

人権文化推進協議会総会

去る5月28日(土)、文化センターひまわりホールにて人権文化推進協議会総会が開催されました。
本年度は役員改選がありました。新役員の方々は左表の通りです。新たな役員の皆様、そして町内にて各役職を担っておられる推進委員の皆様方を中心に、市川町の人権文化推進事業が進められていきます。
本年度も、人権啓発のための各種行事や住民研修があります。住民の皆様には積極的なご参加をお願いします。

二〇二二年度役員

会長

松下 洋一

副会長

岡本 均

大崎 昭一

岡本 勝彦

深田喜代治

生田 和美

友定 和貴

常任委員

松尾 順一

岡本 則幸

藤岡 寿夫

前川 好文

上田 稔郎

木村眞由美

大塚 雄一



(敬称略)

研修用DVDの紹介

◆夕焼け(ケアラー) 35分
〜だれもが人権尊重される社会を〜

◆本年度の兵庫県人権啓発DVDです。住民研修ではこのDVDを主として活用します。

5月28日実施の人権文化推進協議会総会では、人権文化推進委員の方々に視聴していただきました。

この「夕焼け」の他にも、本年度新規購入したDVDがあります。左記の四点です。住民研修に、職場研修に、学校での授業等に活用していただけたらありがたいです。



《本年度購入の研修用DVD》

◆私たちが一人ひとりができること 当事者意識をもって考えるコロナ差別 26分

◆部落の心を伝えたいシリーズ第33巻 12年後の決断 吉岡綾 28分

◆小さな歩みを見つけよう 職場の人権気づきポイント集 24分

◆いわれなき誹謗中傷との闘い スマイリーキクチと考えるインターネットにおける人権 20分

※スマイリーキクチさんには、昨年度11月の人権文化推進実践発表会にてネット上の誹謗中傷についてのご講演をいただきました。

DVDについてのお問い合わせは教育委員会生涯学習課までお願いします。

人権標語・ポスター等の募集

人権文化を進める県民運動及び町民運動を8月に控えて、人権啓発作品の募集をしています。

市川町《人権標語・人権ポスターの募集》

主催

市川町 市川町人権文化推進協議会

作品募集

- 人権標語(小中学生とPTA会員)
- 人権ポスター(小中学生)

- ・学校を通じて応募してください。
- ・入賞作品には賞状と副賞が贈られます。
- ・入賞作品は、町内での展示、広報誌への掲載等があります。

兵庫県のじぎく文芸賞 作品の募集

主催 兵庫県 兵庫県人権啓発協会

作品募集 小説 随想 詩 創作童話

部門 一般の部 高校生以上

学齢児童生徒の部 中学生以下
(過去には、鶴居小学校児童の2名が入選したことがあります。募集パンフレットは教育委員会にあります。)

募集期間

町・県ともに6月1日～9月9日

語品標語人権賞(2021年度)

「かわいいそう」

言ってるあなたも

知らんぷり

鶴居中学校 3年

岡本 亜弓



地域子育て支援センター

ぽかぽか ひろば

☎ 地域子育て支援センター
☎ 26-0219 ☎ 26-2160
市川町東川辺 1216 番地



笹飾りを作ろう!

日差しが強くなり、夏の訪れを感じる季節になってきました。子どもたちは、支援センターで育てている夏野菜に水やりをしたり、ベビーバスで水遊びをしたりして楽しんでいます。

今年7月1日～7日までを七夕ウィークとし、11時から七夕にちなんだ歌を歌ったり、絵本を読んだりします。保護者のかたも短冊にお願い事を書いたり飾りつけをしたりして、子どもと一緒に七夕の行事を楽しみましょう。笹飾りは7日まで設置しているので、ぜひ、お越しください。



～お母さんと楽しく体操～

また今月は、いざという時のために応急処置の講習や子育て交流会(ママカフェ)を計画しています。ママカフェでは栄養士さんのお話もあります。離乳食や旬の献立など、子育てに役立つお話を一緒に聞いてみませんか？

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、予定している行事が中止となる場合もあります。

※密集を避けるため、状況によってはご利用をお断りする場合があります。ご了承ください。

日(曜)	内容	開始時間	場所	講師その他
1日(金)～7日(木)	☆七夕ウィーク☆	11時	子育て支援センター	子育て支援センター職員
8日(金)	おはなしタイム(紙芝居)	11時	子育て支援センター	地域ボランティア
11日(月)	応急処置・心肺蘇生法	10時30分	子育て支援センター	消防署職員
13日(水)	子育てアドバイス(愛情について)	10時30分	子育て支援センター	ケアステーションかんざき 理学療法士
19日(火)～	作って遊ぼう「センサリーボトル」	随時	子育て支援センター	子育て支援センター職員
20日(水)	絵本の読み聞かせ	11時	子育て支援センター	図書館司書
22日(金)	お菓子屋さんごっこ(おやつ作り)	10時	保健福祉センター	栄養士※申し込み必要
25日(月)	ママカフェ交流(身体測定・栄養士のお話)	10時15分	子育て支援センター	保健師・栄養士
28日(木)	誕生会	11時	子育て支援センター	子育て支援センター職員

7月の行事予定

- ※ 晴天の日は水遊びができますので、着替え、タオルなどをご持参ください。(午前中)
- ※ 暑い時期ですので、帽子と水筒をご持参ください。子どもだけでなく、おうちの方も水分補給を心がけてください。
- ※ 「お菓子屋さんごっこ(おやつ作り)」の申し込みは**保健福祉センター(26-1999)**までお願いします。(随時)支援センターにも申し込み用紙を置いています。
- ※ 誕生会ではメッセージカードをプレゼントしますので、事前に誕生日をお知らせください。
- ※ 毎日11時から「みんなで遊ぼう」(ダンス・手遊び・歌・絵本の読み聞かせ等)を行っています。
- ※ 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、大人の方はマスクを着用してご利用下さい。
- ※ 検温、手指の消毒にご協力をお願いします。



水遊びって気持ちいい!

水を使った遊びが心地良い季節になりました。水遊びは暑さを和らげるだけでなく、プール遊びの前に水に慣れ親しむねらいがあります。砂場で長い川やため池づくり、季節の花を使った色水づくり等、様々な水遊びを通して、水の心地良さを感じながら遊んでいます。



カラフルな色水のできあがり



みんなで力を合わせて!



泡がいっぱい、楽しいな

こども園 TOPICS

☎ こども教育課
就学前教育係

☎ 26-0001



保健福祉センターだより

☎ 市川町保健福祉センター / 市川町地域包括支援センター / 親子すこやかセンター ☎ 26-1999

8月から特定健診・がん検診が始まります

健診日	受付時間	場 所
8月22日(月)～ 28日(日)	8時30分～12時	保健福祉 センター
11月19日(土) 20日(日) 24日(木)		
1月15日(日)		

☆40歳～74歳の方で『特定健診』を受診される方は、当日、受診券と健康保険被保険者証が必要です。

検査内容・料金

◆特定健診

(市川町国民健康保険・後期高齢者医療保険加入者) **無料**
 ・身体計測、腹囲測定、血圧測定、尿検査、血液検査、診察
 ・心電図、眼底検査(医師が必要と認めた場合実施)

※ただし希望で受診される場合は、実費です
 心電図…1,170円 眼底検査…850円



◆肺がん・結核検診…無料

(希望者にはアスベスト検診)

◆胃がん検診…1,500円

★(令和4年4月1日時点年齢)40・45・50・55・60歳の方は**無料**

◆大腸がん検診…500円

★特定健診とセットで受診された場合は**無料**

◆前立腺がん検診(50歳以上の男性)…1,000円

★(令和4年4月1日時点年齢)50・55・60歳の方は**無料**

◆肝炎ウイルス検診…無料

(令和4年4月1日時点で、40歳以上の5歳刻み年齢。
 ただし、過去に受診された方は、対象外です)

◆胃ABC検診(胃の健康度チェック)…2,000円

(過去に受診された方は、対象外です)

◆腹部エコー検診…3,212円

(腹部エコーのみの受診可)

この機会にぜひ受診
 してください。

◆骨粗しょう症検診…1,000円

◆歯科健診(8/25.26.27.28のみ実施)…無料

◆新型コロナウイルス抗体検査…3,000円 新

予約制になっていますので、まだ申し込みをされていない方で、受診を希望される方は、必ず事前に保健福祉センターまでお申し込みください。

婦人がん検診 予約の空き状況

検診日	子宮	乳
9月30日(金)	○	—
10月17日(月)	○	—
11月25日(金)	○	○
1月16日(月)	○	○

- 受付時間 / 13時30分～15時30分
- 場所 / 保健福祉センター
- 対象者 / ピンク色の婦人がん集団検診申込書が届いている方で、受診を希望される方は保健福祉センターまでお申し込みください。

市川町 がん患者 アピアランスサポート 事業を実施しています

がん治療を受けている(受けた)方の、治療による脱毛や、手術による乳房切除などの、外見上の変化を補うための補正具の購入費用を助成します。

助成対象者

・がんと診断され、その治療を受けた又は受けている方

・助成対象補正具を令和4年4月1日以降に購入された方

※所得制限あり



対象補正具

- ・医療用ウィッグ
- ・乳房補正具

☎ 保健福祉センター
☎ 26-1999

7月は「愛の血液助け 合い運動」月間です

日 程 / 7月28日(木)
 受付時間 / 13時30分～16時
 場 所 / 役場1階会議室



⚠️ 注意 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、予定を中止あるいは延期する可能性があります。

事業名	実施日	時間	対象者	内容
母子健康手帳交付	随時	8:30 ~ 17:15	妊婦(電話連絡ください)	手帳交付、妊娠中の生活相談
ママカフェ	11日(月)	13:45 ~ 15:00	妊婦さんや7か月未満のお子さんをもつお母さん	参加者同士の交流・情報交換、ミニ講座、育児相談など
	25日(月)	10:15 ~ 11:30		
育児相談	7日(木)	受付 9:30 ~ 10:30	1・2歳児	身体計測、育児相談、離乳食・栄養相談 歯科相談(7日のみ) お口のお話(21日のみ) 絵本の読み聞かせ(21日のみ)
	21日(木)	受付 9:45 ~ 10:00	7・8か月児	
育児教室	21日(木)	受付 13:15 ~ 13:30	9・10か月児	身体計測、保健師の話、子育て支援センターの紹介と親子あそび、栄養士の話
1歳6か月児健診	13日(水)	個別にお知らせします	令和2年11・12月生まれの児	身体計測・問診、内科・歯科診察、歯科相談、育児発達相談・栄養相談(3歳児のみ尿検査、視聴覚検査)
3歳児健診			令和元年5・6月生まれの児	
お菓子やさんごっこ	22日(金)	10:00 ~ 12:00	就学前の親子(申込者)	親子でできる料理教室
ランチくらぶ	20日(水)	10:00 ~ 13:00	申込者	~家庭の健康は食事から~ 楽しみながら食生活を学ぶ教室
糖尿病予防教室	5日(火)	9:30 ~ 11:00	申込者	お手軽運動で血糖値のコントロールをしよう
こころとからだの健康相談	4日(月)	受付 9:30 ~ 10:30	申込者 一般住民	血圧測定・尿検査 保健師による相談
ウォーキング教室	6日(水)	9:30 ~ 11:30	申込者	角谷池(小畑)
	20日(水)			岩戸神社(上牛尾)
男性クッキング教室	1日(金)	9:30 ~ 12:00	申込者	調理実習
きらめきシニア教室	14日(木) 21日(木)	10:00 ~ 11:30	申込者	筋力トレーニングなどの介護予防教室(スポーツセンター)
よろこびクラブ	6日(水) 14日(木) 20日(水) 27日(水)	9:30 ~ 12:00	おおむね65歳以上の方で 物忘れが気になる方 (介護認定を受けていない方)	回想法で脳の刺激を
介護家族の会	6日(水)	10:00 ~ 11:30	介護をされている方 介護経験のある方	介護の悩みを話し合うつどい
ひだまりカフェ	28日(木)	10:00 ~ 11:30	認知症に関心のある方	認知症について話し合うカフェ
ひだまりレストラン		11:30 ~ 12:30	一般住民	食育の日にちなんだレストラン ランチ限定20食
食楽教室		9:00 ~ 14:00	申込者	調理実習及びボランティア

こころとからだの健康相談	1日(月)	受付 9:30 ~ 10:30	育児相談(1・2歳児)	4日(木)	受付 9:30 ~ 10:30
介護家族の会	3日(水)	10:00 ~ 11:30	男性クッキング教室	5日(金)	9:30 ~ 12:00
よろこびクラブ		9:30 ~ 12:00	ママカフェ	8日(月)	13:45 ~ 15:00
きらめきシニア教室	4日(木)	10:00 ~ 11:30			

熱中症に気をつけましょう

日陰を利用



日傘や帽子



涼しい服装



水分・塩分補給



のどが渇いていなくても
こまめに水分
補給しましょう

温度調節



エアコンや
扇風機で
温度をこまめに
調節しましょう

マスクの着脱



屋外で人と2m以上
離れている時は
マスクを外しましょう



みんなでおいでよ



リフレッシュパーク市川
refresh park ichikawa

営業時間 9:00~18:00
☎27-0313
市川町下牛尾 2557-1

7月の定休日
5日・12日



詳しくは
ホームページを
ご覧ください！

来場される方は、マスク着用の上、こまめな手洗いがいなど新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止にご協力いただきますようお願いいたします。

コロナ対策実施中



様々な対策を行っています。

レストランはる香

営業時間 11:00~14:00(L.O13:30)
喫茶 営業時間 14:00~17:00

7月中旬より
夏限定! 特製弁当……400円

からあげ、トンカツなど数種類販売!

※レストランはる香は、7月16日よりメニューを限定し営業します。



トンカツ弁当

夏の目玉!

かぶとむし
ど〜む開園

かぶとむしと
遊べます。

- 期間: 7月16日~8月15日
- 入園料: 400円(3歳以上)



※かぶと・くわがたわくわく館との共通券
※虫の生育状況により期間が変更となる可能性があります。

あまごのつかみどり

自分で捕まえた
あまごをその場で
塩焼きにしよう!



- 期間: 7月2日~9月4日
- 体験料: 400円(1尾)

塩焼
体験付

ライトトラップ開催

大きな白い布に光を当て虫を寄せる「ライトトラップ」を開催します。寄ってきた虫は取り放題!

- 開催日: 7月16日(土)、23日(土)
20:00~21:00 ※雨天中止
- 場 所: リフレッシュパーク市川
- 参加費: 無料



※安全には配慮しておりますが、暗い場所でのイベントです。事故等には責任を負いかねますので各自で対策をお願いします。



売店情報

販売中

大人気の
「かぶとくわがたクッキー」

短期(7月・8月) パート・アルバイト 募集! 一緒に働きませんか?

業務内容: 施設・清掃・管理全般
時間等詳細は、お問い合わせください。

市川御伽奇譚

いちかわおとぎきたん!

其ノ十六 皿池

鶴居

『鶴女房』の昔話はみなさんご存じだと思います。「若者が傷ついた鶴を助けたところ、鶴は美しい女に姿をかえ、女房となって布を織る」という話で、全国で語り継がれています。

ところで、この話では、正体を見られた鶴が飛び去った地が、「播磨国皿ヶ池」とされています。昔話の研究者によれば、この話は書写山を本拠地としていた盲目の琵琶法師の集団が全国に伝えた可能性が高く、法師が語る時、書写山の近隣にあった「皿池」の名を使って多少の創作を加えたかもしれないということです。その場合、書写山と鶴居と何か特別な関係があったのかもしれない。いずれも想像の域を出ませんが、「皿池」は「鶴女房」のルーツとも思われます。

【ぶらり市川散歩道 三十一ページ 皿池】



イラスト: 市川町観光協会

文化センター NEWS

市川町文化センター TEL.26-0969

7月の休館日

5日(火)・12日(火)・19日(火)
21日(木)・25日(月)・26日(火)

県民芸術劇場

太鼓オルケスタ

木村 隼一 Yuichi Kimura
& スペシャルソース



2022年 **8月6日** (土) 市川町文化センター ひまわりホール

入場料 一般前売券 2,000円
高校生以下 1,000円 **全席指定**
当日券一律 +500円

発売日 6月8日(水)より一般販売開始
※未就学児の入場はご遠慮ください。

開場 13:30 開演 14:00

クラシック音楽謎解きミステリー
音楽探偵

バッハの事件録

怪盗モーツァルトのたくらみ

先着 **300名**



2022年 **9月4日** (日) 市川町文化センター ひまわりホール

入場料 一般前売券 1,000円
小学生以下 無料 **全席自由**
一般当日券 +500円

発売日 7月13日(水)より一般販売開始
※小学生以下は保護者参加が必須です

開場 13:30 開演 14:00

◆発熱や体調不良、マスク未着用の方はご入場いただけません。 ◆手洗いや手指消毒、体温測定にご協力ください。

図書館だより

いちかわ図書館

でんわ 26-3055 じかん 10時～18時

行事予定 7月

事業名	時間	実施日等
ブックスタート	10:30	7/21(木) 対象 7・8か月の赤ちゃんとその保護者 場所 保健福祉センター (7・8か月育児相談時)
おひざにだっこ	10:30 11:00	7/1(金)・15(金) 対象 0～2歳児とその保護者 場所 文化センター工房
えほんのじかん	10:30	7/2・3・9・10・16 17・18・23・24・31 ※土曜日・日曜日・祝日
小学生のためのえほんのじかん	11:00	7/3・17・18・24・31 ※日曜日・祝日にちよっと長めの楽しい絵本を読みます。
おはなしかい	11:00	7/30(土) ※5歳以上対象
わくわくクラブ	11:00	7/10(日) 申込不要 色・いろ・ぼうえんきょうを作ります。
物語を耳から楽しむ会	10:30 11:30	7/27(水)・28(木)・29(金) 要申込 ※小学4年生～ 本が苦手な子も耳から聞く読書を楽しみませんか? 大人の方の参加も大歓迎

※感染予防対策をとりながら実施しますが、状況により中止することがあります。

新刊コーナーより



- ・一冊の本が学級を変える 多賀一郎 著
- ・〈自分〉を知りたい君たちへ 養老孟司 著
- ・一冊でわかる鎌倉時代 (河出書房新社)
- ・エジプトの女王 (日経ナショナル・ジオグラフィック社)
- ・介護福祉士になるには 渡辺裕美 編著
- ・豆くう人々 長谷川清美 著
- ・筋肉大図鑑 (ニュートンプレス)
- ・敏感な人のための自律神経まるわかり BOOK 原田賢 著
- ・近代別荘建築 (トゥーヴァージンズ)
- ・鍛冶屋 炎の仕事人 田中康弘 著
- ・クロスステッチで楽しむアンティークタイルの模様 遠藤左絵子 著
- ・おいしい理由が詰まっているわたしの好きな10のお菓子 若山曜子 著
- ・食べるつかうあそび庭にほしい木と草の本 草木屋 著
- ・75歳以上の免許更新が変わる!!! : 速報版 (JAFメディアワークス)
- ・絵の中のモノ語り 中野京子 著
- ・ペーパーフラワーの時間 堀込好子 著
- ・嫌われた監督 鈴木忠平 著
- ・善人たち 遠藤周作 著
- ・それでも生きていく 姜尚中 著
- ・とどのつまり人は食う 佐野洋子 著
- ・独り立ち(吉原裏同心⑦) 佐伯泰英 著
- ・オン・ザ・プラネット 島口大樹 著
- ・八月の母 早見和真 著
- ・マスカレード・ゲーム 東野圭吾 著

新しく入った本の一部です。貸出中の場合は予約できます。



はいっ
ポーズ



西田中 R2.7.27生まれ **大島 琴葉** ちゃん

お母さん(佳代さん)から
ひとこと
2歳の誕生日おめでとう。
食べる事が大好きで
いつも元気いっぱいな琴葉♡
これからも元気にすくすく育てね!

お母さん(愛未さん)から
ひとこと
お外が大好きで元気いっぱいの
朔くん♪
これからもたくさん食べて大き
く育てね😊



西川辺 R2.7.24生まれ **尾内 朔** くん

食育

～おいしく たのしく 感謝して いつまでも～
食の力で心をより豊かに育み、笑顔をつなげたい



すこやか レシピ

トマトを器に! **野菜ディップソース**



材 料 4個分

- トマト(大) 4つ
- 玉ねぎ 1/4個
- ツナ缶 1缶
- マヨネーズ 大さじ2
- しそ 2枚
- ハーブソルト 適量
- オリーブオイル 少量

作り方

1. トマトの中身をくりぬき、玉ねぎはみじん切りにしてボウルに合わせる。
2. 1のボウルにツナ缶を加え、マヨネーズを加えて混ぜる。
3. お好みでハーブソルトを加え、味を調えたらトマトに詰める。
4. しそを千切り(バジルでも良い)にし、3の上に乗せて冷蔵庫で冷やす。
5. 皿に盛りつけて、最後にオリーブオイルをかけたら完成。



ひとのうごき 5月末現在()内は前月比

人口 11,266人 (-9人)
男 5,481人 (-5人)
女 5,785人 (-4人)
世帯数 4,917世帯 (±0世帯)

5月中の出生・死亡数

出生/2人 死亡/20人

おめでた 5月1日～5月31日届け出分(敬称略)

住 所	本 人	保護者
西川辺	平 原 眞 屈	一 歩

おくやみ 5月1日～5月31日届け出分(敬称略)

住 所	本 人	年 齢
小畑	岩 澤 光 子	95
奥	齊 藤 正	95

おくやみにつきましては、5月中に掲載希望の届出をされた方のみお知らせしています。

子どもから大人まで **食育ステップ** 23

アミノ酸スコアってなあに?

私たちの身体の元となるタンパク質。このタンパク質はアミノ酸という成分で構成されています。およそ80種類のアミノ酸のうち、タンパク質を構成するのは20種類です。そこからさらに9種類の必須アミノ酸と非必須アミノ酸に分けられます。必須アミノ酸は体内で生成されないため、食事から摂る必要があります。身体に必要な量に対し食品に含まれている必須アミノ酸のバランスを表しているのがアミノ酸スコアです。

右下の図のように、必須アミノ酸で桶を作ったと考えてみましょう。アミノ酸スコアが100だった場合、左の桶のように摂取した分のたんぱく質を作ることができます。しかし、右のように一つが少ないとそこから零れてしまうため、一番少ない栄養素分しかたんぱく質を作ることができないのです。

ですが心配はありません!様々な食材を組み合わせることで、少ない栄養素は補うことができます。《バランスよく》《同じものばかりにならない》など、よく聞く言葉にはこういった理由もあるのだと知ること、食への意識も変わってきますか?

大切なのに意外と知られていないこの“アミノ酸スコア”。周りの方にも教えてあげてくださいね。



<https://grong.jp/amino-quest/what-is-the-amino-acid-score/>

すこやかレシピに関するお問い合わせは保健福祉センターへ