

# ととわ

広報

No.573 2019年(令和元年)8月号

Public Relations of TOZAWA

巻頭  
記事

メタボ予防・改善  
生活のススメ

8

Aug

『イカタのしー!』



痩せるには絶好の季節！

# メタボ予防・改善 生活のススメ

戸沢村の「メタボ予備群またはメタボ」と診断された方は、全体の約22%。(平成30年度戸沢村基本健診結果より) また、全国平均は、約26.1% (平成27年度厚生労働省特定健康診査・特定保健指導に関するデータより) となっており、戸沢村のメタボ率は全国平均より低くなってはいるものの、約4人に1人は「メタボ予備群またはメタボ」となっています。

食事によって摂取したエネルギーが日常生活の中で使われるエネルギーを上回ると、余ったエネルギーが内臓脂肪として蓄積されます。また、加齢や筋肉量の減少により、基礎代

## なぜメタボになってしまうの？

メタボリックシンドローム判定基準		
	男性	女性
腹囲	85cm以上	90cm以上
①血糖値	空腹時血糖が110mg/dl以上	
②高脂血症	中性脂肪が150mg/dl以上またはHDLコレステロール40mg/dl未満	
③高血圧	最高血圧130mmHg以上または最低血圧85mmHg以上	

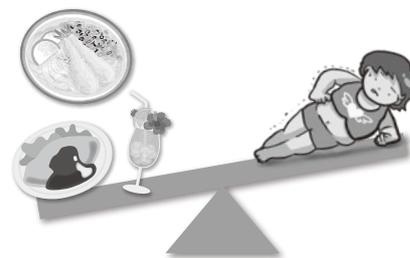
メタボ(内臓脂肪症候群・メタボリックシンドローム)とは、左の図の腹囲の基準に該当し、①②③の検査項目のいずれか2つ以上に当てはまる状態をいいます。

## メタボってなに？

「メタボ」。もう聞き馴染みのある言葉になってきたのではないだろうか。

内臓脂肪が貯まっていくと、脂肪細胞から糖尿病や高血圧症、脂質異常症を引き起こす悪い物質が多く分泌されます。そのため、メタボの人の多くは、血糖値や血圧、コレステロール値に異常が表れやすくなります。これらの危険因子が多いほど動脈硬化が進行しやすく、脳卒中や心疾患等の疾患を引き起こしやすくなります。また、メタボは医学的には疾患(病気)に該当します。つまり、単に「太っている」では済まされず、治療が必要な状態なのです。

## なぜメタボは注意が必要なの？



謝量は下がっていきまます。基礎代謝の高かった若い頃と同じような食生活を続けていると、摂取エネルギーが消費エネルギーを上回り、メタボ体型となってしまいます。

# 数字でみるメタボリックシンドローム

肥満症では高血圧の頻度が **2.9倍**

肥満・高血圧・高血糖・高中性脂肪血症のうち  
3～4つが当てはまると、  
どれも当てはまらない場合に比べ、  
心筋梗塞・狭心症の発症率が **36倍**

出典：一般社団法人 日本生活習慣病予防協会 HP

## 今日から始めよう！メタボ予防・改善生活

生活を見直し、  
リスクを減らす

### ① 軽めの運動を行う

内臓脂肪を減らすには、ウォーキングなどの有酸素運動が効果的です。ゆつくりしたウォーキング程度の運動でも続けることで効果がでてきます。



### ② タバコを控える

喫煙は、血管を収縮させるだけでなく、活性酸素を増やし動脈硬化を促進させます。メタボそのものを悪化させる要因にもなるので、本数を減らすか、禁煙しましょう。



### ③ ストレスをためない

ストレスは、血圧を上げるだけでなく、血管を収縮させ、心疾患の引き金にもなります。ストレスを感じたら、リラックスできること、楽しめることを見つけ、早めに解消しましょう。

食事で改善する

### ① 「腹八分目」を意識

普通に食事しているつもりでも、30歳を超えた頃から消費エネルギーが減ってくるため、知らぬ間に食べ過ぎの状態になりがちです。ですので、「腹八分目」を心掛ける事、早食いをやめ、一口ごとに箸を置く、カボチャやきのこ類などの腹持ちの良い野菜をとるなど工夫をしましょう。



### ② 野菜で血管の酸化防止

野菜に含まれるビタミンやカロチノイドには、油脂成分の酸化を防止する作用があり、動脈硬化を抑える働きがあります。特に、緑黄色野菜に多く含まれるため、カボチャやトマト、ピーマンなどを積極的に食べるようにしましょう。



## メタボの予防・改善等に戸沢村の事業をご活用ください！

### 生涯学習センター

ウォーキングマシン等のトレーニング機器が常備。自分のペースに合わせてからだを動かし、メタボの予防・改善にご活用ください。  
問合せ先 生涯学習センター  
☎29-7475

からだ  
を  
変える

### 戸沢村民健診事業

村では、国民健康保険に加入している40歳から74歳の村民を対象に特定健診を実施しています。今の自分のからだの状態を知るためにご活用ください。  
問合せ先 健康福祉課 ☎72-2364

自分の  
からだ  
を知る

## 池の中を大調査！



## 今月の一枚

6月29日(土)、「集まれSOS！池の水全部抜く大調査！」が開催され、生涯学習センター内の池の水を抜き、調査と掃除を行いました。

水を抜き始めると、大小様々なカエルやドジョウ、タニシや小さい魚など多くの生物を発見。子ども達は、魚などを捕まえるたびに歓声をあげ、楽しみながら活動していました。その後は、池の底をブラシで磨き、きれいにしていました。

## きれいな川で住みよいふるさと運動

6月23日(日)山形県が推進する「きれいな川で住みよいふるさと運動」の一環として、河川一斉清掃が行われました。当日は、ボランティア約1,400人、村内外の業者9社が参加し、草刈りやゴミ拾いを実施。河川周辺の清掃を行いました。

この日に集められたゴミは、昨年より760kg多い、約1,720kgでボランティアとして参加いただいた業者の方々にゴミの収集・運搬をしていただきました。多くのご参加ありがとうございました。



## 戸沢村消防団消防操法大会

若者センター駐車場にて、戸沢村消防団消防操法大会が開催されました。この大会は、小型ポンプを使用した消火活動の基本動作の敏捷性と正確性を競い、消防団員の消防技術の向上や消防活動の発展充実のため毎年開催されているものです。

この日の為に、どのチームも毎日訓練を重ねており、見事な連携で素晴らしい操法を披露していました。今大会の結果は、以下の通りです。

### 小型ポンプの部

第1位	第2分団第2部第2班	津谷
第2位	第2分団第1部第2班	岩清水
第3位	第1分団第2部第1班	神田

### 個人賞

2番員	荒川 良太 (津谷)
	山科 竜也 (岩清水)
	山科 総司 (神田)





## 菊地氏に感謝状贈呈

6月25日（火）、新庄市のニューグランドホテルにて、「最上地域の医療従事者等への感謝状贈呈式」が開催され、菊地順子さん（古口）に感謝状が贈呈されました。

菊地さんは、戸沢村中央診療所が開設された当初より准看護師として勤務されており、長きに渡って地域医療の発展と健康推進に貢献されてきたことが評価され、今回の感謝状贈呈となりました。

この度は、誠におめでとうございます。今後の更なるご活躍を期待しております。

## 最上峡の自然を満喫！

7月11日（木）、宿泊合宿の一環として戸沢小学校5年生が「最上川イカダ下り」を行い、船番所からふるさと村までの約6kmをイカダで下りました。

児童らは、イカダを一生懸命漕いだり、最上峡の自然を眺めたりしながら、思い思いにイカダ下りを楽しみました。また、イカダ下りを終わると、山の中へ入り、「滝つぼすべり」を体験。天然のウォータースライダーを心ゆくまで楽しんでいました。

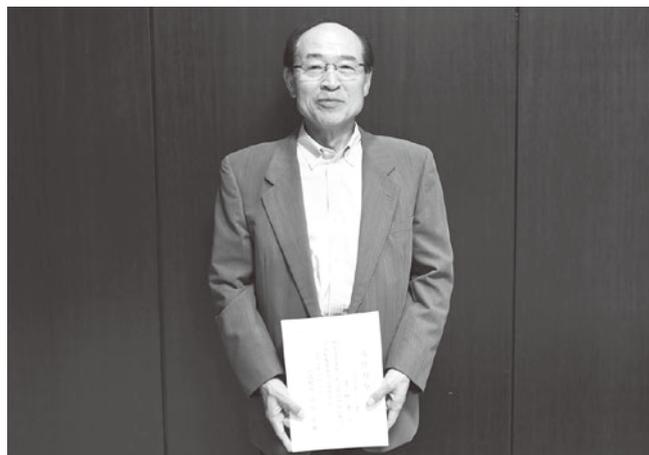


## 監査委員に青柳氏

7月19日（金）、青柳孝一さん（蔵岡）が、戸沢村監査委員に選任されました。

これから青柳さんには、監査委員として、地方自治行政における財政等の行政事務全般が法令に従って適正に執行されているのかを監査していただきます。

任期は、令和5年6月30日までの4年間となります。村の合理的な行政運営のため、適正な監査執行をよろしくお願いします。



## さわやかな汗を！とざわスポレク祭

7月14日（日）、今年で27回目を数える、とざわスポレク祭が開催され、村内各地区から、約600人の住民が参加しました。

当日は、グラウンドゴルフやソフトバレー、インディアカなど8種目が行われ、年齢や体力に応じて、様々なスポーツを楽しみました。

各会場では、和やかな笑い声が響き、さわやかな汗を流しながら、村民相互の交流と親睦が図られました。



## 人権擁護委員に田中氏

7月1日（月）、田中明美さん（勝地）が、戸沢村人権擁護委員に委嘱されました。任期は、令和4年6月30日までの3年間。

これから田中さんには人権擁護委員として、村民の方から寄せられる人権に関する問題の解決の手助けや法務局職員と協力して人権侵害による被害者の救済、人権について関心をもってもらえるような啓発活動などを行っていただきます。

村民の人権問題解決にむけ、3年間よろしくお願ひします。



## 出生祝い金を贈呈しました！

「佐藤紬ちゃんとそのご家族」、「石塚心遙ちゃんとそのご家族」に、戸沢村より出生祝い金が贈呈されました。暑さに負けず、すくすくと元気に育ってくださいね！

6/21  
佐藤家



5/15  
石塚家



大丈夫ですか？

## 我が家のメディアリテラシー①

～学校・家族・地域で考えよう～

### メディアリテラシーって何？

一言で言うと、「情報を正しく見るための力」です！

インターネットやSNSだけでなく、新聞やテレビなどを含めて、情報を正しく見るための力をいいます。特に、SNS等においては、個人発信のため、新聞やテレビにある「情報を発信する側」の校閲、チェック機能がありません。また、ネット上の情報は、必ずしも正しい情報ばかりではありません。

受けとる側は、インターネットやSNSの情報について、情報源を含め、情報発信者の真意、情報の真偽等を見定める力が必要です。

インターネット、SNSは、便利で役立つツールですが、セキュリティーや使い方を間違えると被害に遭う事や誹謗中傷的になることもあります。

読んだら、子どもと一緒に考えてみてね！



### 「なぜ家族、地域で」なの？

現在の子ども達は、生まれてから情報社会の中にいます。子ども達は、学習指導要領の改訂に伴い、今後、学校の情報教育や道徳の中で、メディアリテラシー、情報モラル等について今まで以上に学ぶ機会が増えます。

一方、親世代は、大人になってからインターネット社会に変わってきたため、正しいメディアリテラシー、情報モラルに関わることを教わって育てていません。

そのようなことから、情報が溢れる中で、よりよく生きていくために、大人と子どもが一緒にメディアリテラシーを考えていく必要があります。

「私の使い方は大丈夫」と思っている人こそ、確認が必要かもしれません。

情報との共存が必要な現代社会だからこそ、情報メディアの取り扱いについて、学校・家庭・地域が連携・協力して、しっかり考えていく必要があります。

# 8月は「児童扶養手当」「特別児童扶養手当」 現況届の提出月です

## 児童扶養手当とは

児童扶養手当は、離婚等により父親又は母親と生計をともしない児童の健やかな成長と生活の安定のために支給される手当です。

○受給資格者 次の要件のいずれかに当てはまる児童を養育している方に支給されます。

- ①父と母が離婚した児童
  - ②父又は母が一定の障がいにある児童
  - ③父又は母から1年以上遺棄されている児童
  - ④母が婚姻によらないで懐胎した児童
- 詳しくは、ご相談ください。

○申請に必要な書類

受給するには認定が必要です。認定請求書は健康福祉課福祉係の窓口にあります。この他にも以下のとおり必要な書類があります。

- 全部事項証明書（戸籍謄本）申請者・子の戸籍
- 住民票謄本 世帯分離している場合はそれぞれ提出
- 年金手帳の写し
- 預金通帳の写し
- 前住所地の所得証明書  
（1月1日現在で戸沢村に住所を有していなかった方）

## 特別児童扶養手当とは

特別児童扶養手当は、精神又は身体に障がいのある児童の福祉を増進するために支給される手当です。

○対象となる児童

日常生活において常時介護を必要とする程度の知的障がいがある児童、又は重・中度の障がいがあるか長期にわたる安静を必要とする児童。詳しくは、お問い合わせください。障がい程度の判定は、提出いただく診断書に基づき、手当の審査医が行います。

○申請に必要な書類

認定請求書・診断書は、健康福祉課福祉係の窓口にあります。この他にも以下のとおり必要な書類があります。

- 全部事項証明書（戸籍謄本）申請者・子の戸籍
- 住民票謄本 世帯分離している場合はそれぞれ提出
- 前住所地の所得証明書（上に同じ）
- 預金通帳の写し

○有期認定とされた場合

支給対象となった児童で、その児童の障がいの認定について有期認定と定められた場合、その期間の満了前に再度診断書と再認定請求書の提出が必要となります。

現在、児童扶養手当を受給している方は「現況届」、特別児童扶養手当を受給している方は、「所得状況届」を提出しなければなりません。この届出は、手当を引き続き受給できるかを審査するための重要なものです。

昨年度支給停止であっても、提出が必要ですので忘れずに提出してください。提出がない場合、以降の手当を一時差し止めすることとなります。また、2年間届出がない場合、資格を失うこととなります。

<提出期限> ○児童扶養手当現況届…必要書類を添えて、8月30日まで

○特別児童扶養手当所得状況届…必要書類を添えて、8月9日から9月11日まで

### 認定請求の手続きはお済みですか

児童扶養手当、特別児童扶養手当は、申請し、認定されないと受給できませんので手続きが必要です。

問合せ先 健康福祉課福祉係 ☎72-2364

安心して暮らせる地域づくりのために・・・

## 『助け合いを考える座談会』を今年度も開催します

「あなたがこの村で安心して暮らせるためには、どんなことが必要ですか？」

「あなたはそのために、どんな助け合いができそうですか？」

昨年11月の福祉フォーラムを皮切りに開催された「助け合いを考える座談会」では、上記のような問いかけをしながら参加者同士が「必要な助け合い」と「自分ができる助け合い」を整理してきました。

この流れを止めずに続けていくことで、住民の皆さんが少しでも周りの身近な助け合いについて考えてくださり、新たに始めるきっかけにもなればと考えております。

これからは、すでに地域に根付いているもしくは眠っている社会資源や人材を育て発掘していくことが、安心して生活できる村づくりのカギとなっています。

そして、それは個人の生きがいや仲間作りにもつながります。「我がこと」として、一人ひとりができることを一緒に考え、つながっていきましょう。



### 令和元年度『助け合いを考える座談会』開催日程

今年度は、地域ごとに座談会を開催する予定です。

場所や詳細は、追って広報やチラシなどでお知らせします。

#### 第1部「みんなで生きる」を考える

《日程》

角川地区 10月17日(木) 18:30～20:30  
古口地区 10月24日(木) 18:30～20:30  
戸沢地区 11月7日(木) 18:30～20:30

#### 第2部「自分にできる身近な助け合いを考える」

《日程》

角川地区 11月28日(木) 18:30～20:30  
古口地区 12月5日(木) 18:30～20:30  
戸沢地区 12月12日(木) 18:30～20:30

問合せ先 健康福祉課医療介護係 ☎72-2364

中央診療所からのお知らせ

### 中央診療所休診のお知らせ

お盆期間中、下記の日には休診日とさせていただきますので、よろしくお願いいたします。※薬の処方等も行えませんので、ご了承ください。

**休診日 8月15日(木)、16日(金)**

問合せ先 戸沢村中央診療所 ☎72-3363

住民税務課からのお知らせ

### 修繕期間の火葬場の使用は、近隣市町村となります

火葬場の設備機器の老朽化に伴い、火葬炉セラミックス及び誘引排風機の修繕を実施します。つきましては、下記の期間は近隣市町村火葬場の使用となりますので、ご理解のほどよろしく申し上げます。

## 8月26日（月）から30日（金）までの5日間

問合せ先 住民税務課住民生活係 ☎72-2326

### それは架空請求詐欺です！

### 訴訟最終通告書など裁判を通知するハガキ（架空請求詐欺）にはご注意を！！

「訴訟」や「財産の差し押さえ」などという言葉で不安にさせて、ぎりぎりの期日を指定し、電話をかけさせようとします。このような訴訟案件に関するハガキを受け取った場合は、一切相手にせず、無視しましょう。記載された電話番号等には絶対に連絡しないようくれぐれもご注意ください。電話をかけてしまうと、最終的には金銭をだまし取られることになります。

もしも、はがきが届き、不安になった場合は、役場住民税務課住民生活係（☎72-2326）にご相談ください。



建設水道課からのお知らせ

### 住宅の耐震診断をしてみませんか？

戸沢村では、木造住宅の耐震化促進のため、耐震診断士による住宅の耐震診断及び改修計画の作成を補助しています。

対象となる住宅 昭和56年5月31日以前に着工した戸建住宅で、在来軸組工法による木造平屋又は2階建ての住宅

募集戸数 2戸（先着順）

診断内容と費用 耐震診断業務・補強方針作成・補強計画作成（概算工事費の算出含む）

申請者負担額 10,000円～15,000円（内容によって変わります）

問合せ先 建設水道課建設係 ☎72-2547（内線234）

健康福祉課からのお知らせ

### ♡すこやか教室のお知らせ♡

ベビーマッサージや親子のふれあい体操を通して、一緒に楽しい時間を過ごしてみませんか？赤ちゃんの体重測定も行っています！お気軽にお越しください。

日時 8月21日（水）10：30～11：30

場所 戸沢村保健センター2階

講師 高橋 真由美 氏（3B体操インストラクター）

内容 ベビーマッサージと親子のふれあい体操（ママ向けのストレッチや簡単な体操など）

対象 3ヶ月～1歳児

※参加するママは動きやすい服装でお越しください。

問合せ先 健康福祉課健康推進係 ☎72-2364（内線145）



# 戸沢村中央公民館図書室 本のススメ vol.77

# 新刊紹介

今月は、入荷ほやほやの新刊を紹介  
します。子ども達の夏休み期間中に、  
ぜひ図書室に遊びに来てください！

知っておけば必ず役立つ“働くときの決  
まりごと” = ワークルールをこの本で身  
につけよう！

困ったとき、悩んだときなど、Q & Aで  
わかりやすく紹介！



左右対称の顔、白・黒・赤などのコ  
ントラストの強い模様は、赤ちゃん  
が大好き！  
このシリーズは何冊か同時入荷しま  
したので、ぜひ手に取ってみて下さい。



高校二年の森宮優子には5人の  
父母がいる。現在は血の繋がっ  
ていない父と暮らしている。  
けれど、困ったことに、私は全  
然不幸ではないのだ。本当に。

電子レンジや型、フライパンなど  
身近な道具を使って、初心者でも  
一年じゅう作れる、おいしい和菓  
子45種類を紹介したレシピ本。



夏本番。夏バテしないように新鮮  
な野菜をたくさんいただいで食べて  
いる今日この頃です。

## 集落支援員 奮闘記 Vol.44

集落支援員  
鈴木英策さん



さて、7月には恒例となった戸沢  
学園5年生が宿泊合宿でここ南部地  
区地域振興センターに来てくれまし  
た。  
いかだ下りや野外炊飯など、日ご  
ろ体験でないことをたくさん体験で  
きたようですね♪

# お知らせ版

～各種イベントや募集案内、  
各課からの連絡～

## 伝言板コーナー

### 「夏の最上伝承野菜フェア」

- 日時 7月27日(土)  
～8月31日(土)
- 場所 最上管内の飲食店や旅館  
産直施設等 28店舗
- 内容 最上伝承野菜を使った料理やパンなどの販売
- 問合せ先 最上総合支庁農業振興課  
☎0233-29-1316

### 「ゆめりあ夏休みスペシャル」

- 日時 8月11日(日)  
10時～15時
- 場所 ゆめりあ
- 内容 ウッドクラフトやうさぎとのふれあいコーナー等
- 問合せ先 ゆめりあ事務室  
☎0233-28-8888

### 「保育士再就職支援研修会」

- 日時 8月30日(金)  
12時30分～16時30分
- 場所 イオンモール天童
- 対象 保育士として就職(再就

- 内容 講演会や保育事業所との相談会等
- 問合せ先 山形県福祉人材センター  
☎023-633-7739

### 「Excel活用研修」

- 日時 9月2日(月)、3日(火)  
9時15分～16時
- 場所 山形県立山形職業能力開発専門学校
- 応募締切 8月19日(月)
- 応募・問合せ先 山形県立山形職業能力開発専門学校  
☎023-644-9227

### 「畜産試験場・参観デー」

- 日時 9月7日(土)  
10時～15時
- 場所 山形県農業総合研究センター
- 内容 家畜ふれあいコーナーや食べ比べコーナー等
- 問合せ先 山形県農業総合研究センター畜産試験場  
☎0233-23-8811

### 「令和元年度 新庄病院健康まつり」

- 日時 9月8日(日)  
10時～13時
  - 場所 県立新庄病院
  - 内容 各種健康相談や体験コーナー等
  - 問合せ先 山形県立新庄病院  
☎0233-22-5525
- ※全て無料。事前申込不要。

### 「看護技術セミナー・ナース カフェ」

- 日時 9月18日(水)  
9時30分～12時30分
- 場所 山形県看護協会会館
- 内容 日常でも役立つ感染管理、ナースカフェ
- 対象 未就業の看護職10名
- 申込締切 9月8日(日)
- 申込・問合せ先 公益社団法人山形県看護協会  
☎023-685-8033

## 令和元年度 最上広域市町村圏事務組合職員採用試験

- 受付期間 令和元年8月1日(木)～令和元年9月6日(金)  
(郵送による場合は、令和元年9月6日(金)までの消印有効)
  - 受付時間 9時～17時(土曜日、日曜日及び祝日を除く)
  - 受付場所 最上広域市町村圏事務組合 総務課(総合開発センター内)
  - 第1次試験日 令和元年10月20日(日)
  - 第1次試験会場 新庄市立新庄中学校(新庄市堀端町5-81)
  - 問合せ先 〒996-0077 新庄市城南町5-11 最上広域市町村圏事務組合総務課 ☎0233-22-2674
- ※詳細については、最上広域市町村圏事務組合ホームページをご覧ください。

### 応急手当普及員養成講習会

日 時 令和元年10月12日（土）～14日（月・祝）9時～18時 ※合計3日間の講習です。  
 場 所 最上広域市町村圏事務組合消防本部2階会議室  
 講習内容 AED（自動体外式除細動器）の使用を含めた応急手当に関する知識と技能（心肺蘇生法・止血法等）の講習とそれらの指導方法について  
 対 象 応急手当を普及していただける方ならどなたでも  
 定 員 40名（受講希望者が5名に達しない場合は、開催中止となります）  
 申込締切 令和元年9月30日（月）まで  
 申込み・問合せ先 最上広域市町村圏事務組合消防署 ☎0233-22-7521

### 「国の教育ローン」（日本政策金融公庫）のご案内

高校、大学等への入学時・在学中にかかる費用を対象とした公的な融資制度です。お子さま1人につき350万円以内を、固定金利（年1.71%（令和元年6月3日現在））で利用でき、在学期間内は利息のみのご返済とすることができます。

詳しくは、「国の教育ローン」で検索していただくか、下記のコールセンターへお問い合わせください。  
 教育ローンコールセンター ☎0570-008656（ナビダイヤル）

### ご存知ですか？「筆界特定制度」

「筆界特定制度」は、土地の筆界（境界）トラブルを解決するため、法務局が現地における筆界の位置を特定する制度です。

隣接地との筆界が分からず困っている方、筆界について隣地の所有者と意見が一致せず困っている方は、筆界特定制度をご利用ください。

筆界に関するお問い合わせは、下記までご連絡ください。  
 問合せ先 山形地方法務局登記部門筆界特定室  
 ☎023-625-1358

### 放送大学10月生募集

放送大学は、BS放送やインターネットを通して学ぶ通信制の正規の大学です。2019年度第2学期（10月入学）の学生を募集します。

出願締切 第1回 8月31日  
 第2回 9月20日（予定）  
 問合せ先 放送大学山形学習センター  
 ☎023-646-8836

### 健康カレンダー（8月分）

日程	内容	場所	時間	日程	内容	場所	時間
1日	人間ドック	最上検診センター	7:00～	7日	フッ素塗布 29年8月～10月生 30年2月～4月生	保健センター	13:00～
6日	母親教室・母子手帳交付	保健センター	13:30～	8日	健康相談・結果報告会	津谷公民館 向名高公民館	9:30～ 13:30～
7日	1歳児歯科健診 30年5月～7月生	保健センター	13:00～	28日	健康相談・結果報告会	神田公民館 中央公民館	9:30～ 13:30～
	2歳児歯科健診 29年5月～7月生						

編集者の  
コラム Vol.88



暑い日が続いていますが、体調を崩してはいないでしょうか。  
 今月は、戸沢小5年生による最上川イカダ下りの取材に行ってきました。イカダ下りの後、子ども達は、山の中に入り滝遊びをしていたのですが、その道中、流された木や土砂など、昨年の豪雨災害の爪痕が残されたままになっていました。一年経った今でも、まだまだ復旧が進んでいない。被害の大きさを改めて見せつけられてきました。  
 今年は、起こってほしくないと思っはいますが、いつ起こるか分からないのが災害。いざという時に備え、災害への備えをしっかりとしようと考えさせられた一日でした。



# お誕生日おめでとう!!

## 満一歳児(7月生まれ)

村の将来を担う子どもたちの健やか成長をお祝いするとともに、これからも元気で育ってほしいとの願いを込めて、戸沢村の満一歳になる子どもさんをご紹介します。

今月は、7月に満一歳を迎えた子ども達です。(①ご両親の名前 ②地区名 ③ご両親からお子様へのメッセージ)



めい  
富樫 芽生ちゃん



7月12日  
生まれ

- ①富樫 直人さん  
和恵さん
- ②真柄
- ③1歳おめでとう!  
ニコニコ笑顔のめいちゃん、これからも元気いっぱい遊ぼうね!



7月28日(日)、戸沢道場の小中学生が清掃ボランティアを行いました。戸沢道場では、こうした活動を毎年行っており、今年は、若者センター周辺と鞭打地区の周辺のゴミ拾いを実施。戸沢小1年の長澤かほさんは「ゴミがたくさん落ちていたけど、いっぱい拾ってきれいにしました」と語っていました。

戸沢道場が  
清掃ボランティア

ふれ  
ス  
ポ  
通信

村の人口と世帯  
(6月末現在)

4,505人(-10人)〈男2,152人(-7人)、女2,353人(-3人)〉1,611世帯(+3世帯) ※( )内の数値は、5月末現在との比較



### 表紙のことば

表紙は、戸沢小5年生による最上川イカダ下りの一コマです。イカダ下りや滝つぼすべりなどを通して、最上峡の大自然を満喫していました。

### 編集・発行

広報とざわNO.573  
発行日 令和元年8月1日  
編集・発行 戸沢村総務課  
山形県最上郡戸沢村大字古口270  
TEL 0233-72-2111  
FAX 0233-72-2116  
URL <http://www.vill.tozawa.yamagata.jp/>  
(パソコン及び携帯共通)  
E-mail: tozawa@vill.tozawa.yamagata.jp



URL



メールアドレス