



月山朝日観光協会イメージ
キャラクター「ガツさん」

NETWORK

にしかわ

2022

令和4年

3月号

No.792

まちづくりテーマ・合言葉 キラリ☆月山 健康 元気にしかわ!

3つの町民運動 ①みんなが主役運動 ②まち自慢運動 ③現役延長運動

- 主な内容 -

P2 | 未来へ繋ぐ 地域の交通

P4 | 暮らしを支える 1枚「マイナンバーカード」

P6 | 本坊元児のにしかわ日記 vol.2

役場で手軽にマイナンバーカードが作れます！

国では、全国民が令和5年3月末までにマイナンバーカードを取得することを目標としています。町ではより多くの町民の方にマイナンバーカードを作っていただけるよう、お手続きのご案内を行っています。まだカードをお持ちでない方は、オンライン（スマートフォン・パソコン）・郵送等の他、役場窓口でお申し込みをすることにより作成できます。



必要書類を持って役場へGO！

申し込み場所

西川町役場（1階・町民税務課窓口）

受付時間

午前8時30分～午後5時15分（事前予約が必要です）

●担当：町民税務課 町民生活係 / TEL：0237-74-4118 ※土日祝は受付不可

持ち物

本人確認書類（運転免許証・学生証等顔写真入りのもの1点）

※顔写真入りのものがない方は2点必要です。

例：健康保険証+子育て医療証、健康保険証+介護保険証など

通知カード（役場に返却していただきます）

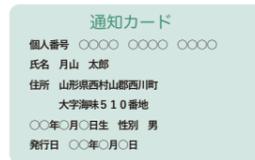
※失くした方は紛失届を記入していただきます。

住民基本台帳カード

（お持ちの方のみ。役場に返却していただきます）

顔写真 1枚（縦4.5cm × 横3.5cm）

※役場窓口で無料撮影を行っています。



▲通知カード見本

その他

●代理人によるマイナンバーカードの受け取りについて

マイナンバーカードの交付は、法律の定めにより、原則としてご本人の来庁が必要です。平日の受付時間内に来られない方は、夜間の受付も行っていますのでお問い合わせください。

●15歳未満または成年被後見人の方のマイナンバーカード受け取りについて

申請者が15歳未満又は成年被後見人の方は、必ず法定代理人とご本人と一緒に受け取りにお越しください。

●「後期高齢者広域連合」から交付申請のご案内が届いている方へ

令和3年10月31日時点でマイナンバーカードを持っていない後期高齢者の方に、郵送で交付申請のご案内が送付されています。同封の申請書と上記の持ち物をご用意のうえ、役場窓口でお申し込みください。

\\本人限定受取郵便が届いたよ！/



③ 約1ヶ月後、カードを受け取ります。（郵送または役場窓口）

\\は〜い/



② 役場窓口で申請の手続きをします。

▲顔写真も役場で撮影できます

\\撮りまーす/

\\マイナンバーカードを作りたいんですけど…/



① 役場に手続きの予約をします。（電話でも）

特集



暮らしを支える1枚「マイナンバーカード」

お得で便利！マイナンバーカードのいいところ

①健康保険証として利用できます

医療機関・薬局等で、マイナンバーカードが健康保険証として利用できます。（利用できる医療機関・薬局等については、厚生労働省のホームページに掲載されています）

●西川町立病院でも利用可能です。 ●事前にマイナポータルでの申請が必要です。



②各種手続き・申請に活用できます

運転免許証を持っていない方や免許返納をした方の身分証明書として役立ちます。

また、スマートフォンやパソコンを使って自宅で確定申告ができます。（詳しくは国税庁ホームページをご確認ください）



③マイナポイントの申し込み・利用でお得に

マイナンバーカードを使って予約・申し込みを行い、選んだキャッシュレス決済サービスでチャージやお買い物をすると、そのサービスでご利用金額の25%分のポイントが受け取れます。（上限額：一人あたり5,000円分）

また、公金受取口座の登録や、健康保険証としての利用申し込みを行うと、それぞれ7,500円分ポイントを受け取ることができます。（令和4年6月頃からの予定）

- ポイントの受け取り方法が決まり次第、町のお知らせ版に掲載します。
- マイナポイントについての詳細は、総務省サイト「マイナポイント事業」をご覧ください。



<https://mynumbercard.point.soumu.go.jp>

Profile 本坊元児 (ほんぼう・がんじ)

1978年、愛媛県松山市生まれ。大阪NSC20期生。2001年に水口靖一郎とお笑いコンビ「ソラシド」を結成。以降baseよしもと・うめだ花月・京橋花月などの劇場で活動。その後東京に進出するもアルバイト生活が続き、当時の工事現場でのアルバイトの日常や自身について綴った「プロレタリア芸人(扶桑社)を2015年に出版。2018年10月から吉本興業の企画「あなたの街に住みますプロジェクト」で「よしもと山形住みます芸人」として活動開始。



▶「BSよしもと」開局のお知らせ

全国各地で活動するYouTuber、映像ディレクター、記者、住民の方々と吉本興業グループが力を合わせ「地方創生」をコンセプトにしたチャンネルを3月21日に開局します。山形からも「ソラシド」が地域の魅力を全国へ発信。毎週金曜午後1時～5時に出演し、西川町での活動も発信します。どうぞご覧ください！



▲1月下旬の僕の家です(雪おろし中)



▲「本坊ファームのだいご漬け」作りました！



▲道の駅にしかわにかぼちゃを出品しました



山形住みます芸人・月山ふるさと大使

本坊元児の にしかわ日記 Vol.2

2021年を振り返って

7月上旬頃、町の方から分けていただいたかぼちゃの苗を植えていたのですが、夏の終わりには畑一面にツルが伸び、大

根とニンニクを植える予定の場所も覆ってしまい絶望しました。道の駅で販売させてもらえたものの、一向に減らない恐ろしい数のかぼちゃに囲まれていたら、吉川地区のかわどい亭さんがかぼちゃプリンを作ってくれました。「ゆくゆくはこういうことができればいいなあ」と思っていたことが早くも実現し、かぼちゃも活かしていただけて嬉しかったです。

11月には町立図書館でトークショーを行いました。4月末に僕の文庫本「プロレタリア芸人(扶桑社)」が発売され、皆さんが買ってきてくれた本にサインをさせてもらいましたが、西川町に本屋さんがないのにどうやって手に入れたんだろうと不思議に思っていました。図書館に置いてくれているので、ぜひ借りてみてくださいね。

12月には月山スノーランドのオープニングセレモニーでご挨拶をさせていただきました。コンセプトが「雪を楽しむ」ということだったので、参加者の皆さんはてっきり雪のない地域から来たのかと思いましたが、地元の方もたくさんいらしたので、思わず「モノ好きな方ですね！」と口走ってしまいました。とりあえず、無事に大役を果たせて良かったです。そして秋頃のTV番組「深イイ話」の

密着取材の際は竹炭づくりにも挑戦しましたが、「うっすらと竹を焦がしただけ」という恥を全国に晒してしまいました。本来なら姿をくらましたところですが、そこは元々馬鹿な芸人ということで恥も薄まりました。芸人で本当に良かったです。今年も雪が溶けたらすぐ山に入って再チャレンジしたいと思います。

大根の商品化に挑戦

前回は700本も大根を作ってしまった、間引いた大根の葉を食べきれませんでした。それを月山じょいふるふぁーむのヤギちゃんに毎日食べてもらっていました。ヤギちゃんからすればありがた迷惑の極みだったかもしれません。そこで今回は数を300本に減らし、さらに腰が悪い僕には抜くのが大変だった青首大根の数を減らし、円月聖護院という種類のカブのような丸い大根を植えることにしました。通販するときに運賃を抑えられるし、「バスケットボール大根」として山形ワイヴァンズの試合会場で販売ができるのではないかと考えたのです。

そこに大井沢の月山漬物さんが僕の大根で商品を作ってくれることになり、「青首100本」と注文をいただきましたので、

青首を追加して1000本植えました。しかしその種には聖護院大根の種が混ざっており、収穫できたのはほとんどが丸い大根でした。注文数が確保できず月山漬物の偉い方にぶん殴られるかと思いましたが、逆に優しく慰めていただき、無事に「本坊ファームのだいご漬け」が完成しました。感謝です！

だいご漬けはカレー風味と山ぶどう味の2種類があり、道の駅にしかわで販売しています(※現在は完売中)。西川町や大井沢では親しみのある山ぶどう味ですが、山形市などで販売するとみんな驚いていたのが印象に残っています。西川の地域の味を町外や県外の方にお届けできて嬉しいです！

西川で過ごす2年目の冬

雪、去年よりもひどいじゃないですか…。2月末現在、綱取の僕の家は「ゴーストバスターズ」のマシマロマンみたいになっていきます。先日1日かけて雪下ろしを頑張りましたが、下から見てみると雪が全然落ちていなくて残ったままでした。僕は屋根の勾配が怖いので、つい屋根の上を平らにしてしまうのです。周りのおうちと比べてみると僕の家だけ角刈り

で恥ずかしい…。

そして2年目で飽きたのか、今年の冬は「深イイ話」も「ピヨ卵ワイド」も取材に来てくれません。それでも山形市のケーブルテレビがロケに来てくれて、雪の多さに目を丸くして帰っていききました。

2022年の抱負

修理を頼んだ秋元輪店さんに驚かれた骨董品のようなミニ耕運機を卒業し、6馬力の耕運機を買います！昨年末の「第2回#よしもとリール王決定戦」で優勝し、賞金をもらったのです。これで限られた時間での農作業の効率がアップするはずですよ。

去年は本坊ファームで野菜を11品目作りましたが、今年は種類を絞り、ジャガイモ、トウモロコシ、かぼちゃ、大根、ニンニクを植えていこうと思います。そこに加えて今年は里芋にチャレンジしたいです。西川町で芋煮会イベントをしてみたいのです。

2022年はとにかく時間に追われて泣きながら作業するのではなく、スロースタイルを充実させたいです。西川町の皆さん、今年もどうぞ見守っててください。よろしくお願ひします！

2022年版

新型コロナ
ウイルス

感染拡大防止へのご協力をお願いします

ワクチン接種後も、「マスクの着用」や「手洗い」、「3密(密接・密集・密閉)回避」などを徹底してください。



正しく使おうマスク!



- ①鼻の形に合わせて
すき間をふさぐ
- ②あご下まで伸ばし顔に
すき間なくフィットさせる

ポイント 会話時は必ず着用!

- ・鼻出しマスク× あごマスク×
- ・着けたら外側は触らない
- ・ひもを持って着脱
- ・品質の確かな、できれば不織布を



こまめにしよう 手洗い・手指消毒!

こんなタイミングでは必ず!

- ・共用物に触った後
- ・食事の前後
- ・公共交通機関の利用後 など



ポイント
指先・爪の間・指の間や手首も忘れずに洗いましょう!

目指そうゼロ密!

一つの密でも避けましょう!!



密接

マスクなし× 大声×



密集

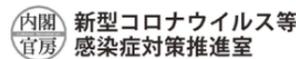
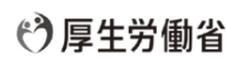
大人数× 近距離×



密閉

換気が悪い× 狭い所×

▶ 体調不良時の出勤・登校・移動はお控えください。 ▶ ワクチン未接種の方は接種をお願いします。



新型コロナウイルス等
感染予防のために▶
(厚生労働省HP)



町の各事業や取り組みについてご紹介します。 今月の担当：商工観光課

「啓翁桜」販売金額1億円を目指して

町

では、国の地方創生推進交付金を活用し、啓翁桜の国内外への販路拡大及び広報宣伝を推進し、地域の活性化と持続的な地域の発展を目的に、令和3年10月、西川町啓翁桜生産組合・さがえ西村山農業協同組合・全国農業協同組合連合会山形県本部・西川町商工会・西川町で構成する「西川町啓翁桜PRプロジェクト協議会」を設立しました。アドバイザー機関である山形県(6次産業推進課・西村山農業技術普及課)や(一社)山形県国際経済振興機構から助言・指導をいただき、PR活動に取り組んでいます。

●国内での取り組みについて

国内向けの展示会等への出展はコロナ禍により中止となりましたが、仙台圏及び首都



▲香港の生花店で啓翁桜をPR

圏でのPRとして、町と友好関係にある不動前通り商店街(東京都品川区)及び宮町商店街(宮城県仙台市)と連携し、両商店街の店舗約150店に啓翁桜を展示し、商店街の方に宣伝をしていただきました。啓翁桜で彩られた商店街は利用者から大変好評で、インスタグラムに投稿した方に商店街が購入した町産品の「サクラパスタ」がプレゼントされるなど、効果的な宣伝ができました。

●海外での取り組みについて

海外での販売拡大を目指し、英語版及び広東語版のリーフレットや、会場を飾るのぼり旗・出荷箱・ポスターなどを制作し、中華圏で需要が増える旧正月(春節)に合わせて、香港・マカオをメインに、生花店等で宣伝を行いました。海外ではホテルやレストランなどで需要が増えています。2mサイズ商品の出荷も行っており、現地バイヤーからは高品質であると評価をいただいています。

●啓翁桜PR映像の制作

啓翁桜の認知度向上のため、町HPで英語版・広東語版・SNS用のPR映像を公開しています。



▲PR映像

●商工観光業での活用

冬の観光素材として、啓翁桜を活用した誘客促進や商品開発等が行われました。



「月山志津温泉・雪旅籠の灯り」では、各宿で啓翁桜を使ったおもてなしや、打上げ花火など、特別感のある取り組みが行われました。

その他、月山朝日観光協会・おかみ会によるお土産品の製作、月山銘水館では啓翁桜の販売や啓翁桜チップを使用したビールの発売、町内企業では啓翁桜関連の菓子や加工品の開発・販売等が行われています。今後も啓翁桜の販路拡大に向けてPRを推進すると共に、啓翁桜を活用した町内の経済循環や産業間の連携につながるよう取り組んでいきます。

●お問い合わせ

商工観光課総合産業推進係
☎0237・84・0566

西川町読書感想文・感想画コンクール 最優秀賞作品紹介

本コンクールは、西川町の小中学校生が読書で得た知識や感銘によって自分を見つめることで「考える力」や「表現力」を育むことを目的に、町教育委員会が開催しているものです。
今年度は73点の応募作品の中から最優秀賞3点、優秀賞6点、佳作6点が選ばれ、表彰されました。

小学生の部（画） 最優秀賞

りそうのうちゅう人

酒井愛（西川小・2年）

- 書名／宇宙人がいた
- 作者／やまだともこ
- 出版社／金の星社



▲酒井愛さん



をつけるのなら、ぼくは悩む。その条件とは、乱暴者か上品かだ。乱暴な正直者はいやだし、上品なうそつきもいやだと思ふ。土神と狐こそまるでそうだ。土神は、樺の木に對し正直だが、狐は、樺の木にうそをつく。しかし、土神は乱暴だし、狐は上品だ。樺の木にとっては、狐の方がいいかもしれないが、客観的に見ればどっちもどっちである。そんな、土神と狐だが、この物語は、宮沢賢治の生き方が大きく関係していると思ふ。

宮沢賢治が生きていたころ、洪水や地震などの災害が岩手をおそった。更に、洪水によって伝染病が流行することもあった。そのためか、賢治は「人間がみな、人間らしい生き方ができる社会」を理想とするようになった。その理想を「土神と狐」という作品にこめたのではないかとぼくは思う。土神は、乱暴でも正直な優しさがあるし、狐も、うそつきでも裏ではうそをついたことを泣いている、という一面がある。

それが賢治の人間らしさだったのではないだろうか。また、賢治の思いや生き方が表れている作品が他にもある。例えば国語で学習した「やまなし」だ。「やまなし」は、主に二つの場面に分かれている。一つ目の五月では、かわせみが出てきて川から命（魚）をとっていつてしまう。二つ目の十二月では、やまなしが落ちてきてカニの子供達が将来に希望を見出す。ぼくは、その二つの対比に賢治の思いが表れていると思う。先程書いたように、賢治は生きていたころに岩手で災



▲飯野晴久さん

人間には、二つの種類がある。それは、正直者かうそつきかだ。ぼくは、その二つだったら、絶対に正直者がいい。しかし、もしも、もう一つ条件

人間には、二つの種類がある。それは、正直者かうそつきかだ。ぼくは、その二つだったら、絶対に正直者がいい。しかし、もしも、もう一つ条件



中学生の部（文） 最優秀賞

カフカ君が教えてくれたこと

塩野爽空（西川中・3年）



▲塩野爽空さん

「家出したいー」
こんな風に思ったことは誰しも一度はあるのではないのでしょうか。私は今までに何度かこう思いました。自分が置かれているこの状況、周りの態度などがどうしようもなく嫌になつて何もかも捨てて逃げ出したい、そんな思いからきていたのだと思います。

この話は東京で父と暮らす少年田村カフカが、今までずっと計画してきた家出を実行する話です。その理由はとても複雑なもので、「自分が自分で無くなるような気がしたから」として「世界でいちばんタフな十五歳の少年になるため」といったものです。四国まで出ていき図書館の片隅で暮らします。カフカ君は大きく成長するのですが、この本は少し抽象的であり一度読んだだけではよく理解できませんでした。でも何度も読んでいくうちに、著者が何を伝えたいのか少し分かってきました。そして、カフカ君が私と思考回路や性格が似ていることにも気づきました。

印象に残ったのは「普通のどこにもある風景が明日には見られないかもしれない」としたら、それはあなたにとつてすごく貴重で特別な風景になる」という言葉です。今の世の中にびつたりだと思えました。当たり前の大切さに気づかされました。現在はコロナ禍で二年前はごく普通にできていたことも制限をかけられています。こんなことになるなんて思いもしていな

かったし、有難みも忘れていました。でも人や物といつ別れてしまふかなんて誰にも分かりません。そう考えると、今あるこの瞬間をそして今一緒にいてくれる人をもっと大切にしようと思ひました。あの時こうしていれば……なんていう後悔は絶対にしたくないです。私がそれを伝えたいのは特に母です。毎日日本にたくさんのことをしてくれています。食事作り、掃除、買い物、洗濯、送り迎えなど、私が反抗的な態度をとつても許してくれます。恥ずかしくて直接感謝を伝えることはできないかもしれませんが、行動で伝えていきたいです。

また、特に心に響いたのは「人生にはもう後戻りができないというポイントがある。そういうポイントが来たら、良いことであれ悪いことであれ、僕らはただ黙ってそれを受け入れるしかない。僕はそんな風に生きているんだ。」という言葉です。それを聞いてとても悲しく思いました。具体的にどういうことか考えてみると「人が社会に出るとき」なのではないかと思ひました。私たちは誰も皆急に大人になれる訳ではないと思ひます。正直言つて社会には不条理なことがたくさんあると思ひます。でも上司に歯向かう訳にもいかないし、自分が収入を得るためにはそういうことも受け入れないとだめなのです。そんな時大人として社会に出たとしても、後戻りしたくなつてしまふと思ひます。誰だつて辛いことから逃げたくなくなるのです。こんな風に考えていたら何だか大人になりたくなくなつてしまいました。なぜなら私には自分の気持ちを押し殺して黙っていることなんて耐えられそうにもないからです。正しくないこと、納得できないことはしたくありません。自分一人に責任がのしかかってくるのも嫌です。でもカフカ君が家出を諦めて戻ったことから、そんなわがままは通用しないと分かりました。いくら辛くて逃げたとしてもそれは一時的なもので、ずっと逃げ続けることはできないと気づきました。これ

害を多く経験した過去がある。その過去が五月にかわせみ（災害）が来て、魚（命）を奪う場面に表され、十二月には、未来に対する希望として表されているのではないかと考えた。なぜそう考えたのかというと、これも、賢治の過去からだ。賢治は農学校の先生をしていたころがある。そこで教えていた生徒に、賢治は「未来に希望を持ってほしい」という願ひを持っていた。この願ひが、カニの子供達の未来への希望として「やまなし」の中で現されているのではないだろうか。宮沢賢治はすでに亡くなつてしまつたが、かれが残した作品は今も名作として読み継がれている。「土神と狐」にこめた「人間らしい生き方」という理想や、「やまなし」にこめた「未来に希望を持ってほしい」という願ひなどの様に、その作品達にこめた思いは今でも色あせず、ぼく達に語りかけてくれる。ぼくも宮沢賢治のように、いつの時代でも色あせない思いを持つて生きていきたい。

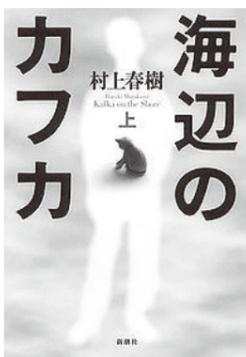
- 書名／土神と狐
- 著者／宮沢賢治
- 出版社／偕成社

からも苦しくて逃げたくなることはあると思ひます。そんな時は一旦冷静になり、ここで逃げたらこの先どうなるのか考え、現状をしっかり受け止めて行動したいです。私はこの本を読んでこれからの生き方、人との出会いや別れについて考えさせられました。生きていく上でこの二つはとても重要な意味を持つと思ひます。十五歳という感受性が豊かな時期に、様々な人との出会い、そして別れを経験したカフカ君は、きつと「世界でいちばんタフな十五歳の少年」になることができたのではないのでしょうか。私も今まで出会つてきた人、それとこれから出会う人から「この人に出会えてよかった」と思つてもらえる様になりたいです。そして離れてしまつたとしても少しでもいいから私のことを思い出してほしいし、私も大切な人との思い出を心の中にしっかり残しておきたいです。切ないけれど記憶というのは、そのために与えられたのだと思ひます。

この本を読んで私は「生きる」ということの意味がやつと少しだけ分かつた気がします。この本に出会う前、いや田村カフカ君に出会う前の自分と、今の自分とは大きく違つています。私はこれからもきつと彼のことを忘れないでしよう。そして彼から学んだたくさんのことも忘れないでしよう。

残り少ない十五歳でいられる時間を使って、私も「世界でいちばんタフな十五歳の少女」になれるよう一日一日を大切に過ごします。

- 書名／海辺のカフカ
- 著者／村上春樹
- 出版社／新潮社



保健センターより

むし歯ゼロのお友達をご紹介します



今年度3歳児健診を受診したお子さんの中で、むし歯ゼロだった皆さんをご紹介します。

町では11~12か月・1歳6か月・2歳・3歳のお子さんを対象とした健診を実施しています。令和3年度における町内の3歳以下のむし歯の保有率は、11~12か月0%、1歳6か月0%、2歳児0%、3歳児10.5%という結果でした。近年、3歳児健診後からむし歯ができてしまうお子さんが増加傾向にあります。お家での歯磨き、仕上げ磨きがしっかりできるよう、心がけていきましょう。

むし歯ゼロ
3歳児
16名



くどうだいち
工藤 大智 さん



ふるさわ ゆ あ
古沢 唯愛 さん



たかはし か ほ
高橋 香帆 さん



たかはし はな
高橋 はな さん



いとう とみひさ
伊藤 登美久 さん



いとう あ さ
伊藤 愛紗 さん



なかむらこうた
中村 光汰 さん



さとうすずは
佐藤 涼葉 さん



かわさき こはる
川崎 心陽 さん



おくやま そうた
奥山 創太 さん



いいの わかな
飯野 和奏 さん



したらゆうま
設楽 悠馬 さん



わだ なつ
和田 風夏 さん



あらみやいつき
新宮 稜輝 さん



いとう まさき
伊藤 真咲 さん



いとう ゆうた
伊藤 夕詩 さん

むし歯ゼロ
年長児
2名



いいの みはな
飯野 心花 さん



かねこ ちさき
金子 智咲 さん

【お詫び】

本誌2022年2月号にて、年長児むし歯ゼロで表彰されたお子さんを9名と掲載しましたが、上記2名の方の掲載漏れがあり、正しくは11名でした。誠に申し訳ございませんでした。掲載のうえ、お詫び申し上げます。

にしかわ保育園

ねんねひろば

保育目標

- 雪のようにきらきら輝く子 ● 緑のようにやさしくあったかい子
- 太陽のようにつよくたくましい子

保育園コーナー

「おにぎりづくり」

1月28日、食育の一環として、管理栄養士の指導のもと、年長児が炊きたてのごはんでおにぎりづくりを行い、食への関心を深めました。



▲おにぎりづくりの様子

「おはなしぴーつくの読み聞かせ」

2月16日「おはなしぴーつく」さんが来園し、楽しいお話をプレゼントしてくれました。



▲読み聞かせの様子

「ひな祭り」

3月3日、各組でひな祭りを開催しました。園内はみんなが作ったおひなさまなどがたくさん飾られ、華やかな雰囲気に包まれました。



▲華やかにおめかしした女の子たち



▲手作りのひな人形と記念撮影

ぽっかぽかコーナー

「2月の活動をお知らせします」

2月も楽しい行事がたくさんありました。講師の皆さん、ご参加いただいた皆さん、ありがとうございました。「ぽっかぽか」は、お父さん・お母さんに限らず、おじいちゃん、おばあちゃんもお孫さんと一緒に気軽に遊びに来ていただける場所です。皆さんのご利用をお待ちしています。



▲豆まき (2月3日)



▲ベビーマッサージ (2月9日)



▲身体測定 (2月8日)



▲むし歯予防教室 (2月15日)

皆さんの周りの身近な話題をお寄せください。

政策推進課情報推進係

0237-74-4403

joho@town.nishikawa.yamagata.jp

TOPICS

今月のまちの情報をお届けします。

図書館さ、いぐべ〜。

【お問い合わせ】

西川町立図書館 ☎0237-85-0077

「2022年本屋大賞」のノミネート作品が発表されました

1月20日、全国の書店員が選んだ今年一番売りたい本「2022年本屋大賞」のノミネート作品10冊が発表されました。現在、町立図書館で貸出し中です。ぜひお越しください。

「赤と青とエスキース」 著 / 青山美智子 発行 / PHP 研究所	「硝子の塔の殺人」 著 / 知念実希人 発行 / 実業之日本社	「黒牢城」 著 / 米澤穂信 発行 / KADOKAWA	「残月」 著 / 小田雅久仁 発行 / 双葉社	「スモールワールズ」 著 / 一穂ミチ 発行 / 講談社
「正欲」 著 / 朝井リョウ 発行 / 新潮社	「同志少女よ、敵を撃て」 著 / 逢坂冬馬 発行 / 早川書房	「星を掬う」 著 / 町田そのこ 発行 / 中央公論新社	「夜が明ける」 著 / 西加奈子 発行 / 新潮社	「六人の嘘つきな大学生」 著 / 浅倉秋成 発行 / KADOKAWA

月山俳句大会が紙上開催 西川に思いを馳せた作品が勢ぞろい

昨年10月1日から11月30日にかけて第31回月山俳句大会が行われました。コロナ感染防止のため、紙上開催となりましたが、全国各地の154名から308句が寄せられました。作品の中から、町長賞と各選者によって選ばれた特選作品をご紹介します。

町長賞・工藤稲邨先生選	山形市 笹原 茂
山紅葉出羽三山の大絵巻	山形市 大森 アキ
山田貴世先生選 特選	三山へ男十五の初参り
阿部月山子先生選 特選	陶芸の窯の新積む小春かな
鈴木正子先生選 特選	月山の水躍らせて紙を漉く

町立病院より リモート面会を行っています

町立病院では、現在感染対策のため、タブレットを使用したリモート面会を行っています。ご利用には予約が必要です。

- 【受付時間】平日午前9時〜午後4時
- 【面会時間】平日午後2時〜午後2時30分
- 1回10分程度、患者1名につき週1回まで
- 【予約先】町立病院 医療相談室

0237・74・2211



適切な運動指導で健康づくりを応援します！

まちの保健室より

PART286



伊藤 賢さん

今月のテーマ：

歩くことによる エネルギー消費について

生

生きるために最低限必要なエネルギーを「基礎代謝量」といい、動いていない状態でも私たちの体はエネルギーを消費しています。そして、基礎代謝量は筋肉が1kg増えると1日で13Kcal増えるといわれます。しかし、筋肉を増やすことは、とても大変です。

そこで、歩数で「13Kcal」を考えると、約390歩（30歩で約1Kcal消費）に相当します。そして、時間にするると約4分です。毎日、4分歩くだけで筋肉を1kgつけたと同じエネルギー消費になります。

運動の考え方はたくさんあります。ぜひ、取り組みやすい考え方や方法を見つけて、楽しく体を動かしていきましょう。そして、運動する前や1日の終わりに、ストレッチングもプラスしてみてください！

参考文献：厚生労働省「特定保健指導の実践的指導実施者研修教材について」(5)運動の基礎科学：https://www.nhiw.go.jp/bunrei/shakuhoshou/ryouseido01.pdf/info03-06.pdf / 「体力科学」第66巻 第3号 2012 (2017) 減量しながら筋肉量および基礎代謝量を高めることは可能か? : https://www.jsstage.jsr.go.jp/article/jspsm/66/3/66_209/.pdf

肩まわりの筋肉を伸ばしましょう

～気持ちいいところで15秒キープ～



腕で十字を作るようにクロスさせる。



違和感がある場合は、腕の位置を下げたり、肘を持って調節する。



視線を伸ばしている腕側に向けると、伸ばす位置がより広がります。肩甲骨（背中）の伸びも感じましょう。

※痛みは体からの赤信号のサインです。体に痛みを感じたときは運動を中止してください。
※柔軟性には個人差があります。関節可動域制限のある方や、体が硬いと感じる方は、無理のない体勢に調節してください。

ぬくもり溢れる自作の紙しばいが高評価 山形県自作視聴覚教材コンクールで2名受賞

山形県自作視聴覚教材コンクールは、郷土の自然や歴史、伝統文化などに理解を深め、学びに資する視聴覚教材（映像教材・オンライン教材・紙しばいなど）の制作を奨励するため、県教育委員会によって毎年開催されています。同コンクールにおいて、本町在住の土田秀子さん（睦合）の作品が「最優秀賞」、荒木咲子さん（網取）の作品が「入選」を受賞しました。

令和3年度第70回山形県自作視聴覚教材コンクール 社会教育部門

- ▼最優秀賞・紙しばい「うらない屋のこな菜」 土田秀子
- ▼入選・紙しばい「てんぐの嫁さま」 荒木咲子



▲荒木咲子さんの作品
「てんぐの嫁さま」



▲土田秀子さんの作品
「うらない屋のこな菜」



▼土田秀子さん(右)と荒木咲子さん(左)

今月の「#いいべ西川」



2月2日、西川小学校でやまがた緑環境税を活用した木工教室が開かれ、6年生34人が西山杉の一枚板を使った卒業記念品の制作に挑戦しました。

児童たちは「月山やまぢから研究会」メンバー2人の指導のもと、西山杉の板に彫刻刀などでそれぞれの好きな言葉などを彫り、工作を楽しみながら地元材への親しみを深めていました。

▶ Instagram

西川町公式アカウント「@iibegassan」



IIBECASSAN

今月の表紙

3月3日、にしかわ保育園では各組でひな祭りのイベントが開催され、子どもたちはお茶会やお遊戯会などを楽しみました(12・13ページに関連記事)。

編集雑記

にしかわ保育園に行く子どもたちが「カメラの人だ〜!」と構ってくれるので、毎回とても楽しい時間を過ごしています。そんな中、昨年10月に保育園の運動会の様子を撮影した左の写真が「山形県市町村広報コンクール」で県代表に選ばれ、全国大会に出展していただくことになりました。保育園のみんなのおかげです。いつも本当にありがとうございます…!

3月に入り、春らしい天気の日も多くなってきましたね。来年度も感染防止に努めながら、町の皆さんの様子を取材させていただきます。

(板花)



西川町について詳しく知りたい方、ご意見・お問い合わせなどは、町のホームページ<https://www.town.nishikawa.yamagata.jp>をご覧ください。



3/1 現在の人口と世帯数 人口 男 2,353人 女 2,536人 計 4,889人 世帯数 1,805 ()は前月比 (-6) (-5) (-11) (-4)