

祝 令和元年

かみ

自然の恵み・人のふれあい南アルプス邑

広報 はやかわ

2019

6

No.656



5月16日から17日の日程で三菱自動車工業の新入社員研修が町内で行われました。

また、あわせて西山のパジェロの森の吊橋が復旧したことを記念して渡り初め式が行われました。

新入社員の方々は次々と吊橋を渡っていき、パジェロの森で森林整備作業に取り組んでいました。



平成26年にユネスコより指定を受けています。豊かな生態系や生物多様性を保全し文化・経済・社会的に持続可能な発展を目指します。



the most beautiful villages in japan

早川町は「日本で最も美しい村」連合に加盟しています。

第42回 南アルプス早川山菜まつり



プールでのさかなのつかみどり



早川南小学校による演奏



品川区青稜中学・高校の皆さんによる演奏



早川酔茶晴組によるパフォーマンス



松原のぶえさんによる歌謡ショー



夫婦太神楽「かがみもち」によるパフォーマンス

5月3日、早川町民スポーツ広場において第42回南アルプス早川山菜まつりが開催されました。

ステージでは品川区の青稜中学・高等学校吹奏楽部による演奏からはじまり、早川南小学校吹奏楽の演奏、観光協会の推奨品PR、早川酔茶晴組によるパフォーマンス、「かがみもち」による太神楽の披露が行われました。また、ステージの外では早川中学校生徒による南アルプス神輿、プールではさかなのつかみどりが行われ会場は大いに盛り上がりました。

山菜売り場は、オープン前から長蛇の列ができるほどの人気があり、また早川町内の各種団体による出店も賑わっていました。

午後からの恒例の歌謡ショーでは谷龍介さん、町の観光大使を務めていただいている三船和子さん、そして松原のぶえさんの歌声に聴衆は魅了されていました。

絶好の行楽日和となったこの日、新緑の美しい中、多くの家族連れなどが来場し、会場は大いに賑わいました。

峡南広域行政組合では次のとおり職員採用試験を行います

- ◆職 種 介護職（慈生園勤務：南巨摩郡南部町中野 2847）
- ◆採用予定人員 若干名（令和元年10月1日採用予定）
- ◆受験資格
 - ・昭和44年4月2日から平成14年4月1日までに生まれた者。
 - ・高校を卒業した者又は同程度の学力を有する者
 - ・普通自動車免許所有者及び免許取得見込みの者。（AT限定可）
 ※その他の要件もございますので、詳細については峡南広域行政組合総務課へお問い合わせください。

◆受験手続及び受付期間

- (1) 申込方法：山梨県町村職員統一採用試験申込書に記入して申し込みください。
- (2) 受付期間：令和元年6月25日（火）から令和元年7月9日（火）まで
 ※郵送の場合7月9日消印有効
 受付時間は午前8時30分から午後5時15分まで（土、日は除く）
- (3) 試験日：第1次試験…令和元年7月28日（日）
- (4) 申込先及び問い合わせ先：〒409-3244 山梨県西八代郡市川三郷町岩間495番地
 峡南広域行政組合 総務課 ☎0556-32-5011

上流研1ヶ月情報



6月のイベント

森の探検隊 サマーキャンプ 2019開催

今夏も硯の里キャンプ場と共催で「森の探検隊サマーキャンプ」を開催致します。

早川町の豊かな自然の中で思いっきり遊ぶ体験を通して、町内外の子ども達に早川町の素晴らしさを直に感じてもらいたいと考えています。また、それぞれ違う環境で生活している子ども達が一つの場所に集まり、新しい仲間と出会い、交流を深めることを目的としています。

自分のありったけの力でぶつかり、自然の中で何かを成し遂げるといふ体験は、他の何にも代え難い思い出として子ども達の心に残ります。日常とは違った早川町の楽しさを体験できるこの機会に、是非ご参加ください。

町内の児童生徒にも参加していただきたいと考え、通常の約1/3の参加費でご参加いただけます。

【参加対象者】

小学3年生から中学3年生

【資料請求・問い合わせ】

NPO 法人日本上流文化圏研究所

担当：中川

☎0556-45-2160

URL：http://joryuken.net/camp/

コース	泊数	日程	町民価格	定員
①入門!探検コース	2泊3日	7月27日(土)~29日(月)	10,000円	35名
②飛躍!冒険コース	3泊4日	8月7日(水)~8月10日(土)	12,000円	35名
③創造・オリジナルコース	4泊5日	8月1日(木)~8月5日(月)	14,000円	30名
		8月19日(月)~23日(金)	14,000円	35名

※ 8/1~8/5の日程は経験者コース (当キャンプへの参加経験2回以上が対象)



上流研1ヶ月の動き 上流研の活動のうち、主だったものをご紹介します。(～6月前半)

情報誌 「やまだらけ」	やまだらけNo.89が完成しました。今号は「橋」をテーマとし、千須和と小縄を結ぶ「弁天橋」と、西山温泉の下流に位置する「見返橋」を取り上げました。昔は吊り橋だったので、大雨や台風で流されることが多かったといえます。橋にまつわる集落の歴史や当時のエピソードを、取材などをもとにまとめ、集落の方はその時代をどう過ごし、乗り越えてきたのかを考えてみました。裏表紙は南保育所です。自然体験「もりもりキッズ」に同行し、南保育所の今を紹介しました。
早川子どもクラブ	4月27日(土)と5月19日(日)に早川子どもクラブを開催しました。 4月27日(土)は中之島でワラビ採りを行い、昼食にはみんなで採ったワラビのほか、町内で採れた菜の花・コゴミ・イタドリ・かき菜といった旬の食材をたっぷり堪能しました。 5月19日(日)は竹で箸作りを行いました。日頃ナイフを使う機会が少ない子どもたちの良い経験になりました。 6月の早川子どもクラブは、6月9日(日)と22(土)の予定です。ご参加お待ちしております!
早川町観光協会	【お知らせ】7月28日(日)に「夏の大トラねこ市」を開催します。農作物、雑貨、飲食、体験コーナーやパフォーマンスなど盛り沢山です!9時~13時までヘルシー美里にて開催しますので、ぜひお越しください!!【募集】出店者、出演者大募集!会場を一緒に盛り上げていただけませんか?お気軽にご連絡ください!(お問い合わせ/申込先:0556-48-8633 担当:村田)
そば処アルプス	山菜まつりでは、今年もそばいなりを販売しました。快晴のお天気の中たくさんの方にお越し頂き、誠にありがとうございました。 ※そば処アルプスでは、引き続き新しいスタッフを募集しております。ご興味のある方は、ぜひ上流研までご連絡ください!(0556-45-2160 担当:若林)

お 知 ら せ



はやかわ地域おこし協力隊通信 ②

～都会の人も地域の人も、自然の中でほっとできるお店を目指します～

こんにちは！地域おこし協力隊 2年目の大木彩（おおき あや）と申します。先月号の山崎さんと同様、NPO法人早川エコファームの一員として働いています。特徴といえば元気と体力が取り柄で、よく笑うということ。あと、「ちっちゃいけど大木です。」というように覚えてもらえます。学生の時にはスポーツと健康について学んでいました。その中で、登山やスキーなどのアウトドアスポーツを通じて、自然が好きになりました。両親が共に東京出身ということもあり、自然とは切り離された人だらけの空間の中で生活してきましたが、いつでもなんでもすぐに手に入る、都会のめまぐるしく便利すぎる生活に違和感を感じて、自然の中での暮らしに大きな魅力を感じるようになりました。

さて、そんな私ですが、ご縁があって早川町にて受け入れていただき、現在は中洲集落の「おばあちゃんたちの店」の運営を担当させていただいています。約20年前、野鳥公園の設立をきっかけに立ち上げられたこのお店では、町内でとれた新鮮なお野菜や山菜・きのこなどの季節に応じた特産品、手作りの工芸品類の販売を行っていて、早川町を訪れたお客様がお買い物を楽しんでいただけます。最近ではアイスやお菓子、調味料類も取り扱いを始めた影響か、徒歩圏内のお客様にもよくご利用いただくようになりました！

かつてお店番をされていた大先輩方も現役です。お散歩のたびに作物の育て方や、作業が細かい雑穀類の商品化のコツ、お味噌や漬物の作り方などなど、様々なアドバイスをくださっていて、心強い現場監督としてご協力いただいております。

今後もおばあちゃんたちの店では、町内外の老若男女が、この豊かな自然の中で「ほっ」と一息落ち着ける空間として、それぞれの楽しみ方ご利用いただけるよう、取り組んでいけたらと考えています。また機会に恵まれましたら、活動について随時お知らせをさせていただければと思いますので、どうぞよろしくお願いたします。皆様もお気軽にお立ち寄りください！



大木彩（おおき あや）

居住地：早川町 大原野（塩島）
出身地：東京都墨田区
趣味：カラオケ、登山、スキー
特技：手話、ラクロス
早川の好きな場所：ヤマセミ橋の上
（見晴らしが良く開放的な気分になれる。また、夏は風が気持ち良いから。）
好きな言葉：塵も積もれば山となる。

甲種防火管理者資格付与講習会要綱及び受講案内

1 講習の趣旨

この講習会は、消防法の規定による防火管理者の資格を取得しようとする者に対して行うものです。

2 講習の日時

令和元年7月24日(水)・25日(木)の2日間(午前9時～午後4時30分)

※2日間受講しなければ資格が取得できません。

3 講習の場所

身延町総合文化会館 2階会議室(身延町波木井407番地)

4 申し込み受付期間及び受付場所

(1) 受付期間

日時：令和元年6月17日(月)から6月21日(金)まで ※定員60名になり次第締め切り

午前9時00分から午後4時30分まで(土日は除く)

※17日、18日の2日間については、峡南消防本部管内に居住又は勤務する方を優先いたします。

(2) 受付場所

峡南広域行政組合消防本部・各消防署

5 受講申請

(1) 申請書

受講希望者は申込書へ受講料4,000円(テキスト代等)を添えて申し込んでください。申込書は消防本部及び各消防署又は峡南広域行政組合のホームページから取得できます。(郵送による申し込みは受け付けませんが、代理は可とします。)

(2) 写真

縦4cm×横3cmの大きさと6ヶ月以内に撮影した単身、脱帽、正面上半身で背景の無い写真。白黒又はカラー写真1枚。

(3) 取り消し

申請後の受講料等は、一切返却いたしません。(テキストは送付。)

6 修了証の交付

全課程(2日間)を修了した者に対し「講習修了証」を交付します。ただし、遅刻、早退、欠席等のある者には交付できません。

7 お問合せ先

峡南広域行政組合消防本部 予防課 ☎055-272-7613(直通)

お知らせ



プレミアム付商品券に関するお知らせ

プレミアム付商品券とは？

◎消費税・地方消費税の10%への引き上げが所得の少ない方(住民税非課税の方)・乳幼児のいる子育て世帯の方の消費に与える影響を緩和することを目的として、プレミアム付商品券の販売を行います。

◎購入対象者(①と②の両方対象の方は両方の条件で購入可)

①2019年度の住民税が課税されていない方

(対象外) ・課税されている方に生活の面倒を見てもらっている方
(配偶者や扶養されている方等)
・生活保護の受給者などは対象外となります。

②学齢が3歳未満のお子さまがいる世帯の世帯主の方

⇒2016年4月2日から2019年9月30日までに生まれたお子さま

※①は本年1月1日時点で、②は本年6月1日時点等で、住民票がある市区町村からプレミアム付商品券の購入引換券が交付されます。

◎購入限度額

①上記①の該当者：1人につき 2万5千円(販売額2万円)

②上記②の該当者：対象児童1人につき 2万5千円(販売額2万円)

◎使用可能期間：2019年10月～2020年2月までの間

◎商品券使用可能店舗：市区町村内の店舗を幅広く対象として公募

町内でプレミアム付商品券を使用できる店舗を募集します

◎募集期間 2019年6月1日～7月10日

◎募集窓口 早川町役場振興課 振興・観光担当 TEL 0556-45-2516

詳細はお電話にてお問い合わせください。

早川町内求人ニュース

通勤らくらく
地元でお仕事

早川町役場の協力により、ハローワーク鯉沢の求人情報を提供しています。

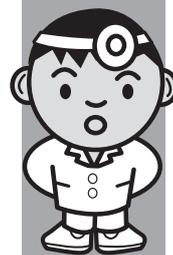
●お問い合わせ先 ハローワーク鯉沢 Tel.0556-22-8689 又は 身延町ふるさとハローワーク Tel.0556-62-1065

事業所名・就業場所	仕事内容	免許・資格・経験	雇用形態	年齢	就業時間	賃金体系・支給額
早邦建設(株) 生コンクリート工場 早川町高住498-2	○一般事務 生コン工場で事務処理 ・ミキサー車の配車と出荷伝票 (パソコン処理)発行 ・伝票処理 ・電話及び来客者対応 ・荷毎、月毎の集計処理	普通自動車運転免許(A T限定可)	正社員	45歳以下 (長期継続によるお礼形成を図るため)	8時～17時	月給 170,000円
(社福)富士厚生会 早川町草塩79-1	○介護職員 特別養護老人ホームでの介護業務 ・利用者様(高齢者様)の日常生活の介助(食事、入浴、排泄の介助) ・利用者様の病院への送迎、必要な品物等の買い物(車の運転を含む)	普通自動車運転免許(A T限定可)	正社員	59歳以下(定年が60歳のため)	①8時30分～18時 ②7時30分～17時 ③11時30分～21時 ④21時～8時 (上記の交代制)	月給 168,500円～ 185,800円
(株)保坂建設 早川町黒桂582-2	○型枠組立、土木作業 ・型枠作業がある場合は主となって作業を行っていただきますが、作業がない場合は一般的な土木作業を行っていただきます。 上記の他に水力発電所の準視路整備、土砂排除(人力作業)、除草作業などがあります。	型枠組立	正社員	不問	8時～17時	日給 (月額換算) 366,000円
ワロム産業(株) 雨畑工場 早川町雨畑3655	○骨材プラントオペレーター ・骨材プラントにおいて機械整備(骨材を製造するクラッシュ・ベルトコンベア)の操作及び点検。またプラント内の清掃や備品管理など行っていただきます。 ・小型重機(タイヤショベル・ミニコンボ)を使った作業もあります。	不問	正社員	64歳以下(定年が65歳のため)	8時～17時	月給 170,000円～ 210,000円
(株)西山温泉 慶雲館 早川町湯島白沢83	○ルーム係 ・お客様をお部屋に案内したり、お食事の提供等宿泊に関する全てのフォローをしていただきます。 ・チェックイン～チェックアウトまでの一日を担当	不問	正社員	64歳以下(定年が65歳のため)	6時30分～21時 30分 (シフト制)	月給 190,000円～ 260,000円

※応募には、ハローワークの紹介状が必要です。

※令和元年5月9日現在の求人です。なお、求人者の都合等により、既に求人取消又は、求人内容が変更になっている場合があります。

保健の窓



ホルモンと朝日と睡眠

みなさんは、睡眠について気になることはありますか？「疲れているのに、なかなか寝つけない」「寝ても寝ても寝足りない」など、『自分の睡眠の質はいいのか？悪いのか？』と思ったことがあるのではないのでしょうか。

ホルモンのほなし

人が『幸せ』や『安らぎ』を感じる時、いくつかの幸せホルモンが分泌されています。この幸せホルモンの一つ、『セロトニン』というホルモンが睡眠と関連しています。また、睡眠は、『メラトニン』という睡眠ホルモンによってもコントロールされています。

まず、この二つのホルモンについてご説明しますね。

セロトニンが幸せホルモンと呼ばれるのは、沈んだ気持ちを明るくしたり、穏やかな幸福感を与えたりと、不安を抑えて心の健康を守る作用があるからです。

メラトニンには、睡眠・覚醒リズムなどの体内時計の調整作用や、ホルモン分泌リズムの調整作用のほかに、細胞の新陳代謝を促したり、疲労回復、病気の予防や老化防止などの効果があると考えられています。

この二つのホルモンが、どのようによりよい睡眠へと導いてくれるのでしょうか？

ホルモンと朝日

幸せホルモンのセロトニンは、睡眠ホルモンのメラトニンの原料になります。睡眠における二つのホルモンの関係は、『日中にセロトニンが活性化している、夜はメラトニンがしっかりと分泌されて、ぐっすり眠れる』となります。

そして、どちらのホルモンにも共通して重要なのが、『朝日』です。「睡眠のリズムを整えるには、朝日を浴びるとよい」という話を聞いたことはありませんか？なぜ朝日を浴びるとよいのでしょうか？

一つは、朝日を浴びることで体内時計がリセットされ、セロトニンの分泌を促し、すっきりとした目覚めへと導いてくれます。

もう一つは、朝日によって体内時計がリセットされると、メラトニンの分泌が止まります。そして、目覚めてから14〜16時間ぐらいい経つと再び分泌され始め、夜の眠りへと導きます。

このように、朝日は、睡眠と密接する体内時計を整える重要な役割を果たしています。もし、お昼近くに起きて太陽の光を浴び、その時間で体内時計がリセットされたとするとどうでしょう。そして、その生活リズムが続いたとしたら…。体内時計は乱れ、昼夜逆転の生活になってしまうことが予想できますね。

昼夜逆転生活で朝日を浴びることが

できない人の睡眠では、睡眠に関する二つのホルモンが作用して眠くなるのではなく、ただ体が疲れたから寝ている状態になっています。この状態は、『太陽とともに起き、太陽とともに寝る』という、はるか昔から人間のDNAに組み込まれてきた生体リズムとかけ離れてしまっているのです。睡眠の質や心の健康、ひいてはうつ病などの心の病気にも影響を与えてしまうそうです。

現代社会で睡眠の質を確保する難しさ

「よい睡眠を確保したい」と思っても、職業や勤務体制の都合などで、夜中でも起きていなければならぬ人もいます。そのような方々に、「早く起きて朝日を浴びてください」というのは酷いですよね。

夜間勤務が多い人向けの睡眠リズムの整え方や、日中の勤務が多いけれど、一か月に数日は夜勤がある人向けの睡眠リズムの整え方など、生活に応じた睡眠の工夫が考えられているようです。これについては、またの機会でご紹介したいと思います。

睡眠は、ストレスや睡眠時の環境、食事内容など、ホルモン以外の要素でも大きく影響を受けます。今回のホルモンと朝日の話を、ご自分にとつて良い眠りを探るきっかけにしてみてください。

〈引用・参考文献〉

①東邦大学医療センター 大森病院 臨床検査部HPコラム『幸せホルモン「セロトニン」』

②武田薬品工業株式会社HP 不眠と体内時計について考える 体内時計.jp

佐野 裕理 保健師

のどがかわく前に水分補給!

暑さに体が慣れていない今の時季こそ、熱中症予防を!

こんな症状に注意!

- ✓ めまい・顔のほてり
- ✓ 筋肉痛・筋肉のけいれん・筋肉がつる
- ✓ ボーっとする・一瞬気が遠くなる
- ✓ 体がだるい・吐き気・尿が出ない

熱中症を予防するために

- ✓ 少しの塩分と、こまめに水分をとろう
- ✓ すずしい衣服を選ぼう
- ✓ 休憩をこまめにとろう
- ✓ 室内を涼しくしよう
- ✓ 直射日光を避けよう

まんがいち、熱中症になってしまったら

- ✓ 涼しい場所で安静にする
- ✓ 衣服を脱がし、首・脇・股関節を冷やして、体にこもった体温を下げる
- ✓ 塩分や水分を補給する
- ✓ 体調が回復しない場合は病院へ!

6月は「土砂災害防止月間」です

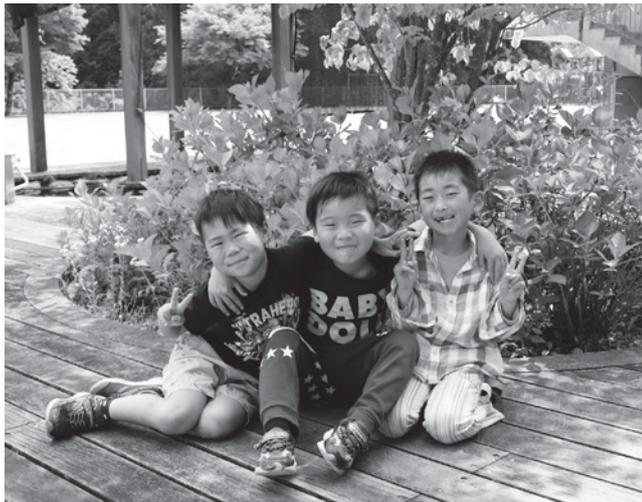
県は、周囲を山々で囲まれているため、大雨が降ると土砂災害が発生する恐れのある場所が、たくさんあります。

突然襲う土砂災害。命を守るのは「早めの避難です」。この機会に土砂災害に対する備えを確認しましょう。

◇ホームページ <http://www.pref.yamanashi.jp/sabo/>

◇問い合わせ先 県砂防課 055-223-1710

ふれあいひろば



早川北小学校 1年生

きうち りゅういちさん こすげ こうせいさん もちづき けいしろうさん



せいかい
こどもの



「いもむし」

南保育所 こすげ りあさん

すべりだいであそぶのが楽しみです。

早川北小学校 1年生作文

もちづき けいしろうさん

しょうがつこうでたのしいことは、いえからもってきた「ねじばな」のおせわをすることです。だんだんのびてきたので、はやくみんなはなをみせたいです。

しょうがつこうでがんばりたいことは、こくごでひらがなを はやくおぼえて、じょうずにかきたいです。ことばあつめで、 ぽけもんのなまえからみつけたりします。きゅうしよくをのこ さずたべて、しいるをはれるようにたくさんたべたいです。

こすげ こうせいさん

しょうがつこうでたのしいことは、いちりんしゃで、ふらふ うぶをもつてわざをすることです。きゅうしよくで、まいにちのこさずたべて、しいるをはれることです。

しょうがつこうでがんばりたいことは、きんにくをつかつて みんなをてでもちあげたり、てつぼうでぶらさがったりまわつ たりすることです。さつかあで、ぼうるをたくとおくまだけ れるようになんばります。はあどるもかっこよくとべるようにな りたいです。あと、すくなかないおとこになりたいです。

きうち りゅういちさん

しょうがつこうでたのしいことは、いちりんしゃです。こう せいくんとてをつないでこぐのが、とてもたのしいです。せい かつかであれぜんてえしよんるうむのえをかいだのがたのし かったです。

しょうがつこうでがんばりたいことは、たいいくで、ぼうる をたくさんつくことです。

ひゃっかいぐらいつけます。にひゃっかいつけるようになって たり、ごうるにたくさんしゅうとできるようになりたいです。

町民文芸一俳句

早川町二十日会

そここの山裾染めし竹の秋

早川 俊英

わらび採り芹を摘んでの土産かな

早川 和子

稜線に辿り着きたる若葉かな

辻 泰子

夏野菜苗の萎えゐる不意の霜

望月 眞智子

新緑や子等駆け上がる登山道

柴田 彩子

岩肌をしなやかに垂れ咲く空木

保坂 紀恵

花がらを摘めば蛙の潜みをり

長谷川 縫子

さりげなく抹茶葛餅置かれけり

望月 和枝

草笛の香り残れる指の先

諏訪 恭市

まの話題



4月22日、役場において自衛官募集相談員委嘱式が行われ、やませみの小柳与志也さんが相談員に委嘱されました。小柳さんには令和3年度末までの任期で自衛官の募集相談員として活動していただきます。



4月26日、京ヶ島の「マウント品川」において峡南地区植樹祭が行われました。峡南地区の森林組合や緑の少年隊らが参加し紅梅や白梅、ミツバツツジの苗木を植えました。



5月11日から20日にかけて実施された春の全国交通安全運動に合わせ、15日に南アルプスプラザ前の県道において総合街頭指導を実施し、ドライバーの皆さんに安全運転を呼びかけました。



5月26日、毎年恒例の支部対抗軽スポーツ大会が行われました。ゲートボール・ペタンク・囲碁ボール・輪投げの4種目で競い合った結果、都川支部が優勝しました。

「こんごちは町長です」

東京を中心として在る山梨県人会連合会の創立70周年記念総会・大会が山梨の地アイメッセで行われ出席してきました。

今年は記念事業として大勢の山梨県出身者が、ふるさとに里帰りをし、そして、地元県民参加の中で盛大に開催されました。

私たちの町の「在京早川会」も連合会の一員で、五箇出身の望月弘幸会長、三里出身の秋山正仁顧問も連合会の役員をされていて、連合会においても「在京早川会」とふるさと早川町が目をかけていただいていることは嬉しいことです。

県人会の現在の組織は戦後の激動期、昭和24年から立ち上がったものです。戦前の歴史を見ると明治18年から歩みが続けています。古い時代から、故郷を後に大都市東京を目指す流れは全国で始まっていたのですが、それぞれの時代、あらゆる分野で、山梨県出身者が活躍してきている歴史を見ると、一県民として誇れることです。

県人会の現在の目標は、県民80万人、首都圏在住者120万人、合計200万人によるふるさと山梨を考えていこうという時宜を得た「ふるさとリンケージ200」構想のもと、活動が進められています。

在京早川会は、県下の自治体でも早く、昭和60年からスタートしています。変化が押し寄せている中で、足元だけに気をとられるのではなく、幅広く人の流れや物流、広域的な町づくりの中で、県人会や在京早川会と町との良好な関係を保ち、ふるさとへの応援をこれからも期待していきたいと思えます。

人の動き 人口1,050人 男521人 女529人 世帯数610戸 (6月1日現在)