

クイズに答えて記念品をゲット!

正解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

広報いみさとクイズ

《問題》
~ヒントは広報紙の中に~

皆既月食の日に県内学生が企画したイベント「空飛ぶ〇〇〇〇祭り in 市川三郷町」。〇は次のうちどれでしょうか?

- ① 夢と希望
- ② キャンドル
- ③ ランタン

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。

ims1790
@town.ichikawamisato.
yamanashi.jp
【締切】12月12日月必着



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

2022年読書週間標語「この〇〇にあります。〇は次のうちどれでしょうか?」の答えは②一冊が正解でした。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。

ショコラさん、グランドママさん、マッキーさん、ばあばさん、笑門来福さん

社協便り 第114号

社協は、町民の皆さんと一緒に地域福祉活動を進めていきます。

問町社会福祉協議会 055-272-4179
FAX055-230-3137



▲昨年度の様子

ボランティア登録者数
(令和4年11月末現在)
個人7名・団体2

雪かきボランティアは登録制です。活動いただける方は、直接社協までご連絡ください。個人のみならず、企業、学校等など団体登録も可能です。

【申込み】

令和5年1月~3月末

【活動期間】

な作業は除く

自力で雪かきが困難な65歳以上

がいをもつ世帯に対して、玄関で生きる範囲の雪かきを行います。(屋根の雪下ろし等の危険な作業は除く)

社協では、自力で雪かきが困難な高齢者、障がい者世帯の雪かきをお手伝いするボランティアを募集しています。

雪かきボランティアを募集します

はんこに親しむ 第16回はんこ日本一六郷の里秋まつり

11/6

「はんこ日本一六郷の里秋まつり」が町役場六郷庁舎駐車場で3年ぶりに開催されました。六郷太鼓「響」の呼び込み太鼓で始まり、篆刻体験(写真・右)をはじめ地場産業などのさまざまな屋台が出店。「篆刻体験表彰式」では、知事賞に輝いた上田孝史郎さんらが表彰されました。

恒例の「逆さ文字字入れ大会(写真・左)」のほか、六郷町民会館では、町商工会青年部によるお仕事体験が行われました。参加者は、秋晴れの中、はんこにちなんだ企画で、伝統工芸に親しました。



稲刈り体験
市川富士見保育所

10/13

『元気に育ってね』 保育園児 アマゴの放流



10/28

自然に触れることで、子どもたちに身近な川の綺麗さや魅力を感じてもらいたいと、主に芦川流域で活動している「つり天狗会」(有泉 大会長)は、高萩地区の芦川で、三珠保育所・大塚保育所の年長児約25名を招きアマゴを放流しました。園児らは、「元気に育ってね」と声をかけながら、放流したアマゴに向け手を振っていました。

11/3

町内の子育て支援団体でつくる「市川三郷町子育て・子育ち支援ネットワーク連絡会」では、コロナ禍でも安心して楽しく過ごせる居場所づくりと交流の場を目的とした「子育て支援フェスティバル」を開催しました。

各団体による手作りの遊びブースやパネルシアターなどのさまざまな催しで参加した親子らは、とても楽しい時間を過ごしました。

園児と交流 町民生委員児童委員協議会 第3支部

11/9



秋晴れの11月3日、弓削神社で秋の例大祭が開催されました。町民の安全や幸福を願い、約40人内を練り歩きました。町の白装束姿の氏子が神輿を担ぎ、弓削神社秋の例大祭

練り歩く



市川南幼稚園では、秋の火災予防運動の一環として消防署と一緒に行いました。年長の園児約30名が法被姿で「戸締まり用心・火の用心」の呼びかけを行いながら町内を練り歩きました。園児からは、消防署の皆さんにお礼としてマーチング演奏が披露されました。

「火の用心」呼びかけ 市川南幼稚園 秋の火災予防運動

11/9



手漉きを体験 町内保育園児 手漉き和紙体験

11/1

町立保育所では、市川富士見保育所において夢工房の和紙職人渡辺さんの指導のもと手漉き和紙体験を行いました。これは、小さいころから町の特産品である和紙に触れてもらうため、町が企画したもので、完成した和紙のハガキには、後日メッセージや絵を描き、大切な友だちや家族へ送ります。

砂浜を照らす 400の明かり グラスナイトガーデン



宇久須地区のクリスタルビーチにおいて3年ぶりとなるキャンドルナイトイベント「グラスナイトガーデン」が行われました。

西伊豆町内のガラス作家たちで構成する西伊豆硝子舎が主催となり、浜辺に400個のキャンドルホルダーを並べ、日が沈んだビーチを優しく照らします。

ガラスと海が作り出す幻想的な空間は、西伊豆町ならではのものでしょう。



西伊豆町は、伊豆半島のココ!

にしいず便り

問西伊豆町まちづくり課
0558-52-1966

こんにちは保健師です

この時期、要注意！
ヒートショック

毎年、寒い日が続くと特に注意が必要な「ヒートショック」。今回はこの「ヒートショック」についてご紹介します。

ヒートショックとは？

急激な温度差によって血圧が上下に大きく変動することをきっかけにして起こる健康被害のことで、冬に起こる急死の原因にもなっています。

ヒートショックは体全体が露出する入浴時に多く発生します。冬場の入浴では、温かい部屋から寒い脱衣所へ移動すると、体温を奪われまいと血管が縮み、血圧が上昇します。裸になり寒い浴室内に入ることで血圧がさらに上昇していきます。そこで熱いお湯につかることで、血管が広がり急激に血圧が下がり、その急激な血圧変動によって失神を起こし、溺死や心筋梗塞、脳梗塞などを引き起こすと考えられています。

これは特に高齢者に多く、また持病がなく普段元気な人でも起こる場合もあります。露天風呂や寒いトイレや廊下なども要注意です。

ヒートショックを防ぐには？

- 脱衣所や浴室、トイレを小型暖房器具で暖めましょう
 - シャワーでお湯をはり、浴室全体を暖めておきましょう
 - 入浴前に浴槽のふたを開けておきましょう
 - 可能な人は冷え込む前の時間に入浴しましょう
 - お湯は40度以下にして長湯を避けましょう
 - マットなどを活用し、冷たい床に直接触れないようにしましょう
 - 食後や飲酒時は血圧が低下しやすいため入浴を避けましょう
- ヒートショックを予防し、元気に寒い冬を乗り切りましょう！ (保健師・鈴木麻実)



～ 乳児・幼児健診 ～

■□■4ヶ月児・7ヶ月・10ヶ月児・13ヶ月児健診

【とき・場所】12/21(木) 三珠健康管理センター
【対象】令和3年11月、令和4年2月、5月、8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ヶ月児のみ)

■□■3歳児健診

【とき・場所】12/1(木) 三珠健康管理センター
【対象】令和元年9月～10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

■□■2歳児歯科健診

【とき・場所】12/13(火) 三珠健康管理センター
【対象】令和2年10月～11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
※感染拡大防止のため、受付時間を分けさせていただいております。詳細は個別通知をご確認下さい。

～ カンガルー(母親)学級 ～

■1回目 1/13(金)

妊娠中の過ごし方、栄養について、母乳育児について

■2回目 1/27(金)

生命誕生の奇跡、お産の進み方と知って得する呼吸法

【場所・時間】三珠健康管理センター
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

【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。

～ リリース教室 ～

【日時・場所】12/16(金) 午後1時15分～午後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ヶ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 希望者はいきいき健康課までご連絡下さい。

～ 母子健康手帳の発行 ～

【とき】12/1(木)、21(木)、1/11(木)

【場所】三珠健康管理センター 1階和室

【受付時間】午前10時(時間厳守でお願いします)
※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。

～ 予防接種 ～

高齢者
肺炎球菌
ワクチン

公費負担 1人1回の接種につき

4,000円の助成

差額は自己負担となります

※医療機関によって金額が異なります。

接種期間 令和5年3月31日まで

※対象者には、令和4年3月下旬に通知しています。

※対象となる年齢であっても以下のいずれかに当てはまる場合は、対象外です。ご注意下さい。

- ①既に町の助成を受けて接種された方
- ②過去に23価肺炎球菌荚膜ポリサッカライドワクチンを1回以上接種した方(自費接種も含む)

対象者(令和4年度)

65歳	昭和32年4月2日生～昭和33年4月1日生
70歳	昭和27年4月2日生～昭和28年4月1日生
75歳	昭和22年4月2日生～昭和23年4月1日生
80歳	昭和17年4月2日生～昭和18年4月1日生
85歳	昭和12年4月2日生～昭和13年4月1日生
90歳	昭和7年4月2日生～昭和8年4月1日生
95歳	昭和2年4月2日生～昭和3年4月1日生
100歳	大正11年4月2日生～大正12年4月1日生

※対象外の方で接種を希望される場合は、主治医とご相談のうえ、自己負担での接種となります。

成人用
麻しん・
風しん混合
風しん

助成対象者

▷20歳以上44歳以下の妊娠予定、または希望している女性及び男性

▷妊婦の夫
(風しん罹患歴及びワクチンの接種歴が不明の方も可能)

助成額 麻しん風しん混合ワクチン 6,000円
風しんワクチン 4,000円

接種医療機関 町内医療機関(※事前予約が必要)

助成方法 助成額は全て償還払いとなります。助成申請書に領収書(原本)を添え、申請して下さい。

申請期限 令和5年3月31日まで

※令和4年度に接種したものに限ります。

申請場所 福祉支援課《本庁舎》、住民サービス係《三珠支所》、いきいき健康課《六郷庁舎》

※まずは保健所や医療機関で抗体検査を受け、抗体価が低い場合に予防接種しましょう。

※風しん抗体検査及び風しん第5期定期接種対象者は対象外です。

新型コロナウイルスから
身を守りましょう！

今年の冬は「新型コロナウイルス感染症」と「季節性インフルエンザ」の同時流行が懸念されています。十分に感染対策を行い、ウイルスに負けない体をつくりましょう！

☑ こまめな手洗い・手指の消毒

(指先や指の間も念入りに)

☑ 正しいマスクの着用

(鼻と口をしっかりと覆いましょう)

☑ 加湿と換気を十分に行う

(湿度40～60%を保ち、冬場もこまめな換気を)

☑ 規則正しく生活する

(十分に睡眠をとる・バランスのよい食事を心がける)



ウイルスに
負けない
体をつくろう

ヘルスアップ教室(全6回)

生活習慣病予防に効果的なのは、食生活の見直しと運動習慣の定着です。ニードスポーツセンター協力のもとヘルスアップ教室を開催します。健診結果で気になる数値がある方、体重が増加気味の方、運動不足で運動を始めたい方は、ぜひ参加下さい。

【日程】水曜日開催

1回目12月21日・2回目1月11日・3回目1月18日

4回目2月1日・5回目2月15日・6回目2月22日

【時間】午後1時30分～午後3時(受付:午後1時～)

【会場】ニードスポーツセンター(落居2330)

■専門職によるミニ講座

糖尿病・高血圧・食事バランス等

■運動 トレーニングジムを活用した筋力アップや有酸素運動、自宅でできるストレッチ等

【講師】青柳博也(運動指導者)

【持ち物】上履き・タオル・筆記用具・飲み物
参加希望の方は、12月16日(金)までに町いきいき健康課までご連絡下さい。(定員10名先着順)

【参加料】1回 200円

参加者特典:教室開催期間中は、ニードのフィットネスルーム使用料が無料で通い放題です。
(※ニードのレッスン費用は対象外)