



ここ2年ほどは暖冬が続ぎ、雪の少ない年末年始でしたが、今シーズンは早くから降雪があり、赤倉温泉スキー場も久しぶりにオープン初日から滑走可能な状態でスタートすることができました。

そのような中、活動を本格化させているのが富沢スポーツ少年団です。現在の団員は富沢小学校の1年生から6年生までの18人です。クロスカントリースキーの練習を中心として活動しており、スキーシーズンの1月

**文武両道をめざして！  
富沢スポーツ少年団の巻**

から3月までは県内各地の大会に出場し力を試しています。

**これまでの歩みから**

富沢スポーツ少年団が結成されたのは昭和40年代ということですが、たいへん長い歴史があります。結成当初から、スキーを通して子どもたちの心身を鍛えることを活動のねらいとしてきました。団出身者からは、中学校・高校・大学とスキー競技を続け、全国的な大会で活躍する選手も数多く出ています。

**伝統を受け継いで**

団の活動は毎週火・木・金曜の3日間です。冬季は、雪を求めて休日などに大蔵村の湯の台スキー場まで練習に出かけて行くこともあります。雪のない時期は体力づくりのためのトレーニングを行っており、各地で開催されるロードレース大会や陸上大会にも参加しています。そんな活動の中でとりわけ子どもたちが楽しみにしているのが、夏休みに吹浦海岸で行われ

るキャンプです。保護者も参加し、海水浴やバーベキューを楽しんでいます。

かつて、町内にはクロスカントリースキーを中心とした活動を行なっているスポーツ少年団が数多くありましたが、現在では富沢スポーツ少年団だけになってしまいました。それだけに活動に対する意識も高く、取材に訪れた1月4日も、新年早々にもかかわらず多くの子どもたちが赤倉温泉スキー場のクロスカントリーコースで汗を流していました。傍らには多くの保護者が見守り、活動を後押ししていました。こんなところにも長く活動が続いてきた理由があるようです。雪国ならではの



新年の初練習を終えて

スポーツであるスキーを通して冬の楽しさを味わい、たくましい心と体を育む富沢スポーツ少年団の活動がますます盛んになることを願っています。

**最上町小学校スキー大会**

最上町の小中学校では、早くから冬季体育にスキーを取り入れてきました。雪のために家中に閉じこもりがちな生活を、雪国ならではのスポーツスキーを盛んにすることでたくましい心と体づくりに結びつけてきたのです。

その活動の発露の場として設けられたのが「最上町小学校スキー大会」です。最上町の発足とほぼ同時期に始まった大会で、途中名称は変わりましたが、今年第64回大会として1月31日に開かれます。半世紀を超えて開催されてきた歴史ある大会、今年もアルペン、クロスカントリーで熱い競技が展開されることでしょう。

**最上町教育委員会  
教育文化課・幼児教育課**

**インフルエンザワクチンが足りない？**

最上病院では、毎年10月からインフルエンザワクチン（以後、ワクチン）予防接種を開始しています。が、全国的にみると、供給されるはずであったワクチンの製造の遅れが発生している状態にあります。

その原因として、A香港型のウイルス株をより効果が見込める株に変える予定でしたが、製造が難しく昨年度と同じ株に戻したことが影響したようです。

参考までに、今シーズンのワクチンの株は4つ（2014年/2015冬シーズンまでは3つ）あり、A型、B型ともに2つあります。（B型が以前は1つだけ）

ちなみに今年の株は、A型（H1N1）・シンガポール（昨年はカリフォルニア）、A型（H3N2）・香港、B型（山形系統）・プーケット、B型（ビクトリア系統）・テキサスです。この中に山形系統とありますが1988年に山形で分離されたウイルス株だそうです。

これまでの様子では、全国や最

上郡内でも、施設によっては十分に供給できていないところもあるようです。

12月中にも供給不足をある程度解消できるのではという話もありますが、製造されても検定を通らず出荷されないなどの可能性もあり、はつきりしたことが分らないのが現状です。（12月中旬時）

予防接種は、12月中旬までに接種を終えることが望ましいとされています。しかし、接種後2週間で効果が現れるとも言われていますので、可能であればなるべく接種するようにしてください。完全に予防することはできませんが、重症化や合併症を抑えることは証明されています。

最後に、今年の動向は流行入りが例年よりやや早く、昨年よりは1週間遅いようです。また、ピークは、1月/2月とみられています。

お問い合わせは最上病院薬局まで  
☎43・2112（内線511）

お問い合せは最上病院薬局まで  
☎43・2112（内線511）

最上病院栄養士からの

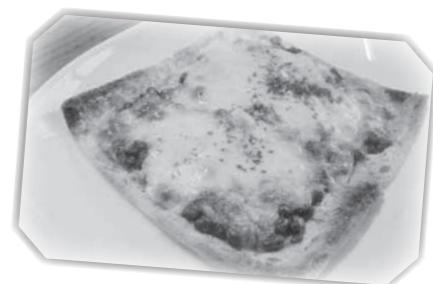
**賢いアルコールの取り方**

お酒を飲みすぎると、睡眠の質を低下させたり、体調を崩したりしてしまいます。適量や取り方を知ることにより、体に負担のない賢いお酒の飲み方をご紹介します。

- ① 女性は女性ホルモンがアルコールの代謝を阻害するため、男性に比べて悪酔いしやすいです。毎日飲酒を継続すると、男性の半分の期間で依存症になる可能性があります。
- ② お酒を飲むときは、肝臓や胃の粘膜を保護するたんぱく質と飲酒によって失われるビタミン（野菜）を取るようにしましょう。
- ③ 十分な睡眠をとり、飲酒によって失われた水分とビタミンを補給しましょう。アルコールは体内の水分を余計に排泄し、脱水状態になります。水やお茶などをしっかり取りましょう。シメのラーメンはやめましょう。さらに脱水を助長させ、血液がドロドロになります。
- ④ ほとんどの方がどのくらい飲んだかわからない（わからない程飲んでいる）ため、待ち時間を利用して記録することを勧めます。（適量を知ることにもなります）

カラダにいいおつまみレシピ

☆油揚げのピザ風



163kcal 塩分0.4g

材料＜4人分＞

- ・油揚げ2枚 ・にら10本 ・納豆1パック
- ・マヨネーズ大さじ1 ・とうばんじやん豆板醤小さじ1
- ・ピザ用チーズ2枚 ・パセリ 少々

作り方

- ①油揚げは三辺を切って観音開きにする
- ②にらは5mm幅に刻み、納豆・マヨネーズ・豆板醤と混ぜる
- ③①の油揚げに、②、チーズの順にのせる
- ④オーブントースターでチーズが溶けるまで焼く  
豆板醤の代わりに醤油やケチャップ、ピザソースにして、野菜やソーセージなどのトッピングを工夫してみましょう。