



いただきました！星3つです！

楽しい教室「子どもクッキング教室」

放課後子どもプランとして町教育委員会では「楽しい教室」を開催しています。2月18日にはその企画の一つとしてクッキング教室を大同地区公民館にて行いました。食生活改善推進員が指導に当たり、参加した市川南小の児童6人は、慣れない包丁を片手に具材と格闘しながらも美味しい「野菜もち」を完成させました。最後にみんなで作った料理を口いっぱいにはおぼると、努力した分美味しさも格別らしく、みんな満足顔でした。(写真・慣れないながらも料理に没頭する子どもたち)

さんぽみち

地域の話や情報をお寄せ下さい
総務課広報係 ☎ 055-272-1101



3月7日、山梨県立青少年センターで開催されたセンター祭りに、市川三郷レンジャーが招待されたのをきっかけに、市川三郷町でもブースを出してPRを行いました。

市川三郷ブースでの出し物は、市川三郷レンジャーがデザインされたレターセットの手作り体験。デザインも好評で多くの方に足を止めていただきました。

▶完成したレターセット



▲本町出身の小林里花さんはパワフルなボーカルで会場を盛り上げた

ジャジーなふれあい、Sing, Sing, Sing

ふれあいコンサート in 市川三郷

2月28日、市川大門町民会館で「ふれあいコンサート」が開催され、今回はフィーリング・ジャズ・オーケストラによるジャズコンサートが開催されました。フィーリング・ジャズ・オーケストラは甲府市を中心に活動するアマチュアジャズバンドです。ボーカルを努める小林里花さんは、本町出身ということもあり一段と大きな拍手をもらっていました。全16曲が演奏されましたが、アンコールの拍手や歓声が鳴り止まぬほどの大盛況ぶりでした。

善意 ありがとうございます ごぞいます



■昭和55年度大塚小学校卒業生より初老記念として、大塚小学校に図書(15万円相当)を寄贈して下さいました。

■畑川茂様、依田賢様(いずれも市川大門地区)より、市川小学校へ退職記念としてポスタープリンター1台(50万円相当)を寄贈して下さいました。

■市川大門ロータリークラブ様(小林憲三会長)より、創立45周年を記念し、福祉のために役立ててほしいと町社会福祉協議会に10万円の寄付を頂きました。

■上野小学校昭和55年度卒業生(有泉恵司代表)より初老記念として、上野小学校へ応接ソファセット(30万円相当)を寄贈して下さいました。

■国際ソロプチミスト山梨一南様(長田路代会長)より、太陽の事業に役立てて下さいと町社会福祉協議会に5万円の寄付を頂きました。

■岸本菊子様(市川大門地区)より福祉に役立ててほしいと、町に20万円の寄付を頂きました。

クイズに答えて記念品を
ゲット!

正解者5名の方に抽
選で記念品を差し上げ
ます。
(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)

広報いちかわ みさと クイズ

(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～
5歳以下で感染しやすいヒブ
(Hib) とは次のうちどれ?

- ① ヘントセレナ・アイランド
ープランB
- ② ヘモフィルス・インフル
エンザb型
- ③ ハイランド・ハードレイン
Bサイド

ハガキまたはメールで、クイズの答
え、住所、氏名及びペンネーム、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。

ims1790@town.ichikawamisato.
yamanashi.jp

(締切) 4月15日必着



(メルアドコード)
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

「平成19年3月、本町で策定
した計画は？」は③番の「地域
福祉計画」が正解でした。

次の方が当選されました。記
念品をお贈りします。

田中かつ子さん、ピンクドッグ
さん、チロママさん、一瀬澄香
さん、村松武志さん



100メートルの和紙にそれぞれの想いを込めて

紙のまち活き生きまつり

3月14日に開催された「紙のまち活き生きまつり」では、昨年に引
き続き約100mの長さの和紙を使用した巨大絵巻作りを行いました。
約200人の参加者が集まり、それぞれ墨や絵の具を使って思い思いの
絵や詩を和紙に書き込み絵巻を完成させました(写真上)。また、特別
ゲストとして招待された甲府西高校書道部15人は、軽快な曲に合わせて
生徒全員で巨大な書を作り上げていく書道パフォーマンスを披露し、
若さ溢れる動きで多くの見学者を魅了していました(写真下)。今年は
このほかにも、農産物や特産品の販売店が出るなど、一層賑やかなイベ
ントとなりました。この日の作品は、4月15日までひらしお源氏の館に
展示されています。



お便り

ありがとう

以前、三珠、六郷内が良くわか
らなかったけど、広報を見て
いろんなことを知りました。毎月楽
しみにしています。(下大鳥居/ミツ
キーさん/女性)



私たちも広報係になる前は、
自分たちが住んでいる地域以
外はあまり知っていると見えま
せんでしたが、取材などをおして深
く知ることができました。今年は市
川三郷町も合併して5年目を迎えま
す。お互いを理解しあう意味で、広
報紙がなんらかの役に立てていれ
ばうれしいです。(広聴広報係)

地域福祉計画が計画倒れに終わ
らず十分に実施され進められ
ることを望みます。私たちも協力し
たいと思います。(高田/T・Kさ
ん/60代女性)



地域福祉計画は行政が行う
施策はもちろんですが、社会
福祉に携わる方たちとの連携、また
地域でそれぞれが何をしていくかも
大きな柱になっている計画です。地
域における生活の向上、福祉の推進
のために、皆で力を合わせて頑張っ
ていきたいと思います。(広聴広報係)

～ 母子健康手帳の発行 ～

【とき・ところ】

■ 4/13 (火) 三珠健康管理センター 1 階機能訓練室

■ 4/21 (水) 六郷ふれあいセンター

■ 4/28 (水) 市川大門町民会館 1 階保健室

【受付時間】 午前 10 時 (時間厳守)

※発行にはおおよそ 2 時間かかります。

【持ち物】 印鑑

※発行は原則として直接本人に限ります。

※お急ぎの方は子育て支援係までご連絡下さい。

～ 心と体のなんでも健康相談 ～

なんでも相談会を月に一度、3 会場で行なっています。体調が優れない、病気について心配がある、悩み事を聞いてほしい、やる気が出ない…など心や体について心配がある方は、ぜひ相談して下さい。

【4 月の日程】 4/13 (火) 午前 10 時～11 時 30 分

【場所】 三珠健康管理センター 1 階診察室

六郷ふれあいセンター

市川大門町民会館 1 階保健室

※毎月の日程は健康カレンダー、広報紙でご確認下さい。

～ いきいきはつらつ 貯筋教室 ～

『いつも若々しく』『元気で長生き』を目指し、健康づくり教室を 4 月より月 1～2 回開催します。

【内容】 誰でも簡単に継続でき、体力筋力維持・増進できるタオル体操などを行います。

【対象者】 おおむね 40 歳以上で健康づくりの運動をしたい方 (若い方・男性の方大歓迎です！)
※介護保険サービス利用者、ミニデイサービスを利用されていない方が対象です。ご了承下さい。

【場所・日程】 時間：午後 1 時 30 分～3 時

■いきいきコース [初級・中級]

市川大門町民会館 4/21 (水)

大同地区公民館 4/23 (金)

六郷ふれあいセンター 4/22 (木)

■はつらつコース [上級]

三珠総合福祉センター 4/20 (火)

【持ち物】 上履き・フェイスタオル・飲み物

【自己負担金】 1 回 200 円

【問い合わせ・申し込み】 「いきいき健康課健康増進係」まで電話にて ☎ 0556-32-2114

～ 予防接種 ～

■□■経口ポリオ生ワクチン

【対象者】 接種当日、生後 3 カ月以上 90 カ月未満の児

【日程・場所】

4 月 8 日 (木) 市川大門町民会館

4 月 21 日 (水) 六郷ふれあいセンター

5 月 7 日 (金) 三珠健康管理センター

5 月 25 日 (火) 市川大門町民会館

【持ち物】 予防接種予診票・母子手帳・体温計

■□■麻しん、風しん予防接種

【第 1 期対象者】 1 歳以上 2 歳未満の児

【第 2 期対象者】 5 歳以上 7 歳未満の児 (年長児)

(平成 16 年 4 月 2 日～平成 17 年 4 月 1 日生まれ)

【第 3 期対象者】 中学 1 年

(平成 9 年 4 月 2 日～平成 10 年 4 月 1 日生まれ)

【第 4 期対象者】 高校 3 年生の年齢相当の方

(平成 4 年 4 月 2 日～平成 5 年 4 月 1 日生まれ)

■□■二種混合 (ジフテリア破傷風混合ワクチン)

【対象者】 小学校 6 年生 (平成 10 年 4 月 2 日～平成 11 年 4 月 1 日生まれの児童)

【接種期間】 平成 23 年 3 月 31 日まで

※接種を希望される方は、早めに接種しましょう。

※現在 13 歳未満の中学 1 年生で、昨年接種できなかった児は公費で接種することができます。子育て支援係までご連絡下さい。

■□■三種混合 (ジフテリア百日せき破傷風混合ワクチン)

三種混合 1 期初回 (3 回) の接種間隔が、3 週間～8 週間の間隔をはずれてしまった場合には、定期接種となりません。その場合は任意接種となり、予防接種健康被害救済制度の対象外で、自己負担となります。ご注意下さい。

～ 町外の医療機関でも

子どもの予防接種が接種できます～

これまで、町外の医療機関で予防接種をする場合には「申請書」の提出が必要でしたが、この 4 月から、申請書の提出がなくても、町外の医療機関で接種することができるようになります。(ただし、山梨県が契約している医療機関に限られます)

町外の医療機関での接種を希望する場合は、県と契約している医療機関であることの確認が必要のため、いきいき健康課子育て支援係 ☎ 0556-32-2114 まで連絡をしてから、医療機関へ予約して下さい。

なお市川三郷町のホームページに、県と契約している医療機関を掲載しています。ご参照下さい。

こんにちは保健師です

「これであなたも安眠達人！」

暖かい春がやってきました。ぽかぽか陽気に誘われて睡魔が襲ってきます。ついつい昼寝が長くなってしまう…なんてことはありませんか。昼間、寝てしまって夜が眠れない、寝つきが悪い、寝た気がしないなど、睡眠に関する悩みを解決しましょう！

睡眠には「レム睡眠」と「ノンレム睡眠」の2種類があります。レム睡眠は「脳の眠り」と言われ、深い眠りについていない状態です。ノンレム睡眠は「身体の眠り」と言われ、夢を見ている状態がそうです。

適度な睡眠時間は各年齢で違いますが、乳児は18～22時間、幼児は12～14時間、学童は10時間、成人は7～8時間、老人は5～7時間が目安です。

睡眠には障害があり、その種類も様々です。布団に入っても眠りにつけない「入眠困難」、夜中に何度も目が覚める「中途覚醒」、普段より朝早く目が覚めてしまう「早期覚醒」、眠りが浅く熟睡感がない「熟眠障害」などです。

これら睡眠障害の対処法として、次の方法が効果的です。

- ①就寝前に刺激物の摂取を避ける。
- ②毎日同じ時刻に起床する。
- ③昼寝は15時より前に20～30分程度にする。
- ④昼間、散歩などで気分転換をはかる。
- ⑤眠りが浅いときは、思い切って遅寝や早起きを試みる。

また安眠対策として、睡眠環境を整えることも大切です。睡眠をとるのに最適な温度は、暖かい時期だと25～28度、寒い時期だと16～20度、湿度は約60%が最適と言われています。気温や湿度によっても睡眠に影響が出ますので、寝床に温度計や湿度計を置いてチェックしてみてもいいです。

身体や心を休める睡眠は、人間にとってとても大切なことです。睡眠に悩んでいる方は、ぜひ日常生活に安眠対策を取り入れてみて下さい☆

(保健師・相田)



～ 乳児・幼児健診 ～

■乳児健診(4・7・10・13カ月児)

- 三珠地区の方 4/13(火) 三珠健康管理センター
- 市川大門地区の方 4/28(水) 市川大門町民会館
- 六郷地区の方 上記のどちらかで健診して下さい

【受付時間】午後1時～1時30分

【対象】平成21年3、6、9、12月の出生児

【持ち物】母子健康手帳、バスタオル

■1歳6カ月児健診⇒三珠・市川地区の方対象

【とき・場所】4/15(木) 市川大門町民会館

【受付時間】午後1時～1時30分

【対象】平成20年7～9月の出生児

【持ち物】母子健康手帳、問診表

■対象地区以外の会場で、健診を希望される方は、いきいき健康課子育て支援係までご連絡下さい。

H22年度 市川大門地区住民健康診断

【対象者】

- 市川大門地区居住の国民健康保険加入者
- 後期高齢者保険加入者(75歳以上の方)
- 国保以外の30歳から34歳の女性で乳がん検診のみを受診される方
- 国保以外の35歳から39歳の方でがん検診のみを受診される方

※上記の年齢基準は平成23年3月31日です

※上記の対象者以外の方は、今回の健診は受けられません。9月に予定しています。

【日程と対象地区】

- 5月12日(水) 市川地区
- 5月13日(木) 大同地区
- 5月14日(金) 高田地区
- 5月15日(土) 全地区
- 5月16日(日) 全地区
- 5月17日(月) 山保・市川地区
- 5月18日(火) 全地区

【受付時間】午前8時～11時

【場所】市川大門町民体育館

【持ち物】『健康診断のご案内』封筒一式
保険証 他

※封筒に書かれている持ち物チェックリストをご覧ください。

※結核検診(65歳～74歳までの国民健康保険加入者・後期高齢者保険加入者)も次の日程で行います。結核検診受診票を忘れずにお持ち下さい。

4月イベントカレンダー

水	木	金	土
	1	2 市川三珠可燃 六郷可燃	3
7 市川三珠可燃 六郷可燃 休 つむぎ	8 ポリオ(市川)P16	9 市川三珠可燃 六郷可燃	10
14 六郷プラ 狂犬病予防注射P6 ふれあい室(市川)P20 休 つむぎ	15 六郷古紙 1歳6カ月児健診(三・市)P17 ふれあい室(六郷)P20	16 市川三珠可燃 六郷可燃 子育て祝い金申請締切P8 狂犬病予防注射P6	17
21 市川三珠可燃 六郷可燃 貯筋教室(市川)P16 母子手帳発行(六郷)P16 ポリオ(六郷)P16 心配ごと相談(三珠)P19 休 つむぎ	22 貯筋教室(六郷)P16	23 市川三珠可燃 六郷可燃 貯筋教室(大同)P16 軽自動車減免申請締切P9	24 ぼたんの花まつりP20
28 六郷プラ 母子手帳発行(市川)P16 乳児健診(市川)P17 休 つむぎ	29 昭和の日 休 図書館	30 市川三珠可燃 六郷可燃 軽自動車税全期納期 学校給食費第1期納期 固定資産税第1期納期 休 図書館(本館)・碑林	1 5周
5 5周 子どもの日 VFK市川三郷サクスデーP20 休 図書館・ニード	6 5周 休 歌舞伎・碑林	次回の納期 4月30日 ●軽自動車税(全期) ●固定資産税(第1期) 町税務課 ☎055-272-1104 ●学校給食費(第1期) 学校給食センター ☎055-272-0041 □口座振替の方は、口座の残高確認と記帳による収納済の確認をお願いします。	

カレンダーの見方

休 → 休館日

P 5 → 本誌5ページに詳細記事あり

② P 5 → 本誌2月号5ページに詳細記事あり

(272) 6093
 ■巡回児童相談所⇓町いきいき健康課子育て支援係 ☎0556(32)2114
 ■教育相談⇓町教育委員会 ☎055

今月の各種相談

※ごみ収集予定の見方

三珠・市川地区 ミックス紙⇒紙 可燃ごみ⇒可燃 ガラス類不燃ごみ⇒ガラス
 鉄類不燃ごみ⇒鉄 粗大ごみ⇒粗大

六郷地区 ミックス紙⇒紙 古紙類⇒古紙 プラスチック製容器包装⇒プラ ビン類⇒ビン
 ペットボトル⇒ペット セトモノ・ガラス類⇒セガ 金物類⇒金物 可燃ごみ⇒可燃

※河頭地区の可燃ゴミの収集は金曜日のみです
 ※祝日でもカレンダーどおりに収集します。
 ※詳しくは各世帯に配布されたゴミ収集予定表、およびゴミ便利帳をご覧ください。

直通電話番号一覧

【本庁舎】 代表 ☎055-272-1101
 企画課055-272-1103 総務課055-272-1102
 財政課055-272-6091 町民課055-272-1105
 税務課055-272-1104 福祉支援課055-272-1106
 生活環境課055-272-6092 建設課055-272-6090
 出納室055-272-1107 議会事務局055-272-1108
 教育総務課055-272-6093 生涯学習課055-272-6094
【三珠庁舎】
 三珠支所055-240-4153 産業振興課055-240-4157
【六郷庁舎】
 六郷支所0556-32-2111 いきいき健康課0556-32-2114
【市川保育所内】 保育課保育係 055-240-4160
【大同出張所】 055-272-1504
【防災無線の聞き直し】 055-272-7799

【受付時間・診療科目】

(土曜・日曜日・祝日の受付はありません)

■午前診療科目 (受付 AM 8:00 ~ 11:30)

内 科 ⇨ 月～金
循環器内科 ⇨ 月・水・金
外 科 ⇨ 月～金
泌 尿 器 科 ⇨ 月～金
眼 科 ⇨ 月・火・金
皮 膚 科 ⇨ 月・*水・金

※水曜日は不定期です(要確認)

耳鼻咽喉科 ⇨ 火・木・金

■午後診療科目 (受付 PM3:00 まで)

呼吸器特診 ⇨ 水曜日
心臓血管特診 ⇨ 金曜日 [毎月2回]
脳神経外科 ⇨ 火曜日

■予約制診療科目

整形外科(終日) ⇨ 月・火・木・金

婦人科(午後のみ) ⇨ 火・金

※予定が変更になる場合があります。

詳しくは町立病院へお問合せ下さい。

※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

[受付時間]

午後1時～4時(土・日、祝日を除く)

町営国民健康保険診療所 ☎ 055-272-7111

【4月の診療体制】

	月	火	水	木	金	土
午前	内科	×	×	内科	内科	内科
午後	内科	×	×	内科	内科 整形外科	×

※都合により4/2(金)の整形外科は午前の診察になります。

【診療時間】午前9時～正午/午後2時～5時

【問い合わせ】

国保診療所 ☎ 055-272-7111

町民課国保老健係 ☎ 055-272-1105

子どもの急病や心配ごとの相談は…

■小児救急電話相談 ☎ # 8000

ダイヤル回線からは ☎ 055-226-3369 へ

※受診した方が良いか相談・助言など

■急病時、時間外での小児医の受診

小児初期救急医療センター

☎ 055-226-3399

※電話相談をしてから受診して下さい。

介護老人保健施設ケアセンターいちかわ

■通所リハビリテーション

(月～金 祝日を除く) 9:00 ~ 4:00

【問い合わせ】 ☎ 055-272-5121

日	月	火
無料映画上映会 長編記録映画「いのちの作法」 命の尊重とは何か？福祉社会とは何か？老人や障害者、そして虐待を受けた子どもたちに向き合う人々の姿を描いた記録映画です 【日時】 4月4日(日) PM1:30 ~ (上映時間 107分) 【場所】 市川大門町民会館2階講堂 ☎ 町いきいき健康課子育て支援係 ☎ 0556-32-2114		
4 無料映画上映会P19 図二ード	5 市川三珠 可燃 六郷 可燃 図 図書館・歌舞伎・碑林	6 市川三珠 紙 六郷 可燃 図 図書館・歌舞伎・碑林
11 六郷 持込可 狂犬病予防注射P6 図二ード	12 市川三珠 可燃 行政相談(三・市)P19 心配ごと相談(市川)P19 図 図書館・歌舞伎・碑林	13 市川三珠 紙 六郷 可燃 健康なんでも相談P16 母子手帳発行(三珠)P16 乳児健診(三珠)P17 行政相談(六郷)P19 狂犬病予防注射P6 ふれあい室(三珠)P20 心配ごと相談(六郷)P19
18 市川三珠 粗大 図二ード	19 市川三珠 可燃 図 図書館・歌舞伎・碑林	20 市川三珠 紙 六郷 可燃 貯筋教室(三珠)P16
25 ぼたんの花まつりP20 図二ード	26 市川三珠 可燃 六郷 ペット 図 図書館・碑林	27 市川三珠 紙 六郷 可燃 図 図書館・碑林
2 5月 図二ード	3 5月 市川三珠 可燃 憲法記念日 図 図書館・二ード	4 5月 六郷 可燃 みどりの日 図 図書館・二ード

■心配ごと相談⇩時間13時30分～16時
 ▽三珠地区 4月21日(水)三珠総合福祉センター相談室 図 町社協三珠支所 ☎ 055-272-2881
 ▽市川地区 4月12日(月)町福祉保健総合ステーション相談室 図 町社協市川支所 ☎ 055-272-4179
 ▽六郷地区 4月13日(火)六郷町民会館 図 町社協六郷支所 ☎ 0556-32-3847
 ■行政相談
 ▽三珠・市川地区 4月12日(月)14時～16時 町役場本庁舎2階会議室2 図 総務課庶務係 ☎ 055-272-1102
 ▽六郷地区 4月13日(火)14時～16時 六郷町民会館2階小会議室 図 役場六郷支所庶務係 ☎ 0556-32-2111
 ■健康なんでも相談⇩4月13日(火)13時30分～15時・三珠健康管理センター1階診察室・市川大門町民会館1階保健室・六郷ふれあいセンター