

広報 しいいで

2

8, February
2018
Vol.1091

おになんかこわくないぞ！

「おにはーそと！
ふくはーうち！」

- 03 飯豊町消防団音楽隊30周年記念演奏会
- 04 横山雅浩さん第32回米沢牛枝肉共励会最優秀賞受賞
伊藤儀宝さん第58回米沢牛枝肉共進会チャンピオン受賞
受賞者紹介
- 05 飯豊町立第一小学校・飯豊町立手ノ子小学校
めざまの里書き初め大会
- 06 サロン活動実施地区募集／「けんしん」の申し込みが始まります
- 07 みんなで進めよう！介護予防！／町民川柳
まちかどNEWS
- 08 いいで黒べこ冬の陣／第44回千倉・飯豊子ども交歓会／第
9回手ノ子スキー場感謝デー ほか
- 10 直伝おふくろの味
- 11 子育てファイル／あ～す図書室情報
- 12 いいで・ヘリテイジ／町長の見て歩き
- 13 健康ikiikiプラス
- 14 お知らせ／戸籍の窓／人の動き／編集後記
- 16 第4回心の古里いいでフォトコンテスト
入選「雪中田植え」



the most beautiful
villages
in japan

「日本で最も美しい村」連合

飯豊町は「日本で最も美しい村」連合に加盟しています。
これからも美しい景観と里山文化に磨きをかけていきます。

町のホームページから

さらに情報を！

町からのお知らせや情報は飯豊町ホームページにも掲載しています。
大きなアイコンとすっきりしたデザインで、だれでも見やすく、欲しい情報が簡単にさがすことができるように工夫されています。
どうぞアクセスし、生活情報に役立ててください。



www.town.iide.yamagata.jp



今月の

表紙

心の中の鬼を やっつけろ！



豆まきが終わると、鬼と仲直りして写真を撮パチリ

2月2日、町内の幼児施設で豆まきが行われました。鬼役には、飯豊ライオンズクラブの会員がボランティアで参加。添川児童センターでは、園児自身が制作したオリジナルのお面をかぶり、自分の心の中にある「めそめそ鬼」や「おこりんぼ鬼」など、退治したい鬼の名前を発表。鬼が登場すると「おには一そと、ふくはーうち」という掛け声とともに力いっぱい豆まきをしました。

飯豊町消防団音楽隊 30周年記念演奏会



飯豊町消防団音楽隊 30周年記念演奏会

1月7日、町民総合センター「あす」で、飯豊町消防団（田辺隆团长）の中で組織される音楽隊（本部分団第一部第二班）の30周年記念演奏会が行われました。

演奏会にはおよそ300人の聴衆が来場。中には音楽隊に所属していた元団員の顔も見られ、賑やかに開催されました。演奏された曲目は、クラシック「双頭の鷲の旗の下に」や北島三郎さんの「まつり」、「夢をかなえてドラえもん」など、幅広い年代が楽しめる曲が披露されました。

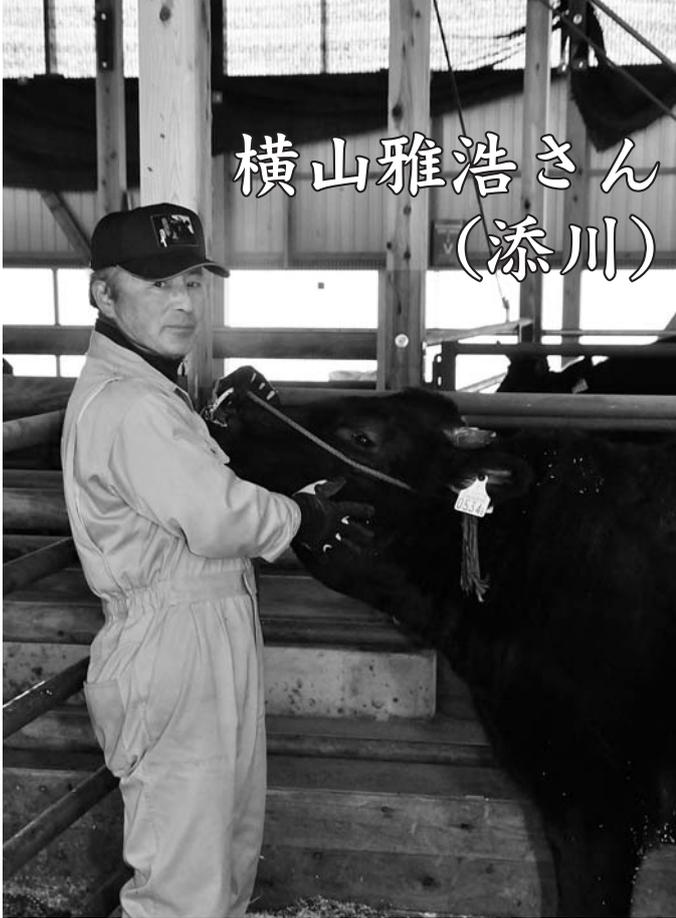
特別出演として、後藤幸平町長が演奏に合わせて「千の風になつて」を独唱する場面や、消防団バージョンの替え歌にした「三百六十五歩のマーチ」を团长を始めとした最高幹部が来場者と一緒に歌う場面もあり、大盛り上がりでの演奏会でした。

音楽隊の前身は昭和59年に隊員4名で編成されたラッパ隊で、昭和61年に音楽隊として結成されました。平成4年に、消防団の組織機構改革で本部分団が設置され音楽隊が配属、平成19年に現在の本部分団第一部第二班に体制を変更し今に至っています。

現在は26名の団員で編成され、西置賜地区で唯一の音楽隊であることから、西置賜行政組合消防本部で開催される「西置賜防災フェスタ」への出演や、今年度は町内の園児200人を対象にした「音楽の広場」への出演を通して、消防の普及啓発活動に励んでいます。



横山雅浩さん (添川)



第32回米沢牛枝肉共励会

「最優秀賞」受賞

前に必ず牛の様子を見る。愛情を注いだ牛が無事に出荷を迎えられるようにすることが一番だから。」と話しました。



餌やりでも1頭1頭に目を配る

伊藤儀宝さん (高峰)



第58回米沢牛枝肉共進会

「チャンピオン」受賞

米沢牛の競り売りが行われる米沢牛枝肉市場。中でも、毎年春と夏に行われる枝肉共励会、そして牛肉需要が高まる年末に行われる枝肉共進会。年に3回の特別な競り売りで、本町の2人が最高賞に輝きました。平成29年7月27日に開催された枝肉共励会で、添川の横山雅浩さんが育てた黒毛和種の雌牛(459キ)が最優秀賞に選ばれました。出荷した枝肉は、その日の平均単価が1キ当たり3282円の中、1キ当たり5830円、全体の最高額の267万5897円という高値で競り落とされました。

横山さんは、平成元年から肉用牛の肥育を始め、現在は100頭程を飼育。常に心に留めている言葉は「無事、これ名牛」。事故、けが、故障が無ければ結果は必ず付いてくるという意味で、「1日に6、7回は必ず全ての牛を見て回る。家に帰る時間がどんなに遅くなっても、寝る前に必ず牛の様子を見る。愛情を注いだ牛が無事に出荷を迎えられるようにすることが一番だから。」と話しました。

平成29年12月7日に開催された枝肉共進会で、高峰の伊藤儀宝さんが育てた黒毛和種の雌牛(485キ)がチャンピオン牛に輝きました。出荷した枝肉は、その日の平均単価が1キ当たり3356円の中、1キ当たり5540円、総額268万6900円という高値で競り落とされました。

また、同年3月に米沢牛が地理的表示に登録されてから初の共進会の開催で、高い需要が見込まれることから、市場全体の販売総額も過去最高に次ぐ2番目の額となりました。儀宝さんは、3度のチャンピオン

受賞歴がある父の悟さんから、約30頭の肉用牛と共に、平成20年に経営を受け継ぎました。平成22年には牛舎の新築と共に頭数を増やし、現在は約190頭の肉用牛を肥育しています。牛の体調管理を綿密に行うため、1頭1頭をデータ化して個体管理を行うことが飼育をする上での秘訣とのこと。

「肉質を上げるために飼料にもこだわり、おいしい肉牛にするための努力はいとわれない。」と話しました。



牛舎の衛生管理も気を配る

飯豊町立第一小学校

第58回交通安全国民運動中央大会交通安全優良学校



左から：(町長)、菅原透第一小学校校長

1月19日、東京都の文京シビックホールで秋篠宮両殿下や安倍晋三内閣総理大臣などを迎えて行われた「第58回交通安全国民運動中央大会」で、第一小学校が「交通安全優良学校」として山形県で唯一選出されました。同校では、24班に分けて登校班を編成し、交通安全協会中部支部から寄贈された安全旗を班長が掲げて登校します。通学班長会は学期1回開催し、問題点の洗い出しや解決策を話し合う過程を自分たちで築く「じぶんで」を大切にする活動や、交差点で止まっていたいただいた運転手にお礼のおじぎをするなどの活動が認められたものです。

飯豊町立手ノ子小学校

平成29年度水・土壌環境保全活動功労者表彰



左から：太田宏明山形県環境エネルギー部部長、坂本心さん、伊藤友惺くん、小川竜弥くん、竹田俊章手ノ子小学校校長

1月19日、環境省の平成29年度水・土壌環境保全活動功労者表彰の伝達式が県庁で行われ、手ノ子小学校に表彰状が贈られました。同校は、平成18年度から、地域住民などで作る「白川ダムビジョン推進会議」の活動に合わせ、置賜白川流域の水質や水生生物の調査を行い、昨年8月の「最上川防災フェア」で、これまでの取り組みの成果を発表しました。伝達式には、竹田校長、6年生の坂本心さん、5年生の伊藤友惺くん（いとうともむね）と小川竜弥くん（おがわりゅうみ）が出席。坂本さんは「調査をすることで白川のきれいさが勉強できた。前よりも白川が好きになった。」と話しました。

めざみの里書き初め大会

1月2日、物産館で「めざみの里書き初め大会」が行われ、町内外から35名が参加しました。上位入賞作品は右のとおりです。
(敬称略)

- ◇金賞
鈴木太陽(手小)、五島美伶(同)
- ◇銀賞
富永怜杏(一小)、伊藤建(手ノ子)
- ◇銅賞
後藤和希(添小)、山口怜(飯中)
- ◇審査員特別賞/手塚小晴(萩生)

鈴木優介(手小)



町長賞

鈴木日向多(手小)



教育長賞

高橋愛描(手小)



観光協会長賞

齋藤千紘(飯中)



めざみの里社長賞

高橋桃華(手小)



山新賞

船山玲緒奈(一小)



萩生郵便局長賞

高齢者を中心としたサロン活動実施地区を募集

地区住民の交流の場や気軽に集まれる場づくりとして、社会福祉協議会が活動を支援する「いきいきサロン」があります。

高齢になってもいきいきと暮らし続けられる地域づくりをご自分の地域でも始めませんか？新たにサロンの実施を希望する場合は下記事項にご留意の上、お申し込みください。なお、継続実施地区には別途、運営担当者宛てに申し込み書類をお送りいたします。

いきいきサロンは、高齢者などが地域の公民館など身近な場所を会場に気軽に集まれる交流の場をつくる事業です。自主運営が基本です。複数地区との共同開催も可能です。

- ◆申込要件／地域規模にもよりますが、10人程度の参加が望ましいです（年齢不問）
- ◆留意事項／公民館使用料や光熱水費は地区の負担
- ◆費用／なるべくお金をかけずに行います
- ◆活動支援／共同募金からの一部助成と用具の貸し出しや傷害保険の加入、講師の調整などを行います
- ※助成金額は実施地区数によって毎年異なります。光熱水費や備品購入には支出できません
- ◆実施期間／4月～翌年3月までの可能な範囲。月1回でも、冬期間限定も可能です
- ◆会場／各地区・部落公民館など。個人宅も可能です
- ◆申込締切／3月23日(金)
- ◆申込方法／下記に電話で申し込みください
- ◆申込・問合せ先／町社会福祉協議会事務局 ☎72-3353



平成30年度「けんしん」の申し込みが始まります

ついつい健診を後回しにしていますか？

健診は病気の早期発見、早期治療はもちろんですが、健診を受けて生活習慣を見直すことで、生活習慣病を予防し自分の健康を守ることができます。健診を申し込みましょう。

「けんしん」を受ける流れ

申し込み

2月中に「検診世帯調査票」が全戸に届きます。健診受診希望を記入し、提出してください

健診日の通知

4月に各地区の健診日を全戸配布チラシ、町ホームページでお知らせします

健診日の数週間前

申込者に個別に問診票や尿キットなどが届きます

健診日

特定健診とがん検診を各公民館などで実施します※人間ドックとレディース検診（子宮・乳がん検診）は、別日に南陽検診センターで検診（バス送迎あり）

健診の結果

健診日より1〜2カ月後にお返しします。各地区ごとに結果説明会を行い、保健師・管理栄養士が生活習慣のアドバイスをを行います

町の「けんしん」の種類

特定健診

・項目／身長、体重、腹囲、血圧、尿検査、内科診察、心電図、眼底検査、血液検査

がん検診

・項目／胃がん、大腸がん、前立腺がん、乳がん、子宮頸がん、呼吸器（肺がん・結核）

人間ドック

特定健診とがん検診に加え、人間ドックでのみ受けられる検査（視力検査、心筋疲労度検査、肺機能検査、甲状腺機能検査など）や検査項目（白血球、尿酸、カリウム、尿潜血など）があります。



問合せ先／健康福祉課 健康医療室

☎86-23338

生きがいを持ち自立した生活を続けるために

みんなで進めよう！介護予防！

デイサービス版

町全体で介護予防をすすめていきます



膝が上がらなかつたのが、今では上げたり曲げたりできるようになりました。メキメキ良くなって助かっています。運動すると体が軽くなるので続けていきたいと思ひます。



二瓶キミエさん (小白川)

町内のデイサービスでは、4月より統一した体操の実施に取り組んでいます。全身を使う「介護予防体操」と、生活の動作が楽になる「タオル体操」を実施し、自立した生活が続けられるよう支援しています。各事業所の取り組みについて紹介します。

日帰り介護センター 福祉の里めざま

予防体操に積極的に取り組んでいます。午前のお風呂の後に15分、午後もお休みの後に1時間と介護予防活動の時間を十分とって実施しています。福祉の里めざまは認知症対応型のデイサービスでもあり、季節を感じる活動を行ったり、歌を歌いながら同時に体を動したりと、楽しく頭と体を使う活動を行っています。

【福祉の里めざま職員 山口さん、舩山さんの声】

予防体操を実施する際には、体調を確認し表情を見ながら無理せず実施しています。積極的に参加してもらえよう楽しい雰囲気づくりに努め、一体感を持てるようみんなで声だしをしています。姿勢が良くなったり、後ろを振り返ることができなかつた方も可能になったりと効果が見られます。体操を継続して行くことでバランスが良くなり筋力もついているようです。

町民川柳



お題／「神」または自由題

- ・お年玉 めんごいひこの 顔七つ 小白川 二瓶 モト
- ・人よりも 犬を大事に する時代 小白川 夢城 (雅号)
- ・入試日だ 神と仏に 手を合わせ 椿 加藤 秀夫
- ・神様に おねがいたい 年金を 中西 まさ (雅号)
- ・八十路 寒さ身にしむ 冬の朝 中西 青木 和子
- ・今年一年 元気で いられるように 中西 梅津 静江
- ・主の病い 遠く願いて 神の力を 中西 大谷部 ちよ
- ・正月の かせぎはじめは かみまいり 東向 高橋 文雄
- ・季節移り 雪よ降るなど 祈る日々 東向 横山 貞子
- ・神の愛 私に光 与えてくれる 東向 伊藤 にしき
- ・さつまいも ほくほく やけておいしそう 東向 井上 光子
- ・どか雪に 新芽が迷う 冬木立 手ノ子 中村 文子
- ・神技か 茶わん片手に 寝入る孫 添川 ニヤン子 (雅号)
- ・調味料 横文字見えぬ 猫同じ 中 大谷部 ハル
- ・祭祀料 あつみのすきな 神である 松原 横山 義男
- ・七福神 僕の家でも ひとつでも 萩生 樋口 忠夫
- ・古い先は 日野原さんが 羅針盤^{らしんばん} 萩生 西山 草芳 (雅号)
- ・神棚に 縁起のよいの かぶ供し 萩生 後藤 カコ (雅号)

作品を募集しています。毎号先着18名(1人1作品)を掲載します

◆お題／「送」または自由題

◆提出方法／掲載号の前月の第4木曜日までに、未発表の自作の川柳と住所、電話番号、氏名(または雅号)を明記のうえ、はがきまたはFAXで提出

◆提出・問合せ先／役場総務企画課情報防災室 ☎8710522 FAX7213827

まちかどニュースは、皆さんの広場です。
地域のできごとやご意見などお気軽にお寄せください。
役場総務企画課情報防災室まで（直通☎87-0522）



いいで黒べこ冬の陣

とろける米沢牛を堪能

1月27日にいいで旅館で、2月3日に物産館で「いいで黒べこ冬の陣」が行われました。それぞれの会場には事前にチケットを購入した約160名が詰めかけ、町内産の最高級米沢牛をすき焼きで堪能しました。同イベントは町内若手畜産農家が実行委員会を組織して、今年度で3回目の開催です。伊藤儀宝^{よし たか}実行委員長は「飯豊町は米沢牛生産量の4割を占める町です。飯豊産米沢牛のおいしさと若手畜産農家の取り組みをこれからも発信したい」と話しました。



第9回手ノ子スキー場感謝デー

来場者をおもてなし



1月28日、手ノ子スキー場で、スキー場活性化組合（寒河江勝組合長）が主催し、豚汁の振る舞いと抽選会を行い来場者をもてなしました。お昼前に始まった豚汁の振る舞いは先着120人に提供され、来場者は冷えた体を温めていました。その後に行われた抽選会には石油ストーブや夏に同会場で行われるビアガーデンの招待券など、バラエティーに富んだ景品を目当てに約160人が参加しました。

第44回千倉・飯豊子ども交歓会

両校の絆を深めて



1月6～8日、南房総市立千倉小学校5年生と第一小5年生の交歓会が行われました。初日は自然の家で歓迎のもちつきや、さいとう焼きなどを行い宿泊。翌日は第一小学校の校庭で、スノーモービルで引っ張るバナナボートに乗ったり、雪像やかまくら作りをして交流しました。会った当初は、緊張からか少し硬い表情の児童たちも、遊びや交流を通して徐々に打ち解け、笑顔あふれる交流会になりました。



空き家無料相談会

早めの相談で広がる選択

1月28日、あ～すで、空き家の所有者と将来所有する可能性のある方を対象に、「無料相談会」が行われました。増加する空き家対策として町が初めて開催したもので、町民5名が訪れ、宅地建物取引業協会や司法書士会などから派遣された専門家と町職員に、除去や活用、相続問題などの相談をしました。相談者からは、「専門家に相談に乗ってもらえ、来てよかった」、「空き家バンクや除却補助など知らなかった制度も知れた」などの感想が聞かれました。

町スキー指導者講習会・基礎スキー講習会

指導技術の向上を目指して



1月13日、手ノ子スキー場で、スキー指導者講習会・基礎スキー講習会が行われました。この日は、天元台スキースクールから3名の講師を招き、小学校などでスキー授業を担当する保護者や小学校の先生と、技術の向上を目指すスキーヤーの2グループに分かれ講習を行い、約20名が参加しました。昨年、一昨年と積雪が少なく実施されず、今年3年ぶりの開催となり、例年より多くの参加者が受講しました。

恵方巻き作り

上手に巻けるかな



1月27日、中部地区公民館で、中部地区婦人会和椿地区で一時保育などを行っているNPO法人ほっとが共催して「恵方巻き」作りが行われ、3歳から小学6年生までの12人が参加しました。材料は中部地区婦人会の会員が準備した、卵焼きやきゅうり、かにかまなど多彩。参加者たちは、広げたご飯の上に丁寧に具材をおき、教わったとおり上手に巻いて恵方巻きを完成させました。



いいでめざみの里新春将棋大会
(中部地区公民館)



キララ☆親子スキー教室
(手ノ子スキー場)



町消防出初式
(あ～す)

直伝おふくろの味

フレッシュな甘さと酸味が絶妙
りんごジャム

【材料】(中瓶3本分)
 ◇りんご(紅玉) 7〜8個
 ◇砂糖 350g

【作り方】

- 1 ジャムを詰める瓶とふたを洗い、蒸し器に入れ殺菌し、水滴が残らないようにしておく。
- 2 りんごは皮のままきれいに洗い、六つ切りにしてへたと芯を取り除く。
- 3 大きめの鍋にりんごと水150cc程を入れ、ふたをして強火にかける。沸騰したら中火にして、りんご全体に火をおして、果肉が柔らかくなるまで煮る。
- 4 ③をざるにあげ、汁をきる。
- 5 りんごの皮をむきとり、こし器やミキサーなどで果肉を砕く。
- 6 鍋に水150cc程と砂糖を入れて煮立てたら、⑤を入れて煮詰める。火加減を調整しながら焦がさないように、とろみがつくまで絶えず混ぜる。
- 7 好みの固さまで煮詰めたら、熱いうちに瓶詰めをして、冷ましたら出来上がり。

余っているりんごをジャムに変身させてみませんか？

今回はりんごのジャムを紹介します。食べきれずに残っているりんごをジャムにして活用してみませんか？

瓶などの下準備が少し手間かもしれませんが、保存もきくので、長く楽しんでいただけます。調理の際のポイントには、ジャムを詰める時に瓶のまわりにジャムが付かないように菜箸や柄の長いものにジャムをつたわせながらつめることです。空気も入りにくくなり長期保存が可能になります。また、りんごは紅玉以外の品種でもジャムにできます。ふじなどの甘いりんごの場合はレモン汁を加えて酸味を出すのもいいでしょう。

りんごジャムはヨーグルトやトーストにかけるだけでももったいないです。カレーの隠し味や肉料理のタレのベースに使ったり、紅茶に混ぜてロシアンティーにするのもおすすめです。



手ノ子地区
 食生活改善推進員
 船山やよいさん



こどもみらい館の予定表 (2月・3月の日程)

2月14日(水) 10:30~	かんがるー広場
21日(水) 10:30~	おはなし広場
23日(金) 10:30~	にこにこルーム (要予約)
3月2日(金) 10:30~	ひなまつり会 (要予約)
7日(水) 10:30~	あそびの広場・避難訓練
10日(土) 10:30~	ブックスタート広場
13日(火) 10:15~	栄養士さん指導 (要予約)
14日(水) 10:15~	かんがるー広場
22日(水) 10:30~	おはなし広場

ひなまつり会 みんなで楽しく桃の節句をお祝いしましょう。申し込みは3月2日(金) 10:30 2月23日(金)まで。

episode

子育て応援
談
kosodate
ouendan

「パラ、パラ、豆の音」

椿のSさんより

「鬼は外。福は内」節分の恒例行事の豆まきはわが家にとって一年の無病息災を祈る大事な行事のひとつです。子どもたちは、鬼が来るという心づもりはあったものの、いざ鬼のお面をつけた主人があらわれると、「もう悪いことしません」と大泣きして豆も投げられないくらいだったことがなつかしく思い出されます。節分後の1週間は、親の言うことを聞く立派な子どもたちでしたが、鬼の効果はすぐに消えてしまうんですね。いつも通りのにぎやかなわが家に戻ってしまいます…。(笑)

そんな子どもたちも今では大きくなり、最近では恵方巻きをもぐもぐ食べています。スーパーに行けば豊富な種類の恵方巻きが売っていますが、子どもたちと節分の由来を話しながら手作りする恵方巻きは格別ですよ。

●こどもみらい館 ☎72-3336

開館日/火曜日から土曜日 休館日/月曜日、日曜日、祝祭日
利用時間/8:30~12:00、13:00~17:00



今月の おすすめ図書



児童図書

大人になるまでに読みたい15歳の詩5 たたかう

和合 亮一/編 ゆまに書房

やわらかい思春期の心に伝えたい名詩セレクション。5は、「たたかう」をテーマにシャルル・ボードレー「敵」、荻原朔太郎「蒼ざめた馬」、北川冬彦「戦争」などを収録する。

巻末に和合亮一によるエッセイを掲載。



児童図書

せかいいちまじめなレストラン

たしろちさと/作 ほるぷ出版

世界一まじめなイタメーニョさんは、お客さんに本当においしいものを食べてもらうため、とつてもまじめに料理を作ります。なので、注文を受けてからハチミツを取りに行ったり、魚を釣ったり…。見返しにイラストあり。



一般図書

遺訓

佐藤 賢一/著 新潮社

明治9年。沖田総司の甥で天然理心流の遺手である芳次郎は、西郷隆盛の警護を命じられる。死闘を重ねるうち、人には力に勝る強さがあることを知る。最後のサムライたちを描く時代長編。「波」連載に加筆・修正し単行本化。



一般図書

超一流のクレーム対応 どんな相手でもストレスゼロ!

谷 厚志/著 日本実業出版社

お客様の怒りを鎮める「限定付き謝罪」、悪質クレマーの見極め方…。人気クレーム・コンサルタントが、クレーム対応に必要なマインドとノウハウの全てを、リアルな実例や自身の失敗談を交えて余すことなく解説する。

●開館時間 午前9時~午後5時

●休館日 毎週月曜日・祝日

●問合せ先 町民総合センターあ〜す図書室 ☎72-3111

豊産 飯遺

いいで・ヘリテイジ

23

—手ノ子西館①—

手ノ子にあった「西館」というお城をご存じでしょうか。手ノ子駅から南西約100m地点に虚空蔵山という山があります。その上に築かれた中世の山城が西館です。山城は戦争の際に要塞の役割を果たします。対して普段生活する館は平地に築きました。手ノ子では旧八幡神社跡地に領主が住んだ「南館」があったと言われています。西館も南館も伊達家の家臣だった「遠藤四郎左衛門」の城だったと伝わっています。遠藤四郎左衛門は手ノ子だけではなく、小白川・高峰・小国東部に加えて椿・朴ノ沢の数集落を領する有力な領主で、さらに越後までの道の管理も任された重要な人物でした。代々の当主が四郎左衛門を名乗ったと伝わっています。天正19年(1591)、伊達政宗が豊臣秀吉の命で宮城に移ると、遠藤家も一族で宮城に移ったとみられ、その後、手ノ子に遠藤四郎左衛門の一族は確認できなくなります。江戸時代の

初め、小国町白子沢では遠藤三郎左衛門という家が問屋を務めていました。この家は遠藤四郎左衛門家の親戚だったとも言われています。同時期、手ノ子では村長・問屋を湯村太左衛門家が務めました。湯村家は遠藤家に従う有力な豪族だったのではないのでしょうか。宮城に移った遠藤家が変わり、次第に手ノ子の代表者になっていったのだと思われれます。



西館



西館略測図

問合せ先／社会教育課生涯学習振興室 ☎72-3111

連載 随想

町長の思ふ歩き

98

後藤 幸平

夕暮れの寒い雪道を背中丸めて歩く男たちに、通り過ぎた日々に忘れた自分を探そうとしている女たちに、ほっと我に返るひとときがあったらいい。あれほどにぎやかだった家族の姿は今はなくひとり時計を見つめて時の流れを振り返るとき、どうでもいいような話題を追いかけるテレビに苛立ちつつもスイッチを消せない孤独な空間に身を置くと、燃えるような情熱をいつたいたいこの誰にぶつけようかと逡巡するとき、書いては消し書いては消してようやく辿り着いた結論を伝える相手が誰もいないとき、たつたひとりでもふらりと立ち寄れる「屋台村」。

その屋台村が飯豊町に出現する。冬は、裸電球の小さな灯とあたたかい酒があればいい。夏は風鈴と氷水、カレーがあればいい。手づくりのおでん、豆腐と大根とちくわ、焼き鳥と焼きいか、そばがなくては屋台とは言えない。欲を言えば飯豊には寿司屋がない。屋台の寿司というのも粹だ。本来寿司は江戸の屋台が原点である。今風の屋台カフェもい

い。屋台は大人たちの空間だけでは

ない。かつて街角には貸本屋やおもちゃ屋など子どもだけの店があった。暮らしのすぐそばに語らいの場があり、グラスや杯、珈琲カップがある。今日のがんばりへの労いと明日へ期待が交錯する。よるこびとかなしみと忍耐、そこに歌と音楽が生まれる。屋台村を描くならこうなるのだ。

問題は、それを誰がするかである。誰がするにしてもすぐ商売にはならない。一般論でいえば儲かる話ではない。ここはお金で計算するのではなく「志」で考えたい。世の中のほとんどが金銭でしか頭が回らなくなってしまうから久しい。これでは社会が早晩行き詰まる。「志」で見直し、将来に道をつける。それが飯豊の「屋台村」である。

吉野源三郎著『君たちはどう生きるか』が爆発的に売れている。欲望のまま行動しても「神の見えざる手」によって社会が均衡し成長するとした時代は過去のものになりつつある。どうありたいか、「志」が問われる時代に突入した。

屋台村で自分を試したい挑戦者を探しています。ぜひあなたの志を。

Karte 80

健康福祉課からの健康コラム

health column

健康に関する身近なテーマを2つ取り上げて、皆さんの健康づくりを応援します。



- 今月の
テーマ
- ・健康的に痩せる食事のポイント
 - ・体幹エクササイズ

◆夏と冬では体重の差がある?!

健診結果説明会などで参加者の皆さんからは「夏と冬では体重が3〜5kg変化する」という話をよく聞きます。「夏は農作業で体をよく動かすので体重が減る」、「冬はこたつにあたりじっとしていることが増える、暇になると目の前にあるお菓子について手を伸ばしてしまうので体重が増える」と話される方が多いです。つまり、冬にできるだけ体重を増やさないと生活することができれば、次の夏は今よりも減量が期待できるはずですよ。

◆健康的に痩せるためには

体重は、摂取エネルギーが消費エネルギーよりも多い場合に増えます。そのため、余分なエネルギーとなりやすいお菓子や甘い飲み物、揚げ物や炒め物の油（特に夕食で使う量）、ご飯の量が大盛りの場合は量を減らして摂取エネルギーを抑えることで体重は落ちていきます。しかし、体重はただ落ちればよいというものではありません。食事だけで減量した場合、体脂肪とともに筋肉も一緒に落ちていくことが多いため、右記に加えてさらに食べ方の工夫が必要です。

まずは、肉・魚・卵・大豆食品

などの筋肉の材料となるたんぱく質食品を、朝昼夕の3回の食事でまんべんなく補給するようにします。さらに、野菜・キノコ・海藻の料理をできるだけ油を使わず、たっぷり食事の最初に食べます。例えば、具だくさんのスープ、ノンオイルサラダ、おひたしなどがおすすめです。これにより、ビタミンやミネラルが補給されて栄養素の利用効率が上がり、代謝の良い体を作ることができます。また、食物繊維は血糖値の上昇を緩やかにしてくれるので体脂肪の合成も抑制されます。

このように、お菓子や油脂などの摂りすぎている余分なエネルギーを抑えながら、食事では代謝を上げるたんぱく質とビタミン・ミネラルなどの栄養素をしっかりとり取ることが健康的に痩せるためのコツです。

また、食事だけで減量をするとうる筋力が落ちて痩せにくい体になりやすいので、筋肉量を維持するために筋トレを併せて行うことをお勧めします。特に、筋肉量の多い下半身を鍛えるスクワットやつま先立ちなどの筋トレを空腹の時間帯を避けて行うと効果的です。

体幹エクササイズ(パート①)

◆かかと上げ下げスクワット

ふくらはぎのヒラメ筋を使って引き締めます。下肢の強化と足首のくびれもできるのでメリハリのある美脚に。

①お尻を突き出して腰を落とす

両足を腰幅に開いて立ち、つま先は正面に向けます。両手を胸の前でクロスさせ、膝がつま先より出ないようにお尻を突き出しながら、軽く腰を落とす。

②かかとを上げる

膝が内側に入らないように気を付けながらかかとを軽く上げます。この時腰が引けて背中が丸まらないように注意。①に戻り、これを1セットとし10回〜20回繰り返す。できる方はかかとをさらに高く上げると負荷がかかります。かかるとつま先の向きは同じ。膝が内側に入らないように注意。

ポイント

膝とつま先の向きは同じ。膝が内側に入らないように注意。

【悪い例】



※膝が内側に入るのは×



飯豊町役場

電話 0238-72-2111

FAX 72-3827

ホームページ www.town.iide.yamagata.jp

Eメール iide-info@town.iide.yamagata.jp



「あ～す」	☎72-3111	社会福祉協議会	☎72-3353	東部地区公民館	☎74-2447
町健康福祉課	☎86-2233	ひめさゆり荘	☎74-2011	西部地区公民館	☎75-2111
介護老人保健施設	☎86-2117	スポーツセンター	☎72-3086	中津川地区公民館	☎77-2020
国民健康保険診療所	☎72-2300	中部地区公民館	☎72-2126	飯豊駐在所	☎72-2245
附属中津川診療所	☎77-2330	白樺地区公民館	☎72-2242	中津川駐在所	☎77-2110

「借金と心の無料相談会 (予約制)」のご案内

東北財務局山形財務事務所では、下記日程で弁護士による「借金返済」、保健師による「心の問題」について相談会を開催します。当所相談員への事前相談（電話で可）が必要です。相談無料・秘密厳守です。避難されている方もご利用ください。

◆日時／3月5日(月)9:30～16:30

◆会場／山形財務事務所
(山形市緑町2-15-3)

◆受付期間／3月1日(木)までの月曜日～金曜日(祝日を除く)

※遠方の方、当日利用できない方は、常設相談窓口(☎023-641-5201)へ相談ください(原則として平日8:30～16:30)

◆申込・問合せ先／東北財務局山形財務事務所理財課
☎023-641-5201

「求職者の生活・就労相談会」の開催について

山形県求職者総合支援センターでは、求職者の安定および再就職の促進を図るため、生活や住まい、就労などに関する相談事業を行います。

相談料は無料です。

◆実施期間／2月22日(木)～24日(土) 10:00～17:00(3日間共通)

◆相談内容／求職者の生活や住まい、就職活動に関する悩みなど

◆相談方法／電話相談(事前申込不要)

◆電話番号／☎0800-800-7867
(フリーダイヤル)

◆問合せ先／県求職者総合支援センター(山形テルサ1階ハローワークプラザやまがた内)

☎0800-800-7867

「認知症の方が暮らしやすい地域を考えるつどい」

認知症の方が安心して暮らせる温かい地域づくりについて一緒に考えてみませんか。今回は認知症サポーターの具体的な活躍の場の検討を行います。

◆日時／2月16日(金)9:30～11:00

◆会場／町健康福祉センター

◆問合せ先／町地域包括支援センター
☎86-2233

心の健康づくり講演会 開催のお知らせ

◆日時／3月5日(月)15:00～16:30

◆会場／置賜総合支庁講堂
(米沢市金池7丁目1-50)

◆内容

◇講演／「こころのピンチをチャンスに変える！～認知と行動、考え方のコツを学ぼう～」

◇講師／山形さくら町病院精神科医師 後藤剛氏

◆対象／置賜地域在住の一般住民

◆参加費／無料

◆その他／要予約。申込締切は3月1日(木)まで。電話で申し込み

◆申込・問合せ先／置賜保健所地域保健福祉課精神保健福祉担当
☎0238-22-3015

生活なんでも相談ダイヤル

(一社)山形県労働者福祉協議会では、「生活なんでも相談ダイヤル」を行います。

◆日時／2月22日(木)～24日(土) 10:00～17:00

◆相談例／生活に関すること全般(多重債務、労働や就労、家庭問題など)

◆相談・問合せ先／(一社)山形県労働者福祉協議会 ☎0120-39-6029

町営住宅施設管理人募集および雇用予定者登録のご案内

◆職種／町営住宅施設管理人

(町営住宅3団地・いいでハイツ)

◆業務／施設巡視、施設維持管理(簡易修繕・清掃・草刈・除雪など)、各種届出受付(書類交付および説明)、各種相談受付などの業務

◆募集人数／1名

◆勤務条件

○賃金／町の規定による

○期間／4月1日～平成31年3月31日

○勤務日／週3日(月・水・金曜日)および隔週日曜日(第2・第4日曜日)

○勤務時間／8:00～12:00までの4時間(ただし作業内容によっては午後の勤務を要する)

○休日／勤務日以外の平日、土曜日、隔週日曜日、祝日、年末年始

○その他／社会保険・雇用保険なし

◆応募資格

○普通自動車運転免許を有していること

○草刈機や除雪機などの機械を操作できること

○性別・住所は問いません

○職員と同様に業務上知り得た情報の秘密保持や公正公平な事務執行を行うことができること

※施設管理経験者を優遇します

◆申込方法／下記問合せ先で交付する申込用紙に必要事項を記載して提出

◆申込期間／2月19日(月)～23日(金) 8:30～17:15まで

◆決定方法／申込書による書類選考の上、必要に応じ面接を行い、選考結果は申込者へ文書により通知します

◆申込・問合せ先
役場地域整備課建設室 ☎87-0516

戸籍の窓

(1月届け出分)

お誕生おめでとうございます

住所	氏名	ご両親
中長岡	橙磨くん	(隼人 恵)
手ノ子伊藤	聖恋ちゃん	(孝之 恵)
萩生佐藤	凜佳ちゃん	(友幸 恵)
黒沢渡部	瑠璃ちゃん	(善彩 彦)
萩生小山	裕成くん	(教沙 梨)
高峰伊藤	悠祥くん	(儀愛 宝美)
中熊谷	篤くん	(岬 尋)
上原瀬野	藍斗くん	(孝修 弘子)

心からおくやみ申し上げます

住所	氏名	年齢
中北新田	笹生アサ子さん	78
萩生石原	高橋勇さん	86
中南新田	佐藤二男さん	92
萩生町上	樋口孝作さん	84
椿諏訪	松山秀夫さん	88
高峰西向	遠藤マズさん	91
上原	高橋きぬさん	97
小白川中郷	菊地はたのさん	85
添川上代	勝見ナツエさん	92
椿辻	加藤清次さん	85
手ノ子向原	安部直子さん	82

※この欄に掲載を望まない場合は届出の際にお申し出てください。

人の動き

1月分 () 内は対前月比				
世帯数	2,376 (0)	転入	8	
人	男	3,560 (-3)	転出	8
	女	3,723 (-3)	出生	8
計	7,283 (-6)	死亡	14	

ドラム式洗濯乾燥機をご使用になる際のご注意

ドラム式洗濯乾燥機は誤った使い方をすると、中に閉じ込められて窒息したり、やけどや感電、けがをするなど危険な状態になる恐れがあります。

最新式のドラム式洗濯乾燥機は、中に閉じ込められても比較的小さな力で内側から開けられる構造に改良されていますが、取扱説明書の記載内容を守るとともに、特に小さな子どもがいる家庭では、洗濯機を使用していない時にも子どもが容易に開けられないように「チャイルドロック機能」を活用してください。

◆小さな子どもは特にご注意ください
○ドラム内をのぞかせない

ドアが閉まると閉じ込められて窒息したり、やけど、けがなどの恐れがあります

○小さな子どもを洗濯機に近づかせない
コンセントなどに触れて感電したり、ドアに手を挟んでけがをすることがあります

○チャイルドロック機能を活用する
各社にて操作方法が異なりますので、取扱説明書を確認いただくか、各メーカーへ問い合わせください

○使用後はドアを閉める
近くに乗りやすい台などを置かないでください

◆問合せ先/使用しているメーカーの問合せ先は(一社)日本電機工業会ホームページをご確認ください

【お詫びと訂正】

1月11日発行号23ページ戸籍の窓「お誕生おめでとうございます」に掲載しました大瀧湊斗くん(中)のお名前に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。

支援活動員を募集します

(公社)やまがた被害者支援センターは、犯罪や事故などに遭われた被害者とその家族の方々の悩みの軽減や、こころのケアを目的にボランティアの支援活動員による相談、および裁判所や病院などへの付き添いなどの直接支援を行っています。

支援活動をさらに強化するため、支援活動員を募集します。

- ◆募集する支援活動員/10名
- 電話相談員/月2回程度の電話相談
- ※年末年始・祝日を除く月曜日～金曜日までの10:00～16:00
- 直接支援/裁判、病院などへの付き添いなど
- ※医療・教育・福祉・司法分野での経験ある方歓迎

◆対象者/25歳以上の方(性別不問)

◆募集期間/3月1日(木)～4月15日(日)

◆応募方法/直接電話で申し込みください。申込書を送付しますので、必要事項を記入の上、応募の動機についての小論文とともに提出ください

※書類、面接などによる審査を行って「支援活動員候補者」を選考し、必要な研修を受講していただきます

◆応募・問合せ先/(公社)やまがた被害者支援センター(県保健福祉センター内) ☎023-642-3571

放送大学4月生募集

放送大学はテレビなどの放送やインターネットを通して学ぶ通信制の正規の大学です。

心理学、福祉、経済、歴史、文学、自然科学など、幅広い分野が1科目から学べ、教養学士の学位が取得できます。看護学士、認定心理士などの学位・資格も取得可能です。

平成30年度第1学期(4月入学)の学生を募集します。

- ◆出願締め切り
- ◇第1回募集/2月28日(木)
- ◇第2回募集/3月20日(火)
- ◆その他/資料を無料で差し上げます
- ◆問合せ先/放送大学山形学習センター ☎023-646-8836

去年の暮れに、わが子から「早く雪山つくって」とせがまれてから1カ月。巨大な雪山が姿を現した。家の前の雪を除雪機で積み上げた山だ。毎年わが子は、その山でのソリ乗りを楽しみにしている。ただ、今年の山は例年と違い巨大過ぎる。あんな高いところから滑り降りたら、どんな危険が待っているか親としては心配である。ふと雪山を前にして、小さい頃通いつめた「どんでん平スキー場」を思い出した。足がすくむような急斜面を果敢に滑り降りていた当時の飯豊っ子たちを思い返すと、わが子にも「危ないからダメ」ではなく静かに見守ろうと思った。(ともあき)



第4回 心の古里いいでフォトコンテスト

テーマ：あの人に送りたい一枚～いいで町～

入選 「雪中田植え」



ISO200 1/750秒 F3.5

佐藤秀明審査員の講評

秋田や山形で見られる小正月行事の「雪中田植え」の行事ですね。

腕前のたしかな人の作品である事が一目で分かる作品です。この行事の一連の流れも見てみたいと思うほどの作品です。ただ組写真の一コマとして見ると言う事の無い優れた写真なのですが、一枚で全てを語らそうとした場合、もっと周囲を見てみたくになります。

審査員 佐藤 秀明 氏

日本大学芸術学部写真学科卒業後、世界中の辺境を旅し、自然と人間、文化を独自の視野で撮り続けておられます。



Series

掲載順について
上位の作品から順に掲載します

受賞のよろこび

今回のフォトコンテストに入選させていただきました。ありがとうございます。

写真は、中津川で行われた雪まつりの雪中田植えを写した写真です。

加藤 慶一さん（添川）

撮影地 中津川地内