広報 Kouhou Yamagata No.2048
やまがた
令和６年
5月15日号
山形市



本のひろば@市役所
（市役所１階）

特集

- リユースで地球温暖化対策を応援
- 暮らしを支える国民年金

くらし

- 令和6・7年度の後期高齢者医療保険料等
- 市社会福祉事業団職員採用試験〈令和７年４月１日付け採用〉

いらなくなった本やCD等の回収にご協力ください

～リユースで地球温暖化対策を応援～

キモチと。

BOOK・OFF × YAMAGATA CITY 山形市

問 ごみ減量推進課　☎内線699

山形市は、ブックオフコーポレーション株式会社とリユースを軸に循環型社会の推進を目的とした協定を締結し、ブックオフの宅配買取寄付サービス「キモチと。」に、山形市の地球温暖化対策の取り組みを全国から応援いただくプログラムを開設しました。

ぜひ、循環型社会の推進と地球温暖化対策の推進のため、不要になった本やCDの持ち込みにご協力ください。

「キモチと。」とは

ブックオフの宅配買取寄付サービス「キモチと。」は、読み終わった本、聴かなくなったCD、遊び終わったゲームなど、不要になったものをお送りいただき、その査定金額でさまざまな団体等を応援することができる取り組みです。

市では、その寄付金を地球温暖化対策事業に活用します。



不要になった本やCDを配送・持ち込み

配送業者による無料集荷または回収ボックスへの持ち込みのお好きな方法が選べて、お部屋の整理も簡単に。

キモチと。



配送・持ち込みいただいたものをブックオフが査定

査定相当額がブックオフから山形市に寄付されます。



リユースに貢献

ブックオフの店舗に、査定されたものが並びます。



地球温暖化対策に貢献

山形市は寄付金を脱炭素につながる事業に活用します（例：市公用ハイブリッド車のカーシェアリング、公共施設のLED化など）。

回収方法

WEBでの回収申し込み

ブックオフ指定の配送業者が無料で集荷します。

内 〈回収対象品〉本、CD、DVD、その他宅配買い取り対象品

申 二次元コードから

回収ボックスへの持ち込み

所 市役所１階エントランスホール、公民館（東部・西部・南部・北部・江南・霞城・元木）

内 〈回収対象品〉本、CD、DVD、ゲームソフト（PCゲーム除く）



暮らしを支える 国民年金

国民年金制度は、老後や病気、けがで障がいが残ったときなど、予測することができない将来のリスクに対して、社会全体であらかじめ備え、生涯を通じた保障を実現するための制度です。

問 市民課　☎内線401

令和6年度 国民年金保険料

月額16,980円

（毎月の保険料の納付期限は翌月末日）

納付方法

・日本年金機構から送付される納付書
［納付場所］金融機関またはコンビニエンスストア

・電子（キャッシュレス）
［対象アプリ］auPAY、d払い、PayPay、LINEPay、楽天ペイ、PayB（金融機関が提供する決済アプリを含む）

・口座振替
［手続き先］金融機関または日本年金機構山形年金事務所

・クレジットカード
［手続き先］日本年金機構山形年金事務所

★保険料の割引がある納付方法

保険料をまとめて納付すると割引になる**前納制度**があります（6カ月前納・1年前納・2年前納）。年度の途中からでも年度末（または翌年度末）までの保険料をまとめて振り替えできます。また、口座振替で当月末引き落としにすると、月額60円の割引になる**口座振替早割制度**などもあります。

お得な付加年金制度

毎月の国民年金保険料に月額400円の「付加保険料」を合わせて納めると、将来受け取る老齢基礎年金に「付加年金」が加算されます。

2年間以上受け取ると、納めた付加保険料以上の年金が受け取れます。

付加年金額（年額）の計算式
「200円×付加保険料納付月数」

※保険料の免除を受けている方、国民年金基金に加入している方は加入できません。

高齢任意加入

国民年金に加入していなかった期間や、未納の期間がある方は、老齢基礎年金額を増やすことや受給資格期間を満たすことを目的に、ご本人の申し出によって60歳を過ぎても保険料を納めることができる制度です。

次の①～④すべての条件を満たす方が加入できます。

①国内に住所を有する60歳以上65歳未満の方
※特例として、受給資格期間を満たすための加入に限り、70歳未満の方
②老齢基礎年金の繰り上げ支給を受けていない方
③20 ～ 60歳の年金保険料の納付月数が480月未満の方
④現在、厚生年金・共済組合に加入していない方
※480月を超える加入はできません。

〈手続きに必要なもの〉
①本人確認書類（マイナンバーカード、運転免許証等）
②年金手帳または基礎年金番号通知書
③預金通帳とその届け出印
※共済に加入していた方は、加入期間を証明するものが必要になる場合があります。

国民年金の免除・納付猶予制度

保険料を未納のままにすると、年金を受給できない場合があります。納付が困難な場合には、免除・納付猶予制度をご利用ください（学生の方は学生納付特例制度をご利用ください）。

〈手続きに必要なもの〉
①本人確認書類（マイナンバーカード、運転免許証等）
②年金手帳または基礎年金番号通知書
③失業を理由とする場合は離職票や受給資格者証



国民年金制度を動画で分かりやすく紹介しています

日本年金機構公式ホームページで、保険料の納付方法や免除制度等の紹介動画を視聴することができます。詳しくは、「日本年金機構　国民年金の加入と保険料のご案内」で検索！

山形市からのお知らせ

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

ご案内

こでん里帰りプロジェクトの対象品目を追加しました！

使用済みの小型家電を回収する対象品目に、ラジオやビデオデッキ、フィルムカメラなどの20品目を追加しました。一部の品目は再資源化事業者へ持ち込むか、市が開催するイベントでのみ回収します。

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

問 ごみ減量推進課（☎内線698）

疫学情報を用いた疫学研究の実施

市保健所では、新型コロナウイルス感染症陽性者の積極的疫学調査・健康観察で得られたデータを用いて、疫学研究を実施します。本研究は、各個人が特定できる情報は使用しませんが、ご自身の情報の利用を望まない方は、ご連絡ください。

〈研究目的〉市民の感染実態を明らかにし、将来の流行感染症対策に生かします。

〈利用する疫学情報〉性別・年齢・基礎疾患の有無・ワクチン接種歴・新型コロナウイルス感染歴・症状等

〈研究実施期間〉令和10年12月31日まで

対 令和2年3月31日～令和4年9月14日に新型コロナウイルス感染症陽性となった市民の方（転出した方を含む）

※詳しくは、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。

問 保健総務課（☎616-7260）

令和6・7年度の後期高齢者医療保険料率等

後期高齢者医療制度の保険料率は、医療費などの推計を基に、2年ごとに見直しを行っています。

内 令和6・7年度の保険料率および保険料の賦課限度額は、次のとおりです。

・所得割率（所得に応じて負担していただく分を算定する際の率）9.43％（ただし、年金収入153万円～211万円相当の方は、令和6年度のみ8.68％）

・均等割額（加入者に等しく負担していただく額）4万7600円

・賦課限度額80万円（ただし、昭和24年3月31日以前に生まれた方などは、令和6年度のみ73万円）

※制度改正の内容や保険料率等について詳しくは、7月に保険料額決定通知書とともに送付されるリーフレットをご覧ください。

問 国民健康保険課（☎内線353）

年金受給者の居所登録

住民票上の住所と異なる住所に居住している方は、日本年金機構に居所登録を行うと、登録した住所で年金に関するお知らせを受け取ることができます。例えば、介護施設への入所などで住民票上の住所に誰も居住する方がいない場合に、通知書等を入居先で受け取ることができます。登録は、日本年金機構山形年金事務所（☎645-5111）へ。

問 市民課（☎内線401）

ツキノワグマにご注意ください

クマが冬眠から覚め、活発に活動を始める時期になります。餌を求めて市街地へ出没する可能性がありますので、十分に注意してください。

〈クマと出会わないために〉

・市ホームページや報道機関の出没情報に注意し、出没している地域には入らない

・山に入る際は、クマよけの鈴を身に着けたり、ラジオを携帯したりして音を立てながら複数で行動する

・クマの隠れ場所となる家屋周辺の草やぶを刈り払う

・廃棄する農作物等、餌になるものを放置しない

※クマの出没状況一覧は、市ホームページをご覧ください。

問 環境課（☎内線683）

地域の身近な相談相手 民生委員・児童委員

民生委員・児童委員は、地域の中で福祉に関する相談・支援を行い、相談者と関係機関のパイプ役を担っています。福祉に関する困りごとがありましたら、地区の民生委員・児童委員にご相談ください。地区の民生委員が分からない場合は、生活福祉課へお問い合わせください。

※民生委員・児童委員には守秘義務があります。

問 生活福祉課（☎内線587）

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)　問 問い合わせ

不法投棄は犯罪です

5月は「不法投棄監視および海岸漂着ごみ削減強化月間」

人目につかない山間部や河川に不法投棄されています。内陸部でポイ捨てや放置されたプラスチックごみは、川から海まで流れ着き、およそ7割が海岸漂着ごみになります。ごみは地域を汚すだけでなく、川や海岸も汚します。不法投棄を見掛けた場合は、次の専用ダイヤルへご連絡ください。

〈不法投棄110番（廃棄物指導課内）〉
☎629-0802（直通）
受付時間：月～金曜日（祝日を除く）午前8時30分～午後5時15分

問 廃棄物指導課（☎内線687）

1人で悩まず「人権なんでも相談所」にご相談ください

家族間のいざこざ、近所とのトラブル、いじめ、差別、虐待など、「これは人権侵害かも…」と感じたときは気軽にご相談ください。人権擁護委員が相談に応じます。

※人権擁護委員には守秘義務があります。

時 6月1日㈯午前10時～午後3時
所 市総合福祉センター2階
問 総務課（☎内線253）

敬老祝金品・金婚賀詞贈呈

各町内会または各地区社会福祉協議会に、米寿と金婚対象者の確認等をお願いしています。ご協力をお願いします（贈呈日は、地区によって異なります）。

【敬老祝金品贈呈】

内・対 〈米寿（88歳。昭和12年生まれの方）〉賀詞、額縁
〈100歳（大正14年生まれの方）〉祝金（10万円）

※いずれも4月1日現在、市内に住所を有し、8月1日にご存命の方が対象です。

【金婚賀詞贈呈】

対 昭和49年1月1日～12月31日に結婚された方

※該当する方は各町内会にお申し出ください。

問 長寿支援課（☎内線569）

視覚障がい者向け広報やまがた

視覚障がいのある方に広報やまがたの内容をお届けするため、ご希望の方に広報やまがたの一部を点字にしたものや音声コードにしたもの、ボランティアが読み上げてCDにした「声の広報」を発行しています。詳しくは、お問い合わせください。

問 広報課（☎内線229）

行政困りごと相談所

行政に関する困りごと、どこに相談すればよいかわからないことなどを行政相談委員と「きくみみ山形」（総務省山形行政監視行政相談センター）がお聞きし、「声」を関係機関へお届けします。

※行政相談委員には守秘義務があります。

時 6月8日㈯午後1時30分～4時
所 南部公民館1階研修室・会議室
問 市民相談課（☎内線254）

知事と若者の地域創生ミーティング

若者が力を発揮できる環境づくりや地域課題、定住促進、地域の元気創出策などについて、吉村知事と意見交換をしませんか。

時 7月11日㈭午後4時～5時30分
所 市男女共同参画センター「ファーラ」
対 15歳（高校生）～45歳の市内在住の方8人程度
申 5月31日までに、郵送、FAX（FAX641-2535）、Eメール（kouhou@city.yamagata-yamagata.lg.jp）のいずれかで住所、氏名、年齢、電話番号、メールアドレス、勤務先・学校名、地域が「こうなったらいい」と考えることを記入の上、広報課へ

※託児が必要な方は、事前にご相談ください。
※申し込み多数の場合は参加人数を調整させていただきます。

問 広報課　☎内線230

補助

ブロック塀等撤去補助

内 〈補助額〉工事費の66％（上限20万円）
対 〈対象者〉ブロック塀等の所有者（二親等までの親族を含む）で、市税等の滞納がない方
〈対象工事〉一般の通行に使用する道路に面し、道路面から高さが1mを超えるもの（基礎、擁壁の残存は可）
持 見積書（撤去する塀の面積が記載されたもの）、配置図、撤去するブロック塀の高さ、延長を記載した立面図、撤去するブロック塀等の全体写真と巻き尺等を当てて高さを計測した写真
申 6月10日～14日に、市役所9階建築指導課へ

※応募が予算額を超えた場合は抽選。
※詳しくは、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。

問 建築指導課（☎内線479）

公共下水道接続工事費の補助

内 〈補助金額〉工事費の2分の1（上限10万円）

対 〈対象工事〉住宅の浄化槽、くみ取り便所を廃止し、全ての排水設備を新たに公共下水道へ接続する工事（工事施行者は市の下水道指定工事店）

※他に市の補助を受けていない工事（下水道利用資金融資あっせん制度のみ併用可）

〈対象者〉市内に住所を有する次の全てに該当する方

・当該住宅に自ら居住している方

・2世代以上が同居し18歳未満（令和6年4月1日現在）または65歳以上（令和7年3月31日現在）の親族がいる世帯の方

・世帯の中で最も収入の多い方の前年分の所得額が330万円以下

・市税等、水道料金の滞納がない方

・令和7年2月末日までに実績報告書を提出できる方

持 見積書、位置図、設計図

申 工事着工前に、上下水道部1階業務課6番窓口へ

※詳しくは、お問い合わせいただくか、上下水道部ホームページをご覧ください。

問 上下水道部業務課（☎645-1177）

訪問理美容サービス利用券の交付

内 訪問理美容サービス利用券1018円分の交付（年間1枚）

対 市内に住所を有し、次の全てを満たす方

・65歳以上の単身世帯、高齢者のみの世帯

・要介護4、要介護5の認定を受けている、またはこれに相当する心身状態にある方

・利用対象者の属する世帯全員の市・県民税が非課税

申 市役所2階長寿支援課27番窓口へ

問 長寿支援課（☎内線569）

募集

市立図書館ボランティア募集

内 本の整理、絵本の読み聞かせ、事業の企画等

申 5月31日までに、電話、FAX（624-0823）、Eメール（toshokan@city.yamagata-yamagata.lg.jp）のいずれかで市立図書館へ

問 市立図書館（☎624-0822）

市社会福祉事業団職員採用試験〈令和7年4月1日付け採用〉

時 〈試験日〉6月16日㈰～令和7年2月（全8回実施）

〈募集職種、人数〉

指導員・保育士1人、事務員1人、保健師1人、看護師1人、介護職員11人、介護支援専門員1人

〈配属予定〉

菅沢荘、あたご荘 他

所 〈試験会場〉特別養護老人ホーム菅沢荘

対 指導員・保育士は49歳まで、事務員は39歳まで、その他の職種は59歳までの方

※詳しくは、お問い合わせいただくか、市社会福祉事業団ホームページをご覧ください。

問 市社会福祉事業団事務局（☎688-7504）

さくらんぼ作業のお手伝いをしませんか

収穫やパック詰め・箱作りなど、地域のさくらんぼ農家のお手伝いをできる方を募集しています。初めてでも大丈夫です。詳しくは、JAやまがた営農経済部（☎624-8562）へお問い合わせください。

問 農政課（☎内線432）

今月の納税　軽自動車税　全期

軽自動車の継続検査（車検）は、その軽自動車税に滞納（前年度までの分を含む）がある場合は、納付するまで継続検査（車検）を受けることができません。忘れずに納めましょう。

口座振替をご利用されている方には、納付確認後に納税証明書を送付します。納税証明書の発送が6月中旬ごろとなるため、6月1日～16日の間に継続検査（車検）を予定されている方は、納税課へご相談ください。

問 納税課　☎内線330

人口

人　口…241,248人　（－259人）
男　性…115,976人　（－124人）
女　性…125,272人　（－135人）
世帯数…103,911世帯（－72世帯）

※令和6年3月1日現在　※（　）は対前月比

山形市交通事故等発生状況　3月

●発生件数　40件（164件）
●死 者 数　0人（0人）
●負傷者数　48人（185人）
●飲酒運転　4人（6人）

※（　）は令和6年累計

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）　問 問い合わせ

二十歳の祝賀式実行委員募集

時 8月～令和7年1月の夜間に6回程度
所 市役所
内 式典中のイベントの企画運営、司会・進行、パンフレットのデザイン、PR活動等
対 次の全てに該当する方先着7人
・平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれの方
・市内在住の方
・実行委員会、令和7年1月12日（予定）に開催する二十歳の祝賀式に参加できる方
申 6月28日までに、市ホームページで
問 社会教育青少年課（☎内線458）

博物館実習生募集

時 9月3日㈫～8日㈰
対 先着4人
申 5月20日～6月28日に電話で野草園へ
※詳しくは、野草園ホームページをご覧ください。
問 野草園（☎634-4120）

電力契約の切り替えは慎重に！

「電気料金が安くなる」という電力会社のCMを見て、電話で申し込んだ。後日、料金の引き落とし口座に関する書面が届いたが、契約書は届かない。

大手の電力会社だと思って申し込んだが、別の電力会社だったため、解約したい。

【ここが重要】

・電力の小売りが全面自由化され、地域の電力会社以外の小売電気事業者と電力契約ができるようになりました。一方で、「安くなると説明されたのに高くなった」「大手の電力会社だと思ったら別の会社だった」などの相談が寄せられています。
・電力会社は、勧誘の際にプランおよび料金の算定方法について、書面で説明を行う義務があります。契約内容や料金の割引期間等の契約条件をよく説明してもらい、メリット・デメリットを把握した上で契約を判断しましょう。
・電話や訪問で勧誘を受けて承諾した場合は、契約書面を受け取った日から8日以内であればクーリング・オフができますが、事例のように、自ら申し込んだ場合はクーリング・オフは適用されません。切り替えの際には、違約金等が発生する場合がありますので、解約条件について事前によく確認しましょう。
・困ったときは、すぐに消費生活センターにご相談ください。

問 消費生活センター ☎647-2211

イベント

山形まるごと市（6月開催分）

地元の特産品や新鮮な農産物を販売しています。

◆山寺会場（山寺宝珠橋公園）
毎週土・日曜日午前9時～午後4時

◆高瀬第一会場（産地直売所たかせ）
通年開催午前9時30分～午後4時

◆高瀬第二会場（珈房たかせ前広場）
毎週日曜日午前10時～午後3時

※一部の会場では出店者を募集しています。詳しくは、市ホームページをご覧ください。
問 観光戦略課内同実行委員会（☎内線424）

台湾カフェ～台湾の屋台「夜市」の話

時 5月26日㈰午前10時30分～正午
所 霞城セントラル2階国際交流センター
内 台湾出身の講師が、各地の夜市や名物について紹介
対 先着15人
申 電話で市国際交流協会へ
問 市国際交流協会（☎647-2277）

春の小品盆栽展

時 5月24日㈮～26日㈰午前10時～午後4時（26日は午後3時まで）
所 悠創館（上桜田）
問 公園緑地課（☎内線533）

第42回山形市レクリエーション大会

時 5月26日㈰
所 市総合スポーツセンター
内 さまざまなレクリエーションスポーツの体験
※詳しくは、お問い合わせいただくか、市スポーツ協会ホームページをご覧ください。
問 市スポーツ協会（☎625-2288）



ごみ減量ロビー展「ごみ減量とリサイクルを楽しく学ぼう！」

時 5月29日㈬～31日㈮午前9時～午後4時
所 市役所1階エントランスホール
内 市民団体「ごみ減量・もったいないねット山形」の活動や会員事業者の取り組みの紹介、不要になった容器を花器として身近な草花を生ける「エコいけばな」の展示等
問 ごみ減量推進課（☎内線699）

市立図書館の催し

問 ☎624-0822

◆おはなし会～耳からきく読書～
時 6月1日㈯午後3時～3時30分
所 市立図書館2階集会室
講 ききみみの会
内 テーマ『まねをする話』
対 小学生以上の方30人程度

◆きくちちえつろうさんと楽しむおはなし会
時 6月5日㈬・12日㈬・19日㈬・22日㈯・26日㈬午後3時～3時30分
所 市立図書館おはなしコーナー
内 ドラマティックな絵本の読み聞かせ
対 幼児～小学生20人程度

◆小荷駄のみどり出版文化賞記念講演
時 6月8日㈯午前10時30分～正午
所 市立図書館本館2階集会室
内 小荷駄のみどり出版文化賞を受賞した地域研究誌『雑草の唄』にみる山形市の暮らしと祈り
対 市内在住の方先着30人
申 電話、FAX（FAX624-0823）、Eメール（toshokan@city.yamagata-yamagata.lg.jp）のいずれかで市立図書館へ

学校給食紹介展

SDGsポイント対象

時 6月6日㈭・7日㈮午前9時～午後5時（7日は午後3時まで）
所 市役所1階エントランスホール
内 小中学校の給食や調理器具等の展示、学校給食ができるまでの映像放映
問 学校給食センター（☎644-4325）

市社会福祉協議会の催し

問 ①③④☎645-8061
②☎646-5660

①おしゃべり☆さろん箒
時 6月4日㈫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

②障がい者サロン
時 6月5日㈬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2
対 障がい者、難病などの疾患がある方やそのご家族など

③市社協子育ておしゃべりサロン
時 6月11日㈫・25日㈫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歳児とその保護者
持 バスタオル

④おしゃべり広場ラコール＊カフェ
時 6月19日㈬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）やそのご家族など

市民活動支援センターの催し

問 ☎647-2260

◆わたしが感じる美しさ～第33回哲学カフェ～
時 6月12日㈬午後2時～4時
所 市民活動支援センター市民活動情報コーナーふらっと
対 先着10人程度
申 6月11日までに、電話で市民活動支援センターへ

◆NPO勉強会～NPO法人設立編～
時 6月23日㈰午後2時30分～4時30分
所 市民活動支援センター会議室B
対 NPO法人設立の基礎知識を学びたい方先着10人
申 6月21日までに、電話、FAX（FAX647-2261）、Eメール（center@yamagata-npo.jp）のいずれかで市民活動支援センターへ

旧済生館本館3・4階特別公開（解説付き）

時 6月29日㈯午前10時30分～正午
対 先着15人
持 内履き
申 5月15日～29日に、電話、FAX（FAX624-9618）、Eメール（bunka@city.yamagata-yamagata.lg.jp）のいずれかで文化創造都市課へ
※詳しくは、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。
問 文化創造都市課（☎内線626）



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）　問 問い合わせ

家族でキャンプ体験①

過ごし方は自由。キャンプ初心者のご家族におすすめです。

時 6月29日㈯～30日㈰
所 市少年自然の家板橋沼キャンプ場
対 各日8組（抽選）
費 1人160円（シュラフ貸し出しの方のみ、シーツクリーニング代）
持 食材、食器類、雨具、軍手、着替え、洗面用具等キャンプに必要なもの
申 5月15日～31日に、電話または市少年自然の家ホームページで
問 市少年自然の家（☎643-8533）

山形市制施行135周年記念事業 第40回鈍翁（どんのう）茶会

益田鈍翁ゆかりの名品はもちろん、数々の貴重な茶道具をご鑑賞ください。

時 6月22日㈯・23日㈰午前9時～午後3時（予約制）
所 清風荘、宝紅庵、もみじ公園
費 8千円（前売り茶券）
申 5月31日までに、電話で清風荘内鈍翁茶会実行委員会へ
問 清風荘（☎622-3692）

～地産地消情報コーナー～

“アスパラガス”

アスパラギン酸を含んでおり、疲労回復に効果があるとされています。市内では主に本沢地区で栽培されており、7月下旬ごろまで直売所などで購入することができます。



☆春野菜の浅漬け☆

材料（5～6人分）

- アスパラガス…2～3本
- キュウリ…1本
- ニンジン…5g
- ごま油…少々
- セルリー…80g
- ハクサイ…200g
- 塩…少々

作り方

①アスパラガスは根元を切り落とし、ピーラーなどではかまを取りさっとゆでる。
②①と他の野菜は斜め薄切りにする。
③ボウルに②を入れ、塩をまぶしてもみ、味がなじむまでしばらく置く。
④野菜がしんなりしたら、ごま油をかける。

問 農政課内市食育・地産地消推進協議会　☎内線455

SUKSK ポイント対象

馬見ケ崎プールジャバ　プール・健康づくり無料体験教室

プール教室

コース	時	対
幼児遊泳教室（ひよこ組）	㈮午後3時～4時15分	4～6歳（就学前）
小学生水泳教室	㈭午後4時30分～5時45分	小学1・2年生
	㈮午後4時30分～5時45分	

健康づくり教室

コース	時	対
はじめてのフラダンス教室	㈬午後1時30分～2時30分	18歳以上の方
アフター6 ボディメンテナンス	㈬午後6時30分～7時30分	
ZUMBA®教室	㈭午後6時30分～7時30分	
キッズバレエ教室	㈮午後4時30分～5時45分	3歳～小学2年生
ヨガフィットネス	㈯午前11時15分～午後0時15分	18歳以上の方
健康増進のための基礎Yoga	㈫午前10時～11時	

時 5月21日㈫～6月21日㈮の指定日時
対 いずれも先着10人
申 いずれも、電話、FAX（FAX633-8990）、Eメール（info@yamagata-jaba.jp）のいずれかで、住所、氏名、ふりがな、年齢、電話番号、コース名を記入の上、馬見ケ崎プールジャバへ
※詳しくは、馬見ケ崎プールジャバホームページをご覧ください。
問 馬見ケ崎プールジャバ　☎633-8989

第14回山形市長杯グラウンド・ゴルフ大会

時 7月11日㈭午前8時30分～受け付け
所 コンフォート ヤマガタ グラウンド・ゴルフ場
対 先着288人
費 700円（会場代）
申 6月22日（必着）までに、所定の用紙で市グラウンド・ゴルフ協会へ
※詳しくは、市グラウンド・ゴルフ協会（☎090-2609-3646）へ。
問 スポーツ課（☎内線632）

教室・講座

コパルアテンダント養成研修

時 6月16日㈰午前10時～午後5時
内 子どもたちの遊びの見守りやサポートを行うボランティアの養成
対 18歳以上で、月に数回継続的に参加可能な方
費 無料（研修修了後、登録料別途3千円）
申 6月3日午後5時までに、電話または二次元コードでシェルターインクルーシブプレイスコパルへ
問 シェルターインクルーシブプレイスコパル（☎676-9876）

ごみ減量・もったいないねット山形情報交換「無理なく 楽しく ボランティア活動を！」

時 5月30日㈭午前10時～10時40分
所 市役所11階大会議室
講 ごみ減量・もったいないねット山形会長 金澤和子氏
対 先着20人程度
申 5月27日までに、電話でごみ減量推進課内ごみ減量・もったいないねット山形事務局へ
問 ごみ減量推進課内同事務局（☎内線698）

普通救命講習Ⅲ

SUKSKポイント対象

時 6月1日㈯午前9時～正午
所 西消防署（西崎）
内 AEDの取り扱いを含めた乳児・小児を対象とした心肺蘇生法（修了証を発行）
対 先着40人程度
申 電子申請または電話で救急救命課へ（平日午前8時30分～午後5時15分）
※e-ラーニング（電子学習）の利用を推奨しています（受講証明書が必要）。
※詳しくは、市ホームページをご覧ください。
問 消防本部救急救命課（☎634-1193）

山形ファミリー・サポート・センター子育て支援者養成講座

時 5月28日㈫～6月7日㈮（土・日曜日を除く）
※講座の日程等詳しくは、やまがた育児サークルランド（☎687-1720）へお問い合わせいただくか、やまがた育児サークルランドホームページをご覧ください。
問 こども未来課（☎内線585）

認知症サポーター養成講座

SUKSKポイント対象

時 6月7日㈮午前10時30分～正午
所 市役所11階大会議室
講 認知症キャラバン・メイト
内 認知症の症状や認知症の人と接するときの心構え等に関する講話
対 先着40人
申 5月17日から、電話で長寿支援課へ
問 長寿支援課（☎内線599）

テラリウム教室

時 6月15日㈯午前10時～11時
内 ガラス容器にコケや植物を配置して栽培
対 先着13人
費 2500円（材料代、入園料込み。高校生以下2200円）
申 5月20日から、電話で野草園へ
問 野草園（☎634-4120）

公民館の催し

中央公民館

問 ☎623-2150

◆スマートフォン講座「はじめてのスマホ体験」

時 6月13日㈭午後1時30分～3時30分
講 ソフトバンク㈱スマホアドバイザー
対 スマートフォンを持っていない方、使い始めの方20人（抽選）
費 無料（スマートフォンを1人1台貸し出し）
申 5月24日（必着）までに、はがき、FAX（FAX633-9804）のいずれかで、住所、氏名、年齢、電話番号、講座名を記入の上、中央公民館へ
※当選者のみ、締め切りから10日以内に通知を発送します。

お詫びと訂正

広報やまがた5月1日号19ページに掲載した「紅花文庫（教育資料展示室）春の展示」の「第一・第二小学校」は、正しくは「第一・第三小学校」でした。お詫びして訂正いたします。

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）　問 問い合わせ

山形市地域福祉基金
～個人や企業からの寄付をお待ちしています～

問 生活福祉課　☎内線587

市では、福祉への寄付を「山形市地域福祉基金」に積み立てています。

この基金は、一人暮らしの高齢者の見守りや児童遊園の整備、小中学生への福祉啓発や地区の社会福祉協議会事業への補助、老人福祉施設・民間立保育所の創設補助事業など、多くの福祉事業に活用しています。

個人や企業からの寄付を随時受け付けています。ぜひ、皆さんのご協力をお願いします。

※基金への寄付には、税制上の優遇措置（寄付金控除）があります。

詳しくは、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５年度事業実績見込額	２億6,307万円
令和５年度寄付実績額	4,324万円



▲小学校での車いす体験



▲地域で行う高齢者介護予防の集い

市政テレビ番組をご覧ください

市の取り組みやイベントをはじめ、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～

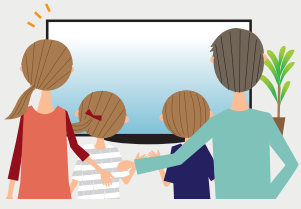
◆やまがたCity情報〈YTS〉
毎月第３金曜日午後７時54分～

◆マイタウンやまがた〈TUY〉
毎月第１・３日曜日午前11時40分～

◆山形市情報ウェーブ〈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～

問 広報課　☎内線229



山形市の魅力をお届け！

市LINE公式アカウント
暮らしに役立つ情報や、ごみの収集日もお知らせ！

市公式Facebook
観光・イベント情報、防災・災害情報などの市政情報をお知らせ！

市観光戦略課公式Instagram
季節に応じた観光情報をお知らせ！

市お宝広報大使 はながた ベニちゃん公式Instagram
山形市のお宝（特産品）やイベント情報等をお知らせ！

ヤマガターンInstagram
山形市への移住に関する情報をお知らせ！



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　㊐問い合わせ先

■「空き家相談士」による相続・売却・賃貸・解体費用の無料相談会②空き家相談センター（あこや町・七日町）⑥要㊐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）

■空き家相談窓口①平日午前10時～午後4時④お近くの相談員が対応します㊐全日本不動産協会山形県本部（☎665-0100）

■借金返済に関する相談窓口①平日午前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ぐ⑤無料㊐山形財務事務所（☎641-5201）

■あつまれ1・2さい①5月22日㈬午前10時～11時②こども芸術大学認定こども園③1・2歳の子とその保護者20組程度④感触遊び⑥電話で⑦詳しくは、ホームページで㊐こども芸術大学認定こども園（☎627-2280）

■がんサロン「クローバー」①5月22日㈬午後1時30分～3時②山形検診センター③がん経験者・家族⑤無料⑥不要㊐やまがた健康推進機構（☎688-6511）

■山形美容専門学校オープンキャンパス①5月25日㈯、6月8日㈯・15日㈯③高校生以上で美容の仕事に興味のある方④美容技術体験、見学など⑤無料⑥ホームページで㊐☎632-0167

■不動産無料相談会①5月25日㈯午前9時～正午②県宅建会館④空き家や不動産に関する相談全般⑥電話で5月22日までに要予約㊐県宅地建物取引業協会山形（☎642-8133）

■認知症の人と家族の会山形のつどい①5月25日㈯午後1時～3時②市総合福祉センター③認知症の悩み・関心のある方④相談交流会⑤無料⑥不要㊐認知症の人と家族の会山形県支部（☎687-0387）

■東北文教大学オープンキャンパス①5月26日㈰午前9時30分～③高校生、高校既卒者、保護者など④模擬授業、入試説明、個別相談、学食体験など⑥ホームページで㊐☎688-2296

■大原学園山形校オープンキャンパス①5月26日㈰午前10時～正午、午後1時～3時③高校生、高校既卒者、保護者④学校説明・体験入学など⑥電話またはホームページで㊐入学相談係（☎674-0660）

■やまがた縁結びたい結婚相談会①5月26日㈰、6月1日㈯・9日㈰午後1時30分～4時30分②文翔館③結婚を希望する方またはご家族（要予約）⑤無料⑥電話で㊐やまがたハッピーサポートセンター（☎687-1972）

■Happy Friday in霞城セントラル①5月31日㈮午前11時～午後3時②1階アトリウム④県産品の販売㊐やまがた観光情報センター（☎647-2333）

■6月1日～10日は電波利用環境保護周知啓発強化期間です④電波は、ルールを守って正しく使いましょう㊐総務省東北総合通信局（☎022-221-0641）

■3回で身につく、ゆかたキレイ講座①6月3日㈪～毎週月～土曜日午前10時30分～、午後2時～、午後6時30分～③18歳以上の女性⑤5500円（浴衣・半幅帯付き）⑥要㊐民族衣裳普及協会山形支部（㊙0120-029-315）

■女性のための全国一斉労働相談ホットライン①6月4日㈫・5日㈬午前10時～午後6時④電話相談（㊙0120-154-052）⑤無料㊐連合山形（☎625-0555）

■行政書士会・社労士会合同相談会①6月8日㈯午前9時～午後1時②山交ビル7階④相続・外国人労働・年金等の相談⑤無料⑥要㊐県社会保険労務士会（☎631-2959）

■V・カレッジオープンキャンパス①6月8日㈯午前10時～③高校生以上の方・保護者④模擬授業・個別相談⑤無料⑥ホームページで㊐☎644-1122

■村川透・佐高信上映会&対談①6月8日㈯午後2時開演②東ソアリーナ④対談、ドラマ「西部警察パートⅢ第24話」の上映⑤前売り2千円、当日2500円、ペア券（前売りのみ3千円）⑥要㊐弦地域文化支援財団（☎689-1166）

■庭園とお点前体験①6月9日㈰午前10時、午前11時、午後1時、午後2時（計4回）②洗心庵③各回5人⑤千円（菓子付き）⑥要㊐洗心庵（☎664-2800）

■わんわんふれあい会・しつけ相談①6月9日㈰午後1時～3時②源福寺④セラピー犬との触れ合いと犬のしつけ相談⑤800円㊐山形アニマルセラピー協会（☎090-4550-3635）

■東北芸術工科大学伝統館「薪能」①6月10日㈪午後5時30分～④薪能（能「善知鳥」観世銕之丞氏、狂言「箕被」山本東次郎氏）⑤一般3千円、他大学生1500円（高校生以下無料）⑥要㊐☎627-2217

■表計算ソフト活用（関数）①6月20日㈭・21日㈮③県内の方で表計算ソフトを使って効率の良い仕事を目指しており、表計算ソフトの基本ができる方15人⑤6千円⑥5月29日まで㊐山形職業能力開発専門学校（☎644-9227）

■職業訓練受講生募集①7月～12月②漆山③求職登録者15人④福祉住環境サービス科⑤無料⑥6月13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）

■35回県大衆音楽祭①7月21日㈰②山形テルサ③カラオケ愛好者90人④東京での全日本大会予選会⑤審査の部6千円、発表の部5千円⑥6月10日まで㊐藤（☎090-6788-5547）

■家計調査①④準備調査6月、本調査8月～（1年間）②長町、大字見崎、沖町、境田町、大字今塚、樋越㊐県統計企画課（☎630-2187）

■夏休み海外研修交流事業①7月27日㈯～8月14日㈬のうち7～17日間③小学3年生～高校3年生⑤30万8千～78万9千円⑦詳しくは、お問い合わせください㊐国際青少年研修協会（☎03-6825-3130）

■市シルバー人材センターの催し
㊐☎647-6647
◆入会説明会①6月13日㈭・21日㈮・25日㈫午後1時30分～②山形テルサ⑤年会費2500円（入会の場合別途互助会費千円必要）⑥不要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①6月8日㈯午前8時15分～（午前8時から整理券配布）②同センター作業所（あかねケ丘）④10台⑤6千円（ギア付き7千円）※オートライト付きはプラス500円⑥不要

■霞城セントラルの催し
㊐☎646-7272
◆第261回ニコニコフリーマーケット①6月9日㈰②1階アトリウム⑦出店者募集、申し込み方法等詳しくは、お問い合わせください
◆JICA海外協力隊2024年春募集説明会①6月15日㈯午後1時～4時②1階アトリウム⑤無料⑥不要㊐青年海外協力隊／JOCA東北（☎022-223-3619851）



◎7月15日号の原稿締め切りは6月14日です◎

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　問問い合わせ先

◎7月15日号の原稿締め切りは6月14日です◎

●まちなか保健室①5月21日㈫・28日㈫、6月4日㈫・11日㈫午前10時30分～午後3時②ポンツリーカフェ④看護師等による健康相談と健康教室⑤無料⑥不要問大竹☎090-8922-7080

●婦人フォークダンスの会①5月22日㈬・29日㈬午前10時～②南部公民館④世界の音楽に合わせて踊る⑤無料問槌谷☎080-1852-6480

●がんサロンともしび①5月22日㈬、6月26日㈬午後6時～②源泉堂薬局（五十鈴1-11-3）③5人④がん患者や家族が思いを語り合う⑤無料⑥不要問☎642-2055

●山形うたの会①5月22日㈬午後6時30分～②霞城公民館④カラオケレッスン⑤無料⑥要問齋藤☎080-6045-1204

●さんさんくらぶフリーマーケット①5月23日㈭・24日㈮午前10時～正午②さんさんくらぶ（上町1-12-15）⑦駐車場なし問さんさんくらぶ☎645-7108

●お習字をしませんか①5月23日㈭午後1時30分～②北部公民館③初めての方歓迎⑤無料⑥要⑦習字道具一式持参問新婦人お習字サークル 石山☎070-5623-2267

●笑いの健康体操①5月25日㈯、6月22日㈯午前10時～11時30分②はらっぱ館③どなたでも④笑い（ラフター）ヨガの説明と実践⑤500円⑥要問小林☎090-2600-9740

●ヤマガタジャズサミット①5月25日㈯午前11時～②文翔館③250人④県内のジャズグループ⑤千円問実行委員会☎642-3805

●山形フィルハーモニー交響楽団スプリングコンサート①5月25日㈯午後6時②市民会館④白鳥の湖（語り：青山友紀）、ラフマニノフ交響的舞曲他問団事務所☎080-1857-4371

●花笠パレードに参加しよう！①5月25日㈯午後6時～②西部公民館③幼稚園児～大人④花笠踊りの稽古⑤500円⑥要問おどり組花笠隊 大谷☎090-4637-3909

●中国語勉強会「入門、初級、中級～、日常会話」①5月26日㈰午前10時～②南部公民館④講師ナナ先生⑤無料⑥要問野呂☎080-6657-1373

●自彊術体験会①5月26日㈰午前10時～11時30分②霞城公民館④百年以上続いている健康体操⑤無料⑥不要⑦ヨガマットまたはバスタオル持参問日下部☎684-2211

●藤沢周平・司馬遼太郎文学愛好会読書会①5月26日㈰午後1時30分～3時30分②元木公民館④藤沢周平著『梅薫る』を読む⑤非会員500円問庄司☎622-5041

●あなたもサムライ体感してみよう①5月30日㈭午後6時30分～②円応寺町4-16④抜刀居合道無料体験会問須貝☎090-4550-3283

●花笠音頭（女踊り）を踊ってみませんか①5月30日㈭午後7時～9時②江南公民館③20人⑤無料問県民踊協会 鈴木☎090-2989-9052

●ジラソーレ演奏会①6月2日㈰午前11時、午後2時②遊学館③各回325人④バイオリン、マリンバ、ピアノ三重奏⑤500円（当日600円）⑥要問入山☎090-5593-5947

●ホスピスケアの会①6月2日㈰午後1時30分～3時②市総合福祉センター③がん患者、その家族など⑤無料⑥初めての方は要問吉田☎070-5624-6765

●上山吹奏楽団第44回定期演奏会①6月2日㈰午後2時開演②市民会館④シバの女王ベルキス他⑤一般800円・学生500円問事務局☎080-6004-5501

●第17回山形アートの会展①6月4日㈫午後1時～9日㈰午後3時②文翔館③どなたでも④ペン画・水彩画展示⑤無料問高木☎632-1573

●「論語」の読み方①6月8日㈯・22日㈯午前9時30分～11時②霞城公民館④訓読と語意⑤月500円（資料代）⑥要問山形論語研究会 木村☎642-2648

●山寺最上家お霊屋（位牌堂）改善について講演会①6月8日㈯午後1時30分～②霞城公民館講堂⑤300円⑥6月5日㈬必着までに、はがきで（〒990-0827 城南町3-3-26伊藤藤夫）問伊藤☎090-6782-6647

●山形藩主変遷史講座（全6回・月1回）①6月14日㈮午後1時30分～3時30分②遊学館④講師山形大学名誉教授松尾剛次氏⑤5千円（資料代）⑥要問伊豆倉☎090-3750-1141

●薬用植物観察会①6月23日㈰午前10時～正午②野草園駐車場（ゲート側）③先着15人④講師 元日本薬科大学教授 伏谷眞一⑤500円（入園料・保険代）問小林☎090-7936-7873

●ベビーマッサージ教室①6月13日㈭午前10時～（2部制）②蔵王みはらしの丘③ハイハイ前の赤ちゃんとその保護者10組⑤800円⑥電話または二次元コードから問はらっぱ館☎674-0510

●手をつなぐサロン①6月12日㈬午前10時30分～正午②市総合福祉センター③知的障がいのある児童やその家族⑤無料⑥不要問伊豆田☎090-3750-3025

●独身者対象の障がいあるなし交流会①6月9日㈰午前10時～②総合福祉センター③男女先着各5人⑤無料⑥要問障がいあるなし愛好会 庄司☎090-8670-5613 ✉arunashi-happy@docomo.ne.jp

●草月流楽しいいけばなこども教室（全10回）①6月9日㈰午前10時～正午②北部公民館③幼児～高校生④いけばな教室⑤千円（花材費）⑥要問斎藤☎090-6628-5978





健康＊ナビ

市保健所の開庁時間：午前8時30分～午後5時15分



育児

ママパパ教室

時 6月1日(土)・22日(土)午後1時10分～4時30分ごろ（午後1時から受け付け）
所 霞城セントラル3階 視聴覚室等
内 助産師、栄養士／歯科衛生士の講話、沐浴(もくよく)体験、妊婦ジャケット装着、おむつ交換体験等
対 初産で妊娠週数16～33週ころの方先着約16組
持 母子健康手帳、母子健康手帳副読本
申 5月17日から、やまがた出産・子育てアプリで
※詳しくは、市ホームページをご覧ください。
問 母子保健課 ☎647-2280

子育てはぁと相談

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？公認心理師が相談に応じます。

時 6月7日(金)・22日(土)
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。
問 母子保健課 ☎647-2280

幼児発達相談

所 霞城セントラル4階 健康診査室
内 公認心理師による相談（月2回程度・予約制）
対 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取れないなど、発達に心配のある就学前までのお子さんとその保護者
申 電話で母子保健課へ
問 母子保健課 ☎647-2280

はじめての離乳食教室
～これから離乳食をはじめる方へ～

時 6月6日(木)午後1時30分～（15分前から受け付け）
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 4～6カ月児の保護者各回先着20組
持 母子健康手帳、バスタオル（おむつ替え用）
申 5月22日から、市ホームページで
問 健康増進課 ☎616-7273

6月の乳幼児健康診査

詳しくは、母子健康手帳別冊または右の二次元コードでも確認できます▶

1カ月児



令和6年4～6月生まれで、標準的には、**生後27日を超え生後6週になる日の前日まで**のお子さん（**受診可能期間：満2カ月になる日の前日まで**）

4カ月児



令和6年1月・2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5年8月・9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（委託医療機関。1カ月児は産科も可）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 母子健康手帳、母子健康手帳別冊（1カ月児は補助券・健康診査票も）
※1カ月児を委託医療機関以外で受診した場合、健診費用の一部を助成します。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

1歳6カ月児・3歳児・5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。**

対 1歳6カ月児：令和4年11月生まれ
3歳児：令和2年9月生まれ
5歳児：令和元年5月後半・6月前半生まれ
所 霞城セントラル4階 健康診査室
※持ち物や注意事項等は、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。
○次のようなご心配などがありましたら、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、簡単な言い付けが分からない など
3・5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。
問 母子保健課 ☎647-2280

母子保健課の6月の閉庁日は3日(月)・10日(月)・17日(月)・24日(月)です。
市保健所（城南町1-1-1 霞城セントラル3階母子保健課、4階健康増進課）

健康

イエローグリーンキャンペーン やまがたを実施します

５月31日の「世界禁煙デー」、５月31日～６月６日の「禁煙週間」に合わせて、やまがたクリエイティブシティセンターQ1のQ1モニュメントと霞城セントラル最上階をイエローグリーンにライトアップします。イエローグリーンは、受動喫煙をしたくない・させたくないという意思を表す色です。この機会に受動喫煙について考えてみませんか？また、キャンペーンの趣旨に賛同し、施設の外観をライトアップしていただける施設等も募集しています。後日、提供いただいた写真の中から市ホームページで紹介します。

時 ５月31日(金)～６月６日(木)日没～午後10時

問 健康増進課　☎616-7270

健康

健康ポイント事業 SUKSK（スクスク）ポイント申請のお知らせ

６月末時点で5,000ポイント以上ためた方を対象に、前期抽選を実施します（5,000ポイント／１口）。ポイント手帳、介護予防手帳をご利用の方は、期日まで忘れずにポイントの申請をお願いします。

今回申請しないポイントや5,000ポイント未満の端数は、後期抽選に繰り越されます。

※アプリ参加の方は申請不要です。

申 ６月17日（必着）までに、手帳の対象ページをコピーし、住所、氏名、電話番号を記入の上、健康増進課へ郵送

問 健康増進課　☎616-7271

検診

歯周疾患検診

SUKSKポイント対象

時 12月31日まで（年末は医療機関の診察日まで）

対 本年度に20歳・30歳・40歳・50歳・60歳・70歳になる方

費 20歳・30歳・40歳・50歳・60歳の方…1,300円（市民税非課税世帯・生活保護世帯の方は無料。事前に健康増進課で申請が必要）
70歳の方…無料

申 受診券が必要。事前に電話で健康増進課へ

※受診券は、５月20日から郵送または窓口で交付します。

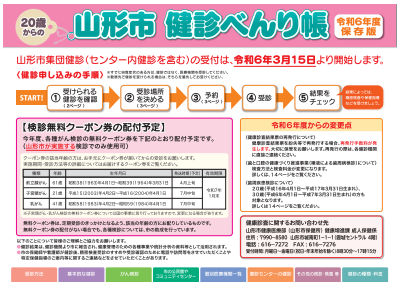
問 健康増進課　☎616-7272

健診

成人（おとな）の健診

SUKSKポイント対象

詳しくは、広報やまがた３月15日号に折り込みの「山形市健診べんり帳」をご覧いただくか、二次元コードを読み込んでください。



問 健康増進課　☎616-7272

健康

SUKSK（スクスク） 減塩・野菜たっぷりレシピ

SUKSK野菜たっぷりレシピ集から、食塩控えめで野菜をしっかり取れる料理を紹介します。

アボカドとトマトのスタミナサラダ



にんにくやスパイスを効かせた食べ応え満点のサラダ

材料（４人分）

アボカド	130g	Ⓐ	オリーブ油　7g(小さじ２)
トマト	170g		酢　20g(大さじ１と3分の１)
アスパラガス	70g		粒マスタード　4g
玉ネギ	100g		砂糖　3g(小さじ１)
			塩　2g(小さじ3分の１)
			にんにく（すりおろし）　4g
			こしょう　少々

作り方

①アボカド、トマトは２cm角に切る。

②アスパラガスは硬い部分をピーラーでむき、３cmの長さに切ってゆでる。

③玉ネギは薄くスライスする。水にさらして辛みを取り、水気を切る。

④Ⓐを混ぜてドレッシングを作り、具材と混ぜ合わせる。

栄養価（1人分）… エネルギー104kcal、たんぱく質1.9ｇ、脂質7.9ｇ、炭水化物8.7ｇ、食塩相当量0.5ｇ

SUKSK野菜たっぷりレシピ集の設置場所等詳しくは、市ホームページをご覧ください。

問 健康増進課　☎616-7273

■企画・編集 山形市総務部広報課
〒990-8540 山形市旅篭町二丁目3番25号
TEL(023)641-1212(代表) FAX(023)641-2535(広報課直通)
公式ホームページ 山形市役所 検索
https://www.city.yamagata-yamagata.lg.jp/

UD FONT 見やすいユニバーサルデザインフォントを採用しています。

「山形市」市民の方々・事業所様へ補助!
工事費の25%・最大20万円／5月15日より受付! ※予算無くなり次第終了
みんなで「省エネ」「脱炭素」「温暖化対策」
暑~い寒~いをW解消!
冷暖房費用 電気・灯油・重油代 30~50%削減!
上記削減率は第三者提供資料により実証済。建築物の構造により差異が生ずることがあります。
省エネ実証製品
ガラス窓に貼り付ける透明な温度調整フィルム
エコシールドフィルム (特許第4016385号) (IR-750)
結露防止 飛散防止 耐用年数30年以上
工事費は削減費用で賄えます
豊富な実績 新栄商事(株) TEL(023)641-8125 山形市五十鈴一丁目3-18

屋根の塗り替えはお任せください!
お見積もりは無料です
地域最安値に挑戦! 6.6万円(100平米)~
低価格 地域最安値を目指しています
抜群の技術 下請けを使わず自社職人のみで施工するため、細部に至るまで丁寧に仕上げます
万全のサポート・アフターフォロー!
~感謝~ 2023年度受注件数 542件!
山形塗装サービス 山形市五十鈴2-11-46
営業時間／8:00~18:00(日曜定休) ☎023-625-5955

アスベストが原因と思われる、下記の診断を受けた方・そのご遺族の方へ
中皮腫 肺がん 石綿肺 びまん性胸膜肥厚
アスベストの給付金
国から最大1300万円の給付金・賠償金を受け取れる可能性があります
制度にくわしい弁護士がお答えします。対象となりそうか、無料電話相談でご確認ください。資料がなくてもご相談いただけます。
無料電話相談 0120-918-862 (受付:平日9時~17時30分)
東京弁護士会所属 / 弁護士法人マイタウン法律事務所
【マイタウン法律事務所東京事務所】東京都千代田区丸の内2-2-1岸本ビルヂング6階

REGISTERED ORGANIZATION No.1997-ISO9001 (解体工事) No.E481-ISO14001
JAB CM002
I.I CO.,LTD
たしかな技術に未来が映える
井上工業株式会社
代表取締役会長 井上尚
代表取締役社長 佐々木勝則
本社／山形市久保田二丁目1-47 ☎(023)645-8877 FAX(023)645-8395
寒河江支店／寒河江市大字松川120 ☎(0237)83-4050 FAX(0237)83-4051
庄内営業所／鶴岡市柳久瀬字武良免1-10 ☎(0235)78-3433 FAX(0235)64-0188

先着30名様 5%off (2枚から受付)
ふすま・障子・網戸 張替なら金沢屋へ
ふすま: 再生紙 ¥2200~(税込) 織物 ¥3850~(税込) 鳥の子 ¥7590~(税込)
障子: 普通紙 ¥1650~(税込) 倍厚紙 ¥2750~(税込) 強化紙 ¥3520~(税込)
網戸: 18メッシュ ¥1650~(税込) 24メッシュ ¥2750~(税込) ペット対応 ¥7480~(税込)
お見積もりは無料です。上記以外にも多数種類ございます。お気軽にお電話ください
金沢屋 KANAZAWAYA 山形上山店 山形市青田4-8-8
023-687-1678
受付時間 AM9:00~PM6:00 定休日・日曜日

本場の喜多方ラーメンをご自宅で
河京の喜多方ラーメンが愛される理由は、こだわり麺の美味しさ! みずみずしく、モチモチツルツルの麺の秘密は、一等級の小麦粉。独自の配合でブレンドした2種類の小麦粉に、名水百選に選定された「栂峰(つがみね)渓流水」を加え、じっくりと熟成させています。厳選された素材と、手間暇をかけた熟成によって、食感・のどごし共に最高な麺を生み出しているのです。是非、本場喜多方の味をご家庭でお楽しみください。
おかげさまで 1億9000万食突破!! ※2022年12月時点
太縮れ麺とすっきり醤油スープがくせになる 毎日食べても飽きない喜多方定番の味!
写真は調理例です。トッピング具材は商品に含まれておりません。
喜多方ラーメン 8食入
セット内容 生ラーメン×8・醤油スープ×4・味噌スープ×4
お一家族様3セットまで
※賞味期限:製造日より常温で45日間
8食入り 1,980円(税込)
「河京」の通信販売を初めてご利用の方限定 送料無料
2箱ご購入で メンマ50g(約3食分)×1プレゼント!!
3箱ご購入で チャーシュー×2枚プレゼント!!
商品番号8206 受付時間 日祝を除く10時~17時
お申し込みは今スグお電話で!! ☎050-1868-6293 株式会社 河京 KAWAKYO
麺屋河京(株式会社河京)〒966-0902 福島県喜多方市松山町村松字常盤町2681
●お支払い方法:郵便・コンビニ振込・代金引換(別途手数料)●10日前後でお届け。返品は8日以内(返送料はお客様負担)
●お客様の個人情報は、厳重に管理し、商品の発送、弊社のご案内等のサービスの提供以外には利用いたしません。

屋根 外壁 塗装 お得に
令和6年度 山形市住宅リフォーム総合支援事業
市補助第1回目 締切り間近!
塗替えできるチャンス到来!!
令和6年度 リフォーム補助金
令和5年度補助金申請 120件以上の実績!
ぜひ、池田塗研にご相談ください
全てコミコミ価格!
屋根塗装 2回塗り: 屋根塗装 高圧洗浄 養生費用 廃材処理 シリコンプラン 耐久年数9年 18.4万円(税込)
外壁塗装 3回塗り: 外壁塗装 高圧洗浄 養生費用 廃材処理 足場費用 フッ素プラン 耐久年数15年 68.4万円(税込)
※30坪の場合 ※ケレン作業・シーリング作業別途
住宅塗装専門店 池田塗研 株式会社IKEDA
お気軽に何でもご相談下さい! 0120-670-299
■本店:山形市下条町2丁目1-1 ■高畠店:高畠町大字塩森809
■東根店:東根市大林1丁目1-25 ■米沢店:米沢市中田町1981
ホームページ