

やまのべ

主な内容

○フレイル予防 加齢を華麗に
生きるために (2ページ)

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～

散策道、
歩きやすく



町公式facebookを開設しました

■山辺町公式facebook

<https://www.facebook.com/yamanobe.town/>



▲ 6月7日、愛宕神社周辺で玉虫散策道整備作業が行われました。
(関連記事…7ページ)

栄養 食べることは、体を動かす・考える・やる気、すべての源となり、最も大事な行為です。
1日3食しっかり食べましょう。

タンパク質	骨や筋肉を作る	卵・乳製品・大豆製品・肉・魚
脂質	エネルギーの源	油・バター・マヨネーズ
ビタミン	体調を整える	くだもの・緑黄色野菜

口腔 お口を鍛える。嚙んだり飲み込む力を鍛えます。

舌の運動



①「ペー」と前に出します。出して戻して出して戻して左右に出します。左に出して戻します。右に出して戻します。(2回)



②唇をゆっくりなめてみましょう。左まわり 右まわり。(2回)

パタカラ体操



できるだけ大きな声を出しながら行います。
パパパ タタタ カカカ ラララ
「パンダのたからもの」と3回言ってみましょう。
パンダのたからもの (3回)

体を鍛える 体を動かすことで、体と心の機能低下を予防しましょう。

動かない



心身機能の低下

動けなくなる

➔



農作業など働く



散歩やジム、町の健康教室や介護予防教室に参加する

社会に参加する 社会での役割を維持することで認知機能を維持しましょう。

◇ 働く



シルバー人材センター

◇ ボランティア



棚田の保全活動

◇ 地域活動



自主防災会

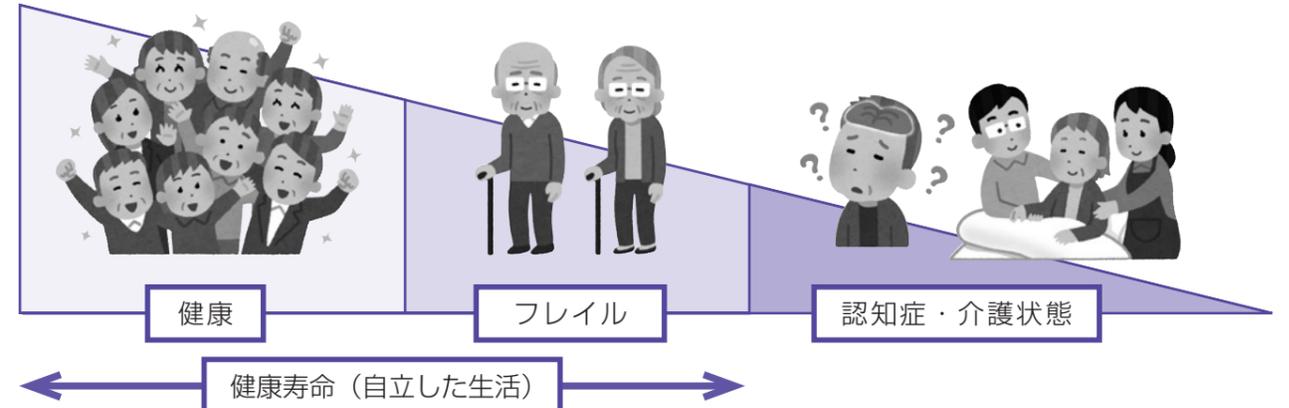
高齢者に関する相談窓口（日常生活・認知症・介護保険・権利擁護など）

問合せ 山辺町地域包括支援センター ☎ (666) 6565

フレイル予防に努めましょう 加齢を華麗に生きるために

保健福祉課 介護支援係 ☎ (667) 1107

人生100年時代といわれていますが、何歳になっても自分らしく住み慣れた地域で生活することは多くの人の願いです。



フレイルを防ぎ、認知症や介護状態を防ぐこと、介護が必要となっても悪化を防ぐことで、その方の状態に合わせた生きがいのある生活を送れるように取り組むことが重要です。

※フレイルとは、虚弱を意味する英語「frailty」に基づく言葉で、加齢に伴い気力や体力などの心身の活力が低下した状態で、健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の中間を意味します。

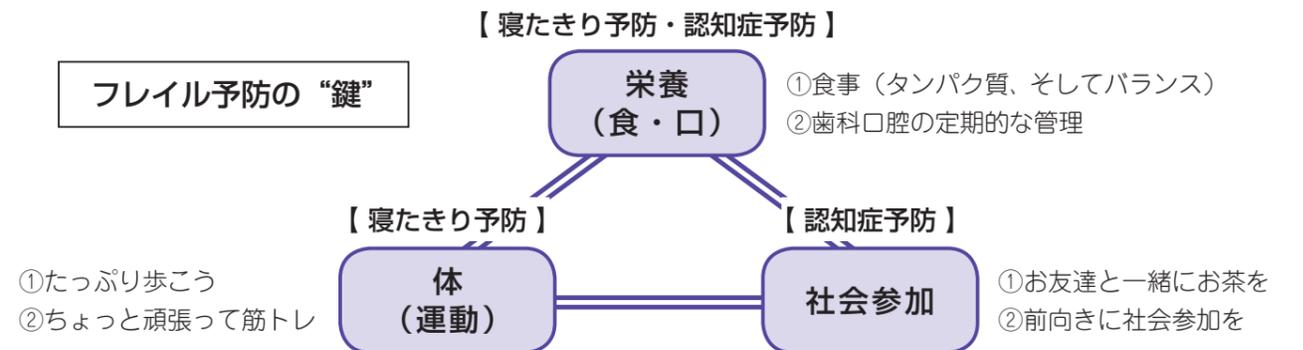
あなたの今をチェックしましょう！



7項目以上該当したら要チェック！フレイル予防に努めましょう。

- 階段は手すりや壁をつたわないと上れない。
- 椅子に座った状態から何かにつかまらなると立ち上がれない。
- 15分以上続けて歩けない。
- 転倒に対する不安が大きい。
- 半年前に比べて、かたいものが食べにくくなった。
- お茶や汁物でむせることが多い。
- 半年前から体重が2～3kg増えたり減ったりした。
- 自分で預貯金の出し入れをしていない。
- 今日の年月日が答えられない。
- 近所や友人とお茶飲みをしていない。

健康でいきいきと暮らしていくためには、次の「3つの柱」による支えが大切です。



生活習慣病の早期発見・治療のために 健診・検診を受診しよう!

保健福祉センター ☎ (667) 1177



生活習慣病とは、運動不足や食べすぎ、喫煙、飲酒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。日本人の死因の上位を占める悪性新生物（がん）、心疾患、脳血管疾患ですが、これら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・改善のためには、まず自分の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6月から町の健診がスタートしています。健康づくりにお役立てください。

特定健診って何をやるの？

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体の健康状態をチェックします。がん検診を同時に受けることもできます。



特定健診で異常が見つかったら

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。そして、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よう。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、管理栄養士などの専門職によるアドバイスが受けられます。この機会に「特定保健指導」をご利用ください。



「自覚症状がないから大丈夫」は要注意!

生活習慣病の怖いところは、自覚症状がほとんどないことです。「気づいたら手遅れだった」「元気があ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、特定健診で異常が見つかっていても「自分は大丈夫」と放置してしまうのは要注意。



◆町の健診について

6月15日発行の「広報やまのべ」に令和2年度健診の年間スケジュールを掲載しましたので、そちらをご覧ください。町のホームページにも掲載しています。

体調確認や換気、待合所の間隔を広めにとるなどの予防策を行っています。受診される方には、発熱や風邪の症状がある場合は受診を延期していただくこと、マスクの着用をお願いしています。

◆新型コロナウイルス感染症対策について

現在、緊急事態宣言は解除されましたが、引き続き感染予防対策が必要な状況です。みなさんが安心して受診できるように、



生活習慣病の健康相談に応じます

保健福祉センターでは、7月から月2回（第1・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も、何から始めたらいいのかわかっている方など、保健師・栄養士が相談に応じます。日時の詳細は、6月15日発行の「広報やまのべ」や「お知らせ版」でご確認ください。



生活習慣を見直しましょう! 「がんを防ぐための新12か条」

「がんを防ぐための新12か条」は国立がん研究センターがまとめたものです。どれも基本的なことですが、生活習慣病全ての予防につながります。この12か条を守ればがんにならないという訳ではありませんが、ストレスにならない範囲で生活習慣を見直してみましょう。

あなたの身体は大丈夫?



1. たばこは吸わない
2. 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
3. お酒はほどほどに
4. バランスのとれた食生活を
5. 塩辛い食品は控えめに
6. 野菜や果物は不足にならないように
7. 適度に運動
8. 適切な体重維持
9. ウイルスや細菌の感染予防と治療（肝炎ウイルスやヒトパピローマウイルス、ピロリ菌など）
10. 定期的ながん検診を
11. 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を
12. 正しいがん情報でがんを知ることから



玉虫散策道整備作業

誰でも気持ちよく散策できるように

『能中峰を良くする会』(武田文博^{たけだふみひろ}会長)が企画し、毎年開催している玉虫散策道整備作業が6月7日に行われました。33回目となる今年は、ボランティアや学校PTAなど約25人が参加し、愛宕神社周辺の散策道に伸びた草を草刈り機で刈り払うなどして、誰もが気持ちよく散策できる道に整備しました。

今回の活動では、小野小町が京都へ赴く際に植えたと伝えられ、町の文化財にもなっている“愛宕山の杉”周辺でも整備活動を実施。武田会長は「もっと多くの人たちに杉を見に来てもらい、町の名所にしていきたい」と話していました。



▲生い茂った草木をきれいに刈り払いました

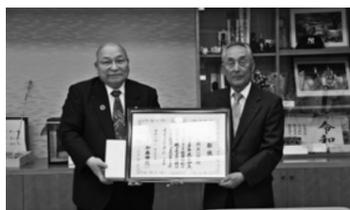


町文化財の“愛宕山の杉”▶

厚生労働大臣表彰を受賞された方々です

長年、主任児童委員として尽力された長岡庄一郎^{ながおかしょういちろう}さん(新町3)、民生委員・児童委員として尽力された峯田正子^{みねたまさこ}さん(面白)と後藤雅司^{ごとうまさし}さん(東館)の3名が、その功績を称えられて厚生労働大臣表彰を受賞されました。

昨年11月に退任されるまで、峯田さんは在職24年、長岡さんと後藤さんは在職15年もの長きにわたり活動。地域福祉の身近な相談役として、常に住民の立場に立って相談に応じ必要な援助を行うなど、社会福祉の増進に貢献されました。



▲長岡庄一郎さん(写真右)



▲後藤雅司さん(写真右)

パスラボ山形ワイヴァンズ 来シーズンの必勝を宣言

6月15日、株式会社パスラボの吉村和文^{よしむらかずふみ}代表取締役社長と山形ワイヴァンズの選手3人が役場を訪れ、今シーズンの結果報告と来シーズンへの必勝を宣言しました。選手たちは「次の世代を担う子どもたちに夢を与えられるよう、胸を張ってプレーしたい」「自分たちの活躍で山形をもっと元気にしたい」と意気込みを話していました。



ワイヴァンズポーズで記念撮影

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(水)、30日(木)

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(水)、13日(木)

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(水)

▼2回目…8月12日(水)



南部散布区域(相模、三河地域)

▼1回目…7月30日(木)

▼2回目…8月13日(木)



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

政策推進課 総合戦略係 ☎(667) 1110

災害時における停電解消の早期化に関する協力協定を締結しました

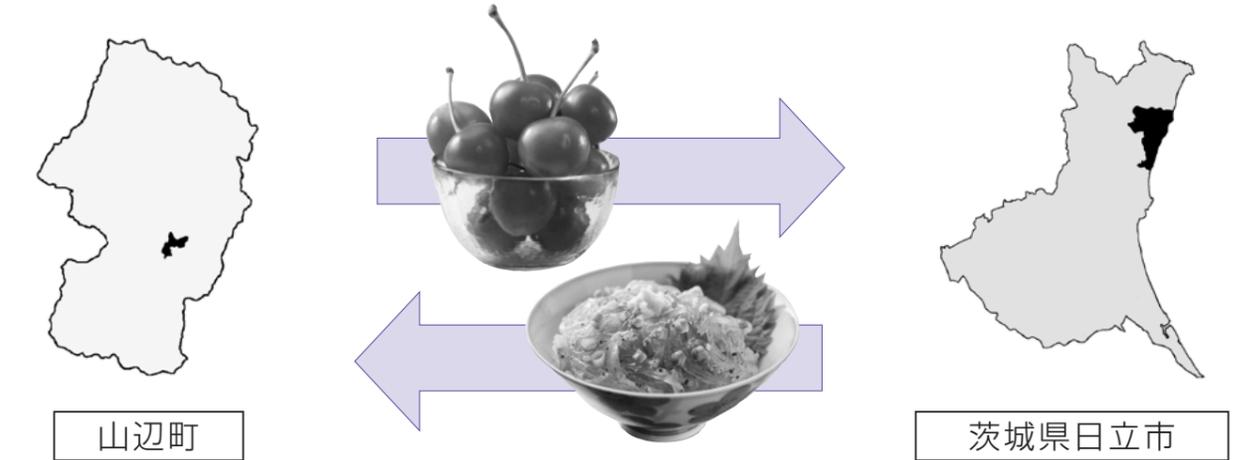


町と東北電力ネットワーク株式会社山形電力センター（曾根賢治所長）は6月23日、災害時における停電解消の早期化に関する協力協定を締結しました。この災害協定の締結により、緊急時における停電に関する情報の相互提供や復旧に必要な資材置場、駐車場の確保、平時における連絡体制の構築や情報交換会の開催などにより、災害への備えの充実を図っていきます。

災害救護活動用器材交付式 日本赤十字社山形県支部よりワンタッチテントが寄附されました



6月10日、役場で災害救護活動用器材交付式が行われ、日本赤十字社山形県支部（白田洋一事務局長）から、山辺町分区にワンタッチテント1基が寄附されました。寄附を受けたテントは、平時には地域づくりや防災訓練などで活用できるほか、いざ災害時には炊き出しテントなどとして被災者の支援活動に役立てられます。



山と海とそれぞれの良いところを持った地域の友好の輪が、いつまでも続くことを願っています。コロナの異常事態、早く終息するといいですね。

今回、山辺町と日上市が友好都市になっていること、そして世界的に有名な手織り絨毯とニット産業の町だということを知りました。

秋の産業祭はいつも楽しみにしています。セーターやカーディガン、じゅうたんとても気に入っていて愛用しています。

助川城の城主山野義親公が山辺町出身であることは聞いていましたが、これを機会に山辺町と日上市との友好関係を勉強したいと思います。

大好きなさくらんぼのプレゼント！とても嬉しく心がほっこりしました。コロナが終息したら遊びに行きますね。

新型コロナウイルスの困難を乗り越えて、ぜひ一度訪れてみたいと思います。山辺町のみなさん、一緒に困難を乗り越えていきましょう！

コロナが落ち着いたら、山辺町を訪ねてみたいと思います。町としても大変な時期かと思いますが頑張ってください。やまのべ！がんばれー！

来年は、さくらんぼ狩りに山辺町を訪問し、山辺城のあった市街地、そして「ふるさと資料館」を訪問してみたいと思っています。

山辺といえば、毎年産業祭でのりんご、ラ・フランスを楽しみにしています。コロナに負けずおいしいさくらんぼを育ててくれた農家さん、ありがとうございます。

コロナの影響でなかなか遠くへの移動ができない中、このような企画は大変ありがたく思います。産業、経済とも大変な状況が続いておりますが、何とかして乗り越えていきたいものですね。

- 町への贈り物
ありがとうございます
- ▼山形ピッグファーム 学校給食（食育）へ 現金20万円
 - ▼相模小学校教育後援会 相模小学校へ ワンタッチ式テント1基、人工芝1枚、残留塩素測定セット1台
 - ▼(株)おーばんホールディングス 町へ 現金9万3,000円
 - ▼奥山吉三郎さん（鍛冶町2） 安達峰一郎記念保育所へ マスク500枚
 - ▼山辺青年会議所 小・中学校、保育所、認定こども園へ アルコール除菌剤（17・2リットル）
 - ▼鈴木株 幼稚園、保育所へ ニットマスク360枚
 - ▼JAやまがた酪農部会 町へ 現金10万円
- 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。（令和元年7月〜令和2年6月）

お知らせ

INFORMATION

【山辺町人材バンクをご利用ください】

町内の幅広い分野における人材を発掘し、その情報を提供することでさまざまな地域活動を支援するのが『山辺町人材バンク』です。

子ども会や学校行事、サークルなどで『山辺町人材バンク』（やまのベマイスター）をぜひご活用ください。マイスターを講師として利用したい場合は、政策推進課情報統計係にご連絡ください。まず、町からマイスターに連絡を行い、その後、利用する方とマイスターとの間で直接、日時・場所などの詳細を決めていただきます。

《やまのベマイスター登録者一覧》（敬称略）

氏名（登録順）	指導・協力の内容
中谷 勇	赤ちゃんの夜泣き対策、不眠対策
菅野 継嘉	手作りによるハム・ベーコン・ソーセージ・チーズ・バター製造指導
樋口 隆	木酢液を利用した野菜の無農薬栽培、みそ作り、燻製作り（ベーコン・ウインナー・魚類など）
庄司 良子	郷土料理、家庭料理、アイデア料理（簡単料理）
舟山 美恵子	手芸、ちぎり絵
高橋 新一郎	果樹（おうとう・りんご・西洋なし・もも）を主とした農業全般
伊藤 恭子	民謡、歌謡曲、温暖化防止活動推進、介護、家庭生活支援、子育てサポート応援
長岡 信二	健康教室（ロコモ・メタボ対策、頸・肩・膝痛・腰痛対策、ストレッチング・筋力トレーニング方法など）、スポーツ競技時の救護支援活動、外傷時の応急処置や障害予防（テーピング）など
渡辺 栄一	日常で使えるテーピング、スポーツ障害・予防におけるテーピング方法、応急処置
後藤 弘子	ハーブ栽培から使い方まで、メディカルハーブ（薬用植物）療法、自然の素材でのクラフト作り
阿部 俊男	手打ちそば
高橋 鋭司	山菜およびキノコの鑑定
舟山 幸雄	カラオケ、山形大黒舞
後藤 智子	着物着付け（浴衣、小紋、紬など）
佐藤 継雄	山辺町の歴史についての講話、山辺町の史跡のガイド
白壁 忠彦	洋蘭栽培に関する相談、洋蘭の植え替え・株分けの指導および実技指導
高橋 幸子	デコ巻き寿司の簡単なものから、季節に合った巻き寿司、デコ巻き寿司マイスター資格取得まで
明日 知子	健康ヨガ、マタニティヨガ、指ヨガ、リストラティブヨガ、椅子ヨガ
笠原 照明	コンピュータプログラミング講座、電子工作、3Dプリンターなどでの先端モノづくり講座、3DCAD講習、障がい者向けパソコン操作研修、障がい者向け電子支援機器作成講習
斎藤 幸子	アロマセラピーの講座、ワークショップ
黒田 由樹	親子のコミュニケーション教室、産前・産後のママのメンタルを整えた子育てのよりよい環境づくり

団体名	指導・協力の内容
日本民謡恭秀会	民謡、唄、三味線、尺八、太鼓、横笛など



マイスターの登録も随時募集しています。地域の活動などに、お持ちの技術や知識を積極的に教えてくださる個人・団体の登録をお待ちしています。

申込み・問合せ 政策推進課 情報統計係 ☎(667)1110

電池類の分別について

電池類の混入が原因と考えられる発煙、発火事故が、立谷川リサイクルセンターで多数発生しています。「雑貨品・小型廃家電類」で電子機器などを排出する場合は、リチウムイオン電池などの電池類は事前に取り外してから、排出してください。充電電池が取り外せないものは、そのまま「水銀含有ごみ」へ排出してください。

火災が発生すると、機械の破損や作業員の事故につながる危険性があります。ごみの分別徹底にご協力ください！



問合せ
町民生活課生活環境係
☎(667)1109

充電電池の取り外せない製品（例） ※水銀含有ごみ



7月15日に保険料・保険料の納税（入）通知書を送付します

7月15日付で国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療保険料の納税（入）通知書を送付します。

保険料の納め方には、特別徴収（年金から天引き）と普通徴収（納付書または口座振替）がありますが、年金からの天引き不能などの理由で納付方法が変わる場合がありますので、必ず開封して内容をご確認ください。普通徴収による最初の納期限は7月31日（金）ですので、通知書が届かないという方は7月中に税務課までご連絡をお願いします。

そのほか詳細については、納税（入）通知書に同封されているパンフレットをご確認ください。

※国民健康保険税は、世帯主が納税義務者となりますので、送付先変更の申し出をいただいている場合を除き世帯主あてに送付します。

◆新型コロナウイルス感染症により、主たる生計維持者が

死亡または重篤な傷病を負うか、主たる生計維持者の事業、不動産、山林、給与いずれかの収入が前年の10分の3以上減少する見込み、かつ一定の条件を満たす場合は、保険料（料）の減免申請ができます。詳細は町ホームページまたは税務課町民税係までお問い合わせください。

問合せ
税務課町民税係
☎(667)1105

新型コロナウイルスの影響により国税の納付が難しい方へ

新型コロナウイルスの影響により、国税を期限内に納付することが困難な場合は、仙台国税局猶予相談センターまたは山形税務署徴収部門に電話でご相談ください。

問合せ
仙台国税局猶予相談センター
☎0120(945)430
山形税務署徴収部門
☎(622)1611

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、四季を通じて水温の変化が少なく水質も良いため、生活や農工業、消費など、地域社会の中でさまざまな用途に使用されています。
この貴重な資源を豊富できれいなまま後世に引き継ぐのは、私たちの役目です。節水などによる地下水の適切利用を心がけ、限りある資源を守りましょう。

問合せ
山形盆地西部地域地下水利用
対策協議会

☎0237(86)2111

結婚相談会、を 開催します

「やまがた縁結びたい」による「結婚相談会」を開催します。

日時／8月9日(日)、9月6日(日)
午後1時～4時45分
場所／山形県職員会館 あこや会館
対象者／結婚を希望する方、またはそのご家族(各回10組)
内容／婚活の仕方、お見合い相手の紹介などについての個別相談
相談料／無料
相談担当／やまがた縁結びたいメンバー
申込み方法／電話またはFAXで、開催日の2日前までに申し込んでください。
申込み・問合せ
やまがた出会いサポートセンター事務所
☎(615)8755
FAX(665)5498



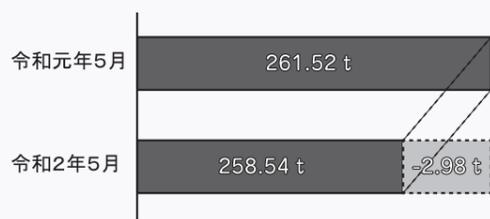
みんなでごみを減らしましょう！

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2年5月のもやせるごみ量】



※令和元年5月との比較：-2.98t
(家庭系：+3.92t、事業系：-6.90t)

危険空き家解体の 補助を行います

老朽化し、危険な空き家の解体を行う場合に、工事費の一部を補助します。
対象となる空き家／町内にあり、住宅の不良度が規定の点数となる空き家
対象者／対象となる空き家の所有者もしくは所有者の相続人など
補助金額／次の計算式により算出します。上限額は50万円

です。
補助対象工事費×10分の8×2分の1
※消費税は含まず計算します。
※千円未満は切り捨てます。
申込み期間／7月21日(火)～11月30日(月)
※募集期間内であっても、予算枠に達した段階で締め切る場合があります。
申込み・問合せ
建設課管理用地係
☎(667)1113

最上川中部水道企業 団職員採用試験 を実施します

令和3年度採用の職員採用試験を実施します。最上川中部水道企業団に採用希望の方は、次によりご応募ください。
試験日／9月20日(日)
場所／最上川中部水道企業団事務所
試験区分／初級土木・初級建築・初級電気
採用人数／若干名
採用予定期日／令和3年4月1日
採用の方法／筆記試験、作文・面接により選考
申込み方法／
①応募の資格
(1)平成3年4月2日から平成15年4月1日までに生まれた方
(2)日本国籍を有し、地方公務員法第16条に該当しない方
②受験手続
最上川中部水道企業団事務所まで直接、所定の申込書を提出してください。要件を満たす場合は受験票を交付します。
(※郵送で申込用紙を請求する

方は、送付先住所を明記のうえ、140円切手を貼った角2返信用封筒を同封してください。
郵送で申し込む場合は、封筒の表に「受験申込」と朱書きし、長形3号の封筒(受験票送付先を明記し、84円切手を貼ったもの)を必ず同封してください。要件を満たす場合は受験票を郵送します。
申込み受付期間／7月15日(水)～8月7日(金)(郵送の場合、8月7日必着)
申込み・問合せ
最上川中部水道企業団業務課
☎(662)2163

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になります。適正な処理とリサイクルを推進するために回収を行います。なお、今回は状態のよい農業用ポリエチレンフィルムのみが対象となります。

日時／7月31日(金) 午前6時～7時(時間厳守)

場所／山辺町役場 東側駐車場

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／1kg当たり30円(税込) ※令和2年度から有料回収となります。

その他／回収場所まで運搬する際は、車両への表示および書面の備え付けが義務付けられています。

農業用使用済みプラスチック全般および農薬等空容器などの回収(有料)は11月を予定しています。申込書類は、J A山辺支店、ふれあい作谷沢店または役場産業課で備え付けていますので、必要に応じてお受け取りください。

問合せ

山辺町農業用使用済みプラスチック適正処理推進協議会事務局(産業課担い手支援係内)

☎(667)1106

空き家所有者の相続・ 売却・解体費用など についての無料相談

日時／随時開催中(要予約)
場所／(公社)全日本不動産協会山形県本部
問合せ
(公社)全日本不動産協会山形県本部
☎(642)6658

新型コロナウイルスの影響により、掲載内容に変更が生じる

場合があります。最新の情報は問い合わせ先にご確認ください。

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

やまのべうまのレシピ

食生活改善推進員の

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。

夏のデザートにいかがですか？ ～オレンジヨーグルトムース～



【材料】(4人分)

- | | |
|--------------------------|------------|
| ・プレーンヨーグルト 100g | ・粉ゼラチン 5g |
| ・牛乳 50ml | ・水 大さじ2 |
| ・オレンジジュース (果汁100%) 100ml | ・オレンジ 1/2個 |
| ・グラニュー糖 大さじ2 | ・ミントの葉 適宜 |

※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 粉ゼラチンは分量の水でふやかしておく。
- ② プレーンヨーグルトと牛乳を泡立て器でよく混ぜ合わせる。
- ③ 鍋にオレンジジュースとグラニュー糖を入れて火にかけ、グラニュー糖を溶かす。
- ④ グラニュー糖が溶けたら火を止めて、①のゼラチンを加えてよく混ぜ合わせる。
- ⑤ ④の粗熱をとり、②のヨーグルト液を加えて泡立て器でよく混ぜる。
- ⑥ 容器に分けて冷蔵庫で冷やす。
- ⑦ オレンジは皮をむいて、身を軽くほぐしておく。
- ⑧ 固まったヨーグルトムースの上に⑦のオレンジを盛ってミントの葉を飾ったら、できあがり！

果汁100%のオレンジジュースとヨーグルトを使っているの、夏の時期にピッタリなさっぱりさわやかなムースに仕上がります。違う味のジュース(リンゴ・ももなど)を使ってもおいしく作れます。ぜひ、作ってみてください。

【広告】

『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》

便利屋タクシー

買い物、薬の受け取り、
荷物の搬送 等々

詳しくは **023-664-5030** まで
www.yamanobe-kaigo.net

山辺観光タクシー(株)

お知らせ INFORMATION

「借金返済に関する相談窓口」のご案内

山形財務事務所では、借金返済でお困りの方の相談窓口を開設しています。相談員が借金の状況などをお伺いし、必要に応じて、弁護士などの専門家に引き継ぎます。相談は秘密厳守・無料です。お気軽にご相談ください。

相談専用電話/☎(641)5201

場所/山形財務事務所

受付/月曜日～金曜日(祝日、年末年始除く)
午前8時30分～正午、午後1時～4時30分

問合せ

山形財務事務所理財課 ☎(641)5178

「なんでも労働相談ダイヤル」

日時/7月27日(月) 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です。

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、休暇などのほか、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

連合山形地協

☎(622)0551



新型コロナウイルスの影響により、掲載内容に変更が生じる場合があります。最新の情報は問い合わせ先にご確認ください。

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



【広告】

ご家庭・企業の様々なお仕事を、お引き受けいたします。

◎庭木の剪定・伐採 1人1,200円/時間(処分費・材料費別)

◎刈り払い機による草刈り作業・畑の耕運 1人1,100円/時間(機材費別)

◎除草作業 1人850円/時間 ◎障子・襖・網戸張替え

※上記金額に10%の事務費がかかります。 ※最低2時間より請負います。

公益社団法人 山辺町シルバー人材センター ☎023-667-1055





幸せづくりは元気な身体から…

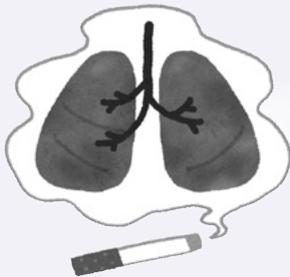


健康づくりの定期便



カルテ No.22

保健福祉センター ☎ (667) 1177



肺の病気、COPD（慢性閉そく性肺疾患）ってなに？

「慢性気管支炎」や「肺気腫」という病気をご存じの方は多いと思います。以前は分けられていた病気をまとめて『COPD（慢性閉そく性肺疾患）』というようになりました。たばこの煙などの有害物質が長期間、気管支や肺に吸入されることで慢性的な炎症が続き、ガスの交換を行う肺胞が壊れ、呼吸がしにくくなる病気です。呼吸を支える“肺”について少し考えてみましょう。

COPDチェック→4点以上の場合にはCOPDを発症している可能性があるので医療機関に相談しましょう！

① 現在の年齢は？

40～49歳	0点	50～59歳	1点
60～69歳	2点	70歳以上	3点

② 風邪ではないのに痰がからんで咳をすることがある？

いつも・ほとんどいつも・時々	1点
まれに・ほとんどない	0点

③ 走ったり、重い荷物を運んだりしたとき、同年代の人と比べて息切れしやすい？

はい	1点	いいえ	0点
----	----	-----	----

④ この1年間で、走ったり、重い荷物を運んだりしたとき、ゼイゼイやヒューヒューを感じたことがあった？

いつも	2点	ほとんどいつも	1点
時々・まれに・ほとんどない	0点		

⑤ これまでたばこをどれくらい吸った？（1日の平均本数×喫煙年数）

吸わない	0点	1～399本	1点
400～999本	2点	1000本以上	3点

症状

ゆっくりと進行していき、風邪をひいていないのに咳や痰が出ます。さらに進行すると息切れや息苦しさを覚えるようになり、重症化すると呼吸困難や喘息のような症状を合併する場合があります。

どこに相談すればいいの？

かかりつけ医療機関に相談しましょう。感染症にかかっている可能性もあるため、まずは電話で症状を伝えてから受診してください。

日常生活で気をつけること

COPDには適度な有酸素運動が効果的といわれています。1日20～30分程度を目標にウォーキングなどの有酸素運動を取り入れることで体力や筋力も増し、病気に対する抵抗力がつけます。また、ワクチン接種も有効です。無理せず自分に合った方法で始めてみましょう。

編集後記

もともとと積極的に体を動かすタイプではないのですが、最近特に運動不足です。少し体を動かすと「ハアハア」。体力が落ちてきている気がします。

玉虫散策道整備作業の取材では、各所に分れて草刈りをされている参加者のみなさんを探して、普段は歩かない散策道を行ったり来たりして、とてもいい運動に。木漏れ日や吹き抜ける風を浴びながら、自然を間近に感じられたのがとても気持ち良かったです。

最近では、外出自粛などにより、運動不足が引き起こす健康への影響が深刻になってきているようです。感染対策だけでなく、健康づくりにも気を付けたいものです。

(西山)

●人のうごき (令和2年7月1日現在) ※ () 内は前月からの増減

人口14,109人 (+3) 【男6,877人 (+6) 女7,232人 (-3)】 世帯数4,837 (+5) 出生6人 死亡11人 転入27人 転出19人