



かみのやま

4.15



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~

お知らせ号

東北・近県から約35社のワイナリーが参加 浴衣とワインとさくらんぼ

やまがた 2019 ワインバル in かみのやま温泉

WINE TOURISM YAMAGATA 2019 KAMINOYAMA & NANYO 2019.6.9 SUN



1日目 ワインバル

日時 **6月8日(土)** 午前11時～午後6時30分

会場 **上山城周辺**

チケット 前売り **3,000円** ※当日500円増。
ドリンク券10枚・ワイングラス&グラスホルダー付

チケット取扱い ● JTBチケット(各種コンビニ発券機)
● 市観光物産協会 ほか

2日目 ワインツーリズム

日時 **6月9日(日)** 午前9時～午後5時

当日限定の巡回バスに乗り、上山市と南陽市のワイナリーやブドウ畑などを巡ります。

定員 **400人** 発着所 JRかみのやま温泉駅/赤湯駅

参加料 **5,400円** (バス代・ワイングラス&グラスホルダー・ガイドブック含む)

申込み **ワインツーリズムやまがた** で検索

第22回 ゆかたキレイコンテスト山形大会

自分らしい着こなし、美しい立居振る舞いを競います。

日時 **6月8日(土)** 午後開始予定

場所 上山市「やまがたワインバル」特設会場(上山城周辺)

参加料 **2,000円** 部門 ◇ミス◇ミセス◇ファミリー(親子、男性可)

対象 ◇当日、ゆかたを着て参加できる人◇グランプリに輝いた場合、8月25日(日)の全国大会に出場できる人

申込み・問合せ 民族衣装文化普及協会 ☎0120-029-315

ワインバル開催に伴う 通行止めにご協力ください

■区間
上山城第1広場前～
「鮮魚かねに」前の
市道区間

■期間
6月8日(土)
午前10時～午後7時

通行止め区間

問合せ 市観光物産協会 ☎672-0839

上山城イベント情報



【上山城天守屋根瓦等化粧直し記念】

◎二胡&ピアノ「SAKURAコンサート」

■日時 4月20日(土)午後2時～ ※午後1時30分開場。

■会場 多目的ホール

■参加料 ◇前売り1,200円◇当日1,500円 ※入館料込み。

◎絆プレゼント「SAKURAコンサート」

■日時 4月21日(日)午前11時～ ※小雨決行。

■会場 正門前広場 ■参加料 無料

【上山城 春のお茶会】

抹茶・茶菓子を提供します。 ※茶菓子が無くなり次第終了。

■日時 4月29日(月・祝)午前10時～

■協力 上山茶道松風会(木村宗香さん/裏千家)

■参加料 無料 ※要入館料。(◇大人410円◇高校・大学生360円◇小・中学生50円)

場所・申込み・問合せ 上山城 ☎673-3660

4月27日(土)～29日(月・祝) 山形県縦断駅伝

～疾走する上山チームに温かい声援を～

大会最終日の29日(月・祝)午前11時頃に、各チームが市内を通過します。力走する選手たちに、沿道からみなさんの温かい声援をお願いします。

■コース(29日)

長井市～南陽市～中山～高松～上山市役所～石崎～二日町プラザ前～十日町～旭町～弁天～金瓶～山形市

◎壮行会

■日時 26日(金)
午前8時40分～

■場所 上山市役所前



問合せ スポーツ振興課 内線318

働く婦人の家 主催事業

【おいしい味噌作り教室】

通常の3割増しの量の麴を使う手作りの味噌は参加者から大好評！つぶした大豆・麴・塩を混ぜる作業を行います。

■日時 5月11日(土)・15日(水)いずれも午前10時～正午
 ■講師 石井茂吉さん(石井伊惣治商店)
 ■定員 両日とも20人 ■材料代 5kgで2,120円
 ■持ち物 ◇エプロン◇汗ふきタオル◇5kgの味噌が入るポリ容器

【ハンドドリップコーヒーの美味しいいれ方講座】

豆の挽き方・お湯の温度や注ぎ方など、おいしいハンドドリップコーヒーのいれ方について学びます。 ※3月16日の本講座に参加された人は対象外となります。ご了承ください。

■日時 5月24日(金)午後1時～3時
 ■講師 赤塚宏之さん(東北萬国社コーヒーインストラクター)
 ■定員 16人 ■参加料 コーヒー・ケーキ代として500円

【レカンフラワー(花の宝石箱)教室】

生花をそのまま乾燥させ、額に入れて長期間楽しむことができるレカンフラワー。部屋のインテリアやギフトにいかがですか。

■日時 5月25日(土)午前10時～正午
 ■講師 佐竹京子さん(花工房それいゆ講師)
 ■定員 16人 ■材料代 1,800円
 ■持ち物 ◇はさみ◇お手ふきタオル

【日常生活に取り入れられる体操&ストレッチ教室】

体をリラックスさせる体操やストレッチを、毎日の生活に取り入れてみませんか。

■日時 5月27日(月)午前10時～11時30分
 ■講師 熊坂香織さん(山形県体育協会スポーツ指導員)
 ■定員 15人 ■参加料 無料 ■持ち物 ◇室内シューズ(ひもで結ぶタイプ)◇飲み物◇タオル

申込受付開始 4月17日(水)～

場所・申込み・問合せ 働く婦人の家 ☎673-3939

図書館イベント情報

※参加料はすべて無料です。

- よみきかせ
日時：4日・11日・25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
- 【こどもの読書週間日記念】山形西高合唱団 そよ風コンサート♪
日時：12日(日)午後2時～3時 内容：子どもから大人まで楽しめる山形県立山形西高等学校合唱団によるコンサートと読み聞かせ 定員：先着50人 ※申込不要。
- おはなし会
日時：13日(月)午前11時～11時40分 対象：乳幼児と保護者など 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
- 日本語・英語よみきかせ
日時：18日(土)午前10時30分～11時30分

Library Information
 問合せ・申込み 市立図書館 ☎677-0850

- 対象：1歳くらい～小学生 内容：同一絵本の日本語・英語による読み聞かせ・歌など
- これよんでコーナー
日時：18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『ガス燈』(モノクロ)
日時：19日(日)午後2時～4時頃 ※映画関連本展示も行います。
- 本のテーマ展示
◇「新たな一歩を踏み出した人に贈る読書のススメ」
期間：～7日(火)
◇「本からひろがるメロディ♪」
内容：「こどもの読書週間」にちなんだ、児童向けの本の紹介・展示 期間：～28日(火)

ノーネクタイ さわやか執務月間

市は地球環境保全と省エネルギー対策のため、「ノーネクタイさわやか執務月間」を実施します。Yシャツ・ポロシャツなど夏期の軽装に積極的に取り組みますので、ご理解をお願いします。

5.1(水・祝)～10.31(木)

Special Interview



5月3日(金・祝)～5日(日・祝)

おしる 上山城まつり

開催直前スペシャルインタビュー

和泉妃夏さん Hina Izumi

女優/ひとり芝居家/山形つや姫観光大使

5月3日(金・祝)、上山城まつり内で一人芝居「天守物語」を披露される和泉さんに、意気込みなどをお聞きしました。

―上山の印象はいかがですか？
 テレビの旅番組でリポーターを務めさせていただいたことで、山形・上山を知りました。食べ物、お酒、温泉、何より山形人のあたたかい人柄が大好き。訪れるたびに、心も体も健康になります。近くには素敵な宿もあり、お客さんをお呼びするのにとても良いまちなですね。

―山形の好きな食べ物は？
 さくらんぼですね。特に、初めて畑で食べた、収穫したてのさくらんぼは格別。富士山の頂上に到達したのと同じくらいの感動がありました。

―上山での開催が決まった感想をお願いします。
 このたび、上山城での開催が決まり、とても嬉しいです。数年前から、全国のお城で、「天守物語(和泉鏡花原作)」を一人芝居にして上演してきました。争うため、争いから守るための「お城」を会場に、数百年が経った現在、娯楽として喜びを分かち合える環境を作ることとは、とても意味のあることだと考えています。

かみのやまは「神の山」に聞こえ、神聖な印象を持っています。そのような会場で、天守閣に棲みつく妖怪が人間の武士に恋をする、夢くも神秘的な「天守物語」を演じることができ、非常に光栄です。

―どのようなイベントにしたいですか？
 再び上山城を訪れたときに、このイベントを思い出して元気になるよう、みなさんの心にも私自身の心にも大切に刻まれるイベントにしたいと思っています。また、他のイベントも盛りだくさんですし、みなさんと一体感を感じたいですね。

―市民のみなさんへメッセージをお願いします！
 県内在住のみなさんの協力のもと、1日で終わるのかもしれないほどの企画になりました。◇歴史を誇る岩根沢神楽の舞とお囃子◇ほら貝の響き◇かがり火の中でスペシャルゲストとして出演いただく月岡ホテルの女将さんたちなど、一生で一度しか見ることができない奇跡のようなイベントを、ぜひ見届けていただきたいです。

上山城まつり イベント内容・出演団体

- 5月3日(金・祝)
◇午前10時～11時…鼓笛楽保存会
◇11時～正午…山形明正高校伝統芸能部
◇正午～午後1時…けやきの森プリティッシュユプラスバンド
◇午後1時～2時…津軽三味線・流れ星
◇午後3時～4時、6時～7時…一人芝居「天守物語」
◇午後7時～8時45分…ナイトミュージアム
 - 5月4日(土・祝)
◇午前10時～11時…やまがた愛の武将隊
◇午前11時～正午…漢劇WARRIORS
◇正午～午後1時…全日本戸山流居合道
◇午後1時～2時…やまがた愛の武将隊
◇午後2時～3時…漢劇WARRIORS
 - 5月5日(日・祝)
◇午前9時30分～午後4時…甲冑着用体験
◇午前10時～11時…金生田植踊り保存会
◇午前11時～正午…南中学校吹奏楽部
◇正午～午後1時…上山明新館高校吹奏楽部
◇午後1時～2時…北中学校吹奏楽部
◇午後2時～3時…山形殺陣乃会・紅蓮羽
- ◇上山城下町アート◇クイズ上山城下町探検ウォーク

場所・問合せ 上山城 ☎673-3660



中小企業・小規模事業者のみなさんへ

申請先・問合せ 軽減税率対策補助金事務局コールセンター
(独立行政法人中小企業基盤整備機構)
☎0120-398-111 午前9時～午後5時(土・日・祝日を除く)

10月1日から消費税率が10%に引き上げとなり、軽減税率制度(複数税率)が実施されます。
軽減税率に対応するための◇レジの導入◇受発注システムや請求書の発行を行うシステムの改修などに対する補助金が用意されていますので、ぜひ活用ください。

- 対象 9月30日(月)までに完了している事業
- 申請方法 12月16日(月)までに事後申請 ※一部、受発注システムの改修などで、6月28日(金)まで事前に申請が必要なものがあります。詳しくは「軽減税率対策補助金事務局ホームページ」をご覧ください。(http://kzt-hojo.jp/)



行こうよ!斎藤茂吉記念館 市外からの来館者同伴で 市民の入館料が無料に

問合せ 斎藤茂吉記念館 ☎672-7227

ふるさとの偉人「斎藤茂吉」に、より親しんでもらうため、市外在住の人と同伴し、来館いただいた市民の入館料を無料にします。

- 対象 市外在住の人と来館された市民
※無料化は1回につき5人まで。

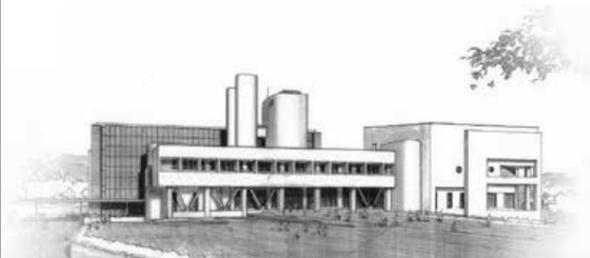
～写実万葉調の歌人 斎藤茂吉～
茂吉蔵書『万葉集』を展示しています。みなさんでぜひ来館ください。



6月～ 延長窓口実施日を変更します

問合せ 市民生活課 内線113

- 窓口開設日時
- ◇毎週月曜日
- ◇6月15日～30日の月・水・金曜日
いずれも午後6時30分まで



2019年地価公示結果が 公表されました

問合せ 市政戦略課 内線227

■上山市公示価格(単位:円/㎡)

標準地の所在	2018年	2019年
(宅地)		
鶴脛町1-6-22	30,700	30,500
朝日台1-7-24	25,900	25,700
美咲町1-4-3	30,500	30,500
金生西2-16-9	28,500	28,600
(商業地)		
矢来1-5-2	44,500	43,500
十日町5-2	40,900	39,900
四ツ谷2-1-46	30,300	30,200
(調整区域内宅地)		
高松字高松112	14,700	14,500

■土地を売買する時は地価公示価格を調べましょう
土地売買の際、売買の対象となる土地の条件(土地の形状、道路の条件、最寄駅からの距離、上下水道の整備状況など)を標準地の条件と比較することで、おおよその適正価格が分かります。
地価公示価格は1月1日現在の価格です。その後の地価の動向も考慮する必要があります。

■結果は市役所で閲覧できます
公示価格や標準地が接する道路の種類・幅員、標準地周辺の土地利用状況などを詳しく記載したものが閲覧できます。

■対前年平均変動率

	住宅地	宅地見込地	商業地	準工業地	工業地	調整区域内宅地
上山市平均	-0.5	-1.2	-1.8	-	-	-
山形県平均	-0.1	2.1	-1.1	-	0.5	-



不要小型家電と鉛バッテリーを ドライブスルーで回収します

問合せ 市民生活課 内線117

ドライブスルーで無料回収を実施します。積み下ろしをお手伝いしますので、ぜひ利用ください。

■日時 5月18日(土) 午前9時～正午 ■場所 市役所北側駐車場

■回収できるもの(電池は取り外してください)
<平日、市役所窓口でも回収しているもの>
◇携帯電話・スマートフォン◇公衆用PHS端末◇パソコン(デスクトップ型の場合は液晶モニター含む)◇ワープロ◇電子書籍端末◇USBメモリ◇メモリーカード◇ハードディスク◇デジタルカメラ◇デジタルビデオカメラ◇鉛バッテリー(四輪車・二輪車・農機具用、鉛以外の特殊なバッテリーは除く)

<当日のみ回収するもの>
◇家庭用電話機(プッシュ式、子機含)◇ファックス(リボンを除く)◇プリンター(レーザープリンターは除く)◇家庭用オーディオ機器◇カーオーディオ◇ゲーム機(据置型、携帯型どちらも可)

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

連休等を考慮し、5月の「市報 **かみのやま**」は1回のみ**合併号**となります。(5月10日発行)

問合せ 市政戦略課 内線219

お詫び

先般逮捕された市職員が、住居侵入及び窃盗により起訴されたことは、誠に遺憾であり、改めて深くお詫び申し上げます。
職員の綱紀の保持について徹底し、市民のみなさまからの信頼回復に努めてまいります。

平成31年4月 上山市長 横戸 長兵衛

成人風しん抗体検査・予防接種 高齢者肺炎球菌の予防接種のお知らせ



問合せ 健康推進課 内線157

■風しん抗体検査・予防接種(任意)費用の全額助成 【1人1回の助成】

対 象

抗体検査および接種日において上山市に住所を有し、下記のいずれかに該当する人

- ① 妊娠を希望している24～50歳(平成31年4月1日時点)の女性
- ② ①の女性(風しん抗体価がHI換算で16を超える人、過去に風しんにかかった人および予防接種を2回接種した人を除く)の夫および同居家族
- ③ 妊婦(抗体価がHI換算で16以下である人または妊婦健診結果判明前の人)の夫および同居家族

※風しんの抗体検査を実施し、抗体価が十分でないと判定された場合のみ、予防接種費用の助成を受けることができます。(女性が予防接種する場合は2か月間の避妊が必要です)

※ただし、下記に該当する人は、抗体価が低いことを示す書類を提示することで、再度抗体検査をすることなく予防接種を受けることができます。

- ・平成30年度に抗体検査を行った結果、抗体価がHI抗体換算で16以下で、平成30年度中に予防接種ができなかった人
- ・妊婦健診において風しん抗体検査を受け、抗体価がHI抗体換算で16以下の人

※以下の人は対象外です。

- ・妊娠中の人(妊娠している可能性のある人を含む)
- ・過去に風しんにかかった人および予防接種を2回受けた人
- ・今後麻しん風しん2種混合予防接種1期・2期を接種する機会のある就学前のお子さん

実施場所 市内委託医療機関

■風しんの追加的対策(昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性の抗体検査・第5期定期予防接種)について 【1人1回の助成】

平成31年度より3年間、風しんの定期予防接種を受ける機会がなかった昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性を対象に、抗体検査を実施します。平成31年度の対象となる昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性にはクーポン券を郵送しますので、必ずクーポン券を持参し抗体検査を受けてください。その他の対象者についても、事前に手続きを行うことで助成を受けることができます。

また、抗体検査を受けた結果、風しんの抗体が低いことが判明した場合には、予防接種を受けることが出来ます。なお、平成26年4月以降に風しん抗体検査を実施し、その結果「抗体が低い」ことが判明している人は、今回改めて風しんの抗体検査を行う必要はありません。

対 象 次の要件をすべて満たす人

- (1) 受診日に上山市に住民票がある
- ※クーポン券が届いても、抗体検査や予防接種実施時に市外へ転出した人は、上山市のクーポン券は使用できません。必ず転出先の市区町村へ問い合わせください。
- (2) 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性
- (3) クーポン券を持っている

クーポン券送付時期

- (1) 昭和47年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性…平成31年4月下旬頃
 - (2) 昭和37年4月2日～昭和47年4月1日生まれの男性…平成32年4月以降
- ※(2)の人で、平成31年度に抗体検査および予防接種を希望する人は、クーポン券を交付しますので健康推進課へ申請してください。

料 金 ◇抗体検査…無料◇予防接種…無料(抗体が低い人のみ)

場 所 契約している全国の医療機関・健診機関など

■平成31年度高齢者肺炎球菌感染症予防接種費用の一部助成【1人1回の助成】

対 象 上山市に住所を有し、①・②のいずれかに該当する人

- ① 以下の生年月日に該当(4月中旬頃に個人通知予定)

65歳	昭和29年4月2日生～昭和30年4月1日生	90歳	昭和4年4月2日生～昭和5年4月1日生
70歳	昭和24年4月2日生～昭和25年4月1日生	95歳	大正13年4月2日生～大正14年4月1日生
75歳	昭和19年4月2日生～昭和20年4月1日生	100歳	大正8年4月2日生～大正9年4月1日生
80歳	昭和14年4月2日生～昭和15年4月1日生	101歳以上	大正8年4月1日以前生
85歳	昭和9年4月2日生～昭和10年4月1日生		

- ② 接種日において60歳以上65歳未満で、心臓、じん臓、呼吸器の機能に自己の身の日常生活活動が極度に制限される程度の障害を有する人(身体障害者手帳1級相当)

※以下の人は対象外です。

- ・過去に23価肺炎球菌(ポリサッカライド)ワクチンを1回以上接種した人
- ・肺炎球菌ワクチン接種に健康保険または公害補償制度が適応になる人

助 成 額 4,000円

※生活保護世帯の人は全額助成となりますので、事前に健康推進課③窓口にお越しください。

自己負担額

接種料金から、市の助成額4,000円を差し引いた額が自己負担額になります。接種料金が医療機関によって異なりますので、直接医療機関にお問い合わせください。

場 所

市内および市外(県内)の委託医療機関

広告

▶ 職員・パート職員募集 ◀

●看護師・理学療法士・介護福祉士・ヘルパーなど資格がない方もお気軽にお問い合わせ下さい。

4/1より河路秀巳医師(元日本医科大学准教授)が常勤です

自分の骨密度を知って
丈夫な骨で健康を保ちましょう!

随時検査可。
ご相談下さい。

医療法人社団須田医院 須田整形外科医院
TEL: 023-672-7785

粗大ごみの処分、おまかせください!

今なら処分料200円につき、**T-POINT**を1ポイント付与します!

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 上山市高野169-19

株式会社 **ミツワ企業** ☎673-1131

広告

きっと見つかる、
ワタシにつながる。
お知らせ
Information

**ヴェンテンガルデン
市民農園利用者追加募集**

申込み・問合せ
市民生活課 内線119
場所 ヴェンテンガルデン(旧
上山農業高校実習田跡地)
利用面積 1区画30㎡
利用期間 4月～12月中旬
利用料 1500円(1区画/
年間)
募集区画 4区画 ※先着順。
申込方法 4月26日(金)まで、
印鑑と利用料を持参し市民生活
課(市役所1階窓口⑤)へ

**有毒植物に
注意しましょう**

問合せ
市民生活課 内線119
有毒植物の誤食による食中毒
予防のため、次の点に注意しま
しょう。
①山菜は、確実に食用とわかる
物しか採らず、食べないこと

**「ぼたもち会食懇談会」
参加者募集**

問合せ
特別養護老人ホーム蓬仙園
☎679・2366
日時 5月10日(金) 午前10時
30分～午後1時
場所 中川地区公民館 ※希
望者は会場まで送迎します。
内容 ◇介護予防体操◇栄養
指導◇「ぼたもち」による会食
懇談会
対象 中川地区で一人暮らし
の高齢者、高齢者夫婦世帯など
参加料 無料
申込方法 4月26日(金)まで
地区の民生児童委員へ

申込み・問合せ
◇加藤接骨院
☎673・1765
◇川越整骨院
☎673・4366
転倒予防、筋力強化訓練など
を行います。
日時・場所 ◇南部地区公民
館：5月7日～7月23日の毎週
火曜日◇働く婦人の家：5月9
日～7月25日の毎週木曜日 ※
いずれも午後1時～2時。
対象 65歳以上

②生え始めの山菜と有毒植物の
区別は難しいため、慎重に観察
して採取すること
③山菜と有毒植物が入り混じっ
て生えていることが多いため、
採取時や調理前にはよく観察す
ること
④安易に譲り渡したり、譲り受
けたりしないこと
⑤吐き気やしびれなどの体調不
良がある場合は、残品を持って
早急に医療機関を受診すること

**クアオルト健康講座
受講者募集**

申込み・問合せ
健康推進課 内線154
運動や栄養、休養などに関す
る健康づくりに、仲間と一緒に
チャレンジしませんか。初心者
大歓迎です。
期間 5月～2020年3月
(月1～2回)
内容 ◇クアオルト健康ウォ
ーキング(初心者向けコース3
回)◇水中運動(2回)◇ヨガ
などの室内運動(4回)◇体力
測定◇栄養講話など
対象 40歳以上で運動制限の
ない人 ※ただし、当講座に1
度も参加したことがない人。
定員 先着20人
参加料 無料 ※昼食代など
は自己負担あり。
申込期限 4月23日(火)

**住居表示区域に新築・改築
をする人は届出が必要で
す**

申請先・問合せ
市民生活課(市役所1階窓口③)
内線111
住居表示区域内で新築・改築
を行う場合、住所を設定するた
めの届出が必要です。
届出がない場合、住所の異動
手続きができませんので、注意
してください。
持ち物 ◇印鑑◇案内図◇配
置図◇平面図

**私道の整備を
助成します**

申込み・問合せ
建設課 内線427
私道の整備に必要な工事費の一
部を市が助成します。
条件 ◇有効幅員2m以上◇
延長がおおむね30m以上◇不特
定多数の市民が利用している◇
地権者と整備箇所全員の同意が
得られる
工事の種類 ◇舗装◇側溝整
備◇道路改良
助成額 予算の範囲内で、工
事費の50%以内
申込期限 5月24日(金)

◎オリエンテーションと体力測定
日時 5月8日(水) 午前9時
30分～正午頃
場所 三友エンジニア体育文
化センター2階研修室
持ち物 上履き、飲み物、必
要な人は眼鏡など ※動きやす
い服装でお越しください。

**県消費生活サポーター
募集**

申込み・問合せ
県消費生活センター
☎630・3239
消費生活に関する啓発ボラン
ティアです。
申込期限 5月22日(水)

**テレビ受信障害対策の
チラシ配布と個別訪問**

問合せ
700MHz(メガヘルツ)
テレビ受信障害対策コールセンタ
☎0120・700・012
☎050・3786・0700(有料)
携帯電話の試験電波が発射さ
れるにあたり、テレビ受信障害の
発生を防ぐため、事前の対策工事
が必要な地域があります。作業員
がチラシ配布や個別訪問を行
いますので、協力をお願いします。
期間 ◇事前対策：5月◇
試験電波発射：5月23日(木)～

**「無期転換ルール」の
円滑な運用について**

問合せ
山形労働局雇用環境・均等室
☎624・8228
有期労働契約が更新されて通
算5年を超える社員は、会社へ申
し込むことで無期労働契約に転
換できます。詳しくは「有期契約
労働者の無期転換ポータルサイト」
(<http://muki.mhlw.go.jp/>)
をご覧ください。

**「危険物取扱者試験」
試験準備講習会**

申込み・問合せ
消防本部
☎672・1190
◎危険物取扱者試験
期日 6月15日(土)
場所 山形ビッグウイング
ほか
内容 ◇甲種◇乙種(全類)◇
丙種
受付期間 5月7日(火)～16
日(木)
申込方法 (一財)消防試験研
究センター山形県支部 ☎631
・0761へ
◎危険物取扱者試験準備講習会
期日 5月16日(木)・17日(金)
場所 市消防本部
申込方法 5月13日(月)まで

約4週間(予定)
場所 市内の一部地域

**上山ゆうがく塾第1回講座
「集いのパワーで
みんな元気に」**

申込み・問合せ
生涯学習課 内線313
ボードゲームジャーナリスト
にして主夫兼住職の小野卓也さ
んから、家事・育児の体験や仏
教の教えに基づいた、人と人と
が関わって生きる大切さ、穏や
かに生きる対処法を伺います。
日時 5月11日(土) 午前10時
～11時30分
場所 市立図書館視聴覚室
講師 小野卓也さん(長井市洞
松寺住職)
定員 40人 ※定員になり次
第締切。
受講料 無料

**消費税の軽減税率制度
説明会**

問合せ
山形税務署
☎622・1611
日時 5月13日(月) ①午前10
時～11時30分②午後1時30分～
3時 ※30分前受付開始。
場所 村山総合支庁2階講堂
定員 100人

**春季消防演習に
ご協力を**

問合せ
市消防本部
☎672・1190
日時 4月21日(日) 午前9時
40分～正午
場所 南小学校グラウンド(雨
天時は三友エンジニア体育文化
センターエコーホール)
◎交通規制
日時 午前8時～11時5分
場所 上山警察署前～三友エ
ン지니어体育文化センター前
◎午前7時にサイレンを鳴らし
ますので、火災と間違わないで
ください。

人口の動き (3月末現在)

人口 30,289人(△109)
男/14,502人(△44)
女/15,787人(△65)

世帯数 11,279戸(+5)
()は前月との比較

Tanno 株式会社丹野
良く育つ! エコたいひ
無料提供いたします!

株式会社丹野エコプラザ
提供場所:上山市橋下字柏木1527番地
☎023-674-3352
9:00～16:00(日・祝日を除く)

春のリフォーム相談会
2月～4月 毎週土曜日10:00～15:00

相談料 無料!!
お見積り 無料!!
他社のお見積りもご診察いたします

お気軽にお問い合わせください。
(株)つかさ工務店 023-616-6322
〒999-3122 上山市橋下字柏木1527番地

補聴器相談会

日時 4月24日(水)
午前10時～午後3時
ご都合の悪い方は、訪問相談も承ります

場所 さくらん上山店
〒999-3122 ヨークタウン上山内
上山市仙石字元系目797
TEL (023) 677-0017
FAX (023) 677-0018

新たな世界に
出逢えるかも
タウン情報
Town Information

日本の楽器体験教室
篠笛を吹いてみよう

問合せ
山形箏曲「彩音会」
篠笛特別講座係
☎090-9425-8824
お祭りや地域の芸能などで吹かれています日本古来の楽器「篠笛」を体験しませんか？しつかり音を出し、簡単な曲が吹けるようになるまでの基礎講座です。ぜひ参加ください。
■日時 5月4日(土・祝)午後1時30分
■場所 洗心庵(山形県緑町庭園文化学習施設)
■対象・定員 小学4年生、先着20人 ※親子で参加できます。詳細は問い合わせください。
■講師 狩野泰一さん(篠笛奏者)
■受講料 楽器代として2600円 ※篠笛を持っている人は持参ください。

問合せ
「コンサート『母に贈る歌』」
大切なお母さんに心を込めて
■場所 市民総合運動広場テニスコート
■参加料 5000円(全10回)
※雨天による予備日含。ラケットなど貸し出しします。要事前連絡。
■日時 5月11日(土) ①午後3時30分 ②午後5時30分
※いずれも開演30分前に開場。
■場所 中部地区公民館
■入場料 500円(ペア800円)

問合せ
薬草展示会
齋藤
☎673-5376
約90種の薬草などを展示します。薬草、毒草、食用食物の違いを見分け、食中毒の発生防止に役立ててください。
■期間 5月13日(月)～17日(金) 午前9時～午後4時
■場所 市役所1階ロビー

問合せ
硬式テニス教室
申込み・問合せ
松田
☎80-3149-6052
■日時 5月15日(毎週水曜日、午後7時～9時)

問合せ
第59回花供養
上山華道会事務局・川口
☎672-2904
日々の生活で心和ませてくれる花に感謝し、お供えしませんか。
■期間 5月12日(日) 午前10時～正午
■場所 法円寺(栄町一丁目)

問合せ
萩生田純一 貼り絵原画展
萩生田
☎090-2601-0303
二科展などで入選している萩生田純一さん(市内出身)の原画展です。主に折り紙を使用し、国内外の風景などを描いた貼り絵が並びます。
■期間 4月26日(金)～30日(火・祝) 午前9時～午後4時30分 ※30日は午後3時30分まで。
■場所 山形市文翔館3階第3ギャラリー ※入場料無料。

問合せ
生涯学習課 内線312
武家屋敷「旧曾我部家」裏の紫苑庭を開園します。土・日・祝日には、お茶のおもてなしがあります。ぜひ来園ください。
■期間 4月21日(日)～11月3日(日・祝) 午前9時30分～午後4時30分 ※21日は午前11時～。

問合せ
紫苑庭を開園します
生涯学習課 内線312
武家屋敷「旧曾我部家」裏の紫苑庭を開園します。土・日・祝日には、お茶のおもてなしがあります。ぜひ来園ください。
■期間 4月21日(日)～11月3日(日・祝) 午前9時30分～午後4時30分 ※21日は午前11時～。

■参加料 供養券300円 ※小・中学生、高校生は無料。
■日時 5月25日(土) 午後6時30分～ ※午後6時開場。
■場所 山形市民会館大ホール
■出演 ◇指揮：初山和明 ◇ギター：村治佳織
■曲目 ◇ロドリゴ／アランフェス協奏曲 ◇ドヴォルザーク／交響曲第8番 ◇シベリウス／カレリア組曲
■チケット ◇一般：1500円 ◇学生：1000円 ※当日券はいずれも500円増。

問合せ
新鮮が自慢 「ふるさと直売所」
ふるさと直売所会長 佐藤
☎675-2152
わらびやごみ、あいこにうどなど、旬な山菜を販売します。
■日時 5月5日(日・祝) 6月2日(日) 午前9時30分～正午 ※売り切れ次第終了。
■場所 山元林業協同組合旧事務所

**今年度の統計調査と
統計調査員について**

問合せ 庶務課 内線284

「統計調査」

毎年、国は統計調査を行っています。身近なものでは、平成27年に実施された「国勢調査」や、平成30年に実施された「住宅・土地統計調査」などです。これらの調査は、国全体の状況を読み解くためのものであり、今後の法律を作る根拠や、政治の指針となる重要な資料となります。

▼今年度の主な統計調査

調査名	調査日	目的	調査方法 (予定)
労働力調査 【総務省実施】	5～8月 7～10月 2～5月	就業・不就業の状況を把握する	対象として選定された世帯に対し、調査票を配布する
国民生活基礎調査 【厚生労働省実施】	6月6日 7月11日	厚生労働行政の企画・運営に必要な基礎資料を作成する	対象として選定された世帯に対し、調査票を配布する
毎月勤労統計調査 【厚生労働省実施】	7月～	賃金、労働時間および雇用の変動を明らかにする	対象として選定された事業所に対し、調査票を配布する
全国家計構造調査 【総務省実施】	10～11月	家計における◇消費◇所得◇資産◇負債の実態を把握し、世帯の所得分布や構造を明らかにする	対象として選定された世帯に対し、家計簿作成を依頼する
農林業センサス 【農林水産省実施】	2月1日	農林業の生産構造、就業構造や、農山村の実態を明らかにし、農林行政推進のための基礎資料を作成する	農林業経営体と、市街化区域の農業集落を除くすべての集落に調査票を配布する

※6月から実施する◇工業統計調査◇経済センサス基礎調査については、5月号に詳しく掲載します。

「統計調査員」

統計調査は、調査対象者に調査票を渡し、記入済の調査票を回収して結果を得ます。「統計調査員」は、この一連の作業を担っています。

統計調査員の調査期間中の身分は「非常勤の公務員」となり、守秘義務が課せられた上で、法の規定に基づき報酬が支払われます。

本市では、統計調査員の候補者を地区会長から推薦していただいた上で、統計調査員名簿に登録します。この登録された人を「登録統計調査員」といいます。

調査が実施される際、登録統計調査員の中か

ら調査に必要な人数分の統計調査員を選考し、国または県の任命を経て調査に従事していただきます。

現在、本市では107人が登録統計調査員として登録されています。

統計調査員は、顔写真つきの「統計調査員証」を首から下げて調査を行います。調査の依頼を受けた場合は、ご理解とご協力をお願いします。



+ Health Information

けんこうメモ

●場所/市保健センター
※駐車場が満車のときは、市役所北側・消防署の駐車場を利用ください。

母子健康手帳交付

月～金曜日(祝日を除く)
午前8時30分～午後5時15分
●持ち物:◇妊娠届出書 ※個人番号(マイナンバー)の記載が必要。
◇個人番号が確認できるもの(個人番号カード、通知カードなど)
◇本人確認ができるもの(運転免許証、保険証など)
●場所・問合せ:子ども子育て課 内線169

赤ちゃん広場

5月15日(水)
午前9時30分～11時30分
赤ちゃんとお母さん、楽しい時間をすごしましょう。
●対象:おおむね1歳未満の赤ちゃんとお母さん
●問合せ:子ども子育て課 内線169

4か月児健康診査

5月23日(木)
午後0時45分～1時15分受付
●対象:平成31年1月生まれのお子さん
●持ち物:◇母子健康手帳◇赤ちゃん訪問時配布したアンケート
●問合せ:子ども子育て課 内線169

9か月児健康診査

5月28日(火)
午後0時45分～1時15分受付
●対象:平成30年8月生まれのお子さん
●持ち物:◇母子健康手帳◇4か月児健康診査で配布した9か月児健康診問診票
●問合せ:子ども子育て課 内線159

1歳児歯科健康相談

5月21日(火)
午後0時45分～1時15分受付
●対象:平成30年5月生まれのお子さん
●持ち物:◇母子健康手帳◇1歳児歯科健康相談票◇歯ブラシ◇タオル
●問合せ:健康推進課 内線158

1歳6か月児健康診査

5月21日(火)
午後1時～1時45分受付
●対象:平成29年11月生まれのお子さん
●持ち物:◇母子健康手帳◇歯ブラシ◇タオル
●問合せ:子ども子育て課 内線159

2歳児歯科健康診査

5月16日(木)
午後1時～1時45分受付
●対象:平成29年5月生まれのお子さん
●持ち物:◇母子健康手帳◇歯ブラシ◇タオル◇2歳児歯科健康診問診票
●問合せ:健康推進課 内線158

フッ化物塗布

5月16日(木)・21日(火)
いずれも午後1時～2時30分受付
●対象(16日):2歳3か月・2歳6か月・2歳9か月・3歳・3歳3か月のお子さん
●対象(21日):1歳3か月・1歳9か月のお子さん
●持ち物:◇母子健康手帳◇歯ブラシ◇タオル
●問合せ:健康推進課 内線158

3歳児健康診査(3歳6か月以上のお子さんが対象)

5月9日(木)
午後0時45分～1時30分受付
●対象:◇平成27年9月生まれのお子さん◇まだ受診されていない4歳未満のお子さん
●持ち物:◇母子健康手帳◇問診票◇アンケート用紙◇検査用尿(健診前に問診票、アンケート用紙、採尿容器を郵送)
●問合せ:子ども子育て課 内線169

栄養・食事相談

5月30日(木)
午後1時30分～3時30分
食事・食生活に関する相談を行います。無理のない食生活を栄養士がサポートします。
●対象:肥満や糖尿病、お子さんの食事などで悩んでいる人
●申込期限:5月23日(木)
●申込み・問合せ:健康推進課 内線164

こころの健康相談

5月22日(水)
午後1時30分～3時30分
●対象:眠れない、やる気おこらない、子育てで困っている人やその家族など ※秘密厳守。
●申込期限:5月17日(金)
●申込み・問合せ:健康推進課 内線157

むし歯がなかったおともだち

(3歳児健診H31.3.14)



紫安しほちゃん



斉藤夏葉ちゃん



関東煌太くん



浅野生明ちゃん



井上結翔くん



後藤壮佑くん



山口美玲ちゃん



藤尾航生くん



滝口歌凜ちゃん



小関佑弥くん



星川慶将くん



大城湊亮くん



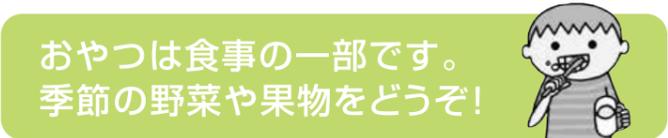
中川英真ちゃん



吉野泉翠ちゃん



吉野七翠ちゃん



子育て支援医療証について

5月に入っても届かない場合は問い合わせください。
■対象 4月2日～5月1日に誕生日を迎える1歳～小学3年生までのお子さん
※課税状況が確認できない人には案内を送付しますので、課税証明書等の提出をお願いします。

●問合せ 健康推進課 内線122

4月

市税等納期

問合せ 税務課 内線138

<納期限> **5月7日(火)**

軽自動車税…全期

“便利で安心”口座振替をご利用ください

+ 各種健診・検診

本市の健診・検診は、次の方法で行っています。下記以外の日程は3月15日に配布した「家族健康メモ」をご覧ください。2月に実施した検診申込書で申し込んだ人へは、4～5月に問診票(健康診査票)を郵送しています。まだ申し込んでいない人は、問い合わせください。

<各種検診の対象年齢>

◆特定健診(40～74歳の市国民健康保険加入者)
◆後期高齢者健康診査(満75歳以上※後期高齢者医療保険加入者)◆胃がん検診、大腸がん検診、肺がん検診、乳がん検診(40歳以上)◆子宮頸がん検診(20歳以上)◆人間ドック(40歳以上の市国民健康保険加入者)
◇40～74歳で市国民健康保険以外の保険に加入している「被扶養者」が下記の会場で「特定健診」(または人間ドック)を受けるには、加入している健康保険証の発行元(保険者)が発行する「特定健診受診券(セット券)」(以下「受診券(セット券)」)というが必要です。「受診券(セット券)」については、保険者に問い合わせください。◇生活保護受給者の健康診査は無料ですので健康推進課に申し出てください。

各地区公民館で受診(集団検診)

◆特定健診◆後期高齢者健康診査◆胃がん検診、大腸がん検診、肺がん検診

期 日	場 所	対象地区
5/7(火)	中山地区公民館	中山地区
5/9(木)	金生公民館	金生1・2
5/10(金)		金生3・4・5、スカイタワー
5/22(水)	宮生地区公民館	宮生地区
5/27(月)	西郷地区公民館	石曽根・川口・藤吾・阿弥陀地・細谷・赤坂
5/29(水)	山元地区公民館	山元地区
5/30(木)	中川農業者等トレーニングセンター	糸目・泉川・金谷・仙石・甲石・権現堂

指定医療機関で受診(個別検診)

◆特定健診(65歳以上の市国民健康保険加入者)
◆後期高齢者健康診査◆子宮頸がん検診、乳がん検診 ※受診は5月からです。受診できる医療機関は、問い合わせください。

山形検診センターで受診(施設検診)

◆特定健診(または後期高齢者健康診査)・胃がん検診・大腸がん検診・肺がん検診・子宮頸がん検診・乳がん検診◆レディース検診(子宮頸がん検診、乳がん検診のみの検診)◆人間ドック

●問合せ 健康推進課 内線155

5月の夜間・休日診療当番医

☎ 受診前に必ず当番医に電話してください

※子どもは各医療機関へ相談するか、山形市休日夜間診療所へ

- **平日夜間診療** 午後7時～9時は **夜間** の当番医へ。不通のときや、午後9時以降は消防テレホンサービス **☎673-1191** または 消防署 **☎672-1190** もしくは、山形市休日夜間診療所(右ページ)へ。
 - **休日診療** 緊急を要する場合を除き、午前9時～午後5時30分は **■** の当番医へ。急患の場合や、午後5時30分以降は 消防署 **☎672-1190** へ。
- 夜間** … 平日夜間当番医 / **■** … 日曜・祝日当番医 (内科・外科)
● … 連休中診療可能な医療機関 / **▲** … 午前中のみ診療可能な医療機関

	青山医院	尾上医院	金沢医院	かみのやま耳鼻咽喉科	かみのやま病院	土山ファミリークリニック	軽井沢クリニック	北村医院	御殿湯ひふ科医院	渋谷医院	須田医院	高野せきね外科・眼科	長岡医院	新田クリニック	原田医院	原田眼科	藤倉医院	みゆき会病院	山ロクリニック	
4月21日(日)					内科														外科	
4月22日(月)							夜間													
4月23日(火)																				夜間
4月24日(水)								夜間												
4月25日(木)												夜間								
4月26日(金)		夜間																		
4月27日(土)																				
4月28日(日)									内・外											
4月29日(月祝)					内科														外科	
4月30日(火祝)				●	▲			●		●	内・外*		●	●		●				
5月1日(水祝)	●	●	内科	●									●	▲		●			外科	
5月2日(木祝)	▲			▲	▲				▲						内・外	▲				
5月3日(金祝)											内科								外科	
5月4日(土祝)											内科								外科	
5月5日(日祝)									内・外											
5月6日(月振替)		内科																	外科	
5月7日(火)															夜間					
5月8日(水)	夜間																			
5月9日(木)																			夜間	
5月10日(金)								夜間												
5月11日(土)																				
5月12日(日)									内・外											
5月13日(月)							夜間													
5月14日(火)											夜間									
5月15日(水)							夜間													
5月16日(木)																				夜間
5月17日(金)											夜間									
5月18日(土)																				
5月19日(日)																			内科	外科

※高野せきね外科・眼科クリニックは、4月30日(火・祝)の午前中のみ、眼科も診療します。

◆ 5月20日(月)以降の日程は、5月10日発行の市報かみのやま5月号でお知らせします。



山形市休日夜間診療所 場所:山形市医師会館(山形市香澄町二丁目9-39)

※紙面の都合で名称を一部省略している医療機関があります。

山形市休日夜間診療所	● 診療科目:内科・外科・小児科 ● 午前9時～11時45分 ● 午後1時30分～5時	夜間の急患は	● 診療科目:内科・小児科 ● 内科:午後7時～11時 ● 小児科:午後7時30分～10時30分 ☎635-9955	山形市歯科医師会	● 診療日:毎日 ● 休日救急歯科診療所(年末も開設) ● 午前10時～午後4時(受付:午後3時30分まで) ☎629-9988
-------------------	---	---------------	---	-----------------	---

夜間救急電話相談 ● 毎日午後7時～10時	区分	プッシュ回線・携帯電話	ダイヤル回線・IP電話・PHS
	小児の救急(15歳未満)	# 8000	633-0299
大人の救急(15歳以上)	# 8500	633-0799	

各医療機関の問合せ先

- | | | |
|--------------------------|------------------------------|--------------------------|
| 青山医院(八日町)672-7777 | 北村医院(矢来)695-5000 | 原田医院(石崎)672-1028 |
| 尾上医院(栄町)672-0018 | 御殿湯ひふ科(御井戸丁)672-8234 | 原田眼科医院(十日町)672-0008 |
| 金沢医院(旭町)672-3230 | 渋谷医院(十日町)672-2501 | 藤倉医院(矢来)672-7331 |
| かみのやま耳鼻咽喉科(美咲町)687-1287 | 須田医院(美咲町)672-7785 | みゆき会病院(弁天)672-8282 |
| かみのやま病院(金谷)672-2551 | 高野せきね外科・眼科クリニック(八日町)672-0239 | 山口クリニック(四ツ谷)677-0050 |
| 上山ファミリークリニック(河崎)673-1680 | 長岡医院(沢丁)672-0308 | 吉井内科胃腸科クリニック(金生)673-7515 |
| 軽井沢クリニック(軽井沢)674-7300 | 新田クリニック(金生)672-8001 | |

公共施設等の 連休休業日程

施設	期間
市役所	4/27(土)～5/6(月・振休)
市立図書館	5/1(水・祝)・6(月・振休)休館 ※4/29(月・祝)・30(火・祝)、 5/2(木・祝)～5(日・祝)は 午前9時～午後4時30分開館。
三友エンジニア体育文化センター内トレーニング業務	4/29(月・祝)・30日(火・祝)、 5/3(金・祝)～5日(日・祝)
働く婦人の家	4/28(日)～5/6(月・振休)
高齢者サロン「まじやれ」	5/3(金・祝) ※11(土)は開所。
リサイクルリレーセンター	4/27(土)～5/6(月・振休)

ごみ・し尿収集	期間
もやせるごみ	5/2(木・祝)～4(土・祝)
もやせるごみ以外	4/30(火・祝)～5/6(月・振休)
し尿収集(上山清掃)	4/27(土)～5/6(月・振休)

※ごみ収集カレンダーで地区の指定日を確認してください。



毎日ウォーキング カレンダー

5月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<p>★市民参加料無料 詳細は4月1日号をご覧ください。</p> <p>♡初心者向け「わかばウォーキング」スタート! 1.3km～約2kmのショートコースを歩きます。 体力に不安がある人におすすめです。1日の歩数 4,000歩を達成して認知症・うつ病予防から健康 づくりを始めませんか？</p>			<p>1 坊平ショート 体力度:4 10:00～12:10 集合場所 ZAOたいらぐら</p>	<p>2 三吉山山頂 体力度:4 9:30～12:30 集合場所 三吉山駐車場</p>	<p>3 西 山 体力度:3 9:30～12:00 集合場所 上山城かかし茶屋</p>	<p>4 坊平ショート 体力度:4 10:00～12:10 集合場所 ZAOたいらぐら</p>
<p>5 虚空蔵山山頂 体力度:4 9:30～12:30 集合場所 上山城かかし茶屋</p>	<p>6 葉 山 体力度:3 9:30～12:00 集合場所 市役所食堂</p>	<p>7 三吉山山頂 体力度:4 9:30～12:30 集合場所 三吉山駐車場</p>	<p>8 西 山 体力度:3 9:30～12:00 集合場所 上山城かかし茶屋</p>	<p>9♡ ①初心者向けわかばウォーキング ②通常コース ①クアの道 河崎 ②葉 山 体力度:①…1 ②…3 ① 9:30～11:00 ② 9:30～12:00 集合場所 市役所食堂</p>	<p>10 坊平ショート 体力度:4 10:00～12:10 集合場所 ZAOたいらぐら</p>	<p>11 虚空蔵山北堰 体力度:2 9:30～12:30 集合場所 上山城かかし茶屋</p>
<p>12 坊平ショート 体力度:4 10:00～12:10 集合場所 ZAOたいらぐら</p>	<p>13 三吉山中腹 体力度:3 9:30～11:30 集合場所 三吉山駐車場</p>	<p>14 虚空蔵山山頂 体力度:4 9:30～12:30 集合場所 上山城かかし茶屋</p>	<p>15 葉 山 体力度:3 9:30～12:00 集合場所 市役所食堂</p>	<p>16 クアの道 クアの道 山元 体力度:3 9:30～12:30 集合場所 山元地区公民館</p>	<p>17 西 山 体力度:3 9:30～12:00 集合場所 上山城かかし茶屋</p>	<p>18 坊平ショート 体力度:4 10:00～12:10 集合場所 ZAOたいらぐら</p>
<p>19 三吉山山頂 体力度:4 9:30～12:30 集合場所 三吉山駐車場</p>	<p>20 クアの道 クアの道 東 小豆森岩観音コース 体力度:3 9:30～12:30 集合場所 東地区公民館</p>	<p>21 虚空蔵山北堰 体力度:2 9:30～12:30 集合場所 上山城かかし茶屋</p>	<p>22 虚空蔵山山頂 体力度:4 9:30～12:30 集合場所 上山城かかし茶屋</p>	<p>23♡ ①初心者向けわかばウォーキング ②通常コース ①クアの道 河崎～葉山登り口 ②葉 山 体力度:①…2 ②…3 ① 9:30～12:00 ② 9:30～12:30 集合場所 市役所食堂 MY BODY CHECK DAY</p>	<p>24 坊平ショート 体力度:4 10:00～12:10 集合場所 ZAOたいらぐら</p>	<p>25 西 山 体力度:3 9:30～12:00 集合場所 上山城かかし茶屋</p>
<p>26 三吉山中腹 体力度:3 9:30～11:30 集合場所 三吉山駐車場</p>	<p>27 葉 山 体力度:3 9:30～12:00 集合場所 市役所食堂</p>	<p>28 虚空蔵山山頂 体力度:4 9:30～12:30 集合場所 上山城かかし茶屋</p>	<p>29 坊平ショート 体力度:4 10:00～12:10 集合場所 ZAOたいらぐら</p>	<p>30 西 山 体力度:3 9:30～12:00 集合場所 上山城かかし茶屋</p>	<p>31 三吉山山頂 体力度:4 9:30～12:30 集合場所 三吉山駐車場</p>	

【坊平コース】無料シャトルバス「グリーンエコー号」の利用は可能ですが、満員で乗車できない場合や増便で運行が遅れる場合がありますので、注意してください。集合時間に間に合わない場合は参加できません。

【体力度について】体力度1(少ない体力)～体力度5(大変大きな体力)を参考にしてコースを選んでください。

【♡初心者マーク】初参加で体力に自信のない人、普段運動を全くしていない人におすすめです。

【服装・持ち物】歩きやすい靴、温度調整がしやすく脱ぎ着しやすい服装。帽子、リュック、タオル、雨具、飲み物。

【お断り】天候や参加者の体力によりコースを変更する場合があります。けがや体調不良は自己責任となります。

【ガイドについて】ドイツの気候性地形療法、運動生理学などを学び、試験に合格した選任ガイドが案内します。また、上級救命講習を受講しており、安全管理には十分に配慮します。

申込み・問合せ クアオルト推進室 内線226 ※詳細は市ホームページをご覧ください。