

町の生活情報紙
— IIDE PUBLIC RELATIONS —

広報いいいで

8

10, August
2017
Vol.1085



写真／飯豊少年自然の家で行われた東部少年キャンプ

- 03 飯豊中学校野球部優勝
—山形県中学校総合体育大会—
- 04 東京飯豊会
～東京からふるさと「飯豊」を思う～
- 05 飯豊町消防団 2部門優勝の快挙
—平成29年度山形県消防協会西置賜支部消防操法大会—
- 06 第27回SNOWえっぐフェスティバル
- 07 みんなで進めよう！介護予防！／町民川柳
まちかどNEWS
- 08 第12回めざみの里カンタート／第一小学校トランペット
鼓隊ゆり園パレード／中部地区・中津川地区 児童の交流会 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
特別賞「獅子参上」

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



the most beautiful
villages
in japan

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。

今月の
表紙

共同作業でカレーづくり



調理をする児童と火加減の調整をする児童が協力してのカレーづくり

7月22日～23日、飯豊少年自然の家で東部少年キャンプが行われ、添川小の4～6年生の23人がフィールドアスレチックや野外炊飯、ナイトハイキングやキャンプファイヤーを体験しました。初日にはカレー作りに挑戦。まきをくべながらの火おこしでは、汗だくになりながら奮闘。火加減の調整がうまくいくと、切り分けた材料を入れて調理を始め、協力しながら作業を進めました。

祝 山形県中学校総合体育大会 飯豊中学校野球部優勝



7月21日から27日にわたって開催された、第70回山形県中学校野球大会・第57回山形県中学校総合体育大会軟式野球競技において、飯豊中学校野球部が初優勝の快挙を成し遂げました。

27日に行われた決勝戦では、河北町立河北中学校に対して、足を絡めた攻撃で自分たちのリズムをつくり、12点を奪っての圧勝でした。

【各試合の結果】

1回戦	飯豊	6	—	0	明倫
準々決勝	飯豊	8	—	1	楯岡
準決勝	飯豊	6	—	0	温海
決勝	飯豊	12	—	1	河北

見事初優勝を果たした飯豊中学校野球部。

武田伸彦監督と寒河江俊介主将に、優勝の喜びを伺いました。

◇武田伸彦監督（飯豊中教諭）

選手たちには、競り合わないで勝てるような試合がしたいねと話していました。自分たちが積み重ねた練習には自信があったので、自分たちのスタイルを貫くことを共通理解し、本番で発揮できれば勝てる」と信じ、

「いま、

◆寒河江俊介主将

目標としていた県制覇を達成することができてうれしいです。決勝では、ランナーは出したけれど、味方の守備もあって抑えられることができました。

「優勝の喜びを伝えたい人は、やっぱり家族です。食べ物を用意してくれて、練習や試合に送り出してもらいました。あとは、監督やコーチなど野球を教

えてくれた人みんなに感謝しています。



東京飯豊会

～東京からふるさと「飯豊」を思う～



関東近郊の飯豊町出身者で結成する東京飯豊会。

上京した仲間たちで集い、ふるさと「飯豊」の思い出を語り合いながら交流を図っています。

関東近郊に住むご家族やご親戚の方がいらっしゃれば、交流の輪を薦めてみてください。

昭和35年、旧豊原・豊川・添川の各村の中学校を統合した飯豊中学校が建設されました。その際、飯豊町出身者らが寄付活動を展開し、記念品としてテレビ台を贈呈しました。それをきっかけに、ふるさとを大切にしたいという機運が高まり、飯豊町出身者親睦会、飯豊会発起人会を経て、昭和37年10月14日、「東京飯豊会」は誕生しました。会員数は今年7月末現在で約600名に上ります。

会では飯豊町内に昭和63年、平成8年、平成24年の3回にわたって桜の植樹を行っているほか、各種イベントに参加されています。また、平成15年から毎年「東京飯豊会報」を発刊し、町の情報を掲載することにより、飯豊町と町出身者の橋渡しをしています。



平成22年に第10代の東京飯豊会会長に就任された山口弘二さん（中津川地区出身）。今、そしてこれからの東京飯豊会について、山口会長に伺いました。

「東京飯豊会」は設立から55年を迎え、これまで関東近郊に住む飯豊町出身者と飯豊町を結ぶ橋渡し役として、桜の植樹活動や、里帰りツアーなどさまざまな活動を行ってきました。

そして今年度は、昨年建設された第一小学校に桜の植樹を行います。私に通っていた中津川中学校の校庭には大きな桜があり、春には満開の桜が咲きました。そういった風景を、今の子どもたちにも見せたいという思いがあります。

また、10月29日(日)に東京で芋煮会を開催します。関東近郊にお住まいの町出身者の方なら誰でも参加できるイベントです。「飯豊町」の食材で作る芋煮は格別です。懐かしい味と思いを引き出すことで、会の裾野が広がればと思っています。



山口弘二会長

東京飯豊会 大芋煮会開催！

◆期日／平成29年10月29日(日)11:00～14:00

◆場所／秋川橋河川公園バーベキューランド（東京都あきる野市留原813）

JR五日市線 武蔵五日市駅 下車徒歩8分

関東近郊にお住まいのご家族、ご親戚の方、

そしてお知り合いの方に、ぜひお声掛けください



【問合せ先】

東京飯豊会事務局長 志田義雄

（飯豊町ホームページにある「東京飯豊会」お問合せ入力フォームより問合せください）

<町ホームページからのリンク>

<http://www.town.iide.yamagata.jp/iidemachiwoshiru/tokyoidekainitsuite/index.html>

飯豊町消防団



2部門優勝の快挙

7月9日(日)、西置賜行政組合消防本部で開催された、平成29年度山形県消防協会西置賜支部消防操法大会において、飯豊町消防団から出場した各班は3部門中2部門の優勝という快挙を成し遂げました。優勝された各班の操法の様子を、班長のインタビューを交えてお知らせします。

小型ポンプ積載車の部

第3分団第1部第1班



抜群の速さで的を射抜く

操法開始前の「集まれ」



表彰式の様子

松原地区で活動する第3分団第1部第1班は、去る6月25日に行われた町操法大会で初優勝。この度の西置賜支部消防操法大会でも初優勝という快挙を成し遂げました。大会当日は、正確な操法技術に加え、抜群の速さで火点的を射抜いての優勝でした。

高橋正彦班長は、「班が一丸となって練習に取り組んできた成果。家族の支えがあり念願の初優勝を果たすことができました。ご協力いただいた方々に心から感謝しています」と感想を述べました。

ポンプ車の部

第4分団第1部第1班



2線共に的確な放水技術

操法開始前の「集まれ」

前列が出場選手



表彰式の様子

手ノ子(八幡・町・落合)地区で活動する第4分団第1部第1班は、5月の連休明けから約2カ月にわたる練習を積み重ね、西置賜支部消防操法大会で優勝を果たしました。町内に2台が配備されているポンプ車の部は隔年での出場。今回の優勝は、平成25、27年度に続いての3連覇です。

工島剛班長は、「班員が優勝に向けて心を一つにした結果。練習の成果を出せば必ず優勝できると信じてやってきました。ご協力いただいた全ての方々に感謝しています」と感想を述べました。



夏の暑さで雪の冷たさを体感するには十分な気温の中、「白川ダムSNOWえっぐフェスティバル」が行われました。

13時から雪上宝探し、続けて雪上相撲大会が行われました。幼児の部・小学生の部では、保護者からの応援を受け勇ましく土俵に上がると、雪で足が滑って苦戦しながらも果敢な取り組みを見せました。大人の部のルールは、サンダルまたははだしで土俵に上がる。雪の冷たさに耐えながらも豪快な投げ技が飛び出すなど、観客を喜ばせました。15時からはミニ雪合戦。3人1組で相手陣地の旗を先に奪うか、相手全員に雪玉を当てると勝利するルールです。壁に隠れながらじっくり前に進む作戦のチームや後方で援護投てきしながら仲間を前に進めるチームなど作戦はさまざま。雪に足を取られながらも熱い戦いを繰り広げる選手たちに、会場から大きな歓声が上がっていました。18時30分から行われたステージイベントでは、飯豊中3年生の合唱や加藤マチャアキさん、絢音さんのミニコンサートなどが行われました。20時からは毎年恒例の花火大会。スターメインなど650発の花火が打ち上げられ、色とりどりの光の花が夜空を埋め尽くしました。

白川ダム 第27回 SNOWえっぐ フェスティバル

やっかいものの雪を利活用 真夏の雪まつり



冬の積雪が3mを越える中津川地区。27年前、「雪を夏まで残せたら面白そう！」との思い付きから保存実験が行われました。結果は意外にも大量に雪が残り、「この雪で楽しいことができないか」と始まったのが“SNOWえっぐフェスティバル”です。SNOWえっぐの由来は、保存実験時の雪山の形が卵に似ていたことと、夢を卵につめて必ず孵化させよう、という思いから。始まりは規模の小さいイベントでしたが、今では町内外から多くの方が訪れる真夏のイベントに成長しました。今年7月29日(土)に白川ダム湖岸公園で行われ、たくさんの来場者が、青空のもと真夏の雪まつりを楽しみました。



- ① 宝物はどこ？
- ② ハッケヨ～イノコッタ
- ③ 大福のような雪玉
- ④ 緊迫した攻防
- ⑤ 飯豊中3年生の合唱
- ⑥ 650発の花火
- ⑦ いざ出陣！



みんなで進めよう！介護予防！

デイサービス版



デイサービスでの 介護予防体操を 考案しました

町では、平成29年4月1日現在で、510人の方が要介護認定を受けています。「自分でできることは自分でしたい」と望んでいる方も多く、リハビリを行うことで、より自立した生活を送ることが可能となります。この度、町内の理学療法士と作業療法士が、安全で効果的な介護予防体操を考案しました。4月より町内のデイサービスにおいて広く介護予防体操を実施し、利用者の方の身体機能の維持改善に取り組んでいます。

- 体操の種類は
全身を使った「介護予防体操」と、体を洗ったり服を着るなどの動作が楽になる「タオル体操」の2種類があります。
- この体操は
デイサービスに通う、要支援1、要支援2、要介護1の方の中から持病や運動制限などを確認し体操の対象者を決め、必ず看護師、介護員が体調を確認し安全に実施します。

この体操は、介護認定を受けた方がデイサービスで安全に体操ができるように考案されたものです。地域では100歳体操や筋トレルームの積極的な活用をお願いします。



介護老人保健施設
美の里
理学療法士
井上由香さん



介護老人保健施設
美の里
作業療法士
木村康之さん



特別養護老人ホーム
ひめさゆり荘
理学療法士
畠山健一さん

いつまでも笑顔で暮らせる一助として、この体操を届けました。

転倒予防や介護予防は毎日の積み重ねです。体操で元気に発進！

この取り組みを今後も継続できるように3人で協力していきたいです。

町民川柳



お題／「歩」または自由題

- ・歩くたび 足が痛いよ 口に出る 高峰 鈴木 智子
- ・目が覚めた 朝霧の中 昼の月 中 青木 ヒサエ
- ・暑い日は 歩くの嫌だ ひ孫言う 高峰 鈴木 榮一
- ・朝仕事 歩いていくよ 涼しいうち 高峰 伊藤 はる子
- ・赤紙で 嬰兒残し 叔父は死す 匿名
- ・歩く事 わかっているが 暇がない 中 竹田 セイ
- ・梅干しが 色がつくかと 心配だ 高峰 鈴木 満喜子
- ・散歩して 健康寿命 伸ばす日々 椿 加藤 秀夫
- ・立ち止まる 歩道を渡る かたつむり 黒沢 金子 正昭
- ・ユリ園で みんなに追いつく 早歩き 高峰 鈴木 一榮
- ・腰伸して 歩けと言われ こりゃ大変 中 新田 バアバ(雅号)
- ・歩きすぎ グランドゴルフ 頑張るぞ 高峰 寒河江 安子
- ・脳トレを しながら歩き 前忘れ 中 長岡 きく子
- ・散歩して 足腰きたえて 元気よく 高峰 高橋 美喜子
- ・亡き母が 撮った山肌 ユリの文字 添川 ニヤン子(雅号)
- ・友手紙 久しぶりにて なみだする 萩生 後藤 カコ(雅号)
- ・八十路とも 校歌うたえば 十七の顔 中 大谷部 ハル
- ・あの山へ 登ったはずが 今見上げ 萩生 樋口 忠夫

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／「風」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）



第12回めざみの里カンタート

伸びやかなハーモニー

7月8日と9日に、あ～すで「第12回めざみの里カンタート」が開催されました。県内外から参加した延べ約150名は、作詩家の村田さち子氏や作曲家の池辺晋一郎氏などの一流講師から発声や指揮、合唱のレッスンを受けました。2日間の締めくくりは、参加者全員による混声合唱を行いました。事前に1時間のパートレッスンを受けた参加者たちは、伸びやかな歌声で、息の合ったコーラスを会場に響かせていました。



中部地区・中津川地区児童の交流会

大自然の中で仲良く交流



7月8日、中津川地内の川原で、中部地区・中津川地区児童の交流会が行われました。参加した児童は両地区合わせて23名。初めて会う児童は、川遊びを通して次第に打ち解け、手を取り合いながら泳ぐ姿が見られました。お昼には中津川地区に自生しているミズと雪室じゃがいもを「いも汁」に調理。普段している遊びの情報を交換したり、学校での生活の様子を話しながら楽しい時間を過ごしました。

第一小学校トランペット鼓隊ゆり園パレード

満開のゆり園で奏でる音色



7月10日、どんでん平ゆり園で、第一小学校トランペット鼓隊によるパレードが行われました。5、6年生が、ドラムメジャーの船山玲緒奈さんを先頭に行進。バトントワラー、トランペット、トロンボーン、ベルリラ、鍵盤ハーモニカ、太鼓を演奏する児童が続き、「フィンランディア」を演奏しました。色とりどりのゆりが咲き誇る園内を行進し、詰めかけた保護者と来園者から大きな拍手が送られました。



電動農機具共同研究 共同記者会見

町民と共に共同研究

7月19日、山形大学 x EV飯豊研究センターで、小型屋外作業機械メーカー「やまびこ」（東京都）、山形大学、山形銀行、町による共同記者会見が行われました。「やまびこ」は電動農機具のバッテリー装置を山形大学と共同で研究。農機具の性能評価は今後町内の農業生産組織などが行います。「やまびこ」の前田専務は「地域ぐるみで取り組んでもらうような大規模な性能評価は経験がない。農家の人が買いたいと思えるものを作っていきたい」と語りました。

共同募金配分金事業 作業用備品整備

作業効率も質もアップ



7月21日、町福祉事業所「でんでん」で、共同募金会飯豊分会（町社会福祉協議会）からの共同募金配分金による作業用備品贈呈式が行われました。贈呈されたものは、さをり織り機、工業用ミシン、電線剥離機など。テープカットが行われたあと、利用者によるさをり織りや銅線剥離の実演が行われました。利用者からは、「作業がスムーズになる」「たくさんさをりを織りたい」と感想が聞かれました。

中津川チャレンジクラブ

上手に巻けるかな



8月3日、中津川地区公民館で、中津川チャレンジクラブによる郷土料理の笹巻づくりが行われ、地区内の1年生から5年生までの7名が参加しました。笹は近くのを自分たちで摘み取り、餅米とスゲも中津川産です。笹を三角に折り、丁寧に餅米を入れ、スゲを使って結ぶ作業を行い、「結び方が難しい」「餅米がこぼれてしまう」などと苦戦。その分、出来上がった笹巻をおいしそうに頬張っていました。



ふるさと学園・食生活改善推進員合同研修（西部地区公民館）



町戦没者追悼式

（あ～す）



町保護司による「社会を明るくする運動」への協力依頼（役場）

直伝おふくろの味



鶏肉のつくね蒸し焼き

4種のソースでバラエティー豊か

材料	分量
粒マスタード	小さじ2
マヨネーズ	小さじ2
しょうゆあんかけ	
しょうゆ	小さじ1
お湯	30ml
おろしショウガ	1 <small>ダマ</small>
ごま油	1 <small>ダマ</small>
水溶性片栗粉	少々
トマトサルサソース	
ケチャップ	大さじ2
レモン汁	大さじ1
ペッパーソース	少々
カレーソース	
カレールウ	10 <small>ダマ</small>
お湯	20ml

【ソースの作り方】
各材料を混ぜ合わせ4種類のソースを作る。

- ① タマネギはみじん切り。卵は溶く。長イモは5mm角に切る。
- ② ポリ袋にパン粉と牛乳を入れふやかす。
- ③ ②に鶏むねひき肉と①を入れ、よく練り合わせたら4等分して俵型に丸め、アルミホイルで個々に包む。
- ④ フライパンに③を並べ、1cm程の水を入れ、蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑤ フライパンの水分がなくなったら、つくねに火が通っているか竹串で確認し、器につくねを盛り付けソースをかけたら出来上がり。

【作り方】

◇ 鶏むねひき肉	120g
◇ 長イモ	60g
◇ タマネギ	60g
◇ 卵	10g
◇ パン粉	9g
◇ 牛乳	大さじ2

今回紹介する料理は、減塩レシピです。小さな子どもからお年寄りまで食べやすい柔らかさに仕上げました。つくねの材料に長イモを加えることで、塩を入れなくともまとまりやすく食感も楽しめるようにしています。また、ポリ袋を使用して練り上げることで、調理器具を洗う手間も省けます。さらに、アルミホイルで包んで蒸し焼きにすることで、つくねの中までじっくりと火が通るように工夫しました。ソースは4種類準備しましたので、それぞれの味を楽しんで食べていただきたいです。

ソースの塩分だけでおいしく、手軽に減塩を実践できる料理です。ご家族で健康のことについて考えるきっかけとなってくれればうれしいです。



食生活改善推進員
役員の皆さん
※前列右から順に
手塚知子さん
館石洋子さん
高橋登代子さん
※後列右から順に
菊地のり子さん
細谷幸子さん
佐藤豊子さん
松山やよいさん

お年寄りも満足。ソースの塩分のみでおいしい減塩料理。



こどもみらい館の予定表
(8月・9月の日程)

- 8月23日(水) 10:30～あそびの広場・避難訓練
- 25日(金) 10:00～タッチケア
- 30日(水) 10:30～かんがるー広場
- 9月2日(土) めざまみの里まつり
- 6日(水) 10:30～おはなし広場
- 8日(金) 10:30～にこにこルーム
- 13日(水) 10:30～あそびの広場・避難訓練
- 15日(金) 10:30～親子リトミック
- 20日(水) 10:30～かんがるー広場
- 22日(金) 16:00～ブックスタート
- 26日(火) 10:00～こども園乳児部の見学と説明会
- 27日(水) 10:00～つばき保育園の見学と説明会

episode

子育て応援
談
kosodate
ouendan

「子どもの目線にあわせて」

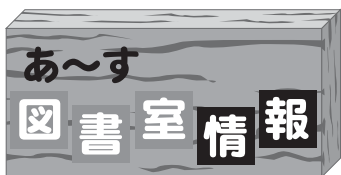
椿のSさんより

「何度言ったら分かるの！」これ、皆さんもつい言っていないですか？実は私も以前は毎日言っていました。怒ってばかりでストレスが溜まらないように私は3つのことを実践しました。

1つ目は、子どもの話を聞くこと。自分が子どもに言いたいことがあったら、まずは子どもの話を聞きました。2つ目は、子どもの目を見て話す。キッチンから呼んだり、テレビを見ている子どもに怒ったりしても意味がありません。しゃがんで子どもの目線にあわせて会話をしました。3つ目は、名前でよびかける。名前を呼んで、きちんとこちらに注意を向けさせてから話をするようにしました。子どもは何事にも敏感です。親の気持ちもすぐに察します。毎日、ちょっとした気配りで子どもとの心の距離を縮めてみませんか？

●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

おもいよりの絵本

WILLこども知育研究所/編・著
すみと ななみ/絵

おもいやりを発揮するために必要な「想像力」「観察力」「気づきの力」を養う本。「かぞく」「友だち」「みんな」の3章に分けて、まわりの人の気持ちを場面ごとにわかりやすく紹介する。



児童図書

まけるのもだいじだよ
にじいろのさかな

マーカス・フィスター/作
谷川 俊太郎/訳 講談社

ある日、海をさんぽしていたにじうおは、あかひれに、かくれんぼに誘われます。おにになったにじうおは、すぐにみんなを見つかけると自信満々でしたが…。「にじいろのさかな」シリーズ第8弾。



一般図書

青春は燃えるゴミでは
ありません

村上 しいこ/著 講談社

パティシエになりたいという将来の夢を胸に、高校生活最後の年を迎えた桃子。でもその希望の前に、家庭の事情が大きく立ちちはだかり…。短歌甲子園をめざす高校生たちの青春小説・三部作の完結編。



一般図書

十歳までに読んだ本

西 加奈子ほか/著 ポプラ社

西加奈子、益田ミリ、杏、ミムラ、棚橋弘至、小川糸、森見登美彦、原田マハ、犬童一心…。作家、女優、映画監督ら70名が、子どものころに読んで心を揺さぶられた本について語る。

「あ～す」図書室には、親子で楽しめる夏にぴったりの絵本がたくさんそろっています。また、自由研究に役立つ図鑑や読書感想文コンクールの全国課題図書、YBC指定図書もあります。

- 開館時間 午前9時～午後7時(4月～9月)
- 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

飯豊
遺産

いいで・ヘリテージ

17

—岩倉神社と仁王像①—

今回は中津川の岩倉神社のお話をします。岩倉神社は飯豊山参詣の入口の役割を担った神社です。今は神社になっていますが、神仏混合の時代は神社とお寺と一緒に祭られていました。飯豊山の信仰はもともと修験者の修行のための厳しいものだったのですが、江戸時代後期、庶民が豊かになると共に、成人儀式や豊作を祈るために山頂を目指す民間信仰に変わっていきました。当時は飯豊山へ参詣する人を道者・行者と呼びました。道者は飯豊山に登る前に岩倉神社がある岩倉村に一泊して身を清めることになっていました。『飯豊の山ぶみ』という古文書には江戸時代の岩倉神社のようすが描かれています。

「橋を渡ると、あちこちにのぼりがたくさんあった。のぼりには飯豊山大権現と書いてある。路の左にお不動様がある。木立に囲まれ、いかにも尊くておごそかなようす。お不動様は飯豊

山に登るとき最初にお参りするところなので拝んでいった。」

岩倉神社の本尊は不動明王です。道者はお不動様に参拝をしてから登山することになっていました。今は塗料があちこち剥げ落ちていますが、青い肌に赤い衣と光背をまとう色鮮やかなお不動様です。対して神社の入口にある仁王門には体が朱色の仁王像が納められていました。



岩倉神社



江戸時代の岩倉

問合せ先／社会教育課生涯学習振興室 ☎72-3111

連載
随想

町長の思ひ歩き

93

後藤 幸平

「川べりを歩く」
夏の日の早朝、まだ陽も昇らない時刻に二反田橋の上に立つ。諏訪神社の神輿渡御行列がこの橋を渡るとき荒獅子祭り最大の見どころである。川を渡ることにへの警戒心は獅子の荒々しい表情を一変させる。大勢の観客がここに人垣を作るはずだ。今はただ爽やかな川風が吹き抜けて行き、水の流れだけが絶え間なく続いている。

橋の手前を右に曲がり上流の方向へ川端を歩く。すぐに水管橋が現れる。白川の水をこの地域に引くための暗渠がここで本体を現す。白川の水が萩生川と交差する。田園散居村の形成は、貴重な水をいかに水田と暮らしの両方に活用するかを工夫したことに始まる。飯豊には水を引くための格闘の跡がいくつも史跡として残っている。さらに上流に進むと、子ども達の隠れ家があった地点に着く。マークトウェイン作『トムソーヤの冒険』さながらの世界を私たちがはそこで体験した。今、少年たちの姿はそこにはない。代りにたくさ「部活」という形で活躍の場がある。

飯豊中学校野球部はこの夏、なんと県大会優勝という快挙を成し遂げた。ワイルドに川や森で遊ぶことがどれほど心身のたくましい成長に欠かせないものかとしても、厳しい練習に耐え、しつかりと規律を守り通し、投げて打って走る、そんな野球で県大会を制覇することはまた格別なことだ。

川べりに生い茂ったアカシアの繁みの中には鍋トンボが棲み、アオサギが水辺を飛びたつ。シマヘビなども目の前を横切りヒヤツとさせられる。葦の植生をかき分けて行きつくのは諏訪橋である。橋の袂には「農魂碑」がある。碑文の前の石段に腰を下ろし西山を仰ぐ。柴倉から竜ヶ岳の山並を一望して京都の『哲学の道』に西田幾多郎の碑があることを思い出した。「人は人 吾はわれ也」とにかくに 吾行く道を 吾は行くなり」。弥五郎橋から柳沢に登る。そこには七本のブナの巨木が並んでいる。萩生川流域に広がる夏の風景である。

里山に眠る知られざる魅力。若い世代にも満喫してほしいものだ。

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

- ・バランスのとれた献立を立てるコツ
- ・体幹エクササイズ



バランスのとれた献立を
立てる「コツ」

◇バランスのとれた食事とは？
バランスのとれた食事は、生活習慣病の予防や病気治療の基本となるだけでなく、離乳食を食べ始めた赤ちゃんから大人まで、全ての人の人にとっての健康づくりの基本となります。

◇4つのお皿をそろえましょう
バランスのとれた献立は、4つのお皿をそろえることから始まります。写真のように主食1皿、主菜1皿、副菜2皿と、このようにお皿を4つそろえると、生きていくために必要な5大栄養素（炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラル）をまんべんなくとることができます。その結果、自然と栄養バランスのとれた食事になります。

「おかずを3皿も作るの大変だ」という場合は、主菜と副菜が1気にとれるメニューを1皿、そこに簡単な副菜をもう1皿足しておかず2皿でもバランスが整う工夫をしましょう。例えば、肉野菜炒め+冷やしトマト、野菜の肉巻き+具沢山の味噌汁、ぶりの酢豚風+ほうれん草ともやしのノリあえなどのように、おかず全体から

しっかりとたんぱく質、ビタミン、ミネラルなどがとれるとよいです。

◇おかずの適量とは

バランスのとれた献立を考えたら、次はそれを「適量食べる」ときにステップアップしていきます。大人の場合、おかずの適量はどの年代でもほぼ同じです。食材の購入では表に記載してある量を参考に

にしめてみてください。さらに、きのこや海藻類も加えてバラエティ豊かな食卓を目指しましょう。

1食分の適量	1人分	4人分
肉や魚	70~80g ・薄切り肉3枚 ・切り身1切れ	300g ・薄切り肉12枚 ・切り身4切れ
野菜	120g ・緑黄色40g ・淡色80g	500g ・トマト2個 ・なす2本 ・もやし半袋 ・きゅうり1本

基本の食べ方【4つのお皿をそろえる】

○副菜1皿
野菜・きのこ
海藻類

○主食1皿
肉・魚・卵
大豆製品

○副菜1皿
野菜・きのこ
海藻類

○主食1皿
ごはん・パン
麺類・芋

体幹エクササイズ(パート⑤)

◆バックフレックレイズ

背中を鍛える背部トレーニング。背中は自分では見えにくいので甘くなりがちですが、意外に人に見られる部分です。これを機に背中の引き締めもしていきましょう。

①うつ伏せで横になり、足を肩幅くらいに開きます。この時、手は肩や腕に無駄な力が入らないようにリラックスできるところへ置いておきます。

②軽く膝を曲げながら、太ももが床から少し離れるくらいの高さまでゆっくり上げ、ゆっくり下ろします。

回数はおき下げをして一回とし、十回から始めて慣れてきたらセット数を増やしていきましょう。※比較的動きも少なく布団の上などのできるの、一日の終わりに行うことで習慣的にトレーニングが可能です。



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

支え合いの地域づくり 担い手養成講座

なぜ今、地域の助け合いが必要かを
学んでみませんか。

- ◆日程／8月31日(木)～11月1日(木)
(全5回)
- ◆会場／遊学館3階第1研修室
(山形市緑町1-2-36)ほか
- ◆対象／おおむね55歳以上で、高齢者の生きがいづくりや居場所づくりなどの生活支援活動を実践したい方
- ◆定員／30名(先着順)
- ◆受講料／無料(現地研修時の昼食などは別途個人負担)
- ◆申込方法／氏名・郵便番号・住所・電話番号・FAX番号・生年月日・「受講動機」を明記し、申込締切8月24日(木)までに、はがき・FAX・メールで申し込み
- ◆申込・問合せ先／(公財)山形県生涯学習文化財団「支え合いの地域づくり」担い手養成講座(山形市緑町1-2-36) ☎023-625-6411 FAX023-625-6415 Eメールyama@gakushubunka.jp

置賜三十三観音巡礼の旅 のご案内

案内人同行のもと、置賜三十三観音の詳しい案内や読経で、地域の人々の手によって守られてきた置賜地域の観音様を巡る心の旅に参加してみませんか。三十三カ寺を3回に分けての実施です。実施期日、内容、参加料などの詳細は問合せください。

- ◆問合せ先
やまがた長井観光局 ☎88-1831
置賜三十三観音札所会事務局
小野川観音 副山主 関谷寛明
☎0238-32-2988

危険物取扱者試験 準備講習会

- ◆日時と定員
 - 乙種第4類／9月28日(木)、29日(金)
9:00～16:00、定員100名
 - 丙種／9月28日(木)
9:00～16:00、定員20名
- ◆講習会場／高島町中央公民館
(高島町大字高島435)
- ◆申込期間／8月14日(月)～9月15日(金)
- ◆申込書配布・問合せ先／西置賜行政組合消防本部 ☎88-1797、消防署飯豊分署 ☎72-2222

就職支援セミナー付き パソコン講習会

- ◆日程／10月1日～11月19日(各日曜日)(10月8日休講)
- ◆会場／株式会社セラフィム
(山形市穂積116-3)
- ◆内容
 - ◇就職支援セミナー／就職準備や離転職などに関するセミナー。応募書類の書き方、自己分析自己理解、就業に向けての生活環境のチェック、ビジネスマナーなど
 - ◇パソコン講習会／ワード、エクセル、メール、インターネットなど基礎演習
- ◆対象者／ひとり親家庭の親であれば原則対象です。応募者多数の場合、応募締切後選考します
- ◆定員／各10名
- ◆託児／必要な方は、事務局まで連絡
- ◆受講料／無料
- ◆募集締切／9月19日(火)
- ◆申込・問合せ先／一般社団法人山形県母子寡婦福祉連合会 母子家庭等就業・自立支援センター
☎023-632-2296

街が面白くなる、 アート企画のつくり方

私の街には「なにもない」から、「こんなに(魅力が)あった！」へ。「みちのおくの芸術祭 山形ビエンナーレ」仕掛け人・東北芸術工科大学の宮本准教授がアートイベントのコツや事例を教えます。参加無料です。

- ◆日時／8月26日(土)13:30～15:30
- ◆会場／よねざわ市民ギャラリー
(米沢市中央1-10-6)
- ◆参加申込締切／8月17日(木)
- ◆参加申込方法／置賜文化フォーラム宛てにメールまたはFAXで申し込み
- ◆その他／詳細はチラシをご覧ください。チラシは置賜文化フォーラムホームページからダウンロードするか、あ～すでも配布しています
- ◆申込・問合せ先／置賜文化フォーラム事務局 ☎0238-26-6020 FAX0238-26-6022

山形大学公開講座開講

「自由貿易」という広いテーマを設定し、法学、経済学、経営学の視点からアプローチする講座です。

- ◆日時／9月21日(木)、9月28日(木)、10月5日(木)、10月12日(木)、10月19日(木)
18:00～20:10
- ◆場所／山形大学人文社会科学部
(山形市小白川町一丁目4-12)
- ◆受講料／2,000円(大学生および高校生は無料)
- ◆募集人員／一般市民、大学生、高校生30人
- ◆申込期間／8月21日(月)～9月15日(金)
- ◆申込・問合せ先／山形大学人文社会科学部事務局 ☎023-268-4203

戸籍の窓

(7月届け出分)

ご結婚おめでとうございます

住所 氏名
 (添 川 井上 侑 太さん
 白鷹町 高橋 彩さん)

お誕生おめでとうございます

住所 氏名 ご両親
 小白川高橋昇椰くん (和静 美香)
 萩生高橋莉心ちゃん (勇実 太佳)
 萩生船山愛生ちゃん (稔 章子)
 萩生木村依心花ちゃん (克結 也香)
 黒沢大澤樹くん (伸垂 良穂)
 萩生小浦有祥ちゃん (孝美 佳行)
 黒沢横澤七海ちゃん (佑千 介香)

心からおくやみ申し上げます

住所 氏名 年齢
 椿 椿第一 伊藤 芳子さん 93
 中 酒町 菅野 義正さん 78
 白川 五十嵐 いきさん 95
 椿 駅前 後藤 久子さん 81
 添川 昭和 横山 照男さん 67
 萩生 寺分 佐藤 味さん 85
 萩生 町西 小松 哲郎さん 85
 椿 上野 山口 昭一さん 89
 萩生 中ノ舘 佐藤 ツネさん 86
 小白川 野山 青木 ヨツさん 90
 中 沖渡 部 実さん 66
 椿 諏訪 後藤 てる子さん 79
 椿 上野 五十嵐 一男さん 64
 小白川 十字 船山 きみさん 77
 椿 上野 渡部 テフ子さん 90
 萩生 中ノ舘 渡部 トミヨさん 87
 添川 東山 猪俣 よしゑさん 88
 添川 下川原 手塚 利雄さん 82
 椿 辻 石原 高子さん 82
 手ノ子 八幡 井上 ひてさん 97

※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

		7月分 () 内は対前月比		
世帯数	2,375 (-4)	転入	5	
人	男	3,581 (-7)	転出	7
	女	3,741 (-8)	出生	9
計	7,322 (-15)	死亡	22	

「美しいやまがたクリーンアップ・キャンペーン」参加グループ募集

美しい山形づくりの一環として、水辺に散乱するごみの多様な原因への対策をみんなで考え、一緒に実行していくための第一歩として、ごみの回収と散乱実態の調査を全県で実施する環境保全活動です。

◆期間/10月1日(日)まで
 ※詳細はHPをご覧ください

<http://www.mogamigawa.gr.jp>

◆申込・問合せ先/美しい山形・最上川フォーラム事務局 ☎023-666-3737

第1回 親と子の柔道体験会

◆日時/9月3日(日)10:30~12:00
 ◆場所/県総合運動公園柔道場
 ◆内容/柔道未経験者のための柔道体験会(ストレッチから)。参加無料
 ◆対象/柔道未経験者の未就園児から小学生とその保護者
 ◆申込・問合せ先/県柔道連盟事務局 ☎080-3326-2993

クマにご用心!

山に出かけたり近づいたりする際は、単独で行動しないなど、十分にご用心ください。また、児童や生徒の登下校時は、地域をあげて、見守っていただきますよう、ご協力をお願いします。

◆通報・問合せ先
 長井警察署飯豊駐在所 ☎72-2245
 長井警察署中津川駐在所 ☎77-2110
 役場農林振興課農林整備室 ☎87-0526
 クマ専用ダイヤル ☎090-2274-9090

自主性と感謝の気持ちで一生懸命取り組んだ結果が、この度の栄冠につながったのだと思います。(ともあき)

県制覇という快挙を成し遂げた飯豊中野球部。武田監督への取材の中で印象深いのは「練習に対する自主性が選手たちに備わっている」ということです。指導者が選手を鼓舞しながら練習を行うことはよく当たり前に行われる光景ですが、自主的に練習に取り組む姿勢というのにはトップクラスの選手にしか見られないものだと思います。また、寒河江主将からの「みんなに感謝している」という言葉に心を打たれました。

平成30年度採用

西置賜行政組合消防職員採用試験

◆職種・募集人員・受験資格
 ・消防士・若干名・平成5年4月2日以降に生まれた方で、採用後に長井市または飯豊町、小国町、白鷹町に居住予定の方。そのほか、業務に必要な身体要件あり
 ◆1次試験日/9月24日(日)
 ◆受付期間/8月21日(月)~9月11日(月) 8:30~17:00(土日祝日除く)
 ◆その他/詳細は西置賜行政組合消防本部のホームページをご覧ください
 ◆試験案内配布・申込・問合せ先
 西置賜行政組合事務局 ☎88-4336

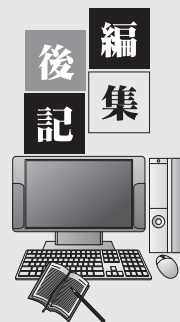
平成30年度採用

置賜広域行政事務組合職員採用試験

◆職種・募集人員・受験資格
 ・消防士・若干名・昭和63年4月2日~平成12年4月1日生まれの方。普通自動車運転免許(AT車限定を除く)を有する方または取得見込みの方。採用後に米沢市または南陽市、高畠町、川西町に居住できる方。
 ◆1次試験日/9月24日(日)
 ※体力試験は9月25日(月)
 ◆受付期間/8月14日(月)~9月8日(金)
 ◆試験案内配布・申込・問合せ先
 置賜広域行政事務組合事務局総務課 ☎0238-23-3246

無料法律相談開催のご案内

◆日時/9月8日(金) 10:00~12:00・13:00~15:00
 ◆場所/町社会福祉協議会相談室
 ◆相談内容/法律問題全般
 ◆申込方法/下記まで電話で申し込み
 ◆申込・問合せ先/町社会福祉協議会 ☎72-3353



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～

特別賞 「獅子参上」



ISO320 1/320秒 F8

佐藤秀明審査員の講評

まさしくこの写真から受ける印象が「獅子参上」ですね。獅子の咆哮が聞こえてくるようです。

ただ吠える獅子と行列を実にバランスのよい距離感で捉えているので見る人に与えるインパクト感に多少欠けるのが惜しい。

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。

受賞のよろこび

数年ぶりに応募し、特別賞を頂きありがとうございます。

写真は毎年撮らせてもらっている小白川例祭の獅子で、田んぼの道を進む行列は自然と文化がマッチして魅力的です。

飯豊町は自然も豊かですが、私は伝承される祭歳時記が素晴らしいと思います。

これからもこの文化を記録できたら幸いと思います。ありがとうございました。

海谷 定信 さん（山形市）

④

Series

掲載順について
上位の作品から順に掲載します

撮影地 小白川地内