

新型コロナウイルス感染症に負けない体づくり！ 今できる介護予防・健康づくりに取り組もう

感染予防



みんなで運動



自分で運動



新型コロナウイルス感染症の 感染拡大防止対策に努めながら 地域の活動が徐々に再開されています

地域活動に参加することは、心身の健康につながり、介護予防の上で重要です。「新しい生活様式」を実践しながら、地域活動に取り組みましょう。

また、新型コロナウイルス感染症に負けない体をつくるためには、「日頃から運動」「しっかりとした栄養」「口腔ケア」「人との交流」が引き続き大切です。自宅での運動などは、これからも継続して行いましょう。

65歳からの生き生き健康づくり 今できる介護予防・健康づくりに取り組もう

山形市では、65歳以上の皆さんが介護が必要な状態になることを予防するとともに、いつまでも、生き生きと自分らしく地域の中で暮らすことを目指して、介護予防事業（健康づくり事業）を推進しています。

新型コロナウイルス感染症の影響により、外出の機会が減少している今こそ、健康づくり・介護予防に取り組みましょう。
☎長寿支援課 ☎内線567

健康づくりのポイント

運動器の機能向上

意識して体を動かし筋力を高めましょう。

栄養改善

食事に気を配り、おいしく楽しく、バランスよく食べましょう。

口腔機能向上

食事や会話を楽しみ、口の筋力や免疫力をアップさせましょう。

閉じこもり予防

家の外に出て活動的に過ごす時間を持ちましょう。

認知症予防

脳を活性化させ、認知症を予防しましょう。

うつ予防

高齢者はうつ病にかかる要因がいろいろあります。できることからやってみましょう。



地域での活動

介護予防には、地域での活動に参加することも大事です。
新型コロナウイルス感染症の感染予防に努めながら、地区で行っている「住民主体の通いの場」や「サロン」に参加しましょう。

生活機能の低下を予防しよう！

①動かない時間を減らしましょう

自宅でもできるちょっとした運動で体を守ろう！

- ・テレビのコマーシャル中に足踏み
- ・ラジオ体操 ・テレビ体操
- ・いきいき百歳体操などの体操！
- ・人ごみを避けながら日の当たるところでお散歩

②しっかり食べて栄養を バランスの良い食事を！

- ・こんな時こそ、しっかりバランスよく食べて！
- ・たんぱく質は、体（特に筋肉）を作る大切な栄養素

③お口を清潔に しっかり噛んで、できれば毎日おしゃべりを

- ・毎食後と寝る前と、1日4回歯磨き！
- ・お口の周りの筋肉を保つおしゃべりも大切！鼻歌もいいですね

④家族や友人との支え合い

- ・家族とのちょっとしたあいさつや会話、電話などを利用した友人との交流も
- ・買い物や移動等、困った時に助けてくれる人にあらかじめお願いをしておきましょう

日本老年医学会「新型コロナウイルス感染症 高齢者として気を付けたいポイント」より作成

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のために ～地域活動再開に向けて注意してほしいこと～

地域活動が徐々に再開されている中、一人一人の感染防止対策が大切となります。活動に参加する際には、次の項目を確認しましょう。

●地域活動へ参加する前に

- ☐ 発熱や風邪の症状がないか（事前に体温を測りましょう）
- ☐ 息苦しさ、強いだるさ、咳やのどの痛みなどがないか

●3つの密（密閉・密集・密接）を回避

- ☐ 小まめな換気をする（1時間で2回以上。1回数分間。2方向の窓やドアを全開に）
- ☐ 他の人との間隔は、できるだけ2メートル以上空ける
- ☐ 会話をする時は真正面を避け、十分な距離を保ち、マスクを着用する

●感染防止対策の徹底

- ☐ まめな手洗い、手指のアルコール消毒の徹底
- ☐ マスクの着用、咳エチケット
- ☐ 参加者の把握（名簿に連絡先等を記録する）
- ☐ 椅子やドアノブ等、手の触れる場所の消毒
- ☐ 貸出品の十分な消毒（出来ない場合は貸し出さない）
- ☐ 歌は控え、大きな声を出す機会を少なくする
- ☐ 息が荒くなるような運動は避ける
- ☐ 会食等での料理は大皿を避け個別に配膳、茶菓は個別包装されたものを
- ☐ 小まめな水分補給や室温調整（熱中症予防）

自分でできる運動を続けましょう

発声運動

できるだけ大きな声で
バ、バ、バ、タ、タ、タ、カ、カ、カ、ラ、ラ、ラ
パタカラ、パタカラ、パタカラ
5回繰り返す



口輪筋のトレーニング



1・2・3・4で膨らませる

アプププをするように
口を膨らませる



5・6・7・8ですぼめる

息を吸うように
口をすぼめる

(高知市作成「かみかみ百歳体操」より抜粋)

かみかみ百歳体操やいきいき百歳体操について、パンフレットは長寿支援課窓口でお渡しするほか、市ホームページからもダウンロードできます。長寿支援課窓口での体操動画DVDの貸し出しも行っています。

健康ポイント事業SUKSK(スクスク)を活用して…

自分でできる運動でポイントをゲットしよう！

①まずは参加を申し込む

必要事項【氏名・生年月日・住所・電話番号】を任意の様式に記入し健康増進課スクスク担当へ郵送
※すでに参加している方は申し込み不要

②毎日の健康づくりでポイントゲット！

・「わたしの運動記録表」を使って…自宅での運動に取り組む **(250ポイント/週)**
・介護予防手帳を使って…住民主体の通いの場やイベント(介護予防教室等)に参加する **(500ポイント/回)**
※介護予防手帳は長寿支援課窓口で配布中

③記念品の抽選に参加

12月10日までポイントをためて健康と記念品をゲット！
1口5,000ポイント

----- 切り取り -----

いつでもどこでも！ わたしの運動記録表

記録表の使い方

・まずは目標を立て、週に30分以上、自分で運動に取り組んだら○をつけましょう(○は1週間につき1つです)
運動の例：いきいき百歳体操、ラジオ体操、散歩など
・○1つにつき250ポイント、5,000ポイントがたまったら抽選に参加できます。
この記録表に氏名等を記入し郵送してください。
※介護予防手帳に記録した分は、コピーを同封するとポイントが加算されます。
※7月1日～14日分は、さかのぼって記録してください。

【目標】私は「(例) 毎日、朝晩のラジオ体操」に取り組めます！					
7月	1～4日 まずは 申し込みを！	5～11日	12～18日	19～25日	26日～8月1日
8月	2～8日	9～15日	16～22日	23～29日 参加申し込み 締め切り	
9月	8月30日～9月5日	6～12日	13～19日	20～26日	27日～10月3日
10月	4～10日	11～17日	18～24日	25～31日	がんばるベニ！
11月	1～7日	8～14日	15～21日	22～28日	
12月	11月29日～12月5日	12月10日 抽選申し込み 締め切り			

氏名 _____ 住所 _____ 電話番号 _____
郵送先：〒990-8580 城南町1-1-1 山形市保健所健康増進課 スクスク担当

～新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少した被保険者等の皆さんへ～

国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料 減免のお知らせ

世帯の主たる生計維持者の令和2年の事業収入、不動産収入、山林収入、給与収入（以下、「事業収入等」）のいずれかが、令和元年に比べて10分の3以上減少することが見込まれるなど、減免基準に該当する場合は、申請により国民健康保険税、後期高齢者医療保険料および第1号被保険者（65歳以上の方）の介護保険料を減免します。

①＜国民健康保険税に関する事＞

国民健康保険課 ☎内線354、360

＜後期高齢者医療保険料に関する事＞

国民健康保険課 ☎内線353、359

＜介護保険料に関する事＞

介護保険課 ☎内線848、849

減免の対象

令和元年度分、令和2年度分の国民健康保険税、後期高齢者医療保険料および第1号被保険者の介護保険料で、令和2年2月1日から令和3年3月31日までの間に普通徴収の納期限（特別徴収（年金から差引き）の場合は、特別徴収対象年金給付の支払日）が設定されているもの。

減免の内容（いずれの区分も新型コロナウイルス感染症によるものが対象です）

区 分	対象となる被保険者	減免額
減免事由（1）	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（世帯）	全額
減免事由（2）	世帯の主たる生計維持者の収入減少が見込まれ、次の要件に該当する方（世帯） 世帯の主たる生計維持者について、 ①令和2年の事業収入等の種類ごとに見た収入（保険金、損害賠償等により補てんされるべき金額を含む）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であること。 ②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400万円以下であること。 ③令和元年の合計所得金額が1,000万円以下であること（国民健康保険税および後期高齢者医療保険料の場合）。	全額または一部

申請に必要な書類（それぞれの制度での減免申請が必要です）

1. 新型コロナウイルス感染症に係る【減免申請書】
2. 新型コロナウイルス感染症の影響に伴う減免に係る【事業収入等申告書】（減免事由（2）の場合）
3. 添付書類（任意様式）

区 分	添付書類（写しで可）
減免事由（1）	医師の診断書等
減免事由（2）	世帯の主たる生計維持者の収入減少が確認できる書類 令和2年分…帳簿、給与明細書、保険金払込明細書（保険金、損害賠償等により補てんされるべき金額がある場合）等 ・廃業または失業した場合は、上記に加えその事実が確認できるもの（廃業届の控え、離職票、解雇通知書、雇用保険受給資格者証等） ・令和2年1月2日以降の転入者が世帯にいる場合は、その方の令和元年分確定申告書の控え、源泉徴収票等 ・同意書（後期高齢者医療保険料の場合）

※各公民館、コミュニティセンターへ減免申請書、事業収入等申告書、同意書等を備え付けていますのでご利用ください。
※市ホームページからも減免申請書、事業収入等申告書、同意書をダウンロードしてご利用いただけます。

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)

国民健康保険の保険証と高齢受給者証が新しくなります

問 国民健康保険課（☎内線362）

【国民健康保険被保険者証】

8月1日から一斉更新により新しくなります。新しい被保険者証は7月末までに世帯主宛て郵送します。加入者全員分の被保険者証が届いたか、記載内容に間違いがないかをご確認ください。国民健康保険の制度や届け出に必要なものなどは、被保険者証と同封するガイドブックをご覧ください。また、職場などの健康保険に変わったときや、学生用の被保険者証を持つ方が卒業したときは離脱の届け出が必要です。

末までに郵送します。

医療機関での窓口負担割合は、昨年の所得（本年度市民税の課税標準額）により、2割または3割となります。

70歳から74歳まで（障がい認定を受け、後期高齢者医療制度に入された方を除く）の方は、受診の際、被保険者証と高齢受給者証の2枚を医療機関等の窓口提示してください。

※70歳から74歳までの国民健康保険加入者で市民税の課税標準額が145万円以上の方およびその方と同一世帯の70歳から74歳までの国民健康保険加入者は3割負担となります。

【国民健康保険高齢受給者証】

8月1日から新しくなる高齢受給者証を被保険者証とは別に7月

後期高齢者医療制度のお知らせ

問 国民健康保険課（☎内線353）

7月下旬に新しい後期高齢者医療被保険者証をお送りします。8月1日からは「水色」の保険証をお使いください。

また、7月中旬に、令和2年度保険料の計算方法や納付方法の変更など詳しくは、同封のリーフレットをご覧ください。

今月の納税 問 収納管理課 ☎内線325

※内 固定資産税・都市計画税 2期 国民健康保険税 1期
※便利で安心な口座振替をご利用ください。

建築指導課のお知らせ

◆住宅リフォーム補助（市補助第2回）の募集

問（☎内線476）

「移住世帯」「空き家バンク登録物件利用世帯」の申し込みの方を優先し補助します。

内（補助金額）工事経費（税込み）の50%（上限20万円）

対（対象者）

リフォームを行う建物に居住実態のある所有者（二親等までの親族を含む）で、市に住所を有し、市税等の滞納がない方（対象工事）

県内に本店を有し、市内に事業所を有する法人・個人事業者が施工する5万円以上の工事、屋根・外壁・軒天井の塗装および修繕工事、床・壁・天井の内装工事および建具の修繕工事、住宅に付属する車庫・物置・門・塀ならびに敷地内通路の築造および修繕工事等（対象住宅）

市内にある戸建住宅や集合住宅で、自己の居住の用に供しているもの

（所得制限）

同居世帯の中で最も収入の多い方の前年の所得額が400万円以下であること

申 8月3日～7日に、印鑑、見積書、リフォーム計画図、住宅の

平面図の写しを持参の上、市役所9階901会議室へ（移住世帯、空き家バンク登録物件に該当する場合は、該当を確認できる書類が別途必要）

※着手済みの工事は対象外。同一工事で市が実施する他の補助制度との併用不可。また、過去に同事業による補助を受けていない建物等（敷地内）が対象です。

応募額が予算を超えた場合は抽選になります。

◆木造住宅の耐震診断事業

問（☎内線479）

対（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る木造在来工法の2階建て以下の戸建て持ち家住宅（募集戸数）先着35戸程度

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

申 印鑑、住宅の案内図、平面図、住宅の建築年度が分かる書類（確認済証、登記事項証明書等）、住民票の写し（世帯全員）、前年度の納税証明書、住宅の所有者が分かる書類（資産証明書、登記事項証明書等）、負担金を持参の上、市役所9階建築指導課へ

※住宅の平面図がない場合は別途図面作成料が掛かります。

※詳しくは、建築指導課へお問い合わせください。

結婚相談会

問 企画調整課 ☎内線222

時 ①7月29日(水)午後6時～8時、②8月2日(日)午前10時～午後3時（正午～午後1時を除く）

所 ①霞城公民館2階研修室1AB、②江南公民館2階第二研修室

講（相談担当）「やまがたし良縁隊」メンバー

対 結婚を望む20歳以上の独身男女やその家族等

申 電話で企画調整課へ

特別定額給付金(国民1人当たり10万円)のお知らせ

まもなく申請受け付けの締め切りとなります。

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。

季節の花プレゼント

問農政課内山形市農業振興協議会事務局 ☎内線435

新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、花の需要が落ち込んでいます。花農家の方を応援するために、花の消費にご協力ください。

～季節の花を抽選で5人にプレゼント！～

トルコギキョウなど旬の花々を送りますので楽しみに！

申7月22日（必着）までに、はがきに、住所、氏名、電話番号、当コーナーへの意見を記入の上、市役所農政課内「季節の花プレゼント係」まで

※当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

地産地消情報コーナー

問農政課内市食育・地産地消推進協議会 ☎内線431

“なす”

張りのある紫色の皮が美しい「なす」。夏から秋にかけて、地元産のなすを直売所や小売店で見かけることができます。山形市では、大郷地区や村木沢地区で主に生産されています。

☆なすピザ☆

材料

なす…2個、玉ねぎ…1/2個、ピーマン…1/2個、パプリカ（赤・黄）…各1/2個、マッシュルーム（缶詰可）…適量、ハーフベーコン…40g、ピザ用チーズ…200g、トマトケチャップ…大さじ5、サラダ油…大さじ5

作り方

- ①なすは縦半分に切って食べやすいように皮面に沿って内側2ミリにぐるりと切り目を入れる。表面にも格子状に切り目を入れる。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①をやわらかくなるまで焼く。
- ③玉ねぎは薄切り、パプリカは輪切り、マッシュルームは縦に薄切り、ベーコンは1センチ幅に切る。
- ④なすの切り口にトマトケチャップを塗り、③とピザ用チーズをのせてオーブントースターに入れ、中火で10分焼く。

～漬物にしておいしい小なす

「蔵王サファイヤ（2kg）」を5人にプレゼント！～

申7月27日（必着）まで、はがきに、住所、氏名、電話番号、当コーナーへの意見を記入し、同課内「旬の農産物プレゼント係」まで

※当選者発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。



公園緑地課のお知らせ

◆新しい家で記念樹を育ててみませんか 問 ☎内線533

市内に自己居住用の家屋を新築または新築家屋を購入された方に記念樹となる苗木（1家屋につき1本）を差し上げます。

内〈樹木リスト〉

【落葉樹】 ウメ、コブシ、ヤマボウシ、サンシュユ、ナナカマド、ハナミズキ

【常緑樹】 キャラボク、サザンカ、ギンモクセイ、キンモクセイ

申完成・購入後1年以内に所定の申請用紙に建物引渡書等の写しを添えて公園緑地課へ

※8月末日までの申し込み分は10月に交付予定です。

◆深夜の迷惑花火はやめましょう 問 ☎内線531

- ・夜10時以降は音の出る花火などはやめましょう
- ・火の始末、燃えかすの処理はきちんとしましょう
- ・消火用具（水バケツ等）を用意しましょう
- ・ごみは必ず持ち帰りましょう

※霞城公園および嶋遺跡公園は花火を禁止しています。

※7月1日～9月30日の夜11時～翌朝4時は、馬見ヶ崎川愛宕橋および唐松橋の通行を禁止しています。

ごみ減量推進課のお知らせ

◆「ごみ減量推進功労者感謝状」を贈呈します

問 ☎内線698

市内で、ごみの減量やリサイクルに取り組んでいる方に対し、感謝状を贈呈しています。ごみ減量・リサイクルに積極的に取り組んでいる個人・団体・事業者がいらっしゃいましたら、8月7日まで、ごみ減量推進課へお知らせください。

◆ごみ処理施設等での発火発煙事故が急増しています！

問 ☎内線694

近ごろ、ごみ処理施設やごみ収集車両における火災や発火発煙事故が発生しています。主な原因はリチウムイオン電池です。充電式家電類には必ず入っていますので、取り外して透明袋に入れ、月1回の収集日に出してください。また、次の例のように充電電池が取り外せない製品もありますが、これらも電池本体と同様に透明袋に入れて月1回の収集日に出してください。

※雑貨品・小型廃家電類には絶対入れないでください。

（取り外せない製品例）

- ・モバイルバッテリー・スマートフォン・電子たばこ
- ・コードレス掃除機・電気シェーバー・電動歯ブラシ



（市ホームページ）

市民みんなで交通事故・ 飲酒運転を撲滅しましょう（5月）

山形市内の交通事故	発生件数	48件（374件）
	死亡者数	0人（2人）
	負傷者数	64人（452人）
市内の飲酒運転検挙者数（酒気帯び含む）		6人（25人）

（ ）内の数字は1月からの累計 資料：山形警察署

ひとり親家庭等への支援制度

問 家庭支援課 内線558

ひとり親家庭や、父または母が重度の障がい、両親のいない児童を扶養している家庭等に対する支援制度があります。各制度の適用を受けるためには申請が必要です。詳しくは、家庭支援課へお問い合わせください。

◆児童扶養手当

内 扶養する児童の人数、所得などによって支給額が異なります。同居する家族の所得制限も定められています
(例) 対象児童1人の場合の最大支給月額43,160円

対 父または母と生計を共にしていない児童（18歳になった年度末まで。障がい児は20歳未満）を扶養している父・母・養育者

※日本国内に住所を有しないとき、児童が施設に入所、または里親に養育されているとき、父または母が事実上の婚姻関係にあるとき等に該当するときは支給されません。

◆親子健やか医療給付

内 ひとり親家庭等の親子の医療費（保険診療分）の自己負担が無料になります

対 対象者 ひとり親家庭等の18歳以下の児童とその親または養育者（他の福祉医療を受けている受給者を除く）
対象要件 次のいずれにも該当すること

- ・ひとり親家庭等の親または養育者の前年中（1月～6月に申請の場合は前々年）の所得税が非課税であること
- ・ひとり親家庭等の親または養育者に就労等による収入があり、その収入により生計を維持していること

※ひとり親家庭等の親または養育者が事実上の婚姻関係にあるときは対象になりません。

◆山形市健やか教育手当

内 両親のいない児童…1人月額4,000円

ひとり親の児童…1人月額2,500円

対 義務教育中の児童を扶養しているひとり親家庭等の親で、市民税の所得割が非課税相当の方

大丈夫ですか？お子さんのスマートフォン等の使い方

問 社会教育青少年課 内線618

インターネットトラブルから子どもたちを守るため、次のポイントを守りましょう。

- ・子どもにスマートフォン等を持たせる時は、利用目的を明確にしましょう
- ・有害情報へのアクセスを制限するフィルタリングを活用しましょう
- ・家族で話し合って、家庭でのルールを作りましょう
- ・SNSのリスクや安全・安心な利用について、家庭で話し合しましょう
- ・トラブルを一人で抱え込まないで、相談しましょう

◆困ったときの相談窓口

- ・山形市少年電話相談 ☎631-4425
- ・山形市消費生活センター ☎647-2211
- ・警察安全相談電話 ☎627-0110（山形警察署）
☎642-9110、#9110（県警察本部）
- ・ヤングテレホンコーナー ☎634-4970（山形警察署）
☎642-1777（県警察本部）

ベニちゃんバスに車内広告を掲載してみませんか？

問 企画調整課 内線222

山形市中心部を走るベニちゃんバス（東くるりん・西くるりん）で車内広告を募集しています。

内 掲載車両 東くるりん東原町先回りコース（ピンクのバス）
西くるりん城西町先回りコース（オレンジのバス）

〈広告料〉1台1枠当たり5,000円（税別）/月

〈サイズ〉B3横

※広告枠には限りがありますので、先着順に受け付けおよび審査を行います。（どちらか一台のみの掲載も可）

ファアラ市民企画講座を募集します（2次募集）

問 男女共同参画センター ☎645-8077

内 募集事業 広く市民を対象として男女共同参画社会の形成を推進する内容で、12月から令和3年2月14日頃までに、男女共同参画センターを会場に実施する講座事業（営利・宗教を伴わないこと）

〈支援する経費〉男女共同参画センターで定める対象経費（上限5万円）

対 代表者が市内に在住・在勤・在学し、5人以上で構成する市民団体6団体程度

申 8月20日（必着）までに、男女共同参画センターへ

※募集説明資料・申請書が必要な方は、男女共同参画センターへお問い合わせください。

これまで山形市でおきた消費者トラブル～架空請求やインターネットを利用したトラブルに注意！～

問 消費生活センター ☎647-2211

○事例1 はがきによる架空請求

裁判所から訴訟最終告知という内容のはがきが届いたが、覚えがない。どうしたらよいか

【ここが重要】

- ・実在する裁判所や企業をかたり、封書やはがきを送り付ける手口もあるので注意しましょう。
- ・不特定多数の人にメールやはがき、封書が届いています。架空請求は、一切連絡せず無視しましょう。

○事例2 光回線サービスのトラブル

光回線サービスのサービス変更の手続きをしたはずが、別業者との契約になっていた

【ここが重要】

- ・勧誘を受けた際は、必ず契約先の事業者名や契約内容を確認しましょう。
- ・契約書面を受け取ってから8日以内であれば「初期契約解除制度」が利用できます。

○事例3 ネット通販のトラブル

ネット広告を見て、お試し価格で1回だけの購入だと思っていたら、定期購入になっていた

【ここが重要】

- ・通信販売には、クーリング・オフ制度はありません。
- ・申込みの前に、事業者が定めた販売条件や契約内容を必ずよく確認し、納得してから契約しましょう。
- ・お試し価格や激安をうたっている通販サイトには、注意しましょう。

困ったときは消費生活センターへご相談ください。

雇用創出課のお知らせ

◆「山形市事業者応援金」を支給します

問 事業者応援金コールセンター ☎0120-065-321

新型コロナウイルス感染症の拡大により影響を受けた中小企業者または個人事業主へ応援金を支給します。

内 〈支給額〉 20万円

〈申請期間〉 7月13日～9月30日

対 次の全てに該当する方

- ・令和2年3月～5月のいずれかひと月の売上が前年同期に比べて20%以上50%未満減少した方
- ・国の持続化給付金の支給を受けていない方または支給を受ける予定がない方

◆市内で活躍する技能功労者をご推薦ください

問 ☎内線411

市では、長く同一の職業に従事して産業の振興に顕著な功績を収めている技能者を褒賞しています。

内 〈推薦要件〉

- ・職種団体（組合・協会）が無い方、または団体があっても加入していない方で、その職業において優れた技能を持ち、他の技能者の模範と認められる個人（職種団体に加入されている方は、団体からの推薦となります）
 - ・経歴年数30年以上、かつ満55歳以上の方で、引き続きその職業に従事し指導的立場にある方
- 〈推薦方法〉 7月31日までに、雇用創出課へ連絡の上、推薦対象者の属する町内会長を通じて推薦してください。

◆ふるさと奨学ローン「応援します！未来の主役たち！」

問 ☎内線411

本ローン対象の本人・親族が県内に就職・就業した場合は、それ以降の利子に対して、返済終了まで元金300万円を限度に教育基金協会から年2.0%の利子補給が受けられます。融資金利が年2.00%を下回った場合は、融資金利が利子補給率になります。

内 〈融資使途〉 大学・短大・高校・専門学校等の学資金や住居・生活資金など

〈融資限度額〉 1,000万円

〈利率〉 固定金利年1.85～3.15%（5年以内～10年以内）融資金利は融資期間、取引内容により分かれます（保証料は東北労働金庫が負担します）

〈返済期間〉 最長10年（在学期間中は、最長6年間元金据え置きができます）

◆生活応援ローン

問 ☎内線411

労働組合のない会社などに1年以上お勤めの方に、生活上必要な資金を低利で融資します。

〈融資使途〉 教育、福祉、自動車購入、生活全般の4種類

〈融資限度額〉 100万円以内～300万円以内

〈利率〉 固定金利年1.25～2.75%（7年～10年以内）融資金利、融資期間は使いみちにより分かれます（保証料は東北労働金庫が負担します）

※融資には一定の条件があります。申し込み等、詳しくは東北労働金庫（☎0120-1919-62）へお問い合わせください。

生活福祉課のお知らせ

◆住居確保給付金の支給について

問 ☎内線537

離職後2年以内の方や新型コロナウイルス感染症の影響で収入が減少し、生活に困窮する方へ賃貸住宅の家賃相当額を支給し、就労機会の確保に向けた支援を行います。

内 〈支給要件〉

- ・主たる生計維持者が離職後2年以内、または個人の都合によらない理由により収入が離職と同程度まで減少していること
 - ・世帯合計の収入額や預貯金額が一定額以下であること
 - ・誠実かつ熱心に求職活動を行うこと
- 〈支給期間〉原則3カ月間（延長は2回まで最長9カ月間）
〈支給額〉1人世帯35,000円、2人世帯42,000円、3人～5人世帯46,000円

※詳しくは、住居確保給付金相談コールセンター

（☎0120-23-5572）へお問い合わせください。

◆戦没者等の遺族を対象とした特別弔慰金の請求はお済みですか

問 ☎内線768

戦没者等の死亡当時の遺族の方で、令和2年4月1日において「恩給法による公務扶助料」や「戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金」等を受ける方がいない場合に、遺族1人に対して支給される特別弔慰金の受け付けを行っています（支給順位や要件があります）。

時 令和3年3月までの午前9時～午後5時

所 市役所1階市民サロン（事前に生活福祉課へ電話予約の上、お越しください）

内 〈支給内容〉 5年償還の記名国債（額面25万円）

〈請求期間〉 令和5年3月31日まで

※請求期間を過ぎると特別弔慰金を受けることができなくなりますので、ご注意ください。

※電話予約をしないでお越しの方は、予約の方の受け付けが終了するまでお待ちいただくことになります。また、混雑状況によっては後日受け付けとなる場合があります。

洪水ハザードマップの訂正について

問 河川整備課 ☎内線507

6月に配布した洪水ハザードマップについて、「浸水継続時間」の図面の凡例（10ページ右下）に誤りがありましたのでお詫びして訂正します。

「浸水継続時間」の図面で、浸水の深さが50cmを下回るまでの時間を色別に表示していますが、色を説明する凡例において、「黄色」と「青色」の順番が逆になっていました。正しくは、「青色」が12時間～1日未満の区域、「黄色」が1日～3日未満の区域となります（下図参照）。なお、図面については変更ありません。

訂正箇所

（誤）

凡例	
浸水継続時間（浸水の深さが50cm未満になるまでの時間）（ランク別）	
水色	12時間未満の区域
黄色	12時間～1日未満の区域
青色	1日～3日未満の区域
橙色	3日～1週間未満の区域

（正）

凡例	
浸水継続時間（浸水の深さが50cm未満になるまでの時間）（ランク別）	
水色	12時間未満の区域
青色	12時間～1日未満の区域
黄色	1日～3日未満の区域
橙色	3日～1週間未満の区域

篤行表彰の受賞おめでとうございます

問総務課 内線252

市では、人命救助等の市民一般の模範となる行為のあった方を山形市表彰条例に基づき表彰しています。

次の方が7月1日に篤行表彰を受けられました。

○行方不明者の発見と人命救助における貢献

山川 慶子さん（上宝沢）

市民課のお知らせ

◆障がい基礎年金受給者の診断書等提出期限の延長について

問 内線402

新型コロナウイルス感染症の影響により、障がい状態確認届（診断書）の提出期限が1年間延長になります。

対 令和2年2月末から令和3年2月末までに提出期限を迎える方

※延長前の提出期限が令和2年7月から令和3年2月までの方は、本年は日本年金機構より診断書の様式が送付されませんのでご注意ください（延長後の提出期限にあわせて日本年金機構より送付されます）。

◆マイナンバーカードの受け取りはお早めに！

問 内線345

交付案内が届いた方はご予約の上、必要書類を持参し、お早めにお受け取り下さい。マイナンバーカードは、公的身分証明書として利用できるほか、コンビニで住民票などの証明書を取得できる便利なカードで、カードを利用したマイナポイントも実施されています。ぜひご利用ください。

◆7月22日～8月21日

“明るいやまがた”夏の安全県民運動 問 内線387

【運動の重点】

- ・青少年の健全育成といじめ・非行および犯罪被害防止
- ・子どもと高齢者の交通事故防止・飲酒運転の撲滅
- ・海・山・川での事故防止
- ・身近な犯罪等の防止

介護保険料のお知らせ

問介護保険課 内線848

65歳以上の方に対し、本年度介護保険料の納入通知書を7月13日付けで送付しました。

普通徴収で納付書が同封されていた方は、各期の納期限までに納付してください。口座振替の方は各納期限日にご指定の口座から引き落とし、特別徴収の方は年金支給月に年金から天引きされます。

納期	期別	納期限
7月	1期	7月31日(金)
8月	2期	8月31日(月)
9月	3期	9月30日(水)
10月	4期	11月2日(月)
11月	5期	11月30日(月)
12月	6期	令和3年1月4日(月)
1月	7期	令和3年2月1日(月)
2月	8期	令和3年3月1日(月)

※保険料の納め忘れがあると、介護サービス利用時に給付が制限される場合や、高額な自己負担が生じる場合があります。家族で介護保険料の納付方法を確認し、納め忘れないようにしましょう。

マイナポイントをゲットしよう

問企画調整課 内線221

国では、新たな消費活性化策として、9月からマイナポイント事業を実施します。キャッシュレス決済でお買い物やチャージをした場合に、一定額のポイントが付与されます。マイナポイント取得への手順は、次のとおりです。

マイナンバーカードを準備しよう

～マイナンバーカードの交付申請方法～

【インターネット申請】 おすすめ

スマートフォンやパソコンで「個人番号カード交付申請書」の下部にある二次元コードを読み取り、必要事項を入力の上、顔写真のデータを添付し、申請してください。

【郵送による申請】

すでに送付されている個人番号通知カードに付いている「個人番号カード交付申請書」に必要な事項を記入の上、顔写真を貼り、同封の返信用封筒に入れてポストに投函してください。

※「個人番号カード交付申請書」を紛失した場合は、新しい申請書を発行しますので市民課（内線345）へお問い合わせください。

STEP
①

マイナポイントを予約しよう

マイナンバーカードを準備したら、スマートフォンアプリまたはパソコンから専用サイトにアクセスしてマイナンバーカードを読み取り、マイナポイントを予約してください。

※マイナンバーカードと電子証明書の暗証番号（4桁）が必要です（STEP③でも必要になります）。

STEP
②

7月～ マイナポイントを申し込もう

スマートフォンまたはパソコンから専用サイトにアクセスして、ご利用になるキャッシュレス決済サービスを1つ選択してください。

※キャッシュレス決済サービスによっては、決済サービスアプリやコンビニのATM・マルチコピー機等でも申し込みができます。詳しくは、マイナポイント事業ホームページ（https://mynumbercard.point.soumu.go.jp/service_search/）をご覧ください。

STEP
③

【対象キャッシュレス決済】



9月～ マイナポイントを取得して使おう

選択したキャッシュレス決済サービスで、チャージやお買い物によりマイナポイントを取得してください。

※マイナポイントを使う際は、マイナンバーカードは必要ありません。

STEP
④

市役所にもマイナポイントの予約・申し込みができる端末を設置しています

時 平日午前8時30分～午後5時（令和3年2月末まで）

所 市役所1階市民サロン

※手続きに困った場合は、近くの職員へお声掛けください。

○マイナンバー総合フリーダイヤル ☎ 0120-95-0178

平 日：午前9時30分～午後8時

土・日曜日、祝日：午前9時30分～午後5時30分

長寿支援課のお知らせ

◆「市民後見人養成講座」受講者募集 問 ☎内線651

高齢者等の権利擁護に携わる「市民後見人」を養成します。

時 9月～令和3年1月（予定）

申 8月6日～21日に、申し込み用紙（養成講座ガイダンスに参加した方に配布）に必要事項を記入の上、長寿支援課または市成年後見センター（☎674-0680）へ

※決定者には9月上旬に通知します。

【市民後見人養成講座ガイダンス】

時 8月6日(木)午後1時30分～3時30分

所 市総合福祉センター3階会議研修室1

申 電話で長寿支援課または市成年後見センター（☎674-0680）へ

◆80歳の節目アンケートにご協力ください 問 ☎内線567

アンケートの結果、必要な方には介護予防に関するアドバイスをを行います。返送がない方には、年度内に介護予防指導員（看護師等）がご自宅を訪問します。

時（投函締め切り日）7月31日(金)

対 年度内に80歳（昭和15年4月1日～昭和16年3月31日生まれ）になる方（要介護・要支援の認定を受けている方と総合事業の事業対象者は除く）

◆管理栄養士による栄養サポート訪問 問 ☎内線567

年度内に直接自宅へ訪問し、介護予防や栄養に関する必要なアドバイスをを行います。

対 第3・4・7・9地区にお住まいの、年度内に78歳（昭和17年4月1日～昭和18年3月31日生まれ）になる方（要介護・要支援の認定を受けている方と総合事業の事業対象者は除く）

市主催イベント等の中止・延期に関するお知らせ

【8月5日～7日】山形花笠まつり（中止）

問 観光戦略課 ☎内線424

【12月13日】山形市民合同音楽祭 一般の部（中止）

※中止に伴い、合唱・吹奏楽共に参加者の募集は行いません。

問 市民会館 ☎642-3121

施設見学会の参加申し込み抽選会を行います

問 広報課 ☎内線230

市で管理・運営している施設が市民生活にどのように関わり、役立っているかを広くご理解いただくため、施設見学会を行っています。

時 7月31日(金)午前10時～（午前9時30分から受け付け）

所 市役所10階1002会議室

※抽選会への参加は1団体1人です。

※抽選により申し込み順を決定しますので、希望日は必ず複数持ち合わせの上、参加してください。

【施設見学会（9月～11月実施分）概要】

時 9月1日～11月27日の毎週火～金曜日

午前9時30分～午後4時の任意の時間【1日1団体】（祝日および9月17日、10月1日～2日を除く）

対 10～13人の団体

費 無料（施設の入館・昼食代は実費負担）

※抽選会終了後、日程に空きがある場合は、7月31日午後1時以降に電話で受け付けます。

市社会福祉事業団職員採用試験

問 ☎688-7504

◆10月1日付け採用

時 7月26日(日)、8月23日(日)、9月20日(日)

所 菅沢荘

内 〈職種と採用予定人員〉指導員・保育士5人程度、介護員2人程度

◆令和3年4月1日付け採用

時 9月20日(日)、10月18日(日)、11月22日(日)、12月20日(日)、令和3年1月17日(日)、2月21日(日)

内 〈職種と採用予定人員〉保健師1人、看護師1人、介護員6人程度

所 菅沢荘など

※対 各職種49歳まで

※詳しくは、市社会福祉事業団事務局へお問い合わせください。

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。



市社会福祉協議会の催し

問 (☎) 645-8061

イベント情報

◆おしゃべりサロン★第8回

時 8月4日(火)午前10時～正午

所 市総合福祉センター1階高齢者福祉室

対 障がいのあるお子さん（障がいや年齢は問いません）やそのご家族など

費 200円（茶菓子代）

◆障がい者ふれあいサロン

時 8月7日(金)午後1時30分～3時30分

所 市総合福祉センター3階会議研修室1

対 障がい者および難病などの疾患がある方やそのご家族など

費 100円（茶菓子代）

◆市社協子育ておしゃべりサロン

時 8月11日(火)・25日(火)午後1時30分～3時30分

所 市総合福祉センター1階高齢者福祉室

対 0歳児とその保育者

持 バスタオル、お子さんに必要な物等

◆おしゃべり広場フール＊カフェ

時 8月19日(水)午前10時～正午

所 市総合福祉センター1階高齢者福祉室

対 障がいのあるお子さん（12歳以下）やそのご家族の方など

費 200円（茶菓子代）

◆おしゃべり広場フール＊カフェ

時 8月19日(水)午前10時～正午

所 市総合福祉センター1階高齢者福祉室

対 障がいのあるお子さん（12歳以下）やそのご家族の方など

費 200円（茶菓子代）

◆おしゃべり広場フール＊カフェ

時 8月19日(水)午前10時～正午

所 市総合福祉センター1階高齢者福祉室

対 障がいのあるお子さん（12歳以下）やそのご家族の方など

費 200円（茶菓子代）

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）

ふれあい金曜日

問 山形まなび館 ☎(623) 2285

時 毎週金曜日

午前10時～正午

内 山形市周辺で採れた新鮮な野菜
や花などの販売
※駐車場はありません。

7月から市立図書館の児童向けイベントを再開します

問 ☎(624) 0822

◆絵本と遊ぼう

時・対

毎週木曜日

午前10時30分～11時 0～2歳
午前11時15分～11時45分 2～4歳

◆おはなし会

～耳からきく読書～

時 月1回土曜日

午後3時～3時30分

◆おはなしの広場

時 7月26日(日)午前10時30分～11時

※詳しくは、市立図書館ホームページをご覧ください。

企画展示「みちのく文化展」

問 山形まなび館 紅の蔵 ☎(679) 5101

山形市で所蔵する貴重なこけしと、現在活躍するこけし工人の皆さんの作品を一同に紹介します。こけしの絵付け体験も出来ます。

時 7月21日(火)～9月6日(日)午前10時～午後6時

費 無料（こけし絵付け体験は有料）

〈Read & Discuss〉

問 国際交流センター ☎647-2275

英語の文章を読み、英語で話し合います。

時 7月29日(水)午後1時30分～3時

講 市国際交流員 ディーン・ブレイ氏

対 事前配布する英文を読んでおくことができる方先着7人
(英検2級、TOEIC700点程度)

持 筆記用具

申 電話で国際交流センターへ

日本語教室初級コースⅠ・Ⅱ

問 市国際交流協会 ☎647-2277

時 【コースⅠ】 9月15日～11月10日の毎週火～金曜日
午前9時30分～午後0時30分

【コースⅡ】 9月15日～10月30日の毎週火～金曜日
午前10時～午後1時

※いずれも、9月11日(金)のオリエンテーションに必ず参加してください。

所 市国際交流センター（霞城セントラル2階）

対 【コースⅠ】 初めて日本語を勉強する方10人

【コースⅡ】 初級コースⅠを修了した方10人

費 【コースⅠ】 会員12,000円、非会員15,000円

【コースⅡ】 会員10,000円、非会員12,000円

※いずれも、テキスト代別。

持 筆記用具

申 電話または直接、市国際交流協会へ

普通救命講習Ⅲ（乳児・小児）

問 消防本部救急救命課 ☎634-1193

時 8月1日(土)午前9時～正午

所 消防本部西消防署多目的ホール（西崎）

内 小児・乳児へのAEDの取り扱いを含む心肺蘇生法（修了証を発行します）

対 先着30人程度

申 電話で救急救命課（平日午前8時30分～午後5時15分）へ
※動きやすい服装でお越しください。

※eラーニング（電子学習）の利用者も受講できます。
詳しくは、市ホームページをご覧ください。

山形まるごとマラソン2020 ONLINEのエントリーを開始します

問 山形シティマラソン実行委員会事務局 ☎615-1182

新型コロナウイルス感染症の影響により、来年へ延期となった第8回山形まるごとマラソン大会に代わり、「山形まるごとマラソン2020 ONLINE」を開催します。この大会はスマートフォン等に専用アプリをインストールし、大会期間中にどこでも、どのコースでも、皆さんの好きなタイミングでハーフマラソンの距離を走り、タイムを競う大会です。詳しくは、大会ホームページ（<http://yamagata-city-marathon.com>）をご覧ください。

時 〈大会期間〉10月3日(土)～18日(日)

内・対 〈種目〉ハーフマラソン（21.0975km）
〈定員・対象〉4,000人（18歳以上）

費 〈参加料〉2,000円

申 7月17日正午～9月27日に、「ランネット」大会ホームページ（<http://runnet.jp/runtes/>）から

【注意点】

※お申し込みは「ランネット」での受け付けのみとなります。
※定員に達した場合は、申込期間にかかわらず受け付けを終了します。

長寿支援課の催し

問 ☎内線568

◆お口若がり講座

時 7月30日(土)午後1時30分～3時（午後1時開場）

所 南沼原コミュニティセンター多目的ホール

内 歯科医師による講話、歯科衛生士によるお口の体操

対 65歳以上の市民先着30人

持 筆記用具

申 7月20日から、電話で長寿支援課へ

◆65歳からの介護予防教室

「身体の痛みとの付き合い方講座」

時 8月5日(水)午後2時～3時30分（午後1時30分開場）

所 南部公民館3階集會室

内 整形外科医による足腰の痛みと付き合うための講話

対 65歳以上の市民先着25人

持 筆記用具

申 7月20日から、電話で長寿支援課へ

SUKSK
ポイント対象

国・団体等のお知らせ

- ①とき ②ところ ③対象・定員
④内容 ⑤費用 ⑥申し込み
⑦その他 ⑧問い合わせ先

■困ったら一人で悩まず行政相談④山形市担当の金澤和子さんが東北管区行政評価局長表彰を受けました。また、山形市担当行政相談委員が全国行政相談委員連合協議会長表彰を受けました
☎総務省山形行政評価事務所 (☎632-3113)

■離岸流に注意！目指せ海の事故ゼロへ！
④海水浴をするときは、定められた海水浴場や期間を守り遊泳しましょう。海上保安庁への緊急通報は118番へ☎酒田海上保安部 (☎0234-24-0055)

■新型コロナウイルス感染症の影響で国税の納付が難しい方へ④仙台国税局猶予相談センター (☎0120-945-430) または山形税務署徴収部門 (☎622-1611) に電話でご相談ください☎山形税務署徴収部門 (☎622-1611)

■借金返済に関する相談窓口①月～金曜日午前8時30分～午後4時30分(祝日、年末年始除く) ④借金の状況を伺い、必要に応じ弁護士等の専門家に引き継ぎます⑤無料☎山形財務事務所 (☎641-5201)

■8020運動「歯の長寿賞」の開催中止について④新型コロナウイルス感染症の拡大防止の観点から本年度の開催を中止いたします☎市歯科医師会 (☎632-1108)

■空き家所有者様の相続・売却・解体費用等についての無料相談①随時②全日本不動産協会山形県本部(松波) ⑥電話で☎全日本不動産協会山形県本部 (☎642-6658)

■「空き家相談士」による相続・売却・賃貸・解体費用の無料相談①随時②空き家相談センター(あこや町・七日町) ⑥電話で☎全国空き家相談士協会山形支部(あこや町☎664-0224、七日町☎624-0011)

■さくらんぼナンバープレートを付けてみませんか④地方版図柄入りナンバープレートの交付が始まっています。使用中の車でも番号を変えずに交換できます☎県自動車整備振興会 (☎686-4834)

■がんゲノム検査を実施しています①随時②山形大学医学部附属病院⑥要⑦対象、費用等詳しくは、お問い合わせください☎がんゲノム医療管理室 (☎628-5534)

■パソコンなんでも無料相談室④パソコン全般に関する電話・電子メールでの相談受け付け☎パソコン支援の会 (☎634-5987) info@apcs.or.jp ホームページhttp://www.apcs.or.jp/

■相続・遺言無料相談会①7月25日(土)午後1時～4時②出羽コミセン2階会議室③5～6人⑥電話で⑦資料等あればご持参ください☎県行政書士会山形支部 (☎625-9150)

■夏休み自由研究相談①7月25日(土)・30日(木)、8月1日(土)・7日(金)・10日(月・祝)・12日(火)午前10時30分～正午、午後1時～3時②県産業科学館③小・中学生⑤無料⑥電話または直接☎県産業科学館 (☎647-0771)

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を確認してください。

■大原学園山形校オープンキャンパス①7月26日(日)午前10時～正午、午後1時～2時30分③高校生、高校既卒者、保護者④学校説明、体験入学等⑥ホームページまたは電話で☎ (☎674-0660)

■メンタルケア協会「ほっ！と相談」①7月26日(日)、8月30日(日)午前9時～正午②やまぎん県民ホール④精神対話士による相談受け付け⑤無料⑥電話で☎メンタルケア協会山形事務所 (☎090-7338-4421)

■なんでも労働相談ダイヤル①7月27日(月)午前10時～午後6時④解雇・雇止め、賃金カット、残業、休暇などの労働に関わる相談受け付け⑤無料⑥電話で☎連合山形地域協議会 (☎622-0551)

■求職者の生活・就労相談ダイヤル①7月29日(水)～31日(金)午前9時30分～午後5時④求職者の生活や就職活動に関する悩みなどの電話での相談受け付け⑤無料☎県求職者総合支援センター (☎0800-800-7867)

■生活なんでも相談ダイヤル①7月30日(木)～8月1日(土)午前10時～午後5時④法律・労働・借金など生活全般に関する電話での相談受け付け⑤無料☎生活あんしんネットやまがた (☎0120-39-6029)

■県内一斉空き家相談会①8月1日(土)午前9時～正午②霞城公民館③空き家全般に関する相談受け付け⑥電話で3日前まで要予約☎県宅地建物取引業協会山形 (☎642-8133)

■やまがた縁結びたい結婚相談会①8月9日(日)午後1時～4時45分②あこや会館③結婚を希望する方またはその家族10組⑤無料⑥電話またはFAX (☎665-5498) で☎やまがた出会いサポートセンター (☎615-8755)

■中級日本語教室①8月20日～12月(毎週1～2回) 午前10時30分～、午後6時30分～③外国出身の方⑤5,000～9,000円(別途教材代) ⑦申し込み方法等詳しくは、お問い合わせください☎県国際交流協会 (☎647-2560)

■劇団わらび座 ミュージカル「松浦武四郎～カイ・大地との約束～」①8月22日(土)午後2時～②東ソーアリーナ⑤全席指定5,000円(当日5,500円) ⑥電話で☎弦地域文化支援財団 (☎689-1166)

■職業訓練受講生募集①9月～令和3年2月②漆山③求職登録者15人④NC生産システム科(企業実習付き) ⑤無料(別途教材代) ⑥7月29日正午までにハローワークへ☎ポリテクセンター山形 (☎686-2016)

■最上川中部水道企業団職員採用試験①9月20日(日)③平成3年4月2日～平成15年4月1日生まれの方若干名④初級土木・建築・電気⑥8月7日まで⑦詳しくは、お問い合わせください☎ (☎662-2163)

■山形県未来の科学の夢絵画作品募集④未来の科学の夢や科学技術の発達により、楽しく生活している未来の世界を描いた作品の募集⑥10月28日まで⑦詳しくは、お問い合わせください☎県発明協会 (☎644-3316)

市シルバー人材センターの催し

☎ ☎647-6647

◆入会説明会①8月6日(木)・11日(火)・18日(火)午後1時30分～②山形テルサ⑤年会費3,500円(入会の場合) ⑦通帳(山形銀行、きらやか銀行、ゆうちょ銀行のみ)、朱肉印持参

◆リサイクル自転車即売会①8月8日(土)午前8時15分～(午前8時から整理券配布) ②同センターあかねヶ丘作業所④10台

タウン情報

- ①とき ②ところ ③対象・定員
④内容 ⑤費用 ⑥申し込み
⑦その他 ⑧問い合わせ先

●萩生田純一貼り絵原画展

①7月23日(木・祝)～26日(日)午前9時～午後4時30分
②文翔館⑤無料⑥不要
☎萩生田☎090-2601-0303

●障がいや持病がある方のスイーツ合コン

①7月25日(土)午前9時30分～②市総合福祉センター③独身男女各10人⑤1,000円⑥要☎障がいあるなし愛好会 井上☎090-9039-1564 ☐ tiisananegaikanaete@msn.com

●オンライン国語教室

①7月25日(土)午後1時～2時30分③小学4年生～中学1年生と保護者10組④ZOOMを使用した説明文読解等⑤無料⑥要☎佐藤 ☐ ya.ko.mi.seminar@gmail.com

●キッズいけばな教室(全12回)

①7月25日(土)午後1時30分～
②南部公民館③小・中学生
⑤1,000円(花代) ⑥要
☎船山☎090-9746-3540

●公開講演会「鳥海山の歴史と信仰」世界遺産登録の課題

①7月25日(土)午後2時～②遊学館③40人④副会長 佐藤庄一氏
⑤無料⑥要 ☎山形県文化財保護協会 中島☎090-6454-6227

●殺陣体験教室

①7月26日(日)午前9時～11時②蔵王コミセン③中学生以上④打撃(パンチ・キック)や刀の基礎⑤無料⑥要☎山形殺陣乃会紅蓮羽☎674-0670

●気軽にチェロLIVE No.6

①7月26日(日)午後6時30分～
②洗心庵③20人④クラシックとPOPS
⑤無料⑥不要
☎u2_kichi@yahoo.co.jp

●日本刀居合体験見学会

①8月7日(金)午後7時30分～
②蔵王コミセン
⑤無料⑥不要
☎戸山流居合道☎090-7567-2272

●第8回創夢展

①8月7日(金)～10日(月・祝) 午前10時～午後5時(10日は午後4時まで) ②悠創館
④美術作品展「特集・高橋圭一」⑤無料
☎福澤 ☎080-8218-8697

(注) コミセンは、コミュニティセンターの略称

8月+保健所だより



▶ はじめての離乳食教室 問健康増進課 ☎616-7273

～これから離乳食をはじめの方へ～

時 8月4日(火)午前10時～11時

(午前9時30分から受け付け)

所 霞城セントラル3階大会議室

内 講話「離乳食の進め方」

対 山形市在住の4～6カ月児の保護者先着20人

持 母子健康手帳、筆記用具

申 7月21日から、電話で健康増進課へ

▶ 子育てはあと相談 問母子保健課 ☎647-2280

子育てに関すること一人で悩まずに何でも話してみませんか？臨床心理士が相談に応じます。

時 8月22日(土)・27日(木)

受付時間①午前9時～②午前9時50分～③午前10時40分～(各回約40分)

所 霞城セントラル4階健康診査室

対 就学前までのお子さんを持つ保護者

申 電話で母子保健課へ

※予約状況により、翌月以降の相談日をご案内することがあります。

▶ ママパパ教室を中止しています

問母子保健課 ☎647-2280

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防止するため、ママパパ教室を中止しています。再開は市ホームページ等でお知らせします。

また、妊娠中にご心配なこと等がありましたら、母子保健課までご相談ください。

乳幼児健診と予防接種は遅らせずに受けましょう

問母子保健課 ☎647-2280

乳幼児健診は、子どもの健康状態を定期的に確認し、相談する大切な機会です。また、予防接種は、感染症にかかりやすい年齢などをもとに、接種のタイミングが決められています。特に赤ちゃんの予防接種を遅らせると、免疫がつくのが遅れ、重い感染症になるリスクが高まります。

子どもの健やかな成長のために、一番必要な時期に乳幼児健診と予防接種を受けましょう。

8月の乳幼児健康診査

問母子保健課 ☎647-2280



4カ月児

令和2年3月・4月生まれで、満4カ月になり満5カ月になる日の前日までのお子さん



9カ月児

令和元年10月・11月生まれで、満9カ月になり満10カ月になる日の前日までのお子さん

○受診方法：希望小児科（市の委託医療機関）で個別受診。受診の際は医療機関へ電話で予約が必要です。

○持ち物：母子健康手帳、母子健康手帳別冊

1歳6カ月児・3歳児

少人数制で実施するため、対象の方には個別に通知します。

○会場：霞城セントラル4階健康診査室

○持ち物および注意事項等：個別に送付する通知文書に掲載しますので必ずお読みください。また、母子健康手帳別冊または二次元コードでご確認ください。



○3歳児健診は、事前に郵送した健康診査票等を使用します。

○下記のようなご心配等がありましたら、母子保健課までご相談ください。

1歳6カ月児…ことばが出ない、視線が合いにくい、簡単な言いつけが分からない など

3歳児…集団行動が苦手、落ち着きがない、かんしゃくやパニックを起こす、強いこだわりがある など

※母子健康手帳の「保護者の記録」の欄は、お子さんの成長発達を確認できます。お子さんの年齢に合わせてチェックしましょう。

▶ 幼児発達相談

問母子保健課 ☎647-2280

就学前までのお子さんで、ことばが少ない、落ち着きがない、コミュニケーションがうまくとれないなど、発達に心配があるお子さんや、お子さんとの関わり方に悩んでいる保護者を対象に、臨床心理士による相談会を開催しています（月2回・完全予約制）。詳しくは母子保健課までお問い合わせください。

母子保健課の8月の閉庁日は3日(月)・10日(月・祝)・11日(火)・17日(月)・24日(月)・31日(月)です。

小学6年生の方は二種混合（DT：ジフテリア・破傷風）予防接種を受けましょう

問 母子保健課 ☎647-2280

乳幼児期に受けた三種混合の免疫低下を補い、確実な免疫をつける大切な予防接種ですので、忘れずに接種しましょう。

接種対象年齢	11歳以上13歳未満のお子さん
予診票配布	小学6年生に対し、6月末ごろから市内の各小学校を通して配布しています。
接種期間	原則として7月～9月 (ただし、接種対象年齢内であれば接種期間外でも接種できます)
接種場所	山形市二種混合予防接種協力医療機関 ※市外および山形大学医学部附属病院（同病院に入院しているなど一定の条件あり）の医療機関で接種を希望する場合は、事前に手続きが必要です。母子保健課へお問い合わせください。
接種方法	予防接種予診票を使用し、市二種混合予防接種協力医療機関で受ける個別接種（必ず児童の保護者が同伴してください）
接種料金	無料（ただし、対象年齢外での接種は全額自己負担になります）
その他	予診票に添付された保護者の方への「お知らせ」を必ずお読みください。 予防接種を受ける際は、予診票および母子健康手帳をお持ちください。

SUKSK
ポイント対象

成人（おとな）の健診

問 健康増進課 ☎616-7272

詳しくは、広報やまがた3月15日号に折り込みした「山形市健診べんり帳」をご覧ください。

健診の受け方は次の4通りで、年度内（令和3年3月まで）にいずれか1つしか受けられません。

① 集団健診（コミュニティセンターなどで受診する方法）

〈12月まで実施（子宮頸がん・乳がん検診は令和3年1月まで）〉

※子宮・乳がん検診は、市医師会健診センターで午後のみ実施

② センター内集団健診（次の2カ所の健診機関で受診する方法）

- ・市医師会健診センター（南館）〈令和3年3月まで実施〉
- ・山形検診センター（蔵王成沢）〈令和3年2月まで実施〉

③ 個別健診（希望する医療機関で受診する方法）

〈令和3年3月25日まで実施（乳がん検診は2月まで）〉

④ 山形市国保ミニドック検診

40～74歳の山形市国民健康保険加入者が対象です。受け入れのある時に広報やまがたで募集します。

対象者	対象となる健診	健診方法
20～39歳	すこやか健診	①、②
	子宮がん検診	①、③
40～74歳 前立腺がん 検診は50歳 以上の男性 が対象です。	山形市国民健康保険加入者	
	特定健診 がん（胃・大腸・肺・前立腺）検診 胃がんリスク層別化検査（ABC分類）	①～④
	子宮・乳がん検診	①、③、④
	それ以外の医療保険加入者（※）	
	がん（胃・大腸・肺・前立腺）検診 胃がんリスク層別化検査（ABC分類）	①～③
75歳以上	子宮・乳がん検診	①、③
	生活習慣病を早期に発見するための健診 がん（胃・大腸・肺・前立腺）検診 胃がんリスク層別化検査（ABC分類）	①～③
	子宮・乳がん検診	①、③

※特定健診は、各医療保険者の案内に従って受けてください。

※4～6月に中止となった地区集団健診については、代替の健診を申込者に順次案内する予定です。

※各がん検診は、手術後、治療中、経過観察の方は対象になりません。かかりつけ医にご相談ください。

※令和3年3月31日現在64歳以下の方で、本年度市民税非課税世帯および生活保護世帯、中国残留邦人等支援給付を受けている世帯の方は、申請により一部の健診の自己負担金が免除になります。健診日を予約の上、朱肉用印鑑を持参し、受診する前日までに健康増進課窓口で申請してください（健診受診後の申請は受け付けできません）。

※65歳以上の肺がん検診には、結核健診を含みます。

※子宮・乳がん検診は偶数歳の女性に加え、令和元年度に同検診を受診していない奇数歳の女性も、申請により市の検診料金で受診できます。該当する方は健康増進課窓口で申請してください（印鑑不要）。

SUKSK
ポイント対象

レディース健診

問 健康増進課 ☎616-7272

時 8月22日(土)・31日(月)、9月9日(水)ほか（午前9時から受け付け）

所 市医師会健診センター（南館）

内 すこやか健診と子宮頸がん検診のセット健診

対 20～39歳の女性のうち、本年度偶数歳の方・令和元年度に子宮頸がん検診を受診していない奇数歳の方（要申請）・子宮頸がん検診無料クーポン券対象の方各日先着30人

費 3,100円（市民税非課税世帯の方は1,500円、朱肉用印鑑持参の上、事前に健康増進課で申請が必要）

申 健診の15日前までに電話で市医師会健診センター（☎645-7222）へ

※1歳以上未就学児の託児有り（先着10人。要予約）

SUKSK
ポイント対象

減る脂一講座

問 健康増進課 ☎616-7273

時 8月28日(金)午前10時～11時（午前9時30分から受け付け）

所 霞城セントラル3階 視聴覚室

内 栄養講話「食事のポイント」

対 20歳以上の市民先着15人

持 健診結果票、筆記用具、電卓

申 電話で健康増進課へ

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、各種健診・講座等の実施が変更・中止になる場合があります。

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

マスクも清潔に保つ 便利グッズ

マスクケース

500円(税込) 抗菌インキ使用

お食事の際のエチケットケースとして...
また、予備用マスクを携帯するなど衛生的に
保管できるマスクケースです。シワにならず
にカバンの中にスッキリと収納、抗菌イン
クの使用で清潔に保管。

ねこ(水色) 三角(薄紫)

花柄(桃色) 和柄(ミントグリーン)

NEW 山形限定
ご当地
マスクケース
ORIGINAL MASK CASE

抗菌+ニオイ低減効果
におわなインキ®
インキを印した印刷です
郡インキ株式会社

環境に優しい新素材材石でできた
LIMEX 使用

特産品(白) ウラ面

さくらんぼ(白紺)

印刷にプラスする **Okase** 株式会社 大風印刷

〒990-2338 山形県山形市蔵王松ヶ丘1-2-6
TEL:023-689-1111 FAX:023-689-1212

コロナに負けるな! キャンペーン

医療従事者応援隊!!

わたしたちは新型コロナウイルス感染者の治療にあたる医療従事者を応援します!

HOT YOGA & FITNESS GILL

produced by 株式会社 ドリームゲート
山形市西田 2-24-50 ☎023-645-1515

Rehab.& Performance Gym アールプラス
機能回復サポートジム R

株式会社 FC Project 山形市西田 2-24-50 GILL TRAINING BASE 内
☎023-645-1515 (GILL TRAINING BASE 内)

TETLAS 株式会社 **テトラス**

山形市大字志戸田 550 番地 ☎023-643-3226

北日本白衣山形株式会社
uniform BLANCA

山形市十日町 3-2-41 ☎023-631-4347

株式会社 わだ電気設備事務所

山形市緑町 2-14-18 ☎(023)623-1836

株式会社 パスラボ

山形市あこや町 1-2-4 ☎023-664-3646