

かみのやま

2024

2

プロサッカー

半田 陸選手が ふるさとを応援！

★ Topics

- p2-5 【特集】地域をおこすちから
- p6-7 (仮称) 駅東パークタウン これまでの経緯と魅力を高める整備について
- p8-10 まちの出来事を紹介！「PICK UP！かみのやま」
- p24 「かみのやまのピース」 #9 ティファニーさん・ケイティさん

●写真…かみのやまアンバサダー任命式（12月28日）でのミニトーク／記事は8ページ



上山市ホームページ

視覚障がい者などへの
支援アプリ「ナビレンス」
からも読み取れます。



高橋 歩さん

Takahashi Ayumu

▷Profile

出身…群馬県前橋市
着任…令和5年2月
趣味…サッカー

▷Work

空き家対策
移住相談
就労体験事業のサポート

Member 2

まちの魅力をたくさんの人と共有したい

地域に入り込んで仕事がしたいという思いと、温泉城下町の雰囲気に惹かれて、協力隊に応募しました。1年目は仕事でもプライベートでもたくさん地域みなさんと関わることができました。上山は、古き良きまち並みと新しい店が共存している素敵なまちという印象です。中心部から少し足を伸ばせば大自然があること、会う人会う人がみんな温かく受け入れてくれる、歩けばすぐ温泉に入れるところが居心地がいいですね。

私は主に、就労体験事業「カミダスケ」に関する業務や移住相談業務、空き家対策などに携わっています。カミダスケでは、移住を考えている人などが、市内で地域

の人とふれあいながら生活し、就労体験をしています。カミダスケの利用者から地域活動に参加してもらうことで、関係人口の創出につながります。今後は、参加者と一緒に学生向けのイベントを企画するなど、さらに県外にも上山の魅力を発信していきたいです。

市民のみなさんには、まちなかで気軽に声をかけてくれると嬉しです！



高校生と空き家を使ったお化け屋敷を企画



特集

地域をおこすちから

地域を興す、
地域を呼び起こす。
多才なちからが
変化をおこそうと
奔走しています。

地域おこし協力隊とは？

都市部などからの人材を受け入れ、外からの目線で地域の活性化や課題解決に向けて取り組む国の制度です。これまでのキャリアや自身の能力を活かして、各隊員が専門分野で活躍しています。本市では平成27年から協力隊員を採用し始め、YouTubeでの映像配信や結婚支援など、さまざまなジャンルで18人が活躍してきました。ここでは、現在活動している5人を紹介しながら、上山のまちおこしの可能性について考えていきます。

Member 3

私が守ります！まちの大切な果物や野菜

昨年4月に着任し、有害鳥獣対策の活動をしています。9月には狩猟免許を取得し、自分でワナを仕掛けてイノシシなどの有害鳥獣を駆除できるようになりました。最近では山の地形や特徴を理解してワナを仕掛けられるようになり成長を感じています。



追い払い花火は重要な対策のひとつ

また、有害鳥獣対策専門員が野生のサルに発信機をつけて、生息エリアや行動パターンを分析しているので、その調査や捕獲に同行して勉強しています。収集したデータは人とサルの不必要な接触を避け、農地などへの被害をなくすために必要な情報です。

猟友会のみなさんからは狩猟を教えてもらうだけでなく、果物や野菜をいただくなど、家族のように温かく接していただき感謝しています。

春になったら自家用車を持つ予定なので、上山市内でまだ行ったことがない場所にも出かけてみたいです。



本多智咲さん

Honda Chisaki

▷Profile

出身…東京都江東区
着任…令和5年4月
趣味…お菓子づくり
昆虫採集

▷Work

有害鳥獣対策

Member 1

「英語」という壁、一緒に越えましょう

アメリカやカナダなどでの滞在経験をいかして、ALT（外国語指導助手）として小中学校の英語の授業サポートや英語イベントの企画を行っています。英語を好きになってもらえるようなきっかけづくりを心がけています。

手応えを掴んだのが、「サマースクールかみのやま」です。



サマースクールかみのやまの様子

市内の小中学生約50人が集まり、英語の説明のみでスイーツ作りに挑戦。1日英語漬けで楽しんでもらうイベントを企画しました。参加者から「英語でコミュニケーションがとれるようになった！」と嬉しい声をもらいました。そのほか、日本の昔話を英語で読み聞かせするなど、苦手意識を抱かないような英語へのアプローチを考えています。

子どもたちに英語のコミュニケーションの楽しさを伝えられた点で、上山の力になったと思います。言葉の壁を越えて、子どもたちの可能性をどんどん広げていきたいですね。



森 俊樹さん

Mori Toshiki

▷Profile

出身…福島県郡山市
着任…令和3年4月
趣味…足湯、読み聞かせ

▷Work

ALTとしての外国語授業
英語イベントの開催

TOPIC

ともに働いている仲間の声

森 俊樹さん、佐藤高嶺さん、佐々木和輝さんは今年3月で任期を終えます。
3人をよく知る人に、これまでの働きぶりを伺いました。



佐藤 匡先生
(南小外国語担当)

森先生は「自分の言葉で英語で伝えたい」という児童の思いを大切にしている。的確に言葉を引き出してくれます。また、森先生の生の英語に触れることで吸収力が格段にあがりました。「どうすれば英語を楽しんでもらえるか」という森先生の姿勢を私も大事にしたいです。

佐藤さん、佐々木さんは、トレーニングや体調など、合宿の受け入れ側の私たちでは対応が難しい専門的な部分で選手と良いコミュニケーションをとってくれました。新天地での活躍を期待し、彼らが作ってくれた仕組みを活かしていきたいです。



土屋岳史さん
(蔵王ライザワールド)

協力隊OBに聞く！～今も上山とつながる理由～



豊島篤志さん
(平成30年8月～31年3月)

移住から定住。今は上山の農家の一員

有害鳥獣対策に携わっていましたが、上山の農地としての魅力や人の温かさによって、農家に転身しました。市内の農家さんのもとで修行をした後、現在は2.5ヘクタールの畑でサクランボや西洋梨などを栽培しています。上山に来て新しい挑戦ができたことに縁を感じています。これからも上山で農業を続けていきたいです。



和地耕平さん
(平成28年4月～31年3月)

まちの伝統文化を守りたい一心で

茅葺屋根の保存・活用を行っていました。市内の耕作放棄地を整備し、そこで栽培した茅を刈って文化財の茅葺屋根を修繕。檐下宿研究会など地域のみなさんの協力もあり、3年間でこのサイクルを確立できました。県外に移った現在も、檐下地区の茅刈り作業のお手伝いをするのが毎年の楽しみです。離れても上山らしいまち並みを守りたいという気持ちは変わりませんね。

着実に進むまちおこし

5人が口を揃えて話すのは、「活動を始めてから、よりこのまちのことが好きになった」。まちへの愛と地域の支えが、隊員のパワーの源になっています。

人口減少、高齢化、少子化……。まちを取り巻く環境は厳しさを増していますが、隊員たちの活動が起こした小さな変化の積み重ねが、少しずつ広がりはじめています。教育、移住促進、農業、スポーツ。多岐にわたる活動は、市民のみなさんと、どこかで、何かしらの形でつながっていきます。

「あの隊員と一緒に、こんなまちおこしができるかもしれない」。みなさんの小さな思いや行動が、地域をおこす大きなちからになっていくのかもしれない。

3/2(土)

13:30～16:00
中部地区公民館

活動の集大成！気軽にお越しください！

かみのやま地域おこし協力隊活動報告会

2月22日(木)まで市政戦略課へ申し込みください(電話…内線226/右の二次元コードを読み込み/メール…shisei@city.kaminoyama.yamagata.jp)。



佐藤高嶺さん
Sato Takane

▷Profile

出身…新潟県柏崎市
着任…令和3年4月
趣味…競歩

▷Work

蔵王坊平アスリートヴィレッジでのサポート

Member4

蔵王のポテンシャルの高さに惹かれて

「どのような身体の使い方をすれば、うまく力を伝えられるか」。着任前から在籍している大学院での研究を活かして、坊平でアスリートの合宿をサポートしてきました。体力、筋力を測定し、それぞれに合わせたトレーニングを考案。その成果を分析したり、動画を撮影して動きを確認したり、スポーツ科学の観点から指導を行ってきました。

また、「速く走る動きを身体で覚えてもらうこと」をテーマに市内の小学生向けに陸上教室を開催しました。日本のトップ選手が坊平で行うトレーニングのノウハウを活かした、この土地ならではの指導ができたと思います。

蔵王坊平アスリートヴィレッジは国内で2か所のみ指定されている、ナショナルトレーニングセンターの高地トレーニングの強化拠点施設です。今後は陸上や冬季スポーツだけでなく、年間を通してあらゆるアスリートに坊平でスキルアップしてもらいたいです。そして、スポーツでもっと上山が盛り上がればと思っています。



アスリートの筋力測定をサポート

Member5

最高のスポーツ環境を市民にも

着任前は、スポーツトレーナーを目指す専門学校に通っていました。上山が地域おこし協力隊の募集をしていると知り、「ナショナルトレーニングセンター」に指定されている蔵王坊平アスリートヴィレッジでの活動にとっても魅力を感じました。

現在は、蔵王坊平アスリートヴィレッジを訪れる合宿チームや

利用者のトレーニング指導、施設や器具の使い方、身体のケアの仕方などをレクチャーしています。そのほか、県内高校のサッカー部でもトレーニングを指導しました。チームの合宿をサポートした際、ケガをしていた選手たちが順調に回復して、ケガ人なく合宿を終えることができた時は、チームから喜ばれ、とても嬉しかったですね。

また、坊平での各チームの活動の様子をSNSで発信しています。現在は利用者の約9割がアスリートなので、市民のみなさんから「SNSを見てトレーニングに来たよ」と声をかけてもらった時は励みになりましたね。



ストレッチで選手の身体の状態を確認



佐々木和輝さん
Sasaki Kazuki

▷Profile

出身…岩手県盛岡市
着任…令和3年4月
趣味…料理、サッカー

▷Work

蔵王坊平アスリートヴィレッジでのサポート
SNS広報活動

事業の主な経過

- ▲令和3年度
「駅東エリア整備基本構想」の策定に向けた市民ワークショップを開催（全3回）
- ▲令和4年度
「駅東エリア整備基本構想」を策定
- ▲令和4年度
市民に親しまれる公園緑道の整備に向けた市民ワークショップ（パークデザインミーティング）を開催（全4回）
- ▲令和5年11月
（仮称）駅東パークタウンの概要を公表
- ▲令和5年12月
長清水公園で社会実験（第1回パークピクニックトライアル）を開催。親子など約100人が子どもの遊び場づくりやたき火などの防災体験に参加
- ▲令和6年3月中旬
社会実験（第2回パークピクニックトライアル）を予定



（仮称）駅東パークタウンのイメージ図



予定地上空からの写真（提供：山形県上山市PR活動「かみのやまさいぐべ」）



マルシェなどができるイベント広場（写真はイメージ）。広場内には噴水などの水景施設を整備予定



交流施設と一体の空間として活動できる広場（写真はイメージ）

かみのやま温泉駅東エリア整備事業

第2回

（仮称）駅東パークタウン これまでの経緯と魅力を高める整備について

かみのやま温泉駅東エリアにおける住宅ゾーン（仮称／駅東パークタウン）の基本設計がまとまり、昨年11月に事業概要を公表、市報1月号でお知らせしました。今回は、事業の経緯と魅力を高める整備の内容について紹介します。

■新しいまちづくりの始まり

これまで大きな開発が進められなかったかみのやま温泉駅東エリアは、駅に加えて学校や商業施設に近く利便性が高い区域であり、本市の都市計画において、今後のまちづくりを進める上で重要な区域に位置づけられました。

令和2年に矢来地内の食品工場が撤退。建物が解体され、更地となりました。工場跡地の利用に注目が集まっていたが、市内の民間事業者が土地を取得し、不動産会社と協力して宅地開発を進めることを公表しました。隣接地にある長清水公園の再整備や接続道路の必要性など、まとまった土地が生まれたこの機会に、次世代に向けた新しいまちづくりが必要だと判断し、官民が連携して進めていくことを確認しました。

■整備基本構想の策定

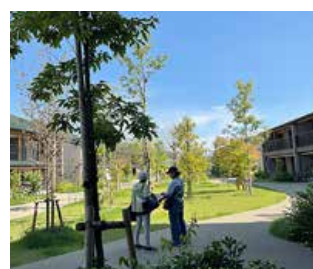
駅東エリアが若者や子育て世代などから選ばれるまちにするため、市と連携協定を結ぶ明海大学不動産学部（千葉県）の協力を得て、

市民が参加したワークショップでの検討を重ねながら、健康・子育て・交流・環境・景観の5つの魅力を持つ「駅東エリア整備基本構想」を策定しました。

■基本設計の作成

エリアの魅力と価値を生み出し、市民に親しまれる公園緑道にするため、高校生や子育て世代、地区会などから各回約40人が参加し、公園緑道のあり方について話し合いを重ねました。

公園緑道と住宅が一体となった整備計画では「庭の延長のようなかたちで楽しそう」「人の交流が生まれそう」「通行・防犯上も安心」などの意見をいただきました。



安全安心に歩ける緑道と住宅の配置（写真はイメージ）

そのほか、プライベートへの配慮や電車の騒音対策が必要、新幹線が見える場

所が欲しいなどの市民の率直な声を反映し、基本設計を作成しました。

■エリアの魅力を高める

本事業では、人口減少社会におけるコンパクトなまちを念頭においた上で必要な投資を行い、エリアの魅力を大幅に高めるねらいがあります。

具体的には、市民や団体の交流の場づくりなどの「人の動きの充実」と、◇起伏のある広々とした芝生広場◇マルシェや水遊びができるイベント広場◇防災機能を備えた交流施設◇公園と調和のとれた住宅など「デザイン性の高いエリアの整備」により、ほかにはない魅力を創り出すことです。

その魅力が周辺に伝わり、新たな人の動きや好循環が生まれ、さらにその効果がパークタウンの外側に広がることで市全体の持続的な発展が期待できます。

■子育て世帯を呼び込み、持続可能な賑わいを生み出す

パークタウン内に、小学校修了前の子どもがいる世帯を対象とした子育て賃貸住宅を設置予定です。一定数の子育て世帯が常に居住することになり、子どもたちや若い世代が地域の活動に参加することで、地域コミュニティの活性化や多世代での子育てにつなげ、エリアの持続可能な賑わい創出を図っていきます。

Q&A

Q. 長清水公園を拡張するのはなぜ？

A. 子育てしやすい環境をつくるとともに、さまざまな人々が交流し日常的な賑わいが生まれやすい空間をつくるねらいがあります。

既存の長清水公園や緑道も含めた新たな公園がエリア全体の交流の核になるだけでなく、周辺地域の住民も立ち寄りやすい場所にしていきます。

Q. 日常的な賑わいとは？

A. イベントなどによる賑わいとは異なり、地域の人たちが日常的に集い、地域活動や健康づくり、子育てなどを通して魅力ある豊かな生活環境を創り出すことです。

公園を拠点とした地域の交流や経済循環が生まれるなど、一つでも多くの日常的な賑わいを生む魅力ある場所にするため、今後も社会実験を重ねていきます。

→次回3月号では、エリアの今後の魅力づくりなどについて紹介予定です。

ご意見・問合せは…建設課（電話…内線424／メール…kensetsu@city.kaminoyama.yamagata.jp）へ。事業の概要などは市ホームページでも公表しています（二次元コードを読み取り）▶





PICKUP かみのやま

まちの出来事や
市の情報を紹介！



約100人が任命書贈呈やミニトークを楽しんだ

魅力を市内外へ！半田選手がアンバサダー就任

12月28日、「かみのやまアンバサダー」第1号任命式を三友エンジニア体育文化センターで開催。半田選手には、本市の魅力や地域資源を広く発信いただくほか、市民との交流イベントなどに参加いただく予定です。半田選手は「市民のみなさんと一緒にふるさとの良さを発信していきたいです」と笑顔で話しました。

色とりどりの団子木でお出迎え

訪れる人に小正月を楽しんでもらおうと、1月11日にかみのやま温泉観光案内所、1月13日に上山城で市ボランティアガイド協会（佐竹吉廣 会長）のみなさんが団子木の設置を行いました。観光案内所を訪れた南雲一慧くん（宮城県・小学3年生）は「サッカーを頑張りたい」と意気込みを書いた短冊を飾り付けました。



新年のはじまり 決意新たに

1月4日、令和6年市民新年祝賀会が三友エンジニア体育文化センターで開かれ、約220人が出席しました。山本市長は「今年は市政施行70周年を迎えます。変化を楽しむことができるまちづくりを進めていきます」とあいさつ。また、音楽トリオ「まむだりずむ」が演奏を披露し、新年のはじまりに花を添えました。



蔵王の雪原で恐竜が 駆けまわる！？

1月14日、蔵王ライザワールドで「雪上ティラノサウルスレース」が開催され、恐竜の着ぐるみを身にまとった計52頭が約80メートルの雪のコースを駆け抜けました。中山町から訪れた佐藤幸二さん・高橋凌来くんは「祖父と孫で参加しました。一緒に蔵王の雪を楽しむことができてうれしいです」と笑い合っていました。



走るレース・そりを使ったレースで白熱！



家庭の味が集合 おいしく健康に！

1月19日、市保健センターで食生活改善推進員による「まとめの会」が開催。時短レシピや野菜が豊富にとれるレシピ、フレイル（心身が虚弱な状態）を予防する栄養満点レシピなど、考案した計17品を持ち寄りました。料理は市ホームページに公開するほか、「食改さんのおすすめレシピ」（23ページ）も連載中。ぜひお試しください♪



4年ぶりの開催 ミニバスケで交流

1月13日、上山市少年少女ミニバスケットボール大会が三友エンジニア体育文化センターで開催され、地区の子ども会メンバーで結成された9チームが参加し、交流を深めました。また、開会式には本市出身のプロバスケットボール選手・鈴木大選手が駆けつけ、子どもたちはプロの技を間近で体験しました。

幸せをつくりあう 新・観光のまちへ

シリーズ vol.2
地域DMOの形成
New tourist town



昨年の市報12月号から掲載を始めたシリーズ「地域DMOの形成 幸せをつくりあう新・観光のまちへ」。持続可能な“稼げる”観光地域づくりを進めるため、地域DMOの動きや市内の観光状況についてお知らせしています。

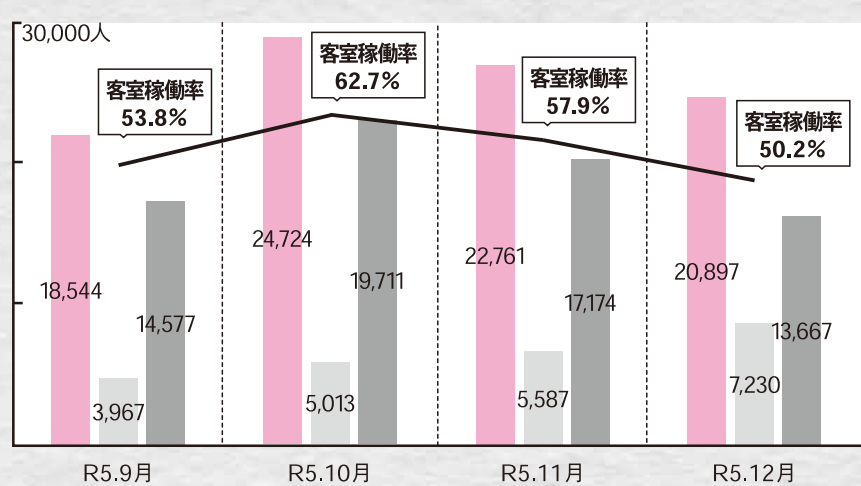
今回は、かみのやま温泉と蔵王坊平ペンション村の12月末までの宿泊動向を紹介します。

※DMO…データに基づき、稼げる観光地域をつくるための司令塔となる法人のこと。上山市観光物産協会は単独市町村区域における「地域DMO」の「候補DMO」に認定。今後、活動実績を重ね「登録DMO」を目指します。

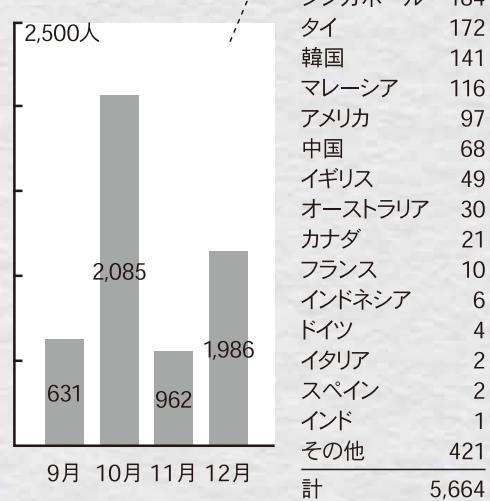
かみのやま温泉（市内旅館：計16か所）

※令和5年9月～12月分。

●宿泊者数・客室稼働率



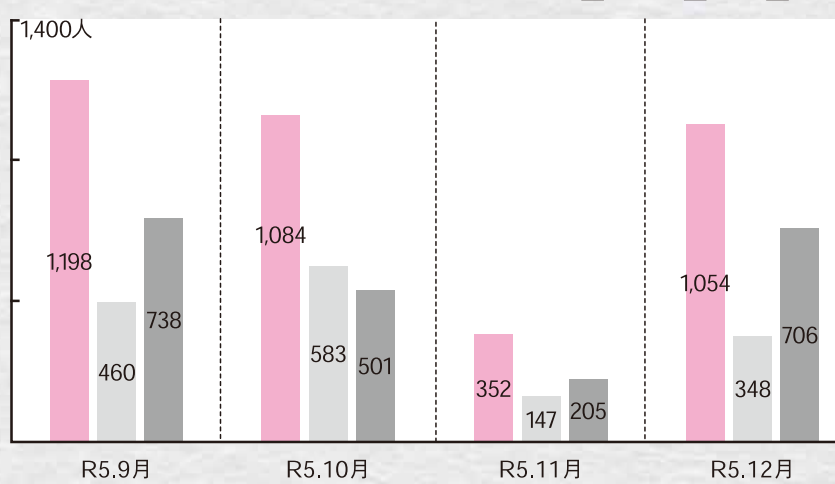
●外国人宿泊者数



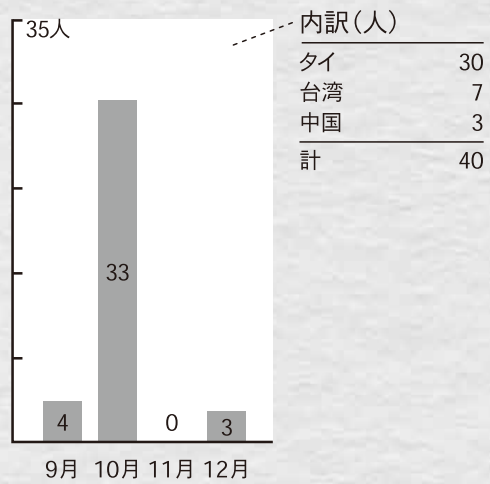
蔵王坊平ペンション村（市内ペンション等：計8か所）

※令和5年9月～12月分。

●宿泊者数



●外国人宿泊者数



VOICE 市民の声



海外から上山を訪れる人は
想像より多かった！

まちなかで見かけたら
英語であいさつしてみようかな

お店のメニュー表、今は日本語だけだけど
多言語対応にしてみようかな

→次回は4月号掲載予定です

発行：地域DMO（一社）上山市観光物産協会

まちの出来事や
市の情報を紹介！
PICK UP
かみのやま



子どもたちの健やかな 成長のために

1月10日、上山市学校保健大会を三友エンジニア体育文化センターで開催。子どもたちの健康増進に貢献された個人・団体などが表彰されたほか、歯科指導の視点からの感染症・熱中症対策などについての話題提供（学校歯科医・永田一樹さん）や意見交流会を通して、参加者は学校保健活動への理解を深めました。

おめでとうございます

大会の席上、2個人1団体が表彰・紹介されました。

上山市学校保健功労者表彰

青山 浩 さん（学校医）

山形県学校保健連合会
学校保健功労者表彰

長谷川貴浩 さん（学校歯科医）

山形県よい歯の学校表彰 優良校

上山市立南小学校

ありがとうございます



旭陽電機株式会社

（滝口哲朗 代表取締役社長）

12月19日、市勢発展に役立ててほしいと市へ100万円を寄附いただきました。中山地区の工場立地10周年を記念したもので、滝口代表取締役社長は「地区のみなさんに温かく支えられながら10周年を迎えることができました。中山地区や上山のために少しでも力になればうれしいです」とあいさつしました。

i

information

健康ポイント参加者限定イベント

冬期間を楽しく活動して景品をGETしよう！

抽選で総勢

149人

に景品が当たる！

- 問 健康推進課 内線164
- 2月1日(木)～29日(木)の期間中、1日6,000歩以上を12日間達成した人(連続でなくとも可)に抽選で景品が当たるほか、達成者全員に健康ポイント20ポイントを3月中に付与します。また、抽選に外れた人の中から100人に健康ポイントオリジナルTシャツをプレゼントします(サイズ指定不可)。
- 申 応募方法…条件達成者は、読取端末「かざすくん」に表示される「抽選応募」ボタンから応募ください。
※次のA・Bの2コースから好きなコースを選んで応募できます(決定後の変更はできません)。抽選に参加できるのは2月29日(木)まで。
◇Aコース(当選者10人)…市内旅館などで使える宿泊助成券(1万円分)
◇Bコース(当選者139人)…健康ポイント応援企業協賛品(お菓子や農産物、食事券など／商品は選べません)
- 当選者の発表 3月上旬に「かざすくん」、特設サイト、LINE通知などで当選者の管理番号を掲載
- 景品受取 日 3月21日(木)・22日(金)午前8時30分～午後5時15分 場 市役所2階大会議室 ※期間中に受け取りができない場合は、3月29日(金)までに健康推進課(市役所1階⑬番窓口)へお越しください(土・日・祝日を除く)。
- 協賛企業 新たに2社が加わり、計22の企業が市民の健康づくりを応援しています ※順不同。★…新規協賛企業。

企業名	協賛品	当選者数	企業名	協賛品	当選者数
(株)丹野こんにやく	こんにやく惣菜詰合せ	10人	ペンション ラビイハウス	ランチ食事券	3人
(株)旅館古窯	焼き菓子	3人	チェビオット	飲み物券	3人
(株)蔵王ミート	お肉の惣菜詰合せ	5人	サントリービバレッジソリューション㈱	清涼飲料水24本	2人
(株)でん六	豆菓子詰合せ	10人	ミズノ(株)	スポーツタオル	5人
山形パナソニック(株)	ライト	8人	(株)粋屋本店	菓子	3人
(株)高橋フルーツランド	シャインマスカットまたはソフトクリーム引換券	11人	(株)カトーコーポレーション	米5kg	3人
(有)蔵王ウッディファーム	ラ・フランスジュースとドライフルーツセット	3人	大塚製薬(株)	栄養補助食品12本または清涼飲料水24本	32人
蕎麦処一休	そばの美入りソーセージとそばたちまきセット	3人	(株)そめこや本店	セブンイレブン商品詰合せ	10人
蔵王ライザワールド(株)	ピザ無料券	3人	米沢ヤクルト販売(株)	腸活乳製品セット券	3人
坊平リカバリー温泉 高源ゆ	高源ゆ口ゴタオル	5人	大場マッキー広美 (トータルフットケア足動人あしすけっと) ★	フットクリーム、爪ヤスリ、爪用保湿剤	9人
(有)ヒュッテハイジ	カフェペーター利用券	3人	特定非営利活動法人 山形県健康づくり推進機構 ★	ナップザック	2人

i

information

予防接種を忘れずに受けましょう

問 健康推進課 内線157

種類	麻疹・風しん2期	ジフテリア・破傷風二種混合
対象	年長児 (小学校入学前の1年間)	11歳以上13歳未満 (標準的には小学6年生)
接種方法	個別接種	
接種料金	【市内医療機関】無料 【市外】自己負担が発生する場合あり	
持ち物	予診票・母子健康手帳・保険証・市外で受ける場合は予防接種券※	

※「予防接種券」は健康推進課(市役所1階窓口⑬)で交付しています。母子健康手帳を持って健康推進課へお越しください。

「かみかみ百歳体操」で もっといきいき！

百歳体操を行っている団体のうち、27か所で「かみかみ百歳体操」を実施！
百歳体操に+15分で「お口の体操」をしています。

百歳体操

とは？

週に1回程度、地区の公民館などに集まって行う、ゆっくりじっくりと筋肉に効く体操です。起き上がる、階段を上る、物を持ち上げるなどの日常で筋力を向上させることができます。一人では運動が続けられなくても、参加者同士で集まる場があることが介護予防にもつながっています。

かみかみ百歳体操

とは？

食べる力や飲み込む力をつけることを目的に、いすに座って動画を見ながら口の周りや舌を動かしています。体操を行うことで、唾液がよく出るようになって口の中が清潔に保たれ、食べることや飲み込むことが楽になります。また、口の周りに力がつくため、食べこぼしやむせることも改善されます。

▼お口の機能の維持で元気に健康に！

食べる、飲み込む、話すなど、お口はいつでも元気に楽しく生きることに欠かせない大切な働きをしています。しかし、加齢とともにお口の機能は低下してしまいます。40歳を過ぎると「食事の時にむせやすい」「唾液が少なくなり口が乾く」「嚥みにくいものが増えた」などのお口の機能低下サインが出始めます。お口の衰えは身体機能の衰えの始まりです。そんなときは、舌や頬、のどを鍛える体操がおすすめです。

お口の機能を維持することで、おいしい食事や会話ができ、気力・体力の維持や介護予防にもつながります。地域のみなさんと一緒に「百歳体操+かみかみ百歳体操」で、体もお口も健康を目指しましょう！

▼かみかみ百歳体操を実施しているみなさんに、お口の変化を聞いてみました！

唾液がより出るようになった
(101人)

飲み込みが良くなった
(97人)

むせる回数が減った
(73人)

会話するのがより楽になった
(65人)

食欲が出た
(49人)

※311人が回答したアンケート結果(平成31年～令和5年)より。

▼市内42か所で百歳体操が行われています！ ※マークはかみかみ百歳体操実施団体(令和5年12月現在)。

早坂公民館		茂吉ふるさと会館		八日町公民館		石堂公民館	
中山地区公民館		矢来4丁目公民館		アビヤントK(矢来1・2・3)		栄町公民館	
菖蒲公民館		八幡丁公民館(八幡丁・仲丁・湯町・西山)		新町公民館		長清水公民館(長清水1)	
金生公民館(金生1・2・5)		高松公民館		川口公民館		細谷公民館	
大門公民館		南町公民館		北町公民館		中部地区公民館(中十日町)	
旭町公民館		朝日台公民館		東町公民館		須田板公民館	
宮脇公民館		まじゃれ(ふつかまちPLAZA)		甲石公民館		阿弥陀地公民館	
下生居公民館		山元地区公民館		西郷地区公民館(藤吾)		中部地区公民館(中十日町以外)	
美咲町公民館		上生居公民館		中生居公民館		新丁浴場(下新丁)	
松山公民館		北部地区公民館		荒町公民館		石曽根公民館	
四ツ谷公民館		相生公民館		参加してみたい・興味のある人は健康推進課(内線158)へ			

i

information

令和6年3月1日から
戸籍制度が利用しやすくなります

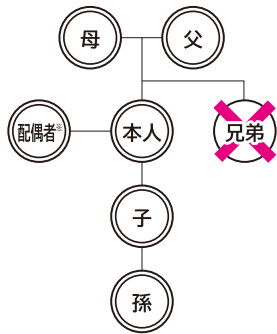
問 市民生活課 内線111

本籍地以外で戸籍を請求できるようになるほか、婚姻届などの手続きの際に戸籍の添付が不要になります。

①戸籍の広域交付

住まいや勤務先の最寄りの市区町村窓口でも戸籍を請求できるようになります。また、必要な戸籍の本籍地が全国各地にある場合でも、1か所の市区町村窓口でまとめて請求することができます。 ※申請には写真付きの公的な身分証明書（運転免許証やマイナンバーカードなど）が必要です。

○ 広域交付で請求できる人	◇本人◇直系親族（父母、子、孫など）◇配偶者※ ※死亡した配偶者については、婚姻前の戸籍を広域交付で請求できません。
○ 広域交付で請求 できる戸籍証明書	◇戸籍（除籍）全部事項証明◇戸籍（除籍）電子証明書提供用識別符号 ◇除籍謄本◇改正原戸籍謄本 ※個人事項証明や戸籍の附票など一部の証明書は広域交付の対象外。



②戸籍届出（婚姻届など）時の戸籍の添付省略

本籍地以外で戸籍届書を提出する場合、戸籍の添付が必要でしたが、3月以降は原則不要となります。

i

information

まとめて前払いすると
国民年金保険料が割引されます

問 市民生活課 内線114 / 山形年金事務所 ☎645-5111

4月分からの国民年金保険料を口座振替や現金でまとめて前納すると、保険料が割引になります。また、口座振替で納付期限より1月早く納付（早割）すると50円割引になります。 ※口座振替・クレジットカード納付による前納（4月末引落し）の期限は2月末です。

申 金融機関または年金事務所へ「国民年金保険料口座振替納付（変更）申出書」または「国民年金保険料クレジットカード納付（変更）申出書」を提出してください。
※申出書は市民生活課（市役所1階④番窓口）で配布するほか、日本年金機構のホームページからダウンロードできます。

納付額	前納		（参考） 月々払い
	口座振替	現金払いまたはクレジットカード	
2年払い	38万5,900円 【1万6,100円お得!】	38万7,170円 【1万4,830円お得!】	40万2,000円
1年払い	19万4,090円 【4,150円お得!】	19万4,720円 【3,520円お得!】	19万8,240円
半年ごと払い	9万7,990円 【1,130円お得!】	9万8,310円 【810円お得!】	9万9,120円
月々払い（早割）	1万6,470円 【50円お得!】	—	1万6,520円

※令和5年度の保険料による目安額です。令和6年度の保険料は1月あたり1万6,980円の予定です。

◎3月より年度の途中よりまとめて振替（立替）できるようになります

3月以降の申し込みから、年度途中でも口座振替またはクレジットカード納付によるまとめ払い（前納／6か月・1年・2年）が可能になります。
※2回目以降の前納保険料の振替（立替）日は、振替済みの振替対象期間後の最初の4月末（6か月前納の場合は、4月末または10月末）になります。

●振替（立替）方法

【2月までに申し込んだ場合】

申出書の提出後、最初の4月末（6か月前納の場合は4月末または10月末）に前納分保険料を振替します。（初回振替（立替）日から最初の4月末までは1か月分ずつ毎月振替（立替））

【3月以降に申し込んだ場合】

申出書の提出後、初回振替（立替）日に年度末（2年前納を選択した場合は翌年度末）までの前納保険料を振替（立替）します。ただし、6か月前納を申し込み、初回振替（立替）日が5月末から9月末となる場合は、前月分の保険料（クレジット納付の場合は当月分の保険料）を初回振替日以降、毎月、9月末まで振替（立替）します。その後、10月末に9月分の保険料と10月分から3月分までの6か月分の前納保険料を振替（クレジットカード納付の場合は6か月分の前納保険料のみを立替）します。



ご注意ください

3月以降に口座振替の申し込みをする場合の申出書は、3月1日から年金事務所や市の窓口を設置するほか、日本年金機構のホームページに掲載します。3月以降は旧様式の申出書は利用できません。

i

information

市県民税の申告相談

問 税務課 内線131～134

※詳細は市報1月号14～15ページをご覧ください。

※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。

※感染症対策のため、発熱など体調が悪い人は来庁をご遠慮ください。

●申告会場 上市市役所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（時間厳守をお願いします）

●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ることができません。

●地区ごとの相談日程 ※水曜日は山形テルサ（山形駅西口）を利用ください。

期日	曜日	地区	
		午前	午後
2月5日	（月）	二日町1、上新丁、八日町1、大石、南町、西山	二日町2、新湯、荒町
6日	（火）	上十日町、中十日町、下十日町、柴町、八日町2、矢来1	石崎1、石崎2
8日	（木）	矢来3、矢来4	松山
9日	（金）	長清水1、長清水2	
13日	（火）	下新丁、石堂	河崎
15日	（木）	沢丁、軽井沢、三本松	金瓶
16日	（金）	新町、四ツ谷（みはらしの丘）	
19日	（月）	旭町	矢来2、朝日台
20日	（火）	八幡丁、御井戸丁、久保手	弁天
22日	（木）	美咲町	北町、東町、湯町、湯町新道、葉山
26日	（月）	金生1	金生2、金生4
27日	（火）	仲丁、金生3	金生5、スカイツー
29日	（木）	高松	石曾根、川口、小穴

●申告書作成会場のお知らせ

問 山形税務署 ☎622-1611

日 2月16日（金）～3月15日（金）
いずれも午前9時～午後4時

※土・日・祝日を除く。2月25日（日）に限り開設します。

場 山形テルサ（山形駅西口）

対 ◇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

※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。

●確定申告は、ご自宅からスマホや
パソコンでe-Taxをご利用ください

詳しくは国税庁ホームページへ
（<https://www.nta.go.jp>）



※上市市の申告会場では、消費税および地方消費税に係る申告相談はお受けできません。インボイス制度への対応などで申告が必要な人は、所得税の確定申告とともに山形テルサでの申告をおすすめします。



期日	曜日	地区	
		午前	午後
3月1日	（金）	藤吾、阿弥陀地	赤坂、細谷
4日	（月）	糸目、金谷	泉川、甲石、坊平
5日	（火）	高野	仙石、永野、棚木
7日	（木）	蔵王、小倉	足ノ口、薄沢、権現堂
8日	（金）	関根、相生	三上、皆沢、赤山、柏木
11日	（月）	榎下、原口	須田板、久保川、中生居
12日	（火）	牧野、古屋敷	宮脇、泥部
14日	（木）	小笹、大門、菖蒲	下生居、上生居
15日	（金）	中山地区、山元地区	

●申告相談時に必要なもの

- ①還付口座がわかるもの（預金通帳など）
- ②給与、年金の源泉徴収票（扶養する家族分を含む）
- ③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、身体障害者手帳など）
- ④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。
- ⑤収支を明らかにする帳簿、領収書など
- ⑥マイナンバー関係資料（次のいずれか）
◇マイナンバーカード
◇通知カード+免許証・保険証など
- ⑦税務署からの確定申告案内のはがき（ある場合）

※医療費控除を受ける人は「医療費控除の明細書」の添付が必須です。

◇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。

◇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」に追加記入する必要があります。

※収支内訳書や医療費控除の明細書は、国税庁ホームページ・税務課（市役所1階）にあります。記入して会場に持参ください。

くらしの情報

お知らせ

フードドライブにご協力いただきありがとうございました

子ども子育て課 内線198

11月27日～12月1日、家庭で余っている食品などを募る「フードドライブ」を市役所で実施しました。対象を日用品や文房具に拡げ実施したところ、米や乾麺などの食品に加え、洗濯用洗剤やノートなど合わせて計519品、約157kgが集まりました。フードバンク活動団体のかみのやまこども食堂かえる家（萩生田充知子代表に寄附し、必要とする子育て世帯へ渡していただきました。



特殊詐欺被害防止のため迷惑電話防止機能付き固定電話機への買い換えキャンペーン

警察本部生活安全企画課 626・0110

特殊詐欺の犯人からの電話（アポ電）の多くは自宅の固定電話にかかってきており、電話を受けないためには、迷惑電話防止機能付き固定電話機を設置し、特殊詐欺の犯人に犯行を断念させることが重要です。今なら買い替えて最大5千円のギフト

カードがもらえます。締 郵送：3月7日（木）／ウェブ：3月10日（日）



▲詳しくはこちら

入学通知書を送付しました

学校教育課 内線309

4月に小・中学校に入学するお子さんの保護者に、入学通知書を送付しました。届いていない人や内容に変更が生じた人、1月16日以降に市内に転入し入学通知書を受け取っていない人はご連絡ください。

児童手当を振り込みます

福祉課 内線188 期 福祉課 内線188 2月5日（月）

受水槽の定期的な点検を！

上下水道課 内線178

1年に1回以上、受水槽の管理を行ってください。【管理方法】 ◇清掃：専門の清掃登録業者に依頼してください。◇点検：水槽のひび割れや、汚れ、異物の混入などがないか点検してください。地震や台風、凍結、大雨のときは必ず点検してください。◇水質検査：水の汚濁、臭み、味の変化などがな

いか日ごろから点検してください。検査は専門の登録機関に依頼してください。【注意】 有効容量10㎡を超える受水槽の設置者には、貯水槽の管理状況や水質などについて1年に1回以上、検査機関（厚生労働大臣登録）に依頼し検査を受けることが義務付けられています。※業者・機関については問い合わせください。

資源回収推進奨励金（後期）

市民生活課（市役所1階5番窓口） 内線119

内 集団資源回収を実施した地区や団体などに奨励金を交付しています（原則口座振込）。希望する場合は申請書を提出してください。

持 仕切書など明細がわかるもの・印鑑・通帳 締 2月16日（金）

マイナンバーカードの受け取り・申請・暗証番号再設定など 2月の休日窓口ご案内

市民生活課（市役所1階3番窓口） 内線113

原則本人の来庁が必要です。平日の手続きが難しい人はご利用ください。 日 2月25日（日）午前9時～正午

家畜を飼っているみなさんへ

山形県中央家畜保健衛生所 686・4410

次に該当する家畜を1頭（羽）でも飼っている人は、毎年2月1日現在の飼育頭羽数などを報告する必要があります。前年に報告した人には1月末に用紙が送付されます。用紙が届かない人や新たに飼育を始めた人はご連絡ください。 対 牛、水牛、鹿、めん羊、山羊、馬（ポニーを含む）、豚（ミニ豚、マイクロ豚を含む）、猪、鶏（烏骨鶏、チャボを含む）、うずら、あひる（カモを含む）、きじ、だちよう、ほろほろ鳥、七面鳥 申 郵送（〒99012161山形市大字漆山736山形県中央家畜保健衛生所宛）またはFAX（686・5715） 締 2月13日（火）

人権擁護委員が委嘱されました

福祉課 内線147

人権擁護委員は、法務大臣から委嘱を受け、人権相談を受けたり人権の考えを広めたりする活動をしています。上山市では今回再任された4人（土屋講さん（河崎）／木口康子さん（長清水）／井上洋さん（牧野）／鈴木祐二さん（蔵王））を含め、計8人が活動しています。

募集

健康ポイント20ポイントを付与！ ウインター・ウォーキング

健康推進課 内線164

冬場の運動不足解消に、一緒に歩いてみませんか？10分で千歩を体験しよう！ 日 2月28日（水）午前10時～11時15分 ※午前9時40分～受付。

場対 三友エンジニア体育文化センターアリーナ／市民

締定 2月26日（月）・先着80人 持 室内シューズ・飲み物・寒くない服装・健康ポイント参加者は活動量計（アプリ参加者はスマートフォン）

市営住宅入居者募集

申請 建設課（市役所4階） 内線429

水回りなどのリフォームにより、より住みやすい部屋になりました。※内覧・事前相談可。 内 募集住宅：〔金生住宅4階建て〕12号棟402号室（月1万6900円～2万5200円程度）※入居者の所得に応じて決定（敷金は3か月分）。入居時期は3月下旬以降。

対 次のすべてに該当する人① 市民または市内に勤務②現に住宅に困窮していることが明らか③所得が公営住宅法施行令に該

当④同居親族がいる（ただし60歳以上・障がい者（基準あり）・生活保護受給者は単身でも可）

申 建設課にある所定の申込書に必要事項を記入し提出／申込期間：2月5日（月）～9日（金）午前8時30分～午後5時15分 ※申し込み多数の場合は抽選。連帯保証人2人（原則市内在住者）が必要です。連帯保証人の確保が難しい場合、市が認める保証会社の利用もできます（申し込み時に緊急連絡先1人（原則県内在住）が必要）

県営住宅入居者募集

申請 県すまい情報センター（電城セントラル内） 647・0781

内 募集住宅：〔土屋倉アパート3DK〕1戸（一般用・倍率優遇有、単身可）〔金生アパート3K〕2戸（一般用・倍率優遇有）〔鷺ヶ袋アパート3DK〕4戸（一般用・倍率優遇有、うち2戸単身可）〔長清水アパート3DK〕2戸（一般用・倍率優遇有） 対 現に同居し、または同居しようとする親族があり（単身可を除く）、所得が公営住宅法規定に該当する人（県外在住者も可）

申 2月1日（木）～7日（水）午前9時～午後4時30分 持 県営住宅抽選申込書・63円切手2枚

書き損じはがきを回収します

場問 福祉課（市役所1階9番窓口） 内線147

県高等学校青少年赤十字連絡協議会では、書き損じたはがきを元手に文房具などを発展途上国の子どもたちに届けています。※次のものは回収できません。◇宛先不明で返された◇消印が押されている◇宛先の住所や氏名が黒塗りされている◇受け取った年賀はがき

相談

結ぶde愛

～婚活始めてみよう～

申請 福祉課 内線147

deai.kekkon@city.kamioyama.yamagata.jp ※氏名・住所・年齢・電話番号・希望時間を伝えてください。

日 3月3日（日）午後1時～1時40分・2時20分 ※各30分程度。参加無料。

場 中部地区公民館 締 2月29日（木）

弁護士による無料相談会

申請 健康推進課 内線157 日 3月19日（火）午後1時30分～3時30分 ※要申し込み。

場 市役所1階「市民相談室」

家畜を飼っているみなさんへ

山形県中央家畜保健衛生所 686・4410

次に該当する家畜を1頭（羽）でも飼っている人は、毎年2月1日現在の飼育頭羽数などを報告する必要があります。前年に報告した人には1月末に用紙が送付されます。用紙が届かない人や新たに飼育を始めた人はご連絡ください。 対 牛、水牛、鹿、めん羊、山羊、馬（ポニーを含む）、豚（ミニ豚、マイクロ豚を含む）、猪、鶏（烏骨鶏、チャボを含む）、うずら、あひる（カモを含む）、きじ、だちよう、ほろほろ鳥、七面鳥 申 郵送（〒99012161山形市大字漆山736山形県中央家畜保健衛生所宛）またはFAX（686・5715） 締 2月13日（火）

人権擁護委員が委嘱されました

福祉課 内線147

人権擁護委員は、法務大臣から委嘱を受け、人権相談を受けたり人権の考えを広めたりする活動をしています。上山市では今回再任された4人（土屋講さん（河崎）／木口康子さん（長清水）／井上洋さん（牧野）／鈴木祐二さん（蔵王））を含め、計8人が活動しています。

内 弁護士による相談（借金・家族・労働など）と保健師による心の相談

こころの相談・ひきこもり相談

申請 健康推進課 内線157

日 3月1日（金）午後2時30分～3時20分 ※要申し込み。

場 市保健センター

不登校・ひきこもり相談会IN上山

申請 発達支援研究センター 623・6622

日 2月14日（水）午前10時～正午 場 市役所1階市民相談室 ※個別相談。無料。要申し込み。

管理栄養士がサポート 栄養・食事相談

申請 健康推進課 内線154

日 3月7日（木）午後1時30分～3時30分

場 市保健センター 締 2月28日（水）

相続・遺言等無料相談会（要予約）

申請 県行政書士会山形支部 625・9150

日 2月24日（土）午後1時～4時 場 南部地区公民館

広告

家電リサイクル1台でも回収します



ゴミの処分おまかせください

まずは気軽にお電話を！ 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

各施設サイズに対応 生地持ち込みOK！

健康は睡眠から！ ふとんの森谷

旭町2丁目3-1 672-0510

手作りお昼寝ふとん・掛敷カバー 予約受付中！



広告

広告

カチ子ハウスで省エネリフォームしませんか？

省エネ照明 LED

省エネ空調

省エネ給湯器

省エネ窓

023-616-6322 イガラシ

二十歳のつどい
(旧称成人祝賀式)

問 生涯学習課 内線312
日 3月23日(土)午前10時～(午前9時～受付)
場 三友エンジニア体育文化センター
対 平成15年4月2日～平成16年4月1日生まれ
※2月中旬から対象者へ案内を送付します。届かない人はご連絡ください。当日はYouTubeでの生配信を予定しています。視聴方法などの詳細は案内をご覧ください。



蔵王緑の騎士団
雪上観察会&養成講習会

申 蔵王緑の騎士団
☎080・6053・2708
④ 雪上観察会
かんじきでの森林トレッキングを楽しめます。

災害地域への義援金を受け付けています

●令和6年能登半島地震災害義援金

場 問 福祉課(市役所1階⑨窓口) 内線147

日本赤十字社で被災者への義援金を受け付けています。
日 12月27日(金)まで・午前8時30分～午後5時15分
※土・日・祝日を除く。

※いずれの義援金も税控除の対象になる寄附金です。

●石川県珠洲市への義援金

場 問 福祉課 内線147

上山市は日本クアオルト協議会で連携する珠洲市に対し、義援金を受け付けています。義援金は全額を被災された珠洲市のみなさんへお届けします。

日 4月30日(火)まで・午前8時30分～午後5時15分
※土・日・祝日を除く。

みんなで応援しよう！

第78回国民スポーツ大会冬季大会スキー競技会
(クロスカントリー・コンバインド競技) 蔵王坊平で開催！

2月21日(水)の開始式(山形市／やまぎん県民ホール)を皮切りに、上山市・山形市・最上町の3会場でスキー競技4種目が開催されます。

上山市での国スポ(旧国体)開催は10年ぶり！蔵王坊平では、登り・下り・平地の多様な地形での総合的な走力を競う競技が行われ、全国のトップ選手たちが圧巻の滑りを見せます。

上山市会場(坊平高原クロスカントリー競技場)

2.22木～24土

競技情報やタイムスケジュールなど、本大会の詳細はやまがた雪未来国スポホームページをご覧ください→



広告

御井戸丁のでんきやさん

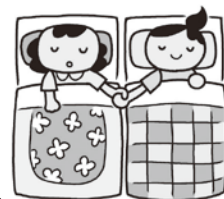
電気工事、家電販売・修理、アンテナ工事など承ります。



電気のことで
困って
いませんか？

その悩み、
気軽にお電話ください。
各種クレジットカード・
PayPay 使用できます

ご入園おめでとうございます
お昼寝ふとん



そろそろ入園準備。一つひとつ
手づくりで丁寧に仕上げる当
店で選んでみませんか。

～ぐっすり眠って元気いっぱい！～
橋本ふとん店
上山市三本松56 ☎672-1803

広告

市の計画案に意見をお寄せください

- ①第8次上山市振興計画(案) 令和6年度～13年度(8年間)の市の最上位計画で、市民アンケートの結果や「かみのやま☆未来市市民会議」などを踏まえたものです。
- ②上山市地球温暖化対策総合計画(案) 二酸化炭素の排出量を実質ゼロとする「ゼロカーボンシティ」の実現に向けた具体的な目標などを定めています。

- 提出方法…2月9日(金)午後1時まで、意見と連絡先を記載して提出
●提出先…市政戦略課(郵送…〒999-3192 上山市河崎1-1-10/FAX…672-1112/メール…shisei@city.kaminoyama.yamagata.jp/持参…市役所2階)

計画(案)は市ホームページ・市政戦略課(市役所2階)でご覧になれます。

ら販売開始予定)：前売券1枚4000円、当日券1枚4500円(いずれもワインチケット10枚・ロゴ入りグラス・ガラスホルダー引換券付き)
◎通行止めにご協力をお願いします…十日町通り(ふつかまちPLAZA交差点～十五屋本店前)、鮮魚かねに前～月岡神社前
日 5月11日(土)午前10時～午後5時30分予定・12日(日)午前9時～午後4時30分予定



▲サイトはこちら

施設情報

申 申込み 問 問合せ 日 日時 期 期間 内 内容 定 定員 料 料金 講 講師 持 持ち物



図書館

問 ☎677-0850 FAX 677-0826 開館…午前9時～午後7時（祝日は午後4時30分まで）
※水曜日休館。

●日本語・英語よみきかせ

日 2月17日（土）午前10時30分～11時30分

●名作映画鑑賞会『駅馬車』 関連図書も展示

日 2月18日（日）午後2時～4時ころ 定 40人程度

●企画展「イラストレーター竹永絵里 いぐべ！山形展」

期 2月3日（土）～3月31日（日）

●図書のテーマ展示

◇県内公共図書館（室）連携 浜田広介生誕130年・没後50年記念展「日本のアンデルセン はまだひろすけ」

期 2月9日（金）～29日（木）

◇科学道100冊傑作選

期 2月29日（木）まで

●オリジナルのしおりを作ろう！

日 3月2日（土）午後2時～3時30分

対 定 小学生以上・10組

講 竹永絵里さん（イラストレーター）

持 使い慣れた文房具（しおりの紙はあります）

料 無料

📖ブックポストのご利用について

休館日や閉館後（夜間）の本の返却には、ふつかまちPLAZA1階交差点入り口（北東側）にあるブックポストをご利用ください。なお、ブックポストには視聴覚資料、紙芝居、利用カードなどは入れないでください。

●今月のオススメ本



桃太郎は嫁探しに行ったのか？

倉持よつば／著 新日本出版社

2月3日は節分、節分と言えば鬼、鬼と言えば桃太郎ですが、一般に知られた桃太郎を新たな視点で読み解いた一冊を紹介。『第25回「図書館を使った調べる学習コンクール」調べる学習部門中学生の部』で文部科学大臣賞を受賞した作品です。



スキー場ちょっといい話

ー「ハンターマウンテン塩原」の舞台裏からー

横井時久／著 工作舎

2月21日から「やまがた雪未来国スポ」が開幕。上山では、坊平高原クロスカントリー競技場が舞台となります。そこで、スキー場の知られざる裏側をこっそり教えてくれる一冊を読んでスキー・スノーボードを120％楽しみましょう。



高齢者サロン まじゃれ

申 問 ☎673-7588 ※土曜・日曜日閉所。定例イベントなどは、高齢者サロンまじゃれ（ふつかまちPLAZA2階）や市民ロビー・福祉課（市役所1階）に設置しているチラシをご覧ください。

●楽しい生け花の会

要申し込み

日 2月21日（水）午後1時30分～2時30分

持 はさみ・小さめの花器・タオル 料 花代1,000円

●かな書道の会

要申し込み

日 2月26日（月）午後1時～2時30分

定 10人 料 手本代100円



上山城

申 問 上山城 ☎673-3660 料 大人420円・高大生370円・小中学生50円

※市内在住・在学の小中高生は毎週土曜日無料。木曜日休館。

●体験教室「段ボール兜・甲冑作り」

要申し込み

日 2月24日（土）①午前10時～②午後1時30分～

定 各10人

料 入館料＋材料代（◇子ども…兜のみ500円・兜と甲冑セット1500円◇大人…兜・甲冑セット2000円）

●体験教室「ひな人形づくり」

要申し込み

日 3月2日（土）午後1時～

定 10人

料 入館料＋200円（材料代・保険料）

●上山藩サッカー戦士四人衆初結集！

サッカーの力で上山を盛り上げよう！！

展 本市出身のプロサッカー選手・元プロ選手（半田 陸選手、栗野健翔選手、高橋成樹さん、秋葉 勝さん）や有名選手などのユニフォーム、シューズなどを展示します。そのほか各種イベントや抽選会も行います。

期 2月17日（土）～3月20日（水・祝）午前9時～午後5時15分（最終入館午後4時45分）



有料広告募集中！！

86mm
42mm
=15,000円/1回

178mm
42mm
=26,000円/1回

求人・企業案内、商品紹介などに活用ください

■掲載場所…市報の表紙以外のページ下一段
問合せ 観光・ブランド推進課 内線 196



毎日ウォーキング カレンダー



日時	コース	体力度	集合場所	日時	コース	体力度	集合場所
2（金）10:00～12:10	蔵王高原坊平（癒しの森）	③	ZAOたいらぐら	16（金）9:30～12:00	虚空蔵山北堰	③	上山城かし茶屋
3（土）9:30～12:00	西山	③	上山城かし茶屋	17（土）9:30～12:00	葉山	③	市役所食堂
4（日）9:30～12:00	虚空蔵山北堰	③	上山城かし茶屋	18（日）9:30～12:30	虚空蔵山北堰+矢竹	④	上山城かし茶屋
5（月）9:30～12:00	西山	③	上山城かし茶屋	19（月）10:00～12:10	蔵王坊平（冷水）	④	蔵王ライザレストラン
6（火）10:00～12:10	蔵王坊平（冷水）	④	蔵王ライザレストラン	20（火）9:30～12:00	西山	③	上山城かし茶屋
7（水）9:30～12:00 9:30～11:00	葉山 わかば河崎	③ ②	市役所食堂	21（水）9:30～12:00	まちなか	③	上山城かし茶屋
8（木）10:00～12:10	蔵王高原坊平（癒しの森）	③	ZAOたいらぐら	22（木）9:30～12:00	葉山	③	市役所食堂
9（金）9:30～12:00	葉山	③	市役所食堂	23（金・祝）9:30～12:00	虚空蔵山北堰	③	上山城かし茶屋
10（土）9:30～12:30	虚空蔵山北堰+矢竹	④	上山城かし茶屋	24（土）9:30～12:00	西山	③	上山城かし茶屋
11（日・祝）10:00～12:10	蔵王高原坊平（癒しの森）	③	ZAOたいらぐら	25（日）9:30～12:00	西山	③	上山城かし茶屋
12（月・祝）9:30～12:00	虚空蔵山北堰	③	上山城かし茶屋	26（月）9:30～12:00	葉山	③	市役所食堂
13（火）9:30～12:00	葉山	③	市役所食堂	27（火）9:30～12:00	虚空蔵山北堰	③	上山城かし茶屋
14（水）9:30～12:00	西山	③	上山城かし茶屋	28（水）9:30～12:00	西山	③	上山城かし茶屋
15（木）10:00～12:10	蔵王坊平（冷水）	④	蔵王ライザレストラン	29（木）10:00～12:10	蔵王坊平（冷水）	④	蔵王ライザレストラン

問 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▶



🗨️ 今月の相談日

●ふれあい相談

申 問 市社会福祉協議会 ☎673-2750

日 【一般相談】…2月1日・8日・15日・22日・29日
いずれも木曜日、午前9時～午後3時
【無料法律相談（要予約）】…2月1日（木）午後1時～4時

場 市役所1階市民相談室

●行政相談

問 市民生活課 内線124

日 2月13日（火）午後1時30分～4時

場 市役所1階市民相談室

●教育相談

問 学校教育課 内線308

日 月曜～金曜日（祝日を除く）午前9時～午後4時

場 市役所3階教育相談室

●交通事故相談

問 県交通事故相談所 ☎630-3047

日 月曜～金曜日（祝日を除く）午前9時～午後4時

場 県庁2階 ※電話相談もできます。

🏠 市税等納期

●納期限 2月29日（木）

■国民健康保険税…8期

■後期高齢者医療保険料…8期

■介護保険料（第1号被保険者）…8期

■下水道事業受益者負担金…4期

“便利で安心”口座振替をご利用ください。

問 税務課 内線138

👥 人口の動き（12月末現在）

●人口 28,084人（-34）

男／13,510人（-31） 女／14,574人（-3）

●世帯数 11,236世帯（-5）

※（ ）は前月との比較。

市報3月号は3月1日（金）発行です。

ぜひ登録ください！



上山市 LINE 公式アカウント

●担当／上山市観光・ブランド推進課 内線196



まちのイベント・行政情報を配信中！
ごみカレンダーや市報発行もお知らせしています。

友だち登録はこちら▶

またはID検索@kaminoyama_city



2月の平日夜間・休日当番医

平日夜間診療 19:00～21:00

当番医	当番医
1(木) 山口クリニック	16(金) 吉井内科胃腸科
2(金) 渋谷医院	19(月) 上山ファミリークリニック
5(月) 上山ファミリークリニック	20(火) 原田医院
6(火) 新田クリニック	21(水) 長岡医院
7(水) 長岡医院	22(木) 軽井沢クリニック
8(木) 原田医院	26(月) 北村医院
9(金) 青山医院	27(火) 渋谷医院
13(火) 金沢医院	28(水) 青山医院
14(水) かみのやま耳鼻咽喉科	29(木) 金沢医院
15(木) 高野せきね外科・眼科	

休日診療 9:00～17:30

内科当番医	外科当番医
4(日) 軽井沢クリニック	軽井沢クリニック
11(日・祝) 上山ファミリークリニック	みゆき会病院
12(月・振休) 新田クリニック	新田クリニック
18(日) 山口クリニック	山口クリニック
23(金・祝) 長岡医院	みゆき会病院
25(日) 吉井内科胃腸科	みゆき会病院

電話が繋がらない、診療時間外、土曜日は
みゆき会病院(市内救急告示病院) ☎672-8282
または 消防署 ☎672-1190 へ

山形市休日夜間診療所 ☎635-9955 山形市医師会館(山形市香澄町二丁目9-39)

休日の急患は 診療科目:内科・外科・小児科 9:00～11:45、13:30～17:00
夜間の急患は 診療科目:内科・小児科 診療日:毎日 内科/19:00～23:00 小児科/19:30～22:30

山形市歯科医師会 ☎629-9988

休日救急歯科診療所(年末も開設)
10:00～16:00(受付/15:30まで)

	区分	プッシュ回線・携帯電話	ダイヤル回線・IP電話・PHS
夜間救急電話相談 毎日19:00～翌8:00	小児の救急(15歳未満)	#8000	633-0299
	大人の救急(15歳以上)	#8500	633-0799

食改さんのおすすめレシピ

Vol.23
フルーツ寒天

食物繊維やビタミンが摂れる、おやつにぴったりのレシピ。
果物は旬のものを選ぶことで一年中楽しむことができます。

材料(4人前)

水…250cc
粉寒天…4g
砂糖…大さじ3
牛乳…250cc
果物の缶詰…1缶

作り方

- ① 水と粉寒天を鍋に入れ火にかける。
- ② 沸騰したら火を弱め、へらでかき混ぜながら1～2分煮る。
- ③ 砂糖を加えて煮溶かし、常温に戻した牛乳を混ぜ合わせる。
- ④ 水で濡らした容器に③を流し入れ、粗熱がとれたら缶詰の果物を加えて冷蔵庫へ。
- ⑤ 固まったら好みの大きさに切り分け、器に盛り付けて完成♪



▼作ってみよう！レシピ集はこちらから



編集後記

佐藤 ▽4年ぶりに開催されたミニバスケットボール大会取材しました。新年の始まりから子どもたちのはつらつとしたプレーに刺激をもらいました！地域みなさんがいきいきと活動されている行事を今後もしっかり伝えていきます。

加藤 ▽今月の「かみのやまのピース」はALTのティファニーさんとケイティさんが出演。ある程度英語でのやり取りもあるかなと勝手に思っていましたが、オール日本語！脱帽です！▽「もっと上山の人と話したい、仲良くなりたい」と2人。ぜひ「市報見たよ！」と声をかけてみてください♪

Editor's Note

こどものけんしん・相談

場 市保健センター

●対象者へ個別にお知らせしています。持ち物などは通知をご覧ください。

乳幼児健診など	受付日時	乳幼児健診など	受付日時
4か月児健康診査	3/22(金) 12:45～13:00	1歳児歯科健康相談	3/19(火) 12:45～13:15
9か月児健康診査	3/22(金) 13:00～13:15	2歳児歯科健康診査	3/19(火) 13:15～13:45
1歳6か月児健康診査	3/19(火) 12:45～13:15	フッ化物塗布	3/19(火) 12:30～14:00
3歳児健康診査	3/14(木) 12:45～13:15	問 健康推進課 内線158	

問 子ども子育て課 内線159・169

教室・相談(要申込)	日時	内容
ベビーふれあい教室	3/ 5(火) 10:00～11:30	赤ちゃんとのふれあい遊び・骨盤ケアなど
赤ちゃん広場	3/13(水) 9:30～11:30	赤ちゃんの体重測定・育児相談・母乳相談・離乳食相談

申 問 子ども子育て課 内線159・169

母子健康手帳交付 場 問 子ども子育て課 内線169

出産・子育て応援給付金 問 福祉課 内線142

日 月曜～金曜日(祝日を除く) 8:30～17:15 窓口で案内します
持 ◇妊娠届出書◇マイナンバーカードか通知カードと本人確認書類
◇妊婦名義の銀行口座の写し(右の給付金手続きが必要) 国の出産・子育て応援給付金事業により、妊娠から出産・子育てまで身近な相談に応じながら経済的支援をします。
※詳しくは市ホームページをご覧ください。
内 妊婦1人につき5万円、出生児1人につき5万円を支給
※妊婦本人が来ることができない場合は問い合わせください。

むし歯がなかったおともだち(3歳児健診 R6.1.11)

「体を動かして、三度の食事をしっかり食べよう！」～間食と食事の間は2時間あけよう～



おとなのけんしん・相談

検診世帯調査にご協力ください 問 健康推進課 内線154・155

各世帯に届いた「上山市健康調査のご案内」をご覧ください。対象者全員分を記入し、返信用封筒(切手不要)に入れて返送してください。持参する場合は、健康推進課(市役所1階⑩番窓口)へお願いします。

対 20歳以上(平成17年4月1日以前生まれ)
締 2月16日(金)

※調査名簿は令和5年12月1日現在の住民基本台帳をもとに作成しています。
※世帯代表で記入する場合は、本人から希望を聞いて記載してください。
※市の健診を希望しない場合も提出してください。



▲検診世帯調査表(検診申込)

「かみのやま」の
ピース

#9

かけがえのないピースとして、かみのやまを輝かせているみなさんを紹介！

ティファニー・デル・カルメン・アギラールさん
ケイティ・ナターシャ・リタ・ニコルさん

A.L.T.（外国語指導助手）として活躍中の2人。ティファニーさん（写真右）はアメリカ出身の24歳。SF小説を書くことが好き。ケイティさん（写真左）はニュージーランド出身の27歳。料理が得意。

「“Just do it!” 失敗をおそれずにまずやってみると、言語習得も人生も楽しくなるよね」

ケイティさんは201

9年からティファニーさんは2021年から、A.L.T.（外国語指導助手）として市内の小中学生に英語を教えています。

【ティファニー】「アニメや音楽がきっかけで日本に興味を持ちました。歌詞が理解できた時は日本語がもっと好きになりましたね」

【ケイティ】「私は高校生の時に日本語の授業を受けてから、日本語の先生を目指すようになりました。英語を教えながら日本の言葉と文化を学べる毎日はとても楽しいです。温泉街を散歩したり、美味しい果物を食べたり、すっかり上山にひたっています」

【ティファニー】「二人でやっていけるか最初は不安でしたが、温かく支えてくれる先生たちや元気で優しい子どもたちのおかげで、初日から二人ではありませんでした」

【ケイティ】「上山の子ど

もたちは誠実で、誰にでも分け隔てなく接してくれます。学校では授業の質問のほかいろんな話をしますし、まちなかでも声をかけてくれるのがとても嬉しいですね」

【ティファニー】「恥ずかしがらず話してみることとは、言葉を勉強する上でも大切です。『間違いたくないな』と思ってしまいがちですが、失敗は悪いことではないと思います。私たちも日本語や英語でさえ間違えることがありますし（笑）。たくさん失敗しながら楽しく学んでほしいです」

【ケイティ】「私は今年の夏で任期が終わります。最後までこのまちでの暮らしを楽しみ、そしてまた戻って来たいです」
【ティファニー】「もっといろんな人と仲良くなりたいです。日本語でも英語でもぜひ話しかけてくださいね！」