

## 求む!

### あなたの体操・運動情報

食欲の秋。スポーツの秋。芸術の秋。どんな秋を楽しんでいますか?健康づくりのために運動したいけど、身近で出来る場所が無い...そんな皆さんのために、町では身近な場所で仲間が集まり、体操や運動をしているグループの情報を募集します。

- ・ラジオ体操を近所で集まって毎日しているよ
  - ・近所の公民館に週1回集まってヨガをしているよ など
- 収集した情報をもとに資料を作り、多くの方の健康づくりに役立てていただきたいと思います。ぜひ下記担当までご連絡下さい!!



健康づくり部会  
町いきいき健康課健康増進係 ☎ 0556-32-2114  
町福祉支援課包括支援係 ☎ 055-272-1106

**一日金融公庫相談会** 町商工会

町商工会では、町の商工業者を対象に、金融公庫相談会を開催します。

【日時】11月28日(火)午前10時~午後4時

【場所】町商工会館

【内容】日本政策金融公庫甲府支店の融資担当が、事業用資金融資の相談、面接を行います。

①普通貸付(利率1.81%、最高7,200万円)(保証人・担保の有無により利率が変更)

**樹木を伐採していただける方募集** 甲府河川国道事務所

甲府河川国道事務所では、河川敷に繁茂する樹木伐採から持ち帰りまでの作業を実施し、木材を燃料等に有効利用していただける方を募集します。

【応募期限】11月22日(水)まで

【伐採箇所】中央市、身延町、富士市、笛吹市(釜無川河川敷、富士川河川敷、笛吹川河川敷)

【作業期間】12月下旬~平成30年3月上旬(予定)

【応募方法等】応募方法など詳細は甲府河川国道事務所ホームページをご覧ください。  
<http://www.ktr.mlit.go.jp/koufu/>

【問い合わせ】国土交通省関東地方整備局 甲府河川国道事務所 河川管理課 維持係 ☎ 055(252)8888

MAX 20×20 市川三郷町・富士川町合同イベント

### ちょっと早めのクリスマス恋活

共同作業でケーキと料理をつくりながら素敵な出会いを探せる恋活イベントを開催します!

【日時】12月16日(土) 午後3時から※受付午後2時45分から

【会場】市川三郷町役場

【募集内容】独身者男女各10人(応募者多数の場合は抽選となります。)

【参加費】男性6,005円、女性1,995円  
(町内在住者は男性4,005円、女性995円に割引)

【締切り】11月30日(木)

【申込み】山梨恋活コミュニティ ☎ 090-4597-9915  
メール [wincere2013@gmail.com](mailto:wincere2013@gmail.com)  
または町企画課企画係 ☎ 055-272-1103

**三郡衛生組合**  
し尿処理場利用停止

防食補修工事を行うため下記の期間で利用停止となります。

**11月15日(水)~  
11月26日(日)**

三郡衛生組合  
☎ 055-284-0432

### 家族介護者のつどい

参加者募集 送迎・託老あり

介護に関する悩みを話したい!他の介護者の対応を聞いてみたい!専門職の人に相談したい!こんなことを思っている方、お気軽にご参加下さい。参加無料です。

【日時】11月24日(金) 正午~午後3時 【場所】つむぎの湯

【内容】昼食を食べながらの交流会、入浴(入浴希望者はタオルを持参して下さい)

【対象】町内在住者で、現在介護をしている方、今後、介護をする予定の方、もしくは市川三郷町に在住の方を介護している方

【申し込み】11月15日(水)までに電話か町福祉支援課窓口で直接お申込み下さい。  
※先着40名様限定 ※参加費無料(昼食代、入浴代も無料です)

町福祉支援課包括支援係(地域包括支援センター) ☎ 055-272-1106

**山梨県最低賃金が改正されました**  
**1時間784円**  
(平成29年10月14日発効)

詳しくは諏訪労働基準監督署 ☎ 0556(22)3181まで

町では、次のとおり町営住宅の入居者を募集します。

■町営富士見住宅(富士見地区)

【募集戸数】1DK・3DK(各1戸)

【建築年】平成20年

【家賃】前年の所得を基に計算(参考)

【1DK】14,900円~39,600円

【3DK】22,800円~60,600円

【入居資格】▽住宅に困窮している方▽公営住宅法の規定による収入基準以下であること▽現在、他の公営住宅に入居していないことなど

【選考方法】市川三郷町営住宅設置及び管理条例の規定による

【募集期間】11月13日(月)~11月27日(月)(平日午前8時30分~正午・午後1時~5時)※入居は12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・申し込み】町まちづくり推進課住宅係 ☎ 055(272)1136

### 平成29年分の年末調整説明会

諏訪税務署では給与事務担当者を対象とした「平成29年分の年末調整説明会」を次のとおり開催します。

【日時】11月28日(火)午後1時30分~午後4時

【場所】市川三郷町役場本庁舎1階大会議室

【内容】年末調整の手続き、源泉徴収票などの法定調書の作成方法、源泉所得税関係の税制改正内容について説明します。また年末調整関係書類、給与支払報告書などの用紙を配布します。

【問い合わせ】諏訪税務署法人課税部門源泉所得税担当 ☎ 0556-22-3191(内線29)

### 峡南地域看護職就職説明会

峡南保健所

峡南保健所では、未就業看護職の再就職を支援するための就職説明会を開催します。子育てや介護など、しばらく看護職から離れていた方も、もう一度資格を活かして働いてみませんか?

【日時】11月22日(水)午前11時~午後3時(受付は午後2時30分まで)

【会場】道の駅富士川2階 水防対策室(富士川町青柳町1655-13)

【内容】病院や福祉関係機関ごとに就業に向けた個別相談を行います。(託児コーナーあり)

【問い合わせ】峡南保健所健康支援課 ☎ 0556(22)8155

★ ★ ★  
ライトダウンやまなし 11月11日(土)  
午後8時~9時  
(消灯時間)

星の海をわたって、  
あなたも1時間だけ消灯し、  
星空を眺めてみませんか!

【問い合わせ】ライトダウンやまなし実行委員会 ☎ 055(254)8159

### 11月は労働保険適用促進強化月間

ハローワーク諏訪

労働保険とは、「雇用保険」と「労災保険」の総称で、労働者を一人でも雇用している事業主は、法人・個人を問わず、原則として加入が義務付けられています。加入手続きがお済でない事業所は、早急に手続きをお願いいたします。

雇用保険とは...労働者が失業した際の再就職を促進するための給付

労災保険とは...労働者が業務上で負傷などした際の、労働者を保護するための給付

【問い合わせ】ハローワーク諏訪 ☎ 0556(22)8689 諏訪労働基準監督署 ☎ 0556(22)3181

### 家計相談会開催

県社会福祉協議会

町の消費生活相談会と共催で、ファイナンシャルプランナー・三澤恭子先生による家計相談会を開催します。生活には何かとお金がかかり、急な出費や大きなライフイベントも避けられません。備えあれば憂いなし

【問い合わせ】山梨県司法書士会(甲府市北口1-6-17) ☎ 055(253)6900

### 無料なんでも合同相談会&資格説明会

山梨県十士会協議会

山梨県の10の専門職団体所属のスペシャリストが、暮らしの小さな問題から事業の大きな悩みまで、幅広く相談に応じます。複雑な問題には複数の専門家が合同で対応します。15周年記念イベントとし、資格説明会を行い、資格に興味がある方へ実務家が業務内容を紹介します。

【日時】11月23日(木・祝)午前10時~正午、午後1時~3時30分

【会場】甲府市総合市民会館(甲府市青沼3-5-44)

【相談員】山梨県司法書士会、山梨県行政書士会、山梨県社会保険労務士会、山梨県土地家屋調査士会、東京地方税理士会山梨県会、日本公認会計士協会東京会山梨県会、山梨県弁護士会、日本弁理士会関東支部山梨委員会、(社)山梨県不動産鑑定士協会、(社)山梨県中小企業診断士協会に所属する専門家

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)

※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～

秋季火災予防週間について紹介しましたが、住宅用火災警報器交換のおすめは〇〇年たったらとりカエル?

- ① 10年
② 15年
③ 20年

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

10月15日(日)に開催される「市川三郷四尾連稜線トレイルラン&ウォーク」は第〇回大会?の答えは②第5回が正解でした。

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。

のママさん、ヒトちゃんさん、なつみかさん、くらちゃんさん、タクタクさん

4種目で優勝
第70回山梨県体育祭り

小瀬スポーツ公園を主会場に開催された第70回山梨県体育祭り。本町からは22種目への出場があり、バレーボール女子(有泉みさを監督)、野球(松野貴志監督)、クレー射撃(土橋信監督)、パウンドテニス(一瀬邦枝監督)の4種目が見事熱戦を制し優勝しました。また、総合順位は町村の部第3位と健闘しました。



▲優勝した女子バレーボールの皆さん



六郷中(9月16日)



上野小(9月30日)

文化・スポーツの秋 運動会・学園祭

9月、10月、町内各所で運動会、学園祭が開催されました。学園祭の学芸の部では各学校、学年ごとにさまざまな題目の演劇を行い、観客に笑顔や感動を与えていました。運動会では、練習してきた組体操を華麗に演技する姿や、諦めずゴールに向かう姿、親子で楽しむ姿などさまざまな表情が見られました。

さんぽ町

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



市川小(9月30日)

交通事故ゼロをめざし

秋の全国交通安全運動街頭指導



「乗せるのは君の宝と その未来」をスローガンに、秋の全国交通安全運動が9月21日から30日まで行われました。9月21日には、富士川大橋にて鯉沢警察署、交通安全関係機関・団体の皆さまが街頭指導を行いました(写真左)。

歴史探訪

第23編
六地藏石幢
町指定有形文化財



町生涯学習課学術文化係 ☎ 055-272-6094

地獄、餓鬼、畜生、修羅、人間、天上の六道で衆生を救済するという六地藏信仰は室町時代に一般化し、六地藏が刻まれた石幢(石塔の一種)が各地で造立されるようになりました。

印沢地内にあるこの石幢は基礎の上に幢身を載せ、その上に中台を置き、中台の上に6体の地蔵を刻んだ龕部(仏像などを納める部分)を安置。その上に笠と宝珠を載せてあります。龕は破損していますが笠をしっかりと支えています。

無銘ですが室町時代の様式と思われます。

声のかけ方・対応学ぶ
認知症高齢者「声かけ訓練」



町では、認知症高齢者が行方不明になったことを想定した認知症高齢者「声かけ訓練」を行いました。高齢者や認知症についての講習を行い、その後鯉沢警察署と連携し行方不明者役を服装などを手掛かりに捜索し、声をかける訓練を行いました。町内で14名の方が実際に声をかけましたが、声をかけを行った方の1人は「なんて声をかけていいか戸惑った。実際の声かけ訓練はとても勉強になった」と話していました。



▲入賞者には、賞状と記念品の授与が行われました。

私の好きな町の1コマ
「だから、わたしはこのまちが好きです」Photoコンテスト

市川マップの会による第8回「だから、わたしはこのまちが好きです」Photoコンテストの表彰式が9月16日、旧二葉屋酒造で開催されました。今回は六郷小学校児童を対象に写真を募集し、町内の風景や自然などを撮影した80点の応募写真の中から大賞3点、入賞11点が選ばれました。

東日本大会で3位!
市川実年ソフトボール

第11回東日本ミズノ杯実年ソフトボール大会が9月9日と10日に北杜市において開催され、市川実年ソフトボールクラブが3位に入賞しました。



▲市川実年ソフトボールクラブの皆さん

社協 第53号 便利

社協は、町民の皆様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



▲サロン活動の様子

みなで楽しい サロンをつくらう
社協は、住民主体の「いきいきサロン活動」を推進しています。サロンとは、月1回程度、高齢者が身近な公民館などに集まり、お茶を飲みながら歌や健康体操を行うなど、誰でも気軽に参加できる交流の場です。近年、単身世帯が増加し、地域の中で孤立する高齢者もいるなか、居場所や交流の場となる「サロン活動」への期待が高まっています。サロン活動に参加することで、住民同士のつながりも深まり、近所で声を掛け合う仲間ができて、閉じこもり予防となります。現在、町内には22カ所のサロンが開設されており、毎年活動の輪が広がっています。身近な地域にサロンを作りませんか? 社協ではサロン開設に向けた準備等の相談を受け付けています。

西伊豆ガラス作家展
-黄金崎クリスタルパーク開館20周年-



西伊豆町の宇久須地区は、60年以上前からガラスの原材料となる珪石の産地として知られ、最盛期には国内の板ガラスの一大産地となっていました。4月27日にガラス文化の里づくりの拠点として開館した、黄金崎クリスタルパークが20周年を迎え、これを記念し、西伊豆町を活動拠点とするガラス作家たちのグループ展が開催されています。(2018年5月23日まで)

主に多彩なガラス造形作品の新作が展示され「アニバーサリー」「節目」というテーマに沿った作品も展示されています。

また、彼らの手仕事により毎年生み出されている、西伊豆の地域ブランド「かも風鈴」に関連し、四季の風物を各月ごとにイメージして制作されたオリジナル創作風鈴「暦風鈴」もご覧いただけます。

西伊豆ガラス作家の記念作品を一度に見ることが出来るチャンスです。ぜひお越し下さい。

黄金崎クリスタルパーク ☎ 0558-55-1515



## こんにちは保健師です

### 摂りすぎ注意 カフェイン中毒

眠い時にはコーヒー、疲れたらエナジードリンクや栄養ドリンクを手取る方も多いため、

摂取すると成分に含まれるカフェインにより一時的に頭がスッキリしますが、カフェインの摂り過ぎはとても危険で、場合によっては命に関わることもあります。今回は、カフェイン中毒についてご紹介します。

#### カフェインが含まれているもの

コーヒー・紅茶・緑茶・玄米茶・ほうじ茶・ココア・チョコレート・ブラックガム・エナジードリンク・栄養ドリンク・コーラ等の清涼飲料水など

#### カフェインの効果

カフェインの覚醒作用により「眠気を覚ます」「リフレッシュする」などの効果があり、集中力や記憶力が高まります。

#### 摂りすぎると…

過剰にカフェインを摂ると血中のカフェイン濃度が高くなり、めまい、心拍数の増加、興奮、不安、震え、不眠症、下痢、吐き気、嘔吐、頭痛等の健康被害をもたらすことがあります。繰り返しカフェインを摂取していると、体が反応しにくくなり(カフェイン耐性)、より多くのカフェインを求めるようになります(カフェイン依存症)。そうなった時点でカフェインの摂取をやめると、頭痛、眠気、神経過敏、便秘、うつ、悪心・嘔吐、不安、集中力の低下といった離脱症状が現れます。

エナジードリンクなどは、缶や瓶1本当たり、コーヒー2杯分に相当するカフェインを含むものもあります。製品記載の表記をよく読み、子ども、妊婦、授乳中の方などは飲用を控え、1日に何本も飲まないように注意しましょう。

健康な成人が、悪影響のない1日当たりのカフェイン最大摂取量はコーヒーマグカップ3杯(237ml/杯)までと言われています。飲み過ぎず適切な量を健康的においしくいただきましょう。

(保健師・浅川珠美)

## ～ 乳児・幼児健診 ～

### ■□■4カ月児・7カ月児健診

【とき・場所】11/14(火) 三珠健康管理センター  
【受付時間】午後1時～1時30分  
【対象】平成29年4月、7月出生児  
【持ち物】母子健康手帳、バスタオル

### ■□■10カ月児・13カ月児健診

【とき・場所】11/22(水) 三珠健康管理センター  
【受付時間】午後1時～1時30分  
【対象】平成28年10月、平成29年1月出生児  
【持ち物】母子健康手帳、バスタオル

### ■□■2歳児歯科健診

【とき・場所】11/7(火) 三珠健康管理センター  
【受付時間】午後1時～1時30分  
【対象】平成27年9月～12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

### ■□■5歳児健診 ⇒ 三珠・市川地区の方対象

【とき・場所】11/16(木) 三珠健康管理センター  
【受付時間】午後1時～1時30分  
【対象】平成24年8月～11月出生児  
【持ち物】母子健康手帳、問診票

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

## ～ 母子健康手帳の発行 ～

【とき】11/7(火)、11/22(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、個人番号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。  
※ご不明な点は、子育て支援係までお問い合わせ下さい。

## いきいき・はつらつ貯筋教室(市川教室) 会場変更のお知らせ

12月の教室から、会場が変更になります。お間違えのないようお越し下さい。

これまでの会場  
市川大門町民会館  
2階 講堂

■12月以降会場■  
西八代郡農協会館  
3階 ホール  
開催日時  
12/7、1/11、1/25  
2/8、2/22、3/15

## ～ 予防接種 ～

### 高齢者 インフルエンザ 予防接種

#### 65歳以上の方

【対象者】接種日において65歳以上で接種を希望される方

【接種期間】10月1日～平成30年1月31日

【公費負担】1人1回のみ、3,000円の助成  
差額は自己負担となります

※対象の方には、9月末に通知および予約票を送付しています。  
※接種をされる際は、希望する医療機関に電話予約をして下さい。  
※町内医療機関、及び昨年予防接種を受けた医療機関以外で接種を希望される方は、いきいき健康課までご連絡下さい。

#### 町内の医療機関

- 一瀬医院 ☎ 055-272-0183 [市川大門 757-1]
- 立川医院 ☎ 055-272-0355 [高田 2458]
- 溝部医院 ☎ 055-272-0003 [市川大門 1235]
- 磯野医院 ☎ 0556-32-1881 [岩間 2138]
- 高橋医院 ☎ 0556-32-2521 [岩間 1890]
- 市川三郷町国民健康保険診療所  
☎ 055-272-7111 [上野 2731-1]
- 市川三郷病院  
☎ 055-272-3000 [市川大門 428-1]
- 市川メディカルクリニック  
☎ 055-272-3337 [高田 518-1]

## 申込みがまだの方も今から申し込みます 追加住民健康診断

【日程】12月3日(日) 町内全域  
【受付時間】午前8時30分～10時30分  
【場所】三珠健康管理センター  
【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の扶養家族で、特定健診を受けられる方は「特定健康診査受診券」を必ずお持ち下さい。  
※町国保以外の医療保険に加入している方(本人)は特定健診は受けられません。がん検診のみ受けることができます。  
※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。  
※65歳以上の結核検診も上記の日程で行います。結核検診受診券を忘れずにお持ち下さい。

### 希望者に乳房自己検診グローブをプレゼント 乳がん検診を受けましょう!

乳がんは女性に1番多いがんで、40～50歳代をピークに発症する人が増えています。乳がんは早期発見により治る可能性の高い病気です。早期発見のために検診を受けましょう!自分で乳房にタッチしてこりや異物感がないか確かめるのも早期発見に有効です。今回、追加健診にて乳がん検診をお申し込みの方で希望者に、乳房の指触りが分かりやすくなる乳房自己検診グローブ(自己検診補助用具)をプレゼント!

※希望される方は乳がん検診申込時にお伝え下さい  
※希望される方には、アンケートにご協力いただきます  
※先着順のため希望する方はお早めをお願いします

## 三珠地区住民健康診断結果説明会

月日	対象地区	時間	場所
11月29日(日)	上ノ原・北区・南区	13:30～15:00	大塚交流センター
11月30日(日)	道林・大塚桃林橋・下河原	9:30～10:30	大塚交流センター
	町屋	13:30～15:00	三珠健康管理センター
	三珠全域	18:30～20:00	三珠健康管理センター
12月1日(金)	上野本村	9:30～10:10	三珠健康管理センター
	川浦	10:20～11:00	
	下九一色・三珠地区以外の方	13:30～13:50	
	矢作・上野桃林橋	14:00～14:30	

※健診時に使用した封筒を必ず持参して下さい。  
※封筒にある受診番号と、結果表とを照合します。  
※健康手帳を持参して下さい。  
※対象地区を設定しましたが、どの会場でも受けられることができます。夜は混雑しますので、なるべく日中にお越し下さい。