

■問合せ：保健福祉課健康推進係
☎0234(42)0147



【自分のBMI値を計算してみましょう】
体重(kg)÷(身長(m)×身長(m))
=BMI値

⑤適正体重を維持する
男性はBMI値21〜27、女性は21〜25の範囲になるように体重を管理する

④身体を動かす

・減塩する
・野菜と果物をとる
・熱い飲み物や食べ物は冷ましてから

③食生活を見直す

【飲酒量の目安】
・日本酒…1合
・ビール中瓶(500ml)…1本
・焼酎・泡盛…原液で1合の2/3
・ウイスキー・ブランデー…ダブル杯
・ワイン…ボトル1/3程度

②節酒する

①禁煙する
「5つの健康習慣」を実践し、自分自身の努力でがんになる確率を低くしましょう。



がんを予防しましょう

商工 よろず便

「おもしろちゃフェス」開催します！

～余目駅から始まるわくわくストリート～

地元ミュージシャンを中心とした音楽ステージやスタンプラリー抽選会、子どもの遊び場、似顔絵ワークショップ、人力車による町内周遊、移動図書館など、楽しいイベントを用意してお待ちしていますので、みなさんごぞって遊びに来てください！

●日時：9/22(日) 10:00～16:00

●場所：JR余目駅周辺から茶屋町周辺までの中心市街地エリア

※スタンプラリーは9月16日(月・祝)から参加できます。

※似顔絵ワークショップのみ予約が必要です。

※イベントの詳細につきましては、折込の「おもしろちゃMAP」をご覧ください。

※詳しい情報は観光協会HP、facebookをご覧ください。

■問合せ：おもしろちゃあまるめ実行委員会(商工観光課商工労働係内)☎0234-42-0138)



観光協会HP▲



facebook▲

友好町「宮城県南三陸町」を紹介

南三陸の風

これまで、そしてこれからも

本町と山形県庄内町が交流を始めるきっかけとなった小学生交流体験事業が、南三陸町で8月7日から9日までの2泊3日の日程で行われました。毎年交互に実施している本事業に今年は、庄内町から32人、南三陸町から28人の児童と中高生ボランティア16人が参加。船に乗り養殖学習をしたり、海水浴場「サンオーレそではま」で、海水浴やスイカ割りを行ったりなど交流を深めました。

両町が友好町となってまもなく20年になるとうとしています。今日まで、民間や行政など、さまざまな形で交流が温められてきました。取り分け震災後は、本町に対し、数々のご支援をいただいていることに対し厚くお礼申し上げます。



庄内町立谷沢川流域活性化センター タチラボの伊高西 計木尾

あまるめ駅前マルシェに出店します！

9月22日(日)に、今年で5回目を迎える「おもしろちゃフェス」が開催されます。そして、同時開催される「あまるめ駅前マルシェ」に、タチラボが初めて出店します！

立谷沢川流域の魅力をお伝えするため、「立谷沢川流域さ、あべ！」略して「タチあべ」ブースと称して、我々地域おこし協力隊が新しく開発した商品を販売するほか、立谷沢川流域の新鮮な食材なども取り扱う予定です。

おもしろちゃフェスへお越しの際は、マルシェ会場であるクラッセにもぜひお立ち寄りください！

ハンドメイド、タチラボメイド。

■問合せ：タチラボ☎0234-43-8382

HP<https://tachi-labo.amebaownd.com/>



ギャラリー温泉町湯情報

町在住、在勤・在学の方 ※証明書等ご提示ください
平日9:00～18:00限定 200円で入浴できます

▼ギャラリーからのお知らせ▼

9/18(水)まで 佐々木良子氏による手芸・刺しゅう小物展
9/21(土)～10/16(水) ひまわり園による木工品展

▼今月の変わり風呂▼

9/21(土)～9/23(月・祝) シークワサー風呂

▼町湯食堂「煌」▼

●濃厚魚介豚骨つけ麺大好評発売中！

■問合せ：ギャラリー温泉町湯☎0234-43-2222

観光あれこれ掲示板

余目八幡神社の例祭 「余目まつり」が開催されます

9月15日の大名行列には、地元の小学生も参加し、奴振りなどが「エイトー、マカッショー」という掛け声とともに、余目駅前から八幡神社までの通りを練り歩く伝統の行事で、最大の見どころとなっています。また、カラオケ大会や相撲大会も同時開催されます。

豊作と安泰、発展を願い、地域を守る氏神様へご奉仕をするまつり。その形を色濃く残す余目まつりへぜひお出かけください。

●期日：9/14(土)～9/16(月・祝)

●場所：余目八幡神社とその周辺

■問合せ：町観光協会☎0234-42-2922



スポーツで元気

総合型スポーツクラブ
コメっち*わくわくクラブ
☎0234-43-3347

会員随時
募集中！

9/21(土) ゴルフスクール

- 場所：庄内ゴルフ倶楽部(現地集合)
- 時間：13:00～(受付)
- 参加費：会員3,500円、非会員4,500円
(プレー代・指導料込)
- 申込期限：9/20(金)



誰でも参加可！ワンコインシェイプ コメっち*ヨガ

- 場所：町総合体育館
- 日時：9月毎週金曜日 19:00～20:00
- 参加費：1回500円※当日支払い
- 定員：35人※年齢・性別問わず
- 講師：(株)ビューティーボックス

