

広報

Kouhou Yamagata No.2068

令和7年  
3月15日号  
山形市

# やまがた



## 山形市民の健康寿命が延びました！

詳しくは、P.2～3へ

### 特集

- ・山形市民の健康寿命が延びました！
- ・コミュニティが活発なまちを目指して

### くらし

- ・窓口の受付時間を延長します

### イベント

- ・野草園開園記念 花苗プレゼント

# 健康医療先進都市を掲げて10年 山形市民の健康寿命が延びました！



問 健康増進課 ☎616-7270

山形市では、医療資源が充実している強みを生かして「健康医療先進都市」のビジョンを掲げ、市民の健康寿命を延ばすための取り組みを進めてきました。

独自に提唱した「SUKSK生活」を中心に、健康やスポーツだけでなく、福祉から社会インフラ整備まで、幅広い分野で「健康医療先進都市」のビジョンを生かしたまちづくりを推進してきたことで、さまざまな成果が表れています。



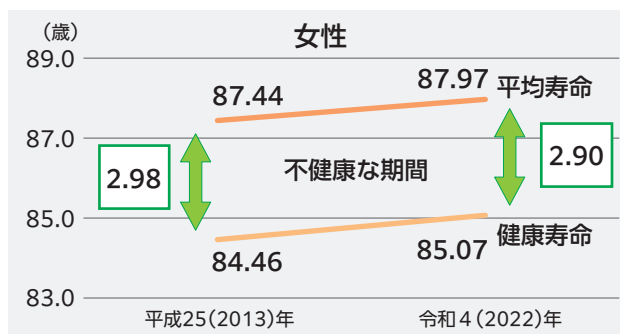
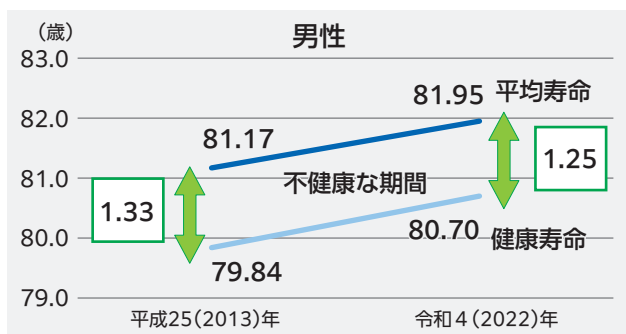
ポイント

1

## 健康寿命と平均寿命がともに延伸※1

- ・平成25（2013）年から令和4（2022）年の9年間で  
**健康寿命 男性0.86年、女性0.61年延伸**  
**平均寿命 男性0.78年、女性0.53年延伸**
- ・男女ともに健康寿命の伸びが平均寿命の伸びを上回る  
→**不健康な期間（平均寿命と健康寿命の差）が縮小**

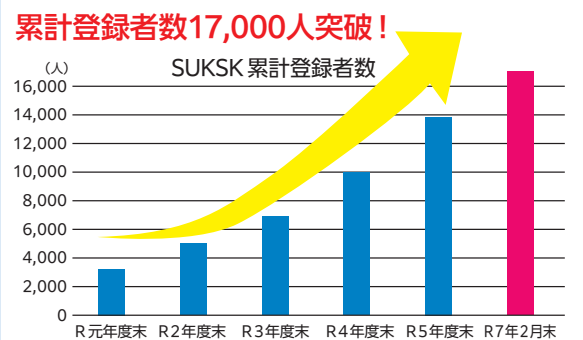
コロナ禍を経ても  
山形市民の  
健康寿命・平均寿命は  
総じて延伸！



※1 健康な状態を「日常生活動作が自立している」と規定し、厚生労働省研究班「健康寿命算定プログラム」を用いて、介護保険データから「要介護2以上」を「不健康」、それ以外を「健康」と定義し、健康寿命と平均寿命を独自に算出

つながっています。

アプリ登録者のアンケートによると、登録者の約9割が「健康意識が向上した」「行動変容があった」と回答しており、SUKSK生活という山形市独自の考え方が市民に広がり、さまざまな成果につながっています。



スマホアプリなどを活用した健康ポイント事業SUKSKの登録者が累計17,000人を突破しました。

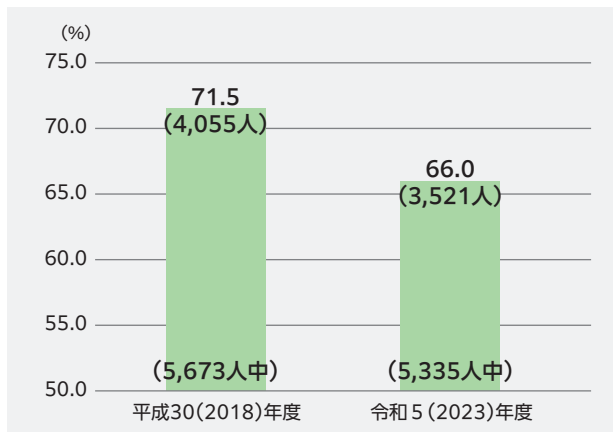
### ◆ 歩くことを中心とした健康づくりを推進 ～山形市健康ポイント事業SUKSK～

山形市では、市民の健康寿命を損なう三大原因（認知症・運動器疾患・脳血管疾患）を予防するために、食事（S）、運動（U）、休養（K）、社会参加（S）、禁煙・受動喫煙防止（K）に留意するSUKSK生活を提唱してきました。

SUKSK生活の推進と市民の皆さんの自発的な健康づくりが健康寿命の延伸につながっています

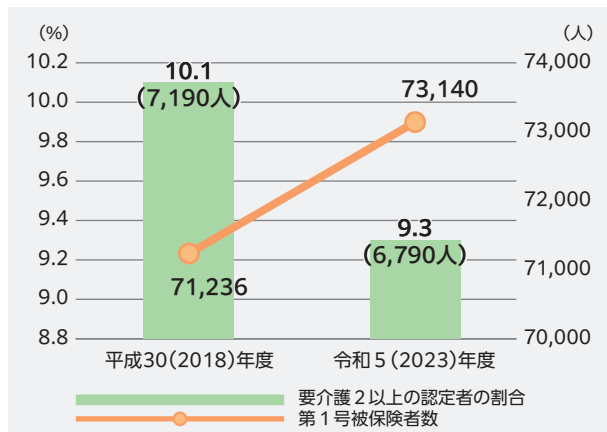
ポイント 3 SUKSK生活で対策を進めてきた健康寿命を損なう三大原因が減少

要介護2以上の認定者のうち、市民の健康寿命を損なう三大原因（認知症・運動器疾患・脳血管疾患）による認定者数と認定者の割合が減少※3



ポイント 2 高齢化にもかかわらず要介護2以上の認定者が減少

第1号被保険者（65歳以上の高齢者）数に占める要介護2以上の認定者数と認定者の割合が減少※2



※2 平成30年度末、令和5年度末時点における要介護度別認定者数の推移より算出

※3 平成30年度末、令和5年度末時点における要介護・要支援認定者の主要疾患の分布状況（介護度別・年齢別）より算出（認定審査会ベース）

健康医療先進都市 ブランディングサイト「HELLO! SUKSK LIFE」開設！



「健康医療先進都市」のビジョンをさらに市内外に発信していくため、ビジョンを掲げた背景や意義を分かりやすくまとめた動画や健康増進の取り組み成果、山形市健康プラン2035（3月28日公開）などについて掲載しています。ぜひご覧ください。

HELLO! SUKSK LIFE ホームページ▶



▲山形市健康づくり運動普及推進員による健康講座



▲健康ポイント事業SUKSKに事業所登録している株式会社丸勘山形青果市場の皆さん

健康ポイント事業SUKSKの登録はこちら

アプリ「健康マイレージ」をダウンロード！

主催団体コード「ymgt」を入力



詳しくは、公式ホームページへ▶

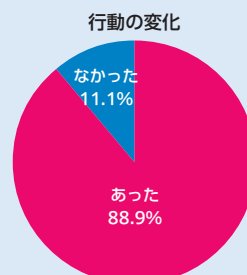
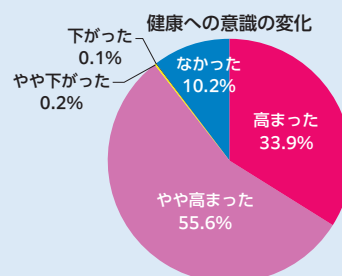


いきいき百歳体操やサロン、クラブの活動など、各地域で市民の皆さんによる主体的な健康づくり活動が積極的に実施されていることが健康寿命延伸などの成果につながっています。さらに、SUKSKマイスターによる健康講座やボランティア団体主催のウォーキング事業などにより、健康づくりの気運が高まっています。

また、健康ポイント事業SUKSKへの事業所登録や「やまがた健康企業宣言」への登録など、健康経営に力を入れて取り組む企業も増えています。

地域や企業における活発な健康づくり活動

SUKSKアプリ登録者アンケート結果  
(令和5年8月実施 回答者数2,906人)



## イベントを開催する

サロン活動や夏祭りといった住民同士の交流の場を町内会・自治会が開催していることもあります。

参加したことがきっかけで、住人同士のつながりが生まれ、日常の困り事も相談しやすくなります。



## 生活環境を整える

公園の管理や地域の清掃活動、生活道路の除排雪を行っています。

住民が快適に暮らせるように、生活環境の維持や管理をしています。



# コミュニティが活発なまちを目指して

地域の自治組織である町内会・自治会では、人と人がつながり、にぎわうまちを目指してさまざまな活動を行っています。

この記事では、地域の魅力を高める取り組みの紹介と、町内会・自治会に関する素朴な疑問にお答えします！

問 広報課 ☎内線230



## 安心安全なまちづくり

子どもたちが安全に登下校できるよう、地域団体が中心となって防犯パトロールや交差点での立哨指導を行っています。

また、夜間における犯罪防止、歩行者の安全を図るため、街路灯の維持管理を行っています。

## 災害に備える

防災訓練や備蓄の整備といった活動をしています。

昨年は県内で大雨による大災害が発生しました。災害時には、家族や自分の備えと地域の助け合いが重要です。

## もっと知りたい！町内会・自治会

Q 市内に町内会・自治会はいくつあるの？

A 546の町内会・自治会があります  
町内会・自治会ごとの規模は10世帯に満たないものから1,000世帯を超えるものまで幅広く、運営の方法もそれぞれ異なります。(令和7年3月1日現在)



Q 日常生活で困り事がある。どうすればいい？

A 町内会・自治会で話し合い、解決できることがあります。

帰り道が暗い、ごみ集積所が遠いといった個人で解決が難しい問題は、町内会・自治会で共有し、解決策をみんなで考えることができます。

Q 引っ越してきたけど、町内会・自治会の連絡先が分からない

A 広報課へお問い合わせください！  
お住まいの地域の町内会・自治会をお調べします。

Q 町内会・自治会と市役所の関係は？

A 対等な立場で協力し合う関係です

市役所は町内会・自治会に対し、広報紙の配布といった依頼をする一方で、公衆街路灯、地域集会所、一斉除排雪作業にかかる支援などを行っています。

町内会・自治会は市役所に対し、行政に協力する一方で、要望活動などを行っています。

このように、協力して住みよいまちづくりに取り組んでいます。

Q 春から一人暮らし。  
山形には在学中しか住まない予定だけど町内会・自治会に加入したほうがいい？

A 加入をお勧めしています

「進学」や「転勤」をきっかけに、初めて山形市で生活する方もいるのではないのでしょうか？

土地勘がない場所だからこそ、地域の人とのつながりがいざという時に頼りになります。

また、地域の行事や活動に参加することで山形の魅力が発見できるかもしれません。

山形市では、町内会・自治会への加入をお勧めしています。  
春は転入・転居により新たな地域で生活を迎える方が多い時期です。  
町内会・自治会に加入して  
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？

＼引っ越しシーズンです／

# 水道・下水道の使用開始・中止の手続きをお忘れなく！



3月15日(土)～4月5日(土)の期間は電話受付時間を延長します

平日は 午前8時30分～午後7時 土・日曜日、祝日は 午前8時30分～午後5時

上下水道部 ☎645-1177 (代表) お電話の際には「引っ越しの手続き」とお伝えください。

## 使用を開始するときは



手続きの際に必要なことは？

- ① 水道使用場所の住所
- ② 水道を使用する方の氏名、電話番号
- ③ 使用を開始する日



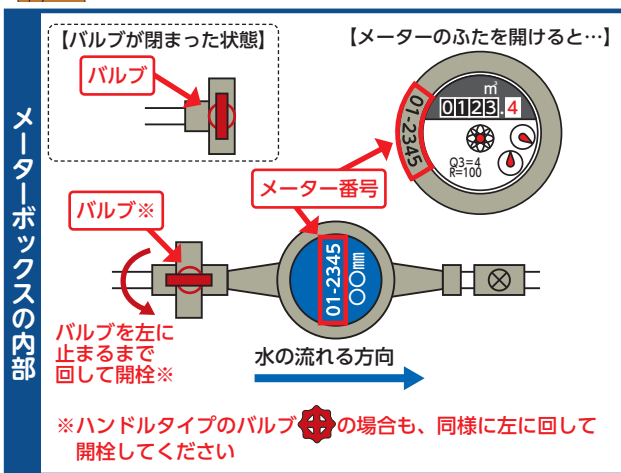
水道を使い始めるときは？

山形市では、水道の使用開始に伴う水道メーターのバルブの開栓をお客さまにお願いしています。

水道を使い始めるときは、バルブを開けてお使いください。



バルブの開け方は？



- ① 宅内の蛇口を全て閉める
- ② メーターボックスのふたを開ける
- ③ 水道メーターの番号を確認する  
※メーターボックスの場所やメーター番号が分からない場合はお問い合わせください
- ④ バルブを確認し、閉まった状態の時はバルブを左に完全に止まるまで回して開栓する
- ⑤ メーターボックスのふたを閉める

## 使用を中止するときは



手続きの際に必要なことは？

- ① 水道使用場所の給水装置番号または住所
- ② 水道を使用している方の氏名
- ③ 使用を中止する日
- ④ 引っ越し先の住所、電話番号

※引っ越し先の住所などは、精算に伴う納入通知書などを送付するために必要となります。



水道の使用を中止するときは？

使用中止の手続きを忘れると、水道を使わなくても基本料金が発生します。転出や転居以外の場合も含め、水道の使用を中止する時は必ずお手続きください。

※日付をさかのぼっての中止はできません。



中止時の立ち会いは？

ご退去の際は立ち合いの必要はありません。宅内の蛇口をしっかり閉めてご退去ください。  
※水道メーターのバルブは後日、市で閉栓します。

新しい生活をスムーズに  
迎えられるよう、  
お早めの手続きを  
お願いするべし



## インターネットでの手続きもご利用いただけます

上下水道部 公式ホームページ 年中無休 (24時間365日)

山形市 水道

検索



## 2025年度で終了します！

山形市公共下水道接続工事費補助金

既存住宅の排水設備を公共下水道に接続する工事について、補助金を交付しています。

対象者の要件など詳しくは、ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

問 上下水道部業務課 ☎645-1177 (内線101)

# 山形市からのお知らせ

山形市役所

〒990-8540 旅籠町2丁目3番25号  
☎641-1212(代表)

## ご案内

引っ越しに伴うごみは適正に処分  
しましょう

引っ越しシーズンのこの時期、ルール違反のごみが集積所に残されるケースが多くなります。引っ越しに伴う家庭ごみは、ルールを守って排出してください。

### 【ごみ集積所に出す場合】

分別して指定の袋に入れ、指定の曜日に少しずつごみ集積所に出してください。大量のごみを一気に出さないようお願いします。粗大ごみ（1m以上あるものなど）収集の予約は、粗大ごみ受け付けセ

ンター（☎686-5565）へ。

### 【自分で処理施設へ搬入する場合】

| 処理施設         |     | 受け入れるごみ                                     | ごみ処理手数料                        |
|--------------|-----|---------------------------------------------|--------------------------------|
| エネルギー回収施設    | 立谷川 | もやせるごみ<br>プラスチック類<br>ふとん類<br>可燃性粗大ごみ<br>古紙類 | 10kgまでごと140円<br>(古紙類は無料)       |
|              | 川口  |                                             |                                |
| 立谷川リサイクルセンター |     | ビン・カン<br>ペットボトル<br>雑貨品・小型廃家電類<br>不燃性粗大ごみ    | 10kgまでごと140円                   |
|              |     | 水銀含有ごみ                                      | 1kgまでごと250円                    |
|              |     | 埋立ごみ                                        | 指定の袋に入れたものまたは共通収集シールが貼ってあるもののみ |
| 上野最終処分場      |     | 埋立ごみ                                        | 20kgまでごと200円                   |

### 【一般廃棄物収集運搬許可業者に依頼する場合】

市ホームページ、ごみ減量・分別大百科をご覧ください。料金など詳しくは、各事業者へ。



### 【ごみ集積所・処理施設へごみ減量推進課（☎内線696）

（許可業者）廃棄物指導課（☎内線687）

### ごみの出し方に注意しましょう

#### ◆充電式家電製品

モバイルバッテリー、スマートフォンなどの充電式家電製品は、発火事故を防ぐため、製品本体をそのまま透明袋に入れて月1回の埋め立てごみや水銀含有ごみの収集日に



出してください。

#### ◆在宅医療で使用した注射針

家庭で使用した注射針は、針刺しによる事故を防ぐため、家庭系ごみに出さず、かかりつけの病院や薬局などの医療機関に処理方法を相談してください。

※いずれも詳しくは、市ホームページへ。



### 【ごみ減量推進課（☎内線694）

### ごみのポイ捨てはやめましょう！

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。まち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、美しく住みやすいまちにしましょう。

### 【環境課（☎内線683）

### 犬の散歩マナーを守りましょう

- ・ふんは必ず持ち帰りましょう！
- ・ビニール袋やスコップ、紙などを携帯し、適切に処理してください。
- ・おしっこをした場所は、十分な水で洗い流しましょう！
- ・水を入れたペットボトルを持ち歩き、排せつ後はしっかり流しましょう。
- ・リードは短めに持ち、周囲に配慮しましょう！

犬が苦手な人もいます。すれ違う際はリードを短く持ち、周囲の方に配慮しましょう。

・早朝や夜間の散歩は、近隣住民への配慮を忘れずに！

犬が必要以上にほえないよう注意しましょう。

### 【動物愛護センター（☎681-1210）

### 狂犬病予防注射のお願い

飼い主の方は、年1回の狂犬病予防注射が義務付けられています。4月1日～6月30日に、かかりつけや最寄りの動物病院で接種をお願いします。

飼い主の方へ狂犬病予防注射についてのがきを送付します。詳しくは、はがきをご確認ください。

### 【動物愛護センター（☎681-1210）

## 児童手当の手続きをお忘れなく

お子さんが生まれた時、住所変更をした時、受給者が公務員になった時、公務員を辞めた時は、事由発生日の翌日から15日以内に児童手当の手続きが必要です。手続きが遅れると、受給できなくなる場合や、返還しなければならなくなる場合があります。

※詳しくは、市ホームページへ。



**申** 市役所2階子ども家庭支援課窓口または郵送、マイナポータルで電子申請

**問** こども家庭支援課（☎内線575）

## 千歳山をご利用の皆さんへ

次のようなマナー向上に、ご協力ください。

- ・ごみは必ず持ち帰りましょう
- ・山火事の原因になりますので、たばこの吸い殻は捨てないでください
- ・自然や施設を大切にしましょう
- ・スキーストックを使用する際は、登山道保護のため、先端にゴムキャップなどの保護部品を装着してください

※車をご利用の方は、千歳山稻荷神社登山口の西側にある「千歳山自然休養林レクリエーション基地」の駐車場をご利用ください。

**問** 公園緑地課（☎内線528）

## 火の取り扱いに注意しましょう

消防本部管内では、令和7年になってからの建物火災による死者が過去10年で最多となっています。皆さまの大切な命を守るため、火の取り扱いに十分に注意してください。

※詳しくは、市ホームページへ。



**問** 消防本部予防課（☎634-1195）

## 野火や山火事に注意してください

例年3月中旬から4月に野火や山火事が多く発生しています。

火災の原因は、禁止されているごみの焼却で枯草や山林に燃え広がる事が多いため、ごみの焼却を行わないようにしてください。

※詳しくは、市ホームページへ。



**問** 消防本部予防課（☎634-1195）

## 異動時は国民年金の届け出もお忘れなく

20歳以上60歳未満の方が会社を退職した時、配偶者の扶養を受けなくなった時は、届け出が必要です。スマートフォンでマイナポータルから電子申請も可能です。

**時** 原則、変更があった日から14日以内  
**持** 本人確認書類、退職日や資格喪失日  
が分かる書類（離職票、資格喪失連絡票、辞令など）、年金番号またはマイナンバーが分かるもの

※国民年金の第1号被保険者が海外転出

する場合も手続きが必要です。

※失業を理由として国民年金保険料の免除申請をする場合は、雇用保険の離職票または受給資格者証が必要です。

**問** 市民課（☎内線401）

## 森林に関する手続き

【国有林での山菜採りには入林許可が必要です】

市内の5地区（山寺・高瀬・東沢・滝山・蔵王）の国有林から山菜などを採取するときは、入林許可証を携帯して入林してください。ごみは持ち帰り、たばこの投げ捨てはしないなど、山でのマナーを守りましょう。入林許可証（1地区500円（1年間有効））は、市役所6階森林整備課で発行しています。

【市内の立ち木を伐採するときは、伐採届が必要です】

**対** 立ち木を伐採する方または森林所有者  
**申** 伐採を行う90（30日）前

【森林の土地の所有者となった方は、届け出が必要です】

**対** 売買や相続などにより森林の土地を新たに取得した方（国土利用計画法に基づく土地売買契約の届け出を提出した方を除く）

**申** 土地の所有者となった日から90日以内、取得した土地のある市町村へ

**問** 森林整備課（☎内線450）

## 大丈夫ですか？お子さんのスマートフォンなどの使い方

・子どもにスマートフォンを持たせる時は、利用目的を明確にしましょう

・有害情報へのアクセスを制限するフィルタリングを活用しましょう

・子どもの発達段階に応じて、保護者がインターネット利用状況を適切に管理すること（ペアレンタルコントロール）が大切です

・SNSのリスクや安全・安心な利用について、家庭で話し合い、家庭でのルールを作りましょう

・トラブルを一人で抱え込まないで、相談しましょう

## 《困ったときの相談窓口》

- ・少年電話相談 ☎631-4425
- ・消費生活センター ☎647-2211
- ・警察安全相談電話 ☎627-0110（山形警察署） #9110、☎642-9110
- ・ヤングテレホンコーナー ☎642-1777（県警察本部）

**問** 社会教育青少年課（☎内線618）

## 「やまがた110ネットワーク」に登録しませんか？

山形県警のメール配信システムで、県内で発生している事件や事故などの情報をEメールでタイムリーに受け取れます（通信費はご利用者の負担となります）。

二次元コードを読み取り空メールを送信すると、登録を案内するメールが届きますので、案内に従って手続きを行ってください。



問 市民課（☎内線387）

## コンフォートヤマガタグラウンド・ゴルフ場

### 年間パスポートの受け付け

時 3月17日（月）～28日（金）午前9時～正午、午後1時～4時（土・日曜日、祝日を除く）

所 コンフォートヤマガタグラウンド・ゴルフ場クラブハウス

費 一般7千円、高校生以下3500円

持 身分証明書（運転免許証、健康保険証など）、顔写真2枚（縦3cm、横2.4cm）

※年間パスポートは4月1日以降の料金支払時にお渡しします。4月1日以降も随時購入可能です。

問 スポーツ課（☎内線636）

## 結婚相談会

### お気軽にご相談ください

時 4月17日（休）午前10時～午後3時

所 市役所10階1001会議室

内 「やまがたし良縁隊」による個別相談

対 結婚を望む独身男女やその家族など

申 市ホームページまたは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223）



## みんなで障がい者を虐待から守りましょう

虐待に気付いたら、速やかに通報してください。虐待を防ぐためには、私たち一人一人が小さい兆候を見逃さずに早期発見することが大切です。ご協力をお願いします。

―障がい者の虐待は―

・特定の人や家族、場所ではなく、どこでも起こりうる問題です。

・虐待している人に、虐待の認識がない場合があります。

・虐待をされている人が虐待だと認識できず、自分から被害を訴えられない場合があります。

※詳しくは、市ホームページへ。

問 障がい福祉課（☎内線590）



## 障がい者福祉タクシー券・福祉給油券の交付

### 次のいずれかの助成券を交付

内 普通タクシー券（年間24枚、視覚障がい者の個別等級が1級の方は年間36枚）、リフト付きタクシー券（年間24枚）、福祉給油券（年間12枚）

対 市在住で、身体障がい者手帳1～3級、療育手帳A、精神障がい者保健福祉手帳1～3級のいずれかを所持している方（リフト付きタクシー券の場合、下肢・体幹・移動機能障がいの個別等級1・2級の身体障がい者手帳を所持している方）

持 所有する全ての障がい者手帳（原本）

申 3月21日から、市役所2階特設窓口（4月7日からは市役所2階障がい福祉課28番窓口）、または次の市委託相談支援事業所へ

・山形コロニー相談支援センター（桜田南 ☎641-2626）

・向陽園地域生活支援センター心音（江保 ☎679-3244）

・地域活動支援センターおる（城南町 ☎647-4266）

・市社会福祉協議会障がい者相談支援センター（城西町 ☎646-5660）

・相談支援事業所まんさく（蔵王半郷 ☎688-3531）

・ゆあーず（宮町 ☎666-8381）

※4月1日から利用できます。高齢者移送サービス利用券と重複しての交付はできません。

問 障がい福祉課（☎内線549）

## 高齢者移送サービス利用券の交付

内 リフト付きタクシー・ストレッチャー装着タクシーの利用券（年間12枚）

対 寝たきり状態で自力での歩行が困難な65歳以上の在宅高齢者（自宅への退院時に限り、入院中の申請も可能）

持 身体障がい者手帳（お持ちの方）

申 3月25日から、担当ケアマネジャーと相談の上、市役所2階長寿支援課窓口へ

※4月1日から利用できます。障がい者福祉タクシー券、福祉給油券と重複しての交付はできません。

問 長寿支援課（☎内線566）

## 山形ビッグウイング臨時休館

内 6月19日（木）、9月16日（火）、12月10日（水）

※電話、予約受け付け可。

問 山形国際交流プラザ（☎635-3100）

## 2025モンテディオ山形応援募 金にご協力をお願いします

**時** 11月28日(金)まで

**内** 募金千円につき、リボンマグネット  
を1枚進呈

〈直接募金〉

- ・ 市役所1階市民相談課、市役所5階スポーツ課
- ・ 山形まるごと館 紅の蔵街なか情報館

〈口座振り込み〉

- 山形銀行、荘内銀行、きらやか銀行、山形市農業協同組合、山形農業協同組合の窓口

に設置の専用振込用紙で(手数料不要)  
**問** スポーツ課内モンテディオ山形応援募金推進本部 (☎内線692)



## 必要な手続き・届け出をお忘れなく (わんにゃんポート窓口へ)

- ・ 飼い犬の登録…生後91日以上の子犬を新たに飼う時
- ・ 変更届…飼い主が変わった時や所在地が変更になった時
- ・ 死亡届…飼い犬が亡くなった時
- ・ 咬傷事故届…飼い犬が人をかんでしまった時

**問** 動物愛護センター (☎681-1210)

## 固定資産税の縦覧・閲覧

固定資産税は、毎年1月1日現在で土地・家屋・償却資産(事業用資産)を所有する方に課税される税金です。納税通知書は、4月11日ごろ発送予定です。

### ◆縦覧

「土地・家屋価格等縦覧帳簿」により、他の土地や家屋の価格(評価額)と比較し、ご自身の土地や家屋に関する価格評価額が適正かどうかを判断できる制度。

**時** 4月1日(火)～30日(水)午前8時30分～午後5時15分(土・日曜日、祝日を除く)

**所** 市役所2階資産税課24番窓口

**対** 市内に土地または家屋を所有する納税者、納税者から委任を受けた代理人  
**持** 縦覧する方(代理人などを含む)の本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証、パスポートなど)、代

理申請の場合は委任状  
※複写・撮影はできません。

### ◆閲覧

ご自身の令和7年度の固定資産課税台帳(名寄帳)を閲覧できる制度。

**時・所・持** 「縦覧」と同じ

**対** 市内にある土地、家屋または償却資産の所有者、所有者から委任を受けた代理人

※必要な方には写しをお渡しします。

※借地・借家人などが申請する場合は、有料です。

**問** 資産税課 (☎内線315)

## 市有施設見学会 抽選会(前期分)

市で管理・運営している施設が生活にどのように関わり、役立っているかを広くご理解いただくために、施設見学会を行います。

**時** 4月8日(火)午前10時～(午前9時30分から受け付け)

**所** 市役所11階大会議室  
**内** 〈期間〉5月8日～8月22日の毎週火～金曜日午前9時30分～午後4時(1日団体。祝日、5月21日・30日、7月1日～3日・22日、8月5日を除く)

**対** 10～20人の団体  
**問** 広報課 (☎内線230)

## 4月6日～15日は

### 「春の交通安全県民運動」

#### 【運動の重点】

- ・ 歩行者優先の意識を徹底しましょう
- ・ ながら運転は絶対にやめましょう
- ・ シートベルト・チャイルドシートを適切に着用しましょう
- ・ 自転車や特定小型原動機付自転車利用時はヘルメットを着用しましょう
- ・ 交通ルールを順守しましょう

**問** 市民課 (☎内線387)

## 生活お役立ちガイドブックナビ「べんりだず」

生活お役立ちガイドブックのWebサイトができました!

家事・外出の支援や食材・日用品の配達、地域の交流の場などの情報をインターネットで検索できます。

※詳しくは、生活お役立ちガイドブックナビ「べんりだず」または電話で社会福祉協議会 (☎6458006) へ。

**問** 長寿支援課 (☎内線565)



窓口の受付時間を午後7時まで延長します 3月30日(日)も午後5時まで開庁

〈延長期間〉3月24日(月)～4月4日(金)の平日

| 対応窓口 |     |         | 問 内線 |
|------|-----|---------|------|
| 1階   | 1～6 | 市民課     | 345  |
|      | 3   | 学校教育課   | 483  |
|      | 7～9 | 国民健康保険課 | 362  |
|      | 11  | 保育育成課   | 573  |

| 対応窓口 |    |          | 問 内線 |
|------|----|----------|------|
| 2階   | 10 | こども家庭支援課 | 575  |
|      | 23 | 資産税課     | 313  |
|      | 26 | 介護保険課    | 842  |
|      | 28 | 障がい福祉課   | 542  |

※取り扱い業務などは、広報やまがた 3月1日号または市ホームページへ▶



～引っ越しシーズンは窓口が大変混み合います～

| 予想待ち時間 | 2時間以上 | 1～2時間 | 30分～1時間 | 30分未満 |
|--------|-------|-------|---------|-------|

| 窓口混雑予測      | 3月 |    |    |    |    |    |    | 4月 |   |   |   |
|-------------|----|----|----|----|----|----|----|----|---|---|---|
| 日           | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 30 | 31 | 1  | 2 | 3 | 4 |
| 曜日          | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 日  | 月  | 火  | 水 | 木 | 金 |
| 8:30～10:00  |    |    |    |    |    |    |    |    |   |   |   |
| 10:00～11:30 |    |    |    |    |    |    |    |    |   |   |   |
| 11:30～13:00 |    |    |    |    |    |    |    |    |   |   |   |
| 13:00～14:30 |    |    |    |    |    |    |    |    |   |   |   |
| 14:30～16:00 |    |    |    |    |    |    |    |    |   |   |   |
| 16:00～17:00 |    |    |    |    |    |    |    |    |   |   |   |
| 17:00～19:00 |    |    |    |    |    |    |    |    |   |   |   |

スマートフォンやパソコンからマイナポータルを使って、オンラインで転出の手続きができます。市役所へ行かずに手続きができるので、ぜひご利用ください。



コンビニ交付もご利用を！

窓口より100円お得に証明書が取得でき、申請書の記入も不要です。

**持** マイナンバーカード

※3月31日、4月1日は非常に混雑することが予想されます。

・霞城セントラル2階市民課証明コーナー、金井・千歳・滝山・南沼原コミュニティセンターでも証明書の即日交付を行っています（受付時間の延長はありません）。  
**問** 市民課 **内線** 345

国民健康保険の加入・離脱は必ず届け出を！

国民健康保険の加入・離脱の手続きは会社などでは行いません。忘れずに市役所1階国民健康保険課7番窓口へ届け出をしましょう。

| 届け出が必要なとき          |                           |
|--------------------|---------------------------|
| 加入                 | 他の市区町村から転入してきたとき          |
|                    | 職場の健康保険をやめた（被扶養者でなくなった）とき |
|                    | 任意継続の資格を喪失したとき            |
| 離脱                 | 他の市区町村に転出するとき             |
|                    | 職場の健康保険に入った（被扶養者になった）とき   |
|                    | 加入者が死亡したとき                |
| その他                | 加入者が市外の学校に進学するとき          |
|                    | 加入者が市外の学校を卒業するとき          |
|                    | 加入者の住所が市内で変わったとき          |
|                    | 加入者の世帯主や氏名が変わったとき         |
| 加入者の世帯を分ける、一緒にするとき |                           |

国民健康保険加入届け出の事前受け付け

**時** 3月24日(月)～28日(金)午前8時30分～午後7時、  
3月30日(日)午前8時30分～午後5時

**対** 3月31日で任意継続の期間が満了し4月1日から山形市の国民健康保険に加入される方で、健康保険の資格喪失日が分かる証明書または任意継続2年間満了が確認できる社会保険被保険者証全員分をお持ちの方

※事前受け付けした方の資格確認書などは、4月1日以降に郵送します。窓口交付をご希望の方は、4月以降に窓口でお手続きください。

届け出の際に必要な物など詳しくは、市ホームページへ。



マイナンバーカードを健康保険証として利用するには、健康保険証利用の申し込みが必要です。マイナポータルから申し込みができます。



**問** 国民健康保険課  
**内線** 362



## 募集

### 少年自然の家第39期少年団募集

- 時** 6月7日～8日、7月5日～6日、8月23日～24日、9月27日～28日、11月8日～9日、令和8年1月10日～11日、2月21日～22日（全て土日曜日の1泊2日）
- 所** 少年自然の家とその周辺
- 内** 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、自然観察、雪遊びなど）
- 対** 全て参加可能な市内の令和7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・保険料など）
- 申** 3月15日～4月25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（☎6433-8533）



### 山形市平和都市宣言事業

#### 第40回山形平和劇場 出演者募集

- 時** 7月26日（土）午後2時～、午後6時30分～
- 内** 沖縄戦での無謀な作戦により犠牲になった兵士と島民たちを描く朗読劇『捨石にされた兵士たち』山形歩兵第32連隊の最期（台本）齋藤範雄（山形詩人会議、〈演出〉平野礼子）
- 【出演者募集】**
- 時** 《稽古日》5月7日（水）からの原則毎週水・金曜日午後7時～9時30分
- 対** 週2回の稽古に参加できる18歳以上の方（経験不問）
- 申** 4月15日までに、電話、FAX（☎64213124）、Eメール（info@shanshan.jp）のいずれかで市民会館へ
- 問** 市民会館（☎64213121）
- 所** ニュータウン周辺環境保全林内市有地（蔵王みはらしの丘）
- 内** 植樹、下刈りなど（苗木は申込者で準備）
- 対** 会社や町内会、任意グループなどの団体
- 問** 森林整備課（☎内線450）

### CSR活動の森林づくり団体募集

### 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** 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・回収など
- 対** 20歳以上
- 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224）
- 時** 4月13日（日）午前11時～（全4回）
- 所** 山形まるごと館 紅の蔵中庭
- 内** 種まきから刈り取りまでの紅花の鉢植栽培の体験。刈り取った紅花は持ち帰り（6月中旬開花・刈り取り予定）
- 対** 先着30組（1グループにつき1鉢）
- 持** 軍手・汚れてもよい服装
- 申** 3月20日午前10時から、電話または直接山形まるごと館 紅の蔵へ
- ※詳しくは、山形まるごと館 紅の蔵ホームページへ。
- 問** 山形まるごと館 紅の蔵（☎679-5101）



## イベント

### 街なかマルシェ

- 時** 3月22日（土）・23日（日）午前11時～午後3時
- 所** 旧大沼東側、ほっとなる広場公園
- 内** 人気店が集結し、カフェスイーツなどを販売
- ※詳しくは、やまがた街なか情報発信サイト「はいーやまがたでした！」へ。



### モンテディオ山形「市町村応援デー」

#### 徳島ヴォルティス戦

- 時** 3月23日（日）午後2時～
- 所** NDソフトスタジアム山形
- 費** 〈バックスタンド席〉一般前売り券1700円、一般当日券2千円、小中高生無料
- 持** 市在住・在勤・在学を証明するもの（免許証、名刺、学生証など）
- 申** 「モンテディオチケット」のWeb販売、試合当日の当日券売り場など
- ※詳しくは、モンテディオ山形ホームページへ。
- 問** スポーツ課（☎内線692）





地域おこし協力隊活動報告パネル展

時 3月25日(火)～28日(金)午前9時～午後5時(28日のみ正午まで)

所 市役所1階エントランスホール

内 山形市地域おこし協力隊として活動している3人の活動内容や成果報告のパネル展

問 企画調整課(☎内線396)

野草園開園記念花苗プレゼント

時 4月1日(火)午前9時～なくなり次第終了

内 サクラソウの苗1ポットをプレゼント

対 先着100人(高校生以下は除く)

費 300円(入園料)

ポイント対象

【野草園はSUKSKポイント対象施設】

時 〈開園期間〉4月1日(火)～11月30日(日)

内 料金所で二次元コードを読み取るか、ポイントシールで500ポイント付与

問 野草園(☎634-4120)

おはなし会～耳からきく読書～

時 4月5日(土)午後3時～3時30分

所 市立図書館2階集会室

講 図書館ボランティア「小荷駄のみどりから…」による『動物が出てくるお話』

対 小学生以上先着30人

問 市立図書館(☎624-0822)

野草園の催し

問 ☎634-4120

◆ガイドウォーキング

時 毎週日曜日・祝日の午前10時30分～11時30分、午後1時30分～2時30分

内 (4月15日～6月15日、9月は土曜日も実施)

内 見頃の植物案内

費 300円(入園料。高校生以下無料)

◆フキノトウ摘み取り体験

時 4月10日(木)・16日(水)午前10時～11時

対 各日先着10人

費 300円(入園料)

申 3月19日から、電話で野草園へ

◆バードウォッチング

時 4月12日(土)午前9時～11時

対 先着20人

費 500円(入園料、資料代。高校生以下200円)

持 双眼鏡(貸し出しあり)

申 3月19日から、電話で野草園へ

4月の十日市

「石付盆景教室 春の里」

時 4月12日(土)午前11時～、正午～

所 山形まるごと館 紅の蔵中庭

内 馬酔木や紅鳥花など季節の植物と田舎家または丸木橋を選び、化粧砂や置き石を使って、里の花の景色をつくる

講 チェリーガーデン野草庵・大泉國雄氏

対 各回10人

費 2600円

持 軍手、エプロン(汚れてもいい服装)

申 3月17日午前10時から、電話または直接山形まるごと館 紅の蔵へ

※詳しくは、山形まるごと館 紅の蔵ホームページへ。

問 山形まるごと館 紅の蔵(☎679-5101)



みんなでBIG TREEをつくる02

―新市民会館ワークショップ―

時 4月12日(土)午後2時～5時

所 中央公民館大会議室

内 新市民会館を市民の皆さんが何度も立ち寄れる場所にするために、オー

プンスペースのしつらえを考える

対 50人(抽選)

申 二次元コードまたは電話で

文化スポーツ施設整備室へ



問 文化スポーツ施設整備室(☎内線798)

郷土館ナイトミュージアム

開館時間を延長し、旧済生館本館三層

楼内部の電気を点灯。光をまとう幻想的

な雰囲気写真を収めてみませんか?

時 4月12日(土)・13日(日)午後4時30分～7時30分(入館は午後7時まで)

所 郷土館

※詳しくは、市ホームページへ。

問 文化創造都市課(☎内線626)



市民茶会

時 4月20日(日)午前10時～午後3時

所 山寺芭蕉記念館 茶室(研修室2)

表千家・高橋宗紀氏

費 800円(抹茶・菓子代)

問 山寺芭蕉記念館(☎695-2221)

春の自然を味わおう

時 4月26日(土)午前9時～午後1時30分

所 少年自然の家と周辺

内 自然の家周辺の散策、春の生物の観察

対 市在住の方15人(抽選)

費 600円(昼食代、保険料)

持 雨具、帽子

申 3月15日～31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)



## 声優朗読劇「フォアレーゼン」城

時 5月18日(日)午後3時

所 市民会館大ホール

内 山形城にまつわる朗読劇、声優トークショー

〈出演〉野島健児氏、代永翼氏、種崎敦美氏、宮崎遊氏

問 費 5千円(3月23日チケット一般発売) 市民会館(☎642-3121)

## 社会福祉協議会の催し

問 ☎645-8061

◆子育ておしゃべりサロン

時 4月8日(火)・22日(火)午後1時30分～3時30分

対 0歳児と保護者

持 バスタオル、お子さんに必要なもの

◆おしゃべり☆さろん<sup>ほろり</sup>第

時 4月15日(火)午前10時～正午

対 お子さんの障がいの事で話したい方

◆おしゃべり広場ラコール\*カフェ

時 4月16日(水)午前10時～正午

対 障がいのあるお子さん(12歳以下)

やその家族など

◆障がい者サロン

時 4月23日(水)午後1時30分～3時30分

対 障がい者、難病などの疾患がある方やその家族など

## ～地産地消情報コーナー～ “ウルイ”

早春を告げる山菜の「ウルイ」。シャキシャキとした歯触りと、軽いぬめりが特徴で、おひたしや汁物、炒め物などにして食べられます。癖がなく、あく抜きも必要ないため、手軽に調理できる食材です。

### ☆ウルイのかき玉汁☆



### 材料(5～6人分)

- ・ウルイ…6本
- ・卵…2個
- ・水…800cc
- ・みそ…大さじ3
- ・だし…適量

### 作り方

- ①ウルイはさっとゆでて1cmくらいに切る。
- ②鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したらみそを溶き、だしを入れる。
- ③ボウルに卵を割りほぐし、ウルイを混ぜる。
- ④②に③を入れ、火を止めて1分置く。

問 農政課内食育・地産地消推進協議会 ☎内線455

## 「暮らしのレスキューサービス」に関する トラブルにご注意！

### 〈トイレ修理のトラブル〉

トイレが詰まったので、ネットで見つけた業者に修理を依頼した。高圧ポンプで作業したが解消されず、「通貫作業が必要だ」「再発防止のために、特殊な機械で掃除したほうがいい」などと次々に言われ、最終的に35万円を請求された。

### 〈害虫駆除のトラブル〉

軒下にできたスズメバチの巣を駆除するため、ネットで「2,200円～」という広告を見て業者に依頼した。作業後に、「お宅の場合は8万円になります」と、高額な請求を受けた。

### 【ここが重要】

- ・トイレ修理や害虫駆除など、日常生活での緊急時のトラブルに事業者が対応する、「暮らしのレスキューサービス」に関する相談が寄せられています。
- ・広告の表示や電話で説明された料金をうのみにせず、契約前に複数社から見積もりを取り、サービス内容や料金を十分に確認しましょう。
- ・契約を急がされたり、次々と高額な作業を提案されても、納得できない場合はその場で契約しないようにしましょう。
- ・事業者とトラブルになった場合は、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

## 人口

人口……239,666人(－104人)

男性……115,135人(－42人)

女性……124,531人(－62人)

世帯数…104,439世帯(+17世帯)

※令和7年1月1日現在  
※( )は対前月比

## 山形市交通事故等発生状況 1月

|       |     |        |
|-------|-----|--------|
| ●発生件数 | 61件 | ( 61件) |
| ●死者数  | 0人  | ( 0人)  |
| ●負傷者数 | 65人 | ( 65人) |
| ●飲酒運転 | 7人  | ( 7人)  |

※( )は  
令和7年累計



## 教室・講座

### 新規教室無料体験

#### ◆産後ママの整うヨガ

**時** 3月20日（木・祝）午前11時15分～午後0時15分

**所** 馬見ヶ崎プールジャバ大会議室

**内** 産後の心や体の不調、育児の疲れを癒やす親子で参加できる産後ヨガ

**対** 先着10組（3歳未満の子ども連れ可）

#### ◆プールサイドヨガ

**時** 3月20日（木・祝）午後1時～2時

**所** 馬見ヶ崎プールジャバ屋内プールサイド

**内** 水の音を聴きながら行う自律神経を整えるヒーリングヨガ

**対** 先着15人

**費** 500円（入場料）

**※** いずれも

**持** ヨガマット（バスタオルで代用可）

**申** 馬見ヶ崎プールジャバホームページまたはFAX（FAX 6333-8990）、Eメール（info@yamagata-jaba.jp）のいずれかで、住所、氏名、年齢、電話番号、希望のコース名を記入の



**問** 馬見ヶ崎プールジャバ（☎6333-8989）

### セリフから学ぶ韓国語

**時** 4月5日（土）午後1時30分～3時

**所** 国際交流センター

**対** 先着20人

**申** 3月15日から、電話で国際交流センターへ

**問** 国際交流センター（☎647-2275）

### 「春」といえば？第43回哲学カフェ

**時** 4月9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** 4月8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）

### こども対象

### 普通救命講習Ⅲ

**時** 4月12日（土）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（修了証を発行します）

**対** 先着40人程度

**申** 3月15日から、電子申請または電話で消防本部救急救命課へ



**問** 消防本部救急救命課（☎634-1196）

### 日本語教室初級コースⅠ・Ⅱ

**時** へコースⅠ 4月15日（火）～7月17日（水）全49回

**所** へコースⅡ 4月15日（火）～6月25日（水）全36回

**※** いずれも午前10時～午後1時

**※** 4月11日午前10時からのオリエンテーションに必ず参加してください。

**所** 国際交流センター

**対・費** へコースⅠ 初めて日本語を学ぶ方先着10人・会員1万5千円、非会員1万8千円（へコースⅡ）コースⅠを修了した方先着6人・会員1万2千円、非会員1万5千円

### 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



**持** 所定のテキスト（オリエンテーションで購入可）

**申** 4月10日までに、電話または直接国際交流協会へ

**問** 国際交流協会（☎647-2277）



◎5月15日号の原稿締め切りは4月15日です◎

# 国・団体等のお知らせ／タウン情報①

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 ⑧問い合わせ先

■認知症で口座凍結されない予防  
相談③認知症の不安を持つ方とそ  
の家族④不安内容の聞き取りと提  
案⑤無料⑥一般社団法人やまがた  
民事信託サポートセンター(☎  
070-5321-1312)

■危険物取扱者・消防設備士試験  
◆危険物取扱者試験①5月17日(土)  
②山形ビッグウイング⑥4月4日  
③17日◆消防設備士試験①5月24  
日(土)②山形ビッグウイング⑥4月  
4日③17日◆消防試験研究セン  
ター山形県支部(☎631-0761)

■電磁石銃の無償引き取り④鉄砲刀剣類所  
持等取締法の改正に伴い、電磁石銃が所持  
禁止の対象となります。警察では電磁石銃  
の無償引き取りを実施しています。所持し  
ている方は、8月31日までに手放すか、8月29  
日までに所持許可の申請をお願いします。◎  
山形警察署生活安全課(☎631-0110)

■出生後休業支援給付金の創設④  
両親が育休を取得した場合、育児  
休業給付金を追加で支給する制度  
が始まります。詳しくは、各ハロ  
ーワークへ。◎山形労働  
局職業安定課(☎626  
6109)

■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、必要に応じ弁護士な  
どの専門家に引き継ぐ⑤無料◎山  
形財務事務所(☎641-5201)

■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)

■「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◎全日本空家相  
談士協会山形支部(あこや町  
64-0224、七日町☎624  
1-0011)

■山形TFC新年度活動説明会①  
3月20日(木・祝)午後2時②  
山形ビッグウイング③入会検討中  
の方・活動に興味のある方④詳し  
くは、ホームページで◎山形TFC  
(☎070-2016-7689)

■山形美容専門学校「進路ガイ  
ダンス」①3月22日(土)③高校新2・  
3年生④入学要項の説明、技術体  
験など⑤無料⑥ホームページで◎  
632-0167

■不動産無料相談会①3月22日(土)  
午前9時～正午②県宅建会館④空  
家や不動産に関する相談全般⑥  
3月19日までに電話で要予約◎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①3月22日(土)午後1時～3時  
②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(☎687-0366)

■聞こえと眠りに関する市民公開  
講座①3月23日(日)午後2時30分～3  
時45分②山形大学医学部50周年記  
念講堂③市民④講演会⑤無料◎山  
形大学耳鼻咽喉科(☎628-  
5388)

■やまがた縁結びたい結婚相談会  
①3月24日(月)、4月6日(日)・13日  
(日)・20日(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)

■相続・遺言無料相談会①②3月  
25日(火)午後1時～4時・北部公民  
館、3月29日(土)午後1時～4時・  
西部公民館⑥電話で◎資料などあ  
ればご持参ください◎県庁行政書士  
会山形支部(☎625-9150)

■中学生のための保育ワークショ  
ップ①3月26日(火)午前10時～正午  
②東北文教大学③山形県内の中学  
生④保育体験他⑤不要⑥フオー  
ムで◎東北文教大学(☎688-  
2298)

■Happy Friday in 霞城  
セントラル①3月28日(金)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)

■大原学園山形校オープンキャン  
パス①3月30日(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・特別体  
験入学など⑥電話またはホームペ  
ージで◎674-0660

■講演会「不動産の処分・活用講  
座」①4月5日(土)午前10時30分～  
正午②遊学館④講師…宅地建物  
取引業協会山形役員⑤5000円  
(資料代など)⑥要◎健  
康生活クラブ(☎699-  
0966)

■エモテラカフェ①4月8日(火)午  
前10時30分②大野目3-17③  
どなたでも④体験型の認知症力フ  
ェ⑤無料⑥要◎山形厚生病院担当  
古内(☎645-8118)

■オリジナルゆかた講座(自分で縫っ  
てみよう)①4月13日(日)開講(月  
2・3回。祝日除く)午前10時30分～  
午後0時30分(全8回)③18歳以上の  
女性⑤2万5300円(浴衣反物付き)  
⑥要◎民族衣裳文化普及協会山形支部  
(☎0120-029315)

■図書館トーク第70回ヤマガタア  
スリートラボ代表理事 池田めぐ  
み①4月13日(日)午後2時開演②東  
ソーアリアナ④南陽市出身で元フ  
エンシング日本代表の池田めぐみ  
氏のトークショー⑤千円◎弦地域  
文化支援財団(☎689-1166)

■不動産の価格・賃料に関する無  
料相談会①4月22日(火)午前9時30  
分～午後3時30分②市役所1階エ  
ントランスホール④不動産に関す  
る相談◎県不動産鑑定士協会(☎  
688-5435)

■日中友好協会の催し  
◆中国語講座①毎週水曜午後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◎柚山(☎070-  
8506-5833)

◆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◎秋山(☎080-1181-  
9354)

市シルバー人材センターの催し  
◎647-6647

◆入会説明会①4月3日(木)・10日(木)  
・17日(木)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◎通帳  
(山形銀行、きらやか銀行、ゆうち  
よ銀行のみ、朱肉印持参)

◆リサイクル自転車即売会①4月  
12日(土)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(あかねヶ丘)④10台⑤  
6500円(ギア付き7500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

◆Ambitious&Beyond創業セ  
ミナー①3月22日(土)午前10時～午後  
4時②1階アトリウム④学生を対  
象とした留学発表、創業イベント  
◎やまがた産業支援機構(☎  
647-0664)

◆第270回ニコニコフリーマ  
ーケット①4月13日(日)午前10時30分  
～午後3時②1階アトリウム⑦出  
店者募集、申し込み方法など詳し  
くは、お問い合わせください。

●まちなか保健室①②毎週火曜  
日・ポンツリーカフェ、毎週金曜日・  
八日町コミュニティSalon④看護  
師などによる健康相談と健康教室  
⑤無料⑥不要◎大竹  
090-8922-7080

●まちなかクラフト①3月22日(土)・  
23日(日)午前10時～②やまぎん県民  
ホール前広場④工芸品展示販売⑤  
入場無料⑦10周年記念企画多数あ  
り◎あ刺し勇☎090-9424-  
4528

## タウン情報②

●人形劇サークルとんとん35周年記念公演①3月22日(土)午前10時②市民会館小ホール③興味がある人④人形劇⑤無料⑥不要 岡村山 090-4550-3888

●バドミントン練習会①3月26日(水)、4月2日(水)・9日(水)・16日(水)午後1時～②県体育館⑤1回400円(シャトル代)問たんぽぽクラブ代表加藤 ☎64213970

●ヨガ体験会①4月4日(金)・18日(金)午後1時15分②西部公民館③各日10人④初めてのヨガ体験⑤500円⑥要⑦動きやすい服装  
敷物、飲み物☎富田 6444-4296

●歩こう山形の会「早春の千歳・長町地区を巡る」①4月13日(日)午前9時〜午後1時30分ごろ②県立中央病院・E駐車場(午前9時まで集合)⑤600円(保険料など)⑥不要⑦昼食・飲み物など持参  
元木 ☎080-1810-4357

●山形のうたごえ合唱発表交流会  
①4月25日(金)午後2時開演②遊学館ホール④合唱・グループなどによる演奏発表⑤無料⑥出演希望の方はお問い合わせください(岡)木村 090-7066-6377

●南山形短歌会①3月23日(日)午後1時～3時②南山形コミセン③10人④短歌会⑤無料⑥要問南山形短歌会 高橋 ☎070-3335913

●パソコン・スマホ教室①3月26日(水)、4月9日(水)午後1時30分～3時30分②高瀬コミセン③文字入力できる方④1回750円(資料代) 岡矢田目 ☎684-1286 (午後4時以降)

●オカリナ講習&練習会①4月4日(金)午後1時～4時30分②文翔館議場ホール③100人④大沢聡認  
定講師によるオカリナ講座⑤無料  
⑥要⑦⑧⑨☎070-41627

●ふんわり色あそび展示「色の手紙展」①4月13日(日)・20日(日)午前10時・午後5時(20日は午後3時まで)②県立文美術館③三原色で描く色の手紙(岡峯田) ☎090・518315590

●2025山フィルスプリングコンサート①4月26日(土)午後6時開演②市民会館④交響組曲「エニザード」(ゲスト…平澤海里、芥川也寸志)交響三章 他⑤前売り一般15000円、学生(小学生以上)千円⑥事務所 ☎080-11857-4371

●藤沢・司馬文学愛好会 ①3月23日(日)午後1時30分〜②元木公民館  
④演題「司馬遼太郎著『韃靼風俗録』とこの国のかたち」、講師 菅原文雄氏(司馬遼太郎研究家) ⑤  
非会員500円(円) 庄司 66221  
5041

●山形うたの会①3月26日(水)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⑦齋藤☎  
080-6045-11204

●第56回「民踊まつり」①4月6日(日)午前10時30分〜午後3時②やまぎん県民ホール④県内民踊愛好者による踊りの発表会⑤無料⑥県民踊協会 鈴木☎0990-298919052

●第14回 春爛漫歌と踊りのつどい  
福祉チャリティーショー①  
4月13日(日)正午開演(午前11時30分開場)  
②山形テルサホール⑤入場無料  
☎校香 090-6455-8250

●アルテ管弦楽団第53回公演①5月18日(日)午後3時②山形テルサ④ベートーベン…交響曲8番、ラフマニノフ…ピアノ協奏曲2番⑤前売り一般S席1500円・A席千円、小中学生無料(音楽友会)070-1562219840

●MSY日本語カフェにきませんか？①3月23日(日)午後2時②霞城セントラル③日本語学習者④日本語学習・在留外国人支援⑤初回無料⑥要MSY日本語カフェ  
070-4088-7900

●本格的に占星術を学ぶ講座①3月29日(土)午前10時〜正午②大郷コミセン③15人⑤千円(テキスト代、茶菓子代)⑥要渡辺 ☎090-8928-7912

●第13回山形県男声合唱フェスティバル①4月6日(日)午後1時30分  
②山形テルサ大ホール④県内の  
男性合唱団12団体が参加⑤5000  
円⑦問庄司 ☎080-152201  
1861

●薬用植物友の会講演会① 4月13日(日)午後3時② 南部公民館1階研修室③ 15人④ よく使用される漢方薬と配合されている薬用植物「講師：伏谷眞一氏(元日本薬科大学教授) ⑤ 無料(園手塚

●山形県少年少女合唱団第53回定期演奏会①3月23日(日)午後2時開演②山形テルサホール④幼児・中学生・OBOG保護者の演奏⑤入場無料⑥小笠原 ☎0800319961

●木島由美子作品展「先生と門下生とともに」①3月30日(日)午後2時②山形テルサアプローズ④木島由美子と師 藤原義久、そして門下生の作品演奏⑤1500円(岡木島)090064574109、  
unkijima@gmail.com

●太極拳を始めてみよう①4月10日(木)午後7時②元木公民館3階③どなたでも④初めて太極拳をやってみたい方⑤無料⑦飲み物・内履き持参⑧早坂☎090173261779

●山形少年少女発明クラブ①4月19日(土)午後1時30分(全21回)②青田南1-1③小学2年生・中学2年生24人④科学ものづくり、未来の夢絵画⑤1万円(材料代、保険代)⑥二次元コードで  
 関浦安62317283

●体年齢若くならう！健康づくり  
体操①3月24日(月)午前10時30分～  
11時45分②中央公民館5階③どなたでも④筋トレとストレッチなど  
⑤無料⑥不要 岡平松 ☎090-1497-4528

●キッズダンス教室①4月～11月毎  
週日曜日午前8時～9時②ヒルズ  
サンピア山形ダンスコート③小学生  
初心者10人⑤月2500円(コー  
ト利用料)⑥要問市村☎080-  
5560-5841

●DVDを観る会①4月12日(土)午後2時②元羽前屋そば店④DVD『在日』在日の戦後史を通し戦後民主主義とは何かを問う⑤無料問②☎62215733

●家庭倫理講演会①4月20日(日)午  
前10時30分～午後0時10分②山形  
ビッグウイング③120人⑤千円  
⑥不要 佐藤 ☎090-5590-  
6052

## 掲載申し込み前のチェックリスト

### 〈共通事項〉

- ☐ 所定の申込書で原稿を作成している。
  - ☐ 文字数は、タイトルを含めて **80文字以内** になっている。
  - ☐ 催しの開催日は、原稿掲載月の **20日以降** になっている。
  - ☐ 市内で開催する催しだ。
  - ☐ 原稿の締め切りを確認している。
- 前々月の15日号に締め切り日を掲載しています。



# 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

4月のママパパ教室については、母子健康手帳アプリ「やまがた出産・子育てアプリ」でお知らせします。

母子健康手帳アプリ「やまがた出産・子育てアプリ」の利用方法など詳しくは、市ホームページへ。

問 母子保健課 ☎647-2280



### 子育てはあと相談

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 4月11日(金)・26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 4月10日(木)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 3月27日から、市ホームページで

問 健康増進課 ☎616-7273



## 4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7年2～4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11・12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6年6・7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)で個別受診(1カ月児は産科も可)。

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カ月児が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9月生まれ

3歳児：令和3年7月生まれ

5歳児：令和2年4月生まれ(4月2日生まれ以降)

所 霞城セントラル4階健康診査室

※持ち物や注意事項などは、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歳・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4月の閉庁日は7日(月)・14日(月)・21日(月)・28日(月)・29日(火・祝)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)

## 山形市国保ミニドック検診

SUKSK  
ポイント対象

- 対** 山形市国民健康保険に加入する40～74歳の方
- 内** 特定健診に準ずる項目（循環器、糖尿病、肝機能、腎臓）、胃・大腸がん、胸部撮影、腹部エコーなどをセットで受診（希望により別料金で子宮・乳がん検診）
- 申** 3月25日（消印有効）までに、住所、氏名（ふりがな）、生年月日、性別、世帯主名、電話番号、保険証の記号と番号を記入の上、封書で〒990-2461 南館5-3-10 山形市医師会健診センター「山形市国保ミニドック検診」担当へ（抽選。外れた場合、4月10日まで通知。当選者は4月10日以降通知）

| 実施月  | 検診機関           | 募集人数<br>(抽選) | 料 金    |                       |
|------|----------------|--------------|--------|-----------------------|
|      |                |              | 40～64歳 | 65歳以上<br>または<br>非課税世帯 |
| 5・6月 | 市医師会<br>健診センター | 300人         | 3,652円 | 1,052円                |

※今回は済生館の募集はありません。

※検診日は、検診機関から直接連絡します。検診日の変更は、直接検診機関へご相談ください。

※計測などの結果により、検診当日に保健指導を受けていただく場合があります。

問 健康増進課 ☎616-7272

## 休日や夜間の急病やけがなどに 休日夜間診療所・休日救急歯科診療所を ご活用ください

**所** 香澄町2-9-39（市民会館北隣）

〈連絡先〉休日夜間診療所

☎635-9955



休日救急歯科診療所

☎629-9988



問 保健総務課 ☎616-7260

## 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、つらい気持ちが続くなどで、お悩みではありませんか。本人や家族の方を対象にした相談を行っています。

**時** 3月26日（水）

【ひきこもり相談】

ひきこもりに悩む本人や家族を対象にした相談

**時** 4月11日（金）

※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** 開催日の1週間前までに、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電話相談は随時、来所相談は予約制です。

問 健康増進課 ☎616-7275

## 令和7年度 成人の健診

SUKSK  
ポイント対象

健診について詳しくは、今号に折り込みされている「山形市健診べんり帳」をご覧ください、大切に保管してください。

問 健康増進課 ☎616-7272



## 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。

### さけ 鮭の野菜あんかけ



香ばしく焼いた鮭と、  
さっぱりポン酢のあんがおいしい一品

**材料（2人分）**

生鮭 2切れ（1切れ60g）  
塩 少々  
酒 5g（小さじ1）  
片栗粉 4g（小さじ1）  
絹さや 25g（5さや）  
パプリカ 30g（1/2個）

玉ネギ 70g（1/2個）  
オリーブ油 2g（小さじ1/2）  
だし汁 120ml  
A ポン酢 16g（大さじ1）  
砂糖 6g（小さじ2）  
片栗粉 4g（小さじ1）  
水 4g（小さじ1）

**作り方**

- ①鮭を3等分にし、塩、酒をふり5分程置く。野菜を細切りにする。
- ②鮭に片栗粉をまぶし、オリーブ油でカリッとフライパンで焼き上げ、器にとる。
- ③だし汁に野菜を入れて火にかけ、Aを加える。火が通ったら、水溶き片栗粉を入れ、だまにならないようよくかき混ぜる。
- ④②に③をかける。

栄養価 … エネルギー141kcal、たんぱく質15.2g、脂質3.6g、  
（1人分） 炭水化物13.1g、食塩相当量0.8g

出典：山形市食生活改善推進員が考案 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など詳しくは、市ホームページへ。



問 健康増進課 ☎616-7273

住まいの安心リフォーム店 大量仕入れにより低価格を実現！

他社の見積書をお持ちの方  
その金額より**最大3万円引**いたします！

**100件達成 大特価**

県内最安値に挑戦！**補助金申請 最大13万円** 補助金が出ます！

給湯省エネ2025事業 補助対象となるヒートポンプ給湯器（エコキュート）の設置に合わせて電気蓄熱暖房機の撤去工事を行う場合 **加算額 最大16万円**

●その他メーカーの商品はお問合せ下さい。●画像はイメージです。●施工費は別途です。

| エコキュート              | HITACHI エコキュート      | DAIKIN エコキュート       |
|---------------------|---------------------|---------------------|
| フルオート HE-LS37LGS    | フルオート BHP-F37WUK    | フルオート EQA37YFHV     |
| 寒冷地向け               | 寒冷地向け               | パワフル高圧 寒冷地向け        |
| 貯蓄量 370L            | 貯蓄量 370L            | 貯蓄量 370L            |
| <b>大特価!! 32.5万円</b> | <b>大特価!! 32.5万円</b> | <b>大特価!! 35.8万円</b> |

●水回りリフォーム お任せください!!

●トイレ 一体型トイレ Z1

●フチなし形状「スゴフチ」

●トルネード洗浄

**特別価格!! 13.0万円** 数量限定 標準工事費込

●標準排水の条件での料金です。

住まいの安心リフォーム店 **リフォーム** 株式会社 IKEDA

●お電話でのお問合せは **0120-670-299**

■本 店：山形市下条町2丁目1-1 ■東根店：東根市大林1丁目1-25  
■KDEA：山形市南栄町1丁目1-45 ■米沢店：米沢市 中田町1981

2025年 早期予約開始！

**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!】

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

~感謝~  
2024年度  
受注件数  
**486件!**

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

山形市では、たくさんのシルバーパワーが活躍しています。

**会 員 募 集 !!**

働く意欲のある**60歳以上**の方、  
まずは入会説明会へご参加ください。

**入会資格** ●原則60歳以上の男女 ●健康で働く意欲のある方 ●山形市内にお住まいの方

**入会説明会**

- ・3月/18日 火
- ・4月/3日 木・10日 木・17日 木
- ・5月/1日 木・9日 金・13日 火
- ・6月/12日 木・17日 火・23日 月

○予約はいりません。お気軽にお越しください。

**お仕事ご依頼ください。** ◆駐車場管理 ◆宿直業務 ◆商品陳列 ◆施設内洗濯・清掃 ◆除草・剪定  
企業・個人・公共機関などたても発注できます! ◆襖・障子張り ◆調理補助 ◆介護補助 ◆毛筆筆耕 ◆放課後児童クラブ補助

**開催時間** 13:30~  
**会 場** 山形テルサ 1階大会議室  
**駐車場** 県民べにばな駐車場 (2時間まで無料)  
**持ち物** ・年会費 3,500円 (互助会費 1,000円含む)  
・朱肉印  
・ご本人名義の通帳 (山形銀行・きらやか銀行・ゆうちょ銀行)

長年お勤め  
お疲れ様でした。  
今後はシルバーの  
会員登録を  
しませんか?

「チエブクロ」  
シルバー人材センター  
マスコットキャラ

公益社団法人  
**山形市シルバー人材センター**  
山形市双葉町1-2-3 (山形テルサ内1階)

**023-647-6647**

山形市シルバー人材センター 検索

