

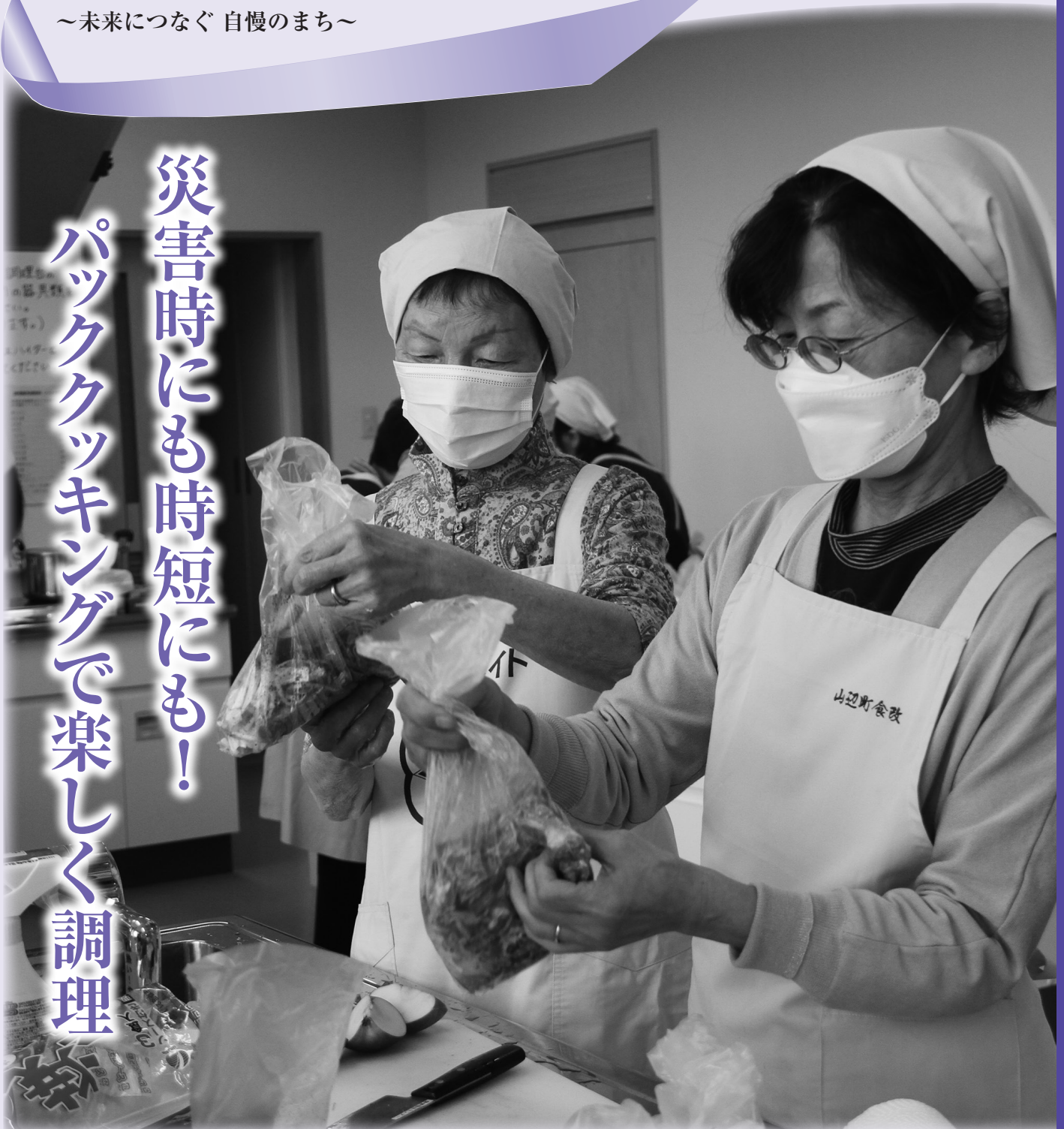
# やまのべ

主な内容

○切れ目ない子育て支援(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～

災害時にも時短にも！  
パッククッキングで楽しく調理



町公式facebookを開設しました

■山辺町公式facebook


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



▲10月28日に町食生活改善推進協議会による栄養教室が、保健福祉センターで行われました。今回の教室は、災害時に役立つパッククッキングで3品を調理しました。

# 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	<b>①母子手帳交付・妊婦健診受診券</b> 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、不安なことがあれば相談に応じています。3種類の母子手帳から好きなものを選んでいただけます（時期によっては種類が選べない場合もあります）。 
	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	
	産後ケア	
	3カ月児健診…⑤	
1歳 ↓ 2歳 ↓ 3歳 ↓ 5歳	9カ月児健診…⑤	<b>②パパママ教室</b> 妊娠中にはパパママ教室を実施しています。パパとママだけでなく、おじいちゃん、おばあちゃんになる方も大歓迎です。同じ時期に出産を控えている人と交流しながら、楽しく出産・子育てに向けて準備をしましょう。 <b>③赤ちゃん訪問</b> 生まれてから1カ月～2カ月くらいで、全家庭に保健師が訪問させていただきます。体重測定や予防接種の案内を行います。どんな小さな心配も一緒に考えて子育てをサポートしていきます。 <b>④ママ&amp;チャイルドクラス（運動教室）</b> 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勧めです。 日時／毎週木曜日 午後3時～3時45分 料金／1回500円 <b>⑤助産師相談（毎月第1水曜日の乳児健診時）</b> 妊娠時の生活や、出産後は母乳、育児の悩みなど気軽にご相談ください。 【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 <b>⑥親子の絆づくりプログラム 赤ちゃんがきた（B・P）</b> 0歳児を初めて育てている母親のための仲間・きずな・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。 <b>⑦離乳食教室</b> 生後7～9カ月の子を対象に年3回開催します。お楽しみに！ <b>⑧子育て広場・めんごっこ広場</b> 南部公民館・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。 <b>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）</b> 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のような ・子どもとの関わりに悩みを感じている
	ママ&チャイルドクラス（運動教室）…④	
	産後ケア	
	3カ月児健診…⑤	
	9カ月児健診…⑤	
	親子の絆づくりプログラム 赤ちゃんがきた（B・P）…⑥	
	離乳食教室…⑦	
1歳6カ月児健診・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

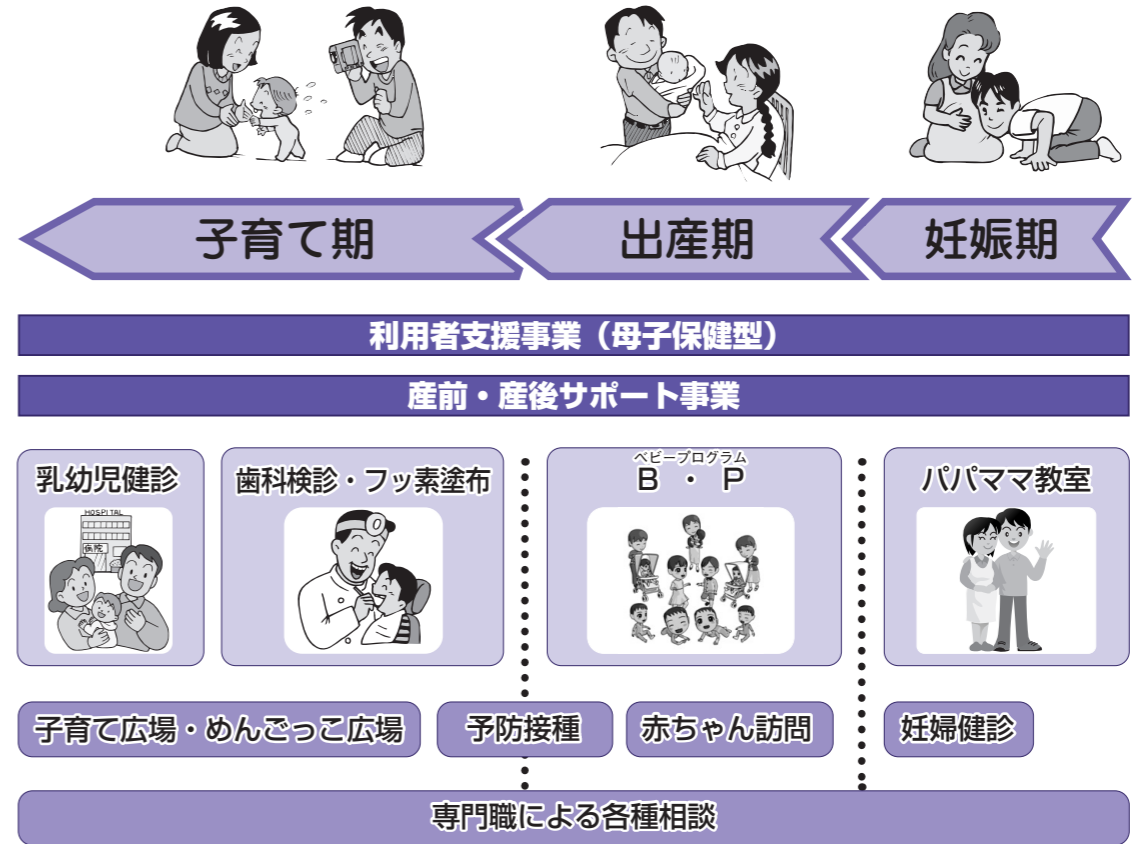
子育て広場・めんごっこ広場…⑧

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。

# 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。

すべての妊産婦の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の連絡を取りながら、一人ひとりの状況に応じてきめ細かく支援します。

## ②産前・産後サポート事業

保健福祉センターなどで、すべての妊産婦が安心して子育て

## NEW ③産後ケア事業

産後一年以内の母子を対象に産後ケア事業（乳房ケア）を行っています。お子さん一人につき2回まで利用できます。訪問型、通所型から選べます。

通所型	訪問型
助産院に行き、乳房ケアを受ける	助産師が自宅に訪問し乳房ケアを実施
自己負担 1,000円	自己負担 1,500円



# 令和3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)

## 【産業経済の振興発展に貢献された方】

あ だ ち ま す ぞ う  
安達増三 (商工会理事38年 (専務理事28年)・芦沢)

## 【風水害および火災などの防護にあられた方】

ひ ぐ ち ま さ た か 樋口昌位 (消防団員22年 (幹部歴17年)・沢下) あ べ や す し 阿部康史 (消防団員23年 (幹部歴14年)・畑谷東部)  
た か は し ま さ か ず 高橋正和 (消防団員22年 (幹部歴6年)・三河尻) ひろたにともゆき 広谷知行 (消防団員21年 (幹部歴5年)・緑ヶ丘4)  
かわぐちさとし 川口聡 (消防団員21年 (幹部歴4年)・本町)



## 災害時の断水への備え

### 給水タンク組み立て訓練を実施

町では、最上川中部水道企業団から貸与された組立式の給水タンクを、町民総合体育館に2基、中央公民館と旧大寺小学校に各1基、合わせて4基を配置しています。

災害で断水が起きた際に給水タンクをスムーズに設置できるよう、10月20日に役場で、町職員が実際に組み立てる訓練を行いました。避難所担当職員など約20人が参加。水道企業団の手ほどきで、水が漏れないように給水口のパッキンをしっかり固定するなどのポイントを学び、15分ほどで完成。給水タンクの組み立て手順と使用方法を確認しました。



# 12月3日(金)~9日(木)は「障害者週間」です

保健福祉課 福祉係 ☎(667)1107

この週間は、国民に広く障がい者福祉についての関心と理解を深めるとともに、障がい者が社会、経済、文化その他あらゆる分野の活動に積極的に参加する意欲を高めることを目的としています。

障がいには、生まれつきのものでなく、交通事故や脳梗塞などの後遺症で手足が不自由になるなど、どんな人でも障がいを負う可能性があります。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。

## まちで見かける障がい者マーク



### 障がい者のための国際シンボルマーク

障がい者が利用できる建物や施設であることを表す世界共通のマークです。  
※このマークは「すべての障がい者を対象」としたものです。車いすを利用する障がい者に限定して使用されるものではありません。



### 盲人のための国際シンボルマーク

視覚障がい者の安全やバリアフリーを考慮した建物・設備・機器に表示されている世界共通のマークです。



### 耳マーク

聞こえが不自由なことを表すと同時に、聞こえない人・聞こえにくい人への配慮を表すマークです。このマークを提示された場合は、相手が「聞こえない」ことを理解し、その人の特性に応じたコミュニケーションの方法に配慮が必要です。



### ほじょ犬マーク

身体障がい者補助犬同伴の啓発のためのマークです。補助犬を受け入れられる施設・店舗等の入口に掲示するなどの形で使用されています。



### ヘルプマーク

外見からわからなくても、援助や配慮を必要としている方が、周囲の方に配慮を必要としていることを知らせるためのマークです。

## 障がい者等用駐車場を使っていますか？

公共施設やショッピングセンターなどの駐車場の多くには、車いすを利用している方や車の乗り降りや歩行が困難で配慮が必要な方のために、車のドアを大きく開けて乗り降りできるように作られた駐車スペースがあります。

もし、必要のない人が「出入り口に近いから」「すぐに戻ってくるから」と、この障がい者等用駐車場に車を駐車してしまうと、本来必要とする方が駐車できなくなり困ってしまいます。

必要のない方の駐車はご遠慮いただき、必要な方のために空けておきましょう。

## ～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、誰もが住みやすいまちをつくっていきましょう！





### 第3回ジンギスカン祭り あの美味しさが復活

10月3日にショッピングプラザベル屋上駐車場で、テイクアウト限定としたジンギスカン祭りが行われました。事前に販売した前売り券と引き換えに、ジンギスカンセットがドライブスルー形式で手渡され、おいしい笑顔を持ち帰りました。



来年こそは開催できますように…!



たのしとも たのもしや~

### 大人の絵本時間♪ 心をほどいて物語の世界へ

10月1日、緑ヶ丘コミュニティセンターで図書ボランティア「てんこもり」による、大型の紙芝居や絵本の読み聞かせが開催されました。会場を訪れたみなさんは、童心に帰って物語を楽しみ、心やすらぐひと時を過ごしました。



自分たちで育てたお芋、おいしい〜!

### ゆりかご幼稚園 おなかいっぱい大満足♪

10月13日に、ゆりかご幼稚園で収穫祭が行われました。この日の献立は芋煮とおにぎり。芋煮に入っている里芋と、おにぎりに使っているお米は子どもたちが一から育てて収穫したもの。みんなでおいしく、おなかいっぱいいただきました。



独特の語り口調で物語の世界へと吸い込まれました



誰もが知っている数々の名曲を披露!



### かがり火コンサート かがり火につつまれて

10月2日、ふるさと資料館を会場に「かがり火コンサート」が行われました。

かがり火が会場を彩る中で、はじめに「劇団やまのべ」による、安達峰一郎夫人にちなんだ創作朗読劇「出されなかった手紙」が披露されました。その後、「Why's Fly」によるコンサートがスタート。秦基博の「ひまわりの約束」や松任谷由実の「やさしさに包まれたなら」などの名曲を披露し、観客からはダブルアンコールの声がかかるなど、会場は大いに盛り上がりました。

### Taiken堂 part32 山形弁全開のステージ

10月8日に中央公民館で開かれたTaiken堂に、天童市在住のシンガーソングライター山口岩男やまぐちいわおさんが登場。地元の友人や食堂の店員とのふれあい、山形弁ソングの誕生秘話など、山形弁全開のトークとライブで会場を魅了しました。



山形弁ソングで会場を盛り上げました

### グラウンドゴルフ大会 ハツラツと元気にプレー!

10月5日、グラウンドゴルフ大会が須川グラウンドゴルフ場で開催されました。この大会は、きららクラブ山辺（山辺町老人クラブ連合会）と山辺町社会福祉協議会が主催するもので、この日は49人のプレイヤーが参加。ハイスコアを目指してみんなで楽しく、いきいきと各ホールをプレーしました。



めざせ!ホールインワン!





# 町の広聴事業

## まちづくりへの声 お聞かせください

「こんなことが不便」「こうなったら安心」など、町の仕事に対する意見や要望などをお聞きするのが「広聴事業」です。要望書・意見書・提言書（以下「要望書など」）の提出や、「町長と語る会」の申し込みの受け付けは、いつでも行っています。

町では、「個別広聴」「集団広聴」の大きく二つの形態で、町民のみなさんの声をお聞きしています。

### ●個別広聴

要望書などの書面を町あてに提出し、町長と懇談しないものです。  
※住民自治組織による要望書提出の場合はブロック協議会単位とします。



町長と語る会

### ●集団広聴

#### ①町長と語る会（住民自治組織などの団体が主催）

要望書などの書面の提出に合わせて、町長と懇談するものです。参集範囲などにより、次の2種類があります。

▽要望型…団体の役員など特定の方が、役場などで懇談

▽懇談型…団体が広く参集者を募り、公民館などで懇談

※開催日の1カ月前までに、申込書の提出が必要です。（申込書は、町ホームページからダウンロードできます）

※開催回数は原則として、1団体につき年度内1回で、要望型・懇談型のいずれかとします。

#### ②町政懇談会（町が主催）

町長が、町民のみなさんから町の仕事について意見を伺う場合に、公民館などで開催します。

※開催する場合は、広報紙などでお知らせします。



懇談型



町政懇談会

※最近では令和元年度に開催

### 提出・問合せ

政策推進課 情報統計係 ☎ (667) 1110

#### ▼町ホームページのトップページ上部



## 電話やメールで、ご意見・ご質問をお寄せください

要望書などを作成しなくても、町へのご意見・ご質問は、電話・メール・手紙でお問い合わせいただけます。

町ホームページのトップページ上部にある「組織で探す」から、各課の電話番号を探ることができ、問い合わせフォームからメールで問い合わせることもできます。ぜひ、ご活用ください。

★匿名でのお問い合わせには、返信や対応ができない場合があります。（参考意見として取り扱います）

# 消費生活相談窓口から

問合せ 政策推進課 情報統計係  
(消費生活相談窓口)  
☎ (667) 1110

## ～令和4年4月1日からは18歳で成人に～

大人になると、自分の意思でさまざまな契約ができますが、落とし穴にご注意！！若い人が巻き込まれやすい消費者トラブルはどんなものが多いのでしょうか？

消費者庁の調べで多いトラブルは次のものです。それぞれの事例のポイントを参考にしてください。

### ◆定期購入

動画投稿サイトの広告からお試し期間500円のダイエットサプリを購入した。後日、頼んだ覚えがないのに2回目が4回分まとめて届き、高額な請求があった。

#### ポイント

- ・無料や格安だけにとらわれないようにしましょう。
- ・申し込みの前に、契約内容と解約条件をしっかりと確認しましょう。
- ・契約の広告画面を保存するほか、事業者とのやりとりの記録は証拠として残しましょう。



### ◆美容医療

- ①美容外科クリニックで施術後、施術箇所を含め全体が内出血を起こし腫れが引かず生活に支障が出た。
- ②SNSの広告を見て無料カウンセリングを申し込み、クリニックに行ったところ「広告の施術より効果が高いレーザー脱毛を今なら割引できる」と強く勧められ、断りきれず長期ローンで高額な契約をしてしまった。



#### ポイント

- ・契約をせかされても、その場で契約せず、よく考えましょう。
- ・効果だけでなくリスクや副作用についても確認しましょう。
- ・その美容医療は「今本当に必要なのか？」もう一度冷静に考えましょう。
- ・断る場合は「契約しない」とハッキリ伝えましょう。

### ◆もうけ話、情報商材・マルチ商法

- ①友人にホームページのアクセス数を増やすことで「簡単に儲かる」「借金してもすぐに返せる」と誘われ購入した情報商材だが、内容はまったく参考にならず儲からなかった。苦情を伝えると「友だちを誘えばボーナスが入る」と言われた。
- ②先輩から暗号資産の投資をすると絶対儲かると誘われて投資をしたが、出金できない。

#### ポイント

- ・「簡単に儲かる」「絶対儲かる」など怪しい話は親しい人の誘いでもハッキリ断りましょう。
  - ・投資には必ずリスクがつきものです。
  - ・ローンやクレジットカードの高額決済など借金をしてまで契約はしないことです。
  - ・他の人を誘えば「被害者から加害者」になり、大事な友人を失うことにもなります。
  - ・暗号資産の投資では取引業者が暗号資産交換業者の登録があるか確認しましょう。
- \*暗号資産：インターネット上でやりとりできる財産的価値。仮想通貨ともいいます。暗号資産に関する詐欺事案が多く報告されています。



契約の前に契約内容はしっかり確認しましたか？ 内容の理解はできましたか？  
自分に今すぐ必要な契約ですか？ 慎重な行動でトラブルから自分を守りましょう！！

消費者庁イラスト集より



# お知らせ

## INFORMATION

お知らせ インフォメーション

### 年末調整はチャットボットに相談してみませんか？

年末調整に関する疑問は、チャットボットの税務職員「ふたば」にお気軽にご相談ください。チャットボットはAI（人工知能）を活用して自動で回答するウェブサービスです。今年10月から12月まで、令和3年分の年末調整に関するご相談に対応します。詳しくは、国税庁ホームページをご覧ください。

国税庁ホームページ  
税務相談チャットボット



**問合せ**  
山形税務署  
☎(622) 1611  
音声案内「2」

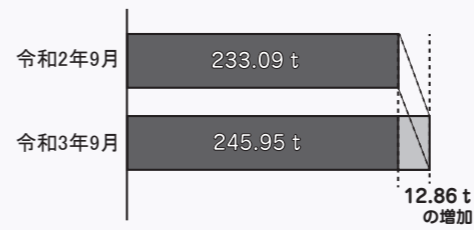
### みんなでごみを減らしましょう！

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。また、ごみ袋はしっかり縛って封をして、出してください。

#### 【令和3年9月のもやせるごみ量】



※令和2年9月との比較：+12.86 t  
(家庭系：+7.94 t、事業系：+4.92 t)

### やまのべ温泉市運営組合募集

当産直組合では、組合員を募集します。希望者は、組合事務所（山辺温泉内）で申込書をお渡ししますので、記入のうえ提出してください。のちほど面談のうえ採用をお伝えします。

条件／町内在住の方、やまのべ温泉市の活動趣旨に賛同できる方

出荷物／野菜、果物、加工食品、乾物、花、工芸品など  
募集人数／若干名

**申込み・問合せ**  
やまのべ温泉市運営組合  
☎(664) 2685

### 『やまがたの森づくり発表会』の開催

日時／11月23日（火・勤労感謝の日）午前11時30分～午後4時30分（開会は午後1時から）

ら

場所／山形国際交流プラザ  
山形ビッグウイング2階交流サロン（山形市平久保100番地）  
内容／講演、やまがた緑環境税を活用した森づくり活動発表、「やまがた木育」体験と森のホームステイ  
対象／森づくり活動に興味のある方、補助事業による活動を検討している方  
申込み／申込み不要、直接会場までお越しください。

**問合せ**  
山形県環境エネルギー部みどり自然課  
☎(630) 2432  
FAX (625) 7991



### 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、1948年（昭和23年）12月10日に国際連合で「世界人権宣言」が採択されたことを記念して、1949年（昭和24年）から毎年12月10日を最終日とする一週間（12月4日から同月10日まで）を、「人権週間」と定めたことによりです。

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

・子どもの人権110番  
☎0120(007) 110  
・女性の人権ホットライン  
☎0570(070) 810  
相談時間は、平日の午前8時30分から午後5時15分



### 県登録ボランティア仲人「やまがた縁結びたい」募集

○「やまがた縁結びたい」とは結婚を希望する独身男女の出会いの機会を拡大するため、県に登録してボランティアで仲人活動を行っており、現在県内の約50の個人・団体が登録しています。

録しています。  
活動内容／相談者からの相談対応、相談者にふさわしいお相手探し（定期的な情報交流会への参加）、お見合いの設定  
活動経費／活動に対する報酬はありませんが、活動経費の一部（お見合い1件につき500円）を支援金として交付します。  
登録要件／所定の研修を受講すること  
※詳細については「やまがた縁結びたい」のホームページをご覧ください



**申込み・問合せ**  
やまがたハッピーサポートセンター事務所  
☎(615) 8755



### 『やまがた縁結びたい』による結婚相談会



期日／12月5日(日)・12日(日)・26日(日)  
時間／午後1時30分～4時30分（1組45分程度）  
場所／文翔館（山形市）  
対象／結婚を希望する方またはそのご家族（予約制）  
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  
費用／無料

**申込み・問合せ**  
やまがたハッピーサポートセンター  
☎(687) 1972

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

お知らせ インフォメーション

『標準営業約款制度(Sマーク)』  
をご存じですか？

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 (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



「預けて安心!」  
あなたの遺言

あなたの書いた遺言書を法務局で大切に保管します(自筆証書遺言書保管制度)。法務局に預けていただければ、遺言書の紛失や亡失、相続人による隠匿や改ざんなどのおそれもなくなります。

また、家庭裁判所の検認手続きも不要で、法務局から相続が開始したときに相続人などに遺言書が保管されていることをお知らせするので、相続手続きをスムーズに進めることができます。

詳しくは法務局におたずねください。  
※手続きは完全予約制です。また、遺言書の内容に関する相談はお受けできません。

**問合せ**  
山形地方事務局  
☎(625) 1321

レッツ!保育のお仕事へ  
「保育士就職・再就職支援研修会」

保育士として再就職を考えている方、保育の仕事に興味のある方、ぜひご参加ください。  
日時/11月30日(火)午後1時~4時

会場/山形県看護協会(山形市松栄1-5-45)  
内容/講演「保育現場の移り変わり」と保育士の役割」  
・事例報告「子どもとのふれあい」保育士の仕事の魅力」  
・保育施設との相談会

参加者/保育士として就職(再就職)を考えている方、保育の仕事に興味のある方  
**申込み・問合せ**  
山形県福祉人材センター(山形県社会福祉協議会)  
☎(633) 7739

最上川中部水道企業団職員採用試験を実施します

最上川中部水道企業団の職員に採用希望の方は、次によりご応募ください。

期日/12月12日(日)

場所/最上川中部水道企業団事務所(中山町大字長崎4848番地)

試験区分/初級土木・初級建築・初級電気

採用予定人数/若干名

採用予定期日/令和4年4月1日

給与などの勤務条件/給与月額は、「給与に関する規程」によります。ほかに法規に従った待遇・就業条件によります。

採用の方法/筆記試験、作文・面接により選考

応募の方法/ (1) 応募の資格

- ①平成4年4月2日から平成16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

当企業団事務所に来庁のうえ、次により所定の申込書を提出してください。申し込みの要件を満たしている場合は、受験票を交付します。(郵送で申込用紙を請求される方は、送付先住所を明記し、210円切手を貼った返信用の角2号の封筒を同封してください)

なお、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、84円切手貼付)を必ず同封してください。申し込みの要件を満たしている場合は、受験票を郵送します。

提出書類/①受験申込書

②受験票・結果通知書・写真票

申込み期間/11月15日(月)~30日(火)

(郵送の場合も11月30日(火)まで必着)

受付時間/午前8時30分~午後5時(土・日曜日・祝日を除く)

**問合せ** 最上川中部水道企業団 ☎(662) 2163

【広告】

新築・リフォーム 浴室 キッチン 間取り変更 カーポート 物置 断熱 省エネ化

**モガミ住研**

☎0120-0236-13

山形市桜田南12-33 TEL:023-625-0241

山形県知事登録 第(2701)3398号 モガミ住研 二級建築士事務所  
国土交通大臣登録「日本木造住宅耐震補強事業者協同組合」組合員

日本木造住宅耐震補強事業者協同組合  
健康経営優良法人 2021  
Health and productivity

住宅リフォーム事業者団体 国土交通大臣登録

【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

REBORN MY HOME  
有限会社 飛塚塗装店

山形県最低賃金

効力発生日/令和3年10月2日  
時間額/822円(29円UP)

この最低賃金は、県内で働くすべての労働者に適用されます。

**問合せ** 山形労働局労働基準部賃金室  
☎(624) 8224  
または最寄りの労働基準監督署



やま  
のべ うま  
いもの レシピ

食生活改善推進員の

ヘルシーなのに食べ応えあり！

～手軽で簡単！さば缶サンド～

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)

【さば缶サンド】

- ・ロールパン 8個
- ・さば水煮(缶) 160g
- ・リーフレタス 4枚
- ・中玉トマト 4個
- ・粒マスタード 小さじ4
- ・こしょう(粗びき) 少々

【付け合わせ】

- ・長いも 240g
- ・片栗粉 大さじ2・2/3
- ・青のり 小さじ2
- ・塩 少々
- ・揚げ油 大さじ4

【作り方】

【さば缶サンド】

- ① さば水煮缶は汁気をきってほぐし、粒マスタード・こしょうを加えて混ぜ合わせておく。
- ② リーフレタスは洗ったら水気をよく取り、食べやすい大きさにちぎっておく。
- ③ 中玉トマトはスライス(4枚)にし、キッチンペーパーで余分な水分をとっておく。
- ④ ロールパンの中央に縦に切り目を入れ(2個/人)、リーフレタス・トマト・さばを挟んだら、できあがり！

【付け合わせ】

- ① 長いもは皮をむいて乱切りにし、片栗粉を全体にまぶす。
- ② フライパンに油を熱したら①の長いもを揚げ焼きする。
- ③ 揚げ色がついたらキッチンペーパーにとって余分な油をきり、青のり・塩を全体に振りかけたら、できあがり！

☆さば缶を粒マスタードで和えることで、生臭みが気にならなくなります。



10月上旬、大蔵へ棚田を見に行きました。稲束が杭掛けされてある棚田は、まだ写真でしか見たことがなかったのですが、わくわくしながら大蔵へと向かいました。到着すると、そこには稲掛けがずらーっと立ち並ぶ風景が。「よく写真で見る風景だ！すごい」と一人で盛り上がり、写真を何枚撮り続けても飽きないほど美しい風景が広がっていました。(高橋)

編集後記

新型コロナウイルス感染症対策離職者応援事業

長引く新型コロナウイルス感染症の影響により離職を余儀なくされた県内の労働者を応援するため、山形県新型コロナウイルス感染症対策離職者応援金を準備しました。

**支給対象者**／令和3年4月以降に新型コロナウイルス感染症に起因して県内事業所を解雇・雇止めされた県内の労働者

※生活保護受給世帯の方は除きます。

※解雇・雇止めされた事業主との間で雇用契約のなかった方は除きます。

※定年退職、自己都合退職などによる退職は除きます。

**応援金**／一人1回限り5万円

ただし、予算超過の場合は調整の可能性があります。

**申請方法**／ホームページに掲載の「山形県新型コロナウイルス感染症対策離職者応援金支給申請書」に必要書類を添付し、郵送で送付してください。

添付書類として新型コロナウイルス感染症の影響により離職したことを証明する書類の次のいずれかの書類の添付が必要です。

- ・雇用保険受給資格者証の写し
- ・離職票2の写し
- ・退職証明書など(事業主による使用期間や離職理由を証明された書類)の原本

**申請期間**／第1期(令和3年4月1日から9月30日までの間に解雇・雇止めされた方)

⇒11月1日(月)～12月13日(月)(消印有効)

第2期(令和3年10月1日から12月31日までの間に解雇・雇止めされた方)

⇒令和4年1月12日(水)～2月9日(水)(消印有効)

**申込み・問合せ** 山形県庁 産業労働部 雇用・コロナ失業対策課 ☎(630)2377  
〒990-8570 山形市松波二丁目8番1号

『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



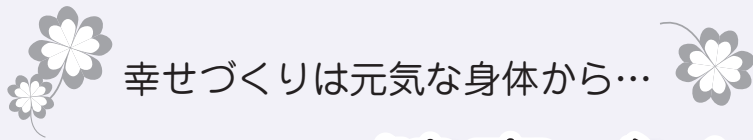
身分証明書として使えるほか、今後ますます活用が広がるマイナンバーカードをつくってみませんか？

▽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







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.29

保健福祉センター ☎(667)1177



## 「生理」ってなんだろう？

女性のからだは、妊娠の準備ができると“生理（月経）”がきます。知ることのできることを一緒に考えてみましょう。

### 生理って？

初潮から閉経までの間、妊娠のための準備が毎月、繰り返されています。そして毎月、妊娠に備えて厚くなった子宮の内膜、つまり受精卵のための特製ベッドが、妊娠が成立しなかったために必要なくなり、はがれ落ちるのが生理です。

### 生理は準備が大切

いつ生理が起きても焦らないよう、カバンにナプキンなどの生理用品を数枚入れておくようにしましょう。生理用品はたくさん種類があるので、自分に合ったものを見つけましょう。

また、生理が来た日をカレンダーやアプリで管理すると生理日の予測ができるのでおすすめです。

### ◆ 主な生理用品

ナプキン（ショーツにつけて使う）・布ナプキン・タンポン（体の中で経血を吸収）・ショーツ型ナプキン・月経カップ・月経ディスクなど

### PMS（月経前症候群）って知ってる？

月経が始まる10〜2日前くらいから始まり、月経の開始とほぼ同時に終わります。症状は、乳房の張りや痛み、イライラ、眠気、頭痛、からだのむくみ、便秘、不眠、気分落ち込みなどで、このとき同時におなかの張りや下腹部痛を感じる人も多くいます。

### 我慢しないで、その痛み

生理は十人十色。痛みがほとんどない女性もいますし、動けなくなるくらい生理が変な女性もいます。でも、痛みを我慢する必要はありません。まずは家族や婦人科に相談してみましょう。

※生理中でも妊娠します。避妊はしっかり行いましょう。



## 生理痛を緩和するセルフケア

- 腰回りを冷やさない…スカートなどを履く場合は中にスパッツを履いたり、薄手の腹巻をつけるなどして体を冷やさないようにしましょう。ゆっくり半身浴も効果的。
- 座りっぱなしはNG…長時間、座りっぱなしは血行を悪くするので、30分に一度立ち上がって、屈伸運動をしたり、足の付け根をマッサージしましょう。
- 飲み物に気を付ける…月経のときはカフェインの少ない飲み物や、温かい飲み物を摂るようにしましょう。甘みを加えるなら、白砂糖ではなく、ミネラル分の多い黒蜜やメープルシロップなど血行促進の働きがあるものを選びましょう。

●人のうごき（令和3年11月1日現在）※（）内は前月からの増減

人口13,908人（-16）【男6,772人（-6）女7,136人（-10）】世帯数4,829（+5）出生3人 死亡15人 転入24人 転出28人