

# 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

- 記録的な大雨（2ページ）
- 定期予防接種を受けましょう（6ページ）

7月28日豪雨の爪あと



町公式facebookを開設しました

■山辺町公式facebook

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



▲ 7月28日から29日にかけて山形県内に降り続いた大雨によって、各地で浸水被害や土砂災害が発生。町道や県道で崩落が発生するなど、町に大きな爪あとを残しました。  
(関連記事…2～5ページ)

気象警報等発表状況

警報など	発表時刻	注意報に切り替え
大雨警報	7月28日 5:34	7月29日 12:33
洪水警報	7月28日 12:17	7月29日 10:16
土砂災害警戒情報	7月28日 10:05	7月29日 8:02

河川水位

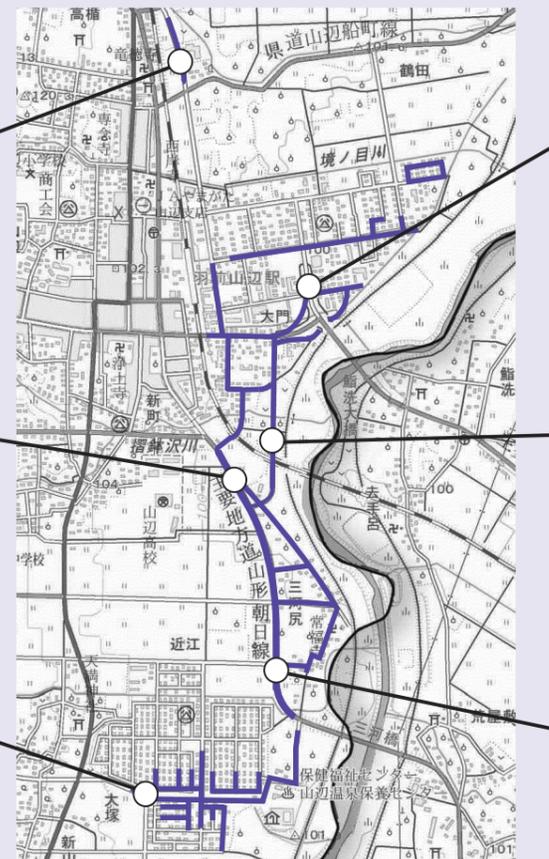
須川（鮎洗）は7月28日16:30に避難判断水位に、小鶴沢川（大寺）は同日12:00に避難判断水位、13:00に氾濫危険水位に到達し、重大な災害が発生する危険性が高まっていました。

(単位：m)

時間	7月28日							7月29日	
	3:00	11:30	12:00	13:00	15:00	16:30	18:00	2:00	7:00
須川（鮎洗）	—	13.36	—	14.26	15.37	15.97	16.18 (最大)	—	12.79
小鶴沢川（大寺）	0.71	1.00	1.17	1.39	1.82 (最大)	—	1.21	0.66	—

〈参考〉	水防団待機水位	氾濫注意水位	避難判断水位	氾濫危険水位
須川（鮎洗）	13.00	14.00	15.90	16.30
小鶴沢川（大寺）	0.70	1.00	1.10	1.30

7月28日～29日 冠水路線図（主な冠水箇所）



※このほかにも、専念寺付近（弾正淵）、メルヘン東側（北ノ表）、白山神社付近（根際3）、旧大蔵簡易郵便局周辺（東）など各地で道路冠水や浸水被害が報告されています。



7月28日、29日の記録

# 記録的な大雨

7月28日、梅雨前線や低気圧の停滞で山形県内は翌日未明まで大雨が降り続き、各地で浸水被害や土砂災害が発生しました。最上川流域3地点では24時間降水量が観測史上最大を更新。昭和42年の羽越水害以来、最上川が大規模に氾濫しました。

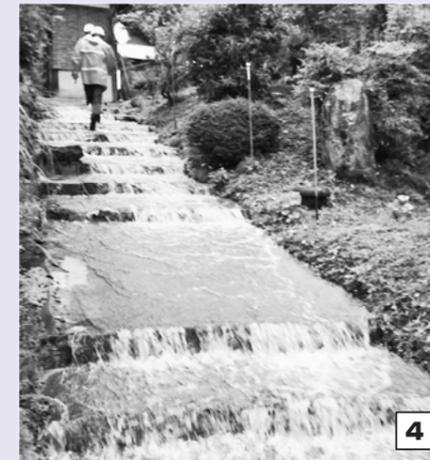
町では、幸いにも人命に関わる被害はありませんでしたが、建物・道路への浸水や土砂崩れなどに見舞われました。

7月28日、停滞した梅雨前線や低気圧に暖かく湿った空気が流れ込んで大気の状態が不安定になり、各地で大雨となった県内。町内にある県の観測所データでは、27日14時の降り始めから29日3時までの累加雨量は181mmを観測しました。町では、7月28日11時30分に災害対策本部を設置。消防団や民生委員、自主防災会などの協力を得ながら、道路の交通確保や町民の避難など、災害への対応に当たりました。

また、降り続く雨による河川増水などの危険に備え、60地区を対象に避難勧告・避難指示を発令。最大742人、338世帯が避難する事態となりました。

幸いにも、命に関わるような人的被害はありませんでしたが、この記録的な大雨により、町内各地で家屋や農地への浸水、道路の崩落や土砂崩れなどの被害が相次ぎ、町に深い爪あとを残しました。

豪雨により被害を受けた山辺町。その記録を写真で振り返る。



- 1 道路が冠水し、車の半分くらいの高さまで水かさが増す（大門町1）
- 2 住宅に流れ込む泥水を防ごうと、消防団員が土のうを設置（白山神社周辺）
- 3 町民を背負って避難所へ向かう消防団員（大門町1）
- 4 住宅近くの小川から滝のように水が溢れ出す（大杉向）
- 5 水に浸かってしまった作物（久保・観音橋より西側畑）
- 6 家屋のブロック塀が倒壊（蓮台寺）
- 7 崩落した県道山形白鷹線（摂待口付近）
- 8 土砂崩れが発生した元白山スキー場の斜面（根際3）
- 9 倒木と傾いた電柱が県道山形朝日線を塞ぐ（杉下）
- 10 大型トラックが道路から脱輪し、町道黒森摂待線で立ち往生（摂待）

**大雨による被害状況（8月20日時点）**

- 人的被害 なし
- 建物被害
  - ・ 住家 床上浸水1件、床下浸水21件
  - ・ 非住家（倉庫など） 浸水11件
- 停電 畑谷地区14戸（7月28日16時35分発生）
- 土砂崩れ 約41カ所
- 教育関係 幼稚園の床下浸水1件
- 商工業関係施設 床上浸水16件
- 農林水産被害
  - ・ 農作物関係 枝豆、なす0.2ha冠水被害
  - ・ 農業用施設 畑などの法面崩落11カ所
  - ・ 森林関係 愛宕山森林公園内通路崩落、鳥海林道法面崩落

**避難所開設状況**

- 開設時間 7月28日12時00分～29日10時55分
- 指定避難所 中央公民館、町民総合体育館、町武道館、山辺北部公民館、旧大寺小学校、中支所、作谷沢支所
- 最大避難者数 742人（7月28日20時時点）

**7月28日**

- 12時50分 須川流域に避難準備・高齢者等避難開始発令（1,913世帯、5,330人）
- ↓14時40分に避難勧告に引き上げ
- 12時21分 小鶴沢川流域に避難勧告発令（623世帯、1,859人）
- ↓13時23分に避難指示に引き上げ
- 12時21分 須川流域に避難準備・高齢者等避難開始発令（1,913世帯、5,330人）
- ↓14時40分に避難勧告に引き上げ
- 11時40分 中・作谷沢地区に避難勧告発令（254世帯、630人）
- 11時40分 中・作谷沢地区に避難勧告発令（254世帯、630人）
- 11時40分 中・作谷沢地区に避難勧告発令（254世帯、630人）
- 11時40分 中・作谷沢地区に避難勧告発令（254世帯、630人）

**大雨による避難勧告・避難指示発令**

- 対象地区（須川、小鶴沢川、浸水想定地区、土砂災害警戒区域）
- 本町、駅前、仲町、大手町、大門町1～7、大門東光台、鍛冶町、鍛冶町2、新町1～3、三河尻、東町、東高橋、高橋1～2、西高橋、西之表、天神、橋本、久保、宿、荒宿、中地区全域、作谷沢地区全域、近江1～9

# 定期予防接種を受けましょう！

〈問合せ〉 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、百日せき、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

※町で配布している「予防接種と子供の健康」をよく読み、**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、予診票のほかに**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。

## ロタウイルスワクチンが10月1日から定期接種となります

**対象者**／令和2年8月1日以降に生まれたお子さん

**開始時期**／10月1日以降に接種したロタウイルスワクチンから適応となります。

※9月30日以前に接種した場合は任意接種となり、**全額自己負担**となります。ただし、2回目・3回目を10月1日以降に接種した場合、定期接種として受けることが可能です。  
対象の方には、新生児訪問などで予診票を配布して説明します。

## おたふくかぜ予防接種費用を助成します

**対象者**／接種日に1歳になる方から令和2年度に年長児期（平成26年4月2日～平成27年4月1日生まれ）となるお子さん

**助成額**／3,000円（1人につき1回限り）

**助成期限**／令和3年3月31日までの接種

※助成申請は令和3年4月9日まで受け付けます。

## 高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種を受けましょう

**対象者**／町内在住で①、②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30年4月2日～昭和31年4月1日生まれ

70歳となる方：昭和25年4月2日～昭和26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）

**助成額**／4,000円（1人につき1回限り）

○会計の際に各医療機関で定めた接種料金から助成額が差し引かれます。差額分をお支払ください（4,000円前後の自己負担となります）。

**接種期間**／令和3年3月31日まで

※過去に一度でも接種したことがある方は対象外となります。

※県内の医療機関でお会計の際に上記の助成を受けることができます。

※一部の医療機関では、接種費用全額支払い後に保健福祉センターで払い戻しの手続きが必要となります。

## 「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3年度までの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。対象の方には昨年度に通知を送付しています。

# マイナポイントの予約・申し込みが始まりました

9月1日からマイナンバーカードを活用した消費活性化策が始まっています。電子マネーやQRコードなど現金以外の決済方法を1つ選択のうえ、チャージまたは買い物をする、支払い金額の25%（上限5,000円分）の「マイナポイント」が国から付与されます。

好きなキャッシュレス決済で  
使えるポイントが  
上限5,000円分（付与率25%）  
もらえちゃう！



マイナポイントをもらうための準備をしましょう

## 1 マイナンバーカードを取得

▼以下の4つの方法で申請できます。



マイナンバーカードは、スマートフォン、パソコン、証明用写真機、郵便のいずれかの方法で申請することができます。申請方法など、詳しくはマイナンバーカード総合サイトをご確認ください。



◀マイナンバーカード総合サイト  
(<https://www.kojinbangocard.go.jp>)

## 2 マイナポイントの予約

▼次のいずれかの方法・場所で予約・申し込みできます。



マイナポイントを受け取るためには、事前にスマートフォンやパソコンを使って、マイナポイントの予約をする必要があります。

### マイナポイントの予約・申し込みを 役場でお手伝いします

マイナポイントの予約に必要な端末がない方や、操作が不安な方のお手伝いをします。待ち時間を少なくし混雑を避けるために、事前に問い合わせのうえ、お越しください。

**実施場所**／政策推進課（役場2階）

**実施時間**／午前8時30分～午後5時

**必要なもの**／

- ・マイナンバーカード
- ・マイナンバーカード受け取り時に設定した4桁の暗証番号
- ・希望する電子マネーやQRコードなどの決済方法のカード番号やIDが確認できるもの（ICカード、QRコード決済のアプリが登録されているスマートフォン、クレジットカードなど）

## 3 マイナポイントの申し込み(令和3年3月末まで)

スマートフォン、パソコンなどから申し込んで、希望する決済サービス（電子マネーやQRコードなど）を登録してください。利用できる事業者やポイント付与の方法などの詳細は、総務省ホームページ「マイナポイント事業」をご確認ください。



◀マイナポイント事業  
(<https://mynumbercard.point.soumu.go.jp>)

※マイナポイントの申し込みにあたって、事前登録やスマートフォンでのアプリのインストールが必要な決済サービスがあります。

※申し込み後の取り消しや、決済サービスの変更はできません。

〈問合せ〉

- マイナポイントについて 総務省マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120-95-0178
- マイナポイントの設定支援について 政策推進課 情報統計係 ☎(667)1110
- マイナンバーカードの取得について 町民生活課 住民係 ☎(667)1109



## まちのわだい

### 山形市消防本部から感謝状 協力して心肺停止の男性を救命

6月29日午後7時ころに町内の馳尾接骨院内で、診療待ちをしていた男性が突然意識を失う急病事案が発生。心肺停止状態となった男性に対し、適切な救命措置を行ったとして、同院院長の馳尾順一さん、妻で従業員の真由美さん、娘の千夏さん（下裏小路）と、治療に来院していた渡辺亨さん（中山町）の4人に、山形市消防本部から感謝状が贈呈されました。

市消防本部と4人によると、馳尾さんから通報指示を受けた真由美さんが119番通報し、千夏さんが数百メートル先の中央公民館に走ってAEDを借用に向かったとのこと。その間、馳尾さんが男性の気道確保、渡辺さんが胸骨圧迫を実施。AEDが到着すると、応急手当普及員の資格を持つ渡辺さんがAEDを使用し、3度目のショックで男性の意識が戻ると同時に、救急車が到着したとのこと。



感謝状を受け取り記念撮影（前列右から、渡辺亨さん、大城啓消防長、馳尾順一さん、真由美さん、千夏さん）

8月4日、市消防本部で感謝状の贈呈式が行われ、4人は「救急隊員に引き渡したときは、ほっとして力が抜けた」「4人で協力して、ワンチームになることで救うことができた」と話していました。

### 高齢者叙勲（令和2年7月1日付） 遠藤均さんに旭日単光章

遠藤均さん（上宿）は、平成11年9月に初当選以来、平成23年8月までの3期12年の長きにわたり、山辺町議会議員として在職されました。その間、山辺町議会副議長、総務文教常任委員会委員長や副委員長、議会運営委員会委員長などの要職を歴任。時代に合った確かな議会運営に尽力されるとともに、高い政治信念と豊富な経験、卓越した見識により、町政の発展に多大な貢献をされました。



遠藤均さん

### 町、山辺小学校、山形警察署 山辺小であいさつ運動

2学期最初の登校日に当たる8月24日、山辺小入口前で町・山辺小・山形警察署が合同で、あいさつ運動を実施。子どもたちに事故防止を呼びかけました。

遠藤町長や多田教育長、長岡校長、四釜明署長ら約15人が参加。「おはようございます」「元気にいってらっしゃい」などと声をかけ、登校する児童を見守りました。



にこやかに子どもたちの登校を迎えました

# 令和3年度 町・県民税の 主な税制改正についてお知らせします

〈問合せ〉 税務課 町民税係 ☎(667) 1105

令和3年度以降の町・県民税から適用される主な改正内容をお知らせします（令和3年度申告で申告いただくのは、令和2年1月1日から令和2年12月31日の間に得た収入などです）。

## 基礎控除額の見直し

- ①控除額が10万円引き上げられます。
- ②合計所得金額が2,400万円を超える場合は、その金額に応じて控除額が段階的に減少し、2,500万円を超えると、基礎控除は適用されなくなります。

## 給与所得控除の見直し

- ①控除額が一律10万円引き下げられます。
- ②給与所得控除の上限額が適用される給与などの収入金額が850万円、その控除上限額が195万円にそれぞれ引き下げられます。

## 公的年金等控除の見直し

- ①控除額が一律10万円引き下げられます。
- ②公的年金などの収入金額が1,000万円を超える場合の控除額は、195万5,000円が上限になります。
- ③公的年金などに係る雑所得以外の所得に係る合計所得金額が1,000万円を超え2,000万円以下の場合には一律10万円、2,000万円を超える場合には一律20万円がそれぞれ①および②の見直し後の控除額から引き下げられます。

## 所得金額調整控除の創設

次の①・②に該当する場合は、所得金額調整控除が給与所得から控除されます。

- ①給与等の収入金額が850万円を超える所得者で、アからウのいずれかに該当する場合  
ア 特別障害者に該当する  
イ 年齢23歳未満の扶養親族を有する  
ウ 特別障害者である同一生計配偶者もしくは扶養親族を有する

所得金額調整控除の額 = (給与等の収入金額 (1,000万円を超える場合は1,000万円) - 850万円) × 10%

- ②給与所得の金額および公的年金等に係る雑所得の金額がある所得者で、給与所得の金額と公的年金等に係る雑所得の金額の合計額が10万円を超える場合

所得金額調整控除の額 = (給与所得の金額 (10万円を超える場合は10万円) + 公的年金等に係る雑所得の金額 (10万円を超える場合は10万円)) - 10万円

## 所得控除等の適用に係る合計所得金額の要件等の見直し

各種控除の適用要件や非課税基準などについて、それぞれ次の表のとおりとなります。

要件など	改正後
同一生計配偶者および扶養親族の合計所得金額要件	48万円以下
配偶者特別控除の対象となる配偶者の合計所得金額要件	48万円超133万円以下
勤労学生控除の合計所得金額要件	75万円以下
障がい者などに対する非課税措置の合計所得金額要件	135万円以下
均等割の非課税限度額の合計所得金額	28万円 × (同一生計配偶者 + 扶養親族の数 + 1) + 10万円 + 扶養親族がいる場合は17万円
所得割の非課税限度額の総所得金額等	35万円 × (同一生計配偶者 + 扶養親族の数 + 1) + 10万円 + 扶養親族がいる場合は32万円
家内労働者等の事業所得等の所得計算の特例について必要経費に算入する金額の最低保障額	55万円

# 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

## ～ お金にまつわる電話やメール、郵便物にご注意を！ ～



新型コロナウイルス感染予防のため、家で過ごす時間が長くなっています。自宅の固定電話のほか、離れて暮らす家族との「オンライン帰省」の推奨などもあり、幅広い年代の方がスマートフォンやパソコンを利用しています。

それに伴い、不審な電話やメールの受信、勧誘、覚えのない郵便物などに関する問い合わせや相談も増えています。予防ポイントを参考に十分に気を付けてください。

### 事例

#### ○ 警察や行政機関、金融機関などをかたった電話

- 金銭や個人情報等を搾取される。
- キャッシュカードやクレジットカードが不正利用されているなどと偽り、新しいカードとの交換が必要と訪問して、交換するよう見せかけ、隙を見てだまし取るのが目的

#### ○ 「簡単に儲かる」副業のメール、ネット上の広告を見て情報商材の購入

- スマートフォンやパソコンを操作してもうまくいかず、追加料金を求められて支払っても、結局うまくいかない。

#### ○ 「お金をあげる」「〇〇に当選」などのメールの受信

- ポイント購入、手数料が必要など金銭が求められ高額になるが、お金はもらえない。

#### ○ 注文していない宅配物や配送に関する業者からのメール受信

- 端末内の個人情報の抜き取りが目的

#### ○ 消費料金未払いに関する訴訟と公的機関をかたったハガキや封書

- 連絡をさせ、訴訟取り消し費用や解決のためと称した金銭搾取が目的



### ポイント

- ・身に覚えのないメールやハガキ、封書は連絡せず破棄し、不安な場合は相談をする。
- ・自宅の固定電話では
  - ①在宅中でも留守番電話を活用する。
  - ②相手の電話番号表示サービスを利用するほか、電話機を詐欺電話対応機種に変更する方法により、すぐに相手と話さない。確認したうえ対応する。電話に出てしまった場合は、お金・情報を求められても絶対に相手にせず、すぐに受話器をおく。
- ・覚えのない荷物は受取拒否する。宅配予定の情報は家族間で共有する。
- ・携帯電話では
  - ①よくわからないメールは開かない。操作を促す内容は無視して削除する。
  - ②「お金をあげる」「当選金が受け取れる」「簡単操作で副業」など、楽しんで儲かる話には特に注意する。
  - ③端末機に迷惑メール対策のための設定などを利用する。

イラスト：消費者庁イラスト集より

# お知らせ

## INFORMATION

### 令和2年7月豪雨により農林業被害を受けた農業者のみなさまへ

令和2年7月豪雨により被害を受けた農地などへの追加で必要になった種苗、肥料、農薬などの掛かり増し経費などに對する支援および森林の林内路網の災害復旧のための工事などへの支援の要望調査を行いますので、申し込みを願います。

#### 【支援の対象・内容・助成率】

①豪雨災害からの生産回復に向け、営農を再開する農業者の方への支援です。  
(経営耕地面積30a以上の農家の方)

・追加的に必要となった種子・種苗、肥料、農薬の購入費用

・事業費の2分の1以内(予定)

②森林所有者など  
・森林の作業道の災害復旧工事

・事業費の2分の1以内(予定)

※①、②とも支援の上限額が20万円の予定です。

#### 【必要書類】

・申込書(役場1階産業課に)

あります)

・印かん

・被災した農地などの状況がわかる写真

・購入する農薬などの見積書の写し(すでに購入を行っている場合には、領収書の写し)

・森林の作業道の災害復旧工事の場合は、工事にかかる見積書

※申込書の提出後に、補助金申請書などを提出していただきますので、再度ご連絡します。

・申込書(役場1階産業課に)

・申請書(667)1106

・産業課農政係

・申込み・問合せ

・申込み期限/9月30日(水)

・申込み・問合せ

・申込み期限/9月30日(水)

・産業課農政係

・申込み・問合せ



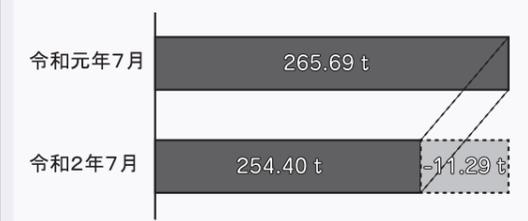
### みんなでごみを減らしましょう!

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7月のもやせるごみ量】



※令和元年7月との比較: -11.29t  
(家庭系: -7.21t、事業系: -4.08t)

### 結婚相談会を開催します

相談員による結婚支援や、本人および家族などの結婚に関する悩みごとの相談に応じます。

相談無料ですが、事前に申し込みが必要です。

日時/10月11日(日)、18日(日)

午後1時30分~4時

場所/山辺南部公民館

対象者/結婚を希望する方(町外の方も可)

※家族の方も相談できます。

※当日都合のつかない方は、個別に対応します。

同時に、山辺婚活サポート会の会員も募集中です。ボランティアの相談員として、一緒に活動していきましょう。

申込み・問合せ

やまがた縁結びたい 竹俣さん

☎090(3649)8828

山形市市民活動支援センター

〒982-0828

山形市山形市山形市山形市

【広告】

## 令和2年10月オープン!!

# ぱずる

### 放課後等デイサービス

- ご利用につきましては、9月よりご相談を承ります。
- オープニングスタッフ募集中!!

保育士・小学校教諭・幼稚園教諭・児童指導員任用資格をお持ちの方を募集しております。詳細はハローワーク山形、又は下記の準備室担当者までお気軽にご連絡ください。

◎東村山郡山辺町大字山辺2911-7 ◎準備室: かつろ木吉の原 担当: 鳴海・垂石 023-646-0772

お知らせ インフォメーション

お知らせ インフォメーション

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 レシピ  
いもの

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。

甘み引き立つやさしい味  
～かぼちゃとエビのとろみあん～

〈材料〉(4人分)

・かぼちゃ	320g	・しょうが汁	小さじ1
・にんじん	20g	・水溶き片栗粉	適宜
・エビ	80g	[A]	
・グリーンピース(水煮)	12g	・しょうゆ	小さじ2
・だし汁	240ml	・みりん	小さじ2
・酒	小さじ2		



※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〉

- かぼちゃは種とワタを取り除き、3cm角に切る。にんじんは皮をむき、薄い短冊切りにする。
- エビは塩(分量外)を振り、2分程度置いたら水で洗う。2cmに切り、水気を取る。
- 鍋にかぼちゃ、だし汁、酒を入れて火にかける。煮立ったらAの調味料を加え、落とし蓋をして中火でやわらかくなるまで煮る。かぼちゃが煮えたら鍋から取り出し、器に盛り付ける。
- 残った煮汁を煮立て、にんじん、エビ、グリーンピース、しょうが汁を加える。
- にんじんとエビに火が通ったら、水溶き片栗粉をゆっくり加えてとろみをつけ、火を止める。
- 器に盛り付けた③のかぼちゃの上から、⑤のあんをかけたら完成！

かぼちゃの甘みが引き立つ、やさしい味付けの煮物です。かぼちゃは煮すぎると煮崩れしてしまうので、気をつけましょう。



住宅ローンなどの  
免除・減額

令和2年7月豪雨により被災された方々について、「自然災害による被災者の債務整理に関するガイドライン」に基づき、住宅ローンなどの免除・減額を申し出ることができるところがあります。同ガイドラインの概要は一般社団法人東日本大震災・自然災害被災者債務整理ガイドライン運営機関ホームページ(<http://www.dgl.or.jp/>)をご覧ください。

問合せ

山形財務事務所理財課  
☎(641)5178

うつ病家族教室の  
ご案内

ご家族がうつ病で治療中の方を対象に家族教室を開催します。うつ病について学び、ご家族ができることを考えてみませんか。

お知らせ インフォメーション

日時

○10月8日(木) 講話「うつ病の理解と対応について」

○10月29日(木) 講話「家族の心のケアについて」

時間/午後2時～4時

場所/村山総合支庁内会議室

申込み方法/各回1週間前までに電話かFAX、村山保健所ホームページ(「村山保健所うつ病家族教室」で検索)からお申し込みください。

申込み・問合せ

村山保健所  
☎(627)1184  
FAX(627)1126

相続登記センター  
をご利用ください

山形県司法書士会では、さまざまな相続問題を気軽に相談できる窓口として、相続登記センターを立ち上げました。

「相続手続きが発生したけれど身近に相談できる人がいない」「どのように頼んだらいいかわからない」「相続登記を

頼める司法書士を知らない」などとお悩みの方に、お近くの司法書士を紹介いたします。

受付電話番号

☎0120-954-153

(受付は、平日午前10時～午後4時まで、年末年始・祝日を除く)

利用方法/受付電話までご連絡ください。相続登記センターで最寄りの司法書士を数名紹介しますので、紹介先と日程調整のうえ、紹介先事務所と直接相談させていただきます。

《相談・依頼例》

- ・相続登記を頼みたい
- ・生前贈与、遺言をしたい
- ・急いで相続放棄をしたいが、自分では手続きが難しい
- ・遺産分割協議をするのに、相続人が成年後見人をつける必要がある
- ・相続人のなかに行方不明の者がおり、不在者財産管理制度を利用したい など

問合せ

山形県司法書士会・総合相談センター  
☎(642)3434

【広告】

雪が降る前に…  
屋根の塗装は大丈夫ですか？

☎023-664-5468 見積無料

REBORN MY HOME  
有限会社 飛塚塗装店

快適な暮らしへのお手伝い  
山形の厳しい四季環境から建物を守ります

まずはお電話を

TEL023-664-5468

REBORN MY HOME

有限会社 飛塚塗装店

東村山郡山辺町大字山辺 2718-1 <http://www.tobitsuka-nuriya.com>

日立市から支援物資が届きました



7月28日の豪雨災害を受けて、友好都市茨城県日立市から支援物資のスポーツ飲料(500mlペットボトル×480本)をいただきました。今後、有効に活用していきます。

心温まるご支援、ありがとうございました





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.23

保健福祉センター ☎ (667) 1177



## 大切にしよう こころといのち

毎年9月10日～16日は「自殺予防週間」です。自分自身や大切な人を守るために、こころの病気について正しい理解を深めましょう。

こころの病気は誰にでも起ります

こころの病気は珍しいことでも恥ずかしいことでもありません。人間関係や仕事などのストレスが積み重なることで発症します。最近では、SNSなどによるストレスで病気を引き起こすケースが増えているともいわれます。

ひとりで悩まずに周りに相談を

こころの病気（特に、うつ病）は、過度なマイナス思考になりやすく、ひとりで悩み疲れて自殺へと追い込まれてしまう方がいます。誰かに話すだけでも気持ち楽になります。周りの人に自分の気持ちを話してみましよう。

☆電話やインターネットでの相談もあります

【電話相談】

▼心の健康相談ダイヤル(山形県)

☎ (631) 7060

午前9時～正午、午後1時～5時(土日・祝日を除く)

▼よりよいホットライン

☎ 0120・279・338

※24時間対応

【インターネット相談】  
山形県精神保健福祉センター  
「インターネット相談」



▲相談はこちら

※その他は、厚生労働省ホームページをご確認ください。

自分の周りの人を守るためには？

生活態度や行動に気になる変化が現れたら、それはSOSのサインかもしれません。優しく声をかけて相手の気持ちを尊重し、じっくりと話を聞いてみてください。大切な人を守るには、周りの人の気づきとサポートが必要です。

命を守る「ゲートキーパー」を知っていますか？

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて必要な支援につなげ、見守る人のことです。専門的な知識や技術、資格は必要ありません。ゲートキーパーとして周りの人を見守ってあげてください。

## 編集後記

新型コロナウイルスが世界的に猛威をふるうなか、注目を集める謎の妖怪「アマビエ」。海中から光輝く姿で現れ、疫病をおさめると伝わっており、アマビエをモチーフにしたグッズなどが多く出回っています。

左のアマビエ人形は、矢口みち子さん（近江5）が手作りされたものです。「一日も早くコロナ禍が収束してほしい」との願いを込めて、時間をかけて丁寧に作られたそうです。

暗いニュースが続く  
 昨今、明るく安心して暮らせる毎日を待ち望んでやみません。

(西山)



願いを込めて…