

## 受賞！ひろすけ童話賞



11月4日(月)、第25回ひろすけ童話賞の贈呈式が、浜田広介記念館ひろすけホールを会場に開催されました。

贈呈されたのは、受賞作品『たっくんのあさがお』の作者、西村友里さん。

西村さんは、「広介童話は、子どもたちにいろいろな思いを抱かせる。この作品を読んで、子どもたちがいろんな受け止め方をしてくれたらうれしい」と語っていました。



## 神保中佐の功績を伝える

11月15日(土)、町中央公民館で駐日フィリピン共和国大使講演会が開催され、マヌエル・エム・ロペス フィリピン共和国特命全権大使が、「日本とフィリピンの外交・友好の歴史」と題して講演されました。

講演では、フィリピンと日本の国交、そして初代フィリピン初代大統領ロハス氏と高島町高安出身で旧日本軍陸軍中佐であった神保信彦氏、両者の人としての結びつきを語られました。

第二次世界大戦の時代、互いに命を救い救われる数奇な運命を辿った2人について、世界的背景を交えた講演に来場者は真剣に聞き入っていました。



## 明るい社会をつくろう

11月17日(月)、平成26年度“社会を明るくする運動”作文コンテストの表彰式が、町中央公民館で行われました。受賞者は次のとおりです。

### ▶小学生の部／

最優秀賞	佐藤 拓 (高島小4年)
優秀賞	土屋 絢乃 (高島小6年)
	長岡 柊弥 (糠野目小6年)
佳作	今野琴々那 (高島小6年)
	中川 碧人 (二井宿小3年)
	鈴木 光輝 (屋代小6年)

### ▶中学生の部／

最優秀賞	渡部 愛斗 (二中2年)
優秀賞	伊藤 優希 (一中1年)
	高橋 歩美 (四中3年)
佳作	長澤歩乃佳 (一中1年)
	梅津 乃綾 (三中2年)
	石川 功輔 (三中2年)



## 出ました！大会新記録



この事業は、独立行政法人日本スポーツ振興センタースポーツ振興くじ(toto)助成金の活用により実施されています。



私たちは toto 助成を受けています。

第53回全日本50km競歩高島大会が10月26日(日)開催されました。来年8月、北京で開催される世界選手権代表選考会を兼ねたこの大会で、荒井広宙選手(自衛隊体育学校)が3時間40分34秒の大会新記録で優勝しました。

荒井選手は日本陸連の派遣設定記録を突破し、世界選手権代表に決まりました。



種目	1位		2位		3位	
50キロ一般男子	荒井広宙 (自衛隊体育学校)	3時間40分34秒 【大会新】	吉田琢哉 (盛岡市役所)	伊藤佑樹 (北翔大学)		
20キロ一般男子	小林快 (早稲田大学)	1時間21分13秒	藤澤勇 (ALSOK)	及川文隆 (東洋大学)		
20キロ一般女子	浅田千安芸 (DNP西日本)	1時間35分05秒	道口愛 (コモディイイタ)	松本彩映 (北翔大学)		
10キロ一般女子	芹澤祐実 (東京女子体育大学)	51分13秒	吉田英里子 (中京大学)	長田彩果 (愛知陸協)		
10キロ高校男子	安孫子辰哉 (東海大学山形高校)	45分53秒	森川雅巳 (洛南高校)	柳川大地 (利府高校)		
5キロ高校女子	大江悠美 (立命館宇治高校)	25分05秒	嶋田千里 (山形城北高校)	川原愛香 (利府高校)		
3キロ中学男子	佐藤雄太郎 (高島第一中学校)	21分14秒	高橋辰壽 (高島第一中学校)	萩原大輔 (高島第一中学校)		
3キロ中学女子	稲川夏希 (学習院女子中学校)	17分54秒	上澤南 (吾妻中学校)	鹿場海聖 (高島第一中学校)		

## 親子できのこ菌打ち体験

11月3日(祝)、役場前を会場に「たかはた秋まつり」が開催されました。当日はあいにくの天気にもかかわらず、ステージイベントや親子できのこ菌打ち体験、フリーマーケット等々、盛りだくさんの出展や催事に多くの方が楽しんでいました。

苗木プレゼントや球根つかみ取り、つきたて餅の振る舞いは今年も大人気でした。



## 小型消防ポンプ引渡式

11月13日(木)、高島消防署にて小型消防ポンプ引渡式が執り行われました。

引渡しは配備後15年～25年経過したポンプを更新したもので、高島町消防団第1分団・第5分団・第6分団に各1台ずつ更新配備されました。

参加した団員は熱心に新型ポンプの操作を学んでいました。



## 歳末火災特別警戒

高島消防署では12月20日(土)から31日(木)まで歳末火災特別警戒を実施します。暖房器具やガスコンロを使用する際は、事前の整備・点検、安全な使用をお願いします。

# 子育て通信

## —もうすぐクリスマス—

シングルベルの音楽が流れ、お店の中もリースやツリーなどのディスプレイが並び、クリスマスムード満点。大人もお子さんも、ワクワクしますね。

支援センターでは、パーティーやリース作りを予定しています。歌やゲームを楽しんだり、ミニケーキを作りながら、クリスマス気分を盛り上げましょう。自分だけのリース作りも楽しいですよ。育児講座(リース作り)は事前に申し込みが必要になります。



▲昨年のクリスマスパーティーの様子  
「みんなで楽しく、クリスマスパーティー！」



○12月のみんなの広場  
“メリークリスマス！みんなでパーティーを楽しもう”

- ▼期日 / 12月17日(水)
- ▼時間 / 10時～11時30分
- ▼持ち物 / おてふき

### 【ボランティア募集】

クリスマスパーティーを盛り上げてくださる方を募集しています。絵本の読み聞かせや歌、ハンドベルやオカリナ演奏、手品、パネルシアターなど。お友達同士やサークル、親子などで、どなたでも結構です。詳しくは、支援センターまでお問い合わせください。



▲昨年の育児講座の様子  
「素敵なオリジナルリースが出来たよ！」

### ○12月の育児講座 「素敵にアレンジ」

クリスマスリース  
たったひとつのオリジナルリースを作ろう！

- ▼期日 / 12月18日(木)
- ▼時間 / 9時40分～11時20分
- ▼場所 / 町総合交流プラザ2階 研修室
- ▼参加費 / 材料代実費
- ▼講師 / 花のかめや

※託児もありますのでお申込ください。(定員あり)  
高橋 いづみ氏



▼問合せ先 / 子育て支援センター

(町総合交流プラザ内)

☎(51)0350

### 《国民健康保険高齢受給者証 交付説明会のご案内》

来月1月から高齢受給者証の交付対象となる方は、昭和19年12月2日～昭和20年1月1日生まれの方です。該当者には12月19日(金)までに説明会の案内をお送りしますので、案内が届きましたら説明会への出席をお願いします。国保以外の方は、現在加入している健康保険より交付されます。



### 今月の 医療証

### 《子育て支援医療証》

今月子育て支援医療証をお送りする方は、誕生日が12月2日から1月1日までの方です。今月中旬にお送りしますので、ご確認ください。



▶問合せ先 / 町町民課医療給付係 ☎(52)1327



うめつ やまと  
**梅津 大和 くん**  
平成25年12月31日生(上駄子町)  
年越しはお蕎麦とケーキで  
お誕生会☆



すずき あんな  
**鈴木 杏奈 ちゃん**  
平成25年12月26日生(野手倉)  
うちの姫様 じゃじゃ馬娘♡



わがつま はるき  
**我妻 晴希 くん**  
平成25年12月19日生(福沢南)  
甘えんぼうの長男です♡



まつもと かえ  
**松本 果依 ちゃん**  
平成25年12月12日生(弥生町)  
じいちゃん大好き♡



ふくしま はると  
**福島 悠人 くん**  
平成25年12月8日生(元町三)  
いつもニコニコ(^^)



## 満1歳になるお子さんを募集します

平成27年1月号に掲載するのは、平成26年1月中に生まれた町内在住のお子さんです。

- ♪ 申込締切 / 12月9日(火)
- ♪ 申込先 / 町企画財政課広報広聴係 ☎(52)4476
- ♪ 申込書がございますので、写真を持参のうえ町企画財政課までお越しください。  
現像済み写真・データ共に可能です。



すがわら かずと  
**菅原 一翔 くん**  
平成25年12月10日生(御入水)  
ちょこまかぼうや☆

## 申請はお済みですか!? 臨時福祉給付金・子育て世帯臨時特例給付金

— 申請の受付は平成27年1月5日(月)まで行います —

二つの給付金の申請はお済みですか? 申請書は、対象になるとされる方に対してのみ、6月下旬に町税務課からお送りしています。今一度ご確認をお願いします。

なお、期限日後の受付はできませんので、ご注意ください。

### ▶ 手続きおよび受付窓口 /

【臨時福祉給付金】 町町民課(役場1階)へ申請書と必要書類を提出してください。

### 【子育て世帯臨時特例給付金】

※通知の際に同封した返信用封筒により申請してください。

※封筒を紛失してしまった場合は、町福祉課(役場1階)へ、直接申請書を提出してください。

※公務員の方は、勤務先から交付された申請書を、町福祉課に提出してください。

### ▶ 受付期限 / 平成27年1月5日(月)まで

### 給付金に関する問合せ先 /

問合せ区分	担当窓口	連絡先
臨時福祉給付金制度全般、加算対象に関する問い合わせ	町総務課	☎(52)1110
臨時福祉給付対象*、税の申告等に関する問い合わせ	町税務課	☎(52)4477
子育て世帯臨時特例給付金、児童手当に関する問い合わせ	町福祉課	☎(52)2864

\*電話による税額の問い合わせには、お答えできませんのでご了承ください。

## ♪ 幼児共育推進事業・子育て講座 ♪



# スマホは楽しい! でも...

— ケータイ・ネット・テレビとの上手なつきあい方 —

わたしたちの身の回りにあるさまざまな機器  
情報収集が簡単になり、楽しいゲームやアプリも  
たくさん! とっても便利になりました。

…でも、子どもがおとなしくしてくれるからと

頼りすぎてはいませんか?

メディアと上手につきあって、楽しく子育てをしましょう。

※11月中に配布しているチラシの内容から会場が変更になりました。

### ▶ 日時 / 12月14日(日) 14時~15時45分

### ▶ 内容 / ①お話し「スマホは楽しい! でも…」

講師: こせき小児科 小関圭子 医師

乳幼児期のメディア使用が脳に及ぼす影響を小児科医の視点からわかりやすくお話しいただきます。

### ②親子で楽しむ手遊び

### ▶ 場所 / 町健康管理施設「げんき館」

### ▶ 申込締切 / 12月5日(金)

### ▶ 申込・問合せ先 / 町健康推進課 ☎(52)5045



# 介護予防で健康寿命を延ばしましょう

健康寿命とは、介護を必要とせず元気に生活できる期間のことを言います。年齢と共に現れる「心身の老化」を年だから仕方がないと放っておくと、転倒や寝たきりにつながりかねません。そうなる前に、元気なうちから心と体の健康づくり【介護予防】を行い、いつまでも元気に過ごしましょう！

## 簡単にできる転倒予防運動

### ■片足立ちでバランス能力を高めましょう

机に片手をつき横を向いて立ちます。手をついている側の足を床から少し浮かせ1分間キープします。

### ■つま先立ちや、かかとの上げ下げをしましょう

歯みがき中や食器洗い中など、立っている時がチャンスです。

### ■足指のマッサージをしましょう

足の指の間に手の指を一本ずつ入れて、足首を回します。お風呂でやると効果的です。

### ■おしり歩きで体幹の筋力をつけましょう

椅子に深く座り、おしりの片側を軽く浮かすようにしながら椅子の座面を前後に移動します。



【かかと上げの方法】



【おしり歩きの方法】

～寒くて、こもりがちな冬こそ  
適度な運動を心がけましょう～

12月からの新講座！参加者募集！！ ～認知症予防のために～

## 「脳とからだのいきいき教室」



講話や実技を通して脳と体の健康に効果のある運動のしかたや、楽しく無理なく続けられる方法を学びます。

仲間と一緒に参加して、脳と体を心地よく動かしてみませんか。

※この教室は介護保険料等を財源としています。

▶対象／65歳以上で要介護認定を受けていない方  
(原則として全5回参加可能な方)

▶募集人数／30人(先着順)

▶時間／各回とも13時30分～15時

▶会場／亀岡地区公民館 ホール

▶講師／県立米沢栄養大学 加藤 守匡氏  
鹿俣体育研究所 鹿俣 由美氏

▶申込締切／12月10日(木)まで電話にて

▶申込・問合せ先／町福祉課包括支援係

	期 日	内 容
1	12 / 18(木)	脳と体を元気にする運動について(講話)
2	1 / 22(木)	体ほぐしと脳トレ体操(講話と実技)
3	1 / 29(木)	手軽な運動とリズム体操(講話と実技)
4	2 / 12(木)	手軽な運動とリズム体操②(講話と実技)
5	2 / 26(木)	これまでのおさらい、まとめ(講話と実技)

※期日と内容は変更になる場合があります。

☎(52)4495

心と体もいきいき元気に！実践しよう介護予防！

介護講習会のご案内

ミュージック・ケア体験

～音楽の力で心を元気に～

音楽の力で、日頃の介護の疲れやストレスを解消しましょう！ミュージック・ケアは音楽療法の一つで、音楽の特性を生かして心と身体に良い影響を与えるプログラムです。参加費は無料です。

- ▶日時／12月22日(月) 13時30分～15時
- ▶場所／げんき館多目的研修室
- ▶内容／ミュージック・ケア体験

※歌を歌ったり、からだを動かしたり、楽器を演奏したり、音楽を体全体で聴いて心を元気にします。

- ▶講師／ミュージックケア愛好会 藤川 睦 先生
- ▶募集人数／30人(先着順)
- ▶申込・問合せ先／町福祉課包括支援係

☎(52) 4 4 9 5

日帰り 家族介護者交流会

同じ立場の介護者と話をしたり、リフレッシュの機会として、参加してみませんか？

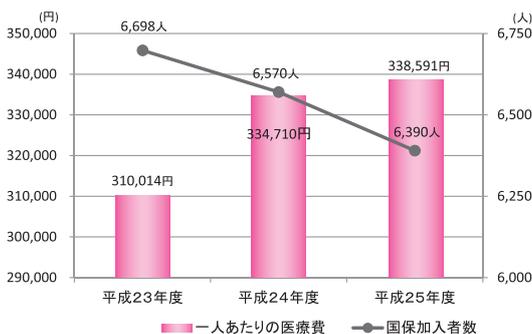
- ▶場所／かみのやま温泉「古窯」
- ▶期日／①1月27日(火) ②2月19日(木)  
※いずれか1回のみ参加できます。
- ▶参加費／1,000円
- ▶募集／各回とも20人程度
- ▶対象／在宅で要介護1以上の方を介護している方  
※介護を受けている方が、3か月以上の長期入院、施設に入所されている場合は参加できません。  
また、今年度すでに宿泊交流会に参加された方は申込できません。
- ▶申込・問合せ先／

町社会福祉協議会 ☎(52) 4 4 8 6

町福祉課包括支援係 ☎(52) 4 4 9 5

医療技術の進歩により、病気の治療に高度な医療が提供されるようになりましたが、同時に医療費の負担増も伴っています。このような中、高島町国民健康保険の財政状況は厳しい状況が続いています。みなさんが健診を受けて健康になることが、国保運営の安定にもつながります。

医療や健康についてしっかり考え、適正な受診にご協力をお願いいたします。



国保加入者・一人あたり医療費の推移

平成25年度の総医療費は21億6,359万円で、前年度より3,545万円(1.6%)減少しましたが、1人あたりの医療費は338,591円と前年度より3,881円(1.2%)増加しております。

平成25年度の国保加入者数は、6,390人と、前年度に比べ180人(約2.7%)少なくなっており、近年は被保険者数が年々減少する一方で1人あたりの医療費が増加するという傾向にあります。

高島町国民健康保険の医療費等の状況について

- ①健康診査を受けましょう  
40歳から74歳までの方が対象となる特定健診は、病気の進行を早期に発見する最良の機会です。重症にならないよう、早い段階で改善することが極めて有効です。  
特定健診・がん検診などを受け、病気の予防と早期治療に心掛けましょう。
- ②「かかりつけ医」をもちましょう  
気軽に相談できる「かかりつけ医」を持ち、病気が悪化する前に早めの受診をこころがけましょう。
- ③重複受診は控えましょう  
同じ病気で複数の医療機関を受診することは控えましょう。医療費を増やしてしまうだけでなく、重複する検査や投薬により、かえって体に悪影響を与えてしまうなどの心配もあります。
- ④病気の予防や健康づくりに努めましょう  
毎日の生活習慣を見直して、「健康の3原則」である運動・栄養・休養に努め、しっかりと自己管理をしましょう。

広告



12月19日(金)

OPEN!!

みやぎ蔵王

セカ宿スキー場

冬期間従業員募集中!

リフト係、レンタル係、受付係、託児係、事務補助係、食量係、清掃係

〒989-0612宮城県刈田郡七ヶ宿町字尻ノ上129 TEL 0224-37-3111

- ⑤後発医薬品(ジェネリック医薬品)を利用しましょう。  
後発医薬品は、先発医薬品と同等の効能効果を持つ医薬品で、費用が先発医薬品より安くなります。後発医薬品の利用についても、医師や薬剤師に相談してみましよう。  
※町民課では保険証やお薬手帳に貼付することができ「ジェネリック医薬品希望シール」を配布しています。シールを希望される方は町民課窓口までお越しください。
- ▼問合せ先／町民課医療給付係  
☎(52) 1 3 2 7

# 公立高島病院からのお知らせ

## 「看護師等奨学資金」の貸付を行います

### ～平成27年度 公立高島病院看護師等奨学資金貸付制度募集案内～

公立高島病院では、看護師等の養成施設に在学する方へ月額7万円の奨学資金の貸与を行います。

#### 1 応募資格／《次の要件をすべて満たす方》

- (1) 看護師等養成のための養成施設等に在学している、または在学が決定した者
- (2) 養成施設等を卒業後直ちに公立高島病院に看護師として勤務する意思を有する者
- (3) 同種の奨学資金の貸付けを受けていない者
- (4) 奨学資金の貸付決定を受けてから10日以内に、連帯保証人(父母も可能)を立てられる者

#### 2 募集人員／2人

#### 3 募集期間／平成27年1月26日(月)～2月27日(金)

#### 4 選考方法／1次選考書類審査、2次選考個別面接

#### 5 貸与金額／月額70,000円(無利子)

#### 6 貸与期間／原則として、平成27年4月より養成施設を卒業する月まで、四半期(3か月分)ごとに貸付けます。

#### 7 応募方法／必要書類を郵送または持参してください。

##### 【提出書類】

- ① 看護師等奨学資金貸与申請書
  - ② 履歴書
  - ③ 成績証明書(養成施設または最終出身校のもの、発行3か月以内)
- ※①②は当院ホームページからダウンロード可

#### 8 返還／養成施設を卒業後すぐに公立高島病院に就職し、貸与期間と同じ期間勤務した場合には返還を免除いたします。

#### 9 送付・問合せ先／〒992-0351 高島町大字高島386番地 公立高島病院 経営企画課

☎(52)1500

<http://www.takahatahospital.jp>

12月の土曜開院日は「13日」と「27日」です(午前中開院)

年末年始は、12月28日(日)～1月4日(日)まで休診となりますが、**12月31日(水)午前中のみ内科・外科・小児科の外来診療を行います。**

## 公立高島病院 糖尿病教室

どなたでも自由に参加できます!

▶問合せ先／公立高島病院栄養管理科 ☎(52)1500

期日	時間	内容	場所	担当スタッフ
12月10日(水)	13時30分～	お話&体験 「検査室ってどんなところ!? 検査室見学ツアー!」	病院2階 会議室	臨床検査技師
12月24日(水)	13時30分～	お話 「年末年始の食生活Q&A あなたはどう過ごす?」	病院2階 会議室	管理栄養士

広告

住宅用・事業用



東南電気工事(株) ☎0238-23-8053

〒992-0026 山形県米沢市東2-4-26 東南電気工事 検索 🔍 クリック

小冊子「はじめての遺産相続」を差し上げます!

費用は? いつまで? 必要書類は?

税金は?

ハンコ代はいくら?

**遺産相続**  
これ1冊で解決!

もめないかしら?

お電話ください!

司法書士・土地家屋調査士・行政書士

高橋秀一事務所 Tel.52-3400

相森81-8 町役場から西に450m



## 12月の乳幼児健診・健康相談事業日程

健診・健康相談	実施月日	受付時間	対象児生年月日
4 か月児健診	12月24日(水)	13時までおいでください	平成26年8月生
すくすく育児相談	12月16日(火)	9時～個別案内	平成25年12月生
1歳6か月児健診 3歳児歯科健康相談	12月10日(水)	13時～13時15分	平成25年4月生 平成23年11月生
2歳児歯科健康相談 3歳6か月児健診	12月5日(金)	13時～13時15分	平成24年11月生 平成23年5月生



妊娠中の過ごし方や出産、これから迎える“子育て”についてみなさんと一緒に考えてみましょう。ママだけの参加やご家族の方、2人目以降の方もぜひご参加ください。お待ちしております。なお、げんき館へ事前の申込みが必要です。

- ▶日 時/12月11日(木) 13時15分～15時30分(受付13時～)
- ▶内 容/① 快適なマタニティライフについて  
※参加者のみなさんとお話の時間があります  
② やってみよう沐浴練習  
③ 妊婦体操でリラクセス
- ▶持ち物/母子健康手帳、筆記用具、飲み物等
- ▶会 場/健康管理施設「げんき館」

### 休日診療所からのお知らせ!!

- ▶南陽東置賜休日診療所当番医  
【南陽市桐塚420番地の7 ☎(40)3456】
- ▶受付時間/8時45分～11時45分、13時～16時30分

期日	当番医氏名	期日	当番医氏名
12月21日(日)	齋藤 潔	1月3日(土)	大西 正一
12月23日(祝)	佐藤 正年	1月4日(日)	石黒 光治郎
12月28日(日)	安日 新	1月11日(日)	渡辺 彰博
1月2日(金)	後藤 利明	1月12日(祝)	加藤 浩司

### 置賜地区歯科在宅当番医制運営事業のお知らせ!! (診療時間/9時～15時)

期日	地区	担当歯科医院	電話番号
12月21日(日)	長井西置	長井 芳賀歯科医院	☎0238(84)8107
12月23日(祝)	南陽東置	南陽 斎藤歯科医院	☎0238(47)3309
12月28日(日)	米沢	春日歯科医院	☎0238(22)3030
12月31日(水)	長井西置	長井 赤間歯科医院	☎0238(88)2218
1月1日(祝)	南陽東置	南陽 伊藤歯科医院(宮内)	☎0238(45)2030
1月2日(金)	米沢	明星歯科医院	☎0238(26)5255
1月3日(土)	南陽東置	南陽 黒江歯科医院	☎0238(47)2154
1月4日(日)	米沢	もり歯科医院	☎0238(26)6406
1月11日(日)	南陽東置	高島 増淵歯科医院	☎0238(52)0014
1月12日(月)	長井西置	白鷹 岩崎歯科医院	☎0238(85)2003

広告

建設業許可登録《山形県知事(般-24)第500975号》

フルバ販売 リース 工事一式 一般建築 内装工事

# 有限会社 東邦

〒992-0324 山形県東置賜郡高島町大字入生田746-1  
TEL:0238-57-4119 FAX:0238-57-4513

**新築完成見学会** 米沢市太田町<sup>地内にて</sup>  
～子育て世代必見の住まい!～ **OPEN!!**  
12月6日(土)・7日(日) 9:00～16:00

「毎日の家事が手早く楽しくできる家!」

- ① キッチンから水まわりが一直線!
- ② リビングから続く階段で仲良し家族♪
- ③ 1階のサンルームで洗濯から収納までがスムーズに!

★詳しくはWEB、12月5日(金)の新聞折り込みチラシで!

株式会社 **本多建設** TEL 0238-21-5100  
WEBで検索! 本多建設 検索

〒992-0047 山形県米沢市徳町7-52 FAX 0238-21-4458 E-mail info@hondahomes.com

健康な町づくりを目指す「げんき高島21」推進中

# げんき館からのお知らせ

▼問合せ先

町健康推進課(げんき館内)

☎(52)5045

# 冬に流行(はや)る感染症

## インフルエンザ

毎年、冬に流行るインフルエンザは私たちの健康に大きな影響を及ぼします。今年も既に山形市内の中学校で学年の半数以上が罹患し、学年閉鎖の事態となりました。今年も残りわずか。元気に年末・年始を迎えるためにも日頃から健康に注意した生活を送りましょう。

### 【症状】

突然の高熱、関節痛、筋肉痛などの全身症状が強い

### 【予防】

○手洗い：外から帰ってきたとき、食事前は特に意識して洗いましょ。石けんを十分に泡立てて洗いましょ

○適度な湿度：乾燥しているとのどが弱くなり、ウイルスが入りやすくなります。50〜60%の湿度を保ちましょ。洗濯物を干す、水を張る、加湿器の使用などが効果的です

○マスクの着用：人混みの多い場所、咳やくしゃみ等の症状があるときは着用しましょ

○食事管理：身体の免疫力を上げ、外部の刺激から守ってくれるビタミン(野菜・果物等)は積極的に摂るようしましょ

○休養、睡眠をしっかりと取りましょ

- ▶症状が重い場合は医療機関に事前に電話し、早めに受診してください
- ▶処方された薬は症状が落ち着いた場合であっても最後まで飲み切りましょ
- ▶熱が下がっても二日間(幼児は三日間)は自宅で休みましょ

## ノロウイルス

毎年11月から3月にかけて流行る食中毒です。これからクリスマスや年末・年始で会食の多い時期になるのでしっかりと予防しましょ。

### 【原因】

牡蠣などの二枚貝、生もの

### 【症状】

吐き気、嘔吐、下痢、腹痛が主な症状。

### 【予防】

○食べ物もしっかり加熱しましょ(中心温度85℃で1分以上)

○しっかりと手洗いしましょ

○エタノールや逆性石けんはあまり効果がありません。調理器具等は洗剤で十分に洗浄した後、塩素系漂白剤(200ppm)で浸すように拭きます。他に、熱湯(85℃以上)1分以上の消毒も有効です。

- ▶直接的に効果のある治療薬はありません。
- ▶嘔吐がある際はそのまま吐かせ、その後スポーツドリンク等の水分補給をしましょ
- ▶下痢止め、吐き止め、かぜ薬などは勝手に飲ませず、直ちに医療機関を受診してください

冬場の運動不足を解消しましょ!

月1回の《健康運動講座》～12月の参加者を募集しましょ～

### ①体組成測定(体重・体脂肪率等)・記録

→個人の記録ファイルを作成しましょ。運動の前に体重や体脂肪率等を測定し記録しましょ。これまでの結果と比較しましょ。

### ②運動(ストレッチやリズム体操など)

→リズム体操やからだ全体の機能を高めるために筋力アップ体操をおこないましょ。

▶日時/12月15日(月) 9時30分～11時30分

▶会場/健康管理施設「げんき館」

▶参加費/無料

▶参加要件/おおむね75才まで

介護予防事業を利用している方は参加できません。

▶持ち物/上履き、水分補給のための飲料、汗拭きタオル  
※動きやすい服装でおこしください

▶定員/30人(先着順)

▶申込・問合せ先/町健康推進課健康増進係 ☎(52)5045

広告

よねおりかんこうセンターよう山亭  
忘・新年会プラン  
ご予約受付中!! お気軽にお電話下さい  
よねおりかんこうセンター (株式会社エイコウ)  
☎57-2140 高島町大字福沢7-1072

鍼灸専門治療院  
まほろば針灸院  
時間予約制 電話0238-52-4533  
午前8:30～12:00 午後2:30～6:00  
休診日 日曜日、祝祭日、木曜日  
各種保険治療(要医師同意書)  
交通事故保険治療ご相談下さい  
〒992-0302  
高島町大字安久津2368-1 鍼灸師 平田 朋子

作ってみよう！

# 電子レンジでもう一品

「健康寿命」を伸ばし健やかに過ごすためには、低栄養に気をつけバランスの良い食事をと

ることが大切です。65歳以上の高齢者を対象に置賜保健所で行ったアンケート調査の結果で

は、食事作りで負担に感じるのは、「献立を考えること」や「料理をすること」でした。また、よく使用される調理器具が炊飯器・電子レンジ・フライパンであることも分かりました。



程よいとろみが食欲をそそります

## 白菜と豚肉のとろみ炒め

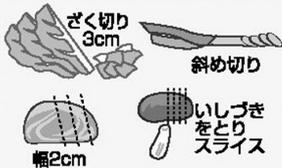
1人分/エネルギー：169kcal 塩分：0.7g

【材料/2人分】

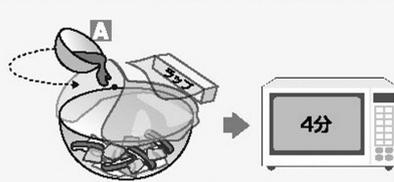
- ・白菜 ……1枚半(150g)
- ・豚肉 ……75g
- ・長ねぎ ……1/4本(25g)
- ・しいたけ ……2枚(20g)

- A**
- ・めんつゆ ……大さじ2
  - ・みりん ……大さじ1
  - ・水 ……大さじ2
  - ・ごま油 ……大さじ1

- B** 水溶性片栗粉
- ・片栗粉 ……小さじ1
  - ・水 ……小さじ2



白菜はざく切り、豚肉は幅2cm、長ねぎは斜め切り、しいたけはいしづきをとりスライスする。



耐熱容器に白菜、長ねぎ、しいたけを入れ、その上に豚肉をのせ、調味料Aを回しかけ、ふんわりラップをして4分加熱する。



Bを加えて全体をよく混ぜとろみをつける。

ワンポイントアドバイス

白菜の芯の部分は、包丁をねかせて薄くそくようにして切ると火が通りやすくなります。肉厚のしいたけも同様のきり方がおすすめです。

※なお、献立集全体については、置賜保健所のホームページで閲覧することができます。

高島町内でも同じように食事作りを負担に感じている方が多く、その方を対象に食生活改善推進員のみなさんに調理実習などを通してレシピの紹介などを行っています。中でも人気のレシピを紹介させていただきますので、ぜひみなさん作ってみてくださいね！

## 入居者募集

- ▶入居資格/前年の収入月額が15万8千円以上、48万7千円以下であること
- ▶敷金/入居時家賃の3か月分に相当する額
- ▶募集期間/12月3日(水)~11日(木)まで
- ▶入居予定時期/1月中旬頃
- ▶選考方法/申込者が公募戸数を上回った場合は、抽選で決定いたします。

特定公共賃貸住宅	所在地・名称	戸数	構造等	家賃(月額)
	大字高島513番地の6 弥生団地A棟1号室	1戸(3DK)	木造2階建	収入に応じて 50,000~ 65,000
	大字高島513番地の6 弥生団地A棟2号室	1戸(3DK)	木造2階建	
	大字高島510番地の1 弥生団地C棟2号室	1戸(3DK)	木造2階建	

- ▶申込/所定の申込書(建設課備付)に必要事項を記入し、平成25年分の源泉徴収票(自営の方は確定申告書)を添えて申してください。
- ▶問合せ先/町建設課建築住宅係 ☎(52)1114

広告

## 公益社団法人東置賜シルバー人材センター【平成27年4月採用職員募集】

- 募集人員 一般事務職員 1名
- 業務内容 企画立案・入力・契約・現場確認など全般
- 申込方法 募集要項請求の上申込みください
- 提出・問合せ先 992-0351 高島町大字高島1058番地  
公益社団法人東置賜シルバー人材センター 電話 52-1448
- 応募資格 平成27年4月現在35歳未満の方
- 応募期間 12月5日(金)から平成27年1月20日(火)まで

# 冬の交通安全県民運動

“12月8日(月)～12月17日(水)”

冬季は積雪や路面凍結、悪天候時の視界不良等により道路環境が悪化し、危険性が増す時期です。

早めに冬タイヤに交換し、ゆとり運転を心がけましょう。

また、12月は飲酒の機会が多くなります。職場や家庭でも飲酒運転を「しない・させない・許さない」を徹底しましょう！

## 【運動の重点】

- ◇高齢者の交通事故防止  
(歩行者への思いやり運転の励行)
- ◇5分早めの行動で冬道の交通事故防止
- ◇飲酒運転の撲滅
- ◇早めのヘッドライト点灯の励行
- ◇エコドライブの実践



平成26年10月31日現在の交通事故発生状況

	発生件数(増減)	死者数(増減)	負傷者数(増減)
高島町	109(-33)	0(-1)	131(-46)
南陽市	157(-11)	3(+3)	209(-29)

※増減は前年同時期との比較です

- ▼日時／平成27年2月7日(出) 18時開宴
- ▼場所／四季の里 幸新館
- ▼料金／6,500円
- ▼定員／100人
- ▼日時／平成27年2月7日(出) 18時開宴
- ▼チケット販売／12月1日～
- ▼チケット取扱・問合せ先／(一社)高島町観光協会

道の駅たかはた ☎(52)5431 ☎(57)3844

まほろば冬咲きぼたんまつり  
やまがた舞子とまほろば銘酒の宴

町内酒蔵3社とワイナリーのお薦め酒と、美味しい料理が楽しめます。そして「やまがた舞子」の優雅な舞でゆったりと優雅なひとときを楽しみませんか？

町のごみ収集情報などをお知らせ  
「モバ支所」オープン

町のごみ収集カレンダーや分別の方法等をお知らせするスマートフォンアプリ「モバ支所」がリリースされました。

ごみの収集日の通知やごみの分別検索がアプリから簡単にできます。メールアドレスやパスワードの登録は不要で、地域等を設定するだけで無料ですぐにご利用できますので、ぜひご利用ください。



Android版の方はGoogle Playから、iPhoneの方はAppStoreからダウンロードしてください。

広告

## 油の流出事故多発警報!!

冬期間は灯油を使う機会が多くなり油流出事故も多く発生し、社会生活に大きな被害を与えています。油の取扱いは、細心の注意を払ってください。

### 【油流出事故を防ぐには】

- ◎ホームタンクなどからの給油中は絶対にその場を離れない
- ◎タンクや給油管などは定期的な点検する
- ◎落雪や除雪時に配管が破損しないよう注意する

☆油流出事故を起こしたり、発見した場合は、町生活環境課または消防署、警察へ速やかにご連絡ください。

☆油流出事故の処理に使用した物品等は、現物補償していただくこととなります。

☆油流出事故による農業等の被害が発生した場合は、損害賠償請求される場合があります。

# ほし薬局

- 処方せん調剤
- 一般用医薬品
- 漢方薬
- 動物用医薬品

営業時間  
平日AM9:00～PM6:30  
土曜AM9:00～PM4:00  
高島町泉岡426-1  
(文化ホールまほら向い)

☎52-4081  
FAX 52-4888



## ぬって寝るだけパック アクアシーリングジェルマスク

寝ている間に“コラーゲン”復活!!  
べたつかないジェルクリームで翌朝ぷるるんとしたお肌に!!

4,000円(税抜)  
約100回分

12月は31日まで営業致します。

ちょうせん

12月の定休日:7日 21日  
TEL 52-0145

# 情報くら報

## Information

### お知らせ

#### デマンド交通年末年始 運行休止について

12月28日(日)～平成27年1月4日(月)まで年末年始のため運行休止となります。1月5日(月)の乗車を希望する場合には、12月26日(金)15時までにご予約ください。※12月27日(土)は、午前中のみ運行いたします。

#### ▼問合せ先／

デマンド予約センター

☎(51)1255

高島町商工会 ☎(52)0576

町産業経済課 ☎(52)2019

#### 多目的広場の トイレを閉鎖します

凍結防止のため、平成26年12月19日(金)～平成27年3月末までの期間、多目的広場(旧高島病院跡地)のトイレを閉鎖します。なお、多目的広場駐車場はご利用いただけます。

#### ▼問合せ先／町産業経済課

☎(52)2019

#### 年末のし尿くみ取り申込は早めに

年末のし尿くみ取りは、毎年大変混みあいますので、お早めにお申し込みください。

年内のくみ取りを希望される場合は、12月16日(火)までにお申し込みください。

これ以降ですと、くみ取りが正月明けになることがあります。  
▼受付・問合せ先／南陽クリーンセンターし尿くみ取り申込所  
☎(40)2612

#### 労働保険加入のお知らせ

労働保険の加入手続きはお済みですか？

労働保険とは、労災保険と雇用保険とを総称した保険であり、労働者を1人でも雇用している事業主は加入する義務があります。

社員、従業員、アルバイトな

ど1人でも雇っていれば、今すぐ労働保険に加入しましょう。

#### ▼問合せ先／山形労働局保険徴収室

☎023(624)8225

#### 林業退職金共済制度 (林退共)からのお知らせ

林業の仕事をしていたことがありませんか？

林退共制度に加入していて、退職金をまだ受け取っていない方を探しています。

また、ご自身が林退共制度に加入していたか分からない方についてもお調べ致します。

お心あたりのある方はお問い合わせ先までご連絡頂きますようお願い致します。

▼問合せ先／独立行政法人勤労者退職金共済機構林業退職金共済事業本部  
☎03(6731)2887

### 催し

#### 浜田広介記念館12月の催し

##### 【クリスマスイベント】

たのしい人形劇、ジャグリングパフォーマンス、ひろすけ童話の紙芝居、ミニ縁日など楽しいことがいっぱい！バルーンプレゼントがあるよ！

▼日時／12月21日(日)10時30分～

12時(10時開場)

▼場所／浜田広介記念館ひろすけホール

※入館券が必要です。(町内の園児・児童は無料)

#### ▼問合せ先／浜田広介記念館

☎(52)3838

#### 町民スキー教室の開催

スキーレベルに応じた技術を学べます。ぜひ参加してみませんか。

▼日時／平成27年1月4日(日)、11日(日)、10時～15時(9時スキー場ロッジ受付場所集合)

▼場所／七ヶ宿スキー場

▼対象／小学生以上

▼参加費／無料

※リフト券は各自準備してください

さい(傷害保険は各自加入のこと)

▼申込・問合せ先／高島町スキークラブ(高砂屋菓子店)

☎(52)0354

町営体育館 ☎(52)4490

#### やまがた結婚サポートセンター 置賜地域出張登録・閲覧会

登録会員同士がプロフィールの閲覧や出逢いの申し込みができ、センタースタッフが引き合わせのお手伝いをします。

#### 【置賜総合文化センター】

▼期日／12月20日(土)、平成27年

広告

持ち込み

# 資源物は買取します!!

(新聞・雑誌・ダンボール・鉄くず他)

## 廃棄物

(一般ごみ・粗大ごみ・不用品他)

ご家庭から  
事業所まで!!!

持ち込み歓迎!! 引き取りも承ります。

資源物から廃棄物までお気軽にお問い合わせ下さい



有限会社 高万商店

52-4354

1円から

# 伝言板

## 道の駅からのお知らせ

12月の展示 1日(月)～20日(土)  
浮多夢陶芸教室作品展

▶問合せ先/道の駅たかはた

☎(52)5433

▼桑島管工事店 ☎(57)2069

▼(有)県南設備工業 ☎(52)1093

▼(株)荒井金物企業組合

☎(57)3170



▼問合せ先/山形県求職者総合支援センター ☎0800(800)7867

▼日時/12月24日(水)13時～16時  
▼場所/南陽市勤労者総合福祉センター(ワトワセンター南陽)

▼日時/12月24日(水)13時～16時  
▼場所/南陽市勤労者総合福祉センター(ワトワセンター南陽)

▼日時/12月24日(水)13時～16時  
▼場所/南陽市勤労者総合福祉センター(ワトワセンター南陽)

☎(52)2585

- ▼1月24日(土)、25日(日)
- ▼【長井市交流センターふらり】
- ▼期日/12月21日(日)
- ▼問合せ先/やまがた結婚サポーターセンター ☎023(687)1972
- ▼【ガラス玉を作ろう】
- ▼日時/12月20日(土)①9時～11時②13時～15時
- ▼対象/小学生以上(中学生以下は保護者同伴) 10組
- ※①②各先着5組
- ▼参加費/1,200円(1組)
- ▼持ち物/エプロン・軍手
- ▼申込締切/12月13日(土)
- ▼申込・問合せ先/県立うきたむ風土記の丘考古資料館

## 親子クリスマス交流会

クリスマススケーク作りやレクリエーションなど、親子で楽しいクリスマスを過ごしませんか?

▼日時/12月21日(日)10時～13時 30分

▼場所/町総合交流プラザ

▼対象/一人親家庭の親子

▼参加費/大人500円、高校生以下無料

▼申込締切/12月15日(月)

## 相談

### 求職者出張相談

仕事を探されている方の住まいや生活就労に関する相談を受けします。

▼日時/12月24日(水)13時～16時  
▼場所/南陽市勤労者総合福祉センター(ワトワセンター南陽)

## おくりもの ありがとう

▼山形おきたま農業協同組合  
カーブミラー4基



▼【高島中学校へ】  
▼6頁・7頁にて紹介

▼【社会福祉協議会へ】  
▼高島地区公民館プラザ祭実行委員会

▼高島樹石愛好会  
福祉のために 15,000円

▼高島秋まつり  
福祉のために 高島秋まつり  
売上の一部 6,000円

▼新藤賢一さん  
福祉のために 10,000円

▼高島町民生委員児童委員協議会  
福祉のために 車椅子1台

▼交通安全OB友の会  
福祉のために タオル40枚

▼匿名  
チャリティバザーへ  
日用品21点  
衣類10点

▼菅野征子さん  
チャリティバザーへ  
日用品3点  
衣類10点

▼島津 元さん  
母ヤヨエの香典の一部を社会福祉基金へ 100,000円

▼匿名  
福祉のために 10,000円

▼匿名  
社会福祉協議会へ車椅子1台

▼匿名  
社会福祉協議会へ車椅子1台

▼匿名  
社会福祉協議会へ車椅子1台

▼匿名  
チャリティバザーへ  
日用品218点  
衣類21点

▼匿名  
チャリティバザーへ  
日用品21点  
衣類10点

▼匿名  
チャリティバザーへ  
衣類2点

▼匿名  
チャリティバザーへ  
みかん2箱

▼匿名  
2,600円

▼匿名  
2,000円

▼匿名  
柿 3.6kg

▼匿名  
ハッピーシール14冊

▼匿名  
ハッピーシール14冊

### 広告

**雪国住宅**

シフォニー  
Gシリーズ登場! 本体価格1,410万円～

雪の心配がない「インサイダー無落融雪建築工法」とPM2.5などの大気汚染物質から家族を守る「パノラマ物干し」が特徴の高断熱・省エネ住宅です。

不動産を科学する  
建設業許可/山形県(敷25)第501047号  
宅地建物取引業許可/山形県(10)1037

株式会社 **菅野実務研究所**  
山形県東置賜郡高島町大字高島 522-3  
TEL 52-4133 カノジツム 検索

お気軽にご相談下さい!

不動産登記・法人登記・遺産相続・債務整理  
自己破産・成年後見・示談交渉

**菅野司法書士事務所**

司法書士 菅野 行雄 司法書士 菅野 純子  
(簡裁訴訟代理認定第239033号)(簡裁訴訟代理認定第737014号)

町庁舎前 ☎52-4133  
E-Mail: kanno@omn.ne.jp

お気軽にご相談下さい!

不動産登記・法人登記・遺産相続・債務整理  
自己破産・成年後見・示談交渉

**菅野司法書士事務所**

司法書士 菅野 行雄 司法書士 菅野 純子  
(簡裁訴訟代理認定第239033号)(簡裁訴訟代理認定第737014号)

町庁舎前 ☎52-4133  
E-Mail: kanno@omn.ne.jp

# 12月の相談

# 悩まず、迷わず、まず相談!!

相談名	内容	相談日・曜日	時間	場所	問合せ先
一般	心配ごと・困りごと	毎週水曜日 3日、10日、17日、24日	9:00~15:00	老人福祉センター	老人福祉センター (町社会福祉協議会) ☎(51)1008
人権	男女差別・いじめ・ プライバシー侵害等	第1・3水曜日 3日、17日	9:00~12:00		
行政	公共機関に対する 苦情・要望	第2・3水曜日 10日、17日	13:00~15:00		
法律 (予約制)	各種法律相談	第4水曜日 24日	13:30~15:30		
教育 (予約制)	子育て・学校生活 上の心配ごと等	随時			教育委員会教育総務課 ☎(52)4474
農地	農地関係の 困りごと等	第2火曜日 9日	9:00~12:00	役場農業委員会	農業委員会事務局 ☎(52)4479
在宅介護 相談	高齢者介護と 認知症に関する 相談	第2火曜日 9日(認知症) 第4火曜日 祝日のため24日(介護)	9:30~12:00	役場第7会議室	地域包括支援センター ☎(52)4495
食事運動相談 (予約制)	食事や運動など 健康に関する相談	第1・3木曜日 4日、18日	9:00~12:00	げんき館	健康推進課健康増進係 ☎(52)5045
女性の健康 (予約制)	妊娠・不妊・ 更年期障害等	毎週火曜日	13:00~	置賜保健所	置賜保健所地域保健予防課 ☎(22)3205
こころの健康 (予約制)	うつ等、心に関する健康	第2木曜日 11日	14:30~	置賜保健所	置賜保健所地域保健予防課 ☎(22)3015
感染症検査 (予約不要)	エイズ・B型肝炎等	毎週月曜日(祝日を 除く)	13:00~14:00	置賜保健所	置賜保健所地域保健予防課 ☎(22)3002

12月の太陽館ふろの日は…

温まります☺

**26日** **しょうが風呂**

**22日(冬至)**は **ゆず風呂**

お正月1日・2日・3日は、  
空くじなし『新年運だめし抽選会』を開催

高島町銘産の詰め合せギフト  
『美味玉手箱』発売中

## 《温もりの湯》

年末年始の営業時間に変更になります

期 日	時 間
12月30日(火)まで	通常営業
12月31日(水)	7時~12時
1月1日(祝)	0時~20時
1月2日(金)より	通常営業

※受付は終了時間の20分前までとなります

問合せ先/温もりの湯 ☎(52)2434

広告

持ち込み歓迎!

ペットボトル・ダンボール  
新聞・雑誌 買取

**不要なものは  
ありませんか?**

※自転車・廃タイヤ・家電製品(テレビ・洗濯機・  
エアコン・冷蔵庫)家具・農機具など  
その他、廃棄(ごみ)処分にお困りのもの

そんな時は

お電話ください  
おひとつでもお伺いします

産業・一般廃棄物処理業者 許可番号 第0618049390号

高島町大字高島2607-1

有限会社 **高島清掃**  
**☎52-0235**

高島町町村合併 60 周年・町制施行 120 周年記念

《愛と平和の“歓喜の歌”「第九演奏会」》町第九演奏会

# 「高島町第九演奏会」合唱団参加者募集

— 山形交響楽団のオーケストラと一緒に歌いましょう！ —

- ◇期日／平成 27 年 11 月 22 日(日)
  - ◇場所／町文化ホール まほら 大ホール
  - ◇曲目／L.V. ベートーヴェン作曲『交響曲第九番ニ短調 作品 125 《合唱付き》』
  - ◇管弦楽／山形交響楽団
  - ◇参加費／3,000円
  - ◇募集人員／350人
  - ◇結団式／平成 27 年 5 月 10 日(日)※練習開始日
- ▶問合せ先／事務局 大場 三枝 ☎(57)4643
- ▶申込み先／町文化ホールまほら ☎(52)4489

たかはたかんきょう塾

年末年始はこれでバッチリ！ びかびか大掃除&おもてなし料理

作っておくと便利な

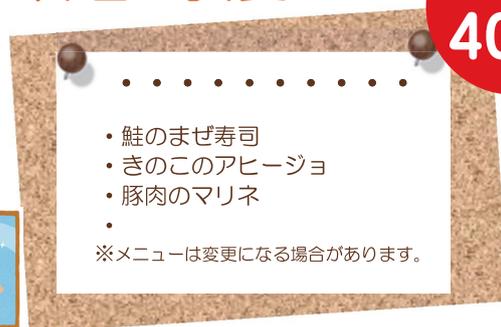
**大掃除**・汚れは煮て取る？！  
・アロマで消臭

**お・も・て・な・し**  
料理の試食

**定員**  
40人



- ・ガンコな汚れは煮洗いでピカピカに！
- ・換気扇のベタベタがあつという間に取れる！
- ・黄ばんだタオルや衣類も煮洗いで真っ白！！



- ・鮭のまぜ寿司
- ・きのこのアヒージョ
- ・豚肉のマリネ

※メニューは変更になる場合があります。

○とき／12月12日(金) 10時～12時

○参加費／500円

○ところ／町中央公民館 201 研修室

○申込締切／12月10日(水)

たかはた初登場!! **Whole Food Lesson**



## タカコ・ナカムラの

# 「まるごと食べよう」



とき **12/6 (土)**

①10:00~12:00

②14:00~16:00

ところ **げんき館**

参加費 **300円**

①・②とも  
70名限定

食と暮らし、農業、さらに地球環境までまるごととらえて、考えることをホールフードと呼んでいるタカコ先生。

野菜だし汁「ベジブロス」、50℃洗いや、低温スチームなど、話題の料理法もご紹介いただきます。

**電話申込が  
必要です！**

**50℃洗いの実演・試食つき!**

(①、②とも内容は同じです)

▶申込・問合せ先／町生活環境課環境係

☎(52)1215