

みかわ

令和元年
2019

11

No.753
November

Contents

- ▶みかわ秋まつり【写真特集】
- ▶介護予防に取り組もう
- ▶町政功労者表彰・町政功労感謝状
- ▶子ども広場〈東郷小学校〉
- ▶食のみかわおしながき

笑顔つながる協働のまち ハートフルタウン **みかわ**

バルーンアートの 世界へようこそ!

【関連記事】 みかわ秋まつりP2~P3



令和元年度

みかわ 秋まつり

11月2日～11月4日に、みかわ秋まつりのメインイベントが開催されました。町民体育館では、小・中学生や趣味のサークルなどのさまざまな作品展示が行われ、日ごろの活動の成果が発表されました。特別展示では、「みんなで楽しむバルーンアート」をテーマに、バルーンアート作品の展示や制作体験教室などが行われ、多くの親子連れでにぎわいました。

アトク先生の館では、酒田市のちぎり絵作家 門崎晴子氏の鮮やかで温かな和紙ちぎり絵作品を展示したほか、さまざまなイベントを実施しました。

みんなで楽しむ バルーンアート

バルーンアート
作品展

来夢来人が
制作の
お手伝い

みんなの分を
作って
もらったよ

ふうせんたけさん
バルーンアートショー

飛行機
できあがり!

バルーン
みかわん
登場!



物産販売コーナー



食生活改善推進協議会
試食コーナー



生花展



展示の菊花を
プレゼント

菊花展



盆栽展



クラフト体験
コーナー



写真展



まっすぐ
打での



リラクゼーションヨガ



小・中学生の
作品展



どうぞ

お茶会



門崎晴子
和紙ちぎり絵展



ヨシキキカセツ777

発明クラブ工作展



「自立体力年齢」を知り、介護予防に取り組もう

「元気」が簡単に見える、楽しくわかる

第1回 みかわ自立体力検定

町では、介護予防に向けた新たな取り組みとして、10月11日(金)に「第1回みかわ自立体力検定」を実施しました。これは、日常生活に最低限必要な力を測定する簡単な体力テストで、申込みのあった40～80歳代の53人が自分の「自立体力年齢」を測定しました。



私たちがお手伝いしました



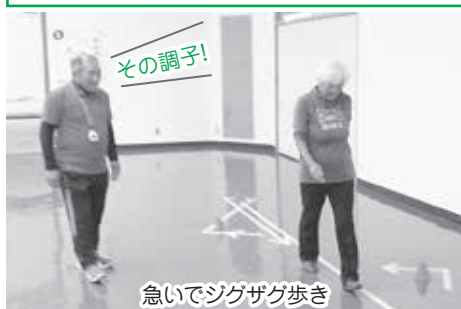
▲検定に協力してくれた健康づくりグループ「アフターからだ塾」の皆さん



○ 4種目の測定だけで簡単に体力年齢がわかる！

1 歩行

歩く、横断歩道を渡るなどの能力を測定



その調子!

急いでジグザグ歩き

測定後には…

20段階に分けた「体力レベル」と「自立体力年齢」がわかります。

一緒に出力される「暮らし方のアドバイス」を日常生活の参考にしてみてくださいね。

2 手作業

家事をする、ボタンをはめるなどの能力を測定



ペグを挿し替える

3 身体調整

着替える、段差をまたぐなどの能力を測定



ゴムひもを3回くぐる

次は4級を目指して
がんばります!



5級認定!

4 姿勢変換

起きる、立つ、座るなどの能力を測定



素早く2回座る

参加者の

声

- ・自分の自立体力年齢を知れてよかった (60代)
 - ・いろいろ動けて楽しかった (70代)
 - ・足のもつれなど、体力の衰えを感じた (60代)
 - ・もっと多くの人に参加してもらって、今後の体力づくりに活かせたらいいと思う (60代)
- (終了後のアンケートより)

来年度も開催予定です。皆さまのご参加をお待ちしています。

○元氣なうちから介護予防を始めましょう！

「フレイル」ってご存じですか？

年齢を重ねるにつれて、筋力や精神力などの心身の活力が低下していく状態を「フレイル（虚弱）」といいます。

フレイルは健康な状態と要介護状態の間のような状態であり、これを放置すると病気にかかりやすくなったり、合併症を引き起こす危険性が高まります。

早いうちにフレイルに気づき、状態の悪化を防ぐため、正しく治療や予防を行っていきましょう。

～フレイル予防の3カ条～

1. 栄養

いろいろ食べてしっかりと！

2. 体力

適度な運動で、筋力を保つ！

3. 社会参加

家に閉じこもらず、仲間とつながろう！

「フレイル」チェック

以下の5項目のうち、あてはまる項目が多い人ほどフレイルの疑いは高まるため、注意しましょう。



筋力（握力）が低下した



1年で体重が4～5kg減った



疲れやすくなった



歩くのが遅くなった



身体の活動量が減った

○健康寿命を延ばして元氣な町へ…

介護予防は壮年期・中年期の健康づくりから

介護予防は、高齢者が要介護状態になることやその悪化を防ぎ、改善するための取り組みです。

高齢者だけでなく若い人も介護予防の必要性を認識し、若いうちから健康づくりの延長線上にあるものとして生活習慣病予防などと合わせて取り組んでいきましょう。

地域包括センターでは、町民が生涯にわたって健康でいられるよう、今回実施した自立体力検定の他にも、いきいき百歳体操や介護予防の出前講座など、介護予防のためのさまざまな取り組みを行っています。

皆さんと共に楽しく元気にまちづくりを行うため、介護予防事業への参加をお待ちしています。



○介護予防事業の窓口は…

三川町地域包括支援センター（三川町役場 健康福祉課内）

さあごー

なんでも まること相談

みかわ

いいまち

☎0235-35-7031

- ・フレイルが心配
- ・いきいき百歳体操に取り組みたい
- ・介護予防の出前講座を依頼したいなど



お気軽にお問い合わせください。

知っておきたい 国民年金のはなし

「年金は老後に備えるもの」と誤解していませんか？年金は今の生活に関わる“まさか”の備えにもなっています。あなたをずっと支え続けるための国民年金についてご紹介します。

公的年金制度とは、高齢になったときやいざというときに経済的な支えとなる社会保障制度の一つで、働いている世代みんなで支えようという考えで作られた仕組みです。

具体的には、若いときに加入して、保険料を納め続けることで、①65歳になったとき、②病気やけがで障害が残ったとき、③家族の働き手が亡くなったときに、年金を受け取ることができる制度です。

1. 20歳からはみんなが国民年金の加入者です

加入者は、職業などによって分類され、それぞれ加入手続きや保険料の納付方法が違います。結婚や就職、退職などで被保険者の種別が変わったときは、2週間以内に手続きが必要です。

種別	どんな人が？	加入の届出は？	保険料の納付方法は？
第1号被保険者	・学生 ・自営業者 ・農林漁業者 ・無職の方 等	役場町民課住民係 または 鶴岡年金事務所	日本年金機構から送付される納付書により、金融機関等で納めます。他に口座振替、クレジットカード納付などがあります。詳しくは年金事務所にお問合せください。
第2号被保険者	・会社員 ・公務員 等	勤め先で事業主が届出	給料から天引きされた本人負担分と事業主負担を合わせて、勤め先が納付します。
第3号被保険者	第2号被保険者に扶養されている配偶者	配偶者の勤め先経由で届出	個人で納める必要はありません。

【任意加入制度】

60歳までに「老齢基礎年金の受給資格(10年)を満たしていない場合」や「40年の納付済期間がないために老齢基礎年金を満額受給できない場合」は、60歳以降に任意加入することができます。

- ・年金額を増やしたい方は65歳までの間
- ・受給資格期間を満たしていない方は70歳までの間(昭和40年4月1日以前に生まれた方のみ)

また、海外に居住する20歳以上65歳未満の日本国籍を有する方も任意に加入することができます。

2. 保険料の納め方は、いろいろお得な選択ができます

第1号被保険者の保険料は月額16,410円(令和元年度)で、納付期限は翌月末です。保険料をまとめて前払い(前納)すると割引が受けられてお得です。

1年前納、2年前納、4～9月分の6カ月前納は2月末日まで、10～翌年3月分の6カ月前納は8月末日が申し込みの期限です。

〈令和元年度〉

納付方法	納付額	割引額
毎月納付(現金、クレジットカード、翌月末振替の口座振替)	16,410円	
当月末振替の口座振替	16,360円	50円
現金・クレジットカードで6カ月前納	97,660円	800円
口座振替で6カ月前納	97,340円	1,120円
現金・クレジットカードで1年前納	193,420円	3,500円
口座振替で1年前納	192,790円	4,130円
口座振替で2年前納 ※令和2年度の保険料は1カ月当たり16,540円	379,640円	15,760円

3. 保険料の納付が困難なときは、次の制度を活用しましょう

本人の申請手続により、保険料の納付が免除または猶予される制度として次の4種類があります。

①全額免除・一部免除申請	本人・世帯主・配偶者の前年所得(1～6月までに申請される場合は前々年所得)が一定以下の場合には、申請により保険料の納付が全額免除または一部免除になります。
②若年者納付猶予申請	50歳未満の方で本人・配偶者の前年所得(1～6月までに申請される場合は前々年所得)が一定以下の場合には、申請により保険料の納付が猶予されます。 ※年金を受け取るために必要な期間(受給資格期間)に算入されます。
③学生納付特例申請	学生の方で本人の前年所得(1～3月までに申請される場合は前々年所得)が一定以下の場合には、申請により保険料の納付が猶予されます。 ※年金を受け取るために必要な期間(受給資格期間)に算入されます。
④産前産後期間の免除申請	国民年金第1号被保険者で出産日が平成31年2月1日以降の方で、出産予定日または出産日の前月から4カ月間免除されます。 ※保険料を納めた期間として扱われます。
上記①～④の申請免除以外にも、障害年金1級または2級を受けているときや生活保護の生活扶助を受けているときに、届出により保険料の全額が免除される「法定免除制度」があります。	

※保険料の全額免除や一部免除等を受けた期間があると、将来受け取る年金額が少なくなります。そこで、10年以内であれば、さかのぼって納める追納があります。ただし、保険料免除等の承認を受けた期間の翌年度から起算して3年度目以降は加算額がつきますので、早めの追納をお勧めします。なお、保険料の一部免除を受けた期間に、残りの保険料を納付していない場合は未納期間になります。

4. 国民年金は老後のためだけではありません

老後の備えはもちろん、万一のときに暮らしをサポートします。

老後の支えに 老 齢 基 礎 年 金	病気やけがで障害が残ったとき 障 害 基 礎 年 金	もしも、家の働き手に先立たれたら 遺 族 基 礎 年 金
<p>国民年金保険料を納めた期間、免除を受けた期間や厚生年金・共済組合の加入期間などを合わせて10年以上あることが支給要件です。</p> <p>令和元年度 780,100円(年額)</p> <p>この額は、20歳から60歳まで40年間保険料を納めた場合です。保険料の未納や免除がある場合は減額されます。 ※支給開始年齢は原則65歳ですが、支給の減額繰上げ、増額繰下げ制度があります。</p>	<p>国民年金加入中や20歳前の病気・けがにより1級・2級の障害の状態になった場合、一定の要件を満たせば受給できます。</p> <p>令和元年度 1級 975,125円(年額) 2級 780,100円(年額)</p> <p>受給者によって生計を維持されている子があるときは、加算額があります。 一定の要件には、保険料納付要件もありますので、未納期間があると年金を受けられない場合があります。</p>	<p>国民年金の被保険者または老齢基礎年金の受給資格期間(25年以上)を満たした者が死亡したとき、この死亡した者によって生計を維持されていた子のある配偶者や子が受給できます。</p> <p>令和元年度 子が1人の配偶者 1,004,600円(年額) 子1人 780,100円(年額)</p> <p>※ほかに、第1号被保険者の独自給付として寡婦年金・死亡一時金の制度があります。</p>

※子とは、18歳に達した日以後最初の3月31日までの子(その子が1・2級の障害がある場合は20歳未満の子)をいいます。

○問合せ先

- ・鶴岡年金事務所 ☎ 23-5040
- ・役場町民課 住民係 ☎ 35-7025

**11月は「ねんきん月間」、
11月30日(いいみらい)は「年金の日」です!**

この機会に年金加入状況、保険料の納付状況を確認してください。

子どもも広場

ひろは

東郷小学校
より

優しく、賢く、^{たくま}逞しい東郷っ子
キーワードは「創る」と「つなげる」

東郷小学校では、今年度、「創る」と「つなげる」を合言葉に、日々の学習や活動に取り組んでいます。この二つの言葉には、それぞれ次のような意味を込めています。

「創る」……「自分で考えて行動すること」を子どもたちに意識してもらい、
よりよい学校生活を「自分の手で創る」こと。

「つなげる」……まわりの友だちと心をつなげて、「自分の世界を広げる」こと。
今回は、この二つの合言葉に込められた目標を達成するために進んでいる活動の中から、「つなげる」活動の様子を紹介いたします。

☆なかよし班給食・なかよし班清掃
そして全校デイキャンプ

全校児童で仲良く学校生活を送るため、5月に縦割り班の「なかよし班」を組み、給食や清掃の時間を過こしています。9月からは給食の席を1〜2週間ごとに替え、子どもたちの会話がさらに弾むようになってきました。

10月4日(金)には、前期なかよし班の集大成として、全校デイキャンプを行いました。この活動は、これまで交流を深めてきたなかよし班のみならず一緒に、金峯山の植物や樹木、森の生き物に触れ、自然の仕組みや営みを感じながら、



ミッション3:展望台でヤッホー

町長コラム 「誠・心・誠・意」

「アトク先生の館」を交流の拠点に



アトクすまいるライブの様子



学びBARには芥川賞作家の羽田圭介さんに来ていただきました

三川町文化交流館「アトク先生の館」は、和風建築の建物と美しい庭園を活かし、春の野草を見る会やアトクすまいるライブ、アトク寺子屋教室など年間を通じた町事業をはじめ、俳句や短歌、書道、茶道、華道などの日本文化に触れる活動の場として利用されています。先日まで行われたみかわ秋まつりでは、大変多くの方々からご来館いただきました。また、9月には地域おこし協力隊員の伊藤さんの企画で、芥川賞作家の羽田圭介さんを招いたイベント「学びBAR」を開催しました。町内だけでなく町外からも多くのご来館いただき、大変喜ばしく思っていたところです。

今回の学びBARは、コーヒーやお菓子を味わいながら、ゲストと近い距離でトークを楽しみ、交流ができるという内容でした。このようなイベントは机や椅子があるような会場で行われるケースが多い中、アトク先生の館という優雅な「和」の会場で行うということも新しい感覚で面白いと感じました。
アトク先生の館は、個人や団体で利用していただけるよう一般開放を行っています。これからも多くの方々に愛着を持っていただき、個人の趣味やサークル活動の場のみならず、芸術・文化・交流の拠点としても気軽にご利用していただければと思います。

協力することの大切さを学ぶために行いました。

事前に、実行委員を中心にスローガンを決め、ミッションをクリアしながら自然について学ぶ「グリーンアドベンチャー」の計画を立てました。活動をより楽しめるように「特別ミッション」を考えながら準備を進めました。

当日は、なかよし班ごとに12個のグリーンアドベンチャーミッションと5個の特別ミッションに挑戦し、約2時間の活動を楽しみました。全校児童での校外活動は今回が初めてで、スムーズに活動できるか不安に思っていました。しかし、高学年の上手な声かけと、それについて行く低学年の頑張りにより、素早い行動と次の行動への切り替えがスムーズに進みました。残った時間でおまけの「O×クイズ」にも挑戦し、充実した活動になりました。児童たちの大きな成長を感じられる一日でした。

☆子どもたちの感想(一部抜粋)

- ・全校デイキャンプで、班員のきずなが深まったと思います。
- ・班長を中心に、班の人たちと協力してグリーンアドベンチャーに取り組みながら山を登りました。迷ったところもあって、「着けるかな」と少し心配になりましたが、無事にゴールできました。
- ・ミッションを楽しんだり、大きなどんぶりを拾ったりして、班の人たちとたくさん協力できました。ハチなどの虫がたくさんいる中でも、けがをすることなく行動できて良かったです。すごく楽しかったです。

☆まわりの友だちと心をつなげ、仲間と一緒に達成感を味わい、自分の世界を広げていく

子どもたちの成功体験が、さらに広い世界へとつながっていくこととする意欲になります。東郷小では、これからも「創る」と「つなげる」を合言葉に、子どもたちと職員が一緒に頑張っていきます。



ミッション4: 全員笑顔で写真を撮る

三河文化コーナー

俳壇



百態の雲遊びきて秋澄めり
 亡母好む熟れしほおずき目に染みる
 白鳥にはなやぐ山の沼二つ
 岩山の紅葉もいそぐ杖の音
 敬老会上座据えられ面映ゆ秋
 葦の穂の白や川岸暮れ延ばす
 秋晴れに被災地の泥心重く
 白菜の重量計る両手かな

春山 夏海
 飯野 藤子
 工藤ひろし
 斎藤 優
 佐藤 誠爾
 丸岡利喜雄
 荘司 博子
 菅原たけお

歌壇

引きつづく大型台風襲来に被災地の復興朝あさ祈る
 台風の被害もなくて実る柿暖かき今日すぐり挽ぎする
 東洋の魔法のくりだす回転レシーブ中一の吾必死に学ぶ
 彼岸すぎ寒さに向かう時季なりて霜降る朝も間近となりや
 連れてって声掛けられた心地して萎れかけたるシクラメンを買ふ
 ぶどう狩りに女性グループ飲み会す話し弾みて皆が笑顔に
 首かしげ前肢ふりあげ威嚇するわが顔見上げ螻蛄動かず

前田キヌエ
 五十嵐松男
 土田 秀
 齋藤与次雄
 佐藤 顕
 佐藤 博政
 齋藤 久繁

三川文芸コーナー【特別編】

今回は、「三川文芸コーナー【拡大版】として、11月2日(土)～11月4日(月)の「みかわ秋まつり」に出品された、小学生の俳句、短歌をご紹介します。

◆横山小学校

- 秋空に おいしいいもに いただきます
3年 丸山 柊
- 秋の山 きれいなもみじが カラフルに
3年 寒河江 遙己
- 秋の風 田んぼのにおい いいかおり
3年 山科 沙良
- 台風は チームワークで のりこえよう
4年 木村 朱里
- どんぐりを たくさん拾う どんどんと
4年 鶴巻 颯
- 赤とんぼ 木の枝の次 どこへゆく
5年 飯野 優希
- 稲かりで とんぼと祝う 豊年を
5年 小笠原 采由斗
- 紅葉を 一人みつめて 幸せだ
6年 丸山 權
- 黄金の お米畑が 消えていく
6年 山口 航
- すず虫の 音色に聞き入り ねむれない
6年 高橋 夢叶

◆東郷小学校

- もみじがね ささやく声は 美しい
3年 大瀧 杏奈
- 木のあなに りすがどんぐり はこんでる
3年 船戸 陽莉
- 白鳥と 競争だー 北の風
4年 佐藤 愛莉
- しもたちて ベットとこもる 朝のベッド
4年 佐藤 萌亜
- てもみじ赤やオレンジ色づいた
弟の手と比べてみたよ
4年 本間 優里花
- 新米に 笑顔あふれる 夕ごはん
5年 小林 龍斗
- 赤とんぼ このゆびとまれ あそぼうよ
5年 齋藤 美波
- 金色の 稲刈る顔に 汗キラリ
5年 筒井 悠史
- 紅色の紅葉たなびく夕暮れに
秋風かおるもみじのむれかな
6年 阿部 桃佳
- 校庭の 風に揺られる 赤蜻蛉
6年 阿部 柚希
- 赤蜻蛉 夕暮れ空を 飛んでいる
6年 佐久間 咲嘉

◆押切小学校

- 秋になり きれいな夜空 一面に
4年 今野 瑛友
- 冬がきて 今年も雪が ひらひらと
4年 佐藤 凜空
- 秋すぎて 冬が始まり 雪ふわふわ
4年 柴田 謠
- 秋の風 とんぼまい上げ 稲の穂ひらり
5年 出口 茉央
- 夕焼空 その色に似た 庭の柿
5年 熊谷 綾乃
- 白鳥達 たんぼにすわり 目を凝らす
5年 成田 凌太郎
- 白鳥と 一緒に味わう 雪若丸
5年 佐藤 杏花里
- 赤川に 鮭がのぼって 里帰り
6年 菅原 愛斗
- 鳥渡る 満月の夜に 群をなす
6年 加藤 愛菜
- 渡り鳥 田んぼで羽を ひと休み
6年 齊藤 竜珠

令和元年度 三川町 町政功労者表彰・町政功労感謝状



自治振興部門
須藤 いく氏
(土橋)

長年にわたり三川町国民健康保険運営協議会委員として国民健康保険事業の推進と町政の発展に大きく貢献された。



自治振興部門
齋藤 正毅氏
(桜木町)

多年にわたり三川町国民健康保険運営協議会会長として国民健康保険事業の推進と町政の発展に大きく貢献された。



地域治安部門
石川 本信氏
(横川)

長年にわたり消防団員並びに団幹部として地域防災とその体制の確立に大きく貢献された。



自治振興部門
佐藤 由一氏
(土口)

多年にわたり三川町農業委員会会長職務代理者並びに委員として農業の振興と地方自治の発展に大きく貢献された。



表彰式当日の様子



自治振興部門
須藤 榮弘氏
(土橋)

多年にわたり町内会長として集落自治の振興と住民福祉の向上に大きく寄与された。



10/11 (金) 山形県社会教育研究大会
三川町公民館が
優良公民館等表彰を受賞!



10月11日(金)に開催された山形県社会教育研究大会で、三川町公民館が優良公民館等表彰を受賞しました。これは、未来を担う子どもたちに対し、「地域で見守り育てる」という視点を大切にしたい三川町公民館の取り組みが評価されたものです。三川町公民館では、アトク寺子屋教室、発明クラブ、わくわく体験塾などの学校では体験できない社会教育活動を通して、子どもたちに心豊かに成長してもらえるような取り組みを行っています。

環境再生さくらぎの会
県産木材で憩いの場を整備

10/6 (日)



桜木町内会の環境再生さくらぎの会は、「やまがた緑環境税」を財源とした公募事業を活用し、町内会の緑地に木片チップを敷設しました。環境再生さくらぎの会は、桜木町内会住民を中心とした組織で、今回は住民20人が参加し、親子で協力して憩いの場を整備しました。同会では、7月にも同じ事業を活用して丸太タイコベンチを製作し、地域の憩いの場の整備に取り組んでいます。



10/23 (水) みんなで割ろう広げよう支え合いの地域づくり
みかわの支え合いと
地域づくりを考える講演会



10月23日(水)、町民や福祉団体・介護関係事業所の職員などを対象に、三川町公民館でみかわの支え合いと地域づくりを考える講演会を開催しました。(公財)さわやか福祉財団理事の鶴山芳子氏を講師に迎え、全国の先進事例を参考にしながら、安心して地域で暮らしていくための助け合いや居場所づくりの方法を学びました。参加者と一緒に行った「助け合い見える化チャート」では、地域づくりに貢献したいと考える参加者の意欲的な意見が多く出されました。

交通事故防止に向けて
カーブミラー
4基寄贈

10/18 (金)



10月18日(金)、庄内たがわ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から、カーブミラー4基が寄贈されました。贈呈式では、宮崎重美庄内たがわ農業協同組合代表理事専務から目録とカーブミラーのレプリカが手渡され、交通安全活動への多大な支援に対し、阿部町長が謝辞を述べました。寄贈されたカーブミラーは、交通事故の防止のため、有効に活用させていただきます。

地域おこし協力隊の つぶやき

三川町地域おこし協力隊の
直近の活動について紹介します



←伊藤さんのブログはこちらから。
広報では紹介しきれない情報も
盛りだくさん!

秋が深まり、「コオー、コオー」と落穂拾いにやってきた白鳥の鳴き声が聞こえてきました。

白鳥の落穂拾いは、庄内で暮らす方にとっては当たり前の光景かもしれませんが、私たちが家族にとつては目新しく新鮮な光景です。特に子どもたちは、白鳥の到来を喜んでいました。

去る9月26日(木)に、第7回学びBAR「元・新聞記者による取材記事の書き方講座」を開催しました。

元新聞記者として、三川町の話題を中心に取材を行っていた丹下祐香さんを講師に招き、広報業務に従事する方やさまざまな場面で「書くこと」を仕事にしている方にご参加いただきました。

「人に伝わる文章の書き方」を主



三川町地域おこし協力隊
伊藤 秀和

【このコラムを書いている人】

なテーマに、文章は「5W1H」を基本に、具体的な数字を交えたと読み手に伝わりやすいことなどを学んだり、「SNSを活用した上手なPR方法」などのテーマについて議論したりしました。

読み手の興味を引く手法を学びたいという参加者が多い中、実りある時間となったようで、「参加して良かった」という声を多くいただき、うれしく思っています。

もうすぐ冬を迎えます。庄内には、冬ならではの素晴らしい景色や食文化がたくさんあります。私も今回の講座で学んだことを実践し、冬の庄内の魅力を「上手に」発信していきたいと考えています。

町民体育祭をリニューアル! みかわ スポフェス2019

10月12日(土)、みかわスポフェス2019を開催しました。これまで行われてきた町民体育祭をリニューアルし、体育団体4団体(スポーツ推進委員協議会、三川町体育協会、スポーツ少年団、みかわスポーツクラブ)が連携して開催したものです。

町の体育行事をより楽しく盛り上げたいという思いから、幅広い年代の方々に気軽にスポーツを楽しんでもらえるように企画しました。

赤川河川緑地周辺ではウォーキングをしながらチェックポイントを回る「みかわAKAGAWAウォークラリー」、アスレナの花では趣向を凝らした5種目のスポーツにチャレンジする「アスレSPORTSスタンプラリー」を実施しました。

参加者の声

「いろいろなスポーツで遊べて楽しい!」
「参加賞がもらえてうれしかった!」



ティーボール
ストラックアウト



フライングディスク
ターゲット



スポーツ推進委員協議会
会長 齋藤 巧さん

台風の影響が心配されましたが、町の各体育団体の協力をいただきながら無事に開催することができました。

当日は、大勢の方に参加していただき、うれしく思っています。来年も開催予定ですので、より多くの方々の参加をお待ちしています。



みかわ環境つうしん

Mikawa Environment Newsletter

【今月のテーマ】
～灯油の取り扱いに
ご注意ください～

寒い時期になると、暖房で灯油を使う機会が多くなり、灯油の小分け中の油漏れ事故が多発します。側溝や用水路に油が流れると、流出が広まり油による汚染が拡大します。また油の回収や処理にかかる費用は、原因者が負担することになりますので、灯油などの油を取り扱う際は次のことにご注意ください。

灯油流出事故を防ぐポイント

- ・ホームタンクから灯油を小分けしているときは、絶対にその場を離れない
- ・小分け後、元栓がしっかり閉まっているか必ず確認する
- ・ホームタンクの錆や配管の破損がないかを点検し、不具合箇所は修理する



誤って油を流出させてしまったとき、油漏れを発見したとき、側溝や用水路に油漏れを発見したときは、役場建設環境課(☎35-7036)、または庄内総合支庁環境課(☎66-4744)、鶴岡市消防署三川分署(☎66-3021)に通報してください。



【ごみ収集量実績】	10月収集量	
	R元年度(H30年度)	対前年度増加率
も や す ご み	138.47t (134.25t)	3.14%
プラスチック製容器包装類・ペットボトル	4.16t (3.97t)	4.79%
び ん ・ 缶	5.84t (4.04t)	44.55%
金属・ガラス・その他	3.92t (2.17t)	80.65%
廃蛍光管・廃乾電池	0.36t (0.27t)	33.33%
合 計	152.75t (144.70t)	5.56%

○問合せ先 役場建設環境課 環境整備係 ☎35-7036



鶴岡市

県指定無形民俗文化財

山戸能・山五十川歌舞伎奉納上演

○日 時 11月23日(土) 正午～

○内 容 山戸能座揃囃子、恋慕の舞、式三番、番能「舟弁慶」山五十川歌舞伎源平布引滝「九郎助住家の場」

舞伎源平布引滝「九郎助住家の場」

○会場・申込み・問合せ先

山五十川公民館 ☎45-2949

山五十川公民館 ☎45-2949

酒田市

スワンスケートリンクがオープン

○期 間 令和2年3月29日(日)まで

(元日は休み)

○時 間

月・水・金曜日 正午～午後9時

火・木曜日 正午～午後7時

土・日曜日、祝日、年末年始 午

前10時～午後6時

○料 金 一般530円、高校生330

庄内町

第13回あなたが選ぶ日本一おいしい米コンテスト in 庄内町

○日 時 11月30日(土) 午前10時～

○会 場 JA庄内たがわ新余目支所 (庄内町余目)

○内 容 決勝審査、試食コーナー (亀ノ尾、森多早生、出品米おにぎり)、特産品物販コーナー、庄内町消費生活

町民大会、酒の飲み比べ(地元酒蔵と幻の米「イ号」の日本酒コラボ)など

○問合せ先 庄内町役場農林課農産係 ☎0234-42-0169

産係 ☎0234-42-0169

○問合せ先 遊佐町

遊佐町フードフェスタ2019

○日 時 12月1日(日) 午前11時～

午後2時

○会 場 パレス舞鶴(遊佐町小原田)

○内 容 町内特産品の試食と販売、メジカの寿司・あわび振舞い、サクラ

マス養殖事業・マンガリツツア豚の取り

り組み紹介、スタンプリリーなど

○問合せ先 遊佐ブランド推進協議会 ☎0234-72-3966

☎0234-72-3966

☎0234-72-3966

☎0234-72-3966

☎0234-72-3966

☎0234-72-3966

☎0234-72-3966

☎0234-72-3966

☎0234-72-3966



催し物



三川町農業講演会

どなたでも参加できます。ぜひお申込みください。

○日時 11月25日(月) 午後1時30分〜午後3時30分

○会場 いろいろ火の里なの花ホール
○内容 講演「スマート農業の今と未来」講師 山形大学農学部教授 藤井弘志氏

○入場料 無料

○申込み締切り 11月22日(金)まで

○申込み・問合せ先 三川町農業委員会
☎35-7019

アフターからだ塾公開講座

健康づくり、生活習慣病予防、介護予防のために、「ジョサネ棒（講師が発案した長さ90cmの八角の棒）」を使った運動を体験してみませんか。

○日時 11月28日(木) 午前9時30分〜午前11時

○会場 三川町公民館（多目的ホール）

○内容 ジョサネ棒を使った運動 ※ジョサネ棒をお持ちの方はご持参ください

○講師 パワーゲート代表 伊藤 祐輔氏

○参加費 無料

○申込み・問合せ先 役場健康福祉課健康係
☎35-7032

日本海総合病院「医療用ウィッグと乳房手術後補正下着の合同相談会」

○日時 11月21日(木)、12月5日(木) 午後1時〜午後3時

○会場 日本海総合病院 2階講堂（酒田市あきほ町）

○対象 がん治療中で脱毛が心配な方、乳房手術後の方

○内容 各専門店のアドバイザーによる相談

○参加費 無料
○問合せ先 日本海総合病院 がん

相談支援センター

☎0234-26-5282

消費税軽減税率制度説明会

○日時 12月2日(月) 午前10時〜午前11時30分、午後2時〜午後3時30分

○会場 三川町公民館

○内容 軽減税率制度の概要、区分経理・記帳、決算処理、申告書作成、インボイス制度についての説明

○対象 農業を含む全事業者

○持ち物 筆記用具

○問合せ先 鶴岡税務署

☎22-1401

CradiEコンサート

○日時 12月11日(水) 午後7時〜

○会場 文化創造館響ホール（庄内町余目）

○内容 「谷川俊太郎を歌う、谷川俊太郎を弾く」

○出演者 小室等（ギター、歌）、谷川賢作（ピアノ）

○チケット 前売券 4,000円
当日券 4,500円

※チケットは庄内地域各プレイガイドにてお買い求めください。

○問合せ先 (株)出羽庄内地域デザイン
☎0800-800-0806

第8回 学びBAR

「親子で楽しむはじめてのボルダリング」

- 日時 11月23日(日) 午前11時〜正午
- 会場 ボルダリングジム キイストーン 三川(イオンモール三川内)
- 内容 ボルダリング体験、ゲームで対決
- 対象 3歳以上(推奨)の子どもと保護者
- 定員 20組
- 参加費 親子ペア1組1,000円 (子ども2人以上参加の場合、子ども1人につき+100円)

※動きやすい服装でご参加ください。

- 申込み・問合せ先 ものかきや 伊藤 秀和 (三川町地域おこし協力隊)
☎070-3190-7754
✉mikawa.crcs@gmail.com

子どもと遊びながら日頃の運動不足を解消しましょう!



お知らせ



**社会保険料(国民年金保険料)
控除証明書を送りしています**

納めた国民年金保険料は、「社会保険料控除」として全額が税金の控除対象となります。年末調整や確定申告の際にはこの控除証明書または領収証書が必要です。申告の時期まで大切に保管してください。

○**送付時期** 11月上旬(ただし、今年初めて保険料を納めたのが10月1日以降の方は、令和2年2月上旬)
○**問合せ先** 日本年金機構 **ねんきん加入者ダイヤル ☎0570-003-004** (ナビダイヤル)

エイズ(HIV)終日検査

当日の午前は、B型肝炎、C型肝炎、梅毒、性器クラミジアの検査も実施します。

○**日時** 12月3日(火) 午前9時20分〜午後7時

○**会場** 庄内総合支庁東庁舎(庄内保健所) 2階健康相談室

○**申込み方法** 電話(事前予約制)
○**申込み・問合せ先** 庄内総合支庁(庄内保健所) 保健企画課 感染症

対策担当

☎66-4920

11月25日~12月1日は犯罪被害者週間です

~犯罪被害者を社会全体で支え、安心して暮らせる社会の実現を目指しましょう~

犯罪被害者は、犯罪行為による直接被害だけでなく、心身の不調や精神的苦痛、経済的困窮などの「二次被害」に苦しめられていることが多く、平穏な生活を取り戻すためには周囲の理解と支えが必要です。

警察では、犯罪被害者の目線に立った各種支援活動を行っています。

詳しい内容はお問い合わせください。

○**問合せ先** 鶴岡警察署 警務課 ☎28-0110



入札の結果

◎**田田の宿客室棟(第2工区)**

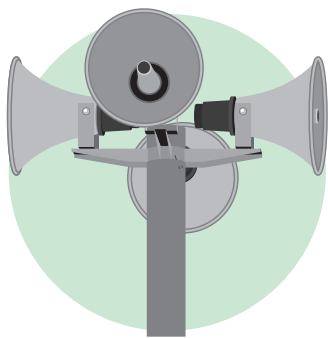
内装改修工事

完成期限 令和2年3月6日

落札金額 28,600,000円

落札業者 渡部建築

Jアラートによる情報伝達訓練の実施



地震・津波や武力攻撃などの発生時に備え、防災行政無線広報によるJアラートの情報伝達訓練を行います。

○**訓練実施日時** 12月4日(水) 午前11時ごろ

○**放送内容** 「これは、Jアラートのテストです」

○**問合せ先** 役場総務課 危機管理係 ☎35-7010

※Jアラートとは、有事の際に住民が適切な避難行動を取れるよう、国と地方公共団体が連携して瞬時に警報を伝達する仕組みのことです。



ハピネスモ〜ル

AEON MALL MALL WALKING ポールウォーキング

ポールウォーキングとは、両手に2本の専用ポールを持つだけですぐに始められる運動です。転倒を予防し、ウォーキングの安全性を高めます。イオンモール三川でウォーキング始めませんか?

ポールウォーキング講師は、はびなすたいる整体院の菊地先生です

日程: 11月26日(火) *次回は、1月28日(火) 予定

時間: 10:30~11:30

場所: なの花コート(レーヴルモリタ前)

募集: 先着20名さま (当日参加OK・予約可)

申込: (予約) はびなすたいる整体院

TEL.0235-24-5442

(当日) 受付 10:00~ なの花コート

※ポールは無料で貸し出しいたします

※参加は無料です

※参加いただいたお客さまに「電解保水液」プレゼント!

イオンモール三川 TEL 0235-68-1600 <http://www.aeon.jp/sc/mikawa/>

なの花温泉

29周年 誕生祭

11/18月~ いろいろ火食堂
アル・ケッチャーノ 奥田シェフ監修
贅沢シーフードカレーの提供
80食限定 ¥700

11/24日のみ
▶ いろいろ火食堂利用者へ
デザートサービス
▶ 大広間無料開放 (方言大会ビデオ上映)

入浴料改定のお知らせ (令和2年1月1日より)

大人 430円→450円 小学生 160円→170円

回数券・1ヶ月券も改定となります。詳しくは、スタッフまでお問い合わせください。

株式会社みかわ振興公社

温泉直通 ☎66-4826

入浴回数券がお得
11/16(土)~24(日)の9日間
今年最後のセット販売

大人回数券 36回分 ¥11,000
通常価格 ¥12,900

小人回数券 12回分 ¥800 (半額)
通常価格 ¥1,600

11/22金~24日の3日間

▶ 小学生入浴無料
▶ お子様へお菓子プレゼント (先着限定 150名)
▶ 当日券のお客様へ 3ポイントサービス

広告



あの頃のみかわ



今から35年前のみかわ【昭和59年(1984年)11月】

このコーナーは、過去の広報を振り返り、当時の三川を紹介するコーナーです。今回は、今から35年前の昭和59年11月に発行された広報です。表紙の写真は「おらほの米と味だより」出荷式の様子です。

これは、申込みのあった方に町の特産品をお届けするもので、この時は、ササニシキの米を北は北海道、南は兵庫県までの240人に向けて発送しました。

「おらほの米と味だより」は現在も続いており、定期的にその季節ならではの食材を用意し、希望者に発送しています。現在は、「2019年冬便」として、特産品の詰め合わせセットの申込みを受け付けていますので、町観光協会（☎66-4656）にお問合わせください。

【昭和59年10月31日現在の総人口：8,568人】



休日夜間診療のお知らせ

鶴岡市 場所：鶴岡市総合保健福祉センター「にこ♥ふる」内（鶴岡市泉町5-30）

◆休日夜間診療所◆ ☎23-5678	開所日	診療科	受付時間
	下記以外の月曜日～土曜日	内科、小児科	19:00～21:30
日曜日、祝日（振替休日含む）、 年末年始（12月31日～1月3日）	内科、小児科 内科、小児科、外科 内科、小児科	9:00～11:30 13:30～16:30 18:00～20:30	

※午後（夜間含む）の小児科は、内科医による診察です。

酒田市 場所：酒田市民健康センター別館（酒田市船場町二丁目1-31）

◆休日診療所◆ ☎0234-21-5225	開所日	診療科	受付時間
日曜日、祝日（振替休日含む）、 年末年始（12月31日～1月3日）	内科、小児科、外科	8:30～11:30 13:00～16:30	

謹んでご冥福をお祈り申し上げます
令和元年10月届出（敬称略）

木村 恒（94歳）すみよし 折原 昭二（92歳）上 町
辻村 順一（72歳）押切中町 渡部 敏雄（82歳）押切中町

ご家族等から広報掲載の承諾をいただいた方のみ掲載しています。

ご寄附ありがとうございました

地域福祉活動に役立ててほしいと、次の方から三川町社会福祉協会にご寄附いただきました。

鈴木 亨様（横内）

ふるさと応援寄附金
ありがとうございました

10月分 2,947人

◇人口の動き◇ （令和元年10月末現在） （ ）内前月比	■人口数／7,406人（増18人） 男3,619人（増11人） 女3,787人（増7人） 増減の内訳 ・転入28人・転出▲12人・出生9人・死亡▲7人
	■世帯数／2,424戸（増8戸）



食のみかわ おしながき
食改さんの料理紹介 No.17

「食のみかわ おしながき」では、食生活改善推進員(通称:食改)さんの料理のレシピを紹介します。今回紹介するのは、「カルシウムたっぷり料理」です。

今月のおすすめ一品目

鮭チーズごはん

1人分栄養量

- ・エネルギー 375 kcal
- ・カルシウム 126 mg
- ・食塩相当量 0.8 g

材料(4人分)

- ・ごはん 600 g
- ・6Pチーズ 4個
- ・生鮭 2切れ
- ・塩 小さじ6分の1
- ・酒 大きじ2分の1
- ・青じそ 4枚

作り方

- ①生鮭に塩と酒をまぶし10分置く。
- ②チーズは小さく角切りにし、青じそは千切りにする。



- ③①を魚焼きグリルで焼く。焼きあがったら、骨と皮を取り除き、粗くほぐす。
- ④ごはんを③とチーズを加えて軽く混ぜ、器に盛り付け、青じそをのせる。



今月のおすすめ二品目

サバ缶のスペイン風オムレツ

1人分栄養量

- ・エネルギー 275 kcal
- ・カルシウム 238 mg
- ・食塩相当量 0.9 g

材料(4人分)

- ・卵 4個
- ・サバ水煮缶 1缶(150g)



- ・キャベツ 200g
 - ・ピザ用チーズ 30g
 - ・スキムミルク 大きじ2
 - ・塩こしょう 少々
 - ・オリーブ油 大きじ1
- 〈ソース〉
- ・プレーンヨーグルト 大きじ2
 - ・マヨネーズ 大きじ2
 - ・にんにく(すりおろし) 少々

作り方

- ①キャベツは1cm角に切る。サバはフォークで粗くほぐす。
- ②卵はボウルに溶きほぐし、①とピザ用チーズ、スキムミルク、塩こしょうを加えて混ぜる。
- ③直径20cmのフライパンにオリーブ油を熱し、②を流し入れる。混ぜて半熟状になるまで火を通し、ふたをして弱火で3分焼く。
- ④③の上下を返し、ふたをしてさらに弱火で3分焼き、火を止めて2分程蒸らす。
- ⑤ソースをよく混ぜる。
- ⑥④を切り分けて盛り付け、ソースをかける。



編・集・後・記 編集者のひとりごと

みかわ秋まつりの特別展示「みんなで楽しむバルーンアート」では、本町のPRキャラクターみかわんのバルーンが登場しました。バルーンみかわんの制作時間はなんと4時間!制作をお願いしたバルーンアートの先生「ふうせんたけさん」には大変なご苦勞をおかけしました…。バルーンみかわんと一緒に写真を撮影する来場者も多く、うれしく思ったところです。ふうせんたけさん、来場者の皆さま本当にありがとうございました!

やまがた県民手帳販売中

- 価格 600円(税込み)
- 販売期間 令和2年1月31日(金)まで
- 取扱い・問合せ先 三川町統計調査員協議会事務局 (役場企画調整課内) ☎35-7013

寄附者紹介や人口の動き、亡くなられた方々のお知らせは本紙17ページに掲載しています。

本紙掲載の記事、写真等の無断転載を禁じます。