

広報

Kouhou Yamagata No.2080

# やまがた

令和7年  
9月15日号

山形市

## 山形まるごとマラソン 10月5日開催



市内を駆ける選手たちをみんなで応援しましょう  
当日の交通規制について詳しくは、P.7へ。

### 特集

- ・認知症にやさしい地域を目指して

### イベント

- ・やまがた秋の芸術祭

### 暮らし

- ・ごみ収集車やごみ処理施設での火災発生急増中！分別の徹底をお願いします！

# 認知症にやさしい地域を目指して

問 長寿支援課 内線564

## ご存じですか？「新しい認知症観」

2024年1月に共生社会の実現を推進するための認知症基本法が施行されました。その中で、認知症になったら何もできなくなるのではなく、認知症になってからも、一人一人ができることや、やりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間とつながりながら、希望を持って自分らしく暮らし続けることができるという考え方『新しい認知症観』が示されました。

山形市では、認知症になっても本人の意思が尊重され、できる限り地域の良い環境の中で、尊厳をもってその人らしく暮らし続けられるよう「認知症にやさしい地域づくり」を目指しています。

### 一足先に認知症になった先輩たちの声

認知症っていわれたけど  
できることはある。  
できることはやらせてほしい。

人の役に  
立ちたい！

認知症が早く分かって良  
かった。周りの人に話すと  
自分に分かるように話し  
てくれるからありがたい。

認知症の人同士で  
話したいなあ。

日付の感覚はなくな  
ったけど、スマホや  
新聞で確認すれば  
困らない！！

認知症になっても  
私は私で変わらない。

おかしなことを言う  
かもしれないけど、  
それでも今のうちに  
誰かに話しておきた  
いことがある。

車の運転ができなくなっ  
ても行きたいところに自  
分で行きたい。



## 山形市での取り組みを紹介するベニ！

### 【認知症カフェ】

市内に27カ所あり、定期的で開催しているベニ。  
認知症の人やその家族、地域住民、介護や福  
祉の専門家など、誰でも参加できるベニ。  
ここでは、みんなが一緒に楽しむ、役立つ情報  
を得るなどできて、生き生きと暮らすきっかけに  
なっているベニ。



※詳しくは、市ホームページへ。



### チーム オレンジ

認知症の方と家族、認知症のことを勉強した「認知症サポーター」がチームを組んで、地域で暮らす認知症の方と家族の困り事を早期から継続的に支援する取り組みです。  
認知症カフェ、サロンなどのイベントを開催し、参加の呼びかけや一人での外出が不安な人への付き添い、安心して参加できるような工夫をしながら活動しています。

### おれんじ サポート チーム

本人の状況に合わせて専門医療機関への受診や生活環境づくりなどの相談支援を行うために、認知症に関する専門職のチームを、市内2カ所\*に設置しています。

\*おれんじサポートチームえがお（市北部担当）、おれんじサポートチームこころ（市南部担当）

## 認知症とは

さまざまな原因により脳の神経細胞の動きが徐々に低下し、認知機能（記憶・判断力など）が低下して、社会生活に支障を来した状態をいいます。山形市では、軽度者も含め何らかの認知症症状がある高齢者が2024年度約1.3万人から2035年には約1.5万人、全高齢者の約20%になる可能性があるとの推計<sup>\*</sup>しています。認知症は誰もがなりうる身近な病気です。

※日本における認知症の高齢者人口の将来推計に関する研究（2015年3月研究者代表者 二宮利治）に掲載された年齢階級ごとの認知症有病率（2012年）を用いて、山形市で推計したものです。

## 症状のこと～行動は、その人なりのメッセージ～

認知症の症状は大きく2つに分けられます。

- 物忘れや理解・判断力の低下など共通して現れる症状
- 本人の性格、人間関係、生活環境などの要因が複雑に絡み現れる行動・心理症状



### 「行動・心理症状」の例

「盗まれたかもしれない」と身近な人を疑ったりする、イライラしたり焦っている、不安な気持ちから何度も同じことを聞く、以前と比べて何に対しても興味や関心がなくなった、介護への抵抗、一人歩きなど



**不安や困難な状況を変えようとして、何かを伝えようとしてしても上手くいかなかったために現れる症状です。本人の気持ちに寄り添い、本人が安心できる環境や関わり方を工夫することで症状が軽くなる場合があります。**

## 早期発見・早期対応が大切です

※詳しくは、市ホームページへ。



早めに  
かかりつけ医へ  
相談や受診するべし！

- 認知症かなと思っていても、実は脳外科的処置で治る病気（正常圧水頭症、脳腫瘍、慢性硬膜下血腫）や甲状腺ホルモン異常、薬が影響している場合があります。
- 早期から適切な治療を始めることで、進行を遅らせることができる場合があります。
- ◎症状が軽いうちに、今後に備え、どんな風に暮らしていきたいかなど話し合うこともできます。尊厳を持ってその人らしく暮らし続けることにつながります。



## 正しい知識と理解のために

※詳しくは、市ホームページへ。



周りの人の理解で不安な気持ちが和らぐこと、ちょっとした手助けで希望がかなうことがあるかもしれません。

### 認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族に温かく接する応援者（認知症サポーター）を養成しています。

**時** 5月～翌年2月の毎月1回

**所** 市役所11階大会議室

**申** 9月17日から（10月15日開催分）

【町内会単位・企業などでの受講希望の場合】

最寄りの地域包括支援センターまたは長寿支援課へ。希望に応じ開催日を設けます。

### 認知症について考える市民セミナー

『本人と家族が語る認知症』～認知症にやさしい地域をめざして～

**時** 9月30日（火）午後2時～4時

**所** 山形テルサ

**内** あきたオレンジ大使・神原繁行氏、支援者・佐藤昌子氏による講演「認知症と共にこれからも歩いていく！～私、神原の今を伝えます～」、認知症介護家族の座談会、地域での取り組みの紹介、展示コーナー

**対** 先着400人

**申** 電話、FAX（FAX624-8398）、電子申請のいずれかで長寿支援課へ

## 安心して生活を送るための相談窓口

市内には、高齢者の総合相談窓口として、各地区を担当する地域包括支援センターが14カ所設置されています。まずは、お気軽にご相談ください。詳しくは、市ホームページへ。



### 詳しくは 認知症サポートブック（認知症ケアパス）

「もしかして…認知症かな？」と感じる方が不安な気持ちを抱えたままひとりで過ごすことがないように、また、認知症によって生活がしづらくなったときにどうすればいいかなど、これからの生活を一緒に考えていくときに活用できるガイドブックです。詳しくは、市ホームページへ。



# 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

男女共同参画に関する市民・事業所へのWebアンケートにご協力を

「男女共同参画のまち山形」の実現に向けた新たな計画を策定するため、皆様のご意見をお聞かせください。

※アンケートにご協力いただいた方先着300人には景品あり。

時 10月31日(金)まで

※詳しくは、市ホームページへ。

問 男女共同参画センター(☎645-8077)



## 家庭用ごみ袋の配送

9月～10月に左表の対象世帯へ家庭用ごみ袋を配送します。申請は原則不要ですが、令和7年1月2日以降に山形市に転入した世帯、所得申告の遅れなどで7月2日以降に該当になった世帯は申請が必要です。

①世帯全員の令和7年度市県民税が非課税で所得がない世帯のうち、次のいずれかに該当する世帯
・令和7年7月1日現在で世帯員全員が65歳以上の世帯
・障がい者世帯
・ひとり親などの世帯
②生活保護世帯
③中国残留邦人世帯

※配達には日本通運株式会社山形航空事業所が行います。

問 循環型社会推進課(☎内線689)

## 9月21日～30日は「秋の交通安全県民運動」

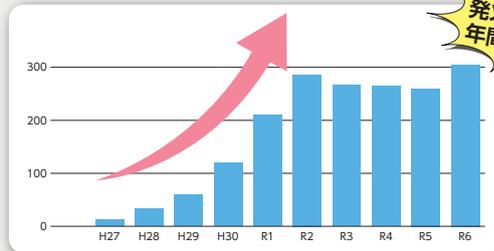
- ・夜道では夜光反射材を身に付けましょう
- ・飲酒運転は絶対にやめましょう
- ・夕暮れ時の運転は、早めのライト点灯とハイビームを活用しましょう
- ・自転車や電動キックボードなどを利用する際は、ヘルメットを着用しましょう
- ・交通ルールを守りましょう

問 市民課(☎内線387)

## ごみ収集車やごみ処理施設での 火災発生急増中！ 分別の徹底をお願いします！

ごみ収集車やごみ処理施設で火災が発生すると、ごみ処理に支障を来すほか、作業員の人命に関わる恐れがあります。火災の大半は、モバイルバッテリー・充電式家電などのリチウムイオン電池を使用した製品や、スプレー缶・カセットボンベなどの分別の誤りが原因です。ごみの正しい分別にご協力ください。

分別の検索や収集日の確認は、ごみ分別アプリ「さんあ〜る」をご利用ください。  
※詳しくは、市ホームページへ。



▲立谷川リサイクルセンター発煙発火件数 (H27～R6)



▲エネルギー回収施設(立谷川)での発煙事故



▲テールゲートが焼け焦げたごみ収集車

種類	正しい分別	誤った分別例
充電式家電製品 	○透明袋に入れて、 <b>月1回</b> の埋め立てごみの収集日に電池類として出してください(充電電池を外せない場合は、製品本体をそのまま)。	×雑貨品・小型廃家電類
スプレー缶・カセットボンベ 	○透明袋に入れて、 <b>月1回</b> の埋め立てごみの収集日に出してください(中身を使い切り、安全のため穴は開けない)。	×ビン・カン

問 循環型社会推進課 ☎内線694

### 後期高齢者の医療費が2割負担の方へ

1カ月の外来医療の窓口負担額を1割負担の額+3千円以内に抑える配慮措置(入院の医療費は対象外)が、9月診療分で終了となります。10月診療分以降は、医療機関での窓口負担がこれまでよりも増えたり、高額療養費などの給付額が少なくなったりする可能性があります。

※詳しくは、厚生労働省後期高齢者医療の制度改正に係るコールセンター ☎0120-117-571 または山形県後期高齢者医療広域連合 ☎023-784-7100へ。

問 国民健康保険課 ☎内線353

### 法務局備え付け地図作成に伴う調査・測量

法務局備え付け地図の作成に伴い、土地所有者に立ち会いなどのご協力をお願いする場合があります。

時 令和9年3月まで

所 香澄町2・3丁目、十日町3丁目、幸町の一部、十日町1・4丁目、八日町1丁目、三日町2丁目

※詳しくは、電話 ☎625-1358 または山形地方法務局ホームページへ。

問 地籍調査室 ☎内線445



### アナフィラキシー傷病者への救急救命士の処置範囲を拡大

厚生労働省の全国実証事業として、エピペン®を所持していないアナフィラキシー傷病者に対しても、病院到着前に救急業務でエピペン®の投与を行います。

※詳しくは、市ホームページへ。

問 消防本部救急救命課 ☎634-1193



### 年金生活者支援給付金

基礎年金を受給している方で新たに給付金を受け取ることができる方に、日本年金機構から請求書を送付しています。9月30日(必着)までに、請求書に必要事項を記入の上、郵送で提出してください。※支給要件を満たす場合、2年目以降の手続きは原則不要です。

※詳しくは、市民課または日本年金機構山形年金事務所 ☎645-5111へ。

問 市民課 ☎内線401

### 「にゃんこ」と「私」の共同宣言 ～不妊・去勢でにゃんかとかすっべ～

飼い主のいない猫の繁殖を抑制するために、猫の不妊・去勢手術費用の一部を補助しています。この費用補助のためのガバメントクラウドファンディングを行っていますので、ぜひ寄付をお願いします。

申 11月5日まで

※寄付に返礼品はありません。 ※詳しくは、市ホームページへ。

問 動物愛護センター ☎681-1210



### 9月～10月は「行政相談月間」

行政に関する困り事、どこに相談すればよいか分からないことなどを、行政相談委員と「きくみ山形(総務省山形行政監視行政相談センター)」がお聞きします。お気軽にご相談ください。

※相談委員には守秘義務があります。

### ◆行政相談改善事例パネル展

時 10月31日(金)まで

所 各公民館・コミュニティセンター

### ◆定例行政相談

時 9月16日(火)午前10時～午後3時

所 市役所1階市民相談課

### ◆特設(巡回)行政相談所

時・所 9月20日(土)・飯塚コミュニティセンター、11月1日(土)・東沢コミュニティセンター

ユニティセンター

いずれも午後1時30分～3時30分

### ◆行政困りごと相談所

時 10月14日(火)午後1時～3時

所 市役所11階大会議室

申 10月1日～7日に、電話できくみ山形 ☎632-3113へ

問 市民相談課 ☎内線254

### 秋の個人向け施設見学会

時 10月15日(水)・16日(木)午前9時15分～午後3時

内 <コース(市役所発着)>市長室・特別応接室↓ベにっこひろば↓シエルトアインフルーシブプレイス コパ

ル↓道の駅やまがた蔵王

対 各日20人(抽選)

費 昼食代(道の駅やまがた蔵王にて各自)

申 9月26日(必着)までに、はがき、FAX ☎641-2535、Eメール (kouhou@city.yamagata-yamagata.lg.jp) のいずれかで、参加者全員の住所、氏名、年齢、電話番号、希望日(1人につきどちらか1日のみ)を記入の上、広報課へ

※1件の応募につき2人まで。抽選結果は後日郵送でお知らせします。

問 広報課 ☎内線231

### ポイ捨て・ペットのふんの放置はやめましょう!!

市は、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。

問 環境課 ☎内線683

## 家庭的保育事業（保育ママ）を ご利用ください

保育資格を持つ「保育ママ」が、自宅などで0～2歳のお子さんを少人数でお預かりします。家庭的な雰囲気の中、きめ細やかな保育を受けられ、子育ての悩みや相談もしやすい環境です。

**申** 電子申請で（郵送または直接保育育成課での申し込みも可）



※申し込み方法など詳しくは、  
市ホームページへ。



※実施施設など詳しくは、  
パパママ応援！元気すくすくネットへ。

**問** 保育育成課 ☎内線573

## 悪質通販サイトの特徴！

- ・市場で希少な商品が入手可能
- ・ブランド品やメーカー品が通常より安い
- ・サイト内の日本語表記が不自然
- ・支払方法が限定されている。振込先の銀行口座が個人名義
- ・キャンセル、返品、返金のルールの記載がない
- ・事業者の名称、住所、電話番号が明記されていないなど

### 【ここが重要】

- ・国民生活センター越境消費者センター（CCJ）\*のウェブサイトで「悪質通販サイト情報」を確認し、掲載事業者からは購入しないようにしましょう。
- ※海外の事業者との間での取引でトラブルに遭った消費者のためのオンライン相談窓口のこと。
- ・被害に遭った場合は、すぐにクレジットカード会社や振込先銀行などに相談し、併せて警察に被害を届け出ましょう。
- ・「〇〇ペイで返金します」と言われた場合は詐欺を疑い、相手の指示に従わず、消費生活センターや警察に相談してください。
- ・不安に思った場合は、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

## ～地産地消情報コーナー～

### “里芋”

市では土垂<sup>どだれ</sup>や伝統野菜である悪戸いもなどの栽培が行われており、小中学校での芋煮給食にも、市産の里芋が使用されています。里芋は、カリウムというミネラルが多く、カリウムは体内のナトリウムを体外へ排出してくれる働きがあります。カリウムを取ることで高血圧の予防になります。

### ～食育・地産地消推進協議会からのお知らせ～

「里芋（土付き）2kg」を5人にプレゼント！

**申** 9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、農政課内「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

### ☆里芋のゆずこしょうマヨネーズあえ☆



#### 材料

- ・里芋（皮なし）…250g
- ・マヨネーズ…30g
- ・みそ…20g
- ・砂糖…5g
- ・ゆずこしょう…5g

#### 作り方

- ①里芋は一口大に切り、蒸し器で竹串がすっと通るようになるまで蒸す。
- ②蒸している間、調味料をボウルに入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③②に里芋を加えてあえる。温かいうちにあえて冷まし、味を染み込ませる。

※あればお好みでゆずを添えてもよい。

【レシピ提供：なべくらファーム】

## 人口

人口…238,037人（-145人）  
男性…114,316人（-75人）  
女性…123,721人（-70人）

世帯数…104,739世帯（-21世帯）

※令和7年7月1日現在  
※（ ）は対前月比

## 今月の納税

○国民健康保険税 3期  
便利で安心な口座振替を推奨しています。ぜひご利用ください。

【web口座振替について】



## 山形市交通事故等発生状況 7月

●発生件数 46件（335件）  
●死者数 0人（1人）  
●負傷者数 50人（364人）※（ ）は  
●飲酒運転 5人（29人）令和7年累計

第12回

# 山形まるごとマラソン 交通規制のお知らせ

**時** 10月5日(日)午前8時～午後0時10分

※詳しくは、山形まるごとマラソン大会公式ホームページへ。

**問** スポーツ協会内山形まるごとマラソン大会実行委員会事務局 ☎615-1182



**問**

長寿支援課 (☎内線565)

**内 所**

医療や介護が必要になっても自宅で暮らし続けるための情報提供、ポスター・福祉用品などの展示

**時**

9月30日(火)～10月3日(金)午前9時30分～午後3時30分(10月3日は正午まで)

## イベント

**問**

社会福祉事業団 (☎688-7504)



**対**

介護職員は59歳まで、栄養士は39歳まで、その他は49歳までの方

**内 所**

特別養護老人ホーム菅沢荘 (募集職種、人数) 指導員・保育士2人、介護職員5人、栄養士1人

**時**

〈試験日〉10月26日(日)、12月21日(日)

**社会福祉事業団職員採用試験**

(令和8年4月1日付採用)

## 募集

## やまがた秋の芸術祭

やまがた秋の芸術祭

メインページはこちら！



### ◆わたしのせかい展

**時** 9月16日(火)～10月11日(土)午前10時～午後5時

**所** ギャラリーら・ら・ら

**内** 障がいのある方が制作した作品の展覧会

**問** 障がい福祉課 (☎内線580)

### ◆QJANZ

**時** 9月20日(土)午後5時～7時

**所** やまがたクリエイティブシティセンターQ1前庭

**内** 〈出演者〉ジェイコブ・コーラー、県内ジャズアーティスト

**問** 文化創造都市課 (☎内線639)

### ◆第50回山形市民写真展

**時** 9月25日(木)～29日(月)午前10時～午後5時(29日は午後4時まで)

**所** 中央公民館ギャラリー

**問** 市民会館 (☎642-3121)

### ◆ストリートピアノを弾いてみませんか

**時** 9月27日(土)午前11時～午後3時

**所** ほっとなる広場

**内** 自由に演奏できるストリートピアノ設置、オープニングにピアノYOUTUBE

**問** e-rhythm.comによる演奏文化創造都市課 (☎内線639)

### ◆第41回山形市芸文協総合展覧会

**時** 10月8日(水)～13日(月・祝) 午前10時～午後5時(13日は午後4時まで)

**所** 山形美術館

**内** 芸文協会員の美術、書道、写真、華道、フラワーデザイン部門の作品展

**費** 示、茶道のお点前、邦楽の生演奏

**費** お茶席のみ800円

**問** ※山形美術館南側に、無料臨時駐車場あり。

市民会館 (☎642-3121)

### ◆旧済生館本館3・4階特別公開(解説付き)

**時** 10月25日(土)午前10時30分～正午

**対** 先着15人

**持** 内履き

**申** 9月16日～30日に、電話、FAX (☎624-9618)、Eメール (bun

ka@city.yamagata-yamagata.jp) のいずれかで文化創造都市課へ

**問** ※詳しくは、市ホームページへ。

文化創造都市課 (☎内線626)

**時** 10月5日(日)・12日(日)午前6時～8時

**◆蔵王温泉会場(緑屋駐車場)**

**◆山寺会場(山寺宝珠橋公園)**

毎週土曜・日曜日、祝日午前9時～午

後4時

**◆高瀬第一会場(産地直売所たかせ)**

通年開催午前9時30分～午後4時

**◆高瀬第二会場(軽トラ市・珈房たかせ前広場)**

毎週日曜日午前10時～午後3時

※出店者も募集しています。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)

**時** 9月28日(日)午前10時～午後1時30分

**内** ゲームコーナー、バザー、まんさく鍋

**問** の販売、恵光園の作品展販売など

**問** 社会福祉事業団まんさくの丘 (☎88-3531)

### 市立図書館の催し

**問** ☎624-0822

**◆おはなし会(耳からきく読書)**

**時** 10月4日(土)午後3時～3時30分

**内** 図書館ボランティア「小荷駄のみどりから…」による「みのりの秋のおいしい話」

**対** 小学生以上先着30人

**◆絵本とわらべうたの広場(秋の巻)**

**時** 10月5日(日)午前10時30分～11時

**内** 絵本の読み聞かせ、紙芝居上演ほか

**対** 幼児と保護者先着30人

### 日本一たのしいやまがた馬まつり

JRA福島競馬場から誘導馬のサラブレッド、若手桌からチャグチャグ馬コが

やって来る!!乗馬体験などもあります。

**時** 9月28日(日)午前9時30分～午後3時

**所** 蔵王みはらしの丘ミュージアムパーク

※詳しくは、やまがた馬まつり実行委員会 (☎090-2996-3189) へ。

**問** 障がい福祉課 (☎内線548)

**目指せーバイリンガルリポーター！**

**世界の監督に突撃インタビュー！**

**時** 10月13日(月・祝) 午後1時～3時

**所** 市民会館

**内** 山形国際ドキュメンタリー映画祭

2025の会場で、子どもたちが海外ゲストへ英語でインタビュー。10

月4日に事前レッスンあり

**対** 英会話を学んだことのある小学4年生以上先着8人

**申** 9月16日から、二次元コードで

**問** 文化創造都市課 (☎内線769)

### 四季観察会

**時** 10月23日(木)午前9時30分～11時30分

**対** 先着20人

**費** 200円(資料代。入園料別)

**申** 9月23日から、電話で野草園へ

**問** 野草園 (☎634-4120)

縁側で味わう秋の抹茶

- 時** 10月2日(木)・3日(金)午前11時～午後3時
- 所** 山形まるごと館 紅の蔵内そば処 三百坊
- 講** 山茶会・細谷伸樵氏
- 費** 5000円(和菓子・抹茶代)
- 問** 山形まるごと館 紅の蔵 (☎679-5101)

社会福祉協議会の催し

- 問** ①②③ ☎645-8061  
④ ☎646-5660
- ①おしゃべり☆さろん**  
**時** 10月7日(火)午前10時～正午
- 所** 総合福祉センター1階高齢者福祉室
- 対** お子さんの障がいのある事で話したい方
- ②子育ておしゃべりサロン**  
**時** 10月14日(火)・28日(火)午後1時30分～3時30分
- 所** 総合福祉センター1階高齢者福祉室
- 対** 0歳児と保護者
- 持** バスタオル
- ③おしゃべり広場フコール\*カフェ**  
**時** 10月15日(水)午前10時～正午
- 所** 総合福祉センター1階高齢者福祉室
- 対** 12歳以下の障がいのあるお子さんやその家族など
- ④障がい者サロン**  
**時** 10月29日(水)午後1時30分～3時30分
- 所** 総合福祉センター1階会議研修室

**対** 障がい者、難病などの疾患がある方やその家族など

音楽の効能～第48回哲学カフェ～

- 時** 10月8日(水)午後2時～4時
- 所** 市民活動支援センター会議室B
- 対** 先着10人程度
- 申** 9月15日～10月7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)

水道施設見学バスツアー

- 時** 10月10日(金)午後1時～5時
- 内** <コース> 上下水道施設管理センター発着～松原浄水場↓蔵王ダム
- 対** 20人(抽選)
- 申** 9月29日(必着)までに、上下水道部ホームページまたははがき(〒990-0836 南石関27)で、参加者全員分の住所、氏名、年齢、電話番号、性別を記入の上、上下水道部経営企画課へ

※1件の応募につき2人まで。

抽選結果は後日郵送でお知らせします。

**問** 上下水道部経営企画課 (☎645-1177)

山形国際ドキュメンタリー映画祭 2025 無料映画鑑賞ワークショップ

- 時** 10月13日(月・祝) 午前10時～午後0時30分
- 所** 市民会館小ホール
- 内** ドキュメンタリー映画『昔々テレビは…』上映後の感想を共有し合うワークショップ
- 対** 高校生以上の学生先着30人
- 申** 9月16日から、二次元コーナー

※詳しくは、山形国際ドキュメンタリー映画祭事務局(☎666-4480)へ。

未来創造ワークショップ

- 時** 11月1日(土)午後1時～5時30分
- 所** やまがたクリエイティブシティセンターQ1
- 内** 山形市で働き・暮らす未来のために、山形市の課題を解決するアイデアを出し合うワークショップ

- 対** 高校生～30代の方先着24人
- 持** スマートフォンまたはタブレット
- 申** 10月24日までに、市ホームページで

**問** 働きやすさ追求室 (☎内線411)

プラネタリウム一般公開 秋冬編

**時** 11月1日(土)午前10時30分～正午、午

後1時30分～3時  
各回先着70人程度

**申** 9月15日から、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)

教室・講座

**精神障がい者家族教室「うつ病について～基礎的知識と最新の治療法～」**  
**時** 9月30日(火)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** 精神障がいのある方と家族

※詳しくは、地域活動支援センターおーる (☎647-4266) へ。

**問** 障がい福祉課 (☎内線580)

ガーデニング教室

**時** 10月4日(土)午前10時～正午
- 内** ハンギングバスケット作り

**対** 先着15人

**持** エプロン、汚れてもいいタオル、作業用手袋、作品を持ち帰る袋など

**費** 3600円(材料代。入園料別)

**申** 9月23日から、電話で野草園へ

**問** 野草園 (☎634-4120)

**市民活動のはじめてのA-1  
〜生成A-1に触れてみよう〜**

**時** 10月1日(水)・7日(火)午前10時〜正午  
**所** 市民活動支援センター  
**講** 特定非営利活動法人 Yamagata a1・菅野美奈子氏

**対** NPO、市民活動団体で活動している方、関わっている方各日先着10人  
**持** パソコンまたはスマートフォン

**申** 開催日の4日前までに、電話、FAX (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** ※内容は2日間とも同じです。  
市民活動支援センター (☎647-2260)

**消防本部救急救命課の講座**

**問** ☎634-1193

**ポイント**  
ポイント登録

**◆普通救命講習Ⅲ**

**時** 10月4日(土)午前9時〜正午  
**内** 乳児・小児への心肺蘇生法とAEDの使用法(修了証を発行します)  
**対** 先着40人程度

**申** 9月15日から、電子申請または電話で救急救命課へ  
※詳しくは、市ホームページへ。

**◆応急手当普及員の資格取得講習**

**時** 10月11日(土)〜13日(月・祝) 午前9時〜午後6時  
**対** 高校生を除く18歳以上の方先着40人程度  
**持** 応急手当指導者標準テキスト(東京法令出版)  
**申** 9月15日から、電子申請または電話で救急救命課へ  
※詳しくは、市ホームページへ。

**国際交流センターの講座**

**問** ☎647-2275

**◆初心者向けの韓国語講座**

**時** 10月4日(土)午前10時30分〜正午  
**対** 先着10人  
**申** 電話で国際交流センターへ  
**◆セリフから学ぶ韓国語**  
**時** 10月4日(土)午後1時30分〜3時  
**対** 先着20人  
**申** 電話で国際交流センターへ

**リサイクル関連施設研修会**

**時** 10月9日(休)午前11時〜午後3時30分  
**所** 山形資源株式会社(蔵王松ヶ丘)、株式会社高良山形営業所(高木)市役所発着、バス移動  
**内** リサイクル関連施設を巡りごみの減量やリサイクルについて学ぶ  
**対** 20人程度(抽選)  
**費** 千円(昼食代)  
**申** 9月25日(必着) までに、はがき

**福祉文化センターの講座**

**問** ☎642-5181

**◆「希望の家」生活支援事業「秋の野外散策教室」**

**時** 10月16日(休)午前8時30分〜午後4時  
**所** 仙台博物館、仙台城跡、定義山  
**対** 自立歩行が可能な、障がい者手帳の所持者15人(抽選)  
**費** 3500円程度(昼食代、入館料、保険料)  
**申** 10月8日(必着) までに、電話またははがき(〒990-0021 小川町2-3-47)、FAX (FAX 625-2150)、Eメールのいずれかで、住所、氏名、年齢、電話番号、教室センターへ(直接の申し込み可)  
**◆働く女性の家事業「相続登記について学ぶ講座」**  
**時** 10月17日(金)午後1時30分〜2時30分  
**対** 市在住・在勤の方40人(抽選)  
**申** 10月3日までに、電話または市ホームページで、講座名、住所、氏名、年齢、電話番号、託児の有無を記入の上、福祉文化センターへ(直接の申し込み可)

**福祉文化センターの講座**

**時** 10月15日(水)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** 9月17日から、電話で長寿支援課へ  
**問** 長寿支援課 (☎内線565)

**種タンゴ作り講習会**

**時** 10月10日(金)午前9時30分〜11時30分  
**所** 西公園どんぐり工房  
**対** 先着20人  
**申** 9月17日〜10月1日に、電話で公園緑地課へ  
**問** 公園緑地課 (☎内線528)

ポイント対象

パパ・おじいちゃん〜からだであそぼう〜ふれあい運動タイム

時 11月1日(土)午前10時〜11時30分

所 総合福祉センター1階体育ホール

講 OYAKOFIT指導者・細谷徹氏

対 3歳〜6歳の未就学児と父親または祖父12組(抽選)

費 1人21円(保険料。10月23日以降のキャンセルは保険料をいただきます)

持 内履き

申 10月6日まで

※詳しくは、市ホームページへ。

※1歳以上の未就学児無料託児あり。

問 男女共同参画センター ☎645-8077



中央公民館

☎623-2150

◆伝え方が変われば印象も変わる★3ス

テップで変わる「伝わる話し方講座」

時 10月18日(土)午後1時30分〜3時30分

内 フリーアナウンサー五十嵐仁美氏による話の組み立て方や声の出し方、姿勢、テンポ・滑舌・間などの講話、ラジオモニタースタジオ見学

対 市在住・在勤・在学の18歳以上の方 先着15人

申 9月18日午前9時から、電話で中央公民館へ

◆パソコン講座「文書作成中級編(全3回)」

時 10月22日(水)〜24日(金)午前10時〜正午

内 文書の編集(タブとリーダー)や段組みの設定)、図形や図表の活用

対 次の全てを満たす方先着14人

・市在住・在勤・在学の18歳以上の方

・パソコン入力がスムーズに行える方

・全て参加できる方

費 800円(テキスト代)

持 USBメモリ

申 9月24日午前9時から、電話で中央公民館へ

北部公民館

☎623-9073

◆秋の祭典

時・内 9月27日(土)午前10時〜午後5時

時・内 子どもの寺子屋 9月28日(日)午前10時〜午後1時・ステージ発表会、両日・サークル作品展展示

元木公民館

☎631-6551

◆はじめての詩吟講座 後期(全2回)

時 10月17日(金)・24日(金)午後1時30分〜3時(いずれかの参加も可)

内 山形岳風会会長・伊藤岳眺氏による声の出し方など初歩から楽しく学ぶ講座

対 各日先着20人

申 9月18日〜10月3日に、電話または直接元木公民館へ

◆知って備える!もしものときのがん講座

時 10月16日(木)午前10時〜11時30分

対 18歳以上の方先着15人

申 9月17日〜10月8日に、電話または直接元木公民館へ

◆親子ふれあい教室「ヨガで心と体をリフレッシュ」

時・対 10月22日(水)午前9時30分〜10時30分

時・対 3カ月〜ハイハイができるお子さんと保護者先着7組、午前10時45分〜11時45分・歩けるお子さん〜3歳くらいのお子さんと保護者先着7組

持 バスタオル2枚(お持ちの方はヨガマット)

申 9月17日〜10月15日に、電話または直接元木公民館へ

東沢コミュニティセンター

☎622-5480

◆東沢大きのご展

時 10月4日(土)・5日(日)午前9時〜午後5時(5日は午後4時まで)

内 キノコの展示会、食用キノコの鑑定

会、冬虫夏草の展示

山寺コミュニティセンター

☎695-2001

◆面白山紅葉川溪谷トレッキング

時 10月19日(日)午前9時〜午後0時45分

内 面白山高原駅(集合) ↓ 溪谷入口 ↓ 千太滝 ↓ 絹糸の滝 ↓ 藤花の滝 ↓ 面白山高原駅(昼食後解散)

対 小学3年生〜75歳の方50人(抽選)

費 600円(芋煮代)

持 昼食、雨具

申 9月29日(必着)までに、はがき(〒999-3301山寺517-1)またはEメール(yamadera@mmy.jp)で、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

※抽選の結果は、はがきで通知します。

本沢コミュニティセンター

☎688-2310

◆「城山」彼岸花まつり

時 9月28日(日)午前9時〜10時頃

所 長谷堂城址公園八幡崎口広場

内 長谷堂城山太鼓演奏、愛の武将隊演武、玉こんにやく無料配布

申 城山登山(ガイド付き)希望の場合は事前に本沢コミュニティセンターへ



# 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

■山形地方公務局係長級職員募集  
①9月4日(木)～26日(金)②官公署、民間勤務経験者や司法書士・土地家屋調査士試験合格者など④一次選考・期間中に小論文などを提出⑤山形地方公務局総務課人事係 (☎62551690)

■講演会我儚しない防災・障害当事者から始まるみんなの防災①9月21日(日)午前10時～②フアール③30人④講師・日本福祉大学・菊池遼氏⑤無料⑥要⑦NPO法人市民社会サポートやまがた (☎090177909084)

■ななはく!2025ルーナ①9月26日(金)～28日(日)②県立美術館、中央公民館、NIGATE他④ワークショップ、展示、学生発表、講演会、寄席など⑥一部要⑦山形大学付属博物館 (☎62814930)

■第48回住宅デー①9月28日(日)午前10時～午後3時②道の駅やまがた蔵王樹氷ホール④住宅相談、工作、大工体験など⑤無料⑥不要⑦山形建設労働組合 (☎63319278)

■相続・遺言無料相談①②9月27日(土)南部公民館、9月30日(火)北部公民館いずれも午後1時～4時⑥電話での資料などあればご持参ください⑦県庁行政書士会山形支部 (☎62259150)

■わんわんふれあい会・しつけ相談会①9月28日(日)午後1時～3時②源福寺(蔵王成沢14)③20人④セラピー犬との触れ合いなど⑤大人800円、小・中学生400円⑥要⑦山形アニマルセラピー協会 (☎0900145503600)

■ボランティア募集①10月に5日間の講習③4人(パソコン操作のできる方)④テキストデザイン図書製作⑤無料⑥視覚障がい者情報センター(担当:西田) (☎63115930)

■産前産後サポーター養成講座①10月1日(水)全3回②べにつこひろば③子育て経験者・支援者15人④養成講座⑤無料⑥要⑦やまがた育児スクールランド (☎68711720)

■法の日週間記念行事無料法律相談会①10月1日(水)午前10時～午後3時②県弁護士会館⑥当日午後2時30分まで受け付け⑦県弁護士会 (☎62212234)

■全国一斉不動産無料相談会①10月1日(水)午前10時～午後4時②霞城セントラル1階アトリウム⑥不要⑦全日本不動産協会山形県本部 (☎64216658)

■済生まつり①10月4日(土)午前10時～午後3時30分②山形済生病院④講演会、各種体験・相談コーナー、キッチンカーなど⑤山形済生病院 (☎68221111)

■のぞみの家祭①10月4日(土)正午～午後2時②のぞみの家④施設模擬店、アトラクション、サックス演奏など⑤障がい福祉サービス事業所のぞみの家 (☎62448225)

■作家高橋義夫講演会「時代小説の楽しみ」①10月5日(日)午後1時30分～3時30分②市保健所大会議室(霞城セントラル3階)③100人⑤無料⑥要⑦放送大学山形学習センター (☎64618836)

■さんさんくらぶフリーマーケット①10月9日(水)・10日(金)午前10時～正午②さんさんくらぶ(上町1-1215)⑦駐車場がありません。公共の乗り物でお越しください⑧☎64517108

■裁判官・検察官・弁護士による模擬刑事裁判①10月15日(水)②山形地方裁判所③先着25人④模擬証人尋問の見学、裁判員制度の説明および質疑応答⑤無料⑥電話で⑦山形地方裁判所 (☎62319513)

■お口若がり講座「健口長寿を目指して」①10月16日(木)午後2時②江南公民館③65歳以上の方先着40人⑤無料⑥電話で⑦市歯科医師会事務局 (☎63211008)

■山形流通団地まつり①10月17日(金)・18日(土)午前10時～午後5時(18日は午後3時まで)②団地組合会館・組合員社屋(流通センター)④働く車の展示、試乗体験他⑦協同組合山形流通団地 (☎63312244)

■令和7年度第22回山形県特別支援学校作品展①10月17日(金)～22日(水)午前9時～午後4時30分(22日は午後2時まで)②文翔館ギャラリー⑤無料⑦☎67213936

■市民公開講座「認知症カフェ」①10月17日(金)午後3時～4時30分②東北文教大学③どなたでも④理学療法士ミニ講話・相談・交流⑤無料⑦東北文科大学 (☎68718504)

■高次脳機能障がい者リハビリ講習会①10月18日(土)午後1時30分～②県高度技術研究開発センター③一般④障がいについて知ろう⑤無料⑥不要⑦山形県高次脳機能障がい者支援センター (☎68113394)

■第44回山形矯正展①10月19日(日)午前9時～午後3時②山形刑務所④橋本マナミさん他ゲスト多数来所!刑務所製品の販売、模擬店など⑦先着で製品進呈⑧山形刑務所 (☎68612114)

■専門家9士業によるなんでも相談会①10月19日(日)午前11時～午後4時②霞城セントラル⑥10月1日～電話 (☎050120186458) ⑦⑧県税理士会館 (☎63214224)

■県建築士事務所協会講演会「PARKnize公園化する都市」①10月23日(木)午後1時30分②文翔館④講師・東北芸術工科大学馬場正尊教授⑤無料⑥要⑦☎61514739

■行動障害のある息子が教えてくれたこと①11月3日(月)祝 午後0時30分～②山形ビッグウイング③90人⑤無料⑥9月20日までに県自閉症協会へメールまたはFAX (☎62412091) ⑦⑧県自閉症協会 (☎08006004915734)

■山形県視覚障がい者ICT講習会①11月8日(土)・15日(土)②総合福祉センター③視覚障がいの方④パソコン・スマートフォン操作体験⑤県身体障害者福祉協会 (☎68613690)

■山形大学医学部東日本重粒子センター施設見学会①11月8日(土)午前10時～午後4時③500人④スタンプラリー、こども物理教室(特典付き)⑤無料⑥ホームページで⑦山形大学医学部東日本重粒子センター (☎080178800097)

市シルバー人材センターの催し  
◆入会説明会①10月2日(水)9日(木)24日(金)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、きらやか銀行)のうち銀行のみ、朱肉印持参  
◆リサイクル自転車即売会①10月11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⑤6500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275回ニコニコフリーマーケット①10月12日(日)1階アトリウム  
◆第9回 庄内浜魚まつりin山形①10月4日(土)・24日(金)午前10時～午後3時②1階アトリウム

●まちなか保健室①②毎週火曜日ポンスリーカフェ、毎週金曜日八日町コミュニティSala④看護師などによる健康相談と健康教室⑤無料⑥不要⑦大竹 (☎09008992217080)

◎11月15日号の原稿締め切りは10月15日です◎

# 国・団体等のお知らせ／タウン情報②

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

●女声合唱団ささゆりコンサート  
①9月20日(土)午後2時開演②市民会館小ホール⑤無料⑧高橋 090-7078-3258

●山形オペラ協会本公演サウンズ・アラ・モード①9月21日(日)午後3時開演②市民会館大ホール④協会員による演奏⑤千円(入場料)⑧宮下 6687-18519

●陶器で焼締の箸置きを作ろう  
①9月24日(水)・30日(火)午後7時30分②江南公民館③どなたでも④作陶体験⑤1個につき1000円⑥不要⑧狸陶芸部 080-160024-46654

●誰でも出来る3B体操無料体験会  
①9月25日(木)午前10時②11時30分③江南公民館④どなたでも⑤3B体操体験会⑥無料⑦不要⑧鈴木 090-16227-2016

●豊烈打毬会がらり散歩①9月27日(土)午前9時30分(約2時間)②豊烈神社集合③20人④東大手門⑤元宣宅跡碑⑥長源寺⑦無料⑧要⑨駐車場なし⑩木原 090-8496-8243

●藤沢・司馬文学愛好会講演会①9月28日(日)午後1時30分②遊学館研修室2④「親鸞の伝記を見直す」玉田姫の実在と一切経校合①講師：松尾剛次山大名譽教授⑤非会員5000円(資料代)⑧庄司 6222-5041

●朗読の会幻耶第28回公演「朗読のひととき」①10月4日(土)午後2時②市民会館小ホール④藤沢周平「遠ざかる声」⑤ほか⑥無料⑧幻耶事務局 090-1299-0713

●第47回山形市女声合唱祭①10月5日(日)午後1時②市民会館④女声合唱連盟に加盟している15団体による合唱演奏⑤無料⑧大澤 090-6782-0220

●ホスピスケアの会①10月5日(日)午後1時30分②3時③総合福祉センター④がん患者、その家族など⑤無料⑥初めてのの方は要⑧吉田 070-5624-6765

●第65回ギター定期演奏会①10月5日(日)午後2時30分②市民会館小ホール④クラシック⑤無料⑥不要⑧武田 090-3640-0538

●写友霞城写真展①10月8日(水)②13日(月)・祝③午前10時④午後5時(13日は午後4時まで)⑤入場券文美術館ギャラリー⑥5⑦入場無料⑧山口 080-11828-6711

●手をつなぐサロン①10月8日(水)午前10時30分②正午③総合福祉センター④障がいのあるお子さんやその家族⑤無料⑧伊豆田 090-3750-3025

●第55回山形洋蘭友の会洋蘭展  
示会①10月9日(木)②13日(月)・祝③午前10時④午後5時⑤DCCM南館⑥洋蘭約50鉢の展示⑦10月9日・10日午後2時⑧栽培講習会⑨寒河江 090-1936-2129

●ローラーワークス個展①10月10日(金)②12日(日)午前9時③午後10時④やまぎん県民ホール⑤どなたでも⑥作品展示⑦無料⑧不要⑨香曾我部 647-0538

●義姫の会講演会「伊達政宗の母(保春院)の最晩年」・佐藤憲一氏  
①10月11日(土)午後1時30分②フアール5階③84人④5000円(資料代)⑥要⑧諏訪 070-6613-1114

●DVDを観る会①10月11日(土)午後2時②元羽前屋そば店内③どなたでも④DVD「橋のない川」住井すゑ氏の小説の映画化、真の豊かさとは何かを問う⑤無料⑧辻 622-15733

●第37回健康まつり①10月12日(日)午前10時②午後1時③至誠堂総合病院敷地内④健康づくり企画・健康相談・バザー⑤無料⑧やまがた健康友の会 622-7181(内線101)

●オモロイ授業発表会①10月12日(日)午前10時②午後4時③総合福祉センター交流ホール④オモロイ!な先生方の発表と楽しい対話⑤無料⑥二次元⑦16623-4179

●第7回NTT・IOB・OG趣味の作品展①10月16日(木)②19日(日)午前10時③午後5時④19日は午後3時まで⑤県芸文美術館2階⑥絵画・写真・パッチワークなど⑦無料⑧電友会霞城クラブ細谷 629-8266

●上映会・小さな羽音ーチョウセンアカシジミ蝶の舞ー①10月17日(金)午前10時②午後1時③午後3時④10分⑤やまがたクリエイティブシティセンターQ1(2B)⑥各25人④原田 俊二さん⑤千円(資料代)⑧藤本 080-15055-33935

●県文化財保護協会史跡見学会  
①10月18日(土)午後1時15分②北山形駅周辺③20人④史跡見学会案内人安孫子博幸氏⑤2000円(保険代など)⑥要⑦雨天中止⑧中島 090-6454-6227

●婚活イベント「パスツアーでお相手探そう」①10月19日(日)午前9時②山崎③蔵王④45歳までの独身男女各15人⑤3千円(昼食代)⑥要⑦やまがたし良縁隊高橋 090-6789-13282

●山形のうたごえ祭典①10月19日(日)午後2時開演②山形テルサアプロ③5④団体合同による演奏発表他⑤一般千円、学生・障がい者3000円(入場料)⑧木村 090-7066-6377

●沖縄を考える会①10月21日(火)午後3時②フアール③30人④宮古島・清水早子「知っていますか? 私の島の戦争準備?」⑤千円(資料代)⑧菅野 090-2798-0600

●太極拳を始めよう①10月22日(水)午前10時②滝山コミセン③どなたでも④講師早坂ひで子氏⑤無料⑥シューズ、飲み物持参⑧山川 622-27755

●薬用植物友の会講演会①10月26日(日)午後2時②霞城セントラル3階視聴覚室③30人④「漢方薬用植物、鍼灸、温泉の有効な活用」東北大学病院漢方内科副部長・高山真⑤無料⑥電話で⑧手塚 090-11498-1364

●山形マンドリンアンサンブル第41回定期演奏会①11月1日(土)午後2時②中央公民館ホール⑤5000円(学生3000円、高校生以下無料)⑧渡辺 090-6785-8335

●映画「素晴らしき哉、人生!」ユニバーサル上映会①11月3日(月)・祝②午後1時③遊学館ホール③3000円④上映と平塚千穂子氏によるトーク⑤前売り5000円、当日8000円(入場料)⑧畑 090-6691-6464

●日本科学者会議東北シンポジウム「東北の研究者集まれ」①11月8日(土)午後1時②4時③山形大学小川キャンパス③どなたでも⑤無料⑧松本 6228-4250

●歩こう山形の会「山形五堰を巡る」①11月9日(日)午前9時②午後1時30分③霞城公園駐車場(北門側)④午前9時までに集合⑤600円(保険料)⑥不要⑦昼食は各自持参⑧元木 080-11810-4337

◎11月15日号の原稿締め切りは10月15日です◎

※コミセンは、コミュニティセンターの略称



# 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** 10月4日(土)・18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** 9月19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** 10月16日(木)・25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

## はじめての離乳食教室 ～これから離乳食をはじめの方へ～

- 時** 10月2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
- 持** 母子健康手帳、バスタオル (おむつ替え用)
- 申** 9月18日から、市ホームページで
- 問** 健康増進課 ☎616-7273



健康

## まちなか再発見ウォーキング ～中心市街地をめぐる～

SUKSK  
ポイント対象

- 時** 10月27日(月)午前9時45分～11時30分  
(午前9時30分から受け付け)
- 所** 霞城公園最上義光之像前集合
- 内** 山形市ウォーキングマップ⑦のコースを基に、運動普及推進員と約3.4kmのウォーキング
- 対** 先着20人
- 持** 雨具
- 申** 10月1日～20日に、電話で健康増進課へ
- 問** 健康増進課 ☎616-7271

## 10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8～10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5月・6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12月・令和7年1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3月生まれ  
3歳児：令和4年1月生まれ  
5歳児：令和2年10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10月の閉庁日は6日(月)・13日(月・祝)・14日(火)・20日(月)・27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)

シニアからはじめる  
食生活講座SUKSK  
ポイント対象

- 時** 10月23日(木)午前10時30分～午後1時30分  
(午前10時15分から受け付け)
- 所** 霞城セントラル3階視聴覚室
- 内** 管理栄養士・本木悦子先生による調理実習「シニア期を元気に過ごす食事」
- 対** 20歳以上の方先着20人
- 持** エプロン、三角巾、布巾2枚
- 申** 9月22日から、電話で健康増進課へ
- 問** 健康増進課 ☎616-7273

9月24日～30日は  
結核・呼吸器感染症予防週間

早期発見のために65歳以上の方は結核健診を受診しましょう。たんのからむ咳、微熱・体のだるさが2週間以上続くなどの場合は早めに医療機関を受診しましょう。

インフルエンザなどの呼吸器感染症を予防するため、手洗いや手指消毒、場面に応じた適切なマスク着用を意識して実施しましょう。

**問** 精神保健・感染症対策室 ☎616-7274

## 新型コロナウイルス感染症・高齢者インフルエンザ予防接種費用の一部助成

- 時** 10月1日(水)～令和8年1月31日(土) (新型コロナウイルス感染症予防接種は令和8年3月31日) まで
- 内** 〈助成額〉  
新型コロナウイルス感染症予防接種…… 7,800円  
高齢者インフルエンザ予防接種……… 1,500円  
助成を受けるための申請は不要です。「医療機関の定める接種料金」から「助成額」を差し引いた額が自己負担となります。  
※生活保護世帯は事前申請により無料。  
※接種券は郵送されません。  
※電話などで市内予防接種協力医療機関へ直接予約してください。  
※市内予防接種協力医療機関など詳しくは、市ホームページへ。
- 対** 山形市に住民票があり、接種日に次のいずれかに該当する方  
①65歳以上の方  
②60～64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級相当)
- 持** マイナ保険証、資格確認書など (生年月日、市民であることが確認できるもの)、②に該当する方は身体障がい者手帳
- 問** 精神保健・感染症対策室 ☎616-7274



▲新型コロナウイルス感染症予防接種



▲高齢者インフルエンザ予防接種

## 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。

## そうめんサラダ



<b>材料 (2人分)</b>	カットわかめ	2g
そうめんゆでたもの	帆立て貝水煮缶	40g
120g (乾麺45g)	マヨネーズ	16g
キュウリ 60g (小1本)	(大さじ1・½)	
セロリ 15g	酢	20g (大さじ1・½)
ニンジン 20g	めんつゆ (ストレート)	36g (大さじ2)
赤・黄パプリカ 各10g		

## 作り方

- 野菜は千切りに、わかめは水で戻して食べやすい大きさに切る。ニンジンはさっとゆでる。
- そうめんに具を飾り付ける。
- Aを混ぜて、ドレッシングを作り、②にかける。

余ったそうめんもたっぷりの野菜で  
立派なおかず

栄養価 … エネルギー164kcal、たんぱく質7.2g、脂質6.5g、  
(1人分) 炭水化物21.3g、食塩相当量1.2g

出典：山形市食生活改善推進協議会が考案 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

## みんながカラフルに輝く場所

屋根・外壁塗装専門店 池田塗研

全てコミコミ価格!

屋根塗装 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	池田塗研 ホームページ
	18.4万円		68.4万円	

住宅塗装専門店 池田塗研 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  
 ■IKEDA：山形市南栄町1丁目1-45 ■米沢店：米沢市 中田町1981

七日町ルルタス店 米沢牛大特売 9月26日・27日開催!!



佐藤畜産食品株式会社  
 山形市諏訪町1-3-11 ☎023-622-6030  
 七日町ルルタス店  
 山形市七日町2-7-5 ☎023-666-3929

私たちは急性期治療を終えた後の  
“次の生活”を支えております

- 継続的な入院加療 長期療養
- 在宅復帰へ向けた リハビリ
- がんリハビリなど 緩和ケア

正・准 看護師募集中 正職員 / パート / 新卒 / 中途

慢性期看護の経験がない方に対しても、院内研修はもちろん、イムスグループならではの教育・研修制度でサポートいたします。

24時間 院内託児所 看護師室 ※院内現職有 日勤 常勤

山形ロイヤル病院 TEL 0237-43-8080

〒999-3712 山形県東根市大森2丁目3-6 [担当] 総務課：人事担当 山形ロイヤル病院

「ゆるふわ」きものデビューしませんか!!

通いやすい場所をお選びください。月に2~3回のレッスン、4カ月程度で習得可能。

教室	会場	曜日	開講日	時間
山形駅前	やまぎん県民ホール 山形市双葉町1丁目2-38	水曜	10月8日	午前 午後
		土曜	10月11日	午前 午後
山形諏訪	諏訪神社 山形市諏訪町1丁目1-55	月曜	9月29日	午後
		金曜	10月10日	午前 午後

午前 10時~12時 午後 13時~15時

2025年度 秋期 生徒募集

着方教室 着楽会 TEL 0120-393-002 (受付時間 9:00~20:00)

きもの処 嵯咲久紗 〒980-0811 宮城県仙台市青葉区一番町1-1-30 有楽館4F 4階 TEL.022-302-7985

ホームページからも受付いたします。(24時間受付可能)

## 新車の軽自動車4WDを 月々定額

カーリースはカーサービス山形

- 車両代コミ!!
- 自動車税コミ!!
- 車検料コミ!!
- 自賠責保険コミ!!
- 諸費用コミ!!
- ロードサービスコミ!!

すべてコミコミ!!

新車に乗るなら カーサービス山形の にこっと 乗るだけ7 セブン でしょ♪

詳しくは、二次元コードから!

CSY CAR SERVICE YAMAGATA (株)カーサービス山形 お問い合わせはお近くの店舗まで!

山形店 TEL.023-631-3233 山形市上山家町字下宿 766-6	山形鳴店 TEL.023-665-5980 山形市鳴南 4-1-32	アップル山形 西バイパス店 TEL.023-645-7778 山形市高堂 101-1	軽フィールド 山形南店 TEL.023-622-6888 山形市中桜田 1-1-46
カーサドルチェ 天童店 TEL.023-666-6550 天童市老野森 419-6	庄内ワンダーランド 酒田店 TEL.0234-41-2388 酒田市広栄町 1-1-1	鶴岡店 TEL.0235-26-0200 鶴岡市西新斎町 8-50	
NCF 釜金工場 TEL.023-655-5510 天童市清池東 2丁目1-7	軽 CAR リース イオンモール三川店 TEL.080-4655-0492 東田川前三川町大字孫字字和田庫 128-1	本部 TEL.023-631-3711 山形市上山家町字下宿 766-6	