

新たな民間タクシー「あるタク」誕生！ 地域交通の取組み

P.2～3

こんにちは！
12月から始まった
「あるタク」です！



最上町版公共ライドシェア「あるタク」

ちいき交通のなかまに加わった。



予約制乗合バス「レインボー号」



福祉タクシー「かもしか」

町では、タクシー事業者の営業終了をきっかけに、地域交通のあり方を見つめ直す取組を進めています。12月から始まった最上町版公共ライドシェア「あるタク」は、町と地域のNPO法人が連携し、移動に不安を抱える方々の声から生まれました。「あるタク」誕生までの経過や想いをご紹介します。

※予約制乗合バス「レインボー号」と福祉タクシー「かもしか」については令和7年3月号でご紹介しています。





Mogami Atsue
道の駅 もがみ
あつえ

スタンプを**春**まで揃えて
道の駅もがみとヤナ茶屋もがみで使える

冬のスタンプまっし

割引券に！

開催期間 2026年
1月2日(金)～3月31日(火)

配布期間
1月2日(金)～
1月31日(土)

まずは
スタンプ台紙を
ゲットしよう！

配布期間
1月2日(金)～
1月31日(土)

1,000円以上
お買い上げの方
先着500名様に
スタンプ台紙プレゼント

2月以降、道の駅もがみとヤナ茶屋もがみでのお買い物
会計時(合計金額問わず)に各月スタンプを集めると
4/1(水)～4/30(木)に割引券として使える台紙です！

スタンプ3つ揃えて 300円券
2つ揃えて 200円券
1つ揃えて 100円券



ふるってご参加ください！

主催：道の駅もがみエリア運営協議会

(最上町・道の駅もがみ指定管理者(株式会社 大場組)・最上町観光協会・産直 最上四季香・ヤナ茶屋もがみ)



道の駅ホームページ

地域交通のこれまでと最上町版公共ライドシェア「あるタク」誕生まで

町が運行する予約制乗合バスだけでは、すべての生活交通を補うことは難しく、より柔軟な移動手段が求められていました。このため、町では関係団体や住民の皆様と共に、新しい仕組みの構築に向けた検討を進めてきました。その参考とするため、7月24日には新潟県村上市のNPO法人「おたすけさんぼく」を視察し、運営方法や地域との連携体制を学びました。



| | |
|--------|--|
| 7月24日 | 新潟県村上市のNPO法人「おたすけさんぼく」を参考にすべく、現地視察を実施。 |
| 10月22日 | 地域住民や団体と共に最上町版公共ライドシェア「あるタク」を進めるため、町とNPO法人アルカディアとの地域公共交通会議を開催。 |
| 11月7日 | 最上町版公共ライドシェア「あるタク」の実証実験に関する協定書の締結式。 |
| 12月1日 | 最上町版公共ライドシェア「あるタク」の出発式。 |



公共ライドシェア「あるタク」の利用方法

初回のみ利用者登録

利用登録と予約専用ダイヤル

080-7585-9527

登録したい旨と、以下の情報をお伝えください。

①氏名、②住所、③連絡先

※予約先も同じ電話番号になります。

予約受付時間と予約方法

平日 9:00～16:00

(年末年始のご利用は26日まで予約をお願いします)

予約の際は以下の内容を電話でお伝えください。

- ①氏名
- ②地区
- ③乗車場所
- ④降車場所
- ⑤利用時間
- ⑥利用人数
- ⑦帰りの予約(必要な方)

〇この記事のお問合せ先 最上町役場総務企画課財務行革推進室 43-2111

※「あるタク」を利用するには
事前の登録と乗車予約が必要です。

運行日数、運行時間

365日(年末年始・お盆も運行します)

6:00～9:00【前日まで予約】

9:00～17:00【30分前までに予約】

17:00～21:00【前日まで予約】

利用運賃

乗車地から、目的地が1.2km以内の場合、運賃は600円(冬季は700円)です。1.2kmを超える目的地の場合は250m(冬季は200m)走るごとに100円加算されます。

初乗り(1.2km)・・・・・・・・・・ 600円
以降0.25km毎・・・・・・・・・・ +100円
待機料(5分経過後1分45秒毎) +100円

※12月から3月までは、冬季間の運賃になります。

地域交通の取り組み



～新たな民間タクシー「あるタク」誕生！～



本年2月末に町内唯一のタクシー事業者が営業を終了したことにより、本町では自由に移動できる地域交通の手段がない状態が続いていました。この課題を解決するため、町ではNPO法人と協働し、12月1日から民間タクシー「あるタク」の実証実験を開始しました。今回は、制度化までの経過と県内初の取組である最上町版公共ライドシェア「あるタク」についてご紹介します。

※公共ライドシェアとは、バスやタクシー事業の維持が難しい地域において、市町村やNPO法人などが自家用車を用いて運行する地域交通サービスです。



最上町版公共ライドシェア

令和7年12月1日から運行開始！



困ったときに”ある”タクシー 新しい移動「あるタク」



アルカディアもがみ
理事長 金田 綾子 さん

本町では、令和7年2月末にタクシー事業者が営業を終了して以降、運転免許をお持ちでない方を中心に、「移動手段がなく困っている」との声を多く伺ってきました。私もアルカディアもがみとしても、町が運行する予約制乗合バスだけでは対応しきれない利用者の皆さまのニーズに、何とか応えたいという思いがありました。そうした中、町と協力しながら検討を重ね、最上町版公共ライドシェア「あるタク」事業に取り組むこととなりました。

私自身も「あるタク」に試乗しましたが、乗り心地も良く、安心してご利用いただけていると感じています。目的地が同じ方がいらっしゃれば、ぜひお誘い合わせのうえ複数人でご利用いただくことで、お一人当たりの料金も抑えられる仕組みになっています。

まずは実証実験としてのスタートではありますが、利用状況やご意見を踏まえながら改善を重ね、将来的な本格運行につなげていきたいと考えております。地域の皆さまには、ぜひ温かく見守り、ご利用いただければ幸いです。



「あるタク」は町内どこでもお送りいたします！お気軽にご利用ください！

教えて！エネルギーのこと

シリーズ1 雪より冷たい…？冬の光熱費のおはなし

～ 雪国だからこそ、賢くあたたかく暮らしたい ～

朝、布団から出た瞬間に感じるひんやりとした空気。窓の外には静かに積もった雪が広がり、室内にも冬の気配がじわりと入り込んできます。思わずストーブに手を伸ばし、温風が出るまでの短い時間さえ冬の始まりを告げているようです。台所では、給湯器が温まるのを待ちながら「今日も寒いなあ」とひと息。そして気になるのは、ポストに届いた光熱費の明細。開封をためらってしまうのも、雪国に暮らす私たちの“あるある”です。

そんな不安が大きくなる季節だからこそ、最上町では冬の暮らしを応援するエネルギー関連補助制度を大幅に拡充しました。



「ちよつと気になる」から始めてみませんか？

冬の光熱費が、
心まで冷やさないように。



最上町のエネルギー関連補助制度

- 太陽光発電システム導入…最大 93万円
- バイオマスストーブ（薪ストーブ等）…最大70万円
- 省エネエアコン など各種設備にも対応

※詳細は「最上町重点対策加速化事業 太陽光発電設備等導入事業」チラシをご覧ください。

「うちは関係ないかな？」と思った方へ

実は最近、こんなご相談が増えています。

「冬の暖房費が年々きつくて…」

「屋根の雪が多いから太陽光は無理だと思っていた」

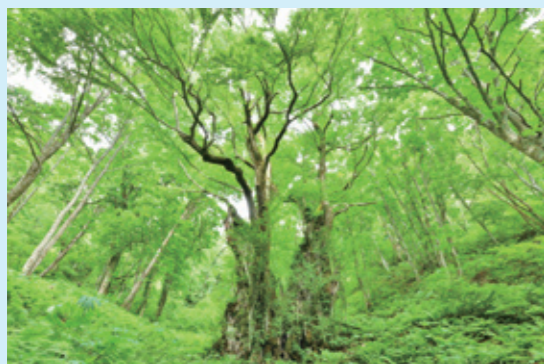
「薪ストーブに興味はあるけど大変そうで不安」

どのご家庭も、まずは話を聞くだけでもOK。町では 全戸アンケートも実施し、皆さんの「暮らしの本音」に合わせたご提案ができる体制を整えています。

○お問い合わせ先 商工観光課エネルギー産業推進室 43-2262



今月号から連載スタート！商工観光課エネルギー産業推進室より町民の皆様へ



今月号より、町内のエネルギーに関する取り組みや、私たちの暮らしに身近なエネルギーの基礎知識を分かりやすく紹介する新シリーズをスタートします。再生可能エネルギーの可能性、全国的に進む省エネの潮流、そして地域としてどのようにエネルギーと向き合っていくか。

エネルギーを取り巻く状況は近年大きく変化しており、町でも持続可能な地域づくりに向けた検討や実践が進められています。しかし、専門的な内容も多く、「結局どう関わればいいの？」「自分たちの暮らしにどんな影響があるの？」と疑問を持つ方も少なくありません。そこで**本シリーズでは、町の取組紹介はもちろん、日常生活に役立つポイントも交えながら、全4回にわたりエネルギーを「自分ごと」として理解できる情報をお届けします。**暮らしと未来をつくるエネルギーについて、一緒に考えていきましょう。

最上町では、令和8年度からスタートする「第5次最上町総合計画 後期基本計画」の策定に向け、町民の皆さまから率直なご意見をいただくため、11月17日～21日にかけて3地区で「まちづくり懇談会」を開催しました。会場では、前期計画の成果や課題を振り返りつつ、後期計画で重点的に取り組む6つのプロジェクトの方向性を、動画を用いて分かりやすく説明。参加者からは、地域の将来を見据えた多くの意見やアイデアをいただきました。

3地区で計61名が参加

17日の大堀地区（25名）、18日の向町地区（23名）、21日の富沢地区（13名）の3会場で、合計61名の方にご参加いただきました。参加者の皆さまには、最上町が抱える課題と6つの重点プロジェクトを紹介する動画をご覧いただいた後、日頃感じている思いや、これからの町づくりに向けた提案を自由に発言していただきました。



11月17日 大堀地区の懇談会

主なご意見・ご提案

- ・女性や若者の声を聞く場を増やしてほしい
- ・出生数を増やす取り組みを強化すべき
- ・JR代行バスを含む公共交通の本数確保、2次交通の充実
- ・地域の歴史や文化を紹介する取り組みが必要
- ・病院改革の必要性
- ・地区公民館の耐震化
- ・小学校の将来についての不安
- ・デジタル化は必要だが高齢者への配慮も
- ・デジタル人材の育成を併せて進めるべき
- ・町や地域全体のビジョンが一目で分かる模型づくりの提案
- ・商店街の活性化
- ・ひきこもり、不登校、障がい、高齢者などの相談窓口の整備
- ・話し合いの場をもっと増やしてほしい
- ・対面・回答型より、円座形式の「協働型」が話しやすい
- ・人口減少下でも、夢や希望を持てる町づくりを ほか多数

若い世代にも届く懇談会へ

今回の懇談会では、多くの建設的なご意見を頂戴した一方で、若年層の参加が少ないという課題も見えました。今後は、若い世代の方にも参加していただけるよう、開催方法や時間帯、広報手段等工夫を検討していきます。

また、寄せられたご意見やご提案は、後期基本計画（案）をブラッシュアップする際の大切な材料として活用し、町民の皆さまとともに、最上町の未来を描く計画づくりを進めてまいります。

第5次最上町総合計画 後期基本計画策定に向けて 3地区でまちづくり懇談会を開催しました

●参加者延数 61人

11月17日
大堀地区（25名）
11月18日
向町地区（23名）
11月21日
富沢地区（13名）



11月18日 向町地区の懇談会



11月21日 富沢地区の懇談会

星 川選挙管理委員長が総務大臣感謝状を受賞 選挙制度の節目を飾る表彰

11月25日、国民参政135周年・普通選挙100周年・婦人参政80周年を記念して行われた総務大臣感謝状伝達式で、選挙管理委員長の星川薫氏が表彰されました。

この記念の年に、多年にわたり選挙の適正な管理や啓発活動に尽力した功績が評価されたものです。星川委員長は14年間にわたり選挙管理委員会に在職し、選挙事務の円滑な運営に貢献されてきました。

この度の受賞、誠にありがとうございます。



未 来の安心を支えるカーブミラー寄贈

11月28日、もがみ中央農業協同組合と全国共済農業協同組合連合会山形県本部より、町に4基のカーブミラーが寄贈されました。

このカーブミラーは、両団体が交通事故防止対策事業の一環として、県内の市町村に毎年寄贈しているものです。

町では、寄贈いただいたカーブミラーを見通しの悪い場所に設置し、交通事故防止に役立てていきます。ありがとうございました。



企 業版ふるさと納税の感謝状を贈呈

新庄信用金庫様より、企業版ふるさと納税制度を活用し、50万円のご寄附をいただき、感謝の意を表するため、令和7年12月9日に感謝状を贈呈いたしました。この度の寄附は、「最上町まち・ひと・しごと創生寄附活用事業（木質バイオマスエネルギー事業他）」に大切に活用させていただきます。誠にありがとうございました。

写真右 理事長 井上 洋一郎 氏



赤 倉温泉スキー場安全祈願祭を開催

12月6日、赤倉温泉スキー場において、今シーズンの安全と千客万来を祈念する安全祈願祭が執り行われました。多くの御来賓をお迎えし関係者が参列する中で、神事を通じて、利用者が安心してウィンタースポーツを楽しめるよう祈りを捧げました。

この冬も多くのスキーヤーや観光客の来場が期待されています。町の冬のにぎわいを支える拠点として、安全管理の徹底と魅力あるスキー場運営が誓われました。



まちトピ town topic

最 上町スポーツ少年団交流大会 「ティーボール大会」が開催されました

11月9日、向町小学校グラウンドでティーボール大会が開催され、子どもたちは秋空の下で熱戦を繰り広げました。大会は初心者向けのルールが取り入れられ、参加者全員がティーボールの魅力を実感しました。

チームワークを発揮しながら仲間との交流も深まり、笑顔あふれる大会となりました。今後も町では地域スポーツの発展に取り組んでまいります。

優 勝：もがみ真室川 joint B チーム 準優勝：最上ユナイテッド FC
第3位：もがみ真室川 joint A チーム



写真下段中央：小野貴之さん（立小路）

野 菜づくりの情熱、県から高い評価 最上農業賞 立小路・小野さんが受賞

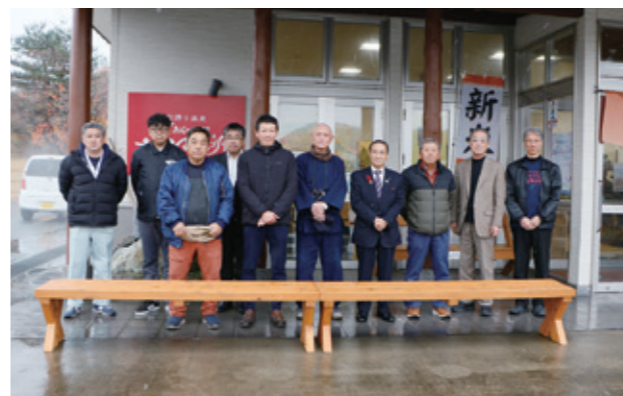
11月13日、最上総合支庁で開催された「令和7年度最上農業賞」表彰式において、立小路の 小野貴之さん が技術及び経営改善部門で受賞されました。小野さんは、トマトを中心に、たらの芽や里芋などの野菜栽培を主とした農業経営に取り組み、その高い生産技術と経営改善への姿勢が評価されました。

また、「若手トマト研究会」の一員として新規就農者への技術指導を行うほか、東北農林専門職大学、同付属農林大学校、新庄神室産業高校の学生・生徒の研修やインターンシップの受け入れにも積極的に取り組んでいる点も高く評価されています。

小野さんの今後のさらなるご活躍を期待いたします。

町 生産者が山形県きのか品評会で入賞 高品質なきのかが集結

11月17日から2日間、新庄市ゆめりあで第39回山形県きのか品評会が開かれ、県内から31点が出品されました。色や形、鮮度などが審査され、最上町からは複数の生産者が入賞しました。菌床しいたけを出品した二戸司さんが優秀賞（JA 全農山形県本部運営委員会会長賞）を受賞。菅甚助さん（菌床しいたけ）が県森林組合連合会会長賞、木村勇智さん（まいたけ）が丸果庄内青果株式会社社長賞を受賞しました。太田博さん（菌床しいたけ）は優良賞に選ばれました。町内生産者の活躍が続いており、最上町産きのこの品質向上が期待されます。



最 上ロータリークラブがベンチを寄贈

11月18日、最上ロータリークラブより、赤倉温泉ゆけむり館へベンチを寄贈いただきました。訪れる皆さまがより快適に過ごせるようにと設置されたもので、温泉利用者の憩いの場として幅広く活用されます。寄贈にあたり高橋町長が、これまでの継続的な地域貢献に深く感謝をお伝えしました。温かいご厚意に、心より感謝申し上げます。

最 上校企業訪問

12月11日、新庄北高等学校最上校1年生を対象とした町内企業訪問ツアーが開催されました。生徒たちは、(株)ジーエムシーヒルストン、(株)早坂建具製作所、ゆめみの宿観松館の3事業所を訪問し、各企業の概要説明を受けるとともに、施設や工場内を見学しました。普段は目にする事のない製造現場や、実際に働く方々の姿に触れることで、仕事への理解を深める貴重な機会となりました。今回の体験は、生徒一人ひとりが将来の進路について考えるうえで、大変有意義な時間となりました。



中 学生「税についての作文」新庄税務署長賞を受賞

令和7年度「中学生『税についての作文』」において、最上中学校の阿部弦太さんと岸美波さんの2名が、新庄税務署長賞を受賞しました。今回の作文では、身近な暮らしや地域社会を支える「税」の役割について、自分の視点で考えた気づきや将来への思いが、それぞれの言葉で丁寧に綴られました。

受賞した阿部さんは、「大人になってからは収める立場に変わる税を、これからもっと考えていきたい」と語り、岸さんは、「まだまだ税金について知らないことだらけ。もっと学びたいと思いました」と、今後の税に対する学びの意欲を語ってくれました。お二人の受賞を心よりお祝いするとともに、今後のさらなる活躍を期待しています。



左：岸美波さん 右：阿部弦太さん

令和8年度 放課後児童クラブ入会募集

令和8年度、放課後児童クラブ（学童）の入会を下記のとおり募集いたします。入会を希望される方は、申請期間内での申込みをお願いいたします。なお、放課後児童クラブは1年ごとの更新制のため、利用される方は全員申請が必要です。申請にあたりご不明な点があれば、こども支援課までお問い合わせください。

- 申請期間 令和8年1月9日（金）～1月30日（金）
- 対象 令和8年4月1日現在、町内の小学校に在籍しており、保護者が就労等により家庭で保育ができないと認められる方
- 申請先 こども支援課（受付時間／平日8：30～17：15）
※申請書類は、役場こども支援課の他、各学童でも配布

（町公式HP：<https://town.mogami.lg.jp> からダウンロードできます。閲覧は1月9日（金）から可能です。）

○募集するクラブ名称および定員

| 名 称 | 定員 |
|-----------|-----|
| 向町すこやかクラブ | 70名 |
| 大堀すこやかクラブ | 36名 |

○お問い合わせ先 こども支援課 ☎43-2247



地域に広がる歌声と笑顔

富沢歌・踊り愛好会「二輪草会」

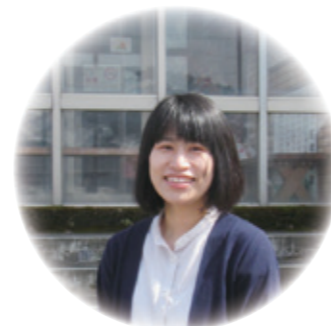
カラオケ事業の始まりには諸説ありますが、一般的には1971年とされています。1980年代初めには映像付きカラオケが登場し、長く多くの人に親しまれてきました。しかし、コロナ禍の自粛期間には、人と会うことも大きな声を出すことも控えられ、思うように歌えない時期が続いたことを覚えている方も多いのではないのでしょうか。

こうした中、「みんなで歌い、踊りながら、いきいきと楽しい毎日を過ごし、生きがいのある元気な集落をつくりたい」との思いから、富沢地域で今年10月に歌・踊り愛好会「二輪草会」が発足しました。現在、富沢地区公民館を会場に15名の会員が元気に活動しています。

会の名称は、川中美幸さんと弦哲也さんの歌『二輪草』の歌詞にある「つらいときにも生きる力をくれるひと」のように、仲間と集い、歌や踊りを通じて日々の活力を得られる場にしたいという願いを込めて名づけられました。



活動の場では、歌を楽しむことだけでなく、人とのつながりを大切にする温かな交流が育まれています。会員同士が笑顔で言葉を交わし、歌声が重なるたびに人の輪が広がり、地域の絆が深まっていく、そんな力を感じる会となっています。



富沢地区集落支援員
井上 あゆみ



大堀地区集落支援員
石山 薫

地元を歩き、地元を知る 3地区のまち巡り研修

地域コミュニティ活動の向上を目的に、富沢・向町・大堀の3地区による合同研修会が11月14日（金）に開催されました。当日は、各地区の推進会議・事務局員ら31名が参加し、「日頃通り過ぎるが、見学したことのない所」をテーマに町内の名所を巡りました。

最初の研修先は旧瀬見小学校です。カフェ「ふういん」の佐藤氏の案内で、2階に展示されている半田豊氏のギャラリーを見学しました。参加者は作品にじっくり見入ったり、佐藤氏に質問したりと、熱心な姿勢が見られました。

続いて、東北電力職員の案内のもと、瀬見の水力発電所を訪れました。本発電所は県内で2番目に古いダムで、大きな水車ランナーや発電機を間近で見ることができ、いつもは対岸から眺めるだけ「中に入るのは初めて」「小学校の遠足以来だ」といった声が上がったり、つり橋や川に広がる岩場、紅葉と相まった風景も加わって、

参加者にとって印象深い見学となりました。最後に訪れたのは、江戸末期創業で山形県最古の木造建築物旅館瀬見温泉「喜至楼」です。ガイドの板垣氏から、建物に込められた歴史や細部の装飾の意味など丁寧な説明があり、参加者は当時の面影に触れながら見学を楽しみました。

今回の研修で巡った「日頃通り過ぎるが、見学したことのない所」には、最上町の重要な歴史や文化が息づいています。皆さんもぜひ町内の魅力にふれ、その歴史と文化を感じ、未来へと伝えていってほしいと思います。



瀬見の水力発電所見学の様子



最上病院 栄養士コラム

このコラムでは、最上病院の管理栄養士が、皆さんの生活に必要な栄養にまつわる情報をお伝えいたします。



身体がよろこぶ油の話

油は選び方で“体の味方”にも“負担”にも変わります。

身体がよろこぶ油の特徴と、毎日の食事での上手な取り入れ方についてお話します。

キレイと元気はオイルから

かつては「油＝太る・身体に悪い」というイメージが一般的でしたが、近年では健康面や美容面での効果が注目され、オイルを上手に取り入れる人が増えていきます。店頭には実に多くの種類の食用油が並び、「それぞれどんな特徴があるの？」と迷ってしまう方も多いのではないのでしょうか。

私たちが毎日摂取する油には、体によい働きをするものもあれば、摂り方によっては悪影響となるものもあります。どんな油を選ぶかは、何を食べるかと同じくらい重要で、健康に大きな影響を与えるのです。

◆おいしいけれど注意したい… 飽和脂肪酸の特徴と役割

油の働きは、主成分によって「飽和脂肪酸」と「不飽和脂肪酸」に大別されます。飽和脂肪酸は室温で固まりやすい性質を持ち、主に肉類の脂身やバター、ラードなどの動物性脂肪に多く含まれています。体内でも合成でき、エネルギー源として欠かせない成分ですが、摂りすぎると中性脂肪として蓄積しやすく、肥満や動脈硬化など生活習慣病につながるリスクが高まるといわれています。

また、飽和脂肪酸は安定性が高く酸化しにくいいため、炒め物や揚げ物などの加熱料理に適している一方、無意識のうちに多量に摂取しやすい点が注意点です。特に加工肉やスナック類、ファストフードには多く含まれる傾向があるため、摂取量を意識的にコントロールすることが大切です。健康な体づくりには、必要量を守り、ほかの脂肪酸とのバランスを保つことが重要とされています。

◆いい油ってどれ？ 不飽和脂肪酸の種類と働き

不飽和脂肪酸は、常温で液体の油に多く含まれ、血液をサラサラに保つほか、細胞膜の材料になるなど、健康維持に欠かせない働きをしています。種類は大きく3つに分けられ、それぞれに特徴があります。

①(オレイン酸)

体内でもつくることができ、善玉コレステロールを減らすのに悪玉コレステロールのみを減らす働きがあるため、積極的に取り入れたい油とされています。オリーブ油や菜種油に多く含まれ、加熱料理にも生食にも適しています。また、アボカドやマカダミアナッツにも含まれています。

②(リノール酸)

n-6系とも呼ばれ、生命維持に欠かせない必須脂肪酸です。ただし、加工食品や外食に多く含まれるため、現代では摂りすぎになりやすく、バランスの調整が必要とされています。コーン油やひまわり油、ごま油に含まれ、食事摂取基準では成人男性で1日約10g、成人女性で8～9g程度が目安とされています。

③(EPA・DHA・αリノレン酸)

n-3系と呼ばれ、血流改善や炎症を抑える働きがあり、最も不足しやすい油とされています。加熱に弱いいため、生で使えるえごま油やアマニ油の活用がおすすめです。青魚やくるみにも含まれており、これらも必須脂肪酸です。食事摂取基準では、成人で1日1.6～2.2g程度が目安とされています。

◆積極的に摂りたいアブラとは

不飽和脂肪酸の中でも、特に不足しやすいのが、青魚や鮭に含まれるEPA・DHAです。かつては魚を日常的に食することで自然に摂取できていましたが、食生活の欧米化により、その摂取量は大きく減少しているといわれています。

EPA・DHAには血流を促し、血管をしなやかに保つ働きがあり、全身の細胞に栄養や酸素を届けやすくします。また、脳の働きを支える点でも重要で、思考力や集中力の維持にも役立つと考えられています。さらに、炎症を抑える作用から、生活習慣病の予防にも期待されています。

ただし、光や熱に弱く酸化しやすいため、えごま油やアマニ油は冷蔵保存し、開封後は早めに使い切るのがポイントです。ドレッシングや冷奴、納豆、味噌汁の仕上げなど、加熱しない料理で取り入れると、風味を損なわず手軽に摂取できます。

●えごま油

動脈硬化や心筋梗塞、脳卒中などの予防に役立つとされ、炎症を抑える働きがあります。アレルギー対策に効果があるとされるポリフェノールを含み、花粉症やアトピー性皮膚炎の改善に寄与するといわれています。

●アマニ油

生活習慣病予防に加え、脂肪燃焼を助けるとされる油です。含まれるリグナンにはホルモンバランスを整える作用があり、肌や髪に潤いを与える効果も期待されています。

◆話題のMCTオイルとは？

近年注目されているMCTオイルは、「中鎖脂肪酸(MCT)」を主成分とするオイルです。ココナッツやパームなどのヤシ科植物に多く含まれる脂肪で、牛乳や母乳にも微量ながら含まれています。中鎖脂肪酸は、一般的な油よりも素早く分解・吸収されるため、短時間でエネルギーに変わりやすい特徴があります。

そのため、運動時のエネルギー補給や、高齢者の栄養サポートの場面でも活用されています。味や香りにクセがなく、コーヒーや味噌汁に加えるだけでも取り入れやすいのが魅力です。ただし、加熱すると成分が壊れやすいため、基本的には生のまま使うのがおすすめです。



◆「質」と「量」を意識して

毎日の食事に欠かせない油ですが、どの種類でも1gあたり9kcalありとエネルギー量は同じです。良い油であっても摂りすぎれば過剰摂取になってしまいます。まずは、えごま油やアマニ油などの健康的な油を1日小さじ1杯(約4g)から取り入れることを目安に、無理なく続けてみましょう。

健康に効果のあるオイルを使って手作りマヨネーズ



えごまマヨネーズ

【材料】

| | |
|-------|---------|
| ・えごま油 | 50～60ml |
| ・酢 | 大さじ2 |
| ・卵黄 | 1個 |
| ・塩 | 小さじ1/4 |
| ・こしょう | 少々 |

(1人分)

| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 56kcal |
| たんぱく質 | 0.5g |
| 脂質 | 6.1g |
| 塩分 | 0.2g |

【作り方】

- ① えごま油以外の材料を混ぜ合わせる
- ② ①にえごま油を少しずつ加え、その都度よく混ぜる

ポイント

- ・日頃使うマヨネーズを手作りすることで好みの塩分に調整することも可能です！
- ・お好みで辛子やわさび、味噌などを加えることでえごま油の風味が苦手な方も食べやすくなります

最上町高齢者おかえり安心登録事業

全国的に認知症や徘徊（※）に関連する事故が話題となっており、当町でも認知症や徘徊についての相談が増えています。この事業は、あらかじめ徘徊のおそれがある高齢者の情報を地域包括支援センターに登録しておくことで、徘徊で自分の家がわからなくなったり、行方不明になった時、捜索に必要な情報を迅速に警察・関係機関等に提供し、早期発見・早期保護につなげることを目的としています。町では令和7年11月現在で、9名の方が登録をしています。みなさんで認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らすことができるまちづくりを推進していきましょう。

※徘徊とは…認知症の「周辺症状」と呼ばれる症状の一つで、家の中だけではなく外に出て、あてもなくうろうろと歩きまわる行動のことですが、認知症の方の外出の多くはご本人なりの目的や理由があつての行動だとも言われています。

1. 利用できる方 認知症により徘徊のおそれがある、在宅で生活している方

2. 利用手続き
①地域包括支援センターで事業登録の申請を行います。印鑑をご持参ください。
②地域包括支援センター職員が自宅へ訪問し、登録情報について聞き取り等を行います。

3. 事業に関する問い合わせ・手続きは 地域包括支援センター（内線605）まで

民生児童委員・主任児童委員39名を委嘱

12月1日、中央公民館大ホールにおいて、最上町民生児童委員・主任児童委員への委嘱状交付式が執り行われました。はじめに、長きにわたり地域住民の支援に尽力されてきた11名の民生児童委員・主任児童委員の方々が退任され、厚生労働大臣及び山形県知事からの感謝状が伊藤副町長より伝達されました。続いて、新たに委員になられた10名を含む39名の民生児童委員・主任児童委員の皆様に、委嘱状の交付が行われました。民生児童委員は、地域住民の身近な相談役として、子どもから高齢者までのあらゆる世代の福祉を支える存在です。高齢者の孤立を防ぐための見守り活動や子どもの健全育成、日々の生活で困っている方への相談対応など、多岐にわたる取り組みを行っています。主任児童委員は特に子どもと家庭に関する相談支援を担い、地域での子育て支援に大きな役割を果たしています。委員の皆様の活動を通じ、安心して暮らせる地域づくりが進められていきます。地域社会を支える民生児童委員・主任児童委員の皆様へのご理解とご協力をどうぞよろしくお願い申し上げます。

最上町民生児童委員（敬称略） ※は新任の方です。

| | |
|---------|---------|
| 有路 陽子 | 堺田・松根 |
| 石山 淳子 | 笹森 |
| 山崎 文子 | 赤倉2・3区 |
| ※阿部 徳子 | 赤倉1・3区 |
| 二戸 喜代子 | 一劔 |
| 高橋 春子 | 明神・万騎の原 |
| 青木 福子 | 新田1区 |
| 吉田 タケ子 | 新田2区 |
| ※大場 千恵子 | 下小路 |
| 田原 美津子 | 立小路 |
| ※藤井 妃登美 | 本城 |
| 土屋 文明 | 十日町 |
| 菊池 美智子 | 向町1・7区 |
| 押切 京子 | 向町2・3区 |

| | |
|--------|--------|
| 石山 和喜子 | 向町3・4区 |
| 佐藤 二三江 | 向町5・8区 |
| 菅嶋 新一 | 向町6区 |
| ※大場 次雄 | 黒沢 |
| （欠員） | 前森 |
| ※佐藤 里美 | 満沢1区 |
| ※岸 享子 | 満沢2区 |
| 高橋 紀子 | 豊田・沢原 |
| 有路 亀代永 | 月楯1・2区 |
| 阿部 秀一 | 萱場 |
| ※菅 明美 | 東法田 |
| 中嶋 幸子 | 若宮 |
| 金田 千登美 | 下白川 |
| 菊川 和江 | 野頭 |

| | |
|--------|--------|
| 中鉢 まき子 | 法田中 |
| 木川 京子 | 法田下 |
| 井上 美恵 | 志茂・清水町 |
| 山田 富士夫 | 白川端 |
| ※堀 さく子 | 大堀 |
| 伊藤 章 | 横川 |
| 大場 みよ子 | 上鶴杉 |
| ※伊藤 千聡 | 鶴杉 |
| 荒川 京子 | 瀬見2区 |
| 斎藤 雅子 | 瀬見1区 |

最上町主任児童委員（敬称略）

| | |
|--------|-------|
| 田宮 千加子 | 町内全地区 |
| ※後藤 淳子 | 町内全地区 |

令和7年度 最上町職員給与のあらまし

町職員の給与状況をお知らせします

町職員の給与について、あらましをお伝えします。

町職員の給与は、国や他の地方公共団体、民間企業の給与などを考慮し、町議会の審議を経て定められます。（地方公務員法第24条）

令和6年度の歳出総額に占める人件費の割合は16.3％でした。

また、令和7年度当初予算における職員給与費は7億1,861万円で、職員1人当たり約604万円となっています。詳しくは、総務企画課総務庶務室までお問い合わせください。（☎43－2111）

1. 人件費の状況（令和6年度一般会計決算）

| 区 分 | 歳出額（A） | 人件費（B） | 人件費率（B / A） | 人件費率(令和5年度) |
|-------|------------|------------|-------------|-------------|
| 令和6年度 | 77億9,698万円 | 12億7,456万円 | 16.3% | 15.2% |

※人件費には、特別職に支給される給与・報酬を含む。

2. 職員給与費の状況（令和7年度一般会計当初予算）

| 区 分 | 職員数（A） | 給 与 費 | | | | 一人当たり 給与費(B/A) |
|-----|---------|-------------|-------------|-------------|---------------|-------------------|
| | | 給 料 | 職員手当 | 期末・勤勉手当 | 計（B） | |
| 最上町 | 119人 | 4億5,904万円 | 6,849万円 | 1億9,108万円 | 7億1,861万円 | 604万円 |
| 山形県 | 16,014人 | 682億5,946万円 | 116億7,651万円 | 278億5,021万円 | 1,077億8,618万円 | 673万円 |

※職員手当に退職手当は含まない。給与費は令和7年度予算計上額。

3. 職員の平均給料月額と平均年齢

| 区 分 | 平均給料月額 | 平均年齢 |
|-------|----------|-------|
| 一般行政職 | 324,700円 | 42.4歳 |
| 技能労務職 | 384,400円 | 56.9歳 |

（令和7年4月1日現在）

4. 職員の初任給の状況

| 区 分 | | 最 上 町 | 山 形 県 |
|------------|----|----------|----------|
| 一 般 行政職 | 大卒 | 216,200円 | 222,900円 |
| | 高卒 | 189,700円 | 189,700円 |

（令和7年4月1日現在）

5. 職員手当の状況

| 区 分 | 内 容 |
|--------------|--|
| 期末手当 勤勉手当 | 期末手当 計2.50月分 （6月：1.25月分 12月：1.25月分） 勤勉手当 計2.1月分 （6月：1.05月分 12月：1.05月分） |
| 退職手当 | 勤奨・定年 ※（ ）は自己都合 勤続20年： 24.586875月分（19.6695月分） 勤続25年： 33.27075月分（28.0395月分） 勤続35年： 47.709月分（39.7575月分） 最高限度： 47.709月分 その他の加算措置 定年前早期退職特例措置（2～20％加算） |

（期末・勤勉手当：令和7年4月1日現在 退職手当：令和7年4月1日現在）

6. 特別職の報酬等の状況

| 区 分 | 内 容 |
|------|---|
| 給 料 | 町 長 820,000円 副町長 620,000円 教育長 575,000円 |
| 報 酬 | 議 長 340,000円 副議長 280,000円 議 員 265,000円 |
| 期末手当 | 町長・副町長・教育長 3.20月分 （6月：1.60月分 12月：1.60月分） 議長・副議長・議員 3.20月分 （6月：1.60月分 12月：1.60月分） |

（令和7年4月1日現在）

7. 部門別の職員数

| 区 分 | 7年度 | 6年度 | 増減 |
|---------------------|---------------|---------------|------------|
| 町長部局 （うち病院・やすらぎ） | 135人 （51人） | 138人 （52人） | △3 （△1） |
| 議会事務局 | 2人 | 2人 | 0 |
| 監査委員会事務局 | 兼任（2人） | 兼任（2人） | 0 |
| 選挙管理委員会事務局 | 兼任（5人） | 兼任（4人） | （1） |
| 農業委員会事務局 | 1名、併任（1人） | 0人、併任（5人） | 1（△4） |
| 教育委員会事務局 | 35人 | 36人 | △1 |
| 合 計 | 173人 | 176人 | △3 |

（各年4月1日現在）



11月 最上町の人口 戸籍の窓口

※令和7年11月30日までの届出分まで

全人口 7,171人（うち、外国人123人）
男 3,520人（うち、外国人15人）
女 3,651人（うち、外国人108人）

世帯総数 2,714世帯

生まれた人 2人
亡くなった人 13人
転入 4人（うち、外国人3人）
転出 14人（うち、外国人1人）
前月比 21人減

選挙人名簿登録者数（令和7年12月1日現在）
男 3,121人
女 3,189人 合計 6,310名

プロだからできる洗浄剤と技術で、
頑固な汚れもスッキリ除去！

**追い焚き配管の
内側は想像以上に
汚れています！**

キレイユ山形最上町店 050-1724-3526
〒999-6101 山形県最上郡最上町向町 279-13 受付 8:00~18:00 / 定休日：日曜日

広報もがみでは有料広告と 有料購読者を募集しています

半枠 横 86mm 縦 45mm 5,000円
1枠 横 86mm 縦 90mm 10,000円
有料購読：1年間（4月～3月）1,500円

お問合せ先：総務企画課 まちづくり推進室
0233-43-2261

！ 灯油の流出事故にご注意ください

～流出事故を防ぐための心掛け～



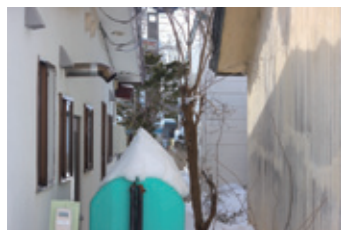
配管場所には目印を

除雪するときに配管を
傷つけないよう、目印を
付けておきましょう。



その場を離れない

灯油を小分けにする
ときは、絶対にその場
を離れないようにしま
しょう。



落雪に要注意！

落雪によるホームタン
クの破損に気を付けま
しょう。



定期点検は必ず

配管やタンクの定
期点検を忘れずに受
けましょう。

○お問い合わせ 総務企画課 危機管理室・町民税務課 町民生活室 ☎43-2111（代表）

12月号 くらしの情報

山形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なっており、現在県内の約55の個人・団体が登録しています。

▼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（定期的な情報交換会への参加）◇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。

▼その他 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。

詳細は HP へ



○お問い合わせ・申込先
やまがたハッピーサポートセンター事務所
☎0233-6151-8755

『やまがた縁結びたい』による結婚相談会

▼開催日時 ◇令和8年1月17日（土）◇午後1時～4時45分（1組45分程度）

▼場所 やまがたハッピーサポートセンター最上支所（新庄市）

▼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 令和8年1月14日（水）まで、やまがたハッピーサポートセンター

☎0233-6871-972

詳細は HP へ



令和8年度山形県みどり豊かな森林環境づくり推進事業

やまがた緑環境税で支援する県民参加による森づくり活動を募集します。

▼上限額
1団体当たり50万円

▼募集期間 令和7年12月22日（月）～令和8年1月23日（金）まで

▼その他 支援する活動内容及び募集方法など詳しい内容については最上総合支庁森林整備課森づくり推進室もしくは役場農林振興課までご連絡ください。※事業の実施については、令和8年度の予算成立が前提となりますのでご了承ください。

○お問い合わせ先

最上総合支庁森林整備課

森づくり推進室

☎0233-291-1350

農林振興課

☎43-2150

町内在住の児童生徒は赤倉温泉スキー場リフト券が無料です

今年度も、町内在住の小学生から高校生までの児童生徒の皆さんは、赤倉温泉スキー場のリフトを無料で利用できます。小学生はリフト券引換券を、中学生は生徒手帳又は学生証を、高校生は生徒手帳又は学生証を、リフト券売り場でご提示いただき、リフト券をお受け取りください。赤倉温泉スキー場を、冬期間の体力向上やレクリエーション等の場としてご利用ください。

○お問い合わせ先

教育文化課学校教育室

☎43-2053

買い物代行＆買い物支援

何でもやります！何でも屋やってます！

ともちゃん移動販売車

買い物代行＆移動販売、離れて暮らす家族への声かけや、高齢者や子どもの見守り支援、他にも包丁研ぎ、電球交換、灯油入れ、畑の耕しマルチ等なんでも行っています。まずはお気軽にご連絡ください！



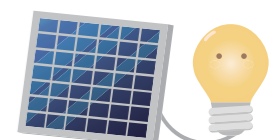
お問合せ先

090-4048-3108

最上町本城 小林 ともき

パート・アルバイト

大募集



太陽光発電で私たちと一緒に仕事しませんか？

応募資格 18歳～80歳（シルバー人材歓迎）
業務内容 パネルの除雪、除雪機による排雪作業
勤務地 最上町大字富沢大明神4467-9
※早坂建具製作所付近
時間 6：00～17：00の間で応相談
※週1や1時間からでも勤務可能
給与 時給1,100円～1,500円
期間 11月～4月（積雪期間）

時給1100円以上

農業従事者大歓迎



応募先

（株）ホームネットワーク
090-1498-3025
受付時間 8：30～19：00