



広報

# たけまがた

令和2年

7月1日号  
No.1955



健康づくりで地元を応援!

ポイントをためると山形県の特産品や  
市内店舗で使える商品券やお買い物券など

1,600人に当たる!!

令和2年の新規募集

定員 (先着) アプリ1,800人  
歩数計200人

対象者 山形市在住  
18歳以上の方

※すでに参加している方は申し込み  
不要で継続参加できます。



山形市健康ポイント事業 スクスク

# SUKSK

参加費  
無料

※歩数計の送料および、スマホアプリの  
通信料は自己負担です。

## 参加方法

健康増進課 ☎616-7271

▶ **STEP.1**  
まずは、参加する!

アプリを登録

or

歩数計を申し込む

or

介護予防手帳で申し込む※1

※1 3ページ参照

▶ **STEP.2**  
毎日の健康づくりでポイントGET!!

スマホまたは歩数計を持ってウォーキング 40~100pt/日

NEW セルフチェック [ラジオ体操をする、減塩に取り組む...等]※2 5~50pt/日

健(検)診を受ける 1,000pt/2種類以上

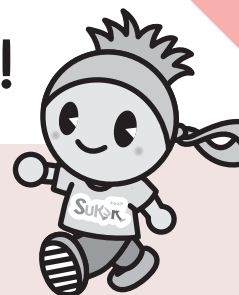
イベントや、ボランティアに参加する 500pt/回

※2 スマホアプリ参加者用。セルフチェックは1日10項目分までポイント獲得可能。

▶ **STEP.3**  
記念品の抽選に参加

令和2年12月末まで  
ポイントをためて  
健康と記念品をゲット♪  
(5,000pt/1回で抽選)

# 健康ポイント事業SUKSK (スクスク)は 今できる健康づくりでポイントがたまります!



スマホアプリを活用することで、  
自宅での運動などでも**簡単**に**ポイント**が**獲得**できます!

<p>歩く</p>  <p>最大※ <b>100 pt</b></p>	<p>ラジオ体操や ストレッチ体操をする</p>  <p>★ <b>5 pt</b></p>	<p>減塩に 取り組む</p>  <p>★ <b>5 pt</b></p>	<p>公園の 健康器具などで 運動する</p>  <p>★ <b>5 pt</b></p>	<p>自転車に 乗る</p>  <p>★ <b>5 pt</b></p>
---	---	--	--	---

※1日の歩数4,000～4,999歩で40ポイント、5,000～5,999歩で50ポイント、…と1,000歩ごとに10ポイントアップ。  
8,000歩以上は100ポイント獲得できます。

★セルフチェック機能を設定すると利用できます。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

## NEW セルフチェック機能を利用することでより多くポイントをGET!!

- 1 ホーム画面から「プロフィール写真」を押します。
- 2 「マイページ」が開きます。「セルフチェック」を選択します。
- 3 達成したものにチェックを入れ、送信を押すとポイントを獲得できます。

さっそく設定してみよう!

項目編集から自分で立てた目標を登録することができます。

※セルフチェック機能は7月1日から利用できます。

### 歩数計をご希望の方

新型コロナウイルス感染拡大防止のため郵送申し込みとさせていただきます。



**申込方法** 山形市SUKSK(スクスク)ホームページから、申込用紙を印刷し、必要事項を記入の上、本人確認書類の写しと一緒に郵送してください。

**郵送先住所** 〒192-0399 八王子南郵便局 私書箱54号  
健康マイレージサポートデスク 山形市係

申込用紙をご希望の方は、下記までお電話ください。

### スマホアプリをご希望の方

スマホで簡単登録!

iPhone / Android対応



2次元コードから申し込み・登録できます!!  
登録の際は主催団体コード「ymgt」を入力してください



山形市健康ポイント事業SUKSK事務局 / 平日9:00～17:00  
**03-6748-6349**

山形市SUKSK(スクスク)ホームページはこちら!!  
山形市 健康ポイント スクスク

山形市保健所健康増進課  
山形市城南町1-1-1  
霞城セントラル 4階



山形市健康ポイント事業 スクスク

# SUKSK に参加し、 自分でできる健康づくりを!!

感染予防と健康の維持・増進

山形市保健所長 加藤丈夫

新型コロナウイルス感染症との戦いは、今後長期戦になる可能性があります。長期戦で肝要なことは、感染しないことと健康を維持することです。

外出により多数の人に接する機会が増加すると、そこに感染者がいた場合に感染するリスクが高くなります。

従って、外出を自粛すれば3密の機会は減少し、感染のリスクが減少します。しかし、外出自粛を長期間続けることは、心身の健康にマイナス面をもたらします。

幸いにも、山形市には、近隣に広い公園や河川敷など自然に親しめる場所が多くあり、3つの密を避けて体を動かす環境に恵まれています。健康を維持するためにも日光を浴びて、散歩やウォーキング等、体を動かすことは心身の健康に極めて重要です。

①体を動かすことにより筋力が増強し、転倒・骨折のリスクを低減でき、精神的にもストレス解消の効果が期待できます。

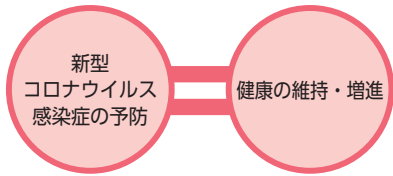
②日光を浴びることにより、皮膚でビタミンDが合成されます。ビタミンDは骨を強くするだけでなく、免疫力を高める作用もあります。

さらに日光の下ではウイルスや細菌などの病原体は生存しづらいことも分かっています。

山形市民は、「3つの密」を避けつつ、個人あるいは数人の活動として、天気の良い日は屋外に出て体を動かす等、健康の維持・増進に心掛けましょう。

「感染予防」と「健康の維持・増進」は車の両輪です。感染予防を意識した生活様式を心掛け、新型コロナウイルス感染症に負けない体をつくるのが、この難局を乗り切る秘訣となります。

長期戦では「感染予防」と「健康の維持・増進」は車の両輪



## これからの季節は、熱中症に注意が必要です

熱中症は気温などの環境条件だけではなく、体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い・風が弱い日や、体が暑さに慣れていない時は注意が必要です。

- \* 室内の温度・湿度を小まめに確認
- \* 体を動かした時は、小まめに水分補給（喉が乾かなくても水分補給）
- \* 汗をかいた時には塩分の補給も忘れずに!!
- \* 外出する際は、日傘や帽子の着用、日陰の利用、小まめな休息、涼しい服装を心掛けましょう!

## 健康ポイント事業SUKSKに参加してみませんか？

ポイントがたまるとおトクに! /

新規参加はエントリーが必要です /

### やまがた健康づくり応援カード交付

1,000ポイントためた方にはもちろん「やまがた健康づくり応援カード※」を交付。協力店で応援カードを提示すると特典やサービスが受けられます。

※山形県「やまがた健康マイレージ事業」特典。  
アプリの方には令和2年12月末日の保有ポイントを基準として1月にアプリの通知機能にてカードデータを交付します。  
アプリ以外で交付を希望される方は、健康増進課へお問い合わせください。



健康増進課 ☎616-7271

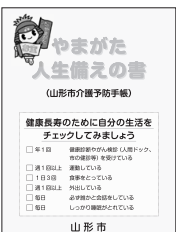
### 介護予防手帳でも参加できます!

- ・昨年エントリーした方は改めてのエントリーは不要で参加できます。
- ・いきいき百歳体操や自宅での介護予防の体操（週1回以上）でポイントがたまります。
- ・ウォーキングポイントは該当しません。

介護予防手帳のお問い合わせは、長寿支援課へ

長寿支援課 ☎内線567,568

#### ▼介護予防手帳





飲食店をおいしく応援しよう!

# おいしい ✂️ 応援

山形市では、新型コロナウイルス感染症の感染拡大による外出自粛ムードの中で、テイクアウトや宅配サービスを行う市内の飲食店を応援するため、グルメ情報サイト「Takeout&Delivery ヤマガタうちグル」を公開しています。

また、新型コロナウイルス感染症対策を実施する市内の飲食店に対し「コロナ対策宣言店」のフラッグとポスターを配布するなどの取り組みを行っています。

皆さんも、ぜひ飲食店を安全においしく応援しましょう。

☎️山形ブランド推進課 ☎️内線412

## おいしいお店をネットで探す



▲掲載画面の例

「Takeout&Delivery ヤマガタうちグル」では、市内のテイクアウトや宅配サービスを行う飲食店が掲載されています。掲載店の中には、普段テイクアウト等を行っていないお店もあるので、気になっていたお店などで注文を試みるのもオススメです。

掲載店舗数  
**203店**  
(6月10日時点)

\\デリバリー\\  
\\テイクアウト\\

ヤマガタうちグル




ヤマガタうちグル

🔍 検索

## 週に1度の“うちグルデー”

市役所では、「ヤマガタうちグル」掲載店のテイクアウトや宅配サービスを利用する「うちグルデー」を週1回もうけて、各課で実施しています。  
 いろんなお店のテイクアウトを注文し、楽しみながらおいしく応援しています!!  
 皆さんの職場でもぜひ取り組んでみてはいかがでしょうか。





# コロナ 対策宣言店


—— 当店をご利用いただくお客様へ ——

新型コロナウイルス感染症の影響により、私たちの生活には密閉、密集、密接の「3つの密」を避けることを柱に生活の幅広い場面で新しい生活様式が求められています。  
 当店では、来店されたお客様に安心して過ごしていただける空間をご提供できますよう感染症防止策に取り組んでまいります。

項目	取組
入店前にすべての人(店員、客)が必ず手洗い又は手指消毒用アルコールによる消毒を行っている。	
床の隙間を最低でも1mは空け、対面の席をできる限り減らし、室内の換気を継続に行っている。	
使用後のテーブルや椅子はアルコール消毒し、次の使用に備えている。人の手がよく触れる部位は定期的に消毒している。	
料理人は必ず帽子とマスクを着用している。また、配膳時に飛沫感染対策(給仕人のマスク着用、料理の入った器を覆うラップの使用、など)をしている。	
スタッフ等は発熱や風邪症状(咳、鼻水、のどの痛みなど)、消化器症状(腹痛、下痢など)がある場合や、体調がすぐれないときは必ず仕事を休んでいる。	
感染防止のため、手を顔にもっていかないよう意識している。	

※この宣言はあくまで当店の取り組みです。山形市が感染症対策の承認等をするものではありません。

山形市



## コロナ対策宣言店

新型コロナウイルス感染症対策を実施する市内の飲食店に対し、「コロナ対策宣言店」フラッグおよびポスターを配布しています。  
 フラッグはコロナ対策を実施し店舗が安全に開店していることを示しますので、安心して利用できる飲食店の目印になります。ポスターには、感染症対策についてのチェックリストが付いているので、店舗が実施している感染症対策が一目で確認できます。

コロナ対策宣言店の一覧は、  
 右の二次元コードから  
 「ベニちゃんの山形応援サイト」へ!!



# 山形市の移住促進の取り組み

山形市では、移住を促進するため、山形市で暮らすことの魅力や実施している移住促進施策等に関する情報の発信など、地方への移住や山形市へのUターンをお考えの皆さんへ山形暮らしの楽しさをPRしています。

また、住宅の取得に対して補助するなどの移住する際の経済的な負担軽減を図っています。

☎企画調整課 ☎内線220

## 山形連携中枢都市圏移住ポータルサイト

### 「ポータル！やまがた！」

山形市と近隣の5市6町は「山形連携中枢都市圏」を形成し、互いに連携することで、さらに暮らしやすいエリアに変わろうとしています。

このサイトでは、山形連携中枢都市圏を構成する市町が共同で、移住を考える皆さんにとって必要な情報を発信しています。

山形連携中枢都市圏は、令和2年2月19日に「山形連携中枢都市圏ビジョン」を策定し、大都市圏への人口流出を抑え、大都市圏からの人の流れをつくり、圏域全体で人口50万人を維持することを目標に掲げました。

「誰もが安心して快適に暮らせる圏域」「ゆとりや心の豊かさにあふれた圏域」そして「夢と希望をもって、生き生きと暮らせる魅力ある圏域」の実現を目指しています。



## 山形暮らしの楽しさを伝えるウェブサイト

### 「リアルローカル山形」

移住者の紹介や求人情報、物件情報など、さまざまなカテゴリーから情報発信しています。

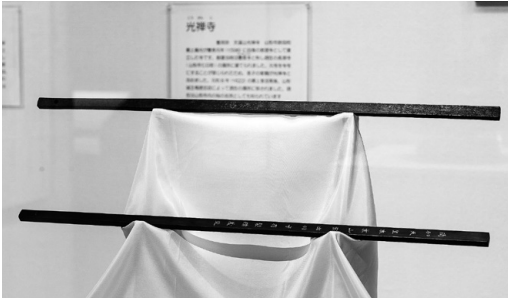
ウェブマガジン「リアルローカル」は全国10都市以上の都市で展開されているローカルの魅力を伝えるメディアです。サイトの閲覧数が月約10万に上るこのウェブサイトには、カルチャー好きな若い人からセカンドライフをローカルで過ごしたいと考えている年配の方まで幅広い層がアクセスしています。そのなかで「リアルローカル山形」は平成28年10月にスタートし、山形ライフを楽しむメディアとして、また、移住促進につながるメディアとして、移住者目線で情報発信し、山形市だけでなく首都圏をはじめ全国各地の方々に親しまれています。



real local山形、移住相談については企画調整課  
または右記までお問い合わせください。

一般社団法人ビーサイド real local山形  
香澄町一丁目11-19  
☎673-0565 E-mail : info@reallocal-y.jp

# 市長のやまがた自慢



▲最上義光公が実際に使用していた指揮棒(上)と復元した指揮棒(下)

## 最上義光公の指揮棒

最上義光公の騎馬像については以前この「やまがた自慢」でもご紹介しましたが、義光公が手に持っているのが戦で陣営を動かす際の指揮棒です。

実際に義光公が使用していた指揮棒は現存しており、最上義光歴史館に展示されています。義光公が使用していたことが分かっている数少ない収蔵品で大変貴重なものです。

素材としては、刀と同様に鉄を打って造られており、長さは86.5センチ、重さは1750グラム(刀の約2倍)もあります。そんなに重い指揮棒を馬上で振るう義光公の姿はさぞ勇ましく、味方の軍勢を大いに鼓舞していたことでしょう。

最近では「信長の野望」をはじめとするゲーム上での義光公もこの指揮棒を手にした姿で登場するほどメジャーになってきました。

この指揮棒には、「清和天皇末葉山形出羽守有髪僧義光」という文字が刻まれています。清和源氏の正統で、羽州探題の家柄であることへの誇り、また仏教へのあつい信仰心があったことなどが伺えます。

昨年、最上義光歴史館が開館30周年を迎えるにあたり、記念事業としてこの指揮棒が復元されました。山形市が誇る刀匠の上林恒平氏に依頼し、日本刀と同じ玉鋼という材料を用い、火に入れて何度も打ち鍛える「鍛造」という工法で見事に復元していただきました。

近年、最上義光公の業績が再評価され、関連書籍も立て続けに刊行されています。ぜひこの機会に最上義光歴史館に足を運んでいただき、今一度郷土の英雄について学んでみてはいかがでしょうか(現在、企画展示「鐵の美2020～郷土の刀工・江戸三作ゆかりの刀匠たち～」が開催中です)。

山形市長 佐藤孝弘

# 補助制度のご案内

詳しい要件や必要な提出書類については、市ホームページをご確認ください。

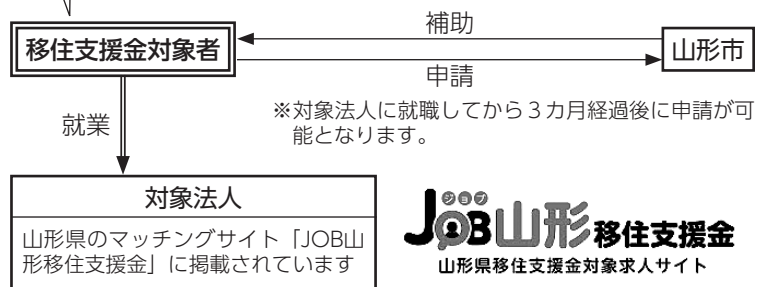
## 1. 移住支援金

東京圏から山形市に移住し、企業等に就職した方に対して、最大100万円を支援します。

### ○対象となる方の主な要件

- ・山形市に移住してから1年以内の方
- ・山形市に移住するまでの10年間のうち、通算5年以上、東京23区内に在住または東京圏に在住し、東京23区内に通勤していた方
- ・山形市に移住する直前に、連続して1年以上、東京23区内に在住または東京圏に在住し、東京23区内に通勤していた方
- ・県のマッチングサイトに掲載されている移住支援金の対象法人に就職した方

※仙台市にある企業等に就職した方も対象になる場合があります。



### 企業等の皆さん

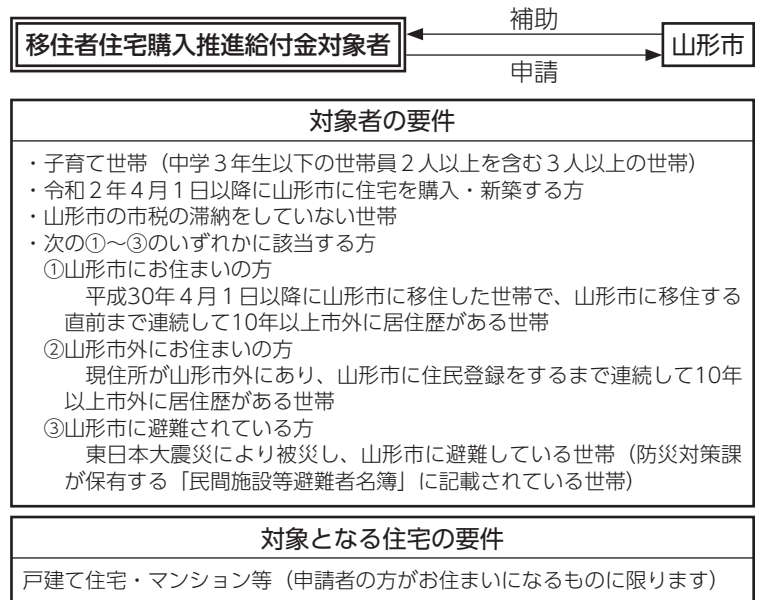
山形県のマッチングサイトへ求人情報のご登録をお願いします

- ・移住支援金は、山形県のマッチングサイトへ掲載されている求人者に就職した方が対象となります。
- ・東京圏から人材を確保したいとお考えの企業等の皆さん、求人情報のご登録をお願いします。
- ・登録方法は、山形県のマッチングサイト「JOB山形移住支援金」をご覧ください。



## 2. 移住者住宅購入推進給付金

子育て世帯が山形市に移住・定着するために住宅を新築・購入する場合、最大100万円を支援します。



# 市政トピックス

## 家庭や職場に季節の花を飾ってみませんか

～山形市産花きの消費拡大に向けて～

今般の新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い、各種イベント・催事等の開催が中止や縮小となったことにより、花きの需要と消費が大変落ち込んでいます。

こうした中、山形市では、需要と消費の回復を図るため、山形市花き連絡協議会とともに、山形市産の花を3月から定期的に展示し、市産花きのPRを行っています。

7月は15日から山形市役所正面玄関前等に展示する予定ですので、ぜひご覧ください。また、9月までの期間、山形市産の季節の花のプレゼントを実施しています。毎月広報やまがた15日号にプレゼントのお知らせを掲載する予定ですので、たくさんのご応募をお待ちしています！

市民の皆さんもご自宅にお花を飾ったり、お世話になった方にお花を贈るなど、花きの消費にご協力をお願いします。



▲市役所正面玄関の展示



▲市長記者会見でも花をPR

## 台南市から海をこえた支援

～高品質保護メガネとマスクガセットの寄贈～

山形市の友好都市である台湾の台南市から、高品質保護メガネ300個とマスクガセット400個が寄贈され、5月22日に佐藤市長と黄偉哲台南市長によるテレビ電話を通じた寄贈式が行われました。

寄贈式では、黄偉哲台南市長より「困難に直面した時こそ、励まし助け合いたい。一日も早く事態が収束し、両市の交流が再開できることを願っている」との言葉をいただきました。さらに、今回の輸送で使用された箱には「Tainan Can Help 一緒に乗り越えましょう！台南が力になれます」という心温まるメッセージが添えられていました。

佐藤市長からは、台南市からの支援に対して感謝の気持ちを伝えるとともに、今後の交流についても話し合われるなど、テレビ電話による会談を通してさらなる両市の友好を深めました。

寄贈いただいた高品質保護メガネとマスクガセットは、新型コロナウイルス感染症の治療に携わる医療機関などで使用する予定です。



▲箱に添えられたメッセージ



山形市では、これまでの洪水ハザードマップを改訂し、6月中旬に市内全戸に配布しました。このたびの改訂では、国・県から公表された新たな洪水浸水想定区域（千年に1回程度の大雨により河川が氾濫した場合に浸水する恐れがある区域）をマップに反映し、明治・高瀬・山寺・東沢・南山形の各地区で避難場所を変更しました。これまでの洪水ハザードマップは、地図と各種情報を載せた冊子を分けていましたが、今回は1冊に集約しています。災害時に慌てずに避難できるよう、事前の防災行動を記入できる「マイタイムライン」作成ページもあります。避難所や避難経路、持ち出し品などをこれからの大雨の時期に備えてこの機会にぜひご確認ください。

山形市洪水ハザードマップを改訂し、**洪水ハザードマップで大雨の備えを**



## 短編映画「一期一会～山形のお茶文化～」が完成しました！

☎文化振興課 ☎内線769

「映像で山形ルネッサンス」事業で制作した短編映画『一期一会～山形のお茶文化～』（監督：佐藤広一／2020／24分）が完成しました。これは、古くから各流派が一体となり独自の発展を遂げてきた山形市のお茶文化を紹介し、その歴史をつなぐ茶人の思いやお茶文化の魅力を伝える作品です。

6月20日・21日にユネスコ創造都市やまがたの公式ホームページで期間限定配信し、多くの皆さんに視聴していただきました。

今後も、各種イベントなどで本作品を上映していく予定ですので、ご期待ください。



▲益田鈍翁が愛用した灯籠と蹲踞



▲お点前の一場面



ユネスコ創造都市やまがた  
Facebook / Twitter / Instagram  
@FilmYamagata で検索  
詳細は下記URLをご覧ください  
<https://www.creative-yamagata.jp>

最新情報  
更新中！

みんなが主役

## 発信！やまがたの市民活動

山形市コミュニティファンドの補助事業として採択された団体を紹介します。

☎企画調整課 ☎内線222

### 特定非営利活動法人まちづくり山形

特定非営利活動法人まちづくり山形は、市民主体のまちづくりを実現するため、まちづくりに関する知識や手法の調査・研究、普及啓発などを行っています。

町内会活動の発展が市民主体のまちづくりの一助になると捉え、昨年度は山形市コミュニティファンドを活用して各地区町内会へのヒアリング調査や学習会などを行いました。学習会では、各地区町内会の方々に町内会活動を振り返ってもらう良い機会となったようです。

今後は、町内会などに役立つ情報ネットワークづくり、中高齢者と子どもの新たなコミュニティ活動や居場所づくりなどに向けて活動する予定です。

☎特定非営利活動法人まちづくり山形(担当：相羽康郎)  
Eメール:yaaiba.yasuo@gmail.com  
☎080-3325-2150



# 保健所通信



## 風しんからご自身と周りの人を守るために、クーポン券を活用しましょう

問健康増進課 ☎616-7272

対象の方へ3月末にクーポン券を発送しました。まず抗体検査を受け、抗体価が低い方を対象に風しんの予防接種を行います。

**対** 令和元年11月末までに抗体検査を受けていない、昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの山形市民の男性

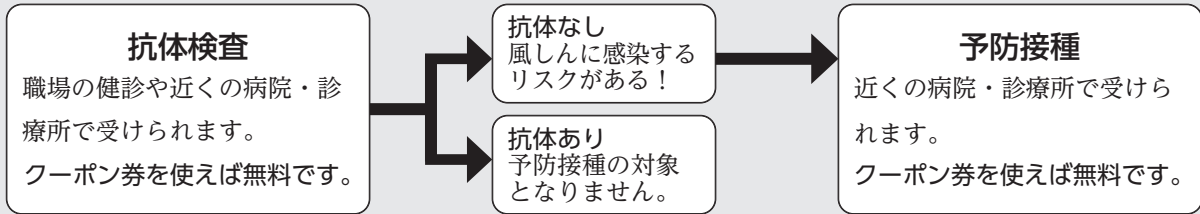
**内** (助成内容) 抗体検査および予防接種を全額助成

※この事業のクーポン券を使って一度抗体検査および予防接種を受けた方は今回お送りしたクーポン券は使用できません。

(受け方) クーポン券と身分証(運転免許証、マイナンバーカード等)を持参の上、全国の協力医療機関や特定健診、職場健診等で抗体検査を受けてください(病院・診療所で抗体検査・予防接種を希望される方は、事前に医療機関へお問い合わせください)。

※転出・転入した方は住民票のある市町村でクーポン券の発行が必要です。

(クーポン券の利用方法)



## 心の病気・ひきこもりで悩んでいませんか？

問健康増進課 ☎616-7275

### 【精神保健福祉相談】

眠れない、気分が沈む、お酒の問題で困っている、新型コロナウイルス感染症の影響による自粛生活でつらい気持ちが続く等で、お悩みではありませんか。ご本人やご家族の方を対象にした相談を行っています。

### 【ひきこもり相談】

ひきこもりに悩む本人やご家族を対象にした相談です。

※いずれも精神科医による予約制の相談(毎月1回)

所霞城セントラル4階

申電話で健康増進課へ

※精神保健福祉士・保健師による精神保健福祉に関する相談(電話・来所)は、随時可能です。

## 山形市保健所でHIV等検査を再開しています

問健康増進課 ☎616-7274

HIV等の性感染症を早期発見し、早期治療につなげ、感染症のまん延を防止するため検査を行います。

時月2回月曜日(匿名・事前予約制)

内(検査方法) 問診および採血

(検査項目) HIV、梅毒、性器クラミジア感染症、B型・C型肝炎ウイルス検査

費無料

申電話で健康増進課へ

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

## がん患者医療用ウィッグ・乳房補整具購入費を助成します

問健康増進課 ☎616-7272

がん治療に伴う脱毛、乳房切除による悩みをサポートするため、医療用ウィッグおよび乳房補整具の購入費の一部を助成します。

**対** 次の全てに該当する方

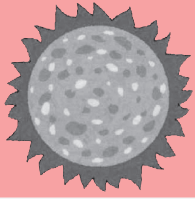
- ・市内に住所があり、がんと診断され、がん治療を受けているまたは受けていた方
  - ・がんの治療に伴う脱毛または乳房の切除により、就労や社会参加等に支障がある方または恐れのある方
  - ・ウィッグおよび乳房補整具購入日が平成31年4月1日以降であること
  - ・他の法令等に基づく公的助成等を受けていないこと
- ※過去にウィッグの助成を受けていても、乳房補整具の助成は受けられます。

**内** (助成額) ウィッグ：2万円または購入費の2分の1の額のいずれか低い額

乳房補整具：1万円または購入費の2分の1の額のいずれか低い額

**特** 脱毛または乳房切除を伴うがん治療を受けているまたは受けていたことを証明する書類(診療明細書、お薬手帳、手術同意書など)、領収書(レシート不可)、本人確認書類(運転免許証、医療保険証など)、朱肉用印鑑、本人名義の通帳

※事前に健康増進課へお問い合わせの上、お越しください。



# 令和2年度の 熱中症予防行動

環境省  
厚生労働省  
令和2年5月

## 「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

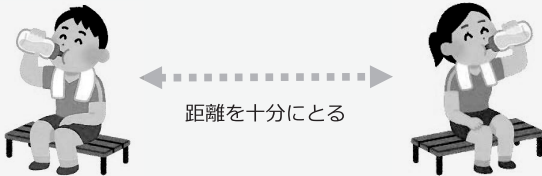
新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

### 1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する



### 2 適宜マスクをはずしましょう



- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

### 3 こまめに水分補給しましょう



- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

### 4 日頃から健康管理をしましょう



- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

### 5 暑さに備えた体作りをしましょう



- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。



新型コロナウイルス感染症に関する情報：

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html)

熱中症に関する詳しい情報：<https://www.wbgt.env.go.jp/>



# 自宅でも、できる範囲で運動を続けましょう。 栄養や休息を十分にとり、体力を維持しましょう。

## 自宅でできるいきいき百歳体操!! (抜粋版)

◎長寿支援課 ☎内線567

### いきいき百歳体操のポイント

#### 息を止めない

声を出しながら体操しましょう。

#### ゆっくり動かす(反動をつけない)

腕や脚には十分重みがあります。その重みが運動の負荷となります。

#### 痛みに注意

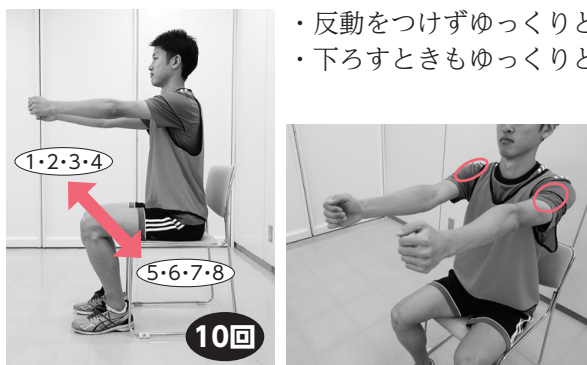
痛みが出る場合は、無理をして行わない。

#### 腕を前に上げる運動

鍛えられる筋肉：腕の付け根の前側  
(三角筋・前部線維)

効果：物を持ち上げたり洗濯物を干したりする動作等が楽になる。

- ・肩の高さまで
- ・反動をつけずゆっくりと
- ・下ろすときもゆっくりと

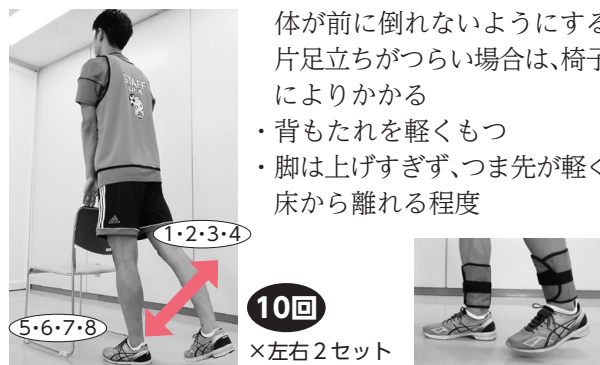


#### 脚の後ろ上げ運動

鍛えられる筋肉：おしりの後ろ  
(大殿筋 大腿二頭筋)

効果：歩く速度が速くなる。階段の上りが楽になる。  
脚を上げるのが楽になり、つまづきを防ぐ。

- ・姿勢はまっすぐに！  
体が前に倒れないようにする  
片足立ちが辛い場合は、椅子によりかかる
- ・背もたれを軽くもつ
- ・脚は上げすぎず、つま先が軽く床から離れる程度

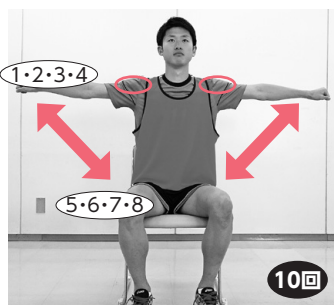


#### 腕を横に上げる運動

鍛えられる筋肉：肩の横側 (三角筋・中部線維)

効果：ベッド(布団)からの起き上がりの動作などが楽になる。

- ・背筋を伸ばして椅子に座る
- ・肩の高さまで
- ・腕の重みを感じながらゆっくりと
- ・下ろすときもゆっくりと



#### 膝を伸ばす運動

鍛えられる筋肉：太ももの前面 (大腿四頭筋)

効果：歩くとき膝が安定し、膝の痛みを予防する。  
歩くのが楽になる。

- ・姿勢はまっすぐに！  
崩れやすい人は椅子を押さえる  
腰が辛い方は背もたれに寄りかかる
- ・つま先は自分に向ける  
ふくらはぎにも効果的です



## 地域から学び、人との出会いから生まれた歌

～CD「桜づつみ」に込めた思い～

金井地区須川かわまちづくり協議会事務局長 **あべ 阿部** こうざぶろう **浩三郎**さん



山形市志戸田の須川河川敷に「桜づつみ」と呼ばれる堤防があることを皆さんご存じでしょうか。地域住民から憩いの場・スポーツの場として親しまれている堤防と河川敷の整備に取り組み、CD「桜づつみ」の制作にあたっては作詞・作曲を手掛けられた阿部浩三郎さんにお話を伺いました。

「朝日町出身で山形市金井地区に移り住み、仕事の傍ら、子ども育成会や市のスポーツ推進委員として活動していくなかで地域との関わりが生まれました」と町内会活動に携わるきっかけを懐かしそうに話してくれました。

阿部さんは山形市スポーツ推進委員協議会や山形県スポーツ推進委員協議会の会長を歴任され、現在は金井地区須川かわまちづくり協議会やほなみふれあいスポーツクラブなどの運営に関わっています。

「平成8年に山形新聞社の「最上川さくら回廊事業」の一環で堤防を拡幅した際に桜の木を植えました。い



▲市長表敬の様子

つしか地元ではその堤防を「桜づつみ」と呼ぶようになりました。その後、金井地区のスポーツ振興のために、須川河川敷にグラウンドを整備しようということになり、平成16年から地域住民のボランティアにより整備に着手しソフトボール場が完成しました。平成26年にはパークゴルフ場も完成し、今では、ソフトボール場、パークゴルフ場、ランニングコースが多くの方々から利用されています。ランニングコースは1周800メートルで、緑の木々に覆われ、特に夏の練習にはお勧めです」と堤防が「桜づつみ」と呼ばれるようになったいき

さつなどについて語ってくれました。

CD「桜づつみ」の誕生のいきさつを尋ねると「グラウンド整備に行くときや作業中に、桜の花と初夏の田植えから秋の収穫までの稲の生育・作業の風景を詩にして口ずさんでいました。当時、金井中学校に勤務していた音楽の先生に音符を起こしてもらい、地域の方々に広く知ってもらうために、金井地区在住の演歌歌手 花岡和香さんに歌ってもらい、金井地区町内会連合会のバックアップによりCD化することになりました」と地域への感謝を込めて語ってくれました。



▲完成したCD「桜づつみ」

CD「桜づつみ」のジャケットの裏には、歌詞とともに桜づつみに込めた阿部さんの思いがつつられています。そのなかに「地域から学び、人との出会いから生まれた歌です」とあるとおり「移り住んで何も知らなかった私が子ども育成会の活動などを通していろいろな人との出会いがあり地域を知ることができました。地域を知ること、人を知ることが学びにつながるというも思っています」と語る言葉から地域への思いが伝わります。

これからの展望について「この堤防沿いの地域が「桜」を通してつながり、堤防一帯が霞城公園、馬見ヶ崎川河川敷と並ぶ桜の名所になればと思っています」と力強く語ってくれました。

制作されたCDは、地域の団体が踊りや合唱などで活用していく構想があり、今後は金井地区だけでなく広く市民に親しまれる歌として育っていくことが期待されます。

【新型コロナウイルス感染症拡大防止のためのマスク着用について】  
講習会や相談会等に参加される場合は、マスクの着用にご協力ください。

# 市政だより

山形市役所  
〒990-8540  
旅籠町二丁目  
3番25号  
☎641-1212(代表)

山形市職員(消防士)の採用試験を行います(令和3年4月1日採用予定)

問職員課(☎内線266)

時 9月20日(日) (予定)

所 東部公民館(福祉文化センター)ほか

消防士(高校卒業程度)：平成11年4月2日～平成15年4月1日に生まれた方

内(試験区分) 消防士(大学卒業程度・高校卒業程度)

申 7月6日～8月3日

対(年齢要件) 消防士(大学卒業程度)：平成5年4月2日～平成11年4月1日に生まれた方

※受験要件、申し込み方法等は、7月6日から市役所、各公民館・コミュニティセンター等で配布

山形市伝統的工芸産業技術功労優賞者を募集します

問山形ブランド推進課(☎内線413)

伝統的工芸産業に従事して技術技法の伝承と発展に寄与した方を褒賞します。職種団体(組合・協会)がない方や、団体に加入していない方も推薦の対象とします。

形ブランド推進課へ(事前に電話で予約してください。午前9時～午後5時受け付け) ※推薦がある場合は、お問い合わせください(推薦者は個人・団体を問いません)。

対(推薦要件) 経験年数が満30年以上で、かつ年齢が満50歳に達した伝統的工芸技術者ほか

※褒賞者は選考委員会に諮って決定されます。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

申 7月22日までに、市役所6階山

令和2年度蔵王山系ツキノワグマ生息状況調査を実施します

問環境課(☎内線683)

時 7月7日(火)～10月30日(金)

※調査方法、注意事項など詳しくは、山形県環境科学研究センターホームページをご覧ください。

所(調査地域) 蔵王ダム上流部、不動沢、西蔵王・蔵王地域

市営住宅補充入居者募集

問市営住宅管理センター(☎6730300)

内(募集住宅) ①一般向け) 大森アパート2DK：1戸、中桜田アパート2LDK：1戸、末広・松原・銅町・南ヶ丘・北部・松山・あずま町・飯塚アパート3DK：1戸、各1戸

②高齢・母子家庭等への割り当て住宅) 飯田アパート3DK：1戸

申 7月2日～15日に、市営住宅管理センターへ

※その他、随時申し込みできる住宅もあります。

結婚相談会

問企画調整課(☎内線222)

時 7月15日(水)午前10時～午後3時(正午～午後1時を除く)

所 市役所11階1101会議室

講(相談担当) やまがたし良縁隊メンバー

対 結婚を望む20歳以上の独身男女

申 電話で企画調整課へ

木造住宅の耐震診断事業

問建築指導課(☎内線479)

対(募集戸数) 先着35戸程度(対象となる建築物)

平成12年5月31日以前に建築され、平成12年6月1日以降に建築確認申請が必要な増築工事を行っていない木造在来工法の2階建て以下の戸建て持ち家住宅

階段建て以下の戸建て持ち家住宅

費 1万5千円(振込手数料別)

1棟当たり15万7000円のうち負担額を引いた残りを市と国が負担します。

※提出書類等、詳しくは建築指導課へお問い合わせください。 ※住宅の平面図をお持ちでない場合は別途図面作成料がかかります。

市民課のお知らせ

問(☎内線342)

◆自衛官募集

内(募集種目) 自衛官候補生、一般曹候補生、航空学生

申 7月1日～9月10日

◆自衛官採用制度説明会

時 7月1日(水)～31日(金)午後5時～7時(土・日曜日、祝日を除く)

所 自衛隊山形募集案内所(南原町) ※詳しくは、自衛隊山形募集案内所(☎6343439)へお問い合わせください。

消防設備点検資格者講習

問消防本部予防課(☎6341195)

時

〈第1種〉 8月25日(火)・26日(水)・27日(木)

〈第2種〉 8月31日(月)・9月1日(火)・2日(水)

所 山形ビッグウイング

申 7月1日～22日に、山形県消防設備協会(☎8477)へ

※申し込み方法等詳しくは、日本消防設備安全センターホームページをご覧ください。

7月は「社会を明るくする運動」の強調月間です  
～犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ～

問「社会を明るくする運動」山形市推進委員会事務局 ☎687-0616  
社会教育青少年課 ☎内線618

“社会を明るくする運動”は、犯罪や非行のない明るい地域社会を築こうとする、法務省が唱える全国的な運動です。次の世代を担う青少年を非行から守るため、協力の輪を広げましょう。詳しくは、右の二次元コードから法務省ホームページをご覧ください。



紅花文庫(教育資料展示室)をぜひご覧ください

問教育委員会管理課 ☎内線609

「紅花文庫(教育資料展示室)」は、山形まなび館東棟にある、教育資料を展示している施設です。

学校の成り立ち、当時の教科書、学校日誌など、第一小学校が所有し、保存してきた貴重な教育資料を展示しています。その他、市内各学校が保存している貴重な資料も毎年、春と秋に展示しています。現在は、千歳小学校の「お宝」を展示していますので、ぜひご覧ください。

## 新型コロナウイルス感染症に関連した 法務大臣メッセージ

問総務課 ☎内線252

新型コロナウイルス感染症に関連して、感染者・濃厚接触者、医療従事者等に対する誤解や偏見に基づく差別は決してあってはなりません。

法務省の人権擁護機関では、新型コロナウイルス感染症に関連する不当な差別、偏見、いじめ等の被害に遭った方からの人権相談を受け付けています。困った時は、一人で悩まず、ご相談ください。

法務大臣メッセージ（映像）は、YouTube法務省チャンネル (<https://youtu.be/RYS00qCxo-0>) でご覧いただけます。

【電話受付時間】平日午前8時30分～午後5時15分  
 様々な人権問題についての相談はなんでも  
**みんなの人権110番** ☎0570-003-110  
 いじめ・虐待（びやくたい）など子どもの人権問題に関する相談はこちら  
**子どもの人権110番** ☎0120-007-110  
 家庭内暴力など女性の人権問題に関する相談はこちら  
**女性の人権ホットライン** ☎0570-070-810  
 インターネットでも人権相談を受け付けています  
**インターネット受付** インターネット人権相談 利用状況検索  
 /パソコン・スマートフォン共通 <https://www.jinken.go.jp/>

## 限度額適用認定証等の手続きについて

問国民健康保険課 ☎内線358

国民健康保険加入の方は、限度額適用認定証等を医療機関の窓口に表示すると、保険診療分の医療費の支払いが自己負担限度額までとなります。

申国民健康保険被保険者証、認定証が必要な方のマイナンバーカード（通知カード）を持参の上、市役所1階国民健康保険課7番窓口へ

【すでに認定証の交付を受けている方へ】

現在の認定証の有効期限は7月31日です。

8月以降も認定証が必要な方は更新申請をしてください。

7月に申請をした方は8月上旬までに郵送します。

※70歳～74歳の市民税課税世帯の方は、認定証の申請が必要でない場合があります。

※保険税の滞納がある方は、認定証の交付を受けられないことがあります。

## 水道メーター取り換え（7月分）

問上下水道部業務課 ☎645-1177

所あこや町一丁目～二丁目、旭が丘、蔵王堀田、蔵王上野

## 国民健康保険税および介護保険料のお知らせ

問〈国民健康保険税〉国民健康保険課 ☎内線354  
 〈介護保険料〉介護保険課 ☎内線848

◆新型コロナウイルス感染症の影響による減免申請について  
 世帯の主たる生計維持者の令和2年の収入が令和元年に比べて10分の3以上減少すると見込まれるなど、減免基準に該当する場合、申請により国民健康保険税および第一号被保険者（65歳以上の方）の介護保険料を減免します。

内〈収入の種類〉  
 事業収入、不動産収入、山林収入、給与収入のいずれか  
 〈減免内容〉

【全額】  
 新型コロナウイルス感染症により、世帯の主たる生計維持者が死亡し、または重篤な傷病を負った方

【全額または一部】  
 新型コロナウイルス感染症の影響により、世帯の主たる生計維持者の収入減少が見込まれ、次の要件全てに該当する方

- ・令和2年の収入の種類ごとに見た収入のいずれかが、令和元年に比べて10分の3以上減少する見込み
- ・収入減少が見込まれる種類の所得以外の令和元年の所得の合計額が400万円以下
- ・令和元年の合計所得金額が1,000万円以下（国民健康保険税の場合のみ）

〈減免対象年度・期間〉  
 令和元年度および令和2年度分で、令和2年2月1日から令和3年3月31日までに次の期日が設定されているもの  
 ・普通徴収…納期限  
 ・特別徴収（年金からの差し引き）…特別徴収対象年金給付の支払日

申・令和元年度分…令和3年3月31日まで  
 ・令和2年度分…7月14日から令和3年3月31日まで  
 ※減免基準や申請方法等詳しくは、国民健康保険課または介護保険課へお問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。

◆国民健康保険税納税通知書および介護保険料納入通知書の送付について  
 令和2年度分は7月13日付けで送付します。

## 後期高齢者医療保険料額決定通知書について

問国民健康保険課 ☎内線353

本年度の後期高齢者医療保険料額決定通知書は、7月13日付けで被保険者本人あてに送付します。

保険料の詳細は、保険料額決定通知書とともに送付されるリーフレットに記載されています。保険料の算定については、山形県後期高齢者医療広域連合（☎0237-84-7100）へお問い合わせください。

## 普通救命講習Ⅰ

問消防本部救急救命課 ☎634-1193

時7月19日(日)午前9時～正午（e-ラーニング受講済みの方は午前10時から実技のみ）

所消防本部東消防署（緑町）

対先着30人

持動きやすい服装、e-ラーニング受講証明書（e-ラーニング受講済みの方のみ）

申電話で消防本部救急救命課（平日午前8時30分～午後5時15分）へ

※修了証を発行します。

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

## 環境課のお知らせ

◆太陽光発電設備・地中熱利用空調設備補助を受け付けています 問 内線682

【太陽光発電設備】

内〈補助額〉

- ・太陽光発電設備の出力1キロワット当たり2万円（上限…住宅4キロワット、事業所15キロワット）
- ・蓄電池 補助対象経費の10分の1（上限20万円）

※蓄電池については、太陽光発電設備と併せて設置した場合にのみ補助

対 令和2年度に自宅または事業所に太陽光発電設備を導入し、電力受給を開始する方（電力の全量を売電することを目的とする場合は対象外）

申 7月27日までに、必要書類を持参の上、市役所10階環境課へ

【地中熱利用空調設備】

内〈補助額〉補助対象経費の10分の1（上限20万円）

対 令和2年度に自宅に地中熱利用空調設備を導入する方

申 11月13日まで（事前に電話で環境課へご相談ください）

※詳しくは、環境課へお問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。

◆令和2年度より新たに鳥獣生活環境被害対策事業を実施しています 問 内線683

頻発するツキノワグマやニホンザルの出没、人的被害や物的被害の発生、鳥類によるふん被害などの野生動物による生活環境被害の未然防止と不安を解消し、安心して生活できる環境を目指すため、新たに次の取り組みを実施しています。

内〈取り組み内容〉

・地域鳥獣被害対策指導業務

地域や野生動物の生態を熟知した専門家に業務を委託し、研修会などを行いながら地域ぐるみでの対策を確立します。また、それを定着させるための体制づくりについてもアドバイスをもらいます（本年度は山寺地区で実施）。

・クマ出没時注意喚起業務

目撃や出没情報に対応したのぼり旗の設置や町内会へのチラシ配布を事業者へ委託し、出没頻度にかかわらず迅速で確実な注意喚起を図ります。

・カラス・ムクドリ追い払い業務

身近な生活環境被害である鳥類のふんや騒音の被害に対応するために、地域と連携した追い払いを事業者へ委託し、被害軽減と被害初期段階から迅速で細やかな対応を図ります。

## 薪ストーブ・ペレットストーブ等の設置に補助金を交付します

問 森林整備課 内線448

内〈補助額〉購入および取り付けに要する費用の3分の1以内の額（上限10万円）

〈募集件数〉20件（抽選）

対 市内に自ら居住する住宅（予定を含む）または事業所等に本年度中に薪ストーブまたはペレットストーブを新たに設置し、当該ストーブを5年以上使用できると認められる方（ボイラーも可）

申 7月20日～31日

※着手済みの工事や、過去に補助金の交付決定を受けている方は対象外です。

※申請書等は市ホームページよりダウンロードできます。

## 省エネで夏を涼しく過ごすために賢い選択「COOL CHOICE」

問 環境課 内線679

山形市では、省エネや低炭素社会づくりに貢献する製品・サービス・ライフスタイルなど地球温暖化防止のためにあらゆる「賢い選択」をしていこうという国民運動「COOL CHOICE」を推進しています。

家庭でできるさまざまな工夫を賢く選択して、地球温暖化対策をしながら今年の夏を涼しく過ごしてみませんか。

【夏を涼しく過ごす家庭での工夫】

◆衣類（素材）

衣類も素材で体感温度が変わってきます。涼しい衣類として、天然素材では綿や麻などがおすすめです。また、快適に過ごすために開発された機能繊維製品も効果的です。涼しい衣類（素材）を選んで快適に過ごしましょう。

◆食べ物（旬の食材）

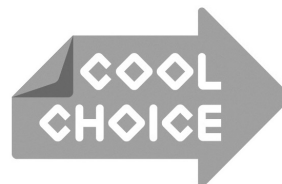
キュウリ、ナス、トマトなどに代表される夏野菜は、体の中から温度を下げる作用のほか、疲労回復や消化を助けるなど夏バテ予防にも効果があります。夏野菜を食べて体の中からクールダウンしましょう。

◆打ち水

打ち水した水が蒸発する際に周囲の熱を奪うため温度が下がります。日の高くない朝・夕に少しずつまくことがコツです。また、ベランダへの打ち水もおすすめです。

◆すだれやグリーンカーテン

冷房時に室内に入ってくる熱の約70%は窓からです。窓の外側にすだれやグリーンカーテンを設置して遮熱効果を高めましょう。特にグリーンカーテンは、遮熱効果のほか葉の水分蒸発作用で涼しさも感じられます。



未来のために、いま選ぼう。

## 馬見ヶ崎河川グラウンド抽選会（8月分）

問 公園緑地課 内線530

時 7月10日(金)午後1時30分～

所 市役所9階公園緑地課



## 山形市公式LINEアカウントをぜひ登録してください

問 広報課 内線229

新型コロナウイルス感染症の情報を含む市のお知らせを随時配信しています。ごみの名前を入れると分別方法などを自動でお知らせする機能も付いています。ぜひこの機会に友達登録をお願いします！

内 (アカウント名)

山形市 (@yamagatacity)

〈登録方法〉右の二次元コードを読み取るかLINEアプリのホーム画面で、「山形市」または「yamagatacity」と入力し検索。



## 市政テレビ番組をご覧ください

問 広報課 内線229

主な施策事業をはじめ、身近で生活に役立つ情報を、分かりやすく皆さんにご紹介しています。

◆やまがた市政の目 (YBC)

毎月第2土曜日午前9時40分～  
松下香織アナウンサー



松下香織アナウンサー

◆やまがた東西南北 (YBC)

毎週水・金曜日午前11時25分～

◆やまがたCity情報 (YTS)

毎月第3金曜日午後7時54分～  
菅原智都アナウンサー



菅原智都アナウンサー

◆マイタウンやまがた (TUY)

毎月第1・3日曜日午前11時40分～

◆山形市情報ウェブ (SAY)

毎月第2・4木曜日午後8時54分～

◆やまがたタウン情報 (ダイバーシティメディア)

毎日午前8時25分～

## 山形市公式ホームページ「なんたっすやまがた」にバナー広告を掲載してみませんか？

問 広報課 内線229

内 〈掲載規格〉縦60ピクセル×横120ピクセルのGIFファイル等

〈掲載料金〉月額10,000円(税込)

※申込方法や資料について詳しくは、市ホームページをご覧ください。お気軽に、広報課へお問い合わせください。

## 「視覚障がい者向け 広報やまがた」をお送りしています

問 広報課 内線229

視力が悪い方や障がい者手帳をお持ちの方を対象として、広報やまがたを抜粋した「点字版」「CD-R版」「SPコード版」を、希望者に無料でお届けしています。

内 【点字版】月2回発行

【CD-R版】月1回発行。CDプレーヤーが必要です

【SPコード版】月2回発行。活字文書読み上げ装置(「テルミー」「スピーチオ」など)が必要です

申 電話で広報課へ

※市議会報「視覚障がい者向け みちるべ」を希望する場合は、併せてお申し込みください。

## 学校教育課のお知らせ

問 内線617

◆中学校段階での学び直しのために相談窓口を設置しています

山形市では、中学校段階での学び直しを必要としている方の声を集めています。次のような方で希望がある場合は、学校教育課まで情報をお寄せください。

- ・さまざまな理由により小学校や中学校を卒業できなかった方
- ・不登校等のために、ほとんど学校に通えなかった方
- ・本国で小学校や中学校を卒業していない外国籍の方

◆スクールボランティアを募集しています

市内の小中学校で、一人一人の子どもへのきめ細かな指導支援や、各学校が必要とする諸活動への支援活動などを行う「スクールボランティア」を募集しています。具体的には、個に応じた学習指導支援や小学校外国語活動の学習指導支援などを行います。勤務日、時間等の希望があればご相談ください。詳しくは、学校教育課へお問い合わせください。

## 古竜湖キャンプ場の利用申し込み受け付け

問 観光戦略課 内線426

時 〈開設期間〉

7月11日(土)～8月31日(月)、9月5日(土)・6日(日)・12日(土)・13日(日)・19日(土)～22日(火・祝)・26日(土)・27日(日)

内 〈施設〉ケビン(6～8人用)1棟、バンガロー(3～4人用)6棟、テントサイト30張、炊事場、トイレ(仮設)

申 VISIT YAMAGATAホームページ (<https://www.visityamagata.jp/>) で

## 新型コロナウイルス感染症関連 市主催イベント等の中止・延期に関するお知らせ

【7月上旬～8月上旬】

山形市平和都市宣言事業 (中止)

問 広報課 内線244

時・所

◆平和コンサート (中止)

・器楽合唱の部 7月5日(日)市民会館

・街なか平和コンサート

7月11日(土)霞城セントラルアトリウム

・ポップスの部 7月11日(土)・12日(日)市民会館

◆平和劇場 (中止)

7月25日(土)市民会館

◆原爆展 (中止)

7月29日(水)～8月9日(日) 市役所1階エントランスホール

【7月18日(土)】

市民の茶会 (中止)

問 清風荘 622-3690

マークの説明： 問：問い合わせ 時：とき 所：ところ 内：内容 講：講師等 対：対象・定員  
 費：費用（無料は記載なし） 持：持ち物 申：申し込み（不要は記載なし）

## 7月の花ごよみ

問野草園 ☎634-4120

上旬 アカバナシモツケ（～中旬）、メタカラコウ（～中旬）、ジュンサイ（～下旬）、ミソハギ（～8月下旬）、カワラナデシコ（～8月下旬）

中旬 カライトソウ（～下旬）、キキョウ（～9月上旬）、ネムノキ（～下旬）

下旬 ヤマユリ（～8月上旬）、コオニユリ（～8月上旬）、クルマユリ（～8月上旬）、ヤブカンゾウ（～8月上旬）、オミナエシ（～9月中旬）

※新型コロナウイルス感染症対策および、クマ侵入に備えた安全対策のため8月まで開園時間を短縮しています。  
 （開園時間）午前9時～午後4時30分（入園は午後4時まで）



▲キキョウ



▲ヤマユリ

## 特別定額給付金（国民1人当たり10万円）の申請を受け付けています

申請がお済みでない世帯主の方はお早めに申請してください

問特別定額給付金コールセンター ☎0120-560-890

申8月8日(土)必着

※書類不備等がない場合、申請書が市役所に届いてから2週間程度で振り込みとなります。毎週水・金曜日が振り込み予定日です。



## 新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴うイベント等の中止・延期について

新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するため、掲載イベント等が中止や延期になる可能性があります。開催状況については、各イベント等の問い合わせ先に確認してください。

市主催・共催のイベント等で中止・延期となったものについては、市ホームページに掲載しています。

【お願い】 イベントに参加される場合は、マスクの着用にご協力ください。



申 電話で国際交流センターへ  
 対 5歳～12歳各回先着9人（保護者の見学は要予約）

講 市国際交流員 デイーン・ブレ  
 ー氏

内 英語の絵本を読んで、遊びながら理解を深める

◆ 英語のストーリータイム

申 電話で国際交流センターへ  
 持 筆記用具

対 ハングルが読める韓国語初心者  
 先着9人

講 市日韓交流員 鄭美穂氏

◆ 韓国語で話そう  
 くドラマのセリフから学ぶ韓国語  
 時 7月18日(土)午後1時30分～2時30分

国際交流センターの催し  
 問 (☎) 2275

※駐車場はありません。

対 先着50人  
 内 当日各店舗で利用できる「100円割引券」をプレゼント

時 7月10日(金)午前10時～正午  
 内 山形まなび館(☎) 2285

「ふれあい金曜日」  
 夏のお客さまプレゼント

イベント  
 情報

## SUKSK ポイント対象 65歳からの介護予防教室

問 長寿支援課 ☎内線568

時 7月15日(水)午後2時～3時30分（午後1時30分開場）

所 東部公民館2階講堂

内 臨床心理士・はなし家によるこころの健康に関する講話

対 65歳以上の市民先着25人

申 7月6日から、電話で長寿支援課へ

持 筆記用具

## 夏・秋の野菜づくり講座

問 市農業振興公社 ☎644-1622

時 7月16日(木)午前9時30分～11時30分

所 市農業研修センター（東古館）

内 野菜の夏期管理と秋野菜づくりのポイント

講 元山形県食と緑の交流プラザコーディネーター 木村正氏

対 先着50人

申 電話で市農業振興公社へ

# 7月の相談



新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、相談が中止・延期になる可能性があります。実施状況は問い合わせ先にご確認ください。

## 市民相談

市民相談課 ☎内線240・241

一般相談	月～金曜日	午前8時30分～午後5時15分
土地の利活用相談	月～金曜日	午前9時～午後4時
行政書士相談	13日(月)	午前9時～午後4時
人権・困り事相談	14日(火)	午後1時～4時
行政に関する相談	中止	
土地境界に関する相談	中止	
登記手続相談	中止	

※23日(木・祝)・24日(金・祝)を除く(予約不要)

## ファースト相談室

男女共同参画センター(ファースト) ☎645-8077

カウンセラーによる一般相談	日曜日 月・水曜日 火・金曜日 木・土曜日	午後2時～5時 午後2時～7時 午前9時～正午 午前9時～午後1時 (23日(木・祝)・24日(金・祝)を除く)
法律相談	10日(金)・17日(金)・31日(金)	午後4時～6時
思春期から更年期までの相談	日時はお問い合わせください。 ※助産師による女性の健康、身体 の悩み、出産と育児などの相談	

※各相談には事前の予約が必要です。

## ふれあい総合相談

市社会福祉協議会 ☎645-8177

困りごと相談	月～金曜日	午後1時～4時 (23日(木・祝)・24日(金・祝)を除く)
税金相談	8日(水)	午後1時～4時
年金相談	14日(火)	午後1時～4時
人権相談	16日(木)	午後1時～4時
法律相談	金曜日	午後1時～4時 (24日(金・祝)を除く)

※法律相談の受け付けを正午から、抽選を午後0時30分に行います。相談員との30分程度の相談のあと、弁護士と15分の相談になります。混雑時は相談を受けられない場合があります。

## 各種相談

	相談日	ところ	問い合わせ先
企業経営相談	火～土曜日 午前9時～午後5時 (23日(休・祝)・24日(金・祝)を除く)	売上増進支援センター Y-biz(旅籠町)	☎616-7900
消費生活多重債務相談	火～日曜日 午前9時～午後5時 (23日(休・祝)・24日(金・祝)を除く)	消費生活センター	☎647-2211
消費生活法律相談	16日(木) 午後2時～4時	消費生活センター	☎647-2211

※相談には事前の予約が必要です。

※法律相談は、事前に消費生活相談を受けた方が対象です。

総合学習センター教育相談	月～金曜日 午前10時～午後4時 (23日(休・祝)・24日(金・祝)を除く)	総合学習センター (電話相談も可)	☎645-6182 (直通)
--------------	---	----------------------	-------------------

※不登校や学校生活、子育てなどの悩み相談をお受けします(受け付けは午後3時30分まで)。

※メール相談(soudan-y@ymgt.ed.jp)も受け付けています。

少年相談(電話・メール)	月～金曜日 午後1時～5時 (23日(休・祝)・24日(金・祝)を除く)	青少年指導センター (来所相談も可)	☎631-4425 (直通)
--------------	--	-----------------------	-------------------

※メール相談は市ホームページで24時間受け付け(返信は平日となります)

障がい児療育相談	12日(日) 午前10時～正午	まんさく事業所	相談支援事業所 まんさく ☎688-3540
----------	--------------------	---------	------------------------------

※相談には事前の予約が必要です。

子ども電話相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 (23日(休・祝)・24日(金・祝)を除く)	電話相談 (来所相談も可)	家庭支援課 ☎641-3636 (直通)
---------	--	------------------	----------------------------

外国人専門相談	1日(水)・15日(水) 午前11時～午後3時	国際交流センター	☎647-2275
---------	----------------------------	----------	-----------

※相談言語…英語、中国語、韓国・朝鮮語(ベトナム語、タガログ語、ポルトガル語、インドネシア語での相談は要予約)。専門相談では、在留資格、帰化、永住、婚姻、外国からの呼び寄せ等の相談を受け付けます。

※外国人専門相談以外の外国人の方の相談は随時受け付けています。



## 加熱式たばこですか

山形市立病院済生館 呼吸器内科

岩淵 勝好

「健康のことを考え、たばこを止め、加熱式たばこに変えました」とお話しただくことがあります。

加熱式たばこは、煙が見えないため従来のたばこより健康リスクが少ないと誤認されがちですが、ニコチンや化学物質が多数含まれており、従来のたばこ同様、肺や心臓の機能を弱らせ、手術の傷の回復の障害となります。その影響は、喫煙しているときだけではなく、後々にも息切れなどの症状を引き起こします。また、このような有害物質は、従来のたばこと同じように、吐く息にも含まれているため、周りにいる方へ受動喫煙の影響を及ぼします。呼吸器学会では、従来のたばこの煙は「見える煙」、加熱式たばこにより吐く息は「見えないエアロゾル」と言われています。

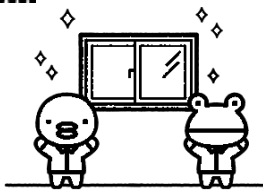
では、加熱式たばこを止めるために、医療機関は相談に乗ってくれるのでしょうか。

これまでも、禁煙に関わる医療が提供されてきましたが、令和2年4月より、加熱式たばこも禁煙治療の対象となり、保険適用での治療が可能となりました。これを機に、加熱式たばこに変えたから大丈夫と誤信せず、禁煙についてかかりつけ医に相談をしてみてください。

まずは、加熱式たばこをお吸いの方も、従来のたばこをお吸いの方も、たばこを手にするのを10秒でも先送りしてみてください。

**PATTO** リワシル **マド本舗**

健康・快適は  
**窓から。**



トリ&カエル  
窓を取りカエル  
網戸張りカエル

- ・窓の交換
  - ・網戸張替
- いずれかご注文の方に  
サクマドロップス進呈  
※7月末まで※

優しく**アドバイス**

ご自分でも組立可能・来店大歓迎

**五(株)竹原屋本店**

山形市立谷川2-8 5 1-4

☎023-685-2356



襖・障子・網戸・畳の張り替え金沢屋



お盆前に張替し、お家を綺麗にしませんか？

襖・障子・網戸の張り替え・最低価格、税別 1,500円から  
1,500円以外にも多数の紙や網を取り揃えております

畳の表替え・最低価格、税別 4,000円から  
4,000円以外にも多数の畳材を取り揃えております



お見積りは無料です。お気軽にお電話下さい。

7/31迄に施工の方10枚以上で10%OFF(畳以外)

実際の施工は先着順に行わせて頂きます。



山形霞城公園店 ☎990-0823 山形市 下条町 5-14-20

**80120-978-717**

営業時間・AM9:30~PM7:30 定休日・日曜日

アクセス **Axis** オンライン

オンラインでのリアルタイム指導  
中学・高校全学年に対応!



対面形式の最大1対2の個別指導や  
ロボットプログラミング講座も開講中

個別指導 **Axis**

〈十日町校〉 **023-615-3661** 山形市十日町3丁目1-45  
ヨシオ美容室ビル1F

〈嶋南校〉 **023-682-3151** 山形市江俣4丁目17-31

※受付時間 14:30~20:00(火~土)

**WAO!** 株式会社 ワオ・コーポレーション  
Education & Entertainment

人財育成  
離職者訓練×在職者訓練×事業主支援  
NC生産システム科  
福祉住環境サービス科  
住宅デザイン施工科  
溶接施工科  
NC生産システム科 企業実習付きコース  
電気設備技術科  
テクノインストラクター

**ハロートレニジ**

YAMAGATA POLYTECHNIC CENTER

在職者訓練

急がば子ベグ

TEL: 023-686-2016

独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構 山形支部  
山形職業能力開発促進センター  
Japan Organization for Employment of the Elderly, Persons with Disabilities and Job Seekers

離職者訓練・在職者訓練・事業主支援  
http://www3.jeed.or.jp/yamagata/poly/

山形市漆山1954 tel 023-686-2016(訓練課)

事業主支援