

かみのやま

おいしいパンと
一番乗り!

2025
11

開村50周年
第50回中川福祉村大運動会
9、24ページに関連記事

★ Topics

- p2-3 かみのやま 祭・彩
- 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」 #30 木村義博さん



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。



ふるさと秋まつり 踊り山車

9月14日、「いろは山車」と「若連山車」に乗った花柳優梓社中とやまがた舞子のみなさんが、沿道に詰めかけた観衆を華麗な舞で魅了しました。



5



6



鶴亀 4

4_たくさんの観衆が目奪われた雅な舞／5_山車に欠かせない引き手の力。坂道でも笑顔で力強く進んでいく／6_沿道には市民や観光客などが踊り手に拍手と声援を送った

かみのやまさんじゃみこしぎょうれつ 上山三社みこし行列

9月14日、宮脇正八幡宮、二日町八幡神社、月岡神社による上山三社みこし行列が行われました。明治時代から続くといわれる本行事。甲冑隊、鼓笛楽隊など、約170人がまちを練り歩きました。



10

7_鼓笛隊の笛や太鼓の音色がまちに響き渡った／8_稚児行列に参加する家族も笑顔／9_沿道には行列を出迎えようと多くの人たちが詰めかけた／10_勇ましい甲冑武者たちが、城下町らしい雰囲気を盛り上げる



9



8



7

かみのやま

祭

秋晴れの下、太鼓や笛の
声から熱気が伝わる一。
地域に根付いたお祭りが
あふれました。

彩

音色が響き、唄や掛け
秋を彩り、笑顔がまちに



1

お獅子様が帰ってきた！

かくれいしなかやまじゅくししかぶ 掛入石中山宿獅子冠り

9月28日、武家文化息づく中山地区で、令和元年ぶりに「掛入石中山宿獅子冠り」が行われ、25人の黒装束の担ぎ手たちが、地区内を威勢よく練り歩きました。



1_健やかな成長を祈り、お獅子様に頭を
噛むんでもらう子どもたち／2・3_30kg
の獅子頭を担ぎ、「綾に～綾に～」とお獅子
子の唱え節が地区に響き渡った



3



2



私たちの暮らしを支える

上下水道の 今・未来

問 上下水道課 内線 170

私たちの毎日の暮らしを支えている、水道や下水道。今後の経営状況について、将来の見通しをまとめました。

上下水道の経営状況

本市では、昭和35年の4万383人をピークとして、その後、昭和60年頃から人口の減少が続き、水道料金や下水道使用料からなる収入も年々減少しています。

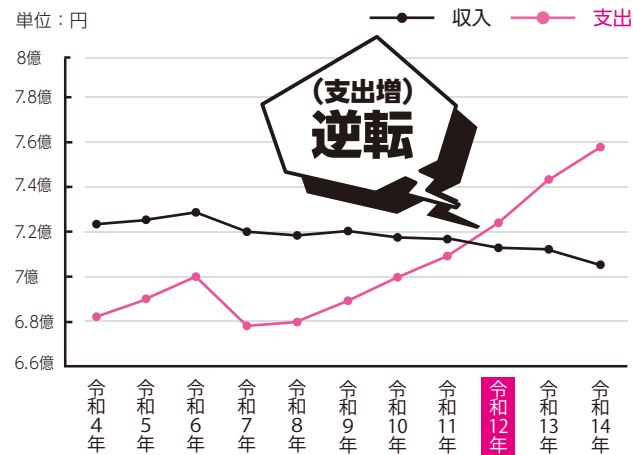
一方、施設・管路の維持管理や老朽化による更新、激甚化する災害対策の費用が増えることに加え、物価高騰や人件費の上昇などにより支出は増加傾向にあります。今後、上下水道ともに管路の更新時期を迎え、さらなる経費が必要になります。

このような状況が続くと、数年後には上下水道ともに収入と支出が逆転することが予想され、健全な経営状況の維持が難しくなり、経営状況がひっ迫します（詳細は左ページグラフ参照）。

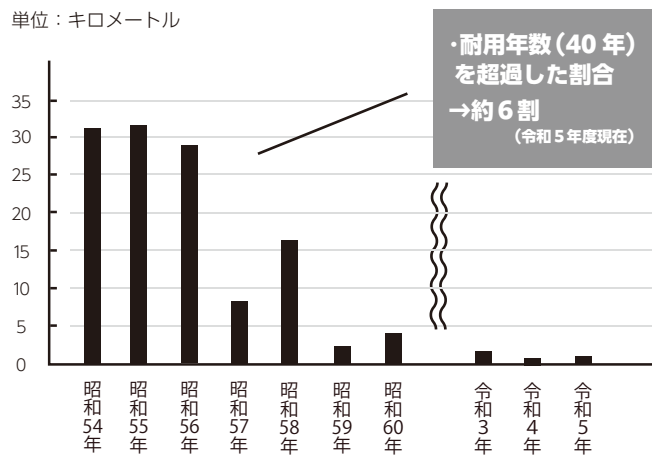
令和6年度に上下水道の経営状況を把握するため、令和7年から10年間の施設・管路の更新や修繕などにかかる投資および今後の収支状況を踏まえ、「市上下水道事業経営戦略」を改定し、市上下水道事業経営審議会で承認されました。この経営戦略では、収支状況を考慮し、令和10年度から水道料金および下水道使用料の値上げの試算について記載しています。

本市の上下水道事業の収支および管路の延長に関するグラフから、事業ごとに経営状況を見ていきます。

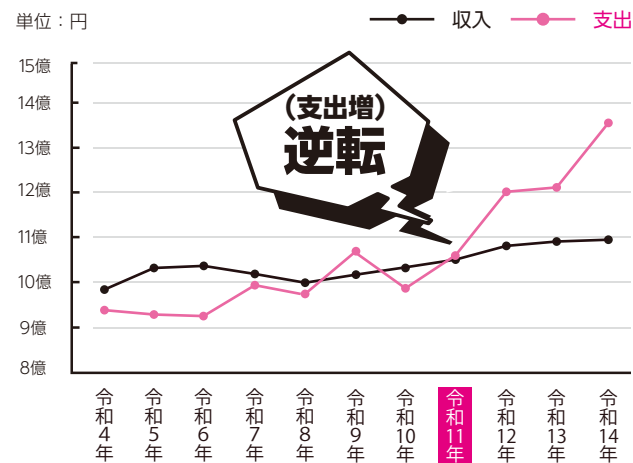
●水道事業の収入と支出の推移



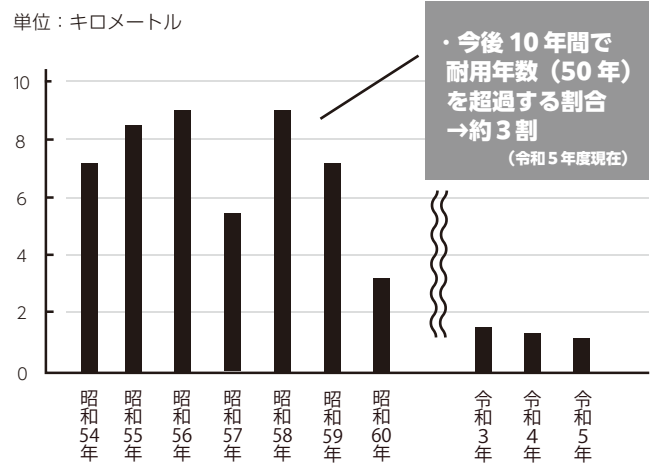
●水道管路の延長



●下水道事業の収入と支出の推移



●下水道管路の延長



ライフライン機能 維持できない

上下水道事業は市民のみなさんからお支払いいただく水道料金・下水道使用料で賄わなければいけません。このままの状況が進めば、健全な経営を維持できなくなることで、必要な工事ができず、上下水道ともに管路の破損や設備の故障などが起こります。

経営状況の今後は

支出削減策として、水道事業では、人工知能(AI)を活用して水道管の劣化状況を調査することで、効率的な管路更新を進めていきます。また、下水道事業では、民間のノウハウを活かした手法を導入し、令和9年度の運用開始に向けて準備を進めています。水道事業においても、官民連携の仕組みを導入できるかを検討するなど、両事業において経費削減に努めています。

収入増加策について、経費削減しても足りない金額を賄うため、水道料金および下水道使用料の見直しを検討しています。

暮らしに必要な「水」を安定的に使用していくには、厳しい問題に直面しています。が、今後も健全で適正な経営努力を行っていきます。

Q 経営審議会はどんな組織なの？

A

上下水道事業の円滑な経営を図るために令和4年度に市が設置しました。経営の重要な計画を作成するときは、審議会に諮問し答申を受けます。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。



▲9月の経営審議会の様子

体罰・暴言が子どもの脳の発達にもたらす深刻な影響

脳画像の研究により、子どもの頃につらい経験をした人は、脳にさまざまな変化を生じていることが報告されています。親は「愛の鞭」のつもりだったとしても、子どもには目に見えない大きなダメージを与えている可能性があります。



厳しい体罰により、前頭前野(社会生活に極めて重要な脳部位)の容積が**19.1%減少**

(Tomoda A et al., Neuroimage, 2009)

言葉の暴力により、聴覚野(声や音を知覚する脳部位)が**変形**

(Tomoda A et al., Neuroimage, 2011)

(参考:厚生労働省 子どもを健やかに育むために～愛の鞭ゼロ作戦～リーフレット)

●ひとりで抱え込まず、ぜひ相談ください

市こども家庭センター(子ども子育て課内)では、妊産婦、こどもや家族などの相談に応じます。ひとりで抱え込まず、ぜひ相談ください。

【市子ども家庭センター(子ども子育て課内)】平日午前8時45分～午後4時30分

◇妊娠・出産・子育てに関する相談…内線169

◇児童虐待・ヤングケアラーなどの相談…内線120

【関係機関でも相談を受け付けています】

◇県中央児童相談所 ☎627-1195(平日午前8時30分～午後5時15分)

◇親子のための相談LINE(子育てや親子関係に悩んだ場合の相談窓口/18歳未満の子どもと保護者が対象)



▲親子のための相談LINE

●こんなときはすぐにお電話を

児童虐待(疑われる場合も含む)を発見した場合、市もしくは児童相談所に通告することが法律で国民の義務となっています。児童虐待かどうかは、市もしくは児童相談所が判断しますので、まずは連絡ください。



●もしかしたら虐待を受けているかも…

●近くに子育てで悩んでいる家庭があり心配…

児童相談所全国共通ダイヤル
「いちばやく」

189

近くの児童相談所につながります

⚠ **こどもの命に関わる場合は110番通報を!**

初企画

11月17日(月)～24日(月・振休) 上山城オレンジライトアップ

こども家庭庁では、毎年11月に「オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン」を実施しています。オレンジ色は子どもたちの明るい未来を表し、「オレンジリボン運動」は、子ども虐待防止のシンボルマーク「オレンジリボン」を広めることで、子ども虐待をなくすことを呼びかける市民運動です。

11月は

秋のこどもまんなか月間です

問 子ども子育て課 内線168

こども家庭庁では、11月を「秋のこどもまんなか月間」と定め、こどもや子育て世帯を社会全体で支える機運をさらに醸成するための取組を進めています。子どもたちが地域で安心して健やかに成長していけるよう、かみのやま全体でこどもたちや子育て世帯を支えていきましょう。

●体罰などのない子育てを

親権者などが児童のしつけに際し、体罰などを加えてはならないことが、令和2年4月に児童福祉法等で明記されました。

こんなことしていませんか?



- 言うことを聞かなかったから子どもを叩いた
- 宿題をしなかったから、食事を与えなかった
- 子どもの前で夫婦喧嘩(夫婦間の暴力・暴言)をした
- 子どもの存在を否定するようなことを言った
- 治療が必要にもかかわらず医療機関を受診させなかった など

子育てにおいて、しつけと称して叩いたり怒鳴ったりすることは、子どもの成長に悪影響を及ぼしてしまう可能性もあります。次のポイントを心がけながら子どもと向き合しましょう。

子育てに体罰や暴言を使わない

子どもにとって大人から叩かれることや暴言はとても怖いこと。ちょっとしたことで心に大きなダメージを受けることもあります。



子どもは親に恐怖を持つとSOSを伝えられない

親に恐怖を持つと、親の顔を伺い、心配事の相談もできなくなります。ため込んだ心配事はいじめや非行に発展する可能性もあります。



イライラをクールダウン 親自身もSOSを出そう!

イライラが爆発する前に、自分なりのクールダウンの方法を見つけましょう。

また、家族の協力や自治体の支援を利用して育児の負担を減らす方法も考えましょう。



子どもの気持ちと行動を分けて考え、育ちを応援

2・3歳の子どもの「イヤ」は自我の芽生えであり、成長の証です。戸惑うことがあっても、子どもの考えを引き出すなど、子どもの言い分を気長に聞きましょう。



(参考:厚生労働省 子どもを健やかに育むために～愛の鞭ゼロ作戦～リーフレット)



PICK UP かみのやま



ワインってどうやって できているの？

9月27日、放課後子ども教室の児童20人が上山城足湯隣のワインぶどうの収穫とジュースづくりを体験しました。ぶどう棚はワインの郷として市民や観光客に親しみをもちてもらうため平成27年に市が設置。参加した児童は「絞りたいぶどうジュースは人生で一番甘くて美味しかったです」と話しました。



見ごろの紫苑の花に 笑顔も満開

9月21日、武家屋敷旧曾我部家の裏にある「紫苑庭」で紫苑まつりが行われ、運営委員会のみなさんが自慢の手料理などで訪れた人をもてなしました。東京から観光で訪れた夫婦は「温かいおもてなしや料理に心が癒されました。実家に帰ってきたような居心地の良さを感じました」と話しました。

開村50周年の節目 笑顔で親睦深める

10月5日、中川地区公民館前広場で「第50回中川福祉村大運動会」が行われました。今年で開村50周年を迎えた中川福祉村の村民約200人が集まり、綱引きやパンくい競走などを通して親睦を深めました。参加者は「普段交流のない地域の人や福祉施設の人とも関わることができて嬉しい」と笑顔を見せました。

※本紙24ページに中川福祉村 木村村長のインタビューを掲載しています。



重要文化財に響く 美しいハーモニー

9月23日、第34回重文「旧尾形家」コンサートが開催され、兄弟デュオ「狩人」が、代表曲「あずさ2号」など10曲を披露したほか、息の合った軽快なトークで約180人の来場者を楽しませました。奈良崎久子さん（下生居）は、「2人が奏でるハーモニーが心にしみましたね」と笑顔で話しました。



果樹や水稻、酪農 新規就農者を激励

令和7年度新規就農者激励会が9月18日、市役所で開かれ、山本市長から激励の言葉と記念品が贈られました。皆沢地区で桃を栽培する井上雄太さんは「担い手不足や高温による環境の変化など、農業が抱える課題と向き合いながら、上山の美味しい果物を守っていきます」と決意を述べました。



いらっしゃいませ！ 手作り商品ずらり

9月17日、県立上山高等養護学校「職業科製品バザー」が道の駅やまがた蔵王で開催され、36人の生徒が自ら手がけたイス・机などの木工品や野菜など、さまざまな商品を販売。白鷹町から訪れた70代の女性は「商品の質が高いし、自分たちで接客や会計を行っていて、感心しました」と話しました。

上山の「人・自然・文化」で育てる
かみのやま教育の日2025

いのち輝く
上山っ子

～ふれ合いときずなを深める週間～
2025年 11/8 土 ～11/15 土

一般参観可能
11/8 土 かみのやま教育の日2025記念式典
三友エンジニア体育文化センターエコーホール

第1部 10:00～ 記念式典・上山市青少年育成市民会議表彰式
いじめ防止標語上山市優秀標語の表彰も行われます。

第2部 10:20～ 英語スピーチ発表会
小・中学生が、自分の夢や好きなこと、
上山の未来について英語で発表します。

第3部 11:10～ 短歌発表会
小・中学校で短歌教育を推進しています。
優秀作品に選ばれた児童生徒が短歌を発表します。

かみのやま 初
子ども会議に参加
した児童生徒が
発表します！

11/8 土 ～11/14 金 児童生徒作品展
三友エンジニア体育文化センターエントランスホール
小・中学生の絵画・書写・短歌作品や、幼稚園・保育園などの図画作品などを展示します。

問 学校教育課 内線308

ぼ れ ぐ れ
Pole Pole Cafe
ゆっくりと、のんびりと、ほっとひと休み、
営業時間：11:00～17:00 L.O. 16:30
定休日：水・金曜日／第4土曜日
☎ 999-3153 上山市十日町 1-6 ☎ 090-9065-0818

米蔵でねがせた
熟成コーヒーを
お好みのカップで

超大型補助金は最大200万円
今年ラストチャンス!!
窓の断熱リフォームをお考えの方は、いますぐこちらへ
株式会社 カミケン ☎ 0800-800-8320

おめでとうございます

日本ワインコンクール

【金賞】 サントネージュ かみのやま奈良崎畑メルロー 2022
(サントネージュワイン株式会社)

【銀賞】 サントリーフロムファーム
かみのやまメルロ&カベルネ・ソーヴィニヨン 紅のかなで 2022
(サントリー株式会社)

優れた品質の日本ワインを表彰する「日本ワインコンクール」で南果連協同組合の奈良崎 洋一さん
(中生居) が栽培したぶどうを原料にしたワインが金賞・銀賞を受賞しました。

第6回 山形のうまいもの「ファインフードコンテスト」

【山形県農林水産部長賞】 のら農園
【果実加工品部門最優秀賞】 「プレミアムさくらんぼアイスクーキ大福」
【やまがたフルーツ150周年賞】

県産農林水産物を使用した、「山形ならではの」優れた加工食品を表彰する「山形のうまいもの『ファインフ
ードコンテスト』」で2種のさくらんぼと自家生産はえぬきの米粉を使用したスイーツが3部門で入選しました。

ありがとうございます

企業・団体より寄附・寄贈いただきました。本市の発展のために活用させていただきます。

8月18日、観光客の増加に伴う山岳事案の増加を受け、救助活動に役立ててほしいと市消防本部へ100万円を寄附いただきました。救助資機材の購入などに使用されます。

「子どもたちが楽しみながらSDGsを学ぶ機会になれば」と、環境問題などに関する本を寄贈いただきました。寄贈は5校目で、今年度は学びの多様化学学校「上山きらり学園」で使用されています。

稲毛宏史さん
(山形蔵人COMPANY代表)

(一社)上山市観光物産協会
(五十嵐伸一郎 会長)

喜寿を祝う会 (羽島 博 実行委員長)

前途有望な若者に役立ててほしいと、育英事業に対する特定寄附として7万円をいただきました。

かみのやま教育ゆめ基金

蔵王の森工業団地組合 (鈴木隆一 理事長) 【30万円】

志人会 (後藤孝治 代表) 【5万円】

「かみのやま教育ゆめ基金」は、企業や団体・個人からの寄附などを積み立て、本市の教育振興・充実のために活かす基金です。教育相談体制の充実や、グローバル社会に対応する教育、主体性や協創性を養う体験活動など、未来にたくましく生きる上山の子どもたちのために活用させていただきます。



※収入率・支出率…予算に対し、すでに収入や支出が行われた割合。

令和6年度 財政の健全化判断比率等

「地方公共団体の財政の健全化に関する法律」に基づき、健全化判断比率および資金不足比率を公表します。

●健全化判断比率

指標	市の比率	早期健全化基準	財政再生基準
実質赤字比率	赤字なし	13.62%	20.0%
連結実質赤字比率	赤字なし	18.62%	30.0%
実質公債費比率	5.4%	25.0%	35.0%
将来負担比率	11.2%	350.0%	

市の比率はいずれも早期健全化基準、財政再生基準を下回っています。
※1つでも基準を超えた場合は◇早期健全化基準…早期健全化計画の策定・自主的な健全化が求められます。◇財政再生基準…財政再生計画を策定し、国などの関与による確実な再生に取り組むことになります。

●資金不足比率

すべての公営企業会計において資金不足は生じていません。

●各比率の推移

指標	令和4年度	令和5年度	令和6年度
実質公債費比率	6.4%	5.9%	0.5改善 5.4%
将来負担比率	36.0%	20.0%	8.8改善 11.2%

用語の説明

▽実質赤字比率…一般会計などの赤字の程度を指標化し、財政運営の悪化の度合いを示します
▽連結実質赤字比率…全会計での赤字の程度を指標化したもの。地方公共団体全体としての財政運営の悪化の度合いを示します
▽実質公債費比率…建設事業に伴う借入金の返済額やPFIで建設した学校給食センターの建物購入費などにかかる、財政負担の度合いを示します
▽将来負担比率…地方公共団体の将来負担すべき実質的な負債について現時点での残高を指標化したもの。将来、財政を圧迫する可能性の度合いを示します
▽資金不足比率…公営企業の資金不足を、公営企業の事業規模と比較して指標化したもの。経営状況の悪化の度合いを示します

●健全化判断比率等の算定対象範囲

※（特）は特別会計の略。資金不足比率は公営企業会計ごとに算定。

一般会計	公営事業会計 ◇国民健康保険（特） ◇介護保険（特） ◇後期高齢者医療（特）	公営企業会計 ◇産業団地整備事業（特） ◇水道事業会計 ◇下水道事業会計	一部事務組合など ◇山形広域環境事務組合 ◇後期高齢者医療広域連合 ◇市町村職員退職手当組合など	土地開発公社など ◇土地開発公社 ◇第三セクター
実質赤字比率				
連結実質赤字比率				
実質公債費比率				
将来負担比率				
		資金不足比率		

●結果分析と市のこれから

実質公債費比率は、借入金の返済額が減少したことなどにより、前年度から0.5ポイント改善しました。将来負担比率は、借入金残高の減少などにより、前年度から8.8ポイント改善しました。

今後も、繰上償還※の実施や事業の厳選などにより、実質公債費比率・将来負担比率の上昇抑制を図り、健全な財政運営に努めます。
※繰上償還…過去の借入金の一部または全部を前倒して返済すること。財政改善を図るため、前年度決算の剰余金などを活用し実施しています。

令和7年度 上半期財政状況（令和7年9月末日現在）

●一般会計の主な歳入

	予算現額	収入済額	収入率
市税	37億9,270万円	24億5,563万円	64.7%
地方交付税	43億1,000万円	28億9,730万円	67.2%
国県支出金	44億7,448万円	8億1,002万円	18.1%
寄附金	16億 600万円	5億 835万円	31.7%
繰入金	17億6,814万円	5億9,000万円	33.4%
その他	46億6,618万円	11億1,801万円	24.0%
合計	206億1,750万円	83億7,931万円	40.6%

目的税（市税）の使いみち

市税には、使いみちが決まっている2つの目的税があります。
①都市計画税（収入済額：1億7,032万円）
街路・下水道・公園整備などの都市計画事業にあてられます。
②入湯税（収入済額：1,677万円）
観光施設の整備、観光振興などにあてられます。

●一般会計の主な歳出

	予算現額	支出済額	支出率
議会費	1億6,301万円	8,494万円	52.1%
総務費	29億6,303万円	9億3,086万円	31.4%
民生費	58億6,515万円	20億2,309万円	34.5%
衛生費	9億7,911万円	3億5,152万円	35.9%
労働費	4,370万円	1,495万円	34.2%
農林水産業費	7億6,601万円	2億5,932万円	33.9%
商工費	17億8,582万円	7億6,729万円	43.0%
土木費	28億4,797万円	10億6,527万円	37.4%
消防費	8億5,637万円	2億6,141万円	30.5%
教育費	25億5,606万円	8億5,536万円	33.5%
公債費	17億3,494万円	10億8,121万円	62.3%
その他	5,633万円	375万円	6.7%
合計	206億1,750万円	76億9,897万円	37.3%

●市民1人あたりでみると（人口…27,116人／令和7年9月末日現在）

●一般会計予算…76万344円 ●税金負担額…13万9,869円 ●一般会計借入金額…41万1,146円
【主な使いみち】◇民生費…21万6,298円 ◇総務費…10万9,272円 ◇土木費…10万5,029円

●市の借入金

	市債残高
一般会計	111億4,864万円
産業団地整備事業特別会計	7億4,842万円
水道事業会計	15億1,839万円
下水道事業会計	64億 143万円
合計	198億1,688万円

●市の財産

	数量
土地	5,894,067㎡
建物	131,744㎡
絵画等	45点
自動車	145台
50万円以上の物品	286品
基金	58億 752万円
有価証券等	6億7,550万円

●特別会計

	予算現額	収入済額	収入率	支出済額	支出率
国民健康保険特別会計	36億7,520万円	13億2,119万円	35.9%	14億9,590万円	40.7%
介護保険特別会計	41億8,400万円	16億8,559万円	40.3%	16億3,680万円	39.1%
後期高齢者医療特別会計	5億8,661万円	1億8,692万円	31.9%	1億9,149万円	32.6%
産業団地整備事業特別会計	5億8,800万円	0円	0.0%	5,752万円	9.8%

●企業会計

		予算現額	収入済額	収入率	予算現額	支出済額	支出率
水道事業会計	収益的(営業面)	7億6,900万円	3億 635万円	39.8%	7億6,800万円	1億9,414万円	25.3%
	資本的(建設改良面)	1億6,600万円	524万円	3.2%	4億3,100万円	4,297万円	10.0%
下水道事業会計	収益的(営業面)	13億 400万円	5億3,984万円	41.4%	12億4,800万円	2億 662万円	16.6%
	資本的(建設改良面)	12億7,100万円	7,878万円	6.2%	16億5,500万円	2億5,320万円	15.3%

「公園住宅イッテ」から次の一手！ ～かみのやま温泉駅東西の未来を語る～

問 建設課 内線425

かみのやま温泉駅を中心とした駅東西エリアの今後のまちづくりをテーマに、トークイベントを開催します。子育てや地域コミュニティの育み、歴史文化と新しいライフスタイルの調和について多様な視点から考えます。

●ゲスト



山崎 亮
studio-L代表
コミュニティデザイナー
関西学院大学教授



馬場 正尊
Open A代表
建築家
東北芸術工科大学教授



柿原 優紀
たらくさ代表
編集ディレクター
ローカルソリズムプロデューサー

●ファシリテータ



西村 浩
ワークヴィジョンズ代表
建築家・クリエイティブディレクター
(公園住宅イッテ設計者)

山本市長も
トークに
参加します！



▲申込みはこちら

日 11月23日(日) 午後3時～ 場 市役所2階 大会議室 定 150人 ※無料。

申 ◇二次元コード◇市役所や図書館などに設置しているチラシに必要事項を記入し、建設課へ◇電話

英語検定・ 漢字検定受験料 を補助します

問 学校教育課 内線308

公益財団法人日本英語検定協会の実用英語技能検定や日本漢字能力検定協会の日本漢字能力検定のすべての受験方式・受験級について、受験料の半額を最大4回補助します。

対 次のいずれかの保護者など

- ①市立小・中学校に在学する児童生徒
- ②市内在住で市外小・中学校に在学する児童生徒

申 申請書と必要書類を学校教育課へ提出。申請書は市ホームページまたは学校教育課(市役所3階)で入手できます。

締 令和8年3月31日(火)
※予算の上限に達した場合は、補助金の交付ができません。



▲詳しくはこちら

宝くじの助成を受け 公民館の備品を整備

問 市政戦略課 内線226

(一財)自治総合センターから宝くじの助成を受け、弁天地区会がイーザーアップテント、プロジェクター、炊き出し器など公民館の備品を整備しました。



スポーツ振興くじの助成を受け ZAOたいらぐらに 「パワーラクトリプルシステム」が導入

問 ZAOたいらぐら ☎677・0283

蔵王坊平アスリートヴィレッジ「ZAOたいらぐらトレーニング室」に、新たなトレーニング機器「パワーラクトリプルシステム」が導入されました。より多様なトレーニングメニューに対応でき、初心者からアスリートまで安全かつ効果的に利用できます。健康づくりや競技力向上にぜひ活用ください。



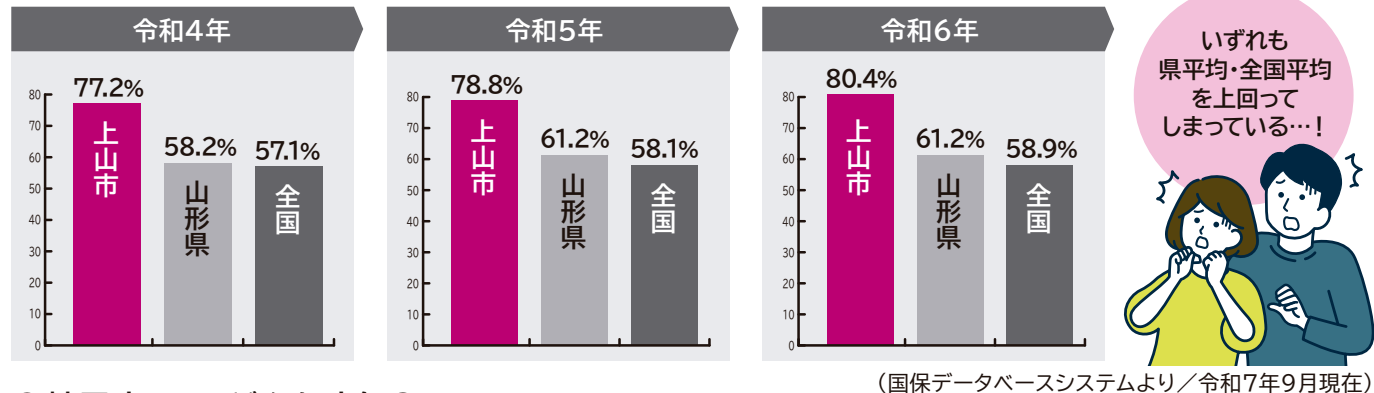
11月9日(日)～15日(土)は、『全国糖尿病週間』 糖尿病を正しく知り、予防しましょう！

問 健康推進課 内線158

「糖尿病が強く疑われる人」と「糖尿病の可能性が否定できない人」の割合(糖尿病リスク者)は国内で、2,000万人以上とされています。本市では、令和6年度に健診を受診した人で血糖値が高い人(HbA1cが5.6%以上)の割合が80.4%と、山形県平均61.2%と比べて高く、市民の健康課題の一つとなっています。

●健診受診者でHbA1c(※) 5.6%以上(要指導以上)の割合(国保)

※過去1～2か月の血糖値の平均を表す値



●糖尿病って、どんな病気？

糖尿病とは、過剰に増えた血液中の糖が全身の血管を傷つけ、動脈硬化などを進行させて、様々な障がいを引き起こす病気です。さらに、手足のしびれ、目が見えにくい、むくみやすいなどの症状は糖尿病が進行するとみられ、放っておくと知らぬ間に重症化していることがあるため注意が必要です。

●早期発見のためにできること

糖尿病は、自覚症状がない場合が多いため、血液検査による血糖値やHbA1cの値を検査・確認し、自身の状態を知ることが大切です。また、「要指導」と判定された場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

Check! あなたはどの範囲ですか？

生活習慣の改善が必要です

医療機関を受診しましょう

	◎異常なし	△要指導	!要受診
空腹時血糖値	99mg/dl以下	100～125mg/dl	126mg/dl以上
HbA1c	5.5%以下	5.6%～6.4%	6.5%以上

※ウエルシア薬局上山弁天店では、簡易血糖測定検査(自己負担1,100円)を実施しています。ぜひ活用ください。

●糖尿病にならないための大切なポイント

- ☐ 栄養バランスを意識した規則的な食生活を心がけましょう。
- ☐ 運動する習慣を身につけましょう。
- ☐ 禁煙しましょう。
- ☐ お酒は適度に。
- ☐ 定期的に歯科医院を受診しましょう。

※糖尿病予防をはじめとした生活習慣病予防の各種健康教室、保健師や管理栄養士による健康相談なども実施しています。気軽に相談ください。

参加無料

第21回 健康講座

テーマ むくみや食事・脂質

場所 上山ファミリークリニック

11月29日(土) 13:30～14:30

講師 丹治 治子 医師 奥山 修平 医師

上山市河崎 1-2-39

023-673-1680

講座と合わせてフードドライブを実施します！子どもたちのために食品(賞味期限1ヶ月以上)や日用品(未使用)をお持ち寄ってください。※フードドライブ詳細は市ホームページ参照。

窓のおこまりはカミケンへ

ガラス修理 窓や戸の修理 ご相談ください

戸車交換

株式会社 カミケン TEL 023-672-2896

危険!! ヒートショック カタチハウスでヒートショック対策

冬の場のお風呂!!

ユニットバスを最新のものに変えたり、脱衣所に暖房機の設置をすることをオススメします!!

寒い脱衣所から熱いお湯につかるのほっともキケンです!!

023-616-6322 5才児まで

お知らせ

**フードドライブで子育て応援
食品や日用品を
お持ち寄ってください**

子ども子育て課 内線128
かみのやまこども食堂「かえる家」(フードバンク活動団体)に寄附されます。

期 11月25日(火)～12月5日(金) いずれも平日の午前9時～午後4時30分

場 ◇子ども子育て課(市役所1階⑩番窓口)◇市社会福祉協議会(南町)

○受け付けているもの：米(玄米も可)、乾麺、缶詰、瓶詰(佃煮のり、鮭フレークなど)、飲料、レトルト食品、ルー(カレー、シチューなど)、調味料(味噌、醤油、砂糖など)、洗剤、シャンプー・コンディショナー、文房具(鉛筆、消しゴム、ノートなど)、タオル、トイレットペーパー、ティッシュペーパー ※食品は賞味期限が1か月以上残っており、常温保存・未開封のもの。日用品は未使用のもの。

×受け付けできないもの：適切に管理されていない米(長期保存・精米日不明・開封済み・状態不良のもの)、試供品、消毒液、化粧品、製造・販売者が表示されていない、成分またはアレルギー表示がない、汚れがひどいもの、破損しているもの、アル

「めんごりあ」を臨時休館

子ども子育て課 内線149
施設内遊具修繕のため休館します。ご理解をお願いします。

※期間中、一時預かり、ファミリー・サポート・センター、ことばの教室は利用できます。

期 11月11日(火)～14日(金) ※12日(水)は休館日のため、一時預かりは利用できません。

献血に協力ください

申問 健康推進課 内線164
日場 ◇おーばん上山店：11月15日(土) 午前9時30分～11時30分 ◇コストコかみのやま倉庫店：同日午後1時30分～4時

環境展

問 市民生活課 内線119
リサイクルに関するパネルや環境をテーマにした写真などを展示します。環境についての理解を深め、リサイクルについて考える良い機会です。アンケートに協力いただいた人へエコ

使用済み農業用プラスチック類・農薬系プラボトル等の有料回収

問 市農業用使用済プラスチック適正処理推進協議会(農林夢づくり課内) 内線403
日 11月19日(水) 午前9時～10時30分

場 ◇山形農業協同組合(南部営農センター・西郷集出荷場・旧中川支店)◇(株)カトーコーポレーション◇(有)丸東◇南果連協同組合

料 1kgあたり・税抜◇軟質プラスチック：62円◇硬質プラスチック：75円◇農薬系プラボトルなど：157円 ※今年度最後の回収です。現金払い希望の場合は、(株)カトーコーポレーション・(有)丸東・南果連協同組合のいずれかへ搬入ください。

申問 健康推進課 内線154
日 11月20日(木) 午後1時30分

ウエルシア栄養サロン講座
油のお話(野菜摂取量検査ができます)

私立高等学校就学奨励補助

申問 学校教育課 内線305
内 私立高等学校に在学する生徒の保護者へ年額3万円を補助

対 市民であり次のいずれかに該当する世帯①生活保護法の規定による保護を受けている②当該年度の市民税が非課税(所得割額・平均割額ともに)③当該年度に不慮の災害等により前記①②の世帯と同等と認められるに至った世帯

締 11月26日(水)

※申請書は通学している学校または学校教育課に問い合わせください。学校からの在学証明が必要です。

問 商工課 内線184
新やまがた就職奨学金返還支援事業応募者募集

将来の担い手となる若者の市内定着・回帰のため、県と連携した奨学金の返還支援を行います。

内 ◇支援額：2万6千円×令和7年4月以降に奨学金の貸与

公園内のトイレを冬期間閉鎖します

問 建設課 内線430
期 11月下旬～令和8年3月

対 ◇月岡公園◇市民公園◇金生公園◇さくら公園◇かえで公園◇みずき公園◇前川治水ダム広場◇おらだの川親水公園

児童扶養手当

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 11月11日(火)

vol.6
歯・口腔の健康編

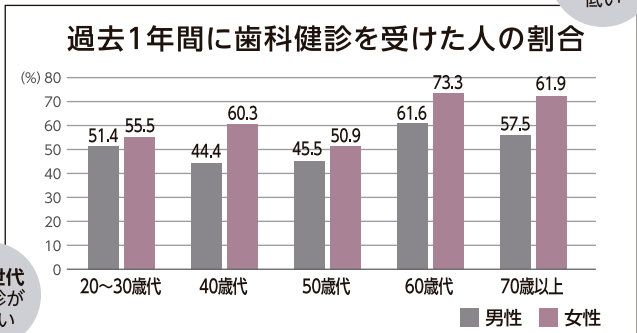
10年後の自分の姿をイメージして

申問 健康推進課 内線157

みなさんの一番好きな食べ物は何ですか?歯と口の健康は、毎日の暮らしや幸せにつながります。好きな物を、これからもずっとおいしく食べ、笑顔で人と関わり、健やかに過ごすことができるよう、歯と口の健康を守りましょう。

健康の現在地 わたしたちの健康課題って?

- ☒ 年代や性別によって歯や口の健康状態に違いがある
- ☒ かかりつけ歯科医を持つ人、定期的に歯科受診する人が少ない
“定期的な歯科健診は大人も子どもも大切です”
- ☒ 年齢が上がるほど歯を失う人・「食べにくい」と感じる人が増えている
“子どもの頃からの習慣が一生の歯を守ります”



資料:令和5年度上山市健康と生活習慣に関するアンケート

課題解決へ～市の取組～

歯・口の病気の予防や「食べる力」を維持するため、市は、歯や口の健康への関心を高めるきっかけづくりや、予防活動に取り組んでいます。

- 子ども…乳幼児歯科健診、歯科相談、フッ化物塗布、保育施設などでのブラッシング指導、フッ化物洗口事業、保育・教育施設との連携
- 成人期…妊婦・成人への歯科健診、歯科保健指導、普及啓発、企業向け歯科健康教室
- 高齢期…介護予防教室、地域での健口体操支援、要介護者向けの普及啓発、訪問支援

【乳幼児フッ化物塗布事業】
定期的なお口のチェックや個別相談も行います。

乳歯の時に定期的に市でフッ化物塗布を受けられるのはいと思います! (稲毛多希ちゃん親子)

【クアオルト歯つらっクラブ】
お口の健康を切り口に介護予防

飲み込みや滑舌が悪くなってきたので、続けて参加したい。楽しくて心が軽くなる。(教室参加者より)

【かみかみ百歳体操支援】
市内32か所の通いの場で、地域のみなさんのお口の健康維持を支援します。

みんなと一緒に、いつも使わないお口の筋肉を鍛えられるのはい。唾液量が増え、飲み込みやすくなった。(楯下地区の参加者より)

みんなで取り組んでみよう

自分の口の中、歯をじっくり見ることはありますか?歯ブラシ+歯間ブラシやデンタルフロスでしっかりセルフケアを!かかりつけ歯科医を持ち、歯科医院でのケアを取り入れるとさらに健口UP!

妊娠出産期・乳幼児期 (～5歳)	学童・思春期 (6～19歳)	成人期 (20～64歳)	高齢期 (65歳以上)
▶良く噛んで食べ、望ましい食習慣と歯みがき習慣を身につけよう	▶健康習慣が歯と口の健康に及ぼす影響を理解し、歯科疾患を予防しよう	▶口腔機能を維持し、いつまでもおいしく食事をしよう	
▶セルフケアを実践し、年に1回以上定期的に歯科健診を受けよう			

INFO

やってみっぺ講演会のご案内(歯と口の健康編)

健康ポイント対象事業20P付与

日 11月21日(金) 午前10時～11時30分 受付:9時30分～
場 市保健センター **内** 歯のため、口のため、そして身体のためにも～口腔ケアのすすめ～
講 石川恵生さん(山形大学医学部 歯科口腔・形成外科学講座 主任教授)
持 筆記用具、飲み物など **締** 11月14日(金) **定** 30人

- お口チェック
コーナーもあるよ!
- 口の中を小型カメラで見よう!
 - 口の中の水分量を確認!
 - 口や舌の動きを確認!

次回は
喫煙編

11月9日～15日は

令和7年秋季火災予防運動

「急ぐ日も足止め火を止め準備よし」

市消防本部

☎672・11190

乾燥や強風など火災が発生しやすい気象状況のため、日ごろからの対策で大切な命と財産を守りましょう。

①住宅用火災警報器の設置促進・維持管理：住宅用火災警報器は設置義務があります。ほこりなどが付着していると火災を感知しにくくなるため、汚れを拭き取りましょう。乾電池タイプは電池交換が必要です。設置後10年経過した機器は、劣化のおそれがあるため交換をおすすめします。

②消火器の設置：初期消火に効果を発揮する住宅用消火器を設置しましょう。

③防災品の使用：火災を未然に防ぐだけでなく、初期消火や避難する時間を得ることができます。寝具や衣類、カーテン、じゅうたんなどを防災品にすることで、燃えない環境を整えましょう。

11月12日～25日は

「女性に対する暴力をなくす運動」期間

市政戦略課 内線226

女性への暴力根絶を表す「パルリボン」にちなみ、上山城のパープルライトアップや、ド

メスティック・バイオレンスに関するパネル展を開催します。

◎上山城パープルライトアップ

日 11月12日(水)・13日(木)・15日(土)・16日(日) いずれも午後6時～9時

◎パネル展

期 11月1日(土)～30日(日)

場 市立図書館

小型除雪機の貸出し

申請 建設課 内線428

道路の除雪や、高齢者などの世帯の除・排雪などを行う団体に對して小型除雪機(ハンドガイド式ロータリー除雪機)を貸し出します。

期 12月8日(月)～令和8年3月19日(木)

内 市が負担する経費：◇点検・整備や修理費◇燃料代や部品代
締 11月21日(金) ※貸出数を超えた場合は道路の除雪優先。機械の運搬は各地区で対応ください。

第31回上山市民平和の集い

「はだしのゲン」

アニメーション上映

問 上山地区平和センター

☎672・3148

日 11月15日(土)午後2時～1時30分開場
場 三友エンジニア体育文化センターエコーホール ※無料。

排水設備工事責任技術者

登録更新・更新講習会

申請 上下水道課 内線177

県下水道協会に登録している責任技術者で、登録有効期限が令和8年3月31日までの人は、更新の手続きが必要です。更新講習会はインターネットを利用したeラーニング方式で実施します。

締 11月28日(金)

募集

かみのやまユースバンド入会体験会

申請 NPO法人スローライフ

な音楽活動・相田

☎090・1497・4239

音楽の入り口に立つ子どもたちと、長年楽しんできた大人たちが共に吹奏楽を楽しむサークルです。ジュニアメンバー(小学4年生～高校3年生)向けの入会体験会を開催します。

日 令和8年1月25日(日)午後2時～
場 あつかまちPLAZA 12人

市シルバー人材センター入会説明会

問 場 市シルバー人材センター

☎673・2083

イベント

とんと昔上山会

第25回発表会

問 とんと昔上山会・板垣

☎672・3330

日 12月7日(日)午前10時～正午ころ
場 武家屋敷「旧曽我部家」※無料。

第12回山形ビッグウィングフェスティバル

問 山形ビッグウィング

☎635・3100

日 12月6日(土)・7日(日)午前10時～午後3時
場 山形国際交流プラザ(山形ビッグウィング) ※無料。

市郷土史講演会

「上山の歴史的建築物と景観」

申請 事務局・犬石

☎090・5238・8729

日 12月6日(土) 午後2時～3時30分 ※無料。
場 中部地区公民館

講 山畑信博教授「東北芸術工科大学」※会員ほか、どなたでも参加可。

女声合唱団上山こまくさ第25回定期演奏会

問 上山こまくさ・山田

日 11月20日、12月18日 いずれも木曜日午後1時30分

対 健康で就業意欲がある市内在住のおおむね60歳以上

持 筆記用具

土曜健康麻雀

申請 事務局・武田

☎672・6245

日 11月の毎週土曜日、午後1時～4時頃

場 南部地区公民館
料 一回の参加につき200円
定 13人(先着順)

脂肪燃焼FBX教室

申請 NPO法人かみのやま

スポーツクラブ

☎080・1809・0652

日 11月26日、12月3・17・24日、1月14・28日 いずれも水曜日(全6回) 午後7時～8時

場 市体育文化センター

対 中学生～70歳の運動量が高くて動く人

料 4800円(保険料込)
※1回1500円のチケット購入でも、参加可。

締 11月15日(土) ※先着順。
受付時間：「月曜日」午後5時～7時「水曜・木曜日」午後1時～3時「金曜・土曜日」午前10時～正午「火曜・日曜日、祝日」休業

☎676・2010

日 11月24日(月・振休)

午後2時～(1時30分開場)

場 山形テルサ

料 千円(高校生以下無料)

内 ◇指揮：鈴木義孝さん

◇ピアノ：郷津由紀子さん

上山混声合唱団「フロイデ」第15回定期演奏会

問 菅野

☎090・5189・1786

日 11月9日(日) 午後2時～(1時30分開場)

場 三友エンジニア体育文化センターエコーホール

料 500円(高校生以下無料)

内 ◇指揮：鈴木集さん◇伴奏：東玲子さん、神谷明希さん

日本社会人バスケットボールリーグ(SB1)山形ラウンド

問 市バスケットボール協会・鈴木

☎090・1068・5506

日本最高峰のアマチュアバスケットボールのトップチームの戦いです。山形からは、山銀ライヤーズと山形クベーラの2チームが参戦します。 ※無料。

日 11月15日(土)・16日(日)

場 三友エンジニア体育文化センター



▲詳しい日程はこちら

広告

ゴミの処分はプロにおまかせ!

「上山市にござってえ!キャッシュレスで最大10%戻ってくるキャンペーン」利用できます! (PayPay)



〒999-3115 上山市高野169-19

株式会社 ミツワ企業 ☎673-1131

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。

カード・PayPay 使用できます

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。



広告

第44回香の物祭「沢庵禅師」供養祭・漬け込み式

申請 県漬物協同組合

☎631・5545

たぐあん試食会や大根輪投げ大会(景品あり)もあります。
日 11月29日(土) 午前10時30分～正午

場 春雨庵

上山・ドナウエッシング友好都市30周年記念ドイツ文化に親しむサロン「世界で一番くいいアドベントカレンダーを作ろう!」

申請 上山・ドナウエッシング日独友好協会事務局(市商工会内)

☎672・2057

日 11月23日・30日、12月7日 いずれも日曜日 午前10時～11時30分

場 中部地区公民館

内 ◇アドベントカレンダーに飾る絵を描く◇クリスマスや冬にちなんだドイツ語を学ぶ

講 小野皓一さん・百合さん(市内在住画家、本市とドイツとの交流では通訳として活動)

定 各回24人 ※無料。小学3年生以下は保護者同伴。

※画用紙やクレヨン、絵の具などは主催者が用意します。

●市役所への問合せは ☎023-672-1111(代表)

申請申込み 問 問合せ 日 日時 期 期間 場 場所 対 対象
内 内容 定 定員 料 料金 講 講師 持 持ち物 締 申込締切

相談

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 11月12日(水) 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 11月5日(水)

就労に関する相談会

問 県身体障害者福祉協会

☎686・3690

働くことに不安や悩みがある人、就労まで準備や訓練が必要な人に市生活自立支援センター

施設情報



図書館

申込み 問合せ 場所 日時 期間 内容 定員 料金 講師 持ち物 対象
※水曜日・振替休日休館。

- よみきかせ 毎月1・2・4土曜日
11月1日・8日・22日(土) 午前10時30分～11時30分
- おはなし会
11月11日(火) 午前11時～11時40分
- 日本語・英語よみきかせ 毎月第3土曜日
11月15日(土) 午前10時30分～11時30分
- 上山ふるさと散歩「心と体がうるおうまち」ってどんなまち?～上山型温泉クアオルトの取組～
11月15日(土) 午後2時～3時 定 50人(要申込)
講 長澤和則さん(市政戦略課クアオルト推進係長)
- 名作映画鑑賞会『愛する人に伝える言葉』 毎月第3日曜日
11月16日(日) 午後2時～4時5分
- かみのやま教育の日記念「おりがみ講座～にぎやかなクリスマス～」
11月30日(日) 午前9時30分～11時30分

●今月のオススメ本



本でした
又吉直樹・ヨシタケシンスケ／著 ポプラ社
村に住みついた2人は、どんな本でも復元できるという。「本の復元依頼シート」に書かれた村人のお題を手がかりに、著者2人のキラリと光る発想力で様々な物語ができあがる。2人と一緒に想像をふくらませながら、あなたにとって本はどんな存在なのか考えるきっかけになるかもしれません。

- 講 吉田良子さん(日本折紙協会折紙講師)
定 10組程度(要申込) 料 200円(材料代)
持 ハサミ、作品を持ち帰る袋
- リユースマガジンフェア
期 11月11日(火) まで ※無くなり次第終了。
内 図書館での役目を終えた雑誌・本のプレゼント
- 本のテーマ展示
期 11月21日(金) まで
◇山形県図書館大賞2025「大人のブックスタート～短編集・読みやすい本～」
◇オトナだってI♥絵本
◇館長おすすめの3冊
- 企画展「上山市の獅子頭展～郷土の民俗文化・考～」
期 11月23日(日・祝) まで



マンガ建築士あるある
古渡 大／作 学芸出版社
建築士ならではの日常を4コマ漫画形式に描いたもの100話を掲載。建築士の働き方や行動習性には独特なものがあるらしい。生態編・プライベート編・業界編など、主人公の若手建築士のケンチくんと様々なシーンを共有しながら、「あるかも～」と楽しく読める一冊です。



働く婦人の家

申込み 3673-3939 ※申込みは11月5日(水) 午前9時30分～。

- 秋の編み物教室～ミトン作り～
手の甲の部分に花が付いたミトンを編みませんか。並太2玉で編みます。2色セットの物を5種類用意しています。 ※館内に色見本を展示中。
11月20日(木)・27日(木) 午前10時～午後1時
※2日間参加で完成。
講 櫻井京子さん・櫻井由香さん(桜会講師)
定 14人 料 1,200円(材料代)
持 手袋用の5号または6号の棒針(15cm位の短針5本セット)、5号のかぎ針、とじ針(並太用)、段数リング
- 古布で作る人形教室～春駒～
縁起物の春駒を手作りしてみませんか。新春にふさわしいお細工物です。 ※館内に見本を展示中。
12月4日(木)・11日(木) 午前10時～午後1時
※2日間参加で完成。
講 原田靖子さん(花布の会かみのやま講師・お雛様研究家安部英子先生公認講師) 定 10人 料 1,500円(材料代)
持 裁縫道具、白い絹の手縫い糸、目打ち(ある人)、筆記用具 ※絹針は不要。
- お正月飾り
生の素材を生かしたフレッシュなお正月飾りを作ります。
12月22日(月) 午後1時30分～3時30分
講 武田任以さん(つかさ花店)
定 14人 料 3,000円(材料代)
持 花ばさみ、ペンチ(ある人)、持ち帰り用の大きめの袋(必要な人)



高齢者サロン まじゃれ

申込み 3673-7588 ※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 ※2日前まで申し込みください。
11月19日(水) 午後1時30分～2時30分
料 1,000円(花代)
- いきいき交通安全教室 申込不要 参加無料
11月21日(金) 午後2時5分～2時35分



上山城

申込み 3673-3660 料 大人600円・高大生500円・小中学生200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。

- 場 上山城多目的ホール ※いずれも要申込(先着順・空きがあれば当日も可)。料金は材料費・保険料込み。別途入館料。小学生以下、要保護者付添。
- 天体望遠鏡を作ろう
12月13日(土) 午後1時～3時 定 5人 料 500円

- クリスマスリースを作ろう
12月20日(土) 午後1時～3時 定 5人 料 300円
- 正月飾りを作ろう(しめ縄、熊手、風)
12月27日(土) 午後1時～3時 定 5人 料 300円



毎日ウォーキング カレンダー



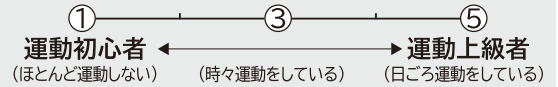
日時	コース	体力度	集合場所	日時	コース	体力度	集合場所
1(土) 10:00～12:10	樹水原ショート	④	蔵王ライザレストラン	16(日) 9:30～12:00	葉山	③	市役所食堂
2(日) 9:30～12:00	葉山	③	市役所食堂	17(月) 9:30～11:30	三吉山 中腹	③	三吉山駐車場
3(月・祝) 10:00～12:10	坊平たいらぐら	②	ZAOたいらぐら	18(火) 9:30～12:00	虚空蔵山北堰	③	上山城かかし茶屋
4(火) 9:30～12:00	まちなか	③	上山城かかし茶屋	19(水) 9:30～12:00	西山	③	上山城かかし茶屋
5(水) ①9:30～12:00 ②9:30～11:00	①葉山 ②わかば河崎	③ ②	①市役所食堂 ②市役所食堂	20(木) 9:30～12:00	葉山	③	市役所食堂
6(木) 9:30～12:30	三吉山 山頂	④	三吉山駐車場	21(金) 9:30～12:00	ゆつくり西山	③	上山城かかし茶屋
7(金) 9:30～12:00	虚空蔵山北堰	③	上山城かかし茶屋	22(土) 9:30～12:30	三吉山 山頂	④	三吉山駐車場
8(土) 9:30～12:00	葉山	③	市役所食堂	23(日・祝) 9:30～12:00	葉山	③	市役所食堂
9(日) 9:30～11:30	三吉山 中腹	③	三吉山駐車場	24(月・振替) 9:30～12:30	三吉山 山頂	④	三吉山駐車場
10(月) 9:30～12:00	葉山	③	市役所食堂	25(火) 9:30～12:00	西山	③	上山城かかし茶屋
11(火) 9:30～12:00	ゆつくり西山	③	上山城かかし茶屋	26(水) 9:30～12:00	虚空蔵山北堰	③	上山城かかし茶屋
12(水) 9:30～13:00	虚空蔵山山頂	④	上山城かかし茶屋	27(木) 9:30～12:00	葉山	③	市役所食堂
13(木) 9:30～11:30	三吉山 中腹	③	三吉山駐車場	28(金) 9:30～11:30	三吉山 中腹	③	三吉山駐車場
14(金) 9:30～12:00	西山	③	上山城かかし茶屋	29(土) 9:30～13:00	虚空蔵山山頂	④	上山城かかし茶屋
15(土) 9:30～11:30	三吉山 中腹	③	三吉山駐車場	30(日) 9:30～11:30	三吉山 中腹	③	三吉山駐車場

今月のおすすめコース
虚空蔵山北堰コース



ガイドのイチオシポイント!
山頂コースの虚空蔵山の一部を登らず、北堰に沿って末広滝に行く、高低差86mのコースです。世界で唯一の珍木「デワノハゴロモナナカマド」が出迎えてくれる山頂コースに挑戦する前に、まずは、北堰コースを歩いてみませんか?

▲ 体力度のめやす



29日は「市営月岡駐車場」を使用してください。

健康推進課 内線154



詳しく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
申込み ふれあい相談所 3673-2750(市社会福祉協議会内)
日【一般相談】…11月6日・13日・20日・27日
いずれも木曜日、午前9時～午後3時
【無料法律相談】…11月6日(木)午後1時～4時 ※当日正午まで要予約。
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 11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 3630-3047
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 12月1日(月)
■国民健康保険税…5期
■後期高齢者医療保険料…5期
■介護保険料(第1号被保険者)…5期
■下水道事業受益者負担金…3期
“便利で安心”な口座振替をご利用ください。
問 税務課 内線138

人口の動き(9月末現在)

- 人口 27,116人(－56)
男／13,067人(－20) 女／14,049人(－36)
- 世帯数 11,185世帯(－7)
※()は前月との比較。

市報12月号は12月1日(月)発行です。



▲市ホームページ

11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
4 (火) 青山医院	17(月) 上山ファミリークリニック
5 (水) みゆき会病院	18(火) 青山医院
6 (木) 山口クリニック	19(水) 渋谷医院
7 (金) 北村医院	20(木) 金沢医院
10(月) みゆき会病院	21(金) 長岡医院
11(火) 原田医院	25(火) 新田クリニック
12(水) 長岡医院	26(水) かみのやま耳鼻咽喉科
13(木) 高野せきね外科・眼科	27(木) 軽井沢クリニック
14(金) 吉井内科胃腸科	28(金) みゆき会病院

救急告示病院

休日・夜間・時間外の急患 みゆき会病院 ☎672-8282

※診察可能か電話確認後、受診してください。

夜間救急 電話相談 毎日18:00～ 翌8:00	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

休日診療 9:00～17:00

内科当番医	外科当番医
2 (日) 渋谷医院	渋谷医院
3 (月・祝) 長岡医院	みゆき会病院
9 (日) 上山ファミリークリニック	みゆき会病院
16(日) 新田クリニック	新田クリニック
23(日・祝) 山口クリニック	みゆき会病院
24(月・振替) 原田医院	原田医院
30(日) 金沢医院	みゆき会病院

- 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
受付10:00～12:00/13:30～15:30

食改さんのおすすめレシピ

高齢者
向けのレシピ

Vol.43

とびたけ炊き込みご飯

缶詰のとびたけを使用しています。天然ものはとても貴重なきのこです。とびたけがない時は、生の舞茸やぶなしめじでもおいしく作ることができます。

材料(4人分)

ingredients

- A ●とびたけ(水煮缶)…120g ●油あげ…1/2枚
- ごぼう…20g ●にんじん…20g ●糸こんにゃく…90g
- B ●酒…小さじ2 ●しょうゆ…小さじ2
- みりん…大さじ1/2 ●和風だし…小さじ1/2
- 水…50cc C ●米…1.5合 ●もち米…0.5合

作り方

- ① とびたけは薄切りにする。
- ② ごぼうはささ切り、にんじんは千切り、油あげは細切り、糸こんにゃくは食べやすい長さに切る。
- ③ AとBの材料を全部混ぜて、根菜がやわらかくなるまで煮、そのまま冷ます。
- ④ 炊飯器にCと、③の煮汁だけ入れて、白飯の目盛りで2合より少し少なめに水を入れ炊飯し、炊きあがったら③の残しておいた具を入れる。

作ってみよう!
レシピ集は
こちらから



recipe



編集後記

Editor's Note

佐藤

▽スポーツの秋! ということで、ハーフマラソンに出場しました。昨年と同じ大会に出場し、今年は昨年の記録を更新すべく挑戦しましたが、昨年の自分を超えられず…。冬に向けて、何か新しい目標を見つけたいです。▽秋の上山はたくさんのイベントがあり、みなさんのいきいきとした様子を取材させていただきました。

矢作

▽過ごしやすい日々が続いたこの秋、たくさんの地区のイベント取材しました。どのイベントも市民のみなさんの素敵な笑顔であふれていて、どの写真を表紙に採用するかとても悩みました…。冬の気配が顔をのぞかせる時期になってきましたが、11月もまだまだ上山で運動の秋、芸術の秋を楽しみたいと思います!

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	12/25(木) 12:45～13:00	令和7年8月生まれ
9か月児健康診査	12/25(木) 13:00～13:15	令和7年3月生まれ
1歳6か月児健康診査	12/18(木) 12:30～12:45	令和6年5月生まれ
5歳児健康診査	12/18(木) 12:30～13:00	令和2年12月生まれ

問 子ども子育て課 内線169

教室・相談	日時	内容
赤ちゃん広場 申込不要	12/10(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) 8:45～16:30 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(右の給付金手続きで必要)

妊婦のための支援給付金 問 福祉課 内線142

- 子ども・子育て支援法により、妊娠期からの切れ目のない身体的、精神的、経済的支援を行うため、妊婦に支給します。
- 内 ◇1回目…妊婦1人につき5万円◇2回目…妊娠している子ども1人につき5万円

むし歯がなかったおともだち (3歳児健診 R7.10.9)

「寝る前の歯みがきは特に大切です!」～一日の汚れをスッカリとりましょう～



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歳以上など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で異なります。

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

期日	場所	対象
12/9(火)	市保健センター	石堂・高松・東町
11(木)		矢来・葉山
17(水)		長清水・三本松
19(金)		松山・予定日に受けられなかった人

今年度の地区公民館等での健診は12月で最後となります。受診希望者は、期日の2週間前までに健康推進課へ連絡ください。

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 ●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。

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)が手元に届かない人は問い合わせください。詳しくはホームページを確認ください。



▲市ホームページ

「かみのやま」の
ピース

#30

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！



木村義博さん

きむら よしひろ／72歳。甲右在住。今年の4月から中川福祉村の村長を務める。11月1日・2日「中川福祉村文化産業まつり」11月19日「中川福祉村開村50周年記念式典、祝賀会」の開催に向け「地域の魅力と感謝を伝えたい」と汗を流している。

中川福祉村開村50周年
「継承」と「交流」の両輪で次の一步を。

「大きな節目を迎えられ嬉しく思います。尽力してくださった歴代村長・役員や村民のみなさんのおかげです」と感謝を語るのは、中川福祉村の村長を務める木村義博さんです。

中川福祉村は1975年に福祉の自治推進地区として、市の指定を受け発足しました。

地区会、病院・福祉施設、学校、企業や関係団体などで構成され、地域の活性化につながるよう活動を展開。今年の春、50周年を迎えました。

「開村した当初から、地域や福祉施設の持つ魅力や機能を活かす交流を実施してきました。全国紙にも取り上げられ、これまで1都18県から、200ほどの団体が視察に訪れています」と歴史を振り返ります。

現在は、「蔵王山頂清掃とつじ祭り」、「大運動会」、「文化産業まつり」

の3大事業と高齢者への笹巻き宅配事業、福祉施設の訪問、福祉村だよりの全戸配布などで村の現状を踏まえた活動を続けています。

「50回目を迎えた大運動会には約200人が集まり、世代を超えた交流や地区住民と施設の方の垣根を超えた交流がありました。多様性を認め合う姿があり、喜びと感動が込み上げる光景でしたね」

この半世紀、時代の変化に対応し、中川福祉村ならではの活動を継続してきました。

「自らの地域を福祉村として実現させた実践と経験は大きな力です。『共に生きる喜びを共感できる地域づくり』を目指し、歴史の継承と交流の継続を両輪として、次の一步を踏み出したいですね」と木村さんは柔和な笑顔を見せます。