自己負担金 1回200円

※一部地域で送迎があります。

※昨年度まで各旧町で実施していた「リハビリ教室」・
「いきいきクラブ」「いきいき教室」「ハツラツ教室」
などをいったん終了します。

平成18年5月から「いきいき・はつらつ貯筋教
室」を新たに行います。

～ 健康なんでも相談 ～

○と き 5月8日(月):午後1時30分～3時

○と ころ 三珠健康管理センター

六郷ふれあいセンター

保健師に、健康に関すること、サービスに関する
ことなど、何でもご相談ください。

血圧測定・尿検査等もできます。

電話での相談も可能です。

三珠健康管理センター ☎055-272-0799

六郷ふれあいセンター ☎0556-32-2042

〈ふだんの相談は…〉いきいき健康課健康増進係へ
遠慮なくご相談ください。



おとがき



突然の異動からはや一ヶ月、時
間は風のように過ぎ、咲き誇っ
ていた桜も散って、いつしか初
夏の陽気です。▼今月号から2
人で広報を担当する事になりま
した。▼船出したばかりの市川
三郷町。その新しい船を動かす
のは、町民のみなさん。そして
私たちも同じ乗組員として、広
報という手段を使い、少しでも
お役に立てればと考えていま
す。▼出来はといえは??で
すが、呆きれずにおつきあい下
さい。よろしくお願いします。

(ニ)
&
(A)

【問い合わせ先】

◎町いきいき健康課
☎0556(32)2114

◎町福祉支援課
☎055(272)1106

保健 だより 福祉

こ に ち は 保 健 師 です

心をリラックスさせて自分らしく過ごしましょう!!

新緑が気持ちよい、さわやかな季節となりました。戸外にとび出し、スポーツやハイキング、旅行など、家族でレジャーを楽しむには絶好のシーズンが到来です。

さて、新年度がスタートして1ヶ月。仕事や勉強をしようとしても、「疲れてだるい」、「やる気が出ない」などの症状を感じている方はいませんか？

もしかしたら『5月病』かもしれません。『5月病』は医学的な病名でなく、生活環境が大きく変化した新入学生や新入社員が、5月ごろ症状を訴えることが多いことからいわれるようになりました。医学的には『適応障害』といわれます。

かかりやすいタイプは、まじめ、神経質、几帳面、完ぺき主義な人。主な症状は、眠れない、疲れやすい、食欲がない、頭痛などの身体症状と、やる気が出ない、イライラする、不安を感じるなどの精神症状があります。

『5月病』にかかったかなと思ったら、まずは心をリラックスさせてあげることです。「あれも、これもしないと」と完璧を目指さず、ここまでやってきた自分をほめてあげましょう。自分をしっかり認めてあげることで、自分らしさを取り戻し、1歩1歩前にすすんでいくことができます。また新しい環境に適應するには、思いのほか時間がかかるものです。早く慣れよう、合わせようといふ無理をしてストレスをためてしまいがちです。焦らず、自分のペースでじっくりと慣れていくことから始めましょう。

それから、自分にあった趣味（スポーツ、音楽鑑賞、読書など）を見つけ、心のゆとりを持つこともよいでしょう。対処方法がわかっているのに、心をリラックスさせることができないときには、栄養、休養をしっかりとることです。基本的なことですが、体が元気になると心も自然と元気になるやすいのです。

症状の重い人の中には『うつ病』など、心の病気になる場合もありますので、医療相談室や専門医に相談してみましょう。

「これぐらいなら大丈夫」とがんばりすぎると“心の病気”につながることもあります。自分をしっかり見つめなおし、心をリラックスして、自分らしく笑顔ですごしたいですね。

(保険師：芦沢)



「広報いちかわみさと」で、健診や予防接種などの日程をお知らせします。

日時、会場等をご確認のうえ、お出かけください。

～ 乳児健診 ～

■乳児健診(4・7・10・13か月児)

◆◆三珠地区◆◆

- 対象者 平成17年4・7・10月
平成18年1月の出生児
- と き 5月9日(火)
- 受付時間 午後1時～1時30分
- 持ち物 母子手帳、バスタオル
- と ころ 三珠健康管理センター

◆◆市川地区◆◆

- 対象者 平成17年4・7・10月
平成18年1月の出生児
- と き 5月18日(木)
- 受付時間 午後1時～1時30分
- 持ち物 母子手帳、バスタオル
- と ころ 市川大門町民会館和室(1階)

～ 幼児健診 ～

■2歳児歯科健診(全町)

- 対象者 平成16年3月～5月の出生児
- と き 5月11日(木)
- 受付時間 午後1時～1時30分
- 持ち物 母子手帳、使っている歯ブラシ
- と ころ 市川大門町民会館和室(1階)

■3歳児健診(市川地区)

- 対象者 平成15年2月～4月の出生児
- と き 6月1日(木)
- 受付時間 午後1時～1時30分
- 持ち物 母子手帳、問診票、尿スティック
- と ころ 市川大門町民会館和室(1階)

旧町以外の会場で、健診を希望される方は、「いきいき健康課」までご連絡ください。

～ 母子手帳の発行 ～

○と き・と ころ

- ◆5月9日(火)
六郷ふれあいセンター
- ◆5月16日(火)
市川大門町民会館保健室(1階)
- 受付時間 午前10時(時間厳守)
- 持ち物 印鑑

