

山県市さくらカンパニー認定企業募集

市では、ワーク・ライフ・バランスや男女がともに働きやすい職場づくりに力を入れている事業者を、山県市さくらカンパニーとして認定しています。

認定されると、働きやすい職場として広くPRでき、従業員の意欲の向上や、人材の確保などにつながるメリットがあります。

問 企画財政課 Tel 22-6825
ID 4416

▼対象 市内に本社が事業所があり、ワーク・ライフ・バランス推進や女性活躍推進に積極的に取り組んでいる企業・団体など

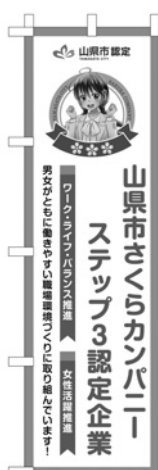
▼申請手続き 申請書類など、市HPを確認してください。申請書は市HPで入手できます。

▼募集期間 8月3日(月)～10月30日(金)



市さくらカンパニー認定制度

◀この旗が目印です



山県さくら

たくさんのお申し込みを
お待ちしております！

申請から認定までの流れ	
8月3日(月)～10月30日(金)	募集期間
11月～令和9年1月	審査・認定企業の決定
2～3月	認定式
3～4月	広報やまがた、市HPなどに掲載

※認定の有効期間は3年間です。

古田紹欽記念館からのお知らせ

Tel 36-1023
ID 55050

やまがた月見会'26

月の宴～月見茶会&邦楽アンサンブル～

今宵、雅な茶会と幻想的な一夜をお楽しみください。

▶開催日 9月26日(土)

▶時間

・月見茶会&邦楽アンサンブル

茶会〈1部〉 17時15分(席入)

邦楽アンサンブル 18時～19時(10分前開場)

茶会〈2部〉 19時15分(席入)

(茶会は1部・2部同じ内容)

・月見茶会 18時15分(席入)

▶場所 月見茶会/館内 アンサンブル/花咲きホール

▶演奏者 箏曲 正絃社

▶参加費

・共通券※(月見茶会&邦楽アンサンブル)

各部50人 1,500円

・邦楽アンサンブルのみ 1,000円

・月見茶会のみ(本席) 20人 1,000円

※共通券の人は、予約時に希望の部と本席(25人)か立札席(25人)のどちらかを選んでください。



▶申込方法

チケットは事前予約制、1人3枚までです。

記念館に電話するか窓口で申し込んでください。

▶申込開始日 8月19日(水)

■臨時休館のお知らせ

イベント準備のため、次の期間を休館日とします。

9月23日(水・祝)～26日(土)

暑い夏こそ、夏野菜 ～旬のパワーで夏バテを吹き飛ばそう～



連日厳しい暑さが続き、体がだるい、食欲が出ないといった夏バテのサインを感じていませんか。そんな過酷な夏を乗り切るための強い味方が、今が旬の「夏野菜」です。自然の恵みが詰まった夏野菜には、私たちの体を守る素晴らしいパワーが秘められています。

夏のトラブルを解消！夏野菜3つの特徴

1.水分とカリウムでほてりをクールダウン

トマトやキュウリ、ナスなどは、成分のほとんどが水分です。また、体内の余分な熱を逃がす働きを持つカリウムも豊富に含まれているため、食べるだけで効率よく水分補給ができ、体にこもった熱を優しく冷ましてくれます。

2.ビタミンパワーで紫外線と疲労に勝つ

夏の強い紫外線は、体内に活性酸素を生み出し、疲労や肌荒れの原因になります。夏野菜に多く含まれるビタミンA(β-カロテン)、C、Eは、この活性酸素を抑える抗酸化作用が抜群です。

3.カラフルな色が元気をくれる

夏野菜の鮮やかな色は、植物が強い日差しから身を守るために作り出した成分(リコピンやアントシアニンなど)です。食卓がカラフルになることで、落ちていた食欲を刺激する効果もあります。

栄養を逃さない！おすすめの食べ方ヒント

◎トマトは「油」と一緒に加熱

トマトに含まれるリコピンは、油に溶けやすい性質があります。

オススメレシピ：オリーブオイル炒め、スープ

◎ナスは「皮ごと」食べる

ナスの鮮やかな紫色の皮には、ナスニンという強い抗酸化成分が含まれています。

オススメレシピ：皮付きの焼きナスや麻婆ナス、ラタトゥイユ

◎生で食べるなら酢やレモンをプラス

キュウリなどに含まれる酵素は、ビタミンCを壊してしまう性質がありますが、酸(酢やレモン汁)を加えることでその働きを抑えられます。

オススメレシピ：酢の物、ピクルス

もぎたての夏野菜をたっぷり食べて、
夏の暑さを元気に笑顔で乗り切ろう！



地域包括支援センターだより

閩南部地域包括支援センター TEL22-6886

閩北部地域包括支援センター TEL52-3340

認知症サポーター養成講座 ～「もしかして」に気づき、やさしくなれる90分～

認知症サポーター養成講座は、認知症を正しく理解し、まちで困っている人に「温かい目で見守る」「優しく声をかける」ための、ちょっとしたコツを学ぶ講座です。

認知症はとても身近な病気です

認知症高齢者の数は2022年には全国で約443万人、2040年には約584万人になると推計されています。高齢化が進み、今後認知症の人は間違いなく増えると考えられています。住み慣れた場所でその人らしい暮らしを続けるためには、地域全体が認知症に対する理解と知識を深める必要があります。しかし、依然として認知症に対する誤解や偏見は存在しており、認知症本人やその家族を苦しめています。



あなたも認知症サポーターに

認知症サポーターは特別なことをする人ではありません。偏見を持たず認知症の人やその家族をできる範囲でサポートする人です。

特別な資格は不要で誰でも気軽に参加できます。あなた自身やあなたの大切な人が認知症になったら、家族や地域からどのように接してもらいたいのですか。講座を受講してお互いに支え合える地域をつくっていきませんか。

認知症サポーター養成講座

- ・90分の講座です。
- ・近所の仲間やグループ、自治会やサロンなどでの開催も可能です。
- ・受講を希望する場合は、福祉課(Tel22-6837)か地域包括支援センターに連絡してください。また9月12日(土)に、市主催の認知症サポーター養成講座を開催します。詳しくは4ページをご覧ください。