



【本館】☎055-272-8888

開館時間【平日】9:30～19:00

【土日祝】9:30～17:00

■学習室：9:30～18:45（平日） 9:30～16:45（土日祝）

■休館日：毎週月曜（祝日は開館）・祝日の翌日・年末年始・月末平日

【三珠分館】☎055-272-1204

開館時間 9:00～17:00（12:30～13:30 昼休み）

■休館日：毎週月曜・日曜・祝日・年末年始・月末平日

【六郷分館】☎0556-32-2002

開館時間【平日】12:00～19:00

【土日祝】9:00～17:00（12:30～13:30 昼休み）

■休館日：毎週月曜・祝日・年末年始・月末平日

図書館ホームページ

今月のおはなし会

りんどうちゃんのおはなしのへや

12月21日☎ 11:00～11:20 図書館 本館

【定員】先着5組（定員になり次第締め切ります）

【申込方法】電話（055-272-8888）またはカウンター

【申込開始】12月7日☎ 9:30 から

【申込内容】①保護者の氏名 ②連絡先 ③参加人数

三珠分館 クリスマススペシャルおはなし会

12月19日☎ 11:00～11:45 子育て支援センターすくすく

【定員】先着8組

【申込方法】電話（055-272-1204）またはカウンター

【申込開始】12月5日☎ 9:00 から ※詳細是三珠分館まで

六郷分館 おはなし会

12月21日☎ 15:30～16:00 文京交流センター（六郷分館1階）

【定員】先着15名（定員になり次第締め切ります）

【申込方法】電話（0556-32-2002）またはカウンター

【申込開始】12月1日☎ 12:00 から ※詳細は六郷分館まで

としかんクリスマス会

12月9日☎ 午後1時30分～（1時間程度）

町生涯学習センター2階 多目的ホール

【対象】幼児～小学生とその保護者

【定員】先着20組

【出演】図書館ボランティア「トトロ」ほか

【内容】大型絵本・パネルシアターほか

【申込方法】電話（055-272-8888）またはカウンター

申込
受付中

各館クリスマスイベント

今年も図書館で楽しむクリスマスイベントを企画しました。

図書館にあそびにきてね！

本館 クリスマスお楽しみセット

アドベントカレンダー

ラッキースターすくい など

三珠 おすすめ本でブックツリーを飾ろう！

図書館ボランティア「耳をすませば」からのプレゼントもあります。

六郷 クリスマスプレゼント企画開催中

ラッキースタープレゼント

※1日1回（別日にもう1回可能）、最大2回まで

新着図書

■児童向け

『サンタさんはどうやってえんとつをおりるの？』（マック・バーネット/徳間書店）

クリスマスの夜、サンタさんがプレゼントを持ってやってくる。あれ、どうやって家の中に入るのかな？

色々な方法で家に入ろうとするサンタさんを、独特なタッチで描いたクリスマス絵本。



死亡
お悔やみ申しあげます

氏名.....届出人.....地域.....

佐藤百合子 榮一大塚

岩崎民子 進市川

小池直樹 晴美市川

川口あゐ子 英雄市川

望月久由 政雄市川

深澤しげ子 政樹市川

遠藤松子 飯沼弥生 高田

樋川誠 由紀子 岩間

丹澤芳子 光信 岩間

望月邦男 哲男 落居

中込れい子 一郎 落居

樋川幸子 剛 楠居

望月嗣子 晃 甫

おめでとう
10月届出分
(敬称略)

※本人・ご家族の申し出があったもののみ掲載

誕生
元気に育ってね

氏名.....届出人.....地域.....

奥谷えま 恭平上野

水上詩也 郁也上野

有泉ふう杏 博司市川

渡辺来暖 俊貴市川

西田未羅 研斗市川

結婚
すばらしいご家庭を

両人の氏名.....

池田溪登 池田奈緒

小林晋士 相馬涼

小澤悠介 渡辺有紗

芦澤優斗 渡邊晴香

※冊子からはずして壁に貼るなどしてご利用下さい。

峡南医療センター 市川三郷病院
☎ 055-272-3000

※院内では、マスクの着用をお願いいたします。
※整形外科の診療が月～金になりました。
(土曜・日曜・祝日の受付はありません)

■午前診療（受付：午前8時～11時30分）
※内科の初診、予約外受付は10時30分まで

内 科 ⇨ 月～金
 消化器 ⇨ 火～木
 循環器 ⇨ 火・木
 呼吸器 ⇨ 月(午前)、水・木(午後)

外 科 ⇨ 火～金
 乳腺外来 ⇨ 水～金（完全予約制）
 泌尿器科 ⇨ 月～金（火のみ完全予約制）
 眼 科 ⇨ 月・火・水・金

(第3木曜は診療あり)
 整形外科 ⇨ 月・火・水・木・金
 (火のみ完全予約制)
 ※月・水・木 初診受付 11 時まで

皮膚科 ⇨ 火・金
(金曜は午前10時30分まで)

耳鼻咽喉科 ⇨ 火・金
心臓血管外科 ⇨ 金 (月1回)

■午後診療（受付時間）

呼吸器 ⇨ 水・木(午後3時まで)
 乳腺外来 ⇨ 水(完全予約制)
 脳神経外科 ⇨ 火(午後3時まで)
 婦人科 ⇨ 火・水・金(完全予約制)
 産科セミオープン ⇨ 病院へお問い合わせ下さい。

◆人工透析は月～土の毎日診療

※診療は変更になる場合があります。また、科によっては紹介状を求める場合があります。詳しくは市川三郷病院へお問合せ下さい。

※予約の変更・取り消し等は、
専用ダイヤル ☎ 055-272-5311 まで
(予約電話は午後1時～4時※土・日、祝日を除く)

峡南医療センター 富士川病院
☎ 0556-22-3135

(土曜・日曜・祝日の受付はありません)

■午前診療 (受付:午前8時～11時30分)

内 科 ⇨ 月～金
外 科 ⇨ 月～金
整 形 外 科 ⇨ 月～金
小 児 科 ⇨ 月～金
脳神経外科 ⇨ 金

■午後診療

皮膚科 ⇨ 火
※電話予約制
乳腺外来 ⇨ 水
大腸外来 ⇨ 月
呼吸器外来 ⇨ 金

※急患対応は、電話での確認が必要です。
※初診は、11時までとなります。

町営国民健康保険診療所
☎ 055-272-7111

※年末年始は12月29日～1月3日が休診

■内科の診療日

午前 ⇒ 月・火・土
午後 ⇒ 月・火・水・木・金

内科診療体制（日曜、祝日休診）

	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	×	×	×	○
午後	○	○	○	○	○	×

■整形外科の診療日

午前 ⇒ 土

■診療時間
午前9時～正午 / 午後2時～5時

No.219

日 Sunday		月 Monday	火 Tuesday
12/3 ~ 12/9 は 障害者週間			ご支援、ご協力 お願いします。
①障害者の福祉についての関心と理解を深めること。 ②障害者が社会、経済、文化その他の分野の活動に積極的に参加する意欲を高められるよう支援すること。 ③障害を理由として、差別されることがない社会をつくること。			
障害に関する相談先 ☎町福祉課障害福祉係 ☎ 055-242-7057 FAX：055-272-1198			
3 町民合唱祭①P14 			

水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
税金の納め忘れはありませんか？ 11月・12月は滞納整理強化期間 災害、ご本人や家族の病気、失業など、やむを得ない事情で納税が困難な場合は必ず納期限までにご相談下さい。 ☎ 町税務課徴収係 ☎055-272-1104		1 市川 可燃 六郷 可燃 三珠	2
6 市川 可燃 六郷 可燃 三珠 行政相談(六郷)P10 特設人権相談P10・12 マイナンバーカード臨時窓口 (要)予約 17:20～20:00 ⓧ つむぎ	7 母子健康手帳発行P19 3歳児健診P19 貯筋教室いきいきコース (生涯学習センター) 消費生活相談P10	8 市川 可燃 六郷 可燃 三珠 離乳食教室P19	9 大塚にんじん直売会P10 図書館クリスマス会P9 輝く笑顔いちかわみさと フォーラム2023 マイナンバーカード臨時窓口 (要)予約 9:00～13:00
13 六郷 プラ 貯筋教室はつらつコース (生涯学習センター) ⓧ つむぎ	14 六郷 古織	15 市川 可燃 六郷 可燃 三珠 リリース教室P19	16
20 市川 可燃 六郷 可燃 三珠 マイナンバーカード臨時窓口 (要)予約 17:20～20:00 母子健康手帳発行P19 4・7・10・13カ月児健診P19 貯筋教室はつらつコース (生涯学習センター) 行政相談(三珠・市川)P10 ⓧ つむぎ	21 貯筋教室いきいきコース (生涯学習センター)	22 市川 可燃 六郷 可燃 三珠 すくすく相談会P18	23
27 六郷 プラ ⓧ つむぎ・碑林	28 ⓧ 図書館・碑林	29 市川 可燃 六郷 可燃 三珠 ⓧ ニード・図書館 ・歌舞伎・碑林	30 ⓧ ニード・図書館 ・歌舞伎・碑林

の

っ

ぷ

い

大塚にんじん直売会

12月9日 土・10日 日 午前9時～午後5時

みたまの湯 農産物直売所

☎ のっぷい農産物直売所 ☎055-272-2641 ☎ 町商工観光課 ☎055-240-4157

12月いちかわみさとカレンダ―

カレンダーの 見方

① → 休館日

P19 → 本誌 19
ページに詳細記
事あり

今月の各種相談

行政相談（要予約：1人30分）
▽三珠・市川地区 12月20日(水) 14時～16時
時町役場本庁舎2階会議室1
岡田総務課 ☎055（272）1102

No.219 10

ifセンター

オマーン・スルタン国展

12月15日(金)まで

産油と工芸の国、オマーン・スルタン国の魅力にふれる

町では、友好関係を築いている中東のオマーン・スルタン国とさらなる交流を深めるために、オマーン・スルタン国展示会を開催します。交流が深まることで、町産業の進出や輸出、人的交流など発展的な活動へとつながることが期待されます。

【場所】 町生涯学習センター（ifセンター）1階ロビー、会議室1

【期間】 12月15日(金)まで ※月曜休館

【内容】 オマーン・スルタン国の歴史、文化、地理、産業など

1000

〓六郷地区 12月6日(水)14時～16時 六郷
 町民会館2階小会議室 〓町六郷支所庶
 務係 〓0556(32) 2111
 ■特設人權相談 12月6日(水)10時～15時
 三珠総合福祉センター、町役場本庁
 舎、六郷町民会館 〓町町民課 町民係
 〓055(272) 1105
 ■「こころ」と「からだ」のお悩み相談会
 ※完全予約制 12月12日(火)10時～11時30分
 場所はお住まいの地域により応相談
 〓町町いきいき健康課 〓0556(32) 2114
 ■教育相談
 〓町教育委員会 〓055(272) 6093
 ■ひきこもりに関する相談
 〓町福祉課 〓055(242) 7057
 ■障害者虐待に関する相談・通報
 〓町福祉課 〓055(242) 7057
 ■岡峡南圏域障害者虐待防止センター 〓
 080(88665) 66696
 ■消費生活相談 12月7日(木)10時～正午
 町役場三珠庁舎1階会議室 〓町商工
 観光課商工係 〓055(240) 4157
 ■子どもの急病や心配ごとの相談は…
 ■小児救急電話相談 〓#8000
 または 〓055(226) 3369へ
 ※詳細はホームページをご覧ください。
 ■町子育て世代包括支援センター
 妊娠・出産・育児全般に関する相談
 〓0556(42) 8218
 ■山梨県産前産後電話相談
 助産師による相談・助言 24時間対応
 〓055(269) 8110
 〓いちばんく
 児童相談所虐待対応ダイヤル 〓189

ジュースの飲みすぎに注意!

市川三郷町食生活改善推進員会です

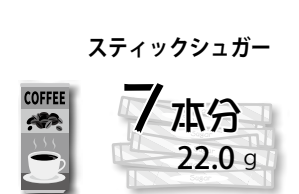
～ジュースに含まれる糖分量を砂糖で表すと?～

オレンジジュース 500ml

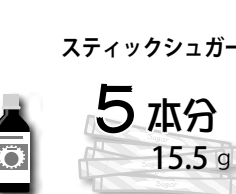


※スティックシュガー 1本・砂糖3グラムで計算 ※ジュースの糖分量＝砂糖そのものが入っているわけではありません。

缶コーヒー(微糖) 185ml



栄養ドリンク 100ml



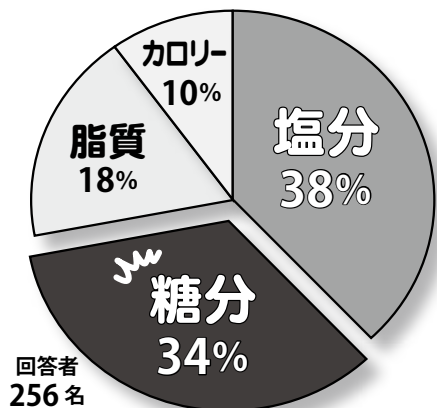
ジュースの飲みすぎは糖分の大量摂取と同じことです

上にあるイラストのとおり、ジュースにはたくさんの糖分が含まれています。試しに同じ量で砂糖水を作り飲んでみると、とても甘く、飲み切るのも大変なほどです。しかし、ジュースにはクエン酸や酸味料などの添加物が加えられており、すっきり感で甘さを感じにくくなり、美味しく飲めてしまいます。

甘いものの取りすぎは虫歯や血糖値の急激な上昇などのリスクがあります。ここで紹介したものは一例です。普段よく飲む飲料の表示を確認してみましょう。

食事について何が一番気になりますか?

9月の六郷地区住民健診の際に行われたアンケート調査では、円グラフのとおり、塩分、糖分を気にしている方が多くいることがわかりました。今回は2番目に割合の高かった糖分について特集しました。



回答者
256名

寒い冬は、
温かいお茶や
白湯などで
水分補給しよう

岡町いきいき健康課健康増進係
☎ 0556-32-2114



電子申告のメリット

- 申告期間中 24 時間いつでもご自宅から申告ができます。(訂正申告も簡単)
- 所得税還付申告の場合、早めに還付されます。(約 3 週間)
- 各種控除証明書など、一定の書類添付を省略することができます。
- 青色申告の場合は 65 万円の「青色申告特別控除」が受けられます。

電子申告の流れ

- ① 国税庁ホームページから、確定申告書等作成コーナーへアクセスする
 - ② 画面の案内に従い入力すると税額等が自動計算され、確定申告書が作成される
 - ③ 作成した確定申告書を e-Tax で送信
- ※印刷して税務署に郵送することも可能ですが、控除証明書等の添付書類が必要です。

必要なもの

- 【マイナンバーカードをお持ちの場合】
IC カードリーダライタまたはマイナンバーカード読み取り対応スマートフォン
- 【マイナンバーカードをお持ちでない場合】
電子申告用の ID・パスワード
- 鯨沢税務署で発行できます。(5 分程度)
 - 本人確認書類を持参して下さい。

確定申告書
作成コーナーは
こちらから



e-Tax はこちらから

確定申告は電子申告が簡単・便利

岡町税務署 ☎ 0556 (22) 3191



所得税などの申告には、国税電子申告・納税システム(e-Tax)を利用し、パソコン・スマートフォンからの提出をお勧めしています。ぜひご利用下さい。※税務署では、令和6年1月4日(木)より令和5年分還付申告書を窓口へ提出することができます。

基本的な手話を覚えよう

手話でシュワッチ!

連載 vol. 84

今回は「鍋」を紹介します

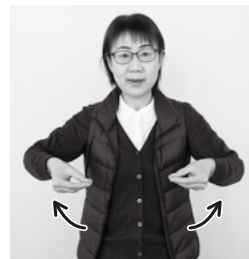
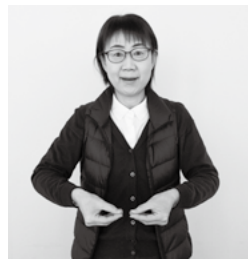
動画で見る

より分かりやすくお伝えするため手話動画を作成しました。ぜひご覧ください。



岡町福祉課障害福祉係 ☎ 055-242-7057

鍋



- ①両手の親指と4指を閉じて、鍋の取っ手を持つような形を作る。
- ②その手を下から左右斜め上へと上げていく。

もっと教えて手話のこと

町で行う手話出前講座の中で寄せられた手話などにまつわる Q & A を紹介していきます。

- ※ 1 空中で大きく字を書いて伝えること
- ※ 2 「こえとら」などの音声を手話で文字に変換できるアプリのこと

Q. 耳が聞こえないと一番不安なことは何ですか?

A. 災害などが発生した時に、必要な情報が入ってこないことです

警報や避難などのお知らせは、音声による情報が多いため、その場で何が起きているのか分からず、不安を感じてしまいます。

耳が聞こえない人にとって目からの情報はとても重要です。災害など緊急の事態が起きた時は、正面から顔をあわせて、手話、ジェスチャー(身振り)、空書※1、スマートフォンのアプリ※2などで知らせてほしいです。

人権擁護委員の紹介

人権擁護委員は、あなたのまちの気軽な相談相手です。

人権擁護委員は、町民の基本的な人権が侵害されないように絶えず監視し、侵害があったときはその相談相手となり適切な救済を図ります。人権擁護委員は地域住民で人格識見が高く、広く社会の実情に通じ、人権擁護に理解のある人を市町村長が推薦し法務大臣が委嘱した方々です。

本町の人権擁護委員

(10月1日現在)

- 樋口 勉 (大 塚)
- 望月 良美 (三 帳)
- 島田三貴子 (上 野)
- 小林 明夫 (高 田)
- 齋藤 和樹 (黒 沢)
- 石原 保志 (山 保)
- 久保 欣史 (市川大門)
- 遠藤 玲詩 (落 居)
- 岡田 妙子 (岩 間)
- 網倉きぬ子 (葛 籠 沢)

特設人権相談所

を開設します

12月4日から同月10日までの一週間は「第75回人権週間」です。その一環として「特設人権相談所(困りごと何でも相談所)」を次のとおり開設します。秘密は固く守られます。

【日時】12月6日(水)
午前10時～午後3時

【場所】▷三珠総合福祉センター1階第1会議室▷市川三郷町役場2階会議室2▷六郷町民会館2階小会議室

【相談内容】いじめ、体罰、差別問題、近隣のもめごと など

【担当者】地元人権擁護委員
岡町町民課町民係
☎ 055-272-1105

※人権擁護委員の小林 巖 さん(山保)が9月30日付けで任期満了により退任され、後任として10月1日より石原保志さん(山保)が就任されました。

農業用廃プラスチックは、適正に処理しましょう

果樹や野菜のハウス栽培などで使われたビニールフィルムなどは、農家が産業廃棄物として、適正に処理を行うことが法律で義務づけられています。

また、廃プラスチックは、資源としてリサイクルすることが望まれており、環境に優しい農業を推進する観点からも、適正な処理を行いましょう。

山梨県農業用廃プラスチック処理センターでは、県内各地から集められた使用済みビニールフィルムなどを分別し、適正な処理を行っております。

■持ち込み受付
山梨県農業用廃プラスチック処理センター

月・日 午前8時30分～11時30分
午後1時～午後4時30分

詳細はこちらをご覧ください▶
<http://yamanashi-haipura.org/>

山梨県農業用廃プラスチック処理センター
☎ 055-284-0938

