

県央ネットやまなし  
メタバース合同企業説明会開催

メタバース（仮想空間）を活用  
したオンラインでの合同企業説  
明会を開催します。

【日時】 3月8日(日)午前10時～午  
後4時(正午～午後1時を除く)

【参加対象】 どなたでも参加可能の  
企業100社(予定)

【申込方法】 3月7日(土)までに申  
込フォームにて申し込み

【参加企業】 山梨県内に事業所の  
ある企業100社(予定)

男女共同参画推進委員会  
塩澤 あすみ



令和8年が始まり、1ヶ月  
が過ぎました。今回は、昨年  
私が携わったイベントについ  
てお話させていただきます。  
昨年の今頃、仲間と一緒に  
着物をリメイクして作った洋  
服のファッショントリオで、  
実行委員会を立ち上げました。  
ロから始めました。ショートに  
は町内外から大勢の人々に来て  
いただき、盛況に終わること  
が出来ました。それも実行委  
員の方々のネットワークやそ  
の先の人たちの協力があつた  
からこそだと思います。人の  
つながり——これこそコミュニ  
ティですよね。人はひとり  
ではできないことを痛感して  
は色々な方面で支えられ、大

きな事も出来ることを学びま  
した。  
もうひとつは、昨年12月に  
参加したユニセフハウスの研  
修です。子どもの権利につ  
てのお話で、世界では一日中  
子どもがいることはショック  
でしたが、その現実を知ると  
でもよい機会となりました。  
子どもたちが夢を叶え、笑顔  
で幸せに暮らせるように手伝  
うべき関わらないことを好む傾  
向の私ですが、スマホの有無  
にかかわらずコミュニケーション  
は大事にしたいと思つ  
ています。子ども・大人・高  
齢者・障がい者みんなが笑顔  
になれるように、人として目  
をかけ耳を傾けていけたら良  
いと思います。そんなことを  
感じた一年でした。

男女共同参画推進委員会の  
任期ももう少しで終わりとな  
りますが、もっと若い人たち  
にも参加し活動してもらえた  
らと思います。

高額医療・高額介護合算療養費制度のご案内

## 医療と介護の両方のサービスを 利用している皆さまへ

高額医療・高額介護合算療  
養費制度とは、医療と介護の両  
方のサービスを利用している世  
帯の負担を軽減する制度です。

1年間の医療と介護の自己負  
担額を世帯で合計し、基準額  
を超えた額を支給します。(高  
額療養費、高額介護(予防)サ  
ービスとして支給された金額は、  
自己負担額から差し引いて計算  
します。)

【問い合わせ】  
町町民課国保年金係  
☎ 055-272-1105

### 支給対象者には通知が届きます

#### ■支給基準■

医療と介護の両方に自己負担額があり、その合計が基準額を超えた世帯

#### ■対象者■

令和6年8月1日～令和7年7月31日の1年間に、医療と介護の両方に自己負担額があり、その世帯での合計額が所得区分ごとに定められた限度額を超えた場合、支給対象となります。

#### ■通知発送時期■

対象世帯には、3月上旬頃に申請のご案内を郵送します。

#### ■申請方法■

3月上旬に郵送される支給申請についてのお知らせ・支給申請書・振込  
先の口座がわかるもの・身分証明書などを持参のうえ、町町民課国保  
年金係あてに申請してください。

山梨県最低賃金が  
改正されました  
1時間 1,052円  
(効力発生日 令和7年12月1日)  
業務改善助成金を活用しましょう  
最低賃金特設サイト  
山梨労働局賃金室 ☎ 055-225-2854  
鶴沢労働基準監督署 ☎ 0556-22-3181

無理なく上手に冬の省エネルギー  
冷蔵庫の冷やしすぎを避け設定温度の調整を!  
関東電気保安協会  
KDH

公務員以外の方には1月5日に案内を送付済みです。  
児童手当対象  
一人当たり

## 4万円の給付金

物価高の影響が長期化し、その影響を強く受けている子育て世帯を  
支援するため対象児童1人あたり4万円を支給します。

- 対象児童 ①令和7年9月分の児童手当の支給対象児童  
※ただし、令和7年9月に出生した児童については10月分  
②令和7年10月1日～令和8年3月31日に出生した児童
- 対象 上記①の児童手当受給者、または上記②の父母等
- 給付額 支給対象児童1人につき4万円  
(物価高対応子育て応援手当2万円、山梨物価高対応子育て応援特別給付金2万円)
- 申請先 町子育て支援課  
※郵送可。町子育て支援課(〒409-3601市川三郷町市川大門1790-3)まで。  
※令和7年9月30日時点で住民票がある市町村へ申請して下さい。
- 申請書類 ①申請書 申請書は各職場から配付されます。お勤め先の証明が  
必要です。(詳しくは各職場へお問い合わせ下さい。)  
②振込口座が確認できる書類  
金融機関名、支店名、口座番号、口座名義人(カナ)がわかる通  
帳やキャッシュカードの写し
- 申請期限 3月31日(火)まで
- 支給方法 口座振込(支給日は申請書到着週の翌々週の木曜日(予定))

町子育て支援課子育て支援・保育係 ☎ 055-224-9011

子育て応援手当等  
の申請が必要です



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  
 【予約本の貸出・出張貸出 (はことしょ)】  
 ▶三珠児童館 火・木 10:00 ~ 13:00 ※祝日はお休み  
 ▶六郷出張所 水・金 12:00 ~ 15:00 します。

**長期休館のお知らせ**  
 【休館期間】1月26日(月)~2月9日(月)  
 ※システム入替と蔵書点検のため休館いたします。  
 ご不便をおかけしますが、ご理解ご協力  
 をお願いします。  
 返却はブックポストにお入れ下さい。

図書館・気軽に行講座共催事業  
**図書館で落語**  
 ~甲府落語会による落語・マジック~  
 2/23(月・祝) 13:30~ (開場 13:00~)  
 【場所】町生涯学習センター (ifセンター)  
 2階研修室1・2  
 【定員】先着100名 (定員になり次第締め切り)  
 【申込み】2月10日(火)午前9時30分から  
 町生涯学習課 / 図書館窓口または電話 (055-272-6094/055-272-8888)・上記 QR コード

**小中高等学校の新1年生に入学祝金を支給します**  
 町では、入学時における家庭の経済的負担を軽減するともに、児童・生徒の成長を切れ目なく支援するため、「市川三郷町小中高等学校入学祝金」を支給します。  
 【支給対象者】今年4月に小・中・高等学校に入学し、市川三郷町に住所を有している児童・生徒の保護者  
 【申請書】▶新小学・中学1年生…町内小中学校に入学される方には入学説明会の際に配布します。町外小中学校へ入学される方には個別に郵送します。  
 ▶新高校1年生…現在町内中学校に在籍している方には、卒業式までに学校から配布します。町外中学

りんどうちゃんのおはなしのへや  
 2月26日(木) 11:00 ~ 11:20 図書館本館  
 【申込み】2月13日(金) 9:30 から  
 三珠地区 乳幼児おはなし会  
 2月17日(火) 11:00 ~ 11:30  
 子育て支援センターすくすく  
 六郷地区 おはなし会  
 2月19日(木) 15:30 ~ 16:00  
 文京交流センター1階

今月のおはなし会

カラー版はこち  
(町ホームページ)



表彰式後に賞状やメダルを見せる選手たち



歌声を披露する「かおりの会」の皆さん

**クリスマスマーケット開催**  
 12/19  
 11/16  
 峠南地区空手道大会  
 峠南地区空手道大会が身延町の下山体育館で開催されました。本町からは、山梨誠風館本部と峠南空手道六郷道場が参加し、日々の鍛錬の成果を発揮するとともに、同年代のライバルたちとの試合の中で、心身ともに成長することのできる大会となりました。

**成果を発揮!** 峠南地区空手道大会  
 12/15  
 11/30  
 マウンテンバイクを活用した里山道整備や地域貢献を目的に、令和5年4月に締結された包括連携協定の改定締結式が行われました。この改定により、災害発生時に山守人で新たに導入した重機および電動アシストマウンテンバイクの活用などが可能となりました。

歌で人と人をつなぐ 町民合唱祭  
 第17回町民合唱祭が町生涯学習センターで開催され、町内で活動する8グループとスペシャルゲストの青洲高校音楽部が歌声を披露しました。当日は約200人が来場し、各団体の日々の練習の成果を十分に発揮した重機および歌聲、また青洲高校音楽部による美しい歌聲に聞き入っていました。



青洲高校音楽部の発表と観客



遠藤浩町長(写真左)と弭間亮代表理事(写真右)

おめでた おくやみ 12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

池田	結奈	香 奈	市 川
斎藤	朱馬	耀 介	市 川
渡邊	蓮珠	佳 英	市 川
市川	陽葵	勝 海	市 川

## 死亡 氏名 届出人 地域

板垣	和子	宙 樹	上 野
須藤	明彦	きみ子	上 野
諫訪	一男	正 己	上 野
石川	茂保	春 美	大 塚
松本	宗義	和 洋	川 坂
村松	ふで子	孝 一	川 坂
一瀬	節	啓 介	川 坂
村松	乃男	篤	川 坂
今村	政雄	長澤ます子	川 坂
松枝	文男	禮 子	川 坂
佐野	宗一	貴	高 高
大原奈美江	立川	蘭	渡邊絵美
秋山	信	正 文	高 高
相澤	和夫	ひろみ	高 高
河口	キヌ工	和 文	岩 岩
東	研一	彦 耶	間 間
望月	中江	ひろみ	松 落
上田	勝江	和 也	光 落
塩澤	令子	彦 麻	輝 落
宮澤	順	河 司	葛 篠

おめでとうございます

## 統計功績者大臣表彰

農林水産大臣表彰  
(農林業センサス)

塩澤 誠也 氏 市川大門

農林業センサスの調査員として長年従事し、その優れた功績が評価されました。

ありがとうございます

■日蓮宗山梨県第二部第四組檀信徒協議会様より、福祉に役立てていただきたいと、町社会福祉協議会に78,250円の寄付をいただきました。

## +保健だより+

こんにちは保健師です

寒さに負けず体調管理を!



体の冷えるこの時期は、さまざまな感染症にかかりやすくなります。体温低下により免疫細胞の働きがぶり免疫機能が下がってしまうことが要因です。寒い冬を元気に過ごすために、次のこと気に付けて免疫力アップを目指しましょう。

## 1.1日3食、バランスの良い食事を摂る

免疫細胞や抗体は、様々な物質から出来ています。バランスよく栄養素を取ることが大切です。

## 2. 体を温める

マフラーや手袋、腹巻などを使用しましょう。また、お風呂でゆっくり湯船につかったり、温かい食べ物や飲み物で体を中から温めましょう。

## 3. 適度に体を動かす

軽いウォーキングや筋トレは、血行を改善し、体温を上げることで免疫細胞を活性化させます。

## 4. 睡眠の質を高める

睡眠不足は体内時計を狂わせ、免疫力低下を招きます。

## 5. リフレッシュ時間を作る(ストレスの解消)

過度なストレスを受けることで自律神経のバランスが崩れ、免疫力は低下します。

## 6. 腸内環境を整える

腸には体の免疫細胞の約7割が存在しているといわれ、体温が低下すると免疫に関わる腸の働きもダウンします。腸内環境を整えるには善玉菌を増やすことが大切です。善玉菌を増やすヨーグルト、納豆などの発酵食品やそのエサとなる食物繊維を積極的に取りましょう。

(保健師・丸山久美子)

＼参加者募集／ 主催：市川三郷町グラウンド・ゴルフ協会  
第4回 町長杯グラウンド・ゴルフ大会

2月22日(日)午前8時30分～12時30分

※少雨決行 予備日2月28日(日)

三珠農村広場グラウンド

【参加費】1人200円

賞品も  
多数ご用意!

▶参加希望の方は、2月13日(金)までに

市川地区 055-272-2606 (望月)

三珠地区 055-272-1401 (山本)

六郷地区 090-8033-4272 (網倉)

までお申し込み下さい。



町子育て支援課 055-224-9011 町いきいき健康課 055-224-9010

## ～母子健康手帳の発行～

【とき・場所】2/10(火)、24(火)市川三郷町役場

【受付時間】午前9時～午後4時

※予約制です。希望者は子育て支援課へご連絡下さい。

※発行には1時間程度かかります。

※時間厳守をお願いします。

【持ち物】印鑑、資格確認証、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

## ～リリース教室～

【とき・場所】2/6(金)午後1時15分～3時45分

三珠健康管理センター(受付: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

【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

※予約制です。希望者は子育て支援課へご連絡下さい。

## ～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】2/18(水)三珠健康管理センター

【対象】令和7年1月、4月、7月、10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)

## ■□■5歳児健診

【とき・場所】2/5(木)三珠健康管理センター

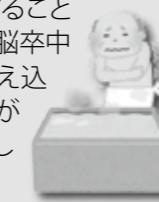
【対象】令和2年12月16日～令和3年4月1日出生児

【持ち物】母子健康手帳、問診票

## ヒートショックにご注意を!

## ヒートショックとは?

気温差や温度差によって血圧が変動することにより心臓に負担がかかり、心筋梗塞や脳卒中を引き起こす現象のことです。冬場の冷え込んだトイレ・脱衣所・浴室などの温度差がある場所は、特にヒートショックを起こしやすいため注意が必要です。



## ヒートショックを予防するために

①入浴前後で水分を補給する

入浴をすると汗をかき、体内の水分が減ってしまいますため血液がドロドロになりやすいです。その状態では血栓(血のかたまり)ができやすく、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こす危険があります。

②食後、約1時間以上あけてから入浴

食後は食事を消化するために胃や大腸に血液が集まり、血圧が少し低くなります。時間をあけずに入浴など血圧をあげる行動をとると、血管内の変動が起き、ヒートショックを起こす危険が高まります。

③お酒を飲むなら入浴後に

## ～カンガルー(母親)学級～

妊娠中の過ごし方、栄養について、母乳育児について、生命誕生の奇跡、お産の進み方と知って得する呼吸法

【とき・場所】2/6(金)午後1時15分～午後3時45分

(受付は午後1時～)

三珠健康管理センター

【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回目のテキスト

※予約制です。希望者は子育て支援課へご連絡下さい。

## ～すくすく相談会～

言葉が遅い、落ち着きがない、こだわりが強い、学力面の心配、登園・登校しづらい、対人関係や集団生活に心配がある等…子どもに関する悩みや対応の仕方等を専門の心理士に相談してみませんか?

相談は無料で秘密は厳守です。安心してご相談下さい。

【とき・場所】2/19(木)午後1時～

三珠健康管理センター

※完全予約制です。希望者は子育て支援課へご連絡下さい。

## ～パパママ教室～

【とき・場所】2/15(日)午前10時～午後0時30分

三珠健康管理センター(受付:午前9時45分～)

【内容】妊娠体験、育児について、フリートーク等

【持ち物】母子健康手帳

※予約制です。希望者は子育て支援課へご連絡下さい。

④部屋の温度差をなくす

⑤足元からゆっくりと湯につかる

⑥浴槽の湯の温度を低めに設定する

浴槽の温度が高いと心臓に負担がかかるため、38～40℃のぬるめのお湯に浸かりましょう。

⑦長湯は避ける

⑧浴槽から急に立ち上がり、動作はゆっくりと  
入浴の目安は10～15分程度にしましょう。

⚠ヒートショックが起きたら

◎意識がある場合

・その場で座る(体勢を低くする)

・深呼吸をして落ち着く

・温かい場所に移動し、10～15分程度安静にする

・症状が長引く場合は、医療機関へ相談する

◎意識がない場合(周囲の人の対応)

・救急要請をする

・呼吸の確認をする

・無理に動かさない

ヒートショックを知り、対策を万全にして  
身を守りましょう!