

広報

Kouhou Yamagata No.2078

令和7年

8月15日号

山形市

やまがた



8月23日（土） サマースキージャンプ2025山形蔵王大会

詳しくは、市ホームページへ。



特集

- ・山形市って子育てしやすいの？
- ・グランマルシェ2025「しごと」

くらし

- ・原動機付自動車、農耕作業用自動車などは申告が必要です

イベント

- ・認知症について考える市民セミナー

01 子育てって お金かかるよね？



山形市は、豊かな自然と、教育や病院などの充実した都市機能、誰もが伸び伸びと遊べる2つの屋内型児童遊戯施設など、子育てがしやすい環境が整っています。これらは子どもの健やかな心身の成長を育み、保護者の子育てによる幸福感を高めます。

今号では、子育てに関する疑問に対しての市の取り組みや環境整備など、子育てしやすい理由を詳しくご紹介します。 ☎ こども未来課 ☎ 内線571



てしやすいの？



03 地域の子どもたちと仲良くなれるような場所はないかな…

01 お金の補助

● 18歳までの医療費無料

0歳～18歳（年度末）の入院・通院にかかる医療費が無料です。



● 3歳から保育料が無料

- ・幼稚園、保育園などを利用する3歳～5歳
- ・市町村民税非課税世帯の0歳～2歳



の利用料が無料です（通園送迎費、食費、行事費などを除く）。

また、第3子以降の保育料・副食費が無料です。

● 児童手当の支給

- ・3歳まで15,000円
- ・高校生まで10,000円（第3子以降は30,000円）が支給されず（所得制限あり）。



02 伸び伸びと遊べる場所はないかな…

02 遊ぶ

● 山形市には屋内型児童遊戯施設が2カ所

- ・シェルターインクルーシブプレイス コパル
- ・べにっこひろば

それぞれの施設に特徴があり、子どもの生きる力を育みます。

→詳しくはP.4へ

● 子育て支援センター

市内26カ所の子育て支援センターでは、日中に家庭で乳幼児を保育している方のために親子が安心して遊べるスペースを提供しています。



● 市内271カ所にブランコや滑り台を設置した児童遊園



03 交流する

●子ども食堂

市内29カ所に子ども食堂があり、子どもを中心に幅広い世代の人たちが食を通じて交流する「みんなの居場所」になっています。

→詳しくはP.5へ

●子育ておしゃべりサロン

0歳～入園前の親子が集まり、自由に遊んだり、おしゃべりをしたり、情報交換したりしています。

各地区の公民館やコミュニティセンターで開催しています。



04 預ける

●こども誰でも通園制度

保護者の就労要件を問わず、保育所などに通っていない0歳6カ月～3歳未満のお子さんが、どなたでも気軽に時間単位で利用することができます。

→詳しくはP.5へ

●ファミリー・サポート・センター

子育てを手伝ってほしい「利用会員」と子育てを手伝いたい「協会員」をファミリー・サポート・センターがマッチングして、保育園、幼稚園の帰宅後の預かり、保育施設や習い事への送迎などを行っています。



05 相談する

●こども家庭センター

保健師、社会福祉士、精神保健福祉士などの専門職員が妊娠・子育ての相談を受け付けています。子どもからの相談も受け付けています。

お子さんが自由に遊べる親子交流スペースもあります。



●おやこよりそいチャット やまがた

悩みがあるけど、相談する人がいないし、電話はしにくい。そんな時は一人で悩まず、LINEで話しかけてみませんか（平日午前9時～午後6時）。



04 ちょっとだけ子どもを預けたいんだけど…



山形市って子育て



05 どこに相談したらいいかわからない…



おやこよりそいチャット
やまがたのトーク画面



※いずれも詳しくは、市ホームページへ。

ここがすごい！

山形市の子育て自慢

屋内型児童遊戯施設が2カ所もあります！

屋内型児童遊戯施設が南北に1カ所ずつあり、それぞれの行きやすさ、楽しみやすさがあります。「今日はコパルで、明日はべにっこ」って実はぜいたくかも！

シェルターインクルーシブプレイス コパル

市南部にあるシェルターインクルーシブプレイス コパル（通称コパル）は月平均約16,000人の利用があり、市外・県外・海外（26カ国）からも多くの人々が来館しています。

視察・見学は3年間で累計2,100件（47都道府県）と全国ランキングに入るほどの人気。日本建築学会賞や村野藤吾賞の他、海外での受賞もあり、世界から注目を集めています。

詳しくは、シェルターインクルーシブプレイス コパルホームページへ。



全ての人にとっての「癒やし」と「トキメキ」を

—コパル館長 色部正俊

コパルが目指すのは、「インクルーシブ」な社会づくりに貢献すること。「年齢・性別・国籍・障がいの有無などを越えて」「全ての人のために」というインクルーシブの理念は、つかみどころがなく難しい感じがします。コパルは、「目の前の一人に寄り添い、笑顔にすること」を大切に、設計・建築・設備・イベントなどの「カタチ」や、おもてなしの「ココロ」を体現している施設です。ぜひ、インクルーシブな空間の心地よさを実感していただきたいと思います。

自然と一体となった建築は、コパルの大きな魅力の一つです。曲線の連続からなる建物と、蔵王連峰や月山などの山々、周囲の田んぼが、実際に見事に調和しています。館内にある“野山”だからこそ、エリアごとの年齢制限がなく、遊びを創造することができます。親も夢中になって遊んでいます。きっと、子どもは親が夢中になって遊ぶ姿に安心感を覚え、親は子どもとの触れ合いに子育ての喜びを感じているのかもしれない。「また明日、コパルに行きたい！」という魅力的な居場所にするためにも、「癒やし」と「トキメキ」を提供し続けていきます！



べにっこひろば

市北部にあるべにっこひろばも根強い人気があり、月平均17,000人の利用があります。2024年12月に10周年を迎え、来場者は200万人を突破しました。年齢ごとに遊べる遊具があるほか、スタッフ手作りの“ごっこ遊び”ができるブースも充実しており、大人気です。

詳しくは、市ホームページへ。



子どもの居場所がだんだん広がっています!

皆さん、「子ども食堂」を知っていますか?子ども食堂は、食事を提供するだけでなく、孤食の解消や地域の方と交流する場所でもあります。地域の方がボランティアで運営し、現在、市内29カ所に子ども食堂があり、その数は増えています。詳しくは、市ホームページへ。



子ども食堂

みんなが「ほっとする」場所へ

—いちばん星こども食堂(滝山地区) 代表 星恵美子

今日(2025年6月25日)は、滝山・南・付属小学校、第六中学校などから40人を超える子どもたちが集まり、食事の前には、海外出身スタッフが発音を教え、高校生ボランティアも協力して英語遊びを楽しみました。

子ども食堂を運営して7年、「地元の子どもたちを地元の場所で地元の人たちで育てる」という思いで続けています。この特徴は、管理栄養士の経験を生かし、食育も兼ねてバランスの良い食事を、いただいた食材を使って全て手作りしているところです。ご縁を大切にしていたら、協力してくださる方も増え、支援が途切れることはありません。「いただきます」の前に、「この食材はどこからもらったんだよ。感謝していただきますよ」と話をして、子どもたちと感謝の気持ちを共有しています。

子どもたちはここに来ると、勉強をしたり、ゲームをしたりそれぞれの時間を過ごします。高校生のボランティアが勉強を教えることもあります。子ども食堂をしていると地域や学校とのつながりができて、問題を共有することができます。学校に行けなかった子が子ども食堂には来ることができて、徐々に学校にも行けるようになりました。ここは、みんなが安心して過ごせる場所なんです。



いちばん星こども食堂

▶開催日 毎月第2・4水曜日午後4時～8時

▶場所 滝山コミュニティセンター

▶対象 滝山地区の小・中学生

▶参加費 100円

※ボランティア行事用保険加入済み。

どこよりも早く

こども誰でも通園制度を実施しています!

▶対象 市在住で、保育所、認定こども園、幼稚園などに通っていない0歳6カ月～3歳未満の子ども

▶費用 1時間当たり300円(所得に応じた減免制度あり)

▶利用上限 1人当たり月10時間

▶場所 つばさ保育園、さくら子育て支援センター(さくら保育園内)

▶利用形態 柔軟利用…曜日や時間を固定しない利用

定期利用…曜日や時間を固定する利用(つばさ保育園のみ)

▶利用方法 事前に保育育成課に利用登録申込書を提出後、スマートフォンまたは電話で利用予約



※詳しくは、市ホームページへ。



現在2カ所で行っているこども誰でも通園制度は、10月頃から民間立保育所や認定こども園でも実施予定です。実施施設は決まり次第、市ホームページでお知らせします。

創造都市やまがたの拠点「やまがたクリエイティブシティセンターQ1」3周年イベント 「グランマルシェ2025」

8/29 fri
8/31 sun

グランマルシェについて詳しくは、Q1ホームページへ



やまがたクリエイティブシティセンターQ1では、8月29日からの3日間、開館3周年を記念して「グランマルシェ2025」を開催します。テーマは「しごと」。ユネスコ「創造都市ネットワーク」が掲げる7つのクリエイティブ分野(文学・映画・音楽・フラット&フォーアート・デザイン・メディアアート・食文化)を軸に山形の仕事や仕事人に出会い、知り、楽しむ時間と場をご用意します。今年も「創造都市やまがた」にふさわしい、さまざまなコンテンツを展開。皆さんのご来場お待ちしております。

グランマルシェ2025「しごと」のメインビジュアル

——グランマルシェ2025メッセージ——
「仕事」というと、イヤでもやらなきゃいけない「ト」というイメージがあるかもしれない。でもQ1には、「こんなに楽しそうに働いているの〜」「こんな面白い「ト」やちやっこつ」と思わずにはいられないような、ワクワクや遊び心で「しごと」する人々が集まってくれる。新しい発見を探している料理人、かっこいい古着屋、独特の世界観の本屋、まだ見ぬ作品を追求するアーティストや職人、とびきりの果物をつくる農家、そついうものを探して、運んで、売ってくれる人……。

昨年のグランマルシェ2024「マテリアル」の様子

Aーが仕事を奪うかも、といわれているけれど、大変で、リアルで、楽しさに満ちているぞういっ「しごと」はなくなるどころか、ますます求められていくんじゃないだろうか。ぼくらの未来の「しごと」は、WORKではなく、きつとPLAY。もつともつと遊ぶように「しごと」したい。来て、見て、歩いてみるだけで、一人ひとりがこれからの「しごと」や働き方について考えたり感じたりできるような、そんなグランマルシェ2025にしたい。

やまがたクリエイティブシティセンターQ1 グランマルシェ2025

YAMAGATA
CREATIVE
CITY
CENTER
Q1

GRAND
MARCHÉ
2025

しごと
WORK
PLAY

2025
8.29 fri -
8.31 sun



やまがたクリエイティブシティセンターQ1 3周年イベント
グランマルシェ2025「しごと」

時 8月29日[金]~31日[日]
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

やまがたクリエイティブシティセンターQ1

Q1

YAMAGATA
CREATIVE CITY
CENTER Q1

創造都市やまがたの推進拠点として、第一小学校旧校舎を再整備して2022年9月にオープンした「やまがたクリエイティブシティセンターQ1」は、山形のクリエイティブを日常的に体感できる複合施設です。

※開館時間：午前9時～午後10時(年末年始休館)

ワイン、ビール、日本酒、流しそつめん
今年も連日開催！

Q市マルシェ

やまがたクリエイティブシティセンターQ1で定期的に開催されている「Q市マルシェ」の規模を拡大し、グランマルシェの3日間にわたり、スペシャルマルシェを開催。県内外から個性豊かな出店者が集まり、場内を盛り上げます。日頃から「Q市マルシェ」に来ている方も、まだ来たことのない方も、どなたでも楽しめるマルシェイベントです。ぜひお気軽にお越しください。



昨年のグランマルシェで開催した「Q市マルシェ」の様子

この他にも、ユネスコ創造都市ネットワークが掲げるクリエイティブ分野に関わる多彩なコンテンツを準備。皆さんのお越しをお待ちしています。

8/30[土] /// イベント紹介-03

ギター&ピアノ デュオライブ「美しき音の対話」 伊藤ゴロー × 佐藤浩一

坂本龍一らの共演で知られ、独自のハーモニーから「コードの魔術師」と称されるギタリスト・伊藤ゴローと、ジャズ、即興、ポップス、映画音楽といった多ジャンルで活躍を魅せるピアニスト・佐藤浩一によるスペシャルライブを開催。ぜひこの機会に2人の音楽をご体感ください。
※要事前申し込み



伊藤ゴロー・佐藤浩一DUO「美しき音の対話」

8/30[土] /// イベント紹介-02

本屋さんに聞く、「どうやって本屋になるのか？」 森岡書店 × ペンギン文庫

東京銀座にて、「二冊二室」をコンセプトに活動する森岡書店。Q1に店舗を構えつつ、移動本屋として活動するペンギン文庫。どちらも、小さくもエッジの効いた、唯一無二の本屋さんです。そんなお二方に、なぜ本屋になったのか、続けるためには何が大切か、根掘り葉掘り伺います。
※要事前申し込み



森岡書店 森岡督行 / ペンギン文庫 山田絹代

8/31[日] /// イベント紹介-05

トークショー「二拠点思考とこれからの仕事」 指出正一 × 馬場正尊

「ソフト」の編集長で知られる指出正一と、建築家で株式会社Q1代表の馬場正尊が登壇するトークショー。二人の体験談や出会いのエピソードを基に、これからの時代における仕事の在り方や働き方について、ディスカッションします。(第17回クリエイティブ会議として開催)
※要事前申し込み



昨年のクリエイティブ会議の様子

8/30[土] /// イベント紹介-04

夜の学校開講 / 山形市長佐藤孝弘による 中高生のための政治学入門

夜の学校開講 / 山形市長佐藤孝弘による中高生のための政治学入門。クリエイティブをテーマに開校した創造都市やまがたの市民学校「夜の学校」。今回は、佐藤孝弘山形市長を先生に、「政治」の授業を行います。「政治家の仕事って?」「社会に関わるってどういつこと?」そんな疑問に、現役市長がリアルに答える一夜限りの授業です。※中高生限定。要事前申し込み



政治家 / 山形市長 佐藤孝弘

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

NPOのための会計相談室

- 時** 9月4日(木)午後3時～5時、6日(土)午前10時～正午(30分ごとに1団体)
- 所** 市民活動支援センター
- 対** NPO法人や公益的な市民活動団体 各日4団体
- 申** 8月31日までに、電話、FAX(☎647-2260)・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)

建築物の安全点検を行います

8月30日～9月5日は全国一斉「建築物防災週間」です。災害が発生した場合、建物の中から安全に避難ができるか検証しましょう。

問 建築指導課(☎内線477)

医療的ケア児の保育所などの利用

医療的ケアが必要なお子さんと、令和8年度からの入所を希望する方はご相談ください。

時 9月12日(金)まで

※詳しくは、市ホームページへ。

問 保育育成課(☎内線585)

山形市産の野生キノコ出荷自粛

山形市産の野生キノコから、令和3年に国の基準値を超える放射性物質が検出され、県の要請で市産の野生キノコ全ての出荷自粛をお願いしています。

※詳しくは、市ホームページへ。

問 森林整備課(☎内線450)

ふるさと納税で山形市を応援

ふるさと納税でいただいた寄付は、市の事業の財源になり、市の活性化につながります。市外にいるご家族や知人に対するさと納税で山形市を応援いただくようお声掛けをお願いします。

問 ブランド戦略課(☎内線407)

秋の一斉清掃

時 9月7日(日)午前6時～7時

問 循環型社会推進課(☎内線694)

納めていますか？国民年金保険料

保険料の未納があると、将来の老齢基礎年金や障がい・死亡といった不測時に障がい基礎年金・遺族基礎年金を受け取られなくなる場合があります。

経済的に納付が困難なときは、保険料の免除または猶予制度があります。詳しくは、市民課または日本年金機構山形年金事務所(☎64515111)へ。

問 市民課(☎内線401)

原動機付自転車、農耕作業用自動車などは申告が必要です

原動機付自転車、農耕作業用自動車などは軽自動車税(種別割)の課税対象となり、申告が必要です。

公道を走行しない(工場内や田畑でしか使用しない)車両や使用していない車両(商品を除く)でも、所有していれば課税の対象です。申告していない方は、市役所1階市民課5番窓口で「軽自動車税(種別割)申告および標識交付申請」をして、ナンバープレートの交付を受けてください。手続きには、販売店からの販売証明書、廃車証明書などが必要です。※詳しくは、市ホームページへ。



【軽自動車税】



【ナンバープレートの交付】

問 軽自動車税(種別割)について…市民税課 ☎内線311
ナンバープレートの交付について…市民課 ☎内線344



補助

ブロック塀などの撤去補助

内 (補助金額)工事費の66%(上限20万円)
申 9月8日～19日に、見積書、配置図、撤去する塀の立面図、写真を持参の上、市役所9階建築指導課へ

※応募が予算額を超えた場合は抽選。

※対象工事など詳しくは、市ホームページへ。

問 建築指導課(☎内線479)

東京圏の大学生が県内企業へ就職する場合の交通費支援、移転費支援

県内企業への選考面接に係る交通費の一部と市内への移住に係る移転費(在学中の方は交通費の一部のみ対象)を補助します。

※詳しくは、市ホームページへ。

問 働きやすさ追求室(☎内線415)

募集

小規模修繕契約登録希望者募集

内 (登録有効期間)10月1日(火)から2年間
(対象となる修繕)建築設備、土木関係の

山形市からのお知らせ

郷土館ナイトミュージアム
開館時間を延長し、旧済生館本館二層
楼内部の電気を点灯します。
時 8月29日(金)午後4時30分～8時(入
館は午後7時30分まで)
問 文化創造都市課 (☎内線626)
おはなし会〜耳からさく読書〜
時 9月6日(土)午後3時～3時30分
対 小学生以上先着30人
問 市立図書館 (☎624-0822)



**「山形市地産地消の店」キャッチ
フレーズ募集**
申 9月12日までに、市ホームページで
※選ばれた方には、賞品を贈呈します。
※詳しくは、市ホームページへ。
問 農政課内市地産地消の店認
定委員会事務局 (☎内線435)

修繕のうちその内容が軽易で履行が容易
であり、契約予定金額が50万円以下のもの
※詳しくは、市ホームページへ。
申 9月1日～16日(必着)に、
郵送で建設契約課へ
問 建設契約課 (☎内線462)

南十日町商店街まつり
時 8月30日(土)午前10時～午後5時
所 佐藤屋本店駐車場など
内 「街のお宝を探せ」のみの市、フリ
ーマーケットなど
※詳しくは、佐藤屋本店 (☎622-
3108) へ。
問 ブランド戦略課 (☎内線409)

野草園の催し
問 ☎634-4120
①やまがたフルーツ150周年記念～南
東北3県ポタニカルアート作品展～
時 8月31日(日)～9月28日(日)
費 300円(入園料。高校生以下無料)
②山野草植え方教室
時 9月9日(火)午前10時～正午
対 先着30人
費 300円(入園料。高校生以下無料)
③ポタニカルアート体験講座
時 9月19日(金)午前10時～正午
対 先着15人
費 1100円(材料代、入園料込み。
高校生以下800円)
④アサギマダラ観察会
時 9月20日(土)午前10時～正午
対 小学生と保護者先着10組
費 500円(資料代、入園料込み)
※申 ②③④は8月21日から、電話で野
草園へ

「返屈」の対処法〜第47回 哲学カフェ〜
時 9月10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 8月15日～9月9日に、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)

身元保証などの高齢者サポートサービスの
契約トラブルに注意

頼れる親族がいないため、身元保証サー
ビスや亡くなった後の手続きなどを代行す
る事業者とサポート契約をした。料金は前
払いで190万円を支払ったが、約束したサ
ービスを受けられるか心配で解約したい。

【ここが重要】

- ・家族や親族に代わって高齢者の身元保証
や死後事務などを行う「高齢者等終身サ
ポートサービス」は、事業者によって提
供されるサービスの内容や料金体系など
がさまざまです。契約前に、サービス内
容や支払い総額、解約条件などをよく確
認しましょう。
- ・契約内容がよく理解できなければ、その
場で判断せず、周囲の人に相談するなど、
十分に検討しましょう。
- ・地域で実施している高齢者支援サービス
も「介護保険と高齢者保健福祉のしおり」
などで調べてみましょう。
- ・不安に思った場合は、すぐに消費生活セ
ンターへ。

問 消費生活センター ☎647-2211

**新規就農バスツアー〜やってみよ
う農業inやまがた2025〜**
時 9月20日(土)午前9時～午後1時
対 市内就農を希望する方10人(抽選)
申 8月15日～9月3日午後5時(必着)
※申し込み方法など詳しくは、
市ホームページへ。
問 農政課 (☎内線430)



～地産地消情報コーナー～ “桃”

甘い香りと果汁が口の中いっぱい広がる「桃」は、明治地区、東金井
地区、出羽地区、大郷地区などで栽培され、おおむね8月上旬から9月下
旬まで収穫されます。

～「桃3kg」を5人にプレゼント!～ (提供: JAやまがた)

申 8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「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435

人口 人口…238,182人(-188人) 世帯数…104,760世帯(+46世帯)
男性…114,391人(-115人) ※令和7年6月1日現在
女性…123,791人(-73人) ※ () は対前月比

今月の納税 ○市県民税・森林環境税 2期 【web口座振替について】
○国民健康保険税 2期 便利な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 6月

●発生件数 50件 (289件)
●死者数 0人 (1人)
●負傷者数 54人 (314人) ※ () は
●飲酒運転 4人 (24人) 令和7年累計

山形市文化財成果展

時 8月26日(火)～29日(金)午前9時～午後5時(29日は午後3時まで)

所 市役所1階エントランスホール
問 文化創造都市課 ☎内線626

山形まるごと市(9月開催分)

毎月地元の特産品や新鮮な農産物を販売しています。

※詳しくは、市ホームページへ。



問 観光戦略課内山形まるごと市実行委員会 ☎内線677

市街地展望と満開のそば花を楽しむふたばるへ

時 9月7日(日)午前9時～午後1時

所 元双葉小学校(大字門伝)
内 高低差約150m、距離約5kmのト

認知症について知ろう

時 9月1日(月)～5日(金)(1日は午前11時から、5日は午後3時まで)

内 ・認知症に関するポスター展示
・おれんじサポートチームによる相談(午前10時～午後4時)

所 市役所1階エントランスホール

認知症サポーター養成講座 SUKSKポイント対象

時 9月4日(木)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 8月19日から、電話で長寿支援課へ

認知症について考える市民セミナー SUKSKポイント対象

時 9月30日(火)午後2時～4時(午後1時30分開場)

所 山形テルサ **対** 先着400人

申 8月18日から、電話またはFAX(☎624-8398)、電子申請のいずれかで、氏名、ふりがな、年齢、住所、電話番号を記入の上、長寿支援課へ

※詳しくは、市ホームページへ。

問 長寿支援課 ☎内線565



レッキング

対 先着30人

費 千円(保険料、昼食(そば)代)

申 8月18日午前9時から、電話(☎080-22830-2860)で元双葉小学校管理委員会へ

問 企画調整課 ☎内線221

社会福祉協議会の催し

問 ①②③☎645-8061

④☎646-5660

所 総合福祉センター

①おしゃべり☆さろん まほろ

時 9月2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

②子育ておしゃべりサロン

時 9月9日(火)・30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

③おしゃべり広場ラコール*カフェ

時 9月17日(水)午前10時～正午

対 障がいのあるお子さん(12歳以下)やそのご家族など

④障がい者サロン

時 9月24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ご家族など

少年自然の家『秋祭り』

時 9月14日(日)午前10時～午後2時30分
内 ツリークライミング・フラインググデ

イスク体験会、野外演奏会など

※詳しくは、少年自然の家ホームページへ。



問 少年自然の家 ☎643-8533

山寺芭蕉記念館の催し

問 ☎695-2221

◆企画展「ひとのかたちをつくる」

時 9月6日(土)～29日(月)

内 平櫛田中「蕉翁像」や高山良策など、多様な彫刻作品

費 大人400円(入館料)

◆第32回文化セミナー「江戸時代の歴史と文化」

時・講 9月13日(土)・山本陽史氏(山形大学名誉教授)、27日(土)・荒木志伸氏(山形大学教授)、10月4日(土)・佐藤琴氏(山形大学教授)いずれも

午後2時～3時30分

対 各日先着50人

費 各日500円(資料代、入館料込み)

申 8月15日から、電話またはFAX(☎695-2552)で氏名、電話番号、参加日を記入の上、山寺芭蕉記念館へ

※詳しくは、山寺芭蕉記念館ホームページへ。



教室・講座

男女共同参画センターの講座

問 ☎645-8077

SUKSKポイント対象

◆健康講座 呼吸と動きのアート～ピラ

時 9月14日(日)・28日(日)午前10時～11時30分

対 両日参加可能な方25人(抽選)

費 42円(保険料)

◆エンパワーメント講座「描いてみよう

♡こころをあらわすアートな筆文字」

時 9月27日(土)午前10時～正午

対 20人(抽選)

費 500円(材料代)

※いずれも申し込み方法など詳しくは、市ホームページへ。

※いずれも1歳以上未就学児無料託児あり。

「山形市消費者連合会講演会」

持続可能な健康生活とエシカル消費

- 時** 9月13日(土)午後1時～3時
- 所** 消費生活センター
- 対** 先着30人
- 申** 8月15日～9月5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(☎64712201)

耳からの健康講座

- 時** 9月17日(水)午後2時～3時30分
- 所** 蔵王コミュニティセンター
- 内** 補聴器相談医による加齢性難聴と介護予防についての講話
- 対** 65歳以上の方と家族など先着50人
- 申** 8月18日から、電話(☎68888099)で蔵王地域包括支援センターへ
- 問** 長寿支援課(☎内線599)

みんなで将来像を考える

「旧大沼再開発ワークショップ」

- 時** 9月27日(土)午後2時～4時
- 所** 中央公民館大会議室
- 対** 市在住・在勤・在学の方30人(抽選)
- 申** 9月5日午後5時までに、二次元コードまたは電話でまちなみデザイン課へ

※詳しくは、市ホームページへ。
まちなみデザイン課(☎内線513)



消防本部救急救命課の講座

◆普通救命講習Ⅲ

- 時** 9月6日(土)午前9時～正午
- 対** 先着40人程度

◆小学生親子向け救命講習会

- 時** 9月7日(日)午前10時～11時
- 対** 小学生と保護者先着50組

◆応急手当指導員の資格取得講習

- 時** 9月13日(土)～14日(日)(2日間)
- 対** 応急手当普及員の資格をお持ちの方先着40人程度
- 所** 西消防署(西崎)
- 申** 8月15日から、電子申請または電話で救急救命課へ
- 問** ※詳しくは、市ホームページへ。



国際交流協会の講座

◆初級ドイツ語講座 受講者募集(全6回)

- 時** 9月6日～10月11日の毎週土曜日午後1時30分～3時30分
- 所** 国際交流センター
- 対** 先着8人
- 費** 会員3500円、非会員4800円
- ◆多文化紹介講座 外国料理教室 ベトナム編**
- 時** 9月7日(日)午前10時～午後1時30分
- 所** 霞城セントラル4階

先着25人

費 会員1500円、非会員3千円

※申 いずれも8月15日から、電話または直接国際交流協会へ

「みんなで歌おう教室」～懐かしの曲や童謡を歌いませんか～(全2回)

- 時** 9月11日(木)・18日(木)午後1時30分～3時30分
- 対** 障がい者手帳の所持者など30人(抽選)
- 申** 9月3日までに、電話またははがき(〒990-0021 小白川町2-3-47)、FAX(☎625-2150)のいずれかで、教室名、郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、障がい名を記入の上、福祉文化センターへ
- 問** 福祉文化センター(☎64215181)



中央公民館

☎62312150

◆パソコン講座「表計算入門」(全3回)

- 時** 9月17日(水)～19日(金)午前10時～正午
- 対** 18歳以上のパソコン初心者先着14人
- 費** 800円(テキスト代)
- ◆パソコン講座「住所録管理と宛名印刷」(全3回)**

※抽選結果ははがきで通知します。

9月24日(水)～26日(金)午前10時～正午

18歳以上の文字入力可能な方先着14人

費 800円(テキスト代)

※いずれも

持 USBメモリ
申 8月21日午前9時から電話で、中央公民館へ

滝山コミュニティセンター

☎62213401

◆滝山郷土史研究会による「しばかね頼の足跡を辿る歴史探訪バスツアー」

- 時** 9月12日(金)午前9時30分～11時50分
- 対** 先着30人
- 申** 8月15日～29日に、電話で滝山コミュニティセンターへ

山寺コミュニティセンター

☎69512001

◆奥山寺遊仙峡トレッキング

- 時** 9月23日(火)・祝午前9時～午後2時45分(午前8時45分山寺駅前集合)
- 対** 小学4年生～70歳の方30人(抽選)
- 申** 9月1日までに、はがき(〒999-13301 山寺517-1)またはEメール(yanadera@mmv.ne.jp)に、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

※抽選結果ははがきで通知します。



◎10月15日号の原稿締め切りは9月12日です◎

国・団体等のお知らせ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

■相続相談(預金、土地、空き家)準備とトラブル対応③本人と相続人など④内容の聞き取りと提案⑤無料⑥一般社団法人やまがた相続支援センター(☎090-2882-9509)

■電磁石銃の無許可所持禁止④銃砲刀剣類所持等取締法の改正に伴い、電磁石銃を所持している方は、8月31日までに手放すか、所持許可を申請しなければ、9月1日(月)以降は不法所持となります。電磁石銃を所持している方は、連絡してください(山形警察署)(☎627-70110)

■認知能力の低下に備える相談窓口③認知症の不安を持つ方とその家族④不安内容の対処と提案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(☎606-0443)

■税金相談窓口①毎週火・木曜日午後1時30分～4時(確定申告期間を除く)②税理士会館④税金一般面相談(30分以内)⑤無料⑥1週間前までに、電話で税理士会館(☎632-4244)

■Happy Friday in 霞城セントラル①8月22日(金)午前11時～午後3時②1階アトリウム④うまいものや県産品の販売⑤やまがた観光情報センター(☎647-2222)

■創業塾①8月23日(土)～9月6日(土)オンライン③創業(予定)者④オンラインで創業の全てを学ぶ集中セミナー⑤無料⑥要県商工会連合会(☎646-7211)

■不動産無料相談会①8月23日(土)午前9時～正午②県宅建会館④空き家や不動産に関する相談全般⑤8月20日までに、電話で県宅地建物取引業協会山形(☎642-8133)

■専門学校山形V・カレッジオープンキャンパス①8月23日(土)午前10時～③高校生以上の方、保護者④体験授業、個別相談⑤無料⑥ホームページで☎6644-1122

■幼稚園を探しよう①8月23日(土)午前10時～②あおぞら幼稚園③未就園児の親子④幼稚園探検、願書配布⑥ホームページで☎あおぞら幼稚園(☎633-0677)

■表千家茶の湯文化市民講座「茶の湯のうつわで見る近・現代の工芸」①8月24日(日)午後1時～②遊学館③200人④講師・国立工芸館館長・唐澤昌宏氏⑤千円⑥不要⑦(社)表千家同門会山形県支部(☎070-290212309)

■やまがた縁結びたい結婚相談会①8月25日(月)・31日(日)、9月7日(日)・14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)

■未就園児にここが広場①8月28日(木)午前10時～②金井幼稚園③未就園児の親子④親子体操⑤30円(保険料)⑥ホームページで☎金井幼稚園(☎681-7152)

■ミドル・シニアいきいきキャリアアップ塾①8月29日(金)②やまぎん県民ホール③45歳以上⑤無料⑥ホームページで☎山形キャリア形成・リスキリング支援センター(☎626-1512)

■山形美容専門学校オープンキャンパス①8月30日(土)、9月6日(土)③高校生以上の方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☎632-0167

■保育ママとあそぼ①8月30日(土)午前9時30分～10時45分②江南公民館③市在の0歳児と保護者15組④触れ合い遊び、足形アート⑤無料⑥要県家庭的保育者連絡会(☎090-4883-5211)

■第2回心臓病市民公開講座①8月30日(土)午後2時～4時②霞城セントラル3階③100人④心筋梗塞、狭心症などをテーマに心臓病に関する公開講座⑤無料⑥8月22日まで、電話で☎山形大学医学部第一内科(☎628-5302)

■おもちゃ図書館だね①8月31日(日)午前10時～正午②くもん大野目教室内③貸し出しは小学生まで④おもちゃの貸し出し、遊び場⑤無料⑥不要⑦おもちゃ図書館だね(☎070-5479-9090)

■坂田明SOSライブ①9月5日(金)午後6時30分開演②東ソアリア④傘寿を迎えたサクセス奏者坂田明氏率いるユニットのライブ⑤前売り4千円、当日4500円⑥要県地域文化支援財団(☎689-1166)

■シニアのためのA1講演会①9月6日(土)午前10時～②遊学館第1研修室③A1が初めての方や初心者④講師・(株)ステップアップコミュニケーションズ⑤5000円⑥要健康⑦健康生活クラブ(☎090-9633-2848)

■大原学園山形校オープンキャンパス①9月7日(日)午前10時～正午午後1時～3時③高校生、高校既卒者、保護者など④学校説明・体験入学など⑥ホームページまたは電話で☎入学相談係(☎674-0660)

■県委託事業「介護の入門的研修」①9月8日(月)～11日(木)日間②山形流通地組合会館③30人⑤無料⑥9月1日まで事前申し込み⑦介護労働安定センター(☎634-9301)

■シニアのヨガ教室体験会①9月8日(月)午後2時15分～3時15分②アプルスタジオ(南二番町8-13)⑤500円(保険料)⑥要アプルス(☎631-1147)

■第38回みはらしの丘音楽会①9月14日(日)午前11時開演②はらっぱ館③小学生以上④クラリネットとピアノの演奏会⑤前売り券大人千円、学生500円⑥はらっぱ館(☎674-0510)

■園児学会・説明会①9月16日(火)30日(火)午前9時30分～10時30分③未就園児のお子さんと保護者8組程度⑤無料⑥電話で⑦詳しくは、ホームページで☎こども芸術大学認定こども園(☎627-2280)

■県神経難病専門講演会「長寿時代の神経難病」①9月16日(火)午後2時～②国立病院機構山形病院④講師・国立病院機構山形病院院長長川並透氏⑤無料⑥電話で☎国立病院機構山形病院(☎681-2303)

■上山高等養護学校「職業科製品バザー」①9月17日(水)午前10時～11時30分②道の駅やまがた蔵王樹氷ホール④野菜や製品の販売⑤672-3936

■行政困りごと相談所①9月20日(土)午後1時30分～3時30分②飯塚コミセン④行政に関するお困りごとを行政相談委員がお聞きします⑤無料⑦秘密厳守⑧総務省さくみ山形(☎632-3113)

■創作ゆかた親子文化教室(全10回)①9月21日(日)午前10時30分～午後0時30分または午後2時～4時②会津屋ビル4階③小学4～6年生と保護者④お子さまのゆかたを仕立てる⑤5500円(材料代)⑥要県民族衣裳文化普及協会(☎0120-029-1315)

■やさしい宇宙講座(全8講座)①9月27日(土)～11月29日(土)山形大学理学部③中学生以上④座学と実技⑤事務手数料2千円、1科目2千円⑥詳しくは「やさしい宇宙講座」で検索☎山形大学理学部中森研究室(☎628-4633)

■ふれあい合同面接会①9月29日(月)午後1時～②山形ビッグウイング③障がい者手帳を所持している求職者④約55社参加予定⑤ハローワーク山形(☎684-11521部門コード46#)

国・団体等のお知らせ② / 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 ⑧問い合わせ先

■8020運動「歯の長寿賞」該
当者募集③満80歳以上で20本以上
自分の歯がある方(昨年までの応募
者を除く)⑥9月30日までに、
最寄りの歯科医院へ(☎市歯科医師
会(☎63321108))

■職業訓練受講生募集①10月〜令
和8年3月③漆山③求職登録者13
人④溶接施工科⑤無料(別途教材
代)⑥9月12日正午までに、ハロ
ーワークへ(☎ポリテクセンター山
形(☎6862016))

■第60回県発明くふう展作品募集
③小学生〜一般④生活を豊かにす
る作品を募集⑥9月10日まで(☎県
発明協会(☎64433316))

■チャリティーゴルフ大会①10月
7日(火)午前6時50分から受け付け
②蔵王カントリークラブ③130
人⑤参加費3千円⑥要(☎国際ソ
プチミスト山形事務局(☎6441
5230))

■県職業能力開発協会職員採用試
験①一次10月26日(日)、二次11月16
日(日)②山形職業能力開発専門校内
⑥9月30日までに郵送で(☎県職業
能力開発協会(☎64418566))

■ふぐ処理者認定試験①11月15日
(出)②山形学院高校③ふぐ処理を行
う予定の者40人⑤3万5千円⑥8
月22日〜9月12日に、県食品衛生
協会へ(☎県食品衛生協会(☎641
9340))

市シルバー人材センターの催し
☎64716647
◆入会説明会①9月4日(木)・8日
(月)・25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⑦通帳(山形銀行、きんやか銀行、
ゆうちょ銀行のみ) 朱肉印持参

◆リサイクル自転車即売会①9月
13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
◆第4回パイロロボコン全国大会
in霞城セントラル①8月23日(土)
24日(日)午前10時〜午後4時②1階
アトリウム④配管の点検用に開発
されたロボットを使って、ジャン
ブルジム状のコースで走破タイム
を競う(☎ロボットゆうえんち(☎
046122515210))

◆第274回二宮ニコニコフリーマー
ケット①9月14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(☎
6461272)

●戦雲上映会①8月23日(土)午前9
時30分、午後1時30分②遊学館ホ
ール⑤500円(資料代)⑥不要
⑦あけもどろ〜東北から沖繩と日
本の平和を考える「どうし」の会
木村(☎0800166516216)

●ぎんなん読書会①8月23日(土)午
前10時〜正午②中央公民館③本が
好きな方④伊坂幸太郎著「逆ソフ
ラテス」集英社文庫(☎阿部(☎
090139710153))

●笑いで健康①8月23日(土)、9月
13日(土)午前10時〜11時30分②はら
っぱ館④笑い(ラフター)ヨガの
説明と実践⑤500円(資料代)
⑥要(☎小林(☎090126001
9740))

●殺陣体験①③8月24日(日)午前9
時〜10時・小学生、午前10時15分
〜正午・一般②元木公民館④パン
チキックや刀、護身術⑤無料⑥要
(☎山形殺陣乃会紅蓮羽(☎6741
0670))

●社交ダンス入門無料体験会①8
月27日(水)午後2時②飯塚コミセ
ン③未経験者・初心者20人④入門
ステップ⑤無料⑥不要⑦上履き持
参(☎黒田(☎090187811
4788))

●心を耕す「論語」(毎月)①8
月30日(土)午前9時30分〜11時②霞
城公民館④道徳性を確かめるもの
に学べる⑤500円(資料代)⑥要
(☎山形論語研究会 木村(☎0800
280817195))

●香りの香(香書)についてお話
しましよ①8月31日(日)午後1
時30分〜3時30分②滝山コミセン
⑤無料⑥要(香書を考えるやまが
たの会(☎0800604717919))

●がんサロン「ランチ」①9月
5日(金)午後1時30分〜3時30分②
総合福祉センター③がん患者とそ
の家族④患者同士の気軽な話し合
い、情報交換など⑤無料⑥不要(☎
佐藤(☎68414469))

●山形市民パークゴルフ大会①9
月7日(日)午前8時30分②桜づつ
みパークゴルフ場③市在位の18歳
以上80人⑤700円(保険料込み)
会員は500円⑥8月25日まで
直接ゴルフ場へ(☎阿部(☎0901
202199678))

●スマホで映画づくり体験①9月
7日(日)午前10時〜正午②霞城公民
館③小中学生先着10人④脚本演技
撮影⑤無料⑥要(銀幕のいびし銀
の会齋藤(☎090117671
9297))

●山形ウォーターフェスティバル
2025①9月7日(日)午前10時〜
午後3時②市民会館予定地(旧県
民会館跡地)④タイ水掛け祭、ム
エタイ体験、トゥクトゥ
ク展示(☎齋藤(☎6000
3430))

●影絵芝居「鯨生〜げいお〜」①
9月8日(月)午後2時〜午後7時
②やまぎん県民ホールスタジオ
③2歳以上④台湾と日本の物語
⑤1500円(入場料)⑥要(☎安
達(☎0901420311618))

●ハルメク花アート第14回レカン
フラワー作品展①9月10日(水)〜14
日(日)午前10時〜午後5時(10日は
午後1時から、14日は午後3時30分
まで)②アズ7日(日)2階県芸文美
術館ギャラリー⑤無料(☎佐藤(☎
0901595140008))

●風景写真(裏磐梯) 個展のご案内
①9月11日(日)〜14日(日)午前10時
〜午後5時②アズ7日(日)2階県芸
文美術館ギャラリー④⑤無料(☎植
松(☎684100021))

●精神疾患の当事者を持つ家族の
会①9月13日(土)午後1時30分〜4
時②総合福祉センター3階③精神
疾患の当事者を持つ家族④交流⑥
電話で(☎こまくさ会(☎0901
726011390))

●山形木曜会合唱団第57回定期演
奏会①9月13日(土)午後2時②中
央公民館ホール(アズ7日町)④
一年を忘れた少年の歌〜ほか⑤無
料⑥不要(☎阿部(☎64315676))

●第18回ロマンティックコンサート
①9月14日(日)午後2時②山形テル
サ④想いをこめて吉田ユカリ終演
のタクト⑤1500円(入場料)
高校生以下無料(☎小川(☎0800
314686368))

●「野良猫」の相談会①9月21日(日)
10月19日(日)午前10時〜正午②市民
活動支援センター(霞城セントラ
ル22階) (☎野良猫クラブ 菅井(☎
6311281))

●保護猫譲渡会〜ねこねこ山形!
①9月21日(日)、10月19日(日)午前10
時〜午後2時30分②肴町656(駐
車場あり)③どなたでも④当日引
き渡しなし。譲渡に条件あり(☎熊
澤(☎0801185419756))

●山フィル第64回定期演奏会①10
月25日(土)午後6時②市民会館④プ
ルクナー…交響曲第4番、フン
メル・トランペット協奏曲(独奏:
井上直樹)他⑤前売り一般1500
円、小学生以下千円(☎団事務所(☎
0801185714371))

※コミセンは、コミュニティセンターの略称

◎10月15日号の原稿締め切りは9月12日です◎



健康 ＊ ナビ



市保健所の開庁時間：午前8時30分～午後5時15分

育児

ママパパ教室

時 9月20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階大会議室など

内 沐浴体験、妊婦ジャケット装着、おむつ交換体験など

対 初産で妊娠週数16～33週ごろの方先着約24組

申 8月22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 ☎616-7038



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 9月5日(金)・27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 ☎616-7039

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の方～

時 9月3日(水)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

持 母子健康手帳、バスタオル (おむつ替え用)

申 8月20日から、市ホームページで

問 健康増進課 ☎616-7273



9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7～9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7年4月・5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11月・12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、医療機関へ電話で予約が必要です。

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6年2月生まれ
3歳児：令和3年12月生まれ
5歳児：令和2年9月生まれ

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 ☎616-7039

母子保健課の9月の閉庁日は1日(月)・8日(月)・15日(月・祝)・16日(火)・22日(月)・23日(火・祝)・29日(月)です。
市保健所(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)

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、スマートフォンやパソコン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。

「本人モード」「家族モード」など6つのモードがあります。  【こころの体温計】

問 精神保健・感染症対策室 ☎616-7275

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付ける～

SUKSK
ポイント対象

時 9月17日(水)午前9時30分～午後1時30分
(午前9時30分～10時受け付け)

所 霞城セントラル3階大会議室

内 血管年齢測定などの健康チェック、栄養講話、さば缶トマトカレー・彩りサラダ・レモンヨーグルト寒天の調理実習

対 20歳以上の方先着10人

持 電卓、エプロン、三角巾、布巾2枚

申 8月20日～9月5日に、電話で健康増進課へ

問 健康増進課 ☎616-7273

おとな 成人の健診

SUKSK
ポイント対象

詳しくは、広報やまがた3月15日号に折り込みの「山形市健診べんり帳」をご覧ください。  二次元コードを読み込んでください。

問 健康増進課 ☎616-7272

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 8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、希望する検診機関(下表参照)、パジャマのサイズM・L・LL(済生館のみ)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、9月10日まで通知。当選者は9月10日以降通知)

※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。

実施月	検診機関	募集人数 (抽選)	料 金	
			40～64歳	65歳以上 または 非課税世帯
10～12月	市医師会 健診センター	400人	3,652円	1,052円
10・11月	済生館	25人	34,331円	33,031円

※市医師会健診センターでは、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。

※済生館では、胃内視鏡、胸部ヘリカルCTなどの検査を行うため、料金が市医師会健診センターと異なります(乳がん検診は、オプションになりました)。

問 健康増進課 ☎616-7272

SUKSK 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。

栄養満点タコライス



カレールウで手軽に味付け。
主食、主菜、副菜が一皿に!

出典：市内高等学校の生徒が考案 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。 

材料(4人分)

ごはん 600g(1人150g) 油 4g(小さじ1)
玉ネギ 200g(中1個) 水 200ml(1カップ)
ニンジン 75g(小1本) カレールウ 2かけ
レタス 150g(半玉) 細切りチーズ(生食用)
トマト 300g(2個) 40g
合いびき肉 320g お好みのチップス 20g

作り方

- ①玉ネギとニンジンはみじん切り、レタスは千切り、トマトは角切りにする。
- ②フライパンで油を熱し、玉ネギとニンジンを炒める。
- ③ひき肉を加え、火が通ったら水を加えて、カレールウを入れて溶かす。水分がなくなるまで火にかける。
- ④皿にご飯を盛り、③、レタス、トマト、チーズ、チップスの順に盛りつける。

栄養価 … エネルギー569kcal、たんぱく質22.2g、
(1人分) 脂質24.2g、炭水化物73.4g、食塩相当量1.4g

問 健康増進課 ☎616-7273




平安典礼の 家族葬

☎ 023-633-8000

24時間
365日 対応



冠婚・葬儀しつかりサポート
株式会社 ジョイン
〒990-2447 山形市元木1丁目13-25
TEL:023-633-7733

みんながカラフルに輝く場所

屋根・外壁塗装専門店

全てコミコミ価格!

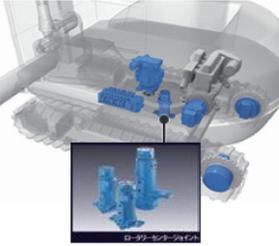
屋根塗装 高圧洗浄 養生費用	外壁塗装 高圧洗浄 養生費用	屋根塗装 シリコンプラン 耐久年数 9年	外壁塗装 高圧洗浄 養生費用	外壁塗装 フッ素プラン 耐久年数 15年
2回塗り	2回塗り	184万円	2回塗り	684万円

住宅塗装専門店 池田塗研

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
■KEDA: 山形市南栄町1丁目1-45 ■米沢店: 米沢市 中田町 1981

最新鋭の産業用ロボットと工作機械を駆使し、
高品質で安全な製品を世界へ提供しております。

NACHI 住所: 山形市立谷川3丁目1174-3
株式会社 ナチ東北精工 TEL: 023-686-2116

新たなうつ病治療の選択肢

アル ティー エム エス

rTMS療法

(反復経頭蓋磁気刺激療法)

rTMS療法とは?

お薬による症状のコントロールが難しい患者さまにとって新しい選択肢となり得る治療法です。rTMS療法は、パルス磁場による誘導電流で特定部位の神経細胞を繰り返し刺激して、うつ病によるうつ症状を改善させる治療法です。本治療は、1日に40分程度行い、1週間に5回、4週間~8週間にわたり合計30回程度の治療を続けます。症状・状態に合わせた休養とリハビリテーションも行うことによって、より良い回復を目指します。

18歳以上でうつ病の診断をうけ、抗うつ薬などによる適切な薬物療法を受けても中等症以上の抑うつ状態を示している患者さまが対象となります。日本精神神経学会の講習を受けた医師・看護師等が治療を行います。

治療対象となる患者さま

村山地域では初めて保険診療にてrTMS治療を提供できる医療機関です。

社会医療法人 二本松会
山形さくら町病院
山形市桜町2-75

お電話の際は「rTMS療法の件」とお伝えください。
電話 023(631)2315