



表紙の内容は9月23日に行なわれた「町民運動会」です。
その他の写真もまちトピの photosnap で紹介しています。

10月号の目次

令和4年度 決算のあらまし

P. 2~5

ウエルネスメッセージ	P. 6 ~ 7
きらり最上の子どもたち	P. 8
まちトピ	P. 10 ~ 13
お知らせ掲示板	P. 14 ~ 16
薬剤師、栄養士コラム	P. 17 ~ 18



歳入の合計は前年度と比べて
1億1,047万円の減額

歳入の主な増減項目について

- 地方税 4,462万円の増
個人町民税増、中小企業の償却資産および事業用家屋に係る特例措置終了による固定資産税及び入湯税の増
- 地方特例交付金 2,579万円の減
中小企業の償却資産および事業用家屋に係る特例措置終了
- 地方債 7,040万円の減
給食センター炊飯設備整備工事事業の増、温水プール加温装置交換工事の減
- 国庫支出金 5,469万円の減
電力・ガス・食料品等価格高騰緊急支援給付金、道の駅整備費負担金、感染症対応地方創生臨時交付金の増、子育て世帯臨時特別給付金給付事業補助金、非課税世帯臨時特別給付金給付事業補助金の減
- 県支出金 2,105万円の増
多面的機能支払交付金事業費補助金、中山間地域等直接支払交付金、元気な地域農業担い手育成支援事業費補助金の増

用語の解説

- 議会費・・・議員の報酬などの経費
- 総務費・・・行政全般の運営管理などの事務経費
- 民生費・・・障がい者や高齢者、子育てなどの福祉にかかる経費
- 衛生費・・・保健や環境・衛生の向上にかかる経費
- 労働費・・・雇用対策や人材育成、勤労者支援などにかかる経費
- 農林水産業費・・・農林水産業の振興・管理や整備にかかる経費
- 商工費・・・工業や商業、観光の振興にかかる経費
- 土木費・・・道路や橋、町営住宅などの設備にかかる経費
- 消防費・・・消防や防災にかかる経費
- 教育費・・・小中学校や生涯学習、体育活動などの経費

令和4年度 決算のあらまし

歳入の総括

一般会計の歳入総額は、75億994万円。
前年度と比較すると1億1,047万円の増額、率にして1.5%の増となりました。町税は、前年比5.7%の増加となりました。収納率は、98.5%であり、昨年度と比較し0.2%増加しました。歳入の47.0%を占める地方交付税は、普通交付税が前年比0.5ポイント減の29億8,804万円、特別交付税が前年比2.1%増の5億4,157万円となり、前年比0.2%の減となりました。使用料及び手数料について、赤倉温泉スキー場にて第72回全国高等学校スキー大会が行われたこともあり、前年比14.4%増加となりました。また、ふるさと納税について、前年差4,378万円増額の1億4,069万円となりました。
歳入に占める自主財源は29.2%であり、国の地方財政対策や県の事業推進に大きく左右される状況に変わりありません。

一般会計財源内訳

75億 994万円 (前年比)		
町税	8億 2,477万円	5.7%
地方譲与税ほか	2億 8,332万円	▲6.9%
地方交付税	35億 2,961万円	▲0.2%
分担金及び負担金	8,075万円	▲5.2%
使用料及び手数料	1億 2,484万円	14.4%
国庫支出金	7億 4,140万円	▲6.9%
県支出金	3億 9,928万円	5.6%
財産収入ほか	5億 7,123万円	14.9%
町債	3億 6,350万円	▲16.2%
繰入金	5億 9,124万円	23.1%

歳出の総括

歳出の総額は、70億8,550万円。前年度と比較すると2,572万円の減額、率にして0.4%の減となりました。
特徴的事業について、コロナ対策、物価高騰対策として、経営安定化緊急支援、燃料価格高騰対策支援、価格高騰緊急支援給付、プレミアム商品券事業、もがみ温泉郷プレミアム補助事業等を行ない、総事業費2億5,416万円となりました。
全国的イベントとして、2月に第72回全国高等学校スキー大会が行なわれ、実行委員会を発足し準備・運営を行ないました。
施設関連では、給食センターにおいて、炊飯施設アレルギー対策室整備を行ない、令和5年度に完成します。また、道の駅整備も本格的に始まり、こちらも令和5年度に完成します。
歳入との差し引きでは、4億2,444万円の黒字となり、貯金である基金残高は前年差1億9,301万円の減となりました。町は今後も、大切な財源をもとに住民サービスの向上に努め、自立した規律ある財政運営を行なっていきます。

70億 8,550万円 (前年比)		
議会費	7,800万円	▲0.5%
総務費	14億 5,443万円	▲14.3%
民生費	11億 5,331万円	▲9.0%
衛生費	10億 4,967万円	12.4%
労働費	651万円	▲1.8%
農林水産業費	4億 6,640万円	5.4%
商工費	4億 1,385万円	26.1%
土木費	6億 8,462万円	▲4.2%
消防費	2億 3,018万円	12.8%
教育費	7億 6,703万円	3.0%
災害復旧費	2,388万円	19798.3%
公債費	7億 5,306万円	9.2%
諸支出金	456万円	9.3%



歳出の合計は前年度と比べて
2,572万円の減額

歳出の主な増減要因について

- 総務費 2億4,256万円の減
価格高騰緊急支援給付金給付事業・物価高騰対策支援給付金給付事業費の増、非課税世帯臨時特別給付金給付、ふるさともがみ応援寄附事業費、財政調整積立金及び減債基金積立金の減
- 民生費 1億1,473万円の減
感染症対応子育て支援給付金、子育て世帯臨時特別交付金の減
- 衛生費 1億1,575万円の増
病院事業特別会計繰出金、介護老人保健施設事業特別会計繰出金及び水道事業特別会計繰出金の増
- 農林水産業費 2,409万円の増
多面的機能支払交付金、中山間直接支払交付金、感染症対応燃料価格高騰対策支援金の増
- 商工費 8,576万円の増
感染症対応経営安定化緊急支援金、道の駅整備事業費の増、赤倉温泉スキー場圧雪車の購入
- 土木費 2,997万円の減
除雪対策費の減、公共道路・道路新設改良費事業費の増
- 教育費 2,241万円の増
炊飯施設アレルギー対策室整備事業費の増、温水プール加温装置交換工事費の減
- 災害復旧費 2,376万円の増
6月27日豪雨被害による災害復旧事業費の増
- 公債費 6,367万円の増



健全化判断比率

経常収支比率

公債費ならびに病院事業会計・水道事業会計への繰出金が増加した為、令和3年度と比較し7.8%の増となりました。

実質赤字比率、連結実質赤字比率

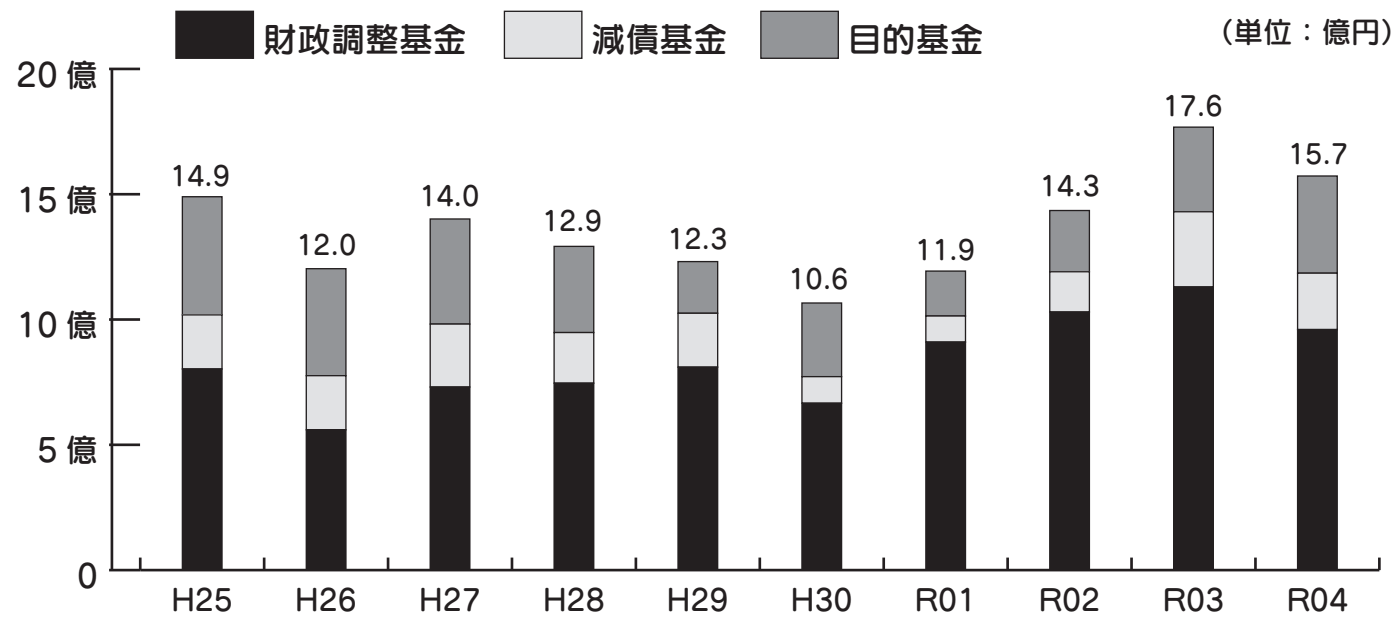
実質赤字額がないため（黒字）「—」で表示。

指標	R3年度	R4年度	比較増減
経常収支比率	89.6%	97.4%	7.8%
実質赤字比率	—	—	—
連結実質赤字比率	—	—	—
実質公債費比率	8.6%	9.6%	1.0%
将来負担比率	30.9%	27.8%	▲3.1%

実質公債費比率、将来負担比率

実質公債費比率は、公債費のピーク（令和5年度）に近づいていることにより、1.0%増加しました。将来負担比率については、財政調整基金、減債基金の残高は減少しました。一方、地方債の残高も減少していることから、将来負担比率は3.1%減少しました。経費の削減や行財政改革を進め、財政の健全化に取り組んでいきます。

町の基金の推移



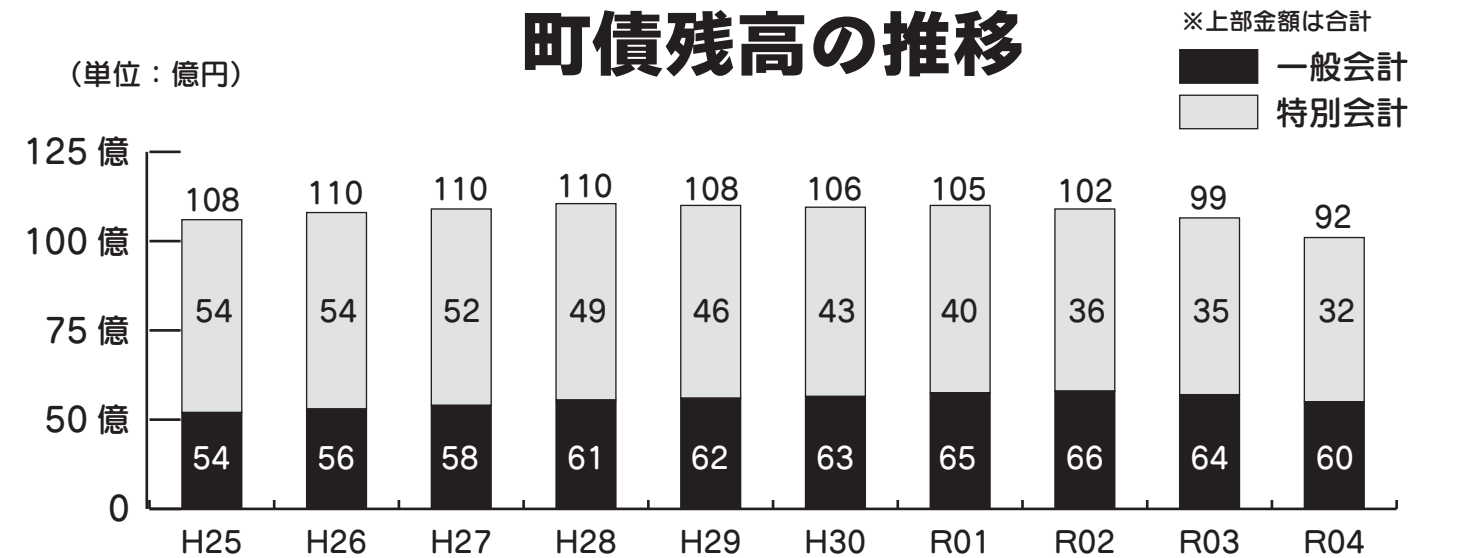
特別会計決算

特別会計名	歳入	歳出	歳出前年比
国民健康保険事業	10億6,857万円	10億2,976万円	▲6.3%
後期高齢者医療事業	1億763万円	1億695万円	2.7%
介護保険事業	12億3,011万円	11億5,376万円	▲2.6%
最上病院事業	12億7,515万円	12億8,169万円	▲6.5%
介護老人保健施設事業	3億9,591万円	4億968万円	6.3%
水道事業	4億893万円	5億1,546万円	21.7%
瀬見温泉管理事業	1,767万円	1,648万円	5.5%
農業集落排水事業	2,061万円	1,962万円	▲5.4%
下水道事業	2億6,336万円	2億4,335万円	2.3%
浄化槽事業	1億2,833万円	1億2,772万円	29.8%
合計	49億1,627万円	49億447万円	▲0.7%

特別会計総括

歳出について、介護老人保健施設事業は、物価高騰による燃料費・委託料等、瀬見温泉管理事業は新型コロナウイルス対策、水道事業は令和4年6月豪雨による災害、下水道事業は、向町浄化センターの修繕や設備更新、浄化槽事業は、浄化槽の設置基数ならびに元利償還金により増加しました。国民健康保険事業は保険給付費、介護保険事業は基金積立金、最上病院事業は機器・設備更新、農業集落排水事業は元利償還金により減少しました。

町債残高の推移



減債基金
将来にわたる町財政の健全な運営を行うため、町債の償還に必要な財源を確保する目的の基金。

財政調整基金
年度間の財源の不均衡を調整するための基金。財源に余裕がある年度に積み立て、災害の発生等に活用している。

将来負担比率
全会計を対象とした実質赤字額の標準財政規模に対する比率

連結実質赤字比率
地方公共団体の一般会計などの公債（町の借金）や将来支払っていく可能性のある負担などの残高を現時点で指標化し、将来財政を圧迫する可能性の度合いを示す比率。350%を超える

実質公債費比率
地方公共団体の収入に対する借返済額の比率を示すもので、一般会計の公債費（町の借金）に特別会計などへの繰出金を加算し、財政負担の度合いを判断するもの。18%を超えると、その後の公債の発行について国や県の許可が必要となる。

実質赤字比率
一般会計などを対象とした実質赤字額の標準財政規模（標準税収入額等に普通交付税等を加算した額）に対する比率

経常収支比率
町税や地方交付税など毎年決まって入るお金（経常的収入）に対し、人件費や施設維持費、公債費等の毎年決まって出ていくお金（経常的支出）の割合。比率が高いほど、町の財政運営に弾力性（余裕）が無いことを示す。

特別会計に繰出金
特別会計の事業を補助するため、一般会計から特別会計に支出するお金

特別会計とは
特別会計とは法律や条例で義務付けられた会計を指す。国民健康保険や介護保険などは保険法によって予算措置が必要となっている。また、条例で定められているもののほか、特定の収入をもって支出に充て、企業の運営していく性質をもつ水道、下水道、病院なども特別会計に該当する。

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※に関する事故が話題となっており、当町でも相談件数が増えています。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、行方不明になったりした時、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。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、みなさんと推進していきます。

※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。

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

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。

○お問い合わせ先 健康福祉課 地域包括支援センター (内線605)

【看護師等・看護学生のみなさんへ】 山形県最上町でインターンシップをしてみませんか？

山形県外在住の看護師・准看護師または日本国内在住の看護学生の方が最上町の病院等でインターンする際の旅費を山形県と最上町で支援いたします。

★令和5年度 お試しUJIターン旅費支援事業★

対象者 山形県外に居住している方で、
①看護師又は准看護師として県外の病院等に勤務する者
②看護師又は准看護師の資格を有しているが、現に看護業務に従事していない者

日本国内に居住している方で、
③看護師等学校養成所に在学する者

※山形県の旅費支援事業対象であることが前提となります。

支援額 上限38,400円(県と町で負担します)

実施要綱 詳しくは、町ホームページをご確認ください。

支援にあたっては、事前相談が必要となりますので、下記のいずれかにご連絡ください。
最上総合支庁保健福祉環境部 保健企画課 企画調整・地域医療担当 電話：0233-29-1257
最上町健康福祉課 健康づくり推進室 (内線607)

山形県後期高齢者医療広域連合からのお知らせ

広域連合では、後期高齢者医療制度の健全な運営を図るために、年に1回「医療費のお知らせ」を発行し、被保険者のみなさまに、治療等にかかった医療費について確認していただいております。今年度は、令和4年11月から令和5年10月診療分までを発行いたします。このお知らせは確定申告(医療費控除)をされる際に使用できますが、医療機関の請求遅れといった理由で記載されていない分や令和5年11月と12月診療分につきましては、別途「医療費控除の明細書」への記入が必要となります。そのため、医療機関から受け取った領収書は、捨てずに保管されますようお願いいたします。

- ①**対象者** 山形県後期高齢者医療広域連合の被保険者
- ②**発行時期** 令和6年1月下旬
- ③**記載内容** 令和4年11月から令和5年10月診療分までの医療機関の名称・医療費の総額など
- ④**注意点** 確定申告(医療費控除)の詳細につきましては、広域連合ではご回答できませんので、お住いの地域を管轄する税務署または市町村の税務担当部署にお問い合わせください。

○お問い合わせ先 山形県後期高齢者医療広域連合 事業課 給付係 TEL：0237-84-7100
最上町健康福祉課 医療介護保険室 (内線609)

国民健康保険をやめる手続きを忘れずに！

新たに働き始め職場から健康保険証を受け取った際は、国民健康保険をやめる手続き(資格喪失届)が必要です。手続きをしないと、職場の健康保険と国民健康保険の両方に加入していることになり、保険料に加えて国税も支払う重複課税が起こる場合がありますので忘れずに手続きを行いましょ

う。また、退職等で職場の健康保険を脱退された場合は、国民健康保険に加入する手続きが必要です。国民健康保険の手続きは、役場1階の町民税務課町民生活室または、健康センターで行うことができます。

国民健康保険の資格を喪失するとき

職場の健康保険に加入、または家族の健康保険の被扶養者になったとき

【手続きに必要なもの】

職場の健康保険証(保険証が変わった方全員分)または健康保険・厚生年金保険被保険者証資格等取得連絡票、資格異動される方のマイナンバーが分かるもの、印鑑 など

国民健康保険の資格を取得するとき

職場の健康保険をやめたとき、または家族の健康保険の被扶養者から外れたとき

【手続きに必要なもの】

健康保険・厚生年金保険被保険者証資格等喪失連絡票、資格異動される方のマイナンバーが分かるもの、印鑑 など

○お問い合わせ先 健康福祉課 医療介護保険室 (内線609)

下記QRで「カムロ窯」のインスタ、X（旧ツイッター）

地域おこし協力隊通信

気がつけばカムロ窯の営業開始から2年が経ち、営業当初に比べ器の製作や陶芸体験などが円滑に進むようになりました。最近の活動では様々なマスメディアより取材依頼をいただき、放送番組ではテレビユー山形の「どすこいやまがた」やさくらんぼテレビ（ニュース）、新聞社では朝日新聞や読売新聞などで、カムロ窯の活動が取り上げられました。これから冬期間を迎えると、イベントへの参加が少なくなりますが、今後も最上町を盛り上げられるよう情報発信していきます。

陶芸とは少し離れ、カムロ窯によく現れる珍獣についてお話ししたいと思います。工房で作業していると決まって同じ時間帯に外壁から「ドンドン」とインパクト

情報発信と珍獣ゲラ



こんにちは！
今月号は川和田です！

ドライバーで釘を打ったかのような力強い音がします。陶芸館の外壁（木製）には無数の穴があり、穴を開けそこに住む鳥「キツツキ（ゲラ）」の仕業でした。キツツキは巣を作るために穴を開けているとばかり思っていました。打突音を鳴らすことで仲間とコミュニケーションをとる習性があるそうです。今後ともキツツキ対策を取らなければ外壁が穴だらけになりそうです。



Instagram



X (旧ツイッター)

全国平均から見る 最上の子どもたちの学力



子どもたちの学力の現在地

今年も4月18日、全国一斉に「全国学力学習状況調査」が行われ、8月に文部科学省よりその結果が公表されました。対象は小学校6年生と中学校3年生で、国語、算数・数学、そして中学生は4年ぶりに英語のテストが行われています。

町の子どもの学力の傾向は下の表から読み取ることができ、小学校では「国語」「算数」とも全国や県を上回る結果となりました。昨年は両教科とも平均を上回ることができていませんでしたので、その結果をしっかりと分析し、今回のテストに臨んだことが良い結果につながったようです。

一方、中学校では3教科とも全国や県の平均を下回る結果となりました。特に英語では大きく差が開く結果となり、これをどう挽回するかが大きな課題となっています。

山形県全体としても国語は全国とほぼ同程度か上回る傾向にありますが、数学

と英語は全国より下回る傾向が続いています。対策として学校ごとに自校の課題を分析し、授業の改善を図っています。

子どもたちの意識は？

学力テストとともに、学習への取り組みについての意識調査も行っています。この結果（抜粋）をみると、小・中とも「自分にはよいところがある」と答えている人が多いことから、自己有用感の高さを感じます。また学校が楽しいと答えている割合も高くなっています。

一方、小学生では自分で計画を立てて、平日も1時間以上勉強している児童が多いのに対し、中学生では大きく減少しています。新年度が始まって間もなくこの時期の中学校では、部活動や運動会の取り組みが盛んな時期であり、それらの要因が数値となって表れていると思われ、学力を向上させるためには、学習時間の確保と学習内容を工夫することが必須です。

集落支援員だより

10月1日付けで、前任の栗林浩子さんから向町地区集落支援員を引き継ぎました。今井正明です。集落は、向町八区です。どうぞよろしく願っています。

集落支援員の支援活動の中には、地域間連携推進交付金事業（向町地区コミュニティ推進会議）の事務局としての活動もありますが、栗林さんが女性代表として、今後役員として関わっていただけることとなりましたので、連携して事業を進めていきたいと考えております。

早速、10月3日に、向町地区コミュニティ推進会議の役員会を開催し、浅井真会長（細の原）をはじめ役員体制や事業計画について協議して

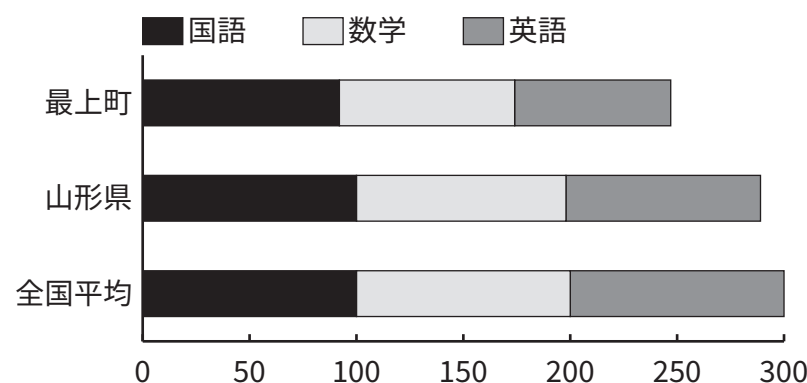


向町地区
今井 正明 支援員

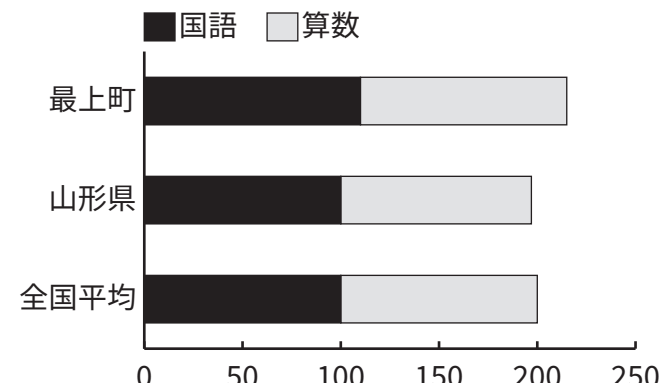
向町地区コミュニティ推進会議のご紹介 〜連携した集落による地域づくり〜

「コミュニティ推進会議と言っても、どんな活動をしているかわからない方のために、今回はこのコミュニティ推進会議の活動などについて簡単に紹介いたします。この会の目的については「地域住民の相互扶助並びに福祉の増進を図り、文化の向上と地域の活性化のための協働活動を行なう」と規約第一条にあります。そしてその目的達成のために、事業所、関係団体を組み入れた組織体の充実や自治会の相互連携及び情報交換、学校と地域の連携事業、地域で子どもを育てるための活動などを地域間連携で行なうと第4条にあります。つまり、個々の集落では解決できない課題への対応や集落間のネットワーク化など、地域内の集落と事業所、関係団体が連携して協働活動するための会ということとなります。少子高齢化による人口減少社会では、連携した集落による様々な取り組みが今後増々必要とされます。いつまでも安心して安全に住み続けられるために、コミュニティ推進会議の活動に皆さんのご支援・ご協力をお願い致します。

中学生の学力 ※全国平均を100%とした場合



小学生の学力 ※全国平均を100%とした場合



学習への取り組みについての意識調査

質問項目	小学校6年生 (%)		中学校3年生 (%)	
	最上町	山形県	最上町	山形県
自分にはよいところがある	82.0	84.1	77.8	81.9
将来の夢や目標を持っている	78.7	82.3	68.9	69.1
学校に行くのは楽しい	83.6	85.2	86.7	81.9
自分で計画を立てて勉強している	81.9	79.8	46.7	59.3
平日は1時間以上勉強している	80.3	65.0	37.7	61.7
国語の勉強が好きだ	60.6	68.6	53.4	64.0
算数（数学）の勉強が好きだ	55.8	59.7	57.7	56.2
英語の勉強が好きだ	45.9	71.4	53.3	50.9



お試し移住体験・農業体験を最上町で

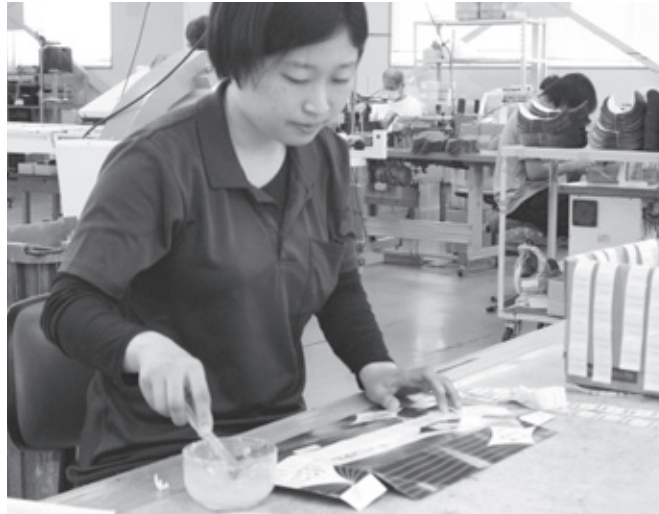
9月下旬に東京都・愛知県・石川県在住の3名が町に1週間滞在し、立小路の里芋農家の下で収穫作業をしながら移住体験を行ないました。これは、広報8月号でもお知らせした“Timee トラベル”を介した企画で、繁忙期の雇用確保と共に、関係人口創出に興味を示していただき、実施しました。

参加者からは、「実際農業に触れたことがなかったのととても勉強になった」「バックパッカーとしてのキャリアに興味があった。もし海外で事業展開をする際は是非一緒に行きたい。」「Timee トラベルに出会わなければ最上町に来ることもなかった。充実した時間を過ごせて楽しかった」という声をいただきました。

やまがた暮らしプチ体験に参加されました

県の「やまがた暮らしプチ体験事業」第1弾として、9月中旬に有限会社大沼産業（大沼寿彦代表取締役）の下で、神奈川県在住の方1名が町に1週間滞在し、製造工程の作業などをしながら移住体験を行ないました。この事業は“Timee トラベル”を活用したもので、今回が第1弾となります。

参加者からは「都会にはないものづくり、のお仕事だったので応募してみたが、皆さん優しくしてくれ仕事楽しかった。平野育ちの自分にはこの盆地の景色がとても新鮮で空気がおいしく感じる」という声をいただきました。この企画に興味のある事業所がありましたら、まちづくり推進室までお問い合わせください。



最上地域森の感謝祭が開催されました



9月2日（土）、鮭川村エコパーク内で最上地域森の感謝祭が行われました。最上地域の森林資源を守り育てることを広く周知し、県民各層の参加・連携・協働による森づくり活動を推進するため、毎年開催されています。今年度は向町小学校と大堀小学校から計12名の緑の少年団員が参加しました。式典では森林・林業功労者表彰の他、最上地域の緑の少年団員が壇上に入り、森づくりリレー旗の引継ぎも行われました。また、少年団の活動では、植菌体験や箸づくり、草木染体験などを行い、少年団同士の交流と森の多様性や森林資源について学びました。

ロータリー奉仕デー

9月16日（土）、「ロータリー奉仕デー」の事業として、最上ロータリークラブでは最上町内にある待避所の清掃活動を行いました。330年以上前、芭蕉が歩いたであろう封人の家から瀬見に至るまでの要所要所のごみ拾いを、仲間と楽しみながら行いました。今回集めたごみの中には、吸い殻などの可燃ごみの他、ペットボトルや金属ゴミなどの不燃ごみが多く見受けられました。最上町には最上小国川が流れており、国道沿いのごみが河川環境に影響を及ぼしています。

これからも地域貢献活動・河川環境を守る活動を引き続き行っていきたいと思います。



町教育委員に笠原正三さん（向町）が任命されました

町議会9月定例会において教育委員任命同意を受けた笠原正三さんに辞令が交付されました。任期は10月1日から令和9年9月30日までの4年間です。今後、新たな教育委員として町の教育振興のためにご活躍いただきますようご期待申し上げます。



山形県少年の主張大会に出場

9月24日（日）に中学生が胸に抱く思いを発表する「第62回県少年の主張大会」が山形国際交流プラザ（ビッグウイング）を会場に開催されました。

最上町からは、最上中学校3年の阿部清香さんが「はじめの一步」を題に、最上地区大会と最北ブロック大会を勝ち抜き、県大会に出場しました。県大会は県内4ブロック通過した15名が発表し、阿部さんは見事「努力賞」に輝きました。受賞誠にありがとうございます。

道の駅「もがみ」登録証を交付

道の駅「もがみ」の登録証手交式が9月26日（火）、最上町役場にて行われ、山形河川国道事務所長の森田所長より高橋町長に登録証が手渡されました。高橋町長は「道の駅もがみは官民連携が要、国・町・指定管理者、三者連携し地域振興と情報発信の拠点として頑張っていきたい」と道の駅効果について、抱負を語りました。

道の駅「もがみ」は今年8月に登録され、情報コーナー、24時間利用可能な駐車場とトイレ・観光案内所等の整備を進め、11月のオープンを目指しています。



「車いすのまま乗車できる」レンタカーあります!

■乗車定員6名（車いすも無料貸出中）
■特別価格にて貸出中（4時間4,000円より～）
※貸出には予約が必要です。まずはご来店、またはお電話ください。

（有）オートランドカナダ（☎46-2530）志茂206-1

人気NO.1 スタッドレスタイヤ

DUNLOP WINTER MAXX 03

ご予約受付中

当店よりタイヤお買上げで
氷上で止まる。雪の音は瞬間密着。

タイヤ組込み無料 廃タイヤ処理無料

丸徳ふるせ プライムルート47SS TEL: 0233-44-2047

PhotoSnap

9/23 「町民運動会」



10/14 「音の風コンサート」



高 校生がシルクスイートの収穫

10月2日(月)秋風が心地よく吹く中、新庄北高最上校の1、2年生22名が、赤倉の産直ゆけむりの畑で、春に生徒と産直ゆけむりの会員と一緒に植付したさつまいも「シルクスイート」の収穫を行いました。一人ひとり手作業で丁寧に土を掘り起こし、大きく成長したさつまいもの姿に歓喜の声をあげながら、充実した収穫作業となりました。今後は収穫したさつまいもの新たな活用方法などを共に考えていきたいとのことでした。



新 なめさいしゅうばつしき 嘗祭修祓式が行われました

10月12日(木)に、宮中行事の新嘗祭に献上する穀物の収穫奉納祭が中央公民館で行われました。最上町からの献穀者は昭和32年以来66年ぶりとなります。来賓からは「山形県の代表として、素晴らしい穀物を生産いただいた、これを機に最上町の農業がますます発展することを祈念したい」と祝辞が述べられました。

また、精米の献穀者の今田源光さん(向町)は、「皆様のご協力のおかげでおいしい米が生産できました」、精粟の献穀者の菅孝さん(東法田)は「高温が続き水管理が大変だったが、良い経験となりました、関係者の方々のご協力に感謝したい」とそれぞれ謝辞を述べられました。



早 坂建具杯大会(第19回)

10月13日に行なわれた
グラウンドゴルフの大会結果です

- 第1位 中嶋 義春(向町8区)
- 第2位 細矢 文敏(向町8区)
- 第3位 沓沢 勇(法田中)



町行政委員会委員について

最上町選挙管理委員

- 委員長 星川 薫(志茂)
- 委員 岸 善一(明神)
- 委員 五十嵐 マリ子(向町一)
- 委員 大沼 邦男(向町七)

任期: 令和5年9月25日~令和9年9月24日

最上町監査員

- 佐藤 義男(沢原)
- 任期: 令和9年8月31日(任期は4年間)

固定資産評価委員

- 山口 澄夫(下白川)
- 任期: 令和5年10月1日~令和8年9月30日

10月号 くらしの情報



山交バス新庄仙台線 「新庄駅前」 バス停の移設

10月1日から、山交バス「新庄仙台線（特急48ライナー）」の「新庄駅前」バス停を、駅西口から東口バスロータリー内へ移設しました。移設に伴いバス停の名称を「新庄駅東口」に変更しましたのでご注意ください。

お問い合わせ先 山交バス新庄営業所

☎2222040

山形県最低賃金の改正

【山形県最低賃金】
▼時間額 900円（46円アップ）

お問い合わせ先 山形県議会事務局議事調査課

☎2316301284

「国の教育ローン」 （日本政策金融公庫）

「国の教育ローン」は、高校短大、大学、専修学校、各種学校や外国の高校、大学等に入学・在学する子供をお持ちの家庭を対象とした公的な融資制度です。

- ▼ご融資額 お子さま一人につき50万円以内
- ▼金利 1.95%
- ※母子家庭の方などは1.55%（令和5年9月1日現在）
- ▼返済期間 18年以内

お問い合わせ先
教育ローンコールセンター
☎0570-008656
又は03-5332-18656

アートギャラリー もがみ展 2023年秋

▼日時 10月28日（土）～
11月5日（日）
午前10時00分～午後4時00分

▼場所
①アートのスペース富翔（旧富沢小学校 赤倉温泉駅より徒歩5分）山形県最上郡最上町大字富沢1-68
②旧赤倉小学校（赤倉温泉内）山形県最上郡最上町大字富沢98-1
③「おくの細道」赤倉ゆけむり館（日帰り温泉施設）山形県最上郡最上町大字富沢8-17-1

▼効力発生

令和5年10月14日
山形県内で働く全ての労働者に適用されます。

お問い合わせ先 山形労働局労働基準部賃金室

☎023162418224

令和5年度最上町 農作業標準賃金の改正

10月14日効力発生。山形県最低賃金の引き上げを受けて、農業委員会が基準・目安として公表している標準賃金の一部見直しを次のとおり行いました。

- ▼農作業単価 人力の部（実働8時間を標準）
見直し前 7000円/日
見直し後 7200円/日
詳しくは町HPをご覧ください。

お問い合わせ先 最上町農業委員会

☎4312017

排水設備工事 責任技術者登録の更新

山形県下水道協会に登録している責任技術者で、登録の有効期間が令和6年3月31日までの方は、更新の手続きが必要です。

- ▼該当者
有効期限が令和6年3月31日までの方
- ▼必要な手続き
①登録更新の申請

▼入場料

◇一般3000円◇会員、高校生までは無料◇②③の会場は無料

▼特別展示

地元小学生児童の作品展示（①アートのスペース富翔のみ）、門脇徹写真展「Nへの旅」（①アートのスペース富翔のみ）金子信子 デザイン書道展（②旧赤倉小学校のみ）

▼ライブ

フルートライブ「アニメから映画音楽まで」◇11月3日（金）午前11時00分～アートのスペース富翔2F

お問い合わせ先 あまかけるproject

☎09073291212

「@ほーむもがみ」 開設のお知らせ

新しい県立新庄病院の総合患者サポートセンターに「在宅医療・介護連携拠点 @ほーむもがみ（あつとほーむもがみ）」を開設しました。

▼開所時間

月曜～金曜日（年末年始・祝日を除く）
8時30分～17時15分

お問い合わせ先
☎080072102251

婚活フェスティバル 結婚相談会

▼日時 11月26日（日）
午後2時00分～午後4時30分

▼場所 新庄市エコロジーガーデン「原蚕の杜」多目的ホール（住所新庄市十日町600-1-1）

②更新講習会の受講

- ▼更新期間 令和5年11月1日（水）から令和5年11月30日（木）

▼受付場所

建設水道課住宅水道室
お問い合わせ先
最上町建設水道課
☎4312015

最上村山国有林の 森林計画に関する 住民懇談会の開催

山形県森林管理署では、令和7年から5年間の「最上村山国有林の森林計画」を策定するにあたり、地域の皆様からご意見を伺う住民懇談会の参加者を募集しています。

- ▼募集対象 最上及び村山地方に在住の方
- ▼開催日時 令和5年12月5日（火）13時30分～16時00分
- ▼会場 飆葉プラザ 飆葉ホール（村山市植岡五日町14番20号）
- ▼募集人数 30名（応募者多数の場合は抽選）
- ▼募集締切 令和5年11月6日（月）

○申込先
山形森林管理署
☎050316015850
詳しくは署のホームページをご覧ください。

▼内容

◇I部「やまがた縁結びたい」と「A+ナビやまがた」の説明会◇II部 各ブラスでの相談会（※皆様の要望に応じて様々なブラスで、婚活の仕方など個別に応じます。※女性による女性のための相談ブラスも有ります。）◇プロによるプロフィール写真撮影（個人負担1000円）写真撮影のみ希望の方も参加できます。

- ▼対象 結婚を希望する方、またはその家族男女各10名程度（※多数の場合は抽選、落選の場合は連絡。）
- ▼参加費 無料
- ▼申込先 やまがたハッピーサポートセンター事務所
☎023161518755
FAX02316655498
qvw5zfk@vega.ocn.ne.jp
- ▼申込締切 メール・ファックス又は電話で11月21日（火）まで

○主催
やまがた縁結びたい・やまがたハッピーサポートセンター

ふるさと奨学ローン

本ローン対象の生徒・学生が卒業後、山形県内に就職または就業した場合は、それ以降の利子に対して最長10年間、元金300万円を限度に、公益財団法人山形県勤労者育成教育基金協会から、年2.00%の利子補給が受けられます。

介護のしごと面談会 IN新庄

- ▼対象 介護・福祉関係の仕事希望する方、興味・関心のある方等
- ▼開催日時 令和5年11月7日（火）13時30分～15時30分（受付開始13時から）

▼場所

ハローワーク新庄（新庄市東谷地田町6-14）

- ▼内容 最上地域の福祉施設事業所6社（予定）と個別ブラスで相談ができます。
- ▼持ち物 筆記用具、参加カード（事前配布制）
- ▼参加費 無料
- ▼定員 なし
- ▼申込締切 事前申込制（事前配布制）

お問い合わせ先
ハローワーク新庄
☎2218609

司法書士巡回 無料相談会

- ▼開催日時 令和5年11月12日（日）10時00分～15時00分（相談受付最終14時00分）
- ▼場所 大堀地区公民館
- ▼相談方法 司法書士による面談相談
- ▼面談料 無料
- ▼予約 不要
- ▼内容 相続登記、借金返済、所有者不明の土地の問題、お金の貸し借りなど

但し、融資金利が年2.00%を下回った場合は、融資金利が利子補給率になります。

- ▼使いみち 大学・短大・高校・専門学校等の学資金、住居・生活資金など

【証貸型】一括でご融資金額がお受け取りいただけます。

- ▼融資金額 最高2000万円
- ▼融資金利 ◇固定金利 年1.80%～年2.60%（最長10年）◇変動金利 年1.70%～年2.10%（最長25年）※お取引内容により金利が異なります。※固定金利型・変動金利型とも、在学期間中は最長6年間元金据置きができます。※2023年9月末日までの適用金利です。
- ▼保証 労働金庫指定の保証機関のご利用となります。※保証料は、労働金庫が負担します。

【カード型】在学期間中、限度額の範囲内で繰り返しご利用いただけます。

- ▼融資金額 最高2000万円
- ▼融資金利 ◇変動金利 年1.50%～年2.45%（最長20年）※お取引内容により金利が異なります。※カードローンのご利用期間と元金金ご返済期間を合わせて20年以内です。※カードローンのご利用期間は在学期間を限度として最長7年間元金据置きができます。※2023年9月末日まで

- ▼保証 労働金庫指定の保証機関のご利用となります。※保証料は労働金庫が負担します。
- ▼その他 ◇ローンの詳細は、労働金庫にお問い合わせください。◇労働金庫の店頭で、返済額の試算を行います。◇労働金庫の審査の結果、ご融資できない場合など、ご希望に添えない場合がありますので、あらかじめご了承ください。

2023年4月1日現在

○利子補給のお問い合わせ先
公益財団法人山形県勤労者育成教育基金協会
☎02316351010

○融資のお問い合わせ先
東北労働金庫新庄支店
☎2217151
商工観光課
☎4312340

お問い合わせ先 山形県司法書士会

☎023164213434

犯罪被害者支援 県民のつどい2023

- ▼日時 令和5年11月16日（木）13時30分～16時00分（開場13時00分）
- ▼場所 山形国際交流プラザ ビッグウイング 2階大会議室
- ▼内容 ◇第一部 オープニングセレモニー◇第二部 山形大学生による「模擬裁判（性犯罪事件を例に）」の紹介◇第三部 基調講演 演題「想いと願い」講師 京都アニメーション放火殺人事件被害者御遺族 渡邊達子様 渡邊勇様

▼入場料 無料

令和5年度 地域議員協議会の開催

「地元選出の県議会議員による地域議員協議会」
県議会では、それぞれの地域の課題等について、地元議員が審議を行なう地域議員協議会を各総合支庁において開催いたします。（最上地区は最上総合支庁）県議会の活動を身近で傍聴できる良い機会ですので、傍聴を希望される方は、当会場で申し込みください。

- ▼日時 令和5年11月20日（月）15時00分
- ▼場所 最上総合支庁

- ▼保証 労働金庫指定の保証機関のご利用となります。※カードローンご利用期間中は、所定の保証料が金利に含まれます。※元利金返済期間中の保証料は、労働金庫が負担します。
- ▼融資期間 7年～10年以内

※融資金額、ご融資金利、ご融資期間は、お使いみちにより分かれます。

- ▼保証 労働金庫指定の保証機関のご利用となります。※保証料は労働金庫が負担します。
- ▼その他 ◇ローンの詳細は、労働金庫にお問い合わせください。◇労働金庫の店頭で、返済額の試算を行います。◇労働金庫の審査の結果、ご融資できない場合など、ご希望に添えない場合がありますので、あらかじめご了承ください。

2023年4月1日現在

○利子補給のお問い合わせ先
公益財団法人山形県勤労者育成教育基金協会
☎02316351010

※融資金額、ご融資金利、ご融資期間は、お使いみちにより分かれます。

- ▼保証 労働金庫指定の保証機関のご利用となります。※保証料は労働金庫が負担します。
- ▼その他 ◇ローンの詳細は、労働金庫にお問い合わせください。◇労働金庫の店頭で、返済額の試算を行います。◇労働金庫の審査の結果、ご融資できない場合など、ご希望に添えない場合がありますので、あらかじめご了承ください。

2023年4月1日現在

○利子補給のお問い合わせ先
公益財団法人山形県勤労者育成教育基金協会
☎02316351010

○融資のお問い合わせ先
東北労働金庫新庄支店
☎2217151
商工観光課
☎4312340

続きは次のページへ

～様々な疾患の リスクがある歯周病～



最上病院薬剤師コラム



最上病院薬剤師 結城智博

皆さんは歯周病についてどのくらいご存じでしょうか。歯周病というと、「歯に関する病気で、歯を失うもの」というイメージの方が多くと思います。実はそれだけでなく、全身疾患や生活習慣との関係が指摘されており、糖尿病、脳梗塞、心臓病、誤嚥性肺炎、関節リウマチ、慢性腎臓病、肥満、早産・低体重児出産リスクなどがあげられ、動物実験レベルでは認知症との関係も指摘されているようです。

また、年を重ねるとオーラルフレイル（口のフレイル）といって歯や、かむ力、飲み込む力が衰えることにより要介護のリスクも高くなります。

そのため、生涯を通じて歯の健康を保つように、日常的な予防に努める必要があります。そこで、今回は歯周病と全身

疾患について、一部お薬の情報を交えてお話ししていきます。

実は恐ろしい歯周病 糖尿病にも？

近々糖尿病の名称が見直されるようです。その昔、患者の尿に糖が混じることから名付けられたようですが、あてはまらない患者も多いようです。糖尿病は1型と2型が存在し、血糖を調整するインスリンというホルモンが膵臓から出ますが、何らかの理由でこれによる血糖調整が上手く出来なくなる病気で、成人の4人に一人が関係する一般的な病気ですが、社会の糖尿病に対する知識は正確なものばかりではないようです。実際には遺伝的な要因など様々な要因が関係して発症しますが、「生活習慣が悪いため」などのイメージが強いようで、これにより治療に向かわなくなることもあるようです。

いづれ日本糖尿病協会、同学会が連携して新たな名称の提案がなされる予定ですので、昔の悪いイメージが払拭されるよう期待したいと思います。話を戻すと、糖尿病が原因で起こるさまざまな病気を合併症といいますが、歯周病もその一つになります。糖尿病があると免疫や炎症の関係から歯周病になりやすいだけでなく、悪化することもあります。逆に、歯周病がある

とインスリンの働きを低下させ糖尿病になりやすくなります。お互いが悪影響を与えており、実際に糖尿病の方の中で歯周病を患っている人は多いようです。

主に2型糖尿病で歯周病の人を対象とした試験ですが、歯周病を治療することで血糖値の高さを示すHbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）が0.29〜0.66%低下するとの報告があります。平均で0.4%と小さい数値に思えますが、通常の糖尿病治療でこれだけ下げることが難しく、あらたに糖尿病治療薬を一つ追加した時と同様の効果に匹敵することです。

そのため、歯周病治療によるこの効果は、糖尿病の研究でも注目されているようです。

歯周病菌によって引き起こされる炎症

歯周病は歯の表面に付着した歯垢（プラーク）中の歯周病菌が歯肉の中に入り込み、そこから炎症を起こし発症します。炎症した場所には炎症によって作られた炎症物質や歯周病菌が集まりますが、これらが血液に乗って全身に広がり、たどり着いた臓器の周囲で問題を引き起こすと考えられています。他にも、高齢者に多い誤嚥性肺炎は、口から食べ物や唾液だけでなく、歯周病菌が入り込むこ

とによって、肺で炎症を起こすことが知られています。

歯周病は歯の周りだけではなく全身の病気を誘発する可能性があり、また、最悪の場合命をおびやかすこともあるようです。

歯科検診は出来るだけ受診しましょう

傾向としては40歳ぐらいから歯周病の有病率が高くなるようです。気になる方は歯科検診を受けてみて下さい。特に、歯垢（プラーク）は虫歯や歯周病を引き起こします。表面に付着した歯垢（プラーク）は2日〜14日で石灰化し石のように固くなる歯石に変化します。そうして出来た歯石も細菌が付きやすく、むし歯、口臭、歯周病の原因になるため除去が必要になります。ブラッシングでは除去できません。自分でやろうにも難しく、逆に歯を傷める原因になりますので、歯科医院で取り除くようにしてください。そのため、定期的な検診をお勧めします。

今回は歯周病と全身疾患の相互関係について、取り上げさせていただきました。これを機に、健康でいるための日常的な予防についても、歯科医師や歯科衛生士に正しい方法を教わりながら日々取り組んでみましょう。

- ろうきんと最上町との提携ローン
「生活応援ローン」
- 最上町と東北労働金庫が提携し低利で融資する制度です。
- ▼使いみち 生活資金全般・自動車購入・教育資金・医療介護費・冠婚葬祭費・家電購入費等、広くご利用いただけます。但し、事業資金、投機目的資金、負債整理資金は除きます。
 - ▼融資対象者 最上町にお住まいの勤労者の方で、会社や商店に一年以上勤務している方
 - ▼融資金額 100万円以内、300万円以内
 - ▼融資金利 固定金利 年1.25%〜年2.75%
 - ▼融資期間 7年〜10年以内
 - ※ご融資金額、ご融資金利、ご融資期間は、お使いみちにより分かれます。
 - ▼保証 労働金庫指定の保証機関のご利用となります。※保証料は労働金庫が負担します。
 - ▼その他 ローンの詳細は、労働金庫にお問い合わせください。
 - ◎労働金庫の店頭で、返済額の試算を行います。
 - ◎労働金庫の審査の結果、ご融資できないなど、ご希望に添えない場合がありますので、あらかじめご了承ください。

燃料価格高騰対策燃料券配布事業

国際情勢等により、高値が続く燃料価格に鑑み、当町の各世帯に対し、下記内容のもと等しく燃料券の配布を行い、生活支援を目指します。

- ▼配布方法 11月中に各世帯に郵送します。（申込みの必要はなく、無償となります）
 - ▼燃料券の金額 5000円分（1000円×5枚の一綴り）※各世帯均一に5000円分となります。
 - ▼利用可能期間 令和5年12月〜令和6年2月の3か月間
 - ▼燃料券対象品目 灯油、ガソリン、軽油、混合油、LPGガス
 - ▼燃料券対応事業所 小国商事、ふれあいもがみ給油所、大堀プロパン販売所、山岸五十嵐商店、コメリH&G最上店、鈴木商事、フジイ、高橋油店、佐々木商店、丸徳ふるせ、日通プロパン瀬見販売所（大黒屋）、中村商店
- お問い合わせ先 最上町総務企画課財務行革推進室
 ☎43-2111（代表）

- ※2023年4月1日現在
- 申込・お問い合わせ先 東北労働金庫新庄支店 ☎2277151 商工観光課 ☎4312340
- 6次産業活性化対策 事業補助金**
- 町内の6次産業活性化推進のため、地域資源を活用した加工品の製造及び販路拡大を支援し、地域の農林水産物や加工食品の成分分析費用等の一部に対して補助いたします。
- ▼対象者 次の①、②いずれにも該当するもの

- ①町内に主たる事務所又は事業所（住所）を有する団体又は個人
- ②町税等の滞納がないこと
- ▼対象経費と補助金の額 ①補助率2/3以内 ②補助金額 1事業者あたり5検体まで5万円以内 ③補助対象経費公的機関ならびに民間検査機関に栄養成分分析を依頼した検査代
- ▼申請期限 令和6年1月31日（水）※予算がなくなり次第受付終了する事があります。
- お問い合わせ先 最上町産業振興センター ☎4312340

薬王堂と一緒に働きませんか？

山形最上店 YAKUODO

スタッフ募集中!

従業員優待 いつでもWAICAポイント5倍 賞与支給あり

ライフスタイルに合わせてシフトが選べる!

下記お問合せ先または採用HPからお気軽にご応募ください。

〈お問合せ先〉 TEL 0120-901-815

〈採用HP〉 <https://www.yakuodo.co.jp/recruitment/>

スマホから簡単応募

社会福祉法人 豊寿会 HOJUKAI

スタッフ大募集

就職支度金制度あります 令和6年度大幅基本給アップ予定 紹介者への報奨制度あり 未経験者大歓迎

★詳しくはこちら 法人採用情報HP

〈勤務先〉 紅梅荘・ふれあい学園・やすらぎ・さくら

〈募集職種〉 介護員・支援員、看護職員

お問合せ先 法人事務局：紅梅荘 TEL：0233-43-3661 FAX：0233-43-3663

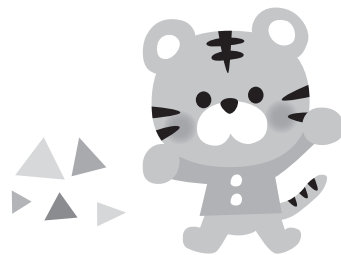
令和6年度 保育所等入所児募集

令和6年度、新たに保育所等に入所を希望する方は、申請してください。現在、幼児施設(あたごこども園・大堀保育所)に入所している方は、継続利用になるため申請は不要ですが、転園を希望する方は申請が必要です。必ず入所案内をご確認のうえ、申請してください。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 10月30日(月)～11月27日(月)
- 対象
 - ・令和6年4月1日現在で最上町に住所を有する方
 - ・未満児は、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
- 書類の配布先 各幼児施設、こども支援課
※申請書類は、上記配布先の他にホームページでも閲覧可能。
(町公式HP: <https://town.mogami.lg.jp> からダウンロードできます。閲覧は10月30日から可能です。)
- 書類の提出先 こども支援課

○募集施設

施設名	あたごこども園 (☎43-2346)	大堀保育所 (☎44-2804)
対象児年齢	0歳児～ (満8か月から受付可能)	1歳児～



※令和6年4月1日現在の年齢です。
※0歳児については、育休等の取得により利用可能時期が異なります。4～5月に利用可能月齢に達しない、または、育児休業が終わらない場合は、入所希望月の約2カ月前からの受付となります。

詳細は、こども支援課にお問い合わせください。

○お問い合わせ先 こども支援課 43-2247

最上町の人口 9月 戸籍の窓口

全人口 7,641人 (うち、外国人92人)
男 3,755人 (うち、外国人12人)
女 3,886人 (うち、外国人80人)

世帯総数 2,772世帯

生まれた人 2人
亡くなった人 9人
転入 13人 (うち、外国人 4人)
転出 15人 (うち、外国人 2人)
前月比 9人減



▲エコラベルのデザイン

未来のために 魚を食べよう



未来のために 魚を食べよう

魚などの水産物は、私たちの体に大切な栄養素の一つであるタンパク質の、重要な摂取源です。水産資源は、食物連鎖によって人の手が加えられなくても再生産される、持続可能な資源と言われています。将来にわたって持続的な水産資源の利用を確保するために、日本では魚の獲る量を決めるなど、魚や海を守る様々な取り組みをしています。

また、養殖業においても持続可能な手法による生産を推進しています。これらはSDGsの目標14「海の豊かさを守ろう」として世界共通の目標にもなっており、このような背景の元で獲られた(つくられた)魚を選択して食べることは、SDGsの目標12「持続可能な生産消費形態を確保する」にもつながり、SDGs達成に向けた消費行動といえます。

海にもエコラベル？

「海のエコラベル」とよばれるもののひとつに「MSC認証マーク」があります。これはいつまでも魚を食べ続けることができるように、海の自然や資源を守りながら獲られた水産物であることを示すマークです。このようなエコラベルのついで

た魚を買うことも海を守ることにつながるのです。水産庁では『もっと魚を食べてほしい』と、毎月3日から7日を「さかなの日」と制定しました。普段魚をあまり食べない方も、魚の魅力を再認識して、食事に摂り入れてほしいと思います。おいしく魚を食べることは実は未来につながるイイコト。日々の消費により、おいしい魚を次の世代につないでいきませんか。

魚を食べてイロイロな 栄養素を摂りましょう

魚には種類によって異なった栄養素が含まれています。そのため、様々な種類の魚を食べることで、いろいろな栄養素をとることが出来ます。特に食べてもらいたいの、サバやイワシなどの青魚です。青魚に多く含まれるとされるEPA・DHAは、体内では作られず、食べ物から摂らなくてはならない必須脂肪酸です。体内では血液をサラサラにしたり、善玉コレステロールを増やすとされ動脈硬化・心臓病・がんの予防につながります。また、脳の働きを活性化するので記憶力の向上や脳の老化予防に効果があるとされています。

魚を食べて骨元氣!

骨をつくるためには骨の材料

骨ごと食べられる! さば缶で簡単炊き込みごはん

主食(炭水化物)と主菜(たんぱく質)が同時に摂取できます!



1人分
エネルギー 346Kcal
タンパク質 14.0g
脂質 5.1g
塩分 1.5g
カルシウム 110mg

【材料】 (4人分)	
精白米	2合
さば水煮缶	1缶
しめじ	1袋
生姜	1かけ
	A { しょうゆ 大1 酒 大1 みりん 大1/2 塩 小1/3
(飾り用) しそ・生姜(千切り)	適量

作り方

- ①しめじは石づきをとってほぐす、生姜は千切りにする
- ②炊飯器の釜に洗った米、鯖缶の汁、Aをいれ、炊飯釜の2合のメモリまで水を入れる
- ③①を米の上のにせ、炊飯する
- ④炊きあがったら全体を混ぜる
- ⑤器に盛り、飾り用のしそ・生姜を上のにせる

・おかずや汁物と一緒に食べると全体でさらに食事のバランスが整います。その時はしょうゆ、塩を少なめにするとう塩分の過剰摂取になりにくいです。
・缶詰は他の魚の缶詰に変えてもOK。その時は味の調整がしやすい水煮缶を使うことがポイントです。

となるカルシウムとたんぱく質が必要で、そのカルシウムの吸収を助けるのが魚に多く含まれるビタミンDという栄養素。魚をまるごと食べるとカルシウム・ビタミンDどちらも摂ることが出来ます。骨ごと食べられるしらす、にぼしなどの小魚や骨まで食べられるよう調理を工夫したものを料理に摂り入れましょう。

最上町の let's Challenge !

Vol.4

スケートボードで地域おこしを目指して

閉校した小学校の 斬新な利活用

菅嶋 隆也 さん
すがしま たかや

32歳 若宮地区



平成3年生まれ。自営業畜産。旧東法田小学校の体育館にスケートボードパークを開設。また新庄市内を拠点としたスケートボードのスクールを運営。趣味はスケートボード、釣り、温泉。好きな言葉は「とりあえずやれ」。



「スケートボード（以下、スケボーと省略）が最上町でも生活の一部として文化になってほしい。」と話してくれた菅嶋隆也さん。小学校ではクロスカントリースキーに夢中になり、全国大会で優勝も経験。その後は、自身のその身体能力を活かしスケボーの道へ。本当の面白さに気づき魅了されたのは高校生の頃で、その情熱は今でも続いている。

ケボーを教えている。「教えている感覚はない。楽しさを共有することによって、自分自身も成長できる」。本人は壮大な夢を描き活動を行なっている。同校にスケボーパーク、キャンプ場、子供の遊び場など、廃校になった小学校を利活用して、誰もが楽しめる空間を創り上げることを目指している。そして、そこに来る人々が町内外、年齢問わずスケボーを通して生れるコミュニティも大切に活動しているとも話してくれた。

また、セクション※などの構造物を自身で作ってしまうほどに、その力の入れ方は半端ではない。「スケボー仲間みんなど、セクションを一から作ったり、体育館にパークを開設できたりした時には達成感がありましたね」。体育館に設置されたセクションは、スケボーの仲間とともに創り上げたもので、実際に使う人達が気持ちよく満足いくものに仕上げたと言う。「構造を理解して、滑る人たちのことを考えて作ることで本物が完成する」と菅嶋さんは話す。そして、様々なイベントも



企画し、町内外から多くの人々を集めることにも成功。10月8日（日）に行なわれたイベントでは、延200名程の来場者を集め賑わいをみせた。「今後は、利用者や町の方々のスケボーの共存を願い、本当の意味でいい場所になるように、今ある環境をみんなが育てていきたい」と語ってくれた。

スケボーの讚え合いの精神を大切に、今後もスケボーで地域おこしを目指す菅嶋さんのご活躍を期待しています。

※セクションとはスケボーのパークに設置している構造物の名称でアイテムなどとも言われている。