

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
2020

No. 764



お菓子をくれなきやいたずらするぞ!!

▲10月31日に近江地区でハロウインイベントが行われ、地区の小学生らが参加しました。帽子やマント、ドレスなどハロウインの衣装で、地図を見ながら近江の町を探索。お菓子を持っている人を見つけては、「トリック・オア・トリート!!」の合言葉で、お菓子をゲットしました。

町公式facebookを開設しました

■山辺町公式facebook

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

生まれる前から切れ目ない子育て支援

保健福祉センター ☎(667) 1177

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。

① 利用者支援事業（母子保健型）

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、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取りながら、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。

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。から子育て期までの各期に、さまざまな事業を実施しています。

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。

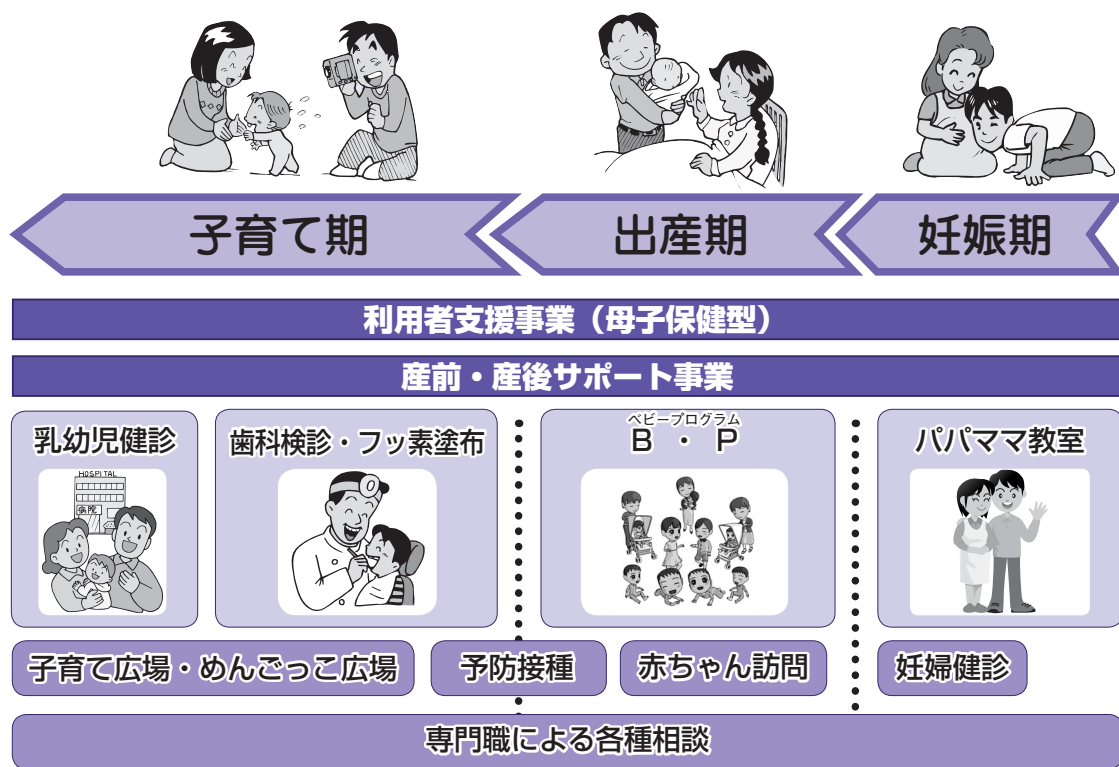
② 産前・産後サポート事業

妊産婦のみなさんが安心して子育てができるように、妊娠期



母子保健コーディネーター

《フロー図》 妊娠期から子育て期まで



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、相談に応じます。
	パパママ教室…②	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。お父さん、おじいちゃん、おばあちゃんになる方も大歓迎です。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。
	赤ちゃん訪問…③	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。
	赤ちゃんギフト	④ ママ&チャイルドクラス（運動教室） 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。
	ママ&チャイルドクラス（運動教室）…④	日時／毎週木曜日 午後3時～3時45分 料金／1回500円 定員／当日先着5組
	3カ月児健診	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て… ・仕事復帰に向けた準備がしたい
1歳 ↓ 2歳	親子の絆づくりプログラム 赤ちゃんがきた（BP）…⑥	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。
	離乳食教室…⑦	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。
	9カ月児健診	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。
2歳 ↓ 3歳	2歳6カ月児健診・フッ素塗布	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
	2歳児歯科健診・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	

助産師相談…⑤

子育て広場・めんごっこ広場…⑧

言語聴覚士相談…⑨

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。

令和2年度 山辺町表彰

町の発展に貢献された方々です

町の発展のために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された方】

なかたに みちこ 中谷美智子（人権擁護委員15年・大門町5）
あいた やすべえ 会田保兵衛（農業委員15年（会長6年）・大塚2）
よしだ あきら 吉田晃（農業委員30年・要害1）

【教育、学芸体育文化の振興に貢献された方】

ながおかしょういちろう 長岡庄一郎（青少年育成推進員30年・新町3）

【社会福祉公共の事業などに尽力された方】

かさはらひさし 笠原壽（民生委員児童委員24年・西町）
かとうまさじ 後藤雅司（民生委員児童委員15年・東館）
えんどうきょうこ 遠藤京子（民生委員児童委員12年・長嶋3）
たけだ かずこ 武田一子（民生委員児童委員12年・南町1）
ごとうとみこ 後藤富子（食生活改善推進協議会会長17年・大塚3）
みね たまさこ 峯田正子（民生委員児童委員24年・面白）
ながおかしょういちろう 長岡庄一郎（民生委員児童委員15年・新町3）
すずき たかお 鈴木孝雄（民生委員児童委員12年・弾正淵）
たけだ まさひろ 武田正博（民生委員児童委員12年・根際7）

【風水害および火災などの防護にあたられた方】

むらやまひろゆき 村山広幸（消防団員28年（幹部歴18年）・根際6）
しょうがともかず 明賀友和（消防団員21年（幹部歴2年）・熊沢）
すずき まこと 鈴木誠（消防団員25年（幹部歴4年）・根際2）
ごとうはじめ 後藤一（消防団員20年（幹部歴5年）・大手町）
しばた ゆうじ 柴田勇治（消防団員26年・山形市）
ごとうじゅんや 後藤潤也（消防団員22年（幹部歴6年）・近江5）
しょうじまさし 庄司正志（消防団員20年（幹部歴4年）・大門町1）
えんどうりゅういち 遠藤龍一（消防団員23年（幹部歴4年）・駅前）
よしだ ゆきひろ 吉田幸浩（消防団員28年（幹部歴3年）・畑谷中部）



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

令和2年3月31日現在、町には身体障害者手帳をお持ちの方は661人、精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方は75人、療育手帳をお持ちの方は102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。障がいへの理解を深め、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、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

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。

《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！



国際ソロプチミスト山辺

バザーに大勢の買い物客

やまのベショッピングプラザベルで10月18日、国際ソロプチミスト山辺がチャリティバザーを開催。会員が持ち寄った日用品や仕入れた食品などが並び、大勢の買い物客が足を止めていました。収益は福祉施設などに寄付されます。



たくさんの品物が出品されました。



火床を作る作業

50年前の芋煮会を再現する会 昔の芋煮会を実演

昔の作谷沢小・中学校の芋煮会を今の子どもたちに伝えようと、地区の有志5人が10月24日、同校の収穫祭で実演しました。リヤカーでの移動だったことや火床の作り方を紹介。白菜や麩が入り、ひと味違った芋煮を仕上げました。

ヒメサユリを植える会

ヒメサユリの名所を目指して

10月25日、ヒメサユリを植える会が玉虫沼キャンプ場跡地周辺で草刈りなどの環境整備活動を実施。草刈り機などで一帯に生い茂った草木をきれいに刈り払いました。この場所に咲くヒメサユリが見頃を迎えるのは例年6月上旬頃です。



この事業は山形県みどり推進機構の後援を得て実施しており、今年で12回目となります。



- ▲ 校長先生にマスクを手渡しました。(山辺小)
- ◀ 回収したマスクは、計534枚にもなりました。

山辺町更生保護女性会

集めたマスクを各所にお届け

町更生保護女性会では、未使用マスクを各公民館などで回収し、町内小中学校や保育所などに贈呈しました。後藤しづえ会長（東町）は、「みなさんから寄せられた多くのマスクを各機関に届けることができ、感謝しています」と話しています。



- ①心温まる演奏に会場が酔いしれました。
- ②児童生徒による合奏も披露されました。

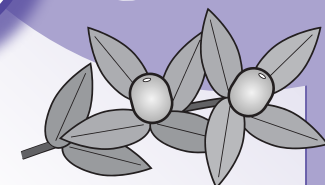
山辺町食生活改善推進協議会

おぼえよう！パッククッキング

町食生活改善推進協議会による栄養教室が、10月20日に保健福祉センターで行われました。今回の栄養教室では、災害時に役立つパッククッキングで4品を調理。ポリ袋に食材と調味料を入れて湯せんで火を通す調理法で同時に調理し、ごはん・カレー・切干大根のサラダ・蒸しパンを作りました。参加者からは、「洗い物が少なくて楽」「食器がなくても調理できるので、もしもの時に覚えておきたい」との声が上がっていました。



まちの わだい



被爆ピアノ平和コンサート

平和への祈り、閉校への思い胸に

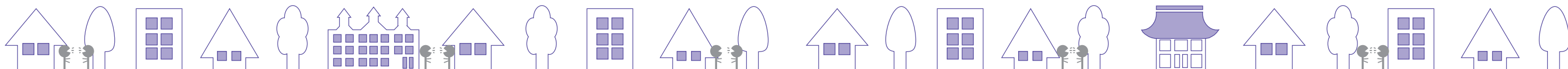
10月17日、作谷沢小・中学校で『被爆ピアノ平和コンサート』が開かれました。所有者で調律師の矢川光則さん（広島県広島市）が被爆ピアノの歩みを紹介した後、山形大学の学生2人がピアノ伴奏の歌曲を、ピアニストの橘光一さん（新潟県魚沼市）が独奏曲を披露。来年3月末での閉校を記念した行事で、地域の方々や過去に赴任した校長先生なども集まり、平和への祈りと閉校への思いを胸に刻みながら、あたたかな音色に聞き入っていました。



▲ ゆであがった食材を鍋から取り出す。鍋のお湯は何回も利用でき、災害時やアウトドアで活用できる調理法です。



できあがった4品





お知らせ

INFORMATION

「元気マシマシやまのべ券」は受け取りましたか？

新型コロナウイルス対策山辺町商品券「元気マシマシやまのべ券」を町内全世帯へ発送しました。まだ届いていない世帯は、受取人不在で役場に返送されている場合がありますので、事前に問い合わせのうえ、受け取り手続きをお願いします。

持参するもの／
【世帯主本人が受け取る場合】
 ①印かん（スタンプ印は不可）
 ②身分証明書（マイナンバーカード、運転免許証、健康保険証など）
 ③受領書兼委任状（※）
【代理人が受け取る場合】
 ①代理人の印かん（スタンプ印は不可）
 ②代理人の身分証明書（マイナンバーカード、運転免許証、健康保険証など）
 ③世帯主の身分証明書（写しでも可）
 ④受領書兼委任状（※）
 ※受領書兼委任状の様式は、町ホームページに掲載しています。

問合せ
 政策推進課総合戦略係
 ☎（667）1110



〈見本〉

12月4日～10日は「人権週間」です

毎年12月4日から10日は「人権週間」です。これは、昭和23年12月10日に国際連合で「世界人権宣言」が採択されたことにちなみ、法務省と全国人権擁護委員連合会が、同宣言が採択されたことを記念して、昭和24年から毎年12月10日を最終日とする1週間を、「人権週間」と定めたことによります。

この期間中は、全国各地においてシンポジウム、講演会や、街頭での啓発活動など、人権尊重の考え方を社会に広げていくための行事や活動が行われます。

この機会に、「思いやりの心」や「かけがえのない命」について考えてみませんか。法務局では、人権侵害による被害を受けた方を救済するための活動を行っています。お気軽にご相談ください。

電話による相談ダイヤル／
 ・みんなの人権110番
 ☎0570・003・110

ひきこもり相談を実施しています

ひきこもりに悩んでいる方やその家族の方を対象として、精神科医師による相談を実施しています。

相談日／毎月1～2回（予約制のため、電話でお申し込みください）
場所／村山保健所
相談料／無料

※保健師による相談は随時受け付けています。
申込み・問合せ
 村山保健所
 ☎（627）1184

公益財団法人 日本公衆電話会 万が一に備えたてびき

「万が一に備えて、家族間で避難方法などを話し合い決められる一助として使ってほしい」と、災害時の連絡方法などに関する冊子が、日本公衆電話会から町社会福祉協議会と障がい者自立支援センター「あおぞら」に送られました。



冊子には、安否確認サービスの概要などが記載されています。



焼印を製作した生徒が来庁し、町長に手渡しました。

村山産業高校 町章の盾と焼印のプレゼント

10月28日に村山産業高校機械科の3年生4人が来庁し、町章の盾と焼印を町に贈りました。これらは、同校の課題研究の授業でプログラミングを活用し製作したもの。贈られた盾と焼印は、役場2階ロビーに展示しています。

山辺町総合防災訓練～避難所開設運営訓練～ 防災意識を高める一日

山形盆地断層帯を震源とする大規模地震の発生を想定した『山辺町総合防災訓練』が、10月18日に相模公民館で行われました。今年度は、新型コロナウイルス感染拡大防止のために規模を縮小し、相模地区のみを対象とした開催となりました。

訓練は、コロナ禍での避難所開設運営についての学習と防災意識の高揚をはかることを目

的として行われ、参加した自主防災組織の方々が、避難所受付時の避難者への検温や誘導指示、簡易テントと段ボールベッドの組み立て、食料物資の運搬などに取り組みました。

また、避難所と役場庁舎とを双方向でつなぐビデオ通話を設定。映像を見ながらの報告を実際に行い、国や県との連絡調整を想定した通信訓練を実施しました。



避難所受付での検温



段ボールベッドの組み立て



役場庁舎での通信訓練



●町へのご意見・ご質問をお寄せください。

〒990-0392 山辺町緑ヶ丘5 『広報やまのべ』係

☎ (667) 1110 Fax (667) 1112

E-mail : kouhou@town.yamanobe.yamagata.jp

*いただいたお便りは広報紙に掲載させていただく場合があります。

*差出人が不明のものは、掲載・回答はできません。

*匿名希望の場合でも、住所・氏名を忘れずにお書き添えください。

融資制度をご利用ください

【生活応援ローン】

町と東北労働金庫が協力し、低利で融資します。

使いみち／生活資金全般、自動車購入資金、教育資金、医療介護費、冠婚葬祭費、家電購入費など

※事業、投機目的、負債整理の資金は除きます。

融資対象者／町内にお住まいの勤労者で、会社や商店に1年以上勤務し、職場に労働組合がない、または職場に融資制度がない方

融資金額／100万円以内～150万円以内

※一人の融資限度額は、150万円

融資金利（固定金利）／年1.25％～2.75％

融資期間／7年以内～10年以内

※融資金額・融資金利・融資期間は、使いみちにより異なります。

保証／労働金庫指定の保証機関の利用となります。

※保証料は労働金庫が負担します。

【ふるさと奨学ローン】

地元を大切に考えた教育ローンです。

ローン対象の本人・親族が卒業後、山形県内に就職または就業した場合は、それ以降の利子に対して返済終了まで、元金300万円を限度に、公益財団法人山形県勤労者育成教育基金協会から年2.00％の利子補給が受けられます。ただし、融資金利が年2.00％を下回った場合は、融資金利が利子補給率になります。

使いみち／大学・短大・高校・専門学校などの学資金、住居・生活資金など

融資金額／1,000万円以内

融資金利（融資期間）／年1.85％～3.15％

※令和3年3月末日までの適用金利

※取引内容により異なります。

融資期間／最長10年

※在学期間中は、最長6年間元金据え置きができます。

保証／労働金庫指定の保証機関の利用となります。

※保証料は労働金庫が負担します。

※労働金庫の店頭で、返済額の試算を行います。

※労働金庫の審査の結果、融資できないなど、希望に添えない場合などがありますので、あらかじめご了承ください。

※金利などは、今年10月1日現在の内容です。

申込み・問合せ 東北労働金庫山形北支店 ☎ (641) 1331

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、ご応募ください。

日時／12月13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

みんなでごみを減らしましょう！

9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。

なお、「雑貨品・小型廃家電類」で電子機器を出す場合は、電池やバッテリーは事前に取り外してから出してください。充電電池が取り外せないものは、そのまま「水銀含有ごみ」に出してください。

【令和2年9月のもやせるごみ量】



町民生活課 生活環境係 ☎ (667) 1109

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。

申込み受付期限／11月30日(月)

(郵送の場合、11月30日必着)

申込み・問合せ

最上川中部水道企業団業務課 ☎ (662) 2163

住宅の新築・リフォーム工事に補助金を交付します

地域経済の活性化と町民の住環境の質の向上を図るため、住宅の新築・リフォーム工事に對し、補助金を交付します。

補助対象

①新築住宅工事

・県産木材を規定の率以上使用していること など

②リフォーム工事

・新型コロナウイルス感染症対策として行われるリフォーム工事であること など

補助内容

○新築住宅工事の場合

1戸につき建築費の2分の1もしくは100万円

○リフォーム工事の場合

工事費用の2分の1もしくは20万円のいずれか低い額

注意点

・予算額に達し次第、募集を終了します。

・令和2年9月1日以降着工の工事が対象になります。

申請・問合せ

建設課管理用地係 ☎ (667) 1113



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

標準営業約款（Sマーク）



厚生労働大臣認可

問合せ
（公財）山形県生活衛生営業
指導センター
☎（623）4323

標準営業約款制度は、法律
で定められた消費者（利用者）
擁護に資するための制度です。
厚生労働大臣認可の約款に従
って営業することを登録した、
「理容店」「美容店」「クリー
ニング店」「めん類飲食店」「一
般飲食店」では、店頭でSマ
ークを掲げています。登録店
は、安心・安全・清潔を約束
する信頼できるお店です。

『標準営業約款制
度へSマーク』
をご存じですか？

戦略産業求職者マッチング事業

「合同企業面接会&
求職者セミナー」開催

令和3年3月新卒予定者を除く求職
中のみなさん、ぜひご参加ください。
※参加無料、予約不要、入退場自由、
服装自由、就職相談コーナーあり

日時／11月25日(水)
[求職者セミナー] 午前11時～正午
[合同企業面接会] 午後1時～4時
場所／山形ビッグウイング

問合せ
キャリアバンク(株)オフィス
☎（673）0515

山形市市民活動支援センター開催の講座

①SDGs×ネイチャーゲーム

日時／12月6日(日) 午後1時～3時30分

場所／山形市市民活動支援センター

講師／西澤信雄さん（日本シェアリングネイチャー協会 代表理事）

内容／ワークショップを通して、自然とふれあい、暮らしを振り返り、未来へつなげるための
「SDGsネイチャーゲーム」を体験します。

対象者／興味関心がある方

定員／先着20人

費用／無料

申込み期限／12月3日(木)

②SDGsミーティング

日時／12月16日(水) 午後6時～8時

場所／山形市市民活動支援センター

講師／佐藤朋子さん（SDGs for School 認定エデュケーター）

内容／「山形版SDGsシミュレーションカードゲーム」を通して、SDGsへの理解を深めます。

定員／先着20人

費用／無料

申込み期間／11月19日(木)～12月12日(土)

〈①、②ともに〉

申込み方法／電話、FAX、Eメールで山形市市民活動支援センターまでお申し込みください。

※駐車場は、霞城セントラル駐車場または山形駅東口交通センター駐車場をご利用ください。

申込み・問合せ

山形市市民活動支援センター ☎（647）2260 FAX（647）2261
Eメール：center@yamagata-npo.jp

確定申告はスマホ
でe・Tax！
国税庁ホームページの「確
定申告書作成コーナー」では、
画面の案内に従って金額など
を入力することで申告書が作
成できます。
さらに、マイナンバーカー
ドまたはID・パスワードを
お持ちの方は、作成した申告
書をパソコン、スマホからe
・Taxで提出できます。
この機会にマイナンバーカ
ードまたはID・パスワード

の取得をぜひご検討ください。
ID・パスワードの発行を
希望する方は、税務署に事前
予約した後、免許証など顔写
真付きの本人確認書類を持参
のうえ、税務署までお越し
ください。
詳しくは、国税庁ホームペ
ージ（https://www.nta.go.jp）
をご覧ください。
※新型コロナウイルス感染防
止の観点からも、より一層の
ご協力をお願いします。
問合せ
山形税務署個人課税第一部門
☎（622）1611

調理師業務従事者届
を提出してください
調理師法では、飲食店など
において、調理の業務に従事
する調理師は2年ごとに就業
地の都道府県知事に「調理師

これってハラスメン
ト？なんでも労働相
談ホットライン
相談期間／12月8日(火)～9日
(水) 午前10時～午後7時
相談電話／0120・154
・052（フリーダイヤル）
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／パワハラ・セクハ
ラ・マタハラ、労働時間、残
業代未払い、解雇、賃金カッ
ト、未払い賃金、休暇など労
働に関する相談について対応
問合せ
連合山形
☎（625）0555

業務従事者届」を提出するこ
とになっています。
対象／学校、病院、事業所、
社会福祉施設、飲食店などで
調理の業務に従事している方
届出方法／届出用紙は、各保
健所、県食品安全衛生課、生
活衛生同業組合などに11月か
ら配置しますので、令和2年
12月31日現在の状況を記入し、
令和3年1月15日まで最寄り
の保健所生活衛生課（室）に
届け出てください。
なお、県のホームページか
ら電子申請することができま
す。
電子申請期間／令和3年1月
1日(金)～15日(金)
問合せ
県食品安全衛生課
☎（630）2621
または最寄りの保健所



やまのべうまレシピ

食生活改善推進員の

野菜をたくさん食べよう！！
～野菜たっぷりマーボー～

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。



※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

《材料》（4人分）

・豚ひき肉	200 g	・ごま油	小さじ1
・ズッキーニ	100 g	[A]	
・ナス	中1本	・水	200ml
・パプリカ（赤・黄）	各80 g	・鶏ガラだしの素	小さじ1
・オクラ	8本	・しょうゆ	大さじ1
・しょうが	16 g	・酒	小さじ4
・にんにく	1片	・砂糖	小さじ1/2
・サラダ油	小さじ2	[B]	
・塩	ひとつまみ	・片栗粉	小さじ2
・こしょう	少々	・水	小さじ4
・豆板醤	小さじ1/2		

《作り方》

- ズッキーニ・ナスは、それぞれ5mm厚さの輪切りにする。パプリカは、一口大の乱切りにする。
- オクラは、塩少々（分量外）で板ずりし、産毛をとる。塩を洗い流し、3等分に斜め切りする。
- しょうが・にんにくはそれぞれみじん切りにする。
- フライパンにサラダ油を入れて弱火で熱し、しょうが・にんにくを炒める。香りが立ったら豚ひき肉を入れて、色が変わるまで中火で炒める。
- 塩・こしょう・豆板醤を加えて炒め、ズッキーニ・ナス・パプリカ・オクラを加えて炒め合わせる。
- Aの調味料を加えて、野菜がやわらかくなるまで弱火で煮る。
- Bの水溶き片栗粉を少しずつ加えて、とろみをつける。
- 最後にごま油を回し入れ、ひと煮立ちさせたら器に盛り付ける。

※板ずりとは…塩をまぶしてすり込み、まな板の上でゴロゴロと転がすことです。色鮮やかになる、表面が滑らかになる、味がしみ込みやすくなるなどの効果があります。

『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
町内事業所… 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！！》

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



お知らせ INFORMATION

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

頭に「+」が付いている電話番号は応答しないでください！



《消費者出前講座であった質問》

携帯電話に頭に“+”のついた覚えのない番号から着信があった。すぐに切れたが、着信履歴が残っている。“+”が付くのはどういう時だろう？

ポイント

- 「+」が付く電話番号は海外から発信されたものです。
- 「+」から始まる着信では、国際電話を使った詐欺の疑いがあります。
- 着信履歴から不審に思い、折り返しの電話をすると、国際電話となり高額な通話料が発生する可能性があることが電話会社からも注意喚起されています。
- 公的機関等を名乗り振り込め詐欺と同様の手口でお金をだまし取られたケースもあります。

外国から電話が来る覚えがない。
どこからの発信かわからない。
ワンコールで切れる電話

このような場合は

応答しない！
折り返し電話はしないで
履歴は削除！

【広告】

●相続 ●遺言書作成 ●許認可申請 等

ひろ行政書士事務所

行政書士 渡邊 裕人
Watanabe Hiroto

お気軽に
ご相談
下さい！

山辺町大字山辺2830番地7

TEL・FAX 023-666-4424

URL <https://hiro-gyosei.com>

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。



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.24

保健福祉センター ☎（667）1177



おいしく食べて健康第一

低栄養を予防しましょう！

食

食べることは、元気な身体づくりには欠かせません。食事量が減るとエネルギーやたんぱく質など、健康な身体を維持するために必要な栄養素が不足してしまい、低栄養や栄養障害の危険が高まります。また、体力が落ちて疲れやすくなったり、免疫力が低下して感染症などにかかりやすくなってしまう。

特に高齢の方は、低栄養の状態が続くと、※フレイルや寝たきりの状態につながる恐れがあるので要注意です。

低栄養を予防するための食事のポイント

◆ 食事を抜かない

朝・昼・夕、3食きちんと食べることが低栄養予防の基本です。食欲がない時は、さまざまな栄養素を摂取するために、おかずを優先して食べましょう。また、一度に食分を食べられない時は、数回に分けて食べましょう。

◆ バランスの良い食事を心がける

丼ものなどの一品料理で

は、栄養が偏りがちです。ごはんやパン・麺などの「主食」、肉や魚・卵・大豆製品等を使つたおかずの「主菜」、野菜や海藻・きのこなどを使ったおかずの「副菜」。この3つをそろえることで、栄養のバランスが整います。

◆ 多様な食材を組み合わせる

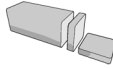
低栄養を予防するためには、さまざまな食品をまんべんなく食べることが大切です。以下の10食品を毎日しっかりと食べることで、必要な栄養素を摂取することができ、低栄養予防につながります。

◆ 口腔ケアを忘れずに

おいしく食べるためには、口腔ケアも大切です。日頃からの口腔内のお手入れや定期的に歯科医院を受診し、お口の中の健康にも注意しましょう。

※フレイルとは、加齢とともに心身の活力（筋力や認知機能など）が低下して、要介護状態に近づくこと。健康な状態と要介護状態の中間段階。

◆◆ 毎日食べよう10食品群 ◆◆

 肉類	 魚介類	 卵類	 牛乳・乳製品	 緑黄色野菜
 大豆製品	 いも類	 果物	 海藻類	 油脂類

単品の献立になっていませんか？バランスよく効果的に栄養を摂りましょう！



●人のうごき（令和2年11月1日現在）※（）内は前月からの増減

人口14,052人（-16）【男6,847人（-7）女7,205人（-9）】 世帯数4,828（-8） 出生10人 死亡25人 転入26人 転出27人