

No.1525

市

報

つみのやま 9

2020.9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～

陽
を
見
上
げ
て

撮影：小倉地区（8月19日）



災害への備え “今”が見つめ直すとき

■「避難」どう判断したらいい？

洪水・土砂災害の危険性に応じて、5段階の警戒レベルを用いた避難情報をお知らせします。警戒レベルに基づき、落ち着いて行動しましょう。

※警戒レベル1・2は気象庁が発表、3～5は市が発令。（緊急速報メール、防災ラジオ、ホームページ、LINE など）

警戒レベル	避難情報等
5	災害発生情報
4 危険な場所から 全員避難	避難指示(緊急) 避難勧告
3 危険な場所から 高齢者等は避難	避難準備・ 高齢者等避難開始
2	洪水・大雨注意報
1	警報級となる可能性

▲避難情報を発令する際は「警戒レベル4 避難勧告」など、警戒レベルを付けて対象となる地域とともにお知らせします。

■非常時の持ち出し品を用意しましょう

いざという時すぐ持ち出せるように準備・点検しておきましょう。

(例) ●**道具類**…携帯ラジオ、懐中電灯、電池など ●**救急医療品**…常備薬、絆創膏、包帯、お薬手帳のコピーなど ●**貴重品**…現金、預金通帳、印鑑、免許証、保険証など ●**非常食**…加熱がいない食品、飲料水など ●**その他**…衣類、タオル、雨具、ヘルメット、ウェットティッシュなど

【ローリングストックも実践！】

食料・日用品を多めに買って置き、古いものから消費することで常に新しいものを保存する「ローリングストック」を活用し、手軽に防災を始めましょう！

■「上山市防災ファイル」をチェック！



▲防災の知識や市内の危険箇所、避難所などを確認できます。災害への備えを家族で改めて考えましょう！



1_警察署付近から見る前川（28日：午後3時30分頃）／2_冠水した石崎交差点（28日：午後4時頃）／3_薄沢地区。倒木が道路をふさぐ（29日：午後3時30分頃）／4_新湯地区。めくれあがったアスファルトが激流を物語る（29日：午前9時30分頃）／5_避難所の上山小学校体育館（28日：午後4時頃）／6_自主避難をしたみなみ保育園の園児を市役所大会議室で受け入れ（28日：午後1時30分頃）／7_冠水し通行止めになった二日町交差点（28日：午後3時30分頃）

主な経過
28日
▼午前6時8分
大雨警報（土砂）発表
▼午後1時
市対策本部を設置
▼午後1時25分
警戒レベル4 避難勧告発令（土砂災害の危険性：13地区／浸水の危険性：36地区）
●避難所を開設（上山小体育館、上山明新館高校体育館、中川農業者等トレーニングセンター、西郷地区公民館、本庄地区公民館、宮生地区公民館、中山地区公民館、山元地区公民館）
▼午後6時
北部地区公民館、東地区公民館を避難所として追加開設
29日
▼午前7時15分
避難情報解除。全避難所が閉鎖



2020.7.28 【警戒レベル4 避難勧告】が発令

豪雨の猛威

新湯（28日：午後3時頃）

8月14日現在、市のまとめから、人的被害は0件だったものの、床下浸水は計24戸、農水産被害は計77か所。残された爪痕の大きさを思い知らされます。

市は、国・県と連携し早急な復旧対応を進めるほか、水害を教訓に防災・減災のさらなる体制整備に努めます。

7月28日、梅雨前線の停滞と低気圧の影響により、県内は記録的な豪雨に見舞われました。本市では、午後1時25分に土砂災害と浸水の恐れのある地域に「警戒レベル4 避難勧告」を発令。指定避難所に計314人が避難しました。新湯地区では、アスファルトをめくる激しい濁流が流れ込み、近くに住む人は「あつという間に膝の高さまで水が押し寄せてきました」と豪雨の猛威を語りました。



Pick-Up 04

夏の帰路、安全運転で！

笑顔でおかえり安全ドライブキャンペーン



8月7日、「笑顔でおかえり安全ドライブキャンペーン」が開催され、中山市内の国道13号線で市交通安全母の会会員など約50人がドライバーに安全運転を呼びかけました。

これは「『明るいやまがた』夏の安全県民運動」の一環として行われたもので、ドライバーたちは笑顔でハンドルの握り直していました。

Pick-Up 03

安全・安心な夏を過ごそう！

“明るいやまがた”夏の安全県民運動



“『明るいやまがた』夏の安全県民運動”上山市出発式が7月21日、三友エンジニア体育文化センターで開催され、出席した約100人が犯罪や事故の無い生活を送ろうと誓いました。

式典後は出席者たちに見送られ、パトカーや市広報車などが市内の街頭啓発に出発しました。

Pick-Up 01

農業の発展に向け、現場の声を届ける農業委員のみなさんが決定

市農業委員に辞令書を交付



7月20日、市役所で農業委員16人に辞令書が交付されました。農業委員のみなさんは、農地の利用最適化や農業の担い手の育成・確保などを通し、地域と行政の橋渡し役として本市の農政に携わります。

委員の任期は令和5年7月19日までの3年間です。

農業委員のみなさん（敬称略）

会長 花谷和男
 会長職務代理者 木村辰也
 農政専門委員長 上妻一実（職務代理者 原田広幸）
 農地専門委員長 富田憲一（職務代理者 長沼健司）

◇花谷和男（原口）	◇井上隆市（久保手）
◇木村辰也（久保川）	◇松田陽一（下新丁）
◇江口勘四郎（入丸森）	◇木村 正（上生居）
◇長沼健司（皆沢）	◇富田憲一（中山第2）
◇山川光照（永野）	◇鈴木萬四郎（金瓶）
◇上妻一実（小倉）	◇渡邊智春（原口）
◇山口久志（赤坂）	◇後藤敏秀（細谷）
◇吉田とも（軽井沢）	◇原田広幸（三上）

ありがとうございます

蔵王緑の騎士団(岡崎紘一 団長)

蔵王高原坊平のツツジが来年も美しく咲くようにと、団員10人が環境整備活動を行いました。



県立上山高等養護学校(杏澤 聖 校長)

同校2年生25人がJRかみのやま温泉駅の駅舎や東西連絡通路の環境美化活動を行いました。



上山塗装組合(大沢義彦 代表)

安全・快適に使用できるようにと、組合員10人がしらさぎ保育園の遊具の塗り替えを行いました。

Pick-Up 02

ふるさとの歴史を今に伝えるために

第1回市民史跡保全活動



※県みどり豊かな森林環境づくり推進事業の支援を受け実施。

7月12日、国史跡金山峠越え羽州街道で保全活動が行われ、参加した12人が石積みの除草や木歩道の整備などに汗を流しました。また、阿子島 功さん（山形大学名誉教授）、荒木雄之さん（市文化財専門員）を講師に迎えて、史跡探訪や自然観察が実施されました。

おめでとうございます

各種委員を務められ、退任されたみなさんに感謝状が贈られました。

法務大臣感謝状【人権擁護委員】

◇佐藤権一郎さん(永野)

市長感謝状
【農業委員】

◇高橋源四郎さん(金谷)

◇大澤健一さん(金生3)

【農業委員・農地利用最適化推進委員】

◇北澤 徹さん(関根)

【農地利用最適化推進委員】

◇秋葉博司さん(阿弥陀地)

◇佐藤源一さん(楢下)

「いつまでも自分のことは自分でしたい」 を叶えるために百歳体操に参加しませんか？

地域で自主的に開催し、自宅から5～10分程度の身近な場所で仲間と一緒に
行っている「百歳体操」は、みなさんの健康維持に大きく関わっています。

●参加しているみなさんの声

歩く時、足に力が入るようになり、
つまずくことが減りました！



坂道を休まずに登れるようにな
りました！日常生活で疲れに
くなくなった気がします♪

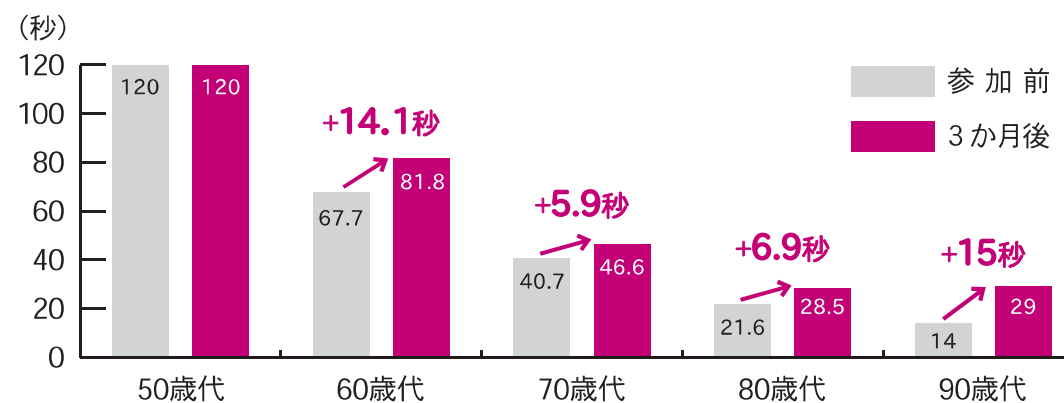


一緒に活動しているみんなに
会うのが毎週の楽しみ！地区内
の交流も増えました！



●百歳体操の効果（脚力・バランス能力の指標となる開眼片足立ち測定を実施）

目を開けたまま片足立ちを維持できた時間を測定し、百歳体操の参加前と3か月後
を比較しました（計測：340人）。結果、多くの年代で片足立ちの時間が伸びました。



●現在百歳体操に取り組んでいる団体

◇早坂◇茂吉ふるさと◇八日町1・2◇石堂◇矢来1・2・3・4◇栄町◇八幡丁
◇仲丁◇湯町◇西山◇新町◇長清水1◇金生1・2・5◇南町◇北町◇旭町◇
東町◇下新丁◇朝日台◇美咲町◇松山◇荒町◇高齢者サロンまじゃれ◇弁天
◇中部地区百歳体操愛好会◇中十日町◇東地区（須田板、菖蒲、大門）◇西郷
地区（高松、川口、藤吾、細谷、阿弥陀地、石曽根）◇宮生地区（宮脇、下生居、中
生居、上生居）◇中川地区（甲石）◇中山地区◇山元地区

→「鍵当番を決めてみんなで運営できるように
した」「“かみかみ体操”も一緒に実施してお口
の健康維持にも取り組んでいる」など、各団体
でそれぞれ工夫をしながら活動しています！

興味がある人は、
気軽に健康推進課
（内線197）へ♪

百歳体操ニュース

～楽しく健康寿命をのばそう～

●問合せ 健康推進課 内線197

平成27年度から介護予防として各地区でスタートした「百歳体操」は、現在
40団体・総勢約620人のみなさんが週1回集まり、楽しみながら汗を流してい
ます。

このたび、◇中部地区百歳体操愛好会◇百歳体操愛好会（藤の会：藤吾地
区）◇山元地区で活動するみなさんが、取組開始から1周年を迎えました。

中部地区百歳体操愛好会



1周年
おめでとう
ございます！

百歳体操愛好会（藤の会：藤吾地区）



山元地区



令和2年度「高齢者肺炎球菌感染症」 予防接種の費用を一部助成します

問合せ 健康推進課 内線157

- 対象 肺炎球菌の予防接種をこれまで受けたことがなく、次の①・②いずれかに該当する市内在住の人
- ① 今年度中に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる
※4月中旬に個人通知しています。なお、誕生日前でも接種できます。
 - ② 接種日時点で60歳以上65歳未満であり、心臓、じん臓、呼吸器の機能に日常生活が極度に制限される程度の障がいがある(身体障がい者手帳1級相当)

❗ 次の人は対象外です。◇過去に23価肺炎球菌(ポリサッカライド)ワクチンを接種したことがある人
◇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用になる人

■接種期間 令和3年3月31日まで ※助成を受けることができるのは今年度限りで、再度対象にはなりません。

■助成額 4,000円
※生活保護世帯の人は全額助成になりますので、接種前に健康推進課⑬番窓口(市役所1階)で申請ください。

■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
※接種料金は医療機関によって異なりますので、問い合わせください。

■接種方法 個別接種(要予約)

■持ち物 ◇健康保険証◇障がい者手帳(該当する人のみ)

■実施場所 県内の協力医療機関

市内の協力医療機関

◇青山医院◇尾上医院◇金沢医院◇かみのやま耳鼻咽喉科クリニック◇かみのやま病院◇上山ファミリークリニック◇軽井沢クリニック◇北村医院◇渋谷医院◇須田整形外科医院◇高野せきね外科眼科クリニック◇長岡医院◇新田クリニック◇原田医院◇藤倉医院◇みゆき会病院◇山口クリニック◇吉井内科胃腸科クリニック

※協力医療機関以外での接種を希望する場合は、接種前に健康推進課へ相談ください。

雑紙の分別にご協力をお願いします

問合せ 市民生活課 内線118

「雑紙袋」の中に他のごみが入っていると、紙がリサイクルできないだけでなく、処分に時間や経費がかかってしまいます。リサイクル可能な紙類だけを入れるようご協力をお願いします。

✕入れてはいけないもの

- ティッシュペーパーなど、使用済みの紙ごみ
- 食品やおむつ、マスクなど「もやせるごみ」として捨てるべきもの
- お菓子などのビニール包装
- ビニール袋に入ったままのカタログ類
- 内側にアルミ箔が貼ってある、または、のり・溶剤などが塗ってある紙類



▲リサイクル可能な紙類かは雑紙袋を確認ください

❗ 入れる前に気を付けてほしいこと

- ☐ 雑紙回収できない紙は「もやせるごみ」として捨てる
- ☐ ビニール袋は、食品が付着したものは「もやせるごみ」、それ以外は「プラスチック類」として捨てる
- ☐ チラシやカタログはビニール袋を外してから入れる

令和2年国勢調査

国勢調査は今年で100年目を迎える大切な調査です。統計法に基づき、国籍や年齢に関係なく日本に住んでいるすべての人が対象となります。ご理解・ご協力をお願いします。

問合せ 庶務課 内線284

9月
中旬～

調査員がみなさんのお宅を訪問し 調査書類をお配りします

調査員とは お伺いする調査員は非常勤の国家公務員です。もれなく重複なく調査を行うために訪問時に世帯人数をおたずねします。

1 調査員 2 調査員証 3 腕章 4 手さげ袋

調査員は上記のものを身につけています

インターネットでの回答期間

新型コロナウイルス感染症対策のため、なるべくインターネットで回答ください!

紙の調査票での回答期間

※新型コロナウイルス感染症対策のため、郵送での提出にご協力ください。インターネットで回答した場合、紙の調査票の提出は不要です。



歯周疾患検診を受けましょう

歯周病は歯を失う原因となるだけでなく、全身の病気にもつながる恐れのある病気です。早期発見・健康維持のためにぜひ受診ください。

個別検診

申込み・問合せ 健康推進課 内線158

- 対象 今年度中に40歳、50歳、60歳、70歳になる人 ※今年度に歯周疾患検診を受診した人は対象外。
- 場所 県歯科医師会に所属している歯科医院
- 受診期間 12月31日(木)まで ※休診日は各医療機関に問い合わせください。
- 料金 無料
- 申込期限 11月30日(月) ※申し込み後、受診券を発行します。40歳、50歳の人には個別に通知しています。

歯周疾患検診事業

問合せ 県後期高齢者医療広域連合事業課 ☎0237-84-7100

- 対象 今年度中に75歳になる人で、保険証(後期高齢者医療被保険者証)を持っている人
※対象者には8月末に受診券などを送付しています。
- 場所 県歯科医師会に所属している歯科医院
- 受診期間 12月31日(木)まで
- 料金 無料
- 受診方法 事前に受診する歯科医院に予約してください。
※「県後期高齢者医療広域連合の歯周疾患検診」であることを伝えてください。
- 持ち物 ◇受診券◇受診票◇保険証

かみのやまスポーツクラブ 短期教室 参加者募集

申込み・問合せ NPO法人 かみのやまスポーツクラブ ☎080-1809-0652

土曜ストレッチ・ヨガ教室

週末に1週間の疲れをリセット! 身体が硬くても無理なく・気持ち良く参加できます。

期 日	10月3・10・17日、11月14日、12月5・12日、1月9・16日、2月6日、3月6日、いずれも土曜日(全10回)		
時 間	午後2時～3時30分	場 所	三友エンジニア体育文化センター 軽スポーツルーム
参加料	6,000円	対 象	大人

初心者ピラティス教室

インナーマッスルを鍛えるエクササイズをします。初心者向けの内容で、初めての人も安心して参加できます。

期 日	10月1・15日、11月5・19日、12月17日、1月7・21日、2月4日、いずれも木曜日(全8回)		
時 間	午前10時～11時15分	場 所	三友エンジニア体育文化センター 武道場
参加料	4,800円	対 象	大人

キッズからて教室

日本伝統の武道・空手の子ども向け教室。「礼儀」「マナー」「集中力」「忍耐力」が身に付きます。

期 日	9月26日、10月10・17日、11月7・14・28日、いずれも土曜日(全6回)		
時 間	午前10時～11時	場 所	三友エンジニア体育文化センター 軽スポーツルーム
参加料	3,000円	対 象	幼児～小学4年生

上山市結婚サポーターによる結婚相談会 ～気軽に相談してみませんか?～

申込み・問合せ 子ども子育て課 内線128
☒ deai.kekkon@city.kaminoyama.yamagata.jp

ボランティアで仲人活動を行う「上山市結婚サポーター」による個別の相談会です。申し込みの際に、
①氏名②住所③年齢④電話番号を伝えてください。

- 日 時 9月27日(日)午後1時～4時の間で30分程度
■場 所 中部地区公民館 ■参 加 料 無料
■対 象 独身の男女 ■申込期限 9月24日(木)



▲メール申し込み
はこちら

9月は「食生活改善普及運動期間」「健康増進普及月間」です

「食生活改善普及運動期間」 食事をおいしく、バランスよく

問合せ 健康推進課 内線155



本市では、毎食緑黄食野菜を食べている人の割合が45.4%(平成30年度)と目標の60%より大幅に少ない状況です。また、40～74歳男性の肥満の割合が33.4%と高くなっています。野菜を毎食摂る習慣は、肥満や糖尿病、がんの予防になります。この機会に食習慣を見直しましょう!



●今こそ、野菜で健康生活

おうちご飯に野菜をプラス1皿しましょう

●今こそ、主食・主菜・副菜で健康生活

おうちご飯の栄養バランスを見直しましょう

●おいしく減塩1日マイナス2g

だし・柑橘類・香辛料などを使っておいしく減塩、栄養表示を見てかしこく減塩しましょう

●毎日のくらしにwithミルク

20～30代の3人に1人が乳製品を十分に摂っていません。カルシウムとタンパク質がバランスよく含まれる乳製品を摂りあなたの未来も健康に!

「健康増進普及月間」

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後に薬 ～健康寿命の延伸～

問合せ 健康推進課 内線197

本市では、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病対策が重要な課題となっています。元気で自立した毎日を送ることができる「健康寿命」を延ばすためには、病気の早期発見や治療だけでなく、運動習慣の定着や食生活の改善といった健康的な生活習慣の確立が重要です。生活習慣を見直し、できることから始めてみましょう。

●毎日プラス10分 今より多く身体を動かしましょう

本市では「意識して運動を心がけている人の割合」が34.8%と、目標値の45%に達していません。ウォーキングや庭の手入れ、掃除など、日常で身体を動かす時間を1日10分増やすことから始めてみましょう。

●毎日プラス1皿 今より多く野菜を摂りましょう

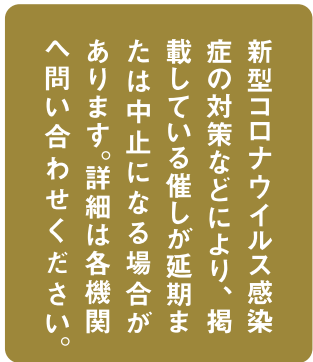
毎日の元気は、バランスの良い食事から。1日に必要な野菜の摂取量は350gですが、日本人の平均摂取量は280g。もう1皿(70g)を意識して野菜を摂りましょう。

●禁煙でタバコの煙をゼロに

タバコを吸わないことは、健康の大前提です。禁煙はもとより、受動喫煙のない社会の実現を目指しましょう。

●健診・検診で定期的な健康チェック

生活習慣病やがんは、早期には自覚症状がないため、気づかずに進行してしまうことがあります。病気の予防や早期発見・早期治療のために定期的に健康診断・がん検診を受け、身体の状態を知っておきましょう。



令和2年7月 豪雨災害義援金
問合せ
◇福祉課 内線147
◇市共同募金委員会 (市社会福祉協議会内) ☎695・5095
◎令和2年7月山形県豪雨災害義援金
県と日本赤十字社で被災者への義援金を受け付けています。
■受付期間 12月28日(月)まで
◎令和2年豪雨災害義援金
中央共同募金会で山形県・熊本県・福岡県・大分県・鹿児島県・岐阜県・島根県・佐賀県・長野県

高血圧予防教室
申込み・問合せ
健康推進課 内線155
自分にあつた方法で食塩の摂取量を減らす高血圧予防法を学んでみませんか？
■期日(全4回) 10月5日(月)、11月9日(月)・12日(木)、12月14日(月) ※時間などの詳細は、申し込みした人に後日通知文を送付します。
■場所 市保健センター
■内容 ◇推定食塩摂取検査(自宅で採尿し提出)◇塩味味覚閾値検査◇高血圧予防の講話◇適塩生活の極意など
■対象 高血圧予防に関心がある市内在住の40～74歳 ※医療機関で治療中の人は主治医に教室参加の許可を得てください。
■定員 30人
■参加料 無料
■申込期限 9月11日(金)
「水中ストレッチ教室第2期」参加者募集
申込み・問合せ
健康推進課 内線154
温泉プールで無理なく体を動かしてみませんか？
■日時 10月10日～11月28日の毎週土曜日(全8回)、午前9時

の被災者への義援金を受け付けています。
■受付期間 12月28日(月)まで
新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少している人へ
申請先・問合せ
日本年金機構
<https://www.nenkin.go.jp/>
新型コロナウイルス感染症の影響により、令和2年2月以降に収入が減少した場合、国民年金保険料の臨時特例免除の申請が可能です。申請方法など詳細は日本年金機構のホームページをご覧ください。
第48回上山市技能功労者被褒賞候補者を推薦ください
提出先・問合せ
商工課 内線184
市では、優れた技能を持ち、後進の育成指導などに貢献している市内の技能者の褒賞を行っています。褒賞にあたり、職種団体未加入の技能者または職種団体のない職種の技能者を推薦ください。
■対象 市内に居住かつ市内の小規模事業所などに就業しており、次のすべてに該当する人◇技能者として経験年数が30年以上

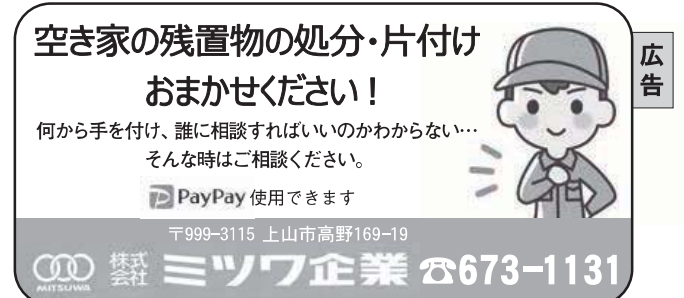
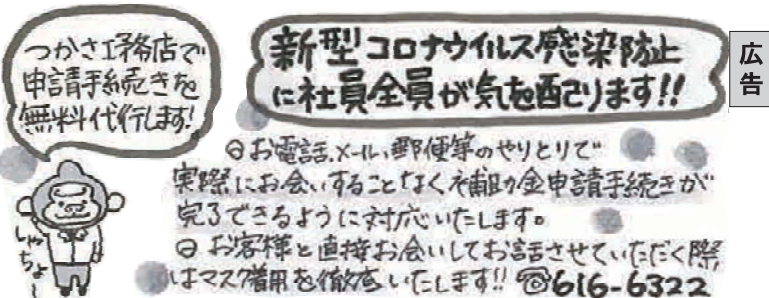
25分～午後1時45分 ※9月23日(水)、11月16日(月)の午前中に採血・体組成測定を行います。
■場所 温泉利用型健康増進施設「のぞみ」(天童市) ※上山市保健センター発着の無料送迎バスがあります。
■対象 次のすべてに該当する65歳以上の人◇更衣や歩行などが自立している◇耳の聞こえに難がない ※1年以内に心疾患・脳血管疾患を発症した人、服薬など治療中の人は、医師に相談ください。
■定員 20人
■参加料 4000円(8回分。保険料、飲料水代、施設利用料などを含む) ※初回に一括で支払い。原則返金はできません。
■申込期限 9月10日(木)
※申込多数の場合は抽選。今年度初めて申し込みした人を優先する場合があります。
介護の方法を学びましょう
家族介護教室
申込み・問合せ
健康推進課 内線151
■日時 9月25日(金)午前9時30分～11時
■場所 市保健センター
■内容 ◇介護サービス・福祉用具の利用方法◇認知症予防◇栄養指導◇介護技術の実技指導

上または経験年数が20年以上で卓越した技能を有する◇他の技能者の模範と認められるまたは同一職業の指導的立場にある◇技能の日(11月10日)をもって50歳以上
■推薦方法 9月30日(水)午後5時までに、応募書類に必要事項を記入の上、商工課(市役所1階)へ提出してください。応募書類は商工課で配布しているほか市ホームページからもダウンロードできます。
※詳細は市ホームページをご覧ください。推薦を予定する人は事前に商工課へ連絡ください。
令和2年度母子ネットワーク事業ひとり親家庭交流会
申込み・問合せ
県母子寡婦福祉連合会事務局 ☎633・0962
■日時 10月4日(日)午前10時～午後3時
■場所 リナワールド
■対象 県内在住で中学3年生までのお子さんがあるひとり親家庭
■定員 60世帯
■内容 ◇支援制度や活動の紹介◇交流会
■参加料 ◇子ども：1000円◇大人：1500円 ※3歳未満は無料。
■申込期限 9月4日(金)
※定員になり次第締切。

◇介護相談
■対象 在宅で家族を介護している人および一人暮らしの人を介護している援助者
■定員 20人
■参加料 無料
■申込期限 9月15日(火)
「手話教室」参加者募集
申込み・問合せ
◇福祉課 内線186
◇手話サークル「親話」・佐藤 672・8338
市内で活動している手話サークル「親話」のメンバーと一緒に手話を学びませんか？
■日時 9月26日～11月28日の毎週土曜日(全10回)、午後1時30分～3時
■場所 中部地区公民館
■対象 小学校4年生以上
■参加料 テキスト代として1000円
■申込期限 9月18日(金)
食生活改善推進員養成講習会
申込み・問合せ
健康推進課 内線155
食と健康に興味がある人、食生活改善推進員として活動しませんか？

「水中エクササイズ教室」参加者募集(40～64歳)
申込み・問合せ
健康推進課 内線154
水圧や浮力を活かして効率的に脂肪燃焼・リフレッシュをしませんか？
■日時 ◇第1期：10月11日～11月22日の毎週日曜日(全7回)◇第2期：令和3年1月10日～2月21日の毎週日曜日(全7回)、いずれも午前9時25分～午後1時45分
■場所 温泉利用型健康増進施設「のぞみ」(天童市) ※上山市保健センター発着の無料送迎バスがあります。
■対象 次のすべてに該当する40～64歳の市民◇更衣や歩行などが自立している◇耳の聞こえに難がない ※整形外科疾患や心疾患、脳血管疾患で治療中、様子観察中の人は、主治医に相談ください。
■定員 10人程度 ※5人以上の応募がない場合は中止とします。
■参加料 3500円(7回分。保険料、飲料水代、施設利用料などを含む) ※初回に一括で支払い。原則返金はできません。
■申込期限 9月17日(木)
※1期・2期どちらかを選んで電話で申し込みください。申込多数の場合は抽選とし、結果は郵送でお知らせします。

■期日(全6回) 10月14日(水)、11月5日(木)・18日(水)、12月9日(水)・25日(金)、令和3年1月13日(水) ※初回は午前9時30分。
■場所 市保健センター
■内容 ◇栄養や健康の講話◇クアオルト健康ウォーキングなど
■対象 市内在住で講習会終了後、健康づくりの担い手として活動できる人
■参加料 テキスト代として1300円
■申込期限 9月18日(金)
「交通安全かかし無事故・無違反競争」参加者募集
申込み・問合せ
上山地区交通安全協会(上山警察署内) ☎673・5080
市内に住む65歳以上で運転免許証を持っている2人と持っていない1人の計3人1チームで、102日間無事故・無違反を競います。
■期間 9月21日(月・祝)～12月31日(木)
■定員 先着50チーム
■申込方法 9月20日(日)まで、上山警察署にある応募はがきに必要事項を記入し、郵送(〒999-1313 4 上山市矢来3丁目71-50 上山地区交通安全協会宛)または直接提出



危険物取扱者免状・
消防設備士免状の写真を
更新してください

問合せ

市消防本部

☎672・1190

消防試験研究センター山形
県支部

☎631・0761

危険物取扱者免状・消防設備
士免状の写真は、交付から10年
が経過する前に更新してくださ
い。 ※消防試験研究センタ
ー山形県支部市消防本部に設
置の申請書に従って手続きをし
てください。

「収入保険」
加入のご案内

申込み・問合せ

県農業共済組合
(NOSA-山形)

☎665・4700

「収入保険」は、すべての農産
物を対象に、自然災害や市場価
格の低下、病気やケガ、新型コロナ
ウイルスの影響など、経営努
力では避けられない収入減少を
広く補償する新しい農業保険で
す。

■対象 青色申告を行っている
農業者

■申込期限 ◇継続加入者：11
月末日◇新規加入者：12月末日

排水設備工事
責任技術者試験

申込み・問合せ

上下水道課 内線176

■日時 11月15日(日)午後1時
～3時30分

■場所 協同の杜J A研修所
(山形市)

■申込期限 9月30日(水)

※土・日・祝日を除く。希望者を
対象に受験講習会を開催します。
詳しくは問い合わせください。

日本赤十字社
山形県支部職員募集

申込み・問合せ

日本赤十字社山形県支部総務課
☎641・1353

令和3年4月1日付で採用す
る職員の採用試験を実施しま
す。 ※詳細は日本赤十字社山
形県支部のホームページをご覧
ください。

■募集職種 看護師職

■採用予定人数 若干名

■申込期限 9月10日(木)必着

使用済みの農業用
ビニール類の有料回収

問合せ

市農業用使用済プラスチック
適正処理推進協議会
(農林夢づくり課内) 内線412

■日時 9月17日(木)午前9時
～10時30分

■場所 ◇山形農業協同組合
(南部営農センター・西郷集出
荷場・旧中川支店)◇株式会社
カトーコーポレーション◇ホク
シン農材株式会社山形支店◇有
限会社丸東

■料金 ◇リサイクル可能な農
業用ビニールおよびプラスチッ
ク類：1kgあたり56円◇その他
(リサイクル不可)：1kgあたり
71円 ※リサイクルに協力をお
願います。11月の共同回収では
農薬プラボットの回収を予定。

生ごみ処理容器購入費の
一部を補助します

申込み・問合せ

市衛生組合連合会事務局
(市民生活課内) 内線118

■種類・自己負担額 ①コンポ
スター(フタ付き)◇130ℓ型
：2170円◇190ℓ型：2
530円◇230ℓ型：312
0円②EMボカシ専用容器(2
個1組/フタ付き)：1320
円 ※フタのみの金額は問い合
わせください。③電気式生ごみ
処理機：購入価格から補助金
(3万円)を引いた額

■申込期限 9月14日(月)

※先着順。予算限度額に達した
時点で終了。

■支払方法 ①②：商品配達

自衛官募集

申込み・問合せ

自衛隊山形募集案内所
☎634・3439

■募集種目 ①自衛官候補生
(男・女)②一般曹候補生③航空
学生 ※募集年齢は①②：18歳
～32歳③海：18～22歳、空：18～
20歳。

■申込期限 9月10日(木)

◎説明会

■日時 9月7日(月)午後6時
～7時

■場所 三友エンジニア体育文化
センター201会議室

なんでも労働
相談ダイヤル

相談先・問合せ

連合山形地域協議会
☎622・0551

■日時 9月28日(月)・29日(火)

午前10時～午後6時

■内容 ◇解雇◇賃金カット◇
労働時間◇人員整理問題 など
※相談無料。

県外からの移住者・移住希望者
のみなさんへ

「やまがた暮らし応援
カード」を利用ください

申込み・問合せ

一般社団法人ふるさと山形
移住・定住推進センター
☎687・0777

県外からの移住者・移住希望
者が、協賛店からの割引サービ
スや特典を受けることができる
「やまがた暮らし応援カード」を
発行します。 ※申込方法など
詳細は「やまがた暮らし情報館」
(<https://yamagata-ju.jp>)
をご覧ください。

■対象 次のいずれかに該当す
る人①山形県または東京都のセ
ンター窓口で相談した②「やま
がた暮らし情報館」で相談者登
録をした③各市町村移住相談窓
口で相談した④令和2年3月1
日以降に県外から県内に移住
し、移住した日から1年以内(転
勤・進学による転入は除く)
※①～③は県外在住が要件です。
■サービス内容 ◇レンタカー
や引越しの料金、不動産賃貸時
の仲介手数料の割引◇住宅ロー
ンの金利引き下げ・優遇など
■有効期限 カード交付日から
3年間 ※移住して1年以内の
人は交付日から2年間。

むらやま地域
森の感謝祭2020
村山森づくりウィーク

問合せ

実行委員会事務局
☎621・8248

村山地域の森林・林業・森づ
くり活動をパネル展示で紹介し
ます。先着1000人にバラやサ
クラの苗をプレゼントします。

■期間 9月29日(火)～10月6
日(火)

■場所 観葉プラザ1階ロビー
(村山市)

奨学金返還を支援します

申込み・問合せ

商工課 内線184

若者の市内定着・回帰のため、
県と連携した奨学金の返還支援
を行います。

■対象 令和2年度に大学など
に在学中で、次のいずれかの貸
付を受けている人または受ける
予定の人◇市奨学金◇日本学生
支援機構第一種奨学金(無利子)
または第二種奨学金(有利子)
※卒業後、県内での就業や市内
への居住が要件です。

■定員 若干名

■応募方法 9月30日(水)午後
5時までに、所定の様式に必要事

項を記入の上、添付書類と一緒に
商工課(市役所1階)に提出して
ください。応募書類は商工課で配
布しているほか、市ホームページ
からもダウンロードできます。

※詳細は市ホームページをご覧
ください。応募予定の人は事前に
商工課へ連絡ください。

高収益作物次期作
支援交付金

申請先・問合せ

市農業再生協議会事務局
(農林夢づくり課内)
内線412

新型コロナウイルスの影響に
より売り上げが減少した高収益
作物(野菜・花き・果樹)につい
て、次期作に前向きに取り組む
生産者に支援金を交付します。
※詳細は市ホームページで確認
ください。

■対象 2～4月に野菜・花き・
果樹または同品目の加工品を出
荷・販売した実績があり、次の
①～⑤のうち2つ以上に取り組
む生産者①生産・流通コストの
削減②生産性または品質向上に
要する資材などの導入③土づく
り・排水対策などの作柄安定④
作業環境の改善⑤事業継続計画
の策定

■交付額 ◇露地の野菜・花き・
果樹：10アールあたり5万50
00円◇施設花き：10アールあ

時に支払い(フタのみ購入の場
合は市民生活課⑤番窓口で引き
渡す際に支払い)③：補助金交
付決定通知書受領後に市内指定
販売店で購入する際に支払い

自衛官募集

申込み・問合せ

自衛隊山形募集案内所
☎634・3439

■募集種目 ①自衛官候補生
(男・女)②一般曹候補生③航空
学生 ※募集年齢は①②：18歳
～32歳③海：18～22歳、空：18～
20歳。

■申込期限 9月10日(木)

◎説明会

■日時 9月7日(月)午後6時
～7時

■場所 三友エンジニア体育文化
センター201会議室

なんでも労働
相談ダイヤル

相談先・問合せ

連合山形地域協議会
☎622・0551

■日時 9月28日(月)・29日(火)

午前10時～午後6時

■内容 ◇解雇◇賃金カット◇
労働時間◇人員整理問題 など
※相談無料。

空き家に関する
無料相談

相談先・問合せ

全日本不動産協会山形県本部
(山形市松波4丁目・山形県
自治会館6階)
☎642・6658

空き家所有者による相続・売
却・解体費用などの相談を受け付
けています。 ※要予約。相談無料。

自動車点検整備推進運動
9月は全国統一強化月間です

問合せ

国土交通省東北運輸局
山形運輸支局
☎686・4711

交通事故により毎年多くの死
亡者、負傷者が発生しています。
自動車の不具合による事故防止
や環境保全のため定期的に自動
車の点検・整備をしましょう。
※「クルマの愛情点検チェック
ガイド」を活用ください。
(<http://www.tenken-seibi.com>)

▼こちらから
読み取り



二日町商店会「二日町売り出し緑日」

コロナ禍で、イベント中止や商店の売上減
少が続く中、子どもも大人も楽しめる緑日を
企画! 売り出し期間中に商店を利用した人へ、
緑日で利用できる緑日券を配布します。
※3密対策のため緑日は券を持っている人のみ。

◎売り出し

■期間 9月19日(土)～10月4
日(日)
■場所 二日町商店会各店舗
※売り出し内容の詳細は、後日新
聞折り込みを確認ください。

◎緑日

■日時 10月4日(日)
午前10時～午後3時
■場所 八幡神社(二日町5)
■内容 お菓子つかみどり、スーパー
ボールすくい、くじ引き、抽選会 など

【参加者募集】第4回古道探訪ウォーク

■日時 9月27日(日) 午前9時～正午
■行程 上山城第一広場集合、寿仙寺
～河崎 ※悪天候の場合は中止。
■参加料 500円(保険料、資料代ほか)

■案内 高瀬陽吉さん
■持ち物 筆記用具、飲み物、
雨具、帽子、タオル、うちわ など
■申込期限 9月19日(土)

【会員募集】上山郷土史研究会

■年会費 2,000円
■事業内容(今年度) ◇総会◇研究
発表会◇新年会◇郷土史講演会◇機関
誌「上山の郷土」・会報の発行 など

問合せ 事務局・中川(大國屋) ☎672-2843

申込み・問合せ 郷土史研究会事務局・山口 ☎090-7068-7186

市民参加料無料

※事前の申し込みは不要です。

●服装: 歩きやすい靴、動きやすい服、帽子

●持ち物: マスク、うちわ、タオル、飲み物、ティッシュなど

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

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
4 西山 体力度: 3 9:30~12:00 集合場所 上山城かかし茶屋	5 葉山 体力度: 3 9:30~12:00 集合場所 上山市役所食堂	6 蔵王高原坊平 体力度: ①…2 ②…4 10:00~12:10 集合場所 ZAOたいらぐら	7 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	8 山元コース 体力度: 3 9:30~12:00 集合場所 山元地区公民館	9 西山 体力度: 3 9:30~12:00 集合場所 上山城かかし茶屋	10 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
11 三吉山中腹 体力度: 3 9:30~11:30 集合場所 三吉山駐車場	12 蔵王高原坊平 体力度: 4 10:00~12:10 集合場所 蔵王ライザレストラン	13 蔵王高原坊平 体力度: 4 10:00~12:10 集合場所 ZAOたいらぐら	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	15 葉山 体力度: 3 9:30~12:00 集合場所 上山市役所食堂	16 西山 体力度: 3 9:30~12:00 集合場所 上山城かかし茶屋	17 三吉山山頂 体力度: 4 9:30~12:30 集合場所 三吉山駐車場
18 蔵王高原坊平 体力度: 4 10:00~12:10 集合場所 ZAOたいらぐら	19 葉山 体力度: 3 9:30~12:00 集合場所 上山市役所食堂	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 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	23 三吉山中腹 体力度: 3 9:30~11:30 集合場所 三吉山駐車場	24 蔵王高原坊平 体力度: 4 10:00~12:10 集合場所 蔵王ライザレストラン
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 本庄コース 体力度: 3 9:30~12:00 集合場所 本庄地区公民館	27 蔵王高原坊平 体力度: 4 10:00~12:10 集合場所 ZAOたいらぐら	28 葉山 体力度: 3 9:30~12:00 集合場所 上山市役所食堂	29 西山 体力度: 3 9:30~12:00 集合場所 上山城かかし茶屋	30 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	31 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

申込み・問合せ 健康推進課 内線197

※詳細は市ホームページをご覧ください。

人口の動き(7月末現在)

人口 29,678人 (△43)

男/14,218人(△31) 女/15,460人(△12)

世帯数 11,277戸 (△6)

()は前月との比較

9月

市税等納期

問合せ 税務課 内線138

<納期限> 9月30日(水)

◇固定資産税・都市計画税(2期)

◇国民健康保険税(3期)

◇後期高齢者医療保険料(3期)

◇介護保険料(第1号被保険者/3期)

◇下水道事業受益者負担金(2期)

“便利で安心”口座振替をご利用ください

中国語講座

秋期コース受講者募集

申込み・問合せ

中国語講座事務局・柚山

☎050・5849・6562

日時 10月7日(毎週水曜)

午後6時30分~8時30分

場所 霞城公民館(山形市城西町二丁目)

クラス ◇初級◇会話級

定員 各20人

受講料 6か月1万5000円

※別途テキスト代が必要です。

問合せ ZAOたいらぐら管理室

☎677・0283

講師の指導の下、ランナーに最適な合宿を体験しませんか?

日時 10月4日・11日・18日・25日いずれも日曜日、午前10時~午後4時

新たな世界に
出逢えるかも

タウン情報

Town Information

イベント中止のお知らせ

例年開催している次のイベントは、新型コロナウイルス感染症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。

●かみのやま温泉全国かかし祭・踊り山車・三社行列

問合せ 市観光物産協会

☎672・0839

●中山地区秋祭り(掛入石中宿獅子担ぎ・森重流砲術伝承演舞)

問合せ 中山地区公民館

☎676・2553

●市総合文化祭(展示・ステージ発表)

問合せ 実行委員会事務局(三友エンジニア体育文化センター)

☎673・2288

●かみのやまツール・ド・フランス大会

問合せ 実行委員会事務局(スポーツ振興課内)

内線319

場所 ZAOたいらぐら

内容 ◇ランニング◇筋力トレーニング◇温泉交代浴など

定員 各10人

参加料 1000円

申込方法 ウェブサイト

e-moshi.com(https://moshi.com/)

から申し込み ※要会員登録。

申込期限 9月20日(日)

※定員になり次第締切。

スナップ写真募集

ふるさと上山の環境をテーマにした写真を募集します。

募集期間 10月30日(金)まで

誰でも気軽に応募ください。過去に撮影した写真でも応募可能です。応募者全員に参加賞を、入選者には景品をプレゼントします。

■テーマ 次の世代に残したい景観、お気に入りの風景

■作品規定 ①市内で撮影したもの②1人3点まで③持参する場合は作品データを記録したCD-RまたはDVD-RもしくはL判サイズにプリント ※ネガ、その他のサイズは不可。

■応募方法 ①タイトル ②撮影場所 ③氏名 ④住所⑤電話番号を明記し次のいずれかで提出◇郵送(〒999-3192 上山市河崎一丁目1番10号 上山市役所市民生活課宛)◇持参(市役所1階⑤番窓口)◇メール(kankyo@city.kaminoyama.yamagata.jp)

■展示期間・場所 11月16日(月)~12月4日(金)午前8時30分~午後5時15分(土・日・祝日を除く)・市役所1階ロビー

※◇作品タイトル、撮影場所、氏名、地区名を公開します◇原則として応募作品は返却しません◇人物が写り込んでいる場合は許可を得てから応募してください◇プリントしたものを提出する場合は写真上の日付を抜いてください◇応募写真について、良好な景観の周知や印刷物などの広報宣伝において、応募者の了解を得て使用場合があります。同意の上、応募ください。

提出先・問合せ 市民生活課 内線119

上山城イベント情報

【企画展「山形の相撲 一巨人(出羽ヶ嶽文治郎)・柏戸・琴ノ若 等々」】

江戸~平成にかけて相撲界を賑わせた県内出身の力士(大童山文五郎、出羽ヶ嶽文治郎、女相撲の大関若緑 など)を紹介します。

日時 9月27日(日)~10月25日(日)午前9時~午後4時45分

入場料 ◇大人420円◇高校・大学生370円◇小・中学生50円

問合せ 上山城 ☎673-3660

モンテディオ山形「上山市応援デー」

「J2リーグ「モンテディオ山形vsジュビロ磐田」が開催される9月27日(日)は上山市応援デーです。バックスタンド自由席チケットをお得に購入し、モンテディオ山形を応援しましょう!

©MONTEADIO YAMAGATA

日時・場所 9月27日(日) 午後2時 キックオフ

NDソフトスタジアム山形(天童市) / VS ジュビロ磐田

■購入方法 「モンテディオチケット」または「楽天チケット」のウェブ販売、スタジアムでの当日券販売で購入※詳細はモンテディオ山形ホームページを確認ください。

■対象 市内在住・在勤の人

■価格 1,000円

■ウェブ販売期間 9月23日(水)~26日(土)

問合せ モンテディオ山形

https://www.montediodyamagata.jp

YAMAGATA

図書館

■場所・申込み・問合せ
市立図書館
☎677-0850 FAX 677-0826

■休館日
毎週水曜日

※当面の間、開館時間を午前10時～午後5時とします。
なお、祝日は午後4時30分に閉館します。

※イベントの延期・中止などがある場合は、図書館ホームページで随時お知らせします。

上山市立図書館
公式FaceBook



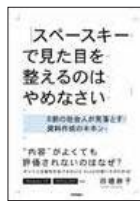
ぜひ登録ください!

Books

今月のオススメ

スペースキーで見た目を整えるのはやめなさい
ー8割の社会人が見落とす資料作成のキホンー

四禮静子／著 技術評論社



スペースキーで文字揃え、エンターキー連打で改ページなど、残念な資料の作り方をしていませんか? 本書は、効率よく仕事を進めるためのWordやExcelの実践テクニックを紹介してくれる一冊。これであなたもスキルアップ!

ナチュラルおせんたく大全

ー石けんの力ですっきり白くにおいがなくなるー

本橋ひろえ／著 主婦の友社



黄ばむ・かゆい・いやなおいがする…そんな悩みを解決してくれる、石けんやクエン酸を使ったクリーニング術を“石けん王子”がわかりやすく解説。水しか使えない環境でもすっきり洗濯するための知恵も掲載されています。

Event

イベント情報

●よみきかせ

毎週土曜日午前10時30分～

●上山ふるさと散歩

「昔、いっぱい人が歩いた、金山峠」

12日(土) 午後2時～3時30分

参勤交代や物資輸送で賑わった金山峠について学びます。

講師: 荒木雄之さん(市文化財専門員)

定員: 30人程度 ※要申込。

●おはなし会

15日(火) 午前11時～11時40分

「スプーンの会」による絵本のよみきかせ、手遊びをします。

●日本語・英語よみきかせ

19日(土) 午前10時30分～11時30分

●これよんでコーナー

19日(土) 午後2時～3時30分

ハツ江おばあちゃんの
フライパン1つで100レシピ

高木ハツ江／著 河野雅子／監修 NHK出版



スーパーおばあちゃん・高木ハツ江さんが、フライパン1つで簡単に作れるレシピを伝授。豚バラの串焼きやパエリアなど、ちょっと難しいかもと思う料理も紹介していて、料理初心者強い味方になること間違いなしの一冊です。

体にうれしい

果実酒・野菜酒・薬用酒200

福光佳奈子／著 秀和システム



薬用酒は、梅酒やメロン酒、トマト酒、キンモクセイ酒など、「食材×おすすめのベース酒」でバリエーションは無限大。本書は、自家製酒のレシピや効能、おすすめの飲み方など、薬用酒の魅力を余すことなく紹介してくれる一冊です。

●名作映画鑑賞会『NO MAN'S LAND (ノー・マンズ・ランド)』

20日(日) 午後2時～4時頃

※関連図書の展示も行います。

●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～

26日(土) 午前10時30分～正午

絵本との出会いやよみきかせの大切さを学びます。絵本のプレゼントもあります。

定員: 10組 申込期限: 25日(金)

●図書のテーマ展示

「敬老の日」におすすめする本

27日(日) まで

●企画展「わが街、いま・むかし」

27日(日) まで

蟹仙洞の創始者・長谷川謙三さんが撮影した昭和の街並みの写真と、現在の風景を土屋一斗志さんがパネル化したセットを展示します。

10月開催のイベント情報を掲載しています。申込受付は9月3日(木)より開始します。

●リズム体操&ストレッチ教室

10月2日(金) 午前10時～11時30分

講師: 本木裕美さん(スポーツインストラクター)
定員: 12人

参加: 無料

持ち物: ヨガマット、室内シューズ、飲み物

※動きやすい服装でお越しください。

●木目込み人形教室～干支のウシ作り～

10月14日(水)・21日(水) 午後1時～4時

講師: 松本牧子さん(サークルもえぎ講師)
定員: 10人

参加料: 材料代として2,970円

持ち物: 胸当てつきエプロン、おしぼり1枚、飲み物

働く婦人の家

■場所・申込み・問合せ
働く婦人の家
☎673-3939

※ホームページにも、イベントの詳細や写真などを掲載しています。

9月の情報

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

持…必要な持ち物がありますので、問い合わせください。

① 利用の際は、自宅での検温・マスクの着用・手指の消毒、連絡先の記入などに協力をお願いします。

※体調が悪い人、2週間以内に海外から帰市・来市した人は、イベントへの参加自粛をお願いします。
※イベント内容は、状況によって変更・中止となる場合があります。

【無料で参加できる催し】

百歳体操まじやれ会

毎週水曜日午後3時～

ビンゴゲーム大会

3日(木)・15日(火) 午後1時30分～3時

ストレッチ体操の会

4日(金)・18日(金) 午後1時30分～2時30分

将棋の会

7日(月)・21日(月・祝) 午後1時～3時

防災出前講座

8日(火) 午後1時30分～2時

いきいき交通安全教室

8日(火) 午後2時～2時30分

短歌の会

9日(水) 午前10時30分～11時30分

【材料代として参加料が必要な催し】

脳が目覚める絵の会 持

11日(金) 午前10時30分～11時30分

参加料: 500円

かな書道の会 持

14日(月) 午後1時30分～3時

定員: 10人 参加料: 100円

写経(写仏)の会

16日(水) 午前10時30分～11時30分

定員: 10人 参加料: 100円

楽しい生け花の会 持

16日(水) 午後1時30分～2時30分

参加料: 1,000円 申込期限: 14日(月)

オカリナを楽しむ会

9日(水) 午後1時30分～2時30分

着付けの会 持

25日(金) 午後1時30分～3時

定員: 6人

輪投げ大会をしよう

28日(月) 午後1時30分～2時30分

本の紹介の会

29日(火) 午後1時30分～2時

ボウリングゲーム大会

29日(火) ①午後2時～2時30分

②午後2時30分～3時

とんと昔語りの会

30日(水) 午後1時30分～2時30分

折り紙の会 持

17日(木) ①午前10時30分～11時30分

②午後1時30分～2時30分

定員: 各10人 参加料: 100円

はがき絵の会

24日(木) 午前10時～11時30分

定員: 10人 参加料: 500円

新手芸の会 持

24日(木) 午後1時30分～3時

参加料: 500円

パステルアートの会 持

30日(水) 午前10時30分～11時30分

定員: 10人 参加料: 500円

●おへひょ

「大人の合宿・自分で作る瓢箪の灯り」

19日(土)～22日(火・祝)

午前9時30分～午後5時30分

2日間の瓢箪灯り作り合宿。2日間参加できる人のみ。途中参加、退場可。定員4人。
河合☎080-3332-4578(要予約)

●リトルギフト

「パッチワークを楽しみましょう」

19日(土) 午前10時30分～午後3時30分

ポーチなどの簡単な小物を作ります。材料持ち込みOK。体験セットもあります。
佐藤☎090-5352-0778(要予約)

長屋門 ギャラリー

■ギャラリー利用についての

申込み・問合せ

☒ gozattee.kaminoyama

@gmail.com

●美e・ベリー「アロマのレッスン」

12日(土)・13日(日) 午前10時30分～午後3時

「ベーシックアロマ」「季節のアロマ」「気軽に楽しむアロマ」各コースで消臭スプレーやバスボム、手ごねせっけんなどをつくります。

※予約優先。材料代として参加料が必要です。詳しくは問い合わせください。
延澤☎090-4554-8368(要予約)

＋ 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。

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」に掲載している健診の日時などに変更があります。

2020
10月
October

母子健康手帳交付

月曜～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（市役所1階）内線169

赤ちゃん広場

10月15日（木）
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～
※電話で申し込みください。
●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

両親学級

10月17日（土）
午前9時30分～正午
※電話で申し込みください。
●内容：◇お風呂の入れ方◇お口の健康について◇新しい家族を迎えるために（講話）
●申込期限：10月12日（月）
●申込み・問合せ：子ども子育て課 内線169

4か月児健康診査

10月27日（火）
受付時間は対象者へ個別に通知します。
●対象：令和2年6月生まれのお子さん
●持ち物：◇母子健康手帳◇バスタオル◇4か月児健診問診票◇新型コロナウイルス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

10月22日（木）
受付時間は対象者へ個別に通知します。
●対象：令和2年1月生まれのお子さん
●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◇新型コロナウイルス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

10月29日（木）
受付時間は対象者へ個別に通知します。
●対象：令和元年10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◇新型コロナウイルス感染症拡大防止対策問診票◇検査用尿◇バスタオル
●問合せ：健康推進課 内線158

1歳6か月児健康診査

10月29日（木）
受付時間は対象者へ個別に通知します。
●対象：平成31年2月16日～3月31日生まれのお子さん
●持ち物：◇母子健康手帳◇1歳6か月児健診問診票◇新型コロナウイルス感染症拡大防止対策問診票◇歯ブラシ◇バスタオル◇フェイスタオル
●問合せ：子ども子育て課 内線159

2歳児歯科健康診査

10月6日（火）
受付時間は対象者へ個別に通知します。
●対象：平成30年9月～10月生まれのお子さん
●持ち物：◇母子健康手帳◇歯ブラシ◇2歳児歯科健診問診票◇新型コロナウイルス感染症拡大防止対策問診票◇バスタオル◇フェイスタオル
●問合せ：健康推進課 内線158

フッ化物塗布

※今年度は感染症対策とむし菌予防を考慮し、6か月間隔の塗布となります。
10月6日（火）・29日（木）
いずれも午後1時～2時30分受付
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◇新型コロナウイルス感染症拡大防止対策問診票◇バスタオル◇フェイスタオル
●問合せ：健康推進課 内線158

3歳児健康診査

10月8日（木）
受付時間は対象者へ個別に通知します。
●対象：平成28年10月22日～11月23日生まれのお子さん
●持ち物：◇母子健康手帳◇3歳児健診問診票◇新型コロナウイルス感染症拡大防止対策問診票◇検査用尿◇バスタオル
●問合せ：子ども子育て課 内線169

栄養・食事相談

10月15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：10月5日（月）
●申込み・問合せ：健康推進課 内線155

こころの健康相談

10月28日（水）
午後1時30分～3時30分
●対象：眠れない、やる気がおこらない、子育てで悩みがある人やその家族など ※秘密は厳守します。
●申込期限：10月23日（金）
●申込み・問合せ：健康推進課 内線157

＋ 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。まだ検診を申し込んでいない人で希望する人は、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所の発行元（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
10/9(金)		八日町・沢丁・荒町・八幡丁・十日町・新湯
14(水)	働く婦人の家	北町・新町・新丁・湯町新通・仲丁・西山・湯町
16(金)		栄町・軽井沢・御井戸丁
22(木)	久保手公民館	久保手
28(水)	市保健センター	南町・石崎・二日町

※マスクの着用をお願いします。

山形検診センターで受診（施設検診）

◆20～39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）◆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については、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）	
◆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歳以上の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）	

●問合せ 健康推進課 内線154

時間外乳がん・子宮頸がん検診

■日時 9月16日（水）午後5時30分～7時受付
■場所 山形検診センター
■対象 ◇乳がん検診…40歳以上
◇子宮頸がん検診…20歳以上
■料金 【乳がん検診】
◇40歳台…2,400円
◇50歳以上…1,400円
【子宮頸がん検診】…1,400円

●申込み・問合せ 山形検診センター
☎688-6511（ナビダイヤル1）

令和3年4月小学校入学のお子さんへ健康診断のお知らせ

該当するお子さんの保護者には通知書を送付します。
9月中旬までに届かない場合は連絡ください。

◎山元地区

■日時 9月24日（木）午後1時10分～1時25分受付
■場所 本沢小学校（山形市）

◎みはらしの丘地区

■日時 10月14日（水）
①午後0時15分～0時30分受付（整理番号1～43）
②午後0時45分～1時受付（整理番号44～）
■場所 みはらしの丘小学校（山形市）

◎上山小・南小・西郷第一小・宮川小・中川小学区

■日時 10月14日（水）午後1時～1時20分受付
■場所 南小学校

※詳細は通知書をご覧ください。また、状況により日程などを変更する場合があります。

●問合せ 学校教育課 内線309

児童扶養手当を振り込みます

指定口座に振り込みますので、確認してください。
■期日 9月11日（金）

●問合せ 子ども子育て課 内線159



令和3年度 コミュニティ助成事業補助金

一般財団法人自治総合センターでは、宝くじの社会貢献広報活動として、地区会・自主防災組織などに対し助成を行っています。活動に必要な施設や設備、備品の整備に活用ください。

- 申込期限 9月4日(金)
- 申込み・問合せ 市政戦略課 内線223

FF式石油暖房機(ナショナル製)を探しています

パナソニック株式会社では、1985～1992年製造のFF式石油暖房機(屋外に給排気筒・煙突がある製品)の引き取りを行っています。**死亡事故に至るおそれ**がありますので心当たりがある人はご連絡ください。 ※対象品番の場合、1台5万円でお引き取りします。



▶対象の品番など詳細は、パナソニック株式会社のホームページをご覧ください。

- 連絡先 FF式石油暖房機専用フリーダイヤル ☎0120-872-773

今日の散歩道

編集後記

▽豪雨が猛威を振るった7月末、前日まで何気なく通っていた道路が川のようになり、突然降りかかる災害の怖さを痛感。この気持ちが薄れてしまう前に「今」が備えを見直す時だと感じました。▽初めて足を運んだ小倉のひまわり畑では、目前に広がる黄色い世界に感動! コロナ、豪雨、大変な時こそひまわりのように上を向いていきたいですね。(加藤)

▽夜空に大輪の花が咲いた「スマイル☆市民花火」。今年は密を避けるために自宅で楽しんだ人も多かったようです。打ち上げが終わった後、家々の窓から聞こえてきた拍手が印象に残っています。▽コロナの影響が続く中、できないことが目につきがちですが、新しい楽しみ方を見つけていきたいと思いました。(星川)

→次号は、10月1日発行です。

もっと！ おしらせ

additional
town information

今月の相談日(9月・10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
9月3日・10日・17日・24日
10月1日・8日・15日・22日・29日

◆無料法律相談(第1木曜日) ※要予約。

9月3日、10月1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

●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

9月8日(火) 午後1時30分～4時
10月8日(木) 午前9時～午後3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 県交通事故相談所(県庁2階)
※電話相談も受け付けています。

マナーを守って 犬・猫と上手につき合しましょう

ペットを飼っている人も周囲の人もお互いに気持ちよく過ごせるように、以下のことに気をつけましょう。

- ◇首輪やマイクロチップをつけ、放し飼いにしない
- ◇散歩をするときはリードをつけ、放さない
- ◇フンは責任をもって持ち帰る
- ◇管理できない数にならないよう、必要に応じて不妊・去勢手術を行う
- ◇飼えなくなったからといって捨てない。知人や保健所を通じて譲渡する
- ※野良猫にはエサを与えないでください。

- 問合せ 市民生活課 内線118

7月21日

葛西紀明選手による交流会

夢へジャンプ！生徒の背中押す

蔵王坊平アスリートヴィレッジに合宿で訪れていたスキージャンプ・葛西紀明選手による交流会が北中学校で行われました。同校3年生計87人が参加し、オリンピック選手との貴重なひと時に、目を輝かせていました。

葛西選手は「多くの大会に出場しても95%くらいは負けるもの。その“負け”がトップに立ちたいという思いを強くさせる原動力になっています」と語ります。さらに、夢や目標を叶えるアドバイスとして「自分のなりたい姿を書き記して毎朝・毎晩想像するようにしています。その姿を常に心に置くことが大事」とメッセージを贈りました。

参加した小林 海さんは「3年間の部活動を振り返ると、多くの負けや失敗を経験してきました。葛西選手のお話を聞いて、この経験を次につなげ受験勉強や高校生活に生かしたいと思いました」と話しました。



最後まで「レジェンド」葛西選手との交流を楽しんだ生徒たち

葛西紀明選手

北海道出身のスキージャンプ選手。冬季五輪連続最多出場など、功績はギネス世界記録に認定されている。現在は株式会社土屋ホームスキー部の選手兼監督として活動中。



7月25日

スマイル☆市民花火

夜空に笑顔の花開け！

新型コロナウイルスの影響が続く中、市民のみなさんの元気と笑顔につなげたいと、上山青年会議所(藤岡真伍理事長)主催の「スマイル☆市民花火」が開催され、約4分間にわたって上山の夜空を彩りました。

観賞した市民は「今年は見るできないと思っていた花火が夜空に咲いた瞬間は感動しました」と話しました。



7月30日

デートDV防止啓発・JRC活動支援

高校生の安全・活動充実のために



国際ソロブチミストかみのやま(佐藤洋詩恵会長)のメンバー4人が上山明新館高等学校を訪問し、同校1年生242人へ「デートDV防止のしおり」を贈りました。また、ボランティア活動を行うJRC委員会に支援金が贈られ、代表で受け取った川崎里佳子さん(3年)は「コロナ禍で活動の機会が減っていますが、地域のために私たちができることを考え、行動していきたいです」と感謝と抱負を述べました。

9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。

※10月の当番医は市報かみのやま10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
1(火)	新田クリニック	15(火)	山口クリニック
2(水)	かみのやま耳鼻咽喉科	16(水)	渋谷医院
3(木)	金沢医院	17(木)	高野せきね外科・眼科
4(金)	尾上医院	18(金)	吉井内科胃腸科
7(月)	上山ファミリークリニック	23(水)	須田医院
8(火)	長岡医院	24(木)	原田医院
9(水)	須田医院	25(金)	青山医院
10(木)	軽井沢クリニック	28(月)	山口クリニック
11(金)	原田医院	29(火)	新田クリニック
14(月)	北村医院	30(水)	長岡医院

①電話がつかないときや、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
6(日)	渋谷医院	渋谷医院
13(日)	青山医院	みゆき会病院
20(日)	尾上医院	みゆき会病院
21(月・祝)	かみのやま病院	みゆき会病院
22(火・祝)	軽井沢クリニック	軽井沢クリニック
27(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