

広報やまがた

# YAMAGATA

8

令和5年 2023  
No.551



8月14日 第39回夏祭り山形じゃんずら

新しい農業委員会スタート.....	2
LINE村公式アカウントをご登録ください!.....	3
ご自分の“血糖値”知っていますか?.....	4・5
地域おこし協力隊通信.....	6
風食防止対策事業について.....	6

「山形じゃんずらドドントナ〜♪ 山形じゃんずらドドントナ〜♪」  
4年ぶりに開催された夏祭り「山形じゃんずら」は、若者たちのワーキンググループ「じゃんぶろ」が新たな風を吹き込み、フレッシュな視点で祭りを盛り上げました。心地よいじゃんずら音頭に合わせて踊る人々の姿が会場を彩り、打ち上げ花火の壮大な光景が一体感を醸し出し、この夏のひとときは、賑わいが戻った喜びを村民たちが分かち合う素敵な瞬間となりました。若者のアイデアと地域の協力が、心に残る素晴らしい思い出を紡ぎました。

# 新しい農業委員会スタート

新たなメンバーで農業委員会が発足しました。農業委員14名、農地利用最適化推進委員4名の18名体制です。

【任期／令和5年7月20日～令和8年7月19日】

順不同・敬省略

## 農業委員（14名）

会長……中川英治／会長代理……小野廣志

【地区推薦による委員】……10名



上大池・堤南  
古畑 恒浩



上大池・豆沢北  
大池 剛



中大池・野際  
上條 仁司



小坂・中原町  
古畑 健



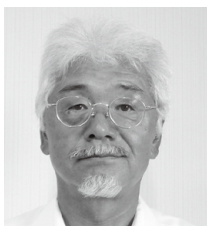
小坂・本殿下  
太田 雅利



下大池・橋爪西  
塩原 明



上竹田・四ツ谷下  
倉谷 和芳



上竹田・下本郷  
小野 廣志



下竹田・北中  
鈴木 文明



下竹田・上手村  
百瀬 幸人

【全域・団体推薦・公募による委員】……4名



中大池・中大池中村  
藤澤 弘江



下竹田・南中  
百瀬 良子



小坂・下北沖  
中川 英治



下大池・中央通  
両角 節子

## 農地利用最適化推進委員（4名）

【農業委員会から委嘱】

上・中大池担当



上大池・堤北  
中村 昭彦

小坂・下大池担当



小坂・本殿上  
山口 直樹

上竹田担当



上竹田・宮村  
宮澤 好夏

下竹田担当



下竹田・西下  
上條 和夫

農地や農業に関することでお困りの方は、お近くの農業委員または農地利用最適化推進委員にご相談ください。

お問い合わせ 農業委員会事務局（産業振興課内） ☎98-5664

# LINE村公式アカウントをご登録ください！

村からの新鮮な情報をお届けするために、LINE公式アカウントを開設しています。  
イベント・ごみの日・畑かんや畦かんなどの農業情報・災害や緊急のお知らせなど、  
色々な情報を配信しています。ほかにも、年齢に応じた子育て情報を3歳までお届け  
する「きずなメール」の配信なども行なっています。

また、「村に報告する」機能では、道路や河川の破損、有害鳥獣の出没状況などを  
LINEから手軽に村へ知らせることができます。

村とカンタンに繋がれる便利なツールですので、ぜひご登録ください！



やまっ村

この二次元  
コードから  
登録してください！

## こんな情報が配信されています

### 図書館 新着本 紹介

#### 新着本のお知らせ

山形村図書館の新着本をお知らせします！

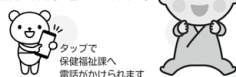
- ◎一般
  - ・セキュリティの笑えないミスとその対策51
  - ・大人の心理テスト
  - ・人間ドックの作法
  - ・さっと！つるっと！夏麺
  - ・文章は「つかみ」で9割決まる
- ◎児童
  - ・りすとかしのみ
  - ・ぞうさんレシム
  - ・やまをうごかしたミン・ローさん
  - ・ピクルスともだち
  - ・タイガー・ボーイ

### 健診の お知らせ

#### 明日は 乳児健診があります

今回は次のお子さん対象です。  
4ヵ月児 R5.2.14 ~ R5.3.11生  
7ヵ月児 R4.11.14 ~ R4.12.11生  
10ヵ月児 R4.8.14 ~ R4.9.11生

対象のご家庭には通知を送り  
ています。不明な点は、保健福  
祉課までお問い合わせください。



タップで  
保健福祉課へ  
電話がかけられます

### ごみ 収集日の お知らせ

【ごみ収集日のお知らせ】

明日は紙類の収集日です 😊

【ごみ収集日のお知らせ】

明日はガラスびんの収集日です 😊

【ごみ収集日のお知らせ】

明日は蛍光管等の収集日です 😊

### 村から のお知らせ



#### 村新規採用職員募集！

令和6年4月採用の「山形村職員採用  
試験」(令和5年度実施)を行います。  
150周年を迎える山形村で、明るい未  
来に向かって積極的にチャレンジする  
方を歓迎します！  
詳しくは村公式HPをご確認ください。



#### 山形村 みんなで家DIY！ みんなで家DIY！ 参加者募集中！

住宅の改修現場と一緒に作業をして、  
DIY技術を磨いてみませんか？  
村では、旧教職員住宅を利用して「山  
形村おためし住宅」づくりを行います。  
みんなでつくる「おためし住宅」とし  
て、作業中の各工程でDIY体験がで  
きようにしました。  
ぜひ、お気軽にご参加ください。  
詳しくは公式HPをご確認ください。



#### 感染症に注意しましょう！

夏に小児がかりやすい感染症である  
「ヘルパンギーナ」と、主に秋から初  
冬にかけて乳幼児の間で流行する  
「RSウイルス感染症」の感染者が急  
激に増加しています。今後、さらなる  
感染の拡大が懸念されますので注意  
しましょう。  
県内の感染状況は長野県公式HPでご  
確認いただけます。

村ホームページでは、友だち登録や、村への報告の方法について詳しく説明していますので、そちらも併せてご確認ください。

お問い合わせ 企画振興課 ☎98-5666

## 膝腰元気教室秋コース参加者募集

毎日を元気に過ごすために、理学療法士の指導により体操を行ないます。運動を始めてみたい方、お待ちしております。

日程		時間
9月	8日(金)、22日(金)	午後1時30分~3時30分
10月	6日(金)、20日(金)	
11月	10日(金)、24日(金)	

場 所	保健福祉センター いちいの里
参 加 費	100円
持 ち 物	ヨガマットもしくはバスタオル等床に敷くもの 飲み物(水やお茶等)
定 員	20名(定員になり次第締め切ります)
申込締切	9月5日(火)

お問い合わせ・お申し込み 保健福祉課(保健福祉センターいちいの里内) ☎97-2100

# ご自分の“血糖値”知っていますか？

血糖値は血液検査で分かります。血糖値が分かると、自分が糖尿病になっているか、糖尿病に近づいていないか確認できます。

## こんな症状はありませんか？

- |                                     |  |                                    |
|-------------------------------------|--|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> よくのどが渇く    | <input type="checkbox"/> 胃の調子が悪い         | <input type="checkbox"/> 尿にたんぱくが出る |
| <input type="checkbox"/> 体重が減少した    | <input type="checkbox"/> 冷える、ほてる、異常に汗をかく | <input type="checkbox"/> 尿の量が多い    |
| <input type="checkbox"/> 食べても痩せる    | <input type="checkbox"/> 疲れていないのに足がつる    | <input type="checkbox"/> 傷が治りにくい   |
| <input type="checkbox"/> 下痢・便秘を繰り返す | <input type="checkbox"/> 手足がむくむ          | <input type="checkbox"/> 歯周病がある    |
| <input type="checkbox"/> 物が見えづらい    | <input type="checkbox"/> 物忘れ             |                                    |
| <input type="checkbox"/> 胸痛         | <input type="checkbox"/> 疲れやすい           |                                    |
| <input type="checkbox"/> ろれつが回らない   | <input type="checkbox"/> 足の感覚の違和感        |                                    |
| <input type="checkbox"/> 手足がしびれる    | <input type="checkbox"/> 尿に泡が立つ          |                                    |



これらの症状は、糖尿病の症状として現れますが、見逃されることが多く、糖尿病の方の3人に1人は自分が**糖尿病だと気づいていない**と言われています。上記の他にも様々な症状があります。

残念なことに糖尿病の初期には、自覚症状がほとんどありません。上記のような症状が出ているころにはかなり病気が進行している状態です。糖尿病を治療しないまま放置していると、動脈硬化をはじめ、やがて神経障害、網膜症、腎不全、脳卒中、心筋梗塞などの合併症を引き起こし、深刻な事態に発展します。また、血糖値が極めて高い状態では昏睡に陥ることもあります。早い段階から適切な治療を行えば、今までと変わらない生活を送ることができます。ご自分の血糖値を知り、重症化を防ぐことが大切です。

## 事例紹介 (70代男性 Aさん)

飲み会で体重増加。お酒とたばこが止められずに脳梗塞を発症。現在は週3日人工透析に通う。

### 【経過】

30代の時はバブルで飲み会が多かった。体重も徐々に増加。会社で健診を受けていたが、血糖の値が高かった。たばこも2箱吸っていた。

59歳の時、あまりに血糖値が高く医療機関を受診。内服を始めた。血液検査も定期的の実施。医者からたばことお酒を止めるように言われたがやめなかった。

66歳の時、朝起きたら手足がしびれていた。妻に頼んで医療機関を受診。首の後ろの血管が詰まっていると言われた。軽い脳梗塞と診断。MRIの画像を見て、たばこをやめることを決意。

その後、定期的に医療機関受診していたが69歳から透析導入となる。

現在は週に3日人工透析を実施。1回5時間かかる。生きていくために嫌とは言えない。

透析前は旅行も楽しんでいたが、今は行くことができなくなった。

### 【Aさんからの一言】

**健診は大切。**お酒とたばこが良くなかったと後悔している。  
「元気だから良い。」ではダメ。



## 血糖値いくつ以上で危険？

判断する値はいくつかあります。

空腹時血糖値 (mg/dL) …… 10時間以上食事をとらずに、空腹の状態ですべて測定した血糖値です

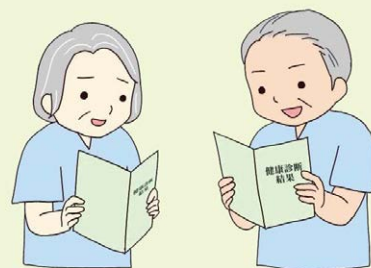
随時血糖値 (mg/dL) …… 食後からの時間を決めずに測定した血糖値です

HbA1c (%) …… ヘモグロビンエーワンシーと読みます。検査前1～2か月の平均的な血糖の状態を反映します

### ● 糖尿病が強く疑われる値

空腹時血糖値	126mg/dL以上
随時血糖値	200mg/dL以上
HbA1c	6.5%以上

空腹時血糖値が  
110mg/dL以上も  
循環器疾患のリスク2倍!



ご自身の健診結果で  
数値をチェック!!

### ● 要治療・要精検と言われたら…

必ず医療機関を受診してください。糖尿病と診断されたら、まず血糖コントロール目標を決めます。そして、病気が初期段階の場合は、医師の判断の下、食生活や運動などの生活習慣の改善を行ないます。それでも改善しない場合は、薬による治療が行なわれます。病気が進行している場合は、生活習慣改善と薬による治療を始めます。

いずれの場合でも、病状によって血糖コントロール目標が決まらね、その目標を目指すことになります。

## いちいの里からこんにちは

### ● 健診(検診)が始まっています。

現在行なっている健診(検診)	今後の予定(9月、10月)
個別検診(特定健診、生き生き健診) 個別子宮がん検診 マンモグラフィ検診	肺がんCT検診(日時指定) …9月4日(月)～6日(水) 健康スクリーニング(予約制) …9月26日(火)、28日(木)、29日(金) 肺がんレントゲン検診 …9月29日(金) 大腸がん検診 …9月26日(火)～29日(金) 乳がん超音波検診(予約制) …10月11日(水)、12日(木) 子宮がん検診(予約制) …10月16日(月)17日(火) 骨健診 …10月17日(火)

健診の申し込みがまだの場合は、保健福祉課までご連絡ください。

### ● 毎月19日は食育の日です

9月は「おやつを食べ過ぎに注意し、適正体重に気をつけた食事を心がけましょう。」

おやつは、食べすぎると過剰栄養になり、肥満や生活習慣病につながります。また、食事の代わりにおやつを食べている人は内容を見直しましょう。

1日の食事ですべてたんぱく質やビタミン・ミネラルが不足する場合には、エネルギー補助食品・栄養機能食品の追加も考え、1日に必要な栄養素を補給するように心がけましょう。

### ● 新型コロナワクチン接種情報

9月から令和5年度秋冬接種を予定しています。詳細が決まり次第お知らせします。



地域おこし  
協力隊通信

No.60

海老原 ひと美 隊員  
(農業振興)

地域おこし協力隊員の任期も残り1年2か月となりました。この1年間は任期終了後の行く末を決める大きな1年間となり、多くの良い出会いがありました。

まずは、昨年7月から畑を借りられ、その畑の隣の方の紹介で村の老舗ニンニク農家である小林農園にお世話になることができました。小林農園から購入した種を植え、手伝いながら栽培や出荷のノウハウを学んでいます。おかげで小ぶりではありますが、無農薬ニンニクが収穫でき、出荷作業中です。ニンニクのほか、葉物野菜やブルーベリーの作業も行なっております。

次に、自然農法、有機、無農薬に関心が高く実践している多くの村内外の方々とつながり、仕事をすることができていることです。

昨年8月11日に数人で始めた「羽畑サロン」では農家と消費者が直につながり、日本の一次産業や食と健康、

固定種の種を守っていく活動をしています。現在、全国に1,400名を超える会員がおり、ECサイトで農産物の売買ができます。一人一台スマホを持つ時代となり、新規参入者でも少量単位でも需要がある人を見つけて売ることができる有難い世の中です。

さらに、広報の記事のおかげで生活クラブ主催のマルシェへの出店が叶い、そのときのご縁でさらに販路拡大となる市場の共同開催の仲間も見つかりました。

奇跡は続き、つい先日、有機栽培歴20年以上の田んぼを稲が植わっている状態で譲り受けました。

本当に多くの出会いに感謝しております。まさに出会いこそ人生の宝探し!

しかし、初めての田んぼは一人ではできないので、田んぼの除草を羽畑サロンのメンバーに“縁農”という形で手伝ってもらいました。“援農”ではなく“縁農”。これから先の時代を見据え、農業を守りたい農家と繋がりたい、人の役に立ちたいという思いが原動力のサロンメンバー。この恩や縁をつないで地域、社会、国が良くなることを願っています。キーワードは「ありがとうの循環☆」です!!



## 風食防止対策事業について

今年度も風食防止対策のために麦等を播種した方に対し、補助を実施します。昨年度から申請期間が変更となっておりますので、ご確認をお願いいたします。

- 補助対象期間：9月1日(金) から10月31日(火) まで
- 申請期間：9月1日(金) から11月24日(金) まで
- 対象店舗：村内小売店
- 対象作物：ライ麦、エン麦、その他
- 補助率：令和6年2月15日以前にすき込みを行なった方…5/10(半額補助)  
令和6年2月15日以降にすき込みを行なった方…10/10(全額補助)

※詳細な要件については、村ホームページをご覧ください。なお、12月15日以前にすき込みを行なった方は補助の対象外となります。



# ぐるっと巡ろう！塩尻・山形・朝日で シェアサイクルサービスが始まりました！

山形村では、昨今の自転車ブームによるサイクルツーリズムのニーズ増加や世界的問題である環境問題に対応するため、塩尻市と朝日村で協議会を組成し、本地域に訪れた観光客や地域住民の自転車の利用を促進しています。1市2村の観光にぜひご利用ください。



山形村観光協会



アイシティ21

- 期間** 令和5年8月1日(火)～11月30日(木)
- 場所** 山形村観光協会・アイシティ21・塩尻駅前観光センター  
市民交流センター・広丘駅・朝日村役場
- 利用料** 130円/30分まで(以降100円/15分)、1,800円/12時間



お問い合わせ 産業振興課 ☎ 98-5664

## 山形村固定資産評価 審査委員のご紹介

令和5年8月22日付けで、中村治さん(上大池区 中耕地西連絡班)が山形村固定資産評価審査委員に選任されました。任期は令和8年8月21日までです。



中村 治さん  
(上大池 中耕地西)

## YAMAGATA INFORMATION やまがたインフォメーション

☑ 日日時 ☑ 場場所 ☑ 内内容 ☑ 予予約 ☑ 対対象者 ☑ 試試験 ☑ 職職種 ☑ 問問い合わせ

お知らせ

### 県下一斉 司法書士無料法律相談

- ☑ 10月2日(月)午後1時～4時
- ☑ 保健福祉センターいちいの里 相談室
- ☑ 不動産の登記、会社(法人)の登記に関するもの
  - ・不動産の売買・贈与等の取引に関するもの
  - ・相続・遺言に関するもの
  - ・相続登記の義務化に関するもの
  - ・空き家に関するもの
  - ・高齢者・障がい者等の財産管理や成年後見制度の利用に関するもの
  - ・クレジット・消費者金融・銀行カードローン等債務に関するもの
  - ・アパート等の賃貸借契約から生じるトラブルに関するもの
  - ・悪質商法被害に関するもの
  - ・少額裁判に関するもの
  - ・訴状・答弁書等の作成に関するもの
  - ・貸金・売掛金等の回収に関するもの
  - ・中小企業法務に関するもの
  - ・その他、司法書士の業務及びそれに関連する相談 など
- ☑ 9月4日(月)～25日(月)  
(土日・祝日除く午前8時30分～午後5時15分)
- ※先着6名まで
- ☑ 総務課 ☎ 98-3111

お知らせ

### 無料電話相談 「全国一斉 子どものための養育費相談会」

- ☑ 9月2日(土)午前10時～午後9時
- ☑ 電話番号 ☎ 0120-567-301(当日のみの専用番号)
- ※相談無料、秘密厳守
- ☑ 長野県司法書士会 ☎ 026-232-7492

募集

### 陸・海・空自衛官候補生

- 陸・海・空自衛官候補生の募集を行ないます。申し込み方法、試験時間等、詳しくはお問い合わせください。
- ☑ 18歳以上33歳未満の方
- ☑ 年間を通じて行なっています
- ☑ 日程は各自衛隊地方協力本部のホームページでお知らせします
- ☑ 自衛隊長野地方協力本部 松本地域事務所
- ☎ 0263-36-2787

お知らせ

### 長野県総合5か年計画 「しあわせ信州創造プラン3.0」

県松本地域振興局では、県の総合計画とあわせて、松本地域のめざす姿や、今後重点的に取り組んでいく政策を示すための地域計画を策定しました。詳しくはQRコードからご確認ください。





放送時間 月～土 6時30分・9時～23時まで毎時間 / 日 9時・13時・17時・21時

日	月	火	水	木	金	土
8/27	8/28	8/29	8/30	8/31	1 ウィークエンド 情報局	2 ウィークエンド 情報局 (再)
3 まるごと 一週間	4 夏祭り山形 じゃんずら (再)	5 23歳の集い・ はたちの集い(再)	6 ちよいと気にな る隣の話題 「朝日村週刊 ニュース」	7 議会一般質問 生中継	8 <b>おすすめ</b> 議会一般質問 生中継	9 ウィークエンド 情報局 (再)
10 まるごと 一週間	11 夏祭り山形 じゃんずら (再)	12 23歳の集い・ はたちの集い(再)	13 ちよいと気にな る隣の話題 「朝日村週刊 ニュース」	14 松本市・塩尻市 チャンネル	15 ウィークエンド 情報局	16 ウィークエンド 情報局 (再)
17 まるごと 一週間	18 <b>おすすめ</b> 議会一般質問 前編	19 <b>おすすめ</b> 議会一般質問 後編	20 ちよいと気にな る隣の話題 「朝日村週刊 ニュース」	21 松本市・塩尻市 チャンネル	22 ウィークエンド 情報局	23 ウィークエンド 情報局 (再)
24 まるごと 一週間	25 上半期 ウィークエンド 情報局 (再)	26 JA グリーンタイム	27 ちよいと気にな る隣の話題 「朝日村週刊 ニュース」	28 松本市・塩尻市 チャンネル	29 ウィークエンド 情報局	30 ウィークエンド 情報局 (再)

※都合により番組内容・放送日程が変更になる場合があります。



山形村公式LINEの友だち登録を  
よろしくお願いします!



## 村税等納期限

日時 9月25日(月)

- 国民健康保険税 (第3期)
- 後期高齢者医療保険料 (第3期)
- 介護保険料 (第3期) ■ 上下水道料

※口座振替の方は、預金残高を確認して振替ができるように、また現金納付の方は、お手元の納付書により納め忘れないようにしてください。

## 9月のすくすく

■ 9月4日(月) 交通安全教室

道路や車内のお約束、しっかり守って事故から子どもを守りましょう!

■ 9月17日(日) 日曜開館

残暑厳しい毎日、すくすく快適に過ごしませんか?

■ 9月20日(水) ぴよぴよ広場[足形アート]

森の中、くまさんとうさぎさんがなかよくお散歩しているよ!

お問い合わせ 子育て支援センター ☎98-5600

## 9月の有害鳥駆除日程

日時 9月10日(日)、17日(日)

午前6時～7時頃

村東側の畑地帯で、銃による駆除を実施します。駆除の時間帯は十分に注意してください。

お問い合わせ 産業振興課 ☎98-5664

## 令和5年住宅・土地統計調査のお知らせ

総務省統計局・長野県・山形村では、令和5年10月1日現在で住宅・土地統計調査を実施します。この調査は、国や地方公共団体における住宅関連施策のほか、空き家の今後の動向や住環境との相関関係に関する研究などの学術研究にも活用されます。

調査の対象に選ばれた世帯には、9月に調査員が調査をお願いするために世帯に伺いますので、調査の趣旨をご理解いただき、ご回答をお願いします。

お問い合わせ 企画振興課 ☎98-5666

## 山形村みんなで家DIY! 参加者募集

日時 9月16日(土) 9時～11時

内容 壁紙(クロス)の仕上げ施工

申込 必要 ※ホームページよりお申し込みできます

住宅の改修現場に立ち会って、一緒に作業をして、DIY技術を磨いてみませんか?

※10月、11月にもイベントを予定しております。



お問い合わせ 企画振興課 ☎98-5666



村のうごき (7月31日現在総人口)

人口: 8,524人(前月比+1) 男: 4,204人(前月比+8) 女: 4,320人(前月比-7) 世帯数: 3,186世帯(前月比+11)