

大蔵村教育委員会委託事業

軽スポーツ教室(ゲート・フロアゴルフ教室)

Oh 蔵 SPORT が考案した特色あるグリーンでホールインワン
初めての方でも楽しめますよう分かりやすく指導します。

開催日時、場所、内容等の詳細は裏面実施予定表をご覧ください。



お申し込み・お問合せ

〒996-0213 大蔵村大字赤松 689-1

赤松生涯学習センター内

NPO法人Oh 蔵SPORT事務局 高橋・八鍬

TEL:75-2212/FAX:34-2417

MAIL:info@ohkurasport.jp

※ キ リ ト リ ※

軽スポーツ教室(ゲート・フロアゴルフ教室) 参加申込書

氏 名	地 区 名	連 絡 先 (☎)

※ファックスの場合はそのまま送信して下さい。

赤松生涯学習センター冬季軽スポーツ教室実施予定表

回数	月日(曜)	時 間	場 所	内 容
1	11/25 (金)	9:30~	赤松生涯学習センター体育館	フロアゴルフ
2	12/2 (金)	9:30~	赤松生涯学習センター体育館	ゲートゴルフ
3	12/9 (金)	9:30~	赤松生涯学習センター体育館	フロアゴルフ
4	12/16 (金)	9:30~	赤松生涯学習センター体育館	ゲートゴルフ
5	12/23 (金)	9:30~	赤松生涯学習センター体育館	フロアゴルフ
6	1/13 (金)	9:30~	赤松生涯学習センター体育館	ゲートゴルフ
7	1/20 (金)	9:30~	赤松生涯学習センター体育館	フロアゴルフ
8	1/27 (金)	9:30~	赤松生涯学習センター体育館	ゲートゴルフ
9	2/3 (金)	9:30~	赤松生涯学習センター体育館	フロアゴルフ
10	2/10 (金)	9:30~	赤松生涯学習センター体育館	ゲートゴルフ
11	2/17 (金)	9:30~	赤松生涯学習センター体育館	フロアゴルフ
12	2/24 (金)	9:30~	赤松生涯学習センター体育館	ゲートゴルフ
13	3/3 (金)	9:30~	赤松生涯学習センター体育館	フロアゴルフ
14	3/10 (金)	9:30~	赤松生涯学習センター体育館	ゲートゴルフ
15	3/17 (金)	9:30~	赤松生涯学習センター体育館	ゲートゴルフ
16	3/24 (金)	9:30~	赤松生涯学習センター体育館	ゲートゴルフコンペ
17	3/31 (金)	9:30~	赤松生涯学習センター体育館	フロアゴルフ

肘折生涯学習センター冬季軽スポーツ教室実施予定表

回数	月日(曜)	時 間	場 所	内 容
1	11/30 (水)	9:30~	肘折生涯学習センター体育館	フロアゴルフ
2	12/7 (水)	9:30~	肘折生涯学習センター体育館	フロアゴルフ
3	12/14 (水)	9:30~	肘折生涯学習センター体育館	フロアゴルフ
4	12/21 (水)	9:30~	肘折生涯学習センター体育館	フロアゴルフ
5	1/11 (水)	9:30~	肘折生涯学習センター体育館	フロアゴルフ
6	1/18 (水)	9:30~	肘折生涯学習センター体育館	フロアゴルフ
7	1/25 (水)	9:30~	肘折生涯学習センター体育館	フロアゴルフ
8	2/1 (水)	9:30~	肘折生涯学習センター体育館	フロアゴルフ
9	2/8 (水)	9:30~	肘折生涯学習センター体育館	フロアゴルフ
10	2/15 (水)	9:30~	肘折生涯学習センター体育館	フロアゴルフ
11	2/22 (水)	9:30~	肘折生涯学習センター体育館	フロアゴルフ
12	3/1 (水)	9:30~	肘折生涯学習センター体育館	ゲートゴルフ
13	3/8 (水)	9:30~	肘折生涯学習センター体育館	ゲートゴルフ
14	3/15 (水)	9:30~	肘折生涯学習センター体育館	ゲートゴルフ
15	3/22 (水)	9:30~	肘折生涯学習センター体育館	ゲートゴルフ
16	3/24 (金)	9:30~	赤松生涯学習センター体育館	ゲートゴルフコンペ
17	3/29 (水)	9:30~	肘折生涯学習センター体育館	フロアゴルフ

健康だより

令和4年12月号
NO 545号
大蔵村 健康福祉課



「1日当たり9.9g」って何の数字？

「1日当たり9.9g」とは何の数字でしょうか。

正解は、「令和4年度人間ドックを受けた方の推定塩分摂取量の平均値」です。(11月健診分まで)

塩分摂取量の比較



	全国目標数値	大蔵村
男性	7.5g	10.2g
女性	6.5g	9.8g
全体	—	9.9g

目標数値より
男女ともに
3gほど多い!!



大蔵村の数値は男女ともに、厚生労働省が2020年に決定した食塩摂取量の目標値より3gほど高くなっています。塩分摂取量が多いと、高血圧になりやすく、要介護となる原因第2位の脳卒中などの脳血管疾患につながっていくことから、予防のために「減塩」が大切です。

特に塩分が多い食品

- ・ 梅干しやたくあんなどの漬物
- ・ めん類(スープに多くの塩分が含まれる)
- ・ ベーコンやウインナーなどの肉加工食品
- ・ ちくわやかまぼこなどのねりもの



漬物は、塩漬けの梅干し1個約2.4g、たくあんは3切れ約1.3gの塩分が含まれており、その他の漬物もそれぞれ塩分を含むことから、1日に食べる量や種類を減らすことが必要です。また、肉加工食品、ねりものを使う回数、量を減らす、めん類はスープを残すなど、ちょっとしたことで減塩を行うことができます。

山形県では毎月19日を「減塩・野菜の日」に制定し、様々なキャンペーンを行っています。

その一つの地域食生活・健康情報ステーションでは、減塩・野菜を使ったレシピの紹介を行っていますので、是非、ご活用ください。

「白菜・豚肉・トマト・きのこの

ミルフィーユ煮」



材料(2人分)

- ・白菜…300g
- ・豚ロース…150g
- ・トマト缶…200g(1/2缶)
- ・きのこ(しめじ)…50g
- ・顆粒コンソメ…5g(固形の場合は1個)
- ・ブラックペッパー…少々

作り方

1. 白菜はざく切り、豚ロースは一口大に切る。しめじはほぐしておく。
トマト缶とコンソメ、黒コショウを合わせる。
(固形コンソメの場合は砕いて合わせる。)
2. 白菜→豚肉→きのこ→トマトの順で耐熱容器に敷き詰める。(繰り返す。)
3. 重ね終わったらふんわりとラップし600wのレンジで8~10分加熱したら完成。
※電子レンジの加熱時間は目安です。豚肉にしっかり火が通るまで加熱してください。



栄養成分表示(1人分あたり)

エネルギー238kcal/たんぱく質17.4g/脂質15.0g
炭水化物11.6g/食塩相当量1.2g

減塩のポイント！

酸味のあるトマト缶を使うことでコンソメだけでもおいしく出来上がります。

レシピ作成：

最上保健所

12月の事業案内

事業名	日	時間	場所	対象
乳幼児身体測定 妊婦育児相談	9 (金)	予約制	子育て支援センター	妊婦、お子さんをお持ちの方
ヘルシーティース 事業	14 (水)	8:45~9:15 (受付時間)	中央公民館	9~12月生の 1歳から4歳になるまでの児
3歳児健診	14 (水)	12:30~	中央公民館	R1年6月生 ~R1年11月生の児
定期健康相談	22 (木)	9:00~9:30	中央公民館	どなたでもどうぞ

☆☆12月のドック結果報告会☆☆

日	時	場 所	健診の受診日
6日(火)	9:00~9:30	中央公民館	11/4に受けた方
22日(木)	9:00~9:30	中央公民館	11月中に受けてまだ結果を受け取っていない方

歯周疾患検診の実施について

歯周疾患検診の案内を40・50・60・70歳の対象となる方に7月末に送付しております。

検診実施期間が12月31日までとなっておりますので、希望される方は早めに
歯科医院にて検診をお受けください。



感染予防はまずは手洗いから！

山形県は現在、新型コロナウイルス感染症の人口10万人当たりの感染者数が全国2位の多さとなっています。

この冬は新型コロナとインフルエンザが同時に流行する予測もありますので、手洗いなどの感染予防対策を引き続き行いましょう。

手洗いの、5つのタイミング

公共の場所から
帰った時



咳やくしゃみ、
鼻をかんだ時



ご飯を食べる時



前と後！

病気の人
のケアをした時



外にあるものに
触った時



石鹸をつけてから洗い流すまで、40秒~60秒かけて揉み洗いしましょう！



マイナンバーカード出張申請

※地区ごとに訪問日時・場所が書かれたものを配布しています

11/29(火)、12/1(木)、12/2(金)

各地区公民館や近隣施設へ訪問します

STEP1 書類を確認する

STEP2 必要事項を記入する

STEP3 写真を撮影する

所要時間は
1人約5分!

●お持ちいただくもの●

①本人確認書類

写真付きの身分証明書なら1点

(運転免許証、運転経歴証明書、身体障害者手帳、パスポート など)

写真付きでない身分証明書なら2点

(健康保険証、介護保険証、年金手帳、年金証書、預金通帳 など)

②通知カード (なくした場合はお申し出ください)

③QRコード付き交付申請書

無くても大丈夫です

また通知カードの下部でも代用可能です

↓通知カード見本

お問い合わせ

役場住民税務課住民係 75-2103

※マイナポイント **20,000** 円の対象となる、カードの申請期限は
12月末までとなります。お早めに!

令和4年11月16日

村民各位

大蔵村長 加藤 正 美



公用車（軽トラック）の財産処分について

村民の皆様におかれましては、日頃より村除雪行政について多大なるご協力をいただき感謝申し上げます。

さて、この度大蔵村では老朽化のため、下記車両を売却することにいたしました。

売却に関する詳細なご案内は、新型コロナウイルス感染対策のため回覧での周知は行わず、「防災アプリ くらっち」にて令和4年11月20日（日）午前11時に配信いたしますので、入札に参加を希望される方はご高覧ください。

また、村ホームページにも同内容のご案内を掲載しております。

記

売却車両 ・凍結防止剤散布車（軽トラック）1台と車載式小型散布機械1台
（凍結防止剤散布車に車載式小型散布機械を据付した状態で売却）

配信日時 令和4年11月20日（日）午前11時
（「防災アプリ くらっち」にて配信）

担当部署 大蔵村役場 地域整備課 維持管理係
電話 75-2102

雪崩予防施設設置工事に伴うお知らせ

道路工事におきましては、常日頃から格別な御協力をいただきまして誠にありがとうございます。

5月より国道458号南山(二の曲)地内の雪崩予防施設設置工事を行って参りましたが、11月15日をもって、無事に完成を迎えることができました。

施工中は、何かとご不便をお掛けしたと存じます。

無事故無災害で竣工できましたのも、地域の皆様及び関係各位様のご理解ご協力の賜物だと思えます。

工事完成を報告すると共に、地域の皆様に心から感謝申し上げます。

記

- 工事名 : 令和3年度(明許繰越)雪に強いみちづくり事業(交付金・補正)外一般国道458号雪崩予防施設設置工事
- 工事場所 : 最上郡大蔵村大字南山地内(二の曲地内)
- 工事期間 : 令和4年6月1日～令和4年10月19日
- 工事内容 : (1) せり出し防止柵工 L=103m

完成写真



ありがとうございました



発注者

山形県最上総合支庁 建設部 道路計画課

請負者

沼田建設株式会社

現場代理人・監理技術者

井上 洋一(いのうえ よういち)

電話番号 0233-22-1501(土木課直通)