広報 Mogami もがみ
笑顔が輝き 住み続けたくなるまちへ
11
2026
No.908

新そば香る、秋の最上

齊藤満男 師匠
最上町蕎麦大使

広報 Mogami もがみ　令和8年11月号
□発行／山形県最上町総務企画課まちづくり推進室　〒999-6101　山形県最上郡最上町大字向町644　TEL 0233-43-2111　FAX 0233-43-2345
□ホームページ　https://town.mogami.lg.jp
□印刷　合同会社 クロスプランニング

山形もがみ 赤倉温泉スキー場
全世代型 最強ゲレンデ。
season 2026-2027 12.19(土) ▼ 3.31(火)
AKAKURA MUST!
1日リフト券＋食事券（1,200円分）＋日帰り入浴券
満喫パック! 500円お得 4,700円(税込)
子供 3,700円 シニア 4,200円
インスタグラムフォトコンテスト最優秀作品
AKAKURA
リフト券 大人500円plus! 小学生以下 無料!
スペシャルファミリーデー
1/30(金)・31(日) 2/20(金)・21(日)(雪まつり)
ホームページ ALL リニューアル!
山形県最上町赤倉温泉スキー場 木曜日定休
〒999-6105 山形県最上郡最上町大字富澤 3480-1 ☎ 0233-45-2901
AKAKURA YAMAGATA
Instagram



香り高い最上の蕎麦を、
味わう一日。

新そばまつり

町の特産品でもある「そば」を楽しむ「最上町新そばまつり」が開催されました。香り豊かな手打ちそばを求めて多くの来場者が訪れたほか、最上町蕎麦大使の齊藤満男師匠による蕎麦打ちの実演も行われ、熟練の技に来場者が見入っていました。打ち立て・茹でたての新そばを堪能する、秋の味覚を満喫した一日となりました。















町の産業が集う、
年に一度のにぎわい。

たべる。
つながる。
楽しむ！

町の農林業や商工業など、地域の産業の魅力が一堂に集まる「最上町大産業まつり」。町内外から多くの事業者や団体が出店し、新鮮な農産物や加工品などが並び、多くの来場者でにぎわいました。また、ステージでは、久保陽貴さん、fumika さん、海蔵亮太さんによる歌の披露もあり、会場は美しい歌声に包まれ、大いに盛り上がりました。



シンガーソングライター
久保　陽貴

大産業まつり











功績を称えて



令和８年度最上町定例表彰式及び、最上町スポーツ協会表彰式が１１月３日に行なわれました。表彰は町の発展への貢献やスポーツで優れた成績を収めた町民の方々を称えるもので、今年度は２９名の個人と１つの団体に表彰状や感謝状が贈られました。今後も皆様のご活躍をご期待申し上げます。

定例表彰受賞者

《功労表彰》

髙橋　重美（下白川）
【事績】最上町長として多年にわたり尽力された。

星川　薫（志茂）
【事績】選挙管理委員として多年にわたり尽力された。

後藤　晴義（白川端）
【事績】行政区長として多年にわたり尽力された。

佐藤　義男（沢原）
【事績】町監査委員として多年にわたり尽力された。


功労表彰を受賞した北條町恵さん（向町３）

渡部　浩栄（月楯１）
【事績】農業委員として多年にわたり尽力された。

石山　不仁男（新田１）
【事績】健康づくり推進協議会委員として多年にわたり尽力された。

北條　町恵（向町３）
【事績】健康づくり推進協議会委員として多年にわたり尽力された。

金田　綾子（月楯１）
【事績】社会教育委員兼公民館運営審議会委員として多年にわたり尽力された。


功労表彰を受賞した西塚勝美さん（鵜杉）

柴崎　郁恵（向町６）
【事績】青少年育成推進員として多年にわたり尽力された。

笠原　啓一（向町４）
【事績】文化財保護審議会委員として多年にわたり尽力された。

佐藤　義行（満沢２）
【事績】スポーツ推進委員協議会委員として多年にわたり尽力された。

小野　真司（瀬見１）
【事績】スポーツ推進委員協議会委員として多年にわたり尽力された。

菅　眞希（法田下）
【事績】スポーツ推進委員協議会委員として多年にわたり尽力された。

菅　秀一（白川端）
【事績】白川端分館長として多年にわたり尽力された。

西塚　勝美（鵜杉）
【事績】鵜杉分館長として多年にわたり尽力された。

《善行表彰》

株式会社　大場組（白川端）
【事績】町の教育振興発展のため多大な寄付をされた。

スポーツ協会表彰受賞者

各種のスポーツ大会で山形県、東北、全国などで優勝、入賞等の活躍をした方々を表彰

《殊勲賞》

阿部　公雅（新庄神産２）
東北総合スポーツ大会自転車競技少年男子個人ロードレース　第２位

菅　瞬介（新庄東３）
東北総合スポーツ大会ボクシング競技　ライト級　優勝

菅　将吾（新庄東１）
東北総合スポーツ大会ボクシング競技　ウエルター級　３位

中島　倖大（霞城学園２）
全国高等学校定時制通信制体育大会　陸上競技　走高跳　優勝

中嶌　寿帆（加茂水産３）
国民スポーツ大会山形県予選会セーリング競技少年男子　１位

野口　颯（新庄地区陸協）
東北総合スポーツ大会陸上競技３０００ｍ障害　第２位

佐藤　穂（日大４）
全日本スキー選手権大会アルペン競技スピード系　３位

阿部　花日未（日大１）
東北高等学校スキー選手権大会女子大回転　１位

中嶌　尊帆（最上中３）
東北ジュニアヨット大会　優勝


殊勲賞　佐藤穂さん（スキー）

《功労賞》

高橋　寿一
最上町卓球クラブ

高橋さんは、20年以上にわたり卓球クラブに在籍し、クラブ活動の発展と地域における卓球競技の普及・振興に尽力されました。特に、「最上杯卓球大会」の開催・運営には継続的に携わり、地域内外の選手が交流し、互いに競技力を高め合う機会を創出するとともに、大会の発展と定着に大きく貢献されました。

また、卓球を通じて子どもたちにスポーツの楽しさを伝えるとともに、礼儀や協調性、努力することの大切さを教え、青少年の健全育成にも長年にわたり尽力されました。20年以上にわたる継続的なクラブ活動を通じ、地域スポーツの振興と次代を担う青少年の育成を支えてこられた功績は顕著であり、地域社会への貢献も多大なものがあります。

高橋　順一
最上町スキークラブ

高橋さんは、多年にわたり各種アルペンスキー大会の競技運営に携わり、アルペンスキー競技の普及・振興に尽力されました。

大会の円滑な進行と競技運営を支え、選手が安心して競技に臨める大会運営に貢献されました。

また、長年にわたり競技運営の現場を支え続け、その活動は地域におけるアルペンスキー競技の継続と発展に大きく寄与しました。こうした継続的な活動と功績が認められ、功労賞を受賞されました。

《感謝状》

笠原　重一
富澤グラウンド・ゴルフ愛好会

富澤グラウンド・ゴルフ愛好会の設立時（平成19年）から選手として活動され、1019年以上にわたり選手兼事務局員として、愛好会の発展と町のグラウンド・ゴルフの振興に尽力されてきました。現在もなお、選手として各種大会に出場されています。

大場　晋吾
最上町卓球クラブ

平成22年からクラブ主催大会の事務局として「最上杯卓球大会」の運営に携わり、町内外から３００名以上が参加する大会を継続して開催されています。また、新庄地区卓球協会の事務局長を兼任し、新庄・最上地区の大会運営にも尽力されています。さらに、最上中学校の外部コーチを務めるほか、クラブでは幼児から中学生まで幅広い年代への指導を継続されています。


功労賞を受賞した高橋寿一さん
（最上町卓球クラブ）

「商店街のよさを伝えたい！」
向町小学校6年生が青空市で魅力発信のPR大作戦



「向町商店街の魅力を知らない人にも、もっと良さを知ってほしい！」そんな熱い思いを胸に、向町小学校６年生が１０月１５日の「青空市」で元気いっぱいの PR を行いました。会場では、児童が考えたイラスト入りグッズやガチャガチャの販売、カフェコーナーではお茶や、地元のお菓子でおもてなし。

さらに、自分たちで店に足を運び取材して作り上げた特製パンフレットを手に、お店の魅力を懸命に紹介しました。向町商店街をＰＲしたいという子どもたちの真っ直ぐな思いが来場者の心を動かし、駅前にはたくさんの笑顔と温かな活気が広がりました。

第５８回最上町総合芸術文化祭

「富山観音太鼓」の演舞で華やかに幕を開けた今年の芸文祭は、１０月２５日に閉幕しました。合同舞台発表では、９つの加盟団体が日頃の活動の成果を披露。子どもから大人まで幅広い世代が出演し、会場を盛り上げました。合同展示発表では、生け花や写真、パッチワークなどの作品が並び、町指定有形文化財「のうめんづ（彫刻下絵）」も特別公開されました。また、堺田の封人の家で開かれた「とんと昔こ昔語りの会」には、ＪＲ代行バスを利用して町外からも人が訪れ、昔ながらの雰囲気の中で最上の方言文化に触れました。来年度の芸文祭にも、ぜひご期待ください。



令和8年度最上町芸術文化団体協議会【定例表彰受賞者】



二戸　拓さん（とんと昔この会　前代表）

団体創設時から長年にわたり組織の運営と発展に尽力され、町の歴史や伝承の掘り起こし、発信を通じて本町の文化振興に大きく貢献されました。

パート・アルバイト
大募集



太陽光発電で私たちと一緒にお仕事しませんか？

応募資格	１８歳～７０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	７：３０～１５：００の間で応相談 ※週１や１時間からでも勤務可能
給与	時給１，３００円～１，５００円
期間	１１月～４月（積雪期間）

時給１３００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



まちトピ town topic



紅葉時期の禿岳を満喫

１０月１０日に「２０２６町民登山（禿岳編・標高１，２６１ｍ）」が開催されました。これまで何度も登山コースに選ばれてきた禿岳ですが、秋の開催ならではの魅力を楽しむことができました。晴天に恵まれ、東法田山愛好会の安全なガイドの下、参加者は赤や黄色に色づく山々の紅葉を楽しみながら、互いに交流を深め、無事に登頂を果たしました。自然に親しみながら体を動かし、健康づくりと交流の輪を広げる一日となりました。

大場組様より寄付金をいただきました



１０月１６日、株式会社大場組の大場宏利社長より町の教育育英資金のために２００万円が寄付されました。大場組様からのご寄付は平成１７年から始まり今年で２２年目となります。これまで積み立てられた「大場育英基金」の総額は合わせて４，４００万円になります。この基金は青少年の修学貸付資金として活用されており、今年度までにのべ４７名、貸付金額の総額は６，４８０万円に達しております。大場社長は「学ぶ意欲のある若者たちのためにぜひ役立てていただきたい」と話し、菅町長からは感謝の言葉が述べられました。



未来の安心を支えるカーブミラー寄贈

１１月１６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。

最上町長杯町民グラウンド・ゴルフ大会を開催

１０月１４日、もがみ西公園多目的グラウンドで「２０２６最上町長杯町民グラウンド・ゴルフ大会」が開催され、２０人が参加しました。雨が降り、芝の状態も悪い中、参加者は日頃の練習の成果を発揮しようと奮闘し、７個のホールインワンが飛び出すなど、熱戦が繰り広げられました。

男子の部
優勝　福井　守さん（白川端）
２位　尾形新蔵さん（大堀）
３位　岸　金壽さん（新田）

女子の部
優勝　須貝タダヱさん（本城）
２位　菅キツ子さん（東法田）
３位　中鉢洋子さん（法田下）



男女総合優勝　須貝タダヱさん（本城）

地域おこし協力隊通信

彩り増す最上町の秋、イベントも盛りだくさん！



瀬見温泉湯前神社の写真



こんにちは！
今月号は川原田がお伝えします！

稲刈りも無事に終わり、朝晩の冷え込みが一層増してくる晩秋となりましたが、皆さんはいかがお過ごしでしょうか。

今年は例年より紅葉の便りが少し早いようですが、町内の至る所で美しい景色に出会い、今年も確かな秋の訪れを感じています。

そして、秋といえば「イベントの季節」です。情報発信はもちろんのこと、「道の駅もがみ あっつぇ感謝祭」や「最上町新そばまつり」にスタッフとしても参加させていただきました。

町内外からお越しいただくたくさんの皆さんに心から楽しんでいただけるよう、精一杯お手伝いしたところです。私自身、地域おこし協力隊としての活動も残り半年ほどとなりました。

残りの期間も、最上町の素敵な魅力を一人でも多くの方へお届けできるよう、全力で発信と活動に励んでまいります。ぜひ、最上町へ足を運んでみてください。

活動がわかるSNS

MOGAMIMACHI_KANKOYOKAI

集落支援員だより

笑顔と笑い声、歌声が響く場所
大堀駅のお茶会



大堀地区集落支援員
石山　薫

ログハウスの温もりあふれる大堀駅。中に入ると、どこかホッとする優しい空間が広がっています。

ここでは現在、大堀地区コミュニティ推進会議の支援のもと、集落の有志団体「クジラの呼吸」によるお茶会が開催されています。

かつて図書室でもあったこの駅舎の一角には、地域のみなさんが持ち寄ったお気に入りの本が並び、訪れる人々を温かく迎えます。

夏には朝コーヒーや夕涼み、秋にはお月見など、季節や時間帯に合わせた催しが開かれ、子どもから大人まで幅広い世代が集う憩いの場となっています。

お茶を片手に、絵本を開いたり、天気や畑、花の話に花を咲かせたり。時には一緒に歌を口ずさんだり、昔の駅の思い出話に笑顔がこぼれたり。



十五夜に月の絵本を楽しむ

世代を超えた温かい交流が生まれるこの場所で、地域のみなさんは、一日も早い陸羽東線の運行再開を心から願い続けています。

骨を守る食生活、出来ていますか？

～骨粗しょう症の予防は、カルシウムだけじゃない～



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、皆さんの健康づくりに役立つ栄養や食生活の情報をお届けします。



骨粗しょう症について

高齢になるにつれて、骨粗しょう症のリスクは高まります。骨粗しょう症による骨折は、要介護状態につながるほか、生活の質（ＱＯＬ）の低下を招くこともあります。

近年公表された「骨粗しょう症の予防と治療ガイドライン２０２５年版」では、骨の健康を守るための栄養の重要性が示されています。今回は、ガイドラインの内容を参考に、骨粗しょう症を予防するための食生活のポイントを紹介します。

カルシウム



骨の材料となる大切な栄養素です。乳製品や小魚、乾物、緑黄色野菜などに多く含まれています。

【食品の例】牛乳・乳製品、小魚、切り干し大根、小松菜、チンゲン菜など

ビタミンＤ



カルシウムの吸収を助け、骨の健康を保つために欠かせない栄養素です。鮭やサンマなどの魚類に多く含まれています。

外気浴は骨の生成に効果的？

日光を浴びると、皮膚でビタミンＤが合成されます。天気の良い日は、無理のない範囲で散歩などを楽しむのもおすすめです。ビタミンＤは骨の形成だけでなく、筋肉の働きにも関わり、転倒予防にも役立ちます。「食べたら動く」を意識して、適度な運動を習慣にしましょう。



カルシウム、どれくらい必要？

１日の摂取目安　**700 ～ 800mg**



牛乳コップ１杯（２００ｇ）には、カルシウムが約２２０mg含まれています。

カルシウム、足りていますか？

令和６年国民健康・栄養調査によると、１日当たりのカルシウム摂取量は、20 歳以上の男性で 489mg、女性で 476mg となっており、骨の健康を守るための摂取目安を下回っています。

骨に影響する生活習慣と転倒予防

お酒 カフェイン	アルコールやカフェインの摂り過ぎは、骨の形成に影響したり、尿中へのカルシウム排泄を増やしたりすることがあります。適量を心がけましょう。
喫煙	喫煙は骨をつくる細胞の働きを妨げ、骨への血流や栄養の供給にも悪影響を及ぼします。禁煙を考えている方は、禁煙外来の利用も検討しましょう。
転倒 （高齢者注意）	高齢者が転倒して骨折すると、寝たきりにつながるおそれがあります。自宅の段差や滑りやすい場所を見直すなど、転倒しにくい環境を整え、食生活や運動習慣を見直すことも大切です。

サプリメントを使用する際の注意

カルシウムのサプリメントもありますが、薬との飲み合わせによっては、影響が出る場合があります。また、必要以上に摂取すると健康に悪影響を及ぼすこともあります。利用する際は、自己判断せず、医師・薬剤師・管理栄養士に相談しましょう。

骨折を防ぐためには、若いうちからの食事と運動の積み重ねが大切です。毎日の生活に取り入れ、骨の健康を守りましょう。

インフルエンザ
歴史から学ぶ感染症対策

最上病院　薬剤師コラム



最上病院　薬剤師　結城　智博

毎年流行するインフルエンザ。
歴史から学び、ワクチンと日々の備えで、
この冬の健康を守りませんか。

1 インフルエンザの古い歴史

インフルエンザは、近代になって突然現れた感染症ではありません。日本でも江戸時代に「お駒風邪」や「谷風風邪」などと呼ばれる流行があり、当時の人々を苦しめてきました。当時は、感染症の原因がウイルスであることは分かっていませんでした。

それでも、冬になると多くの人が同じような症状に苦しみ、地域を越えて流行することは知られていました。「インフルエンザ」という名前の由来にも、当時の人々の考え方が表れています。16 世紀のヨーロッパでは、流行の原因を星の動きや寒気などの影響と考えていました。「影響」を意味するイタリア語の「influenza」が、病名の語源になったといわれています。その後、医学や科学の進歩によって、インフルエンザがウイルスによる感染症であることが明らかになりました。しかし、原因が分かるようになった現代でも、インフルエンザは世界中で流行を繰り返しています。



2 世界を揺るがせた大きな流行

インフルエンザの流行は、ときに国境を越え、世界中の人々の生活に大きな影響を及ぼします。
特に、世界的な大流行を「パンデミック」と呼びます。

1918 年　スペイン風邪

第一次世界大戦末期の１９１８年、インフルエンザが世界的に大流行しました。世界で約５億人が感染し、数千万人が亡くなったと推計されています。「スペイン風邪」という名前ですが、スペインが発生源だったわけではありません。

戦争に参加していた国々で報道が制限されていた一方、中立国のスペインでは流行がいち早く報じられ、世界中に「スペイン風邪」として名前が広まったのも背景の一つとされています。

また、当時は原因がウイルスだと分からず、細菌を使ったワクチン開発も試みられましたが、有効な予防ワクチンには至りませんでした。



1957 年　アジア風邪
1968 年　香港風邪

１９５７年にはアジア風邪、１９６８年には香港風邪が世界的に流行しました。これらの流行は、多くの国で感染症対策やワクチンの必要性を考える契機となりました。

2009 年　新型インフルエンザ

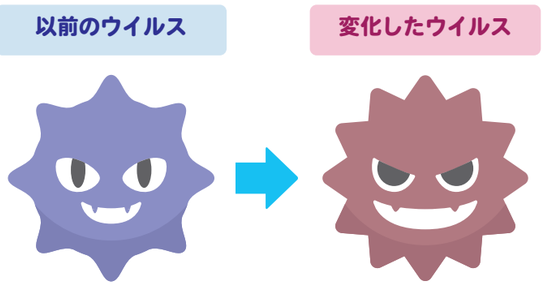
２００９年には、新型インフルエンザが世界的に流行しました。日本でも感染が広がり、学校の休校措置や検査体制の整備、抗ウイルス薬による治療など、さまざまな対応が行われました。

当時の国際比較資料では、人口１０万人当たりの死亡率は、日本が約０．１６人、アメリカが約３．９６人と報告されています。この流行は、世界各国で新型インフルエンザへの対応が求められた出来事でした。日本でも、感染の拡大に対応するため、医療や学校生活など、社会のさまざまな場面で対策が講じられました。

3 なぜ毎年流行するのか？

インフルエンザが毎年流行する理由の一つに、ウイルスが少しずつ変化する性質があります。

インフルエンザウイルスの表面には、「ヘマグルチニン（H）」や「ノイラミニダーゼ（N）」と呼ばれるたんぱく質があります。これらの性質が少しずつ変化すると、過去の感染によって獲得した免疫が十分に働かず、再び感染することがあります。また、ときにはウイルスが大きく変化し、多くの人が十分な免疫を持たない新しい型が現れることで、世界的な大流行につながることもあります。



ウイルスは少しずつ変化し、再び感染することがあります

4 ワクチンの仕組みと、毎年必要な理由

インフルエンザワクチンは、接種によって体内にウイルスに対する免疫をつくり、発症を予防したり、感染した場合の重症化を防いだりすることを目的としています。

ワクチンに含めるウイルス株は、世界の流行状況やウイルスの変化などを踏まえ、専門家によって検討されます。そのため、ワクチンの構成は毎年見直されています。

ただし、ワクチンを接種すれば必ず感染を防げるわけではありません。流行するウイルスとワクチン株の一致度などによって効果は変わりますが、発症や重症化のリスクを減らす効果が期待されています。

ワクチンが効果を発揮する仕組み

ワクチンを接種



不活化したウイルスの一部を体内に入れる

抗体が作られる



体がウイルスに対する抗体を作る

発症や重症化を防ぐ



ウイルスが体に入って来ても早く対応できる

そして、ワクチンの効果は永久に続くものではありません。一般的に、予防効果が期待できる期間は接種後約２週間から５か月程度とされています。ただし、効果の持続期間には個人差があり、５か月を過ぎると免疫が完全になくなるわけではありません。このように、ウイルスが毎年変化することに加え、ワクチンの効果の持続期間にも限りがあるため、毎シーズンの接種を検討することが大切です。

今シーズンのワクチンは？

2026 ／ 2027 シーズンの国内向けインフルエンザ HA ワクチンは、A 型 2 株と B 型 1 株の計 3 株で構成されています。B 型の山形系統については、自然界での流行が 2020 年 3 月以降確認されていないことなどを踏まえ、2025 ／ 2026 シーズンから国内の標準的なワクチンは 3 価に変更されました。

ワクチンの構成は、世界の流行状況や科学的な知見をもとに見直されています。ワクチンは感染を完全に防ぐものではありませんが、発症や重症化を防ぐための重要な対策の一つです。毎年の接種については、年齢や健康状態なども踏まえ、医師に相談しながら検討しましょう。

5 ワクチン接種後の備え

インフルエンザの流行を完全に防ぐことは難しくても、日常生活の中でできる対策があります。ワクチン接種と合わせて、次のような基本的な感染対策を心がけましょう。



こまめな手洗い
外出後や食事前などに、石鹸で手を洗いましょう。



マスクの着用
症状が疑われる場合や混雑した場所ではマスクを着用しましょう。



室内の換気
室内の空気を入れ替え、空気がこもらないようにしましょう。



蔓延防止
咳やくしゃみがあるときは、咳エチケットを心がけましょう。



体調管理
十分な休養とバランスの良い食事を心がけましょう。

最後に

感染症の流行は、私たちの生活に大きな影響を及ぼすことがあります。過去の歴史から学び、正しい知識を持ち、日頃から備えておくことが大切です。ワクチン接種による発症・重症化予防と、手洗いや換気などの日常的な対策を組み合わせ、自分や家族の健康を守るために、できることから感染対策を始めてみませんか。

８月１日～１２月３１日は複十字シール運動期間です

「結核」は昔の病気と思っていませんか？日本は令和 3 年に結核低まん延国となりましたが、今でも年間約 1 万人が新たに結核に罹患しています。また、山形県の令和 7 年の新規結核罹患者数は 51 名となり、前年と比較し 10 名増加しています。咳、微熱、だるさが 2 週間以上続く場合は医療機関を受診するようにしましょう。複十字シール運動は、胸部の疾患をなくし、健康で明るい社会をつくることを目的とした世界共通の募金活動であり、日本では昭和 27 年にはじまり、今年で 75 回目を迎えます。募金に協力いただいた方へ複十字シールをお渡しし、手紙などにシールを貼っていただくことによって、健康を願う想いを周りの方々に広めていく運動です。いただいた募金は、発展途上国の結核対策や結核予防の広報、全国の結核予防関係団体への助成・調査研究などに役立てられています。日本と世界の人々の健康を守るため、皆様からの温かいご支援をお願いします。

○お問い合わせ先　公益財団法人やまがた健康推進機構（結核予防会山形県支部）
山形市蔵王成沢字向久保田２２２０　☎０２３－６８８－８３３３（平日8:30～17:00）

山形いのちの電話　令和９年度電話相談員養成講座の受講生募集

1. 講　座　名　電話相談員養成講座受講生の募集
2. 期　　限　令和９年２月１５日（月）
3. 対象・定員　２２歳以上６８歳まで　２０名程度
4. 内　　容　４月より１年半にわたり、電話相談員の認定に必要な研修（月１～２回）
5. 費　　用　研修費 24,000 円　別途宿泊研修費 15,000 円
6. 申　　込　申込書と自分史（詳細はホームページへ https://www.yamagata-ind.jp）
7. 問い合わせ先　山形いのちの電話事務局　℡ 023-645-4377
受付時間／月～金　10 時～ 16 時

令和８年度の健康診断 まだ間に合います！

令和 8 年度の健康診断をお申し込みの方には、5 月中旬に問診票を送付しております（ただし、永井医院は健診時に問診票配布）。お手元に問診票が届いていない方で健診受診を希望される方は、ご自身が加入されている医療保険の種類に応じて下記のとおりお申し込みください。

◎最上町国民健康保険加入の方　山形県後期高齢者医療加入の方

①健診場所を選ぶ

永井医院	最上検診センター（新庄市）
※基本（特定）健診のみ受診できます。	※特定健診と同日でがん検診も受診できます。

②電話で予約する

永井医院	最上検診センター（新庄市）
☎４６－１５１１	☎２３－３４１１
※ご予約受付時間 月～土　8 時～ 11 時 月・木　15 時～ 17 時 金　16 時～ 18 時	※検診業務により 10 時～ 16 時がつながりやすいです。

◎社会保険加入の方

※社会保険加入の方は原則職場で健診を受診してください。

①日程を選ぶ（最上検診センター）

９月１１日（金）	１２月　３日（木）
１０月２１日（水）	１２月２２日（火）
１１月　４日（水）	１月　８日（金）
１１月２１日（土）	１月１８日（月）

②電話で予約する

最上検診センター（新庄市）
☎２３－３４１１
※特定健診と同日にがん検診も受診できます。

○お問合わせ先　健康づくり推進室（内線６０６）

冬に起こりやすい「ヒートショック」にご注意を！

冬に起こりやすい家や居住施設内の浴槽での事故の多くは、「ヒートショック」に関連していると言われています。「ヒートショック」とは温度の急激な変化で血圧が上下に大きく変動する等によって起こる健康被害と捉えられており、失神したり、心筋梗塞や不整脈、脳梗塞を起こすことがあり、特に冬場に多く見られます。また、高齢者に多いのが特徴とされています。特に入浴では、「暖かい室内⇒温度の低い脱衣所や浴室⇒暖かい湯に入る」という温度変化が大きくなり血圧の激しい変動が発生するため注意が必要です。

ヒートショックでの事故を防ぐためのポイント



【入浴前の注意ポイント】

1 脱衣所や浴室を暖めましょう。（断熱性の向上と暖房設備の導入の検討も）
2 こまめな水分補給をしましょう。
3 食後すぐの入浴や、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避けましょう。
4 入浴する前に同居者に一声掛けて、意識してもらいましょう。

※一人暮らしの場合、親族、知人に入浴前・後に携帯電話で着信を残す、メールや LINE で連絡を入れるなど工夫しましょう。また信頼できる方に、「○時になっても電気が消えない」、「○時になっても電気がつかない」場合は、自宅に様子を見に来てもらえないか相談をしておきましょう。

【入浴時の注意ポイント】

1 湯温は４１度以下、湯につかる時間は１０分までを目安にしましょう。
2 湯温や部屋間の温度差、入浴時間など普段意識しにくい部分について、温度計やタイマーを活用して見える化しましょう。
3 浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。
4 浴槽内で意識がもうろうとしたら、気を失う前に湯を抜きましょう。

＜参考＞消費者庁「年末年始に増加する高齢者の事故に注意しましょう！」（令和４年 12 月 27 日）、消費者庁「高齢者の事故を防ぐために」（令和３年 12 月８日）、政府広報オンライン「交通事故死の約２倍？！冬の入浴中の事故に要注意！」（令和６年２月）

○お問い合わせ先　地域包括支援センター（内線６０５）

１１月検針分から



水道料金改定スタート

私たちの水道事業の台所事情



1 11 月検針分からの水道料金改定と減免措置について

安全な水道水を安定して供給し続けるため、今月（令和８年 11 月）の検針分から水道料金を改定します。
あわせて、物価高騰によるご家庭への影響を和らげるため、「基本料金の減免措置（4 か月間）」も同時にスタートしました。

一般的なご家庭の水道料金（口径 13mm・月 20 ㎥使用の場合）

改定前	改定後	
月額 4,490 円（税込）	月額 5,470 円（税込）	980円増額



基本料金につきましては **4 か月間の減免措置**

国の交付金を活用してご負担を軽減します。
物価高騰に伴うご家庭への影響を和らげるため、国の交付金を活用した基本料金の減免措置を実施します！

2 水道事業は「独立採算制」で成り立っています

私たちが毎日使っている水道は、町の税金ではなく、原則として皆様にお支払いいただく「水道料金」のみで運営・維持されています（独立採算制）。しかし、収入の柱である料金収入だけでは、日々の維持管理費や将来の施設更新にかかる費用をまかないきれない状況です。



3 具体的な数字に見る、厳しさを増す経営状況

費用をまかないきれていない「料金回収率」

水道事業にかかる費用が水道料金でどれだけまかなえているかを示す「料金回収率」は、令和７年度実績で 86%となっています。必要なコストに対して料金収入が不足している状態が続いています。



地理的な要因による高い維持管理コスト（動力費と修繕費）

最上町は管路延長が長く、浄水場（11 か所）や配水池（13 か所）などの施設数も多いため、水を送るための電気代などの動力費に年間約 3,000 万円、漏水などの修繕費に年間約 1,700 万円（令和７年度決算）かかっています。

これから一気に増える「更新・修繕」の費用

約 40 年前（1990 年代など）に集中的に整備した施設や管路が多いため、これまで比較的、更新費用を抑えられてきました。しかし、今後はそれらが一斉に老朽化の時期を迎え、更新や大規模な修繕の費用が確実に増大していく見込みとなっています。



水道事業の資金が約３分の１へと減少している「内部留保資金」

不足分を補うために、これまで町の水道の蓄えを取り崩し続けてきました。その結果、平成 29 年度末には約２億 9,300 万円あった資金が、令和７年度末には約 9,540 万円へと約３分の１にまで減少し、非常に厳しい経営状況に達しています。

安全で美味しい水を未来へつないでいくため、今回の料金改定と減免措置へのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

お問合せ先　建設水道課住宅水道室　４３－２０１５

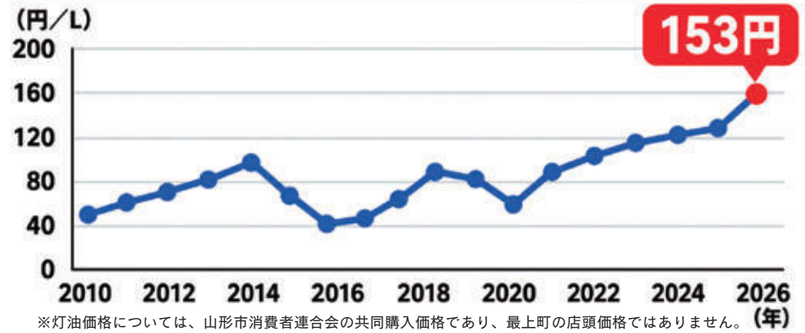
灯油価格が過去最高を更新！

冬の光熱費、見直しませんか？



灯油の値上がりが、冬の家計を直撃しています。山形市消費者連合会の共同購入価格は１リットル１５３円と過去最高を更新。前年の１２３円より３０円高く、年間１，０００リットル使う家庭では、同じ量でも約３万円の負担増です。
寒さの厳しい最上町。特に子育て世帯や家族の多いご家庭こそ、寒さを我慢せず、灯油に頼りすぎない暮らしを考えてみませんか。

山形市消費者連合会の灯油共同購入価格の推移



※灯油価格については、山形市消費者連合会の共同購入価格であり、最上町の店頭価格ではありません。



最上町の補助制度で、光熱費に強い暖かい暮らしへ

太陽光設備



補助上限額　最大９０万円

高効率エアコン



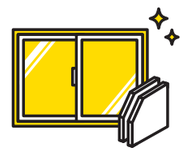
補助上限額　最大１５万円

木質バイオマスストーブ



補助上限額　最大７０万円

住宅の断熱改修



補助上限額　最大１２０万円

※高効率エアコンの補助は、太陽光発電設備を既に設置している住宅、または本事業で新たに設置する住宅が対象です。その他にも要件があります。

最上町役場　商工観光課　エネルギー産業推進室　０２３３－４３－２１１１（内線２１４）



太陽光でつくる電気と省エネ暖房、熱を逃がしにくい住まいを組み合わせれば、燃料価格の変動に左右されにくい暮らしにつながります。まずは町へお気軽にご相談ください。

育児期間の国民年金保険料が免除されます

令和8年10月1日スタート！



お子さんを養育する国民年金第１号被保険者について、その子が１歳になるまでの期間に係る国民年金保険料の納付が免除される制度が令和８年 10 月１日より開始されました。

「保険料の納付が免除された期間」は、保険料を納付したものとして老齢基礎年金の受給額に反映されます。

育児免除のイメージ図

例：1月に出産した場合



対象となる方

１歳になるまでのお子さんを養育する国民年金第１号被保険者の実父母・養父母

養育する要件

①子と親子関係が継続していること

②子と住所が同じであること

（所得要件はありません。）

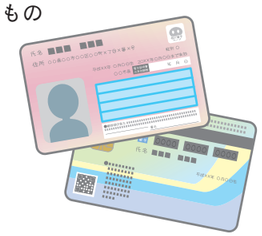
届出期間

子を養育することとなった日以降速やかに届出をお願いします。（令和８年 10 月１日時点で１歳未満のお子さんを養育している方も含みます。

※産前産後免除の手続きを行っている被保険者の方は届出不要です。

届出に必要なもの

届出をされる実父母・養父母及び子のマイナンバーがわかるもの



申請はスマホから電子申請が簡単で便利です！

基本的に書類を添える必要はありません

※届書（紙）による手続きの場合には、「産前産後免除該当届／育児免除該当届・終了届」「マイナンバーカード」の写し等が必要となります。

スマホで２４時間３６５日、電子申請できます。

※役場や郵送でも手続きできます。

制度や手続きの詳細はこちら

日本年金機構特設ページ
https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/ikujimenjo.html

マイナポータル（電子申請）はこちら
https://myna.go.jp

日本年金機構

マイナポータル

１２月の診療予定

Notice from mogami hospital

最上病院よりお知らせ

眼科は予約制です。
お手数ですが、事前のご予約をお願いいたします。

内科	外科	整形外科	眼科	婦人科
午前・午後	午前	午前	午前	午前
月・火・水・木・金	毎週　月曜日	第２・４水曜日 毎週　金曜日	毎週　火・木曜日	毎週　金曜日
夜間診療（内科のみ） 毎週水曜午後６時から		12/4、12/18、12/25 は 10 時診療開始	予約制	

10/1 からインフルエンザ・新型コロナウィルスの予防接種を開始しております。問診票は受付に申し出て下さい。

● 受付時間のご案内

午前の部	午前	８：００～１１：３０（整形外科は午前１１時まで）
午後の部	午後	１：３０～　２：３０（木曜日の午後は休診）
夜間診療	午後	５：３０～　７：３０（夜間診療は水曜日のみ）

休日の医療費お支払いの受付について

・病院での土・日・祝日の医療費のお支払いの受付は、土曜日のみ（午前８時 30 分から午後５時まで）となっております。
・日曜日及び祝日は、医療費のお支払いの受付は出来ませんのでご注意ください。
・急患受付には変更ありません。急患の方はこれまで通り、当院へお電話でご連絡いただき、来院してください。ご理解とご協力をお願いいたします。

問　ご予約・お問合せ　最上町立最上病院　☎　４３－２１１２

詳細は、最上町立最上病院のホームページでご覧ください。

最上町職員（初級行政職）を募集します

「ふるさとのために働きたい」
「地域の人に喜ばれる仕事がしたい」
「自分のアイデアをまちづくりに生かしたい」

そんな思いを、最上町役場で実現してみませんか。役場の仕事は、住民の皆さんの暮らしを支えることはもちろん、子育て支援、福祉、観光、産業振興、地域づくりなど、さまざまな分野に関わります。一つひとつの仕事が、最上町の今と未来につながっています。

詳細は HP へ



採用特設サイトでは、職員が働く様子を動画で紹介しているほか、仕事内容や職場の雰囲気が分かるブログ記事を掲載しています。「役場ではどんな仕事をしているの？」「どんな職員が働いているの？」と気になった方は、ぜひご覧ください。

応募方法や受験資格など、詳しい内容は採用特設サイトをご確認ください。最上町で働く未来を、まずは動画やブログからのぞいてみませんか。皆さんのご応募をお待ちしています。

項目	内容
募集職種	初級行政職
採用予定者数	２名
申込受付期間	令和 8 年 11 月 24 日～ 12 月 25 日
第 1 次試験	令和 9 年 1 月 16 日（土）
試験内容	一般教養試験・適性検査
第 2 次試験	令和 9 年 2 月 20 日（土）
試験内容	作文試験・面接試験
会場	最上町中央公民館

◆お問合せ先　最上町役場 総務企画課 総務庶務室　電話：０２３３－４３－２１１１

広報もがみに広告を掲載してみませんか？
1月号掲載をお考えの方は12月20日までご相談ください！
申込書の送付先：総務企画課まちづくり推進室
有料広告のお問い合わせ：0233−43−2261

11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60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
☎0023-615-8755

『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12月12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12月9日（水）まで、やまがたハッピーサポートセンター
☎0023-687-1972

飲酒運転撲滅 冬の交通安全県民運動

12月11日（金）～12月20日（日）は「飲酒運転撲滅・冬の交通安全県民運動」が実施されます。

◇飲酒運転は「しない・させない・許さない」を徹底しましょう。

◇夕暮れや夜間、悪天候時は、歩行者や自転車は運転手から視認しにくくなり、重大事故につながる可能性があります。反射材を着用している歩行者は、未着用者よりも2倍以上確認しやすくなると言われています。実際、事故に遭った人の共通点として、「暗い色の服装」「反射材の未着用」が圧倒的な特徴として挙げられています。（※警察庁調べ）

外出の際は、「明るめの服装」と「夜光反射材を『前後から見えるように』活用」し、事故に遭わないよう身を守りましょう。

◇運転者は早めのライト点灯とこまめなハイビームの活用を心掛けましょう。

○お問い合わせ
総務企画課危機管理室
☎0233-43-2111

第32回最上地区障がい者週間記念事業

第32回最上地区障がい者週間記念事業「一歩（いっぽ）」～一歩近づくこころとこころ 笑顔をつなぐみんなのフェスタ！～を開催します。

12月3日から9日までの障害者週間に合わせ、障がいのある方への理解を深めるため、「一歩（いっぽ）フェスタ2026」を開催します。当日は、最上地域の障がい福祉サービス事業所が主体となり、その利用者などによるステージイベントや施設紹介、作品展示、製品販売などを行います。ぜひお立ち寄りください。

▼**開催日時** ◇令和8年12月5日（土）◇午前10時～午後2時

▼**場所** ゆめりあ「花と緑の交流広場」

▼**内容** 最上地域の障がい者福祉サービスの利用者などのステージイベント、施設紹介、作品展示、製品販売 ほか

新庄病院より 診療制限のお知らせ

新庄病院では電子カルテ更新のため下記期間の外来を制限します。緊急性の高い方・重症の方を優先し、軽症の方は他院への誘導もしくは後日の予約とさせていただく場合があります。

▼**診療制限の期間** 令和8年11月30日（月）～12月4日（金）

※詳細は新庄病院ホームページ・SNS等でお知らせします。

○お問い合わせ先
一歩フェスタ2026実行委員会（事務局：山形県最上総合支庁地域健康福祉課）
☎0233-29-1277

○お問い合わせ
山形県立新庄病院 医事経営企画課
☎0233-22-5525

社会福祉法人 豊寿会
職員募集
■勤務先：紅梅荘/最上ふれあい学園/やすらぎ/さくら
■募集職種：介護員・支援員・看護師・調理員
■採用人員：若干名(正職員・嘱託職員)
■待遇：社会保障・通勤手当・夜勤手当(1回5,000円)
退職金制度・資格取得助成制度・支度金制度等
■賞与：年2回(正職員4.4ヵ月以内／嘱託職員2.2ヵ月以内)
お問い合わせ先
社会福祉法人 豊寿会
法人事務局：紅梅荘
TEL. 0233-43-3661 FAX. 0233-43-3663
やまがたイクボス同盟

最上町クマ情報 【10月】

農地で目撃した場合は 町農林振興課 43-2150 へ
住宅地で目撃した場合は 町駐在所 43-2110 へ

■目撃件数 0件 （延べ16）
■目撃箇所
■捕獲頭数 0頭 （延べ8頭）

※山に入る際は音が出るものを携帯し、複数で行動しましょう
「遭遇しないことが、最大の対策」

これから迎える冬本番に向けて！ 除雪、流雪溝の利用はマナーを守って！

●流雪溝に大量の雪を流さない

大量の雪を一度に流すと、下流で水上がりを起こし、通行者や近隣の皆さんに大変迷惑となります。地区内で調整して除雪を行いましょう。特に機械を使って流雪溝に雪を入れるのはやめてください。

●流雪溝のフタはしっかり閉める

作業が終わったら、必ずフタを道路と平らとなるよう、しっかり閉めてください。フタに除雪車がぶつかって、フタが壊れてしまうことがあります。

●流雪溝の中網は外さない

毎年、県内で流雪溝に転落して死亡する事故が発生しています。危険ですので、流雪溝の中網は絶対に外さないでください。

●路上駐車をしない

路上駐車は除雪作業の障害となりとても危険です。路上駐車は絶対にしないでください。

●道路や歩道に面した屋根には雪止めをつける

道路や歩道に面した屋根からの落雪で、物損や人身事故が発生しており危険です。屋根には雪止めをつけ、事故の防止に努めてください。また、屋根の雪下ろし等で道路に下ろした雪はすぐに片づけましょう。

●除雪後の路上に雪を出さない

除雪後の路上に雪を出すと道幅が狭くなったり、雪が凍ってスリップ事故の原因になったりして危険です。また、出入り口付近の雪の片付けにご協力をお願いします。

●除雪車に近寄らない

除雪作業の妨げになる他、
重大な事故が起きる恐れがあります。

○町道除雪の問い合わせは、建設水道課 住宅水道室 ☎43-2015
○県道除雪の問い合わせは、最上総合支庁 道路計画課 ☎29-1389
○国道除雪の問い合わせは、国交省尾花沢国道維持出張所 ☎0237-23-2521




新築・リフォームのご相談是非どうぞ！
●窓の高断熱化で補助金最大 100 万円（インナーサッシでも OK）
●断熱リフォーム、水回り、増改築、外壁工事、屋根工事
●最上町や国の補助金は無料で申請します
株式会社 鈴木工務店
最上町大字志茂 210-18 (0233)44-2316 https://suzuki-ie.com

10月 最上町の人口 戸籍の窓口

全人口 6，957人 （うち、外国人125人）
男 3，403人 （うち、外国人 14人）
女 3，554人 （うち、外国人111人）

世帯総数 2，675世帯

生まれた人 0人
亡くなった人 12人
転入 5人 （うち、外国人 0人）
転出 13人 （うち、外国人 3人）
前月比 20人減

※令和8年10月31日までの届出分まで