



初めての手漉き和紙作り



果敢に鬼を退治する園児たち

市川小 手漉き和紙の卒業証書づくり^{1/24}
市川小では、6年生の卒業証書として伝統産業である手漉き和紙の卒業証書を制作しました。市川和紙技術研究会による指導のもと、一人ひとりが真剣な表情で想いを込めて取り組みました。完成した卒業証書は、それぞれ名前を入れ卒業式で手渡されます。

町内保育所3園合同手漉き体験^{1/21}
町子育て支援課は、市川富士見保育所、三珠保育所、大塚保育所の園児を対象に和紙の手漉き体験を行いました。当日は年長児33人が順番に踏み台を使って腕を伸ばし、紙料の液をすくい上げ、きれいなお手製の和紙のはがきを作りました。

笑顔いっぱい「どんと焼き」^{1/13}
大塚北区では、どんと焼きにあわせて子どもからお年寄りまでみんなで団子作りや餅つきを楽しみました。子どもたちは、自分で作ったお団子をどんと焼きで焼いたり、一人住まいのお年寄りに届けたりと、地域の絆が深まる1日となりました。

市川富士見保育所 節分行事^{2/3}
町内各保育所で節分行事が行われました。市川富士見保育所では、鬼が現れると園児たちが大きな声で「鬼はーそと」「福はーうち」と力強く豆をまきました。鬼の迫力に泣いてしまう子もいましたが、みんなで協力して最後には無事に鬼を退治することができました。



均等な厚みになるよう丁寧に漉く工程



力を合わせた餅つき大会



「まゆだんご」作り

地域の方にもおすそ分け

シリーズ 男女共同参画

輝く笑顔 いちかわみさと vol.181

アンコンシヤスパイアスを「存知ですか？」

アンコンシヤスパイアスとはわかりやすく言えば「無意識の偏見」・「無意識の思い込み」のことです。職場で例を挙げてみますと「子育て中の女性社員を長期出張に行かせるのは無理だ」「男性社員は残業や休日出勤をするのは当たり前だ」などです。

このアンコンシヤスパイアスに気づかずにいると、そこから生まれた言動が知らず知らずのうちに相手を傷つけたり、キャリアに影響を及ぼしたり、個々の可能性を狭めてしまったり、さまざまな影響を及ぼしてしまいう可能性があるので注意が必要です。

まずは一人ひとりがアンコンシヤスパイアスを認識・自覚し、自分自身がどういう時に無意識の偏見を行ってしまうのかを知ることが重要です。頭ごなしに決めつけない・押し付け合いを

と、日々の言動を振り返り客観的に見つめ直すこと、相手を尊重する心の姿勢を持つことが大切だと言われます。

皆さんが自分の中にある無意識バイアスに気づくことで、家族間の信頼関係が強くなったり、子どもたちが自分らしい進路を選べるようになったり、職場では性別にとらわれず誰もが個性と能力を発揮できるようになります。皆さんの可能性が広がり、周りの人や自分の選択肢を狭めることなく、一人ひとりが生き生きと活躍できる居心地良い社会づくりができるようになればと思います。

男女共同参画推進委員会
遠藤 好彦

3月8日は国際女性デーです。

国際女性デーは、1975年に国連により定められました。女性の権利向上とジェンダー平等を推進する象徴的な日として、日本を含む世界の多くの国で記念行事が行われます。この機会にジェンダー平等について考えてみませんか？

フレイル予防で

健康寿命を延ばそう

ポイント③つの柱

この3つの柱にバランスよく取り組むことで、健康長寿に！

栄養
食
口腔機能

バランス良く食べよう

運動
身体活動
運動

少し多めに動こう

社会参加
ボランティア
趣味 就労

いろいろな人と話をしよう

お口の健康を保とう

フレイル予防教室を開催しています

包括職員や専門職が地域サロンなどに出向き、3つの柱を中心に具体的な予防策を説明します。令和6年度は、500人以上の参加がありました。

わが家や身近にある教材で見て分かる説明します

町介護課地域包括支援センター
TEL 055(272)1106
FAX 055(272)1198

おめでた おくやみ 1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

誕生氏名 届出人 地域

依田 理翔	直 樹	市 川
松島 糸	斗 夢	市 川
楠 輝美	韓成旻	市 川
伊藤 風雅	汐 里	市 川

死亡氏名 届出人 地域

大竹いち子	弘 一	上 野
塩島 孝彦	宏 孝	大 塚
小林 典子	一 弥	大 塚
一瀬ふみ子	政 長	市 川
今村 久	健	市 川
渡辺 孝	洋 子	市 川
三井 信子	義 仁	市 川
江原 小春	良 次	市 川
坂井 錦子	利 江	高 田
今村 榮	哲 也	大 同
渡邊 都	信 一	岩 間
嵩井 園枝	淳 一	岩 間
松井佐知子	明 光	岩 間
塩澤フミ子	美智也	岩 間
大森 征治	征 樹	葛 籠 沢

大賞

おめでとうございます

今回で78回目を迎える町教育委員会主催の「三珠文珠県下書道展」には、県内から520点の応募がありました。

最高賞の文珠大賞には、南部中1年青山美月さん(写真)の作品が選ばれました。

三珠文珠県下書道展
文珠大賞に
青山 美月さん



初夢

保健だより

こんにちは保健師です

季節の変わり目にご注意を

春は、「身体がだるい」「やる気が出ない」など自律神経の乱れによる心身の不調を感じやすい季節です。今回は、「春の不調」とその予防についてご紹介します。

◆なぜ「春の不調」は起こるの？

春は1年のうちで寒暖差が一番大きい季節です。この気温の変化に対応しようと、たくさんのエネルギーが消耗されると疲れやだるさを感じやすくなります。また、気圧の変動や日照時間の変化により、睡眠リズムが崩れやすくなることや、就職や転勤など自分や家族の生活変化により、緊張やストレスを感じる機会が増えることで、自律神経が乱れ不調につながります。

◆「春の不調」を予防するには？

①食事は3食バランスよく

②こまめに体を動かす

ウォーキングなどの有酸素運動をする、階段を使用するなど日常の中でもこまめに動く意識をしましょう。

③湯船につかる

38～40℃のお湯に10～20分入浴しましょう。

④睡眠をしっかりとする

就寝前に目元や首元を蒸しタオルやアイマスクなどで温めると、睡眠の質もよくなります。

⑤衣服で温度調節をする

朝晩と日中の寒暖差が大きいいため、着脱しやすい服装で温度調節をしましょう。



少しの工夫で、
春を楽しく過ごしましょう！

(保健師・深沢杏奈)

～ 乳児・幼児健診 ～

■□■4カ月児・7カ月児・10カ月児・13カ月児健診

【とき・場所】3/19(木) 三珠健康管理センター

【対 象】令和6年2月、5月、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)

■□■2歳児歯科健診

【とき・場所】3/4(火) 三珠健康管理センター

【対 象】令和5年1月、2月、3月出生児

【持 ち 物】母子健康手帳、問診票

■□■3歳児健診

【とき・場所】3/13(木) 三珠健康管理センター

【対 象】令和3年10月、11月、12月、令和4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

町子育て支援課 ☎ 0556-42-8218
(3/17以降の電話番号：☎ 055-224-9011)

町いきいき健康課 ☎ 0556-32-2114
(3/17以降の電話番号：☎ 055-224-9010)

～ 母子健康手帳の発行 ～

【と き】3/4(火)、19(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

※予約制です。発行希望の際は、ご連絡下さい。

～ 離乳食教室 ～

【と き】3/6(木) 午前10時～11時45分

【場 所】三珠健康管理センター

【対 象】妊娠中の方、離乳食期のお子さまとご家族

【内 容】離乳食の基礎学習、調理実習と試食

【持 ち 物】母子健康手帳、エプロン、筆記用具、マスク(託児をされる方は子どもに必要な用品)

※予約制です。申し込み希望の方は、ご連絡下さい。

～ 予防接種 ～

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です)

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7年3月31日まで

※令和6年度に接種したものに限りします。

※令和6年度で本助成は終了します。

申請場所 いきいき健康課

※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。

令和7年3月31日までに1回以上接種した方
子宮頸がんワクチンキャッチアップ接種期間が
1年間延長されます



接種
期
間

令和7年3月31日まで

令和8年3月31日まで

助成対象者

平成9年4月2日から平成21年4月1日生まれ的女性

※ただし、令和4年4月1日から令和7年3月31日までに1回以上接種していること

※令和6年度に高校1年生相当(平成20年4月2日から平成21年4月1日生)の方も同様に延長されます。

▶接種を希望される方は、令和7年3月31日までに接種を開始するように検討下さい。

3月は自殺対策強化月間です

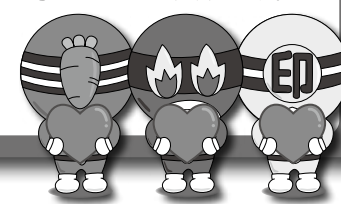
3月1日は「山梨いのちの日」。
私たち一人ひとりが命と真剣に向き合う日です。
自殺は、個人の問題と思われがちですが、様々な要因によって、追い込まれてしまった末の死です。誰にでも起こりうる身近な問題のため、一人ひとりが自殺予防について考えることが大切です。自殺の危機にある人は、助けを求めることが難しくなるため、身近な人の「気づき」や「声掛け」などの支援が大切です。

あなたにもできる「ゲートキーパー」の役割

- ①変化に気づく
- ②声をかける
- ③じっくりと耳を傾ける
- ④支援先につなげる
- ⑤温かく見守る

『ゲートキーパー』
!!
『かけがえのないいのちを
救うとても重要な存在』

ことでかけがえのない命を救うことができます。1人ひとりが自殺予防について考えることが大切です。



自殺予防のための相談ダイヤル

「生きているのがつらい」、「消えたい」、「生活上の問題」などで悩んでいる方。悩みを抱える身近な方へ「どう対応したらよいかわからない」など、相談できずに苦しんでいる方。

あなたの気持ちをお聴かせ下さい。秘密は守られます。

▶市川三郷こころの相談ダイヤル(平日9時～17時)
(3/14まで) ☎0556-32-1300
(3/17から) ☎055-224-9010

▶NPO法人チャイルドライン支援センター ※18歳までが対象
☎0120-99-7777

▶山梨県立精神保健福祉センター ☎055-254-8644

▶山梨いのちの電話 ☎055-221-4343

▶よりそいホットライン(FAX: 03-3868-3811)
☎0120-279-338

▶山梨自殺防止センター ☎055-254-8651

▶こころの健康相談統一ダイヤル(自殺防止電話相談)
☎0570-064-556
365日24時間体制(平日12時～13時を除く)



山梨県自殺防止センター



山梨いのちの電話



チャイルドライン