



# 東部公民館だより 2026年7月1日号

〒990-0021 山形市小白川町2-3-47 東部公民館 発行  
電話 642-5181 FAX 625-2150

## No.573

◆ この公民館だよりは、山形市公式ホームページからもご覧いただけます。  
<http://www.city.yamagata-yamagata.lg.jp/>

### 歯医者さんから学ぶ「お口若がり講座」 ～オーラルフレイルって何のこと？～



歯科医師による歯科講話と歯科衛生士によるご自宅でもできる

「健口体操」等を行います！



日時：令和8年7月22日(水) 午後1時30分～午後3時

場所：東部公民館 2階 講堂

対象：65歳以上の山形市民及びその支援のための活動に関わる方 30名程度

講師：大沼歯科医院 大沼 智之先生

内容：オーラルフレイルって何のこと？唾液が減るとどうなるの？など

申し込み：7月7日(火)～7月16日(木)に電話か窓口で

### プラネタリウム星座観察会



日時：令和8年7月25日(土)午前9時～午後1時ころ

場所：河北町総合交流センター サハトベに花

募集人数：小中学生以上の親子先着20名程度

入館料：大人500円、小中学生200円

申し込み：7月7日(火)～7月14日(火)に市ホームページか電話で

### 基礎から学ぶ

令和8年度 山形市働く女性の家事業

### セルフネイルケア講座

爪の整え方やキレイに塗るコツなど、  
日々のネイルのお手入れ方法を学ぶ



講師  
Nail salon olino 代表  
鈴木沙織 先生

- ・日時 7月25日(土)10時～正午
- ・対象者 山形市に在住又は市内勤務の女性14名(抽選)
- ・費用 3,000円 ※材料費 締切日 7月14日(火)
- ・持ち物 お持ちのマニキュア(あれば透明とカラーの2つ)

無料託児あり(一歳以上の未就学児)7月14日(火)までお申し込みください。  
【申込み方法】「講座名・郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号・託児の有無」  
を記入し、市ホームページ・電話・窓口のいずれかでお申し込みください。  
【開催場所・お問合せ先】山形市福祉文化センター  
山形市小白川町二丁目3-47 【TEL】642-5181

## 第5地区・第8地区 集団健診のお知らせ

令和8年度の地区集団健診が始まります。詳しくは、広報やまがた3月号折り込みの「山形市健診べり帳」  
または山形市公式ホームページをご覧ください。

山形市健診べり帳はこちら

### ➤ 健診内容・対象年齢

- (1) 特定健診(40～74歳) …すべての健診の年齢は、令和9年3月31日時点の年齢です。
- (2) 健康診査(75歳以上)
- (3) がん検診(40歳以上)…胃(バリウム検査)・肺・大腸・前立腺(50歳以上)  
※50歳以上の偶数歳の方を対象に、個別健診でのみ、胃がん検診で胃内視鏡検査を実施しています。
- (4) 胃がんリスク層別化検査(ABC分類)(40歳以上)  
※当日胃がん検診(バリウム検査)を受ける方で、過去にこの検査を受けたことのない方
- (5) 肝炎ウイルス検診(40歳以上で過去に肝炎ウイルス検査を受けたことのない方)
- (6) U-39健診(16～39歳)
- (7) 子宮頸がん検診(20歳以上)・乳がん検診(40歳以上)  
※対象者は、子宮頸がん・乳がんともに①偶数歳、②令和7年度に検診を受けていない奇数歳の方となります。  
また、②の方は、検診の予約をする前に健康増進課窓口で申請が必要です。(印鑑不要)



### ➤ 健診日程

		日程	健診会場	担当する健診機関
上記(1)～(6) 特定健診・ がん検診等	第5	10月27日(火)、28日(水)	南部公民館	山形市医師会健診センター 住所：南館5-3-10 電話：023-645-7222 (音声ガイダンス：2→1)
		10月29日(木)、30日(金)		
	第8	10月8日(木)、9日(金) 10月14日(水)、15日(木)、16日(金)	東部公民館	
上記(7) 子宮頸がん・ 乳がん検診	第5	10月22日(木)、23日(金)、27日(火)	山形市医師会 健診センター	
	第8	1月6日(水)、7日(木)、8日(金)		

### ➤ 申込方法

#### (1) 電話での申し込み

健診の案内が届かない方、上記以外の日程や会場をご希望の方は、電話でのお申し込みが可能です。  
健診日の15日前までに上記の健診を担当する健診機関へ電話でお申し込みください。

#### (2) ハガキでの申し込み

40歳以上の山形市国民健康保険加入の方や、過去2年間に市のがん検診を受けたことがある方等に対して、  
8月上旬までに健診の案内を送付します。案内が届いた方は同封されているハガキでお申し込みください。

<お問い合わせ>

山形市保健所 健康増進課 成人保健係  
電話：023-616-7272 FAX：023-616-7276  
住所：山形市城南町1-1-1 (霞城セントラル4階)  
受付時間：月曜～金曜日 8:30～17:15 (祝日・年末年始を除く)

第2・第4水曜

## 第八地区社会福祉協議会

### ☆まなび庵☆

“まなび庵”とは・・・

地域の皆さんが気軽に立ち寄って、交流を楽しんだり、日々のちょっとした困りごとなどを相談できる居場所です。百歳体操、おしゃべり会、レクリエーション活動等を予定しています。皆さんのご参加お待ちしております。

日時：①7月8日(水) 10:00～11:30 百歳体操、おしゃべり会

②7月22日(水) 10:00～11:30 健康マーじゃん、百歳体操、

③8月12日(水)はお盆のためお休みです おしゃべり会

※ご相談等は随時受付しています。

場所：東部公民館 3階 講習室(洋)

対象：第八地区住民のみなさま、他どなたでも

持ち物：タオル、水分補給の飲料水など

SUKSKポイント対象

第八地区 食生活改善推進協議会

### はつらつシニアクッキング(高齢者向きの食事)

1 日時：令和8年7月18日(土)10時～13時

SUKSKポイント対象

2 場所：東部公民館 3階調理室

3 内容：ごはん、ふわシャキしゅうまい、鶏肉と夏野菜のポン酢炒め、牛乳くずもち

4 持ち物：マスク、エプロン、三角巾、ふきん2枚

5 食材費：600円前後

◎どなたでもご参加できます。調理実習を通してシニア世代の栄養などについて学び、毎日の食事づくりに役立てましょう。

◎参加希望の方は7月9日まで 携帯電話090-2796-2341 奥出にご連絡ください。

スクスクポイント対象です。

保健指導員による

### 福祉文化センター 7月の健康相談

福祉文化センター(東部公民館) 2階 健康相談室

午前 10:00～12:00  
午後 1:00～3:00

2日(木)、8日(水)、

14日(火)、31日(金)

山形市第八地区社会福祉協議会主催

第八地区社会福祉協議会

会長 山口 四郎

### 防災に係る出前講座のご案内

テーマ 自然災害から自分を守る・家族を守る方法

① ハザードマップを知る

② 洪水、地震、火災、噴火について

③ 自助、共助について

講師 防災アドバイザー 佐藤明 氏(山形市総務部防災対策課)  
地域防災マネージャー・防災士 自衛隊 OB

7月18日(土)開催

○時間 10時～11時30分

○場所 東部公民館 2階 講堂

※申し込みは各自治会長へ(7月12日まで)

※第八地区以外で参加のご希望の方は、担当(田中六兵衛

電話090-3755-4741)までお問い合わせ下さい。

山形市第八地区社会福祉協議会・山形市第八地区民生委員児童委員協議会

### 子育ておしゃべりサロン

♪ 日にち 7月1日(水) 「ベビーマッサージ」

※バスタオルをお持ちください

8月5日(水) 「ハワイアンリトミック」

9月2日(水) 「出前保育」 みどりのもりこども園

♪ 時間 10:00～11:30

♪ 対象 0歳～就学前の幼児とお家の方

♪ 場所 東部公民館(福祉文化センター) 2階研修室洋室

参加無料 お気軽に遊びに来て下さい。

「おやつ」、「おもちゃ」などを用意してお待ちしています。

お問い合わせ 吉村 修子 (TEL:090-6458-2704)

SUKSK スクスク

参加で500ポイント  
取得できます!!



@KOSODATE\_OSHABERI

### いきいき百歳体操

毎月第1・第3木曜日

日時：①7月2日(木) 午後2時～午後3時

②7月16日(木) 午後2時～午後3時

SUKSKポイント対象