

市報 No.1571

かみのやま

2024

7

夏山って
こんなに面白い！

★ Topics

- p2-5 【特集】夏の楽しみは山派で！蔵王に潜入
- p6-7 子どもの可能性を引き出す新たなスタイルの学校「学びの多様化学校」
- p8-9 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」#14 山田健太さん



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。

夏の楽しみは山派で！

特集

蔵王に潜入

夏と言えば、みなさんは何を思い浮かべますか？

ここ上山には、市内外を問わずたくさんの山好きが集まってきます。

爽やかな空気に、色とりどりの花々、そして身体を動かす心地よさ…。

日常から少しだけ足を伸ばすと、当たり前を感じていたただの「景色」が「心満たされる場所」へと変わっているかもしれません。

蔵王を舞台に、上山の「山」の楽しみに迫ります。

撮影地：蔵王国定公園 御田ノ神園地コース内

山岳ガイド 大沼さんに聞く！

山の魅力

蔵王山岳ガイドを務め、一年を通して登山者の案内などを行っている大沼邦充さん。約40年間にわたって蔵王で働き、生活をしている大沼さんが山の魅力を語ります。

▲自然に身を置く暮らしに憧れて

もともと私は宮城県仙台市出身で、自動車メーカーに勤めていました。昔からログハウスに住みたい、自然の中で生活したいという思いがあり、28歳で退職し、蔵王坊平にやってきました。地域の先輩たちは移住者の私に周辺の地形などを教えてくれて、その中でさらに山の魅力に惹きつけられていきましたね。今は山岳ガイドのほか、山岳会の活動として登山道の整備や遭難者が出た場合は救助に駆け付け

ONUMA KUNIMICHI

蔵王山岳ガイド。山形県自然公園管理人。山岳会の理事長や坊平地区の地区会長も務める。登山道の維持管理への貢献から「令和5年度自然公園関係功労者環境大臣表彰」を受賞。カフェオーナーや羊飼いの顔も。



大沼邦充さん

ることもあります。仕事も普段の生活も山なので、何をもつて休みかというほど山が日常になり、毎日楽しく過ごしています(笑)。

▲季節や標高などの違いで多様な植物に彩られる

四季によって蔵王はさまざまな表情を見せてくれます。そして、夏は特に短期間で違う景色を見ることが出来ます。白と黄色が可

憐なチングルマ、タンポポの綿毛のような花を咲かすワタスゲなど、1〜2週間違うだけで山の様子は大きく変わりますね。



チングルマ



ワタスゲ

また、標高の違いでも植物の違いを感じることが出来ます。目線を少し遠くにやると、下のほうはブナなどの雑木林、上のほうは冬に樹氷がつくアオモリトドマツがあり、きれいな層のようになっています。



↑点線部分がアオモリトドマツが群生している場所。同じ標高にあることが分かる

さらには、同じ標高であっても、蔵王エコーラインを境にして植生が異なるの

も面白いです。同じシヤクナゲという花でも、上山市側では白いハクサンシヤクナゲ、宮城県側ではピンク色のアズマシヤクナゲを楽しむことができます。

▲山は心身ともにリフレッシュできる場所

山道では、一歩一歩違う足裏の感覚でバランスをとりながら歩くため、自然と普段使わない筋力が刺激されます。

また、目からの情報にあふれる現代において、山に身を置くことは心の面でもいい効果があります。澄んだ空気や草木の匂いを感じたり、鳥のさえずりや水の流れる音に耳を傾けたり、「森林浴」という言葉があるように、山に浸って安らぎを得られるのも醍醐味です。

コロナ禍を経てアウトドアブームに火がついていますが、安全に気をつけながらさらに多くの人に山の魅力を味わってほしいですね。



服装や気を付けるポイントを紹介！ 安全に山を楽しむために

ポイント①変化の激しい山の 天候に適應できる準備を！

晴天だったのに急な雨が…！夏でも気温が急に下がってきた…！ということがあります。脱ぎ着しやすい服装や、羽織を用意しましょう。

ポイント②汗をかかない、 序盤にペースを上げすぎない

汗は急な体温低下につながります。意気揚々と登り始めても、後半足の疲れからつまづきやすくなったり、下りで踏ん張りが効かなくなったりすることがあります。体温と体力に気を配りましょう。

◀足の曲げ伸ばしは筋力を使うため、疲れてきたら足を伸ばし気味に歩くのも効果的。



帽子などの日よけ

直射日光を防ぐことができます。ただ、熱がこもりやすいため、途中で脱ぐなど体温調整も重要です。

荷物はリュックに

▶足がもつれた時などに手に荷物を持っていると危険です。両手がふさがらないリュックやバッグがおすすめです。
▶中には、飲み物のほか、寒さや雨風を防ぐ羽織を入れておきましょう（夏でも天候の変化によって必要になります）。

歩きやすく丈夫な靴

山の上り下りや岩場に対応できる、歩き慣れた靴を選びましょう。



◀平地とは違い、石や岩が並ぶ場所も。転倒やねんざにつながる「浮き石」にも要注意。

●万一事故にあってしまったら…

警察（110番）または消防（119番）へ連絡しましょう。携帯電話からおおよその位置情報をつかむことができます。むやみに動き回るとさらなる事故の可能性が増えるため、その場で救助を待つことが重要です。もしもに備えて、登山者や家族と位置情報を共有するアプリケーションを利用することもおすすめです。

●登山届出人数・事故件数

▽登山届出人数（令和5年7月～6年3月）…1,463人
▽事故件数（令和5年度）…5件（市から捜索隊・救助隊が出動した事案。天候悪化による遭難や立ち往生、脚や頭部の怪我など）

CAMPER'S VOICE

キャンパーの
声

6月からシーズンイン！ 蔵王坊平キャンプ場が開場

5月30日、蔵王坊平キャンプ場開場式を開催。関係者約30人が開場を祝うとともに、利用者の安全を祈願しました。キャンプ場の利用は10月末までです。

管理センター ☎679-2464



佐藤吉郎さん

SATO KICHIRO

米沢市在住。キャンプ歴は30年以上にも。

このキャンプ場は10年以上利用しています。開いている4か月間で毎年30～40日は足を運んでいますね。美しい緑の中で穏やかな時間を過ごすことはとても気持ちがいいです。キツツキが木をつつく音やいろいろな鳥のさえずりで目を覚ますこともありましたね。

山をもっと身近に
広がり、
変わる景色

「趣味が山歩きになって世界が広がりました」と話す高瀬さん、「自分の住む近くにこんなオアシスがあるのはとても恵まれていますね」と話す佐藤さん。山を楽しむ人の目は輝き、その姿はとても生き生きしています。

また、大沼さんは山に登る「縦移動」の魅力をこう語ります。「いつもと違う風景を求めると、数十～数百キロメートルは移動する必要があります。山登りであれば、百メートル上に行くだけで、植物の違いなどから風景が一気に変わります。時間にする約30～40分。これはすごいことですよね」

「夏の楽しみは山派でー」。上山で暮らす私たちにあって山は風景として当たり前になつていくかもしれません。ただ眺めることから一歩踏み出せば、今年の夏はいつもと違う景色が広がっています。



下

おだのかみ
蔵王国定公園 御田ノ神園地コース



1_ミヤマネズの実をつぶすと柑橘類のような爽やかな香りが広がる／2_鳥が羽根を広げた姿に似ているトキソウ。その後ろにはチングルマの花が咲いた後の綿毛が並ぶ／3_コースには木道が整備され、快適に歩くことができる



！高山植物の採取は禁止されています。マナーを守って楽しみましょう。

かった
蔵王刈田リフト～お釜山頂



4_お辞儀をするように花が咲くイワカガミ／5_足を止めて写真撮影／6_残雪や桜が咲いているところも／7_リフトからの眺めも絶景／8_本市出身の歌人・斎藤茂吉の歌碑がそびえ立つ／9_「高山植物の女王」と称され人気の高いコマクサ



登山者の
声

CLIMBER'S VOICE

高瀬 泉さん

TAKASE IZUMI

宮脇在住。週に2～3回山歩きを楽しむ。好きな高山植物はミツバオウレンとコマクサ。



もともとマラソンをしていましたが、はじめて登山をした時に見た朝焼けが感動的で、山が好きになりました。走っているとは気づかない景色を登山では見ることができ、いつしか山のとりこになっていましたね。特に色鮮やかな高山植物を見ることが好きで、季節や場所の違いでさまざまな花が見られるのは山歩きの醍醐味です。登山者同士であいさつを交わしたり、情報交換をするのも私にとって楽しい時間です。



子どもの可能性を 引き出す 新たなスタイルの学校

市報6月号では「学びの多様化学校」の概要について紹介しました。今回は本校の特徴について詳しくお知らせします。

本校は、一人でも多くの児童生徒が自分らしく、自分のために学びや活動を創造できるようにするため「新たなスタイルの学校」を目指します。

令和七年四月一日（火）開校予定

スタイルは大きく分けて2つ。教育課程の編成と児童生徒にあわせた指導を予定しています。それぞれの特徴について紹介していきます。

新スタイル1

特別の教育課程の編成

ゆとりのある教育課程

- ・年間の総授業時数を削減し、1日の授業時間数は5時間（午前3時間、午後2時間）
- ・登校時刻は午前9時20分、下校時刻は午後3時
- ・個人の集中力や体力などに応じて、授業中に自由に休憩できる環境を提供

「学び直し」ができる時間の確保

- ・各教科のつまづきや、苦手分野の克服のための学習を実施（週3〜4時間程度）
- ・基礎学力の確実な定着

探究学習の拡充

- ・児童生徒の興味・関心に基づいた探究学習の時間を1時間追加し、週3時間確保
- ・学ぶ楽しさや知る喜びを実感

新スタイル2

児童生徒の実情にあわせた指導と支援

人との関わりや体験活動を重視

- ・体験活動や地域のみなさんとのふれあいを重視した交流活動を実施
- ・特別活動などを通じたコミュニケーションスキルの向上

タブレット端末で最適な学びを提供

- ・AI（人工知能）などの機能を有効に活用し、児童生徒一人ひとりにあった学習内容を提供
- ・登校できない場合、オンラインによる継続的な学習環境を準備

目標設定と評価方法の工夫

- ・一人ひとりにあった目標を設定し、達成具合を確認・評価することで自己肯定感を高める。

学びの多様化学校に関する問い合わせ
教育支援センター 内線323

Q & A 「学びの多様化学校」 よくある質問

Q1 毎日登校しなければいけませんか？

原則、毎日登校することを目指しますが、一人ひとりのペースを尊重し、希望日に登校できるよう環境を整備します。

Q2 学校行事や部活動はありますか？

行事は入学式と卒業式の原則2つです。ただし、必要に応じて児童生徒が主体となる行事ができるよう支援していきます。部活動は行いません。

Q3 通学方法を教えてください

登校時はスクールバスを運行予定です。下校時については現在検討中です。保護者による送迎も可能です。

Q4 現在通っている学校に籍を置いたまま通学できますか？

「学びの多様化学校」は市立の学校になるため、転入手続きが必要です。



PICK UP かみのやま



(写真左から) 宮間あやさん、坂口夢穂さん、鮫島 彩さん、有吉佐織さん、川澄奈穂美さん、近賀ゆかりさん

子どもたちに夢を! なでしこ戦士が語る

元サッカー日本女子代表「なでしこジャパン」メンバーのトークショーが6月2日、上山城で行われ、子どもたちなど約200人が来場しました。深瀬こゆるさん(山形市・小学6年)は「私もなでしこを目指しています。『続けること』『チームワーク』を大事に今後も頑張りたいです」と力強く話しました。



記念プレートを掲げる伊藤代表(写真左)と山本市長

400年の感謝をこめて 入浴料を無料に

6月2日～27日、下大湯共同浴場(十日町)が開湯400年を迎えたことを記念し、入浴料を400時間無料にする催しを行いました。浴場を管理する伊藤和幸代表は「地域みなさんのおかげでこれだけ長く続けることができました。さらに多くの人に下大湯に入ってもらいたいです」と感謝を述べました。

かみのやま温泉インター 産業団地に立地決定

5月31日、市はかみのやま温泉インター産業団地における土地売買契約を生活協同組合共立社(安達忠士 代表理事専任)と締結しました。店舗や宅配を通した小売業を営む協同組合で、同産業団地への進出は4社目。本市や山形市南部への配送拠点として、今年12月の操業開始を予定しています。



契約書を交わす安達理事長(写真左)と山本市長

笑顔で賑わう 「笑」店街

6月2日、十日町商店街で毎年おなじみの「十日町いろは市」が開催されました。歩行者天国になった商店街に、市内外から延べ約8,500人が来訪。各商店自慢の品の売り出しのほか、グルメフェスティバルやスタンプラリー、働く車展示などを楽しみ、たくさんの方々の笑顔があふれました。



県みどり豊かな森林環境づくり推進事業の支援を受けて実施

ふるさとの歴史を 後世に

5月25日、国史跡の羽州街道金山越で、市民や東北芸術工科大学の学生など19人が街道の除草や倒木の撤去などを実施しました。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)を講師に史跡探訪も実施。参加した学生は「歴史を守る活動に参加できてとてもやりがいを感じました」と話しました。



菜の花畑の思い出 写真にこめて

4月18日～5月8日にかけて菜の花畑「ヴェンテングルデン」の写真を集めた「菜の花フォトコンテスト」において、佐藤秀貴さん(山形市)の作品「3人で初めての菜の花畑」が大賞に選ばれました。「アットホームな雰囲気が良く、気軽に行ってみたいと思うような作品。赤ちゃんにとって楽しい思い出になっている」などが評価されました。



夏の暑さ対策に施設を開放 涼みどころ(クーリングシェルター)にござってえ!!

申 問 庶務課 内線281

冷房設備のある施設をクーリングシェルター(指定暑熱避難施設)として開放しています。熱中症対策としてご利用ください。



期 10月23日(水)まで

●熱中症警戒アラートなどのメール配信サービス

環境省が発表する熱中症警戒アラートなどの情報をメールで受信することができます。詳しくは環境省ホームページ「熱中症予防情報サイト」をご覧ください。



●クーリングシェルター(指定暑熱避難施設)

施設名	開放日	開放時間
市役所1階ロビー	平日	午前8時30分～午後5時15分
市立図書館	木～火曜日	午前9時～午後7時
各地区公民館 〔山元・西郷・本庄・東・宮生・中川・中山・中部・南部・北部〕	平日	午前9時～午後5時
三友エンジニア 体育文化センター	平日	午前9時～午後8時
ふつかまちPLAZA 2階ふりーらん	毎日	午前9時～午後8時

※イベント開催時などは人数を制限する場合があります。



ドイツ・ドナウエッシンゲンの学生と交流しませんか 交流会参加者募集

申 問 庶務課 内線215

この夏、海外友好都市ドナウエッシンゲン市から学生訪問団がやってきます。日本文化の体験や出会いを楽しみにしている学生と交流しませんか？

●交流会 概要

日 7月31日(水) 午前9時～午後4時
※午前8時30分市役所地下1階食堂集合。

内 蔵王坊平散策など

対 市内在住・在学の中学生、高校生、大学生

料 1,000円

締 7月19日(金)
※申込多数の場合は調整。別日に開催されるプログラムにも参加できます。
詳しくは問い合わせください。



おめでとうございます

春の褒章 藍綬褒章

【更生保護功績】 遠藤健一さん(仙石)

遠藤さんは、犯罪や非行をした人の立ち直りを地域で支える民間のボランティアである保護司として活動しています。「27年間、対象者の更生のために向き合ってきました。家族や同僚の支えに感謝しています」と話します。「定年を迎えるまで、今後の人生を前向きに捉えてもらえるように寄り添っていきたいです」と意気込みます。



危険業務従事者叙勲 瑞宝単光章

【消防功労】 齋藤智昭さん(権現堂)

市消防本部に40年間勤められ、主に遭難者の救出に従事された齋藤さん。「当時はパソコンを使って通報地を自動で割り出す発信地検索が普及し始めたころでした。技術の変化に対応しながら、必死で仕事していましたね」と振り返ります。現在は県スキー連盟の理事長を務め、今年の冬に開催された「やまがた雪未来国スポ」の運営に携わるなど、スポーツを通じた地域振興に尽力しています。



市環境美化功労賞

◇旭町地区北中学校生◇荒町地区会◇仲丁地区会◇空 信子さん(河崎)

衛生組合長永年勤続表彰 ※【 】は勤続年数。

【8年】小玉 功さん(赤山) 【6年】栗野清孝さん(久保川) 【5年】石井茂吉さん(中十日町)

人権擁護委員 仙台法務局長感謝状

木口康子さん(長清水1)

ありがとうございます

蔵王花卉生産組合(稲毛 昇 代表)

同組合員から寄贈いただいた花が5月から市役所1階ロビーを彩っています。展示は令和7年3月までを予定。毎月寄贈いただき、季節の花が飾られます。

※同組合は、地域の環境を生かした優れた農業者などを表彰する「令和5年度山形県ベストアグリ賞」を受賞しました。



中山間地域等直接支払制度の状況について

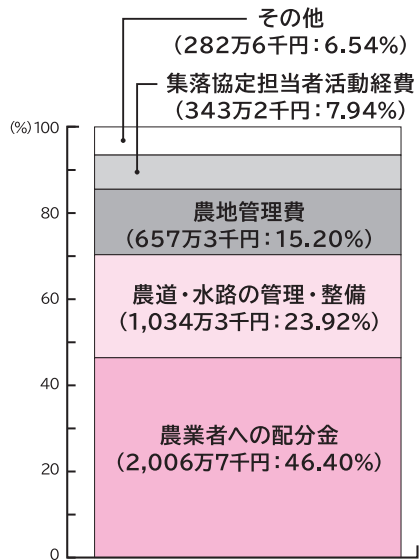
問 農林夢づくり課 内線409

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

●令和5年度の集落協定等の状況

地域	地区	集落協定数	協定参加者数	対象面積	補助金額
法指定地域	東地区	3	55人	303,179㎡	525万2千円
	山元地区	3	37人	308,897㎡	520万1千円
	西郷地区	1	6人	50,301㎡	81万8千円
	中川地区	5	186人	1,464,317㎡	3,043万8千円
	中山地区	1	8人	44,259㎡	77万8千円
	久保手	1	13人	38,688㎡	75万4千円
合計		14	305人	2,209,641㎡	4,324万1千円

●補助金の主な使いみち



ふるさとを思い関東圏などで活動 かみのやま温泉観光推進員に委嘱状

問 観光・ブランド推進課 内線199

6月1日、都内で開催された東京上山会総会の席上、山本市長から同会会員の24人にかみのやま温泉観光推進員の委嘱状を交付しました(任期2年)。推進員のみなさんには、観光誘客や物産振興など、ふるさと上山のために活動いただいています。

●委員のみなさん

◇清野能昭さん(東京都)	◇枝松藤三郎さん(東京都)	◇小松友雄さん(千葉県)	◇羽柴 茂さん(千葉県)
◇石井 隆さん(東京都)	◇吉田芳子さん(神奈川県)	◇枝 祐一さん(埼玉県)	◇高橋 聖さん(千葉県)
◇永井喜則さん(神奈川県)	◇三瓶又夫さん(千葉県)	◇金森 修さん(千葉県)	◇柴田 勇さん(千葉県)
◇栗城信子さん(東京都)	◇鈴木 久さん(東京都)	◇武田幹雄さん(千葉県)	◇萩原加津子さん(東京都)
◇山川陽一さん(東京都)	◇渡辺秀賢さん(南陽市)	◇加藤 眞さん(東京都)	◇安田紀之さん(千葉県)
◇斉藤 仁さん(神奈川県)	◇棚井 亨さん(東京都)	◇梶口 豊さん(東京都)	◇藤原 雪さん(東京都)



一緒に働くみなさんを募集しています! 上山市職員採用試験(上級)

問 庶務課 内線214

職種(試験区分)		受験資格
上級行政	【一般採用】 (大学卒業程度)	平成7年4月2日～平成15年4月1日生まれ
	【社会経験者採用】 (大学卒業程度)	昭和60年4月2日～平成9年4月1日生まれて、令和6年5月末現在で5年以上の社会人としての職務経験がある
上級土木 上級建築 上級電気	【一般採用】 (大学卒業程度)	平成7年4月2日～平成15年4月1日生まれて、各職種に関する大学卒業程度の専門的知識を有する
	【社会経験者採用】 (大学卒業程度)	昭和40年4月2日～平成9年4月1日生まれて、令和6年5月末現在で5年以上の社会人としての各職種に関する職務経験がある

締 7月8日(月) ※郵送の場合は当日消印有効。 日 第一次試験…7月21日(日)

※社会経験者採用の「職務経験」には、アルバイトやパートタイム、契約社員を含みません。
※職種の併願はできません。詳しくは受験案内(市ホームページ・庶務課(市役所2階))をご覧ください。
※初級試験は別途実施します(7月下旬募集開始予定)。



市ホームページ↑

令和5年度 「住民基本台帳の一部の写し」の閲覧状況

問 市民生活課 内線112

住民基本台帳法に基づき、令和5年度に国・地方公共団体や個人・法人が請求した「住民基本台帳の一部の写し」の閲覧状況を公表します。

閲覧年月日	閲覧者	請求事由(概要)	閲覧対象
令和5年 6月13日	(株)日本リサーチセンター	「生活意識に関するアンケート調査(第95回)」の対象者抽出	鶴経町二丁目、藤吾、十日町、中生居に住む20歳以上の男女15人
令和5年 7月24日	一般社団法人中央調査社	「食料・農業・農村の役割に関する世論調査」の実施のための対象者抽出	石崎、二日町に住む満18歳以上の日本人男女15人
令和5年 9月21日	(株)日本リサーチセンター	「生活意識に関するアンケート調査(第96回)」の対象者抽出	金生東一丁目、金生東二丁目、みはらしの丘に住む20歳以上の男女15人
令和5年 11月24日	一般社団法人中央調査社	「環境問題に関する意識と行動:2024年全国調査」の実施のための対象者抽出	八日町、矢来一丁目に住む18歳以上79歳以下の日本人男女18人

広告

カタチハウスで 地震から命を守る!!

ひと部屋耐震にみませんか?

★家屋の倒壊や身を守る、いざという時のシェルターになります
☎616-6322 (担当五井)
※詳細はお問い合わせください!!

被災対策は、耐震改修や建て替えよりも費用が安く、短い工期で実施できます!!

地震が来たら、ひと部屋で安全に過ごす。カタチハウスの耐震シェルター。既存の木造家屋に、ひと部屋分の耐震シェルターを施工。地震が来たら、ひと部屋で安全に過ごす。カタチハウスの耐震シェルター。

広告

広告

夏の国補助金で 最大200万円 窓から省エネ!!

カタチハウスに「窓リフォーム」で快適生活!

最大200万円 窓から省エネ!! 電気代削減対策は、窓から省エネ!!

「窓リフォーム」で快適生活! ☆おまかせください☆
616-6322 担当五井様

広告

i

information

産前産後期間は国保税が減額されます

申問 税務課 内線132

国民健康保険に加入している世帯で、妊娠中または出産した被保険者がいる場合、以下の期間に相当する部分の保険税が減額されます。

	3か月前	2か月前	1か月前	1か月後	2か月後	3か月後
単胎妊娠				出産予定月		
多胎妊娠				出産予定月		

※単胎妊娠の人は4か月、多胎妊娠の人は6か月相当の期間分の均等割額と所得額が年間保険税額から減額されます。

対 令和5年11月1日以降に出産または出産予定の人
※妊娠85日（4か月）以上の出産が対象。死産・流産・早産および人工中絶の場合も含む。

期 出産予定日の6か月前から申請できます。出産後の申請も可能です。

持 ◇出産する被保険者の国民健康保険証とマイナンバーカード◇母子健康手帳
※郵送も可（税務課宛 〒999-3192 上山市河崎一丁目1-10）。

i

information

令和6年度分（令和6年7月～令和7年6月分）
国民年金の保険料を免除・猶予します

申問 市民生活課（市役所1階④番窓口） 内線114

所得の減少や失業、災害などの理由で、国民年金保険料を納めることができないとき保険料の全額または一部の納付が免除・猶予されます。

※令和5年度（令和5年7月～令和6年6月）分が免除承認されていた人も、継続申請の承認を受けた場合を除き、原則として申請が必要です。

持 ◇年金手帳◇雇用保険受給資格者証または雇用保険被保険者離職票など（失業などの理由で申請する場合）

申請免除の種類	所得審査対象	所得基準	免除期間中に納める保険料（月額）	年金計算への反映
全額免除	本人・世帯主・配偶者	（扶養親族等の数+1）× 35万円+32万円	0円	2分の1
納付猶予	本人・配偶者	（扶養親族等の数+1）× 35万円+32万円	0円	0
4分の3免除 （4分の1納付）	本人・世帯主・配偶者	88万円+扶養親族等控除額+ 社会保険料控除等	4,250円	8分の5
半額免除 （半額納付）	本人・世帯主・配偶者	128万円+扶養親族等控除額+ 社会保険料控除等	8,490円	8分の6
4分の1免除 （4分の3納付）	本人・世帯主・配偶者	168万円+扶養親族等控除額+ 社会保険料控除等	12,740円	8分の7

※免除の審査は本人・世帯主・配偶者のそれぞれの所得で審査します。

※扶養親族等控除額、社会保険料控除額等は年末調整・確定申告で申告した金額です。

i

information

健康講座を開催します

かみのやま健康ポイント対象：1回20ポイント

参加無料／毎年参加也大歓迎（新しい情報を発信します!）

申問 健康推進課 内線155

※1回のみの参加や複数回まとめた申し込みも可。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）を持参ください。

場 ①・③・⑤…三友エンジニア体育文化センター ②…市保健センター

日時	内容・講師	持ち物	締切・定員
7月17日（水） 午前10時～11時30分 （午前9時40分～受付）	①腰痛と肩こりストレッチ 山形大学医学部 理学療法士・ 作業療法士	◇運動できる服装 ◇ヨガマットかバスタオル ◇飲み物◇フェイスタオル	7月10日（水）／30人
8月5日（月） 午後1時30分～3時 （午後1時10分～受付）	②フットケア～足の健康づくり実践編～ 山下和彦さん・ 山下知子さん（東都大学）	◇筆記用具 ◇爪切り ◇タオル（床で使用） ◇足の測定結果	7月26日（金）／30人
9月17日（火） 午後1時30分～3時 （午後1時10分～受付）	③歩き方実践講座 芝田竜文さん （全日本ノルディック・ウォーク連盟）	◇運動できる服装 ◇ヨガマットかバスタオル ◇室内シューズ ◇筆記用具	9月3日（火）／50人
10月予定	④薬の講話	※詳細が決まり次第お知らせします。	
【1回目】1月22日（水） 【2回目】2月14日（金） 午前10時～11時15分 （午前9時40分～受付）	⑤ウインターウォーキング 山形県健康づくり推進機構	◇寒くない服装◇手袋 ◇ヨガマットまたはバスタオル ◇室内シューズ◇飲み物	【1回目】1月17日（金） 【2回目】2月12日（水） ／いずれも80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	麻しん・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	市内医療機関は無料。市外で受ける場合は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※ （池田小児科クリニック、ほんまこどもクリニック、みはらしの丘こどもクリニックで受ける場合は予防接種券不要）	

※「予防接種券」は健康推進課（市役所1階⑬番窓口）で交付しています。母子手帳を持参し、健康推進課までお越しください。

くらしの情報

お知らせ

アルバイトの労働条件を確かめよう

問 山形労働局雇用環境均等室 ☎624・8228

厚生労働省では、「アルバイトの労働条件を確かめよう！」キャンペーンを実施しています。詳しくは、厚生労働省ホームページ内「確かめよう労働条件」をご覧ください。

ウエルシア栄養サロン講座 脂質のお話(野菜摂取量の測定付き)

問 健康推進課 内線154

日 7月18日(木) 午後1時30分～2時30分

場 講 ウエルシア上山弁天店／同店薬剤師・管理栄養士

定 料 先着12人／無料

締 7月11日(木)

奨学金返還支援対象者(Uターン促進枠)募集

問 商工課 内線184

対 県内の高校等を卒業し国内の大学等を卒業した人または県内に所在する大学等を卒業し①⑤のすべてに該当する人①大学等在学中に(独)日本学生支援機構奨学金または上山市奨学金の貸付を受けており、返還残額がある②令和6年度末日にお

水道メーター取替にご協力ください

問 上下水道課 内線179

各家庭で使用している水道メーターには検定期限があり、対象地区で無料の取替作業を行います。※作業は「上山管工事協同組合」が行います。作業員は「上下水道課」の腕章または「上山管工事協同組合」のネーム入りベストを着用しています。

日 7月4日(木)～31日(水) 午前8時～午後5時

対 ◇上新丁◇下新丁◇北町◇栄町◇八日町◇矢来◇美咲町◇東町◇石堂

令和7年4月小学校入学児童 知能検査・健康診断

問 学校教育課 内線309

◎上山小・南小・宮川小・中川小学区のお子さん…8月中旬に通知書を送付します。8月末日まで届かない場合はご連絡ください。

日 ◇知能検査(学区ごと各校で実施)◇上山小学区…9月17日(火) 午後◇南小学区…9月19日(木) 午後◇宮川小学区…9月13日(金) 午後◇中川小学区…9月10日(火) 午後

場 【健康診断(4つの学区合わせて実施)】10月16日(水) 午後

◎山元地区のお子さん…山形市から7月下旬に通知書が送付

円②①以外の人:5200円

狩猟免許取得希望者講習会

申 問 県猟友会 ☎665・0382

日 ①7月27日(土)②8月4日(日) いずれも午前9時～午後4時30分

場 山形ビッグウイング

料 1種目7千円(テキスト代含む) ※1種目追加ごとに千円加算。詳しくは問い合わせください。

締 ①7月17日(水)②7月24日(水)

社会福祉法人等利用者負担軽減確認証の更新

申 問 健康推進課 内線151

社会福祉法人の介護サービスを利用する場合、利用者負担や居住費(滞在費)、食費の自己負担が減額されます。現在認定を受けている人は、認定証の有効期限が7月31日で満了するため手続きをしてください。※代理も可。

対 市民税非課税世帯で、一定の要件を満たす人

持 申請書・本人と世帯全員の記載した通帳の写し

締 7月22日(月) ※申請書は7月上旬に郵送予定。新規申込は随時受付。

介護保険負担限度額認定証の更新

問 福祉課 内線147

犯罪や非行をした人が再び過ちを犯さないように、立ち直りに寄り添い支えることによって、再び犯罪が起きることを防ぎ、犯罪や非行のない社会を目指す全国的な運動です。市内では、7月2日(火)に保護司会、更生保護女性会のみなさんが駅前や街頭などで広報活動を行います。

◎上山城ライトアップ:7月1日(月)～7日(日)／更生保護と社会を明るくする運動のシンボルカラーの黄色にライトアップします。

児童扶養手当を振り込みます

問 福祉課 内線188

日 7月11日(木)

7月28日は日本肝炎デー この機会に検査を

問 健康推進課 内線155

肝臓は「沈黙の臓器」とも呼ばれ、ウイルスに感染していても自覚症状のないまま、病気が進行する恐れがあります。B型・C型肝炎ウイルス検査を受けてみませんか?同時に性感染症(HIV・梅毒・クラミジア)

申 問 健康推進課 内線151

介護保険施設への入所や、ショートステイを利用する場合、居住費(滞在費)・食費の自己負担分が減額されます。現在認定を受けている人は、認定証の有効期限が7月31日で満了するため、手続きをしてください。※代理も可。

対 市民税非課税世帯で、預貯金の該当要件も満たす人 ※非課税年金も収入額に含めて審査します。

持 申請書、本人および配偶者の記載した預貯金通帳などの写し

締 7月22日(月) ※申請書は7月上旬に郵送予定。新規申込は随時受付。

献血にご協力ください

問 健康推進課 内線164

日 場 ◇ヨークベニマル上山店:7月20日(土) 午前9時30分～11時30分◇コストコ上山倉庫店:同日午後1時30分～4時

市シルバー人材センター 入会説明会

場 問 市シルバー人材センター ☎673・2083

日 7月18日(木)・8月15日(木) 午後1時30分

対 おおむね60歳以上で、健康で就業意欲のある市内在住者

持 筆記用具

の検査も受検できます。

日 毎週火曜日午後1時～2時30分(要申込)

場 村山保健所 ※無料。匿名で受検可能。

申 村山保健所保健企画課 ☎627・1117

※詳しくは「村山保健所 肝炎対策」で検索してください。

夏休み下水道教室

問 建設技術センター下水道事業所 ☎654・8400

日 7月30日(火) 午前9時～正午

場 山形浄化センター(天童市) 対 定 小学4～6年生と保護者など・20組 ※参加無料。

内 施設見学、顕微鏡観察、水質実験など

締 7月23日(火)



申し込みはこちら

令和6年度 消防設備士講習

申 問 県消防設備協会 ☎629・8477

場 市消防本部 ☎672・1190

日 10月1日(火)～3日(木)

申 山形ビッグウイング 申込期間:7月29日(月)～8月9日(金)

サマージャンボ7億円

(1等5億円・前後賞各1億円合わせて)

サマージャンボミニ5千万円

(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

各1枚 300円

7月8日②2種類同時発売!

発売期間 7/8(月)～8/8(木)

公益財団法人山形県市町村振興協会

補聴器相談会

日 7月20日(土) 午前10時～正午

場 さふらん上山店

〒999-3122 ヨークタウン上山内 上山市仙石字元系目797

お気軽にご相談ください

ご都合の悪い方は、訪問相談も承ります

TEL (023) 677-0017 FAX (023) 677-0018



御井戸丁のでんきやさん

家電販売、電気工事・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?

そのお悩み、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

ゴミの処分はプロにおまかせ!

粗大ごみの搬出ができない方へ
上山市「ニコニコごみ出し支援事業」利用できます。
(2,500円助成・対象条件あり)
お気軽にご相談ください。

〒999-3115 上山市高野169-19

株式会社 ミツワ企業 ☎673-1131



くらしの情報

募集

蔵王連峰夏山登山
参加者募集

申問 観光・ブランド推進課
内線192

日 7月20日(土) 午前8時集
合〜午後1時ころ解散

場 蔵王高原坊平 清水・樹水原
コース(全長3.2km) ※市役所南
側駐車場集合・解散。

定 先着10人

料 千円(記念品・保険料など)
※おつりのないようご協力ください。

持 飲み物・雨具 ※登山に適し
た服装でお越しください。

締 7月11日(木)

県営住宅入居者募集

申問 県住宅供給公社(霞城セン
トラル内) ☎647・0781

内 ◇土屋倉アパート3DK:
3戸◇鷺ヶ袋アパート3DK:
4戸◇長清水アパート3DK:
7戸 ※いずれも一般用・倍率
優遇有。うち1戸単身可。

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。

期 7月8日(月)〜12日(金)
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

山形県賃金向上
推進事業支援金

問 県産業労働部雇用・産業人材
育成課 ☎630・2439

事業所内の女性非正規雇用労
働者の賃金引上げを行った場合、
または正社員に転換した場合に
対象となる女性労働者の人数に
応じて、事業者に対し支援金を
支給しています。 ※詳しくは県
ホームページをご覧ください。

市総体
ソフトテニス競技

申問 市ソフトテニス連盟・
佐藤 ☎672・4461

仲野 ☎674・2568

日 7月28日(日) 午前8時30分〜
市民総合運動広場テニス
コート(三友エンジニア体育文
化センター東側)

内 種目:男子・女子ダブルス
対 市内在勤・在学者または市
内中学校・高校を卒業した人

締 7月19日(金) ※参加無料。

自衛官募集

申問 自衛隊山形募集案内所
☎634・3439

内 【募集種目】①自衛官候補生
(任期制自衛官コース)②一般曹
候補生(終身雇用コース)③航
空学生(パイロットコース)

不登校・ひきこもり
相談会IN上山

申問 発達支援研究センター
☎623・6622

日 7月24日(水) 午前10時〜正午
場 市役所1階市民相談室
※無料個別相談。要申込。

イベント

生き生きセミナー

問 健康推進課 内線164

日 7月6日(土) 午前10時〜
11時45分(9時30分〜50分受付)
場 三友エンジニア体育文化セ
ンターエコーホール

対 市民80人 ※参加無料。
内 講 ◇第1部(午前10時〜10
時45分):「楽しい健康づくり
のススメ」山下和彦さん(東都
大学教授・かみのやま健康ポイ
ント監修)◇第2部(午前10時
55分〜11時45分):「こころの
健康は笑いから」人生喜ばせ合
戦くボジティブ変換」なおきさ
ん(かみのやまアンバサダー・
お笑いタレント)

持 かみのやま健康ポイント参
加者は活動量計またはスマート
フォン(20ポイント付与)



▲山下さん



▲なおきさん

対 【募集年齢】①・②:18歳以上
33歳未満③海:18歳以上23歳未
満、空:18歳以上24歳未満
締 ①通年②9月3日(火)③9
月5日(木)
◎説明会:7月25日(木) 午後
3時〜5時/市役所1階105
会議室

国史跡「羽州街道 金山越」
市民史跡保全活動
参加者募集

申問 生涯学習課 内線313

参勤交代が行われていた往時の
面影を今に伝える国史跡を正しく
保存・伝承するため、保全活動を
実施します。

日 7月21日(日) 午前8時15
分市役所南側駐車場集合〜午後
3時同駐車場解散 ※市マイク
ロバスで移動。

内 ◇倒木の撤去・チップ化、
街道除草、素掘り側溝整備等◇
史跡探訪・現地解説、遺構の調
査体験、自然観察など

講 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)

料 昼食代千円

持 水筒、帽子、タオル、雨具、
長靴、軍手など

締 7月17日(水) 先着20人

「坊平つつじ園」整備

問 蔵王緑の騎士団・今野
☎080・6053・2708

アスリートや観光客が多く訪
れ、レンゲツツジが見ごろの坊
平にあるつつじ園を例年整備し
ています。ぜひ一緒に参加しま
せんか?

日 8月2日(金) 午前9時〜正
午 ※終了後こまき分校で昼食。

場 坊平つつじ園入り口駐車場
集合

内 つつじの下草刈り、ツルの
除去など ※持っている人は剪
定はさみや鎌を持参ください。

西郷地区公民館
事務長募集

申問 西郷地区公民館
☎672・2540

内 職務内容:公民館事業の企画
運営、施設維持・管理、会計◇勤
務時間:週35時間(土・日・祝勤
務の場合あり) /給与:21万6千
円(健康保険・厚生年金・雇用保
険適用) /採用期日:応相談

対 健康で、基本的なパソコン
操作(ワード・エクセル)がで
きる65歳未満の人・1人

申 履歴書・作文(志望理由と
公民館活動への抱負をA4サイ
ズ用紙に800字以内)を公民
館へ郵送(〒99913234
上山市藤吾下原41213)ま
たは持参 ※書類審査・面接(日
時は別途連絡)で選考。

締 採用が決まり次第締切

上山ふれあいマルシェ

問 福祉課 内線187

障がい者施設の利用者が作っ
たトマト・ほうれん草などの農
作物、小物、パン、ワインなど
の販売のほか、七夕飾り付けイ
ベントを開催。山形盲学校の生
徒による無料マッサージ体験
(首や肩など)も実施します。

日 7月5日(金) 午前11時〜
午後1時 ※マッサージ体験は
午前11時〜11時50分。

場 市役所1階市民ロビー・市
役所前広場

7月26日(金)・27日(土)は
市民ゆかたデー

問 市観光物産協会
☎672・0839

まちなかで涼しさを感じても
らう「市民ゆかたデー」を今年
も開催!7月26日(金)は、公
共機関などでゆかたを着て業務
を行います。

また、両日ともにゆかたを着
てお店に行くと、特典が受けら
れるサービスもあります(詳し
くは市観光物産協会ホームペー
ジをご覧ください)。

さらに、7月27日(土)は「ス
マイルプロジェクト☆かみのや
ま」を開催。ゆかたを着てイベ
ントを楽しみましょう!

問 庶務課 内線214



人事異動内示(7月1日付)

市長事務部局内示

※()内は旧職。
●課長級 税務課長兼地籍調査係長…大澤泰雄(税務課長)
●退職者(6月30日付) 青山 真(税務課副主幹)
●再任用職員 税務課専門員…前田豊孝(学校給食センター専門員)

かみのやままで新しい
ライフスタイルをつくらう!
ナリワイ部
かみのやまキックオフ
トークライブ

問 建設課 内線425

本市では「仮称」駅東
パークタウン整備事業
を契機として、かみのや
ま温泉駅東エリアと周辺
地区を中心に、子育て世
帯が暮らしたいくなるまち
づくりを目指しています。
何気ない趣味や得意な
ことを生かした小さい仕
事(ナリワイ)として地
域やまちに開き、上山な
らではの新しいライフス
タイルをつくることを
テーマにスタートする取
組です。

日 7月6日(土) 午前10
時〜正午

場 アビヤント・Kふれあ
いホール(かみのやま温
泉駅2階)

講 井東敬子さん・矢口
真紀さん(「わたしごと
JAPAN」共同代表)

申 左の二次元コードを読
み取り、申込フォームか
ら申し込み
ください。



申し込みはこちら

●市役所への問合せは ☎023-672-1111(代表)

申	問	日	期	場	対
申込み	問合せ	日時	期間	場所	対象
内容	定員	料金	講師	持ち物	締 申込締切

相談

弁護士による
無料相談会

申問 健康推進課 内線157

日 7月16日(火)・8月20日(火)
午後1時30分〜3時30分

場 市役所1階市民相談室
内 弁護士による相談(借金、
家族、労働の問題など)と保健
師による心の相談 ※要申込。
相談枠が埋まり次第締切。



図書館

申 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。

●夏のつどい

日 7月13日（土）午前10時～10時45分 対 小学生まで

●絵本好きあつまれ！～よみきかせ講座～ 要申込

日 7月14日（日）午後2時～3時30分

●日本語・英語よみきかせ

日 7月20日（土）午前11時～正午

●名作映画鑑賞会『梅切らぬバカ』 関連図書も展示

日 7月21日（日）午後2時～3時20分 定 40人程度

●おりがみ講座 要申込

日 7月28日（日）午前9時30分～11時30分

定 10組程度 料 材料代100円 持 作品を持ち帰る袋

●明新生の読みタイ聞かせタイ

日 7月28日（日）午前11時～正午

●夏休み子ども上映会『忍たま乱太郎の宇宙大冒険

withコズミックフロント☆NEXT 太陽系の段・月の段』

日 8月2日（金）①午前10時～11時②午後2時～3時

定 各回40人程度

●とんと昔と影絵のつどい

日 8月4日（日）午前10時30分～11時30分

●企画展「松田 博日本画展」

期 7月30日（火）まで

●図書のテーマ展示

◇中学生による展示

期 7月5日（金）～8月31日（土）

◇夏休みの宿題おたすけ隊

期 7月12日（金）～8月27日（火）

ブックポスト

休館日や閉館時の本の返却には、ふつかまちPLAZA1階交差点入り口（北東側）のブックポストをご利用ください。



●今月のオススメ本



なつのおとずれ

かがくいひろし／作・絵 PHP研究所

気象予報士のかたつむりが「梅雨明けはもうすぐでしょう」と伝えると、太陽が「そろそろみんなに知らせますか」と立ち上がります。出番に気づいた夏の風物詩たちは、夏に向かってよーいどーん！この季節にぴったりの絵本です。



自分とか、ないから。
—教養としての東洋哲学—

しんめいP／著 鎌田東二／監修 サンクチュアリ出版
「そもそも、すべての悩みは成立しないのだ。だから、ぜったい大丈夫なのだ。」論破王ひろゆき氏に激似の龍樹、ありのまますぎる老子など、7人の哲学者を親しみやすく紹介。一切気負わず読めるブログ調の一冊です。



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 要申込

日 7月17日（水）午後1時30分～2時30分

料 花代1,000円

●上山警察署による防災出前講座 申込不要

日 7月22日（月）午前11時～11時30分

広告

アミ戸の張替え即日対応
地元密着上山の窓専門店

【夏の暑さも窓が解決！】
窓の専門店にご相談ください

窓のプロ「窓マイスター」が対応します

窓の超大型補助金
好評受付中です



023-672-2896

株式会社 カメン (上山市新町1-12-11)

住まいの
お困りごと
解決します

0800-800-8320

マド本舗ハオス本店 (上山市四ッ谷1-1-22)



毎日ウォーキング カレンダー

7月

	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	(火) 10:00～12:10	蔵王高原坊平	③	ZAOたいらぐら	17	(水) 10:00～12:10	蔵王高原坊平	③	ZAOたいらぐら
3	(水) ①9:30～12:00 ②9:30～11:00	①葉山 ②わかば河崎	③ ②	市役所食堂	18	(木) 10:00～12:10	樹氷原ショート	⑤	蔵王ライザレストラン
4	(木) 10:00～12:10	樹氷原ショート	⑤	蔵王ライザレストラン	19	(金) 10:00～12:10	蔵王高原坊平	③	ZAOたいらぐら
5	(金) 10:00～12:10	蔵王高原坊平	③	ZAOたいらぐら	20	(土) 10:00～12:10	樹氷原ショート	⑤	蔵王ライザレストラン
6	(土) 10:00～12:10	樹氷原ショート	⑤	蔵王ライザレストラン	21	(日) 10:00～12:10	蔵王高原坊平	③	ZAOたいらぐら
7	(日) 9:30～12:00	虚空蔵山北堰	③	上山城かし茶屋	22	(月) 10:00～12:10	樹氷原ショート	⑤	蔵王ライザレストラン
8	(月) 10:00～12:10	樹氷原ショート	⑤	蔵王ライザレストラン	23	(火) 9:30～12:00	西山	③	上山城かし茶屋
9	(火) 10:00～12:10	蔵王高原坊平	③	ZAOたいらぐら	24	(水) 10:00～12:10	蔵王高原坊平	③	ZAOたいらぐら
10	(水) 9:30～12:00	葉山	③	市役所食堂	25	(木) 10:00～12:10	樹氷原ショート	⑤	蔵王ライザレストラン
11	(木) 10:00～12:10	蔵王高原坊平	③	ZAOたいらぐら	26	(金) 9:30～12:00	虚空蔵山北堰	③	上山城かし茶屋
12	(金) 10:00～12:10	樹氷原ショート	⑤	蔵王ライザレストラン	27	(土) 10:00～12:10	蔵王高原坊平	③	ZAOたいらぐら
13	(土) 9:30～12:00	西山	③	上山城かし茶屋	28	(日) 10:00～12:10	樹氷原ショート	⑤	蔵王ライザレストラン
14	(日) 10:00～12:10	蔵王高原坊平	③	ZAOたいらぐら	29	(月) 9:30～12:00	クアの道 本庄	③	本庄地区公民館
15	(月・祝) 9:30～12:00	葉山	③	市役所食堂	30	(火) 10:00～12:10	蔵王高原坊平	③	ZAOたいらぐら
16	(火) 10:00～12:10	樹氷原ショート	⑤	蔵王ライザレストラン	31	(水) 10:00～12:10	樹氷原ショート	⑤	蔵王ライザレストラン

今月のおすすめコース

～雲の上を歩く道 蔵王高原坊平コース～



＼ガイドのイチオシポイント！／

標高1,000mに位置し、クロスカントリーにも使用されています。耳を澄ませば沢の音、シジュウカラなどの鳥の鳴き声、風の音が聞こえてくる、暑い季節にもぴったりのコースです！



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】…7月4日・11日・18日・25日

いずれも木曜日、午前9時～午後3時

【無料法律相談】…7月4日（木）午後1時～4時 ※要予約。

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 7月9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309

日 月曜～金曜日（祝日を除く）午前8時30分～午後5時15分

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 7月31日（水）

■固定資産税・都市計画税…2期

■国民健康保険税…1期

■後期高齢者医療保険料…1期

■介護保険料（第1号被保険者）…1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（5月末現在）

●人口 27,836人（－43）

男／13,430人（－10） 女／14,406人（－33）

●世帯数 11,253世帯（±0）

※（ ）は前月との比較。

市報8月号は8月1日（木）発行です。

7月の平日夜間・休日当番医

平日夜間急病診療 19:00～21:00

当番医	当番医
1(月) 上山ファミリークリニック	17(水) 渋谷医院
2(火) 軽井沢クリニック	18(木) 軽井沢クリニック
3(水) かみのやま耳鼻咽喉科	19(金) 高野せきね外科眼科
4(木) 原田医院	22(月) 新田クリニック
5(金) 長岡医院	23(火) 吉井内科胃腸科
8(月) 北村医院	24(水) 北村医院
9(火) 新田クリニック	25(木) 金沢医院
10(水) 青山医院	26(金) 青山医院
11(木) 山口クリニック	29(月) 原田医院
12(金) 吉井内科胃腸科	30(火) 長岡医院
16(火) 金沢医院	31(水) 渋谷医院

休日診療 9:00～17:00

内科当番医	外科当番医
7(日) 渋谷医院	渋谷医院
14(日) かみのやま病院	みゆき会病院
15(月・祝) 長岡医院	みゆき会病院
21(日) 原田医院	原田医院
28(日) 軽井沢クリニック	軽井沢クリニック

- 次の時間帯では「消防テレホンサービス災害情報案内(☎673-1191)」で当番医を確認することができます。
◇月曜～土曜日…18:00～21:00 ※災害時は災害情報の後にアナウンスが流れます。
◇日曜日・祝日…8:00～17:00
- 電話が繋がらない、診療時間外は
市内救急告示病院のみゆき会病院(☎672-8282)
または消防署(☎672-1190)へ電話してください。

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
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
小児の救急(15歳未満)	#8000	633-0299
大人の救急(15歳以上)	#7119	633-0799

食改さんのおすすめレシピ

Vol.27

きゅうりのぬた和え

緑が色鮮やかで「もう一品何か副菜が欲しい」という時に
おすすめの減塩レシピです。



▼作ってみよう！
レシピ集はこちらから



材料 (10人分)

- 枝豆(刻んで冷凍したもの)500g
- きゅうり4本
- 砂糖100～120g
- 塩3つまみ(小さじ5分の2程度)

作り方

- (枝豆はフードプロセッサーで刻み冷凍しておく)
- ①枝豆に砂糖と塩1つまみを加えてぬたを作る。
 - ②きゅうりをせん切りにし、塩を2つまみふる。
 - ③きゅうりの水気を切り、食べる直前に和える。

Editor's Note

佐藤 ▽裏表紙に掲載している山田くんを取材しました。夏の暑さにも負けず、はつらつと練習する姿を見ていると大人の私も頑張らねば、と元気をもらった気がしました。夏の大会での活躍を期待しています！▽みなさん、下大湯共同浴場は行きましたか？無料期間中は盛況だったようですね。私も何度か入浴して、下大湯の湯の熱さにやっと慣れてきました(笑)。

加藤 ▽夏山特集を担当しました。6月上旬、暑さから逃れるように山へ行くと、青空と緑の中でゆっくり流れる時間に癒され、つい「帰りたくないな～」とつぶやいていました(笑)。▽大沼さん・高瀬さんと山を登る中でいろんな花の名前を知りました。名前や特徴が分かると、スルーしていたはずの景色が光って見えるような感覚に。「景色が変わるとはこのことか！」と発見がありました。

けんこうの広場

Health Square



こどものけんしん・相談

場 市保健センター

●対象・持ち物・健診内容などの詳細は市ホームページをご覧ください。

乳幼児健診など	受付日時	対象
4か月児健康診査	8/30(金) 12:45～13:00	令和6年4月生まれ
9か月児健康診査	8/30(金) 13:00～13:15	令和5年11月生まれ
1歳6か月児健康診査	8/27(火) 12:30～12:45	令和5年2月生まれ
5歳児健康診査	8/27(火) 12:45～13:00	令和元年8月11日～9月20日生まれ

問 子ども子育て課 内線159・169

教室・相談	日時	内容
赤ちゃん広場 申込不要	8/7(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

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)
※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。

出産・子育て応援給付金 問 福祉課 内線142

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

むし歯がなかったおともだち (3歳児健診 R6.6.13)

「歯と歯の間のケアでむし歯・歯周病予防を！」～デンタルフロスや歯間ブラシを使いましょう～



おとなのけんしん・相談

問 健康推進課 内線155

各種健診・検診

●20～39健診(20～39歳) ●特定健診(40～74歳) ●後期高齢者健康診査(満75歳以上等の後期高齢者医療保険加入者) ●胃がん・大腸がん・肺がん・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) ※検診料金は年齢や加入している健康保険によって異なります。

集団検診

●特定健診 ●後期高齢者健康診査 ●胃がん・大腸がん・肺がん検診

※8月の公民館等健診はありません。

施設検診(山形検診センター)

●20～39健診 ●特定健診(または後期高齢者健康診査)、胃がん・大腸がん・肺がん・子宮頸がん・乳がん検診

施設検診(山形検診センター)

●レディース検診(子宮頸がん・乳がん検診のみ) ●人間ドック
※新規申し込みや日程変更は山形検診センター(☎688-6511)に直接連絡ください。

【時間外乳がん・子宮頸がん検診】日中時間が取れない人におすすめ！

日 8月7日(水) 午後5時～6時30分受付
場 やまがた健康推進機構山形検診センター

対 ◇乳がん検診…40歳以上 ◇子宮頸がん検診…20歳以上

申 問 山形検診センター(☎688-6511/ナビダイヤル1)

個別検診(指定医療機関)

●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・乳がん検診
※申し込んだ人で問診票(健康診査票)が手元に届かない場合は問い合わせください。詳しくは市ホームページをご覧ください。



「かみのやま」の ピース

#14

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！



山田健太さん

やまだ けんた／17歳。甲石在住。小学4年から野球を始め、現在は上山明新館高校野球部で主将を務める。ポジションはショート。将来の夢は、市職員になって上山のために働くこと。

さあ行こう！若い力でまちに活気を

上山明新館高校の放課後のグラウンドー。一

参加できたことはとても嬉しかったです

際元気良く白球を追いかけるのは、生まれも育ちも上山の山田健太さんです。「兄が明新館で楽しそうに学校生活を送っているのを見て、進学を決めました。兄と同様、毎日が充実しています」と笑顔で語ります。

まつりの後には、ある変化があったといいます。「野球部のかばんを持っていると『部活頑張つてね』と声をかけていただくことが増えました。野球でも良いニュースを届けたいという気持ちが強くなり、さらに練習に熱が入っています」

上山をこよなく愛する山田さんは休日の合間を縫って、地域のイベントに積極的に参加しています。「春先に市内のイベントに参加しました。地域の方と交流したり、小さい子の笑顔が見られたり、さらに地域と関わりを持つていきたいと思いました」

明新館野球部の部員は現在4人。夏の大会は、高畠高校、米沢商業高校、置賜農業高校との4校合同で戦います。「週末に各校が集まり練習試合などを行っています。コミュニケーションを特に意識していますね」

上山明新館高校は部活動ごとに地域ボランティアに参加しており、野球部員は昨年、上山秋まつりで甲冑隊として初めてまちを歩きました。「地元の高校生として、地域の伝統行事に

目標は夏の二勝。そして地域への恩返しです。「上山のまちと人が大好きなので、頑張っている姿を少しでも長く見ってもらって、地域の元気になればと思います」