

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

- 町のバスでおでかけしよう (2ページ)
- 定期予防接種を受けましょう (4ページ)
- 町議会議員選挙の結果報告 (6ページ)

ホーっとひとやすみ



携帯サイト

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



▲ 7月下旬から8月中旬にかけて、近江公園にフクロウの仲間であるトラフズクの親子5羽が姿を現しました。住宅地の公園で複数羽見られるのはたいへん珍しく、木陰でひっそりと休むその姿を一目見ようと、町内外から多くの人々が訪れました。



町のバスでお出かけしよう!!

町民生活課 生活環境係 ☎(667) 1109

南北線



※コミュニティバスの運行開始から、まもなく20年が経過します。これまで、路線や時刻の見直し、デマンドバスの導入などの取り組みを行ってきましたが、人口減少、少子高齢化などの社会情勢の変化により、乗客数は年々減少しています。バスは経済的で渋滞緩和に効果的。さらに、環境にやさしい乗り物です。町のバスでお出かけしませんか？

※コミュニティバスは、バス停で乗降する「路線バス」、運行エリアの自宅付近と平野部の指定拠点を直接結ぶ「デマンドバス」があります。

コミュニティバスって？

山交バスの路線廃止に伴い、平成11年10月にコミュニティバスが誕生しました。一時は路線自体の完全廃止も危ぶまれましたが、存続を望む声もあり、町営バスとして継続することになりました。

現在、路線バスの運行は、平野部で南北線と東西線が1日それぞれ2往復（計4便）運行しており、買い物や温泉への移動、通院などに利用されています。山間部は朝晩の1日1往復（計2便）運行しており、主に通学に利用されています。一部区間は、フリーストップ区間を採用していますが、利用料金はどこから乗車しても100円です。

デマンドバスって？

平成25年10月から山間部と平野部をつなぐバスとして誕生しました。1日6回運行しており、運行エリア（山間部中心）にお住まいの方が事前に登録し、予約をして乗車します。家の前からスーパーや医療機関などの指定拠点までの移動に利用できるため、利用料金は500円となりますが、たいへん利用しやすいバスになっています。

免許返納に伴う無料乗車券

近年、高齢ドライバーによる交通事故が多発しており、事故防止のため運転免許証を自主返納する方が増えています。町では、免許返納を行った方に対して無料乗車券を発行し、返納後の移動手段をサポートしています。無料期間は申請年度の翌年度末（3月31日）までの最長2年間で更新はできませんが、期間については今後も検討していきます。それぞれの生活スタイルに合わせてご利用ください。**対象者**／町内に住所があり、有効期間中の自動車運転免許証を自主返納した方

新たな車両の導入

現在、路線バスは、2台あるうちの1台が故障中のため、1台のみが稼働しています。そこで、10月から新たな車両での運行を予定しています。維持費を抑えるため、デマンドバスと同型の小型バスを導入します。



▲ 町内をくまなく走る路線バス（左）とデマンドバス（右）

町のバスをご利用ください

特に高齢の方は、免許返納を機にバスの利用を習慣化するのはいかがでしょうか。バスの利用が習慣化すれば、バス停まで歩くことになり、適度な運動機会が作れます。ちょっとした移動に使うことで、新たな町の魅力に気づけるかもしれません。また、小さいお子さんがいる家庭では、公共交通の必要性や公共マナーを学ぶ機会にもなります。コミュニティバスは、町民にとって必要不可欠な移動手段のひとつです。町では今後も、よりよいサービスの提供とさらなる安全運転を心がけ、便利で効果的な運行に努めます。

路線バスでお出かけ 町内各所への移動に便利♪

バス停ピックアップ

ふるさと資料館



「ふるさと資料館」下車すぐ

山辺町役場



「役場北」「役場東」下車すぐ

山辺温泉保養センター



「山辺温泉」下車すぐ

羽前山辺駅



「山辺駅」下車すぐ

安達峰一郎生家



「芦沢北」徒歩約2分

町のバスで行ってみよう

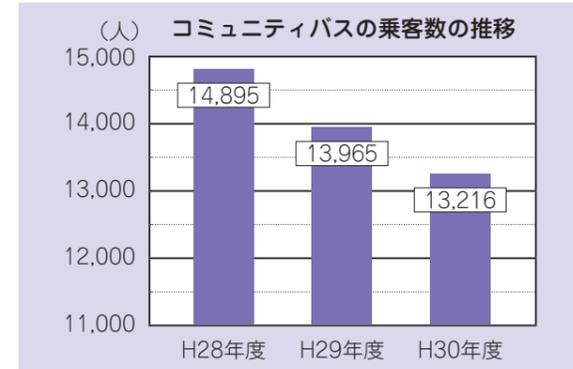


さあ、町のバスでお出かけしてみませんか？



コミュニティバスの乗客数

コミュニティバスの乗客数は、過去3年をみると減少傾向にあります。これは高齢の方を含め、移動手段がまだまだ自家用車中心であるからと考えられます。具体的な要因を明らかにするため、今後、アンケート調査の実施などを検討しています。



定期予防接種を受けましょう！

保健福祉センター ☎ (667) 1177



町では法律に基づく定期予防接種を実施しており、対象となる保護者の方には受けさせる努力義務が課せられています。予防接種について正しく理解し、お子さんの健康のため、忘れずに受けましょう。

○予防接種の種類と対象年齢

種類		標準的な接種年齢（※対象年齢）	回数
ヒブ (接種開始時期により接種回数が異なります)	初回	生後2～7カ月（※2～60カ月未満）	27日以上の間隔をおいて3回 生後12カ月までに完了
	追加	初回接種終了後7カ月以上 （※2～60カ月未満）	1回
小児用肺炎球菌 (接種開始時期により接種回数が異なります)	初回	生後2～7カ月（※2～60カ月未満）	27日以上の間隔をおいて3回 生後24カ月までに完了
	追加	生後12～15カ月：初回接種終了後60日以上 （※2～60カ月未満）	1回
四種混合 (ジフテリア、百日ぜき、破傷風、不活化ポリオ) 【2期は二種混合】	1期初回	生後3～12カ月（※3～90カ月未満）	20日以上の間隔をおいて3回
	1期追加	1期初回終了後12～18カ月（※90カ月未満）	1回
	2期	満11歳（※11～13歳未満）	1回
BCG（結核）		生後5～8カ月未満（※生後1歳未満）	1回
麻しん・風しん混合	1期	生後12～24カ月未満	1回
	2期	小学校入学前年の1年間（年長児期）	1回
日本脳炎	1期初回	満3歳（※6～90カ月未満）	6日以上の間隔をおいて2回
	1期追加	満4歳（※90カ月未満：1期初回接種終了後6カ月以上）	1回
	2期	満9歳（※9～13歳未満）	1回
		平成17年の積極的な勧奨差し控えにより接種機会を逃した平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれの方は、特例措置で20歳の誕生日の前日まで接種可能。	
子宮頸がん	中学1年生で3回完了 （※小6～高1相当の女子）		3回
	ワクチンが2種類あり、それぞれ接種間隔が異なります		
水痘（みずぼうそう）	生後12～36カ月未満	6～12カ月の間隔をおいて2回	
B型肝炎	1歳未満	3回	

※予防接種手帳をよく読み、添付されている予診票に必要事項を記入のうえ、母子健康手帳、保険証などの本人確認書類と一緒に持参してください。町外の医療機関で接種する場合は予防接種券が必要です。保健福祉センターで発行しますので、詳しくは問い合わせください。

① 季節性インフルエンザ予防接種費用を助成します

下記の方へ助成を行います。（1シーズン1回限り）

助成対象者	助成額
小学1年生～中学2年生	1,500円
生後6カ月～年長児、中学3年生	2,000円
65歳以上の方、および60歳以上65歳未満で心臓や腎臓、呼吸器などに重い病気のある方（身体障害者手帳1級相当）	2,000円

※生活保護世帯の方は無料で予防接種が受けられます。

※助成申請は令和2年3月31日まで受け付けます。

② おたふくかぜ予防接種費用を助成します

対象／接種日に1歳になる方から令和元年度に年長児期（平成25年4月2日～平成26年4月1日生まれ）になるお子さん

助成額／3,000円（1人につき1回限り）

接種期限／令和2年3月31日

※助成申請は令和2年4月10日まで受け付けます。

③ 高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種を受けましょう

対象／町内在住で①、②、③のいずれかに当てはまり、過去に肺炎球菌予防接種を受けたことがない方

①次の年齢に当てはまる方

65歳となる方：昭和29年4月2日～昭和30年4月1日生まれ

70歳となる方：昭和24年4月2日～昭和25年4月1日生まれ

以降、5歳きざみで100歳までの年齢の方が対象になります。

②60歳から65歳未満の方で、心臓、腎臓などの障がいにより日常生活がほとんど困難な方（身体障害者手帳1級に準じる）

③100歳以上の方

助成額／4,000円（1人につき1回限り）

接種期限／令和2年3月31日

※助成申請は令和2年4月10日まで受け付けます。

☞ 「風しん抗体検査・予防接種クーポン券」を利用しましょう

令和元年度より3年間、風しんの追加的対策として、昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性を対象に、風しん抗体検査・予防接種を原則自己負担なしで実施しています。対象の方には別途通知を送付しています。

町外で接種する場合は、保健福祉センターへ問い合わせください

新しい町議会議員のみなさん

(敬称略・議席順)



1番 たけまた とも
竹俣 朋
(57歳 鍛冶町)



2番 さとう としかず
佐藤 利和
(61歳 田小路)



3番 みねた ひろし
峯田 博
(70歳 清水町)



4番 いたう きょうこ
伊藤 恭子
(74歳 大門町5)



5番 あだち はるひこ
安達 春彦
(45歳 緑ヶ丘5)



6番 わたなべ ゆうじ
渡辺 裕二
(54歳 長嶋3)



7番 じんぼ みのる
神保 稔
(66歳 根際6)



8番 えんどう まゆみ
遠藤 真由美
(57歳 大門東光台)



9番 たけだ けいichiro
武田 啓一郎
(64歳 西之表)



10番 なべくら たけし
鍋倉 竹志
(70歳 西町)



11番 さいとう あきひこ
斉藤 昭彦
(61歳 近江5)



12番 ひぐち かずお
樋口 和男
(70歳 大杉向)

町民の声を町政に

町議会議員選挙の結果をお知らせします

任期満了に伴い、町議会議員選挙が8月25日に行われました。同日に開票されたその結果をお知らせします。



町議会議員選挙の開票結果

(敬称略・得票順)

武田啓一郎(無現)	1,074票	当選
斉藤昭彦(無現)	836票	当選
神保稔(無現)	806票	当選
佐藤利和(無新)	605票	当選
遠藤真由美(無現)	587票	当選
渡辺裕二(無現)	586票	当選
鍋倉竹志(無現)	582票	当選
竹俣朋(無新)	539票	当選
安達春彦(無現)	480票	当選
樋口和男(無現)	458票	当選
峯田博(共新)	386票	当選
伊藤恭子(無現)	286票	当選
鈴木誠也(無新)	65票	
長岡彰太郎(無新)	54票	

●当日有権者数

男	5,805人
女	6,202人
合計	12,007人

●投票者数など

投票者数	7,400人
投票率	61.63%

●現職9人、新人3人が当選

任期満了に伴う町議会議員選挙が8月25日に行われました。

今回は定数12人に対し、現職9人、新人5人の計14人が立候補。

同日に開票された結果については、左表のとおりです。有効投票総数は7,344票、無効投票数は56票です。

また、令和元年9月1日から令和5年8月31日までが任期となる新しい12人の町議会議員を次ページに紹介します。

●正副議長が決まりました

9月2日に開かれた町議会第3回臨時会で、正副議長が決まりました。(敬称略)

- ◇議長 樋口 和男
- ◇副議長 斉藤 昭彦



消防操法認定審査会

火点は前方の標的！

町消防団による消防操法認定審査会が、8月4日に役場東側駐車場で開催されました。消防団員の消防ポンプ操作などの的確な動作と技術向上を目的に行われるこの審査会。各部とも日夜積み重ねてきた鍛錬の成果を発揮しました。



火点めがけて放水を行う操作員



大きさは、幅22m×高さ13mにもなります

オリエンタルカーペット

世界に誇る山形緞通の技術

8月29日、完成間近の県総合文化芸術館大ホールにオリエンタルカーペット（渡辺博明社長）が手がけた緞帳「紅」-BENI-が設置されました。紅花と自然を題材に、赤を主としたグラデーションで山形の過去・現在・未来を表現しています。

たての香苑

ハスの花でいっぱいの里

館野ハス田管理組合が休耕田を利用し、整備している『たての香苑』。この池に、7月下旬から8月中旬ころにかけてハスの花が一面に咲き誇りました。見物客は年々増え、淡いピンクや白の花々が見る人を楽しませました。



日本では「神聖な花」として珍重されるハスの花



作業中のみなさん

大寺桜ヶ丘公園

彼岸花の名所を夢見て

大寺桜ヶ丘公園に彼岸花を植栽しようと大寺観桜会が球根の寄付を呼びかけたところ、町内8名の方から2,000個を超える球根が寄せられました。8月3日に会員ら20人ほどで植栽し、彼岸花の名所に夢を託しました。

成人式

真夏の成人式

町出身の新成人を祝福・激励する成人式が8月15日に中央公民館で行われ、平成10年度生まれの対象者144人のうち99人が出席。スーツやドレスに身を包んだ新成人たちは、恩師や友人たちとの久しぶりの再会を喜び合いました。

式典では、成人式実行委員長の渡辺卓哉さん（新町3）が「成人を迎えた今、大人としての自覚を持ち、責任ある社会人として歩んでいく決意をここに誓います」と新成人の決意を述べました。

式典に先立ち、新成人に結婚について考えてもらおうと、相模小6年生による婚活セミナーが行われました。「どうやって相手と出会ったか」「恋愛にシャイな草食系をどう思うか」など、両親から調査してきたアンケート結果などを発表しました。

まちのわだい



▲婚活について発表する相模小6年生
◀手づくりの婚活バッジ



大人としての自覚を新たに、夢に向かって大きく一歩踏み出した新成人たち



お知らせ

INFORMATION

「輝らりやまのべ健康教室」のご案内

期 間／10月21日(月)～3月24日(火)
場 所／保健福祉センター

指導者／健康運動指導士
内 容／主に中高年齢者向けの初歩的な運動（下表を参照）

教室名	対象者	時間	定員	内 容
①水中運動	40歳以上	45分間	10人	水中ウォーキング・水の抵抗を利用した筋力トレーニングや浮力を生かしたリラクゼーションなど
②夜間水中運動	40歳以上	45分間	10人	他の水中教室よりもゆっくりできる教室
③やさしい水中運動	40歳以上	45分間	10人	固定式自転車での有酸素運動やトレーニング機器を利用しての筋力トレーニングなど
④トレーニング	20歳以上	60分間	12人	他のトレーニング教室よりもゆっくりできる教室
⑤夜間トレーニング	20歳以上	60分間	12人	ひざ関節を支えるために必要な筋力トレーニングなど
⑥やさしいトレーニング	40歳以上	60分間	12人	肩や腰回りの筋肉をほぐし、姿勢の改善を目指す
⑦ひざ痛改善	40歳以上	60分間	30人	床の上で簡単にできる体操で骨粗しょう症や関節痛を予防
⑧肩こり・腰痛改善	20歳以上	60分間	15人	身体機能の回復向上を目的にした介護予防教室
⑨貯筋体操	40歳以上	60分間	30人	身体機能の回復向上を目的にした介護予防教室
⑩ピンとシャン教室	65歳以上	90分間	10人	簡単にできる体操などで転倒予防、筋力保持向上を図る教室
⑪ピンとシャン教室水曜会	65歳以上	90分間	15人	自主的にトレーニングに取り組む教室（月1回指導日あり）
⑫輝らりシニアクラブ	65歳以上	60分間	20人	産後の身体回復や親子体操など、運動と親子コミュニケーションの場
⑬輝らりトレーニングクラブ	20歳以上	2時間以内	40人	
⑭ママ&チャイルドクラス	産後1カ月から3歳までの親子	45分間	随時受付	

※運動による効果には個人差があります。

対象者／町内に住所がある方（町外の参加希望者の方については、問い合わせください）
参加費／60歳以上…300円（1回当たり） 59歳以下…500円（1回当たり）
※参加費は全期間分をまとめてお支払いください。申し込み後の払い戻しはできません。
※これまでの『ママフィット』は、『ママ&チャイルドクラス』となり内容を一部変更します。1回500円を参加当日にお支払いください。

申込み期間／9月17日(火)～30日(月)
申込み／来所、電話、FAX、メールのいずれかで保健福祉センターに申し込んでください。
☎(667)1177 FAX(667)1176 Eメール:kirari@town.yamanobe.yamagata.jp
※教室名（下表の(1)～(43)）、住所、氏名、生年月日、電話番号をお知らせください。
※健康診断書などの提出が必要です。
※定員を超える場合は抽選となりますが、初めて参加される方が優先となります。
※夜間教室は夜間教室だけを申し込んだ方が優先となります。
※申し込みは一人当たり最大水中教室（①～③）2教室、トレーニング（④～⑬）2教室とします。
※スポーツ安全保険に加入希望の方は、申し込みの際に申し出てください。

▼スケジュール

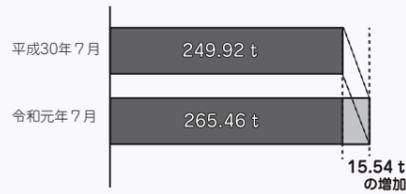
教室名	月	火	水	木	金	土
①水中運動 ※■は、男性コース	(1) 9:30～	(7) 9:30～	(11) 9:30～	(13) 9:30～	(17) 9:30～	⑬輝らりトレーニングクラブ (43) 9:00～正午 ※自主トレーニング、土曜日のみ
	(2) 10:45～		(12) 10:45～	(14) 10:45～	(18) 10:45～	
	(3) 13:30～	(9) 13:30～		(15) 13:30～	(19) 13:30～	
	(4) 14:45～	(10) 14:45～		(16) 14:45～	(20) 14:45～	
②夜間水中運動 ※■は、男性コース	(5) 18:15～					
	(6) 19:30～					
③やさしい水中運動		(8) 10:45～				
		(27) 9:30～ (29) 13:30～ (30) 15:00～	(31) 9:30～ (34) 15:00～	(35) 9:30～ (37) 13:30～	(42) 15:00～	
④トレーニング	(24) 15:00～					
	(25) 18:00～ (26) 19:30～					
⑤夜間トレーニング			(32) 10:45～			
	(21) 9:30～	(28) 10:45～		(36) 10:45～	(40) 10:45～	
⑥やさしいトレーニング					(39) 9:30～	
					(41) 13:15～	
⑦ひざ痛改善						
⑧肩こり・腰痛改善						
⑨貯筋体操						
⑩ピンとシャン教室	(23) 13:15～					
⑪ピンとシャン教室水曜会			(33) 13:15～			
⑫輝らりシニアクラブ	(22) 10:45～					
⑭ママ&チャイルドクラス				(38) 14:45～		

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

7月は前年同月より、もやせるごみの量が増えています。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7月のもやせるごみ量】



※平成30年7月との比較：+15.54 t
(家庭系：+10.28 t、事業系：+5.26 t)

健康増進法の改正、および山形県受動喫煙防止条例の施行により、望まない受動喫煙の防止を図るため、町役場本庁舎・支所などの敷地内を「全面禁煙」とします。
開始時期／12月2日(月)
敷地内禁煙となる施設／役場本庁舎、中支所、作谷沢支所、町学校給食センター
敷地内禁煙となる庁舎などでの注意事項／
敷地内での喫煙は、一切で

きません。
敷地内に駐車中の自己所有車内も禁煙となります。
「加熱式たばこ」や、「電子たばこ」による喫煙もできません。
敷地外で喫煙する際も望まない受動喫煙を生じさせないように、周囲の状況に配慮してください。
問合せ
総務課財産管理係
☎(667)1111

町役場本庁舎・支所などの敷地内が全面禁煙となります

無料法律相談会を開催します

弁護士が困りごとの相談に応じます。事前に電話予約のうえ、ご相談ください。
日時／10月3日(木) 午前10時～正午、午後1時～4時
場所／町社会福祉協議会（保健福祉センター内）
相談時間／一人30分程度
申込み期限／10月1日(火)
※受付は、土・日・祝日除く午前8時30分～午後5時
申込み・問合せ
町社会福祉協議会
☎(664)7982



参加料／
・男性5,000円
・女性3,000円
申込み期限／11月1日(金) 午後5時
※11月1日を過ぎてからのキャンセルは、返金できません。
申込み方法／電話、FAXのいずれかで町結婚支援センターまで申し込んでください。
関係書類などを郵送します。
申込み・問合せ
町結婚支援センター
☎(664)7982
FAX(664)7988

ボウリングで素敵な相手を探そう！

スポーツの秋にボウリングで婚活してみませんか？素敵な出会いを応援します。
日時／11月9日(土) 午後3時～7時（午後2時30分から受付）

登録制メール（登録サイトアドレス） 一度の登録で、町の災害情報などをメールで入手できます。
（登録時、メール受信時などに発生する通信料は、登録した方の負担となります。）

登録サイトアドレス（PC）	https://service.sugumail.com/yamanobe/member/
登録サイトアドレス （携帯・スマートフォン）	https://service.sugumail.com/yamanobe/ ※右のQRコードをご利用ください。



防災放送自動音声応答電話番号 ☎（629）0011 毎月1日の午後7時にサイレンが鳴ります

スポーツで汗を流そう！ 各大会に参加しませんか？

◆ 第43回山辺町バレーボールリーグ

日時／11月12日～翌年3月、毎週火曜日（一部金曜日を含む）午後7時30分
※開会式は11月12日（火）午後7時15分から行います。
場所／町民総合体育館
参加資格／町内にお住まいの方、または町内の事業所に勤務している方、町内のバレーボールクラブに所属している方
※ただし、前述以外で協会が認めた場合は参加できます。
※高校生以上であり、出場選手全員が必ずスポーツ傷害保険に加入してください。
チーム編成／地域、職場、クラブなどのチーム
競技規則／現行の日本バレーボール協会の制定する6人制競技規則によります。
参加料／1チーム3,000円
申込み期限／10月18日（金）午後5時まで
代表者会議／10月28日（月）午後7時30分から中央公民館第3研修室で行います。
申込み方法／所定の申込書に参加料を添えて、町民総合体育館に申し込んでください。



問合せ

教育課社会体育係 ☎（667）1115

◆ 山辺町グラウンドゴルフ秋季大会開催

日時／10月2日（水）午前8時30分開会
場所／町民グラウンド
参加資格／町内にお住まいの方、または町内の事業所に勤務している方
種別／一般の部
競技方法／個人対抗戦とし、24ホール（8ホール×3）のストロークマッチ
参加料／一人500円
申込み期限／9月20日（金）正午
申込み方法／所定の申込書に参加料を添えて、町民総合体育館に申し込んでください。

◆ 第42回山辺町民テニス大会（テニス競技・シングルの部）

期日／10月6日（日）
場所／町民テニスコート
参加資格／町内にお住まいの方、または町内の事業所に勤務している方、町内のテニスクラブに所属している方
競技種目／小学生の部、一般の部（男子の部、女子の部）
参加料／小学生500円、一般1,000円
※参加料は当日集めます。
申込み期限／9月27日（金）午後5時
申込み方法／所定の申込書で町民総合体育館に申し込んでください。

山形県労働委員会では、解雇や賃金未払いなど労使間のトラブルでお悩みの方を対象

日曜労働悩みごと 相談会の開催

予約・問合せ
山形地方法務局総務課
☎（625）1343

日時／10月6日（日）午後1時～4時30分
場所／山形地方法務局
相談内容／相続登記、不動産や会社・法人の登記手続き、遺言、いじめなどの人権問題、隣地との境界など
相談員／法務局職員、司法書士、土地家屋調査士、公証人、人権擁護委員
その他／費用無料、秘密厳守
 10月4日（金）まで予約を受け付けます。予約なしでも相談は可能ですが、予約の方が優先になります。

予約・問合せ
山形県労働委員会
☎（630）2793

に、4カ所で労働相談会を開催します。労働問題に詳しい労働委員会委員がアドバイスしますので、ぜひご相談ください。（相談無料・秘密厳守）
日時・場所／
 ①10月6日（日）
 最上広域交流センター「ゆめりあ」、アクティイ米沢
 ②10月20日（日）
 大手門パルズ、酒田勤労者福祉センター
時間／午前10時～午後3時
対象／県内事業所の労働者、事業主
※原則、毎月第3木曜日にも相談会を開催しています。



山辺温泉保養センターの指定管理者を募集します

令和2年4月から山辺温泉保養センターの管理運営などを行っていただく指定管理者を募集します。なお、この指定管理者は、村山地域管内に事業所（本店、支店）を有する法人および団体となります。
指定予定期間／令和2年4月1日～令和5年3月31日（3年間）
業務内容／センターの利用許可、料金収受や温泉施設・設備の維持管理業務ほか
申請期間／9月17日（火）～10月28日（月）（受付は、午前9時～午後5時）
※ただし、土、日、祝日を除きます。
申請書類／町民生活課生活環境係（役場1階①番窓口）で配布します。または、町ホームページからのダウンロードも可能です。

申請・問合せ

町民生活課生活環境係 ☎（667）1109



やま
のべうま レシピ
いもの

食生活改善推進員の

しっとりやわらか

～鶏むね肉のカレークリーム煮～

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。

〈材料〉(4人分)

- | | | | |
|----------|-------|----------------|----------|
| ・鶏むね肉 | 280g | ・コンソメ(顆粒) 小さじ1 | |
| ・たまねぎ | 1個 | ・塩 | 少々 |
| ・ブロッコリー | 120g | ・こしょう | 少々 |
| ・ズッキーニ | 60g | ・はちみつ | 適量(お好みで) |
| ・サラダ油 | 小さじ2 | [A] | |
| ・バター(有塩) | 6g | ・塩こしょう | 少々 |
| ・カレー粉 | 小さじ2 | ・小麦粉 | 小さじ4 |
| ・牛乳 | 200ml | | |



※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〉

- 鶏肉は一口大に切り、[A]の塩こしょうをふって全体に小麦粉をまぶす。
- たまねぎは薄切りにする。ブロッコリーは小房に分けて固めにゆでる。ズッキーニは5mm厚さの半月切りにする。
- フライパンにサラダ油を熱し、弱火で①の鶏肉をじっくり焼く。中まで火が通ったら、一度皿に取り出しておく。
- ③のフライパンにバターを溶かし、たまねぎとズッキーニを炒める。しんなりしてきたら、カレー粉を振り入れてなじませる。
- 取り出しておいた鶏肉・牛乳・コンソメ(顆粒)を加え、底が焦げ付かないように木べらで混ぜながら中火で煮込む。
- とろみがついてきたらブロッコリーを加えてひと煮立ちさせ、塩、こしょうで味を整える。お好みではちみつを加えて、辛味を調整する。

鶏むね肉はパサつきやすいイメージがありますが、小麦粉をまぶしてじっくり火を通すことで、驚くほどしっとりやわらかくなります。

『広報やまのべ』に広告を掲載しませんか？

政策推進課 情報統計係 ☎(667)1110

料金/▽1枠(縦50mm横88mm以内)あたり
町内事業者… 8,000円
町外事業者… 10,000円

※3枠以上の掲載申込みの場合、料金が割引になります。
申込み/申込書(町ホームページからダウンロードできます)と原稿を政策推進課へ提出してください。

締切り/毎月15日(掲載は翌月号以降)

※公序良俗に反する内容の広告や、政治活動・宗教活動に関する広告、意見広告または個人的宣伝に関する広告は掲載できません。
※広告の内容に関する責任は、申込者が負うものとします。

《ホームページへのバナー広告も募集しています!!》

町税等の納付は、簡単・便利な口座振替で

税務課収納対策室 ☎(667)1105

◆利用可能な金融機関

山形銀行、荘内銀行、きらやか銀行、東北労働金庫、山形農業協同組合、ゆうちょ銀行

◆口座振替できる町税等

町県民税(普通徴収のみ)、軽自動車税、固定資産税、国民健康保険税、介護保険料、後期高齢者医療保険料等



※詳しくは、収納対策室まで問い合わせください

法曹三者による刑事裁判傍聴会のお知らせ

日時/10月9日(水) 午後1時15分～4時
場所/山形地方裁判所別館
内容/実際の刑事裁判傍聴、裁判官・検察官・弁護士による裁判の解説
定員/先着25人
※10月1日(火)から電話で受け付けます。
参加料/無料
申込み・問合せ
山形地方検察庁企画調査課
☎(622)9924

なんでも労働相談ダイヤル

日時/9月26日(木)、27日(金) 午前10時～午後6時
相談方法/相談者が電話で相談する方法
相談料/無料
相談内容/解雇・雇止め、賃金カット、労働時間、残業、

全国一斉不動産無料相談会

日時/10月1日(火) 午前10時～午後4時
場所/山形市役所1階市民サロン
内容/不動産の空き家、法律や税金などの無料相談
問合せ
全日本不動産協会山形県本部
☎(642)6658

金融・経済講演会

日時/10月23日(水) 午後2時～3時30分
場所/山形ビッグウェディング
内容/「講演テーマ」気をつけよう!金融トラブルに騙さ

お知らせ インフォメーション

休暇、嫌がらせ、経営危機・倒産による人員整理問題など、労働に関わる相談
相談電話・問合せ
連合山形地域協議会
☎(622)0551

れないで!うまい話にご用心!
講師/住田裕子氏(弁護士)
定員/150人(申込み順)
参加料/無料
申込み方法/氏名、郵便番号、住所、電話番号を記入し、ハガキかFAXで申し込んでください。
申込み期限/9月30日(月)
申込み・問合せ
山形県金融広報委員会
☎(630)3237
FAX(625)8186
山形市松波2・8・1

第40回山形矯正展(刑務所作業製品展示即売会)

日時/10月20日(日) 午前9時～午後3時
場所/山形刑務所
即売品/木工製品、家具、金属製品、革製品、各種小物製品など
催事/ミニコンサート、刑務所内見学、無料性格検査コーナー

やまがた健康フェア2019

日時/10月19日(土) 午前10時～午後5時、20日(日) 午前10時～午後4時
場所/山形ビッグウェディング
内容/健康・医療・介護予防に関する各種イベント、セミナーの開催、ブースの設置、適塩弁当の販売など
入場料/無料
問合せ
やまがた健康フェア2019実行委員会事務局
☎(630)2919

ナー、地元ゆるキャラとの撮影、幼稚園児によるマーチングバンド演奏、ちびっ子刑務官制服写真撮影など
模擬店/綿菓子、ハンバーガー、カレーライス、串焼き、クレープ、アイスなど
その他/先着100人に粗品進呈、無料駐車場あります。
問合せ
山形刑務所作業部門
☎(686)2114



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.18

保健福祉センター ☎ (667) 1177

朝食をしっかり食べて、 体内リズムを整えよう！



一日を健やかに過ごすために、朝食は欠かせない習慣です。朝食を抜くと一日のリズムをつかさどる“体内時計”が狂い、健康や日常生活に悪い影響を及ぼすとされています。

◆体内時計とは？

体内時計とは、人間の身体に備わっていて、体内の時間を調整するシステムです。私たちの体内時計は、24時間よりも少し長い周期で動き、睡眠リズムやホルモン調節、体温、血圧などのコントロールをしています。

起床後、朝の光を浴びて脳が目覚めたり、朝食を食べて体温を上げたりすることにより、内臓などの様々な機能が毎日リセットされ、1日24時間のリズムで動きます。

― 朝食が大切な理由

朝食は身体を目覚めさせるスイッチです。朝食を食べることで内臓が動き出し、消化や吸収、代謝などの機能が働き始めます。

また、朝起きたときに頭がボーっとするのは、脳のエネルギー源であるブドウ糖が不足していることが原因であるため、朝食を抜くと次の食事（昼食）まで脳は栄養不足で

内臓は眠ったままの状態に。「頭が働かない・ボーっとする・身体がだるい」などの午前中の身体の不調は、朝食を抜いたことによる体内リズムの乱れが関係しています。

― 朝食の内容も重要

主食、主菜、副菜を意識してバランスよく食べましょう。特に、朝食では脳のエネルギー源であるブドウ糖をしっかり補給することが大切です。そのためには、ブドウ糖が多く含まれているごはんやパンなどの主食は欠かせません。

また、体内時計を調整するためにはタンパク質も欠かすことができません。ごはんやパンと一緒に肉や魚、卵製品、大豆製品などのタンパク質を多く含む食品も食べるようにしましょう。

**朝食で毎朝きちっと
身体のスイッチを入
れましょう！**

編集後記

フクロウといえば、福を呼び込む縁起のいい鳥といわれています。

8月初旬の日中のこと、縁起物にあやかるべく近江公園へ。私が行った時には、2羽が木陰で気持ちよさそうにスヤスヤ。その姿がとてかわいらしかったのですが、知性の象徴でもあるキリッとリリしい目も写真に収めたい！しかし、相手は夜行性。猛暑の中、汗でダラダラになりながらその瞬間を待ち続けました。

「起きないかな〜」今月の表紙は、粘る私のそんな思いを感じとったのか、ハツと目を覚ました瞬間を撮影したものです。寝起きでボーっとした表情でしようか？（丹野）



スヤスヤお昼寝