広報 Yamanobe Public Relations

やまのべ

11
2026
No. 836

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
○山辺町長選挙結果（２ページ）



▲10月10日、山辺本町通りで「YAMANOBE本町DAYフェス2026」が開催されました。当日は、朝から夜までさまざまな催しがおこなわれ、マルシェや屋台村も並び会場は大にぎわい！さらに、町美力発信アンバサダーの青山ひかるさんによるスペシャルライブも行われ、会場の盛り上がりは最高潮に達しました。（関連記事…６ページ）

カラーでご覧いただけます
■山辺町ホームページ
https://www.town.yamanobe.yamagata.jp/

Yamanobe Public Relations
https://www.town.yamanobe.yamagata.jp/

令和８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しその功績顕著な方】

渡辺俊博（固定資産評価審査委員21年・沢寺）

東海林正昭（固定資産評価審査委員18年・大塚第４）

【教育、学芸体育文化の振興に貢献しその功績顕著な方】

奥山健悦（中公民館長10年・前方）

武田真也（スポーツ推進委員44年・西之表）

【社会福祉公共の事業などに尽力しその功績顕著な方】

佐藤政克（民生委員児童委員24年・小針生）　**菅井富司子**（民生委員児童委員15年・宿）

竹俣金博（民生委員児童委員12年・新町１）　**小関初男**（民生委員児童委員12年・大塚第２）

【風水害および火災などの防護に当り功績顕著な方】

菅井康博（消防団員43年（幹部歴26年）・宿）　**後藤新悟**（消防団員36年（幹部歴19年）・上野）

長谷川友浩（消防団員30年（幹部歴12年）・山形市）　**高橋直斗**（消防団員24年（幹部歴４年）・要害１）

石島裕也（消防団員24年（幹部歴３年）・大門２）



山辺町長選挙結果

安達町政第２期スタート！

任期満了に伴う山辺町長選挙が10月20日に告示されました。立候補を届け出たのは現職の安達春彦氏（52歳・無所属）のみであったため、無投票での当選が決まりました。当選証書附与式は、10月26日に山辺町役場で行われ、選挙管理委員長より当選人となった安達春彦氏に当選証書が手渡されました。

町長の任期は、2026（令和８）年11月６日から2030（令和12）年11月５日までの４年間となります。


初登庁で花束を受け取る安達町長

安達（あだち）　春彦（はるひこ）



〔略　歴〕
地区　緑ケ丘５
年齢　52歳
所属　無所属

◇平成４年、山本学園高等学校（現・惺山高等学校）を卒業後、山形グランドホテルに入社。平成15年、同ホテルを退職し、株式会社H＆Aを設立。平成27年から令和４年まで山辺町議会議員を務め、令和４年11月から令和８年11月まで山辺町長（１期）。令和８年11月、山辺町長２期目に就任。

２期目を迎えて
～これからの抱負～

このたび、町長として2期目の町政を担わせていただくこととなりました。町民の皆さまから寄せられる期待を真摯に受け止め、その責任の重さを改めて胸に刻みながら、山辺町のさらなる発展に向けて、「選ばれるまち　ずっと住み続けたいまち」としていくために、全力で取り組んでまいります。

まずは、県都山形市に隣接するベッドタウンとしてのブランディングを強化し、子育て世代の移住・定住を促進するため、住宅取得や家賃への支援、子どもの医療費助成拡大、公園や遊び場の充実、教育環境の整備などを進めてまいります。

次に、生活に必要な施設がコンパクトにまとまっている強みを強化、推進するため、予約型乗合交通の充実や行政手続きのデジタル化、情報発信の強化を図るとともに、空き家・空き店舗対策も踏まえた中心市街地や商店街の活性化を図ってまいります。

また、産業振興や交流人口を創出することで地域経済の活性化を目指すため、農業、商業、工業など地域産業の振興に加え、特産品などの魅力発信と観光推進、イベントによる交流人口の創出、中央公園周辺の機能整備についても将来を見据えて取り組んでまいります。

さらには、地域医療・福祉の連携、防災体制の強化を進め、誰もが住み慣れた地域で安心して暮らせる仕組みづくりを進めます。そのため、健康づくり教室などの地域展開、単身高齢者などを見守るサービスや災害時の避難環境の整備充実に努めてまいります。

そして、こうした施策を着実に実行するため、ふるさと納税の推進や国・県の交付金、補助金の積極的な確保にも努め、持続可能な財政運営を図ってまいります。

町民の皆さまの声に真摯に耳を傾け、地域の力を結集しながら、一つひとつの課題に向き合ってまいります。誰もが希望を持ち、笑顔で暮らせる山辺町の未来を切り拓くため、引き続き皆さまのご理解とご協力を賜りますよう、心よりお願い申し上げます。



山辺町地域おこし協力隊通信







こんにちは！地域おこし協力隊の毛利洸太です。昨年４月に着任してから、早いもので１年半が経ちました。子ども料理教室をはじめ、各地域の公民館での料理教室に参加させていただくなど充実した日々を過ごしています。山辺高校の生徒と一緒に取り組む高校生レストランは若い世代と一緒に食の楽しさや魅力を発信することができ、大切な経験となっています。改めて、山辺町の食や人に魅力を感じています。

任期も残り半分となりました。一つひとつの取組みを着実に前進させ、地域に貢献できるよう、これからも積極的に活動してまいります。



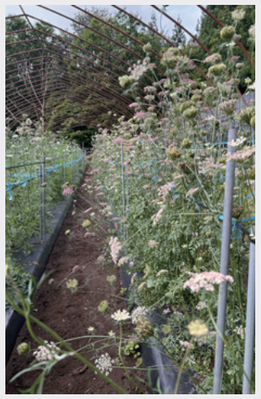




こんにちは！地域おこし協力隊の佐々木春香です。早いもので着任から半年が過ぎ、今年の切花のシーズンもあっという間に終わりを迎えました。夏から秋にかけては山辺町内外で作谷沢のお花の販売をはじめ、山辺町のＰＲ活動も積極的に行っています！これから始まる冬のシーズンもお花を通じて、たくさんの方々と交流できるようにがんばりたいと思います。







こんにちは！地域おこし協力隊の原島悠輔です。地域おこし協力隊として花の生産に携わり、少しずつ栽培や管理の流れにも慣れてきました。実際に花を育ててみると、天候や気温によって成長が変わるなど、日々の管理の大切さを改めて感じます。作業を通して地域の方々と話す機会も増え、花のことだけでなく、山辺町の魅力について教えていただくことも多くなりました。まだまだ分からないこともありますが、経験を積みながら、山辺町の花づくりに少しでも貢献できるよう活動していきたいと思います。

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８年３月31日現在、町には身体障害者手帳をお持ちの方が598人、精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方が102人、療育手帳をお持ちの方が109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。

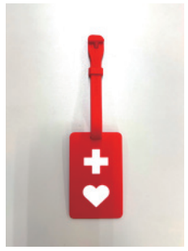
～障がいとは～

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がある方
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がある方
知的障がい	理解力や判断力の障がいがおおむね18歳までにあらわれ、日常生活に支障がある方

一口に「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分かりません。また、脳卒中などにより行動や思考力に障がいのある方のほか、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優しく声をかけてみることが、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。外見では分かりづらい障がいがある方などが、ヘルプマークをつけて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：町保健福祉課（役場１階②番窓口）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。

～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おり、町でも令和５年４月１日より「山辺町障がいのある人もない人も共に生きるまちづくり条例」を設けています。

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（車いすを利用している方が乗り物に乗るときに手助けをすることなど）が求められます。

人権教室

「人権」について考えてみよう

９月９日に山辺小学校、16日に相模小学校で５、６年生を対象に人権教室が開催されました。この教室では、人権についての基本的な知識を学び、人権に関する言葉をテーマに書道を行いました。子どもたちは、人権の大切さを学び、考えを深めることができました。



人権をテーマに、思いを込めて筆を走らせる児童たち



集中して、ひょいっとひと釣り！（空き缶釣り競争）

山辺町老人クラブ連合会

楽しい運動で交流深める

９月29日、すぱーく山辺で「第40回きららクラブ山辺レクリエーション大会」が開催されました。今回は７団体が参加し、４種類の競技で熱戦を繰り広げました。会場では、仲間と声を掛け合いながら競技を楽しむ姿や、勝負に真剣な表情で挑む姿が見られました。

第17回かがり火コンサート

秋の夜、音楽に酔いしれて

９月26日、ふるさと資料館で「第17回かがり火コンサート」が開催されました。「山辺太鼓鶴陵」の力強い演奏や、ジャズユニット「G&B」の息の合った演奏に続き、メインステージには町美力発信アンバサダーの吉田和夏さん（写真右）とピアニストの花輪典子さん（写真左）が登場。吉田さんの歌声と花輪さんのピアノが、秋の夜に響きました。



２人のハーモニーで会場を彩りました



息の合った温かな音色が会場を包みました

トワイライトコンサート

千の光に響く優しい音色

９月27日、大蕨の六右衛門庵で、山形交響楽団の井上直樹さんと常盤紘生（ときわひろき）さんによる「トワイライトコンサート」が開催されました。「あの夏へ」や「風の通り道」など、秋の夜にぴったりの曲が、ライトアップされた棚田を背に奏でられました。会場を訪れた人たちは、棚田の幻想的な風景と響き渡る生演奏に聴き入り、特別な夜を楽しみました。

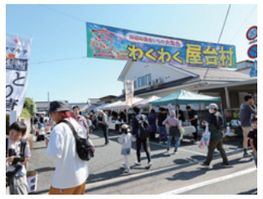
まちのわだい























YAMANOBE本町DAYフェス

食べて、飲んで、遊んで‼

10月10日、雲ひとつない秋晴れの下、山辺本町通りで「YAMANOBE本町DAYフェス2026」が開催されました。当日は、マルシェや屋台村が並び、さまざまなステージイベントも行われました。また、DAYフェスアンバサダーの「かなゴリ」さんも登場し、会場は大勢の来場者でにぎわいました。

「集え！第２回やまのべ『うた自慢のど自慢大会』」では、町美力発信アンバサダーの「青山ひかる」さんなどが審査員を務め、18組の出場者が自慢の歌声を披露しました。大会終了後には、青山さんによるスペシャルライブも開催され、本町通りはより一層の盛り上がりを見せました。

山辺町観光協会

「山辺駅前のべあさいち」初開催！

10月10日、羽前山辺駅前で「山辺駅前のべあさいち」が初開催されました。会場には、旬の農産物や作谷沢の花、駅前商店街のグルメやお菓子などのブースが立ち並び、朝早くからお目当ての商品を買い求める多くのお客さんでにぎわいました。また、地域おこし協力隊の毛利さんによるさつまいもポタージュの無料振る舞いも行われ、地元の味や特産品を存分に楽しめる朝市となりました。









特産品などが並び、会場は多くの人でにぎわいました

山辺町身体障がい者福祉協会

おいしい芋煮で笑顔いっぱい

10月15日、山辺町身体障がい者福祉協会主催の秋の芋煮会が開催されました。参加者は、おいしい芋煮やおにぎりを囲みながら会話を弾ませ、楽しい時間を過ごしました。同協会は、多くの方の新規加入を呼びかけています。



◀おいしい芋煮をみんなで味わいました



▶秋の芋煮会で親睦を深めました



町消防団による土のう作り体験

防災訓練、防災フェスティバル

見て、体験して、防災意識UP！

10月４日、中央公園と町民総合体育館で、防災訓練と防災フェスティバルが開催されました。防災フェスティバルでは、放水体験や土のう作り体験のほか、体育館内では、防災に関するブース展示や講演会が行われました。また、自衛隊によるカレーの炊き出しもあり、参加者はさまざまな体験を通して、楽しみながら防災の大切さを学びました。

やまのべ街なかウォーキング2026

山辺を満喫！6.4kmの旅

10月12日、山辺町の景観や特産品を楽しみながら歩くイベント「やまのべ街なかウォーキング2026」が開催され、約200人の参加者で賑わいました。参加者は特産品の「やまべ牛乳」や「シャインマスカット」などを味わいながら、元気にウォーキングを楽しんでいました。

この事業には独立行政法人日本スポーツ振興センターのスポーツ振興くじ（toto）助成金が活用されています。詳細は町ホームページをご確認ください。



笑顔いっぱい、元気にスタート！



安国寺をめぐる参加者

スポーツくじ BIG toto WINNER DUNK

▲詳細はこちら

株式会社モンベルと地方創生の推進に関する包括連携協定を締結しました

町では、９月25日に株式会社モンベルと地方創生の推進に関する包括連携協定を締結しました。

この協定は、山辺町と株式会社モンベルが相互に連携を図りながら、アウトドア活動などを通じて、双方の保有する資源を最大限に活用し、交流人口の拡大をはじめとした地域活性化および町民生活の質の向上に寄与することを目的としています。

今回の協定により、幅広い世代の皆さまがアウトドアをより身近に体験できるアクティビティの創出や地場産業の活性化、健康増進などさまざまな分野で連携した取り組みを行っていきます。

連携および協力事項

（１）自然体験の促進による環境保全意識の醸成に関すること。
（２）子どもたちの生き抜いていく力の育成に関すること。
（３）自然体験の促進による健康増進に関すること。
（４）防災意識と災害対応力の向上に関すること。
（５）地域の魅力発信とエコツーリズムの促進による地域経済の活性化に関すること。
（６）農林水産業の活性化に関すること。
（７）高齢者、障がい者などの自然体験参加の促進に関すること。



互いにモンベル製品を着用して協定を締結

問合せ 美力発信課　シティプロモーション係　☎（６６７）１１１０

～親子でのびのび遊べる場所～

子育て支援センターが移転します

現在、安達峰一郎記念保育所内に設置している山辺町子育て支援センターが、**12月から旧大寺小学校へ移転します。**それに伴い安達峰一郎記念保育所内めんごっこ広場、山辺南部公民館および山辺北部公民館の子育て広場も新しい子育て支援センターで開催します。

移転後は、新しく整備された乳幼児向けの遊具施設で親子で一緒に遊んだり、保護者同士で交流したり、子育てについて気軽に相談したりできる場所として、子育て支援を行ってまいります。

平日だけでなく**土曜日・日曜日・祝日も利用できる**ようになり、これまで以上に利用しやすい子育て支援の拠点となります。ぜひ親子でお気軽にお越しください。

利用開始日／12月２日㈫
開設時間／午前９時30分～午後４時30分
休業日／毎週火曜日、年末年始（12月29日～１月３日）
対象／就学前のお子さんとその保護者

問合せ 安達峰一郎記念保育所　☎（６６４）５０６６

“いつでも・どこでも”町に関する情報を入手できる、登録制メールをご利用ください！

問合せ　防災対策課　危機管理係　☎（６６７）１１１９

登録制メールは、平成27年４月に運用を開始し、町の災害情報のみならず、町に関するさまざまな情報を登録者へ配信してきました。配信される情報は、分野ごとのカテゴリで区別されており、登録時に入手したい・興味がある情報のカテゴリを選択することで、いつでも・どこでもメールを受信することができます。**今回、新たに「行政情報」のカテゴリを追加し、配信内容の充実を図りました。**

また、「防災」カテゴリについては、住民の生命・安全に直結する最重要情報であるため、必須項目となります。すでにご登録されている方も、引き続きご利用できますが、下記二次元コードより新カテゴリを追加登録していただくことで新しい情報を受け取ることができますので、ぜひご利用ください。

配信カテゴリー覧

カテゴリ名	配信内容（例）
防　　災	気象警報、避難情報、国民保護情報、地震速報
防　　犯	行方不明者情報、不審者情報、消費生活に関する注意喚起情報
交通安全	交通事故注意情報、飲酒運転注意喚起情報
健　　康	感染症流行情報、献血情報、休日救急当番医情報
農　　業	防霜情報、異常天候警戒情報、家畜防疫情報
鳥　　獣	熊目撃情報、イノシシ被害情報
観　　光	各種イベント情報、観光情報
交通規制	工事に伴う町道等交通規制情報
議　　会	定例会、臨時会、議会報告会の情報
行政情報（新規追加）	上記以外の町からのお知らせ

対象者／町内外を問わず、どなたでも登録ができます。

注意事項／

①災害情報などは、昼夜を問わず発信されます。

②登録時やメール受信時などに発生する通信料は、登録者の負担となります。

③電波状況が悪い場合は受信できないことがあります。

登録方法／

①スマートフォンまたは携帯電話、パソコンから下記Webサイトまたは二次元コードにアクセスします。

登録サイト（PC・スマホ）　https://plus.sugumail.com/usr/yamanobe/home

登録サイト（携帯）　https://m.sugumail.com/m/yamanobe/home

PC・スマホ　携帯

※以下、画面指示に従ってご登録ください。

②空メールの送信を行います。

※迷惑メールフィルターが設定されている場合は、nobe-joho@town.yamanobe.yamagata.jpを受信できるようにしてください。

③返信メールが届きますので、メール内のURLにアクセスします。

④受信したい情報の配信カテゴリを選択し、受信登録を行います。

⑤上記手順終了後、登録完了の通知メールが届きます。

お知らせ INFORMATION

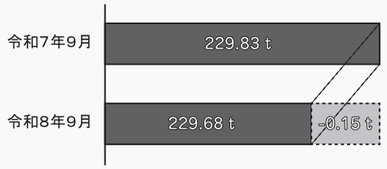
みんなでごみを減らしましょう！



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減りました。分ければ『資源』、まぜれば『ごみ』です。引き続き、ごみの分別と削減に努めましょう。ごみ分別アプリ「さんあ～る」で、ごみに関するさまざまな情報を提供します。下記よりアプリをインストールし、ご活用ください。また、町公式LINEより粗大ごみの予約が可能になりました。ぜひご活用ください。

【令和８年９月のもやせるごみ量】



※令和７年９月との比較－0.15 t
（家庭系：－2.39 t、事業系：＋2.24 t）

ごみ分別アプリを利用しましょう

【ごみ分別アプリ】

iPhone、iOS端末をお使いの方

Android端末をお使いの方

【町公式ＬＩＮＥ】

公園のトイレ・水飲み場の冬期間閉鎖・閉栓について

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・水飲み場を、冬期間閉鎖・閉栓します。

期間／12月上旬～令和９年３月下旬まで

※中山間部の公衆トイレは、11月下旬から令和９年４月上旬までの閉鎖となります。

※気候状況により開栓が前後する場合があります。

問合せ　建設課　地域整備係　☎（６６７）１１１３
産業課　農村整備係　☎（６６７）１１０６

道路美化活動団体を募集します

町が管理する道路において、快適で美しい地域環境づくりを推進するとともに、道路愛護意識の向上を図るため、道路美化活動を行っていただける団体を募集します。

応募要件／一定区間の機械による歩道除雪、清掃、植樹帯管理などの道路美化活動を継続的に実施する団体

活動内容／町管理道路の活動区域内における機械による歩道除雪、清掃、花の植栽、除草などの活動

支援内容／

・道路美化活動に対して、消耗品などの活動負担金の交付

・希望により活動団体名を記した表示板の設置

・美化活動で生じたゴミの処理



問合せ　建設課　地域整備係　☎（６６７）１１１３

マイナンバーカード申請・受け取り・更新のための臨時窓口を開設します

問合せ　町民生活課　住民係　☎（667）1109

マイナンバーカードの取得のため、役場の窓口を開庁します。

マイナンバーカードの受け取りに必要な持ち物は、自宅に届いている受け取りの案内を確認してください。更新の方は自宅に届いている有効期限通知書が入った通知の案内を確認してください。なお、カードを新たに作られる方は、

①二次元コード付き申請書（お持ちの方）、②個人番号通知カード（お持ちの方）、③本人確認書類※の３点をお持ちください。また、当日は混みあうことが予想されますので、あらかじめご承知おきください。

開庁日および受付時間／12月６日㈰　午前９時～午後１時（午後１時最終受付）

※カードを作られる方の“③本人確認書類”について以下の「ア」または「イ」をお持ちください。

ア．１点で確認できるもの
・運転免許証　・マイナンバーカード（お持ちの方のみ）　・パスポート　・身体障害者手帳　・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳　・在留カード　・運転経歴証明書（平成24年４月１日以降に交付されたものに限る）など

イ．２点で確認できるもの
・健康保険の「資格確認書」・介護保険証　・年金証書　・年金手帳（基礎年金番号通知書）・医療証　・社員証（氏名と生年月日の記載があるもの）　・学生証　・通帳（氏名と住所の記載があるもの）・診察券（氏名と生年月日の記載があるもの）など

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がお受けし、秘密は固く守ります。
日時／12月４日㈮　午前10時～午後３時
場所／中央公民館１階第１研修室
【町の人権擁護委員】
○大通雄治（だいつうゆうじ）さん（西館）
○後藤淳子（ごとうあつこ）さん（東町）
○熊谷祐子（くまがいゆうこ）さん（大門５丁目）
○鈴木佳宏（すずきよしひろ）さん（根際第１）
○鈴木三重子（すずきみえこ）さん（根際第６）
【人権書道展示】
山辺・相模小学校の児童が書いた書道を展示します。
日時／12月４日㈮～10日㈭午前８時30分～午後９時30分（10日は午後３時終了）
場所／中央公民館１階ロビー
問合せ　総務課　庶務係　☎（667）1111

●町へのご意見・ご質問をお寄せください。
〒990-0392　山辺町緑ケ丘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。

灯油などの購入費の一部を助成します

経済的負担を軽減するため、灯油購入費などの一部を助成します。
対象世帯／10月１日現在において町内に住所があり、令和８年度の町民税が非課税の世帯で、次の要件のいずれかに該当する世帯（生活保護受給世帯や福祉施設など入所者のみの世帯を除きます。）
①65歳以上の方（令和９年３月31日までに65歳に到達する方を含む）のみの高齢者世帯（世帯分離などの同居者がいる世帯を除きます。）
②身体障害者手帳１級または２級の方がいる世帯
③療育手帳Aの方がいる世帯
④精神障害者保健福祉手帳１級の方がいる世帯
⑤18歳以下の子とひとり親がいる世帯
⑥東日本大震災に伴う母子避難世帯
助成金額／１万円
申請期間／12月１日㈫～令和９年２月26日㈮
申請場所／保健福祉課（役場１階②番窓口）、中支所、作谷沢支所
持ち物／振り込み先の通帳の写し、障がいのある方がいる世帯の場合は該当する手帳
※令和８年１月２日以降に転入した方がいる場合は、前住所地からの非課税証明書が必要になります。
※灯油などを購入した際の領収書の提出は必要ありません。
申込み・問合せ　保健福祉課　福祉係　☎（667）1107

停電に伴うJアラート情報配信の停止について

役場庁舎内の自家用電気工作物年次点検に伴う停電により、緊急時にJアラートから配信される情報が配信できない状態となります。町民の皆さまには、大変ご不便をおかけしますが、携帯電話（スマートフォン）、テレビ、ラジオなどから即時情報をご確認ください。ご理解、ご協力いただきますようよろしくお願いいたします。
配信できない日時／11月29日㈰　午前９時～11時頃まで
配信できない情報／
・警報（大雨・暴風警報、緊急地震速報など）
・大雨特別警報、記録的短時間大雨情報
・ミサイル発射情報など
問合せ　防災対策課　危機管理係　☎（667）1119

最低賃金が改定されました

【山形県最低賃金】
時間額／1,092円（60円アップ）
効力発生日／令和８年10月30日
山形県内で働く全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

雪はき希望世帯を募集します

山辺中学校では高齢者世帯など雪はきが困難な方のために、今シーズンも中学生の『雪はきふれ愛ボランティア』に取り組みます。
期間／令和９年１月中旬～２月上旬（予定）
時間／毎週水曜日の午後３時30分ごろ
内容／中学生が３～５人のグループで雪はきに伺います。
対象／町内で中学生が訪問可能な雪はきのお手伝いが必要な世帯。
申込み／11月27日㈮までに、お住まいの地区を担当する民生委員・児童委員へ電話で連絡してください。
※屋根の上など危険な場所での作業は行いません。
※訪問日は、留守にしないようにお願いします。
問合せ　山辺中学校　☎（664）5028

「借金返済に関する相談窓口」のご案内

返しきれない借金でお困りの方、まずはお電話を。相談は秘密厳守・無料。

相談専用電話／☎（641）5201
場所／山形市緑町2-15-3（山形工業高校東側）
受付時間／月～金（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）5201

冬から春までたっぷり楽しめる寄せ植え講座

クリスマスやお正月に彩りを添えましょう。春までたっぷり楽しめる、長持ちの寄せ植えです。講師と楽しいトークをしながら、花の知識も学べます。初心者にもとても簡単で分かりやすい講座です。楽しいひとときを過ごしに来てください♪

日時／12月8日㈫ 午前9時30分～11時30分頃
場所／相模公民館多目的ホール
講師／㈲花のひこうき戎野日出男（えびすの）さん
持ち物／エプロン、ゴム手袋、飲み物、持ち帰りビニール袋（必要な方）
募集人数／先着15人
参加費／3,000円
申込み締切／12月1日㈫ 午後4時まで
申込み・問合せ 相模公民館 ☎（664）5663


※イメージ

憲法講演会についてのお知らせ

開催日時／12月3日㈭ 午後6時開演
場所／遊学館ホール（山形市）
内容／憲法講演会「憲法について考える」（講師：木村草太さん）
申込方法／参加費無料。申し込み不要。直接ご来場ください。
問合せ 山形県弁護士会事務局 ☎（622）2234

結婚相談会を開催します

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。相談は無料で、入会金や各手数料などは一切かかりませんが、事前に申し込みが必要です。

日時／12月13日㈰、27日㈰ 午後1時30分～4時
場所／山辺南部公民館
対象／結婚を希望する方（町内・町外大歓迎）
※男女問わず大歓迎です。家族の方も相談できます。
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
相談担当／山辺町婚活支援員・やまがた縁結びたい会員
※当日都合のつかない方は、個別に対応します。
※山辺町婚活支援員の会員（縁を取り持つ仲人さん）も募集中です。
申込み・問合せ 山辺町婚活支援員・やまがた縁結びたい会員 竹俣さん ☎090（3649）8828



毎月８日と18日は舞米豚（まいまいとん）の日です！みんなで舞米豚を食べましょう！

やまのべうまいものレシピ

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。

ご飯が進む！！ ～チンジャオロース～



《材料》（４人分）

豚ロース肉（薄切り）	280ｇ		たけのこ（水煮）	120ｇ	
A	酒	小さじ2	B	酒	大さじ2
	しょうゆ	小さじ1		オイスターソース	小さじ4
	こしょう	少々		しょうゆ	小さじ2
片栗粉		小さじ2		砂糖	小さじ2
ピーマン		4こ	ごま油		適量
エリンギ		120ｇ			

※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豚ロース肉は細切りにして、Aの調味料で下味をつける。片栗粉を加えてもみ込み、10分間置く。
②ピーマン・エリンギを細切りにする。たけのこは水でさっと洗って細切りにする。
③フライパンにごま油を熱し、①の豚肉を炒める。豚肉に火が通ったら、ピーマン・エリンギ・たけのこを加えて炒める。
④全体に火が通ったらBの調味料を加えて炒め合わせる。
⑤器に盛りつけたらできあがり！

【広告】


広報やまのべ
第836号　令和8年11月15日発行　編集発行／山辺町美力発信課（山形県東村山郡山辺町緑ケ丘5番地）☎023（667）1110

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.54

保健福祉センター　☎（667）1177



30代は肥満の入口…？

～30代から始める肥満対策～

30代に差しかかると、徐々に増えてくるおなか回りの脂肪。20代の頃は何を食べても同じ体重だったのに、唐突に太りやすくなった人も多いでしょう。20代後半から30代にかけては、体の仕組みが変わってくる時期です。

30代も後半になれば、その傾向はさらに加速。一度ついた頑固な脂肪は、なかなか落とせなくなります。今回のコラムでは、30代の方が太りやすい原因や予防・改善法について紹介します。

30代が太りやすい原因

基礎代謝の低下と筋肉量の減少

20代をピークに基礎代謝が少しずつ低下していき、筋肉量も加齢とともに減少していきます。30代後半から「以前と同じ食事量で太るようになった」と感じるのも、基礎代謝の低下と筋肉量の変化が主な要因です。筋肉には脂肪を燃焼してエネルギーに変える働きがあるため、筋肉が落ちると脂肪が燃焼しにくくなり、結果として内臓脂肪が体にたまりやすくなってしまいます。

生活習慣の乱れ

30代は人生で忙しい時期の一つです。

忙しさによる早食い・ドカ食いなどの不規則な食事や睡眠不足、活動量の低下など、生活習慣の乱れが脂肪の蓄積に関わってきます。

予防・改善方法

規則正しい食生活を心がける

食生活改善のために以下のような工夫をしましょう。

・規則正しく食事をし、間食や夜食を控える
・よく噛んで食べる
・砂糖が入った飲料は控える
・食事に野菜や海藻類を積極的に取り入れ、他のものより先に食べる
・「麺とごはん」など炭水化物のセットは避ける



今より１０分多く体を動かす

座りっぱなしを避け、日常生活の中に上手に身体活動を取り入れましょう。

・歩幅を広くし、早歩きを意識する
・座りっぱなしを避け、１時間ごとに立ち上がってストレッチ
・近くへの外出は歩くまたは自転車を使用する





●人のうごき（令和８年11月１日現在）　※（）内は前月からの増減

人口12,931人（-29）【男6,350人（-15）女6,581人（-14）】　世帯数4,841（±0）　出生2人　死亡16人　転入12人　転出27人

地球環境保護のために森林認証木を原料とした紙を使用しています。