

広報

Yamanobe Public Relations



No. 748

やまのべ

みんながつながる 協働のまち やまのべ
～未来につなぐ 自慢のまち～

主な内容

○生活習慣病の早期発見・治療のため
健診を受診しよう（2ページ）

抹茶のおもてなし

携帯サイト

モバイルやまのべ町
<http://www.town.yamanobe.yamagata.jp/mobile/>



▲ 安達博士の生誕を祝う『安達峰一郎博士生誕祭』が6月1日に山辺北部公民館で開催され、博士の逸話にちなみ、お茶会が行われました。
（関連記事…6ページ）

生活習慣病の早期発見・治療 のため 健診 を受診しよう

保健福祉センター ☎（６６７）１１７７

「生活習慣病」を知っていますか？生活習慣病とは、運動不足や食べ過ぎ、喫煙といった生活習慣の積み重ねが引き起こす病気（糖尿病や高血圧症など）のことをいいます。日本人の死因トップ３は悪性新生物（がん）、心疾患、脳血管疾患といわれていますが、実はこの病気はすべて生活習慣病が関係しています。心疾患や脳血管疾患は特に重い後遺症や寝たきりにもつながりやすく、問題となっています。

生活習慣病は早めに対処すれば予防や改善ができる病気です。予防や改善のためには、まず自分の身体がどんな状態なのかを知ること、つまり「特定健診」を受診することが重要です。今年度も７月から町の健診がスタートします。健康づくりにぜひお役立てください。

保健福祉センターで生活習慣病の健康相談ができます

保健福祉センターでは、７月から月２回（第１・第３月曜日、月曜日が祝日の場合は翌日）「生活習慣病に関する健康相談」を実施します。健診結果で不明な点がある方や、生活習慣を改善したいけれど何から始めたらいいのか悩んでいる方など、保健師・栄養士が相談に応じます。日時の詳細は「保健事業の早わかり」やお知らせ版などでご確認ください。

町の健診をお知らせします

《７月・８月・９月の総合健診日程》

期日		受付時間	場所
7月	18日(木)	午前8時～9時	保健福祉センター
8月	20日(火)		
	30日(金)		
9月	2日(月)		
	17日(火)		

総合健診は11月まで実施するほか、詳しい検査ができる人間ドックや乳がん・子宮頸がん検診が受けられるレディース検診なども実施しています。

健診の申し込みがお済みでない方も、これから申し込みができます。申し込みや、内容、料金などについては保健福祉センターに問い合わせてください。

まだ自覚症状がない早い段階で、潜在する病気や生活習慣病になりやすいリスクを発見し、その後の適切な対応につなげるために健診を活用しましょう！



特定健診についてのあれこれ

あなたの身体は
大丈夫？



特定健診って何をするの？

特定健診の検査項目は身長・体重・腹囲測定、尿検査、血圧測定、血液検査、内科診察です。生活習慣病のリスクがないかを検査して身体の状態をチェックします。

今年度の健診結果が届いたら、昨年と比べてどう変わったかチェックしてみましょう。

「自覚症状がないから大丈夫」と思っているけれど…

生活習慣病の恐ろしい点は、自覚症状がほとんどないことです。「気がついたら手遅れだった」「元気だったのに突然倒れた」というケースも少なくありません。

また、特定健診で異常がみつかっていても「自分は大丈夫」と放置してしまうのは要注意。予防や改善をしなければ生活習慣病は確実に進んでいきます。危険な状態が進行していることに気がつかない人も多いのです。

特定健診を受けて早めに異常に気づき、生活習慣を改善することで生活習慣病が発病するリスクを減らすことができます。健診は数時間～半日ほどで終わります。年1回の健診をぜひ受けましょう。

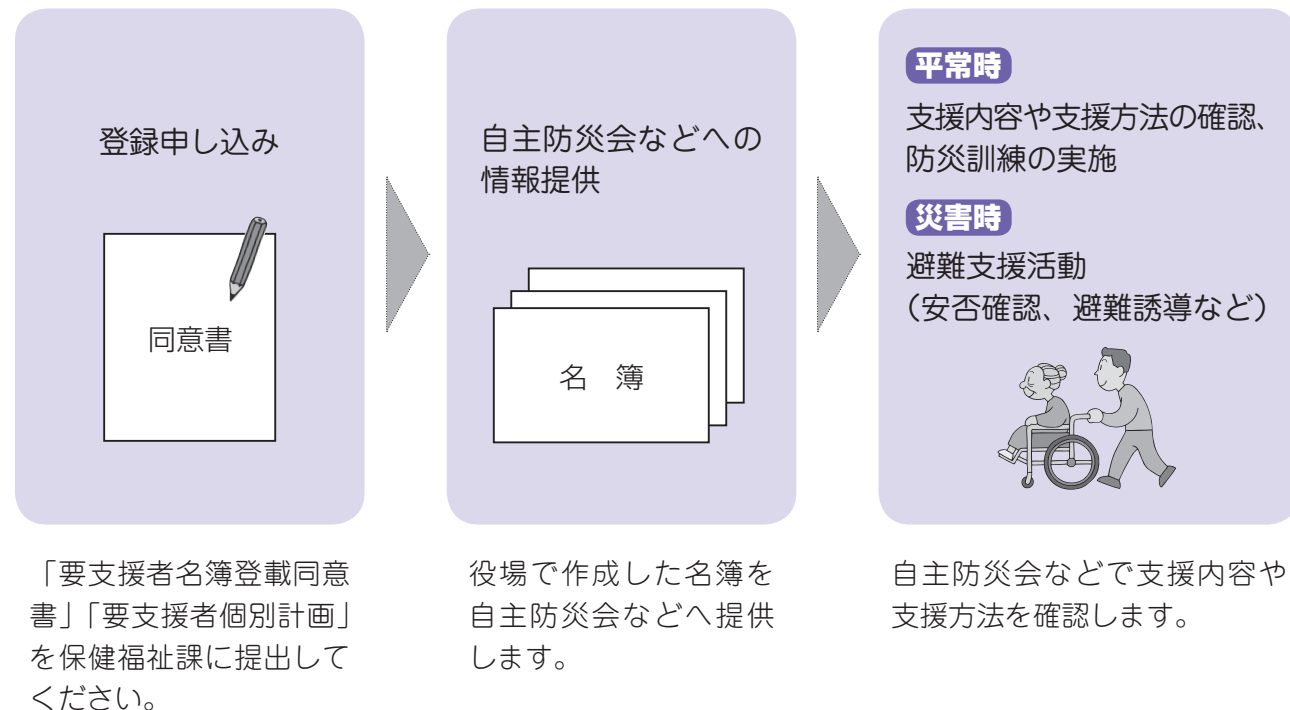
もし特定健診で異常がみつかったらどうするの？

健診結果をみて自分の生活習慣を振り返ってみてください。食生活を見直す、運動を始めるなど、できることから少しずつチャレンジしてみましょう。

また、生活習慣病のリスクが高いと判定された方は「特定保健指導」という医師や保健師、管理栄養士など専門職によるアドバイスが受けられます。対象の方には健診後に直接お話を伺う、または後日自宅に「特定保健指導」の案内が届きます。特定保健指導をご利用ください。

特定健診で身体からのサインを早期にキャッチ!!

登録からの流れ



※登録を希望する方は、保健福祉課または民生委員・児童委員にご相談ください。すでに登録されている方は、内容に変更があった場合にご連絡ください。

注意事項

この制度は、災害時の支援を保障するものではありません。

- 支援活動は、地域の「助け合い」のなかで、できる範囲で行っていただくものです。
- 支援する人も被災する可能性があります。状況によっては支援が受けられない、または、支援が遅くなる場合があります。

情報提供にご同意ください。

- 同意いただいた方の情報は、地域での避難計画の資料となります。
- 同意されていない方の情報は、災害時のみ役場から自主防災会などへ提供され、その後、支援体制に入ります。

ご自身の備えを普段からしておきましょう。

- 非常持出品の準備や家具の固定、避難場所や避難経路の確認など、事前に災害に対する備えをしておきましょう。
- 町内会の行事や避難訓練などに積極的に参加し、日頃から地域の方々とのつながりを深めておきましょう。



災害時避難行動要支援者 名簿登録のご案内

保健福祉課 福祉係 ☎(667) 1107



災害時避難行動要支援者名簿とは？

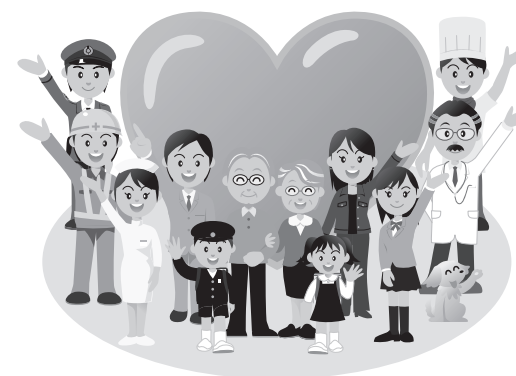
大きな災害が発生した時、支援が必要な人に行政（消防など）だけによる支援では間に合わない場合が多くあり、いざという時に頼りになるのは、隣近所や町内会など住民同士の助け合いです。
町では、災害時や災害が発生しそうな時に、安否確認や避難時の手助けといった支援を必要とする方に「災害時避難行動要支援者名簿」への登録をお願いしています。

登録の対象となる方

災害時に「自分の力だけでは避難できない」「目や耳が不自由なために災害情報が入手できない」などの理由で支援を希望する方で、次の①～④に該当する在宅の方が対象となります。

- ① 要介護認定3以上の方
- ② 障害者手帳をお持ちの方
- ③ 75歳以上の方
- ④ 上記の①～③に準ずるなど、支援が必要な方

※情報提供に同意された方の情報は、民生委員・児童委員および自主防災会に提供され、避難支援計画の立案や事前把握を行う基礎資料として使用します。**登録いただいた個人情報**は避難支援以外の目的には使用しません。



地域での助け合いが大切

災害時に高齢者や身体が不自由な方などは、早めの避難が必要です。地域のみなさんのできる範囲での支援にご協力をお願いします。

消費生活相談窓口から

政策推進課 情報統計係
(消費生活相談窓口)
☎(667) 1110

～ ドライブレコーダーを定期的に点検していますか？ ～

近年、ドライブレコーダーを搭載している車が多くなっていますが、事故やトラブル発生時にデータを確認したところ、録画されていなかったという事例があります。
平成30年6月に国民生活センターが行ったアンケート調査では、

《映像を確認したことがあるか？(2,000人中)》

ある 1,119人(56%) うち正常な記録がされなかったものが75人(7%)
ない 881人(44%)

《SDカードの「初期化」の必要性について(1,880人中)》

知らない 1,035人(55%)

《SDカードの「交換」の必要性について(1,880人中)》

知らない 1,334人(71%)

※SDカードとは、ここではドライブレコーダーに使用するデータ記録媒体をいいます。

との結果も出ています。



アドバイス

- 映像は定期的に確認しましょう。SDカードに生じた不具合によっては、異常を検出しないドライブレコーダーもあります。
- SDカードはデータ記録用に用いられるものです。定期的な初期化で記録領域を大きくして使用しましょう。
- SDカードは繰り返しの記録により劣化する消耗品です。ドライブレコーダーの仕様に合ったSDカードを選び、定期的に交換しましょう。
- ドライブレコーダーの中には、定期的な初期化が不要なもの、SDカードをチェックする機能があるものなどがあります。取扱説明書を確認し、目的・使用方法に応じた商品を選択しましょう。

※詳しくは、独立行政法人国民生活センターのホームページまたは、公式サイト「くらしの危険」コーナーをご覧ください。「くらしの危険No.346」は町消費生活相談窓口、公民館に配置しています。

町への贈り物 ありがとうございます

町へ寄附していただいた方々です。紙上よりお礼申し上げます。(平成30年12月～令和元年6月)

▽ 株式会社ピッグファーム
町へ 現金 20万円

▽ やまべ幼稚園
町へ 現金 4,338円

▽ 株式会社おーばんホールディングス
町へ 現金 8万4,900円

▽ 村山農業高等学校同窓会
町へ 現金 8万4,822円



「世界の良心」 安達博士の偉業を偲んで 安達峰一郎博士生誕150年

かつて外交官、国際法学者として世界平和のために貢献し、第一次世界大戦後、アジア人初の常設国際司法裁判所所長を務めた町出身の偉人、安達峰一郎博士(1869～1934)。今年は、博士の生誕150年にあたり、これを記念して講演会などが開催されました。

安達峰一郎博士生誕150年記念事業

安達峰一郎博士顕彰会主催の記念講演会が、6月19日に中央公民館で開催されました。講師に、元在クロアチア、在オランダ大使で学習院大学法学部特別客員教授の辻優さんを迎えたこの講演会。講演では、安達博士の功績やエピソードに触れながら、歴史の転換期に国際協調を实践した博士から学ぶことや、現在の外交にも通じる考え方などについてお話がありました。

講演会に先立ち、町出身声楽家姉妹『シュガーシスターズ』佐藤容子さん、寛子さんによるミニコンサートも行われ、美しい歌声が会場を包み込みました。



講演する辻優さん



シュガーシスターズのお2人

問合せ 安達峰一郎博士顕彰会事務局(中央公民館内) ☎(664) 6033

安達峰一郎博士生誕祭

6月1日、『安達峰一郎博士生誕祭』が山辺北部公民館で開催されました。生誕祭では、博士の「お茶一杯で仲直り」の逸話にちなみ、『お茶会～お茶と邦楽のひとつとき～』が開かれ、山辺三曲会が奏でる音色に合わせて、山辺高等学校茶道部がお茶のおもてなし。参加者は、抹茶の香りや味わいを楽しみながら、心安らぐひとときを過ごしました。

また、山形紙芝居研究会の折原由美子さんと西堀潤子さんが作成した安達博士についての紙芝居が上演されたほか、小学生が祝いの踊り・箏演奏を披露。生家では、山辺昔語りの会による昔話が語られるなど、さまざまな催しが行われました。



小学生による祝いの踊り



山辺昔語りの会による昔語り

問合せ 山辺北部公民館 ☎(667) 0551



～茨城県日立市と友好都市提携15周年～

絆を結んで15年目

政策推進課 総合戦略係 ☎（667）1110

山野辺家の縁をきっかけに、産業・経済・文化面など、さまざまな交流を続けてきた山辺町と茨城県日立市。平成16年5月7日に締結した友好都市提携は、今年で15周年を迎えました。同じく、山辺町・日立市交流協会も設立15周年を迎え、これを記念して6月22日に中央公民館で講演会を開催しました。

また、同日に日立市から「友好都市交流市民バスツアー」が来町し、町内各所を巡りました。



山辺町・日立市交流協会設立15周年記念事業 記念講演会「山野辺城から日立市へ」

友好都市提携の礎となった山野辺家をテーマとした記念講演会が開催されました。参加者は、佐藤継雄さん（町郷土史研究会会長）による『山野辺城主 山野辺義忠公について』と、鈴木邦男さん（助川海防城跡保全会会長）による『水戸藩の家老 山野辺義忠と家臣』の2つの講演を聞き、山辺町と日立市の歴史的つながりについて理解を深めました。

講演会には、山野辺家16代の義達さんも参加。歴史がつかない山辺町と日立市の絆を改めて実感した様子で、祖先の足跡に思いを馳せているようでした。

友好都市交流市民バスツアー

日立市民80人が参加したバスツアーが来町。ツアーでは、町郷土史研究会がガイドを務め、山野辺城跡を散策してから、ふるさと資料館周辺を街歩きし、町内各所を巡りました。記念講演会を聞いた後は、今が旬のさくらんぼ狩りへ。品質の高さが自慢の町産さくらんぼをお腹いっぱい堪能するなど、山辺町の歴史や食に触れる一日を過ごしました。

また、昼食会場では山辺股旅三度笠会が歓迎の舞踊を披露し、両市町民が交流を図りました。



- ① 講演会の様子 ② さくらんぼ狩りを楽しむバスツアーのみなさん ③ 町郷土史研究会のガイドによる山野辺城跡散策
④ 山辺股旅三度笠会による「ちんどん屋」がお出迎え ⑤ 講演会のオープニングセレモニーを飾った山辺太鼓『鶴陵』
⑥ やまのべ温泉市でお買い物

水稻病害虫の航空防除を実施します

水稻の病害虫防除のため、ラジコンヘリコプターによる航空防除を実施します。国と県の指導に基づき安全対策に万全を期すとともに、環境に優しい農業を目指し、年2回実施します。

散布日程、使用農薬／

▼1回目

期日：7月29日(月)、30日(火)

使用農薬：アミスタートレボンSE

対象病害虫：いもち病、紋枯病、カメムシ類

▼2回目

期日：8月12日(月・振替休日)、13日(火)

使用農薬：スタークル液剤10

対象病害虫：カメムシ・ウンカ類

※雨天・強風・霧の場合は順延となります。
※ラジコンヘリコプターの機体の手配状況により順延となる場合もあります。その際は、広報車でお知らせします。

※使用農薬は、病害虫の発生状況により変更となる場合があります。

散布区域／町内平野部（地図を参照）

※散布圃場には白旗が立っています。

散布時間／午前4時30分～正午ごろ

※実作業は約5時間となります。

北部散布区域（山辺、大寺地域）

▼1回目…7月29日(月)

▼2回目…8月12日(月・振替休日)



南部散布区域（相模、三河地域）

▼1回目…7月30日(火)

▼2回目…8月13日(火)



注意事項／

- ① 散布中は防除区域内に立ち入らないでください。
- ② 散布防除後は2日間、田んぼに入らないでください。
- ③ 散布区域の近くでは、窓を閉めてください。
- ④ 散布区域の近くの方は、洗濯物は散布終了後に干してください。
- ⑤ 区域内の圃場および隣接地には、自動車を駐車しないでください。万一、自動車の薬剤が付着した場合は、あぐりんランドさがみで洗車します。
- ⑥ 区域内の菜園などでは、散布前日に収穫してください。

農家のみなさんへ … 散布当日は、たん水状態にしてください。

問合せ 山辺町航空防除協議会（JAやまがた北部営農センター内） ☎（662）5334



シルバー人材センター

雨にも負けず除草活動

山辺町シルバー人材センターのみなさんが6月8日の早朝、役場東側の緑ヶ丘農村公園で除草ボランティアを行いました。あいにくの雨にも関わらず約20人が参加。約1時間にわたって熱心に除草活動に取り組みました。



降りしきる雨も、なんのその！



黄色とオレンジのマリーゴールドが植えられました

人権の花運動

感謝の気持ちを込めて

町内中学生が5月31日に役場北側通り沿いで花植えを行いました。代表の山辺中JRC委員長の渡辺莉帆さん（東町）は「町内の方々への感謝の気持ちを込めて植える。この活動が地域とのつながりになれば嬉しい」と話していました。

能中峰を良くする会

“千年杉”への思い込める

愛宕山から玉虫沼まで続く能中峰をきれいにしようと、「能中峰を良くする会」の呼びかけで毎年行われている整備活動。6月2日、学校や町関係者など約20人が参加し、早朝から草刈り作業などに汗を流しました。今回は愛宕山の杉木周辺も整備。「千年杉」は町の文化財にもなっていますが、知らない人も多く、ぜひ多くの人に足を運んでほしい」と武田文博会長。6月6日にも会員が参道入口から大杉まで草刈りを行い、思いを込めました。



能中峰を歩きやすく



“千年杉”周辺もきれいに草刈り



全力で競技に臨む姿に熱い声援



小学校陸上競技大会

記録に向かって全力

町内の小学校5・6年生が集う陸上競技大会が、6月12日に町民グラウンドで開催されました。挑む競技は、100m走や走り高跳びなどの各種目。会場から盛んな声援と拍手を受け、自己記録を少しでも更新しようと全力で競技に臨んでいました。

町ふるさと応援寄附さくらんぼキャラバン 品質確保を呼びかける

ふるさと納税の返礼品として人気のさくらんぼ。高品質な山辺ブランド推進のため、6月12日にキャラバン隊が町内協力事業所を訪問。生産者に商品発送時の注意点などをまとめたチラシを手渡し、品質確保を呼びかけました。



高品質な山辺のさくらんぼにご協力ください

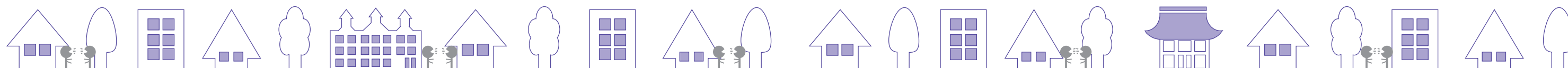


親子で楽しみながら豆を踏みました

緑ヶ丘コミュニティセンター

米麴たっぷりの手づくり味噌

6月23日に緑ヶ丘コミュニティセンターで味噌づくり講座が開催されました。仕込んだ味噌は、米麴を大豆の量に対して贅沢に18割使ったもの。減塩で米の甘みをじっくりと楽しめる味噌に、秋の仕上がりが待ち遠しい一日となりました。



お知らせ

INFORMATION

子宮頸がん・乳がんの無料検診のご案内

がん検診受診率の向上のため、特定の年齢に達した方に子宮頸がん検診、乳がん検診の「無料クーポン券」を送付しました。ご自分の健康のため、ぜひ検診を利用ください。

対象者／

「子宮頸がん検診」

平成10年4月2日～平成11年4月1日生まれの女性
「乳がん検診」

昭和53年4月2日～昭和54年4月1日生まれの女性

費用／無料

受診方法／町が実施する検診（レディース検診・人間ドック）で受診できます。詳しくは保健福祉センターに問い合わせてください。

問合せ

保健福祉センター
☎（667）1177



時間外子宮頸がん・乳がん検診を受けてみませんか？

仕事や子育てに忙しく、なかなか受診できない方でも検診を受診できるように、夕方からの検診を実施します。この機会にぜひ受診ください。※何か異常を感じたら、検診を待たず、すぐに病院を受診しましょう。

検診日／7月24日(水)、8月21日(水)、9月25日(水)、10月23日(水)、11月27日(水)、12月18日(水)、令和2年1月22日(水)
受付時間／午後5時30分～7時

検診場所／山形検診センター
検診内容／
「子宮頸がん検診」
細胞診、HPV検査
「乳がん検診」
マンモグラフィ検査（40歳代2方向、50歳代1方向）、40歳代希望者は超音波検査あり

対象者／

「子宮頸がん検診」

20歳以上の今年度奇数年齢の女性

「乳がん検診」

40歳以上の今年度奇数年齢の女性

※偶数歳の方でも受診できますが全額自己負担となります。

料金／

「子宮頸がん検診」

20歳代2,050円

30歳以上3,080円

「乳がん検診」

マンモグラフィ2,000円

超音波検査3,024円

※予約に限りがありますので、早めに申し込んでください。

申込み・問合せ

山形検診センター
☎（688）6511

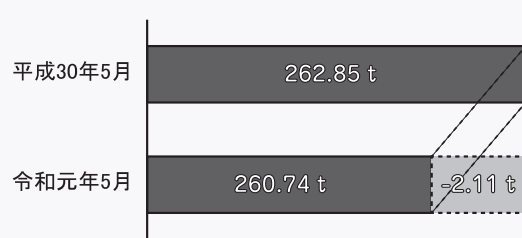
みんなでごみを減らしましょう！

町民生活課 生活環境係
☎（667）1109



5月は前年同月より、もやせるごみの量が減りました。分ければ“資源”、まぜれば“ごみ”です。ごみの分別と削減に努めましょう。

【令和元年5月のもやせるごみ量】



※平成30年5月との比較：-2.11 t
（家庭系：-5.36 t、事業系：+3.25 t）

伝達講習会のお誘い

伝達講習会を次のとおり開催します。多数ご参加ください。「生活習慣病予防のためのバランスの良い食事」

日時／8月3日(土) 午前10時～

場所／相模公民館

内容／トマト煮込みハンバーグほか（予定）

申込み期限／7月26日(金)

参加料／200円

定員／先着20人

持ち物／エプロン、三角巾、筆記用具

申込み・問合せ

・相模公民館

☎（664）5663

・食改員 後藤さん

☎（664）6856

・保健福祉センター

☎（667）1177

第27回山辺町民ゴルフ大会開催

日時／8月25日(日)

場所／山形ゴルフ倶楽部

参加資格／町内にお住まいの

方、町内の事業所などに勤務している町外の方、町をこよなく愛する方

※パーティー代表者は、町内に在住または町内事業所に勤務している方に限ります。

募集人数／150人

※申し込み受付順で、定員になり次第締め切ります。

参加料／一人3,000円（表彰式・懇親会費含む）

プレー料／

一般1万1,500円（キャディー付・消費税込み・飲食代除く）・会員の方は会員料金となります。

※キャディー数の都合上、一部セルフプレー（料金8,500円）となります。

▼表彰式・懇親会

時間／8月25日(日) 午後6時～

場所／J A 山形山辺支店

申込み／所定の申込用紙に参加料を添えて、7月22日(月)から27日(土)までの期間に町民総合体育館（午前9時～午後5時）または山形ゴルフ倶楽部へ申し込んでください。

※山形ゴルフ倶楽部は7月28日(日)まで受け付け。

その他／実施要項・競技方法・

農業用ポリエチレンフィルムを回収します

不要になった農業用プラスチック類は産業廃棄物となります。適正な処理とリサイクルを推進するため、状態のよい農業用ポリエチレンフィルムの回収を行います。

日時／7月23日(火) 午前6時～午前7時30分（時間厳守）

場所／J A グリーンステーション

対象／状態のよい農業用ポリエチレンフィルム（さくらんぼの雨除け被覆資材）のみ

料金／無料

山形広域都市計画道路の変更案についての説明会

山形中山道路（国道112号）に係る山形広域都市計画道路の変更案についての説明会を開催します。詳しくは、県ホームページをご覧ください。

日時／7月25日(水) 午後7時～

場所／中央公民館

問合せ

村山総合支庁建設部都市計画課
☎（621）8239

やまのべうまレシピ

食生活改善推進員の

ねっとりした食感がクセになる！ ～長いものポテトサラダ～

〈材料〉（4人分）

・長いもの	300g	〔A〕	
・コーン（缶）	20g	・ツナ（缶）	1/2缶
・きゅうり	1/2本	・マヨネーズ	大さじ2
・ベビーリーフ	適宜	・酢	小さじ1
・ミニトマト	4個	・しょうゆ	小さじ1/2
		・粒マスタード	小さじ1/2
		・砂糖	小さじ1/3
		・塩	少々
		・粗びきこしょう	少々



※町ホームページではカラー写真で掲載していますので、ぜひご覧ください

〈作り方〉

- ① 長いものは皮をむいて1cm幅の輪切りにする。皿に並べてラップをして、600Wの電子レンジで8分間加熱する。柔らかくなったらボウルに移し、フォークでつぶす。
- ② Aを混ぜ合わせてツナマヨネーズソースを作る。
- ③ きゅうりは薄い小口切りにして、塩ひとつまみ（分量外）を軽くふってもみ、水気をよくしぼる。
- ④ ①のつぶした長いものに②を加えて混ぜ合わせる。③のきゅうりとコーンを加える。
- ⑤ 皿にベビーリーフをしき、④を盛り付ける。半分に切ったミニトマトを飾ったら、できあがり！

長いものねっとりとした食感が特徴のポテトサラダです。じゃがいもで作るポテトサラダに比べて口のなかでまとまりやすいので、小さなお子さんや高齢の方もおいしくいただけます。みなさんもぜひ、作ってみてください。

毎月19日は
食育の日

毎月19日は家族そろって
食事をしましょう。

お知らせ INFORMATION

夏休みよみかせ「スペシャル」
「紙芝居ドンドン」
がやってくるよ！

今年の中央公民館図書室の夏のみみきかせは、ズバリ「紙芝居」。拍子木の音とともに、楽しい手作り紙芝居の世界に触れてみませんか？「夏だからクイズ」や、新刊絵本のよみかせもありの、盛りだくさんの内容です。ひんやり冷たいおまけも、もらえるよ。
日時／7月30日（火）午後2時～3時

場所／中央公民館
対象／幼児～小学生
※紙芝居が大好きな方も、年齢を問わずご参加ください。
問合せ
中央公民館図書室
☎（664）6433

月・土星・木星
色々な星座を見よう

天体望遠鏡で月のクレータ
ーや土星の輪をはじめ、木星
や星座を見てみよう。肉眼で

お知らせ インフォメーション

は普段見られない星空に感動
間違いなし！
日時／8月8日（木）午後7時
～9時30分

※雨天・曇天の場合は8月9
日（金）に延期
※両日とも雨天・曇天は中止
場所／山辺東部公民館 運動
広場
講師／宮田正一さん（天文愛
好家）

参加料／無料

募集人数／30人（小学生・幼
稚園児は保護者同伴、定員に
なり次第締め切ります）
申込み期限／7月30日（火）

申込み・問合せ

山辺東部公民館
☎（664）6004

限りある貴重な資源
『地下水』を大切に！

8月1日は「水の日」
8月1日～7日は「水の週間」
地下水は、一般に良質で四
季を通じて水温の変化がなく、
生活用や農業、工業用など地
域社会のなかで色々な用途に
使われ、雪国では、消雪用な

「羽州村山郡山辺郷 杉下 村資料集」発刊記念講演会

大寺地区杉下出身の須崎寛二さんにより、
出身地の長年の研究を踏まえ、昨年に「羽州
村山郡山辺郷 杉下村資料集」が出版されま
した。これを記念して、講演会を開催します。
多数ご参加ください。

日時／7月28日（日）午後1時30分～4時

講師／須崎寛二さん

（南陽市文化財保護審議会会長）

場所／中央公民館

主催／町郷土史研究会

受講料／無料

申込み／不要

問合せ 町郷土史研究会事務局 村山さん
☎（665）7195

消費税の軽減税率 制度説明会の開催

事業所の方を対象に、消費
税の軽減税率制度説明会を開
催します。

日時／7月26日（金）

時間／午前10時～11時30分、
午後1時30分～3時

場所／山形税務署

問合せ

山形税務署法人課税第一部門
☎（622）1611

《特別養護老人ホームやまのべ荘》 第46回山形県老人ホーム輪投げ大会で団体優勝



（左から）樋口さん、飛塚さん、鈴木さん

6月19日に山形県総合運動公園（天童市）で開かれ
た『第46回山形県老人ホーム輪投げ大会』で、特別養
護老人ホームの部に出場した「やまのべ荘」が団体優
勝しました。出場したのは、飛塚キスエさん（93歳）・
鈴木ゆき子さん（88歳）・樋口まさのさん（86歳）。大
人数の中で緊張しながらも冷静に競技に臨み、狙いど
おりに投げられたという3人。2位との差が約60点と
いう活躍ぶり、みごと勝利を収めました。



幸せづくりは元気な身体から…



健康づくりの定期便



カルテ No.17

保健福祉センター ☎(667)1177



意外とこわい！脂肪肝

暑くなってくるとビールなどのお酒や冷たいデザートなどがおいしくなり、ついつい飲み過ぎ・食べ過ぎてしまいますよね。今回は肝臓をピックアップ。痛みが出にくい臓器である肝臓について一緒に考えてみましょう。

肝臓の働き

肝臓には大きく分けて2つの働きがあります。

働き1 解毒作用

体にとって毒となるアルコールや薬の影響、体内の老廃物を酵素の働きで無害化します。無害化した物質は尿と一緒に体外へ排出されます。

働き2 代謝

食事にとった脂肪や糖質、たんぱく質などの栄養素を必要な時に体が利用しやすい形に変えて全身に送り出したり、中性脂肪として蓄えたりします。

脂肪肝とは？

肝臓に中性脂肪が過剰にたまった状態です。脂肪肝にはお酒の飲み過ぎで起こる「アルコール性脂肪肝」と、食べ過ぎや運動不足で起こる「非アルコール性脂肪肝」があります。脂肪肝は病気でないと放置する人もいますが、放置していると肝臓に炎症が起

こり、慢性肝炎や肝硬変、肝がんへ進行することがあります。軽視せずに病院でしっかり治療することが大切です。

脂肪肝にならないために

肥満だけでなく、極端な食事制限や急激なダイエットも脂肪肝につながります。予防・改善のために、日頃から食生活を見直し、適度な運動を心がけましょう。特にアルコール性脂肪肝の人はお酒を断つことが必要です。自力で断酒できないときはお薬もありますので、病院に相談しましょう。

生活習慣改善のコツ

コツ1 食生活

毎日3食きちんと食べる、腹八分目を意識する、就寝2時間前からは食べない など

コツ2 運動

好きな運動でよいので毎日続ける、週に1回全身の筋肉を使う運動を組み合わせる など

編集後記

今年で山辺町と日立市が友好都市提携15周年。取材のため、日立市民バスツアーに同行したのですが、参加者のみなさんがとても気さくな方ばかり。私自身が楽しみなながら、街歩きをすることができました。さくらんぼ狩りを初めて体験する方も多く、なかには「さくらんぼが木になっているのを初めて見た」と驚いている方も。山形に住んでいると気がつかない地元の魅力を再発見するいい機会になりました。(丹野)



〔4月中旬撮影〕
役場前の「日立の大島桜」

●人のうごき(令和元年7月1日現在) ※ () 内は前月からの増減

人口14,247人(-20)【男6,959人(-2) 女7,288人(-18)】 世帯数4,828(-6) 出生5人 死亡20人 転入21人 転出26人