



市川三郷町聴覚障害者協会
町では平成27年9月に県内初の「手話言語条例」を制定し、これまで消防署、保育園、学校、民間団体、役場等多くの場所で手話の学習や聞こえない人々への理解を深めてきました。
今回、町聴覚障害者協会（一瀬いと子会長）では、市川三郷病院など各医療機関を訪問し、聞こえない患者との会話や職員の手話言語への理解等にお役立ていただくため「私たちの手話学習辞典」「医療の手話〈外来編〉」など手話関連書籍を贈呈しました。

番外編 広瀬保庵著「環海航路新図」寄贈

市川代官所の典医であった広瀬保庵。万延元(1860)年、遣米使節団の一行に加わり世界一周し、帰国後『環海航路日記』、『環海航路新図』を著しました。



この『環海航路新図』が広瀬保庵の末裔にあたる中込行雄様、中込豊一様により町へ寄贈されました。(写真左)

町役場本庁舎において行雄様の代理として奥さまと、豊一様が来庁し、令和3年12月27日環海航路新図贈呈式が行われました。町からは、感謝状と記念品を贈呈しました。

広瀬保庵については、今後詳しく紹介します。

「環海航路新図」展示しています。 市川三郷町生涯学習センター

【開館日】火曜日から日曜日
月曜日休館（月曜日が祝日の場合は、火曜日休館）
【開館時間】午前9時～

町教育委員会生涯学習課学術文化係 ☎ 055-272-6094

基本的な手話を覚えよう

連載 vol.67

今回は「雪」と「かぼちゃ」を紹介します



雪
右手の人差し指指先を歯の右側から左方へ移動させる（「白」の表現）



かぼちゃ
両手の5指を曲げて向かい合わせ、かぼちゃの形を描くように動かす



手話動画ホームページリニューアル

より分かりやすくお伝えするため手話動画を作成し町ホームページ・YouTubeにアップしています。

今回、ホームページをリニューアルしました！ぜひご覧ください。

町福祉支援課福祉係 ☎ 055-272-1106



低所得者水道料金助成金

町では、低所得者に対し、水道料金の助成を行っております。

- 上水道エリア（年間1,800円）
- 岩下簡水エリア（年間1,200円）
- 網倉五八簡水エリア（年間1,200円）

【対象】①令和3年度町民税非課税世帯②総所得と年金収入の合計額が老齢福祉年金受給額（400,100円）以下の者③水道料金の滞納者でない者④生活保護受給者でない者等

※申請書を町生活環境課上水道係へ提出（☎ 055-272-6092）

環境調査を行います。 山梨西部広域環境組合

山梨西部広域環境組合では、中央市浅利地区に新しいごみ処理施設整備を計画しています。現在、県条例に基づく「環境影響評価手続」を進めており、令和4年2月から令和5年7月まで現地で環境調査を実施予定です。

環境調査には大気汚染、騒音、振動、動物、植物等があり、図の地点や範囲において調査を実施します。期間中、身分証を携帯し、「調査中」の腕章をした調査員が調査を行います。ご知照のうえ、ご理解ご協力をお願いします。



山梨西部広域環境組合 ☎ 055-244-5301

ご理解・ご協力をお願いします。

「にっぽん縦断こころ旅」お手紙募集

NHK-BS プレミアムで放送予定の「にっぽん縦断こころ旅（2022春の旅）」は、3月28日から和歌山県をスタートし、奈良、京都、滋賀から、山梨に飛び群馬、栃木をめぐる、福島、宮城、岩手、青森と太平洋側を北上し夏の北海道を目指します。番組では、みなさんからのお手紙で旅のルートを決するため、町内の「忘れられない場所、風景」にまつわる手紙を募集しています。採用されれば火野正平さんが市川三郷町を訪れます。

【山梨県の放送予定】5月9日(月)～13日(金)

【応募期限】3月22日(火)必着

【応募内容】住所、氏名、電話番号、性別、年齢、「思い出の場所、風景にまつわるエピソード」

【応募方法】

番組 HP：http://nhk.jp/kokorotabi

FAX：03-3465-1327

郵送：〒150-8001 NHK「こころ旅」係

☎ NHK ふれあいセンター

☎ 0570-066-066

または ☎ 050-3786-5000



こころ旅

会計年度任用職員募集

市川三郷町生涯学習センター職員募集

市川三郷スポーツクラブ

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】2戸（2K、昭和47年建築）

【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の生計を営む方など

【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】2月8日(火)～2月21日(月)（平日午前8時30分～正午・午後1時～5時）※入居は3月上旬から

【申込方法】必要書類に記入し、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へ持参

【問い合わせ】町まちづくり推進課 住宅係 ☎ 055（272）1136

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

いちかわまち
のクイズ



河西さん、一瀬さん 全国の舞台で活躍! JOC 全国都道府県対抗中学バレーボール大会

JOC ジュニアオリンピックカップ第35回全国都道府県対抗中学バレーボール大会が開催され、山梨県代表として、田富中3年河西理玖さん(市川大門)、市川中3年一瀬晴さんが出場しました。令和3年12月26日に鳥取県、和歌山県の選抜メンバーと熱戦を繰り広げました。

大規模災害時に備えるために 山梨県弁護士会、法律相談業務に関する協定

町では、地震、風水害等の大規模災害が発生した際、町民に対して行う法律相談業務の体制確保を目的に、令和3年12月27日、県弁護士会と「大規模災害における法律相談業務に関する協定」を締結しました。

これにより、被災した町民に対して法律に関する専門的なアドバイスや支援を受けることができるようになります。



より快適な施設に 中山集会所改修・三珠総合福祉センタートイレ洋式化

地域の利用者が施設をより快適に使えるよう、老朽化の進んでいた中山集会所を改修し、また三珠総合福祉センターのトイレを洋式化しました。

なお、今回の改修事業には令和2年度電源立地地域対策交付金が充てられています。



▲改修された中山集会所



冬の夜空を彩る

神明の花火

町夏祭り実行委員会は令和3年12月22日、笛吹川河川敷で神明の花火を打ち上げました。

新型コロナウイルス感染症対策のため、時間短縮、無観客での開催となりましたが、約5,000発の花火が冬の夜空に打ちあがり、コロナ禍で苦しむ人々を励ましました。



鰺沢税務署は、令和3年12月22日、税について関心を持ち理解を深めることを目的に、税についての作文で鰺沢税務署長賞を受賞した市川中3年の村上小梅さん、富士川町増穂中3年の中澤凱哉さんを一日税務署長に任命しました。

村上さんは、税務署職員や納税貯蓄組合連合会役員の前に立ち、訓示として受賞作文を読み上げた後、名刺交換や署内の視察を行い、署長室で模擬決裁を行いました。村上さんは「貴重な体験ができた。これからも税金について深く考えていきたい」と話しました。

いちかわまち

地域の問題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

■現代の名工(卓越した技能者)

印章彫刻工 佐野 弘和 さん(岩間)

県印章業組合連合会から推薦され受賞。

県印章彫刻業組合長や県篆刻協会初代理事長を歴任し、業界の発展に寄与。これまでも多くの受賞歴があり、その卓越した技能が評価されました。

佐野さんは「文字を入れ、彫り、仕上げる。手彫り印章の面白さに気づいたことが幸運だった。70年以上彫っているがいまだに飽きない。」と語っていました。



厚生労働省認定 一級印章彫刻技能士
厚生労働省 ものづくりマイスター
過去の受賞歴 (一部紹介)
・日本美術展覧会日展入選 (H8,11)
・日本美術展覧会 特別賞 (H14) 準大賞 (H17)
・日本書道学院展 特別賞 (H14) 準大賞 (H17)
・謙慎書道會展覧会 秀逸 (H14,16,17,18,22)

■やまなしの名工(卓越した技能者)

象牙細工工 宮澤 明人 さん(岩間)

象牙の彫刻技能に優れ、県内外で指導や助言を行うなど、後進の育成に尽力されたことが評価されました。

協 第104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



三珠地区

令和3年12月に市川地区、令和4年1月に三珠地区においてシニアクラブ作品展を開催しました。展示された作品は、高齢者の皆さまより出品いただいたもので、書道、絵画、写真、工芸品、手芸など幅広い分野から多数提供していただきました。また、これらの展示品のなかから一人につき一作品を、令和4年1月31日から2月4日まで行われる峡南地区高齢者作品展に出品します。



市川地区

シニアクラブ作品展を開催しました!

もち投げならぬ、サンマ投げ!? ～漁船初乗り～



西伊豆町安良里港で、新年の行事「漁船乗り初め」が行われました。これは一年の豊漁と漁の安全を願って行われたものです。静岡県内唯一の大型サンマ漁船を有する豊幸漁業の乗組員が「乗り初め」を始めると、参加した地元住民や帰省中の方々に、もち投げならぬ「サンマ投げ」が行われました。投げられた冷凍サンマは約2,000匹。参加者は夢中になって抱きかかえていました。

テレビ静岡でも取り上げられました!
当日の動画はこちらから▶



西伊豆町まちづくり課
☎ 0558-52-1966

こんにちは保健師です

寒い冬こそ運動を！ 効果と注意点

新たな年を迎えて、1カ月。年末年始の食べ過ぎによる体重増加が気になっていませんか？また、寒い日が続き、家の中に閉じこもる生活により、運動不足を感じている人も多いかもしれません。そこで、今回は冬の運動「効果と注意点」をお伝えします。

実は高い!? 冬場の運動『効果』

人間は、常に36度前後の体温を維持する働きを備えています。気温が低い冬には、冷えから内臓を守るため、体は熱を発生し体温を上げ、より多くのエネルギーを必要とします。すると、基礎代謝（安静時に消費するエネルギー）が上がり、夏よりも多くのエネルギーを消費しやすくなります。

また、冬は寒さにより血管が収縮するため、血流が悪くなります。血流の低下は、筋肉で消費されるエネルギーも少なくなるため、運動によって、血流を促すことは、エネルギーを消費しやすい体づくりにも有効です。

冬場の運動『注意点』

寒い冬は、血管が収縮し血圧が上がったりやすく、心臓への負担が大きくなります。そのため、暖かい部屋から寒い屋外へ移動した際の心筋梗塞に気を付ける必要があります。また、筋肉の収縮・硬直によって、柔軟性も低下するため、筋肉や靭帯、腱の損傷にも十分に注意しましょう。

運動を『安全』に行うために

- ◆冷え込みが強い時間帯の運動は避ける
朝夜はなるべく避け、日中の暖かい時間に。
- ◆汗をこまめにふき取る
吸速乾性素材の衣服を着用するなど、体を冷やさないように。
- ◆準備運動をしっかりと
運動は、ストレッチや体操など体を温めてから。
- ◆体温調節ができる服装で
脱ぎ着しやすい薄手のものを重ね着する。
運動をするときには、体力やその日の体調に合わせて、無理なく自分のペースで安全に行いましょう！（保健師・杉田杏奈）

～ 乳児・幼児健診 ～

■□■4カ月児・7カ月児健診

【とき・場所】2/1 (火)、3/1 (火) 三珠健康管理センター
【対 象】2/1：令和3年7月、10月出生児
3/1：令和3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
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】2/16 (水) 三珠健康管理センター
【対 象】令和3年1月、4月出生児
【持 ち 物】母子健康手帳、バスタオル、同封の問診票

■□■1歳6カ月児健診

【とき・場所】2/3 (木) 三珠健康管理センター
【対 象】令和2年5月～7月出生児
【持 ち 物】母子健康手帳、問診票、同封のアンケート用紙

■□■3歳児健診

【とき・場所】2/10 (木) 三珠健康管理センター
【対 象】平成30年10月～平成31年1月出生児
【持 ち 物】母子健康手帳、問診票、尿スティック、同封のアンケート用紙

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いております。
（※詳細は個別通知にてご確認ください）

～ カンガルー（母親）学級 ～

■3回目 2/4 (金)

赤ちゃん用品の準備、新生児のスキンケア、産後のお母さんと赤ちゃんのふれあい

【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。

～ 母子健康手帳の発行 ～

【と き】2/1 (火)、16 (水)、3/1 (火)
【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。

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

※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。

～ リリース教室 ～

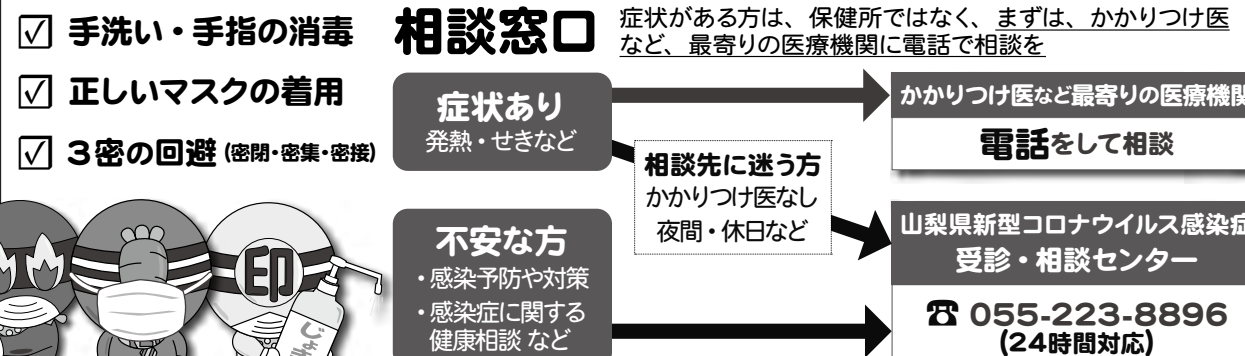
【日時・場所】2/4 (金) 午後1時15分～3時45分
三珠健康管理センター（受付は午後1時～）
【内 容】乳児と母親の健康チェック、
ベビーマッサージ、妊婦さんとの交流
【対 象】出生6カ月までの児とその母親
【持 ち 物】母子健康手帳、バスタオル
※予約制です。申し込み希望の方は、ご連絡下さい。

～ パパママ教室 ～

【日時・場所】2/27 (日) 午前10時～午後1時
三珠健康管理センター（受付：午前9時45分～）
【内 容】妊婦体験、育児について、フリートーク等
【持 ち 物】母子健康手帳
※予約制 希望者は2/21 (月)までにご連絡下さい。
※託児を希望される方は、申込みの際にお伝え下さい。

新型コロナウイルス感染症 基本的な感染症対策の徹底を！

新型コロナウイルス感染症が拡大しています。基本的な感染症対策の徹底をお願いします。



一人ひとりの意識がとても大切です

お家で気軽に 身体を動かしましょう！

新型コロナウイルス感染症の影響による外出の機会の減少に加え、寒い日が続く冬は、つつい暖かいお部屋にこもりがちです。動かない状況（生活不活発）が続くと、体力の衰えや筋肉の硬縮を招き、思わぬケガにつながるだけでなく、生活習慣病を引き起こす要因にもなります。毎日の習慣にして運動不足を解消しましょう！

スクワット

下半身全体の筋力を強くする

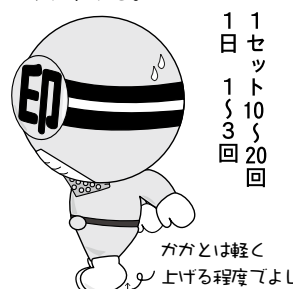
肩幅より少し広く足を広げて立ち、腰を後ろに引きながら、ゆっくり膝を曲げ、ゆっくりもとの姿勢に戻る。
ひざはつま先と同じ方向に向け、つま先より前へ出さないように



かかと上げ

ふくらはぎの筋力を強くする

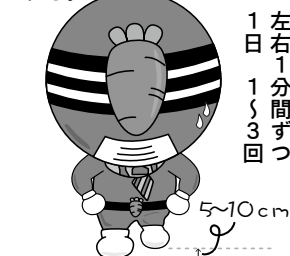
足をやや開いて立ち、かかとをゆっくり上げて、ゆっくり下げる。



片脚立ち

バランス能力を高め、足の付け根の骨を強くする

両手を腰に当て、片足を床から5～10cm上げて静止する。



※難しい場合は、椅子を使ったり、壁や机に手をついて無理せず行いましょう。