広報 Kouhou Yamagata No.2056
やまがた
令和６年
９月15日号
山形市

山形まるごとマラソン　10月６日開催

市内を駆ける選手たちをみんなで応援しましょう

当日の交通規制については、P.８をご覧ください。

特集

- 次世代へつなぐ持続可能な農業

くらし

- 長谷堂城 御城印発売！

イベント

- やまがた消防フェスティバル2024

次世代へつなぐ持続可能な農業

日本では、近年頻発している自然災害や地球温暖化による気候変動などに加え、農業者の高齢化や担い手不足など、農業を取り巻く環境は厳しい状況で食の安定供給に対する課題がたくさんあります。国では、未来につながる豊かな食生活の実現を目指す「みどりの食料システム戦略」を策定しました。

そのため市では、環境に配慮しながら農業者が、安定した農業経営を実施するための対策を、山形市農業戦略本部で検討しています。今号では、有機農業をはじめとする環境に優しい農業を推進するために山形市が実施している取り組みを紹介します。

問 農政課　☎内線437

有機農業（有機栽培）とは、

①化学的に合成された肥料・農薬を使用しない
②遺伝子組み換え技術を利用しない
③農業生産に由来する環境への負荷をできる限り低減する農業生産の方法を用いて行われる農業のこと

引用：有機農業の推進に関する法律

❶ 有機栽培の実証

化学肥料を使用しない有機栽培は、環境への負荷を減らすことにつながりますが、一般的な農法に比べると栽培に手間がかかり、多くの収穫量を確保できないといった課題があり有機栽培を行っている農家や栽培面積が少ないのが現状です。そこで、有機栽培を実証する農地を設置し、農作物の収穫量や作業量等を基に、山形市の気候などに合う作物や品種の選定や栽培技術の検証をしています。

西蔵王野菜生産組合協力の下、令和５年度から1,000㎡の農地でジャガイモの作付けを開始しました。本年度は、約2,000㎡に拡大し、ジャガイモのほか、新たに大根の作付けを行います。

【ジャガイモ 植え付け】

【作付け状況】

【収穫したジャガイモ】

❷ 有機栽培された農産物を学校給食で提供

有機栽培された農産物を学校給食に提供し、市内小・中学校での有機農業・有機農産物に関する食育・地産地消の活動を通じて、持続可能な農業の実現を目指します。

令和５年度には、収穫された有機栽培によるジャガイモ（770kg）を、市内小学校35校、中学校15校の学校給食の献立の食材として使用しました。南山形小学校では、給食の時間に、ジャガイモを生産する西蔵王野菜生産組合から、ジャガイモ栽培の苦労話や有機栽培についてお話をしていただきました。

【南山形小学校での講話】

【小学校の献立（ジャガイモの五目煮）】

【中学校の献立（じゃが豚キムチ）】

みどりの食料システム戦略

SDGsや環境を重視する国内外の動きが加速していくと見込まれる中で、食料・農林水産業でもこれらに的確に対応し、持続可能な食料システムを構築することが急がれます。国では、農産物の生産から消費までの各段階で環境に配慮し、環境への負担を減らす技術革新を推進しつつ、食料・農林水産業の生産力を上げ、持続可能性を高めるために「みどりの食料システム戦略」を策定しました。

「オーガニックビレッジ宣言」を目指しています

「オーガニックビレッジ」とは、有機農業の生産から消費まで一貫して、農業者だけでなく事業者や地域内外の住民を巻き込んだ地域ぐるみの取り組みを進める市町村のことです。

山形市は、農業者による有機JAS※の認証取得者の増加や令和７年の「オーガニックビレッジ宣言」を目標に、農業生産活動の持続性の確保と環境負荷を低減する取り組みを進め、持続可能な農業を目指して今後も取り組んでいきます。

※有機JAS
…有機食品（農薬や化学肥料などの化学物質に頼らないことを基本として自然界の力で生産された食品）について農林水産大臣が定める国家規格。

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

9月21日～30日は「秋の交通安全全県民運動」

・道路を安全に横断するために、夜道では夜光反射材を活用しましょう
・飲酒運転は絶対にやめましょう
・夕暮れ時の運転は、早めのライト点灯とハイビームを活用しましょう
・自転車や電動キックボードなどを利用する際は、ヘルメットを着用しましょう
・交通ルールを守りましょう

問 市民課（☎内線387）

暑いと感じたときはクーリングシェルターを利用しましょう

公民館、コミュニティセンターなどの市有施設や応募いただいた民間施設をクーリングシェルターとして開放しています。

時 10月23日㈬まで
※各施設の開放日時等詳しくは、市ホームページへ。

◆民間施設のクーリングシェルター募集
※開放日や時間帯は、施設管理者の状況に応じます。
※募集要件等詳しくは、市ホームページへ。

問 防災対策課（☎内線216）

10月1日に病児保育施設「キッズルームすわの木」開所

時 〈開所時間〉午前8時30分～午後5時45分
所 諏訪町2-1-73
対 生後6カ月～小学6年生
〈定員〉3人
申 Webサイト『あずかるこちゃん』で事前登録（9月15日から登録可）
※詳しくは、市ホームページへ。

問 保育育成課（☎内線536）

コミュニティサイクルサイクルポートの配置変更

〈新設〉
霞城セントラル、緑町公園、市民会館建設予定地（文翔館南側）、スーパーホテル山形駅西口、乃し梅本舗佐藤屋本店、十二柳公園、マックスバリュ青田店、ムービーオン山形、東北芸術工科大学前（増設）

〈廃止〉
山形テルサ、東北芸術工科大学体育館前、日の出公園、ひばり公園、双葉公園、末広町公園

※他のサイクルポートの設置場所等詳しくは、市ホームページへ。

問 公共交通課（☎内線926）

9月～10月は「行政相談月間」

行政に関する困り事、どこに相談すればよいか分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）」がお聞きします。お気軽にご相談ください。
※相談委員には守秘義務があります。

◆定例行政相談
時 9月17日㈫午前10時～午後3時
所 市役所1階市民相談課

◆特設（巡回）行政相談
時 11月9日㈯午後1時30分～3時30分
所 元木公民館

◆行政相談改善事例パネル展
時 10月31日㈭まで
所 各地区の公民館・コミュニティセンター
※期間や場所等詳しくは、市民相談課へ。

◆行政困りごと相談所
時 10月15日㈫午後1時30分～3時30分
所 市役所11階大会議室
申 10月4日～10日に、電話できくみみ山形（☎632-3113）へ

問 市民相談課（☎内線254）

家庭用ごみ袋の配送

9月～10月に左表の対象世帯へ家庭用ごみ袋を配送します。申請は原則不要ですが、令和6年1月2日以降に山形市に転入した世帯、所得申告の遅れ等で7月2日以降に該当になった世帯は申請が必要です。

①世帯全員の令和6年度市県民税が非課税で所得がない世帯のうち、次のいずれかに該当する世帯
・令和6年7月1日現在で世帯員全員が65歳以上の世帯
・障がい者世帯
・ひとり親等世帯
②生活保護世帯
③中国残留邦人世帯

社会福祉施設等へ入所している方や病院等へ長期入院している方は対象外

※配達は日本通運株式会社山形航空事業所が行います。

問 ごみ減量推進課（☎内線683）

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

意図せず海外有料サイトに登録してしまう トラブルにご注意！

スマホでアプリを登録中、「スタート」と表示された。登録画面の続きだと思い、クレジットカード番号などを入力した。後から知らない海外有料サイトからメールが届いた。意図せずサブスク契約※となっていた。

※定額制のサービス契約のこと。

【ここが重要】

- アプリを登録する際「スタート」や「ダウンロード」などが表示されても、広告ではないか確認しましょう。枠の端に「×」印などがあれば広告です。画面の上部や枠の端に自動表示されていることが多いので、注意しましょう。
- 意図せず海外有料サイトに登録してしまった場合は、すぐにメールで解約を申し出ましょう。

※越境消費者センター（略称：CCJ）ホームページに、英文対応の解約申し出のひな型が用意されています。

- クレジットカードの請求は小まめに確認しましょう。
- 困ったときは、ひとりで悩まずに消費生活センターへご相談ください。

問 消費生活センター　☎647-2211

長谷堂城 御城印発売！

「北の関ケ原」と呼ばれ最上義光と直江兼続が激戦を繰り広げた「長谷堂合戦」の舞台となった長谷堂城の御城印を発売します。

時 9月28日㈯午前9時30分～

所 ファミリーマート＋全農ふれあい広場もとさわ店

費 1枚300円

※詳しくは、市ホームページへ。

問 公園緑地課　☎内線530

▲御城印のデザインは9月28日公開！

▲長谷堂城跡公園

ため池、水路は危険がいっぱい

事故防止のため、農業用水路やため池、沼のそばでは子どもを遊ばせないように注意してください。また、ごみは捨てないでください。

問 農村整備課内農業用水路等安全会議（☎内線444）

年金生活者支援給付金の手続きを忘れずに

新たに受け取りの対象になる方には、日本年金機構からお知らせを送付しています。9月30日までに、同封のはがきに必要事項を記入の上、ご提出ください。

※詳しくは、市民課または日本年金機構山形年金事務所（☎645-5111）へ。

問 市民課（☎内線401）

ポイ捨て・ペットのふんの放置はやめましょう！

市では、ポイ捨てやペットのふんの放置を条例で禁止しています。街の美観を損なうだけでなく、衛生面や安全面に悪影響を及ぼす恐れがあります。一人一人がマナーを守り、美しく住みやすい街にしましょう。

問 環境課（☎内線683）

毒キノコに注意

- 知らないキノコは採らない
- 食べられるキノコに毒キノコが混じっていることがあるので注意
- 不安を感じた場合は捨てる
- お裾分けはしない

問 生活衛生課（☎616-7280）

補助

安定雇用促進スキルアップ給付金

内 〈給付金額〉厚生労働大臣指定の教育訓練受講に支払った受講料の2分の1（上限5万円）

対 求職中の方、在職中で45歳以下の方

※国の教育訓練給付金制度との併用はできません。

※詳しくは、市ホームページへ。

問 産業政策課（☎内線415）

市ホームページのバナー広告募集

市ホームページのトップページアクセス数は、月平均約84,000件（令和5年4月～令和6年3月）です。

※料金や申し込み方法等詳しくは、市ホームページへ。

問 広報課　☎内線229

募集

社会福祉事業団職員採用試験（令和7年4月1日付採用）

時〈試験日〉10月20日(日)、11月17日(日)、12月15日(日)、令和7年2月16日(日)
所〈試験会場〉特別養護老人ホーム菅沢荘
内〈募集職種、人数〉保健師1人、介護職員8人、介護支援専門員1人
〈配属予定〉菅沢荘、あたご荘 他
対59歳までの方
※詳しくは、社会福祉事業団ホームページへ。
問社会福祉事業団（☎688-7504）

シルバー人材センター職員採用試験（令和7年4月1日付採用）

時〈教養試験、適応性検査〉11月10日(日)
〈作文、面接〉12月上旬
内〈募集職種、人数〉一般事務職1人
対昭和60年4月2日～平成15年4月1日生まれの方
申9月24日～10月16日（必着）に、申込書を郵送（双葉町1-2-3山形テルサ内）または直接シルバー人材センター事務局へ
※募集要項は9月17日～10月11日に事務局で配布またはホームページからダウンロード可。
※詳しくは、シルバー人材センター（☎647-6647）へ。
問長寿支援課（☎内線562）

イベント

市防災フェスティバル

災害時に活躍する車や企業が大集合！大人からお子さんまで、楽しみながら防災について考えよう！
時9月28日(土)午前10時～午後3時（屋外は午後2時まで）
所道の駅やまがた蔵王
※詳しくは、市ホームページへ。
問防災対策課（☎内線380）

日本一たのしいやまがた馬まつり

JRA福島競馬場から誘導馬のサラブレッドがやって来る!!乗馬体験や警察犬によるデモンストレーション、小動物と触れ合えるコーナーなどもあります。
時9月29日(日)午前9時30分～午後3時
所蔵王みはらしの丘ミュージアムパーク
※詳しくは、やまがた馬まつり実行委員会（☎090-2996-3189）へ。
問障がい福祉課（☎内線548）

～地産地消情報コーナー～

“里芋”

市では土垂（どだれ）や伝統野菜である悪戸いもなどの栽培が行われており、小中学校での芋煮給食にも、市産の里芋が使用されています。里芋は、カリウムというミネラルが多く、カリウムは体内のナトリウムを体外へ排出してくれる働きがあります。カリウムをとることで高血圧の予防になります。

～食育・地産地消推進協議会からのお知らせ～

「里芋（土付き）2kg」を5人にプレゼント！

申 9月25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、農政課内「旬の農産物プレゼント係」へ
※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。
問 農政課内食育・地産地消推進協議会　☎内線455

☆里芋のゆずこしょうマヨネーズあえ☆

材料
- 里芋（皮なし）…250g
- マヨネーズ…30g
- みそ…20g
- 砂糖…5g
- ゆずこしょう…5g

作り方
①里芋は一口大に切り、蒸し器で竹串がすっと通るようになるまで蒸す。
②蒸している間、調味料をボウルに入れ、よく混ぜ合わせる。
③②に里芋を加えてあえる。温かいうちにあえて冷まし、味を染み込ませる。
※あればお好みでゆずを添えてもよい。

【レシピ提供：なべくらファーム】

人口
人口…240,365人（－184人）
男性…115,490人（－ 92人）
女性…124,875人（－ 92人）
世帯数…104,387世帯（－27世帯）
※令和6年7月1日現在
※（ ）は対前月比

今月の納税
○国民健康保険税　3期
便利で安心な口座振替を推奨しています。ぜひご利用ください。

山形市交通事故等発生状況　7月

●発生件数	51件	（ 355件）
●死者数	0人	（ 1人）
●負傷者数	58人	（ 395人）
●飲酒運転	8人	（ 33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

まんさくの丘まつり

時 9月29日㈰午前10時～午後1時30分
所 まんさくの丘
内 ゲームコーナー、バザー、恵光園の作品展示販売など
問 まんさくの丘（☎688-3531）

花壇コンクール写真展

時 9月30日㈪～10月3日㈭（30日は午前10時から、3日は午後3時まで）
所 市役所1階エントランスホール
問 公園緑地課（☎内線528）

市立図書館の催し

問 ☎624-0822

◆おはなし会～耳からきく読書～
時 10月5日㈯午後3時～3時30分
内 テーマ『みのりの秋のおいしい話』
対 小学生以上先着30人

◆絵本とわらべうたの広場～秋の巻～
時 10月6日㈰午前10時30分～11時
内 図書館ボランティアによる絵本の読み聞かせ、紙芝居上演 他
対 幼児とその保護者先着30人

◆べにっこひろばでおはなし会
時 10月13日㈰午前10時30分～11時
内 図書館ボランティアによる絵本の読み聞かせ、紙芝居上演

やまがた消防フェスティバル2024

時 10月5日㈯午前10時～午後2時
所 西消防署（西崎）
内 消防車放水展示、放水体験、救急車乗車体験、消防服を着て写真撮影、音楽隊ミニコンサート他。来場したお子さんに「消防カード」をプレゼント
※会場に駐車場はありません。須川河川敷の特設駐車場から無料シャトルバスを運行します。詳しくは、市ホームページへ。
問 消防本部総務課 ☎634-1199

社会福祉協議会の催し

問 ①②④☎645-8061
③☎646-5660

①おしゃべり☆さろん箒（ほうき）
時 10月1日㈫午前10時～正午
所 総合福祉センター1階高齢者福祉室
対 お子さんの障がいについて話してみたい方

②社協子育ておしゃべりサロン
時 10月8日㈫・22日㈫午後1時30分～3時30分
所 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

③障がい者サロン
時 10月9日㈬午後1時30分～3時30分
所 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家族など

④おしゃべり広場ラコール＊カフェ
時 10月16日㈬午前10時～正午
所 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）やその家族など

山形まるごと市（10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。

◆蔵王温泉会場（緑屋駐車場）
10月6日㈰・13日㈰午前6時～8時

◆山寺会場（山寺宝珠橋公園）
毎週土曜・日曜日、祝日午前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（軽トラ市・珈房たかせ前広場）
毎週日曜日午前10時～午後3時

※出店者も募集しています。詳しくは、市ホームページへ。
問 観光戦略課内まるごと市実行委員会（☎内線424）

第3回ふれあい広場ビッキの会

時 10月5日㈯午後1時～3時
所 霞城公民館
内 レクリエーションやハロウィーンに関わる作品作り
対 小学生先着30人
費 100円（材料代）
申 10月1日までに、市ホームページで
問 社会教育青少年課（☎内線459）

私にとって「表現」とは ～第37回哲学カフェ 夜版～

時 10月11日㈮午後6時～8時
所 市民活動支援センター会議室B
対 先着10人程度
申 10月10日までに、電話で市民活動支援センターへ
問 市民活動支援センター（☎647-2260）

ロビーコンサートシリーズvol.35 Baroque Ensemble Buono 秋 夜に煌（きら）めくバロックのハーモニー

時 10月15日㈫午後7時開演（午後6時15分開場）
所 市民会館大ホールロビー
内 〈出演者〉バロックトランペット：井上直樹、バロックファゴット：岡本あけみ、チェンバロ：梅津樹子
〈曲目〉P．F．ベデッカー：ラモニカ、G．B．ビビアーニ：2つのソナタ 他
費 1500円（大学生以下500円）
問 市民会館（☎642-3121）

第11回 山形まるごとマラソン 交通規制のお知らせ

時 10月6日㈰午前8時～午後0時10分
※詳しくは、山形まるごとマラソン公式ホームページへ。
問 スポーツ協会内山形まるごとマラソン大会実行委員会事務局 ☎615-1182

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

お花のインテリア 秋のタペストリー作り

時 10月18日㈮午後6時～8時
所 市民活動支援センター高度情報会議室
内 （公社）日本フラワーデザイナー協会によるタペストリー作り
対 先着20人
申 10月11日までに、電話、FAX（FAX 647-2261）、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
問 市民活動支援センター（☎647-2260）

やまがた美味（おい）しいカーニバル

時 10月19日㈯午前10時～午後1時30分
所 県民ふれあい広場（東大手門東側）
内 農畜産物・水産物産直コーナー、米まつり、花の販売コーナー、新そばまつり、山形牛焼肉試食、郷土料理の振る舞いなど
※会場周辺の有料駐車場、上下水道部特設無料駐車場（会場間無料シャトルバス送迎あり）をご利用ください。
※マイバッグの持参にご協力ください。
問 農政課（☎内線455）

映画「いちばん逢（あ）いたいひと」上映会

時 10月19日㈯午後1時30分～
所 文翔館議場ホール
内 白血病を乗り越えた少女と、そのドナーとなった方の人生を描いた物語。映画上映後にトークセッションとミニコンサートを開催
対 先着230人
申 二次元コードで
問 保健総務課（☎616-7261）

第3回四季観察会

時 10月24日㈭午前9時30分～11時30分
対 先着20人
費 500円（資料代・入園料込み。高校生以下200円）
申 9月20日から、電話で野草園へ
問 野草園（☎634-4120）

旧済生館本館3・4階特別公開（解説付き）

時 10月26日㈯午前10時30分～正午
対 先着20人
持 内履き
申 9月17日～30日に、電話、FAX（FAX 624-9618）、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、市ホームページへ。
問 文化創造都市課（☎内線626）

親子そば打ち道場

時 11月9日㈯午前10時～午後1時
対 中学生以下の子とその保護者15組（抽選）
費 1組1500円程度（2～3人分）
申 9月15日～10月10日に、少年自然の家ホームページまたは電話で少年自然の家へ
問 少年自然の家（☎643-8533）

山形テルサの第九

時 12月28日㈯午後3時開演（午後2時15分開場）
所 山形テルサホール
内 〈出演〉指揮：飯森範親、管弦楽：山形交響楽団、合唱：山響アマデウスコア、ソプラノ：宮地江奈、アルト：在原泉、テノール：小堀勇介、バス：杉尾真吾
〈曲目〉ベートーベン：交響曲第9番 ニ短調 作品125〈合唱付き〉
費 〈全席指定〉一般券4500円、ボックス席5500円、高校生以下2千円（9月27日発売）
問 山形テルサ（☎646-6677）

教室・講座

ガーデニング教室

時 10月5日㈯午前10時～正午
内 ハンギングバスケット作り
対 先着15人
費 3900円（材料代・入園料込み。高校生以下3600円）
持 エプロン、作業用手袋、作品を持ち帰る袋または段ボール箱
申 9月20日から、電話で野草園へ
問 野草園（☎634-4120）

くらしとおかね講演会

時 10月19日㈯午後1時～5時
所 山形テルサ3階アプローズ
内 弁護士による講演「自分の人生を描く～デジタル社会に向けてのライフプランのヒント～」、AFP認定者による講演「視点の相続対策～充実したセカンドライフと『争続』回避、かしこい生前贈与～」
対 先着300人
申 10月15日までに、電話で日本FP協会東北ブロック事務所（0120-874-251）へ
問 消費生活センター（☎647-2201）

野菜ソムリエ上級プロから学ぶ「地元野菜と健康な食生活」

時 10月3日㈭午後1時30分～3時
所 農業研修センター（東古館）
対 先着15人
申 9月18日～27日に、電話で農業振興公社へ
問 農業振興公社（☎644-1622）

リサイクル関連施設研修会

時 10月8日㈫午前9時15分～午後3時30分
所 エフピコ山形選別センター（寒河江）、エコショップカーセンター東根（東根）（市役所発着、バス移動）
対 20人程度（抽選）
費 1300円（昼食代）
申 9月25日（必着）までに、はがきまたはFAX（FAX624-9928）で、住所、氏名、電話番号、研修会名「リサイクル関連施設研修会申し込み」を記入の上、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
※抽選の結果は9月30日ごろにお知らせします。
問 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（☎内線698）

福祉文化センターの講座

問 ☎642-5181

◆働く女性の家事業「七宝焼き講座」

時 10月5日㈯午後2時～4時
内 ペンダント、キーホルダーを作る
対 市在住・在勤の女性12人（抽選）
費 1600円（材料代）
申 9月27日（必着）までに、電話または市ホームページ、Eメール（fukubunsen@city.yamagata-yamagata.lg.jp）のいずれかで、講座名、住所、氏名、年齢、電話番号、託児の有無を記入の上、福祉文化センターへ（直接の申し込みも可）

◆「希望の家」生活支援事業「秋の野外散策教室」

時 10月17日㈭午前8時30分～午後4時
所 加茂水族館、鶴岡観光物産館
対 身体障がい者手帳の所持者15人（自立歩行が可能な方）
費 3千円程度（入館料、昼食代、保険料）
申 10月9日（必着）までに、電話またはハガキ（〒990-0021小白川町2-3-47）、FAX（FAX625-2150）、Eメール（fukubunsen@city.yamagata-yamagata.lg.jp）のいずれかで、住所、氏名、年齢、電話番号、教室名、障がい名を記入の上、福祉文化センターへ（直接の申し込みも可）

精神障がい者家族教室

時 10月9日㈬午後1時30分～3時（午後1時開場）
所 市役所11階大会議室
対 精神障がいのある方とその家族
申 電話で地域活動支援センターおーる（☎647-4266）へ
※詳しくは、地域活動支援センターおーるへ。
問 障がい福祉課（☎内線580）

聴こえくっきり事業耳からの健康講座

SUKSKポイント対象

時 10月17日㈭午後2時～3時30分（午後1時30分会場）
所 金井コミュニティセンター
内 補聴器相談医（耳鼻科医）による加齢性難聴と介護予防についての講話
対 65歳以上の方とその家族先着50人
申 9月18日から、電話で長寿支援課へ
問 長寿支援課（☎内線599）

消防設備点検資格者講習

時 〈第1種〉11月12日㈫～14日㈭
〈第2種〉11月19日㈫～21日㈭
所 山形ビッグウイング
内 9月17日～10月11日に、県消防設備協会（☎629-8477）へ
※詳しくは、日本消防設備安全センターホームページへ。
問 消防本部予防課（☎634-1195）

認知症サポーター養成講座

SUKSKポイント対象

時 10月7日㈪午後1時30分～3時（午後1時開場）
所 市役所11階大会議室
対 先着40人
申 9月17日から、電話で長寿支援課へ
問 長寿支援課（☎内線599）

『健康講座』ピラティスでゆがみ改善～しなやかなからだづくり～

SUKSKポイント対象

時 10月20日㈰午前10時～11時30分
所 男女共同参画センター5階視聴覚室
内 フィットネスインストラクターによるピラティスで体幹を鍛え、ゆがみを改善するからだづくり講座
対 先着15人
費 21円（保険代）
持 ヨガマットまたはバスタオル
申 9月18日～10月11日に、電話（日曜・祝日を除く午前9時～午後5時15分）またはEメール（fala@city.yamagata-yamagata.lg.jp）で、住所、氏名（ふりがな）、年齢、電話番号、託児の有無、講座名「健康講座」を記入の上、男女共同参画センターへ
※1歳以上未就学児無料託児あり（先着順。10月8日まで要予約）。
問 男女共同参画センター（☎645-8077）

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

応急手当普及員の資格取得講習

時 10月12日㈯～14日（月・祝）午前9時～午後6時（3日間）
所 西消防署（西崎）
対 18歳以上の方先着40人程度（高校生を除く）
持 応急手当指導者標準テキスト（東京法令出版）、昼食、筆記用具
申 電子申請または電話で救急救命課へ
※資格取得後は救命入門コース・普通救命講習の指導を行うことができます。
※詳しくは、市ホームページへ。
問 消防本部救急救命課（☎634-1193）

公民館・コミュニティセンターの催し

中央公民館

問 ☎623-2150

◆パソコン講座「住所録管理と宛名印刷」（全3回）
時 10月16日㈬～18日㈮午前10時～正午
対 パソコンの入力がスムーズにできる方14人（抽選）
費 800円（テキスト代）
持 USBメモリ

◆パソコン講座「表計算中級編(2)」（全3回）
時 10月23日㈬～25日㈮午前10時～正午
内 関数の紹介と便利な活用方法を学ぶ
対 パソコンの入力がスムーズにできる方14人（抽選）
費 800円（テキスト代）
持 USBメモリ
※申 いずれも9月25日（必着）までに、はがき（〒990-0042七日町1-2-39）またはFAX（FAX 633-9804）で、住所、氏名、年齢、電話番号、講座コース名を記入の上、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。

東部公民館

問 ☎642-5181

◆子どもフライングディスク教室
時 10月6日㈰午前9時30分～10時30分
所 山形大学グラウンド（雨天時は山形大学体育館）
内 県フライングディスク協会によるフライングディスク教室
対 小・中学生先着20人程度
申 9月26日までに、電話または直接東部公民館へ

北部公民館

問 ☎623-9073

◆いきいき美容講座
時 10月5日㈯午前10時～11時30分
内 化粧の力&ストレッチで毎日生き生き過ごすための講座
対 おおむね60歳以上の方先着20人
申 9月17日から、電話または直接北部公民館へ

◆初心者向け「資産形成」講座
時 10月9日㈬午前10時～11時15分
内 資産形成の基礎知識や「お金の増やし方」の基本を学ぶ
対 市在住・在学・在勤の18歳以上の方先着20人
申 9月17日から、電話または直接北部公民館へ

元木公民館

問 ☎631-6551

◆睡眠と健康の知恵袋講座（全2回）
時・内 10月17日㈭・人生100年時代くらしに役立つ睡眠と健康の知恵袋、10月24日㈭・よい睡眠とれてますか？ちょっとした工夫で睡眠満足度アップ
いずれも午前10時～11時30分
対 18歳以上の方各回先着15人
申 9月17日～10月9日に、電話または直接元木公民館へ

東沢コミュニティセンター

問 ☎622-5480

◆東沢大きのこ展
時 10月5日㈯・6日㈰午前9時～午後5時（6日は午後4時まで）
内 キノコの展示会、食用キノコの鑑定会、冬虫夏草の展示

山寺コミュニティセンター

問 ☎695-2001

◆錦秋の面白山 紅葉川渓谷トレッキング
時 10月20日㈰午前9時～午後0時45分
内 面白山高原駅（集合）→渓谷入口→千太滝→絹糸の滝→藤花の滝→面白山高原駅（昼食後解散）
対 小学3年生～75歳の方50人（抽選）
費 600円（芋煮代）
持 昼食、雨具、健康保険証
申 9月30日（必着）までに、はがき（〒999-3301山寺517-1）またはEメール（yamadera@mmy.ne.jp）で、住所、氏名、年齢、電話番号を記入の上、山寺コミュニティセンターへ
※抽選の結果は、はがきで通知します。

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　問問い合わせ先

◎11月15日号の原稿締め切りは10月15日です◎

■きもの4回講座①9月20日㈮～毎週月－土曜日（日曜日、祝日除く）午前10時30分～、午後2時～、午後6時30分～③18歳以上の女性⑤9800円（きもの、小袋帯付き）⑥要問民族衣裳文化普及協会山形支部（☎0120-029-315）

■ななはく！2024ルーナ①9月27日㈮～29日㈰②中央公民館、N-GATE他④パネル展示、拡大古地図、学生発表、版画体験、講演会、寄席など問山形大学付属博物館（☎628-4930）

■心臓病を抱えるお子さんと家族のための交流会①9月29日㈰午前10時～正午②総合福祉センター④小児科医の講話⑤無料⑥要問県難病相談支援センター（☎664-0179）

■あつまれ0歳①10月2日㈬午前9時30分～②こども芸術大学認定こども園③6～11カ月の子とその保護者⑥電話で⑦詳しくは、ホームページへ問こども芸術大学認定こども園（☎627-2280）

■法の日週間記念行事無料法律相談会①10月2日㈬午前10時～午後3時②県弁護士会館⑥当日午後2時30分まで受け付け問県弁護士会（☎622-2234）

■のぞみの家祭①10月5日㈯正午～午後2時②のぞみの家④模擬店（手作りこんにゃくなど）、地域交流問のぞみの家（☎624-4825）

■大原学園山形校オープンキャンパス①10月6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問☎674-0660

■しげちゃん一座絵本ライブショー①10月6日㈰午後2時開演②東ソーアリーナ④女優 室井滋氏率いるしげちゃん一座の歌・朗読・マジックなどの公演⑤前売り4千円、当日4500円、ペア券（前売りのみ）7千円⑥要問弦地域文化支援財団（☎689-1166）

■山形流通団地まつり①10月11日㈮・12日㈯午前10時～午後5時（12日は午後4時まで）②団地組合会館・組合員社屋（流通センター）④働く車の展示・試乗体験・卸値販売問協同組合山形流通団地（☎633-2244）

■県立産業技術短期大学校秋のオープンキャンパス①10月13日㈰③入学希望者、保護者④学校説明、学科説明、学園祭と同時開催⑤無料⑥ホームページで問☎666-8792

■第47回住宅デー①10月14日（月・祝）午前10時～午後3時②道の駅やまがた蔵王樹氷ホール④よろず住宅相談・工作・大工体験等⑤無料⑥不要問山形建設労働組合（☎633-1928）

■済生まつり①10月19日㈯午前10時～午後3時30分②山形済生病院④講演会、各種体験・相談コーナー、キッチンカー等問山形済生病院総務課（☎682-1111）

■第43回山形矯正展①10月20日㈰午前9時～午後3時②山形刑務所④木工製品・家具などの販売、催事、模擬店等⑦先着100人に粗品進呈問山形刑務所（☎686-2114）

■山形大学開学75周年記念特別企画渡辺えり氏講演会①10月25日㈮午後4時開演②遊学館ホール③定員300人⑤無料⑥要問山形大学開学75周年記念事業事務局（☎628-4006）

■レクリエーションインストラクター養成講習会①10月26日㈯、11月23日（土・祝）、12月7日㈯②市総合スポーツセンター問日本レクリエーション協会（☎03-3834-1093）

■専門家9士業によるなんでも相談会①10月27日㈰午前11時～午後4時②霞城セントラル⑤無料⑥10月7日～23日の平日に電話（☎050-2018-6548）で問県司法書士会（☎050-2018-6458）

■お口若がえり講座「口は衰えのもと」①10月31日㈭午後2時～②東部公民館③65歳以上の方先着40人⑤無料⑥電話で問市歯科医師会事務局（☎632-1108）

■生涯学習講座①④⑤11月1日㈮～【PC中級（全10回）】2千円、11月15日㈮～【書道（全3回）】2200円⑦申し込み方法等詳しくは、ホームページへ問霞城学園高等学校（☎647-0522）

■県視覚障がい者ICT講習会①11月9日㈯・10日㈰・16日㈯②市総合福祉センター③視覚障がいの方④パソコン・スマートフォン操作体験問県身体障害者福祉協会（☎686-3690）

■がんサロン「クローバー」①9月22日（日・祝）午後1時30分～3時②やまぎん県民ホール③がん経験者・家族⑤無料⑥不要問やまがた健康推進機構（☎688-6511）

■やまがた縁結びたい結婚相談会①9月23日（月・振休）・29日㈰、10月6日㈰・13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そのご家族⑤無料⑥電話で問やまがたハッピーサポートセンター（☎687-1972）

■南山形再発見・講座「山形のまちとイザベラ・バードpart2」①9月21日㈯午後1時30分～3時②南山形コミセン④講師 渋谷光夫氏⑤無料問東北文教大学（☎688-2298）

■おやこ広場見学会①9月21日㈯午前10時～②子育てランドあ～べ③プレママ・プレパパ④赤ちゃん連れで過ごせるひろばを見てみよう⑤無料⑥不要問子育てランドあ～べ（☎615-1930）

■山形美容専門学校オープンキャンパス①9月21日㈯、10月5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ホームページで問☎632-0167

■霞城セントラルの催し
問☎646-7272
◆**第8回 庄内浜の魚まつりin山形**①9月28日㈯午前10時～午後3時②1階アトリウム⑤無料
◆**第264回ニコニコフリーマーケット**①10月13日㈰午前10時30分～午後3時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。

シルバー人材センターの催し
問☎647-6647
◆**入会説明会**①10月1日㈫・8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**①10月12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

日中友好協会の催し
◆**みんなの中国語講座**①毎週火曜日【初級】午後1時30分～3時、【中級】午後3時30分～5時②南部公民館③各20人程度⑤月3700円⑥要問秋山（☎080-1816-9354）
◆**中国語講座**①毎週水曜日午後6時30分～8時30分②霞城公民館③入門・会話クラス各20人程度⑤月3千円⑥要問柚山（☎070-8506-5833）

（注）コミセンは、コミュニティセンターの略称

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

◎11月15日号の原稿締め切りは10月15日です◎

●遠藤英夫写真展「やまがたの滝探訪Vol.2」①9月19日(木)～25日(水)②文翔館ギャラリー④山形県内の滝の写真⑤無料問遠藤☎080-5562-9430

●秋のやさしい占星術講座①9月28日(土)午後1時～3時②大郷コミセン③20人⑤千円（テキスト代・茶菓子代）⑥要問渡辺☎090-8928-7912

●女性師範が教える女性の居合体験会①9月29日(日)午後6時～②蔵王コミセン④見学体験⑤無料⑥前日まで電話で問美剣乃会☎090-7567-2272

●ホスピスケアの会①10月6日(日)午後1時30分～4時②市総合福祉センター③がん患者とその家族など⑤無料⑥初めての方は要問吉田☎070-5624-6765

●第36回健康まつり①10月13日(日)午前10時～午後1時②至誠堂総合病院敷地内駐車場、豊烈神社社務所④健康づくり企画・健康相談⑤無料問やまがた健康友の会☎622-7181（内線101）

●山形乾癬（かんせん）友の会学習懇談会①10月13日(日)午後1時50分～4時30分②市民活動支援センター高度情報会議室③どなたでも④市民公開講座聴講と質疑応答、懇談⑤無料⑥要問鈴木☎090-4556-6510

●やまがた工芸の会展①10月14日(月・祝)～20日(日)②文翔館④会員展お茶会華展、お花造形パフォーマンス（14日講師 池坊専好氏 松原伸生氏）⑤無料問和久井☎0238-88-9205

●第13回レカンフラワー作品展①10月16日(水)～20日(日)午前10時～午後5時（16日は午後1時から、20日は午後3時30分まで）②アズ七日町2階芸文美術館ギャラリー5⑤無料問佐藤☎090-5595-4008

●和楽器の神髄を聴いてみませんか？①10月18日(金)午後2時②遊学館③40歳以下、箏（そうこと）三絃（げん）10人、尺八10人④人間国宝級の講師による箏三絃尺八の実演指導の聴講⑤無料⑥10月10日まで問高橋☎090-4887-8008

●山形木曜会合唱団定期演奏会①10月19日(土)午後2時開演②中央公民館ホール（アズ七日町）④混声合唱第56回定期演奏会⑤無料⑥不要問阿部☎643-5676

●山形オペラ協会「サウンズ・ア・ラ・モード」①9月21日(土)午後5時開演②中央公民館ホール④オペラアリアとピアノ独奏⑤千円（小学生以上）問宮下☎687-8519

●婚活イベント「みんなで楽しく芋煮交流会」①9月29日(日)午前10時～②西公園③45歳までの独身男女各15人⑤1500円（材料代）⑥要問やまがたし良縁隊 高橋☎090-6789-3282

●ラグビー体験会①10月1日(火)・8日(火)午後6時～②山形大学小白川キャンパス③小学4年生～中学3年生⑤500円（保険料）⑥県ラグビー協会ホームページで問石澤☎090-9249-5862

●手をつなぐサロン①10月9日(水)午前10時30分～正午②市総合福祉センター③障がいのあるお子さんやその家族⑤無料問伊豆田☎090-3750-3025

●講演会「介護保険の基礎を学ぶ」①10月12日(土)午前10時30分～②遊学館④講師 県介護支援専門員協会⑤500円（資料代）⑥要問齋藤☎090-9633-2848

●県文化財保護協会史跡見学会①10月12日(土)午後1時30分～②最上家関係史跡他③2時間歩行可能な方20人④案内人 安孫子博幸氏⑤100円（保険料）⑥電話で問中嶌☎090-6454-6227

●花工房「それいゆ」ハルメク花アート・レカンフラワー作品展示会①10月3日(木)～6日(日)午前10時～午後4時（6日は午後3時まで）②洗心庵⑤入場無料、ミニ体験レッスンは500円（材料代）問荒木☎090-6852-2759

●歩こう山形の会「初秋の面白山から山寺方面を訪ねる。」①10月6日(日)午前9時～午後1時②山形駅午前8時18分発仙台行き乗車、面白山高原駅下車⑤500円（保険料）⑥不要⑦昼食持参問元木☎080-1810-4357

●DVDを観る会①10月12日(土)午後2時～②元羽前屋そば店④『わが街わが青春・石川さゆり水俣熱唱』⑤無料問辻☎622-5733

●第64回ギター定期演奏会①10月6日(日)午後2時開場、午後2時30分開演②市民会館小ホール⑤前売り500円、当日600円（資料代）問武田☎090-3640-9538

●実務書道・ペン体験会①9月30日(月)、10月7日(月)午前10時～正午②鈴川コミセン⑤無料⑥電話で問山口☎633-8950

●映画「夢みる給食」の上映会①9月29日(日)午前10時30分～、午後1時30分～②はらっぱ里山保育園ホール（土坂）③各回50人⑤無料⑥要問西蔵王・里山で映画を楽しむ会 阿部☎090-7330-7859

●第51回音里間流三味線（しゃみせん）・胡弓（こきゅう）演奏会①9月29日(日)午後1時～②山形グランドホテル④三味線、胡弓、民謡、舞踊、童謡、唱歌、歌謡曲、TV主題歌ソング、アニソンなど、書道作品展示⑤無料問音里間☎090-8612-0469

●殺陣（たて）体験①9月22日（日・祝）②大曽根コミセン③小学生午前9時～10時、一般午前10時15分～正午④パンチ・キックや刀の基礎、護身術（まもれは）⑤無料⑥要問山形殺陣乃会 紅蓮羽☎674-0670

●無双直伝英信流居合見学と無料体験教室①9月22日（日・祝）・29日(日)午前10時～11時30分②千歳コミセン③どなたでも⑥不要⑦動きやすい服装で問鈴木☎090-2024-5175

●がんサロンともしび①9月25日(水)、11月27日(水)午後6時～②源泉堂薬局（五十鈴1-1-3）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

●第50回山形吹奏楽研究会定期演奏会①9月29日(日)午後2時開演②市民会館④吹奏楽とビックバンドジャズの演奏⑤500円（資料代）問落合堂☎090-4314-5990

●第52回山形洋蘭友の会洋蘭展示会①9月26日(木)～29日(日)午前10時～午後5時②DCM南館店④洋蘭約40鉢の展示。26日・27日午後2時～栽培講習会問寒河江☎090-1936-2129

●薬用植物友の会講演会「疾病予防のための、身近な野菜や薬草の活用法」①9月29日(日)午後2時～②霞城セントラル3階視聴覚室③先着30人④講師 奥羽大学薬学部准教授 村田清志⑤無料⑥電話で問小林☎090-7936-7873

健康＊ナビ

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 10月12日(土)・26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・歯科衛生士・管理栄養士の講話、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週ごろの方先着16組程度
持 母子健康手帳、母子健康手帳副読本
申 ９月20日から、やまがた出産・子育てアプリで
※詳しくは、市ホームページへ。
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 10月４日(金)・19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 言葉が少ない、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～

SUKSK ポイント対象

時 10月４日(金)午後１時30分～２時30分
(午後１時15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 ４～６カ月児の保護者先着20組程度
持 母子健康手帳、バスタオル（おむつ替え用）
申 ９月24日から、市ホームページで
問 健康増進課　☎616-7273

10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８月～10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５月・６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12月・令和６年１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、市ホームページへ。

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５年３月生まれ
３歳児：令和３年１月生まれ
５歳児：令和元年９月後半・10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、母子保健課へご相談ください。
１歳６カ月児…言葉が出ない、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10月の閉庁日は７日(月)・14日(月・祝)・15日(火)・21日(月)・28日(月)です。
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）

予防

新型コロナワクチン接種・高齢者インフルエンザ予防接種費用の一部助成

助成を受けるための申請は不要です。医療機関窓口で「医療機関の定める接種料金」から「助成額」を差し引いた額をお支払いください。

時 10月１日～令和７年１月31日（新型コロナワクチン接種は令和７年３月15日まで）

所 市内予防接種協力医療機関

内 〈助成額〉
新型コロナワクチン接種（定期接種）…11,800円
高齢者インフルエンザ予防接種…1,500円
（いずれも助成額を超えた金額は、自己負担）

※生活保護世帯は健康増進課での事前申請により無料。

※接種券は郵送されません。電話等で市内予防接種協力医療機関へ直接予約してください。

※市内予防接種協力医療機関等詳しくは、市ホームページへ。

対 山形市に住民票があり、接種日において
①65歳以上の方
②60～64歳で、心臓、腎臓、呼吸器等の内部障がいのある方（身体障がい者手帳１級相当）

持 健康保険証など（生年月日、市民であることが確認できるもの）、②に該当する方は身体障がい者手帳

問 健康増進課　☎616-7274

▲新型コロナワクチン接種

▲高齢者インフルエンザ予防接種

健康

再発見ウオーキング ～東沢蔵王大権現・唐松観音とせせらぎ～

SUKSK ポイント対象

時 10月22日（火）午前９時45分～11時30分
（午前9時30分から受け付け）

所 釈迦堂（しゃか）湖畔広場

内 山形市ウオーキングマップ⑮のコースを基に運動普及推進員と約4.6kmのウオーキング

対 先着20人

持 飲み物、雨具

申 10月15日までに、電話で健康増進課へ

問 健康増進課　☎616-7271

予防

9月24日～30日は「結核・呼吸器感染症予防週間」

早期発見のために65歳以上の方は結核健診を受診しましょう。

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症等の呼吸器感染症を予防するため、手洗いや換気等の感染対策をより意識して実施しましょう。

問 健康増進課　☎616-7274

健診

レディース健診

健康診断と子宮頸（けい）がん検診がセットで受けられる健診です。

時 10月15日（火）、11月９日（土）・14日（木）・29日（金）

※対象者や会場等詳しくは、市ホームページへ。

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。

簡単！なすの丸ごと焼き

材料（４人分）

なす	４本	こしょう	少々
大葉	４枚	オリーブ油	12ｇ（大さじ１）
豚バラ肉	160ｇ	小ネギ	３本
塩	少々	ポン酢	24ｇ（大さじ１と⅓）

作り方

①なすはへたを落として縦半分に切り込みを入れる。豚バラ肉は食べやすい大きさに切る。
②切り込みに、大葉、豚バラ肉をはさみ、塩、こしょう、オリーブ油をかける。
③アルミホイルにのせ、トースターでなすがやわらかくなるまで５分程度加熱する。
④トースターから取り出し、上からアルミホイルで包んで10分蒸らす。
⑤小口切りにした小ネギとポン酢をかける。

具材をなすに挟んで焼くだけ！
小ネギの風味やポン酢でおいしく減塩

栄養価（1人分）…エネルギー190kcal、たんぱく質6.9ｇ、脂質17.2ｇ、炭水化物4.4ｇ、食塩相当量0.6ｇ

出典：山形の高校生が考案　SUKSK野菜たっぷりレシピ集

SUKSK野菜たっぷりレシピ集の設置場所等詳しくは、市ホームページへ。

問 健康増進課　☎616-7273

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

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

窓のお悩み解決！ 補助金で窓のエコリフォームがお得!!
防音・断熱内窓「インプラス」
マド本舗
今ある窓にプラスするだけで、「断熱」「遮熱」「防露」「防音」の4つの効果!!
今ある窓 インプラス 屋外 室内 生まれる空気層 樹脂製内窓
■カラーバリエーション
LIXIL 独自の技術「ダストバリア」
ホコリ・汚れの付着を抑えるのでお掃除もグンと楽になります。
今なら補助金で 最大 窓 50%相当還元！
※制度の適用には条件があります。
Yuki Glass CO.,LTD. (株)結城ガラス店
〒990-0822 山形市北山形一丁目5-14／8:30～18:00
MAIL：yukiglas@ma.catvy.ne.jp TEL：023-644-3396
施工事例はこちらから YUKIGLASS_YAMAGATA

KITEN SCHOOL
グラフィックデザインスクール 生徒募集中
デザインを学んでチラシやウェブデザインが作れるようになれます。
まずはカウンセリング相談のお申込みから！
趣味として、仕事への活用のため、副業を目指してデザインを学んでみませんか。
キテンスクール 運営／株式会社ウィット
●大阪府高槻市城北町1丁目14-17-501 ●TEL.072-668-3275

山形県委託事業 高年齢者新規就業支援業務
わくわく(work work)シニア応援！
おしごとフェア
55歳からの就職を応援する充実の内容!!
よし、決めた！ まだまだ働くぞ！
【シニア就活応援セミナー】
【シニア向け合同企業説明会】
参加無料 服装自由 履歴書不要 入退室自由
・ハローワーク ・山形県シルバー人材センター連合会
・ポリテクセンター山形 ・産業雇用安定センター
・年金相談コーナー（事前予約制） ・山形県福祉人材センター
各種相談コーナーあります
10月29日（火） 受付12:30～
山形市/山形ビッグウイング
<お問い合わせ先>
キャリアバンク株式会社 山形オフィス 023-673-0515
〒990-0039 山形県山形市香澄町3丁目2-1山交ビル8F

水まわり&LDKリフォーム
ご相談無料 お見積り無料 電話相談OK
ウンノハウス
0120-73-8718
営業時間／9:00-18:00
定休日／火曜日・水曜日
株式会社ウンノハウス リノベーション事業部
【山形ショールーム】山形市大野目4丁目1-37
【米沢ショールーム】米沢市金池5丁目3-2
【仙台ショールーム】【福島ショールーム】
WEB予約▶
■建設業許可/国土交通大臣許可（特-3）2980号 ■宅建免許番号/国土交通大臣（15）第747号

■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。