



特集  
いつまでも心身ともに健康に

## 豪雨に負けず、ドスコイ、ドスコイ!!

左沢小学校相撲大会が6月8日おこなわれ、大勢の観客が見守るなか、白熱した取り組みを見せてくれました。写真は5、6年生による左沢小学校伝統の相撲甚句。児童たちは突然の豪雨に負けず「ハァー ドスコイ ドスコイ」と、大きな掛け声で披露しました。

平成25年

7

No.629



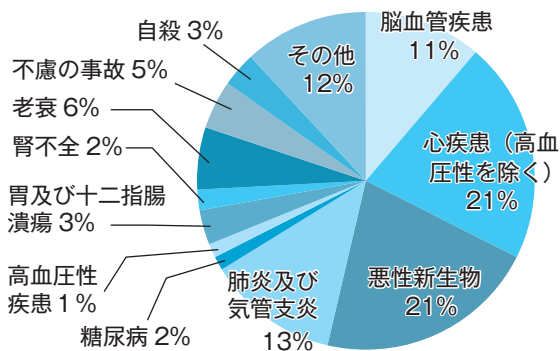
特集

# いつまでも心身ともに健康に

## ～健康診断の重要性と日常からの健康づくり～

ノルディックウォーキング体験

平成 23 年度 大江町の疾患別死亡割合



### 生活習慣病が約半分

平成 23 年度における町の疾患別死亡割合を見ると脳血管疾患、心臓病、悪性新生物（以下がん）によって死

誰もが「いつまでも心身ともに健康的に生活したい」と望んでいます。健康で自立した生活ができる期間のことを健康寿命といい、近年、寿命が長いことよりも重要視されてきています。とはいえ健康的に生きていくこととはとても難しいことです。

平成 23 年度大江町の疾病別死亡原因を見ると、死亡者の約半分は脳血管疾患、心臓病、悪性新生物、いわゆる生活習慣病によるものです。これらの病気を予防するためには、一人一人が日頃しっかりと生活習慣を身につけるとともに、町もこれをきめ細やかに支援していくことが重要になってきます。

今月は町の健康診断の実施状況と健康づくりのポイントをご紹介します。

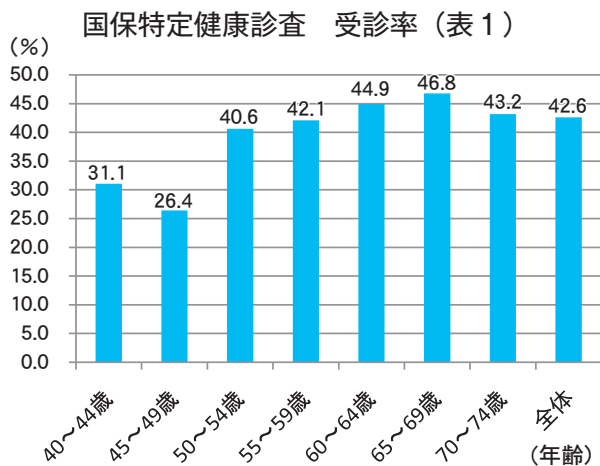
亡する方が、年間全死亡者数の約半分を占めています。

これらの病気は食習慣、運動習慣などの日頃の生活習慣が発症原因に深く関わっている病気ということから、生活習慣病と呼ばれています。

### 健康診断で体の状態を把握

#### ① 特定健診

生活習慣病の予兆として取り上げられるのが内臓への脂肪の蓄積です。これまで、脂肪は単にエネルギー貯蔵の働きをしているだけと考えられていましたが、近年、脂肪細胞からさまざまな物質が分泌されていることが解明されました。特に脂肪が蓄積・肥大化すると、機能異常を起し悪玉物質が放出され、糖尿病・高



## メタボリックシンドロームの診断基準

**必須項目:** 内臓脂肪の蓄積、腹囲(おへその周囲)男性85cm以上 女性90cm以上  
以下①~③のうち2つ以上該当

- ① **脂質異常**… 中性脂肪値 150mg/dℓ以上、HDL コレステロール 40mg/dℓ未満のいずれかまたは両方
- ② **高血圧**… 最高血圧 130mmHg 以上、最低血圧 85mmHg 以上のいずれかまたは両方
- ③ **高血糖**… 空腹時の血糖値 110mg/dℓ以上

各種がん検診・受診率・がん発見率 (県全体との比較) (表2) (%)

平成 23 年度	胃		大 腸		肺 (レントゲン検査)		乳 (マンモグラフィ併用)		子 宮	
	大江町	山形県	大江町	山形県	大江町	山形県	大江町	山形県	大江町	山形県
受診率	28.4	28.2	31.1	36.2	35.5	38.2	37.5	36.8	26.7	35.0
要精検率	12.8	10.4	6.4	6.5	1.2	2.4	4.2	6.4	0.8	1.4
要精検受診率	75.7	84.0	72.1	76.0	92.9	86.6	88.5	88.4	80.0	76.0
がん発見率	0.11	0.15	0.19	0.15	0.00	0.05	0.32	0.25	0.17	0.13

血圧・高脂血症を発症し、さらにその状態を放置すると脳卒中・心筋梗塞・糖尿病腎症(透析や失明)など重症化することが分かりました。

この内臓脂肪の蓄積に加え、高血糖・高血圧・脂質異常症のうち2つ以上を合併した状態は生活習慣病になりやすく、メタボリックシンドローム(以下メタボ)と呼ばれています。また、この状態をより早い段階で発見し、改善につなげることを目的とした健康診断のことを特定健診といえます。

特定健診は、各健康保険(保険証で確認できます)に加入している40歳~74歳の方なら誰でも受けることができます。町の国民健康保険に加入している方の受診率は上記表1のとおりで、全体としては42.6%となっています。特に50歳未満の方の受診率が低い状況です。なお特定健診の受診率には目標があり、その達成率は今後、後期高齢者医療制度への支援金の額にも反映され、みなさんが支払う保険料などの増減にも影響してきます。

### ②がん検診

町ではがん死亡の中でも、胃、肺、大腸などが多くなっています。がん

の発症にはさまざまな原因がありますが、これも食生活や喫煙などの生活習慣による影響が大きいと考えられています。

町では胃、肺、大腸、乳がん、子宮頸がんに加え、独自に前立腺がん検診を実施しており、平成23年度の受診率は上記表2のとおりです。県全体と比較して胃、大腸がんの要精密検査受診率が低い状況です。

がんは、一つの検査だけではつきり診断できることは少なく、いくつかの検査を組み合わせで確定されるのが一般的です。精密検査までしっかり受けがんなどの病気の有無を確認しましょう。

## 1年に1回、健診を!

生活習慣病は、自覚症状がないまま静かに進行していくため発症を防ぐには、毎年健康診断を受診して自身の健康状態を確認し、悪い部分をその都度改善していく必要があります。

病気になった場合、通院、入院で多くの時間を費やすこととなります。失うかもしれない時間に比べて健診の時間はほんのわずかです。また健診の後には自分に合った保健指導を受けられることもでき、効果的な健康づ

# 健康的な7つの日常生活習慣

① 1日7～8時間の睡眠をとること、また仕事しない休日を1ヶ月に6日以上取って心と体を休めること



② 標準体重kg=身長m×身長m×22を維持する



③ 息がはずむ程度の運動、体操・筋肉トレーニングを10分



④ 喫煙を控えること



⑤ お酒は日本酒の場合、1日1合(アルコール約20g)程度



⑥ 毎日しっかり朝食をとること



⑦ 間食を控えること



## 健康に良い食事のポイント ～ま・ご・わ・や・さ・し・い～

主食：ごはん

汁物：味噌汁など

おかず『ま・ご・わ・や・さ・し・い』

(ま→まめ) 豆類・豆腐・味噌・納豆

(ご→ごま) ゴマ、ナッツ類

(わ→わかめ) ワカメ、昆布などの海藻類

(や→やさい) 野菜〈旬のものを意識して〉

(さ→さかな) 魚類〈特に青魚や鮭〉

(し→しいたけ) キノコ類

(い→芋類) じゃがいも、さつまいも

※野菜多め、塩分控えめ (9g以下)

### ① 7つの生活習慣

健康づくりのために心がける習慣

町の特定保健指導終了者の内半分  
以上が体重や腹囲の減少などメタボ  
改善の効果が見られますのでぜひ受  
けてください。

メタボの原因は日々の生活習慣に  
よるところが大きいため、健康づく  
りには、自分自身で生活の改善に向  
けて行動をおこしていくことが求め  
られます。

特定健診の場合、メタボおよびそ  
の予備群と判定された方に対しては、  
健康づくりのため食事、運動などを  
指導する特定保健指導を受けること  
になります。平成23年度町の指導終  
了者は4割程度にとどまっています。

健康診断の受診後は診断結果にあ  
わせて保健指導を受けることができ  
ます。

### 健康的な生活習慣

健康診断の受診後は診断結果にあ  
わせて保健指導を受けることができ  
ます。

### ② バランスとリズムが大切な食事

これら7つの生活習慣を守る人と  
仮に3つ以下の人とでは、その後の  
平均余命に大きな差が見られ、また  
がん、心臓病、脳血管障害による死  
亡率も低くなるという調査結果が報  
告されています。

健康に良いとされる食事の考え方  
として「一汁三菜」(汁物1品とおか  
ず主菜1品+副菜2品)があります。  
主食は、脳の活動に必要なブドウ糖



健康づくりのため具体的な指導がおこなわれる特定保健指導

③ 肩幅よりやや広めにタオルを持ち、ひじを曲げ上から後頭部にタオルを下す。肩甲骨の動きを意識すると効果的



② 肩幅やや広めにタオルを持ち、前を見ながら体を左右に曲げる。脇腹の筋肉が伸びるのを意識する



① 肩幅よりやや広めにタオルを持ち、太ももから上にタオルを持ち上げる。タオルを左右にひっぱりつつ持ち上げると効果的



### 上半身

- ・目はやや遠くを見る
- ・あごを引く
- ・胸を張り、背筋を伸ばして姿勢を良くする
- ・腕は自然に振る、早く歩く場合は肘を曲げる
- ・指は軽く握る
- ・お腹を引き締める



### ウォーキングのポイント

#### 下半身

- ・膝を伸ばし、脚をしっかり前に出す
- ・つま先で地面を蹴り、体を前に進める
- ・着地はかかとから歩調はリズムカルに
- ・歩幅はいつもより5cmくらい広くする



④ タオルの両端を持ち、足をかけてももとおふくらはぎをよく伸ばす

### ③ 有酸素運動で健康づくり

定期的な運動は健康づくりには欠かせない存在です。体を動かすことで、血圧の低下や中性脂肪および体

脂肪の減少、HDL(善玉)コレステロール(動脈硬化を防ぐ)の増加などさまざまな良い効果が期待できます。特に生活習慣病には、有酸素運動が効果的といわれています。

有酸素運動とは、ウォーキングや軽いジョギングなど身体に酸素を取り込みながら、ある程度継続しておこなう運動のことです。上記のようなストレッチングや体操、軽い負荷の筋力トレーニングなどもあわせておこなうと更に効果的です。

また、脂肪を減らすために食べないという考えは誤りです。食事の摂取量が少なくなると、少し食べただけでたくさん吸収する体質に変化してしまいます。特に朝食を抜いてしまうと、体内時計のリズムが狂い、その後食べる昼食や夕食は脂肪として体に蓄積されやすくなります。メタボは生活のリズムの乱れによっても起こりうる現象です。

食べ方も重要です。満腹まで食べるのではなく、よく噛んで満腹感を持たせつつ腹8分目で止めるよう心がけましょう。

「つけじょうゆ」や「具だくさんの汁物」「めん類の汁を残す」などの減塩の工夫をおすすめします。

満腹まで食べるのではなく、よく噛んで満腹感を持たせつつ腹8分目で止めるよう心がけましょう。

また、脂肪を減らすために食べないという考えは誤りです。食事の摂取量が少なくなると、少し食べただけでたくさん吸収する体質に変化してしまいます。特に朝食を抜いてしまうと、体内時計のリズムが狂い、その後食べる昼食や夕食は脂肪として体に蓄積されやすくなります。メタボは生活のリズムの乱れによっても起こりうる現象です。

また、脂肪を減らすために食べないという考えは誤りです。食事の摂取量が少なくなると、少し食べただけでたくさん吸収する体質に変化してしまいます。特に朝食を抜いてしまうと、体内時計のリズムが狂い、その後食べる昼食や夕食は脂肪として体に蓄積されやすくなります。メタボは生活のリズムの乱れによっても起こりうる現象です。

また、脂肪を減らすために食べないという考えは誤りです。食事の摂取量が少なくなると、少し食べただけでたくさん吸収する体質に変化してしまいます。特に朝食を抜いてしまうと、体内時計のリズムが狂い、その後食べる昼食や夕食は脂肪として体に蓄積されやすくなります。メタボは生活のリズムの乱れによっても起こりうる現象です。

また、脂肪を減らすために食べないという考えは誤りです。食事の摂取量が少なくなると、少し食べただけでたくさん吸収する体質に変化してしまいます。特に朝食を抜いてしまうと、体内時計のリズムが狂い、その後食べる昼食や夕食は脂肪として体に蓄積されやすくなります。メタボは生活のリズムの乱れによっても起こりうる現象です。

また、脂肪を減らすために食べないという考えは誤りです。食事の摂取量が少なくなると、少し食べただけでたくさん吸収する体質に変化してしまいます。特に朝食を抜いてしまうと、体内時計のリズムが狂い、その後食べる昼食や夕食は脂肪として体に蓄積されやすくなります。メタボは生活のリズムの乱れによっても起こりうる現象です。

また、脂肪を減らすために食べないという考えは誤りです。食事の摂取量が少なくなると、少し食べただけでたくさん吸収する体質に変化してしまいます。特に朝食を抜いてしまうと、体内時計のリズムが狂い、その後食べる昼食や夕食は脂肪として体に蓄積されやすくなります。メタボは生活のリズムの乱れによっても起こりうる現象です。

また、脂肪を減らすために食べないという考えは誤りです。食事の摂取量が少なくなると、少し食べただけでたくさん吸収する体質に変化してしまいます。特に朝食を抜いてしまうと、体内時計のリズムが狂い、その後食べる昼食や夕食は脂肪として体に蓄積されやすくなります。メタボは生活のリズムの乱れによっても起こりうる現象です。

### 予防教室の案内

町では生活習慣病予防教室を開催する予定です。これをきっかけに生活習慣病予防、体質の改善につなげましょう。

◆ 9月 / 講話「糖尿病予防」

◆ 9・11月 / 運動指導「ノルディックウォーキング」

◆ 12月 / 栄養学と調理実習

※お問い合わせは、健康福祉課保健衛生係 ☎(62)2114まで



# 3歳児 Smile Photo

6月5日に3歳児健診を受けた元気なちびっ子たちを紹介します！（順不同）



松田春くん  
藤田



東海林大雅くん  
5区



松田龍次くん  
美郷



渡辺陽向くん  
3区



伊藤蓮くん  
小見



盛田茉優ちゃん  
9区



後藤翠月ちゃん  
藤田



鈴木楓ちゃん  
12区



荒木煌太くん  
諏訪原



黒川ひなのちゃん  
みなみ



若松璃仁くん  
9区



田宮爽倉くん  
美郷



佐藤大介くん  
10区



結城匠海くん  
美郷



古口千尋くん  
十八才



最上結人くん  
荻野



庄田伊織くん  
藤田



林明彩斗くん  
諏訪原



荒木雄信くん  
月布



**善意いただきました**  
この度、旧左沢中学校卒業生の鈴木浩三さん（新庄市在住・左沢1区出身）より、楯山公園と大明神から眺めた最上川を題材にした絵画2点を寄付いただきました。いただいた絵画は、町内公共施設などに展示させていただきます。

## 議会〜第1回臨時会〜

第1回大江町議会臨時会が6月28日に開かれました。  
初めに成人の風しん予防接種の費用の半分を助成する事業の実施について報告がありました。  
また町の一般職員の給与削減に関する議案の審議がおこなわれ、議長を除く9人（欠席1人）で採決したところ、賛成少数で否決となりました。これを受け特別職の給与削減に関する条例など2議案と一般会計補正予算は取り下げられました。

▶ヒメサユリ販売コーナー、多くの方が  
買い求めていました



▶うさぎコーナー。「かわいい」  
子どもたちに大人気



▶人気者のポニー「ヤギオ君」と一緒に公園を散策



## 6万株一斉に開花

# 第12回大山自然公園ユリまつり

大山自然公園で5月31日から6月9日にかけて第12回大山自然公園ユリまつりが開催されました。期間中、園内にはピンク色のかわいらしいヒメサユリが一面に咲き誇り、この光景を一目見ようと期間中約1万6千名もの人が訪れました。

また、土日にはウサギやポニーなどの動物と触れ合うコーナーなども設置され、こちらも大盛況となりました。





# 第30回記念 正調最上川舟唄全国大会



北海道江差追分と追分踊り

◀みごと一般の部優勝に輝いた白鳥拓人さん(宮城県)



どの出場者も優勝を目指して力いっぱい歌いました



大江中学校2年生による混声3部合唱



舟唄ヒップホップダンス



正調最上川舟唄・舟唄踊り



混声合唱団エコーの混声4部合唱



▲シニアの部優勝者の菅原タカイさん(宮城県)

◀船頭の服装で気合を入れて大会に出場してくれた鈴木混生君(大江町)

舟唄の達人たちが集まる、第30回正調最上川舟唄全国大会が6月30日、町民ふれあい会館で開催されました。

30回目の節目を向えた今大会には県内外からあわせて74名が参加し、これまで練習してきた自慢ののどを競いました。会場には約300名を超える観客がつめかけ、力強く鳴り響く舟唄を堪能しました。また当日は特別ゲストとして出演した北海道江差追分と追分踊りをはじめ、舟唄をモチーフにした多数のアトラクションも披露され、出演者には大きな声援がおくられました。

### 《大会結果》 優勝者・優秀賞のみ

- ★一般の部／白鳥拓人(宮城県)
- ★ジュニアの部／鈴木菜緒(大江町)・齊藤志歩(山形市)・五十嵐好香(中山町)・齊萌佳(宮城県)
- ★シニアの部／菅原タカイ(宮城県)

## 6/6 知識に触れ生きがいのある人生を

～大江町シルバーカレッジ開講式～

さまざまな講座を通して生きがいづくりと交流を深めるシルバーカレッジの開講式が、中央公民館でおこなわれました。

今年の講座は来年2月まで計5回の学習講座と1回の館外研修を予定しており、67名の方が参加しています。開講式後には、第1回目の講座として、河北町史編さん専門員の鈴木勲氏より「大江町のこと、河北町のこと」と題して講演がありました。

鈴木氏は河北町のいもこ列車、谷地城主白鳥長久氏と大江町の古寺森林軌道、左沢楯山城主など両町の歴史を具体的な写真や古文書を事例に上げながら紹介。受講生たちは両町の歴史的なかわりについて興味深く聞き入っていました。



両町の歴史的なかわりについて語る鈴木氏▶



## 6/8 白熱した取り組みを披露

～左沢小学校相撲大会～

左沢小学校相撲大会が6月8日おこなわれ、保護者をはじめ大勢の観客が詰め掛けました。

相撲場では5・6年生による一本勝負や5人抜き、相撲甚句などが披露されました。

特に5年生5人抜きでは、3回の休憩を経て数十分ぶつかり合う名勝負が繰り広げられました。勝負はつきませんでした。両者を見守っていた観客からはひととき大きな声援が送られました。

## 6/15 日本のエネルギー事情を世界と比較

～おおえ国際交流協会総会、国際交流セミナー～

国際文化に触れ、世界を広く知る活動をおこなうおおえ国際交流協会の総会が6月15日、町民ふれあい会館でおこなわれました。

昨年度は世界各国の郷土料理を作る教室やハロウィンパーティーを実施してきましたが、今年はそれらに加え「世界のクリスマス」をテーマとした体験講座や、さがえ西村山日中友好協会とのタイアップイベントなどを実施する予定です。

総会後には、「世界へのとびら」と題して、認定NPO法人IVY（国際ボランティアセンター山形）の阿部眞理子さんによるワークショップが開催され、IVYに所属する大学生らと共に世界各国のエネルギー事情について写真をもとに話し合いました。阿部さんは「写真で比べてみると、食品などの包装の多さで、日本がいかにも無駄なエネルギーを使用しているかがわかります。私たちは大震災で電力に依存した社会の脆さを痛感しました。便利になりすぎてしまった現代について、改めてその必要性を考えてみるのが大切ですね」と話してくれました。



## 6/17 楽しい交流で国際理解に一役

～アメリカ・モンタナ州高校生来町～

お互いの国際理解を深めようと6月17日、アメリカ・モンタナ州からダンカン・コックスさんが来町しました。ダンカンさんは約1か月間町内にホームステイして、小中学校の英語の授業や各種行事に参加し、町民の皆さんと交流を深めています。

特技はピアノで、好きな曲は映画「千と千尋の神隠し」のメインテーマ、「あの夏へ」とのことです。

大江町の印象について尋ねたところ「日本は大きな都市しかないと考えていたので、こんなに自然豊かなところがあるとは思いませんでした」と町の豊かな自然に驚いていました。

舟唄健康マラソン大会にも参加しました▶



## 6/23 マラソン&ウォーキングで健脚競う

～第31回舟唄健康マラソン&健康ウォーキング～

大人から子どもまで多くのランナーが集う、第31回舟唄健康マラソン大会が6月23日、大江町体育センターを会場におこなわれました。

開会式では遠藤義弘さん、虎之助くん、さくらちゃん親子(みなみ)による「スポーツを愛する人として、元気よく、あきらめず最後まで走りぬきます」と力強い選手宣誓がありました。

大会には、大江中学校、左沢高等学校の生徒をはじめ最高齢82歳の参加者まで、町内外から393名が参加。遠くは福井県などからの出場もありました。

晴天の下、号砲とともに元気よくスタートした選手たちは、それぞれのペースでコースを駆け抜け、沿道からは「がんばれー」の声援が選手に送られていました。

◀小見給水所では、子どもたちが大活躍(写真右)



## 6/25~26 震災からの復興の一助に

～第33回大江町民号の旅～

JR左沢線の利用促進を目的とする第33回大江町民号の旅が6月25日から26日にかけておこなわれました。今回の旅は東日本の復興応援をテーマとし、宮城県南三陸町を訪れました。

現地の語り部さんの案内で被災地を巡ると、当時の津波がいかに甚大だったか、そして2年以上たった今でも町の再建が進まずにいる状況に、参加者は強い衝撃を受けていました。ご自宅を津波で無くされた74歳のガイドの方が「大切なのは自分の命は自分で守ること。命があれば何でもできます。これから家を建てるために命ある限り前向きに頑張っていきたい」と話すと、参加者は盛大な拍手を送っていました。

また、訪れた復興商店街では、復興に向けて少しでも力になればと両手に大きな荷物を抱えるほど、たくさんのお土産を買う参加者が多く見られました。



▲震災の傷跡に強い衝撃を受ける

みやぎの明治村にて懐かしの木造校舎▶



◆わだいの交差点に掲載できなかった情報の一部は、町ホームページの「フォトおうえ」に写真を掲載していますのでご覧ください

# 町長 コラム Column

新幹線の狭い通路を、

社内販売員の方がお土産や飲み物を運んでくれる、お客さんの顔が見えるようにと、バックしながらだ。進行方向

左側の通路側の席は、右手で用が足せるので買物に非常に便利だ。左利きの方には、右側の通路側がお薦めだ。

「景色を楽しみたいので窓側よ、おトイレが近いので通路側だわ」新幹線に限らず、「席」を決めるのは結構難しい。お偉いさんの場合など「席」しだいでも国際問題になることもあるという。「たかが席、されど席」、「席」を決めるときに、最も大切なものはないか、電線に止まっているはずめは、どうして決めるのであろうか。思いめぐらしていると、車内放送「次は山形に止まります」。

どんな席に座っても、我らが世界に誇る新幹線は目的地に確実に乗客を運んでくれる。発車時刻にぴったり発車しながら、ほぼ二分前に到着する。行く先さえ「確実、安定」ならば、「席」への不満はなくなるか、否か。すずめの子、明日のねぐらを語られよ。

大江町長 渡邊 兵吾

## 左澤重要文化的景観

シリーズ企画 町の魅力発見！ vol.03

町民ふれあい会館から北に延びる道路に沿って約500メートルの町並みが原町通りです。原町は江戸時代初期の元和8年（1622年）最上氏が改易となり酒井直次が左沢藩主として移封された時に城下町として整備されました。

江戸時代の後半には桶屋、鍛冶屋、塩屋、油屋、餅屋など商工業に従事する人の多く住む通りになり、その家の屋号にもなりました。現在でも木屋、会津屋など屋号を使用している家が見られます。

原町では、毎月6回、市が開かれ六齋市といわれていました。通りの中央には今でもその時のなごりで花崗岩の自然石からなるお市神様2体（男神、女神）が祀られています。市が盛んだった頃は旧正月初市の時、この市神2体を洗い清め、雪で固めた台座に安置してお供え物を奉納し、市の繁栄を祈ったといわれています。



現在のお市神様

### 原町通り



### 簡易マップ



## ALT通信 マットの おおえ生活 No.30

Last month a High School student by the name of Duncan Cox came to Ohe. Before Duncan arrived in Japan, I was worried, because living abroad is very hard on both your body and mind. I wondered if living here for one month would be possible, because last year's visitors were completely drained after only one week and Duncan had almost no experience speaking Japanese. However after Duncan arrived and started visiting the schools with me. I was able to relax because Duncan was young and very resilient. Actually rather than Duncan being tired, I found that translating from English to Japanese and Japanese to English was more difficult that I thought. I was very surprised and also extremely tired.

先月、私の同郷から大江町に高校生のダンカンさんがやって来ました。海外に住むのは心身ともに疲れることですので、来日前から私は彼のことを心配していました。昨年ここを訪れた高校生は、一週間だけの滞在でくたびれていましたし、そのうえ彼は、これまで日本語を話す経験がほとんどありませんでした。そういったことから、彼の一か月間の滞在は大丈夫かなあと思いました。しかし、彼が大江町に着いて私と学校を回り始めたところ、彼が若くはつらつとしていたので安心しました。実のところ私は、英語から日本語、日本語から英語という通訳のくりかえしが予想以上に大変なことに驚かされ、彼が疲れているというよりむしろ自分自身が疲れていました。

★このコーナーでは、小見在住のALT（外国語指導助手）マットさんが、日常生活で感じたことなどを伝えます。



▲ダンカンさんの通訳を担当するマットさん

# 住民に寄り添える調査を

高橋<sup>たかはし</sup> 里奈<sup>りな</sup>さん  
 (23歳・藤田)

「重要文化的景観はくらしや生業が評価されてのことなので、住民の皆さんの声に寄り添えるような調査を目指したいです」と話してくれた高橋さん、現在は町教育委員会臨時職員として、楯山公園の発掘や重要文化的景観の構成要素になっている家屋調査などをおこなっています。

大学では民俗学を専攻し、東北各地で発掘などフィールドワークを経験。大江町では4年間青苧復活夢見隊の活動に参加してきたそうです。

「青苧の活動や景観も素敵なのですが、一番惹かれたのは人です。この町で何かできないかと思いこの仕事につきました」と高橋さん、今夢中になっていることを尋ねたところ「この間カメラ買いました。何かある度に写真を撮るようにしています。最近のベストショットは町の小正月行事で、団子を一生懸命練っているおばあちゃんの写真ですね」と話してくれました。



YOUTHFUL  
 トーク

## ● 短歌 ●

空梅雨の畑に鍬跳ね雲流れ昼夜のめりはりなき梅雨じめり  
 眞白なる淡雪のごとてまり花賞<sup>め</sup>でる人なきも雨よ濡らすな  
 亡夫<sup>め</sup>愛<sup>め</sup>でし魂宿る庭の坪樹<sup>ら</sup>を老軀に鞭打ち雑草抜き取る  
 仏前にアリウムの花供えつつありし日の夫の面影惚<sup>ぶ</sup>  
 裏庭に朝早く来る子雀に一握の米蒔いて待ちをり  
 山法師はらはら落ちる花びらは雪降るごとく眞白く染める  
 茶の窓は額縁の如し霧島の色鮮やかに春の庭かな  
 諍<sup>な</sup>えば夫を無視し家猫にやさしい言葉かけてゐる吾  
 大火事を予知したるがに校庭の大楓の主大蛇頭<sup>る</sup>  
 菜の花の畑を巡りし車椅子蝶をも友に漕ぎて戯れる

## ● 俳句 ●

早曉の空に声する遠郭公  
 卯の花の白さ窮<sup>きわ</sup>めし光かな  
 新緑の枝に咲きたる藤すだれ  
 赤信号どつと駈<sup>か</sup>けたす梅雨の傘  
 万緑を吸ひて碧<sup>あお</sup>けき隠れ沼  
 七寿会さつき並べて酒宴かな  
 風鈴に南部の風を貰ひけり  
 めでたさを纏<sup>まと</sup>ひて帰る青田道

菅井 妙子  
 今井 茂樹  
 鴨田富士夫  
 金子脩一郎  
 秋元喜一郎  
 熊谷 勉  
 舟山 三男  
 伊藤 啓泉

吟遊浪漫  
 ぎんゆうろまん

安藤 桂花  
 菊地つねよ  
 菅井 妙子  
 堀 トヨエ  
 佐竹 麗子  
 長岡かづ子  
 佐竹 與鼓  
 伊藤 和子  
 斎藤 徳治  
 清野 伝蔵

このコーナーに掲載ご希望の方は、毎月20日（必着）まで役場総務課に作品をお寄せください。

# お知らせ

## Information

### 平成25年度『町長と語ろう！ まちづくり座談会』について

町では町民の皆さんが住みよい町にしていくために、まちづくりに対するご意見やご提案をお聞きする「町長と語ろう！まちづくり座談会」を昨年に引き続き15地区で開催します。なお、日程については、開催地区の皆さんにご案内申し上げますので、是非ご参加いただき、皆さんの声をお聞かせください。

※お問い合わせは、総務課情報システム係 ☎(62) 2187まで

### 運動 『明るいやまがた』夏の安全県民

夏は長期休暇、レジャー、暑さによる気のゆるみや疲労などから交通事故や水の事故などが多くなり、また、青少年の非行や街頭犯罪なども多くなる傾向にあります。町民一人ひとりが交通ルールの遵守と交通安全の実践を習慣づけ、交通事故防止を徹底するよう努めましょう。

◆実施期間／7月18日～8月17日

### ◆運動の重点

「青少年の健全育成といじめ・非行防止」「子どもと高齢者の交通事故防止・飲酒運転の撲滅」「海・山・川での事故防止」「身近な犯罪等の防止」

### 平成25年度地域人権啓発活動活性化事業 ダニエル・カール講演会

「がんばっぺ、オラの大好きな日本」

◆日時／7月23日(火) 13時30分～

◆会場／大江中学校体育館

※大江中学校親子研修会と併せて開催します

◆入場料／無料

※一般の方は電話での予約が必要です  
※お申し込み、お問い合わせは、税務町民課 戸籍年金係 ☎(62) 2113 まで



### 成年被後見人の方も投票できるようになりました

成年被後見人の選挙権の回復などのための、公職選挙法等の一部を改正する法律が5月に公布され、成年

被後見人の方もこの夏の参議院議員通常選挙より投票することができるとなりました。選挙管理委員会より送付された入場券により、投票日当日に所定の投票所で投票してください。（投票日当日に都合が悪い場合は、期日前投票ができます）  
※お問い合わせは、大江町選挙管理委員会 ☎(62) 2112 まで

### 大江のうまいもの市の出店者を募集します

大江のうまいもの・いいものを販売する今年第3回目の「大江のうまいもの市」を9月8日に開催しますので、出店者を募集します。

◆日時／9月8日(日) 9時30分～15時まで（日程が変更されました）

◆場所／JR左沢駅前広場

◆内容／町産品の販売・展示、各種イベント（もぎたてフルーツフェアほか）

◆出店要件／町内の企業、商店、個人および団体で実行委員会が認めるもの

※出店料は無料

◆申込締切／7月25日(木)

※お申し込み、お問い合わせは、大江町商工会 ☎(62) 4128 または 政策推進課 ☎(62) 2139 まで

### SL運行およびクラシックカーイベント時の出店者を募集します

9月7日(土)・8日(日)、左沢駅と原町通りにおいて、JR主催のSL運行イベントと大江町観光物産協会主催のクラシックカーイベントが開催されます。多数の来場者が見込まれることから、7日に左沢駅前へ出店していただける方を募集します。（物販のみおこないます）  
※お申し込み、お問い合わせは、大江町商工会 ☎(62) 4128 または 政策推進課 ☎(62) 2139 まで

### やまがた企業訪問ツアーおよびオールやまがた2014ハローワーク学生就職面接会開催

平成26年3月新規卒予定者などを対象とした企業訪問ツアーおよび就職面接会が開催されます。

【やまがた企業訪問ツアー】

◆期日／8月6日(火)

◆内容／県内に本社または就業場所を有する企業を訪問し、仕事内容について説明を受けることができます

【オールやまがた2014ハローワーク学生就職面接会】

◆期日／8月7日(水)

◆会場／山形ビッグウイング

### 林道大瀬川左岸線「滝の沢橋」補修工事に係る通行止めについて

中沢口区内の「滝の沢橋」の老朽化に伴い、補修工事を実施します。工事期間中は、原則通行止めとなりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

- ◆ 施工箇所 / 林道大瀬川左岸線「滝の沢橋」
- ◆ 場所 / 大江町大字沢口地内 (中沢口区)
- ◆ 期間 / 6月15日～10月31日



※お問い合わせは、農林課 ☎(62)2115 まで

◆ 内容 / 企業ごとに設置されたブースで個別面談ができます  
 ※お問い合わせは、山形労働局職業安定課 ☎ 023-626-6109 まで

**職場の労働関係でお困りではありませんか**

山形県労働委員会は、労働者と事業主との間の労働関係トラブル解決に向けてお手伝いします。解雇、賃金などの問題でお困りの方は、無料・秘密厳守ですので、お気軽にご相談ください。

※お問い合わせは、山形県労働委員会事務局 ☎ 023-630-2793 まで

### 村山地域おいしいごはんポスターコンクール募集

米を中心とした日本型食生活の良さを見直し、農業への理解と米の消費拡大を図るため、「ごはんを食べたくなるような」標語入りポスターを募集します。

- ◆ 応募資格 / 村山地域の小学校に通学している小学生
- ◆ 応募規格 / 大きさは四つ切で、描画材は自由。絵の中に、テーマにふさわしい標語を必ず入れてください
- ※ 小学1・2年生については標語なしでも可

- ◆ 締切 / 9月5日(木) ※当日消印有効
- ◆ 表彰 / 最優秀賞・優秀賞・佳作を表彰・応募者全員に参加賞
- ◆ 応募先 / 通学している小学校に提出してください
- ※ お問い合わせは、村山総合支庁農業振興課 地域農政担当 ☎ 023-621-8383 まで

### 自衛官募集および採用制度説明会のお知らせ

- ◆ 募集内容 / 自衛官候補生男子1次試験 9月16日(月)、自衛官候補生女子1次試験 9月23日(月)、一般曹候補生1次試験 9月16・17日(募集資格は18歳以上27歳未満) 航空学生1次試験 9月21日(土)(募集資格は高卒(見込) 21歳未満)
- ◆ 受付期間 / 8月1日～9月6日
- ◆ 自衛官採用説明会 / 7月28日(日) 12時～15時
- ◆ 場所 / ふれあい会館(研修室)
- ※ お問い合わせは、自衛隊山形募集案内所 ☎ 023-634-3439 まで

### 河北病院「がってん!健康教室」

- ◆ 日時 / 7月28日(日) 13時55分～16時
- ◆ 対象 / 河北病院では、西村山地域住民を対象とした健康教室を開催します。

時まで

- ◆ 場所 / 河北町総合交流センター「サハトベに花」
- ◆ 内容 / 「そうだったのか!糖尿病の予防と治療、脂質異常、野菜350g」 「パネルディスカッション」
- ◆ 参加料 / 無料(予約不要)
- ※ お問い合わせは、山形県立河北病院総務課 ☎ (86)3131 まで

### 新聞スクラップです。恥ずかしい話ですがこの仕事に就いてからがんばってするようになった。しかし、まだまだ斜め読みでせつかくの記事を見逃すことも多くあります。

私の父は随分前から続けているベテランです。ある時どうすればよいか尋ねたところ「第1に朝、頭が一番すっきりしている時に油汗が出るぐらい真剣に読み、重要だと感じた記事をスクラップする。第2に：「長いので略しますが全部で第3段階ありました。私の場合第1段階途中でその日のエネルギー全てを使ってしまうので、2段階以降にいったため降がありません。(山家雄志)



途中でその日のエネルギー全てを使ってしまいうので、2段階以降にいったため降がありません。(山家雄志)



1935 SINGER 7区 西村昭信

## リレー随想 《第73回》

### この町に生まれて

昨年初めて、山形県知事吉村美栄子さんのお話をお聞きする機会がありました。親しみやすい雰囲気、我が町出身の女性県知事…。やはり想像した通りの素敵なお方でした。もちろん県政にかける熱い思いもたくさん聞かせていただきましたが、強く心に残っているのは、話の中に垣間見えた女性としての「素」の部分でした。不思議と「この町に生まれてよかったなあ」という思いが、私の中にじわ〜と湧いてきたのを覚えています。

私は、この町で生まれこの町に嫁ぎました。主人と義父母とでりんごやラ・フランスなどの果物を作っています。また、大江中学校の第1期卒業生でもあります。3校の生徒達が別々の制服を着て過した1年間は、今も思い出の中に鮮明に残る大切な青春の1ページです。大江中学校には3人の息子もお世話になりました。大人になった私達同級生は、保護者として格別な思いで、校舎に足を運ぶ子どもたちを見守りました。

長男は数年前、静かな山村に可愛いお嫁さんを連れてきてくれました。今、4世代が1つの屋根の下で暮らしています。離れて暮らす次男と三男も、小まめに休暇をとって帰省し、必ず地元の人たちとの時間を過ごしたり、地域の行事に参加したりしていきます。

「いつの間にかこうして大人になっていくんだなあ…」  
恩師や友人、地域のみなさん、家族以外の方々の恩恵を受けて成長していく息子達を見ていると、この町で子育てできて良かったという思いが、じわ〜と湧いてきます。「私はこの町で農業をしているよ。」遠く離れて暮らす同級生や久しぶりに会う友人に話す時、ちよっと胸を張って言う事になっています。故郷が昔と変わらず、のどかでいい町で

あることを伝えたいから…。

農業人として一番うれしい瞬間は、我が家の果実を誉めていただいた時です。りんごについての感想が面白いのでいくつご紹介します。「ジューズを飲んでみるみたい」「パイナップルの味」ちよっと変わって、いるのでは、「荒木さんのりんごって冷たくてうまい」冷たい…？不思議に思いよく聞いてみると、大江という寒い山村から届くイメージと、水分を豊富に含んだリンゴの味覚から生まれる、奥深い感想だと分かり感激したのでした。お客様と、こうした会話を交わす時、この町で農業している喜びもまた、じわ〜と湧いて来るのです。

雨の日も風の日も雪の日も。そして猛暑の夏も。自分の体の声を聞きながら、無理せずこつこつと真面目に畑に立つ。8歳を過ぎて今なお現役で農業に取り組む義父母が私の人生の最高の師です。人生の折り返しも、この町で暮らす幸せをたくさん感じながら歩いていきたいと思えます。もうすぐ町民が誇りとする水郷大江の花火大会。夏祭りが終わり秋風が吹くころ、畑の果物たちもむかひに活気づいてきます。皆さんも、大江の果物、たくさん食べてけらっしゃいな。

(月布 荒木 由美)

### お誕生おめでとう

区名	氏名	性別	父母名
小見	公平	女	達也・彩
荻野	最上	男	和洋・理沙
みなみ	石川	女	友樹・恵
貫見	佐藤	女	則昭・幸
堂屋敷	阿部	女	恵一郎・亜香音
美郷	清野	男	寛希・美里
木の沢	佐藤	男	祐輔・里美
6区	長瀬	女	純・枝里

### ご結婚おめでとう

区名・出身地名	氏名
（原）	阿部 裕之
（仙台市）	浅野 暁美



### ご冥福を祈ります

区名	氏名	年齢
藤田	山上 次子	(86)
水	渡邊 あさゑ	(94)
矢引	佐竹 忠郎	(97)
貫見	鈴木 博子	(84)
藤田	大谷 たつじ	(88)
水	公平 昭一郎	(83)
9区	林 みつ子	(92)
9区	寒河江 竹代	(82)
藤田	相澤 千賀子	(60)
水	藤田 正子	(71)
8区	菅野 茂	(88)
9区	菊地 忍	(83)
13区	蓮沼 みつ	(90)
美郷	伊藤 ミツ	(83)
橋上	柏倉 ミ子	(91)
藤田	佐竹 マツ	(85)

### 人口と世帯(前月比)

町の人口	9,009人(-30)
男	4,434人(-11)
女	4,575人(-19)
世帯数	2,910戸(-3)

平成25年7月1日現在

### 戸籍の まど

5月21日～6月20日受付分