

市  
報

# つみのやま 6

また来たくなるまち ずっと居たいまち ～クアオルト かみのやま～

2018 No.1486



大きくな～れ♪  
美味しくな～れ♪



5月22日、晴天のなか、弁天地区にあるチビッコ農場で、しらすぎ保育園・みなみ保育園の年長児合わせて60人がサツマイモの苗植えを体験！「大きくな～れ！」「美味しくな～れ！」と秋の収穫を心待ちにしていました。

### ① 案内カウンター

英語対応可能なスタッフが常駐し、観光客に対して上山の魅力を紹介しています。



### ② 交流スペース

電車の待ち時間にご利用ください。多言語パンフレットや映像を通じてイベント情報なども発信しています。



### ③ HATAKE Cafe (高橋フルーツランド)

自慢の果物や野菜が購入できます。その果物を使ったスイーツも楽しめます。  
 ■営業時間 ※定休日なし。  
 月～土 9:00～17:00  
 日 9:00～16:30

### ④ 蔵王の森焙煎工房 (ペンションポテト)

コーヒーで一息ついてはどうですか？自家焙煎したコーヒー豆も購入できます。  
 ■営業時間 ※木曜定休日。  
 月～土 10:00～18:00  
 日 10:00～16:30

### ⑤ 体験コーナー

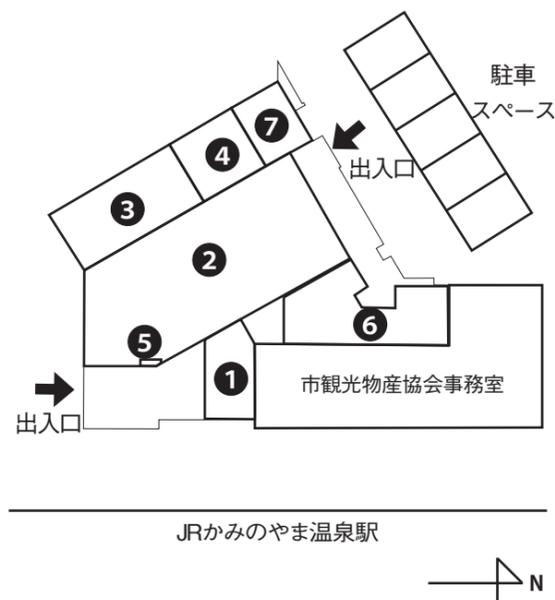
### ⑥ バリアフリートイレ・授乳室

### ⑦ 移住相談コーナー

本市への移住に関する相談窓口です。

## かみのやま温泉観光案内所

上山市矢来一丁目2-1  
 ■営業時間  
 月～土 9:00～20:00 / 日 9:00～17:00  
 ■問合せ ☎672-5703



# 上山に新たな2つの拠点が完成しました！

このたび、かみのやま温泉駅前に工事を進めていた「かみのやま温泉観光案内所」が完成しました。また、旧ショッピングプラザカミンがリニューアルされ、「二日町プラザ」としてグランドオープン。さらなる市勢発展の礎となる両施設を紹介します。



**拠点 1** 国内外へ情報を発信  
 上山から観光周遊を促進します

## かみのやま温泉観光案内所



オープニングセレモニーには関係者ら約40人が参加。テープカットが行われた後、観光の振興を願い、上山市民俗行事「加勢鳥」の舞が披露。施設完成を盛大に祝った（4月25日）

本市の新たな観光の拠点として整備が進められてきた「かみのやま温泉観光案内所」が、4月25日、グランドオープンしました。

本施設は、国内外から訪れた観光客が上山の旅をより楽しいものにできるよう、市内はもちろん周辺地域の観光・物産情報を多言語で発信し、上山市を拠点とした周遊を促進させます。

また、施設内には地元の果物や野菜の購入・食事ができるテナントがオープン。食による情報発信や滞在時間の延長を図ります。

観光客の満足度を高めながら、駅前の賑わい創出につながる場所、多くの人に親しまれる施設となるよう取り組みます。ぜひご利用ください。

## 迎える人・訪れる人たちの声

オープンから約1か月。観光客のみなさんを迎え入れる人や、上山を訪れる人に話をお聞きしました。



福澤正博さん  
 (地域おこし協力隊員)

1日2～3組ほどの外国人観光客が訪れます。

英語で案内しますが、中には「日本語を話したい」人もいるので、柔軟な対応を心掛けています。

上山を安心して満喫してもらうことが評判を呼び、外国人観光客の増加に繋がればと考えています。

近隣の街から訪れる人には、観光情報だけではなく、一般的なガイドブックには載っていないような情報も案内しています。

市民だからこそできる案内をしたいですね。



三浦菊枝さん  
 (観光ボランティアガイド)



市川哲雄さん・賢子さん夫婦  
 (徳島県からの観光客)

山形県に来るのは初めて。旅行の最後に上山の温泉を満喫して、帰る新幹線を待っている間に立ち寄ってみました。

案内所は広々としていて、とてもきれいですね。リラックスして過ごせました。

地元の野菜を購入したり、コーヒーを飲んでほっと一息つくこともできたりと大満足！山形旅行の最後に良い思い出が増えました。

# リニューアルオープン ここがポイント!

今回のリニューアルで、本施設は子どもからお年寄りまで、幅広い世代の人々が訪れるようになりました。ここでは、それぞれの世代の中心となる場所を紹介します。

すでに7,000人が  
来場しています!!

## 総合子どもセンター「めんごりあ」

大型のネット遊具などが整備され、オープン初日から多くの親子連れが訪れています。

check!

めんごりあの詳細なイベント情報は、市報（毎月1日号）のほか、公式ホームページ（<http://mengoria.yamagata.jp/>）などでご覧いただくことができます。※本誌は16ページ。



「楽しい遊具がいっぱいで、子ども大喜び!」  
「スタッフも見回ってくれているのでとても安心です」  
「駐車場も広く、まちなかにあるので、以前よりも使いやすくなりました!」



## 楽習スペース「ふりーらん」

2階東側に設けられたスペースは、開放的で日当たりも良く、学習・交流するにはぴったり!



## 高齢者サロン「まじゃれ」

身体を動かしたり、絵を描いたり、楽しくおしゃべりしたりと、利用するみなさんがいきいきと活動しています。



拠点  
2

幅広い世代に向けた施設へ  
大リニューアル!

# 二日町プラザ



旧ショッピングプラザカミンが、「二日町プラザ」としてリニューアルされ、5月12日、グランドオープンを迎えました。今回のリニューアルにより、松山地区から移設された“総合子どもセンター「めんごりあ」”や、学生向けの学習・交流スペースである“楽習スペース「ふりーらん」”などが新たに設置されたほか、3階の駐車場は1台あたりの駐車面積が広がるなど、市民のみなさんが利用しやすく整備されました。高齢者サロン「まじゃれ」や市立図書館もこれまで同様に利用可能です。ぜひ一度、ご家族で足を運んでみてください。

TOPIC

## リニューアルオープンを盛大な“賑わい”で祝う

5月12日のグランドオープン当日には、施設前でオープニングセレモニーを開催。関係者が参加し、市民のみなさんにこれまで以上に親しまれる施設になるよう祈願しました。

同時開催されたグランドマルシェでは、近隣の商店街や市外からの出張店舗が店を構えたほか、歌や楽器、柔道の演武などのステージ発表が会場を盛り上げ、大いに賑わいました。



◀「学生の学習・交流スペース」の愛称“ふりーらん”の原案を提案した渡辺 萌さん（上山明新館高校卒）に記念品が贈呈された

## 「上山市防災ファイル」(保存版)の 全戸配布について

問合せ 庶務課 内線281

市では、安全で安心なまちづくりを目指し、防災・減災対策に取り組んでいます。

このたび、市民のみなさんが災害に対する危険性を再認識し、日頃から知識や情報を備えられるよう「上山市防災ファイル」(保存版)を作成しました。

### ◆「上山市防災ファイル」の使い方・保管方法

防災に関する新たな情報、必要な記事や図面などを綴じ込める加除式になっています。

必要な資料を随時ファイリングし、常に身近に置いて、大切に保管してください。また、地域での話し合いや学習会などで活用ください。

### ◆「上山市防災ファイル」の配布

原則的に各地区会などを通して、市報配布時に配布します。



## 「水道水 安全おいしい 金メダル」 6月1日～7日は 水道週間

### 水漏れがないか確認しましょう

①水道の蛇口を全部閉め②水道メーターの中心にあるパイロット(直径7～8mmの銀色のコマ)を見ます。パイロットが回転している場合は、水漏れの可能性があります。市の指定を受けた給水装置工事業者に点検・修理を依頼してください。

### ◆スムーズな検針にご協力をお願いします

水道メーター付近には物や車などを置かず、犬は離れたところにつないでください。

### ◆水道の使用開始・中止などには届出が必要です

希望日(土曜・日曜、祝日を除く)の3日前まで届出ください。電話でも受け付けます。※別途手数料が必要です。所有者・使用者の名義変更の際も届出が必要です。※手数料は無料。

### ◆高齢者世帯の給水設備を無料で点検

上山管工事協同組合のご協力により、75歳以上の高齢者のみの世帯を対象に、宅内の上水道設備の点検を無料で行います。

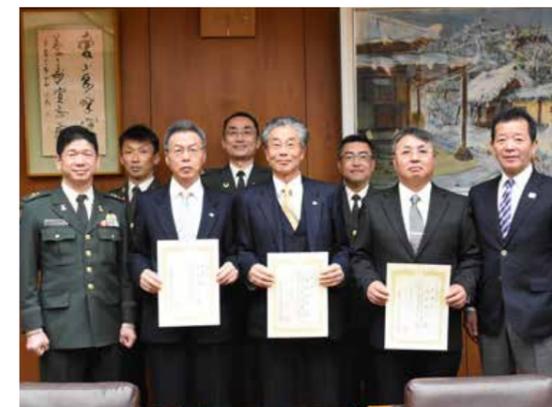
### ■申込方法 6月8日(金)まで

上山管工事協同組合 ☎673-3954または  
上下水道課 ☎672-1111(内線219)へ

## 未来の自衛隊員を発掘 自衛官募集相談員 委嘱状交付式

4月12日、自衛官募集相談員委嘱状交付式が市役所で行われ、平泉秀次さん(矢来4)、斎藤政吉さん(小倉)、須貝俊彦さん(石崎2)の3人に、横戸市長から委嘱状が手渡されました。

自衛隊山形地方協力本部の水野文雄本部長は「相談員のみなさんは、日々の情報収集などにより優秀な自衛隊候補者を探していただいている。自衛隊員やOBがいれば、地域の防災力のアップにもつながっていくので、自衛隊のさらなるPRをお願いしたい」と3人の活躍に期待を寄せました。



### Pick-Up 01

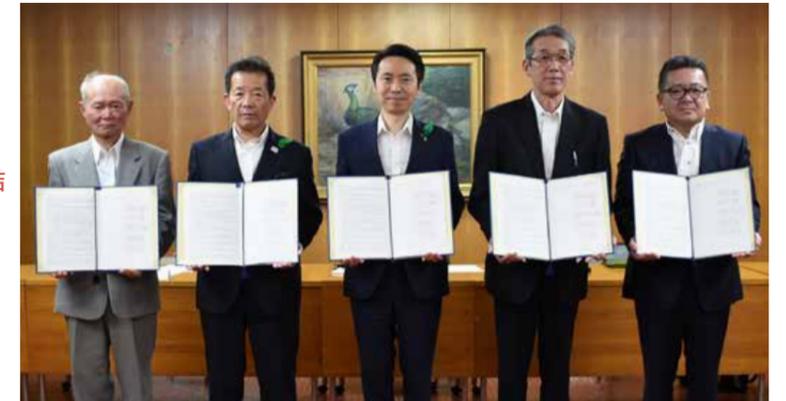
## 安全・安心な施設にするため 厳しい基準値を設定

### 「エネルギー回収施設(川口)環境保全協定」締結

川口地区で整備が進められているエネルギー回収施設(新清掃工場)について、市は、山形広域環境事務組合(佐藤孝弘管理者/山形市長)、川口地区会(佐竹高幸会長)、西郷地区会長会(伊藤政一会長)、株式会社かみのやま環境サービス(大槻茂樹代表取締役)との間で、「環境保全協定」を締結しました。

本協定には、各組織が連携して公害の発生を防止し、地域のみなさんの健康と快適な生活環境を守るため、◇排ガス◇騒音◇振動◇臭気について、厳しい基準値を定め、値を超えた場合には、必要な措置を講じることが盛り込まれています。

また、親しみやすく、安心できる施設を目指し、◇周辺環境と調和した敷地内の緑地・植栽の維持管理◇災害時の緊急避難場所としての施設活用などについても定められています。



(写真左から)協定書を交わした伊藤会長、横戸市長、佐藤管理者、佐竹会長、大槻代表取締役

5月11日に市役所で行われた締結式で、佐藤管理者は「地域のみなさんのご尽力のおかげで整備を進めることができた。12月からの本格稼働に向け、健康で快適な生活環境を保ちながら、信頼・親近感のある施設に整備していく」とあいさつ。横戸市長は、「周辺住民のみなさんが安全に、安心して暮らすことができる施設になるよう、各機関との信頼関係をさらに深めながら整備を進めていく」と述べました。

施設運営は、安全・安心が最優先です。今後も安全で円滑なごみ処理行政を推進していきますので、引き続きご理解とご協力をお願いいたします。

### Pick-Up 02

## 五輪金メダリストから 市内中学生へ直接アドバイス

### ポーランド陸上競技連盟との交流事業



講話やトレーニング体験のほか、質疑応答やサイン会などとおして交流を深めた(写真中央/身長204cmのトマシュ副会長)

5月3日～6日、東京2020オリンピック・パラリンピックホストタウンの相手国であるポーランド共和国の、トマシュ・マエフスキさん(ポーランド陸上競技連盟副会長/北京・ロンドン五輪砲丸投げ金メダリスト)、クシチュフ・ケツキさん(同連盟ヘッドコーチ)が、事前合宿の候補地として蔵王坊平アスリートヴィレッジの視察に来市しました。

5日、陸上教室が三友エンジニア体育文化センターで開催され、北中学校・南中学校の陸上部員約30人が参加。生徒たちは、練習に対する考え方や取り組み方などの講話に聴き入ったほか、具体的なストレッチ・トレーニングを体験しました。

参加した高橋恵一郎さん(北中3年)は「トップ選手の指導は、とても説得力がありました。早速日頃の練習に取り入れたいです」とやる気に満ちていました。

引き続き市は、ポーランド共和国やオリンピックとの交流をおして、東京2020オリンピック・パラリンピック開催の機運を高めていきます。

# 三日間の熱戦 繋いだ襷おもいづき

第63回山形県縦断駅伝競走大会



◎1日目:遊佐～新庄  
◎2日目:新庄～長井  
◎3日目:長井～山形  
遊佐～山形の全29区間・計305.3kmを11チームが激走した。

1\_最後の力をふりしぼり襷を託す金塚洋輔選手と、笑顔でスタートを切る佐藤寛人選手(上山中継所) / 2\_「頑張れー！」市内では、上山チームへの声援が響き渡った / 3\_演奏で選手にエールを送る南中学校吹奏楽部のみなさん / 4\_感動を与えた上山チームのメンバー。今後の活躍にも期待!



第63回山形県縦断駅伝競走大会が4月27日～29日に行われ、各地を代表するランナーたちの熱戦が繰り広げられました。大会前日に開催された壮行式では「日頃から必死に練習に取り組む姿は、みんなの目に映っている。持っている力を存分に発揮し、市民のみなさんを喜ばせてほしい」との市長の激励に対し、神保監督は「市民に元気を与えられるように上位を目指して頑張りたい」と力強く宣言しました。最終日の市内沿道には、多くの市民や南中学校の吹奏楽部、南小学校の児童などが応援に駆け付け、割れんばかりの声援が選手を後押ししました。「走っている姿がとてもかっこよかった。自分もあんな風に走ってみたいです」と南小学校4年生。毎年見に来ているという地元の人からは「選手たちが力いっぱい頑張っている姿に心が熱くなりました。自分も一緒に走っている気持ちで応援しました」と話していました。結果は、1日目が7位、2日目が11位、3日目が4位。総合順位は、去年の10位を上回る9位と健闘しました。選手たちが懸命に繋いだ襷。選手・市民の熱い思いが繋がった3日間でした。



さっと見つかる、ワタシにつながる。

## お知らせ Information

### クマ出没に注意!

**問合せ**  
市民生活課 内線118  
クマによる被害にあわないため、山に入る場合は次のことに注意してください。早朝や夕暮れ時は、特に注意が必要です。◇鈴やラジオなど、音のするもので、人の存在を知らせましょう◇糞や足跡を見つけたときはすぐに引き返しましょう◇子グマを見たらすぐ立ち去りましょう。子グマを守ろうと神経質になっっている母グマが近くにあります

### 国史跡金山峠越え羽州街道 保全活動参加者募集

**申込み・問合せ**  
生涯学習課 内線314  
国史跡を適正に保存し、後世に正しく伝えるための保全活動を実施します。  
■日時 6月9日(土) 午前8時に旧上市市勤労青少年ホーム(南町)駐車場集合、午後2時同駐車場解散 ※市マイクロバスで移動します。  
■場所 金山峠越え羽州街道  
■内容 ①街道の除草、枯れ枝落葉集め、倒木チップ化など②遺構の現地説明および調査体験  
■解説 ◇阿子島 功さん(山形大学名誉教授)◇鈴木 暁さん(市文化財保護審議会委員)  
■定員 先着20人

### 不登校・ひきこもり出張相談会「出張親の会」

**問合せ**  
ぶらっとほーむ  
☎664・2275  
地域にどんな資源があるの?他の家族はどうしているの?などの情報交換や交流をしませんか? ※申込不要、参加料無料。当事者家族のみ参加できます。  
■日時 6月13日(水) 午後7時～9時  
■場所 中部地区公民館

### 経営所得安定対策の交付申請

**申請先・問合せ**  
農林課 内線402  
経営所得安定対策の交付金を受けるには申請が必要です。忘れずに手続きをお願いします。  
■日時 6月15日(金) ①午前10時～午後2時②午後4時～6時  
■場所 市役所大会議室  
■対象 転作作物を販売する人など  
■持ち物 印鑑

### 災害に備える ボランティア講座

**申込み・問合せ**  
市社会福祉協議会  
☎695・5095  
水害などの万が一の事態に備え、災害ボランティア活動のノウハウを学びます。  
■日時 6月9日(土) 午前9時30分～正午  
■場所 三友エンジニア体育文化センターエコーホール  
■講演 「災害ボランティアセン

### 児童手当を受給しているみなさんへ 現況届を忘れずに

**提出先・問合せ**  
福祉事務所(市役所1階窓口⑩)  
内線142  
児童手当の6月期支払分を6月5日(火)に指定口座に振り込みますので、確認してください。また、児童手当の受給者に現況届を送付します。必要事項を記入し、6月29日(金)まで提出してください。

### 働くママ応援!企業

人も地球も健康に **Yakult**  
ヤクルトレディの仕事って知ってますか?  
全国に35,000人のヤクルトレディが働いています。  
朝9:00からの仕事なので主婦にとっても良い時間!  
保育室も完備されているので子どもがいても安心して働けます。  
地域のお客様との楽しい時間で毎日が充実しています。  
いつでも気軽にご連絡ください。  
米沢ヤクルト 検索  
米沢ヤクルト販売(株) ☎0238-37-2222 担当:須藤美代子

### ごみの処分、困っていませんか?

そのお悩み、ミツワ企業にご相談ください!  
★大切な人の遺品整理もお手伝いします  
当社専門の遺品整理士におまかせください  
〒999-3115 上市市高野169-19  
株式会社 **ミツワ企業** ☎673-1131

広告

広告

**河川一斉清掃  
ご協力をお願い**

問合せ  
建設課 内線428  
日時 7月1日(日) 午前6時  
～8時  
■実施河川 須川、前川、八幡堂川、荒町川、河原期川、思川、蓬萊川、柏木川、金山川、菖蒲川、生居川、濁川、蔵王川、本沢川、ほか雨水幹線など  
◎お願い  
◇詳しい内容は、各地区会長からの説明を受け、指示に従って作業をしないように十分注意してください◇刈った草は集めず、その場に置いてください◇明らかに野鳥の生息地と分かる場所は草刈りを行わないでください◇大勢の参加者がいる中での草刈機の使用は大変危険ですので使用しないでください◇河川内(流水域)に入らないでください  
※けがをした場合は、河川一斉清掃本部 ☎672・1111 にご連絡ください。

を動かしてみませんか？男性の参加者も増加しています。  
日時 6月23日～8月25日の毎週土曜日  
◎集合時間：午前9時25分／解散時間：午後1時45分 ※水中ストレッチの前後日程で、血液検査などがあります。  
■場所 温泉利用型健康増進施設「ラ・フォーレ天童のぞみ」  
※バス送迎あり。乗降場所は市保健センター駐車場。  
■内容 温泉プールでの水中ストレッチ(10回)、血液検査(2回)、インボディ測定と握力測定(2回)  
■対象 65歳以上で全14回参加できる人 ※1年以内に心疾患・循環器疾患・脳血管疾患を発症した人は相談ください。その他治療中の人は、医師に相談の上申し込みください。  
■定員 20人程度 (応募多数の場合は抽選)  
■参加料 無料  
■申込期限 6月8日(金)

**水中ストレッチ教室  
第1期(全14回)のお知らせ**

申込み・問合せ  
健康推進課 内線154  
温泉プールで水中ストレッチを実施します。水圧や浮力など水の特徴を活かして無理なく体を動かしてみませんか？男性の参加者も増加しています。  
日時 6月23日～8月25日の毎週土曜日  
◎集合時間：午前9時25分／解散時間：午後1時45分 ※水中ストレッチの前後日程で、血液検査などがあります。  
■場所 温泉利用型健康増進施設「ラ・フォーレ天童のぞみ」  
※バス送迎あり。乗降場所は市保健センター駐車場。  
■内容 温泉プールでの水中ストレッチ(10回)、血液検査(2回)、インボディ測定と握力測定(2回)  
■対象 65歳以上で全14回参加できる人 ※1年以内に心疾患・循環器疾患・脳血管疾患を発症した人は相談ください。その他治療中の人は、医師に相談の上申し込みください。  
■定員 20人程度 (応募多数の場合は抽選)  
■参加料 無料  
■申込期限 6月8日(金)



**わんぱく交歓研修会  
参加者募集**

問合せ  
生涯学習課 内線312  
名取市の子ども達と一緒に野外活動などを体験し、交流を深めます。  
日時・場所 【第1部】7月31日(火)・8月1日(水) 1泊2日／蔵王高原坊平 ※宿泊は蔵王ライザウツディロッジ。  
【第2部】11月17日(土)・18日(日) 1泊2日／名取市内  
■対象・定員 ◇市内小学4～6年生：40人◇市内中学1～2年生：10人 ※第1部・第2部ともに参加できる児童・生徒に限りません。  
■参加料 ◇小学生：1万円◇中学生：1万2000円  
■申込期限 6月15日(金)まで、各学校で配布した申込書を担任へ

**郷土史研究会会員募集**

申込み・問合せ  
上山郷土史研究会・鎌上 ☎672・1421  
歴史に関心のある人、一緒に学んでみませんか？  
■今年度事業内容 史跡めぐり(9月／天童方面)、宿泊研修(10月／会員研究発表会／新潟方面)、郷土史講演会(上山城)

**女性のための労働相談  
ホットライン**

問合せ  
連合山形 ☎0120・154・052  
期間 6月15日(金)・16日(土) 午前10時～午後7時  
■内容 働く女性の職場の悩み(◇解雇・雇止め◇賃金カット◇労働時間・残業・休暇◇パワハラ・セクハラなど)  
■相談料 無料 ※電話で相談ください。

**公務員採用試験  
(高校卒業程度)**

問合せ  
仙台国税局人事第二課  
試験研修係 ☎022・263・1111  
■受験資格 ①高等学校または中等教育学校の卒業見込みの人および卒業から3年を経過していない人／②人事院が①と同等の資格があると認める人  
■第1次試験日 9月2日(日)  
■受付期間 6月18日(月)～27日(水) ※申込みはインターネットで。詳細はホームページ「国家公務員採用試験情報NAVI」をご覧ください。

**少年少女球技大会  
出場チーム募集**

申込み・問合せ  
生涯学習課 内線312  
日時 7月8日(日) ※予備日：7月16日(月・祝)。  
■場所 市民総合運動広場  
■種目 キックベースボール  
■対象 ◇小学生◇中学1・2年生  
■チーム編成 ◇単位子ども会でチームを編成◇2つの地区以上で混成チームをつくる場合、隣接地区で編成し、事前に大会事務局の承認を得てください◇選手は複数のチームにエントリーできません◇チームは1チーム男女混成で15人以内  
■参加料 1チーム1500円  
■申込方法 6月19日(火) 午後5時までに、参加料を添えて生涯学習課(市役所3階)へ ※組合せ抽選会は、6月28日(木) 午後7時から三友エンジニア体育文化センターで行います。

**平成30年度消防設備士  
試験受験準備講習**

申込み・問合せ  
一般社団法人県消防設備協会 ☎629・8477  
■期日 7月26日(木)  
■場所 山形ビッグウイング  
■申込期間 6月21日(木)～7月10日(火) ※申込用紙はホームページからダウンロードできます。

**平成30年度危険物  
取扱者保安講習**

申込み・問合せ  
県危険物安全協会連合会 ☎632・5744  
◇消防本部 ☎672・1190

**弁護士による  
無料相談会**

申込み・問合せ  
健康推進課 内線157  
日時 ◇6月19日(火)◇7月17日(火)、いずれも午後1時30分～3時30分

**県営住宅入居者募集**

申込み・問合せ  
県すまい情報センター(霞城セントラル内) ☎647・0781  
■募集住宅 ◇土屋倉アパート3DK：2戸(一般用・倍率優遇有・うち1戸は単身可、ただし世帯優先)◇鷺ヶ袋アパート3DK：2戸(一般用・倍率優遇有)  
■申込資格 ◇現に同居し、または同居しようとする親族がいる◇所得が公営住宅法規定に該当 ※県外在住者も申し込み可。  
■受付期間 ◇6月1日(金)～7日(木)、いずれも午前10時～午後6時 ※月曜日を除く。  
■必要書類 ◇県営住宅抽選申込書◇62円切手2枚

**市営住宅入居者募集**

申込み・問合せ  
建設課 内線425  
■募集住宅 金生住宅4階建て  
◇1階1戸◇2階1戸◇3階

**年会費 2000円**

御井戸丁のでんきやさん  
確かな技術の当店にご相談ください!  
電化プラン スギハラ株式会社 672-0754  
早期エアコン取付キャンペーン中!  
家電のことは電気のドクター スギハラへ!

ホームページにも市の情報がたくさん詰まっています  
http://www.city.kaminoyama.yamagata.jp/  
パソコン・ケータイで  
上山市 検索  
市報かみのやま(カラー版)もご覧ください

かみのやまの“しい”とろろ 募集中!  
みんなに紹介したい市内の風景、物、食などご応募ください!市報で紹介!  
※内容が重複した場合や、公序良俗に反するような情報などは掲載できない場合があります。予めご了承ください。  
■期間 随時  
■問合せ 市政戦略課 内線219

有料広告 募集中!!  
86mm =15,000円/1回  
42mm =26,000円/1回  
178mm  
42mm  
求人・企業案内、商品紹介などに活用ください  
■掲載場所…市報お知らせページ  
詳しくはお問い合わせください。市政戦略課 内線219

# 高齢者サロン「まじやれ」

●申込み・問合せ ◇高齢者サロン ☎673-7588 ◇二日町再開発(株) ☎677-0800

## 【無料で参加できる催し】

### ストレッチ体操の会

1日(金)・15日(金)午後1時30分～2時30分  
定員:15人

### 将棋の会

4日(月)・18日(月)午後1時～4時

### 思っきり歌おう会

5日(火)午後1時30分～2時30分

### 短歌の会

6日(水)午前10時30分～11時30分

### オカリナを楽しむ会

6日(水)午後1時30分～2時30分

### 一緒に歌いましょう

7日(木)午後1時30分～2時30分

### ビンゴゲーム大会

8日(金)午前10時30分～正午

### 若返りダンスの会

8日(金)午後1時30分～2時30分

### まちなか保健室

12日(火)午前10時30分～11時30分

### 防災出前講座

12日(火)午後1時30分～2時

### ハーモニカ演奏で歌う会

14日(木)午後1時30分～2時30分

### 季節のうたを歌おう会(初夏の歌)

19日(火)午前10時30分～11時30分

### ギター演奏をきく会

19日(火)午後1時30分～2時30分

### 魅惑のサクスの会

20日(水)午後1時30分～2時30分

### やさしい詩吟の会

21日(木)午後1時30分～2時30分

### 輪投げ大会をしよう

25日(月)午後1時30分～2時30分

### 「本の紹介」の会

26日(火)午後1時30分～2時

### ボウリングゲーム大会

26日(火)①午後2時30分～3時

### とんと昔語りの会

28日(木)午後1時30分～2時30分

### 結びの会

29日(金)午後1時30分～3時  
定員:12人 ※持ち物は問い合わせください。

## 【材料代として参加料が必要な催し】

### 脳が目覚める絵の会

5日(火)午前10時30分～11時30分  
持ち物:できた作品を入れる袋など 参加料:300円

### かな書道の会

11日(月)午後1時30分～3時  
持ち物:習字道具 定員:先着15人  
参加料:100円

### 楽しい生け花の会

13日(水)午後1時30分～2時30分  
持ち物:はさみ、小さめの花器、タオル  
参加料:1,000円 申込期限:11日(月)

### 折り紙の会

14日(木)午前10時30分～11時30分  
持ち物:はさみ、のり 定員:先着24人  
参加料:100円

### 写経の会

20日(水)午前10時30分～11時30分  
定員:先着15人 参加料:100円

### パステルアートの会

27日(水)午前10時30分～11時30分  
持ち物:ウェットティッシュ、小さいビニール袋、  
作品入れ(ファイルなど) 定員:先着10人  
参加料:500円

### 新手芸の会

27日(水)午後1時30分～3時  
持ち物:裁縫道具 参加料:500円

### はがき絵の会

28日(木)午前10時～11時30分  
定員:先着15人 参加料:500円

6月16日(土)10:00～

## WA・RA・Iプロジェクト お笑いライブ&ゴスペル音楽 in上山

出演者は全員アマチュアで、純粋にお笑い・音楽が大好きなみなさん。終了後、出演者を囲んでのお茶会も開催します。興味のある人はご参加ください。

- 場所 中部地区公民館
- 定員 40人
- 入場料 無料
- 申込方法 下記のアドレスにメールで ※◇氏名◇年齢◇居住市町村を明記してください。  
naochawanmushi@yahoo.co.jp
- 問合せ 鏡 ☎080-1820-9317

6月19日(火)・20日(水)・  
21日(木)・26日(火)・27日(水)  
いずれも13:30～15:30

## いきいき元気クラブ 初心者向けパソコン(ワード)教室

電源の入れ方やマウスの使い方、文字の入力などを学びます。

- 対象 65歳以上(昭和28年6月1日以前生まれ)
- 定員 10人
- テキスト代 1,080円
- 申込方法 はがきに①氏名②住所③生年月日④年齢⑤電話番号⑥性別を記入し6月13日(水)まで郵送 ※当日消印有効。
- 場所・申込み・問合せ 〒999-3135  
上山市南町4番5-12号上山市社会福祉協議会 ☎695-5095

6月1日(金)～3日(日)9:00～  
17:00 ※1日のみ12:00まで。

## 20周年花季展示会

上山特有のさつきをご覧ください。先着20人に上ノ山麒麟の苗木をプレゼントします。

- 場所 中部地区公民館
- 問合せ 上ノ山麒麟保存会・鈴木 ☎679-2618

6月17日(日)15:15～16:00

## プラスバンドコンサート イン ミヤオイ

英国式プラスバンド体験ワークショップの中でコンサートを開催します。

- 場所 宮生地区公民館
- 出演 ◇(仮)ワークショッププラスバンド◇松岡恒介さん(山形交響楽団トランペット奏者)
- 参加料 無料
- 問合せ 上山ユースバンド、パステルユースバンド事務局・相田 ☎090-1497-4239

6月24日(日)9:00～12:00

## 第2回古道探訪ウォーク 参加者募集

羽州街道を歩いてみませんか?  
※悪天候時中止。

- 集合 上山城第一広場 ※上山城から三本松の追分まで歩きます。
- 案内 高瀬陽吉さん(上山郷土史研究会顧問)
- 参加料 500円(保険、資料代ほか)
- 持ち物 飲み物、雨具、日よけ帽子、タオル、うちわなど
- 申込期限 6月16日(土)
- 申込み・問合せ 上山郷土史研究会・鎌上 ☎672-1421

## 上山城イベント情報

### 上山城史跡巡り 「イザベラ・バードの足跡を訪ねる一前編:小国～上山」

今年、イザベラ・バードが上山を訪れて140年を迎えます。バードが歩いた道を追ってみませんか。

- 日時 7月15日(日)8:30～17:00(予定)
- 案内 渋谷光夫さん(アルカディア街道I B倶楽部会長)
- コース 上山城～小国・黒沢峠～宇津峠(昼食)～小松～赤湯～中山～川口～月岡公園 ※一部、峠道を歩きます。
- 参加料 3,000円 ※バス代、昼食代、保険料などを含む。
- 定員 20人 ※定員になり次第締め切り。

場所・申込み・問合せ  
上山城 ☎673-3660

## 市シルバー人材センター 入会説明会

- 日時 6月21日(木)・7月19日(木)  
13:30～
- 対象 概ね60歳以上の健康で、就業意欲のある市内在住の人
- 持ち物 筆記用具

場所・問合せ  
市シルバー人材センター  
☎673-2083

新たな世界に  
出逢えるかも

## タウン情報

Town Information

6月16日(土)～19日(火)9:00～  
16:30 ※19日のみ16:00まで。

## 上山美術会 第41回春季美術展

- 会員の力作をご覧ください。
- 場所 JRかみのやま温泉駅2階アピヤントK
- 作品内容 絵画・彫塑・工芸
- 問合せ 上山美術会・伊藤 ☎672-2130

毎週日曜日14:00～16:00

## 東クラブ「体育館で遊ぼう」

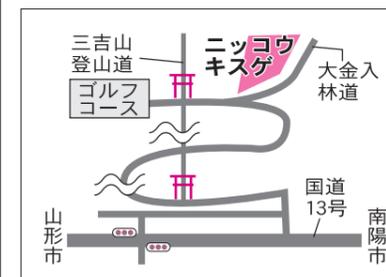
- 場所 宮川小学校体育館
- 対象 お子さんと保護者
- 参加料 無料
- 持ち物 飲み物、上履き
- 問合せ 尾形 ☎674-2677

6月上旬ごろまで

## 金生ニッコウキスゲ園

三吉山登山道の入り口付近にあるニッコウキスゲが見ごろを迎えています。美しい花々と上山の風景をお楽しみください。

- 問合せ 五十嵐 ☎673-1234



LINE@で  
市の子育て情報を  
配信しています!

LINEで「上山市子育て情報」と  
検索してください  
問合せ 市政戦略課 内線219

# 図書館さ 行くべ!

問合せ・申込み 市立図書館 ☎677-0850 FAX 677-0826  
〒999-3143 上市市二日町10番25号  
開館時間 9:00~19:00(祝日は16:30まで)  
休館日 毎週水曜日

## Library Information

### 今月のおすすめ本

※詳しい情報は市立図書館ホームページへ。



**日本で1日に起きていることを調べてみた**  
宇田川勝司/著 ベレ出版 2018.2  
「1日に太平洋の海底が日本に向かって動く距離」「1日に日本のどこかに「くまモン」が現れる回数」など、自然現象や日々の暮らしの中の出来事などを、1日という時間を尺度にした数字に表すことで、現代日本の意外な側面や驚きの事実が浮かび上がってきます。



**どう解く?**  
- 答えのない道徳の問題 -  
やまざきひろし/文 きむらよう・にさわだいらはるひと/絵 ポプラ社 2018.3  
「ついていい嘘と、ついてはいけない嘘の違いって何?」など、大人でも答えを出すのが難しい問題ばかりを考えたい本です。池上彰さん、谷川俊太郎さん、羽生善治さんなどの意見も掲載。家族で考えて話し合ってみませんか?



**脳を休める技術**  
- テキシー人は脳を鍛えずゆるめている -  
奥村 歩/著 カンゼン 2018.2  
本書によると脳は鍛えるのではなく休めることが大事。「モノや人の名前が出てこない」「携帯電話をすぐ失くしてしまう」など、脳過労に陥っている人の症例を見ながら、脳が疲れてしまうメカニズムを紐解き、脳を休めるコツを紹介しています。



**一流に見える服装術** - センスに関係なく「最適な服」が選べるスーツスタイルの教科書 -  
たかぎこういち/著 日本実業出版社 2018.3  
スタイルアドバイザーである著者が「センスも知識もいらず、なるべくお金をかけずに、正しいビジネススタイルの服装ができる本があれば」と執筆した服装術の入門書です。「再現性100パーセント」になることを意識し、多くのイラストを用いてわかりやすく説明しています。

### イベント情報

※参加料はすべて無料です。

- よみきかせ  
日時：2日・9日・23日・30日いずれも土曜日、午後2時～3時 対象：1歳くらい～小学生 内容：図書館ボランティアによる絵本の読み聞かせや紙芝居
- おはなし会  
日時：11日(月)午前11時～11時40分 対象：乳幼児と保護者 内容：図書ボランティアサークル「スプーンの会」による絵本の読み聞かせ、手遊びなど
- これよんでコーナー  
日時：16日(土)午後2時～3時30分 対象：1歳くらい～小学生 内容：自由に選んだ本や紙芝居の、図書館ボランティアによる読み聞かせ
- 名作映画鑑賞会『E・T』  
日時：17日(日)午後2時～4時頃  
※映画関連本展示も行います。
- 明新生の読みタイ聞かせタイ

- 日時：23日(土)午前11時～正午 対象：1歳くらい～小学生 内容：高校生による絵本の読み聞かせ
- 子育て支援(マタニティ)ブックスタート～上市市子ども読書活動推進事業～  
子どもの絵本との出会いや読み聞かせの大切さについて学びます。妊婦やその家族、子どもの読書に関心のある人など、どなたでも参加できます。  
日時：30日(土)午前10時30分～正午 講師：尾形みち子さん(図書ボランティアサークル「スプーンの会」代表)
- 企画展「イザベラ・バードとアルカディア街道の魅力」  
バードが感嘆した街道や、湯のまち上山の風景などを展示します。  
期間：30日(土)まで
- 図書のテーマ展示：「父の日」にちなんだ本の展示  
期間：1日(金)～26日(火)

## 子育て支援センター



●参加料はすべて無料です

### めんごりあ

☎672-5407 開館時間：午前9時～午後6時 ※夏季期間(7・8月)は午後7時まで延長。休館日：第2水曜日

- ピヨピヨタイム  
日時：5日、12日、19日、26日いずれも火曜日、午後2時～3時  
対象：生後3か月くらい～1歳くらいまでの赤ちゃんと保護者  
内容：自由に遊びながらの交流・絵本の読み聞かせ・手遊びなど
- 孫と一緒に遊ぼう会「うで自慢ショー」  
日時：14日(木)午前10時～11時
- なかよし広場(父の日イベント)  
日時：17日(日)午前11時～11時30分 内容：父の日イベント
- 折り紙遊び  
日時：26日(火)午前10時～11時
- 太鼓をたたいて楽しもう  
日時：27日(水)午前10時30分～11時30分
- 大きくなったかな?  
いつでも「身体測定」ができます。  
※ことばの教室は6月1日から開始します。

### 上山あい保育園内子育て支援センター(藤吾)

☎673-1108 休館日：毎週土曜・日曜日、祝日、6日(水)、21日(木)

- プレイルームの開放…毎週月曜～金曜日 午前10時～正午
- 絵本の読み聞かせ・手遊びなど…毎週火曜日 午前11時30分～正午
- 身体測定…第1木曜日 午前10時～正午
- 育児相談…月曜～金曜日 午後1時～3時 ※要予約。
- 栄養相談…第2水曜日 午後3時～4時 ※要予約。  
※行事の都合で臨時休館あります。

## ながやもん 長屋門ギャラリー

展…展示 販…販売 音…音楽  
体…体験教室 イベント

### 音 うたみっく♪企画「うたみっく♪音楽教室」

1日(金)、11日(月)、15日(金)、25日(月)  
いずれも午前10時～午後6時  
声の出し方や音楽の基礎知識などをレッスンします。  
すずき☎080-3330-0393 (要予約)  
☒ sing.sing.sing.oO.oO.oO@gmail.com

### 体 かみのやま地域おこし協力隊

「高校生×かみのやま地域おこし協力隊～このまちのミライについて」  
2日(土)午後2時～4時30分  
かみのやま地域おこし協力隊と高校生が「かみのやまの妄想未来」をテーマにしたクロストーク。ワクワクした未来を想像、共有してみませんか。  
和地 生涯学習課☎023-672-1111(内)314

### 展 体 長屋門ギャラリー運営委員会「ながやもん いろは市」

3日(日)午前10時～午後4時30分  
「いろは市」に、今年も長屋門ギャラリーが参加。アクセリー作りやハーバリウムの体験会、絵本の展示など、楽しいイベントが盛りだくさんです。  
河合☎080-3332-4578

### 体 美e・ベリ-「アロマDe健康生活」

7日(木)、28日(木)午前10時30分～午後4時  
虫除け、虫さされ予防となる「アロマの虫よけスプレー」。虫さされ後の肌をケアする「アロマのジェル」の2種類を作ります。  
延澤☎090-4554-8368 (要予約)

### ●ギャラリー利用についての申込み・問合せ

まちづくりセンター ☎673-2020  
☒ gozattee@kaminoyama-machisen.jp

### 体 おへひょ「大人の合宿・自分で作る瓢箪の灯り」

9日(土)～13日(水)午前9時30分～午後5時30分  
2日間の瓢箪灯り作り合宿。途中参加、退場可。定員数4人  
※定員になり次第締切。  
河合☎080-3332-4578 (要予約)

### 体 リトルギフト「パッチワークを楽しみましょう」

9日(土)、23日(土)午前10時30分～午後3時30分  
ポーチなど簡単な小物を作ります。材料持ち込みOK。体験セットも用意します。  
佐藤☎090-5352-0778 (要予約)

### 体 さくら香房「あなただけのハーバリウムを」

9日(土)、23日(土)午前10時30分～午後3時30分  
人気上昇中!ドライフラワー、プリザーブドフラワーを使って、おしゃれなハーバリウム(植物標本)を作ります。  
菅野☎090-4552-4093 (要予約)

### 体 小炉具工房「実用折紙研究室」

12日(火)午前10時～午後3時  
基礎コース、初級コースに加え、ゲーム用パーツ作成コースを始めます。テトリスのような積み重ねができるゲームが楽しめます。  
孫田☎090-1066-0413 ☒ son-dak@jan.ne.jp

### 体 niraponpon「木を削って作るスプーン」

16日(土)午前10時30分～午後4時30分  
スプーンの木型から彫刻刀とナイフで削りだしてオリジナルスプーンを作ります。  
荒井☎090-2026-6736

# 上山城 歴史散歩

公益財団法人 上山城郷土資料館  
学芸員 長南伸治

vol.34



現在の四ツ谷付近（この辺りから狼A・Bが上山藩領内に侵入した）

## 上山城下の狼騒動

今回は江戸時代の中頃、上山城下で発生した恐ろしい、かつ、ちょっと不思議なお話をご紹介します。

今から280年前の元文三年（1738）6月、上山城下周辺では獣（狼・狐・狸）の目撃情報が頻発します。そんな中、山形・上山の藩領境で荷物を輸送中の牛の一群が凶暴な二頭の狼に襲われます。二頭の狼（以下、狼A・狼Bと記）は、騒ぎを聞きつけ駆けつけた近所の住人が放った鉄砲に驚き一時身を隠しますが、その後、四ツ谷口（現：上市市四ツ谷【写真】）に出没し、そこから上山城下へと侵入します。以下、狼および城下の人々の動きを時系列で提示します。

### 【狼Aの動き／襲撃範囲：新町】

- ①新町にて通行人二人を噛み殺し、死体を通りに投げ捨てる。
- ②その後、風呂に入るため新町に来ていた足軽・中川左平治（四ツ谷口番所勤務）に襲いかかるも、中川の反撃に怯み畑の中に身を隠す。
- ③再び姿を現し、住民・九兵衛の口を噛みちぎる。その後、住民・六兵衛から棒による攻撃を受け逃走。逃走中、住民一人（座頭・八ッ顔）を襲い、左耳を食いちぎる。
- ④捕獲に駆けつけた大工の文平に袈裟固めで抑え込まれ、そこを鎚で突かれ絶命。

### 【狼Bの動き／襲撃範囲：表町・二日町・新町】

- ①表町（現：上市市十日町）にて番所役人がかぶっていた風呂敷を奪う。
- ②二日町にて住民・高橋久太夫の衣服を食い破る。
- ③新町にて住民・仁右衛門を襲い左手の指を負傷させる。
- ④大勢の人に追い掛け回された後、夜明け頃、愛宕神社の下で鎚で突かれ絶命。

### 【狼騒動終了後】

- ①狼Aに襲われ負傷した新町の住民・九兵衛と座頭・八ッ顔、棒で狼Aを攻撃した六兵衛（負傷せず）、この三人は数日後、寒気と熱を訴え、さらに犬のように吠え叫び絶命。
- ②狼Bに噛まれ負傷した新町の住民・仁右衛門は、その後、何事もなく生き延びた。

なぜ負傷した仁右衛門が生き延び、負傷しなかった六兵衛が絶命したのか？狼Aは強力な病原菌を持ち、狼Bは無菌だったということでしょうか。その真相は不明です。なお、この話は『上市市史編集資料4「秦善左衛門日記手控」』（上市市史編さん委員会／上市市／昭和48年2月／125～126頁）に収録されています。ぜひ、お読みください。



キルギスから

## カンダイスガル〜？

No.4 家族



様々な変化が起きました。その時にすぐに駆けつけられない無念さと、キルギスに行くに決めた自分の意志との間で気持ちが大きく揺れ動くことがありました。しかし、配属先の人たちの心遣いもあり、今現在キルギスにいることを後悔せずに活動できています。

「家族だからこそ、頼り頼られ、お互いを支え合って生活していくことの大切さと楽しさ」をキルギス人に教えてもらいました。この文化は、今後キルギスが発展していく中でも変わってほしくない魅力の一つです。

キルギス人は家族をととても大切にします。同居している家族はもちろん、親戚との関わりもとても強いです。キルギス人のお宅にお邪魔すると、時々親戚が訪ねてきて、一緒にチャイ（チャイ=キルギス語で紅茶）の時間が始まります。その様子は、上山で祖母がよく「お茶飲み」と言って、親戚や友人の家に遊びに行っていたことを思い出します。祖母の「お茶飲み」には日本茶とせんべい、和菓子や漬物、煮物が欠かせないものですが、キルギスでは紅茶とパン、サラダが欠かせません。

### 家族を大切にするキルギスの文化

キルギスでは家族に何かがあった場合、仕事よりも家族優先です。職場のスタッフ同士がフォローをし合い、家族の為ならば仕事を休むのは仕方がないというお互い様の心遣いが見受けられます。私が1年以上日本を離れキルギスで生活をしていることを話すと「家族と離れて寂しくない？」「お父さん、お母さんに電話はしている？」と私の家族のことも心配してくれ、真剣になって話を聞いてくれます。

そんなキルギス人の家族との関わり方を身近で感じ、私自身も家族について考えるきっかけになりました。約1年半家族と離れていますが、この間には家族に



1\_語学の先生のお宅にて。先生の親戚も一緒にチャイの時間を楽しむ／2\_一緒に働いているスタッフのみなさん。キルギスでの生活や家族の心配をしてくれる優しさに支えられている

Profile

堀江真琴さん  
Makoto Horie

青年海外協力隊員として昨年2月からキルギスの障がい児通所施設で活動している





4月22日

紫苑庭開園

心温まるおもてなし

武家屋敷通り旧曾我部家の裏にある「紫苑庭」が開園し、同運営委員会（高橋恵子委員長）のメンバーが、団子汁などで訪れた人をもてなしました。

山形市から訪れた夫婦は「思いがけず地元のみなさんと交流できて楽しかったです。友だちにも紹介します」と笑顔を見せました。

開園期間は、11月3日（土・祝）までの土・日・祝日9：30～16：30です。



5月3日

第9回春色コンサート

ピアノを弾く楽しさを味わって



市内でピアノを学ぶみなさんによる「春色コンサート」が、三友エンジニア体育文化センターで開かれました。

緊張しながらも軽やかに鍵盤をたたく園児や、息ぴったりに連弾した姉妹など、計93組のピアニストたちが出演。クラシックやアニメソングなど、好きな曲を披露しながら演奏を楽しむ出演者たちに、会場からあたたかい拍手が送られました。

5月13日

第58回花供養

花への感謝を込めて

上山華道会（川口貴蕉会長）による花供養が法円寺で行われ、華道愛好家や宮川中学校の生徒など約100人が、一人一輪ずつ花を供えました。

「花も命あるかけがえのない存在。あらためて花に感謝し供養したいです」と、参加者の思いが込められた花は一段と輝いていました。

引き続き、上山茶道松風会のみなさんによるお茶会も開かれ、和やかなひと時を過ごしました。



4月9日

上山かかしクリーンアップ推進協議会街頭立哨式

安心なまちづくりは毎日の声掛けから



上山かかしクリーンアップ推進協議会（佐藤秀昭会長）の立哨開始式がJRかみのやま温泉駅前で行われ、会員など約30人が参加しました。

同協議会は11月までの間、会員が交代しながら毎日のあいさつや環境美化などに取り組みます。

佐藤会長は「駅前に新たな観光案内所ができるなど、まちの状況も変わるので、臨機応変に対応しながら声掛けしていきます」と決意を述べました。



1\_武将隊のみなさんと一緒に玉入れ合戦。太鼓の合図と同時に白熱した戦いが繰り広げられた/2\_子どもたちが見事な殺陣を披露！「楽しかった！」と笑顔を見せた/3\_甲冑着用体験の様子。武将や姫になりきり「はい、ポーズ！」/4\_まつりを盛り上げた武将隊のみなさん

お上山城まつり

# 戦国時代へタイムストップ!

4月22日～5月6日の15日間、上山城まつりが開催され、県内外から多くの人が訪れました。イベントでは、市無形文化財の上山藩鼓笛楽や金生田植踊りの披露、甲冑着用体験や忍者体験教室といった体験コーナーなどが開催。まるでタイムストップしたかのような光景が広がり、出演者や来場者の笑顔が城下にあふれていました。東根市から訪れた家族は「とても楽しかった。またこの雰囲気味わいに上山に来たい」と話していました。



“のぼそうよ 健康寿命 歯みがきで”

# 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です



お口の健康は身体の健康や健康寿命と密接な関わりがあります。この機会に自分のお口について見直してみましょう。

## 乳幼児

3度の食事をよく噛んでしっかり食べ、仕上げ磨きとフッ化物(フッ素)の利用をしましょう。

## 学童期

永久歯が生えてきます。歯や歯ぐきをよく見て磨きましょう。

## 成人期

歯周病に要注意。歯間ブラシや糸ようじも積極的に活用しましょう。

## 老人期

おいしく安全に食べるため、歯や入れ歯・舌の手入れ、健口体操を行いましょう。

どの年代も共通して、かかりつけ歯科医を持ち、年1回はお口の健診を受けましょう。

### ● 歯科衛生士が無料で出向きます!

★市内各施設・地区公民館・企業などで、むし歯や歯周病予防、口臭予防、笑顔の秘訣などのお口の健康に関する講話をご希望の場合→電話で問い合わせください。

### ● 歯科衛生士が支援します!

★65歳以上で、むせたり、口の渇きが気になったり、食べにくさを感じたりする人  
→健康推進課または地域包括支援センターで「基本チェックリスト」を記入ください。  
対象になると「歯つらつ健口教室」として3か月間で5回、市保健センターまたは自宅で、本人に合わせたお口を健康に保つ支援をします。  
※要介護1～5の認定を受けている人は除きます。

申込み・問合せ 健康推進課 内線158

クアオルト健康ウォーキング

## 6月のイベントインフォメーション

5月15日号15ページの毎日ウォーキングカレンダーもあわせてご覧ください。



### クアの道 6/5 宮生コース

日頃から地元のみなさんの健康づくりや子どもたちの散策で親しまれ、宮生地区の歴史と自然に触れることが出来るコースです。

参加料無料

### コラボ 6/9 蔵王高原坊平

【ユトリアグループコラボウォーキング】  
初夏の爽やかな坊平を歩いてヘルスアップ!ウォーキングの後は豪華賞品が当たる抽選会もあります。◎詳しくは5月15日号15ページをご覧ください。

### 月1企画 6/12 西山～白禿山

【初心者向けビギナーズウォーキング】  
今回はヒメサユリが見頃を迎える西山を歩きます。保健師が同行しますので、体力に不安がある人も気軽にご参加ください。

### 月1企画 6/19 葉山

【MY BODY CHECK DAY】  
自分のカラダの筋肉量や体脂肪率を知ることで生活習慣に活かせるヒントを学びましょう。薄着になる季節を迎える前に要チェック!

申込み・問合せ クアオルト推進室(内線224) ✉ kaminoyama.kurort@gmail.com



Vol.18

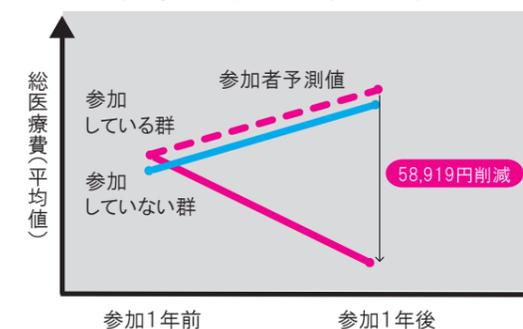
A Town to Nourish Body and Soul



# クアオルトの芽

10年間の取組から見てきた医療費への影響

(グラフ1) 医療費の変化(平成27年度)

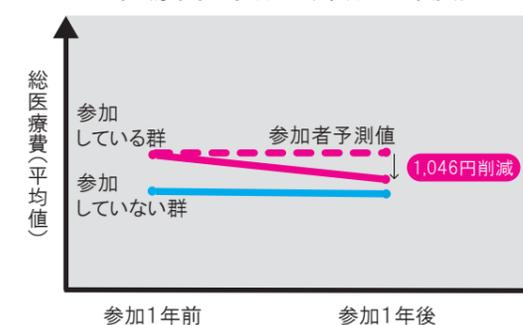


10年前、クアオルト事業を導入するきっかけとなった背景に、市民一人当たりの医療費が県内の中でも高かったことがあります。これまで、この取組を実施したことにより、市民の医療費の変化について明確にすることを試みてきましたが、なかなかうまく出せずにいました。このたび、大阪大学・山下和彦教授の詳細な分析により、初めて注目すべき効果が出されたのでご紹介します。

### 健康ウォーキングは医療費削減に効果

毎日ウォーキングに年間5回以上参加している人(参加している群)の国民健康保険医療費の変化に着目し、参加している群と、年齢・性別・参加前の医療費・現病歴などを揃えた3倍の人を選び(参加していない群)、比較しました。その結果、医療費の高い人が多く参加していた平成27年度(グラフ1)の1年間では平均58,919円が、また、医療費の低い人が多く参加していた平成28年度(グラフ2)でも1,046円の削減効果が確認できました。

(グラフ2) 医療費の変化(平成28年度)



医療費は年齢を重ねると増えていく傾向にあります。1年間に複数回(5回以上)参加した人にこのような削減効果が見られたのは注目すべきことです。山下教授は、「クアオルト事業が参加者の健康増進に寄与している」「中高年になると様々な病気を抱えている人が増えていくが、毎日ウォーキングは病気を抱えていても仲間と楽しく取り組み、健康増進につながる地域の重要な活動」との評価をいただきました。

これまでの10年間の取組は、参加者の心身の健康づくりにつながっていることや、仲間の輪の広がりにプラスして、本市の財政面における医療費の抑制効果があることが少し見えてきました。今後も、学術機関と連携し、長期的な視点での医療費の推移を見ながら、より効果的な取組を実施していきたいと考えています。

### 今日からはじめる健康づくり

無理なく継続して歩くことは、糖尿病や高血圧症などの慢性疾患や認知症の予防に有効であると同時に、最近の国の調査研究によると歩くことによって、1日1歩あたり0.065～0.072円の医療費の抑制効果があることも明らかになっています。

市民一人ひとりの元気づくりは地域の元気につながります。たくさんの方が咲き、木々の緑が美しいこの時季、「毎日ウォーキング」をスタートしませんか。

(クアオルト推進室 保健師・高橋ちぐみ)

## 蔵王連峰夏山登山 参加者募集

■日時 7月15日(日) 7:45三友エンジニア体育文化センター集合

■コース 刈田岳駐車場→刈田峠登山口→前山→杉ヶ峰→芝草平(昼食・休憩)→杉ヶ峰→前山→刈田峠登山口→刈田岳駐車場

※天候などによりコースが変更になる場合があります。

■対象 市民 ※約5時間(約7km)の登山ができる体力が必要です。

■定員 先着15人

■参加料 1,000円(バンダナ代・保険料など)

※当日持参してください。

■持ち物 昼食・飲み物・雨具

※登山に適した服装でおいでください。

■申込期限 6月20日(水)

■申込み・問合せ 観光課 内線191



もっと!  
おしらせ

additional  
town information

### 今月の相談日(6月・7月)

——— 気軽においでください ———

- ふれあい相談 ☎673-2750
- ◆一般相談(木曜日) 午前9時～午後3時  
6月7日・14日・21日・28日  
7月5日・12日・19日・26日
- ◆無料法律相談(木曜日) ※要予約。  
6月7日、7月5日 午後1時～4時  
場所 市民相談室(市役所1階)  
問合せ 社会福祉協議会 ☎673-2750
- 教育相談 ☎672-1111  
月曜～金曜日 午前9時～午後4時  
場所 教育相談室(市役所3階)  
問合せ 学校教育課 内線306
- 行政相談 ☎672-1111  
6月12日、7月10日 午後1時30分～4時  
場所 市民相談室(市役所1階)  
問合せ 市民生活課 内線124
- 交通事故相談 ☎630-3047  
月曜～金曜日 午前9時～午後4時  
場所・問合せ 県庁1階交通事故相談所

### 今日の散歩道

編集後記

▽「二日町プラザ」がついにグランドオープン。めぐりあいで楽しそうに駆け回る子どもたちを見ていると「あんな遊具が子どもの頃あれば」と羨ましくなっていました。▽「かみのやま温泉観光案内所」などもオープンしましたが、どんなに素晴らしい施設も市民のみなさんに愛していただいでこそ。ぜひ一度足をお運びください。(佐藤)

▽駅伝の応援や上山城まつりでの甲冑着用体験、チビッコ農場でのサツマイモ植栽など、子どもたちの生き生きとした笑顔が印象的な1か月でした。笑顔撮っている私も、自然と笑顔になっていました。▽紙面を読んでいる“あなた”も気づくと笑顔になっている、そんな姿を思い描いて今日も制作に励みます。(加藤)

### 春のガーデニング見学会

■日時 6月13日(水)

8:45～14:45(雨天決行)

※8:30三友エンジニア体育文化センター裏駐車場に集合。バスで移動します。

■見学場所 個人および団体の  
モデルガーデン  
(市内～西蔵王エリア)

■定員 先着20人

※定員になり次第締切。

■参加料 2,000円(昼食代・見学料)

■持ち物 筆記用具、飲み物

■申込み・問合せ 観光課 内線192