



野草園のオオヤマザクラ

見上げれば 春

特集

- ・ウォーキング・自転車利用を
もっと楽しく！もっと快適に！
- ・「男女共同参画のまち山形」の実現を目指して

くらし

- ・新型コロナワクチン3回目接種のお知らせ
- ・住宅火災が多発しています

イベント

- ・「交通系ICカード」について学ぶ
バスの乗り方講座

改めて徹底をお願いします！

こまめに
手洗い



不織布
マスクの
正しい着用



こまめな
換気



※ワクチン接種後も、感染症の予防対策は必要です。

ウォーキング・自転車利用を もっと楽しく! もっと快適に!

山形市が目指している「健康医療先進都市の確立」に向けて、皆さんが運動する機会を増やし健康寿命の延伸につながるよう、山形市ウォーキング推進計画・山形市自転車活用推進計画を策定しました。今号では、「健康ポイント事業SUKSK」との連携や各計画の本年度の主な取り組みを紹介します。 企画調整課 内線220

市では、「食事(S)、運動(U)、休養(K)、社会(S)、禁煙・受動喫煙防止(K)」に留意する「SUKSK生活」を提唱し、皆さんの健康に対する意識を高めるため、さまざまな取り組みを進めています。



【ホームページ】 【紹介動画】



健康ポイント事業 **SUKSK** に参加して 今できる健康づくりでポイントをとめよう!

スマートフォンアプリを活用することで、
自宅での運動でも簡単にポイントが獲得できます!
健康ポイントを獲得して、記念品の抽選に参加しよう!



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

健康づくりの中でもウォーキングは、歩数やウォーキングコース利用に応じて健康ポイントをためることができます。

山形市にはウォーキングコースがいっぱい! いろんなコースを歩いて健康になろう!



ウォーキングコース紹介

- 1 悠創の丘から古刹への散歩道
- 2 癒しのあじさい参道
- 3 大郷歴史めぐり
- 4 「遺跡と泉の里」楯山 十字 地区を歩こう
- 5 山形城史跡を巡る
- 6 小白川町の歴史と自然の再発見
- 7 街なかウォーキングコース

コースの詳細は
こちら▶



～毎日歩いて体も心も健康に、車移動を減らして地球にも優しくなろう～

エンジョイウォーキング

もっとウォーキングを楽しめるように、安全・快適に歩ける道路の整備やウォーキングしたくなる仕組みをつくるため、「山形市ウォーキング推進計画」を策定しました。

交通事故のない
安全で安心な社会の実現

4つの
目標

日常生活における
歩く習慣の定着促進

歩きやすい歩行空間の整備

多様なニーズに対応した
ウォーキングモデルコースの充実

本年度の主な取り組みとして、既存の山形市ウォーキングコースが、安全・快適に利用できるかをチェックして、必要に応じてルートを見直し、新たな魅力あるコースを設定していきます。

1 審査会の設置

- ・審査基準の策定
- ・既存コースの利便性・安全性検証

2 モデルコースの設定

市が設定している既存ウォーキングコース

さらに安全・快適で魅力あるウォーキングコースの設定や増設

設定したコースについては、案内看板の設置、マップの作成等を順次進めていきます。

「山形市ウォーキング推進計画」の
詳細はこちら▶



エンジョイサイクリング

自転車は、ウォーキングと同じように健康効果が期待でき、環境に優しい乗り物です。さらに、コロナ禍において、人との接触を低減できる点が注目され、通勤等で自転車を利用する人が増えています。そんな自転車をもっと安全・快適に利用できる環境をつくるため、「山形市自転車活用推進計画」を策定しました。

自転車事故のない
安全で安心な社会の実現

4つの
目標

自転車を活用した
ライフスタイルの推進

自転車を利用しやすい
走行空間の整備促進

多様なニーズに対応した
サイクリングモデルコースの充実

今年の主な取り組みとして、市民アンケート結果をもとに、ニーズや利便性・安全性を考慮しながら、市内を周遊できるサイクリングコースを新たに設定します。

コース設定後は、マップの作成やコースを利用した場合の健康ポイント付与、民間事業者と連携したサイクルイベント等、自転車の楽しみ方がもっと広がるような取り組みを進めていきます。

「山形市自転車活用推進計画」の
詳細はこちら▶





「男女共同参画のまち山形」の実現を目指して

令和4年2月、第4次「いきいき山形男女共同参画プラン」を策定しました。この計画に基づき、皆さんと手を携えながら、性別にかかわらず誰もが個性と能力を発揮できる山形市を目指します。

プランの進行管理に当たっては、計画を実効性のあるものにするため、達成に向けた19の指標を設定して計画的に実施し、毎年度、取り組みの実績と成果を公表します。また、市男女共同参画審議会に進捗状況を報告し、学識経験者や市民の皆さんの意見・助言を施策に反映させるよう努めます。

☎ 市男女共同参画センター ☎ 645-8077

▶ 計画の期間 令和4年度～令和8年度(5年間)

▶ 基本目標Ⅰ 男女共同参画社会の実現に向けた基盤づくり

- ・ 性差に関する偏見・固定観念や無意識の思い込みなどの意識を変えていく必要があるため、意識改革を目指す啓発や、教育、学習の充実を図ります。
- ・ 若年女性が大幅な転出超過となっているため、女性の地元定着を促進します。

主な指標	現状値	令和8年度 目標値
社会全体で男女平等と思う人の割合	16.6% (令和元年度)	25%
県外から市への女性転入者数 — 市から県外への女性転出者数	-321人 (令和2年度)	0人

▶ 基本目標Ⅱ あらゆる分野での男女共同参画の実現

- ・ 多様な人材の能力を活用することは、豊かで活力ある持続可能な社会を生み出すため、市の審議会等へ女性委員の登用を促進し、家庭・地域・働く場などあらゆる分野で男女共同参画を推進します。
- ・ ワーク・ライフ・バランスの意識啓発を進めるとともに、女性活躍を推進するために、新たに公民連携による女性人材育成事業を行います。

主な指標	現状値	令和8年度 目標値
市の審議会等に占める女性委員の割合 (うち行政機関等の充て職を除いた女性委員の割合)	30.0% (35.3%) (令和2年度)	40% (50%)
市内事業所における男性の育児休業取得率	20.9% (令和元年度)	30%

▶ 基本目標Ⅲ 安全・安心な暮らしの実現

- ・ DV(配偶者やパートナーから受ける暴力)は、重大な人権侵害にもかかわらず被害が潜在化しやすいため、相談窓口の周知、啓発に取り組みます。さらに若年層への情報提供や意識啓発を進めるとともに、相談体制の整備と被害者支援の充実に努めます。
- ・ 生涯を通じた健康の保持のために、男女それぞれのライフステージに応じた健康づくりを支援するとともに、高齢者や障がい者などさまざまな困難を抱える方への支援、性の多様性に関する理解促進と実態把握などに努めます。

主な指標	現状値	令和8年度 目標値
DV相談窓口を知っている人の割合	73.8% (令和元年度)	80%
小・中学生向け出前講座「いのちの学習」の実施校数	4校 (令和2年度)	5校



新型コロナワクチン3回目接種のお知らせ

新たに、**12歳から17歳までの方**が新型コロナワクチンの3回目接種の対象となりました。

ワクチンの効果や接種前後に起こることがある症状を正しく理解し、接種を受けるかどうか家族で考えましょう。分からないことは、かかりつけ医に相談しましょう。



詳しくはこちら

☎ 新型コロナワクチン・コールセンター ☎ 0120-567-328

12歳から17歳までの方を対象とした新型コロナワクチン3回目接種

接種対象者

2回目接種の完了から6カ月以上経過した方

※基礎疾患を有する方などの「重症化リスクが高い方」は特に3回目接種をお勧めします。

使用するワクチン

ファイザー社ワクチン

※12歳から17歳までの方の3回目接種で使用するワクチンは、現時点でファイザー社ワクチンのみです。

接種券の送付

2回目接種日から6カ月経過した方へ順次送付。

予約方法

LINE・Web、コールセンター、医院受け付け(医療機関により異なります)の方法で予約を受け付け

ワクチン接種の方法

以下のいずれかの方法で接種を受けられます。

詳しくは、右上の二次元コードからご確認ください。

●各医療機関で行う個別接種

接種日	4月25日(月)～5月31日(火)
-----	-------------------

●集団接種

接種日		5月9日(月)～24日(火) ※期間中毎日実施します。
時間	月～金曜日	午後7時～9時(2時間)
	土・日曜日	午後2時30分～5時30分(3時間)
接種会場		霞城公民館



※接種対象者数に応じて、今後日程を追加する予定です。

18歳以上の方を対象とした新型コロナワクチン3回目接種

5月に実施する接種についてお知らせします。

詳しくは、右上の二次元コードからご確認ください。

●各医療機関で行う個別接種

接種日	5月1日(日)～31日(火)
使用するワクチン	ファイザー社ワクチン

●集団接種

接種日		5月6日(金)・7日(土) 5月25日(水)～28日(土) 5月30日(月)・31日(火)
時間	月～金曜日	午後7時～9時(2時間)
	土曜日	午後2時30分～5時30分(3時間)
接種会場		霞城公民館
使用するワクチン		武田/モデルナ社ワクチン



※接種対象者数に応じて、今後日程を追加する予定です。

ヤマガタ シティ トピックス
**YAMAGATA
 CITY
 TOPICS**



ホストタウンとの絆より深く

3月14日、サモア独立国のシラ駐日
 特命全権大使が山形市へお越しになり
 ました。

大使より、サモアオリンピック委員
 会会長からの贈り物を市長へいただき
 ました。山形市からは、画家の小林舞

香さんが特別にデザイン

した平清水焼の絵皿を記

念としてお贈りしました。大

使は、小林さんから絵皿のモチーフな
 どの説明を受けながら、華やかに描
 かれた絵皿に目を輝かせていました。



おいしい給食 みんなに届け

4月5日、山形広域炊飯施設のオー
 プニングセレモニーを行いました。よ
 り安全でおいしい給食を小・中学生へ
 届けるために、山形連携中枢都市圏内
 の8市町が共同で整備した、最新設備
 の施設です。

トークショーでは、ゲストに橋本マ

ナミさん（山形市出身）が登場し、佐

藤市長と給食の思い出を語り、「コロ

ナが終わり、早く子どもたちが、みん

なで話しながら食べられるようになっ

てほしい」と話してくれました。



「えがお」あふれる競技場を目指して

更新工事のため、利用を一時中止し
 ていた市あかねヶ丘陸上競技場の工事
 が完了しました。公式大会が開催可能
 となる日本陸上競技連盟の第3種公認
 延長を受け、4月1日に装いを新たに
 再開。

ネーミングライツ（施設命名権）パー

トナーに、ネットトヨタ山形株式会社

を迎え、「ネットえがおフィールド」

として新たな魅力を発信できる施設を

目指します。多くの市民の皆さんのご

利用をお待ちしています。



クローズアップ

Close-up

Y・biz
プロジェクト
マネージャー

かんの
ゆりえ
菅野 百合恵さん



山形っていいよね、と思える

街づくりに、地域産業を

支援することで参加していきたい

産業から地域を元気にしたい、きらきらとした笑顔でそう語ってくれたのは、山形市売上増進支援センターY・bizのプロジェクトマネージャーに新たに就任された菅野百合恵さんです。Y・bizは、売り上げをアップするためのビジネスコンサルティンクを中小企業や起業家に無料で提供する、山形市が設置した支援機関です。平成30年12月の開所以来、お金をかけずに知恵とアイデアを使ってビジネスの流れを変える「ビジネスモデル」の伴走支援で、多くの事業者をサポートしてきました。

菅野さんは平成25年に東北芸術工科大を卒業後、アイルランドの大学へ語学留学。その後、現地のスタートアップ企業等での職務経験を経て、米アップルのヨーロッパ本社へ就職し、広告宣伝等の課題解決に従事。また、同国の経済省が主催する起業家育成プログラムでも経営を学び、幅広い経験を持っています。

海外から日本へ戻り、山形市で企業支援を行う道を選んだきっかけには、新型コロナウイルス感染症の流行と、ビジネスモデルとの出会いがありました。

「コロナ禍にヨーロッパの街でロックダウン（都市封鎖）の中で生活をして、世界がひっくり返ったような感覚でした。産業がストップし、街のほぼ全ての店舗が休業。街から人が消えました。地域産業に活気があつてこそ、地域に活力が生まれるということを目の当たりにしました。ちょうどその頃、地域を支える「Y・biz」と「ビ

ズモデル」の存在を知り、自分もその一翼を担いたいと思い、公募に挑戦しました」

198人の全国公募での選考を通過した菅野さんは、4月から本格的にY・bizで相談業務を行っています。

「ビジネスモデル型の支援は、事業者の皆さんとの対話を軸としています。対話の中で事業の真の強みを見いだし、その強みをどう売り上げにつなげていくか、事業者の方と作戦会議を繰り返しながら一緒に走っていく。外から改めて山形を見てみると、質の高いものづくりや食の提供を「当たり前」にされている事業者の方々の多さに驚きます。ふるさとである山形について身をもって知っていることに加え、海外から日本を見てきた経験から、その「当たり前」に対しても新しい視点を持って、皆さんの魅力を引き出していけるのではないかと思います。魅力的な街には必ず魅力的な事業や取り組みがある。山形っていいよね、と思える街づくりに、私は地域産業を支援することで参加していきたい」とこれからの意気込みを語ってくれました。

事業者の皆さんはもちろん、創業を考えている方などたくさんの方にY・bizを利用してもらいたいとのこと。ぜひお気軽にご相談ください！

住所・旅籠町3-5-1 須藤ビル1階
電話・616-7900



Y-biz
ホームページ



暮らしを支える 国民年金

国民年金制度は、全ての国民を対象として、老齢・障がい・死亡により国民生活の安定が損なわれることを防止し、健全な国民生活の維持・向上に役立てることを目的とした社会保障制度です。

問 市民課 内線401

令和4年度 国民年金保険料

月額 16,590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による納付
〈納付場所〉金融機関またはコンビニエンスストア
- ・口座振替納付
〈手続き先〉金融機関または日本年金機構山形年金事務所
- ・クレジットカード納付
〈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年前納の制度があり、それぞれ提出期限があります)。また、口座振替で当月末引き落としにすると、月額50円の割引になる口座振替早割制度などもあります(早割は随時申し込みできます)。

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。

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り60歳を過ぎても保険料を納めることができます。

〈対象〉

次の①～④全ての条件を満たす方

- 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歳から60歳まで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月を越える加入はできません。

〈手続きに必要なもの〉

- ・本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証)
 - ・年金手帳または基礎年金番号通知書
 - ・預金通帳とその届け出印
- ※共済年金に加入していた方は、加入期間を証明するものが become 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〉

- ・本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証)
- ・マイナンバーカードまたは基礎年金番号が分かるもの
- ・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。



山形市からの お知らせ

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



集団資源回収の団体登録は お済みですか

地域で行われる集団資源回収へご協力ください。実施団体には、回収量や実施回数に応じて市から奨励費を交付します。新規に団体登録を希望される場合は、お問い合わせください。

内〈回収品目〉新聞、雑誌、雑がみ、段ボール、紙パック、布類、一升瓶(茶・緑)、ビール瓶(大瓶)、アルミ缶、スチール缶

問 ごみ減量推進課(☎内線699)

危ない! 気をつけて!

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、空き缶、ペットボトルなどを捨てないでください。

問 農村整備課内市農業用水路等安全会議(☎内線440)

山形市犯罪被害者等支援条例 (4月1日施行)

犯罪被害に遭われた方やその家族が再び平穏な生活を取り戻し、安心して生活ができるよう条例を制定しました。地域や事業者の皆さんの理解と協力が重要です。無理に話を聞き出さずとしない、無

理に励まさない、被害の状況を比べない、事業者においては職場環境の配慮など寄り添う気持ちが大切です。

内〈支援内容〉相談・情報提供、見舞金の支給(要件有り)

問 市民課(☎内線387)

雇用創出課のお知らせ

問 ☎内線411

◆安定雇用促進スキルアップ給付金

対 求職中の方、在職中で45歳以下の方
内〈給付金額〉教育訓練受講に支払った受講料の2分の1(上限5万円)

※国の教育訓練給付金制度との併用不可。
※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。

◆専門人材就職支援給付金

対 2年以上の社会人経験を経て(雇用の被保険者期間が2年以上)、

対象の専門資格(看護師、理学療法士、作業療法士、薬剤師、介護福祉士)を取得し、令和4年4月1日以降に市内の民間企業に専門人材として就職した方

内〈給付金額〉8万円
申 就業した日から6カ月以内

※詳しくは、お問い合わせ
せいただくか、市ホームページをご覧ください。

馬見ヶ崎河川公園グラウンド 抽選会(6月分)

時 5月10日(火)午後1時30分～

所 市役所9階公園緑地課
※グラウンド位置図、今後の抽選会日程等については、市ホームページをご覧ください。

問 公園緑地課(☎内線530)

公衆浴場での 混浴制限年齢が変わります

公衆浴場法施行条例が改正され、6月1日から公衆浴場で男女の混浴制限が適用されない年齢が「12歳未満」から「7歳未満」に引き下げられます。
子どもの望まない混浴を避け、公衆浴場を快適に利用しましょう。

問 生活衛生課(☎61617281)

精神障がい者が利用できる 福祉制度の説明会

時 5月18日(水)午後2時～3時

所 市役所10階1002会議室
対 精神障がいのある方やその家族等
先着15人程度

申 5月12日までに、電話で障がい福祉課へ

問 障がい福祉課(☎内線580)

住宅火災が多発しています

空気が乾燥し、火災が発生しやすい時季です。火の取り扱いには十分気を付けてください。



問 消防本部予防課(☎6341195)

水道メーターの取り換え(5月分)

対 流通センター1～4丁目、大野目1丁目、松波3丁目、東山形1・2丁目

問 上下水道部業務課(☎6451177)

「人生会議」してみませんか？

誰にでも病気やけがなど、もしものことが起こる可能性があります。いつまでも自分らしく生き生きと暮らすためには、早い段階で自分や家族などの将来を考え、周囲の信頼する人たちと話し合うことが大切です。市では、「人とつながりながら、これからのことを考え、話す」きっかけをより多くの方に届けたく、動画を制作しました。市ホームページからご覧ください。



問 長寿支援課 (☎内線565)

運転免許証自主返納者へのタクシース券交付

内 タクシース券2万円分の交付(1人1回。交付日から1年間利用可)

対 1年以内に運転免許証を自主返納した70歳以上の方で、令和4年度に山形市シルバー3カ月定期券、高齢者移送サービス利用券、福祉タクシー券等の補助を受けていない方(7月から併用可。ただし、山形市シルバー3カ月定期券(自己負担無し)との併用は不可)

持 運転免許証の取り消し通知書を持

参の上、市役所2階長寿支援課27

番窓口へ

問 長寿支援課 (☎内線566)

ふれあいバス利用抽選会

社会福祉の向上を目的に、福祉団体が福祉目的で利用できる「ふれあいバス」を運行しています。

申 利用希望月の抽選日に会場へ(いず

れも午後1時から受け付け、午後1時30分から抽選)。抽選日以降の申し込みは、利用日の2週間前までに、電話または直接市役所2階生活福祉課へ

抽選日		会場(市役所)
8月利用分	6月1日(水)	7階 701A・B会議室
9月利用分	7月1日(金)	11階 大会議室
10月利用分	8月1日(月)	7階 701A・B会議室
11月利用分	9月1日(木)	7階 701A・B会議室
12月利用分	10月3日(月)	7階 701A会議室
令和5年1月利用分	11月1日(火)	10階 1001会議室
2月利用分	12月1日(木)	10階 1001会議室
3月利用分	令和5年1月4日(水)	7階 701A・B会議室
4月利用分	2月1日(水)	7階 701A・B会議室
5月利用分	3月1日(水)	7階 701A・B会議室

問 ※各団体代表者1人でお越しください。生活福祉課 (☎内線768)

社会福祉事業用車両の軽自動車税(種別割)減免

施設利用者の輸送等に専ら使用する車両をお持ちの事業者で、要件に該当する場合、申請により軽自動車税(種別割)が減免になります。訪問介護や事務員が社用で使用する車両は該当しません。

申請期間は、納税通知書が届いてから納期限までです。詳しくは、市ホームページをご覧ください。



問 市民税課 (☎内線311)

エコ・サマーアクション

市役所では、地球温暖化の要因である温室効果ガス削減のため、省エネルギーや省資源の活動を実施しています。エネルギー使用の増える夏の取り組みとして、冷房使用時の室内温度を28℃に設定し、上着とネクタイを外して業務を行うクールビズをはじめとした「エコ・サマーアクション」を実施しています。

事業者・市民の皆さんも、省エネルギーや暑さに適した服装の推進など、ご協力をお願いします。

時 9月30日(金)まで

問 環境課 (☎内線682)



補助

高齢者外出支援事業

山交バス株式会社が販売する「山形市シルバー3カ月定期券」を購入する費用を補助します。

定期券(期間3カ月)	補助対象者の定期券使用開始日現在の年齢	自己負担額
山形市シルバー3カ月定期券*(30,000円)	70歳以上75歳未満	9,000円
	75歳以上	6,000円
	70歳以上(自動車運転免許証を返納した方。返納後最初の購入日から1年間4回まで)	0円

※5月14日以降の購入分から「C定期券(ヤマコウチエリカ)に切り替わります。預かり保証金(デポジット)として別途500円かかります。

対 70歳以上の方で、本年度運転免許証

自主返納者タクシース券、福祉タク

シー券等の補助を受けていない方

持 本人確認書類(保険証等)、認め印、



自己負担額、運転経歴証明書または運転免許証の取り消し通知書(免許返納した方)を持参の上、山交ビル1階山交バス株式会社バス案内センターへ

問 長寿支援課 (☎内線566)

在宅介護支援住宅改修補助

高齢者、障がい者等に適する住宅改修(バリアフリー工事)費用の一部を助成

対 市内に住所・住宅を有し、次の要件のいずれかに該当する世帯(1住宅につき1回、工事着工前の住宅)

- ・65歳以上の高齢者がいる世帯で、前年分の所得額が400万円を超える方
- ・介護保険法による要介護または要支援認定者がいる世帯で、前年分の所得額が400万円を超える方
- ・身体障がい者手帳の所持者で、下肢・体幹または脳原性運動機能障がい(個別等級が1〜3級に認定されている方がいる世帯)

申 6月6日〜24日に、申請書を市役所2階長寿支援課へ

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。
シをご覧ください。

問 長寿支援課 (☎内線569)



募集

山形市職員採用試験

(令和5年4月1日採用予定)

新型コロナウイルス感染症等の影響により、日程等が変更となる場合があります。最新の情報は、市ホームページでお知らせします。

◆上級職採用試験

〔試験区分〕 行政(障がい者対象、社会人経験者、特別選考を含む)、土木(社会人経験者を含む)、建築、林業、保健師(社会人経験者を含む)、獣医師、薬剤師(保健所業務)、社会福祉士

時 (試験日) 6月19日(日)

所 (試験会場) 山形市役所ほか

内 (募集人数) 行政30人程度、土木15人程度、保健師、獣医師5人程度、他区分若干名

対 (年齢要件) 昭和63年4月2日〜平成13年4月1日に生まれた方、行政・土木・保健師(社会人経験者)

は昭和58年4月2日〜平成7年4月1日に生まれた方、獣医師は昭和43年4月2日以降、薬剤師(保健所業務)は昭和48年4月2日以降に生まれた方

〔資格要件〕 保健師、獣医師、薬剤師(保健所業務)、社会福祉士は免許または資格を有する方、または令和5年5月までに免許を取得見込みの方

申 5月6日〜6月2日

※行政(社会人経験者、特別選考)、保健師(社会人経験者)は試験日程等が異なります。

◆医療職採用試験

〔試験区分〕 薬剤師(病院業務)、看護師、臨床検査技師

時 (試験日) 薬剤師(病院業務) 6月19日(日)、他区分6月26日(日)

所 (試験会場) 市立病院済生館

内 (募集人数) 薬剤師(病院業務) 2人程度、看護師15人程度、臨床検査技師若干名

対 (年齢要件) 薬剤師(病院業務)、臨床検査技師は昭和63年4月2日以降に生まれた方、看護師は昭和58年4月2日以降に生まれた方

〔資格要件〕 それぞれの免許を有する方、または令和5年5月まで取得見込みの方

申 5月6日〜6月2日

◆採用試験等のお知らせについて
・受験要件、申し込み方法等は、必ず受験案内で確認してください。受験案内は市ホームページ、市役所、各公民館・コミュニティセンター等で

配布します(5月6日配布開始予定)。
・採用ガイダンスの実施等
詳しくは、市ホームページをご覧ください。



問 上級職採用試験/職員課 (☎内線266)

医療職採用試験/済生館管理課 (☎625-5555)

学生・Uターン希望の方の奨学金の返還を支援します

市では、将来の担い手となる若者の県内回帰・定着を促進するために、学生の皆さんが県内就業・市内定住した場合の奨学金返還を支援します。

内 (支援額) 2万6千円×令和4年4月以降の奨学金貸与月数

対 (対象奨学金) 日本学生支援機構第一種奨学金

内 (募集人数) 230人(真全体)

申 5月27日〜6月30日午後5時(必着)までに、郵送または直接市役所8階学校教育課へ

※応募要件や申し込み方法等詳しくは、市ホームページをご覧ください。

問 学校教育課 (☎内線613)



山形市地域活性化プレミアム付き電子商品券「ベニpay」2次抽選



▲詳しくはこちらから



▲アプリのダウンロードはこちらから

内 〈販売額〉1口当たり1万円
(発行額1万5千円)

〈上限〉1人2口まで

申 〈申込期間〉5月9日～19日に、
電子商品券アプリから

〈購入期間〉5月20日～6月10日

※申し込み多数の場合は抽選。抽選結果は5月20日に電子商品券アプリで通知。

※1次抽選の申し込み、購入状況にかかわらず、どなたでも申し込み可能です。

※詳しくは、専用コールセンター(☎0120-306-570)へ。



問 山形ブランド推進課 ☎内線409

郵送(〒990-0039 香澄町2-9-45)または直接市

民会館へ

問 市民会館(☎6421-3121)



山形まるごと市出店者募集

時・所

・山寺会場(宝珠橋公園)

6月～11月の土・日曜日、祝日午前

9時～午後4時

・蔵王温泉会場(緑屋駐車場)

7月～10月第2週目までの毎週日曜

日午前6時～8時

・高瀬第一会場(産直たかせ)

通年(年末年始除く)午前9時～午後

4時

・高瀬第二会場(軽トラ市・べにばな

トンネル高瀬側出口付近)

5月～10月の毎週日曜日午前10時～

午後3時

・西蔵王会場(野草園駐車場料金所

付近)

5月3日(火・祝)～5日(木・祝)、

9月18日(日)・19日(月・祝) 午前10

時～午後3時

※詳しくは、市ホームページを

ご覧ください。



問 観光戦略課(☎内線424)

結婚相談会

時 5月18日(水)午前10時～午後3時(正

午～午後1時を除く)

所 市役所10階委員会開催室

内 ボランティア仲間「やまがたし良

縁隊」による結婚相談

対 結婚を望む独身男女やその家族等

先着10人程度

申 事前に電話で企画調整課へ

※仲人さんも随時募集中です。

問 企画調整課(☎内線222)



5月の十日市

「カーネーションプレゼント」

期間中、「おみやげ処あがらっしゅい

で千円以上のお買い物された方(レ

シート提示)または「そば処 紅山水」

「Cafe&Dining990」でお食事の方へ

カーネーションをプレゼント。

時 5月8日(日)・9日(月)・10日(火)正午～

所 山形まるごと館 紅の蔵

※無くなり次第終了。

問 山形まるごと館 紅の蔵(☎679-

5101)

山形花笠太鼓打ち手募集

時 (練習日) 6月11日(土)～8月4日(木)

午後7時～9時(日曜日を除く)

所 (練習場所) 山新建装株式会社、市

農業研修センター

対 (応募資格) 花笠まつり(8月5日

～7日)に参加可能で、高校生以

上30歳までの方

申 電話で山形花笠太鼓事務局(☎64

1-6044)へ

※詳しくは、山形花笠太鼓事務局へ。

問 観光戦略課(☎内線423)

平和コンサート「ポップスの部」

出演者募集

平和と自由を愛する方ならどなたでも

参加できます。

時 7月10日(日)午後0時30分～

所 市民会館大ホール

対 15団体程度(プロ、アマチュアを

問わず)

費 千円(後日集金)

申 5月31日(必着)までに、参加申

込書(市民会館ホームページから

ダウンロード可)を記入の上、音

源(DVD、CD、MD等)を添えて、

市少年自然の家の催し

問 ☎643185333

◆わくわくキッズキャンプ

時 6月18日(土)～19日(日)、6月25日(土)～26日(日)のいずれか

所 市少年自然の家とその周辺

内 ハイキング、炊飯活動、キャンプファイヤーなど

対 小学3・4年生20人(抽選)

費 2千円程度

持 水筒、雨具、敷物、軍手、腕時計、リュック、筆記用具、内履き、バスタオル、着替え、洗面用具

申 5月1日～6月1日に、ホームページまたは電話で市少年自然の家へ



◆家族でキャンプ体験

時 6月18日(土)～19日(日)、6月25日(土)～26日(日)のいずれか

所 市少年自然の家

対 家族各5組(抽選)

費 1300円×人数(シートクリーニング代)

持 雨具、軍手、腕時計、着替え、洗面用具、食材

申 5月1日～6月1日に、ホームページまたは電話で市少年自然の家へ

※板橋沼キャンプ場のテント、炊飯棟、炊飯道具等の貸し出し有り。

ぶらぼ倶楽部2022

「ぶらぶら」と散歩しながら街・探検

時・所・内

【第1回】5月21日(土)「江戸寺町から明治の道をたどる」文翔館前(集合) ～ほっとなる広場公園(解散)

【第2回】6月18日(土)「紅花商人の町から最上義光公菩提寺へ」第二公園(集合) ～山形駅東口(解散)

【第3回】7月16日(土)「蔵とレトロ建築をめぐる」第二公園(集合) ～市役所前(解散)

【第4回】9月17日(土)「千歳園辺りから馬見ヶ崎へ」文翔館前(集合) ～市役所前(解散)

【第5回】10月15日(土)「山形城から商人町へ」ほっとなる広場公園(集合) ～山形駅西口広場(解散)

【第6回】11月19日(土)「羽州街道から北の鎮守へ」北山形駅東口前(集合) ～市役所前(解散)

※いずれも午前9時出発

費 各回100円(保険代等)

申 当日直接集合場所へ

※駐車場はありませんので、公共交通機関をご利用ください。

※詳しくは、城下町やまがた探検隊(☎09014993940(午後6時以降)へ。

市観光案内センター(☎64712266)

問

266)

「食を語ろう」～第8回

哲学カフェサロンdeやまがた

一つのテーマに沿って悩みや思っていることなどを自由に話し合うサロン。今回のテーマは「食を語ろう」。当日は市民活動支援センター憩いの場「ふらっと」もご案内します。

時 5月11日(水)午後2時～4時

所 霞城セントラル22階市民活動支援センターふらっと

対 先着8人程度

申 電話で市民活動支援センターへ(当日参加可)

問 市民活動支援センター(☎64712260)

王立ブローニー・ショー企画公演

姫が愛したダニ小僧

時 6月17日(金)午後6時30分～、6月18日(土)午後2時～、6月19日(日)午後2時～

所 市民会館大ホール

内 山形市出身の演出家・劇作家の後藤ひろひと氏が自らオーディションで選抜した出演者による舞台

費 一般2500円、大学生以下1500円

※チケットは市民会館他プレイガイドで発売中。

問 市民会館(☎64213121)

野草園 5月のおすすめ植物

シラネアオイ (上旬～中旬)



大きく柔らかな花が印象的です。

クリンソウ (上旬～6月中旬)



日本のサクラソウの仲間では最大種です。

ヤマシャクヤク (中旬)



開花期間が短く、出会えたら幸運です。

クマガイソウ (中旬～下旬)



杉林に群生する不思議な形の花です。



ホームページ



インスタグラム

◀最新の開花情報をチェック!

問 ☎634-4120

野草園の催し

問 ☎634-4120

◆第28回野草園の魅力を探る写真コンテスト入賞作品展

時 5月14日(土)～7月3日(日)午前9時～午後4時30分

所 野草園内自然学習センター

内 令和3年度の写真コンテスト入賞作品を展示

費 入園料300円(高校生以下無料)

◆庭木の剪定教室

時 5月21日(土)午前9時30分～11時30分

所 野草園内

内 カエデの雪折れ箇所と徒長枝の剪定技法を学習

対 先着15人

費 400円(資料代、入園料込み。高校生以下100円)

持 剪定ばさみ

申 5月6日から、電話で野草園へ

市立図書館の催し

問 ☎624-0822

◆古文書にちよびつと触れて

江戸の山形名所を歩くPART3

時 5月21日(土)午前10時～正午

所 旅籠町・薬師町・六日町周辺(市役所集合)

講 村山民俗学会 安孫子博幸氏

内 江戸時代の山形の観光案内『山形風

流松の木枕』の一部を原文で読み、実際に巡る

対 先着15人

申 5月3日午前9時30分から、電話、FAX(☎624-0823)、E

メール(toshokan@city.yamaga

ri.yamagata.lg.jp)のいずれかで

市立図書館へ

◆おはなしの広場

時 5月29日(日)午前10時30分～11時

所 市立図書館おはなしコーナー

講 読み手 図書館ボランティア「小荷

駄のみどりから…」

内 絵本の読み聞かせ、紙芝居上演、本の紹介他

対 幼児～小学生先着15人程度



教室・講座

多文化紹介講座

「外国料理教室 ドイツ編」

時 5月22日(日)午前10時～正午

所 東部公民館料理実習室

内 ドイツスバゲティとゲームゼスツプ(野菜のスープ)の調理

対 先着20人(協会への入会が必要)

費 1200円

持 食器拭き用布巾、持ち帰り用容器2個

申 電話または直接市国際交流協会へ

※調理のみで試食はありません。

※入会はお問い合わせください。

問 市国際交流協会(☎647-2277)

市男女共同参画センターの講座

問 ☎645-8077

◆イクメン・カジメン・イクジイ講座

感謝を込めて香りのプレゼント

～手作りのフラワーポット～

時 5月29日(日)午前10時～正午

所 市男女共同参画センター5階視聴覚室

講 フラワーデザインインストラクター 阿部由希氏

内 ソープフラワーを使ってフラワーポットを作る

対 小学生とその父親(祖父)

費 1500円

持 持ち帰り用の袋

申 5月6日から、電話で市男女共同参画センターへ(日曜日、祝日を

除く午前9時～午後5時15分)

◆働く女性の講座

働く女性のための美文字講座

～手書き文字をレベルアップ!～

時 6月2日(木)午後6時30分～8時30分

所 市男女共同参画センター5階視聴覚室

講 書道家 伊藤恵氏

対 女性先着25人

持 普段使用しているボールペン

申 5月6日から、電話で市男女共同参画センターへ(日曜日、祝日を

除く午前9時～午後5時15分)

※1歳以上未就学児無料託児有り(先着順。5月23日まで要予約)。

※前回受講した方は申し込みをご遠慮ください。

◆まち、わたし、きらめくWomen's Campus山形

トークイベント&事前説明会

時 6月3日(金)午後1時～3時30分

所 山形テルサアプローズ

内 「企業・NPOで活躍する女性と考える、これからの生き方」と題して、

パネルディスカッションのほか、6

月から12月に計8回行われる、女性

が抱える悩みや課題解決を目指す「ワークシヨップ」の事前説明会

講 株式会社資生堂代表取締役常務 鈴木ゆかり氏、Community Nurse Company株式会社代表取締役 矢

田明子氏

対 市内在住・在勤・在学の女性先着

120人

申 5月27日までに、専用

申し込みフォームから



国際交流センターの教室

問 ☎647-2275

◆英語のストーリータイム

時 5月8日(日)午前10時～11時、正午～午後1時

内 英語の絵本を読んで、遊びながら理解を深める

対 5歳～12歳各回先着15人

◆英語のストーリータイム Owl's Nest

時 5月8日(日)午後2時～3時

内 英語の絵本を読んで、遊びながら理解を深める

対 英語力の高い5歳～12歳先着9人

申 電話で国際交流センターへ

◆Read and Discuss

時 5月19日(日)午後1時30分～3時30分

内 This month we will read and discuss excerpts from English literature as selected by our group. Through literature we see the world at large, ourselves and our own culture with a deeper appreciation of humanity.

対 先着7人

申 電話で国際交流センターへ

◆ドラマのセリフから学ぶ韓国語

時 5月28日(土)午後1時30分～2時30分

講 市日韓交流員 鄭美穂氏

対 先着9人

申 電話で国際交流センターへ

聞いてみよう！
印刷・作業コーナーの使い方

市民活動支援センターの印刷・作業コーナーの使い方をスタッフが詳しく説明します。

利用登録についても説明しますので、まだ登録していない団体の方もぜひこの機会にご参加ください！

時 5月29日(日)午後3時～4時30分

所 市民活動支援センター印刷コーナー

対 使用を希望する市民活動団体の方先着8人

申 5月26日までに、電話、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

パークゴルフ初心者講習会

時 5月29日(日)午前9時30分～午後0時30分

所 馬見ヶ崎パークゴルフ公園

申 5月22日までに、電話で小関 ☎090-3648-3212へ

問 市スポーツ協会 ☎647-4175

普通救命講習Ⅰ

時 5月22日(日)午前9時～正午

所 消防本部西消防署 (西崎)

内 AEDの取り扱いや成人を対象とした心肺蘇生法(修了証を発行)

対 先着20人程度

申 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確認ください。

問 消防本部救急救命課 ☎634-1193

193)



「交通系ICカード」について学ぶ バスの乗り方講座

バスに導入される交通系ICカード「ヤマコウチェリカ」について学んでみませんか。

とき	ところ
5月18日(水)	10:30-11:30 飯塚コミュニティセンター
	14:00-15:00 千歳コミュニティセンター
5月20日(金)	10:30-11:30 滝山コミュニティセンター
	14:00-15:00 南山形コミュニティセンター
5月23日(月)	10:30-11:30 鈴川コミュニティセンター
	14:00-15:00 楯山コミュニティセンター
5月25日(水)	10:30-11:30 山寺コミュニティセンター
	14:00-15:00 高瀬コミュニティセンター
5月27日(金)	10:30-11:30 本沢コミュニティセンター
	14:00-15:00 村木沢コミュニティセンター
5月30日(月)	10:30-11:30 西山形コミュニティセンター
	14:00-15:00 蔵王コミュニティセンター
6月1日(水)	10:30-11:30 大曾根コミュニティセンター
	14:00-15:00 明治コミュニティセンター
6月3日(金)	10:30-11:30 大郷コミュニティセンター
	14:00-15:00 出羽コミュニティセンター
6月6日(月)	10:30-11:30 南沼原コミュニティセンター
	14:00-15:00 楯沢コミュニティセンター
6月8日(水)	10:30-11:30 金井コミュニティセンター
	14:00-15:00 東沢コミュニティセンター

申 開催日の3日前(平日のみ受け付け)までに、電話で企画調整課へ

問 企画調整課 ☎内線222

福祉文化センターの教室

問 ☎64215181

◆小白川やすらぎ荘事業

「はじつつ体操教室」

時 6月7日(火)・14日(火)・21日(火)・28日(火) (全4回) 午前10時～正午

講 フィットネスインストラクター

飯野真夕氏

内 運動機能の維持・強化を図り、転倒予防に役立つ基礎的な運動方法を学ぶ

対 60歳以上の方20人 (抽選)

費 84円 (保険代)

申 5月12日までに、はがき(〒990-0021 小白川町2-3-47)、FAX(☎62512150)、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、教室名を記入の上、福祉文化センターへ(直接の申し込み可)

◆身体障がい者生活支援事業

「発声機能回復訓練教室」

時 6月21日(火)、7月26日(火)、8月23日(火)、9月13日(火)、10月18日(火) 午後1時～3時 (全5回)

内 食道発声訓練、電気式人工喉頭器具を使用して行う発声訓練

対 喉頭摘出者で身体障がい者手帳の所持者先着10人

申 6月7日(必着) までに、電話、F

AX(☎62512150)、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、教室名を記入の上、福祉文化センターへ(直接の申し込み可)

AX(☎62512150)、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、教室名を記入の上、福祉文化センターへ(直接の申し込み可)

住所、氏名、年齢、電話番号、教室名を記入の上、福祉文化センターへ(直接の申し込み可)

室名を記入の上、福祉文化センターへ(直接の申し込み可)

へ(直接の申し込み可)

内 一般的な使い方(基本操作)を学ぶ

対 スマートフォンを持っていない方20人(抽選)

申 5月16日(必着) までに、はがき(〒990000427日町1-2-39)またはFAX(☎6333-9804)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(直接の申し込み可)

※当選者のみ、締め切りから10日以内に通知します。

※スマートフォンを1人1台貸し出します。

元木公民館

問 ☎63116551

ポインツ対象

◆女性のための「健康づくり栄養」講座

時 5月28日(土)、6月25日(土) 午前10時～(全2回)

内 第1回「止められる老化のポイント」第2回「不足している栄養素を知る」

対 18歳以上の女性先着20人

申 5月7日午前9時から、電話または直接元木公民館へ

※当日は、血管年齢測定やベジチェック等の測定会も開催します。

※いずれか1回の参加可。

南部公民館

問 ☎64116701

◆はじめての「スマートフォン教室」

時 5月31日(火) 午後1時30分～(2時間程度)

内 スマートフォンを持っていない方これから購入を検討される方のための講座。1人1台使って体験しながら学ぶ

対 18歳以上の方先着20人

申 5月10日午前9時から、電話または直接南部公民館へ

滝山コミュニティセンター

問 ☎62213401

◆滝山窯陶芸教室楽焼コース

時 5月～12月の木曜日 午前9時～午後4時(全12回。初回は5月19日)

所 滝山コミュニティセンター 焼物棟

対 先着8人

費 2500円(道具・材料代等)

申 5月6日までに、費用を添えて直接滝山コミュニティセンターへ



中央公民館

問 ☎62312150

◆第29回たのしい人形劇

時 5月22日(日) 午後1時30分～3時30分

内 〈出演〉やまがた人形劇の会参加団体

◆スマートフォン講座

「使ってみよう」スマートフォン講座

時 6月9日(日) 午後1時30分～3時30分



市長の

やまがた自慢

高瀬川のこいのぼり



大型連休に入りましたが、お子さん、お孫さんを遊びに連れていくのに絶好のスポットがあります。高瀬地区のこいのぼりです。

高瀬川をまたいだ形で上空にワイヤーを張り、こいのぼりを泳がせます。その数約300匹。春の青空に悠々とたくさんのこいのぼりが泳ぐさまは、高瀬地区の里山の風景と相まって素晴らしい光景となっています。まさに圧巻で、子どもたちも大喜びです。また、有名な寒河江市の「渋谷こいのぼり」さんによる作品をはじめ手染めのこいのぼりも多数あり、伝統の技を感じられる場もあります。

この企画「蕨の木河原に集う会」の皆さまが実施しているもので、今年で9回目となります。元々は地元河川の河川をきれいしようとして、高瀬川の清掃活動や周辺の立木の伐採など、環境美化活動をしていく中で、地域をもっと盛り上げようと始められました。来訪者に楽しんでもらえるよう、毎年いろいろな工夫をしていただいています。

桜もあわせて楽しめるように、少し早めの4月中旬から始まり、大型連休終了まで実施しています。ぜひ一度足を運んでみてはいかがでしょうか。



山形市長 佐藤孝弘

ユネスコ創造都市

やまがた 便り

問 文化振興課 ☎内線769

第35回クリエイティブカフェ

『山形×和菓子～未来を彩る伝統文化～』 映像で山形ルネッサンス最新作をオンライン配信!

映像制作を通して山形の文化と魅力を見直すとともに、地元映像クリエイターを支援する「映像で山形ルネッサンス」。最新作として、山形市の「和菓子」文化に焦点を当てた短編ドキュメンタリー映画を、市内で活躍する地元応援クリエイターチームBAQSANが手掛けました。

江戸時代から続く老舗もあるなど、古くから人々の生活に根付き、親しまれてきた山形の和菓子文化。伝統を守りつつも進化を続ける和菓子の魅力について、作り手たちの思いや取り組みを伝えます。

内 〈上映作品〉

『山形×和菓子～未来を彩る伝統文化～』
(2022/27分/BAQSAN株式会社)

時 5月28日(土) 午前0時～29日(日) 午後11時59分
〈視聴方法〉申し込み不要。無料でユネスコ創造都市やまがた公式YouTubeチャンネルからご覧いただけます。



▲『山形×和菓子』の一場面

詳しくは
こちらから▼



チャレンジ 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。

問 企画調整課 ☎内線222

団体名：村木沢地区振興会 (補助：公開プレゼンテーション補助)

村木沢地区振興会では、地域の発展、にぎわいづくりのためにさまざまな活動を行っています。これまで、地域の活性化や交流人口拡大に向けて「村木沢の宝発見」ワークショップ活動などを行ってきました。

昨年度は2年連続でコミュニティファンドに採択され、地域活性化や耕作放棄地の環境整備のために、放置された竹林で採れたタケノコを活用したメンマづくり事業を実施しました。事業では、メンマの製作や試食の提供だけでなく、他の地区にも参考としてもらうため、講習会やパンフレット、ホームページによる情報発信を積極的に行いました。今後も地域活性化のため、メンマを特産品としてPRしていきます。

問 村木沢地区振興会 (担当：広谷) ☎643-2050



▲採取したタケノコ



▲製作したメンマ

* * * 健康 * * *

健康

再発見ウォーキング ～新緑の吉祥院と健康の森を歩こう～

SUKSK
ポイント対象

- 時 5月17日（火）午前9時30分～11時30分
（午前9時15分から受け付け）
- 所 天神橋公園集合
- 内 運動普及推進員と約6kmのウォーキング
- 対 先着20人
- 費 無料
- 持 雨具
- 申 5月6日から、電話で健康増進課へ
- 問 健康増進課 ☎616-7271

健康

ストレッチ体操体験教室

SUKSK
ポイント対象

- 時 5月19日（木）午前10時20分～11時20分
（午前10時から受け付け）
- 所 鈴川コミュニティセンター
- 内 簡単なストレッチ体操の体験
- 講 市保健師、市歯科衛生士、運動普及推進員
- 対 20歳以上の方先着20人
- 費 40円（保険料）
- 持 室内用運動靴、タオル、飲み物（水）
- 申 5月9日から、電話で健康増進課へ
- 問 健康増進課 ☎616-7271

健康

栄養バランスアップ講座 ～血糖値にやさしい食習慣を身につける～

SUKSK
ポイント対象

- 時 5月24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階視聴覚室
- 内 栄養講話「ポイントは量・バランス・時間」
- 対 20歳以上の方先着15人
- 持 健診結果票、電卓
- 申 電話で健康増進課へ
- 問 健康増進課 ☎616-7273

健康

メンタルチェックシステム 「こころの体温計」をご活用ください

こころの体温計とは？

パソコンやスマートフォン、携帯電話で現在のこころの健康状態を把握するチェックシステムです。

自分の状態をチェックする「本人モード」や、家族の状態をチェックする「家族モード」など、6つのモードがあります。

〈利用方法〉

◆携帯電話の場合、右の二次元コードから利用できます。



【こころの体温計】

◆市ホームページから、「こころの体温計」で検索してください。

問 健康増進課 ☎616-7275

相談

心の病気・ひきこもりで 悩んでいませんか

【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などで、お悩みではありませんか。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 ※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。

問 健康増進課 ☎616-7275

健康

スクスク SUKSKメニューを 食べてみませんか

SUKSK
ポイント対象

山形市では、健康寿命の延伸のため、健康に配慮したお店のメニューを「SUKSKメニュー」として認定しています。メニューには、「食塩控えめ」「野菜たっぷり」「バランス」「SUKSK減塩」などの種類があり、地元でとれた食材も取り入れています。認定メニューを食べた方には、SUKSKポイントを500ポイント進呈します。各店舗でいろいろなメニューを食べて健康になりましょう。

※メニュー提供店は、市ホームページをご確認ください。

問 健康増進課 ☎616-7273



5月の相談

市民相談

問 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

9日(月) 午前9時～午後4時

人権・困り事相談

10日(火) 午後1時～4時

土地境界に関する相談

12日(木) 午前10時～午後3時

行政に関する相談

17日(火) 午前10時～午後3時

登記手続相談

18日(水) 午前10時～午後3時

※3日(火・祝)～5日(木・祝)を除く
(予約不要。当日窓口へ)

ファースト相談室

問 市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 午後2時～5時
月・水曜日 午後2時～7時
火・金曜日 午前9時～正午
木・土曜日 午前9時～午後1時
(3日(火・祝)～5日(木・祝)を除く)

法律相談

13日(金)・20日(金)・27日(金) 午後4時～6時

思春期から更年期までの相談

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をお受けします。

※各相談には事前の予約が必要です。

消費生活相談

問 消費生活センター ☎ 647-2211

消費生活・多重債務相談

火～日曜日 午前9時～午後5時
(3日(火・祝)～5日(木・祝)を除く)

消費生活法律相談

26日(木) 午後2時～4時
※事前に消費生活相談を受けた方が対象です。

ふれあい総合相談

問 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
(3日(火・祝)～5日(木・祝)を除く)

年金相談

10日(火) 午後1時～4時

税金相談

11日(水) 午後1時～4時

人権相談

19日(木) 午後1時～4時

法律相談

金曜日 午後1時～4時
※当日正午から、電話(☎645-8061)で予約を受け付けます。先着6人で、弁護士との相談時間は25分です。

各種相談

企業の経営相談

中小企業者の売上増進や販路拡大を支援します。

▶とき… 月～金曜日 午前9時～午後5時
▶ところ… 売上増進支援センターY-biz
▶問い合わせ… ☎616-7900
※相談には事前の予約が必要です。

総合学習センター教育相談

▶とき… 月～金曜日 午前10時～午後4時
(3日(火・祝)～5日(木・祝)を除く)
▶ところ… 総合学習センター(電話相談も可)
▶問い合わせ… ☎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)

▶とき… 月～金曜日 午後1時～5時
(3日(火・祝)～5日(木・祝)を除く)
▶ところ… 青少年指導センター(来所相談も可)
▶問い合わせ… ☎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

▶とき… 8日(日) 午前10時～正午
▶ところ… まんさくの丘
▶問い合わせ… ☎688-3540
※相談には事前の予約が必要です。

子ども電話相談

▶とき… 月～金曜日
午前8時30分～午後5時15分
(3日(火・祝)～5日(木・祝)を除く)
▶ところ… 子ども家庭支援課(来所相談も可)
▶問い合わせ… ☎641-3636(直通)

外国人専門相談

▶とき… 18日(水)
午前11時～午後3時
▶ところ… 国際交流センター
▶問い合わせ… ☎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。

花粉症について

一口健康メモ

山形市立病院済生館眼科 西川 将平

雪解けが進み、春を感じる季節になると、毎年私たちが悩ませる大変な症状の一つに花粉症があるのではないのでしょうか。今回は、眼科の花粉症についてお話しします。

花粉症に伴う目のかゆみはアレルギー性結膜炎による症状で、人口の48・7%の方が症状を持っているといわれています。花粉症と言うとスギ花粉だと思われている方も多いかもしれませんが、5月になっても症状が続いている方もいると思います。一般的にスギに対する花粉症は4月ごろで症状が落ち着きますが、5月になっても続く方はヒノキに対するアレルギーもあるかもしれません。そのほかにも、夏にはブタクサなどに対してアレルギーがある方もいらっしゃるのです。春だけに起こる病気ではありません。

治療としては、マスクの着用やゴーグル型眼鏡の装用で接触を減らし、衣服、外に干した洗濯物や布団などを經由して室内に持ち込まないように注意する必要があります。病院では、治療として抗アレルギー薬で治療することが多いです。目薬も飲み薬も飛散開始の2週間前くらいから治療を開始しておく症状が軽くなるといわれています。

私も、スギもヒノキもアレルギーがあり、まだまだだつらい時期が続きますが、一緒に乗り切りましょう。つらい症状がある場合は、専門の医師に相談することを勧めます。



おいよいよ販売開始

昨年大好評につき
今年は2,000本

2000本限定タレ

ニク愛好家

ニク好きのために誕生

お待ちせしました!



ニク愛好家は株式会社大風印刷の登録商標です

販売価格/864円(税込)
販売場所/本社・各営業所
オンラインショップ
「よってけろYAMAGATA」・ほか





販売者：株式会社 大風印刷
〒990-2338 山形県山形市蔵王松ヶ丘1-2-6
☎023-689-1111

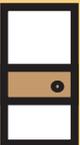
www.okaze.co.jp

ふすま・障子・網戸・畳の張替



地域密着

お客様とのつながりを大切に。

 襖の張り替え 税込2200円～	 障子張り替え 税込1650円～
 網戸張り替え 税込1650円～	 畳おもて替え 税込4400円～

上記は最低価格になります。
他にも多数種類がございます。
詳しくはホームページをご覧ください。
<https://www.shikkari-haribe.com/>

お見積りは無料です♪





金沢屋山形霞城公園店 山形市青田 4-8-8
023-687-1678
営業時間 AM9:30～PM7:00 定休日・日曜日

山形市あかねヶ丘陸上競技場 は

Netz EGAO FIELD

ネット えがお フィールド に生まれ変わりました。

私たち、ネットヨタ山形のミッションは、
「チームネットに関わる全ての皆さんと一緒に、笑顔と幸せになること」。
この競技場を利用する皆さん、お近くにお住いの皆さんから、
笑顔と幸せになって頂きたいと思い、新しい愛称をつけました。
私たちは、全力でそして笑顔で、山形のアスリートを応援します。

ネット
えがおフィールド店



山形商業
高校

山形あかねヶ丘店は
ネット えがお フィールド店
に変わりました!!





ネットヨタ山形株式会社

サポート本部 〒990-2423 山形市東青田5丁目1番1号 PHONE.023-623-0502

