

市報 No.1579

かみのやま

2025

3

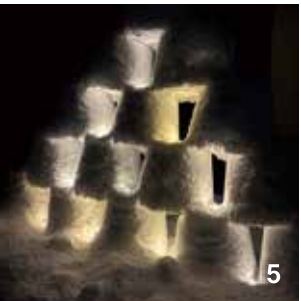
心も体もホッとなる
檜下のおもてなし

★ Topics

- p2-3 冬のかみのやま、燦々と一。檜下宿冬の提灯回廊・上山市民俗行事 加勢鳥
- p4-7 【特集】わたしたちの暮らしを支える 上・下水道事業の現状
- 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」#22 須田千尋さん



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。



1_大黒屋の駐車場では約100個の雪灯籠が会場を照らした／2_提灯や雪灯籠が趣のある雰囲気を作り出した／3_「檐下宿ばあちゃんずくらぶ」のみなさんが囲炉裏で納豆あぶり餅を焼いて振る舞った／4_地区住民も協力し各家の玄関で提灯を点灯／5_雪灯籠や提灯にはLEDライトが使用された／6_イベント前日には宮川中の生徒も雪灯籠作りに協力

市民の思いが檐下を灯す

「檐

下宿雪の提灯回廊」が2月

8・9日に開催され、江戸時代に羽州街道の宿場町として栄えた檐下地区が提灯や雪灯籠の温かな光に包まれました。

大黒屋や庄内屋などが並ぶ同地区の会場は約90の提灯や、宮川小学校・宮川中学校の児童生徒、市職員などが作った雪灯籠で彩られました。また、大黒屋では「檐下宿ばあちゃんずくらぶ」のみなさんが名物の納豆あぶり餅や甘酒、納豆汁でもてなしました。

8日に訪れた、長藤佐和さん（6歳／山形市）は「オレンジ色の光がきれいでした。また来年も見たいです！」と笑顔で語りました。

一年で最も寒さの厳しい2月。市内では熱意あふれる人々が行事を支え、盛り上げていた。

集う人が感じるのは温もり、活気…。寒さに打ち勝つような、心温まり、笑顔が輝くかみのやまのページがそこにあった。

冬のかみのやま、

燦々と。

笑い絶えない伝統行事

上

山市民俗行事

「加勢鳥」が2月11日、「カッカッカ！」と威勢のいい掛け声、太鼓や笛のお囃子とともに賑やかな風をまちなかに運んできました。五穀豊穡・商売繁盛・火の用心を願い、江戸時代から続く伝統行事。参加7回目の鈴木峻真さん（相生）が「蔵王おろしの寒波に負けず、わらじが擦り切れるまで力一杯跳ねまわるぞー」と声高らかに宣誓し、幕が開きました。今年、海外からの参加を含む34羽。「ケンダイ」という藁蓑をまとい、上山城く市内を練り歩くと、沿道から豪快な「祝い水」が浴びせられ、まち中が人々の笑顔であふれました。



1_賑やかな行列は圧巻！お囃子を奏でる人、加勢鳥たち、追いかける観客やカメラマン、まちが加勢鳥一色に／2_当日は行事に合わせてマルシェなどさまざまな催しも開催／3_中高生も行事を盛り上げる。上山明新館高校の生徒はスタンプラリーを企画し、上山をさらに知ってもらおうと奮闘。中学生6人は英語でウェルカムスピーチを実施した／4_名物「祝い水」を加勢鳥に浴びせると沿道は笑顔であふれる／5_輪になって踊る加勢鳥と取り囲む観衆

上山市民俗行事「加勢鳥」



財政状況

上・下水道それぞれの経費については、「水を届ける、生活排水などを処理するため」と「施設整備のため」の2つの財布に分けられています。

上水道

◆水を届けるための財布

(令和5年度・税込)

収入7.2億円
(水道料金など)

支出6.9億円
(水道水の購入、維持管理など)

純利益
0.3億円

◆施設整備のための財布

(令和5年度・税込)

収入1.1億円
(国の交付金など)

不足額2.4億円

支出3.5億円
(水道管の取り替え、負債の返済など)

不足額に補てん

POINT

- ・水を届けるための支出は、主に県が管理する西川浄水場(西川町)から供給される水道水の費用と維持管理費です。
- ・施設整備のための支出のほとんどが水道管の取り替えにあてられています。

2.4億円
不足

不足額は老朽化した施設整備更新のためにこれまで積み立てたお金でまかなっています。

下水道

◆生活排水などを処理するための財布

(令和5年度・税込)

収入10.8億円
(下水道使用料など)

支出9.6億円
(維持管理など)

純利益
1.2億円

◆施設整備のための財布

(令和5年度・税込)

収入4.1億円
(国の交付金など)

不足額3.6億円

支出7.7億円
(浄水センターや下水道管の更新、負債の返済など)

不足額に補てん

POINT

- ・施設整備のための支出は、主に弁天地区にある浄水センター、下水道管、その他施設の整備更新費です。

3.6億円
不足

不足額は老朽化した施設整備更新のためにこれまで積み立てたお金や一般会計からの繰入れでまかなっています。

わたしたちの暮らしを支える 上・下水道事業の現状



蛇口をひねるときれいな水が出る、台所やトイレなど日常生活で出た汚水が適切に処理される。わたしたちの生活に欠かせない上・下水道事業。上水道は大正6年、下水道は昭和50年から整備が続いています。しかし、昨今の人口減少によって水道料金・下水道使用料による収入が減少し、物価高騰などを理由に維持・管理のための支出が増加。令和5年度の上下水道の収支では約6億円が不足しています(詳細は次ページ)。



上・下水道事業は公共事業や社会保障など、行政サービスにかかる費用を管理する「一般会計」には含まれず、「独立採算制」が原則とされています。独立採算制は、市民税などの税金ではなく、使用した水量に応じた各家庭や企業からの水道料金・下水道使用料が主な収入源です。この収入は、上・下水道事業にかかる施設や管路などの維持・管理などに使用されています。

上・下水道事業は「独立採算制」

上・下水道の仕組み

下水道

まちを清潔に保ち、災害からわたしたちを守る

「下水道」の役割は大きく3つに分類されます。1つ目は、「まちを清潔に保つこと」です。家庭や工場などから出た生活排水などを適切に処理することで公衆衛生が保たれています。2つ目は「身近な環境を守ること」です。河川の水質を保持するため一定の基準まできれいに処理し、川へ戻しています。3つ目は「大雨などによる水害を防ぐこと」です。市街地が雨水によって浸水しないよう、素早く排水しています。

下水道によって処理される主な排水



TOPIC 老朽化防ぐ地道な更新工事

下水道管は約181kmに渡ります。市では毎年、約200mずつ下水道管の更新工事を続けており、今後も長い時間をかけて進めていきます。



工事前の下水道管



工事後の下水道管

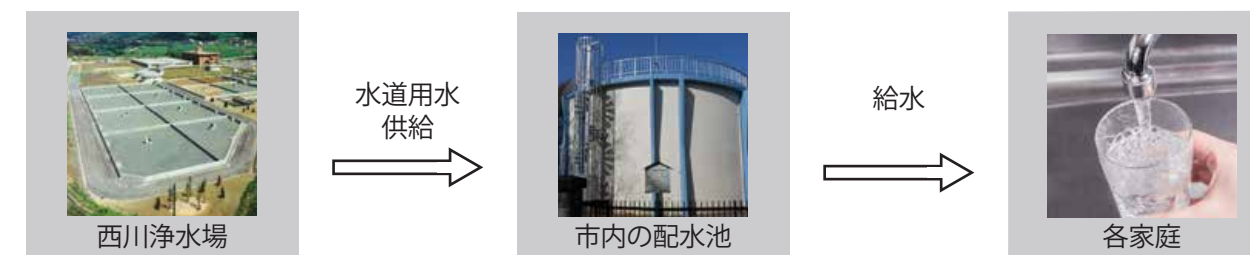
上水道

蛇口をひねると出る、いわゆる「水道水」

「上水道」は水道水を蛇口から供給するための設備や施設のことです。一般家庭の台所や風呂場、トイレなどで使う水の水質を管理し、健康に害が出ない基準まで水を処理しています。

本市の場合、寒河江川を原水とし、県が管理する西川浄水場(西川町)で処理された水を市内の配水池に分配し、各家庭に届けています。

水道水がわたしたちに届くまで



TOPIC 支出のおよそ4割が受水費

支出のうち、約4割にあたる2.6億円を西川浄水場からの供給水を購入する費用である「受水費」に使用しています。また、その水を各家庭に供給するために地下に張り巡らされている約280kmの水道管の取り替えや点検などをしながら管理しています。



送水ポンプ



【募集期間】
3月10日(月)まで

をお寄せください。

元コードから、みなさんの意見を

しています。

間企業へ委託することを検討

を適切に処理していきます。

現在、課題となっている財政

状況については、経費削減のため、施設の維持・管理などを民

間企業へ委託することを検討

しています。

上・下水道事業では、今後も

市民のみなさんのライフライン

である「水」を各家庭に確実に届

け、下水道事業では雨水や汚水

を適切に処理していきます。

現在、課題となっている財政

状況については、経費削減のため、施設の維持・管理などを民

間企業へ委託することを検討

しています。

上・下水道事業では、今後も

市民のみなさんのライフライン

である「水」を各家庭に確実に届

け、下水道事業では雨水や汚水

を適切に処理していきます。

現在、課題となっている財政

状況については、経費削減のため、施設の維持・管理などを民

間企業へ委託することを検討

しています。

上・下水道事業では、今後も

市民のみなさんのライフライン

である「水」を各家庭に確実に届

け、下水道事業では雨水や汚水

を適切に処理していきます。

現在、課題となっている財政

状況については、経費削減のため、施設の維持・管理などを民

間企業へ委託することを検討

しています。

上・下水道事業では、今後も

市民のみなさんのライフライン

である「水」を各家庭に確実に届

け、下水道事業では雨水や汚水

を適切に処理していきます。

現在、課題となっている財政

状況については、経費削減のため、施設の維持・管理などを民

間企業へ委託することを検討

しています。

上・下水道事業では、今後も

市民のみなさんのライフライン

である「水」を各家庭に確実に届

け、下水道事業では雨水や汚水

を適切に処理していきます。

現在、課題となっている財政

状況については、経費削減のため、施設の維持・管理などを民

間企業へ委託することを検討



審議会の様子(市役所)

今後の計画策定へ
経営審議会
上・下水道事業の将来の経営
状況を考えるため、上山市上
下水道事業経営審議会を開催。
山形大学で地方自治体の経済
活動などを研究する教授や税
理士、市内の観光・教育・地区会
の関係者など11人で構成されて
います。これまでの会議では、人
口減少による収入の減少や物
価高騰、施設の老朽化など環境
の変化に対応できる経営戦略の
改定に向けて協議されました。
2月13日に行われた会議で
は、経営状況や施設の老朽化に
よる事故の防止などについて協
議。その上で、水道料金および下
水道使用料改定の必要性につい
て話し合われました。



PICK UP かみのやま



未来のまちづくり 市長と語り合おう！

1月～2月にかけて、これからの上山のまちづくりを市長と一緒に考える「市長とフリートークミーティング」が市内10か所の公民館で開催されました。市長が人口減少社会におけるまちづくりの方向性について話した後、教育・健康・まちづくりなどを中心に、活発な意見交換が行われました。



海の子・山の子が再会！ 冬の坊平を楽しむ

姉妹都市・名取市（宮城県）との交流事業「第41回海の子山の子交歓会」を2月1日・2日、蔵王坊平で開催しました。両市の小学4年～中学2年生46人とサポートの中高校生18人がスキー体験などを満喫。佐藤晟人さん（上山小）は「昨年秋の名取での開催から楽しみに待っていました。仲良くなれてとても楽しいです」と満面の笑みを見せました。

住民の命と財産を守る テロ対策訓練

1月15日、上山市役所・山形県庁の2会場において、「山形県国民保護共同図上訓練」を実施しました。シナリオがなくその場で状況が伝えられる「ブラインド方式」で実施。蔵王坊平での爆発事案と仙石地内での爆破予告を想定し、各関係機関との連携や本部内の情報共有・対応要領について訓練しました。



本市では市職員、消防団員、自衛隊員、警察官の計55人が参加

健康のまちづくりとして クアオルトが全国表彰

上山型温泉クアオルトの取組がスポーツ庁が実施する「スポーツ・健康まちづくり優良自治体表彰（スポまち！表彰）」を受賞し、1月23日には、都内で授賞式が行われました。全国20自治体を受賞した中、本市は森林などを活用した、健康・交流・環境を3つの柱とする“心と体がうるおうまち”づくりが高い評価を得ました。



「かみのやま庵」展は3月21日（金）まで開催

市民にも知ってほしい 「温泉むすめ」企画展

かみのやま温泉をモチーフにした「かみのやま庵」をPRする企画展が市立図書館で開催されています。かみのやま庵は民俗行事「加勢鳥」が行われる2月11日生まれの設定で、加勢鳥の開催に合わせ、法被や缶バッジ、パネルのほか、コラボレーショングッズを販売する事業所のマップなどを展示しています。



チームでつなぐ羽根 熱戦にあふれる笑顔

1月19日、「市制施行70周年記念 第38回上山市民インディアカ大会」が三友エンジニア体育文化センターで開催され、地区民や家族、友人などで編成された計14チーム約90人が3コートに分かれ、熱戦を繰り広げました。羽根のついた球をつないで、アタックが決まると、会場は笑顔と歓声に包まれました。

🕒
5月1日
から試行

市役所窓口の受付時間が変わります

問 市民生活課 内線113

「質の高いサービスの提供」と「職員の働き方改革」の両立を図るため、市役所1階の窓口受付時間を試験的に変更します。

期 5月1日(木)～令和8年3月31日(火)

対 ◇会計課◇市民生活課◇健康推進課◇税務課◇福祉課◇子ども子育て課◇商工課◇観光・ブランド推進課
◇上下水道課

●受付時間 変更前 午前8時30分～午後5時15分 ▶ 変更後 午前8時45分～午後4時30分

●延長窓口について

毎週月曜日に開催していた延長窓口での証明書交付は休止します。ただし、マイナンバーカードの申請や受け取り、更新のための延長窓口、休日窓口を次のとおり開設します。

◇毎月第2月曜日(休日の場合は翌営業日)…午後4時30分～6時30分

◇毎月第4日曜日…午前9時～正午 ※システムメンテナンスなどにより変更となる場合があります。

※庁舎の開庁時間に変更はありません。

※マイナンバーカードを持っている人は、コンビニ交付で証明書を窓口より安く取得できますので、ぜひご利用ください(コンビニ交付の利用可能時間…午前6時30分～午後11時)。

※住所異動はマイナポータルまたは事前申請をご利用ください(詳しくは市ホームページをご覧ください)。



住民税非課税世帯への支援

物価高騰対策給付金を支給します

問 福祉課 内線142・147

対 令和6年12月13日現在で市内に住民登録があり、世帯全員の令和6年度の住民税が非課税(0円)の世帯
※ただし、「住民税が課税されている人」から「世帯全員が、扶養されている者で構成される世帯」は対象外。

内 支給額…1世帯3万円

※18歳以下の子ども(平成18年4月2日以降生まれ)がいる世帯は1人につき2万円加算。世帯主へ支給。

対象と見込まれる世帯には3月上旬に、案内を郵送します

●「支給確認書」が届いた世帯

送付された案内をご覧ください、同封した返信用封筒で申請してください。

締 5月30日(金)消印有効

●「支給のお知らせ」が届いた世帯

原則手続き不要。振込先の口座を記載していますのでご確認ください。

その他申請が必要な世帯

●転入者がいる非課税世帯(確認書または支給のお知らせが届かない場合)

令和6年1月2日～12月13日に転入した人を含む非課税世帯は、申請が必要です。市ホームページから様式を取得し申請するか、問い合わせください。

●DVなどで避難している世帯、修正申告などにより税額の変更があった世帯、同一世帯外に扶養している子または12月14日以降出生した子の子ども加算

市で把握できないため、申請が必要です。詳しい要件があるため、市ホームページまたは問い合わせください。

締 5月30日(金)消印有効

おめでとうございます

山形県啓翁桜品評会



金賞第一席・農林水産大臣賞

山口 大さん(三本松)

啓翁桜栽培は、両親の代から34年目、個人では14年目の山口さん。「最高賞のほか、金賞第二席、銀賞第一席も家族でいただき嬉しく思います。昨年亡くなった父に捧げる受賞になりました」と語ります。「市場では細い枝かつボリューム感が求められるので、束ね方に

技術が要りますが、その工程が好きですね。桜づくりはとても楽しいです」と笑顔を見せる山口さん。そして、「家族や仲間たちとともに啓翁桜の魅力を広げていきたいです。品評会の連覇や、山形県全体を引っ張っていけるように頑張ります」と意気込みます。



金賞第二席・東北農政局長賞 山口農園



銀賞第一席・山形県花き生産連絡協議会長賞 山口瞳子さん(三本松)



銅賞 鈴木 章さん(甲石)

ありがとうございます

株式会社モーシェ

(山口広樹 代表取締役)

4月開校予定の「上山きらり学園」で活用してほしいと、電子黒板2台を寄贈いただきました。山口代表取締役は「地元の子どもたちの力になれば嬉しい」とあいさつしました。



有限会社ノースライン

(北澤政幸 代表)

上山市のPRのためにと、大型トラック1台に上山城と加勢鳥の写真をプリントしていただきました。走行エリアは、宮城県・岩手県・福島県・新潟県などです。



市営新湯駐車が4月から 利用できなくなります

問 建設課 内線425

土地所有者の協力で新湯地区の足湯前に市営の無料駐車場(市営新湯駐車場)を設けていましたが、3月末日をもって契約満了となるため、4月以降は利用できなくなります。

今後上山城周辺の散策などをする場合は、「市営二日町駐車場」や「市営月岡駐車場」をご利用ください。

4月から
利用不可
利用可能



引越し手続きはマイナポータルで

問 市民生活課 内線112

マイナンバーカードを持っている人はマイナポータルから転出届・転入予約*をオンラインで提出できます。 ※転入予約は、来庁予定の連絡を転入先自治体へ行う機能のこと。

マイナポータルから引越し手続きを行う3つのメリット

①窓口で転出届の提出が不要に



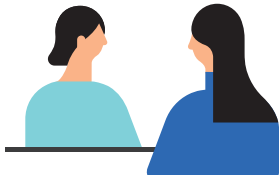
転出届がマイナポータルでできます。
※ただし、児童手当、国民健康保険などの
手続きで来庁が必要な場合があります。

②いつでも手続きができる



窓口が空いている時間を気にせず、
祝日や夜間でも、いつでも手
続きができます。

③転入時の手続きもスムーズに



引越し先の市区町村へ来庁通知
や転入時に必要な手続き、持ち物
が事前に確認できます。

●引越しの際には、ぜひマイナポータルから「引越し手続オンラインサービス」をご活用ください
※ご利用には別途マイナポータルアプリのダウンロードが必要です。

引越し手続オンラインサービス

検索

https://myna.go.jp/html/moving_oss.html



御井戸丁のでんきやさん

新生活に向け何かと出費が…

家電販売・電気工事・修理・
アンテナ工事など承ります。

電化プラン
スギハヤシ株式会社
672-0754

省エネ家電

相談ください!

各種クレジットカード・
PayPay 使用できます

未経験大歓迎!!

大工職人・見習い募集!!

私たちと一緒に働きましょう!

株式会社カタチハウス
☎616-6322 担当:五十嵐

山形県知事選挙結果

問 選挙管理委員会事務局 内線351

1月26日(期日前投票1月10日~25日)に行われた山形県知事選挙の
上山市選挙区における結果は次のとおりです。

●得票数(届出順)

吉村美栄子 氏 …9,080票

金山 屯 氏 …… 534票

◇当日有権者数…24,204人 ◇当日投票者数…4,955人 ◇期日前投票者数…4,852人

◇投票者数…9,807人 ◇有効投票数…9,614人 ◇投票率…40.52%



令和7年度の市県民税の申告相談を受け付けています 申告は3月17日(月)まで

問 税務課 内線131~134

場 市役所 2階大会議室 ※水曜日は市役所での受付なし。山形テルサをご利用ください。

●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9時~正午 ②午後1時~4時

●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)

●消費税の申告をする人は

上山市の申告会場では、消費税および地方消費税にかかる申告相談はできません。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申告することをお勧めします。

📖 詳細は市報1月号14~15ページをご覧ください。

スマートフォンから
確定申告ができます!

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



夏あつ 冬こわい... 今さら 国の補助金で 最大 200万円 窓から省エネ!! 電気代削減対策は カタチハウス 最大200万円 窓リフォームで快適生活! ☆おまかせください! ☆ 616-6322 担当:五十嵐

i

information

3月1日～7日は「子ども予防接種週間」

お子さんの予防接種の受け忘れはありませんか

🦠

💉

問健康推進課内線157

母子健康手帳の「予防接種の記録」を確認して、済んでいない予防接種があれば、体調の良い時に早めに接種しましょう。 ※対象年齢を過ぎると全額自己負担での接種となるためご注意ください。

■定期予防接種と対象年齢（接種日に市内に住所を有する人が対象）

種類		対象年齢	回数
①ロタウイルス	1価：ロタリックス	6週～24週（初回接種は14週6日までに接種）	2回
	5価：ロタテック	6週～32週（初回接種は14週6日までに接種）	3回
②B型肝炎		1歳未満	3回
③ヒブ感染症		2か月～5歳未満	4回
④小児用肺炎球菌		2か月～5歳未満	4回
⑤百日せき・ジフテリア・破傷風・ポリオ4種混合		3か月～7歳6か月未満	4回
⑥百日せき・ジフテリア・破傷風・ポリオ・ヒブ5種混合		3か月～7歳6か月未満	4回
⑦BCG		1歳未満	1回
⑧麻しん・風しん混合1期		1歳～2歳未満（1歳になったら早期に）	1回
⑨麻しん・風しん混合2期		小学校就学前の1年間（年長の時期）	1回
⑩水痘（水ぼうそう）		1歳～3歳未満（1歳になったら早期に）	2回
⑪日本脳炎1期		3歳～7歳6か月未満	3回
⑫日本脳炎2期		9歳～13歳未満	1回
⑬ジフテリア・破傷風2種混合		11歳～13歳未満	1回
⑭子宮頸がん予防（HPV）		【定期】中学1年生～高校1年生に相当する年齢の女子 【キャッチアップ】平成9年4月2日～平成20年4月1日生まれ的女性	3回

- ③・④……初回接種の開始時期によって、回数が異なる場合があります。
- ③・⑤・⑥…令和6年度より、「ヒブ感染症」と「4種混合」の混合ワクチンである「5種混合」ワクチンが定期接種化されました。5種混合ワクチンを接種する場合は、4種混合ワクチンおよびヒブワクチンの接種は不要です。また、ヒブワクチンまたは4種混合ワクチンを既に1回でも接種している場合は、原則として同じワクチンを接種します。
- ⑧・⑨……麻しん・風しんは感染力が非常に強く、保育園や幼稚園、学校などの集団で流行します。予防するには、2回（1期、2期）の予防接種を確実に受けることが大切です。
- ⑪・⑫……平成19年4月1日以前生まれの20歳未満は、特例対象者として公費で接種ができます。

■市内委託医療機関（令和7年1月末現在） ※事前に必ず予約してください。

		ロタ	B型 肝炎	ヒブ 感染症	小児用 肺炎球菌	百日咳 ジフテリア 破傷風 ポリオ 4種混合	百日咳 ジフテリア 破傷風 ポリオヒブ 5種混合	BCG	麻しん 風しん 混合	水痘	日本 脳炎	ジフテリア 破傷風 2種混合	子宮頸 が ん (HPV)
青山医院	☎672-7777								○	○	○	○	
金沢医院	☎672-3230											○	
上山ファミリークリニック (1歳以上)	☎673-1680	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○
軽井沢クリニック	☎674-7300										○ 小学生以上	○	
長岡医院	☎672-0308												○
新田クリニック	☎672-8001								○				○
原田医院	☎672-1028	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
吉井内科胃腸科クリニック	☎673-7515								○ 2期のみ		○	○	○
県立こども医療療育センター (通院者のみ)	☎673-3366	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

※市外（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を除く）で接種する場合は、事前に健康推進課（市役所1階⑬番窓口）で「予防接種券」の申請が必要です。

i

information

「かみのやま健康ポイント」新規参加者募集予告

申問健康推進課（市役所1階⑬番窓口）内線164

市民のみなさんが健やかで幸せな毎日を送るために、健康づくりを応援する事業「かみのやま健康ポイント」。現在1,613人が楽しく活動中です。健康づくりに関する行動（ウォーキングや教室参加など）でポイントが獲得でき、貯まったポイントに応じて商品券と交換できるものです。健康ポイントに参加し、楽しみながら健康づくりを継続しませんか？

●参加方法 市報4月号や市ホームページで参加者を募集します（年度途中の申込不可）。

申し込む ▶ 活動量計お渡し ▶ 活動 ▶ 商品券GET

健康ポイント特設サイト ▶
もご覧ください

●家族や友人などの紹介で健康づくりの輪を広げよう！

※新規参加者には「参加応援ポイント」として100ポイントをプレゼント。紹介してくれた人にも100ポイント（1回のみ）をプレゼントします。

●健康ポイント参加者の利用機器変更（活動量計からアプリ、アプリから活動量計）を受け付けます

期 3月3日（月）～14日（金）の平日午前9時～午後4時30分 ※要申込。この期間以外の変更は受け付けていません。

i

information

『百歳体操・かみかみ百歳体操』開催団体が増えています！

今年度「百歳体操」が3団体、「かみかみ百歳体操」4団体が新たに開始

問健康推進課内線164

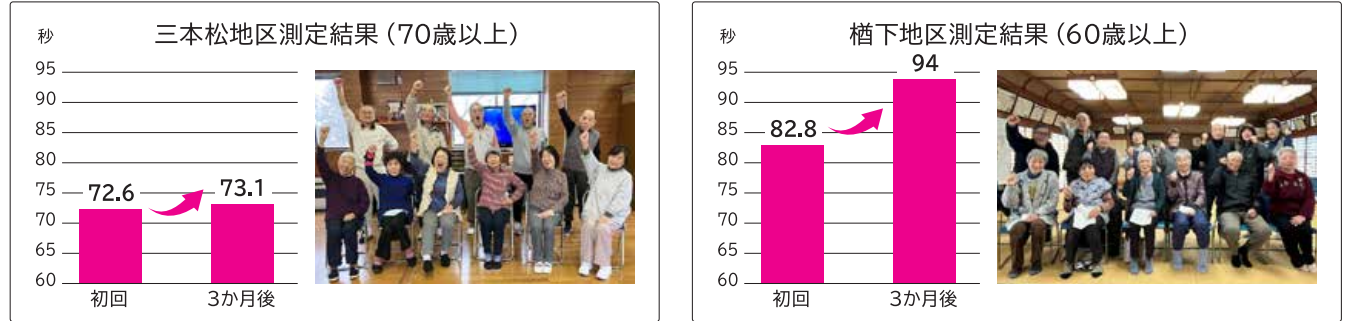
無理せずできる範囲で運動を継続することで、年齢に関係なく効果が得られることが分かっています。運動能力・基礎代謝の向上や、体重・血糖値の安定化、骨粗しょう症予防などの効果があり、病気や介護の予防にもつながります。百歳体操は、起き上がる、階段を上がる、物を持ち上げるなどの日常生活で使う筋力を向上できます。仲間と一緒に行うことで続けやすく、参加者同士が顔を合わせることで交流の場となり、認知症の予防にも効果があります。

●介護予防の4つの柱【百歳体操で期待されること】

- ◇運動…筋力の維持・向上 ◇社会参加…認知症予防 ◇絆…住民同士の交流
- ◇栄養・口腔…運動で食欲アップ。「かみかみ百歳体操」で噛む・飲み込む力の持続・向上

●百歳体操でバランス能力が向上！転倒予防に

参加者の開眼片足立ちの測定結果



お知らせ

4月から
ペットボトルの
収集日が変わります

問 市民生活課 内線117
4月から、ペットボトルはごみカレンダーの「緑色の日」に収集します。また、例年排出量が多くなる7月・8月・9月の3か月間のみ月2回、それ以外の月は月1回の収集になります。※収集曜日が変わるため、住んでいる地区のごみカレンダーを確認ください。ごみカレンダーは市報3月号と一緒に配布しています。出し方に変更はないため、引き続き適正な分別にご協力をお願いします。

スマートフォンから
国民年金の手続きができます

問 ねんきんネット専用番号
0570・058・555

050から始まる電話番号を持つている人は03・6700・1144

年金に関する確認や各種手続きを行える「ねんきんネット」から国民年金の電子申請ができます。【ねんきんネット】でできる手続き：◇国民年金の加入手続き◇保険料の免除・納付猶予◇学生納付特例の手続き◇保険料の口座振替手続きなど
※マイナンバーカードと暗証番号（4桁）が必要です。詳しくは日本年金機構ホームページをご覧ください。

災害への備えを確認！

3月11日は
県民防災デー（防災点検の日）

問 庶務課 内線281
県では、東日本大震災が発生した3月11日を「県民防災デー（防災点検の日）」に定めています。

市民一人ひとりが防災について考え、自分の命を守る「自助」、地域や身近にいる人同士が助け合う「共助」の仕組みを改めて確認し、自身や家族、地域・企業・団体それぞれが災害に備えましょう。

庶務課・危機管理係では「防災出前講座」も随時受け付けています。申請書は市ホームページからもダウンロードできます。



▲市ホームページ

みらいの市立保育園を考える
意見交換会に
参加しませんか

問 子ども子育て課 内線145
今後の市立保育園のあり方について、児童を取り巻く状況などを説明した上で、広く市民のみなさんからご意見をいただきます。※誰でも参加可。

日 3月21日（金）・27日（木）
いずれも午後7時～
場 市役所4階401・402会議室

令和6年度
かみのやま地域おこし
協力隊活動報告会

申 問 市政戦略課 内線223
shisei@city.kaninoyama.yamagata.jp



▶写真右から◇村井綾華隊員（小中学校英語教育推進事業）◇高橋歩隊員（空き家対策事業）◇本多智咲隊員（鳥獣害防止対策事業）

市シルバー人材センター
入会説明会

場 申 問 市シルバー人材センター
0673・2083

日 3月19日（水）・4月17日（木）
いずれも午後1時30分～
対 おおむね60歳以上で、健康で就業意欲がある市内在住者
持 筆記用具

かみのやま健康ポイント対象（20ポイント）
令和7年度
「運動をする会」

申 問 健康推進課 内線164
知識・経験豊富な専門トレーナーによるストレッチや筋力トレーニングなど簡単に楽しくできる運動を実施しています。運動習慣を身につけて元気に歳を重ねましょう。

※次の「昼の部」「夜の部」のいずれかを選んで申し込みください。参加無料。

内 ◆昼の部（午前9時30分～11時または午後1時30分～3時）：
①月曜・木曜日コース②火曜・金曜日コース③水曜・金曜日コース④どのコースでも可の4コースから選択◆夜の部（午後7時～8時30分・水曜日）：4月23日、5月14・28日、6月11日・25日、7月9・23日、8月6・27日、9月10日・24日、10月8・22日、11月12日・26日、12月10・24日、

市内で活躍している地域おこし協力隊員3人が、今年度の活動や今後の計画について発表します。

日 3月8日（土）午後2時30分～（午後2時開場）
場 中部地区公民館

人工透析通院交通費助成

申 問 福祉課（市役所1階⑩番窓口） 内線186

自家用車や公共交通機関で通院し、人工透析を受けている人に交通費を助成します。

※今回は令和6年4月～令和7年3月通院分の申請です。

対 世帯構成全員が所得税非課税の世帯

持 印鑑・通帳
締 3月25日（火）

在宅酸素療法者支援

申 問 福祉課（市役所1階⑩番窓口） 内線186

呼吸器機能障がいのある身体障害者手帳（3級・4級）を持ち、医師の処方で在宅酸素療法を行っている人に助成金（月額1600円）を支給します。

※今回は令和6年4月～令和7年3月対象月分の申請です。

持 身体障害者手帳・印鑑・通帳
締 3月25日（火）

令和8年1月14・28日、2月4・18日、3月11日

場 三友エンジニア体育文化センター

持 マスク・室内シューズ・ヨガマット・飲み物・タオル・健康ポイント参加者は活動量計またはスマートフォン

申 毎月15日までに申込書を健康推進課（市役所1階⑬番窓口）に提出↓翌月から参加スタート
※申込書は窓口・市ホームページで入手できます。参加受付後、NPO法人山形県健康づくり推進機構から通知があります。



申 申込期間：3月14日（金）～5月16日（金）

**法改正に伴う
電磁石銃の無償引き取り
上山警察署**
問 677・0110
銃砲刀剣類所持等取締法の改正に伴って電磁石銃が所持禁止の対象となり、警察では無償引き取りを実施しています。所持している人は、8月31日（日）までに手放すか、8月29日（金）までに所持許可を申請する必要があります。

児童扶養手当を
振り込みます

問 福祉課 内線188
指定口座に振り込みますので確認してください。
日 3月11日（火）

かみのやま健康ポイント対象（20ポイント）
ウエルシア栄養サロン講座
骨粗しょう症予防

申 問 健康推進課 内線154
日 3月27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 3月21日（金）

やまがた被害者支援
センター養成講座
（初・中級編）受講生募集

申 問 やまがた被害者支援センター
642・3571

被害者支援センターの活動内容や被害者の心理など被害者支援の基礎的知識を学びます。「人の役に立ちたい」「被害者支援について学びたい」人はぜひご応募ください。

対 定 心身ともに健康な25歳以上・約10人

申 申込期間：3月14日（金）～5月16日（金）

広告

ゴミの処分は
プロにおまかせ！

就職・進学のための引越してゴミの処分が大変…
そんな時は気軽にお電話ください

PayPay 使用できます

〒999-3115 山上市高野169-19



株式会社

ミツワ企業 0673-1131



広告

蔵王長寿園 夜警員（2名）募集

●仕事内容…夜間の施設内
外の巡視（仮眠、休憩時間あり）
●勤務時間…17:15～翌8:30
（勤務日数に応じて社会保険加入
あり・日数等応相談）

●申込み…履歴書に写真
を貼付し必要事項を記入
のうえ、蔵王長寿園へ
※体力に自信のある、
市内在住の方を希望。

〒999-3103 養護老人ホーム 蔵王長寿園 0672-0561
山上市金谷字土矢倉307-1

ウンノハウス

0120-73-8718

ご予約・ご相談はお電話またはWEBから

▼WEB予約



株式会社ウンノハウス

山形市大野目4丁目1-37

営業時間/9:00-18:00 定休日/火曜日・水曜日

建設業許可/国土交通大臣許可（特-3）第2980号（公社）山形県宅建業協会
宅建免許番号/国土交通大臣（15）第747号 東北地区不動産公正取引協議会加盟

広告

新築 建て替え リフォーム&リノベーション相談会

住まいフェア

入場無料 ご相談無料 お見積り無料

キッチン システム/バス トイレ 洗面台 玄関ドア などの実物展示！

三協アルミ TOTO Panasonic LIXIL

道の駅やまがた蔵王 お買い物券 最大2,000円分 プレゼント！

ご予約特典 お買い物券 1,000円分 来場特典 お買い物券 1,000円分

※当日アンケートにご記入いただいた方が対象です。

日時 3/15(土)・16(日) 10:00～16:00

会場 道の駅やまがた蔵王 樹氷ホール

上山市・ドナウエッシンゲン市友好都市盟約締結30周年記念 上山市民訪独団参加者募集

申 問 上山・ドナウエッシンゲン日独友好協会事務局(市商工会) ☎672-2057

モーツァルトが訪れた由緒あるフルステンベルグ城で行われる記念式典や祝賀会に出席する貴重な体験をしませんか？

- 内**
- ◇フルステンベルグ城で行われる記念式典、祝賀会への出席
 - ◇歌人・斎藤茂吉が宿泊したホテルでの食事会や「茂吉の道」散策
 - ◇「ドナウの泉」祭りへの参加
 - ◇人気の観光地巡り(美しい景観や歴史、食を満喫)
 - ◇天空の城として名高い「ホーエンツォレルン城」、重厚な姿をとどめる「ハイドルベルグ城」見学
 - ◇世界遺産「ライン川」クルーズ



▲フルステンベルグ城



▲斎藤茂吉の歌碑



▲ドナウの泉



▲ホーエンツォレルン城



▲ハイドルベルグ城と旧市街

日 6月25日(水)～7月3日(木) 9日間

定 締 20人・3月21日(金)

料 約60万円(費用の一部を上山・ドナウエッシンゲン日独友好協会が助成)

topics

ドナウエッシンゲンで流れている かみのやまの“音”を聴いてみませんか？

昨年10月、上山市との交流30周年を記念して、ドイツ・ドナウエッシンゲン市では、駅前の公園に「KAMINOYAMA SOUNDMARK(かみのやま・サウンドマーク)」が設置されました。

制作者のロビン・ミナードさん(ドイツ・ワイマール在住)が昨年6月に家族と一緒に来市し、市内の神社仏閣の鐘や鈴、太鼓、読経のほか、川のせせらぎ、人々のざわめき、精米機の音など、上山市内で耳にする日常生活のさまざまな“音”を収録し、帰国後にデジタル編集した音が、1日に数回流れるようになっています。

YouTubeでも公開中。「KAMINOYAMA SOUNDMARK」と検索し、ぜひご鑑賞ください。



かみのやまの雛祭り

江戸時代中期以降に流行した「享保雛」「古今雛」などが残されています。時代を彩ってきた雛を見ながら、一足早いかみのやまの春をお楽しみください。

◆**上山城郷土資料館** 問 上山城 ☎673-3660

日 4月6日(日)まで展示中 午前9時～午後5時15分(最終入館午後4時45分)
※木曜日休館(ただし3月20日(木・祝)は開館、19日(水)休館)。要入館料(大人420円、高大生370円、小中学生50円、未就学児無料/土曜日は市内在住・在学の小中高生無料)。



◆**檜下宿 山田屋** 問 市観光物産協会 ☎672-0839

日 3月31日(月)まで展示中 午前9時～午後4時45分
※入館無料。駐車場は大黒屋駐車場(徒歩約2分)をご利用ください。



◎**地元・ばあちゃんずくらの湯茶接待もあります**

日 3月1日(土)・2日(日)・8日(土)・9日(日)
※この日は花嫁衣装を着ての写真撮影もできます。

精神対話士による
「ほつーと相談」
申 問 メンタルケア協会・渡邊
☎090・7331・6490

相談



書き損じはがきを回収します
問 福祉課 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。福祉課(市役所1階⑨番窓口)で回収しますのご協力をお願いします。
※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

弁護士による無料相談会
申 問 健康推進課 内線157
日 3月18日・4月15日 いずれも火曜日、午後1時30分～3時30分
場 市役所1階「市民相談室」

弁護士による無料相談会

①「こころの健康相談統一ダイヤル」☎0570・064・556(おこなおう・まもろう・こころ)
日 相談時間：3月1日(土)～7日(金) 午前9時～午後5時
②「心の健康相談ダイヤル」☎631・7060
※時間は①と同様。通常時は平日の午前9時～正午、午後1時～5時に対応しています。

3月は「自殺対策強化月間」電話相談を拡充します
県精神保健福祉センターでは、3月1日～7日の7日間、心の健康相談ダイヤルを拡充して実施します。

誰でも無料で相談できます。心のもやもやを話してみませんか？ ※要申込。
日 3月8日(土)・9日(日)・22日(土) いずれも午前9時30分～午後0時30分
場 長屋門ギャラリー

上ヨロベジ
問 認知症の人と家族の会山形県支部・岡崎 ☎679・2184
認知症になっても安心して暮らし続けるためのヒントになる「人生会議(ACP/アドバンス・ケア・プランニング)などを通して一緒に話し合ってみませんか？
日 3月8日(土) 午後1時～3時
場 中部地区公民館1階会議室 ※参加無料。
対 認知症の本人や認知症に関心のある人など誰でも

イベント

イベント

管理栄養士がサポート栄養・食事相談
申 問 健康推進課 内線154
日 3月14日(金) 午後1時30分～3時30分
場 市保健センター
対 肥満や糖尿病、子どもの食事などで悩んでいる人
締 3月5日(水)

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



かみのやまシティプロモーションサイト KAMINOYAMIND

魅力にあふれたまちを知り、さらに好きになる一。上山の地域資源や日常にフォーカスしたWEBサイトです。

▼まちの出来事▼上山人インタビュー▼移住情報ページ▼「かみのやままち部」部員の投稿記事 など



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

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・振替休日休館。

●よみきかせ

日 3月1日・8日・22日いずれも土曜日、
午前10時30分～11時30分

●春のつどい

日 3月8日（土）午前11時～11時40分

内 スプーンの会（ボランティアサークル）による大型絵本の
よみきかせや、藤川明日香さん（ミュージシャン）によるキー
ボード弾き語り

●日本語・英語よみきかせ

日 3月15日（土）午前10時30分～11時30分

●ふるさと散歩「上山藩士の日記から読み解く藩主一族
（藤井松平）の日常」 要申込

日 3月15日（土）午後2時～3時30分 定 40人程度

講 長南伸治さん（上山城郷土資料館学芸員）

●今月のオススメ本



村の子供誌

鈴木 実／著 キンダイ通信社

第1話から176話まで、子ども目線でわたしたちの歩みと暮らしの様子が綴られています。著者は県を代表する児童文学者の一人。冬澤未都彦さんによるブックデザインも素晴らしいです。



みちのく「艶笑・昔話」探訪記

佐々木徳夫／著 無明舎出版

著者曰く「私の求めた人々は、遠い先祖から語り継がれた文芸の隠れた担い手」と。くすっと笑える話から無意識のうちに論される話まで、気軽に楽しむことのできる一冊です。



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

日 3月19日（水）午後1時30分～2時30分

料 花代1,000円 締 3月17日（月）

●とんと昔語りの会 参加無料

日 3月27日（木）午前11時～11時30分

締 3月26日（水）



働く婦人の家

●陶芸教室

日 3月26日（水）午前10時～11時30分

講 高橋 正さん（平清水焼七右エ門窯）

定 15人

料 ◇粘土500g…1,650円

◇1kg…3,080円（申込時に希望を伝えてください）

持 エブロン・手拭き用タオル

●煎茶の美味しい淹れ方教室

日 4月10日（木）午前10時～11時30分

講 岩淵正太郎さん（お茶と菓で 岩淵）

定 15人

料 1,000円

持 自宅で使っている急須

●癒しのコーヒー講座

日 4月17日（木）午後1時30分～3時

講 赤塚宏之さん（東北萬国社 コーヒーインストラクター）

定 12人

料 1,000円（ケーキ・お土産のコーヒー付き）



毎日ウォーキング カレンダー

3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
1（土）9:30～12:00	虚空蔵山北堰	③	上山城かし茶屋	17（月）10:00～12:10	坊平（冷水）	④	蔵王ライザレストラン
2（日）9:30～12:00	西山	③	上山城かし茶屋	18（火）9:30～12:00	西山	③	上山城かし茶屋
3（月）9:30～12:00	虚空蔵山北堰	③	上山城かし茶屋	19（水）9:30～12:00	葉山	③	市役所食堂
4（火）10:00～12:10	坊平（冷水）	④	蔵王ライザレストラン	20（木祝）9:30～12:00	虚空蔵山北堰	③	上山城かし茶屋
5（水）9:30～12:00 9:30～11:00	①葉山 ②わかば河崎	③ ②	①市役所食堂 ②市役所食堂	21（金）10:00～12:10	坊平ショート	④	蔵王ライザレストラン
6（木）9:30～12:00	葉山	③	市役所食堂	22（土）9:30～12:00	西山	③	上山城かし茶屋
7（金）9:30～12:00	虚空蔵山北堰	③	上山城かし茶屋	23（日）9:30～12:00	葉山	③	市役所食堂
8（土）9:30～12:00	西山	③	上山城かし茶屋	24（月）9:30～12:00	西山	③	上山城かし茶屋
9（日）9:30～12:00	まちなか	③	上山城かし茶屋	25（火）9:30～12:00	虚空蔵山北堰	③	上山城かし茶屋
10（月）10:00～12:10	坊平ショート	④	蔵王ライザレストラン	26（水）9:30～12:00	西山	③	上山城かし茶屋
11（火）9:30～12:00	虚空蔵山北堰	③	上山城かし茶屋	27（木）9:30～12:00	葉山	③	市役所食堂
12（水）9:30～12:00	西山	③	上山城かし茶屋	28（金）9:30～12:00	虚空蔵山北堰	③	上山城かし茶屋
13（木）9:30～12:00	葉山	③	市役所食堂	29（土）9:30～12:00	葉山	③	市役所食堂
14（金）9:30～12:00	西山	③	上山城かし茶屋	30（日）9:30～12:00	葉山	③	市役所食堂
15（土）10:00～12:10	坊平（癒しの森）	③	ZAOたいらぐら	31（月）9:30～12:00	西山	③	上山城かし茶屋
16（日）9:30～12:00	葉山	③	市役所食堂				

今月のおすすめコース 冬期間限定！蔵王高原坊平～冷水～



＼ガイドのイチオシポイント！／

中～上級者向けのコースです。迫力ある2つの凍らない滝を見ることができます。また、生居川の上流にあたる美しい溪流も見どころ。かんじきを履いてブナ林を自由に散策することもできます。冬限定の特別な体験をしてみませんか？

▲体力度のめやす

①—————③—————⑤

運動初心者 ◀—————▶ 運動上級者

（ほとんど運動しない）（時々運動をしている）（日ごろ運動をしている）

問 健康推進課 内線154



◀詳細は市ホームページ



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】…3月6日（木）・13日（木）・27日（木）午前9時～午後3時
【無料法律相談】…3月6日（木）午後1時～4時

※要予約（当日正午まで）。来月は4月3日（木）。

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 3月11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323

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。



人口の動き

（1月末現在）

●人口 27,503人（－81） 男／13,244人（－44） 女／14,259人（－37）

●世帯数 11,217世帯（－33）※（ ）は前月との比較。

市報4月号は4月1日（火）発行です。

3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
3(月) 上山ファミリークリニック	17(月) 原田医院
4(火) 新田クリニック	18(火) かみのやま耳鼻咽喉科
5(水) 北村医院	19(水) 青山医院
6(木) 原田医院	21(金) 高野せきね外科眼科
7(金) 金沢医院	24(月) 渋谷医院
10(月) 長岡医院	25(火) 金沢医院
11(火) 吉井内科胃腸科	26(水) 青山医院
12(水) 渋谷医院	27(木) 軽井沢クリニック
13(木) 山口クリニック	28(金) 吉井内科胃腸科
14(金) 軽井沢クリニック	31(月) 長岡医院

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
受付10:00～12:00/13:30～15:30

夜間救急電話相談
毎日18:00～翌8:00

休日診療 9:00～17:00

内科当番医	外科当番医
2(日) 青山医院	みゆき会病院
9(日) 軽井沢クリニック	軽井沢クリニック
16(日) 金沢医院	みゆき会病院
20(木・祝) 新田クリニック	新田クリニック
23(日) 北村医院	北村医院
30(日) 原田医院	原田医院

●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
●電話がつかない、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。

食改さんのおすすめレシピ

Vol.35

豚のカツレツ風・ケッカソース

トマトをたっぷり使ったケッカソースは、香りや酸味豊かで減塩できる万能ソースです。酸味が強く感じる時ははちみつを加えても◎。トースターで焼いた後にクッキングシートに置いて油分をとるとよりヘルシーに仕上がります。

材料(4人分) ingredients

- 豚ロース肉…400g ●小麦粉…適量 ●塩…小1/3
- こしょう…少々 ●オリーブオイル・パルメザンチーズ…各大2
- ケッカソース
- トマト…2個 ●パセリ…適量 A(●にんにく…1/4個
- バルサミコ酢…小2 ●レモン汁・オリーブオイル…各大2
- 塩…小1/4 ●こしょう…少々 ●バジル…6枚)

作り方

- 1 豚肉は筋を切り、塩、こしょうをして小麦粉をつける。
- 2 トマトは乱切り、パセリは手でちぎる。にんにくはみじん切りに。
- 3 フライパンにオリーブオイルを入れ、肉を3分程度焼く。
- 4 パルメザンチーズを肉にかけ、トースターで1分加熱する。
- 5 トマトにAを加えパセリをのせて、ソースを作る。
- 6 肉の上にソースをかけて、できあがり!



作ってみよう!
レシピ集は
こちらから



編集後記

Editor's Note

佐藤 ▽「檐下宿雪の提灯回廊」取材しました。当日は寒波の影響で特に寒さが厳しかったのですが、澄んだ空気の中で撮影する提灯や雪灯籠の灯りがとても幻想的で、寒さを感じさせない贅沢な雰囲気でした。会場では表紙で紹介したご家族のように、多くの方が笑顔で提灯回廊を楽しんでいました。

加藤 ▽今年の冬は、連日の除雪のほか、車が雪にはまって近所の人に助けをもらうこともありました。「また雪か…」と思ってしまうのは、みなさんも共感することと思いますが、我が子は雪が降ると「雪かきする!？」と目を輝かせます(笑)。檐下宿の提灯回廊や加勢島も白銀の景色があってこそその風情。息子と上山の行事が「雪も悪くないな」と思わせてくれました。

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	4/23(水) 12:45～13:00	令和6年12月生まれ
9か月児健康診査	4/23(水) 13:00～13:15	令和6年7月生まれ
5歳児健康診査	4/24(木) 12:30～13:00	令和2年4月2日～30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	4/16(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

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が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 R7.2.13)

「子どもも大人もフッ化物を利用して、むし歯を予防しましょう!」
～ペースト、ジェル、泡、洗口剤など、自分に合った物を利用しましょう～



おとなのけんしん・相談

問 健康推進課 内線155

問診票(健康診査票)は検診世帯調査(2月実施)で検診を申し込んだ人へ4～5月に郵送します。世帯調査表を未提出の場合やこれから申し込む場合は、各検診日程に定員があるため、早めにご連絡ください。

上山市各種検診の種類と対象年齢

◆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・大腸がん・肺がん検診(40歳以上) ◆乳がん検診(40歳以上の女性) ◆子宮頸がん検診(20歳以上の女性) ◆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。40～74歳で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、「特定健診受診券」が必要です。(詳しく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事前申請で無料となります。
※詳細はホームページをご覧ください。



各種公民館等検診日程

期日	場所	対象
4/25(金)	北部地区公民館	四ツ谷・みはらしの丘・久保手・朝日台
4/28(月)		弁天・大石・旭町
4/30(水)	金生公民館	金生1・2

※山形検診センターでの検診日程は、申込者へ検診票送付時にお知らせします。医療機関での個別健診は5月開始予定、個別子宮頸がん・乳がん検診は6月開始を予定しています。

「かみのやま」の ピース

#22

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！



須田千尋さん

すだ ちひろ／48歳。本市出身・県内在住。「未来のことも架け橋プロジェクト委員会の代表を務める。1月に初の試みとなる「学校アイテムおゆずり会」を開催。次回は3月23日（日）に開催予定。詳細や今後の情報は同委員会のインスタグラム（@yuzunkai）へ。

原動力は子どもたちの元気と笑顔。

1月19日、ふつかまち PLAZAの2階共用スペースはたくさんのおゆずり会当日は、親子連れで賑わいました。訪れた人々の目的は「学校アイテムおゆずり会」。須田千尋さんが代表を務める「未来のことも架け橋プロジェクト委員会」が主催したものです。

「昨年11月ころ、上山の子どもたちのために何かしたいと、友人に話したことがきっかけでした。進級や進学に向けた準備の時期、使わなくなった学校アイテムが家庭にあつたり、今後必要なものが出てくるころで、おゆずり会なら地域の子や親御さんの力になれるかもしれないと思いました」と話します。

こうして、中川瞳美さん（二日町2）、土屋ひとみさん（矢来4）と委員会を立ち上げ、3人で活動をスタート。企画や告知など急ピッチで準備を進めました。

おゆずり会当日は、制服やランドセル、スキー用品、衣料品などがずらり。持ち寄った人は23組、受け取った人は26組にのぼり、120人以上が来場しました。

「こんなに多くの人が集まることは想像していませんでした。来てくれた人からは『スキー教室前に譲ってもらえて助かった』『家の中に眠っていたものが誰かの役に立って嬉しい』などと声をかけてもらいました」と微笑みます。

今後も継続しての開催や、別な企画でも子育てを応援できればと話す須田さん。

「私も3人の子育てをされていて、子どもが元気がいいことが何より嬉しいです。我が子だけでなく、上山の子どもたちみんなが素敵な笑顔を輝かせることが願いです」