

## 9月1日 町総合防災訓練に参加しましょう!

尊い命と財産が一瞬にして奪われる大規模災害。昨今、全国各地で地震や豪雨により、大きな被害が発生しています。町では、こうした自然災害に備え、町総合防災訓練を9月1日に実施します。

✓ 家具の転倒防止対策・住宅の耐震補強  
避難できる時間を確保しましょう。

✓ 非常用持出袋の用意  
あまり重くならないように、中身は必要最小限に留めて下さい。

✓ 非常食や飲用水の備蓄  
まずは3日分(水は1人1日3リットル)、家や倉庫などに分散して備蓄しましょう。

この機会に、訓練の目的である防災・減災について考えてみましょう。防災・減災の基本は、自らの命は自ら守る「自助」です。「自助」には、左記のような事前の備えが必要です。次に重要となるものが「共助」です。阪神淡路大震災の際には、約6割の人が家族や近所の方に救出されています。「共助」の基本である地域の防災力は、自主防災組織や地区で行う防災訓練で強化されますので、進んで参加しましょう。

## 各家庭に住宅用消火器を設置しましょう!

万が一火が出てしまった場合、消火器を使用した初期消火が大変有効です。消火器は規格省令の改正により、平成23年1月1日以前に購入された消火器の設置(使用)可能期間が令和3年12月31日までとなっています。それ以降は改正規格の消火器しか設置(使用)できません。

改正規格の消火器は、『住宅用消火器』『業務用消火器』に分類されます。

住宅用消火器(使用期限はおおむね5年) ※薬剤の詰め替えができない構造  
住宅火災に適した消火器として開発された蓄圧式消火器で、誰にでも簡単に操作できます。

業務用消火器(使用期限はおおむね10年)  
ビルや工場など法令で定められた場所に設置する消火器です。



最優先はあなた自身の安全確保

## シェイクアウト訓練



DROP! COVER! HOLD ON!

地震はいつ、どこで起きるかわかりません。もし、緊急地震速報が放送されたり地震が発生したら、まずは自分の身の安全確保が最優先です。

【訓練日時】9月1日(日) 午前8時20分より約1分間  
(町総合防災訓練開始前)

【実施区域】市川三郷町全域

【実施内容】午前8時20分に町の防災行政無線放送とエリアメールにより周知します。すみやかに地震から身を守る次の安全行動をとって下さい。(約1分間 その時にいる場所で)

- 身のまわりの安全な場所へすぐ移動し
- ①まずひくく(姿勢を低く)
  - ②あたまをまもり
  - ③うごかない(揺れが収まるまでじっとする)

【日頃からの備えと事前学習】  
日頃からの建物の耐震補強、家具の固定等の対策も必要です。

【事前参加登録にご協力をお願いします】  
防災・減災の意識の向上を図るため、ご家庭や職場などで事前に参加の意思表示をして下さい。多くの方の参加登録をお願いします。

【登録方法】インターネット・電話・FAXで登録できます。  
8月上旬にチラシを各戸配布しますのでご覧下さい。

【締め切り】  
8月23日(金)

町防災課防災防犯係  
☎ 055-272-1175



## ボランティアスタッフ募集

- 【開催日】  
10月20日(日)
- 【活動内容】  
コース監視、選手受付、給水、選手誘導、救護補助など
- 【活動時間】  
午前7時～  
午後3時頃まで(予定)
- 【対象年齢】  
原則として18歳以上で心身共に健康な方
- 【その他】  
・弁当(昼食)、飲み物、記念Tシャツを用意します。  
・事前に説明会にご出席いただきます(10月上旬予定。後日通知を送ります)。  
・主催者で団体傷害保険へ加入します。  
・現地までの交通費及び宿泊等の手配は各自でのご負担になります。

【申込締切】  
9月20日(金)必着

【問い合わせ・申し込み先】  
申込書に必要事項を記入の上、持参・郵送・FAX・E-mailのいずれかの方法でお申し込み下さい。(申込書は町HPからもダウンロードできます)  
〒409-3601  
市川三郷町市川大門 1790-3  
市川三郷町役場  
生涯学習課生涯スポーツ係  
電話 055-272-6094  
FAX 055-272-3813  
E-mail  
syogai@town.ichikawamisato.lg.jp



第7回 市川三郷  
四尾連稜線  
トレイルラン  
2019 10.20日  
35km 16km 8km  
新八坂峠 三帳 たいしん 市川三郷町  
餓ヶ岳 四尾連湖 四尾連峠 碑林公園 トレイルラン&ウォーク

7回目を迎える市川三郷四尾連稜線トレイルランの参加者及びボランティアスタッフを募集しています。大会を一緒に楽しく盛り上げましょう。

## トレイルラン参加者募集 ボランティア募集

トレイルラン参加希望の方は「スポーツエイド・ジャパン」HPからお申し込み下さい

トレラン ボランティア申込書

フリガナ  
氏名: \_\_\_\_\_

住所: \_\_\_\_\_

電話:  
(携帯) \_\_\_\_\_

性別: \_\_\_\_\_ 年齢: \_\_\_\_\_ 歳

(例:看護師、トレイルランニング、登山歴など)

専門知識等: \_\_\_\_\_

Tシャツサイズ: SS・S・M・L・LL  
※いずれかに○

# 新じゃがいものデコレーションサラダ

じゃがいも収穫体験&祖父母との交流会 大塚保育所

パティシエ気分  
簡単クッキング♪

～講師～  
芦澤 香苗 先生  
Kanae フード  
ビジネス研究所  
調理師  
野菜ソムリエ

大塚保育所では、大塚地区にお住まいの塩島 悟さん  
のご厚意により、大塚地区の畑でじゃがいもの収穫体験  
を行いました。(写真・①)

その後、大塚保育所において町内在住の野菜ソムリエ  
芦澤香苗先生を講師にお招きし、園児たちの祖父母と  
一緒にパティシエ気分簡単クッキング『新じゃがいも  
のデコレーションサラダ』作りを行いました。(写真・②)

自分で収穫から調理までを行う、食育活動の一環とし  
て行われ、香苗先生のレシピをもとに祖父母と作るサラ  
ダは絶品で園内には笑顔が溢れていました。

『新じゃがいものデコレーションサラダ』のレシピを紹  
介します。



①



②

## 材料 (2人前)

- じゃがいも 2個
  - とうもろこし(甘々娘) 1/2本
  - きゅうり1本
  - 飾り用野菜適量
  - 大塚にんじんピューレ大さじ1
  - ツナ 30g
  - ハム2枚
  - マヨネーズ大さじ2
  - 昆布だし大さじ2
  - ホイップクリーム適量
- 〈準備〉  
じゃがいも、とうもろこしはゆでておく。  
大塚にんじんピューレにツナを混ぜておく。

## 新じゃがいものデコレーションサラダ作り方

- ①ゆでたじゃがいもの皮をおきボウルに入れスプーンでつぶします
- ②きゅうりはピーラーで薄切りにします。  
ハム1枚は半分に切り半円をまるめて花びらのように巻きます
- ③①にとうもろこしを入れ、マヨネーズと昆布だしをくわえ全体を混ぜます  
(※あまりつぶしすぎないようにします)
- ④③を半分にしてカップに入れ平らにします。次に大塚にんじんピューレをカップのふちに入れ全体をなじませ、最後に残り半分の③のをのせます
- ⑤ハムときゅうりをのせ、ホイップクリームをしばり飾りつけをします

## ひとり親家庭医療費受給 対象者は申請を!

受給者証の有効期限は8月31日です。  
次の条件に当てはまる方は申請をして下さい。なお、現在ひとり親家庭医療費を受給している方には、7月下旬に申請書を送付しました。

- 対象者  
ひとり親家庭の父または母、および児童
- 必要書類 ①認定申請書 ②「ひとり親家庭医療費を受けるにあたって」③申請する父母・子全員の健康保険被保険者証の写し ④平成31年1月2日以降に本町に転入された方は前住所地発行の『令和元年度(平成31年度)所得課税証明書』を添付して下さい。
- 所得制限 申請者の前年分の所得税が非課税で、かつ扶養義務者の前年の所得(平成30年1月から12月の所得)が一番多い方の金額が、右の表の所得制限内の方

※平成22年度の税制改正で廃止された年少扶養控除などを含めて再計算した時、非課税になる場合も含まれます。

### 扶養義務者の所得制限

扶養親族の数	0人	1人	2人	3人	4人
所得制限	236万円	274万円	312万円	350万円	388万円

■提出期間・提出先は  
下の表を参照して下さい。



## 児童扶養手当を受給している方、 現況届の提出を!

児童扶養手当は、父母の離婚などで父や母と生計が異なる児童や、児童の父または母が重度の障害を持ち、その児童を養育している母または父、父や母に代わってその児童を養育している方に支給されます。

この手当を受給している方は、必ず現況届を提出しなければなりません。現況届を提出しないと、当該年度の11月分以降の手当の支給を受けられなくなります。また、提出をしないまま2年を経過すると、時効により手当の支給を受ける権利がなくなります。現在児童扶養手当を受給されている方には7月下旬に現況届を送付しましたので8月中旬に提出して下さい。

■提出期間・提出先は右の表を参照して下さい。

## 児童扶養手当現況届 ひとり親家庭医療費受給者証更新 の提出期間・提出先

本庁舎と六郷庁舎では提出期間が異なりますのでご注意ください。

- 役場本庁舎 2階 第1会議室  
8月13日(火) AM9:00 ~ PM7:00
- 六郷庁舎いきいき健康課子育て支援係  
8月1日(木)~30日(金) AM8:30 ~ PM5:00  
(8/13及び土日祝日を除く)
- 8月17日のみ土曜日も受付を行います。  
※六郷庁舎のみ AM9:00 ~ PM5:00

岡町いきいき健康課子育て支援係  
☎ 0556-32-2114

## 宝くじ公式サイトで宝くじを購入できるようになりました!

宝くじ公式サイトはコチラから



## お得な特典、便利なサービスいろいろ! 宝くじ公式サイト会員登録ステップ

- STEP1** 「宝くじ公式サイト」を検索し! メールアドレスの登録(仮登録)  
「宝くじ公式サイト」を検索して、宝くじ公式サイトの新規会員登録ページでメールアドレスを登録(仮登録)します。
- STEP2** 会員情報の入力(会員登録)  
① 入力いただいたメールアドレス宛に、メールが届きます。  
② メールに記載されている会員登録用のURLをクリックします。  
③ 画面に従って、氏名や生年月日等の情報を入力いただく新規会員登録が完了します。  
宝くじ売り場でポイントを進め/つかうための手続きは以上で完了  
宝くじ公式サイトでのネット購入をご利用の方は、引き続きSTEP3の手続きをお願いします。
- STEP3** 決済情報の入力  
ネット購入をご利用の方は、宝くじを購入するための「クレジットカード情報」および「口座情報」をお受け取りに利用する「口座情報」をご登録ください。  
以上で、カンタン・便利な宝くじの「ネット購入」がご利用いただけるようになります!

本件に関するお問い合わせ先 宝くじコールセンター TEL 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料) TEL 011-330-0777 (有料)  
受付時間 10:30 ~ 18:30 (土・日・祝日、年末年始を除く) ※電話番号を十分ご確認ください。おかけ間違いのないようお願いいたします。

## 令和元年度自衛官等募集案内

募集種目	資格	受付期間	試験期日	合格発表	入隊・入校時期
航空学生 (海・空)	18歳以上23歳未満 (※空は21歳未満) で高卒または 高専3年次修了者 (含む見込)	9/6まで	1次試験 9/16 2次試験 10/15～20 3次試験(海) 11/22～12/18 3次試験(空) 11/16～12/19	1次 10/4 2次(海) 11/11 (空) 11/5 最終 R2/1/21	令和2年 3月下旬 ～ 4月上旬
自衛官候補生 (陸・海・空) 男子〔任期制〕	18歳以上33歳未満 (32歳の者は、採用予 定月1日から起算して 3月に達する日の翌日 末日現在、33歳に達し ていない者)	年間を 通じ受付	受付時に連絡		令和2年3月下旬 ～ 4月上旬
自衛官候補生 (陸・海・空) 女子〔任期制〕			試験時に連絡		
陸・海・空 一般曹候補生	18歳以上33歳未満 (32歳の者は、採用予 定月の末日現在、33歳 に達していない者)	9/6まで	1次試験 9/20～22 2次試験 10/11～16 のうち指定する1日	1次 10/4 最終 11/8	
防衛大学校学生	推薦	9/5～9/9	9/28・9/29		11/1
	総合 選抜		1次試験 9/28 2次試験 11/2・11/3	1次 10/18 最終 11/27	
	一般	9/5～9/30	1次試験 11/9・11/10 2次試験 12/10～14	1次 11/27 最終 R2/1/24	令和2年4月上旬
防衛医科大学校 医学科学生	18歳以上21歳未 満で高卒または高 専3年次修了者 (含む見込)	9/5～9/30	1次試験 10/26・10/27 2次試験 12/11～13	1次 11/28 最終 R2/2/14	
防衛医科大学校 看護学科学生			1次試験 10/19 2次試験 11/30・12/1	1次 11/15 最終 R2/2/7	

### 【問い合わせ・申し込み】

自衛隊南アルプス募集センター(南アルプス市桃園 611-2) ☎ 055-283-5150  
URL <http://www.mod.go.jp/pco/yamanashi/>

## 木造住宅 無料耐震診断実施中!

町では、昭和56年5月31日以前に着工された木造住宅を対象に専門家による無料耐震診断を行っています。この機会に受診してみませんか。

### 無料耐震診断の対象となる住宅

- ・昭和56年5月31日以前に着工された木造住宅で在来工法により建築(昭和56年6月1日以降に増改築したものはその部分を除く)
- ・2階建以下、長屋及び共同住宅以外
- ・診断希望の建物が申請者所有で町内にあり、居住している
- ・同じ所有者又は同じ建物が以前にこの診断を受けていない
- ・併用住宅の場合、住宅部分の面積が過半
- ・診断を希望する住宅の延床面積が300㎡以下

### 申し込み方法

町ホームページ掲載の申込書をダウンロードし、まちづくり推進課に提出または、窓口での申請  
※申し込み順に受け付けますが、診断可能件数に限りががあります。希望者はお早めにお申し込み下さい。  
※耐震診断の結果による耐震改修等に、補助金制度の利用が可能です。



町まちづくり推進課都市計画係 ☎ 055-272-1136

輝く笑顔  
いちかわみさと

## 川柳(標語)コンテスト

シリーズ男女共同参画  
Vol.121  
作品募集

町男女共同参画推進委員会では「輝く笑顔倍増プロジェクト」として、男女共同参画を題材にした川柳(標語)を募集します。

男女の性別にこだわらず、自分らしく生きるためのヒントやアイデア、また日頃違和感を持っている事などを題材に川柳を作ってください。

川柳は俳句と違い、心に思

いつくままの言葉を5・7・5の17音に並べるだけで、季語などの制約がありません。ぜひお気軽にご応募下さい。  
【応募作品】未発表の作品に限ります。また、作品は委員会に帰属します。  
【応募方法】はがき、または原稿用紙などに、作品・郵便番号・住所・氏名・ふりがな・年齢・電話番号を明記して郵送、FAX

### 昨年の大会大賞

### 男女の壁 無くそう自分の意識から

市川高校1年 杉本花菜

### 子育ては 地域みんなの財産だ

市川高校1年 今村歩夢

### 【問い合わせ・提出先】

〒409-3601 市川三郷町  
市川大門1790-3  
町政策秘書課企画係  
☎ 055(272)1103  
FAX 055(272)2525  
Eメール  
seisaku@town.ichikawamisato.lg.jp

X、Eメールでご応募下さい。  
※作品及びこれらの個人情報に関しては、推進活動をする上で使用させていただきます。  
【応募資格】町内に居住若しくは通学、通勤する小学生以上  
【締切日】8月30日(金)必着  
【審査】町男女共同参画推進委員会、主催者が委託した審査員  
【発表】11月頃、広報などで発表。また、表彰式を11月30日(土)に予定しています。  
【その他】入賞者には記念品を贈呈します。町HPでも詳細をご覧ください。  
【主催】市川三郷町、市川三郷町男女共同参画推進委員会  
【後援】市川三郷町教育委員会、市川三郷町文化協会 川柳三升会

### 県民表彰を受賞 (県男女共同参画推進事業者等表彰)

市瀬百合子さん  
上野

町男女共同参画推進委員会会長を務める市瀬百合子さんが、長年にわたる男女共同参画推進活動を評価され、6月22日に開催された「やまなし男と女のフォーラム」にて県民表彰を受賞しました。

市瀬さんは平成20年度から町男女共同参画推進委員となり、平成22年度からは副会長、平成26年度から現在までは、会長として活躍されています。

男女共同参画社会の実現を目指して、住民の視点に立ち、他の推進委員と連携を図りながら推進活動に尽力し、現在も町男女共同参画推進委員として「輝く笑顔いちかわみさと川柳(標語)コンテスト」や「住民意識アンケート」、「輝く笑顔いちかわみさとフォーラム」の開催などを行っています。



▲県民表彰を受賞した市瀬さん