

No.1522

市

報

かみのやま

6

2020.6月号

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～

手洗いしっかん

新型コロナウイルスの影響で臨時休校としていた市内の小・中学校は、5月25日から通常授業を再開。子どもたちは、マスク着用や手洗いなど感染予防を徹底しながら元気に学校生活を送っています。（写真／上山小）



1 飲食店等への家賃支援

【申請先・問合せ／商工課商工振興係（内線 182・184）】

4月25日～5月10日の16日間、県からの企業等の活動自粛要請に協力した市内事業者を支援する「緊急経営改善支援金」に上乗せして、家賃負担のある個人事業者に対し、追加の支援金を交付します。

- (1) 対象
県および市の緊急経営改善支援金の交付を受けた事業者のうち、家賃負担のある個人事業者
- (2) 支援内容
1事業者につき10万円
- (3) 申請期限
6月30日（火）

2 緊急事業継続支援金

【申請先・問合せ／商工課企業誘致推進室（内線 181・183）】

経営状態が悪化している市内事業者の事業継続を図るため、「かみのやま応援！プレミアム付商品券」事業における感染症対策の準備などに活用できる支援金を交付します。

- (1) 対象
次のア～オのすべてに該当する事業者
ア プレミアム付商品券の取扱登録事業所である
イ 市内に本社がある（「道路旅客運送業」は市内に本社または事業所がある）
ウ 県および市の「緊急経営改善支援金」の対象でない
エ 令和2年3月末以前から事業を行っている
オ 4～6月のいずれかの月の売上が、前年同月比で20%以上減少している
- (2) 支援内容
1事業者につき10万円
- (3) 申請期限
7月31日（金）

3 賑わい復興準備支援事業補助金

【問合せ／観光課観光振興係（内線 191・192・193）】

旅館やペンション、観光果樹園などの観光事業者が組織する団体が、円滑に観光事業活動を再開するために補助金を交付します。

- (1) 対象
市内の観光団体が実施する以下の取組
ア 観光客受け入れのための衛生対策物品準備
イ 観光客受け入れのための情報発信
ウ 地域の魅力を創出する事業
- (2) 助成内容
事業費の5分の4以内

新型コロナウイルス感染症に係る 緊急経済対策（追加版）

市民のみなさまには、感染予防の徹底、外出自粛などにご協力をいただきありがとうございます。

市報5月号（5月8日発行）と一緒にお届けした『緊急経済対策一覧』に、さらに対策を追加しましたので次のとおりお知らせします。各種申請や問い合わせについては、記載の担当課へお願いします。

1 保育所等保育料の減額（5月24日までの期間延長に係る措置）

【問合せ／子ども子育て課子ども保育係（内線 143・145・149）】

市からの家庭保育への協力依頼により保育園等を欠席した場合に、保育料・副食費を減額します。また、保育料等の減額に伴い減収となる民間立保育園等には補助金を交付します。

- (1) 対象施設
ア 市内の市立保育園、民間立保育園、認定こども園等
イ 上山市民が通う市外の民間立保育園、認定こども園等

2 放課後児童クラブ利用料の減額（5月24日までの期間延長に係る措置）

【問合せ／子ども子育て課子ども保育係（内線 143・145・149）】

小学校の臨時休校期間中に家庭保育に協力いただいた家庭に、クラブへ支払う利用料を減額します。また、利用料の減額に伴い減収となるクラブには補助金を交付します。

- (1) 対象施設
市立放課後児童クラブ、民間立放課後児童クラブ



1

肩こり予防



- ・耳たぶをつかむ
- ・肘を大きく開閉する
- ⇒10回

からだ元気体操をやってみよう！

●問合せ 健康推進課 内線197

新型コロナウイルス感染症対策のために、外に出て活動する機会が減ることで身体機能の低下が懸念されます。家の中でもできる運動を続けて、筋肉を維持しましょう。

2

身体のゆがみ改善



- ・浅く座り、膝は肩幅に開く
- ・両腕を交差して胸に密着させ、上半身と顔を一緒にひねる
- ⇒左右交互に10回

3

転倒予防



- ・浅く座り、手を後ろにつく
- ・脚を曲げたまま膝を高く上げる
- ⇒左右交互に10回

4

腹筋の強化



- ・四つんばいになり、目線をまっすぐ下におろす
- ・手のひらを内側にして上げ、片手と両ひざの3点で体を支える
- ⇒左右交互に10回

5

お尻・背中の筋肉強化



- ・肩の真下に手を置き、脚の付け根の真下に片ひざをつく
- ・足首に力を入れずにもう片方の脚を後ろに伸ばす
- ⇒左右交互に10回

6

太ももの筋肉強化



- ・片ひざを立て、もう片方の脚は伸ばす
- ・かかとを床につけずに、伸ばした脚を上げ下げする
- ⇒片脚につき10回ずつ

7

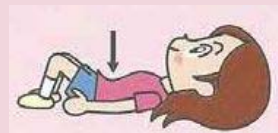
すねの筋肉強化



- ・ひざをまっすぐ伸ばす
- ・頭の方につま先を向ける、力を抜く、を繰り返す
- ⇒10回

8

姿勢改善



- ・回数を言いながらおなかを引っ込める
- ・はじめは1秒間、慣れてきたら10秒間引っ込める
- ⇒10回

9

肩と肩甲骨の動き改善



- ・両手を組んで肘を少し曲げる
- ・お腹から頭上へ円を描くように動かす
- ⇒10回

10

ふくらはぎの筋肉強化



- ・いすなどで軽く身体を支え、足を肩幅に開く
- ・つま先を前に向け、かかとを床につけずに上げ下げする
- ⇒10回

新型コロナウイルス感染症克服へー。

「新しい生活様式」を実践しましょう

New Style
1

一人ひとりの基本的感染対策

●感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗い

- 人との間隔は、できるだけ2メートル（最低1メートル）空ける
- 遊びに行くなら屋内より屋外を選ぶ
- 会話をするときは、可能な限り真正面を避ける
- 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる
→手洗いは30秒程度かけて水とせっけんで丁寧に洗う（手指消毒薬の使用も可）
- 高齢者や持病がある人と会うときは、体調管理をより厳重にする

●移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域との往來を控える
- 帰省や旅行は控えめに。出張はやむを得ない場合に
- 発症したときのために、誰とどこで会ったかなどをメモする
- 地域の感染状況に注意する

New Style
2

日常生活を営む上での基本的生活様式

- まめに手洗い・手指消毒をする
- 咳エチケットを徹底する（マスクを着用する。ない場合はティッシュなどで鼻や口を覆う）
- こまめに換気する □身体的距離を確保する
- 「3密（密集・密接・密閉）」を避ける
- 毎朝、体温測定などの健康チェックをする。発熱やかぜの症状がある場合は自宅で療養する

New Style
3

日常生活の各場面別の生活様式

【買い物】

- 通販も利用する
- 1人または少人数で、すいている時間に
- 電子決済を利用する
- 事前に計画を立てて素早く済ます
- 展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、人との距離を空ける

【娯楽・スポーツなど】

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋力トレーニングやヨガは自宅で
- ジョギングは少人数で
- 人とすれ違うときは距離をとる
- 予約制を利用する
- 狭い部屋に長居しない
- 歌などは十分な距離を空けるかオンラインで

【公共交通機関の利用】

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避ける
- 徒歩や自転車なども併用する

【食事】

- 持ち帰りや出前なども利用する
- 屋外で食事をする
- 料理は大皿を避けて個別に
- 対面ではなく横並びに座る
- 会話は控えめに
- お酌や回し飲みを避ける

【冠婚葬祭などの親族行事】

- 多人数での会食を避ける
- 発熱やかぜの症状があるときは参加しない

New Style
4

働き方の新しいスタイル

- 在宅勤務やローテーション勤務 □時差出勤 □オフィスは広々と（人との間隔を空ける）
- 会議はオンラインで □名刺交換はオンラインで □対面の打合わせはマスクの着用と換気を

新しい生活様式の実践例（厚生労働省ホームページ https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_newlifestyle.html）をもとに作成

ありがとうございます



ゆうき総業株式会社 (結城伸太郎 代表取締役)

市内の子どもの感染症対策に活用してほしいと、マスク2,010枚と除菌ティッシュ11パックを寄附いただきました。



ミクロン精密株式会社 (榊原憲二 代表取締役)

感染予防のため必要としている現場で役立ててほしいと、フェイスシールド（顔面保護マスク）20個を寄附いただきました。



◇堀川土建株式会社 (堀川真宏 代表取締役) ◇株式会社荘内銀行 (渡邊敦宏 上山支店長)

市内の学校の感染症対策に役立ててほしいと、私募債発行に係る手数料の一部10万円を寄附いただきました。



株式会社博善社 (木村雅彦 代表取締役)

マスクが不足している市内の現場に配布できるようにと、マスク2,500枚を寄附いただきました。



公益財団法人日本さくらの会 (蓮實進 理事長)

「令和元年度宝くじ桜寄贈事業」の採択を受け、桜の若木50本を寄贈いただきました。若木は、クアオルト健康ウォーキングで活用する葉山認定コース、牧野クアの道のほか市道関根藤吾線・関根ループ内の3か所に植栽されました。

おめでとうございます

危険業務従事者叙勲

吉田さんは、43年間の長きにわたって消防士として勤められました。「消火や救急、救助などに幅広く携わってきましたが、どの現場でもチームワークが大事。一つひとつの職務に全力を尽くすことを心がけてきました」と振り返ります。特に救急業務に関しては、搬送中の緊急事態に対応可能な救急救命士の資格を上山市の消防士として初めて取得するなど、力を入れて取り組まれました。

「昼夜を問わない危険な仕事でしたが、家族や職員をはじめとした周囲の支えと理解があったおかげで続けることができました」と感謝の思いを語ります。



瑞宝
双光章

【消防功労】
吉田俊文さん(四ツ谷)

◇◇ 上山市環境美化功労賞 ※敬称略。

◇相生地域保全会(相生) ◇薬寿会(原口)
◇弁天地区万作の会(弁天) ◇笹原美弘(葉山)

◇◇ 衛生組合長永年勤続表彰 ※敬称略。【 】内は勤続年数。

◇片桐利志(二日町2)【14年】 ◇篠原政志(蔵王) 【6年】
◇大風正明(狸森) 【4年】 ◇大場重徳(金生5)【3年】
◇安達隆一(金瓶) 【3年】

地域のリーダーのみなさんを紹介します

上山市地区会長会

※敬称略。

●庶務課 内線215

🌸 ありがとうございました

地区会長を長年務められ、退職されたみなさんへ表彰状が贈られました。

- 【8年】◇河田義弘(朝日台)
 【6年】◇佐藤恭一(二日町1・2)◇篠原政志(蔵王)
 【4年】◇佐竹淳一(栄町)◇櫻井 實(矢来3)
 ◇大風正明(狸森)

令和2年度 上山市地区会長会

- 会長 ◇鈴木省三(美咲町)
 ■副会長 ◇齋藤英雄(矢来2)
 ◇栗野信善(久保川)
 ◇岩瀬信行(中山第2)

【令和2年度地区会長名簿】

本庁地区		新町	布川和雄	赤坂	山口忠義	中川地区	
二日町1・2	佐藤孝輔	四ツ谷	黒田正夫	藤吾	中村栄二	糸目	平田和彦
上十日町	太田伸夫	大石	水沼常喜	阿弥陀地	吉田俊雄	仙石	稲毛秀一
中十日町	石井茂吉	旭町	山川美弘	小穴	吉田藤雄	泉川	鏡 吉実
下十日町	羽島健夫	弁天	堀川博美	細谷	秋葉真作	金谷	鏡 明男
上新丁	安孫子剛宏	南町	羽島多男	本庄地区		足ノ口	山田啓二
下新丁	岡崎善文	長清水1	土屋雄一	関根	金原龍二	甲石	木村義博
北町	山川 茂	長清水2	森谷健樹	相生	金子啓助	高野	渡邊 章
栄町	富田義弘	三本松	吉田 明	三上	井上正廣	薄沢	富塚和彦
八日町1	林谷 充	石崎1	柴田好男	皆沢	阿部富善	永野	佐藤権一郎
八日町2	大津文男	石崎2	大木喜一郎	檜下	佐藤清美	蔵王	富塚正身
美咲町	鈴木省三	河崎	高村俊之	赤山	小玉賢二	権現堂	齋藤 繁
東町	齋藤徳雄	松山	内田眞吉	柏木	白谷美雪	小倉	工藤庄一郎
矢来1	小松英朗	西山	牧野義文	東地区		棚木	岡崎 康
矢来2	齋藤英雄	久保手	渡邊定芳	牧野	高橋吉昭	坊平	野口久義
矢来3	後藤博美	金瓶	笹原正彦	原口	三浦正行	中山地区	
矢来4	岡村知昭	葉山	土屋健一	須田板	木村憲雄	中山第1	星 秀幸
石堂	栗田 弘	朝日台	大野政敏	小笹	鈴木清美	中山第2	岩瀬信行
沢丁	長岡道子	金生1	酒井芳次	久保川	栗野信善	山元地区	
新湯	浅野忠恒	金生2	木村和郎	大門	小嶋庄太郎	須刈田	三浦達夫
荒町	佐藤研治	金生3	酒井 聡	菖蒲	五十嵐利則	狸森	太田英男
八幡丁	荒井伸一	金生4	笹原一昭	宮生地区		元屋敷	長橋雅司
仲丁	尾形孝一	金生5	吉村 元	宮脇	佐藤恭士	菅	平吹 巖
湯町	木村勝也	西郷地区		下生居	大坂広志	前丸森	村上庄治
湯町新道	岩松要一	高松	加藤健一	中生居	奈良崎廣幸	入丸森	木川光春
軽井沢	山川庸久	石曾根	菅野要市	上生居	木村敏明	境	江口藤美男
御井戸丁	齋藤 潔	川口	川口 茂			中ノ森	竹村公智

Pick-Up 01

難局を乗り越えるための対策強化を求めて

市議会が新型コロナウイルス感染症対策への要望書を提出



左から横戸市長、長澤長右衛門副議長、大沢議長

新型コロナウイルスの感染拡大を受け、上山市議会（大沢芳朋議長）は5月8日と25日、経済支援対策や、教育・感染予防支援などを盛り込んだ要望書を横戸市長に手渡しました。

内容として▽市内経済の活性化に向けた商品券等発行の検討▽観光業・農業へ

のさらなる支援▽ICTを活用した学習支援▽公共施設等での感染予防策の強化▽障がい者等の支援などを求めています。

大沢議長は「この難局を乗り越えるためにさらなる支援が必要。市議会としても全面的に協力していきたい」と述べ、横戸市長は「実情に即した適切な対応策を迅速に判断し、全力で取り組んでいく」と応えました。

市議会のほか、

Pick-Up 03

医療に携わる人などへ感謝と応援を

上山城が青色にライトアップ



新型コロナウイルス感染症に最前線で対応されている医療関係者等への感謝と応援を示そうと、建物を青い光で照らす「ライト・イット・ブルー」の取組が世界各地で広がっています。

上山城でも4月28日から5月31日までライトアップが行われ、青色に輝く美しい姿を見せました。

Pick-Up 02

より元気で豊かな上山に

第2期上山市教育等の振興に関する大綱



市は3月24日、「第2期上山市教育等の振興に関する大綱」を制定しました。

本大綱は、市の最上位計画である第7次上山市振興計画のもと、本市の教育、学術および文化の振興に関する施策の基本理念と基本方針を定めたものです。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

はじまります!

「かみのやま



かみのやま健康ポイント事業

「かみのやま健康ポイント」(A)と「かみのやま健康手帳」(B)の2種類からなる事業。活動に応じてポイントが貯まり、楽しく健康づくりに取り組むことができます!

スタート

わたしたち(上山市)の健康課題

糖尿病になる可能性の高い人が多い 糖尿病検査要指導以上 72.3%(平成30年度)	高血圧になる可能性の高い人が多い 高血圧検査要指導以上 58.2%(平成30年度)	1日1時間以上身体活動をしている人が少ない 27.1%(平成30年度)	介護認定を受けている人が多い 65歳以上要介護認定率 21.3%(平成30年度)
---	---	--	--

県内
ワースト2位

県平均(52.6%)
より高い

県平均(35.3%)
より低い

県内
ワースト1位

解決のために**生活習慣の改善**が必要!

かみのやま健康ポイント事業

A: 活動量計を使いながら参加したい人

B: 手帳に記録しながら参加したい人

B かみのやま健康手帳

昨年度までの「健康マイレージ」が「かみのやま健康手帳」に変わります! 毎日の健康づくりを手帳に記録し提出することで、参加賞がもらえます。

- 開始時期: 令和2年7月頃
- 参加料: 無料
- 定員: 1,000人
- 応募条件: 18歳以上の市内在住・在勤の人
- 参加方法: 公共施設などに設置してある「かみのやま健康手帳」に必要事項を記録し令和3年3月に健康推進課(市役所1階)に提出。詳細は市報7月号に掲載を予定しています。

- 健康手帳に健康づくりを記録(1人1冊)
- 健康推進課(市役所1階)へ記録した健康手帳を提出
- ※参加賞を贈呈

健康ポイント事業」

問合せ
健康推進課
内線197

市は、「みんなで支え合い一人ひとりが健康で幸せを感じるまち」を目指して平成26年度から「健康マイレージ事業」を行っており、令和元年度は812人(のべ6,011人)が参加しました。

今年度からは、本市の健康課題の解決とより効果の高い健康づくりの実現のため、さらに楽しく参加できる「かみのやま健康ポイント事業」にパワーアップ!

“クアオルト(健康保養地)のまち、かみのやま”で、心も体も健康になりましょう!

A

かみのやま健康ポイント

参加者全員に無償で活動量計をお貸しします。定期的に歩数や体組成などを登録することや市主催の教室などへ参加すること、自身でさまざまな健康づくりへ取り組むことで、健康ポイントを獲得できるほか、日々の活動や取り組んだ成果をわかりやすくデータで知ることができます。貯めたポイントは景品と交換できます。

- 開始時期: 令和2年10月頃
- 参加料: 無料
- 参加人数: 500人程度(一般公募は200人。応募多数の場合は抽選)
- 応募条件: 次の①~③を満たす人
 - ①20歳以上の市民
 - ②アンケートや体組成測定などに協力いただける人
 - ③事前の説明会(9月中旬開催)から参加できる人
- 応募方法: 詳細は市報8月号に掲載を予定しています。

活動量計をつけて健康づくりを実施

【ポイント付与対象】

◇健診を受診◇教室に参加(運動をする会、毎日ウォーキング、百歳体操、水中運動など)◇歩数測定◇体組成測定



2

公共施設など市内35か所に設置する機器に活動量計をかざしてデータを登録



3

※◇ポイントに応じて景品と交換◇データをもとにそれぞれの健康づくりを支援します



※「かみのやま健康ポイント」と「かみのやま健康手帳」の両方に参加する人は、景品または参加賞のどちらか一方を選んでいただきます。

ゴール

→みなさんの参加をお待ちしています!

応募方法などをお知らせする次号以降の市報を楽しみにお待ちしております!

★健康★夢の実現
★心の充実★

昨年度は延べ5,368人が利用

講座 MENU

健康・福祉

- ☐ 上山の子育て支援策
- ☐ 子どもの食事について
- ☐ お口の健口管理について
- ☐ 成人の健康づくり
- ☐ 介護保険制度のあらましと利用法
- ☐ 認知症サポーター養成講座
- ☐ 福祉の援助制度について
- ☐ フレイル予防の食事について
- ☐ 健診結果を活かした食生活の改善について

都 市

- ☐ 建築物の耐震化について
- ☐ 建築物の減災化について
- ☐ 中心市街地活性化基本計画について
- ☐ 空き家対策について

防災・消防

- ☐ 災害が発生したらどうすればいいの？
- ☐ 水害への備えを～洪水ハザードマップ～
- ☐ 身につけよう応急手当

生 活

- ☐ EMボカシづくり講習会
- ☐ ごみの減量とリサイクル～めざそう循環型社会～
- ☐ 備えよう消費者トラブル
- ☐ 楽しく学ぼう交通ルール
- ☐ 「自宅を一步踏み出せば、そこは道路」～道路は生活の必需品～(道路の役割とその管理について)
- ☐ 有害鳥獣対策について
- ☐ 下水道の仕組みおよび浄水センターの見学
- ☐ 水道水が家に届くまで

市政全般

- ☐ 上山型温泉クアオルト事業って何？
(座学・ウォーキング)
- ☐ 第7次上山市振興計画と
まち・ひと・しごと創生総合戦略について
- ☐ 市の家計簿～市の財政状況～
- ☐ 個人情報の保護って何？
- ☐ 住民税のしくみ
- ☐ 固定資産税のしくみ
- ☐ 地域おこし協力隊の活動について
- ☐ ふるさと納税について
- ☐ 議会のしくみ

教育・文化・スポーツ

- ☐ KYT(危険予知トレーニング)
- ☐ 上山の歴史と文化、再発見!
- ☐ 出前図書館
図書館ってどんなところ、どんな本があるの？
- ☐ 斎藤茂吉ってどんな人
- ☐ やさしい短歌講座
- ☐ 文化財(歴史的建造物)の保存と活用
- ☐ スポーツ実技指導の紹介
- ☐ トップアスリートが集うアスリートヴィレッジ施設と
活用法について
- ☐ ポーランドを知る!学ぶ!

産 業

- ☐ 地産地消・食育活動について
- ☐ 森林の多面的機能について
- ☐ 農地法の概要について
- ☐ 市の農業用水について
- ☐ 農業者年金制度について
- ☐ 認定農業者制度について
- ☐ かみのやまワインの郷プロジェクト
- ☐ 農産物のブランド化について

出会い、ふれあい、学びあい

市民のみなさんの学習を支援!

上山ゆうがく 出前講座

要請に応じて職員が集会などに出向き、行政情報や市の施策などを分かりやすくお知らせします。「こんなことが知りたい!聞きたい!」そんなときは、ぜひご利用ください。

出前講座の流れ

①講座の決定

左記の「講座メニュー」から、希望する講座を選んでください。

②申込み

出前講座開催日の10日以上前に、講座を担当する課と日時や内容などを調整の上、担当課を通して申込書を生涯学習課に提出してください。市ホームページに講座メニュー、申込用紙を掲載しています。

③講座の実施

担当職員が開催場所に出向き、テーマに沿って話をします。

④終了

講座終了後、今後の講座に活かすために、簡単なアンケートにご協力ください。

- 申し込みができる団体・グループ…市内に在住、勤務、在学している10人以上の団体やグループ
※政治、宗教、営利を目的とした催しなどは申し込みできません。
- 開催場所…指定の場所に出向きます。 ※市内に限ります。
- 開催時間…午前9時～午後9時の間の2時間程度
- 講師料…無料
- 地区会、婦人会、老人クラブ、子ども会などの集会や、職場や職域などの研修、学校ではPTAの研修会や総合学習の授業などにも利用できます。

「メニューに載っていないけれど、こんなテーマで受けてみたい」という希望がありましたら、気軽に生涯学習課へ相談ください!

● 問合せ 生涯学習課 内線312 FAX 672-3001



中山間地域等直接支払制度

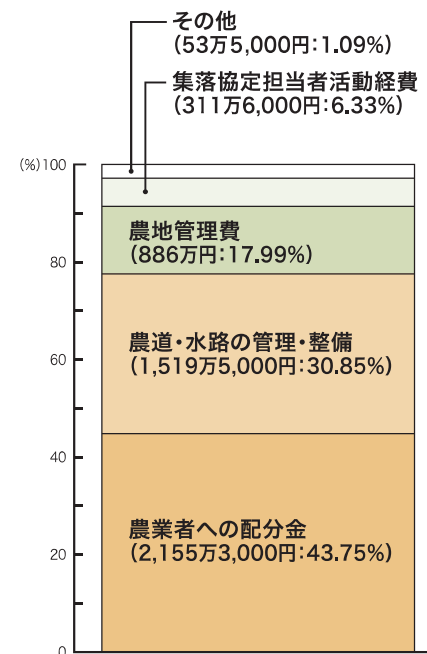
問合せ 農林夢づくり課 内線403

生産条件が不利な地域の農業生産活動を継続するために、地域で5年以上農地を守る農業者などに交付金を支払う制度です。

【令和元年度の集落協定等の状況】

地域	地区	集落協定数	協定参加者数	対象面積	補助金額
法指定地域	東地区	3	92人	395,309㎡	735万7千円
	山元地区	3	41人	294,782㎡	442万7千円
	小計	6	133人	690,091㎡	1,178万4千円
特認地域	西郷地区	1	7人	62,010㎡	101万4千円
	中川地区	6	223人	1,621,050㎡	3,355万7千円
	宮生地区	1	17人	67,929㎡	142万7千円
	中山地区	1	8人	44,259㎡	70万5千円
	久保手地区	1	14人	39,643㎡	77万4千円
	小計	10	269人	1,834,891㎡	3,747万7千円
	合 計	16	402人	2,524,982㎡	4,926万1千円

【補助金の主な使いみち】



がけ地近接等危険住宅移転事業を活用ください(令和3年度申請分)

問合せ 建設課 内線425

がけ崩れなどの危険から住民のみなさんの安全を確保するため、災害危険区域などの区域内にある住宅(区域指定される前からある住宅)から移転を行う人に、補助金を交付します。

■対象

次のいずれかに該当する住宅

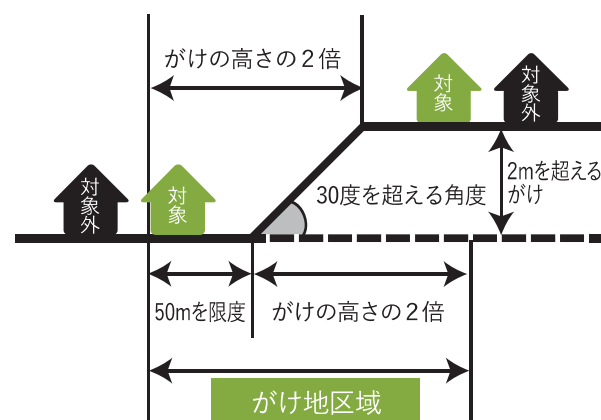
- (1) 災害危険区域にある
- (2) がけ地区域にある(昭和47年12月以前に建築されたもの) ※右図参照。
- (3) 土砂災害特別警戒区域にある

■令和2年度補助内容(参考)

- (1) 除却等費…1戸あたり最大97万5,000円
- (2) 建物助成費…1戸あたり最大421万円
※建物助成は、借入金利子に対する補助です。

■事前相談

7月31日(金)まで建設課へ



■相談後の予定

令和3年5月…補助金申請

↓
令和3年度内…解体および建設工事完了
※事前着工は対象外です。

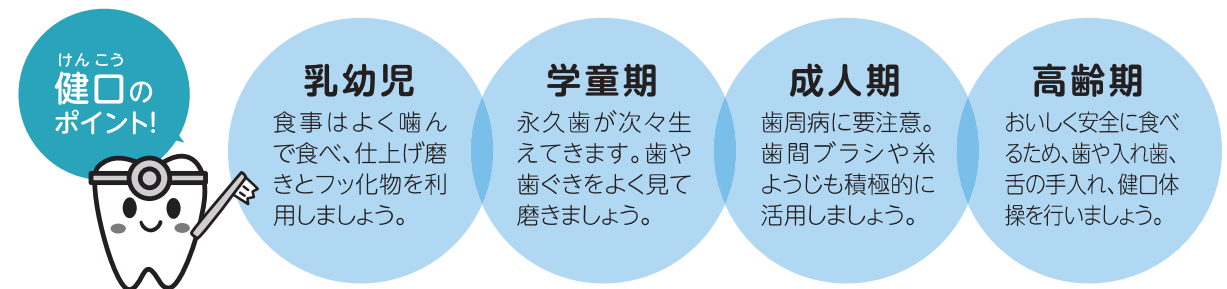


“咲かそうよ 笑顔の花を 歯みがきで” 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

問合せ 健康推進課 内線158

新型コロナウイルス感染症対策により、自宅で過ごす時間が長くなっているため、生活の変化やストレスなどでむし歯や歯周病などの歯科疾患にかかる危険が高まっています。

家庭でできる歯科疾患予防として、フッ化物を利用した歯みがきや歯間部の清掃、舌をやさしくなでる舌みがき、お口の体操などがあります。毎日お口の中をチェックする習慣を身につけましょう。



※市ホームページ「歯と口の健康週間」もご覧ください。

★お口の健康は体の健康や健康寿命と密接な関わりがあります。自分で行うセルフケアとかかりつけ歯科医でのケアで、歯科疾患を予防し健康を維持しましょう。

★お口について困っていることがありましたら、気軽に相談ください。

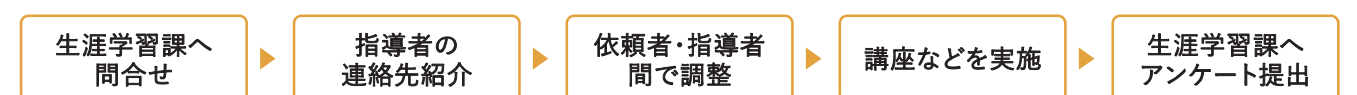


上山市生涯学習指導者登録制度を活用ください

問合せ 生涯学習課 内線313

生涯学習事業や長年の仕事で培われた豊かな経験や知識・技能を有する人を「上山市生涯学習指導者」として登録し、地域などで行われる講座や学習会で指導者として活躍いただく制度です。本制度をぜひご利用ください。

■手続きの流れ



■現在、登録されている内容と指導者

分類	氏名(敬称略)	指導内容	分類	氏名(敬称略)	指導内容
天文学	舟越利安	星座案内・天文ニュースの解説	球技	工藤集紘	ラージボール卓球
美術・工芸	小關里美	臨床美術	体力づくり	本木裕美	健康体操
	太田恵美子	押絵・イラスト	料理	大風正明	蕎麦打ち
茶道・華道	松田 泉	生け花	手芸	亀村正浩	ペーパークラフト・木工自由工作
	畠山優子	フラワーアレンジメント	語学	原田 誠	英会話

指導者として登録を希望する人は、生涯学習課へ問い合わせください。

きっと見つかる、
ワタシにつながる。

お知らせ

Information

新型コロナウイルス感染症の対策などにより、掲載している催しが延期または中止になる場合があります。詳細は各機関へ問い合わせください。

令和2年度小動物供養祭中止のお知らせ

問合せ
上山動物供養愛護会事務局・山川
☎672・1752

供養祭は新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止とします。ご理解とご協力をお願いします。

河川一斉清掃中止のお知らせ

問合せ
建設課 内線428
例年7月にご協力いただいていた河川一斉清掃は、新型コロナ

学生みなさんへ

問合せ
厚生労働省
<http://www.check-roundou.nhlw.go.jp>

厚生労働省では、多くの新入学生がアルバイトを始める4～7月の間「アルバイトの労働条件を確かめよう」キャンペーンを実施しています。詳しくは、厚生労働省ホームページの「確かめよう労働条件」をご覧ください。

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) ◇鷺ヶ袋アパート3DK…1戸 (一般用・倍率優遇有) ◇長清水アパート3DK…1戸 (一般用・倍率優遇有) ◇1戸(高齢・障がい者等用、单身可)

■申込資格 現に同居し、または同居しようとする親族があり(单身可の住宅を除く)、所得が公営住宅法規定に該当する

■受付日時 6月9日(火)まで、午前10時～午後6時 ※8日

ナウイルス感染拡大防止のため中止とします。ご理解とご協力をお願いします。

農業者年金現況届を提出ください

提出先・問合せ
農業委員会事務局(市役所4階) 内線407

農業者年金基金から送付される現況届に必要事項を記入し提出してください。混雑を避けるため、地区ごとに受付期間を設定しますので、期間内の提出にご協力をお願いします。

■受付期間 ◇本庁、久保手、山元、中山地区…6月8日(月)～11日(木) ◇西郷、本庄地区…6月12日(金)～17日(水) ◇東、宮生地区…6月18日(木)～23日(火) ◇中川、金瓶地区…6月24日(水)～29日(月)

■受付時間 いずれも午前8時30分～午後5時15分

■提出期限 6月30日(火)

「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 7月10日(金) 午前10時30分～午後1時

■場所 朝日台公民館 ※希望

(月)を除く。

■必要書類 ◇県営住宅抽選申込書 ◇63円切手2枚

令和2年度危険物取扱者保安講習

申込み・問合せ
消防本部予防係
☎672・1190

■日時 ◇一般…①9月24日(木) 午後1時30分～4時30分 ②9月25日(金) 午前9時～正午 ◇給油…9月25日(金) 午後1時30分～4時30分

■場所 山形国際交流プラザ

■対象 継続して危険物の取り扱い作業に従事している人

■定員 240人

■参加料 ◇4700円分の県収入証紙(申請書に添付) ◇63円切手(受講票に添付)

■持ち物 ◇受講票 ◇免状

■申込期間 6月22日(月)～7月17日(金)

「男女共同参画週間」パネル展示

問合せ
市政戦略課 内線223

今年度の男女共同参画週間のキャッチフレーズは「ワーク・ライフ・バランス」です。男性と女性が、個性と能力を発揮できる

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 軽井沢、四ツ谷、朝日台、弁天、大石地区で一人暮らしの高齢者および高齢者夫婦世帯など

■参加料 無料

■申込方法 6月26日(金)まで地区の民生児童委員へ

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16日(火)・7月21日(火)、いずれも午後1時30分～3時30分

■場所 市保健センター

■内容 ◇弁護士による相談(借金、家族、労働の問題など) ◇保健師による心の相談 ※事前に電話で予約してください。

飲食店・オフィス・事業所などは原則屋内禁煙に

問合せ
県健康福祉部健康づくり推進課
☎630・2313

4月1日から改正健康増進法が施行され、多くの人が利用する施設は「原則屋内禁煙」となりました。また、喫煙室への20歳未満(従業員含む)の立ち入りは禁

社会の実現のため、男女のパートナーシップをあらためて考えましょう。

■期間 6月23日(火)～29日(月)

■場所 市役所1階市民ロビー

身・親医療証の更新手続きを受け付けます

申請先・問合せ
健康推進課 内線122

現在使用中の医療証は、6月30日(火)で有効期間が満了するため更新が必要です。該当する人は忘れずに手続きしてください。手続きは代理の人でもできます。

■日時 6月26日(金)・29日(月)・30日(火)、いずれも午前9時～午後4時30分 ※この日程で手続きができない人は、7月中旬に市役所1階⑥番窓口で手続きをしてください。なお、6月26日(金)、7月1日(水)は混雑が予想されますので時間に余裕をもってお越しください。

■場所 市役所2階大会議室

■持ち物 ◇保険証 ◇印鑑 ◇⑧・⑨医療証 ◇認定を受けている手帳・証書など

■身・親・身体障害者手帳 ◇療育手帳 ◇精神障害者保健福祉手帳 ◇特別児童扶養手当証書 ◇障害年金証書

■親…児童扶養手当証書(受給し

止となります。義務違反には、罰則が課されることがあります。そのほか、屋外で喫煙する場合は、できるだけ人がいない場所を選ぶなど、周囲の状況に配慮しましょう。

有害鳥の一斉捕獲のお知らせ

問合せ
市有害鳥獣対策協議会事務局(JA南部営農センター)
☎673・3108

有害鳥(カラス・ムクドリ・スズメ)による農作物の被害を防止するため、一斉捕獲を実施します。 ※捕獲実施中は、危険ですので田畑に近寄らないようご協力をお願いします。

■期間 5月下旬～10月下旬、午前5時～7時頃

■対象区域 市内山間部を中心とする区域

相続遺言等無料相談会

申込み・問合せ
県行政書士会山形支部
☎625・9150

■日時 6月27日(土) 午後1時～4時

■場所 働く婦人の家

■持ち物 筆記用具、相談に必要な資料など

新たな世界に
出逢えるかも

タウン情報

Town Information

ている場合)

「山形ワインバル」開催中止のお知らせ

問合せ
市観光物産協会事務局
☎672・0839

6月13日に開催を予定していた「山形ワインバル」は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止とします。みなさんご理解とご協力をお願いします。

7月15日開催予定の石崎のお祭りについて

問合せ
石崎商店会・小松
☎672・1337

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、今年度の開催を中止とします。なお、「かっぱ市」「ビアガーデン」は、日程を延期して開催を予定しています。

御井戸丁のでんきやさん

電気工事、家電販売・修理、アンテナ工事など承ります。

電化プラン

スギハラ株式会社

672-0754

PayPay

キャッシュレス支払いのお客様に5%還元加盟店

夏に備えて、エアコン洗浄いかがですか?

家電のことは電気のプロ スギハラへ!

空き家の残置物の処分・片付け
おまかせください!

何から手を付け、誰に相談すればいいのかわからない…そんな時はご相談ください。

PayPay 使用できます

〒999-3115 上山市高野169-19

株式会社 ミツワ企業 ☎673-1131

つかさ工務店

屋根の塗装工事で
リフォーム補助金がもらえます!!

見積り相談は無料です!!

上山市金生町7-47 ☎023-616-6322

つかさ工務店で
申請手続きを
無料代行します!

新型コロナウイルス感染防止
に社員全員が気を配ります!!

白お電話・メール・郵便等のやりとりで、
実際にお会いすることなく補助金申請手続きが
完了できるように対応いたします。
白お客様と直接お会いしてお話をさせていただく際は
マスク着用を徹底いたします!! ☎616-6322

広告



毎日ウォーキング カレンダー 7月

新型コロナウイルス感染症予防のため

- ☐ 自宅で体温を測定し、平熱が確認しましょう。
- ☐ マスクをつけて参加しましょう。
- ☐ 休憩時間におやつなどの交換は控えてください。
- ☐ 天気や気温、参加者の体調によっては、コースや終了時間の変更がありますのでご了承ください。

★蔵王高原坊平コースについて★

無料シャトルバス『グリーンエコー号』を利用できますが、満員により乗車いただけない場合や増便により運行が遅れる場合がありますのでご了承ください。運行状況は、蔵王ライザワールド(☎679-2311)へ問い合わせください。

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
市民参加料無料 ※事前の申込は不要です。	情報発信中です! ウォーキングの開催状況やイベント情報はこちらからご確認ください。  	1 西 山 体力度: 3 9:30~12:00 集合場所 上山城かかし茶屋	2 三吉山山頂 体力度: 4 9:30~12:30 集合場所 三吉山駐車場	3 ①初心者向け ②通常コース 虚空蔵山北堰 体力度: ①…2 ②…3 ①9:30~11:30 ②9:30~12:00 集合場所 上山城かかし茶屋	4 蔵王高原坊平 体力度: 4 10:00~12:10 集合場所 ZAOたいらぐら	
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	6 虚空蔵山北堰 体力度: 3 9:30~12:00 集合場所 上山城かかし茶屋	7 西 山 体力度: 3 9:30~12:00 集合場所 上山城かかし茶屋	8 蔵王高原坊平 体力度: 4 10:00~12:10 集合場所 ZAOたいらぐら	9 三吉山中腹 体力度: 3 9:30~11:30 集合場所 三吉山駐車場	10 蔵王高原坊平 体力度: 4 10:00~12:10 集合場所 ライザレストラン	11 虚空蔵山北堰 体力度: 3 9:30~12:00 集合場所 上山城かかし茶屋
12 西 山 体力度: 3 9:30~12:00 集合場所 上山城かかし茶屋	13 虚空蔵山北堰 体力度: 3 9:30~12:00 集合場所 上山城かかし茶屋	14 蔵王高原坊平 体力度: 4 10:00~12:10 集合場所 ZAOたいらぐら	15 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	16 三吉山山頂 体力度: 4 9:30~12:30 集合場所 三吉山駐車場	17 蔵王高原坊平 体力度: 4 10:00~12:10 集合場所 ライザレストラン	18 三吉山中腹 体力度: 3 9:30~11:30 集合場所 三吉山駐車場
19 蔵王高原坊平 体力度: 4 10:00~12:10 集合場所 ZAOたいらぐら	20 西 山 体力度: 3 9:30~12:00 集合場所 上山城かかし茶屋	21 虚空蔵山北堰 体力度: 3 9:30~12:00 集合場所 上山城かかし茶屋	22 ①初心者向け ②通常コース 葉 山 体力度: ①…2 ②…3 ①9:30~11:30 ②9:30~12:00 集合場所 市役所食堂 MY BODY CHECK DAY	23 蔵王高原坊平 体力度: 4 10:00~12:10 集合場所 ライザレストラン	24 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	25 三吉山山頂 体力度: 4 9:30~12:30 集合場所 三吉山駐車場
26 西 山 体力度: 3 9:30~12:00 集合場所 上山城かかし茶屋	27 クアの道 本庄コース 体力度: 3 9:30~12:00 集合場所 本庄地区公民館	28 虚空蔵山北堰 体力度: 3 9:30~12:00 集合場所 上山城かかし茶屋	29 蔵王高原坊平 体力度: 4 10:00~12:10 集合場所 ZAOたいらぐら	30 三吉山山頂 体力度: 4 9:30~12:30 集合場所 三吉山駐車場	31 蔵王高原坊平 体力度: 4 10:00~12:10 集合場所 ライザレストラン	

申込み・問合せ 健康推進課 内線164

※詳細は市ホームページをご覧ください。

「高齢者サロンまじゃれ」「長屋門ギャラリー」「働く婦人の家」は今月の掲載情報はありません。

図書館 library

Books 今月のオススメ本

■場所・問合せ

市立図書館
☎677-0850 FAX 677-0826
〒999-3143
上山市二日町10番25号

■休館日

毎週水曜日

■ご協力をお願いします

- ・当面の間、開館時間を午前10時～午後5時とします
- ・集団感染が発生した場合の感染経路把握のため、入館時には氏名などの記入をお願いします
- ・利用は、貸出・返却のみとさせていただきます
- ・滞在時間は30分以内をお願いします

上山市立図書館
公式FaceBook
始めました



ぜひ登録ください!

写真、撮られ術。

ープロ写真家がそと教える。証明写真の撮られ方!ー

永田昌徳／著 講談社



これまで満足できる証明写真を撮ることができなかった人は少なくないはず。本書ではプロの写真家が証明写真の「撮られ方」を紹介しています。「膝の上に大きな白い布を置く」など、撮られ方の秘策が満載です。

アレの名前大百科

みうらじゅん／監修 PHP研究所



食パンの袋をとめている「アレ」、しょうゆを入れる魚型の「アレ」、耳かきのフワフワした白い「アレ」など…。よく見かけるけれど、全く名前が思い浮かばないものが勢ぞろいした一冊です。

サラ弁

ほりえさちこ／著 主婦と生活社



サラリーマン男子が求める弁当をテーマにしたレシピ集です。ボリューム満点、栄養たっぷり、そしてとにかくおいしい、そんな弁当なら仕事の一日の支えになるはず。この一冊を読んで「サラ弁」生活はじめてみませんか。

ーワールド・バリスタ・チャンピオンが教えるー 世界一美味しいコーヒーの淹れ方

井崎英典／著 ダイヤモンド社



美味しいコーヒーの淹れ方を詳しく解説した一冊。豆選びから味わいの判定法、抽出の時間や温度など、プロ直伝のワザを紹介しています。自分の好みの味に合わせて「世界一美味しいコーヒー」を淹れてみませんか?

Event イベント情報

① 新型コロナウイルス感染症対策のため、「本のテーマ展示」を除くイベントを中止または延期とさせていただきます。今後の状況は図書館ホームページなどで、随時お知らせします。

【開催するイベント】

- 本のテーマ展示「免疫力を高めよう!」健康に関する本の紹介・展示をします。29日(月)まで
- 【延期となるイベント】
- 池上冬樹講演「山形の若き作家たち」
- 企画展「わが街、いま・むかし」

【中止となるイベント】

- よみきかせ
- これよんでコーナー
- おはなし会
- 名作映画鑑賞会『濱(もがり)の森』
- 子育て支援(マタニティ)ブックスタート
～上山市子ども読書活動推進事業～

人口の動き(4月末現在)

人 口 29,796人 (△50)
男/14,290人(△22) 女/15,506人(△28)

世帯数 11,311戸 (+12)
() は前月との比較

6月

市税等納期

問合せ 税務課
内線138

<納期限>

6月30日(火)

市県民税(1期)

下水道事業受益者負担金(1期)

“便利で安心”口座振替を利用ください

＋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、4月の市報と一緒に配布した「**家族健康メモ**」をご覧ください。2月に実施した検診世帯調査で申し込んだ人へは、4～6月に問診票（健康診査票）を郵送します。まだ申し込んでいない人は、問い合わせください。 ※検診を受けるためには、事前に申し込みが必要です。
◆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「**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**」が必要です。「**特定健診受診券**」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
9(木)	小 穴 多 目 的 研修集会施設	小 穴
17(金)	中川農業者等 トレーニングセンター	小倉・棚木・蔵王・坊平・ 永野・高野・薄沢・足ノ口

※新型コロナウイルス感染症の状況により中止となる場合もありますので、ご了承ください。

山形検診センターで受診（施設検診）

◆20～39健診（20～39歳の健診）◆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

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 ※受診できる医療機関は、問い合わせください。

＜各種検診の対象年齢＞

- ◆20～39健診（20～39歳の市民）
- ◆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歳以上の市民）
- ◆子宮頸がん検診（20歳以上の市民）
- ◆人間ドック（40歳以上の市国民健康保険加入者）

●問合せ 健康推進課 内線154

子どもの健診の日時などに変更があります

新型コロナウイルス感染症対策などにより、4月に配布した「家族健康メモ 子ども編」に掲載している内容に変更があります。健診を受ける際には◇受診するお子さんや付き添いの保護者の健康状態の確認◇同伴者の人数の配慮◇マスクの着用◇手洗い◇消毒をお願いします。みなさんのご理解とご協力をお願いします。



変更になった健診の日時などは、市ホームページや上山市LINE公式アカウントでもお知らせしています。

上山市LINE公式アカウントはこちら→



小・中学生と保護者の
こころの相談会

- 対象 お子さんのことで気がかりなことや悩みがある人
※保護者のみの相談もできます。
- 日時 6月19日（金）午後1時30分～3時30分
- 場所 市保健センター
- 内容 臨床心理士、保健師による個別相談
- 申込期限 6月15日（月）

●申込み・問合せ 健康推進課 内線157

児童手当を受給している
みなさんへ

児童手当の6月期支払分を6月5日（金）に指定口座へ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30日（火）まで提出してください。 ※郵送可。

●提出先・問合せ 子ども子育て課 内線159（市役所1階⑪番窓口）

＋ 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

●場所：子ども子育て課（市役所1階）

●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）

●問合せ：子ども子育て課 内線169

産後学級

7月2日（木）

午前10時～正午

●内容：赤ちゃんの身体測定・助産師による講話（授乳や育児について）

●申込期限：6月25日（木）

●申込み・問合せ：子ども子育て課 内線169

赤ちゃん広場

7月15日（水）

①午前9時30分～②午前9時50分～③午前10時10分～④午前10時30分～⑤午前10時50分～ ※要申込。

●対象：おおむね1歳未満の赤ちゃんとお母さん

●内容：赤ちゃんの体重測定・育児相談・母乳相談など

●申込み・問合せ：子ども子育て課 内線169

4か月児健康診査

7月6日（月）・21日（火）

対象者には個別に通知します。

●持ち物：◇母子健康手帳◇バスタオル◇4か月健診問診票◇新型コロナ感染症拡大防止対策問診票

●問合せ：子ども子育て課 内線169

9か月児健康診査

7月10日（金）・28日（火）

対象者には個別に通知します。

●持ち物：◇母子健康手帳◇バスタオル◇9か月児健診問診票◇離乳食の食事調査◇新型コロナ感染症拡大防止対策問診票

●問合せ：子ども子育て課 内線159

1歳児歯科健康相談

7月30日（木）

対象者には個別に通知します。

●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◇新型コロナ感染症拡大防止対策問診票

●問合せ：健康推進課 内線158

1歳6か月児健康診査

7月30日（木）

対象者には個別に通知します。

●持ち物：◇母子健康手帳◇1歳6か月児健診問診票◇新型コロナ感染症拡大防止対策問診票◇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

7月7日（火）

対象者には個別に通知します。

●持ち物：◇母子健康手帳◇歯ブラシ◇タオル◇2歳児歯科健診問診票◇新型コロナ感染症拡大防止対策問診票

●問合せ：健康推進課 内線158

フッ化物塗布

7月7日（火）・30日（木）

対象者には個別に通知します。

●持ち物：◇母子健康手帳◇歯ブラシ◇タオル◇新型コロナ感染症拡大防止対策問診票

●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）

7月9日（木）

対象者には個別に通知します。

●持ち物：◇母子健康手帳◇3歳児健診問診票◇新型コロナ感染症拡大防止対策問診票◇検査用尿

●問合せ：子ども子育て課 内線169

栄養・食事相談

7月16日（木）

午後1時30分～3時30分

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：7月6日（月）

●申込み・問合せ：健康推進課 内線155

ひきこもり健康相談

7月3日（金）

午後1時30分～3時30分

相談することでアイデアや糸口が見えるかもしれません。気軽に相談ください。 ※秘密は厳守します。

●内容：精神科医師と保健師による相談

●申込期限：6月29日（月）

●申込み・問合せ：健康推進課 内線157

申請を忘れずに「特別定額給付金」

新型コロナウイルス感染症の影響による緊急経済対策として、「特別定額給付金」を支給しています。申請に基づき順次入金しますので、忘れずに申請手続きをお願いします。

- 申請期限 8月14日(金)まで
 - 申請方法 申請書は世帯主にお送りしています。次の①～③の書類を返信用封筒に入れ、市役所に郵送してください。
 - ①申請書
 - ②申請者本人確認書類(免許証、健康保険証など)のコピー
 - ③口座確認書類(キャッシュカードまたは通帳)のコピー
- 支給対象 令和2年4月27日現在、上山市に住所がある人
 - 支給額 1人につき10万円
 - 問合せ 特別定額給付金対策室 内線350

◎給付金を装った詐欺に注意してください。

- 市や総務省などが
- ◇現金自動預払機(ATM)の操作
 - ◇手数料の振り込み
 - ◇メールを送り、URLをクリックしての申請手続きを求めることは、絶対にありません。
- 自宅や職場に市や総務省などをかたった電話や郵便、メールがありましたら、以下に相談ください。
- 相談先 上山警察署 ☎677-0110
警察相談専用電話 ☎#9110

今日の散歩道

編集後記

▽今月の表紙は上山小学校の子どもたち。新型コロナウイルスの影響で友達と顔を合わせる機会が少なかった期間を吹き飛ばすように、子どもたちは元気いっぱい!「カメラマンさん!」と話しかけてくれ、元気を分けてもらえた気がします。市民のみなさんにも届きますように。(加藤)

▽青葉が鮮やかな季節ですね。ヤマボウシなどの白い花が美しく映えています。初夏らしく晴れて暑い日も増えてきました。▽今年はマスクを着けて過ごす時間が長くなると思います。例年以上にこまめな水分補給を心がけ、熱中症には十分に注意してくださいね。(星川)

➡次号は、7月1日発行です。

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11日・18日・25日
7月2日・9日・16日・30日
- ◆無料法律相談(木曜日) ※要予約。
7月2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309
- 行政相談 ☎672-1111
- 6月9日、7月14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

市シルバー人材センター 入会説明会

- 日時 6月18日(木)・7月16日(木)午後1時30分～
- 対象 ◇おおむね60歳以上
◇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

教科書展示会

現在使用している小学校の教科書と、来年度発行予定の中学校の教科書を展示します。

- 日時 6月12日(金)～25日(木)午前9時～午後5時
※土曜・日曜日を除く。
- 場所 三友エンジニア体育文化センター軽食喫茶室
- 問合せ 学校教育課 内線308

熱中症

にならないために 予防が大切です

問合せ 健康推進課 内線156

これから暑さが増し、熱中症になる危険性が高まります。以下のことに気をつけ、熱中症を予防しましょう。

【熱中症の主な症状】

軽症	中	重症
・めまいがする ・立ちくらみがする ・汗が止まらない	・頭痛がする ・吐き気がある ・倦怠感がある	・意識がない ・けいれんを起こす ・まっすぐ歩けない

⚠ こんな日は注意しましょう

- ・気温や湿度が高い ・急に暑くなった
- ・風が弱い ・日差しや照り返しが強い

⚠ こんな人は特に注意！

- ・高齢者 ・幼児 ・持病がある人 ・肥満の人
- ・体調が悪い人 ・暑さになれていない人

◎ 熱中症を予防しましょう

※今年はマスク着用が多いので特に注意しましょう。

- ・のどが渇く前にこまめに水分補給をしましょう
- ・冷房を上手に使いましょう
- ・適度に休憩を取りましょう
- ・外出する時は日傘や帽子を着用し、日かげを歩きましょう

❓ 熱中症かも…？と思ったら

- ・涼しい場所に避難しましょう
- ・衣服を緩め、首回りや脇の下などを冷やしましょう
- ・水分、塩分補給のため、経口補水液やスポーツ飲料などを補給しましょう
- ・吐き気や頭痛などがある場合は、医療機関を受診しましょう
- ・症状が良くならない、自力で水を飲めない時などはすぐに救急車を呼びましょう



6月の夜間・休日 診療当番医

新型コロナウイルス感染症
拡大防止のため受診前に必ず
当番医に電話してください

※お子さんの受診は各医療機関へ相談
するか、山形市休日夜間診療所へ。

※7月の当番医は市報かみのやま7月号に掲載します。毎月初旬については、市または市医師会ホームページ
(毎月1日から閲覧可)をご覧ください。消防テレホンサービス ☎673-1191または消防署 ☎672-1190へ。

平日夜間診療

午後7時～9時は以下の当番医へ

※変更になる場合があるので、必ず当番医に電話で確認後、
受診してください。

	当番医		当番医
8(月)	上山ファミリークリニック	19(金)	青山医院
9(火)	青山医院	22(月)	上山ファミリークリニック
10(水)	尾上医院	23(火)	尾上医院
11(木)	原田医院	24(水)	かみのやま耳鼻咽喉科
12(金)	吉井内科胃腸科	25(木)	高野せきね外科・眼科
15(月)	須田医院	26(金)	北村医院
16(火)	新田クリニック	29(月)	原田医院
17(水)	長岡医院	30(火)	山口クリニック
18(木)	山口クリニック		

①電話が繋がらないときや、午後9時以降は…

消防署☎672-1190または
山形市休日夜間診療所(詳細は下記)へ

休日診療

緊急を要する場合を除き、

午前9時～午後5時は以下の当番医へ

※診療時間が「午後5時まで」に変更となっています。

	内科当番医	外科当番医
14(日)	軽井沢クリニック	軽井沢クリニック
21(日)	渋谷医院	渋谷医院
28(日)	金沢医院	みゆき会病院

①急患の場合や、午後5時以降は…

消防署☎672-1190へ

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 ☎635-9955

休日の
急患は

●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 ●診療日: 毎日
●内科: 午後7時～11時
●小児科: 午後7時30分～10時30分

山形市歯科医師会 ☎629-9988

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)

夜間救急電話相談

●毎日午後7時～翌朝午前8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
尾上医院(栄町)672-0018
金沢医院(旭町)672-3230
かみのやま耳鼻咽喉科(美咲町)687-1287
かみのやま病院(金谷)672-2551
上山ファミリークリニック(河崎)673-1680

軽井沢クリニック(軽井沢)674-7300
北村医院(矢来)695-5000
渋谷医院(十日町)672-2501
須田医院(美咲町)672-7785
高野せきね外科・眼科クリニック(八日町)672-0239
長岡医院(沢丁)672-0308

新田クリニック(金生)672-8001
原田医院(石崎)672-1028
藤倉医院(矢来)672-7331
みゆき会病院(弁天)672-8282
山口クリニック(四ツ谷)677-0050
吉井内科胃腸科クリニック(金生)673-7515