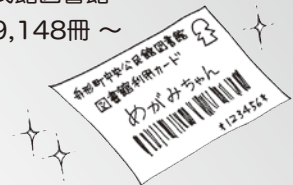


図書室にない本も 借りることができます

お探しの本がない場合、中央公民館を
ととして山形県立図書館の資料を借りる
ことができます。詳しくは中央公民館に
ご相談ください。

～ 町中央公民館図書館
所蔵数 9,148冊 ～



TIME LINE—地球の歴史をめぐる旅へ！
ピーター・ゴース／作



137億年前のビッグバンから現在までの歴史的な事項を42のシーンにわけてデザインした歴史絵本。親子で楽しめる一冊です。

なんだこれは
横山 寛多／作



近くの山で虫とり。葉っぱの裏に何かいる。色々なやりかたで虫を見つけてみよう。身近な虫たちがたくさん出てくる虫とり絵本です。

新刊書の紹介

(舟形町中央公民館図書室)

いただきます Vol.4 地域の恵み

～食育・地産地消についての情報をお届けします～

体重は健康と栄養状態の目安として重要です。太り過ぎはがん、循環器疾患、糖尿病などの生活習慣病の原因となりますが、一方でやせ過ぎも若い女性では骨量減少、低出生体重児出産のリスクがあり、高齢者では虚弱の原因となるなどの問題があります。体重管理は食事と運動の習慣を見直すことが柱になります。自分の適正体重を把握し、維持するようにしましょう。

●BMI (Body Mass Index) と適正体重とは

身長と体重から算出される肥満度を表す体格指数です。
この値が22の時の体重が適正体重といわれ、もっとも病気になりにくいとされています。

●BMI と適正体重の計算方法

$BMI = \text{体重 (kg)} \div \{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}\}$
適正体重 $= 22 \times \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}$

●適正体重の範囲

年齢(歳)	18～49	50～64	65以上
目標とするBMI	18.5～24.9	20.0～24.9	21.5～24.9



▼問い合わせ／食育・地産地消推進委員会事務局 ☎(32) 0947

来月の食育・地産地消デーは 9月18日(土)

(毎月第3土曜日は食育・地産地消の日です)

タバコは町内で買ひましょう。
6月のタバコ税は 1,819,146円

9月の舟形若あゆ温泉の
休館日は、8日(水)

舟形町卓越技能推薦者を募集します

町の技能者の地位と技術水準の向上を図るため、基準に該当する技能者を「舟形町卓越技能者」として表彰します。積極的な推薦をお願いします。

▼選考基準／

職種：卓越した技能を有し、次に掲げる職種の技能者とする。

- (1) 石工、印章、建築大工、家具、木工、板金、建具、配管、表具、畳、左官、鋳物、塗装、和・洋裁、工芸菓子、陶器、鍛冶、彫金、織物、漆器等
- (2) その他 (1) に準じ、町長が適当と認める職種

選考内容：

- ・舟形町に居住する方
- ・卓越した技能を有し、現に当該職業に従事しているか、もしくは後進の指導育成に努めている方
- ・技能を通じて労働者の地位の向上及び産業の発展に寄与した方
- ・経験年数が20年以上かつ年齢が50歳以上の方
- ・町税及び上下水道料金に滞納がない方
- ・これまでに山形県卓越技能者表彰以上の受賞がない方

▼切／10月31日(日)

▼申込み・問い合わせ／

舟形町まちづくり課商工支援係

☎(32) 0844



ふれあい広場

VARIETY INFORMATION

あなたの声をお寄せください

まちの話題、疑問、質問、提言、意見のほか、会員募集やリサイクル情報（譲りたい、譲ってほしい）、イラストなど何でも結構です。広報紙上でできるだけ紹介します。

まちづくり課 企画調整係

☎(32) 0104

9月の納期

◆国民健康保険税 第2期

◆介護保険料 第3期

◆後期高齢者医療保険料 第2期

9月30日(木)まで

忘れずに納税しましょう。

舟形文芸ひろば

短歌

背後より丁寧なる挨拶を受け
返り見すれば近所の子の成人し顔

木瓜の花の会 佐藤和夫(西堀)

千風会【るたぶらる】

つゆ草のじゃけんにされてひっそりと

菜園の片隅秋立てり

千風会 景山晃佑(仙台市)

※8月8日前後は初秋、夏の感はまだあるが秋来る「秋立てり」である。

亡母おくるお悔やみの言葉にも「るたぶらる」感
多々ありき人は多種多様

千風会 畠山ひろみ(木友)

頭下げ当選者権力かざしるるたぶらるや

・とあわれ八十路爺みとおかし

千風会 森 勝広(舟形第四)

優しさの面のみ見つ生きあるに

折にみにくきころ見ゆあり

千風会 小野光子(真木野)

空海の山に座禅す天ノ川

るたぶらるころ癒さむ汝の仏道

千風会 沼澤 千鶴子(鶴陽(舟形第四))

※天ノ川：秋の季語。十五夜の後、徐々に月の出が遅く宵闇となる。晴天となれば流星も見られ美しい天ノ川、銀河の秋となる。

俳句

午前中友のみやげやアイスクリーム

木瓜の花の会 佐藤孝子(舟形第二)

トマト熟れ日夜カラスと知恵くらべ

長沢俳句会 大場小夜子(内山)

同病の痛み語らふ梅雨寒し

長沢俳句会 佐藤昭子(長沢第一)

転任の巡査の講話夏最中

長沢俳句会 柏木伸子(長沢第三)

何言ふや我と同じかほととぎす

長沢俳句会 高橋ふき子(長沢第三)

暑き日や畑に集う子等の声

真見七生(舟形第四)

その昔屋形船での生ビール

永沢幸男(光生園)

風神になりて飛ばそか梅雨の雲

興 珠子(野)

大いなる猿羽根古道や香る百合

ローマ俳句クラブ 井上淳子(ローマ市)

縄文の女神のルーツ鮎の里

ローマ俳句クラブ 井上笑(ローマ市)

当季三つ物(連句)

楽しみは孫の成長蛭狩り

涼風うれし緑の揺り椅子

歳時記は今や己れの伴侶にて

北陽社 井上玲虹(野)

付合句

ゆつたりと午後の病棟若葉風 高橋志保子(新庄市)

軒端の日射しひとり占めする 井上玲虹(野)