

広報

Yamanobe Public Relations

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～

11
2019

No. 752

文化祭を彩るかわいい踊り♪

▲今年で50回目となる『山辺町総合文化祭』が10月25日から27日にかけて開催されました。

※写真は、27日のステージ発表「民謡と踊りのつどい」の様子

(関連記事…4ページ)

携帯サイト

モバイルやまのべ町

<http://www.town.yamanobe.yamagata.jp/mobile/>



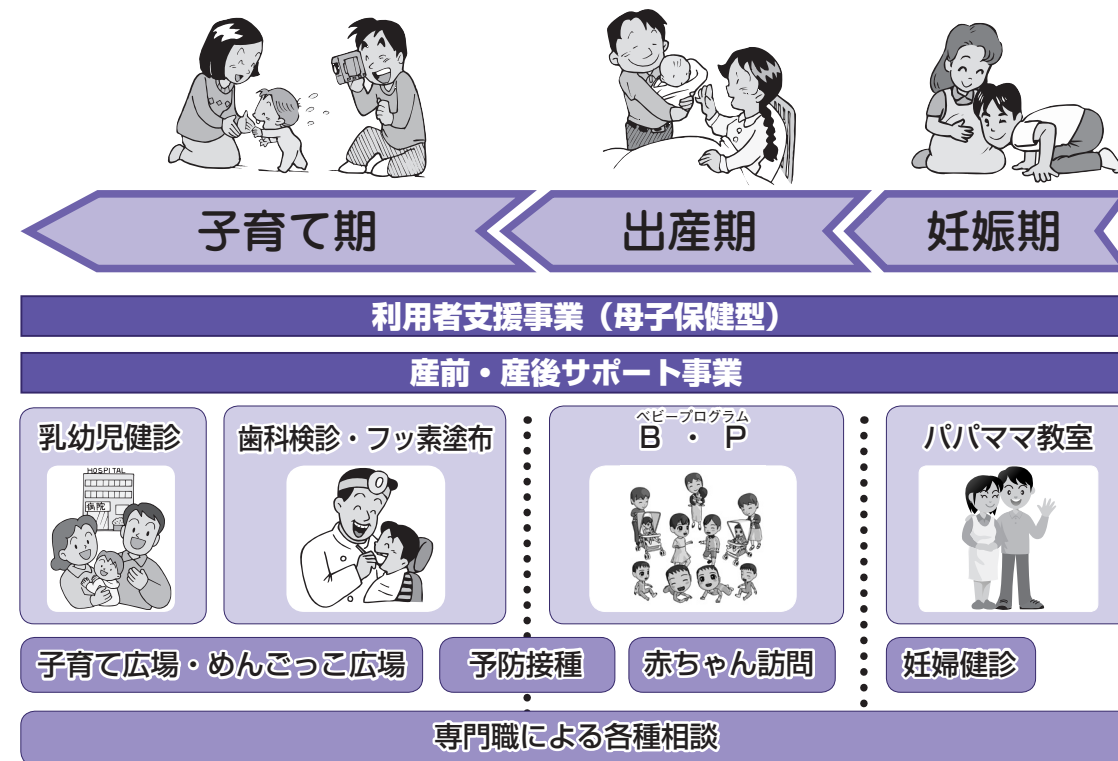
町の母子保健事業を紹介します

妊娠期から子育て期は、家族の生活環境が大きく変化する時期です。そこで、町ではこの時期に合わせて、さまざまな母子保健事業を開催し、子育てのサポートを行っています。ぜひ、町の保健事業をご利用ください。

時期	事業・イベント	事業の説明
妊娠 ↓ 0歳	母子手帳交付・妊婦健診への補助（受診券）…①	① 母子手帳交付・妊婦健診への補助（受診券） 妊娠がわかたら母子手帳をもらいましょう。保健師が個別面接を行い、妊婦健診受診券をお渡ししたり、相談を受け付けます。 ② パパママ教室 妊娠中にパパママ教室を実施しています。同時期に出産を控える方と交流しながら、楽しく出産・子育てに向けて準備しましょう。 ③ 赤ちゃん訪問 産後1カ月くらいで全家庭に保健師が訪問し、体重測定や予防接種の案内を行います。 ④ ママ&チャイルドクラス（運動教室） 平成28年度から保健福祉センターで実施しています。産後1カ月から3歳までの親子が利用できる運動教室で、産後の体の回復と親子のコミュニケーションの場におすすめです。 日時 ／毎週木曜日 午後2時45分～3時30分 料金 ／1回500円 ⑤ 助産師相談（※毎月第1水曜日の乳児健診時） 妊娠時の生活や、出産後は母乳・育児の悩みなどをご相談ください。 【相談例】 ・2人目を妊娠中だが、1人目の授乳は？ ・おっぱいトラブルになりやすく… ・仕事復帰に向けた準備がしたい ⑥ 親子の絆づくりプログラム 赤ちゃんがきた（BP） 初めて0歳児を育てている母親のための、仲間・絆・学びのプログラムです。子育て知識の提供や参加者同士が育児について話し合う時間を設けています。 ⑦ 離乳食教室 生後7～9カ月の子を対象に年3回開催します。講話のほか、調理実習もあります。 ⑧ 子育て広場・めんごっこ広場 山辺南部公民館・山辺北部公民館で「子育て広場」、安達峰一郎記念保育所で「めんごっこ広場」を開催しています。約2カ月に1回、助産師や保健師、栄養士、歯科衛生士が交代で相談に応じます。 ⑨ 言語聴覚士相談（※毎月第3水曜日の1歳6カ月児健診、3歳児健診時） お子さんの発達や育児で困ったことがあればご相談ください。 【相談例】 ・言葉が遅い、はっきりしない ・落ち着きがないように感じる ・集団での行動が苦手ようだ ・子どもとの関わりに悩みを感じている
	パパママ教室…②	
	赤ちゃん訪問…③	
	赤ちゃんギフト	
	ママ&チャイルドクラス（運動教室）…④	
	3カ月児健診	
	親子の絆づくりプログラム 赤ちゃんがきた（BP）…⑥	
1歳 ↓ 2歳	離乳食教室…⑦	子育て広場・めんごっこ広場…⑧ 言語聴覚士相談…⑨
	9カ月児健診	
	1歳6カ月児健診・フッ素塗布	
2歳 ↓ 3歳	2歳児歯科健診・フッ素塗布	
	2歳6カ月児歯科健診・フッ素塗布	
	3歳児歯科健診・フッ素塗布	
3歳 ↓ 5歳	3歳児健診	
	5歳すくすく健診	

このほかにも、他機関が実施している子育て支援事業があります。困ったことがあれば保健福祉センターへご連絡ください。

《フロー図》 妊娠期から子育て期まで



① 利用者支援事業（母子保健型）

町では、子育て世代包括支援センターを保健福祉センター内に設置しています。妊娠期から子育て期まで切れ目ない支援を行い、安心して子育てができる山辺町を目指しています。

妊娠出産包括支援事業の拠点である保健福祉センターに「母子保健コーディネーター」を配置し、母子健康手帳交付時から子育て期までのそれぞれの時期に必要な事業への参加をサポートし、切れ目ない子育て支援を行います。みなさんの状況を継続的に把握し、必要に応じて関係機関と連絡をとりながら、一人ひとりの状況に応じたきめ細やかな支援を実施します。

② 産前・産後サポート事業

すべての妊産婦が安心して子育てができるように、各期に保

子育てをサポートします！

母子保健コーディネーター

保健師・栄養士による相談は随時受け付けています。お気軽に保健福祉センターへご連絡ください。

保健福祉センターなどさまざまな事業を実施しています。また、妊娠・出産や子育てに関する悩みについて、専門職による相談事業を行っています。

生まれる前から切れ目ない子育て支援

妊娠出産包括支援事業

保健福祉センター ☎（667）1177

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

消費者の目が、良い企業、より良い商品やサービスを生み育てる!?

10月9日に町消費生活研究会が幹事となり、緑ヶ丘コミュニティセンターで村山地域の消費者団体の学習交流会が開催されました。

学習会では、公正取引委員会東北事務所から講師を招き、「私たちが安くて良い商品を選べる理由」と題して、日ごろ耳にしない独占禁止法や景品表示法から、消費者が得られるメリットの関係についてお話がありました。



学習交流会の様子

《メリットの例》

- 企業が自由で公正な競争をすることで、より良い製品やサービスが生まれる
- 広告や宣伝文言に惑わされない、消費者の冷静な判断
 - 実際のものより大げさではないか? 本当に特別なのか? -
 - (例)「運動や食事制限なしで痩せられる」「今だけ特価、キャンペーン中」など

知っていますか? 公正マーク・会員証 ～安心ショッピングの目印～



このマークのある商品やこのマークのあるお店でお買い求め安心してお使いください。

～ご案内～ 詳しくは消費生活相談窓口にお問い合わせください。

消費生活出前講座をご利用ください

町内の団体やグループへ講師が出向きます。
〔講座例〕
高齢者見守り活動に役立つ講座、消費者被害や悪質な勧誘対策、生活情報講座など

会員を募集しています

消費生活研究会の会員になってみませんか?
環境問題や食の安心安全など、生活に関すること身近でできることを楽しみながら一緒に活動しましょう。

第50回山辺町総合文化祭



町の文化が一堂に会する祭典



町文化団体協議会(とうかいりんけん じ)による総合文化祭が10月25日から27日にかけて、中央公民館などを会場に開催されました。今年で第50回の記念となるこの文化祭は、「創ろう、伝えよう、文化の町を」がテーマ。参加した町内25団体が、総合展示やステージ発表などで作品や歌、踊りなどを披露し、文化祭を彩りました。

また、10月19日には50回記念イベントを開催。津軽三味線、鼓、ヴァイオリンの「竜馬三重奏」によるコンサートが行われ、和洋折衷の迫力ある演奏で文化祭の開幕を堂々と飾りました。



町の発展に貢献された方々です

町の発展のためにご尽力された方々の功労を称え、10月1日に役場で表彰式を行いました。(敬称略)

【地方自治の進展に貢献しその功績顕著な方】

本田四志子(山辺町議会議員12年・学校前) 渡辺知広(山辺町議会議員12年・沢下)

【教育、学芸体育文化の振興に貢献しその功績顕著な方】

長岡興一(山辺町スポーツ推進委員28年・要害2) 村山俊雄(山辺町スポーツ推進委員25年・荒谷)

【社会福祉公共の事業などに尽力しその功績顕著な方】

門脇幸夫(交通指導員51年3カ月・前小路) 舟山善弘(交通指導員11年4カ月・近江2)

【風水害および火災などの防護に当り功績顕著な方】

鈴木淳史(消防団員21年・根際8) 渡辺剛(消防団員22年・西町) 鈴木隆文(消防団員21年・荒宿)

吉田浩和(消防団員28年・畑谷南部) 長岡和行(消防団員33年・中丸) 川口利春(消防団員27年・近江9)



山辺町長が総務大臣表彰を受けました

このたび遠藤直幸山辺町長が、平成10年11月の就任から20年以上にわたって在職し、地方自治の発展に取り組んできた功労が認められ、総務大臣表彰を受けました。表彰式は、10月4日に全国町村会館(東京都)で行われました。



障がいについての理解を深めましょう

保健福祉課 福祉係 ☎(667)1107

平成31年3月31日現在、町には身体障害者手帳をお持ちの方は665人、精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方は79人、療育手帳をお持ちの方は104人います。また、手帳を所持していなくても障がいにより生きづらさを感じている方もいます。障がいについての理解を深め、障がいの有無に関わらず、お互いを尊重できる社会を目指しましょう。

～ 障がいとは ～

身体障がい

視覚、聴覚、手足、心臓、じん臓、呼吸器など身体に障がいのある方をいいます。

精神障がい

精神の疾病により、長期にわたって日常生活に支障のある方をいいます。

知的障がい

理解力や判断力の障がいがあり、おおむね18歳までにあらわれ、日常生活に支障のある方をいいます。

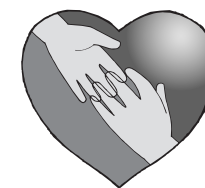
障がいといっても一人ひとり異なります。聴覚や心臓などの内部の身体障がい、精神障がいや知的障がいの方は外見からはわかりません。また、脳卒中などで行動や思考力に障がいのある方や、こだわりが強かったり、思っていることをうまく伝えられない発達障がいのある方もいます。周囲に困っている方を見かけたら、やさしく声をかけてみるのが共生社会の第一歩になります。

～ ヘルプマークについて ～

ヘルプマークは平成24年に東京都で作成され、全国に取り組みが拡大しています。外見ではわかりづらい障がいのある方などが、社会活動を行いやすくするものです。

配布対象者／社会生活において配慮や援助を必要としている方
(障がいの有無や障害者手帳の有無は問いません)

配布場所／保健福祉課または保健福祉センター



ヘルプマークを付けた方には、電車などで席を譲る、困っている場合は声をかけるなどの配慮をお願いします。



ヘルプマーク

～ 障害者差別解消法について～

平成28年4月1日から、障がいを理由とする差別を禁止する法律が施行されています。障がいを理由にお店の入店を断られたりすることなどが禁止されるとともに、障がいのある方への合理的な配慮(車いすの方へ段差の手助けを行うなど)が求められます。

障がいへの正しい理解と支援により、誰もが住みやすい町をつくっていきましょう!



だがしや楽校

楽しい屋台がいっぱい

山辺地区子ども会による『だがしや楽校』が10月14日に中央公民館で開催されました。駄菓子・わたがし・工作・ゲームなどの屋台が設けられ、集まった子どもたちで大賑わい。食べて・遊んで・作って、楽しい時間を過ごしました。



人気の当てくじで何が当たるかな？



カップケーキをかわいくデコレーション

大寺 ふれあい秋フェス

お楽しみハロウィンイベント

『ふれあい秋フェス』が10月12日に開催。当日は、ハロウィンの装飾がされた安国寺内でカップケーキのデコレーションや射的などが行われ、参加した約40人の子どもたちは、思い思いにハロウィンの雰囲気を楽しみました。



秋の棚田がステージ

大蔵棚田再生事業

大蔵の棚田がステージ

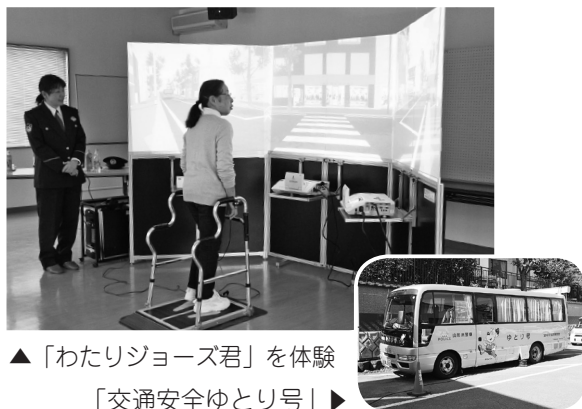
10月6日に『大蔵棚田でダンス“大地の声が聴こえるかい”』が開催されました。創作ダンスのDance Spaceメンバーが、山形交響楽団の音色にあわせて夕日に染まる棚田を舞台にコンテンポラリーダンスを披露しました。

※山形交響楽団の奏者らが田植え、稲刈りなどを行った『山響棚田米』は、今月の定期演奏会で販売予定です。

高齢者交通安全教室

安全に楽しく暮らすために

高齢者交通安全教室が10月17日に大寺公民館で開催されました。歩行環境シミュレータ「わたりジョーズ君」を体験したほか、「交通安全ゆとり号」で運転適性検査を受けるなど、道路の危険なポイントを再確認しました。



▲「わたりジョーズ君」を体験
「交通安全ゆとり号」▶

町総合防災訓練

万が一に備えて

町の人たちの防災意識の高揚や防災知識の向上、自主防災組織の災害対応能力の向上を目的として、10月6日に町の総合防災訓練が役場東側駐車場などで行われ、自主防災会や町消防団などの多くの方々が参加しました。この総合防災訓練は、町で起こりうる大規模地震、集中豪雨、土砂災害を想定し、万が一に備えるものです。

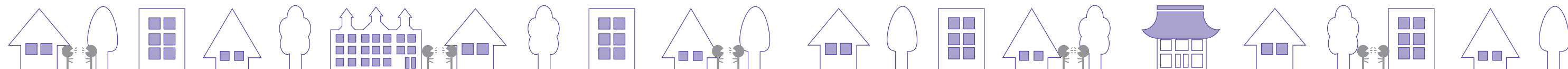
午前9時に地震発生を想定したサイレンとともに各訓練を開始。水消火器を使つての初期消火訓練や、災害時に役立つロープワーク訓練、避難所の運営訓練などに取り組みました。

また、町消防団と山形市消防本部による合同一斉放水の火災防ぎょ訓練や町消防団応急手当啓発隊が指導する総合応急訓練が行われるなど、一人ひとりが防災意識を高めた一日となりました。



《写真は各訓練の様子》

- ①ロープワーク訓練 ②避難所運営訓練 ③応急給食訓練
④総合応急訓練 ⑤初期消火訓練 ⑥火災防ぎょ訓練



お知らせ

INFORMATION



宝くじ助成事業で備品を整備しました

財団法人自治総合センターでは、宝くじ普及広報を目的として、コミュニティ活動の推進に役立つ施設整備や備品の購入に対して助成を行っています。

今年度、この宝くじ助成金で、各地域に管理を委託している4つの公民館（山辺北部、大寺、相模、近江）に会議用テーブルを整備しました。



問合せ 中央公民館 ☎ (664) 6033

町や職場の健康診断の結果が届いている方も多いと思います。結果が届いた方は、ぜひ今年の健診結果の確認をお願いします。

健診の結果、「要精密検査」と判断された方は早めに精密検査を受けましょう。特定健

**健診結果は確認しましたか？
精密検査は必ず受診しましょう**

診やがん検診の目的は「早期発見・早期治療」です。「自分は大丈夫」という自己診断せずに必ず受診してください。

問合せ
保健福祉センター
☎ (667) 1177

国際ソロプチミスト山辺 大人気のバザー開催

国際ソロプチミスト山辺によるチャリティーバザーが10月20日にショッピングプラザベルで行われました。バザーには衣類などの生活用品、かわいらしい装飾品や雑貨などが並び、たくさんの買い物客で賑わいました。



たくさんの品物が出品されました



会場は素晴らしい語りと美しい歌声に包まれました

朗読と弾き語りを楽しむ会 物語の世界に引き込まれる

10月17日に緑ヶ丘コミュニティセンターで『朗読と弾き語りを楽しむ会』が行われました。「朗読集団 さんの会」による表情豊かな語りと、物語の途中でタイミングよく始まる弾き語りのコラボで、参加者を物語の世界に誘いました。

赤ちゃんが先生 赤ちゃんとのふれ合い

10月11、15日に山辺中学校で『赤ちゃんが先生』の授業が行われ、3ヶ月から3歳の子どもたちがお母さんと一緒に参加。中学生のお兄さん、お姉さんと遊んだり、お世話をしてもらったりして楽しい時間を過ごしました。



お姉さんと一緒に遊んで楽しいね



▲今年も大にぎわい
▲野外で味わう焼肉は絶品！

第8回舞米豚まつり 舞米豚でバーベキュー

（株）山形ビッグファームが主催する『舞米豚まつり』が、中央公園駐車場で10月20日に開催されました。快晴のもとで、参加者は舞米豚のお肉をコンロで調理し、柔らかく甘みがある味わいを心行くまで楽しみました。



**12月4日～10日は
人権週間です**

【人権なんでも相談所】
困りごと、心配ごとがある時は、ひとりで悩まず、お気軽にご相談ください。相談は無料で人権擁護委員と法務局

申込み・問合せ
町社会福祉協議会
☎ (664) 7982

お困りのことはありませんか？弁護士が無料で相談に応じます。お気軽にご相談ください。秘密厳守です。

日時 11月29日（金）午前10時～正午、午後1時～3時
※事前予約制で1人30分程度の相談時間になります。

場所 町社会福祉協議会
申込み期間 11月18日（月）～26日（火）午前8時30分～午後5時
時に電話でお申し込みください。

無料法律相談会を開催します

職員がお受けし、秘密は固く守ります。

日時 12月5日（木）午前10時～午後3時

場所 中央公民館

町の人権擁護委員

中谷美智子さん（大門町5）

高橋新一郎さん（北ノ宿）

土屋紀枝子さん（大手町）

鈴木利右エ門さん（根際1）

峯田誠一さん（上宿）

【人権書道展】

山辺・相模・作谷沢小学校の児童が書いた書道を展示します。

日時 12月6日（金）～12日（木）午前8時30分～午後5時15分

（土・日曜日を除きます）

場所 役場1階ロビー

問合せ
総務課庶務係

☎ (667) 1111



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

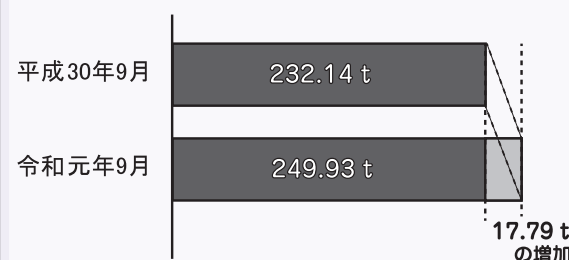
みんなでごみを減らしましょう！

町民生活課 生活環境係
☎（６６７）１１０９



９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９月のもやせるごみ量】



クリスマス用のアレンジに少し手を加えることであっという間にお正月用に変身。今年のクリスマスとお正月は自分だけのフラワールームで楽しむのもいいですね。クリスマスも準備します。



持ち物／花ばさみ、新聞紙1日分
参加費／3,500円（花、花器、オアシス）
募集人数／先着20人
申込み期限／12月10日（火）
申込み・問合せ
山辺東部公民館
☎（６６４）６００４

ごみの分け方・出し方の一部訂正について

10月の広報紙とともにお配りした『ごみの分け方・出し方』の中で一部訂正があります。正しくは次のとおりとなりますので、よろしくお願いします。

■ 20ページ カセットボンベ（卓上）（正）

使用済スプレー缶等穴をあけずに透明袋に入れ、週1回の日に出す

（誤）

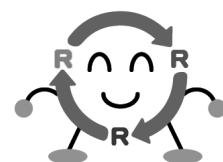
使用済スプレー缶等穴をあけずに透明袋に入れ、月1回の日に出す

■ 27ページ スプレー缶（正）

使用済スプレー缶等穴をあけずに透明袋に入れ、週1回の日に出す

（誤）

使用済スプレー缶等穴をあけずに透明袋に入れ、月1回の日に出す



ごみの分別にご協力ください！

問合せ

町民生活課生活環境係 ☎（６６７）１１０９

山辺町農業委員・農地利用最適化推進委員を募集します

農業委員および農地利用最適化推進委員の任期満了に伴い、次期委員の候補者を募集します。

募集期間	11月15日（金）～12月13日（金）（郵送の場合は12月13日（金）必着）
応募方法	自薦、または各地区の農業再生協議会や農業に関する団体などからの推薦により、所定の用紙に必要事項を記入のうえ、直接または郵送で、町農業委員会事務局へ提出してください。用紙については、農業委員会事務局に備え付けてあります。また、町ホームページからもダウンロードできます。
委員の任期	令和2年4月17日～令和5年4月16日 3年間
その他	農業委員と農地利用最適化推進委員の兼職はできませんが、応募は可能です。委員の身分は、非常勤特別職の地方公務員となります。詳細については、農業委員会事務局へお問い合わせください。

○農業委員

要件	農業に関する識見を有し、農地等の利用の最適化の推進に関する事項、その他の農業委員会の所掌に属する事項に関し、その職務を適切に行うことができる方
募集人員	8人 団体などからの推薦および応募者の中から、認定農業者4人以上、利害関係のない方1人以上、女性や青年を配慮し選出します。
報酬（年額）	会長310,000円、会長代理255,000円、委員240,000円
主な業務	①毎月の農業委員会総会への出席および人・農地プランなどの各種会議への参加 ②農地の許認可に関することや関係行政機関などへの意見の提出 ③農家からの相談対応や助言および指導、必要に応じた農地の利用状況調査

○農地利用最適化推進委員

要件	農業委員とともに、地域で農地等の利用の最適化の推進に取り組む体制を強化するため、農業に熱意と識見を有する方				
募集人員	7人以内	団体などからの推薦および応募者の中から、人・農地プランの地区を基本に選出します。			
		山辺地区	大寺・中地区	作谷沢地区	相模地区
		2人	2人	1人	2人
報酬(年額)	160,000円				
能率給	年報酬とは別に、活動実績に応じた能率給が支給される予定です。				
主な業務	①農地の利用状況調査や遊休農地の発生防止および解消に向けての調整 ②出し手と受け手を結び付ける積極的な活動、農地の許認可に伴う現場業務 ③人・農地プランなどの各種会議への参加、研修会への参加、必要に応じた農業委員会総会への出席				

問合せ 農業委員会事務局農地係 ☎（６６７）１１１４

やまのべっこのレシピ

食生活改善推進員の

甘辛いみそだれが食欲そそる！
～焼き豆腐の田楽風～

《材料》（4人分）

・木綿豆腐	1丁	[A]	
・サラダ油	小さじ2	・砂糖	大さじ1
・青しそ	4枚	・みそ	大さじ1
・まいたけ	40g	・みりん	小さじ1



※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 豆腐は4等分に切り、沸騰した湯で5分間ゆでてザルに取り、水切りをする。まいたけは食べやすい大きさに手で割いておく。
- ② Aの調味料を小鍋に入れて混ぜ合わせ、フツフツとするまで中火で加熱する。
（※焦げやすいので注意する）
- ③ ①の豆腐の水気をキッチンペーパーなどでふき取り、サラダ油を熱したフライパンで両面に焼き色がつくまで強火で焼く。
- ④ 豆腐が焼けたら、青しそを敷いた皿に盛り付け、②のみそをのせる。
- ⑤ ③のフライパンでまいたけを焼き、焼き豆腐の横に添える。

甘辛いみそだれが豆腐にマッチし、食欲をそそる一品です。ご飯のおかずにはもちろん、おつまみにもピッタリ！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。

《冬期間の公共施設の閉鎖》

▼公園のトイレと水飲み場を閉鎖・閉栓

水道管の凍結防止のため、都市公園や農村公園、児童遊園などの各公園にあるトイレと水飲み場を閉鎖・閉栓します。

期間／12月2日(月)～令和2年3月下旬

※雪解けの状況により閉栓が遅れる場合があります。

▼「のべっこ広場」の一部遊具を閉鎖

冬期間は大変滑りやすくなるため、中央公園「のべっこ広場」の一部遊具を閉鎖します。

期間／12月上旬～令和2年3月末

対象遊具／複合遊具2基

※雪解けの状況により閉鎖期間が前後する場合があります。

問合せ 建設課都市整備係 ☎（667）1113

消費税の軽減税率 制度説明会の開催

日時／12月6日(金) 午前10時
～11時30分、午後1時30分～
3時

※事前予約が必要です。

場所／山形税務署

内容／消費税の軽減税率制度
の概要と区分経理

問合せ

山形税務署法人課税第一部門
☎（622）1611
音声案内「2」

『ゆりかごキッズ オン・ステージ』

園児がおゆうぎ、劇遊び、
合唱を発表します。入場無料
です。ぜひご鑑賞ください。

日時／12月14日(土) 午前9時
15分～11時50分（午前8時45
分開場）

場所／中央公民館

問合せ

ゆりかご幼稚園
☎（664）5355

11月22日はノーマディアデー

家族みんなでノーマディアに取り組みま
しょう！ご協力をよろしくお願いします。

実施日／11月22日(金)

【問合せ】 山辺町PTA連合会

つくってみよう！マイナンバーカード



身分証明書として使えるほか、今後
ますます活用が広がるマイナンバー
カードをつくってみませんか？

▽カード交付について

町民生活課住民係 ☎（667）1109

▽マイナンバーについて

総合フリーダイヤル ☎0120-95-0178 ↑申請方法



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。

【広告】

屋根雪下し・排雪いたします！

※降雪積雪時込み合いますので早めのご連絡を…先着順になります

☎023-664-5468

有限会社 飛塚塗装店



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.19

保健福祉センター ☎(667)1177



腸内環境を整えて元気な毎日に！

腸は、食道、胃に続く消化器の一つで、小腸、大腸に分かれています。これらの消化器から食べた物に含まれる水と必要な栄養素を吸収し、残ったものを便として排泄しますが、腸内環境が悪くなっていると便秘や下痢など「お腹の不調」が起こります。

腸内環境を左右する腸内細菌

腸内には、およそ千種類、百〜千兆個の細菌が住みついているといわれます。この腸内細菌には、腸がよい働きをする善玉菌と、腸内で有害物質をつくる悪玉菌、どちらか優勢な方に味方する日和見菌がいます。腸内に生息している細菌の種類は、人によって全く異なり、食べるものや生活習慣、加齢、ストレスなどによって変化します。健康的な腸内環境は、ビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌が優勢で腸内を弱酸性に保ちます。腸内が酸性に傾くと、悪玉菌が増殖できなくなり有害物質が作られなくなります。

善玉菌が喜ぶ乳酸菌や発酵食品

腸内環境は食べたものに大きく左右されるので、食生活

には注意が必要です。

◆善玉菌を増やす方法は2つ

- ①発酵食品などを食べる
ビフィズス菌や乳酸菌を含むヨーグルトや乳酸菌飲料、納豆など、毎日続けて食べる効果的です。
- ②オリゴ糖や食物繊維を摂る
オリゴ糖は、大豆やたまねぎ、ゴボウ、ねぎ、にんにく、バナナなどに多く含まれます。オリゴ糖や食物繊維の成分は、消化吸収されることなく大腸まで達して善玉菌のえさになり、菌量を増やしてくれます。

運動で腸も活発に！

適度な運動は、身体を振動し筋肉も動かすので、腸内の便の動きをサポートしてくれます。便を送り出すためには、腹筋や身体の深部にある腸腰筋が後押ししてくれるので、ウォーキングなど下半身の運動を心がけましょう。エレベーターを使わず階段を使ったり、いつもより遠い店まで歩いて買い物に行くなど、ちょっとした行動を変えてみると運動不足も改善されるのではないのでしょうか？

編集後記

10月12日に日本に上陸した台風19号。広範囲で記録的な大雨が降り、多数の尊い命が失われるなど、甚大な被害をもたらしました。私が学生時代に住んでいた地域でも河川が氾濫し、大規模な浸水被害がでました。

テレビを見ると、友人たちとよく集まったファミリールレストランや、新生活に胸躍らせながら家財道具を揃えたホームセンターなど私にとっては思い出のつまったお店が水につかっている光景が。いろいろして屋根だけが顔を出している様子から、思い出まで水で浸んでしまったような気がして心が痛みます。こういった災害が発生するたびに、自然の力に脅威を感じます。

(西山)

●人のうごき(令和元年11月1日現在) ※ ()内は前月からの増減

人口14,214人 (-17) 【男6,941人 (-13) 女7,273人 (-4)】 世帯数4,835 (-3) 出生10人 死亡23人 転入16人 転出20人