



広報

なかつま



絵の具を使って自由に遊ぼう！

(20ページに関連記事)

2018

9

No.768

平成30年

誰もが健康に暮らせる町を目指して

「スポーツを通じたまちづくり」事業の今

町では、誰もが生涯にわたり健康に暮らせる町の実現を目指して、スポーツを通じたまちづくりに取り組んでいます。

主な取り組みとして、「なかやま健幸くらぶ」、「チャレンジデーへの参加」、「日本体育大学との連携事業」があります。今回は、それぞれの取り組みの内容についてご紹介します。

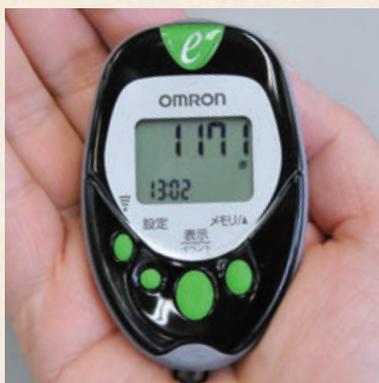


1 歩いて健康のまちづくり「なかやま^{けんこう}健幸くらぶ」

今年7月からはじまった、「歩く」ことを基本に、要介護状態の原因となる転倒、骨折、認知症や生活習慣病を予防し、町民の皆さんの健康保持を支援する事業です。

「健幸」の言葉には、町民の皆さんが生涯にわたり健やかで、「幸せ」に暮らすことができる町を目指したい、という思いが込められています。

現在、第1期として180名の会員が、それぞれウォーキング等の運動に励んでいます（第2期会員は現在募集中です。募集について、詳しくは3ページをご覧ください）。



専用の歩数計。毎日の運動のデータが蓄積されます

「なかやま健幸くらぶ」は 科学的に効果が証明されているプログラムにより実施します

まずは日頃どのくらい歩いているのか、参加者に貸与される専用の「高機能歩数計」を装着して歩数を測定し、運動量を知ることからはじめます。

一定期間歩数を測定したら、次は総合体育館、保健福祉センターに設置されている「体組成計」で重要な指標となる体組成（筋肉率、肥満度、体脂肪率など）を測定します。

これらのデータから、個人ごとに1日に目指す歩数（生活習慣病などの予防効果が見込まれる歩数）が示されますので、その目標に向け歩くことを中心とした運動に取り組んでいきます。

運動に取り組みはじめたら

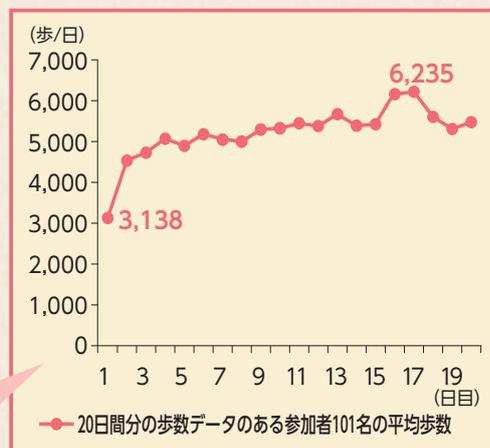
総合体育館、保健福祉センターに設置されている専用のパソコンまたは自宅のパソコンに接続し、システムに取り込むことで、歩数計に蓄積された運動のデータを見ることができます。

少なくとも月に1度は歩数計データの取り込みと体組成の測定を行いましょう。自分の運動の記録や体の変化をグラフで見ることができ、また、その都度適切なアドバイスを受けることができます。

20日間分の歩数データのある参加者（101名）の平均歩数の推移。開始から20日間で歩数が平均約3,000歩も増加していることが分かります。

開始から3か月後を目安に、平均8,000歩（※）を達成することを目指しましょう。

※国の推奨する1日の歩数で、生活習慣病の予防効果が見込まれます。



資料提供：つくばウエルネスリサーチ

「なかやま健幸くらぶ」に参加して変わったことはありますか？



浦山 篤子さん(下川)

「年を重ねても自分のことは自分でできるように」と思い参加しています。意識的に体を動かすことで、膝の痛みが緩和されたような気がします。



石川ヒサ子さん(梅ヶ枝町)

健幸くらぶに参加してから、歩数がどんどん増えていくのが面白くて、意識的に体を動かすようになりました。いきいきタイムでは、ほかの参加者の方と話しながら歩くのが楽しいです。

なかやま健幸くらぶ参加者(第2期) 募集中!!

- 参加期間 平成30年10月～平成31年3月
- 対象 30歳以上の中山町在住・在勤の方
- 参加料 3,000円(平成30年度分)
- 募集人数 120名(定員になり次第締め切ります)

◆9月24日(月・振休)・27日(木)(いずれも午後2時～4時)に、中央公民館で参加者説明会を行います。参加を検討している方も、説明会において説明を聞いた上で参加の有無を決めていただいで結構です。

※お申込み・お問い合わせ先

教育課生涯学習グループ ☎662-2235

いきいきタイム



「いきいきタイム」は、なかやま健幸くらぶ事業の一環で行っているスポーツウォーキング教室です。

毎週水曜日と日曜日の週2回開催しており、ウォーキングをはじめ、ストレッチ、筋力トレーニングなどの軽運動を中心に実施します。どんな運動をしたら良いのか分からない、正しい筋力トレーニングのやり方を身につけたい、1人では運動を続けられない、という方におすすめです。

体力測定で効果を実感

参加者のうち、希望する方には体力テストを行っています。なかやま健幸くらぶへの参加前と、参加から半年後に「上体起こし」、「開眼片足立ち」、「10m障害物歩行」など6種目で体力を評価し、その効果を実感していただくことができます。



第1期参加者の体力測定の様子



POINT! 個人差はありますが、運動をはじめてすぐに結果が出るものではありません。しかしながら、ウォーキングと筋力トレーニング、そして日頃からバランスの良い食事を組み合わせて実践していけば、必ず効果が表れます。継続していくことが成功の秘訣です。

次のページで、ウォーキングの健康効果をアップさせる正しい歩き方について紹介していますので、日頃のウォーキングにお役立てください。

健康効果をアップさせる正しい歩き方

皆さんは、歩くときに自分の姿勢を意識したことがありますか。

いくつかのポイントを意識して正しいフォームで歩くことで、疲れにくくなり、ウォーキングの効果がより効果的になります。

正しい姿勢について、NPO法人中山総合スポーツクラブのお2人に教えていただきました。



NPO法人中山総合スポーツクラブ
 柿崎高栄さん 浦山文さん

あごを引き、目線は前へ。遠くを見ることを意識しましょう。

呼吸は吸うより吐くほうを長く、息を「すー」と吸いながら2歩歩いたら、「はー」と吐きながら4歩歩くようにし、リズムカルな呼吸を心がけましょう。



POINT! 運動をするにあたって何より大切なのは、無理をしないことです。自分のできる範囲で楽しく体を動かしましょう！



背筋を伸ばす。背中が丸まったり、腰を反らせたりすると骨盤の動きが悪くなり、足の運びも悪くなります。

ひじを曲げ、肩甲骨を開くイメージで肩から大きく振る。無理に力を入れて振ると肩を痛める原因になるので注意しましょう。

前に出した足は足首を柔らかく使って、かかとから着く。かかとを引きずる歩き方は、転倒の原因になります。

後ろの足は、つま先で地面をしっかり蹴るようなイメージ。前方への体重移動がしやすくなります。

次世代アスリートの育成

山形県ジュニア駅伝競走大会に出場する町内各小中学校から選抜された児童・生徒の練習会が、7月21日に蔵王坊平高原で行われ、日体大陸上部の男子駅伝監督、選手から指導を受けました。

体を上手に使うためのポイントを理論的に教えてもらうことで、子どもたちは走ることに理解を深めていました。

また、日体大女子ソフトボール部の合宿期間中、町内外の中高生を対象としたソフトボール教室が行われました。参加者は、教えてもらったことを全て吸収しようと、いつも以上に真剣な表情で練習に臨んでいました。



ジュニア駅伝競走大会練習会



ソフトボール教室

2 チャレンジデーへの参加

「チャレンジデー」は、毎年5月の最終水曜日に、人口規模が同じくらいの自治体同士で15分以上継続して運動に取り組んだ住民の数を競い合う、住民総参加型のスポーツイベントです。

町では、町民の皆さんの健康増進や交流、地域の活性化を促進するきっかけづくりとして、平成29年度から参加しています。

参加率は次のとおりで、いずれも「スポーツとフルーツ伸びゆく町 なかやま」という町のキャッチフレーズに違わぬ成績を収めています。

平成29年度 **53.7%** (参加者数 6,232人)
 平成30年度 **54.1%** (参加者数 6,173人)



今年のチャレンジデーの様子

当町の参加はまだ2回ですが、チャレンジデーに参加したことをきっかけとして運動の習慣が身に付いたという声も聞かれ、町民の皆さんの健康維持のため、今後も参加していく予定です。

また、広報なかやまでは、来年の参加に向け「GO! GO! チャレンジ スポーツ」と題し、スポーツを通じた健康づくりに通年で取り組むため、健康と運動のポイントについての記事を毎月掲載しています。ぜひ、日々の健康維持にお役立てください。

コラム：GO!GO! challenge Sports : Vol.6

GO! GO! チャレンジ スポーツ

「チャレンジデー」は毎年5月の最終水曜日に実施されます。スポーツを通じた健康づくりに通年で取り組むため、運動と健康のあれこれをご紹介します。

モチベーション維持の仕方

普段運動をしていない方が、いきなり高い目標を掲げ、それを達成できなければモチベーションは下がります。

モチベーションを維持するためには、すぐに達成できそうな小さな目標から実行し、段階的に目標を上げて継続していくことが大切です。例えば、「週2回、1回30分のランニングをする」という目標にいきなり取り組むのではなく、まずは「週1回、10分間、家の周りをウォーキングする」というすぐに実行できる目標から取り組み、達成することができれば週2回に増やす、

1回20分間に増やすなど少しずつ目標に近づくように取り組んでいきましょう。

目標を達成するごとに、自分を褒める・自分にご褒美をあげることや、運動する日程を決めて運動を行うこと、家族や友人などに協力してもらい、運動に取り組みやすい環境をつくることも有効です。1人で運動に取り組むことが難しい場合は、体育施設や運動教室などを利用して、同じ目的を持った仲間と一緒に運動に取り組むこともよいでしょう。

来年のチャレンジデー(平成31年5月29日)まであと **256日!** (平成30年9月15日時点)

3 日本体育大学との連携事業

町では、平成28年に日本体育大学(以下、日体大)と「スポーツ推進・健康づくりに関する協定」を締結し、相互協力によるスポーツの発展と健康づくりの推進を目指しています。

「なかやま健幸くらぶ」のPR

昨年の集団行動合宿に続く連携事業として、今年は、日体大女子ソフトボール部が8月13日～16日の4日間、中山町にて合宿を行いました。

滞在中は、練習の合間を縫って「なかやま健幸くらぶ」事業の推進役となり、部員全員で町内を元気にウォーキングし、町民の皆さんに向け、事業のPRをしました。



地域の方と交流を深めながら、ウォーキングを行いました

今日から大人の仲間入り

成人式を開催



8月15日、平成30年度成人式が中央公民館で開催され、新成人たちの新たな門出を祝いました。

式典では、佐藤町長が「これからの長い人生、困難に直面することもあると思うが、皆さんのあふれる若さとパワーで困難に立ち向かってほしい。また、一人ひとりが自分の住む場所に誇りと愛着を持ち、当事者意識を持って自発的にまちづくりに参加する『シビックプライド』の意識を高め、中山町の未来を共に作っていく一員として、今まで知らなかった町の良さを心の目で感じ取ってほしい」と新成人を激励。来賓の小関町議会議長や恩師の星野先生からもお祝いの言葉をいただきました。

式典の後は、記念行事として玄蕃太鼓振興会の皆さんの太鼓演奏や記念撮影が行われ、新成人たちはとびきりの笑顔を見せていました。

町では、昨年から成人式の記事を掲載した「広報なかやま」を新成人の皆さんに送付しています。ささやかですが、20歳の記念にしたいだけだと願っています。ご成人、誠にありがとうございます。



今年の新成人は、平成9年4月2日から平成10年4月1日までに生まれた男性71人、女性65人の計136人。華やかなパーティドレスやスーツに身を包み、久しぶりに会う恩師や友人たちと近況報告などをしながら再会を喜び合う様子があちこちで見られ、会場内は新成人たちの希望に満ちた笑顔であふれていました。



新成人代表の言葉（抜粋）



新成人代表
かまたさとし
鎌田聡史さん(柳沢出身)

私は今大学に進学し、夢を叶えるべく、知識や技術を学んでいます。卒業後は地元で就職し、お世話になった方々に恩返ししたいと思います。

成人になったばかりの私たちは、まだまだ未熟ではありますが、生まれ育った中山町を誇りに思い、これから社会に貢献していけるように努力していきたいと思います。また、大人としての自覚と責任を持ち、社会という大きな場所に胸を張って出ていきたいと思えます。

これまで育ててくれた両親、支えてくださったすべての方々に深く感謝し、ふるさと中山を思う気持ちを忘れず、力強く歩いていくことを誓い、成人代表の言葉とさせていただきます。

私たち地域おこし協力隊です！ No.6



こんにちは。夏休みをいただき帰省し、戻ってきて、山形の夏の過ごしやすさを改めて感じています。

8月18日、岩谷十八夜観音の例祭に参加させていただきました。オナカマの文化や伝承について興味があったこともあり、中山町に着任が決まってからずっとこのお祭りを楽しみにしていました。

火渡りが始まるとたくさんの人がわーっと集まって来て盛り上がっていました。

皆さんに混ざって火渡りもさせていただきました。

熱いのかな〜とドキドキしていたのですが、床暖房のようなまろやかな温かみがあり、ほかほかしていて気持ち良いくらいでした。お堂の方にも参拝させていただき、実行委員の方に色々お話を聞かせていただきました。



毎年8月18日ということで、平日開催になる年もあると聞き、参加できて本当に嬉しかったです。

ぜひ、長く続いてほしいお祭りです。ぜひぜひ、来年も参加できたらと思っています。

それから、9月の元祖芋煮会にて、協力隊でまたまたワークショップをさせていただきます。

せっかくですので芋煮と一緒に楽しんでもらえたら良いな…と思い、今、精一杯頭と体を使って準備中です！ぜひお越しの際は参加していただけたらと思います！

一日も早い復興を願って

8月23日、小関議長と西塔副議長が、豪雨災害への義援金10万円を日本赤十字社山形県支部中山町分区長である佐藤町長に手渡しました。

これは、今年7月に西日本で起こった豪雨災害の被災地の復興に役立ててほしいと、町議会全議員から寄せられたものです。

義援金は、日本赤十字社を通し、被災地に届けられます。ご協力ありがとうございました。



特産品！
中山町産 すもも
 ふる里の名物をあの方にも・・・
 宅急便で全国発送承ります

名物
げそ天 250円 美味しいよ〜♪
 営業時間 朝9時〜午後7時迄
 中山町情報・物産館 ☎023-674-0575

今月の休館日：9月18日(火)

●9月26日の風呂の日は！
 大広間イベント午後1時〜 **入浴のお客様 入場無料！**
 ・中山昔語りの会 昔語り
 ・藤み会 舞踊
 ・太極拳 披露

ひまわり温泉 **ゆらら** ホームページは⇒
 宿泊予約ができるようになりました！

株式会社 中山町振興公社 ☎023-662-5780

広
告

これまで述べてきたように、伊勢参詣の歴史はずいぶんと昔にさかのぼることができまます。最初に伊勢参詣を試みたのは誰なのか、詳しいことは定かではありませんが、伊勢神宮から地方に初穂料を懇請していたのは相当古くからと考えられます。

岡村文書の中には含まれる参詣の資料としては、宝暦9年（1759年）の「伊勢大神宮御初穂帳（原文ママ）」があります。和綴15cm×38cmのもので、表紙の裏面には講中代表あてに送られた土産品が記されています。

勸進元は三日市大夫次郎で、伊勢の参詣人宿を兼ねて代参の役を果たし、おそらく講中の掛金（御初穂料）を納入することによって、大麻が送られる仕組みを持っていたのでしよう。既に地方の信者の代参制が定着し、伊勢参詣日記にも三日市大夫次郎宿のことが詳しく述べられています。岡村文書にはこの宝暦9年のものを含め同12年（1762年）、明和2年（1765年）、同4年（1767年）、文化8年（1811年）、同9年（1812年）、同12年（1815年）、同15年（1818年）、文政2年（1819年）、同7年（1824年）、および年代不詳のものが4、5冊あります。

このほか、文化8年8月、伊勢太神宮御祈禱所が火災により焼失した際の、復元費用の勸進が1冊含まれています。これらの初穂帳では、岡村から伊勢参詣に出た記録は見えませんが、在家の信者が御初穂料を寄進すること、および太神宮碑を参詣することによって、信仰を深めるもうひとつの崇拜の方法があったようです。

【用語の説明】
勸進…寺院の建立、再建、修復のために必要な寄附を集める行為。
代参…伊勢講などで、その代表者が遠隔地の社寺靈場に参詣し護符を受け取ること。

※引用 中山町史 中巻
第10章第1節 庶民と信仰

原田一廣さんがロシアの方々に居合道を指導

日本の武道を世界に広める イアイドウ “IAIDO MASTER” マスター



刀の抜き方を丁寧に指導する原田さん

8月6日、ロシアからのお客様が来町し、町体育協会剣道部居合道の原田一廣さん（達磨寺）が、中央公民館で居合道を指導しました。

これは、モスクワで花笠踊りに取り組むロシア人グループ「奇跡の花」のメンバー23人が山形花笠まつりに参加するために来県し、その滞在中にいろいろな日本文化を体験したいということで原田さんに要請があり、実現したものです。

原田さんは、全日本剣道連盟居合道部会の最高段位である8段の資格を持ち、町内だけでなく全国で居合道の指導・普及に努めているほか、その技術力と指導力を買われ、ヨーロッパでの指導の経験があります。

この日、原田さんはじめ町体育協会剣道部居合道の皆さんが、道着や道具を身に着けた「奇跡の花」のメンバーに、居合道の基本を短時間で学んでもらおうと、演武や模範演技を見せながら、一人ひとりに熱心に教えていました。

原田さんは「日本文化に興味がある方々なので、皆さんが真剣に取り組んでくれた。これからも、日本の武道を世界に広げる活動を行っていきたい」と話していました。



2時間みっちりの講習を受け、皆さん満足そうな笑顔でした

日本遺産認定「紅餅の製作技術」の収録がありました

日本遺産の特集番組(仮)の収録が、8月3日、旧柏倉九左衛門家北蔵で行われました。

これは、中山町のほか、「山寺が支えた紅花文化」として日本遺産に認定された県内の関係市町を中心に、構成する文化財について紹介する番組です。この日は、中山町紅花保存会（東海林洋会長）の方たちが紅餅を作る様子の撮影が行われました。

番組は、BS-TBSにて放送される予定です。詳細が分かり次第、お知らせ版や町公式ホームページでお知らせしますので、ぜひご覧ください。



撮影の様子

地域の安全・安心に寄与 渡邊さんが防犯功労者表彰を受賞



地域の防犯活動に積極的に取り組み、安全で安心なまちづくりに多大な貢献をしたとして、中山町防犯協会の渡邊康正副会長（梅ヶ枝町）に、東北管区警察局長と東北防犯協会連絡協議会長から表彰状が贈られました。

渡邊さんは、長年にわたり地域防犯連絡員を務められ、防犯や青少年の健全な育成のための活動を行っており、その活動実績が高く評価されたものです。

中山中生徒が各方面で大活躍

◆7月22日から24日の日程で山形県中学校総合体育大会が開催され、出場した団体・個人とも地区の代表として、それぞれが精一杯戦いました。結果は次のとおりです。

団体

柔道男子：リーグ第2位
 剣道男子：ベスト8
 剣道女子：ベスト8
 ソフトテニス女子：第3位

個人

柔道男子 60kg級：第3位 庄司昇生（東北大会出場）
 柔道男子 73kg級：ベスト8 渡辺宗詩
 柔道女子 70kg超級：第3位 多田汐夏
 陸上1年女子100M：第8位入賞 野口ララ
 陸上2年女子100M：第8位入賞 柏倉うみ
 陸上女子100Mハードル：第5位入賞 柏倉うみ
 ソフトテニス男子：第5位 荒川春樹・丹野耀ペア（東北大会出場）
 ソフトテニス女子：第5位 松田綾菜・鈴木灯ペア

◆第35回全日本少年軟式野球大会山形県予選会が6月30日・7月1日に開催され、中山中チームが優勝し、7月7日、東北Aブロック大会に進出しました。

この結果を受け、水戸市長旗東日本少年軟式野球大会への出場を果たしました。

◆7月14日に開催された「全日本吹奏楽コンクール村山地区予選会」において、中山中学校が優秀賞を受賞し、県大会に進みました。

7月29日に開催された同コンクールの県大会では、息の合った演奏で、銀賞を受賞しました。

各地区の夏祭り 住民の力で地元を元気に！

柳沢地区

8月4日、柳沢地区の夏祭りが柳沢集落センター前広場で開催され、多くの地区住民が集まり、交流を深めました。

このイベントは、町の「やってみっべ補助金」を活用して、地区の有志で組織された「柳沢もりあげ隊」(大津利美会長)が主催しているもので、今年で4回目の開催になります。今年も地元の中学生や消防団員など多くのボランティアが集まり、ヨーヨー釣りや流しそうめんなどの多彩な催しが行われ、会場のあちこちで笑い声が響いていました。また、臼と杵を



子どもたちに大人気だった流しそうめん



中学生ボランティアの皆さん

使った餅つきが行われ、ついたお餅は納豆に醤油、酢、柚子の皮、一味唐辛子を加えて味付けした柳沢の伝統食「ごろべえ餅」にして振舞われました。食べた方からは「毎年これを食べるのを楽しみにしている」、「柚子の香りがさわやかでおいしい」と好評でした。

大津会長は、「地区の皆さんの理解とボランティアの方に支えられて今年も開催することができた。今後も続けていき、地元へ愛されるイベントとして定着させたい」と話していました。

達磨寺地区

8月15日、達磨寺地区の夏祭りの開催に合わせ、伝統の「達磨寺田植踊」が披露されました。

踊りを披露したのは、達磨寺田植踊保存会(亀井浩之会長)の皆さん。毎年桜の開花時期に合わせ、お達磨の桜公園で披露していますが、より多くの地区住民に見てもらいたい、地域の伝統芸能に誇りを持ってほしいとの思いから、夏祭りでの披露を行いました。

原田煌大さんと渡辺悠雅くん(いずれも長崎小5年生)は「田植踊は初めて見たけれど、掛け声に合わせて踊るのが格好よかった。大人になったら一緒に伝統を守りたい」と目を輝かせていました。



平和への誓いを新たに 戦没者追悼式を挙行

終戦から73年目の夏を迎えました。先の大戦で、中山町では464名の尊い命が犠牲になりました。

犠牲になった方々の御霊を慰める中山町戦没者追悼式が、8月3日に中央公民館で挙行され、式典には遺族並びに町、町議会関係者等が参列しました。

はじめに全員で黙祷を捧げた後、主催者として、佐藤町長が「今日、私達が享受する平和と繁栄は、先の大戦における多くの方々の犠牲の上に築かれていることを心に留め、平和のありがたさをかみしめながら、より一層の町の発展と町民の福祉の向上のために努力してまいります」と式辞を述べました。

式典の最後には、参列者全員で献花を行い、戦争で尊い命を落とされた方々の安らかなご冥福をお祈りし、悲惨な歴史を繰り返すことのないよう、平和への誓いを新たにしました。





「勇氣」だけは、
誰にも負けてはならない

(西郷隆盛・十の「訓え」vol.4)

猛暑の夏休みの終わる日、夏の甲子園大会は、大阪桐蔭高校の2度目の春夏連続で幕を閉じました。準優勝した東北代表の金足農業高校のはつらつプレーは、日本中に元気を与え、多くの可能性と夢を見せてくれました。暑い一日にもかかわらず、心は清々しく、若者の一球一打に感動したひと時でした。あれがどう！

現在はテレビという情報媒体があるので何処にいても感動を共有できますが、150年前の人々はその時々の状況を把握するのに、どれだけの時間を要したのか。そして、正確に伝わっていたのか、と問いを馳せてしまいます。いろいろな資料が残っているものの、定かたはなく、同時に正反対のことが動いている可能性もあるようです。そのような時代に、「維新」は成し遂げられ、明治という新しい時代が築かれました。

西郷どんが学んだ郷中教育の代表的な教えの一つに「泣こかい飛ぼかい、泣こよかひつ飛べ」という言葉があります。先輩が後輩に向かつて、こころ一番、度胸が試される場面を使った掛け声だそうです。

「泣こよか飛ぼよか、泣くぐらいなら思い切つて飛んでしまえ(迷うくらいなら、思い切つて行動せよ)」

何かを成し遂げようとする時の「心意氣」が伝わってきます。

一歩踏み出す「勇氣」を持ち、信じることが大切なのです。

地元の出身者だけの金足農業高校のメンバーと応援する地元の人々の姿からは、「勇氣」と「希望」が感じられ、地方創生を進めている今の日本にとって何が必要なのか、考えさせられた熱い夏の日でした。

中山町長 佐藤 俊晴

山形県消防協会
東南村山支部消防操法大会
ポンプ車操法の部、
小型ポンプ操法の部ともに優勝！



ポンプ車操法の部。今年で3年連続の優勝を果たしました

8月26日、東南村山地区の消防操法大会が山形市で行われ、東南村山3市2町の消防団の代表が集まり、消防操法の正確さや速さを競いました。

町消防団からは、ポンプ車操法の部に第2分団第2部(新田町・上町・元町・新町)が、小型ポンプ操法の部に第1分団第2部(北小路・西小路・南小路・西町・梅ヶ枝町)が代表として出場しました。

競技では、各部とも指揮者の号令のもと、きびきびとした動きを披露。この大会に向けて、早朝や夜間の訓練を積み重ねて高めてきたチームワークを発揮し、ポンプ車操法の部、小型ポンプ操法の部ともに、見事、優勝を果たしました。

まちの人口

(8月末現在)

人口 **11,330人** (前月比-2人)
(男5,555人、女5,775人)

世帯数 **3,666世帯** (前月比-1世帯)

人の動き 出生5人 転入17人
(8月届出分) 死亡10人 転出14人

お知らせ版

No.1313

ペットボトルの

分別について

※お問い合わせ先
住民税務課住民G

☎662・2113

ペットボトルをごみとして出す場合は、リサイクルするために、キャップやラベルを取り、軽くすすぎ「透明袋」に入れて出してください。

キャップやラベルは「プラスチック類」に分別して出してください。

●リサイクルできないボトル類の出し方

▼「もやせるごみ」に出すもの

- ・ソース、食用油、ドレッシング、マヨネーズ、ケチャップ等のボトル
- ・異物等を入れたりして、汚損したペットボトル
- ・切ったり色を塗ったりしたペットボトル

▼「プラスチック類」に出すもの

・液体洗剤、柔軟剤、漂白剤、シャンプー、リンス等のボトル

平成31年度保育所等の利用 申し込みを受け付けます

※お問い合わせ先

健康福祉課福祉子育て支援G

☎662・2705

平成31年度に町立なかやま保育園、学校法人長崎児玉学園ぴーすこども園の利用を新規で希望する方は、申込書類に必要事項を記入し、証明書等の必要書類を添えて申し込んでください。

申込書類は、保健福祉センター、町立なかやま保育園、役場総合窓口で配付しています。また、町公式ホームページからダウンロードすることもできます。

- 受付日時 10月30日(火) 午前9時～午後4時
- 受付場所 保健福祉センター 検診ホール
- 保育所等への入所基準 児童の住所

●その他

▼各施設の保育内容については、申込書と一緒に配付する書類または町公式ホームページをご覧ください。

▼平成31年度の途中から利用を希望する方も、前記期日に申し込んでください。出生前の申し込みは受け付けていませんが、出生前であっても、平成31年度の途中から入所を希望する方は、随時、健康福祉課へご相談ください。

が町内にあり、保護者（父母、同居する65歳未満の祖父母等も含む全員）が次のいずれかに該当すれば入所できます。①おおむね月64時間以上就労している ②疾病や負傷、または精神や身体に障がいがある ③家族の看護や介護をしている ④災害等のため保育ができない ⑤妊娠中または出産直後である ⑥求職活動中である ⑦就学中である

今月の納税等

納期限 10月1日(月)

- | | |
|-------------|----|
| ①国民健康保険税 | 3期 |
| ②介護保険料 | 3期 |
| ③後期高齢者医療保険料 | 3期 |

※①は、納付書に記載された期間内であれば、コンビニエンスストアでの納付もできます。

※お問い合わせ先
住民税務課税務G ☎662・2112

献血にご協力をお願いします

10月2日(火)、町内に献血バスが来ます。皆さまのご協力をお願いします。

場所	受付時間
保健福祉センター	午前9時30分～11時30分
中山町役場	午後1時30分～3時30分

※本人確認のため身分証明書が必要です。運転免許証、保険証、パスポートなどをご持参ください。

※お問い合わせ先
健康福祉課健康づくりG ☎662・2836

医療用ウィッグ購入 助成事業について

※お申込み・お問い合わせ先
健康福祉課健康づくりG

☎662・2836

町では、がんで治療中の方がこれまでどおりの社会生活を送れるよう治療や就労・社会参加を応援するとともに、療養生活の質がよりよいものとなるよう、ウィッグ（かつら）の購入経費の一部を助成します。

●対象 次の①～⑥のすべてに該当する方
①ウィッグ購入日において町内に住所がある方
②がんと診断され、その治療を行っている方
③がんの治療による脱毛のため、就労や社会参加等に支障がある、または支障が出るおそれがあり、ウィッグが必要となっている方
④平成29年4月1日以降にウィッグを購入した方
⑤他の法令等に基づく助成等を受けていない方
⑥平成29年度以前にウィッグ購入費助成を受けていない方

●助成額 2万円またはウィッグ本体の購入経費（付属品等は除く）の2分の1の額のいずれか低い額

●助成回数 助成対象1人につきウィッグ1個、1回限り

●申請方法 次の必要書類を持参のう

え、申請してください。①脱毛の副作用がある抗がん剤治療を受けていることを証明する書類（お薬手帳、診療明細書、治療方針計画書等）

②ウィッグを購入したことを証明する領収書原本 ③印かん ④本人を

確認できるもの（運転免許証、健康保険証等）

※代理申請等を希望する場合は、健康づくりGへご連絡ください。

●申請期限 平成31年3月29日（金）まで

農業日誌・ファミリー日誌・ 新農家暦購入予約受付中

※お申込み・お問い合わせ先

産業振興課産業振興G

☎662・2114

●平成31年版「農業日誌」

「日記欄」「収支欄」「経営記録欄」の3つの欄に記入できるほか、農業の参考になる最新農業情報やカラー写真入りで各県の郷土料理などを紹介しています。

▼価格 1500円（消費税込）

●平成31年版「ファミリー日誌」

1日の日記欄にたっぷりとその日のことが記入できます。「付録」の暮らしの記録簿は、「現金収支簿」が残せます。

▼価格 1500円（消費税込）

●平成31年「新農家暦」

1年の備忘録として最適。「12か月暦」「農作業暦」「生活便利メモ」など、月ごとの農作業に役立つ基本情報や「野菜栽培のコツ」「健康情報」「料理」など、日常生活に役立つ、楽しい情報が満載です。

※購入希望の方は、10月24日（水）までお申し込みください。

▼価格520円（消費税込）

消費生活の窓口から

大手電話会社を名乗り、契約プランの変更を勧める電話にご注意を

大手電話会社を名乗り、「電話料金が安くなります」と言ってインターネット光回線の転用等を勧める電話に関する相談が県内で多く寄せられています。

- ・業者側は開口一番「大手電話会社」を名乗りますが、実際は別会社です。
- ・安易に契約すると、請求書が届いて初めて契約先が変更になったことに気づきます。
- ・場合によっては、今までよりも料金が高くなる場合もあります。

【アドバイス】

- ・契約変更はその場で決めず、家族の意見を聞きましょう。
- ・業者に指示されるままに現在契約している番号などを教えないようにしましょう。
- ・おかしいと思ったら、すぐに消費生活相談窓口にご相談しましょう。

※ご相談・お問い合わせ先

中山町消費生活相談窓口（住民税務課住民G内） ☎662-2593

ドライバーの皆さん

ハイビーム 照らして走ろう 中山町

～中山町交通安全俳句～

夜間は、ライトをこまめに切り替えて、ハイビームを積極的に活用しましょう！
暗闇には危険がいっぱい潜んでいます・・・

秋の交通安全町民運動 9月21日（金）～9月30日（日）

相続により農地を取得したら 届出をしてください

※お問い合わせ先

農業委員会事務局

☎662・4369

農地の相続登記をすると農業委員会への届出が必要になります。法務局での所有権移転の登記完了後、速やかに届出をしてください。

●届出先 農業委員会事務局（役場2階奥）

●持ち物 ①印かん（認印でも可）

②所有権を移転したことが確認できる書類（登記完了証等）

※届出を行わなかった場合、10万円以下の過料に処される場合があります。

募集・案内

まち・ひと・健康づくり事業 西郷兄弟に学ぶ中山町の未来

Vol.2

※お申込み・お問い合わせ先

政策推進課政策企画G

☎662・4271

【1】西郷真悠子さんと食べる・歩く
「芋煮会と西郷兄弟史跡ウォーキング」

●日時 10月4日（木）午後0時30分
〜4時30分

●場所 最上川中山緑地および町内各

地（JR左沢線最上川橋梁東側集合・雨天時は芋煮会を防災センターで、ウォーキングは雨具着用で実施）

●対象 中山町民または町内在勤者

●定員 50名(応募者多数の場合は抽選)

●内容 ①西郷真悠子さんと芋煮会

②西郷兄弟史跡ウォーキング

●参加費 1000円(芋煮・お茶および記念写真、保険代含む)

●申込方法 9月21日（金）まで、政

策推進課に申込書（9月1日号お知らせ版に折り込み）で申し込んでく

ださい。

【2】西郷どんガールズトークショー

「西郷兄弟の生き方とその魅力」

●日時 10月5日（金）午前10時30分

〜正午

●場所 中央公民館

●内容 西郷真悠子さん、廣嶋育子さ

ん（荘内南洲会）、石沢恵理さん（マ

ルイシ工作室）、大津幸恵さん（県

広報番組リポーター）によるトーク

ショーです。

※入場無料、申込みは不要です。どな

たでもご覧いただけます。

子育て支援者養成講座の
開催について

※お申込み・お問い合わせ先

山辺町・中山町ファミリーサポート

センター

☎687・1720

中山町と山辺町では子育て中の方や

子育て中の方を応援したい方を対象と

して、「子育て支援者養成講座」を開

催します。ファミリー・サポート・セ

ンターの協力会員を希望する方や子育

てに関心のある方、ぜひご参加くださ

さい。

こころの健康相談を 実施します

※お申込み・お問い合わせ先

健康福祉課健康づくりG

☎662・2836

こころの病気について、本人または

そのご家族の相談をお受けします。

●日時 10月11日（木）午後1時30分〜

●場所 保健福祉センター

●内容 精神保健福祉士による個別相

談

●申込方法 予約制になりますので、

希望する方は10月3日（水）までに

お申し込みください。

やさしい介護食教室

参加者募集

※お申込み・お問い合わせ先

食改事務局（健康福祉課健康づくりG）

☎662・2836

健康づくりボランティア団体として

活動している町食生活改善推進協議会

では、町民の方を対象に料理教室を行

います。

●日時 10月10日（水）午前9時30分

〜午後1時頃

●場所 保健福祉センター

●内容 健康講話と調理実習

●対象 20歳以上の町内在住の方

ひまわりグラウンド・ゴルフ場 予約状況【9月15日～10月15日（8/31現在）】

期 日	使用コース	時 間 帯
9/15(土)	Dコース	9:30～11:30
9/16(日)	A・Bコース	13:00～16:00
9/19(水)	D・E・Fコース	11:00～16:00
9/20(木)	A・B・Cコース	8:30～14:00
9/26(水)	Aコース	8:30～12:00
9/28(金)	A・Bコース	8:30～15:00
9/30(日)	Fコース	8:30～13:00
10/ 2(火)	A・B・C・Dコース	8:30～16:30
10/ 2(火)	Fコース	9:00～12:00
10/ 3(水)	A・B・Cコース	8:30～16:30
10/ 3(水)	Fコース	8:30～12:00
10/ 6(土)	Cコース	8:30～12:30
10/ 7(日)	Aコース	8:30～13:00
10/ 7(日)	D・Eコース	13:00～16:00
10/ 8(月)	Cコース	8:30～12:00
10/ 9(火)	Cコース	9:30～12:00
10/10(水)	全コース	全国ひまわり杯GG大会
10/11(木)	全コース	全国ひまわり杯GG大会
10/12(金)	A・B・Cコース	8:30～17:00
10/12(金)	E・Fコース	8:30～16:30
10/14(日)	E・Fコース	8:30～12:30
10/15(月)	A・B・Cコース	8:30～17:00

●全6コースのうち、上記のコースが大会などで独占して使用されますので、一般の使用ができません。

●独占使用の申請受付は、使用日の1か月前で終了します。

※ご予約・お問い合わせ先
総合体育館 ☎662-2300

●行先 新潟と山形の県境に位置する山・日本国（標高555m）※山頂

●期日 10月6日（土）午前5時45分～午後6時30分

※お申込み・お問い合わせ先
NPO法人中山総合スポーツクラブ
☎664・2065

秋季登山・やまがた百名山を登る 参加者募集

●申込方法 9月18日（火）～28日（金）に電話でお申し込みください。

●参加費 テキスト代として550円
●募集人数 20名程度
●持ち物 筆記用具、頭にかぶるもの、エプロン

に大きな広場が整備され、展望台からは、西には日本海の粟島や佐渡ヶ島を、北には鳥海山、東には月山や朝日連峰を見渡せます。

●集合場所 すぱーく中山駐車場
●定員 先着24名
●対象 約4～5時間程度の登山に自信のある方
●参加費 ▼一般：6000円 ▼クラブ会員：5000円
●申込方法 9月23日（日・祝）まで、参加費を添えて総合体育館内クラブ事務所に申し込んでください。

●場所 町民テニスコート
●競技種目 ▼硬式テニス：一般男女各ダブルス（中学生以上）、初心者

●期日 ▼硬式テニス：10月6日（土）
▼ソフトテニス：10月7日（日）
●時間 受付 午前8時30分～
試合開始 午前9時

●お問い合わせ先
中山町テニス協会
硬式テニス：鈴木益夫
☎090・8254・2228
ソフトテニス：鈴木勝敏
☎090・8423・6477

町民テニス大会が 開催されます

●申込方法 10月12日（金）まで申し込んでください。

●持ち物 材料となる着物・浴衣
※詳しくはお問い合わせください。

●場所 新田町公民館

●日時 10月28日（日）午前9時30分～午後4時

●会費 会員以外の方も大歓迎です。

●趣意 眠っている着物・浴衣をリメイクしてみませんか。何枚も作りたくなるお手軽チュニック

※お申込み・お問い合わせ先
町婦人会秋葉 ☎662・2051
中央公民館 ☎662・2235

町婦人会の短期講習会のご案内

●申込方法 9月24日（月・振休）まで総合体育館（☎662・2300）へ申し込んでください。

●参加費 一般：1人500円、中学生以下：1人250円（大会当日申し受けます。）

●持ち物 ラケット、テニスシューズ

●参加要件 ペアの1人が町内に在住もしくはクラブ所属等、中山町に關係していること

●ダブルス（小学生・大人）▼ソフトテニス：一般男女各ダブルス（小学生以上）、初心者ダブルス

●期日 10月28日（日）午前9時30分～午後4時

●場所 新田町公民館

社会福祉協議会からの お知らせ

※お申込み・お問い合わせ先

社会福祉協議会(保健福祉センター内)
☎662・4361

【国道112号クリーン作戦ボランティア募集】

町内の国道112号沿いや新町通り等の道路のごみ拾いを行います。左記日程でご協力いただける方は、お申し込みください。

●日時 10月6日(土) 午前6時〜7時30分(小雨決行)

●集合場所 中山ショッピングプラザ
ライズ駐車場

●持ち物 帽子、軍手(炭バサミ、ごみ袋)、ビブスはこちらで準備します。

●申込方法 9月26日(水)まで、電話で申し込んでください。

※ごみ拾い活動中の傷害保険として、ボランティア活動保険に加入します。
【心配ごとと法律相談 無料法律相談日を開設します】

あなたの悩み、心配ごとに弁護士が助言します。お気軽にご相談ください。

●日時 9月26日(水) 午後1時15分〜4時

●場所 保健福祉センター研修室(2階)

●相談内容 財産、相続、土地、金銭、家族問題など

◆先着5組。事前に電話で申し込んでください。

【青空教室の開催について】

知的障がいのある方とご家族を対象に「青空教室」を開催します。皆さんで交流を図り、楽しいひと時を過ごしてみませんか。

●日時 10月13日(土) 午前9時〜午後5時

●内容 加茂水族館見学、やさいの荘の家庭料理「菜あ」(昼食・休憩)
●対象 町内にお住まいで知的障がいのある方(付添の方をお願いします)

●参加費 1人200円

●申込方法 9月28日(金)まで、電話で申し込んでください。先着10組。

●その他団体等のお知らせ●

- ①お問い合わせ先 ②とき
- ③ところ ④内容 ⑤対象・定員
- ⑥費用 ⑦申込方法 ⑧その他

【時間外乳がん検診・子宮頸がん検診のお知らせ】

①やまがた健康推進機構(☎688・6511) ②9月26日・10月28日・11月28日・12月19日(いずれも水曜日) 受付時間:午後5時30分〜

7時 ③山形検診センター ④▼

乳がん検診: マンモグラフィ検査(40歳代・2方向、50歳以上・1方向)、乳房超音波検査(40歳代・希望者) ▼子宮頸がん検診: 細胞診 ⑤▼乳がん検診: 40歳以上 ▼子宮頸がん検診: 20歳以上・それぞ

ながさき幼稚園「ひよこの会」のご案内

ながさき幼稚園では子育てひろばを開催し、年間を通して楽しい遊びをしています。ひよこの会では、未就園児の楽しいお遊びをしますので、ぜひご来園ください。

10月6日(土)「ながさき幼稚園運動会」

●時間 午前8時45分〜正午
※未就園児のゲームは10時45分頃です。
●場所 町民グラウンド(雨天時は総合体育館)

10月19日(金)「ひよこの会 体育あそび体験」

●時間 午前10時10分〜10時40分
●場所 ながさき幼稚園 遊戯室
●内容 体育あそび ※専任の講師の指導で楽しい体育あそびを行います。
●持ち物 内履き、動きやすい服装、水筒
※お問い合わせ先
ながさき幼稚園 ☎662-2345

れ町が実施する人間ドック、女性のための単独検診受診者は対象外 ⑥▼乳がん検診: 40歳代2310円(町国保加入者1150円)、50歳以上1530円(町国保加入者760円)、乳房超音波検査: 3024円 ▼子宮頸がん1440円(町国保加入者410円)
⑦電話申し込み ⑧お仕事や子育てで忙しい方でも受診いただけるよう、夕方からの検診を実施します。

【見て・聞いて・学べる 福祉の仕事 職場見学ツアー】

①山形県福祉人材センター(☎633・7739) ②10月5日(金) 午前10時30分〜午後3時 ③社会福祉法人妙光福祉会やすらぎの

里金井(山形市)、社会福祉法人輝きの会いきいきの郷(山形市) ④福祉施設見学と介護職体験 ⑤福祉の仕事に興味のある方 ⑥無料(昼食代600円は自己負担) ⑦電話でお申し込みください。

【なんでも労働相談ダイヤル】

①連合山形地域協議会(☎622・0551) ②9月25日(火)・26日(水) 午前10時〜午後6時 ④解雇・雇止め、賃金カット、労働時間、残業、休暇などのほか、いやがらせ、経営危機・倒産による人員整理問題など、労働にかかわる相談について対応します。⑥無料 ⑦相談者が電話で相談する方法です。

保健カレンダー

※保健事業に関するお問い合わせ先

健康福祉課 健康づくりG ☎662-2836

事業名	日時	場所	対象者等
母子手帳交付	9/25 (火) 9:00~10:00	保健福祉 センター	母子手帳を交付し健康相談を行います。 ●持ち物 印かん、妊娠届出書、個人番号が 確認できるもの(個人番号カード、 個人番号通知カード等)と本人確 認ができるもの(個人番号カード、 運転免許証等) ※この日時に妊婦さんご本人のご都合があ らない場合はご連絡ください。
定期健康相談	9/25 (火) 10:30~11:30		生活習慣病予防・健康診査に関する相談を行 います。
育児相談会 【予約制】	9/25 (火) 10:30~11:30		育児全般について、保健師・助産師または管 理栄養士が相談に応じます。前日まで電話で ご連絡ください。
乳児健診	9/26 (水) 3か月児・11か月児 13:00集合	保健福祉 センター 検診ホール	平成29年10月・30年6月生まれのお子さん と前回欠席のお子さん ●持ち物 母子手帳、バスタオル、問診票、 交換用おむつ(11か月児は歯ブラ シも)
総合検診	9/27 (木) 受付時間 7:40~9:30	保健福祉 センター 検診ホール	中町、梅ヶ枝町地区の方 ※送迎バス時刻 中山町役場前 7:25 勤労文化センター 7:30 梅ヶ枝町公民館 7:35
	特定健診、後期高齢者健診、さわやか健診、がん検診を申し込まれた方。 申し込まなかった方で希望する場合は、健康づくりGにご連絡ください。 ●持ち物 問診票、採尿容器、採便容器、前年度または前々年度の特定健康診査 結果、検診料金、40歳以上の方は、医療保険証を必ずお持ちください。 ◆詳しくは、「平成30年度中山町健康診断実施のご案内」をご覧ください(申し 込まれた方に送付しています)。		
1歳6か月児健診	10/3 (水) 受付時間 13:20~13:50	保健福祉 センター 検診ホール	平成29年1月~3月生まれのお子さんと前回 欠席のお子さん ●持ち物 母子手帳、問診票、「健やか親子21」 問診票、交換用おむつ、バスタオル

家庭教育
電話相談の
ご案内

ふれあいほっとライン
☎630-2876



○月~金 午前8時30分~午後5時15分

【相談員対応 午前9時~午後4時15分】

○土、日、祝、年末年始は休み

○電子メール、Faxは、24時間受け付けています

E-mail: yshogaku@pref.yamagata.jp

Fax: 630-2874

☆ 子育ての悩みを1人で抱えず、電話でお話してください。相談員がご一緒に考えます。

☆ 相談の秘密は守ります。お子さんからの相談にも応じます。

※お問い合わせ先 県教育庁文化財・生涯学習課 生涯学習振興室

☎630-3344

町の魅力を再発見！

中山町には、魅力的な場所やもっと知ってほしい良いモノなどたくさんあります。このコーナーでは、そんなまちの魅力をお知らせしていきます。

やってみっぺ
補助金
活用事業

アートを使った まちあそび マルイシ工作室

8月4日、中央公民館の中庭で「マルイシ工作室」（イシザワエリ代表）主催のものづくりワークショップ「絵の具であそぼう！キリハリ大作戦！」が開催されました。

3歳から小学3年生までの子どもたちが参加し、地面に敷かれた布やビニールシートで作った TENT をキャンパスに見立て、自分の体やスポンジ、霧吹きなどを使って、色とりどりの絵の具で自由に色を付けていきました。

初めての体験に、「こんなふうにしていいのかな…」と戸惑っている様子だった子どもたちも、イシザワさんの「今日ほどそんなに汚しても大丈夫。自由に色を塗っていいんだよ」の言葉に、徐々に楽しみはじめ、複数の色を合わせてオリジナルの色を作ったり、手や足をスタンプ代わりにしてアクセントにするなど、自由な表現を楽しんでいました。最後は、それぞれ気に入った部分を切り取ってキャンパスに貼り付け、1枚の絵として仕上げていました。



ひびき
縄野響くん
(4歳・北小路)
「いろいろな色を混ぜて新しい色を作ることと、体に絵の具を塗るのが楽しかったです」



代表のイシザワエリさん（川端）

マルイシ工作室では、「アートを使ってまちをあそぶ」をコンセプトとし、身近な素材を使って、子どもも大人も気軽に参加できるようなものづくり活動を行っています。

アートを使って、「当たり前」が変わるオドロキ・知らなかった世界に出会えるワクワクを多くの人に感じてもらいたいと考えています。

マルイシ工作室 今後の予定

地域の方を講師とした、まちあそびワークショップなど、楽しいイベントを企画しています。下記で紹介するイベントはほんの一部です。随時情報を発信していますので、日時や内容について、詳しくは Facebook で「マルイシ工作室」を検索してください。また、メールでの問い合わせも受け付けています。

メールアドレス：maruishi.kousakushitu@gmail.com

1. ゆったり・YUKIHIRA コーヒータイム … 日時：9月17日(月・祝) 午前10時～午後0時30分
2. 中山町おはなしリレー ……………… 日時：10月28日(日) 午後3時～5時
3. カヤカリでまるっとハウスをつくろう … 日時：11月3日(土・祝) 午前10時～午後3時30分

スポーツとフルーツ 伸びゆく町 なかやま

なかがやま **お知らせ版**
NAKAYAMA TOWN INFORMATION
(毎月15日発行) (毎月1日・15日発行)

平成30年9月15日号

「広報なかやま」「お知らせ版」の文字書体は誰にでも読みやすいユニバーサル書体を使用しています

発行 中山町 〒990-0492 山形県東村山郡中山町大字長崎120番地
編集 政策推進課地域情報グループ
電話 (023)662-2223(直通) FAX(023)662-5176
中山町公式ホームページ <https://www.town.nakayama.yamagata.jp>
〔「広報なかやま」「お知らせ版」はホームページでもご覧になれます〕

ご意見用メールアドレス
joho@town.nakayama.yamagata.jp
こちらのQRコードからも取得できます。

