

No.1529

市

報

かみのやま

1

2021.1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～



うれしいがいっぱい
しあわせいっぱいな
年になりますように!

撮影協力:有限会社蔵王マウンテンファーム



新年のごあいさつ

上山市長 横戸 長兵衛

明けましておめでとうございます。
昨年を振り返ると、新型コロナウイルスの感染が拡大し、暮らしに多大な影響を与えた一年でした。市民のみなさんには感染予防に努めていただき、心より感謝申し上げます。また、民間団体におかれましては、3密対策を講じた企画や市内消費を喚起する取組などを実施され、行政も支援を行うなど、まさに官民が一体となってこの難局に立ち向かってまいりました。引き続き、市は関係機関とともに感染拡大防止と市民のみなさんの不安解消に向けて取り組んでまいります。

このような情勢において、市民のみなさんに感動を与えたニュースがありました。それは、本市の中学生が「JOCジュニアオリンピックカップ・全国中学生陸上競技大会2020」において、四種競技と400メートルリレーで全国の頂点に立ったことです。これは稀に見る快挙であり、今後、子どもたちがさらに大きな舞台へ羽ばたいていくことを期待しています。

新年を迎え、市全体も飛躍していくために重要なことが大きく二つあります。一つは、人口減少への対応であり、これまで取り組んできた駅前広場の整備と、駅東側のまちづくりを一体的に進めていくことが、これからの上山市を示す新しい道標になると考えます。また、NPO法人「かみのやまランドバンク」と連携し、危険空家等の解体や空き家・空き地の有効活用など、まちなかの住環境向上や魅力ある景観整備を進めます。行政のみならず、市民のみなさんや関係団体のご理解とご協力をいただき、それぞれの役割を果たしながら取り組んでまいります。

もう一つは、クアオルト健康ウォーキングをはじめとする市民の健康づくりです。昨年10月にICTを活用した「かみのやま健康ポイント」がスタートし、生活習慣の改善や運動習慣の定着へ向けて、634人の市民のみなさんに興味を持って楽しく参加いただいています。取組を通して、健康づくりが市民同士の話題にもあがっているようです。この気運をさらに高めていきたいと考えています。

また、「上山型温泉クアオルト事業」につきましては、現在、事業の基盤である構想の見直しを図っています。市民の健康増進・健康寿命の延伸を目指すことにより、まち全体が活気にあふれ、上山を訪れた観光客も地域も元気になれるという考え方のもと、心と体がるおうまち」を実現させてまいります。

本年も、市民が上山市に生まれ、育ち、暮らし続けることに自信と誇りを持つことができる政策を展開してまいりますので、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

結びに、今年一年の市民のみなさんのご健勝とご多幸を祈念し、あいさついたします。



2021 新春トーク



左から横戸市長、山下和彦教授、金子 剛さん、鈴木光枝さん

今がチャンス!

「きづく」「かわる」 健康で健幸に!

「糖尿病になる可能性が高い人の割合が県内ワースト2位」「65歳以上の約2割が介護認定を受けている」などの健康課題を抱える本市。これらの問題解決へ向けて今年度新たに「かみのやま健康ポイント」がスタートしたほか、令和2年10月には家族や仲間と競い合いながら運動習慣を身につける「オクトーバー・ラン&ウォーク2020」が開催され、多くの市民が参加しました。

コロナ禍においても健康意識が高まっているなか、取組に参加する人や関わる人が語り合い、上山ならではの健康づくりを見直ししながら、“自分らしい健康づくり、を探ります。

ゼロから始めた健康づくり
それぞれのきづかけ

【鈴木】私は、普段事務の仕事をしています。勤務中に体を動かすことは少ないですし、プライベートでも意識的に運動をすることはありませんでした。今回、勤務する会社が令和2年10月からスタートした「かみのやま健康ポイント」に参加することになり、私も取組を始めました。同僚と昼休みに歩いたり、活動量計の歩数を報告し合ったりする中で、コミュニケーションの機

会が一段と増えたように感じます。対象が上山市民限定ということで、市外から出勤してくる社員に羨ましがられましたね。また、市内各所に設置してある活動量計の読取専用端末巡りを楽しんでいる社員もいます。取組が始まってすぐに、現在の健康状態を知る測定会があり、足裏の重心を測ってもらいました。体重が均等に荷重されている人はきれいな足の形が写るのですが、私の場合、足の指がほとんど写っていないだったので「これはまずい！」と思っ



Mitsue Suzuki

鈴木光枝さん

矢来在住。羽陽建設株式会社勤務。「かみのやま健康ポイント」への参加をきっかけにして、ウォーキングや健康講座への参加など、同僚と一緒に楽しみながら健康づくりに取り組んでいる。

と知り合った仲間から「オクトーバー・ラン&ウォーク2020」に一緒に参加しようと声をかけられたのがきっかけです。高校時代はサッカーをしていましたが、卒業以来運動から遠ざかっていましたため、声をかけてもらったこ

とは私にとってすごくプラスになりましたね。10月で企画は終わってしまいましたが、私は現在も、スマートフォンのアプリを利用し、継続してジョギングをしています。気軽な気持ちで参加したにも関わらず、続けていられることに自分自身驚いています。

【山下】お二人に共通しているのは、自分の取組を数値として「見える化」していることです。健康づくりの成果がポイントやランキングとして見えることで意欲が高まり、自然と自分の健康を見つめ直す流れができていくのだと思います。また、仲間と一緒に行うとやる気につながりますし、継続するための一つの要素になります。

【市長】健康への関心を

持つて取り組んでいる鈴木さんと金子さんのように、私もほぼ毎日、ウォーキングと温泉に入ることを実践しています。血圧などの数値を見ると健康を実感できますし、自信にもつながります。市民のみなさんには、さまざまな健康づくりの場に足を運び、自分に合った目標や楽しみ方を見つけてほしいですね。

【金子】私が運動を継続できたのは、「オクトーバー・ラン&ウォーク」にランキングを競うチーム対抗戦があったからです。個人の順位が上がればもちろん嬉しいのですが、それ以上に全国の自治体の中で上山市の順位が上がると、市民みなで頑張っている気持ちになり嬉しくなりました。

【鈴木】「かみのやま健康ポイント」にも企業対抗戦があり、社内で「今日は何位だね」と話しながら一緒に取り組むことも、継続できる理由の一つかもしれません。また、健康づくりが

ポイントに変わる仕組みにも楽しみを感じますし、同様の楽しみを感じて、徒歩で出勤するようになった社員もいますよ。

【山下】それは「行動変容」といって、楽しみを見出すうちに行動が変わり、そして「習慣」へとつながっていくことです。ランキングやポイント取得などは、運動を継続・習慣化するための効果的な手法だと思います。

自分の体を知ることが
健康への近道

【山下】「かみのやま健康ポイント」のような「ポイント事業」は今、全国に広がっています。中でも上山市は、システムを導入するだけではなく、データ分析を行い、その結果や評価を参加者に返す仕組みをつくっていますよね。

【市長】ただひたすら頑張るのではなく、自身の健康づくりに結果や評価があら

たのも健康意欲が高まった理由です。

【金子】私は、市内で営む整体医院で、お客様の全身ケアを行っています。約3年前、県縦断駅伝の上山チームにトレーナーとして呼んでいただいたことがあり、そこ

Topic

かみのやま健康ポイント

市民634人が参加中。市内36か所の読取専用端末に約7割の人が毎日活動量計をかざして、歩数などを記録しポイントを得ている。



※関連教室「健康マイスター講座」(12月9日)。杉浦伸郎さん(ノーシャルフィットネス協会)らを講師に、参加した約50人が講演や実践を通して、歩く際の正しいフォームなどを学んだ。

オクトーバー・ラン&ウォーク2020

個人戦のほか、「自治体対抗戦」(全137団体)を開催。上山市はウォーキングの部で平均距離・人口2万人以上5万人未満・**第2位**、累計距離・人口2万人以上5万人未満・**第3位**に輝いた。



Takeshi Kaneko

金子 剛さん

石崎在住。整体医院「タケシオールハンド」経営。「オクトーバー・ラン&ウォーク2020」では、1か月の累計歩行距離で約340kmを記録し、現在も熱心にジョギングなどの運動を継続している。

割合(平成30年度)は、埼玉県市町村で20パーセント、新潟県の市町村では30パーセント前半ですが、上山市は約40パーセント。高血圧も43パーセントと非常に高い数値です。血圧や血糖値が高い人は、自覚症状がなくても後々問題が起きやすいため、早期に対処する必要があります。その一つとして、運動習慣は重要な要素です。

糖尿病の人は、足感覚が鈍くなる症状から、歩く時に無意識に負荷をかけてしまい、「たこ」ができてい

※健康マイスター講座…4ページ(Topic)参照。

Column

健康の輪・笑顔の輪が地域に広がる健康づくり

百歳体操

週1回、各地域で自主的に開催されている「百歳体操」。現在、計40団体・約620人が参加しています。「毎週の楽しみ」という声もあり、心と体の健康に大きく関わっています。



かみかみ百歳体操

食べる力や飲み込む力をつけるために、口の周りや舌を動かす体操。現在、計22地区306人が感染対策をしながら元気に活動を続けています。



昨年度

健康づくりって難しい？

【金子】予防は大切です。私は仕事を通じて、健康づくりは病気やけがをしたから、または年を重ねたからするものではないと感じます。整体も、体が痛いからではなく予防として行うことが重要と考えています。

【金子】時折、お客様から「整体をする時に体を動かしているから、仕事も運動と同じじゃない？」と言われることがありますが、「力仕事」運動にはつな



Kazuhiko Yamashita

山下和彦さん

了徳寺大学（千葉県）教養部教授。「かみのやま健康ポイント」の監修に携わり、事業の関連講座では講師を務めるなど、市民の身近な健康づくりへのアドバイザーを担う。

がらないと思っています。仕事と別に運動を続けている理由は、運動をすることで疲れがとれる感覚があるからです。私は「オクトーバー・ラン&ウォーク」への参加をきっかけに、仕事前にジョギングをするようになったのですが、参加前と比べると、凝りがほぐれて体が軽くなったように感じます。疲れがある時は体を動かさなければいいと思って休んでいましたが、まさか逆に調子が良くなるとは思いませんでした。蔵王坊平アスリートヴィレッジに

訪れる選手のボディケアをした時に、「アクティブレスト」といって、軽く体を動かすことでコンディションを整えているという話も聞いたことがあります。義務感で健康づくりをしているのではなく、今は「体が欲しているから運動している」という感じですね。この感覚を多くのの人に知ってほしいです。

【鈴木】「かみのやま健康ポイント」を機に始めた健康づくりですが、継続するうちに、どんな関心が湧いて、市の講座などにも参加するようになってきました。その中で「足の裏を丁寧に洗う、保湿クリームを塗ってケアする」という山下先生の講話を聞き、今でも実践しています。おかげで、かかどが

潤って歩きやすくなった気がします。

【山下】ぜひ継続してくださいね。

足裏のケアは「たこ」などの予防になり、日常生活でかかる体への負荷を減らすことにもつながります。

【鈴木】先日は、高血圧

予防教室で推定食塩摂取量を検査してもらい、塩分の摂りすぎを実感しました。ドレッシングの種類によって含まれている塩分が大きく違うことや、食品表示の見方などを学び、生活の参考になっています。私なりの小さな取組が自身や家族の健康につながればと思っています。

10月に参加した「天空のリカバリー」心と体の快復ツアーin蔵王坊平高原」も



それぞれの体験談や考え、疑問などが飛び交った座談会。最後まで和やかな雰囲気で行われた

は機能性やカラーなどにこだわりの持ち、おしゃれに着こなす人が多くなったように感じます。多くの人にとって、歩くことがただの健康づくりではなく、日頃の楽しみや趣味として充実してきたのではないかと感じています。体の健康だけでなく、精神的な健康にも良い影響がありそうですね。

【山下】心の変化が外面にも表れてきたということですね。健康づくりによつてス

トレスへの耐性が高まる傾向もみられるようですので、元気で仕事に励むことや楽しく生活を送るきっかけに役立っているでしょう。

健康づくりは健「幸」へつなぐこれからの上山

【山下】「かみのやまポイント」は、健康づくりを頑張る人に地域の商品券と交換できるポイントを付与して

応援し、結果的に医療費や社会保障費が減ること地域に還元していくことが一番の狙いです。主役は市民のみなさんで、私たちはサポート役。医療費や社会保障費をどのよう減らしていくかという行政の施策と、市民のみなさんの楽し

みをうまく両立させて、お互いに良い効果をもたらすように精一杯協力させていただきます。

【金子】今日話を伺って、私も「かみのやま健康ポイント」にぜひ参加してみたいと思いました。募集定員を拡大するなどして、より多くの人が参加できるようにしてほしいですね。

「健康づくりは大事、やりたい」と思っている、仕事や家庭生活などが忙しく踏み出せない人は多いと思います。その人たちはきつときつかけを待っているはず。楽しんで取り組んでいる人たちの話を聞いた「面白くから一緒にやろうよ！」と声を掛け合ったりするまちの雰囲気が高まっていくといいですね。

【鈴木】数か月間、会社の仲間とさまざまな健康づくりに取り組んできました。これからも楽しみながら継続したいですし、友人と情報交換するなど、さらに健康の輪を広げたいですね。

【市長】今日は、市の取組に参加し健康づくりに取り組む立場と事業を支える立場のそれぞれの声を聴き、いきいきと健康づくりを続けている秘訣やその背景に触れることができました。

その中で見えた共通のキーワードは「見える化」「楽しく」「一緒に」だと思います。市民のみなさんも、自分なりの健康づくりを見つけてほしいです。

いつまでも元気に健康に過ごすことが何より大切であり、そのような市民が増えていくことが、心と体がうるおうまちの実現につながると思っています。出席いただいたみなさんには、今後とも市民のみなさんの先頭に立っていただき、健康への意識が波のように広がっていく原動力として、お力添えいただきま

すようお願いいたします。今年一年が良い年となりますよう祈念し、お礼のあいさついたします。ありがとうございました。



現代の名工

伊藤和幸さん(下十日町)

伊藤さんは、理容師として48年にわたり活躍されています。職業訓練指導員として若手の指導・育成に尽力されているほか、毎月市内の病院に出張して散髪をする「福祉理容」にも力を入れるなど、業界の発展や公衆衛生の維持・向上に長く貢献されてきました。

「受章は、お客様やスタッフの支えのおかげです」と語る伊藤さん。「これからもお客様との信頼関係を大切に、一緒に若手を育てていただいた市民のみなさんに恩返しをしていきたいですね」と力強く進みます。



法務大臣表彰

木村勝也さん(湯町)

平成16年から16年間にわたり、保護司として多くの人たちに寄り添ってきた木村さん。

平成21年には、保護観察対象者の就労を支援する「上山地区協力事業主会」の立ち上げに関わるなど、精力的に活動されました。「社会復帰のためにはまず仕事を続けることが大事です。自作の就業日誌に書き込んでもらうなど工夫をしました」と歩みを振り返ります。

現在は地区会長や民生児童委員などを担い活躍中。「これからも地域の人たちを見守っていききたいですね」と微笑みます。

保護司・更生保護女性会員表彰

東北地方更生保護委員会委員長表彰

佐藤研治さん(荒町)

東北地方更生保護委員会委員長感謝状

玉田瑛子さん(牧野)

東北地方保護司連盟会長表彰

吉田正子さん(沢丁)

東北地方更生保護女性連盟会長表彰

小玉清子さん(赤山)

高橋洋子さん(阿弥陀地)

佐藤久美子さん(北町)

県知事感謝状

櫻井 實さん(矢来3)

山形保護観察所長表彰

齋藤茂光さん(金生1)

山形保護観察所長感謝状

木村壽子さん(湯町)

山口美恵子さん(石曾根)

鏡 恵子さん(藤吾)

木村春枝さん(原口)

木村邑子さん(大門)

佐藤ひで子さん(永野)

県保護司会連合会会長表彰

佐藤秀雄さん(弁天)

仲野かおりさん(須田板)

棚井裕一さん(矢来4)

おめでとうございます

秋の叙勲・褒章を受章されたみなさん

永田さんは、40年以上の長きにわたり、歯科医師として地域の人々の健康を守ってきました。市歯科医師会会長を務めた際には、県内で初めて上山市内に正職員の歯科衛生士を配置するよう提言するなど、子どものむし歯罹患率の大幅な減少に貢献されました。

「家族の支えがあったからこそ、仕事にまい進することができました」と感謝する永田さん。「若い歯科医師たちには、互いに切磋琢磨しながら、新しい手法を積極的に取り入れてほしいですね」と笑顔でエールを送ります。



【保健衛生功労】

永田秀昭さん(中十日町)



旭日小綬章

「税金の計算だけでなく、一人ひとりの置かれた状況を考慮して、専門家を紹介するなど、総合的にアドバイスすることを心がけています」と語る木口さん。

税理士として25年以上従事し、現在は東北税理士会会長を務められています。東日本大震災の際には、災害税制を政府に建議し、制度面から被災者を支援されました。

「受章は周囲の支えのおかげ。これからも地域や顧客のみなさんにしっかり向き合っていきます」と力強いまなざしで前を見つめます。



【税理士功績】

木口 隆さん(長清水1)



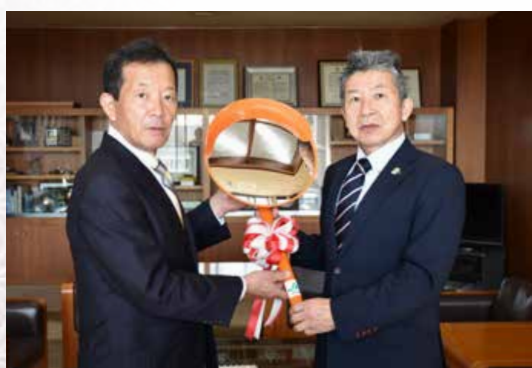
藍綬褒章



蔵王テラポイント協会 (理事長 木村秀泰)

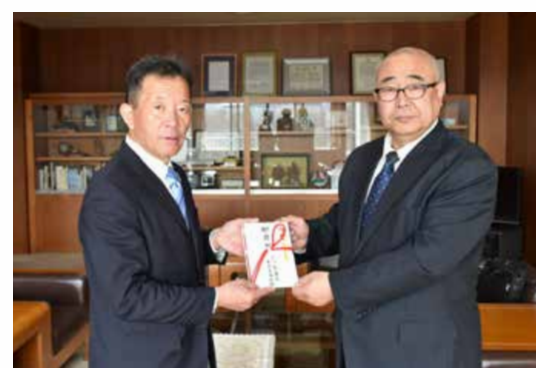
ウォーキング参加者やガイドなど延べ46人がク
アオルト認定西山・葉山コースの清掃を行いました。

ありがとうございます
いただきます



山形農業協同組合 (代表理事組合長 岡崎輝明)

市民の安全のためにと、カーブミラー5基を
寄贈いただき、累計が396基となりました。



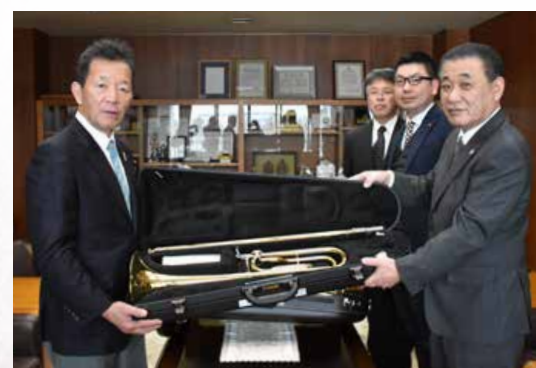
上山信金会 (会長 京谷吉雄)

新型コロナウイルス感染症の対策などに役立
ててほしいと、10万円を寄附いただきました。



進和ラベル印刷株式会社 (代表取締役社長 晋道純一)

感染症対策に役立ててほしいと、抗菌シー
ルなど計120枚を寄附いただきました。



上山ライオンズクラブ (会長 佐藤晃次)

市内中学生の充実した練習のためにと、トロン
ボーン1本とチューバ1台を寄附いただきました。

功労者を称えて

長年にわたり研鑽を重ね、各分野の発展に貢献された功績が称えられ、
このたび、文化芸術功労と技能功労として表彰されました。

文化芸術功労



(左から)山口会長、山口事務局長

竜沢の桜を守る会 (会長 山口秀夫)

同会は、地域が誇る竜沢の桜（通称「龍
神桜」）を後世に伝えようと、平成21年に発
足。周辺の定期的な除草や倒木の撤去、来
訪者のための見学道の整備や受け入れ案内
など、精力的な活動を続けています。

11月4日、市役所で行われた功労者を称
える会の席上、山口秀夫会長と山口幹雄事
務局長は「これからも地域の宝を守り、伝え
続けていきたい」と微笑みました。

技能功労



(後列左から)菅原さん、五十嵐さん、庄司さん
(前列左から)岡崎さん、佐竹さん、中村さん

【建築大工】岡崎賢治さん(金瓶)

【建築大工】中村敏明さん(金谷)

【配 管】五十嵐 勤さん(牧野)

【理 容】菅原一彦さん(金生1)

【美 容】佐竹益代さん(矢来2)

【調 理】庄司 孝さん(八幡丁)

Pick-Up 04

農林業のさらなる発展のために

農業委員会が意見書を提出

11月16日、市農業委員会（花谷和男会長）は「令和3年度上山市農林施策に関する意見・要望書」を市へ提出しました。

本書は、本市農林業の発展のために、農業者から意見を聞



意見書を手渡す花谷会長（写真中央）と受け取る横戸市長

き、農業委員会の取り組み。主な内容は、農家の高齢化や後継者不足により増加している遊休農地の解消・発生防止を図ることや、有害鳥獣対策の体制強化、中山間直接支払制度の継続、ワインぶどうの生産拡大への継続した支援やPR強化などを求めるものです。

市は、意見や要望を踏まえながら、農業者とともに、農業の課題解決とさらなる振興に向けた各種施策に取り組んでいきます。

Pick-Up 01

香り・美味しさ一級品！かみのやまNo.1ラ・フランスが決定

2020上山市ラ・フランスセレクション（食味コンテスト）

11月20日、今年度の本市産ラ・フランスの頂点を決める「ラ・フランスセレクション」が西郷地区公民館で行われました。

本企画は、生産者の栽培技術向上と本市ラ・フランスのさらなる消費拡大を図るもので、今年で開催9回目を数えます。



審査結果（敬称略）

■最優秀賞

◇**県知事賞** 関野繁雄（阿弥陀地）

◇**市長賞** 鈴木清一（阿弥陀地）

◇**かみのやまブランド推進協議会長賞** 佐竹達夫（下生居）

■優秀賞

◇**横田浩生**（弁天）◇**佐藤司郎**（栖下）

◇**大澤裕司**（仙石）◇**齋藤浩基**（栖下）

■**糖度賞** 高瀬直也（細谷）

■**芳香賞** 鈴木清一（阿弥陀地）

審査員には村山総合支庁やかみのやま温泉旅館組合のほか、最終審査に進んだ生産者8人も加わり、「甘みと酸味のバランス」「舌触り・食感」「香り」の3点を評価。甲乙つけ難い品質の高さに、審査員も圧倒されるほどのレベルの高いコンテストとなりました。

Pick-Up 06

時を越え今に伝わる文化財を守る

重要文化財「旧尾形家住宅」保全活動



11月29日、国の重要文化財に指定されている「旧尾形家住宅」で保全活動が行われ、同住宅保存会のみなさんや東北芸術工科大学の学生など計23人が参加しました。

参加者たちは、床に敷かれた稲わら・もみ殻の交換や、積雪に備えた雪囲いの設置を行いました。

Pick-Up 05

子どもたちの感性が光る

かみのやま教育の日



11月14日、三友エンジニア体育文化センターで「かみのやま教育の日2020」が開催されました。

短歌発表会では、優秀作品に選ばれた小・中学生16人が、短歌や作品に込めた想いなどを発表。子どもたちの個性豊かな着眼点と生き生きとした表現に、会場から大きな拍手が送られました。

Pick-Up 03

ふるさとの歴史を継承するために

第3回市民史跡保全活動



「やまがた緑環境税」を活用し、実施しました

11月7日、国史跡金山峠越え羽州街道で、市民や東北芸術工科大学の学生など13人が倒木や枯れ枝のチップ化などを行いました。

また、阿子島 功さん（山形大学名誉教授）と荒木雄之さん（上山市文化財専門員）を講師に、史跡探訪や自然観察を実施。参加者は保全活動への参加を通して、史跡への理解を深めました。

Pick-Up 02

地域を支える人材育成を

東北芸術工科大学 社会教育実習



市教育委員会は、東北芸術工科大学（中山ダイスケ学長）と令和2年8月に連携協定を結び、社会教育士を目指す学生の受け入れを行っています。

11月1日には、栖下地内の再生茅場で茅刈りを実施。参加した加藤彩花さんは「地域で大切に継承されている茅葺文化に触れることができてうれしい」と話しました。

第7次上山市振興計画

将来都市像：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～

上山型温泉クアオルト構想

“心と体がうるおうまち”づくりにつながる市の取組をまとめたものです。

①健康

市民の健康増進・
広域連携



地域医療と連携しながら、クアオルト健康ウォーキングをはじめ、自然や温泉などの地域資源を活用した、上山らしい健康づくりを推進し、市民の健康寿命の延伸を目指すとともに、“心と体がうるおうまち”づくりの醸成を図ります。

②観光

交流人口拡大による
地域活性化



自然や温泉、食などの本市ならではの地域資源を結び付けた体験型観光を推進するとともに、“心と体がうるおうまち”に関する積極的なプロモーションを展開しながら、交流人口の拡大による地域活性化を図ります。

③環境

美しいまちづくりの
推進



歴史や風情を活かした美しい景観と自然豊かで快適な環境を保全し、地球温暖化対策や循環型社会の構築を推進するとともに、歴史を感じる温泉城下町としての魅力を高め、人々の“心と体がうるおうまち”の環境整備を図ります。

今後の主なスケジュール

1月6日(水) ～20日(水)	第1回パブリックコメント募集
～1月中旬	上山市温泉クアオルト協議会 (意見などをヒアリング)
2月中	市議会へ改訂(案)提示
～3月上旬	第2回パブリックコメント募集 (改訂(案)について)
3月以降	改訂版策定 市報・市ホームページで公表

意見をお寄せください

パブリックコメント募集！

本ページで紹介した見直しの方針について、市民のみなさんの意見を募集します。 ※市ホームページにも掲載しています。

■募集期間 1月6日(水)～20日(水)

■提出方法 ①意見②住所③氏名を明記して次のいずれかで提出してください。

持参



市役所 2 階クア
オルト推進室へ

FAX



672-1112 クアオル
ト推進室宛に送信

メール



info@city.kaminoya
ma.yamagata.jp へ

郵送



〒999-3192 上山市
河崎一丁目1-10
上山市役所クア
オルト推進室宛

“心と体がうるおうまち”のイメージ定着へ 上山型温泉クアオルト構想を改訂します

問合せ 市政戦略課クアオルト推進室 内線 222

市は、温泉健康施設事業の中止を踏まえ、今年度「上山型温泉クアオルト構想（平成 25 年度～令和 4 年度）」を改訂し、基本理念である“心と体がうるおうまち”のイメージ定着と、健康・観光・環境に関する取組について、より実効性の高い内容を目指します。



“心と体がうるおうまち”とは？

市民のみなさんがいつまでもいきいきと暮らすことができ、訪れる人々にも癒しを与え、地域経済も含めて元気になれる将来のまちの姿をイメージしています。

見直しのポイントと今後の方向性

これまで

「クアオルト」の認知度が 80% を超える（令和元年度市民意識調査）一方で

△クアオルト＝ウォーキング、△健康に関することのみといった

偏ったイメージが定着し、正しいイメージが伝わっていない

これから

クアオルト＝“心と体がうるおうまち”のイメージ付け

現在のリーディングプロジェクトを 6 分野から 3 分野に集約します。また、ウォーキングや健康に関することのみならず、“心と体がうるおうまち”づくりにつながる取組を、第7次振興計画の内容に沿って、多角的にリストアップします。



令和3年 市県民税の申告相談の日程

混雑緩和のため、申告予定者数を考慮して地区ごとの相談日を設定しています。該当する相談日に申告相談ができない人は、別の相談日でも受け付けますが、なるべく地区ごとの相談にご協力ください。

感染症対策として、当日発熱のある人や体調がすぐれない人は入場できません。会場入口での検温やマスクの着用、適切な距離の確保などにご協力をお願いします。

■申告会場 上山市役所 2階大会議室

■受付時間 ①午前8時30分～11時30分 ②午後1時～3時30分

■相談時間 ①午前8時30分～正午 ②午後1時～4時
※庁舎管理および事故防止のため、午前8時までは、市役所庁舎に入れません。

■地区ごとの相談日程

※火曜・土曜・日曜日、祝日は山形テルサ(山形駅西口)を利用ください。

期 日	曜日	地 区	
		午 前	午 後
2月3日	(水)	上十日町、中十日町、下十日町、栄町、八日町1、八日町2、矢来1、石崎1、石崎2	
4日	(木)	二日町1、二日町2、矢来2、矢来3、矢来4、南町、長清水2	
5日	(金)	長清水1、三本松、葉山、湯町	
8日	(月)	上新丁、下新丁、石堂、河崎	
10日	(水)	新湯、荒町、松山	
12日	(金)	沢丁、湯町新道、軽井沢、金瓶	
15日	(月)	仲丁、新町、四ツ谷(みはらしの丘含む)、大石	
17日	(水)	旭町、朝日台	
18日	(木)	八幡丁、御井戸丁、弁天、久保手	
19日	(金)	西山、北町、美咲町、東町	
22日	(月)	金生1、金生2、金生5	
24日	(水)	金生3、金生4、スカイタワー、高松	
25日	(木)	石曽根、藤吾、赤坂	川口、小穴、糸目、棚木
26日	(金)	阿弥陀地、細谷	仙石、泉川、権現堂

■申告相談時に必要なもの

- 印鑑
- 還付口座がわかるもの(預金通帳など)
- 給与・年金の源泉徴収票(扶養する家族分を含む)
- 所得控除の対象になるもの(社会保険、国民健康保険、国民年金、生命保険、地震(旧損害)保険の領収書または支払証明書、医療費控除の明細書および領収書、身体障害者手帳など)
- 収支内訳書(営業、農業、不動産所得がある人)
※記入の上、持参してください。
- 収支を明らかにする帳簿、領収書など
- マイナンバー関係資料(次の①、②のいずれか)
①マイナンバーカード
②通知カード+免許証・保険証など

上山市で確定申告をする人

税務署から確定申告案内のはがきが送付された場合は、申告会場へ持参してください。また収支内訳書が必要な人は1月下旬より税務課(市役所1階)に準備しますので、記入の上、会場に持参してください。

期 日	曜日	地 区	
		午 前	午 後
3月1日	(月)	金谷、薄沢、永野	小倉、足ノ口
3日	(水)	甲石、皆沢	高野、蔵王、坊平
4日	(木)	三上、檜下、赤山 柏木、金山	相生、原口 菖蒲、古屋敷
5日	(金)	関根、須田板、小笹	中生居、上生居
8日	(月)	牧野、久保川、大門	宮脇、下生居、泥部
10日	(水)	中山地区、山元地区	
11日	(木)	全地区(上記日程で申告できない人)	
12日	(金)		
15日	(月)		

申告書作成会場のお知らせ

問合せ 山形税務署 ☎622-1611

●日時 2月3日(水)～3月15日(月)いずれも午前9時～午後4時
※土・日・祝日は休み。2月21日(日)・28日(日)に限り開設します。

●場所 山形テルサ(山形駅西口)

●対象 ◇所得税(譲渡所得を含む)、個人事業者の消費税、贈与税の申告が必要な人◇所得税の納付や還付を受ける人
※混雑緩和のため、入場には「入場整理券」が必要です。整理券は各会場での当日配付とLINEによる事前発行があります。配付方法の詳細は、国税庁ホームページをご覧ください。
※公共交通機関をご利用ください。

無料税務相談会(完全予約制)

◇申込み 予約専用ダイヤル ☎050-2018-1151

◇問合せ 東北税理士会山形支部 ☎632-4244

給与所得者、年金受給者などの税金無料相談を行います。

●日時 1月29日(金)・30日(土)
①午前10時～正午 ②午後1時～3時

●場所 山形テルサ1階大会議室

●申込期限 1月15日(金)～28日(木)いずれも午前9時30分～午後4時30分 ※土曜・日曜日を除く。

マイナンバーカードを作りませんか?

問合せ 市民生活課 内線113

申告相談の会場で申請のサポートを行います。

市県民税の申告相談

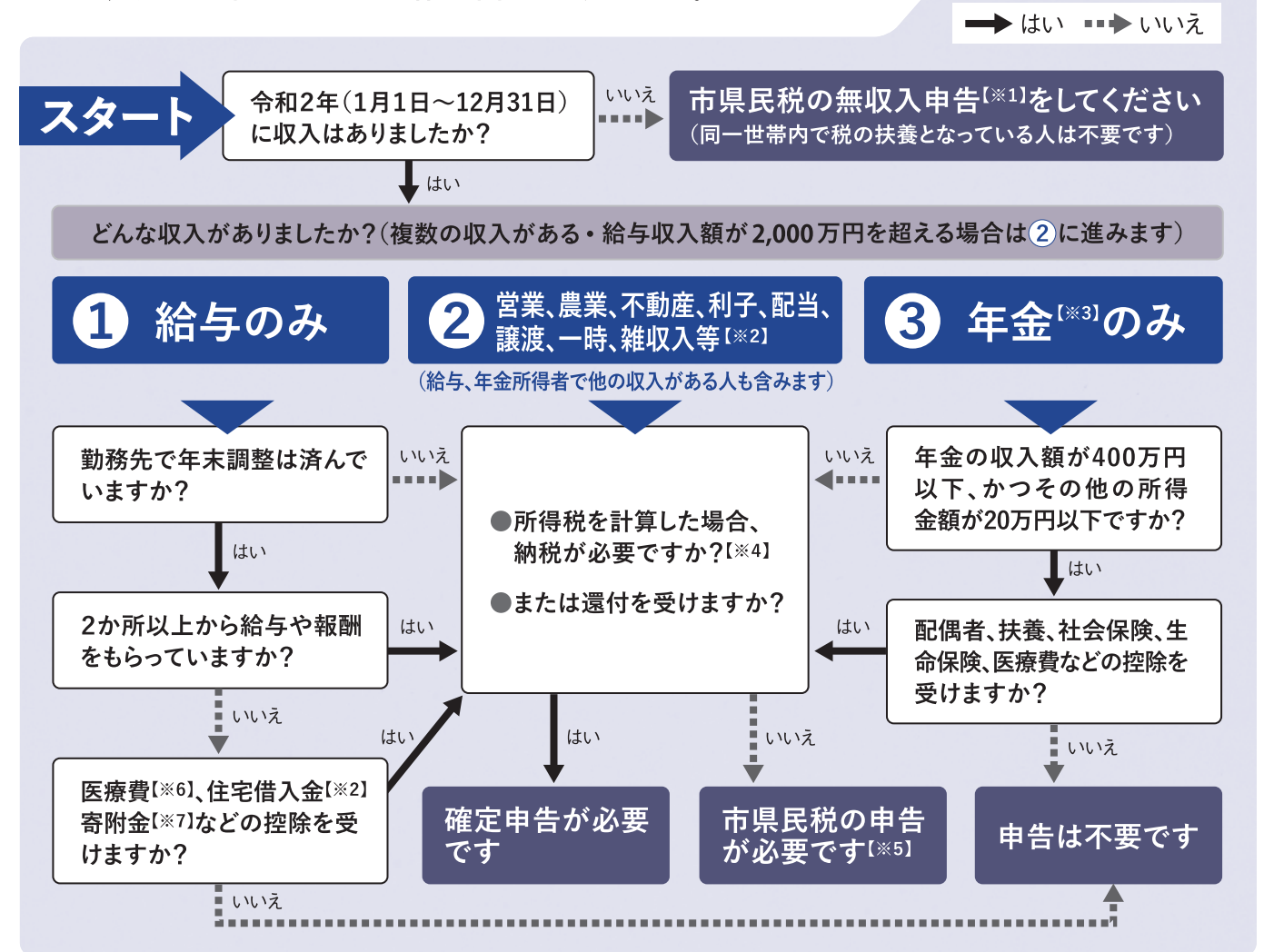
2月3日(水)から始まります ●問合せ 税務課 内線131～134

※確定申告の詳細については、山形税務署(☎622-1611)へ問い合わせください。

税の申告は、市県民税だけでなく国民健康保険税や介護保険料等の算定基礎、各種証明の交付の資料にもなります。申告が必要であるにもかかわらず申告しない場合、各種行政サービスを受ける場合に不利益が生じることがありますので、**3月15日(月)までに申告してください。**

☑申告が必要かどうか **個人ごとに** チェックしてください

◇令和3年1月1日に上山市に住んでいる(住民票がある)人が対象です。1月2日以降に上山市へ転入した人は、1月1日に住んでいた自治体へ申告をお願いします。



【※1】市県民税申告書の無収入申告欄に記入し、提出してください。税務課(市役所1階)、申告相談会場に設置します。
※連絡いただければ郵送します。

【※2】損失または土地や株式の譲渡など複雑な申告を要する人、住宅借入金などの控除の適用初年度の人(税務署での申告(会場:山形テルサ)をお願いします。

【※3】障害年金、遺族年金、失業保険などの非課税所得のみの人は、無収入申告をしてください。(詳細は【※1】へ)

【※4】所得税の計算ができない人は、市県民税の申告相談にお越しください。

【※5】年末調整済みの給与所得者で給与以外の所得が20万円以下の場合、確定申告は不要です。ただし、市県民税では所得の多少にかかわらず、申告が必要です。

【※6】医療費控除を受ける人は、「医療費控除の明細書」の添付が必須になります。

①医療保険者から交付を受けた医療費通知(医療費のお知らせ)を添付することで明細の記入を省略できます。
②医療費控除の対象となる医療費で、医療費通知(医療費のお知らせ)に表示されていないものがある場合は、別途、医療機関などからの領収書に基づき「医療費控除の明細書」に追加記入して、申告書に添付する必要があります。

【※7】ふるさと納税のワンストップ特例の申請をした人が、確定申告・市県民税申告を行うと特例の申請が無効となります。申告の際は、寄附金受領証明書を添付し寄附金控除を改めて行ってください。

忘れずに受けましょう 日本脳炎予防接種(全4回)

問合せ 健康推進課 内線157

母子健康手帳で接種歴を確認の上、必要回数を接種しましょう。定期接種として受けることができる年齢は以下のとおりです。

予防接種 (接種回数)		平成12年4月2日～ 平成19年4月1日生まれ	平成19年4月2日～ 平成21年10月1日生まれ	平成21年10月2日以降生まれ
1期 (3回)	1・2回目 (2回)	20歳未満	9歳以上13歳未満	生後6か月以上 7歳6か月未満 【標準として3歳】
	追加 (1回)			7歳6か月未満で 初回接種からおおむね1年後 【標準として4歳】
2期		9歳以上20歳未満	9歳以上13歳未満	9歳以上13歳未満 【標準として9歳】

- 接種方法 個別接種（要予約）
【市内協力医療機関(五十音順)】
◇青山医院◇上山ファミリークリニック◇軽井沢クリニック(小学生以上)◇須田整形外科医院◇原田医院
◇みゆき会病院◇吉井内科胃腸科クリニック◇県立こども医療療育センター(入院・通院している人のみ)
- 接種料金 ◇市内で接種する場合…無料◇市外で接種する場合…自己負担が発生する場合があります
- 持ち物 ◇母子健康手帳◇予診票◇保険証
※市外で接種する場合は予防接種券が必要です。事前に健康推進課(市役所1階⑬番窓口)へお越しください。

灯油購入費等助成事業

申請先・問合せ 福祉課 内線147

対象の世帯には1月6日頃に詳細と申請書を送付します。 ※令和2年1月2日以降の転入者がいる世帯には送付していません。前住所地での課税状況などを確認の上、要件に該当する場合は問い合わせください。(申請の際は前住所地からの非課税証明書の添付が必要です。)そのほか、申請書が届かない場合は問い合わせください。

- 受付期間 1月7日(木)～2月26日(金) ※土・日・祝日を除く。
- 受付場所 福祉課(市役所1階⑨番窓口) ※感染症対策のため、郵送での申請にご協力ください。送付する申請書に返信用封筒を同封します。
- 対象 令和2年12月1日現在で市内に住所があり、令和2年度市町村民税非課税世帯のうち、次の①～③のいずれかに該当する世帯 ※生活保護受給世帯や社会福祉施設などへの入所者を除く。
- ①高齢者世帯…65歳以上(昭和31年4月1日以前生まれ)のみで構成される
- ②障がい者世帯…◇身体障害者手帳1級・2級の人がいる◇療育手帳Aの人がいる◇精神障害者保健福祉手帳1級の人がいる ※令和2年12月1日時点の手帳の所持で判断します。
- ③ひとり親世帯など…◇父親または母親がいない18歳未満(平成14年4月2日以降生まれ)の児童を扶養している◇両親が死亡または行方不明などの特別な理由により、18歳未満(平成14年4月2日以降生まれ)の児童を扶養している
- 助成額 一世帯あたり5,000円

確定申告に関するお知らせ

問合せ 山形税務署 ☎622-1611

●確定申告書はスマホやパソコンで作成できます

確定申告をする際には感染症対策のため、国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」(<https://www.keisan.nta.go.jp>)の利用をおすすめしています。

また、上記で作成した確定申告書は、e-Taxまたは印刷して郵送で提出することができます。

※e-Taxで送信するには、①マイナンバーカードと対応スマホ(またはICカードリーダライタ)を利用する方法と

②事前に税務職員による本人確認を行い、発行されたIDとパスワードを利用する方法があります。

●マイナンバーの記載を忘れずに！

確定申告書にはマイナンバーの記載が必要です。

また、確定申告書を提出する際は、申告者本人の「マイナンバーカード」または「マイナンバーを確認できる書類(通知カードなど)と、身元確認ができる書類(運転免許証など)」の提示または写しの添付が必要です。

※e-Taxで提出する場合、本人確認書類の提示や写しの添付は不要です。

●申告書作成会場

- 場 所 山形テルサ
- 開設期間 2月3日(水)～3月15日(月)、いずれも午前9時～午後4時
※土・日・祝日を除く。ただし、2月21日(日)・28日(日)は開設します。
※混雑緩和のため入場には「入場整理券」が必要です。
整理券は各会場での当日配付とLINEによる事前発行があります。
整理券の配付状況によっては、後日の来場をお願いする場合があります。
※駐車場(有料)の駐車台数に限りがありますので、公共交通機関を利用ください。
※来場の際は、できる限り少人数でお越しください。

●申告期限・納付期限

- 申告期限・納付期限
- ◇所得税及び復興特別所得税・贈与税…3月15日(月) ◇口座振替を利用する場合の振替納付日
- ◇個人事業者の消費税及び地方消費税…3月31日(水) ◇所得税及び復興特別所得税…4月19日(月)
- ◇個人事業者の消費税及び地方消費税…4月23日(金)

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

■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

シニアトランポビクス教室(後期)

一人用のトランポリンで簡単なエアロビクスをします。筋肉痛にならない、ウォーキング中心のエクササイズです。

- 期 日 2月5・19・26日、3月5・19・26日、いずれも金曜日(全6回)
- 時 間 午後1時30分～2時30分 ※前期と時間が異なりますのでご注意ください。
- 参加料 3,600円

キッズからて教室(後期)

日本の伝統武道・空手の子ども向け教室です。礼儀やルール、マナー、集中力、忍耐力が自然と身に付きます。

- 期 日 1月23・30日、2月6・20日、3月6・27日、いずれも土曜日(全6回)
- 時 間 午前10時～11時 ■対 象 幼児～小学4年生 ■参加料 3,000円

脂肪燃焼ファットバーン教室

短時間(20分間)で、筋肉を維持しながら脂肪を落とすプログラムです。音楽や人に合わせる必要がなく、自分のペースで参加できます。

- 期 日 2月3・10・17日、3月3・17・24日、いずれも水曜日(全6回)
- 時 間 午後7時～8時 ■参加料 3,600円

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。

児童扶養手当(1月期)を振り込みます

問合せ
子ども子育て課 内線159
11月・12月分を指定口座に振り込みますので、ご確認ください。
期日 1月8日(金)

踏切事故に注意

問合せ
市民生活課 内線124
冬は積雪や路面の凍結により踏切や線路上における事故の危険が増加します。踏切事故防止のため次のことに注意しましょう。
◇踏切の手前では必ず一時停止し、安全を確認する。路面凍結によるスリップに備え、踏切手前では十分に減速する。
◇警報機が鳴ったら、踏切内へ無理に進入しない。
◇踏切の中に閉じ込められた場合は、そのままゆっくり車を前進させる。
◇踏切内で動けなくなった場合は①列車に知らせる(◇非常ボタンがある場合：カバーの上からボタンを強く押す◇非常ボタンがない場合：発煙筒や赤色の物を使い、列車に大きく手を振って危険を知らせる)②列車が停止した後、付近の人の協力を得て脱出する。脱出後は、最寄りの駅に連絡する。



歯周病予防講座

申込み・問合せ
健康推進課 内線197

歯周病の予防は全身の健康維持や介護予防につながります。この機会にお口の健康について学びませんか? ※かみのやま健康ポイント参加者には健康ポイント(20ポイント)を付与します。

日時 1月21日(木) 午前10時～11時 ※午前9時40分～10時受付。
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
内容 ◇歯周病予防について◇読取端末「かざすくん」の見方・体組成測定方法の説明
定員 ◇一般：10人◇かみのやま健康ポイント参加者：50人
参加料 無料
申込期限 1月19日(火)
持ち物 ◇筆記用具◇活動量計・健康ポイント参加手引き(かみのやま健康ポイント参加者のみ)

障がい者の税控除認定について

申請先・問合せ
健康推進課 内線151
要介護認定を受けている人で症状が一定基準を満たす場合には、市県民税および所得税における障がい者控除対象者に認定されますので申請してください。※障がい者手帳を持っている人は申請不要です。



▲公売する車両

持ち物 申請者と要介護認定者の印鑑
問合せ
財政課 内線234
◎小型貨物(平成18年式ニッサンADバン5人乗り)
規格 ◇オートマチックトランスミッション◇全長437cm・全幅169cm・全高151cm
総走行距離 11万6005km
(令和2年11月30日現在)
車両状態 ◇Fデイスクパッド・Fブレーキパッド・デイスクローター交換◇オートトルクコントロールカップリング交換◇マフラー・バッテリー交換
燃料 ガソリン
付属品 夏用タイヤ(普通タイヤ) ホイール付き4本

市で使わなくなった車両を公売します

農地に関するお悩み相談

問合せ
農業委員会事務局 内線406
今後、耕作できなくなる場合や農地について悩みがある場合は、各地区の農業委員または農地利用最適化推進委員へ気軽に相談ください。地域の優良農地を守り、次世代へ引き継ぐためにご協力をお願いします。

農家のみなさんへ 共済加入に関するお知らせ

問合せ
県農業共済組合本所園芸部 ☎656・8978
「果樹共済」は、異常気象や自然災害に備える保険です。また、「園芸施設共済」は、小さな損害でも補償対象とする特約や、より幅広い補償の選択が可能になりました。詳しくは問い合わせください。

入札参加登録の申請を受け付けます

申請先・問合せ
財政課 内線235
市が行う令和3・4年度の入札に参加を希望する場合は、入札参加登録の申請が必要です。

無料相談会

申込み・問合せ
健康推進課 内線157
日時 1月19日(火) 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 ※いずれも事前に申し込みください。

県民参加の森づくり活動を支援します

応募先・問合せ
村山総合支庁森林整備課 森づくり推進室 ☎621・8248
やまがた緑環境税で支援する「令和3年度山形県みどり豊かな森林環境づくり推進事業」を募集します。事業の実施は、令和3年度の予算成立が前提となります。
上限額 1団体あたり50万円
応募期限 2月4日(木)

母子父子寡婦交流会「親子ボウリング」

申込み・問合せ
子ども子育て課 内線198
◇母子寡婦福祉会・渋谷 ☎090・3646・1255

配慮書縦覧のお知らせ

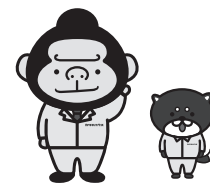
期日 2月14日(日)
場所 山交ボウル(山形市)
集合場所・時間 働く婦人の家・正午
参加料(1世帯) ◇会員：500円◇非会員：1500円
※当日持参ください。
申込期限 1月29日(金)

問合せ

山形市廃棄物指導課 ☎641・1212
「山形市上野最終処分場第二期整備事業」における配慮書の縦覧・意見募集を行います。
事業者・住所 山形市長 佐藤孝弘・旅籠町2-13-25
関係地域 ◇山形市◇山形市事業実施想定区域 ◇山形市権現堂◇山形市蔵王上野
対象事業の種類・規模 一般廃棄物最終処分場規模の変更・埋立容量24万3529㎡を増設
縦覧場所・期間・時間 市民生活課⑤番窓口・1月18日(月)～2月17日(水) いずれも午前8時30分～午後5時15分 ※土・日・祝日を除く。山形市廃棄物指導課や上野最終処分場、山形市ホームページでもご覧になれます。
意見書の提出 縦覧期間中に意見書の提出ができます。詳しくは問い合わせください。

広告

社名は短く。お付き合いは長く。



あらためまして、わたしたちは

カタチハウスです。

令和3年1月より、株式会社つかさ工務店は、株式会社カタチハウスに社名を変更しました。わたしたちは、お客様おひとりおひとりの理想のお住まいを『カタチ』にするお手伝いをさせていただきます。どうかこれからも末永いお付き合いをよろしくお願いいたします。

株式会社カタチハウス 代表取締役 五十嵐裕司

新型コロナウイルスに伴う☆リフォームの補助金☆が使えます!
※対象工事費の50%(上限20万円)
!!《住宅にウイルスを持ち込まない・拡大防止のための工事の一例》!!
○宅配ボックスの設置
○玄関服手洗いの設置
○モニター付インターホンの設置
○タチレス水洗器具の設置
○タチレスで施錠できるドアにする
○抗菌・抗ウイルス対応の床材の手すり等の工事
616-6322 (株)カタチハウス
上山市金生2-7-47 担当: 五十嵐

受付は
1/19 (火)
まで!

令和2年度 消防士 追加募集

上山市職員採用試験

申込み・問合せ 庶務課 内線212 〒999-3192 上山市河崎一丁目1番10号

- 受付時間 月曜～金曜日（祝日を除く）、午前8時30分～午後5時15分
- 必要書類 受験案内・申込書などは庶務課（市役所2階）で交付しているほか、市ホームページからもダウンロードできます。

◎一次試験 令和3年1月31日(日)／上山市役所
※新型コロナウイルス感染症の拡大など不測の事態の場合は、試験日や会場を変更する場合があります。その際は、市ホームページなどでお知らせします。

▼職種の併願はできません。そのほか詳細については受験案内をご覧ください。

試験区分	受験資格
消防士【一般採用】 (高校卒業程度)	平成6年4月2日以降生まれの人
消防士 【消防士経験者・救急救命士採用】 (高校卒業程度)	昭和56年4月2日以降生まれで、令和2年11月末現在で3年以上の消防士経験があるまたは救急救命士資格を有している人

市民見学会を開催します ～温泉旅館「ニュー村尾浪漫館」～

申込み・問合せ 生涯学習課 内線314

本市の中心市街地活性化計画の区域内にあり、昭和天皇が東北巡幸の際に民間旅館で初めて宿泊された「ニュー村尾浪漫館（旧村尾旅館）」は、平成28年5月より休業しています。

同館「離れ（登録有形文化財）」の見学会を開催しますので、参加を希望する人は申し込みの際に①氏名②住所③年齢④電話番号⑤希望時間をお伝えください。
※参加無料。当日は「ニュー村尾浪漫館」玄関前にお集まりください。

- 日 時 1月30日（土）
①午前9時30分～10時30分②午前11時～正午③午後1時～2時④午後2時30分～3時30分
- 定 員 各回15人
- 申込期間 1月12日（火）～22日（金）午前9時～午後5時 ※各回とも先着順。



放課後子ども教室
ボランティアスタッフ募集

申込み・問合せ
生涯学習課 内線312

上山小学校区(①)または南小学校区(②)の放課後子ども教室で、児童の見守りなどを行うスタッフを募集します。 ※謝礼あり。資格・経験は問いません。

■期日 月曜～金曜日のうち週2日程度 ※要相談。

■時間 放課後2～3時間程度

■場所 ①かみのやま寺子屋(旧曾我部家)②けやきつず(南町地区公民館)

■保険 ボランティア保険に加入

育児・看護休業法施行規則等が改正され、全ての労働者が時間単位で取得できるようになりました。詳しくは、山形労働局雇用環境・均等室のホームページをご覧ください。
(<https://site.mhlw.go.jp/yamagata-roudoukyoku/>)

■施行 令和3年1月1日

認知症サポーター養成講座

申込み・問合せ
地域包括支援センター(市役所内)
☎673・6055

誰もが発症する可能性がある認知症について知識や理解を深める講座です。

認知症の人と家族を温かく見守る認知症サポーターとして活動しませんか?

■日時 1月25日(月)午後1時30分～3時

■場所 市役所3階304会議室

■参加料 無料

■定員 10人

12月25日から、次のとおり改正されました。

◇一般産業用機械・装置等製造業：時間額862円◇電気機械器具等製造業：時間額846円◇自動車・同附属品製造業：時間額861円◇自動車整備業（分解整備に従事する者に限る）：時間額865円

免許なしで酒類を製造するのは違法です

問合せ
山形税務署
☎622・1611

本市はワインなどの果実酒醸造時の最低製造数量が緩和される「ワイン特区」に認定されていますが、製造免許を受けずに少量でも「酒類」を製造・販売することや、密造酒を譲り受けて所持することは違法です。このような場合、処罰の対象となりますのでご注意ください。

イベント中止のお知らせ

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。

●令和3年市消防出初式
問合せ 消防本部
☎672・1190

●第66回上山市民スキー大会
問合せ 市スキー連盟事務局・木村
☎090・2272・0317

山響ホリデーコンサート
inかみのやま

問合せ
生涯学習課 内線314

■日時 3月7日(日)午後3時開演 ※午後2時開場。

■場所 三友エンジニア体育文化センターエコーホール

■チケット販売開始 1月22日(金) ※無くなり次第終了。

■チケット取扱場所 ◇三友エンジニア体育文化センター◇上山音楽センター◇上山市文化団体協議会◇文翔館◇県庁購買部◇山響チケットサービス

■販売料金(前売り) ◇一般：1200円◇高校生以下：600円
※当日券はいずれも200円増。

無料託児所の利用を希望する人は問い合わせください。

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

謹賀新年

各種クレジットカード・PayPay 使用できます

ごみの処分、困っていませんか?

何から手をつけていいかわからない…そんな時は気軽にご相談ください!

PayPay 使用できます

〒999-3115 上山市高野169-19
ミツワ企業 ☎673-1131

★残りわずか!

県民泊まって元気キャンペーン

利用期間：令和3年1月31日(日) 宿泊分まで

GOTOトラベル

併用でとつともお得に!

市内・県内の宿泊予約、観光ツアーなどお気軽にご相談ください

～市内唯一の旅行会社～
上山市観光物産協会(かみのやま温泉観光案内所)
上山市矢来1-2-1 ☎023-672-0839

図書館

■場所・申込み・問合せ
市立図書館
☎677-0850 ㊟677-0826

■開館時間
午前9時～午後7時
(祝日は午後4時30分まで)
※状況によって変更となる場合があります。

■休館日
毎週水曜日
※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!

■ブックポストの利用

休館日や閉館後の本の返却には、二日町プラザ1階交差点入り口(北東側)にあるブックポストを利用ください。なお、視聴覚資料や紙芝居、利用カードなどは入れないでください。

Books

今月のオススメ本

イスランの白琥珀

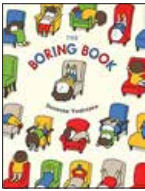
乾石智子／著 東京創元社



本市在住のファンタジー作家・乾石智子さんによる人気シリーズ《オーリエラントの魔道師》最新作! 味わい深い文章で描かれる壮大で重厚な世界観に引き込まれる一冊です。

THE BORING BOOK

Shinsuke Yoshitake／著 Chronicle Books



本書は、子どもに大人気の絵本作家・ヨシタケシンスケさんの作品『つまないつまない』を英語に翻訳したものです。絵本で楽しく英語に親しみませんか?

Event

イベント情報

●よみきかせ

日時: 毎週土曜日午前10時30分～

●日本語・英語よみきかせ

日時: 16日(土) 午前10時30分～11時30分

●これよんでコーナー

日時: 16日(土) 午後2時～3時30分

●名作映画鑑賞会『蟬しぐれ』

日時: 17日(日) 午後2時～4時20分

定員: 30人程度

※関連図書の展示も行います。

●おはなし会

日時: 18日(月) 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。

●上山からポーランドへ! ～国際交流会～

「世界のあいさつ日本語・英語・ポーランド語」国際交流員のハンナ・マチェイコさんによる講話のほか、言葉遊びなどを通して交流します。

日時: 24日(日) 午前10時～11時30分

定員: 15人程度 ※要申込。

絵本で世界を学ぼう!

吉井潤／著 柏原寛一／著 青弓社



世界105か国の国旗や地図、人口などの基本情報に加え、各国の絵本を一冊ずつ紹介しています。さまざまな国の文化や習慣を知る第一歩となるガイドブックです。

迷子の魂

ヨアンナ・コンセホ／絵 オルガ・トカルチュク／文 岩波書店



2019年にノーベル文学賞を受賞し世界的に注目されている著者が、美しい絵とともに贈る大切な魂についての物語です。忙しい大人にもおすすめの絵本です。

●図書のテーマ展示

◇「“今年は丑年”

～干支にちなんだ本あれこれ～」

今年の干支「うし」やお正月に関する本を展示します。

期間: 26日(火) まで

◇「科学道100冊・2020」

理化学研究所と編集工学研究所が科学の面白さを届けるプロジェクト「科学道100冊」の一部を展示します。

期間: 7日(木)～3月7日(日)

●企画展「清野 恒画伯小作品展」

油絵やドローイング作品などの展示を行います。

期間: 24日(日) まで

●親子で手づくり紙しばい講座

日時: 1月31日(日)、2月13日(土)、4月11日(日) いずれも午前10時30分～

講師: ときわひろみさん(紙芝居作家)

定員: 10人程度 ※要申込。

農業者向けLINE公式アカウント開設!

●発信内容(予定)

◇補助金などの支援情報

◇農業に関するイベント情報

◇病害虫に関する情報 など

●問合せ 農林夢づくり課 内線411



▲気軽に登録ください

1月の情報

高齢者サロン まじゃれ

■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】

百歳体操まじゃれ会

毎週木曜日午後2時45分～

※今月から木曜日に変更しました。

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

ビンゴゲーム大会

8日(金)・22日(金) 午後1時30分～3時

防災出前講座

12日(火) 午後1時30分～2時

いきいき交通安全教室

12日(火) 午後2時～2時30分

かみのやまカフェ

14日(木) 午後1時30分～2時30分

【材料代として参加料が必要な催し】

楽しい生け花の会 **持**

13日(水) 午後1時30分～2時30分

参加料: 1,000円 申込期限: 11日(月・祝)

脳が目覚める絵の会 **持**

15日(金) 午前10時30分～11時30分

参加料: 500円

写経(写仏)の会

20日(水) 午前10時30分～11時30分

定員: 10人 参加料: 100円

かな書道の会 **持**

25日(月) 午後1時30分～3時

定員: 10人 参加料: 100円

ストレッチ体操の会

15日(金) 午後1時30分～2時30分

将棋の会

18日(月) 午後1時～3時

輪投げ大会をしよう

19日(火) 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～2時30分

②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

着付けの会 **持**

29日(金) 午後1時30分～3時

定員: 6人

パステルアートの会 **持**

27日(水) 午前10時30分～11時30分

定員: 10人 参加料: 500円

新手芸の会 **持**

27日(水) 午後1時30分～3時

参加料: 500円 ※前日まで要予約。

はがき絵の会 **持**

28日(木) 午前10時～11時30分

定員: 10人 参加料: 500円

体 おへひょ

「大人の合宿・自分で作る瓢箪^{ひょうたん}の灯り」

9日(土)～12日(火)

午前9時30分～午後5時30分

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)

ころぐ

体 小炉具工房「実用折紙研究室」

11日(月・祝)、25日(月)

いずれも午前10時～午後3時

午前中は基礎コース、午後はアドバイス付きの工作コースで道具などを作ってみませんか?

孫田☎090-1066-0413

体 リトルギフト

「パッチワークを楽しみましょう」

16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)

広告

昭和57年～昭和59年製の トヨトミ石油ファンヒーターを探しています

上記期間に製造された製品には、現在、取り付けが義務化されている安全装置が装着されておられません。誤った使用方法により、事故が起こる可能性があるため、1986年(昭和61年)より自主交換を行っています。

LCR-3タイプ LSタイプ



対象機種

LCR-3・LCR-3-1・LS-3・LS-3-1・LS-6

ご連絡先

株式会社 トヨトミ 467-0855
フリーコール 0120-104-154
※現在の石油ファンヒーターはPSCで定められた安全装置が全機種についています。

＋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。
下記以外の日程は令和2年4月号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場合は、問い合わせください。 ※検診を受けるには事前の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。◆生活保護受給者の特定健診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）

※今年度の予定は終了しました。

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・乳がん検診のみの検診）◆人間ドック
※2月まで実施しています。希望する場合は、山形検診センター（☎688-6511）に問い合わせください。

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。
※特定健診・後期高齢者健康診査については1月末まで、子宮頸がん検診・乳がん検診については2月末まで実施しています。

<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

むし歯がなかったおともだち

（3歳児健診 R2. 12. 10）



山内康平くん
こうへい



北澤歩佳ちゃん
ほのか



石澤 紬ちゃん
つむぎ



加藤一志くん
かずし



土屋陽希くん
はるき



小川壮平くん
そうへい



山田 零ちゃん
れい



長塚雫希くん
じゅの



佐藤将磨くん
しょうま



鈴木仁椰ちゃん
にいな



高橋渚斗くん
なぎと



斉藤芽衣子ちゃん
めいこ



白谷桜雅くん
おうが



芳賀璃未ちゃん
りみ



松田煌大くん
こうた

丈夫な歯でおいしく食べられる1年になりますように
～大切なのは、食生活＆フッ化物の利用＆歯みがき～

時間外乳がん・子宮頸がん検診

- 日時 1月20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歳代…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）

子育て支援医療証について

- 2月に入っても届かない場合は問い合わせください。
- 対象 1月2日～2月1日生まれの
1歳～小学3年生
- ※課税状況が確認できない人には案内を送付しますので、課税証明書などの提出をお願いします。

●問合せ 健康推進課 内線122

◆◆上山市役所 ☎023-672-1111（代表）◆◆◆◆◆

＋ 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。

2021
2月
February

母子健康手帳交付

※やむを得ず妊婦本人が来ることができない場合は、委任状が必要です。ので事前に問い合わせください。
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

2月15日（月）
※事前に電話で申し込みください。
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～
●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

※状況によりオンライン講座に変更する場合があります。
2月20日（土）
午前10時～11時30分
●内容：◇お風呂の入れ方◇お口の健康◇育児について
●申込期限：2月15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

2月25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10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

2月18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5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

2月16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2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◇バスタオル◇フェイスタオル◇新型コロナウイルス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

2月16日（火）
受付時間は対象者へ個別に通知します。
●対象：令和元年8月生まれのお子さん
●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

フッ化物塗布

※今年度は感染症対策とむし歯予防を考慮し、6か月間隔の塗布となります。
2月16日（火）
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◇バスタオル◇フェイスタオル◇新型コロナウイルス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

2月4日（木）
受付時間は対象者へ個別に通知します。
●対象：平成29年4月11日～5月15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

2月25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：2月17日（水）
●申込み・問合せ：健康推進課 内線155

こころの健康相談

2月24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：2月17日（水）
●申込み・問合せ：健康推進課 内線157

献血にご協力ください

2月5日（金）
午後1時30分～3時30分受付
●場所：市役所休養室（地下）
●問合せ：健康推進課 内線197



11月21日

十日町いろは市「のれん商店街」
新しいのれんでお出迎え



十日町商店街でいろは市が開催され、お買い得品の売り出しが行われたほか、各商店では「招福ミニのれん」が披露されました。「＃かみのやま十日町」という文字を入れたのれんは、SNSへ投稿してもらうことで十日町を盛り上げようと上・中・下十日町商店会が制作したもの。SNSの投稿を見て訪れた安達明佳さん（天童市）は「商店街の活気を感じました。また来たいです」と笑顔を見せました。

11月21～23日

美を綴るArtキルト展
力作、色とりどり

コロナ禍で行事の中止が続く中、活動発表の場を提供しようと三友エンジニア体育文化センターが呼びかけ、同センターで「どんぐりキルト会」（高橋淑子代表）による展示会が行われました。訪れた人は、色とりどりの布を使った細やかな作品の数々に興味深く見入っていました。

※エントランスを利用した展示会や発表会を希望する場合は、市体育・文化振興公社（☎673-2288）に相談ください。



寄附を活用し 救急車両を更新配備しました

昨年、花国技建株式会社（代表取締役 花屋 剛／東京都中央区日本橋）よりいただいた寄附を活用し、12月18日、市消防本部へ高規格救急自動車を更新配備しました。

昨年度の本市の救急出動は1,628件。本車両の整備により、救命率向上が期待されます。

▶高規格救急自動車

最新の車両性能と自動心臓マッサージ器などの高度な救命処置機材を搭載しています。



問合せ 消防本部 ☎672-1190

新型コロナウイルス
感染予防対策

チェック！マスクを 正しくつけていますか？

誤ったマスクのつけ方をしていませんか？新型コロナウイルス感染予防対策のため、正しいつけ方を確認し、効果的に使用しましょう。

○正しいマスクのつけ方

- ◎鼻の形に合わせてマスクを折り、隙間をつくらない
 - ◎鼻が隠れている
 - ◎あごが隠れている
 - ◎着けたり外したりする時は表面に触れずひも部分を持つ
- ※購入したマスクの取扱説明もご確認ください。

✕誤ったマスクのつけ方

- ✕鼻が出ている
- ✕あごにかける
- ✕ひもがゆるんでいる
- ✕大きすぎる
- ✕マスクの表面に触れる

問合せ 健康推進課 内線156



宝くじの助成を受けて 狸森地区会が防災備品を整備



一般財団法人自治総合センターから宝くじの社会貢献広報事業として助成を受け、狸森地区会が防災備品を整備しました。

■整備物品

- ◇ヘルメット100個
- ◇発電機2台
- ◇トランシーバー10台
- ◇小型タイピンマイク・イヤホン10セット



12月6日

レーザーピストル射撃体験教室
レーザーラン記録会

よく狙って…命中！

県内の小・中学生が三友エンジニア体育文化センターで「レーザーピストル射撃」と「レーザーラン」を体験しました。本企画は近代五種競技ナショナルチームが蔵王坊平アスリートヴィレッジを利用してのことから実現したもので、東京五輪ホストタウン事業を兼ねて3人のオリンピックが招かれました。

参加者は「普段体験できない競技を選手から直接教えてもらい嬉しかったです」と声を弾ませました。



令和2年度 かみのやま地域おこし協力隊 活動報告パネル展& 隊員とふれあう会

「かみのやま地域おこし協力隊」の令和2年度の活動を振り返ります。誰でも気軽にお越しください！

●**期間** 1月9日(土)～14日(木)

●**場所** 市役所1階北側ロビー

●**各隊員の担当日時**

◇**飯野瑠佳さん**(小中学校英語教育推進)…11日(月・祝)午前11時～午後2時、14日(木)午後1時～2時

◇**岡本容子さん**(空き家対策)…11日(月・祝)午後1時～3時、13日(水)午前11時～正午、14日(木)午前10時～11時

◇**鈴木保隆さん**(有害鳥獣対策)…9日(土)午前10時～午後1時、13日(水)午後2時～3時、14日(木)午後2時～3時

◇**大下由美さん**(映像記録推進)…9日(土)午後1時～3時、11日(月・祝)午前10時～正午、13日(水)午前10時～11時

◇**面 宏江さん**(結婚支援)…9日(土)正午～午後2時、13日(水)午後1時～2時、14日(木)午前11時～正午



(左から)飯野さん、岡本さん、鈴木さん、大下さん、面さん

●**問合せ** 市政戦略課 内線223
✉ijyu@city.kaminoyama.yamagata.jp

今日の散歩道 編集後記

▽明けましておめでとうございます。表紙は市内の牧場にお邪魔し、寒さに凍えながら撮影した1枚です。どれを採用しようかと悩みましたが、ぶつかりそうなくらい近づいてくれた優しい目の1頭に決めました！▽今年の新春トークのテーマは「健康」。誌面を通して、みなさんの背中を押すことができれば幸いです。今年一年もよろしく願いいたします！（加藤）

▽明けましておめでとうございます。昨年を振り返ると、慣れないカメラを携えて訪れた先々で、インタビューに快く応じてくださったみなさんの顔が思い浮かびます。レンズを通すと、普段とはまた違った人やまちの表情が見えました。▽今年はどうな表情に出会えるのか、楽しみです。みなさんにとってもすてきな一年になりますように！（星川）



今月の相談日（1月・2月） ——— 気軽にしてください ———

- ふれあい相談** ☎673-2750
 - ◆一般相談（木曜日）午前9時～午後3時
1月7日・14日・21日・28日
2月4日・18日・25日
 - ◆無料法律相談（第1木曜日）※要予約。
1月7日、2月4日 午後1時～4時
場所 市民相談室（市役所1階）
問合せ 市社会福祉協議会
- 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
 - 1月12日、2月9日（第2火曜日）
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 県交通事故相談所（県庁2階）
※電話相談も受け付けています。

観光ボランティアガイドを 募集しています

上山市観光ボランティアガイドとして、現在28人が年間約4000人の旅行者を案内しています。

今年は、4月から9月にかけて「東北デスティネーションキャンペーン」が開催されます。上山を訪れる旅行者にまちの歴史や魅力を紹介しませんか？

ガイド養成講座も開催しますので、興味のある人は気軽に問い合わせください。

●**活動内容**

◇まち歩きや上山城内の案内

◇イベント協力(かかし祭、ツールドラフランス、加勢鳥など)

◇取材対応 など

●**申込み・問合せ**

市観光ボランティアガイド協会（市観光物産協会内）
☎672-0839

 心と体がうまるおうち かみのやま 毎日ウォーキング カレンダー 2月						
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
上山市民 参加料 無料 初回のみ、住所が 確認できるもの 〔免許証や住所の記載 がある封筒・葉書など〕 をご提示ください。	1 葉 山 体力度：3 9:30～12:00 集合場所 市役所食堂	2 西 山 体力度：3 9:30～12:00 集合場所 上山城かかし茶屋	3 蔵王高原坊平 体力度：4 10:00～12:30 集合場所 たいらぐら	4 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	5 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	6 西 山 体力度：3 9:30～12:00 集合場所 上山城かかし茶屋
7 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	8 蔵王高原坊平 体力度：4 10:00～12:30 集合場所 ライザレストラン	9 葉 山 体力度：3 9:30～12:00 集合場所 市役所食堂	10 蔵王高原坊平 体力度：4 10:00～12:30 集合場所 たいらぐら	11 西 山 体力度：3 9:30～12:00 集合場所 上山城かかし茶屋	12 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	13 坊平樹氷原 体力度：4 10:00～13:00 集合場所 ライザレストラン ※要予約 蔵王テラボイト協会事務局 ☎090-3984-2883
14 西 山 体力度：3 9:30～12:00 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 市役所食堂	16 蔵王高原坊平 体力度：4 10:00～12:30 集合場所 たいらぐら	17 まちなかウォーキング 体力度：3 9:30～12:00 集合場所 上山城かかし茶屋	18 西 山 体力度：3 9:30～12:00 集合場所 上山城かかし茶屋	19 葉 山 体力度：3 9:30～12:00 集合場所 市役所食堂	20 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
21 坊平樹氷原 体力度：4 10:00～13:00 集合場所 ライザレストラン ※要予約 蔵王テラボイト協会事務局 ☎090-3984-2883	22 三吉山中腹 体力度：4 9:30～11:30 集合場所 三吉山駐車場	23 西 山 体力度：3 9:30～12:00 集合場所 上山城かかし茶屋	24 葉 山 体力度：3 9:30～12:00 集合場所 市役所食堂	25 蔵王高原坊平 体力度：4 10:00～12:30 集合場所 たいらぐら	26 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	27 蔵王高原坊平 体力度：4 10:00～12:30 集合場所 ライザレストラン
28 西 山 体力度：3 9:30～12:00 集合場所 上山城かかし茶屋	【服装・持ち物】◇マスク◇歩きやすい靴◇温度調節がしやすく脱ぎ着しやすい服装◇帽子◇リュック ◇飲み物◇タオル◇雨具 など 【蔵王高原坊平コース】無料シャトルバス「グリーンエコー号」を利用できます。（問合せ☎679-2311） ※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。なお、集合時間に間に合わない場合は参加できません。 【かみのやま健康ポイント参加者】1回参加につき20ポイント付与します。（初回のみ100ポイント） ●市外参加者料金 ◇1回おためし…1,000円 ◇回数券（4回分）…3,000円 ◇1か月パス…3,000円 ※小学生以下は1回100円。購入時はおつりが出ないようご協力をお願いします。					
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。						



1月 市税等納期 問合せ 税務課 内線138	<納期限> 2月1日(月) ◇市県民税(4期) ◇国民健康保険税(7期) ◇後期高齢者医療保険料(7期) ◇介護保険料(第1号被保険者／7期) “便利で安心”口座振替を利用ください
---	--

➡次号は、2月1日発行です。

1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。

※2月の当番医は市報かみのやま2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
4(月)	原田医院	19(火)	長岡医院
5(火)	金沢医院	20(水)	かみのやま耳鼻咽喉科
6(水)	青山医院	21(木)	高野せきね外科・眼科
7(木)	山口クリニック	22(金)	渋谷医院
8(金)	吉井内科胃腸科	25(月)	上山ファミリークリニック
12(火)	尾上医院	26(火)	軽井沢クリニック
13(水)	北村医院	27(水)	須田医院
14(木)	軽井沢クリニック	28(木)	原田医院
15(金)	新田クリニック	29(金)	尾上医院
18(月)	青山医院		

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
1(金・祝)	須田医院	須田医院
2(土)	かみのやま病院	みゆき会病院
3(日)	新田クリニック	新田クリニック
10(日)	高野せきね外科・眼科	高野せきね外科・眼科
11(月・祝)	原田医院	原田医院
17(日)	吉井内科胃腸科	みゆき会病院
24(日)	新田クリニック	新田クリニック
31(日)	北村医院	北村医院

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