

再会の喜びとこれからの絆を心に

cover 川西町成人式



ちょっとした習慣で健康生活!



「健康は日々の小さな習慣から!」忙しい毎日の中で、私たちの健康を守るために何ができるでしょうか? 特に近年、生活習慣の変化により増えている病気が注目されています。
川西町健康づくり推進協議会の委員のお二方から、身近で増加している病気やその予防方法についてお話を伺いました。簡単に始められるおすすめの習慣もご紹介! 少しの意識で、体も心も元気になる生活を目指してみよう。

●運動不足からくる生活習慣病

統計を見ると、川西町の方は、高血圧などの生活習慣病が多いように見られます。考えられる原因に、運動不足があります。農作業などで体を動かすけれども、それ以外の運動が少ない。そして、仕事を引退してからは、体を動かすことが極端になくなって筋力が落ちてしまうということが考えられます。それから、やはり車社会です。ですから、歩く機会が少ないという課題があります。運動は、生活習慣病だけではなく、心の健康やがん予防にもつながるので、取り組んでいただきたいと思います。

●歩く習慣を

体の衰えは足腰からくるので、

歩く習慣をつくるのが大切です。お家の廊下など、まずはできるところで始めてみてください。目安として、まずは10分歩くことを意識してみてください。一人で歩くことが難しい場合は、歩くような会に入ってみることもおすすめです。町では、ウォーキングのイベント「ぐるりウォーク+10」を定期的に開催していますので、活用してみてください。



▲ぐるりウォーク+10の様子
細はこちら

●ラジオ体操もおすすめ

私がおすすめしている運動はラジオ体操です。気軽に全身を動かすことができます。それから、足腰を動かすということでスクワッ

●睡眠は質に意識を

睡眠は、心と体の健康に重要です。睡眠は、短すぎはもちろん、長すぎも良くないというデータがあります。量というよりは、質を意識してください。いかに熟睡できるかが重要です。そのために、布団に入る時間を意識してみてください。眠くないのに布団に入ってしまうと起きていることは良くありません。しっかり眠くなってから布団に入るなど、睡眠のサイクルを意識しましょう。それから、朝起きたら朝日を浴びることも、普段運動をすることは、質の良い睡眠につながりますので、ぜひおすすめしたいです。



▲ぐるりウォーク+10の様子
(会場:フレンドリープラザ)



▲ぐるりウォーク+10の様子
(会場:パークゴルフ場)

●メタボリックドミノ

メタボリックドミノは、生活習慣病の負の連鎖をドミノ倒しに例えたものです。高血圧や糖尿病など生活習慣病はドミノ倒しが進むにつれて、それらが重複するとより危険な状態となります。そのドミノ倒しの上流にあるのが、虫歯や歯周病です。歯周病を放っておくと、口の中の歯周病菌が血液を經由して全身に流れ、さまざまな疾患を引き起こす可能性があります。ですから、歯の健康を守ることとは、体全体の健康を維持するためにも大切です。

●歯磨きにプラスで

歯磨きは少なくとも1日2回はやりましょう。特に夜の歯磨きが

大切です。また、歯磨きでは歯の隙間など細かいところの汚れを落とすことができないので、歯間ブラシや糸ようじと呼ばれるデンタルフロスを活用ください。歯間ブラシは、歯の隙間の大きさに合ったサイズを使った方が良いでしょう。歯科医院に相談してみてください。虫歯予防には、フッ素が効果的です。フッ素入りの歯磨き粉や洗口液を活用ください。

●歯を守るために食生活も改善を

まずは、ゆっくりよく噛んで食べましょう。噛むことで唾液の分泌が良くなります。唾液は食べかすを洗い流す作用や、歯を補修する再石灰化の役割があります。それから、規則正しい食生活も

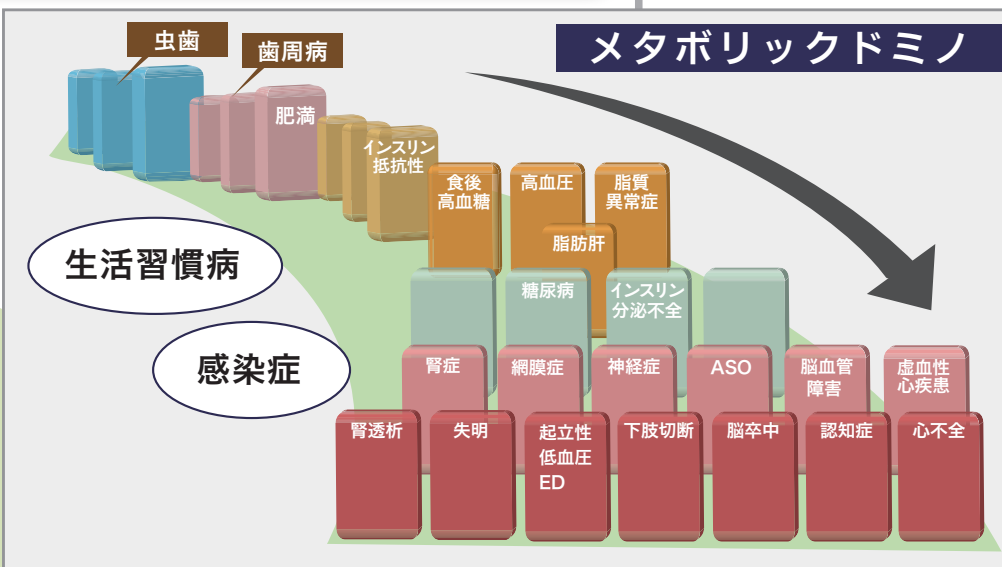
大切です。食べていない間は、唾液が再石灰化する時間ですので、食事の時間を決めて、メリハリのある食生活が効果的です。その他にも、酸性の食べ物や飲み物の摂りすぎには注意が必要です。オレンジやいちごなどのフルーツ、炭酸飲料、お酢、スポーツ飲料などがこれにあたります。これらの摂りすぎは、歯の表面からミネラルを溶かす脱灰の原因となります。酸性の物を摂ったときは、水で口を注いだり、30分程度待って、口の中が酸性から中性になった状態で歯を磨きましょう。また、歯を磨く際は、優しい力で磨くことがポイントです。



ふなやま歯科医院
ひろえ
船山 洋恵 さん

profile

- ▶日本歯科大学生命歯学部 卒業
- ▶ふなやま歯科医院 副院長
- ▶川西町健康づくり推進協議会 委員



特集の動画版は「かわにし日和」でご覧ください

ケーブルテレビ NCV の「N トピ+ プラス NEWS」(5月8日(木)放送)内の「かわにし日和」で今回の特集の内容について紹介されました。放送内容は、ケーブルテレビ番組の配信アプリ「ロコテレ」でご覧ください。



profile

- ▶自治医科大学 卒業
- ▶公立置賜川西診療所 所長
- ▶第53回医療功労賞 中央表彰者 東北地方医療功労賞 受賞(2025年)
- ▶川西町健康づくり推進協議会 会長

公立置賜川西診療所
まさひろ
山田 昌弘 さん

基本方針3 社会環境の質の向上

社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上

- ▶ 社会活動（就労・就学・自治会・ボランティア・サークル等）に積極的に参加します。
- ▶ 楽しみを持ちます。
- ▶ ストレスに気づき、上手に対処する方法を見つけます。
- ▶ 地域による子育て支援推進や子育て世代の交流を推進します。



自然に健康になれる環境づくり

- ▶ 歩く機会を増やします。
- ▶ 喫煙者は、禁煙にチャレンジします。
- ▶ 減塩商品・ベジアップ商品を食生活に上手に取り入れます。

基本方針5 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

こども

正しい生活習慣を身につけ、生涯にわたって良好な健康状態を維持するための元気なこころと身体をつくれます。

高齢者

健康寿命の延伸に向けて、できる限り要介護状態にならないことが重要です。積極的な社会参加や、自分の体力や健康状態に応じた運動を心がけ、低栄養や足腰の衰え、認知症等、高齢期特有の健康課題への予防に取り組みます。



基本方針4 食育の推進

健康を支える食育の推進 ～食を知り、食を実践し、健康な体を作ろう～

- ▶ 食に対する正しい知識を身につけ、自らに合った食事を考えてとるよう心がけます。

こころを育む食育の推進 ～食を楽しみ、食に感謝し、食を伝えよう～

- ▶ 家族や仲間と共に食べ、食事を楽しみます。

地産地消の推進

- ▶ 地元の農産物に理解を深め身近で生産された食材をいただきます。



第3次 川西町健康増進・食育推進計画

令和7年度～令和18年度

医療の進歩や生活習慣の変化で疾病構造も大きな変化を遂げています。国は令和5年5月31日に国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針を改正し、「すべての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」というビジョンを掲げ「健康

日本21（第3次）」に取り組んでいます。本町においても、町における健康づくりをより一層効果的に推進するためにライフコースに応じた国民一人ひとりの健康増進に向けて計画を策定しました。

基本理念

「すべての町民が共に支えあい、
健やかで心豊かに安心して暮らせる川西町」

基本目標

健康寿命の延伸

次の5つの基本方針のもと、町では個人・家庭・地域が次のことを取り組めるように推進します

基本方針1 健康寿命の延伸と健康格差の縮小

- ▶ 町民一人一人、自ら生活習慣を見直し、健康への意識を高め、自分に合った健康づくりの方法を見つけ楽しみながら健康増進に取り組めます。
- ▶ 若いころから健康を意識し、生活習慣の改善や健診受診により発症予防や重症化予防に取り組めます。

基本方針2 個人の行動と健康状態の改善

栄養・食生活

- ▶ 朝食・昼食・夕食の3食を食べる健康的な食習慣を心がけます。
- ▶ 主食、主菜、副菜を組み合わせたバランスのよい食事を心がけます。
- ▶ 日ごろから体重を測り、適正体重の維持に努めます。

歯・口腔の健康

- ▶ かかりつけ歯科医をもち、年1回以上の定期歯科健診を受けます。
- ▶ 一日2回以上、丁寧に歯磨きをして、糸ようじや歯間ブラシなどで口と歯を清潔にします。
- ▶ フッ化物（フッ素入り歯磨粉や歯科医院の予防処置等）でむし歯や歯周病を予防します。

飲酒

- ▶ 節度ある飲酒量を知り、飲みすぎに注意します。
- ▶ 過度の飲酒が及ぼす健康への影響について理解を深めます。
- ▶ 週2日休肝日を設けます。

喫煙

- ▶ 喫煙の健康への影響について理解します。
- ▶ 喫煙者は、禁煙にチャレンジします。
- ▶ 家庭内での受動喫煙をなくします。

身体活動・運動

- ▶ 座りっぱなしの時間を短くして、少しでもからだを動かします。
- ▶ 1回30分以上、週2回以上の運動や週2～3回の筋トレをします。
- ▶ こどもが習慣的に運動する機会を増やします。（1週間の運動時間（体育授業除く）60分以上）。

休養・睡眠・こころ

- ▶ 早寝早起きする規則正しい生活習慣を心がけ、睡眠を十分とります。
- ▶ 幼児期からメディア（テレビやスマホなど）に対する対策をとって良質な睡眠をとります。
- ▶ 一人で悩まず、周囲の人や相談機関に相談します。

生活習慣病の発症予防・重症化予防

- ▶ 早期発見、早期治療のために、年に1回は健康診断・がん検診を受けます。
- ▶ 検診で精密検査が必要と言われたら、検査を必ず受けます。
- ▶ 生活習慣病予防の正しい知識を身に付け、自分に合った健康づくりに取り組めます。

出前講座を実施します

皆さんの要望に応じて、町職員等が講師となって、町民の皆さんのもとへ出向き、川西町健康増進・食育推進計画事業に関するお話をいたします。

詳しくは右記へお問合せ下さい。

詳細は町ホームページを
ご覧ください ▶▶▶



▲町ホームページ

健康子育て課 42-6640

未来へ羽ばたく二十歳たち

令和7年度 川西町成人式

令和7年5月3日(出)に令和7年度川西町成人式が開催されました。あでやかな着物やスーツに身を包んだ参加者たちは、真剣な表情で式典に臨み、友人らとの再会には目を輝かせていました。小中学校時代の写真や先生方のメッセージがスクリーンに投影されると笑顔で思い出を振り返っていました。



▲成人式の様子 (NCV)

答辞



齋藤 はなみ さん
(大舟出身)

山梨学院大学ホッケー部に所属して、日々練習を重ね、ホッケー日本代表として、ロサンゼルスオリンピック出場を目指して頑張っています。

私が大切にしていることは、「コミュニケーションをとる」ことです。自分から先輩方やコーチの方々に質問し、コミュニケーションを図ることを意識しています。

大学3年生となり、上級学年としてチームを引っ張る立場になりました。海外で試合をした経験から自分の技術を伸ばすのももちろん、チームに貢献し、日本一を手に入れたと思います。今、私たちは、就職、進学、あるいは家庭を持つなどして、それぞれの人生を歩んでいます。この成人式を一つの区切りとして、あらためて自覚を持ち、社会に貢献できる人間になれるよう、努力してまいりたいと思います。

インタビュー



市川 唯人 さん
(上小松)

みんな変わってなくて安心しました。今は製造業で働いています。また、ホッケーをやっている、昨年は国民スポーツ大会で5位になりました。今年も来年も出場できるように日々頑張っています。



高橋 かなで さん
(上小松出身)

成人式で同級生と久しぶりに集まるのができて楽しかったです。今は仙台の学校でプログラミングなどの勉強をしています。将来はアプリなどを作って世の中に貢献できるようにになりたいです。





各種手当

福祉介護課 ☎ 4 2 - 6 6 3 5

特別障害者手当

- 対象者 精神または身体、知的に重度の障がいがあるため日常生活において常時介護を要する状態にある在宅の20歳以上の障がい者
- 月額 29,590円
- 支給月 2月・5月・8月・11月
- 継続審査 毎年8～9月に所得状況届の提出が必要。
- その他 受給資格者や同居する親族の所得によって支給制限があります。施設入所者や3か月以上継続して入院されている方は受給できません。

特別児童扶養手当

- 対象者 精神または身体、知的に障がいがある20歳未満の障がい児を家庭で養育する方
- 月額
 - 1級 56,800円
 - 2級 37,830円
- 支給月 4月・8月・11月
- 継続審査 毎年8～9月に所得状況届の提出が必要。
- その他 受給資格者や同居する親族の所得によって支給が制限される場合があります。また、児童が福祉施設に入所している場合は受給できません。

障害児福祉手当

- 対象者 精神または身体、知的に重度の障がいがあるため日常生活において常時介護を要する状態にある在宅の20歳未満の障がい児
- 月額 16,100円
- 支給月 2月・5月・8月・11月
- 継続審査 毎年8～9月に所得状況届の提出が必要。
- その他 受給資格者や同居する親族の所得によって支給が制限される場合があります。また、児童が福祉施設に入所している場合は受給できません。



▲町ホームページ



就職促進奨学金返還支援

商工観光課 ☎ 4 2 - 6 6 4 5

- 対象者
 - 県内の高校等を卒業し、国内の大学等に在学している方、または、県内の大学等に在学している方で、日本学生支援機構奨学金（第1種・第2種）の貸与を今年度中に受ける見込みまたは受けている方
- 条件
 - ①大学等卒業後13か月以内に県内に居住かつ、正規雇用として就業または創業し、5年以上継続する見込みの方
 - ②県内に事業所を有する法人、団体および個人事業主への就業または県内での創業を希望する方（公務員等、対象外となる職種あり）
 - ③本事業や本事業以外の支援制度で、返還支援や返還額の減額、免除を受けていない方

- 支援の上限
 - 県内居住・就業等から3年経過後の奨学金の返還残額、もしくは令和7年4月以降に奨学金の貸与を受けた月数×26,000円のいずれか低い額
 - ※卒業後の居住地が本町でない場合はその50%
- 募集人数 2名
- 応募期間 5月19日(月)～6月30日(月)17時必着
- ※詳細は町ホームページをご確認ください。



▲町ホームページ



4/16 高規格救急自動車配備式 新しい救急自動車が配備されました



川西消防署において新たな高規格救急自動車（救急車）の配備式が行われました。

式では茂木町長から置賜広域行政事務組合消防本部の高橋消防長へ車両キーが授与され、新車両の運用に向けた訓示がありました。今回配備された車両は、最新の救急機器を備えており、今後の救急搬送に活用されます。

4/20 第11回吉里吉里忌 井上ひさしさんを偲んで



△伊東四朗さん

△赤川次郎さん

当日は、町内外から550名が来場。第一部は「てんぷくトリオ時代の井上さんの思い出」と題し、喜劇役者の伊東四朗さんがビデオ出演。井上さんが、てんぷくトリオの座付作者をしていたころを、当時の時代背景とともに話されました。第二部は「物語を書き続けてーいま戦後80年に想う」と題し、作家の赤川次郎さんと井上ひさし研究会会長の山口昭男さんが対談。井上さんと同時代に作家活動してきた赤川さんは「諦めずに発信し続けること」の大切さを話されました。

4/20 令和7年度川西町春季消防演習 緊急時に備えた訓練



この演習は、消防団員が日々磨いている成果を確認し、地域の安全安心を守る意識の高揚を図ることを目的に開催しています。上小松美女木地内にて、消防団員や関係者等約280名が集まり、火災防ぎょ訓練や救護訓練等実践的な訓練を行い、非常時の動きについて確認しました。その後、役場駐車場で分列行進および式典を行い、新入団員による各個訓練や小隊による行進間訓練、表彰等が行われました。

4/27-29 山形県縦断駅伝競走大会 南陽東置賜チームが総合優勝



3日間にわたり開催され、南陽・東置賜チームをはじめ11チームが出場しました。大会3日目には、各チームが川西中継所（旧役場前）を通過し、熱いレースが繰り広げられました。また、中継所等には多くの方が応援に駆けつけ、盛り上がっていました。大会の結果、南陽・東置賜チームは3日間の総合タイムで見事総合優勝となりました。



▲動画はこちら



食生活改善推進員養成講座参加者募集

健康子育て課 ☎4 2 - 6 6 4 0

食を通じた健康づくりを学び、地域みなさんに広めていくボランティアの「食生活改善推進員」を養成する講座を開催します。(全8回)

●スケジュール

【第1回】

◇日時 6月16日(月) 9:15~11:15

◇場所 役場1階 会議室3

◇内容

- ・開講式
- ・講話「食生活改善推進員とは」
- ・講話「国民・県民の健康状況」

◇持ち物 筆記用具、エプロン代2,200円

【第2回】

◇日時 6月24日(火) 9:15~11:00

◇場所 役場3階 中会議室

◇内容

- ・講話「第3次川西町健康増進計画・食育推進計画」
- ・講話「塩分1食1グラム減らそう」

◇持ち物 筆記用具、尿検査代320円

※第3回以降の詳細は、町ホームページをご確認ください。

●対象 20歳以上町民の方

●申込方法 6月6日(金)までに問合せ先に連絡



▲町ホームページ



「推定食塩摂取量検査」を健康づくりに利用しましょう

健康子育て課 ☎4 2 - 6 6 4 0

食塩の摂り過ぎは高血圧のほか、胃がん、糖尿病などの原因になるため、摂取量が多い場合は注意が必要です。

「推定食塩摂取量検査」は、前日を中心に検査前数日の食塩摂取量を尿から推定します。

	男性	女性
一日の食塩摂取基準 (日本人の食事摂取基準2025)	7.5g未満	6.5g未満
町の平均食塩摂取量 (令和6年度国保特定健診)	10.0g	9.8g

推定食塩摂取量検査は、無料(1人1回まで)で受けられますので、ぜひご活用ください。

●対象者 川西町民(中学生以上)

●提出日時・場所・持ち物

検査日	提出時間・場所	持ち物
6月20日(金)	8時30分～ 17時00分	①早朝尿 ②推定食塩摂取量 検査申込書 ※検査容器と②は 申込時に配布し ます。
8月22日(金)		
10月24日(金)	健康子育て課に 提出	
12月19日(金)		
2月20日(金)		

●申込方法 問合せ先へ連絡

●料金 無料(1人1回まで)

●定員 各回10名

●検査結果 約1週間後に送付します。



4月1日より「川西町観光交流協会」がスタート

川西町観光交流協会 ☎5 4 - 1 5 1 5、☎5 4 - 3 0 0 6

このたび「川西町観光協会」と「やまがた里の暮らし推進機構」は統合し、新たに「川西町観光交流協会」として活動を開始しました。

両団体はこれまで、観光資源の発信やイベントの開催、都市と農村をつなぐ交流事業、移住促進など、それぞれの立場から川西町の魅力を伝えてきました。統合により、観光と交流の取り組みを一体的に進めることで、町を訪れる方々により深く川西町と関わっていただけるような仕組みづくりを進めていきます。

旅の目的地としてだけでなく、「また来たい」「誰かに紹介したい」と思っただけのような関係性を育み、川西町のファンを少しずつ、着実に増やしていくことが、私たちの目指す姿です。

そのためには、町民のみなさまのご理解とご協力が欠かせません。普段の暮らしのなかにこそ、川西町ならではの魅力が詰まっています。町内外の人々が自然にふれあい、共感し合える場をつくりながら、地域全体でその魅力を伝えていければと願っています。

今後とも変わらぬご支援・ご協力をよろしくお願いします。

なお、当面の間、両団体の事務所にて活動を継続していきます。





第6次川西町総合計画策定に向けた「まちづくり座談会」開催

企画財政課 ☎2 7 - 1 1 3 3

第6次総合計画策定に向けて、町長とともに「川西町のこれから」について語り合う「まちづくり座談会」を開催しますので、ぜひ参加ください。

《総合計画とは》まちづくりの基本理念や町の将来像を定めるとともに、町民の皆さんと行政がそれぞれの役割の中で地域づくりを目指す計画です。

●対象 町民のみなさん、町内でお仕事されている方

●参加方法 申込み不要、どの会場にでも参加できます。



△昨年度開催した町長と置賜農業高校生の意見交換の様子



医療用ウィッグ・乳房補正具 購入費用助成

●助成対象 令和6年4月1日以降の医療用ウィッグ(本体)・乳房補正具(補整パット又は人工乳房及びこれらを固定する下着)購入費

※助成を受けたことがある方は対象外

●助成金額

◇医療用ウィッグ

購入費の50%(上限2万円)

◇乳房補正具

購入費の50%(上限1万円)

※詳細は、町ホームページをご確認ください。



▲町ホームページ

健康子育て課 ☎4 2 - 6 6 4 0



骨髄移植ドナーを助成

●助成金額 最大14万円

●対象 提供日に川西町に住所があり、ドナー休暇制度が導入された企業・団体などに属していない方で、他の法令等により助成金等を受けていない方

※詳細は、町ホームページをご確認ください。



▲町ホームページ

健康子育て課 ☎4 2 - 6 6 4 0

●日時・会場

日時	会場
5月19日(月) 19:00~20:30	東沢地区交流センター
5月20日(火) 19:00~20:30	大塚地区交流センター
5月22日(木) 19:00~20:30	吉島地区交流センター
5月23日(金) 19:00~20:30	中郡地区交流センター
5月27日(火) 19:00~20:30	犬川地区交流センター
5月28日(水) 19:00~20:30	玉庭地区交流センター
6月1日(日) 10:00~11:30	役場 大会議室
6月3日(火) 19:00~20:30	役場 大会議室



「川西みらいづくり人財塾」参加者募集!

動き出す、わたしの一歩
~自分づくり、地域づくりに参加しませんか?~

◇やってみたい、がスタートになる

地域のこと、自分のアイデア、何かカタチにしてみたい...その気持ちがあれば大丈夫。年齢も経験も問いません。

◇実践しながら学べる場所

ワークショップ形式で、毎回テーマにそって仲間と対話し、行動につなげていきます。アイデアを育て、動かす力が身につきます。

◇仲間とつながり、未来をつくる

一人じゃできないことも、仲間がいれば心強い。少しの関わりも大歓迎。まずは一歩、あなたのペースでどうぞ。

●日時 6月から9月までの全6回

●会場 役場3階 大会議室

●対象 川西町で地域づくりをしたい、関わりたい、起業したい、新規事業を始めたい方

●講師 ㈱ morisemi 森吉弘氏
(帝京大学法学部政治学科教授)

●申込期限 5月30日(金)

※詳細や申込方法は、町ホームページをご覧ください。

企画財政課 ☎2 7 - 1 1 3 3



▲町ホームページ



毎年5月12日は「民生委員・児童委員の日」

☎福祉介護課 ☎42-6635

5月12日(月)～18日(日)を「民生委員・児童委員活動の活動強化週間」とし、民生委員・児童委員活動について紹介しています。民生委員・児童委員は、地域

において、常に住民の立場に立って相談に応じ、必要な専門機関へつなぐ役割を果たしています。お気軽に相談ください。

民生委員・児童委員から町民の皆様へのメッセージ

「委員活動4期、12年目を迎えます。職務は、法律の定めもありますが、平たく言うと、地域の皆さんの立場で、つなぎ役や見守り役として活動することです。

担当区域3自治会で約120戸の内、主に、高齢者世帯等を訪問しますが、コロナ禍では訪問を控えた時期もありました。今は、通常活動となり、特にこの冬は、雪下ろしや除排雪について訪問して、「雪、なじよだ」と声を掛けたり、遠目に屋根の雪の状況を見ることがありました。また、近年は豪雨の影響で、担当区域内水面氾濫の被害が出ることもあり、特に高齢者宅に危険が及ばないか声掛けや確認をすることがありました。稀なケースになりますが、安全・安心を確保するための見守り活動の一部として行っています。

少子高齢社会の中、課題も多いですが、この地に残

るものとして、共に助け合い、人生100歳を目標に歩んでいければと思います。



小松地区
高橋 栄一 委員
(川西町民生委員児童委員協議会会長)



まちづくり活動を支援します

☎政策推進課 ☎42-6613

町民のみなさん(団体、グループ)が自主的・主体的に行う事業や活動を支援します。

●対象事業

- ◇地域間交流事業
- ◇世代間交流事業
- ◇人材育成事業
- ◇コミュニティ育成事業
- ◇子ども育成事業
- ◇イベント(研修会含む)開催事業

●補助額

対象経費の10/10(1事業上限10万円)

- 対象経費 詳細は町ホームページをご覧ください。
- 対象 自治会および町内に所在する団体、グループ(ただし、過去5年以内に採択された団体は対象外。)
- 申込方法 6月13日(金)までに問合せ先へ申請書を提出ください。
※申請書は、町ホームページでダウンロードまたは、政策推進課で受け取りください。
- 採否決定 申請書提出後、審査を行い、予算の範囲内で事業の採否を決定します。



▲町ホームページ



危険物取扱者試験(前期)

●試験種類 甲種・乙種(全類)・丙種

●日時 7月12日(土) 午前中

●場所 山形ビッグウイング

●受付期間 5月30日(金)～6月12日(木)

☎(一財)消防試験研究センター山形県支部

☎023-631-0761



甲種防火管理 新規講習

●日時 7月9日(水)～10日(木)

●場所 長井市民文化会館

●申込期間 5月26日(月)～6月2日(月)

☎(一社)山形県消防設備協会

☎023-629-8477



川西町誕生70周年記念事業

☎①総務課 ☎42-6610 / ☎②企画財政課 ☎42-6611

昭和30年に1町5村の合併により川西町が誕生し、今年で70周年を迎えました。

先人への感謝と、今後の町勢発展に向けた機運を醸成するため、さまざまな記念事業を行います。

①川西町誕生70周年記念ロゴマーク

70周年記念ロゴマークが決定しました。ロゴマークは、事前に公募を行い、応募いただいた中から選考した最優秀作品です。応募いただいたみなさまありがとうございました。

このロゴマークは、イベントや各種製作物に幅広く使用し、町の魅力を発信していきます。



●作者 鈴木まどかさん(黒川)

●デザインのコンセプト

川西町の70周年を賀寿の一つである古希(こき)になぞらえ、「紫色」をメインに、町の長寿・繁栄への思いを込めました。70周年の「0」を町の花「ダリア」に見立て「ダリヤの里」をイメージしやすいデザインにしました。華やかさとフォーマルな落ち着きを両方持ち合わせ、幅広い年齢層の方に身近に感じてもらえるよう意識しました。

●ロゴマークの使用について

このロゴマークは、無料で使用いただけます。使用にあたっての注意事項等は町ホームページをご確認ください。

②川西町誕生70周年記念公募事業補助金

今後のまちづくりを推進することを目的に、まちづくりを実践する団体またはグループに対して補助金を交付します。

●対象者 自治会および町内に所在する団体またはグループ

●対象事業 70周年記念として新規または拡大して

実施する事業

●補助金額 事業費の10分の10以内(1事業あたり上限20万円)

●申込期間 6月30日(月)

※申込方法等詳細は、町ホームページをご確認ください。



▲町ホームページ



令和7年度職員採用試験(令和8年4月1日採用)

☎総務課 ☎42-6610

川西町職員を募集します。

●募集職種および採用予定人員

上級行職 若干名

●受験日など(第1次試験)

試験日	試験区分	試験種目	時間	会場
6月22日(日) 開場8:30	上級行政	教養試験	9:00 ～11:00	役場

※第2次試験については、第1次試験合格者へのみ通知します。

●受験資格

平成7年4月2日以降に生まれた者で、学校教育法による大学(短期大学を除く。)を卒業した者又は令和8年3月末まで卒業見込みの者。

ただし、次のいずれかに該当する者は受験できません。

①日本国籍を有しない者

②地方公務員法の欠格条項に該当する者

●受験申込手続き

6月6日(金)まで(必着)に次のいずれかの方法でお申込みください。

①インターネットによる申し込み

②郵送による申し込み

※その他詳細は、町ホームページをご覧ください。



▲町ホームページ



お知らせ 戸籍にフリガナが記載されます

令和7年5月26日(月)に改正戸籍法が施行され、戸籍に氏名のフリガナが記載されます。そのため、5月26日(月)以降、本籍地の市区町村から原則として戸籍の筆頭者宛てに、記載される予定の氏名のフリガナが通知されます。本籍地が本町の方は、7月中旬頃の通知を予定しています。

通知のフリガナが正しいときは、届出をしなくても通知のとおり戸籍に記載されます。通知のフリガナが誤っている場合は届出が必要です。なお、フリガナの届出に手数料はかかりません。また、届出をしなくても罰則はありません。

戸籍のフリガナ制度の詳細は、法務省のホームページをご覧ください。

※フリガナの届出について、法務省や市区町村に金銭を支払うよう要求することはありません。詐欺にご注意ください。

☎住民課 42-6615



▲法務省ホームページ

お知らせ 戦没者等の遺族に対する特別弔慰金請求受付

特別弔慰金は、先の大戦において公務等のため国に殉じた戦没者の方々に思いをいたし、国として改めて弔慰の意を表するため、戦没者等のご遺族に支給するものです。

令和7年4月1日(基準日)において「恩給法による公務扶助料」や「戦傷病者選抜者遺族等援護法による遺族年金」等(戦没者の妻や父母等)を受ける方がいない場合に、法律で定められた支給順位の中で先順位のご遺族お一人に支給されます。

- 支給内容 額面27.5万円(5年償還の記名国債)
- 請求期限 令和10年3月31日

前回請求者(死亡された場合は世帯主)に6月中旬にご案内を送付しますので、今回請求される方のお住まいの市町村で手続きをお願いします。

☎福祉介護課 42-6635

お知らせ 行政相談委員に感謝状を贈呈

☎住民課 42-6615



4月18日(金)、行政相談委員を3月31日に退任された平善昭さん(吉島)に総務大臣感謝状が贈呈されました。

平さんは平成31年4月から3期6年の長きにわたり委員を務められ、行政相談活動に尽力されたご功績により、今回の受賞となりました。



▲奥村邦彦さん

▲山口由紀子さん

また、令和7年4月1日付けで、総務大臣より奥村邦彦さん(犬川・新任)・山口由紀子さん(中郡・再任)が本町担当の行政相談委員に委嘱されました。

行政相談委員は、地域住民の相談相手として、行政サービスに関する各種相談を受け付け、相談者と関係機関との間で課題解決が図られるよう、働きかける活動をしています。

相談日は毎月第3水曜日です(詳細は本号19ページの無料相談コーナーに記載)。お気軽に相談ください。

今月の“まちりあ”

本体棟の木工事が進み、“まちりあ”の姿が形となって現れてきました。現在は屋根工事に着手しており、構造の特徴の1つであるCLTパネルを使用しています。CLTパネルは、ひき板を複層状に接着したもので、コンクリート材よりも軽くて丈夫な設計となっています。また、断熱性能が高いことから、夏は涼しく冬は暖かいなど施設のランニングコスト削減にも効果があるとされています。引き続きご理解とご協力をお願いします。



☎政策推進課 42-6604

お知らせ 置賜総合支庁職員出前講座「県政ナビ」

くらしや健康・環境問題など、身近な話題から県が重点的に取り組んでいる各種施策まで、置賜総合支庁の職員が直接みなさんの集会や学習会に伺い、ご説明します。

- 対象 地域のみなさんが参加する集会
- ※営利目的や政治・宗教に関する集会などは対象外
- 申込方法 県ホームページより講座の一覧を確認し、開催希望日の3週間前までに申込書を提出

☎置賜総合支庁総務課

☎26-6000(代表)



▲県ホームページ

お知らせ 公立置賜総合病院 職員採用試験

- 募集職種 行政職(上級)
- 受験資格 次のいずれかを満たす方
- ◇平成8年4月2日～平成15年4月1日に生まれた方
- ◇平成15年4月2日以降に生まれ、大学(短期大学を除く)を卒業したまたは、令和8年3月31日までに卒業見込みの方

- 採用予定年月日 令和8年4月1日
- 試験期日 7月13日(日)
- 試験会場 公立置賜総合病院
- 受付期間 7月2日(火)まで(必着)

※詳細は公立置賜総合病院のホームページをご確認ください。

☎公立置賜総合病院総務課職員係

☎46-5000



▲公立置賜総合病院ホームページ

お知らせ 不登校・ひきこもり相談会

学校や就労、ひきこもり状態に関する相談に対応します。ご家族からの相談も可能です。

※予約優先のご案内となります。

- 日時 5月22日(木)・9月11日(木)・11月20日(木) 2月19日(木) 13:00～16:00
- 会場 役場1階 相談室
- 料金 無料
- 申込方法 問合せ先に電話
- ☎(特非)から・ころセンター
- ☎21-6436



▲町ホームページ

お知らせ 就労等に一步踏み出せず悩んでいる方々へ

就労等に一步踏み出せずに悩んでいる方(15歳～49歳)を対象とした無料の相談会を開催します。専門の相談員が対応しますので安心してご相談ください。ご家族の相談も受け付けます。

※予約優先のご案内となります。

- 日時 6月2日(月)・7月7日(月) 9:30～16:30
- 場所 ハローワーク米沢

☎(厚生労働省認定事業)置賜若者サポートステーション【運営:認定NPO法人With優】

☎33-9137



▲メール

お知らせ やまがた未来くるエネルギー補助金(山形県補助事業)

- 補助内容 以下の導入費用の一部を補助します。
- ◇蓄電池設備(最大40万円)
- ◇木質バイオマス燃焼機器(最大24万円)
- ◇地中熱利用装置(最大85万円)
- ※詳細は、県ホームページをご確認ください。

- 対象 県内で再生可能エネルギー設備等を導入する家庭・事業所
- ☎山形県環境エネルギー部 エネルギー政策推進課
- ☎023-630-3309



▲県ホームページ

お知らせ 「取引や証明」に使うはかりの事前調査をします

計量法に基づき、取引や証明に使用するはかりは2年に1回の検査が義務付けられています。新たに開業・開店したスーパーや病院、薬局等も対象となります。

取引や証明に使用している「はかり」をお持ちの方は、申込期間までご報告ください。

※検定証印がないはかりは取引証明として使用できません。

- 申込期限 6月3日(火)まで

- 申込方法 町ホームページより

☎商工観光課 42-6645



▲町ホームページ

ツクシガヤは、日当たりの良い水湿地に生育し、草丈1メートルほどになるイネ科の多年草です。大正13（1924）年に熊本県で発見されたのち、九州の一部などでの生育が確認されていました。が、昭和9（1934）年に本町の黒川にかかる馬場橋付近で発見されたことで、種が大きく離れた場所に不連続で生育する「隔離分布」の希少植物であることが明らかになりました。

かつて黒川流域に生育していたツクシガヤは、生長が早く、地元では株ごと引き抜き「やな場」の漏水止めとして活用されていました。希少種と判明した当時の反響は大きく、皆が掘りおこしにきて、庭の片隅や池のほとりなどに植えていたそうです。

昭和42（1967）年の羽越水害を機にはじまった河川改修の影響で生育地が縮小したため、



▲保護区のツクシガヤ

大字下奥田の黒川上流に残存株を移植し保護区が設けられました。昭和55年には、「黒川のツクシガヤ自生地」として県の天然記念物に指定され、今日では絶滅危惧種になっています。

地元自治会や関係者の長年にわたる保護活動により、一時は100株ほどにまで回復しましたが、近年の度重なる水害や、同じイネ科のマコモの繁茂による影響もあり、数を減らしています。周辺の環境整備や株分けなどの懸命な保護活動が今日も続けられています。

ツクシガヤ 県指定文化財 天然記念物

わが町のたからもの

No. 86

今月のおすすめ本

一般書

『東大卒、じいちゃんの田んぼを継ぐ』
米利休／著（KADOKAWA）



ここ川西町で農業に従事し、自身の活動をSNSを通して発信している米利休さん。農家にならないための努力をしていたという彼が、どのような経緯で米農家となり、農業を盛り上げようと挑戦するに至ったのか。フレッシュな視点で未来を切り開くためのヒントをくれる一冊です。

児童書

『あいことばはあらしのよるに』
きむらゆういち／作 あべ弘士／絵（講談社）



オオカミのガブとヤギのメイは、種族の違いを乗り越えて、なかよく暮らしていました。ある日ガブは、メイが何かを隠していることに気づきます。疑い合っしてしまい、気持ちがいずれ違ふふたりですが…。大人気シリーズ「あらしのよるに」の新しいお話です。

《開館時間》
火曜～土曜 9:30～19:00
日曜・祝日 9:30～17:00
◆月曜日と祝日の翌日は休館日となります。
※祝日は開館しております。

6月の休館日
6/2月、9月、16月、23月、30月
5/26月～6/2月は、蔵書点検のため休館です。
6/24月は、システム更新のため図書館休館です。

◆毎週月曜日休館日
月曜祝日の場合は
翌日休館
詳しくは
ホームページを
ご覧ください。



X (Twitter)



Instagram



ホームページ

第4回 ふるさと置賜チャリティコンサート 山形県東置賜公演 2025
やぎりんトリオ・リベルタ×渡辺麻衣
2025年 6月7日(土)

会場◆川西町フレンドリープラザ(ロビー)
時間◆【昼の部】午後 3:00 開演
【夜の部】午後 6:00 開演
料金◆一般 3,000 円、学生・車いす 1,500 円



絵本作家 長野ヒデ子さんとあそぼう！
えほん・紙しばいの読みきかせ、おはなしなど
2025年 6月14日(土)

会場◆川西町フレンドリープラザ(ギャラリー)
時間◆14:00～15:00(13:30 開場)
対象◆幼児～小学生とその保護者50人(要予約)
《入場無料》★定員になり次第締め切ります。
※当日、絵本の販売及び講演会終了後にサイン会がございます。
5月15日から受付開始です！！



(撮影・品田裕美)



プラザの座楽 vol.25
イーグルスとアニマルズ 二つの謎に迫る！！
イーグルスの「ホテル・カリフォルニア」は何処にあったか？
アニマルズの「朝日の当たる家」は何処へ？二つの謎に迫る！！

2025年 6月21日(土)
会場◆川西町フレンドリープラザ
時間◆14:00 開演
料金◆1,000円(当日精算)※要予約
講師◆藤岡 靖洋(世界的コルトレーン研究家)



X (Twitter)



Instagram



ホームページ

行事予定カレンダーを
町のホームページで公開して
います ▶▶▶



イベント 子育て 健康

6 1 みつばちマルシェ開催 [日]

おかげさまで10周年！「話題のハンドメイド作家さんや雑貨屋さんやおいしいもの屋さんが大集合！1日だけのマルシェで楽しみましょう♪

【時間】 10:30～15:30

【場所】 浴浴センターまどか



▲ facebook



▲ Instagram

問 みつばちマルシェ実行委員会 阿部
☎ 090-6251-1960

子育てイベント・施設開放日

イベント	日時	場所	申込締切	詳細	問合せ先
ルンルン子育て広場 『手形スタンプを楽しもう』	5月27日(火) 9:30～11:30	子育て支援センター	申込不要	 ▲詳細	子育て支援センター ☎ 44-2822
子育て応援講座 楽しいリトミック①	6月9日(月) 9:30～11:30				
こあらっこ広場	6月11日(水) 10:45～11:30	農村環境改善センター	開催日の 1週間前	 ▲町ホームページ	健康子育て課 ☎ 42-6640
ママ＆ベビーリフレッシュ教室	6月11日(水) 9:45～10:45				
離乳食教室	5月30日(金) 9:30～11:30	美郷幼稚園	申込不要		美郷幼稚園 ☎ 42-4316
美郷幼稚園開放日	6月3日(火) 10:00～11:00				北斗幼稚園 ☎ 42-4808
北斗幼稚園開放日	6月5日(木) 10:00～11:00	北斗幼稚園			小松保育所 ☎ 42-2810
小松保育所開放日	6月11日(水) 10:00～11:00	小松保育所			

5 28 6 5 献血 (400ml のみ) [水] [木]

【日時・場所】
5月28日(水) 13:30～15:30 役場
6月5日(木) 9:00～11:30 (株)殖産工務所
13:30～15:30 置賜総合病院
【対象】 (男性)17～69歳(女性)18～69歳
※65歳以上は要件有
【持ち物】献血カード

問 健康子育て課 ☎ 42-6640



6 14 ひめさゆりウォーク参加者募集 [土]

下小松古墳群に自生する淡いピンク色の美しいひめさゆりを探しに、まちあるきしてみませんか？

【時間】 11:00～16:00

【場所】 羽前小松駅東口集合(11:00集合)

【参加費】 無料

【持ち物】 昼食・雨具 【募集人数】 50名

【申込み】 6月11日(水)までに下記の問い合わせ先まで
電話・FAX または申込フォームよりお申込みください。



▲町ホームページ



▲申込フォーム

問 商工観光課 ☎ 42-6668 FAX 42-2110

6 4 ぐるりウォーク+10 [水]

【時間】 10:00～
【場所】 フレンドリープラザ
【料金】 無料
【持ち物】 ウォーキングシューズ
【申込み】 下の問合せ先に電話
【その他】 2回参加毎に浴浴センターまどかの入浴券を1枚贈呈します。

問 健康子育て課 ☎ 42-6640

… 4月受付分 …

ようこそ**赤ちゃん** 2名

氏名	性別	保護者	大字
伊藤 結和	女	幸太・結	中小松
梅津 律斗	男	陵太・裕美	西大塚

ご冥福を祈ります

氏名	年齢(満)	大字
佐藤チヨ子	92	中小松
恩地正一郎	74	西大塚
渡部 すみ	93	中小松
青木タツ子	94	上小松
藤田 なか	90	上小松
佐藤 チエ	92	上小松
神野 晴男	86	上小松
柴田オマサ	85	堀 金
原田 公子	72	上小松
奥田 廣	84	洲 島
安部 一	84	小 松
伊藤みどり	107	上小松
阿部 武夫	83	西大塚

【おめでとう そして ありがとう】は、4月に掲載の申し込みがあった方のみ掲載しています。

＋ 南陽東置賜休日診療所 40-3456 (南陽市栲塚420-7)

休日診療所は、比較的症状の軽い救急患者に診療を行うための初期救急医療機関です。休日の急な発熱、体調不良等にご利用ください。

※マイナ保険証(健康保険証利用申し込みが完了したマイナンバーカード)または保険証(資格確認書)を忘れずにご持参ください。なお、支払いは現金のみとなります。

- ▶診療日 日曜日・祝祭日
5/18(日)・5/25(日)・6/1(日)・6/8(日)・6/15(日)
- ▶時 間 8:45～11:45 / 13:00～16:30
- ▶診療科目 主に内科、小児科

※ただし、次の①～③に該当し受診を希望する方は事前に電話でお問合せください。

- ①咳や熱などの症状がある方
- ②外科を希望される方
- ③小学生未満のお子様の受診を希望される方

5・6月の無料相談

内 容	日 時	場 所	予約・問合せ先
特設人権相談	6/4(水) 13:30～16:00	生きがい交流館	住民課 ☎42-6615
行 政 相 談	5/21(水)・6/18(水) 13:30～15:30	健康福祉センター (旧町立病院2F)	住民課 ☎42-6615
相続・在留資格・ 許可可の手続き その他手続き	6/4(水) 13:00～15:00	役場1階相談室	行政書士会米沢支部 ☎42-4820(川崎) 予約可
きらきら親子 相談(要予約)	6/12(木) ①9:30～②10:45～	子育て支援 センター	健康子育て課 ☎42-6640
心の健康相談 (要事前予約)	6/11(水)・6/25(水) 9:30～11:00	米沢会場 (置賜総合支庁本庁舎)	置 賜 保 健 所 地域保健福祉課 精神保健福祉担当 ☎22-3015
心配ごと相談	5/21(水)・6/4(水)・6/18(水) 13:30～16:00	健康福祉センター (旧町立病院2F)	社会福祉協議会 ☎46-3040
法 律 相 談 (要事前予約)	6/19(木) 13:00～16:00	米沢地区勤労者 福祉会館(米沢市)	米沢地区勤労者福祉協会 ☎21-5250
※お身体が不自由な方の相談は13:00～14:00に行います。 予約時にご相談ください。			

川西町の人口

13,245人(－34)

男 6,539人 (－14)

女 6,706人 (－20)

世帯数 4,926世帯(－2)

※4月末日現在の住民基本台帳人口

5月町税等

- 固定資産税・都市計画税(1期)
- 水道・下水道料金(冬期精算分)

口座振替日 5月28日(水)

納付期限 6月2日(月)

空き家利活用のご相談は

川西町空き家バンク まで

☎住民課 ☎42-6616

登録累計118件
のうち

成約89件(令和7年4月末)



包括支援センターだより

☎福祉介護課内 地域包括支援センター ☎42-6638

生活支援コーディネーター(地域支え合い推進員)が 各地区で活動しています

住民主体の通いの場づくりの推進をととして、地域のひとと人、人と場所、情報、サービスなどをつなぎ、地域の支えあいを推進していきます。

地区と町の生活支援コーディネーター(通称SC(エスシー))が連携をとりながら活動してまいります。

引き続きよろしく
お願いいたします!



(後列左から)
齋藤美穂さん(中郡)、金子朋之さん(玉庭)、鈴木明美さん(吉島)、
高橋亜由美さん(町地域包括支援センター)
(前列左から)
菅野明日香さん(小松)、堀田己智一さん(大塚)、今野紀代さん(犬川)

《SCの主な役割》

- 困りごと・人のつながり・資源の把握
- 住民主体の通いの場づくりのサポート
- 地域内の関係機関との情報共有

【まちカフェ(認知症カフェ)】 ・日時:5月28日(水) 10:00～11:30 ・場所:生きがい交流館

通いの場として 「いきいき百歳体操」を推進しています!

55歳～97歳まで、300人超えの方が町内
43カ所で元気に開催中♪

「通いの場」は認知症予防や健康維持はもとより、楽しみや生きがいづくりなど様々な効果が期待できます。百歳体操を始めるのに「まだ早い」「もう遅い」はありません。歩いていける場所と3人の仲間がそろえば始められる身軽で気軽な体操です。

しゃべって笑ってお茶のんで、時には学びもあり♪

住み慣れた地域、落ち着ける我が家で暮らしつづけるために、立ち上がる足、前に進める足、一緒に集う仲間づくりをお手伝いします♪

通いの場づくり(百歳体操や趣味の活動など)や空いた時間でのお手伝いなど、何か少しでも興味がある方はお気軽に上記問い合わせ先まで相談ください。



Facebook ページで私たち協力隊の日頃の活動をご紹介します♪
☎商工観光課 ☎42-6668



齋藤隊員
(農業研修生)

はじめまして。4月より、農事組合法人夢里さまにて農業研修生としてお世話になっております。農業経験はありませんが、まずは1日も早く仕事に慣れ、地域の行事等に参加して川西町の皆さまと仲良くなりたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。



浅野隊員
(まちづくりナビゲーター)

4月より川西町の地域おこし協力隊になりました浅野剛と申します。ミッションは、まちづくりナビゲーターです。活動を通して、町の魅力を見つけて発信するなど、川西町のみなさんと一緒に地域を盛り上げていきたいと考えています。お力添えを頂けますと嬉しいです。どうぞ宜しくお願い申し上げます。



遠藤隊員
(まちづくりナビゲーター)

米沢市出身の遠藤友紀と申します。ミッションである「まちづくりナビゲーター」として、川西町がさらに魅力ある町になるよう全力で努めてまいります!町の素敵な場所や人、物、まだまだ知らない魅力を沢山教えて頂けますと嬉しいです!どうぞ宜しくお願い致します!



今泉隊員
(川西町立図書館及び
遅筆堂文庫司書)

この度、新潟県から引っ越してまいりました今泉優と申します。5月から「川西町立図書館及び遅筆堂文庫司書」としてお世話になります。これまでとは違った環境の中で、協力隊の一員として精いっぱい頑張りますので、皆さまどうぞよろしくお願いいたします。



Dreams Come True

ぼくの夢 わたしの夢

須貝 ^{まいか} 舞花 さん

大塚小学校 6 年（大塚）

愛を持って指導できる
ダンスの先生に

私の将来の夢は、ダンスの先生です。私は小さい頃から音楽や歌に合わせて体を動かすことが大好きで、そんな私を見て両親がダンススクールに通わせてくれました。

1 年生の頃の私は、振り付けを覚えられず、悩んでいました。そんな時、ダンススクールの先生が「どこが分からないの？一緒にやってみよう！」と優しく教えてくださいました。その時の先生が輝いて見えました。そして、一度で

はできなくても、あきらめずにチャレンジすることの大切さを学びました。

先生のレッスンはとても厳しいです。しかし、厳しさの中にも、一人一人の生徒に愛を持って指導してくれます。私もそんな一人一人に愛情を持ったダンスの先生になりたいです。夢を叶えるために、ダンスの練習をたくさん行い、技術を磨き、自信を付けたいです。今も 8 月の発表会に向けて猛特訓中です。



町が行う「ぐんぐん赤ちゃん健康診査」に参加されたお子さんを誕生月の町報かわにしまいに掲載します。

令和6年
4月
生まれ



さとうのあちゃん

令和6年
5月
生まれ



かんのりくん



いからしりんくん



わたなべりあちゃん



ほんまひなくん

編集後記

今月は「健康」について特集しました。健康を維持するために大切なのは「習慣」です。地道に続けなければいけません。でもこれが大変なんですよね。私も失敗続きです。だからこそ「ちょっとした」ということが大切だと思います。自分でもストレスなくできるところまでハードルを大きく下げてやってみる。これが習慣の始まりだと思います。健康に向けて一緒に頑張りましょう！《Y》

過去の町報かわにしまは
町ホームページで
ご覧いただけます ▶▶▶

