

広報

Kouhou Yamagata No.2043

令和6年

3月1日号

山形市

やまがた



©後藤大輝

▲令和4年度山形市児童劇団公演

山形市児童劇団の活動は今年で50年目。第50回公演に向けて新入団員を募集しています。詳しくは、P.14をご覧ください。

特集

- 地域を豊かにする町内会・自治会の取り組み
- Suicaやyamako chericaが使える駅が広がります
- 「女性が輝くまち山形」を目指して

くらし

- 市役所の一部の窓口を午後7時まで延長します

イベント

- 野草園写真展

住みよい家をつくるように、 住みよいまちをつくりませんか

私たちの住む地域には生活に関わるさまざまな課題があります。こうした地域の課題は、生活スタイルや社会の変化とともに、多様化し、複雑化してきています。地域課題の解決には、住民と地域、そして行政がお互いの役割を理解し、自助・共助・公助の考え方のもと、共に協力し取り組んでいくことが大切です。

町内会・自治会は、地域に住む住民一人一人の声を拾い上げ、よりよい地域を目指して、自分たちで課題を解決できる方法を探して活動しています。一人だけでは解決できない問題も、町内会で共有し、一緒に取り組むことで解決につながるがあります。ぜひ、お住まいの町内会・自治会へ加入し、私たちが住むまちを、地域で支え合い、良くしていきませんか。

問 広報課 ☎内線230

地域を豊かにする町内会・自治会の取り組み

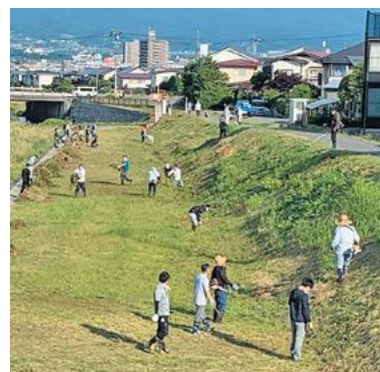
地域コミュニティの活性化

夏祭りやスポーツイベントといった、お互いの親睦を深め、健康増進を図るなど、豊かな生活につながる活動を行っています。



生活環境の維持・整備

地域の環境美化、清掃活動、ごみ集積所の維持管理など、生活環境の維持や整備を行い、みんなで協力しながら快適に暮らせるまちを目指しています。



防火・防災活動

防災訓練や、備蓄の整備といった災害に備えた活動をしています。日頃から地域で災害に備えることで、万が一の時、行政と協力しながら迅速な救助活動や避難生活環境の構築などが可能となります。

情報の伝達

「広報やまがた」の配布、回覧板や各団体が発行するお知らせなどを通して、生活に必要な情報を提供しています。



地域が抱える課題や問題の解決

日頃の生活で困ったことや不安なことなど、皆さんから声や意見を聞き、地域課題の解決に取り組んでいます。空き家問題や道路整備など、地域だけで解決が難しい場合は、行政と連携しながら、安心して快適なまちづくりを行っています。

防犯・交通安全の取り組み

夜道を照らす街路灯の維持管理や防犯パトロール、登下校時の子どもたちの見守りなど、安心・安全なまちづくりに取り組んでいます。



町内会の声



A町内会長

年に何回か公園の一斉清掃を行ったり、夏祭りなどの行事を開催したりしています。**みんなで取り組む活動や行事は、快適なまちづくりのためでもあります、活動を通して住民同士が交流することで、困った時に誰かに相談できる環境がつけられると思っています。**



B町内会長

一晩で多く雪が降った翌朝など、**歩道の除雪や排雪**を行っています。子どもから高齢者まで、まち行く人が安全に歩けるように、という思いとともに、**みんなで活動することで、大変な冬を一緒に頑張っ**て乗り切ろうという気持ちにもなります。**いろいろな活動を通して、その時々で助けたり助けられたりして暮らしていくのが町内会だと思っています。**



C町内会の方

子供会も一緒に防災訓練を行っています。消火訓練など、子どもたちにも体験してもらうことで、世代を越えた交流の場になることに加え、**地域として防災意識が強まり、有事の際、みんなで協力しながら乗り越える力が蓄えられる**と思います。**地域に子どもの顔を知ってもらい、子どもが困った時、地域の方が声を掛けてくれる環境であれば、安心してこのまちで暮らせる**と感じます。

近所の方と顔の見える関係をつくることで、いざという時、助け合うことができ、安心・安全で豊かな生活につながります。

Q 加入するにはどうしたらいいですか？
A お住まいの地域の町内会長に連絡してください。町内会長の連絡先が分からない場合は、近所の方に尋ねるか、お気軽に広報課へお問い合わせください。

Q 仕事をしていると、町内会の活動になかなか参加できません。
A 毎回必ず参加しなくてもは、と気負わず、どんな活動をしているのかのぞいてみる気持ちで、できる範囲で活動に参加してみてください。

Q 町内会・自治会には加入した方がいいですか？
A 私たちが地域の中で安心・安全に暮らしていくためには、町内会・自治会の存在は不可欠です。その活動には、地域に住む一人一人の協力が必要となります。アパートやマンションにお住まいの方でも、町内会等に参加し、一緒により良い地域を築いていきましょう。

公共交通の利用がますます便利に!

3月16日
から

SuicaやYamako Chericaが 使える駅が広がります

問 公共交通課 ☎内線438

奥羽本線では、かみのやま温泉駅～村山駅、
左沢線では、東金井駅～寒河江駅で使える
ようになります。



鉄道・バス・買い物もSuicaや ヤマコウチェリカ1枚で!

- ▶ スーパーやコンビニ、自動販売機などでも使えて便利!
- ▶ 鉄道やバスを乗り継いだ移動がスムーズに!



Suicaやヤマコウチェリカ1枚で鉄道や路線バス、ベニちゃんバス（東くるりん、西くるりん）などが利用できます。

鉄道やバスの乗降時、Suicaやヤマコウチェリカをタッチするだけ。運賃確認や小銭の心配がなく、高齢者の方にも不安なくご利用いただけます。

公共交通を利用するメリット

- ▶ 環境にもお財布にも優しい
- ▶ 歩く機会が増えるので、健康にいい
- ▶ バスや鉄道に乗っている間は、好きなことをして過ごせます

Suicaやヤマコウチェリカを使った鉄道とバスの乗り方

鉄道に乗るとき

● 自動改札機（山形駅にのみ設置）



● 簡易Suica改札機

※駅によって設置される簡易Suica改札機の種類が異なります。

入場用・出場用（青色）が
一緒の改札機



入場用（緑色）・出場用（黄色）が別の改札機

乗るときは「入場用（緑色）」、降りるときは「出場用（黄色）」にタッチしてください。



バスに乗るとき

● 乗車時



乗車口にあるカードリーダーにSuicaやヤマコウチェリカをタッチしてください（整理券は不要です）。「ピッ」と音が鳴ります。

● 降車時



運賃箱上部にあるカードリーダーにSuicaやヤマコウチェリカをタッチしてください。「ピッ」と音が鳴ります。

Suicaの種類

● モバイルSuica

Suicaと携帯情報端末が一つになっており、駅でみどりの窓口や券売機に並ぶことなくチャージ（入金）や定期券の購入がアプリからいつでも簡単にいきます。



● カードタイプ

「Suicaカード」
「My Suica（記名式）」
「Suica定期券」
があります。



※モバイルSuica・カードタイプどちらもSuicaが使える交通機関やお店で使うことができます。

通勤・通学の定期券はSuicaが便利！（拡大エリアを含むSuica定期券は3月16日発売開始）

すでにお使いの磁気定期券をSuica定期券（モバイルSuica・カードタイプ）に変更可能です。

モバイルSuicaならいつでもアプリで簡単に購入可能です！すでにお使いのヤマコウチェリカも定期券としてご利用いただけます。

※一部、Suica定期券を購入いただけない区間があります（例：山形駅～山寺駅、山形駅～仙台駅）。詳しくは、JR東日本ホームページや駅に設置の専用チラシをご覧ください。



◀ Suica
ホームページ

ヤマコウチェリカ（yamako cherica）

ベニちゃんバス（東くるりん・西くるりん）や山交バスが運行する路線バスなどで利用できるICカードです。Suicaが使える鉄道やタクシーなどの交通機関やお店でも使うことができます。さらに、バスに乗れば乗るほど交通ポイントがたまる・使える便利なカードです（鉄道の利用ではポイントはたまりません）。

詳しくは、山交バスのホームページをご覧ください。



◀ ヤマコウチェリカの
使い方



山形市では、市内の東部・西部エリアと中心市街地エリアを結ぶコミュニティバスを運行しています。詳しくは、市ホームページをご覧ください。



山形市内の路線バスの路線図や時刻表は、山交バスホームページをご覧ください。



※「Suica」・「モバイルSuica」はJR東日本の登録商標です。
※「yamako cherica」は山交バスの登録商標です。
※掲載の情報は2024年2月現在のものです。

※画像・イラストは全てイメージです。
※PASMO、Kitaca、TOICA、manaca、ICOCA、SUGOCA、nimoca、はやかけん、PiTaPaなどの全国相互利用サービス対象の交通系ICカードも使えます。

【Suicaやヤマコウチェリカでの鉄道の乗り方説明会】

■ 開催日の3日前までに、電話またはEメール(kotsu@city.yamagata-yamagata.lg.jp)のいずれかで、公共交通課へ

	とき	ところ
3月18日(月)	午前10時～11時	霞城公民館 3階講堂
	午後2時～3時	北部公民館 3階ホール
3月19日(火)	午前10時～11時	西部公民館 3階集会室



Topic

山形新幹線にE8系がデビューします！

3月16日から、新型車両E8系の運行を開始します（1日3往復※）。最も速い列車は新幹線区間での最高速度が25km/h速くなり、東京～山形・新庄間の所要時間が4分短くなります。

※一部、車両運用上E3系で運転する場合があります。

詳しくは、E8系特設
サイトをご覧ください▶



バスや鉄道の運賃支払いはSuicaやヤマコウチェリカで簡単・便利！
Suicaやヤマコウチェリカを使っておでかけしませんか？

「女性が輝くまち山形」を目指して

山形市では、若年女性の転出超過が課題になっています。山形市が市内の大学生に行った調査では、約60%が「地方よりも大都市の方が女性にとって働きやすい環境が整っている」と感じており、若年女性が県外へ転出している要因の1つになっています。こうした状況を改善するためには、女性が活躍する機会を増やすとともに、誰もが働きやすいと思える地域づくりが大切です。

今回は、女性リーダーを育成するため令和4年度から実施している株式会社資生堂、株式会社Ridiloverとの公民連携事業「まち、わたし、きらめくWomen's Campus山形」を紹介します。

☎ 男女共同参画センター ☎645-8077



「まち、わたし、きらめくWomen's Campus山形」とは

女性が抱える悩みや課題、地域の企業が抱える女性活躍に向けた課題の 解決策を考え実践する取り組み

「女性が社会で活躍することは企業活動にとって重要である」との考えのもと、女性リーダーを育成する取り組みです。女性活躍に長年注力してきた株式会社資生堂※から女性人材育成などのノウハウと、市が連携協定を締結している株式会社Ridiloverが持つ社会課題解決に関する人材育成の知見を生かしたプログラムになっています。

「何か一步を踏み出したい」という方やネットワークづくり・スキルアップのために企業から選ばれた方が参加し、女性にとって暮らしやすい地域の理想の姿を思い描きながら、企画力や行動力の向上を図っています。参加者の皆さんが、日々の活動や企業活動の中で、この事業で培った経験を生かして、女性が働きやすい環境づくりの取り組みが広がっていくことを目指しています。

※株式会社資生堂…2022年、2023年企業の女性活躍度調査1位（「日経ウーマノミクス・プロジェクト」「日経ウーマン」の調査による）



資生堂
ジャパン株式会社
脇 伸幸氏

女性活躍支援やジェンダー平等の活動に力を注いできたノウハウを生かし、山形市とともにこの事業に取り組んできました。

Women's Campusの参加者の皆さんが地域や企業で抱える課題を自ら調査し、解決に向けた企画運営の経験を所属企業の仕事で生かして仲間へ広げたり、行政の取り組みと連携した活動に発展させたりすることで山形市における女性活躍推進の飛躍的な発展に結びつくことを期待しています。

地域にはさまざまな問題・課題がありますが、日常生活の中で、その解決に向けて「自分（たち）に何ができるか」を考える機会は多くありません。本事業では、年齢もキャリアも異なる参加者が、少し戸惑いながらも、「自分（たち）に何ができるか」を真剣に話し合い、試行錯誤し、実際にアクションするまでをサポートしています。一つ一つのアクションがつながり、「まち、わたし、きらめく」山形となっていくことを、今後も期待しています。



株式会社Ridilover
柴田 寛文氏

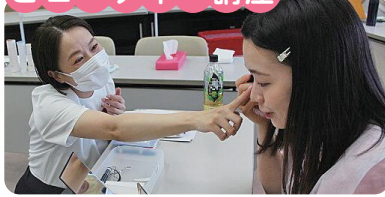
「まち、わたし、きらめく Women's Campus山形」の取り組み

トークイベント



女性活躍推進がもたらす好事例などを聞き、改めて女性が活躍する社会の大切さを認識しました。

ビューティー講座



化粧の持つ力が外見だけでなく、内面にも影響を与えることを実感しました。

スタディトリップ



東京の女性活躍における先進事例を目の当たりにし、自分が感じている課題に向き合いました。

女性が輝くまちに向けた第一歩～課題解決に向けて～



課題 若年女性の県外流出が深刻

「山形に女性が活躍できる企業があることを早い時期に知ってほしい」

若手女性社員の方の本音を聞くことで、山形で働くイメージが湧きました

女子高校生と若手女性社員の交流会

若年女性の流出を止めるために、県内企業の魅力や山形で働くメリットを学生や若者に伝える機会をつくる

課題 DXで働きやすい職場環境を実現させたい

「DXを推進するための意識改革が必要」

企業DX実現に向けた意識改革セミナー

DXを難しく捉えてしまいがちな意識や、思い込みが気付き、柔軟な視点を手に入れる機会をつくる

大きなDXは難しいが、自社においても、少しの気付きから大きな変革へとつなげることができると思いました



課題 出産後や子育て中の女性が抱える職場復帰に対する不安を解消したい

「育児休業を“夫婦共同プロジェクト”として職場復帰までの取り組みを共有」

産後セルフケアは夫婦にとって、明るい家庭を築くきっかけになると思います。夫婦で改めて向き合うことができ、気持ちが楽になりました

夫婦で取り組むボディケア講座の実施

対話の大切さやパートナーへの理解、産後うつの実情、セルフケアの必要性を学ぶ

課題 働く女性の現状として、自ら、そして周りの声によって、知らず知らずのうちに選択肢を狭めてしまっている

「一人一人がアンコンシャスバイアス(無意識の偏見)に気付くことが大事」

アンコンシャスバイアスについて考えるワークショップ

女性だからと決めつけず、働き方にも寄り添ってキャリアアップできるように考える

上司も部下もアンコンシャスバイアスに気付き、相手を尊重した言い方、対応が必要。お互いを決めつけず個人を知ることが重要だと気付きました



課題 自分自身の働きやすさを阻害している思い込みを無くしたい

「多様化するライフスタイルにおける『働き方』を作りたい」

さまざまな業種の方の意見交換ができたことで、性別は関係ないこと、働き方や生き方について、視野を広げることができました

「働き方」についてのワークショップ

思い込みの仕組みを学び、自己分析することで理想の働き方を考える

女性活躍推進のための活動の輪が少しずつ広がっています。社内で女性活躍を進めたい企業の方、一歩前に踏み出したいと考えている女性の皆さん、一緒に活動してみませんか！

山形PAスマート インターチェンジが

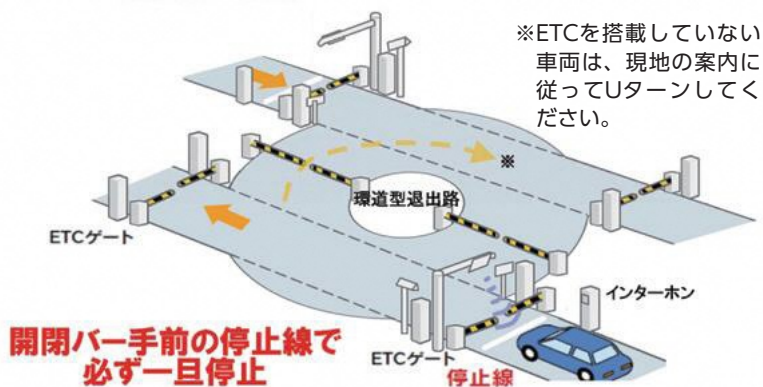
3月24日(日)午後3時に開通

山形PAスマートインターチェンジは、東北中央自動車道山形上山インターチェンジと山形中央インターチェンジの間に位置しています。周辺には西公園をはじめ、史跡、観光農園などのレジャー・観光施設や工業団地などがあります。高速道路へのアクセスが良くなることで、交流人口の拡大や地域経済の活性化などの効果が期待されます。

問 まちづくり政策課 ☎内線515



スマートインターチェンジの利用方法



◆山形PAスマートインターチェンジはETC専用のインターチェンジです。

- ETC車載器にETCカードを挿入して通行してください。
- スマートインターチェンジの開閉バーの前では、必ず一旦停止してください。
- 山形PAスマートインターチェンジには現地に係員はおりません。開閉バーが開かないなどのトラブル時は、車線にあるインターホンをご利用ください。
- 進行方向を間違えた場合は、ETCゲート手前のインターホンでお申し出ください。

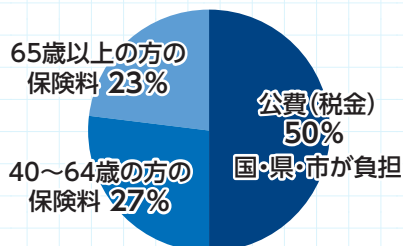
納めよう！支えよう！介護保険

介護保険は40歳以上の方が被保険者となり、介護が必要な方を社会全体で支え合う制度です。未来の自分と家族のために保険料を忘れずに納めましょう。

問 介護保険課 ☎内線848

皆さんが納める「保険料」は、「公費」とともに介護保険を支える大切な財源です。

[介護保険の財源の内訳]



65歳以上の方の保険料

- 介護サービス等の費用が賄えるよう算出された「基準額」を基に決まります。
 - 保険料額は、所得に応じ段階的に設定され、「基準額」に段階ごとに設定された割合を乗じて算定されます。
- ※「基準額」は、市区町村の介護サービス等の費用により異なります。山形市の基準額は全国平均等と比べて、低い額になっています。これは、市民の皆さんが日頃から健康に気を配り、介護予防に取り組んだことによるものです。

保険料の納め方

65歳になると、仕事をしている方も納付先が山形市に切り替わります。山形市から送付される納付書または口座振替で納付してください。

※40～64歳の方は、ご加入の医療保険の保険料に含まれています。

〈年金（老齢基礎年金等）を受給している方〉

65歳到達から半年～1年ほどで自動的に特別徴収（年金からの差し引き）に切り替わります。それまでの間は、山形市から送付される納付書または口座振替で納付してください。

保険料の通知

65歳到達の翌年度以降は、毎年7月中旬にその年度の保険料の決定通知（納入通知）を送付します。

未来の自分と家族のために保険料は忘れずに納めましょう

Q 未納があるとどうなるの？

- A** 介護保険からの給付を制限される（給付制限）場合があります。介護サービスの利用について自分と家族の生活に大きな支障をきたす場合があります。未納がある方は家族で話し合い、計画的な納付をお願いします。
- 納付が困難な方は、早めに介護保険課へご相談ください。

Q どのような給付制限があるの？

- A** 保険料の未納期間に応じて、介護サービスを利用するときに次の給付制限の対象となります。
- ・ **支払方法の変更（1年以上の未納）**
費用全額を事業者を支払い、山形市への申請により保険給付分の支給を受けます。
 - ・ **保険給付の減額（2年以上の未納）**
介護サービスの利用者負担の割合が1割または2割の場合は3割（3割の場合は4割）に引き上げられます。

(例) 給付制限により3割負担になった場合

◆通所介護（デイサービス）を月12回利用（食費別）

(要介護3の場合) サービス費用…8,960円/回 (※) (※) 介護報酬改定により変更される場合があります。



Aさん（未納無し）

1割負担896円×12回＝10,752円/月



Bさん（未納有り）

3割負担2,688円×12回＝32,256円/月

AさんよりもBさんのほうが1カ月当たり21,504円も多く支払っています。未納の期間が長いほど、給付制限の期間も長くなります。別途加算等がかかる場合があります。



ラーメン消費額、山形市連覇！

2月6日、総務省家計調査が公表され、山形市のラーメン消費額は令和4年に引き続き日本一となりました。結果を聞くために市役所に集まったラーメン店の店主らは大歓声。令和5年の消費額は年間1万7593

円。調査結果が公表されている2000年以降、最高額でした。市では、2月8日を「山形市ラーメンの日」に制定。今年もラーメンを通して山形市を盛り上げる取り組みを行います。



#推しメンやまがた
 ホームページはこちら▶



蔵王の夜空に大ジャンプ！

1月19日〜21日に、アリオステック蔵王ジャンツエでFIS女子スキージャンプワールドカップ2024蔵王大会が開催されました。

日本勢の結果は、個人戦で伊藤有希選手が第2位、スーパージャンプ(団体戦)で第4位。会場では、選手たちの大ジャンプに大きな歓声と拍手が送られました。最終日はあいにくの悪天候等により大会が中止になったものの、3日間で約2800人が来場し蔵王は熱気に包まれました。



安心安全を守ります！ 消防出初め式

1月21日に、本町く市役所前大通りで消防出初め式が開催され、消防車両32台、消防職団員669人による行進や祝賀放水が行われました。10月に消防団に入団した動画クリエイターの「勝手にオナーサン」も参加し、

取り組みのPRを行いました。

今年も皆さんの安心・安全を守るよう、活動していきます。皆さんの消防活動へのご協力もよろしくお願います。消防団への入団も随時募集中です。



消防団について詳しくはこちら▶



クローズアップ

Close-up

社会人スプリンター

おおいし ゆい
大石 唯さん



提供：NMSAAP

家族と協力し

つかんだ栄冠

令和5年11月に開催されたアジアアマスターズ陸上競技選手権大会で4冠（100m、200m、4×100mリレー、4×400mリレー）を果たした大石さん。山形市役所の職員として働く傍ら、2児の父親でもあります。陸上競技の経歴や、仕事・家庭・趣味の時間をどのようにつくり上げているか話してもらいました。

陸 上競技を始めたのは中学校2年生。中学校1年生の時は陸上部のない学校で、野球部に所属していたそうです。

「中学校2年生に学年が上がる時に転校することになり、転校先で仲が良くなった友達に誘われて陸上部に入部しました」

陸上競技の道に進んだのは、もともと足が速かったからという訳ではなく、友達との縁や走ることが好きだったからだそうです。

「小学校の頃は学年で1番ということもなく、中学2年生の時は大会で目立つような成績ではありませんでした。せっかくなからには頑張ってみようと思って走り込んでいくうちに、中学校3年生で県大会入賞、高校3年生でインターハイ入賞と徐々に成績が残せるようになりました」

高校卒業後は東京の大学に進み、けがに悩まされながらも大学4年時に

は、日本選手権のリレーで3位を獲得。

「社会人になってからは、練習時間が限られています。子どもがまだ小さいこともあり、妻の協力のおかげで練習時間を確保できています。中途半端にしないでとことん集中して練習しています。仕事が忙しい時には夜中や早朝に走ったり、フィットネスジムでトレーニングをしたりしています」

その分家族との時間もじっくり取っているとのこと。

「休日は午前中家族で楽しく過ごして、子どもが昼寝をしている時間に走りに行って、家族と過ごす時間を目いっぱい取るようにしています」

平日のお昼ご飯は毎日自分でお弁当を作るなど、自分でできることは自分でするようにしているそうです。

「陸上はあくまでも趣味なので、家族や職場の方々に応援してもらっていることに感謝しています」

今 年はスウェーデンで開催される世界マスターズ陸上競技選手権を見据えた他、若い世代に勝つて国民スポーツ大会に出場することも視野に入れています。父親として幸せな家庭を築きながら、仕事と陸上競技を高いレベルで両立している大石さんの、これからの活躍に注目です。

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)



ご案内

良縁塾

パートナーを探す前の心構え

時 3月17日(日)午後1時30分～5時

所 南沼原コミュニティセンター

対 45歳までの結婚を望む方先着30人程度

費 5000円(資料代等)

申 3月14日までに、電話で企画調整課

またはやまがたし良縁隊高橋(☎090-6789-3282)へ

※詳しくは、市ホームページ

をご覧ください。



問 企画調整課(☎内線223)

新生活応援！～家庭で使わなくなった小型家具等と小型家電の持ち込み回収イベント～

時 3月23日(土)午前9時30分～11時30分

所 上下水道部庁舎前駐車場

内 <対象品目> 1辺の長さが60cm以上1m未満、重量10kg未満の収納用品、小型テーブル、いす等(1人で無理なく持てる重さのもの)

<受け入れ不可> 電気製品、市でこみとして処理できないもの、変形や破損、汚れ等があるもの

※回収品は、市「メルカリShops」に出品しリユースにつなげます。

【小型家電の回収】

<対象品目> 家庭で使用済みのパソコン(ブラウン管モニターを除く)、携帯電話、デジカメ、ワープロなど46品目

※個人情報事前に消去してください。

※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)

東日本大震災追悼・復興祈願式

震災で犠牲となられた多くの方の追悼と東北の力強い復興への思いを祈念し、千年和鐘を打鐘します。

時 3月11日(月)午後2時40分～

所 市役所東側「千年和鐘」前

問 防災対策課(☎内線216)

春の一斉清掃～みんなで美しい山形市をつくりましょう～

時 <各地区の実施日>

・4月14日(日)：鈴川・千歳・出羽・金井・楯山・高瀬・大郷・明治・大曾根・飯塚・榎沢・滝山・南山形・南沼原・本沢・村木沢・西山形地区

・4月21日(日)：第1・第2・第3

・第4・第5・第6・第7・第8

・第9・第10・東沢・蔵王地区

※山寺地区は5月12日(日)に実施予定。

問 ごみ減量推進課(☎内線695)

水道メーター取り換え(3月分)

内 五十鈴3丁目、旅籠町3丁目、宮町

5丁目、大字十文字

問 上下水道部業務課(☎645-1177)

果樹剪定枝の適正処理に努めましょう

エネルギー回収施設(立谷川・川口)へ搬入する場合は、枝1本の太さ直径15cm以下で、長さ60cm以下にそろえてください(束ねる必要はありません)。料金は10kgごと140円です。

※果樹剪定枝の無料受け入れは実施しません。事業系のごみとして適正な処理をお願いします。

問 農政課(☎内線432)

野焼き(屋外焼却)は原則禁止です!

春は空気が乾燥し、毎年野焼き等による火災が多く発生しています。

また、屋外で炎や煙を出す行為を行う場合、次の点に注意してください。

- ・燃えやすいものの近くでは、炎を出す行為は行わない
- ・炎を出す場合、その場を離れず、離れる時は必ず消火する
- ・強風時や乾燥時には行わない
- ・消火用具(水バケツ、消火器等)を必ず準備する
- ・大きな炎、多量の火の粉は出さない

※屋外で炎や煙を出す行為は、消防署へ「火災とまぎらわしい煙又は火災を発生させるおそれのある行為の届出書」の届出が必要です。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

問 消防本部予防課(☎634-1195)



補助

人工透析患者通院交通費の助成

対 次の要件を全て満たす方

- ・市内在住で、腎臓機能障がいのある身体障がい者手帳を所有し、人工透析を受けるため、交通機関(自家用車可)で通院している

- 問** 障がい福祉課（☎内線542）
 - 申** 3月1日～11日に、市役所2階障がい福祉課へ（郵送での申請も可）
 - 持** 所定の申請書、身体障がい者手帳、酸素濃縮器使用指示証明書または酸素濃縮器の使用が分かる診療明細書（新規登録の方は在宅酸素療法開始月の診療明細書、申請者名義の通帳）
 - 対** 市内在住で、呼吸器機能障がいによる身体障がい者手帳を所持し、医師の処方により在宅酸素療法を行っている方（施設入所者や長期入院をしている方、身体障がい者手帳1・2級の方は対象外）
 - 内** 在宅酸素療法にかかる酸素濃縮器を使用した場合の電気料金（月額1600円）を助成
 - 問** 障がい福祉課（☎内線550）
 - 申** 3月11日までに、所定の申請書に医療機関から証明を受け、障がい福祉課へ郵送（市役所2階障がい福祉課28番窓口での申請も可）
- 在宅酸素療法者支援助成金**
（10月～3月分）
- ・本人と同居家族の令和4年分の所得税が非課税

窓口の受付時間を午後7時まで延長します！
3月24日(日)・31日(日)も午後5時まで開庁

〈延長期間〉 3月24日(日)～29日(金)、3月31日(日)～4月5日(金)

〈受付時間〉 午前8時30分～午後7時（2時間延長） ※ 3月24日(日)、31日(日)は午前8時30分～午後5時

〈対応窓口と延長時間内の取り扱い業務〉

各課窓口	内線	取り扱い業務
市民課	1・2 342	各種証明交付
	3 345	住民異動届、印鑑登録、マイナンバーカード更新等 小中学校の指定校変更（8階 学校教育課 ☎内線483）
	4 347	戸籍届
	5 344	住居表示届、原動機付自転車標識交付、臨時運行許可 住宅用家屋証明
	6 401	国民年金加入
国民健康保険課	7 362	国民健康保険加入・離脱、証交付
	8 354	国民健康保険税
	9 353	後期高齢者医療
こども家庭支援課	10 575	こども医療証、児童手当、転入妊婦等の手続き（母子手帳を持参）
保育育成課	11 573	保育所等の入所申し込み等
資産税課	23 313	課税（所得）証明書等
介護保険課	26 842	介護保険の要介護・要支援認定、介護保険被保険者証に係る各種届け出
障がい福祉課	28 542	障がい福祉に係る手帳、受給者証、手当等

※本人確認のため、マイナンバーカード、運転免許証等をご持参ください。
※代理人による届け出や証明書請求の際は、委任状が必要になることがあります。事前にお問い合わせください。
※他市区町村等に確認を要する届け出、転出証明書の代わりにマイナンバーカード等を用いた転入届、マイナンバーカードの各種電子証明書手続き・交付は、平日午前8時30分～午後5時の取り扱いとなります。

証明書等のコンビニ交付がお得！

マイナンバーカードを使って、各種証明書を全国のコンビニエンスストアで取得できます。交付手数料が市役所等の窓口より100円お得になりますので、ぜひご利用ください。

〈対象の証明書〉

住民票の写し、印鑑登録証明書、戸籍全部・個人事項証明書、附票の写し、課税（所得）証明書

スマートフォン等で転出の手続きができます！

マイナンバーカードを使ってインターネットで転出の手続きができます。

〈必要な物〉

- ・電子証明書が有効なマイナンバーカード
- ・マイナンバーカードの各種暗証番号
- ・マイナンバーカード読み取りに対応したスマートフォンまたはパソコン

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。



問 市民課 ☎内線345

募集

統計調査員募集

調査期間ごとに任命される非常勤公務員で、報酬は調査ごとに2〜5万円程度です。

内 〈業務内容〉 国の統計調査で対象となる世帯や事業所訪問、調査票の配布・記入依頼・回収等

対 20歳以上の方

申 事前に電話の上、市役所4階企画調整課へ

問 企画調整課 (☎内線225)

自衛官募集

内 〈募集種目〉 一般幹部候補生(18歳〜32歳)、一般曹候補生(22歳〜25歳)

申 飛行要員: 3月1日〜4月12日

一般曹候補生: 3月1日〜5月7日
音楽要員: 4月24日〜6月13日

自衛官採用制度説明会

時 平日午前10時〜午後7時

所 自衛隊山形募集案内所(南原町)

※詳しくは、自衛隊山形募集案内所(☎634-3343)へ。

問 市民課 (☎内線342)

山形市児童劇団 新入団員募集

時 〈選考日〉 4月7日(日)

内 〈選考方法〉 セリフの朗読、歌、面接等

対 山形市、上市市、天童市、山辺町、中山町に在住の令和6年度小学校3〜5年生(3年生:15人程度、4・5年生:若干名)

※原則、土曜日または日曜日の午前中2時間程度の練習に参加できる児童。

申 3月31日までに、申込書を市民会館へ

問 市民会館 (☎642-3121)



市営住宅入居者募集

内 〈募集住宅〉 【一般向け】馬群アパート2DK(60歳未満の単身も可): 1戸、大森アパート3DK:2戸、南ヶ丘・中桜田・飯塚・北部・松原・双葉町・薬師町・銅町アパート3DK:各1戸

【高齢・母子家庭等への割り当て住宅】南山形アパート2DK:1戸

申 3月2日〜14日に、市営住宅管理センターへ

※その他、随時申し込みできる住宅もあります。詳しくは、お問い合わせください。

問 市営住宅管理センター (☎673-0300)

ミス花笠募集

内 〈応募資格〉 県内に住む18歳以上(高校生不可)の健康で明朗な未婚の方(本年度他の団体が主催するミス等になっていない方)で、来年の山形花笠まつりまで観光PRの活動が可能な方

申 3月1日〜4月26日(必着)に、所定の応募用紙(山形花笠まつり公式ホームページからダウンロード可)に応募者のみを撮影した、顔がはっきりわかる上半身の写真(1版以上)を添付の上、県花笠協議会事務局(〒990-8501七戸町3-1-9)へ

※詳しくは、県花笠協議会事務局(☎642-8753)へお問い合わせください。

問 観光戦略課 (☎内線424)



少年自然の家 第38期少年団募集

時 6月8日〜9日、7月6日〜7日、8月24日〜25日、9月28日〜29日、10月26日〜27日、令和7年1月11日〜12日、2月22日〜23日(全て土・日曜日の1泊2日)

所 市少年自然の家とその周辺

自然体験を中心に季節に合わせた活動(キャンプ、炊飯活動、ハイキング、登山、動植物観察、星空観察、

ラングラウフスキー、雪遊びなど)全て参加可能な市内の令和6年度小学4年生30人(抽選)

費 毎回2千円程度(食事代、シーツ洗濯代、材料代、保険代等)

申 3月1日〜4月26日に、ホームページまたは電話で市少年自然の家へ

問 市少年自然の家 (☎643-8533)

市少年自然の家 (☎643-8533)



イベント

市民会館の催し

問 ☎642-3121

◆第49回民藝展

時 3月6日(水)〜10日(日)午前10時〜午後5時(10日は午後4時まで)

内 「長瀬小の想画」の展示

◆第48回民藝講演会

時 3月9日(土)午後1時30分〜3時30分

内 「民藝を支えた人たち」の講演

台湾カフェ〜台湾留学の話〜

時 3月9日(土)午前10時30分〜正午

所 国際交流センター

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)

3月の十日市
雑ひまあられのプレゼント

時 3月10日(日)午前10時30分～(無くな
り次第終了)
所 山形まるごと館 紅の蔵中庭
山形まるごと館 紅の蔵
問 ☎679-5101



山形テルサの催し

問 ☎646-6677
◆テルサホールでスタインウェイピアノ
を弾いてみよう
時 3月11日(月)～19日(火)
対 小学生以上
費 1時間3千円(期間中1人2時間ま
で申し込み可)
申 3月4日午前10時から、電
話で山形テルサへ
◆PRO WIND 023 11th Regular
Concert
時 5月5日(日・祝) 午後3時開演(午
後2時15分開場)
内 <出演> 指揮:大井剛史、演奏:PRO
WIND 023
費 <全席指定> 一般3500円、高校
生以下2500円(3月5
日発売予定)



野草園の催し

問 ☎634-4120
◆野草園写真展
時 3月11日(月)～15日(金)午前8時30分～
午後5時15分(11日は午前11時から、
15日は午後3時まで)
所 市役所1階エントランスホール
内 令和5年度写真コンテスト入賞作品
の展示、野草園カレンダーの無料配布
◆野草園プレオープン
時 3月23日(土)・24日(日)午前9時～午後
4時30分(入園は午後4時まで)
費 300円(入園料。高校生以下無料)

春のぶらば俱樂部

「舞子のいる街、めぐり」
時 3月16日(土)・23日(土)午前9時30分～
午後1時(午前9時から受け付け)
所 <集合場所> 文翔館前
<ホール> やまぎん県民ホール
内 街歩きとやまがた舞子の舞鑑賞
※駐車場はありません。公共交通機関を
ご利用ください。
※詳しくは、城下町やまがた探険隊 ☎
090-1499-3940、平日午後
6時以降)へ。
問 市観光案内センター ☎647-7266

小白川やすらぎ荘・東部公民館共
催事業 **モルックを楽しもう!**

時 3月16日(土)午前10時～正午
所 福祉文化センター
対 市在住・在勤・在学の方先着20人
申 3月7日(必着)までに、電話、は
がき、FAX ☎625-2150、
Eメール (fukubunsen@city.yama
gata.yamagata.jp)のいずれかで、
住所、氏名、年齢、電話番号、講座
名を記入の上、福祉文化センターへ
(直接の申し込み可)
問 福祉文化センター ☎642-5181

Q市ナイトマルシェ

時 3月28日(木)午後5時～9時
所 やまがたクリエイティブシティセン
ターQ1
問 やまがたクリエイティブシティセン
ターQ1 ☎615-8099)
◆卵パックで花の種まき無料体験
時 4月6日(土)～8日(月)午前9時30分～
11時
所 霞城公園内花苗生産基地
対 各日先着10人程度
持 空の卵パック2つ
問 公園緑地課 ☎内線533)



教室・講座

国際交流センターの教室

問 ☎647-2275
◆セリフから学ぶ韓国語
時 3月9日(土)午後1時30分～3時
対 先着20人
◆サモアカフェ
時 3月14日(木)午後4時30分～6時
内 サモアの力カオティーを飲みながら、
サモアについて学ぶ
対 先着20人
◆英語のストーリータイム
時 3月17日(日)午前10時～11時、正午～
午後1時
対 5歳～12歳各回先着10人
◆英語のストーリータイム Owl's Nest
時 3月17日(日)午後2時～3時
対 英語力の高い5歳～12歳先着10人
◆名曲から学ぶ韓国語
時 3月23日(土)午後1時30分～3時
対 先着20人
※申 いずれも電話で国際交流センターへ

普通救命講習Ⅰ

ポイント対策

- 時 3月10日(日)・17日(日)午前9時～正午
- 所 消防本部西消防署 (西崎)
- 内 AEDの取り扱いを含めた心肺蘇生法(修了証を発行)
- 対 各日先着40人程度
- 申 電話またはホームページで、救急救命課へ(平日午前8時30分～午後5時15分)
- 問 消防本部救急救命課(☎634-1193)



無駄な時間 有益な時間

第30回哲学カフェ

- 時 3月13日(水)午後2時～4時
- 所 市民活動支援センター
- 対 先着10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(☎647-2260)

済生館市民健康講座

ポイント対策

内視鏡手術で治す鼻の病気

- 時 3月16日(土)午後2時～3時30分
- 所 済生館4階大会議室
- 講 耳鼻咽喉・頭頸部外科 阿部靖弘医師
- 対 先着60人
- 申 3月1日から、電話で済生館管理課へ
- 問 済生館管理課(☎625-5555)

知るほどと生活講座in山形「落語で学ぶお金のよもやま話」

- 時 3月15日(金)午後2時～3時
- 所 消費生活センター研修室
- 内 振り込め詐欺や悪質商法の手口と対策などについて
- 対 先着30人
- 申 3月2日～12日に、電話または直接消費生活センターへ
- 問 消費生活センター(☎647-2201)

野菜づくり実践講座

- 時 4月下旬～11月
- 所 市農業研修センター(東古館)
- 内 5月から毎月1回、講師の指導やアドバイスを受け、それぞれの畑地に好みの野菜を栽培
- 対 野菜作りに興味のある方(抽選)
- 費 5千円(受講料。種子や苗、肥料農薬、管理機レンタル料等の費用は含まれません)
- 申 3月5日～8日に、電話または直接市農業振興公社へ
- 問 市農業振興公社(☎644-1622)

※当選者のみ3月中旬に通知します。

被害者支援活動員養成講座

- 時 6月13日・27日、7月11日・25日、8月8日・22日、9月12日・26日、10月10日・24日いずれも木曜日

午前10時～午後3時

- 内 <研修内容> 被害者支援センターの活動内容や被害者の心理など被害者支援のための基礎的知識の習得
- 対 25歳以上の方先着10人程度
- 申 5月15日までに、電話(☎642-3571)でやまがた被害者支援センターへ
- ※遠隔地からの受講者には交通費を支給。詳しくは、やまがた被害者支援センター(☎642-3571)へ。
- 問 市民課(☎内線387)



霞城公民館

☎643-2687

◆災害関連死を防ぐ食の備えと災害食フッキング

- 時 3月19日(火)午前10時～正午
- 対 18歳以上の方先着10人(保護者同伴であればお子さんの参加も可)
- 費 800円
- 持 エプロン、三角巾、布巾、持ち帰り用袋
- 申 3月13日までに、電話または直接霞城公民館へ

滝山コミュニティセンター

☎622-3401

◆瀧山窯陶芸教室

「平清水焼コース 平清水焼の伝統製法を学ぶ」

- 時 5月～10月の火曜日午前9時30分～午後3時(全18回。初回は5月14日)
- 対 先着6人
- 費 2万8千円(道具・材料代等。申し込み時支払い)
- 申 3月1日～4月26日に、直接滝山コミュニティセンターへ
- ※受講する方は5月7日午後2時からのオリエンテーションに参加してください。

「楽焼コース 自分好みの楽茶碗を作ってみませんか？」

- 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16日)
- 対 先着10人
- 費 2万7千円(道具・材料代等。申し込み時支払い)
- 申 3月1日～5月9日に、直接滝山コミュニティセンターへ

お詫びと訂正

広報やまがた2月15日号3ページに掲載した「第44回市民文化賞」の2段目左側の半澤峰龍(半澤芳夫さんの「邦楽」尺八(臥龍会)は、正しくは「邦楽」尺八(龍童会)でした。お詫びして訂正いたします。

市長の

やまがた自慢

「幻の第一公園」



市民の憩いの場として親しまれている第二公園。最近では、S.L.が『鬼滅の刃』に登場するものと同型の「ハチロク」であることが話題になりました。第二公園があれば当然「第一公園」もあるはずですが、山形市の地図を開いてもどこにも見当たりません。私自身、市民の方から質問を受けることもあります。経緯は古く、複雑なのですが、以下が概要となります。

明治6年、千歳山大仏殿跡地に山形県が公園を開設しました（千歳山にかけて大仏があった話は以前このコラムでご紹介しました）。明治12年には、県令三島通庸みしまちゆねが公園を現在の山形東高敷地に移設、農事試験場と公園を含む「千歳園」を整備しました。そして明治17年、公園としての機能を現在の国分寺薬師堂の裏に移し、山形県の第一号公園としての「千歳公園」が開設されたのです。

さらに、明治34年に山形駅前に道路が新設されたのを契機に、現在の「第二公園」が整備されました。昭和29年には、千歳山公園と間違えやすく、紛らわしいということで、千歳公園は「薬師公園」に改名されています。

というわけで、現在の「薬師公園」が第一公園なのです。名残としてバス停名に「千歳公園」の名前が現在も使われています。まちの歴史を調べると面白いことがたくさんあります。



山形市長 佐藤孝弘

ユネスコ創造都市

やまがた



問 文化創造都市課 ☎内線769

「映像で山形ルネッサンス」 4作品をユネスコ創造都市やまがた 公式YouTubeチャンネルで配信開始！

「映像で山形ルネッサンス」は、映像制作を通して山形の文化と魅力を見直すと同時に、地元の映像クリエイターを支援するプロジェクトです。

山形に縁のある監督の下、山形の日常を豊かにする文化や技、それらに向き合う人々の思いに迫ります。ぜひご覧ください。

〈配信開始作品〉

- ①『鍛 一刀匠 上林恒平の道ー』
(長岡宏昭監督／2023年／12分間)
- ②『オーケストラのある街』
(佐藤広一監督／2023年／21分間)
- ③『山形×和菓子～未来を彩る伝統文化～』
(BAQSAN株式会社／2022年／27分間)
- ④『山形の酒 蔵王の恵み つむぐ技ー』
(佐藤広一監督／2022年／26分間)



▲「オーケストラのある街」の一場面



ユネスコ創造都市やまがた
公式YouTubeチャンネル



最新情報
更新中！



@FilmYamagata で検索

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223

0歳からの親子ふれあいワークショップ&コンサート 音楽と絵本の贈りもの ～マリンバ ピアチェーレ～

音楽を通して育児の輪を広げる場をつくるため、親子ふれあいワークショップ&コンサート「音楽と絵本の贈りもの」を開催しました。0歳から気軽に楽しめるように、授乳やおむつ交換ができる赤ちゃんサロンを併設し、同時に子育ての悩み相談や情報交換ができる場を設けました。

ワークショップでは、ステージの上で演奏を聴くほか、マリンバやジャンベなどの楽器を体験してもらいました。コンサートでは、マリンバ演奏、人形劇、絵本の読み語りなど参加型のプログラムを通して、会場が一体となり交流を深めることができました。300人を超える方にご参加いただき、子どもたちだけでなく、保護者の方もリフレッシュしながら一緒に楽しんでいる様子が印象的でした。赤ちゃんサロンも多くの方に利用いただき、子育て世代のコミュニケーションの場となりました。

今後も親子で楽しめるコンサートの機会を設け、子育て支援の一助となるよう活動を続けていきたいと思います。

問 マリンバ ピアチェーレ (担当：縄野)
☎090-5355-3786



* * * 健康 * ナビ * * *

予防

3月は「自殺対策強化月間」

どうしようもなくつらいとき、不安で眠れないとき、周りの人に相談できないとき…ひとりで悩まずに相談してください。

▶全国一斉「こころの健康相談統一ダイヤル」

☎0570-064-556

▶山形県「心の健康相談ダイヤル」

☎631-7060

時 3月1日(金)～7日(木)午前9時～午後5時

※上記期間以外は、午前9時～正午、午後1時～5時(土・日曜日、祝日を除く)

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。パソコンやスマートフォン、携帯電話でストレスや落ち込み度をチェックすることができます。

〈利用方法〉

- ・右の二次元コードから
- ・市ホームページから、「こころの体温計」で検索



【こころの体温計】

問 健康増進課 ☎616-7275

健康

3月1日～8日は「女性の健康週間」

ライフスタイルが多様化する中で、生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を過ごせるよう、女性の健康づくりを支援しています。周囲に相談しづらい心身の悩み、妊娠・出産への不安等、お気軽にご相談ください。

※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

予防

3月1日～7日は「子ども予防接種週間」

MR(麻しん・風しん混合ワクチン) 2期予防接種、DT(ジフテリア・破傷風混合ワクチン) 予防接種の受け忘れはありませんか? 4月からの入園・入学に備えて必要な予防接種を済ませ、病気を未然に防ぎましょう。

対 〈MR 2期〉 令和6年4月に小学校入学のお子さん(令和6年3月31日まで無料)

〈DT〉 令和6年4月に中学校入学のお子さん(11歳以上13歳未満は無料)

申 市内予防接種協力医療機関へ予約の上、予診票と母子健康手帳を持参し接種(保護者同伴)

※予診票を紛失した場合は、母子健康手帳をお持ちの上、母子保健課で事前に再交付の手続きをお願いします。

※市外、山形大学医学部付属病院での接種を希望する場合は、事前に母子保健課へお問い合わせください。

問 母子保健課 ☎647-2280

予防

高齢者肺炎球菌の予防接種はお済みですか?

時 令和6年3月31日(日)まで

内 〈助成額〉4,000円(助成額を超えた金額は自己負担)

※生活保護受給世帯の方は、健康増進課での事前申請により無料。

対 接種日において山形市に住民票があり、次のいずれかに該当する方(過去に市の助成を受けて23価肺炎球菌ワクチンを接種している方は対象外)

①令和5年度に65歳、70歳、75歳以上になる方

②接種日において60歳～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器などの内部障がいのある方(身体障がい者手帳1級に準じる)

申 市内予防接種協力医療機関へ予約の上、健康保険証等(氏名、生年月日、市民であることが確認できるもの)、障がい者手帳(②に該当する方のみ)を持参し接種

※市外(県内に限る)の医療機関で接種を希望する方は健康増進課へお問い合わせください。

問 健康増進課 ☎616-7274

健康

健康づくりボランティア養成講座

SUKSK
ポイント対象

健康づくりのためにどんな食生活や運動が望ましいかを学び、市民に広く普及していただくボランティアを募集します。

①食生活改善推進員養成講座

時 5月～令和7年1月(全8回)

所 霞城セントラル3階視聴覚室ほか

内 食生活講話(メタリックシンドロームや食育など)と調理実習、医師講話など

対 先着20人

費 3,500円程度(調理実習代等)

申 電話で健康増進課(☎616-7273)へ

②運動普及推進員養成講座

時 5月～令和7年1月(全8回)

所 霞城セントラル3階視聴覚室ほか

内 健康運動指導士による運動実技(ウォーキングやストレッチ体操など)、医師講話など

対 おおむね70歳までの先着20人

費 1,000円程度(保険代等)

申 電話で健康増進課(☎616-7271)へ

※①②とも講座終了後、各協議会に加入し、推進員として地域で5年以上の活動をお願いします。

※①②の講座(推進員)を兼ねることはできません。

※①②とも5月に講座の事前説明会を予定しています。

3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

司法書士相続登記相談

8日(金)・18日(月) 午前10時～午後4時

行政書士相談

11日(月) 午前9時～午後4時

人権・困り事相談

12日(火) 午後1時～4時

土地境界に関する相談

14日(木) 午前10時～午後3時

行政に関する相談

19日(火) 午前10時～午後3時

登記手続相談

27日(水) 午前10時～午後3時

※20日(水・祝)を除く
(予約不要・当日窓口へ)

ファアラ相談室

問 市男女共同参画センター
(ファアラ) ☎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
※20日(水・祝)を除く

法律相談

8日(金)・15日(金)・22日(金) 午後4時～6時
※3月1日から予約受け付け。

助産師による女性の健康相談

思春期から更年期までの女性の健康、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
※20日(水・祝)を除く

消費生活法律相談

28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
※20日(水・祝)を除く

年金相談

12日(火) 午後1時～4時

税金相談

13日(水) 午後1時～4時

人権相談

21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(売上増進支援センターY-biz)

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
※20日(水・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(青少年指導センター)

▶とき…月～金曜日 午後1時～5時
※20日(水・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(まんさくの丘)

▶とき…10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(子ども家庭支援課)

▶とき…月～金曜日
午前8時30分～午後5時15分
※20日(水・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(国際交流センター)

▶とき…6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。
※県行政書士会と連携して実施しています。
※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。

一口健康メモ

息切れ

山形市立病院済生館呼吸器内科 岩淵 勝好

日頃の運動不足がたたって、激しい動きをしたときに、息切れがする。時にはあることかと思えます。

しかし、普段通り動いているのに息切れが生じる場合には注意が必要です。息切れは体の中に酸素を染み込ませる肺や、染み込んだ酸素を体中に届けるポンプである心臓が弱った場合、空気を出し入れする筋肉が弱った場合などに生じます。中には、体の中に酸素は十分運ばれているにもかかわらず、息切れ感が生じる場合もあります。

さらに、気管支喘息(ぜんそく)などにより、酸素の通り道である喉や気管・気管支が細くなることで酸素の流れが抑えられた場合や、貧血により酸素の運び屋である血液が薄くなる場合にも息切れが生じます。

日常生活において予防できることは、肺を弱める原因であるたばこ(電子たばこも含みます)を避けることです。また、心臓や肺、筋肉の働きを保つために、適度な運動を習慣づけることも望まれます。

息切れにはさまざまな背景がありますので、いつもと違う息切れが生じた場合はかかりつけの医師に相談することをお勧めします。

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	障子	網戸
再生紙 ¥2200～(税込)	普通紙 ¥1650～(税込)	18メッシュ ¥1650～(税込)
織物 ¥3850～(税込)	倍厚紙 ¥2750～(税込)	24メッシュ ¥2750～(税込)
鳥の子 ¥7590～(税込)	強化紙 ¥3520～(税込)	ペル対価 ¥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 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

屋根の塗り替えはお任せください!

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～
2022年度
受注件数
521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

エコキュート 県内最安値に挑戦!

Panasonic エコキュート HE-L37KQS
フルオート 寒冷地向け 貯湯量 370L
無くなり次第終了
在庫処分価格 **26.5万円**
※画像はイメージです。※施工費は別途です。その他、メーカーの商品はお問合せ下さい。

補助金を貰えるチャンスです!
住宅省エネ2024キャンペーン 給湯省エネ事業
8～13万円/台
機種により補助額が異なります。詳しくはお問合せ下さい。

エコキュートの交換工事 お任せ下さい!
相談無料 見積無料 安心価格
カンタンスタート
LINEで見積り
友だち追加はこちらから!

お電話でのお問合せは **0120-670-299**

住まいの安心リフォーム店 **リフォーム** 株式会社IKEEDA

■本店：山形市下条町2丁目1-1 ■高島店：東置賜郡高島町大字島森809
■東根店：東根市大林1丁目1-25 ■米沢店：米沢市 中田町 1 9 8 1

平清水モデルハウス見学

玄関を開けた瞬間に感じる暖かさ

毎週土日・祝オープン **10:00～16:00**
平日もご覧いただけます。(水定休)
ご希望の方はご連絡ください!

床下エアコン1台で家中どこにいても心地よい住まい

株式会社 米住建設
高気密+高断熱の注文住宅
山形事務所 山形市平清水1丁目8-1 ☎023-666-3148

建設許可山形県知事許可(特-30)第500943号 宅地建物取引業者山形県知事登録(14)第562号 一級建築士事務所山形県知事登録(1807)第529号

春の新生活応援フェア

4WD 新車の軽自動車が **1.1万円**から!!
ボーナス時 **3.85万円** 頭金 **0円**

10大特典 ぜんぶあげます!

- 特典1 カーナビ
- 特典2 ETC
- 特典3 ドラレコ
- 特典4 ガリン満タン
- 特典5 ギフトカード 3,000円分
- 特典6 たすカッター 60万円補償
- 特典7 2台同時購入で 5万円引き
- 特典8 ご家族の車検 基本料金0円
- 特典9 希望ナンバー 日本500 12-34
- 特典10 スノーブレード

※画像はイメージです。※取付工事、取付キット代が月々990円(税込)×84回かかります。

月々1万円から乗れるカーリースとは?
車検 | 自賠責保険 | 納税 | コミコミだから
オイル交換 | 登録諸費用 | 0円
マッドアドバイザー

頭金 **0円** 月々 **1.1万円** (税込)
月々定額のコミコミプランだから家計が助かる!!
新車と7年間の車の維持費がぜんぶコミコミ

全車種OK! すぐに乗れる車あります!

スズキ ハスラー 4WD HYBRID G 4WD
スズキ スペースア 4WD HYBRID G 4WD
ホンダ N BOX CUSTOM 4WD

1.32万円 ×84回 頭金0円 全てコミコミ
ボーナス加算/38,500円×14回

1.43万円 ×84回 頭金0円 全てコミコミ
ボーナス加算/38,500円×14回

1.76万円 ×84回 頭金0円 全てコミコミ
ボーナス加算/38,500円×14回

セブンマックスの契約者さまにもれなくついでくる!

3年間の安心補償 **60万円** 補償万円のジョイカル たすカッター

※サービスの提供は、各補償とも期間中、各3回(1年/1回)とさせていただきます。
※メンテナンスパック・オプションパックをご利用の方は、それぞれ最大30,000円×3回となります。
※契約期間中のメンテナンスパック・オプションパックは原則取り外しはできません。
※免責額は各補償とも5,000円(税込)となります。

ついにセブンマックスで クレジットカード払い開始

業界初 カード対応
業界初のカーリースクレジットカード払いをセブンマックス全車種・全プランで利用開始。
※一回(一回)払いでのご利用はダイアークラス・アメリカン・エクスプレス・JCBが対象となります。

JU適正販売店 カーチェック株式会社

車の販売から車検・整備、板金・塗装まで、快適なカーライフをトータルサポート

■本社 ☎023-686-3333 山形市伊達城1-1-5(イエローハット車検センター)
●定休日/第2日曜日・祝祭日 ●営業時間/9:00～18:00

■庄内店 ☎0235-66-5885 三川町押切新田茨谷地17-1
●定休日/日・祝・土(不定休) ●営業時間/9:00～18:00