

# 南部公民館だより

◆◆◆ 2020年10月1日号 No.461 ◆◆◆

《発行》山形市南部公民館 〒990-0035 山形市小荷駄町7-110  
 TEL 641-6701 FAX 641-9945  
 山形市公式ホームページからご覧いただけます。(PDFファイル カラー版)  
<http://www.city.yamagata-yamagata.lg.jp/>  
 「なんたっすやまがた」トップページ → 教育委員会 → 公民館だより

「南部キッチン」講座

～南部公民館主催事業～

## いきいき元気に暮らすための 食事と栄養



- ★ とき : 10月21日(水) 13:30～15:30
- ★ ところ : 南部公民館3階 集会室
- ★ 内容 : いきいき元気に暮らすための食事と栄養についての講演
- ★ 対象 : 成人30名
- ★ 講師 : 山形県栄養士会 会長 西村 恵美子 氏
- ★ 持ち物 : マスク、筆記用具、水分補給用の水
- ★ 参加費 : 無料
- ★ 申込み : 10月2日(金)～16日(金)先着順定員になり次第締切  
 ※南部公民館窓口又は電話(641-6701)へ

地域と共に考えるまちづくり

## 「八日町・鉄砲町界限 歴史散歩」

～ゆっくり徒歩でめぐります～ 【南部公民館主催】

- 1 とき 11月6日(金) 午後1時～3時半頃まで  
12時50分 南部公民館集合
- 2 コース 浄光寺、六椏八幡宮、宝光院、光禅寺 (距離/約3.2km)
- 3 講師 山形市観光ボランティア協会 まちなみ案内人
- 4 定員 先着 15人 定員になり次第締め切ります
- 5 持ち物 マスク、筆記用具、水分補給用の水
- 6 申込み 10月2日(金)午前9時より  
南部公民館窓口か電話(641-6701)で受け付けます



### 10月

日	月	火	水	木	金	土
				1 △	2 🐼	3
4	5	6	7	8 🐰	9	10 🐼
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21 🐼	22	23 🐰	24
25	26	27	28	29	30 🐼	31 🐼

🏠 …休館日

△ …11月利用分 受付開始 (窓口9時～、電話10時～)

🎯 …12月抽選会 9時受付～9時30分開始 3F集会室

🐰 …第六地区 子育ておしゃべりサロン 8日・23日10時～ 公民館2階和室

🍊 …第五地区社会福祉協議会 子育てサロン笑 ※R3.3まで、活動は休止します。

🐼 …2日電気のヒミツ発見! 発電所見学ツアー  
 10日やればクセになるラジオ体操講座  
 21日「いきいき元気に暮らすための食事と栄養」講座  
 31日「エコなドライブ」教室 (共催事業)

【南部公民館主催】

～やればクセになる!(^▽^)!～

## ラジオ体操講座 追加募集!

- ※とき 10月10日(土) 9:30～約2時間
- ※ところ 南部体育館
- ※講師 ラジオ体操指導員1級 小林靖欣 氏
- ※内容 ご存知ラジオ体操のポイントを学び、自宅でもできる効果的な軽運動を身につけます。
- ※対象 小学生以上成人 先着20名まで
- ※費用 無料
- ※持ち物 内履き、タオル、飲み物
- ※申込み 10月7日(水)まで 南部公民館へ Tel 641-6701

お孫さんと一緒に、いかがですか?

SUKSK  
ポイント対象



# 気軽に体験！気軽に実践！ エコなドライブ教室

- ◆いつ **10月31日(土) 9:00~15:30**
- ◆場所 **西部公民館(アト・ゴ-ル)と山形市内の老木・古木めぐり**
- ◆内容 **実際に自分の車を運転して山形市内の天然記念物等(老木・古木)を巡りながら「普通の運転」と「エコなドライブ運転」との燃費比較を行います。**
- ◆コース **9:10 西部公民館 → 高沢の開山スギ(清雲寺) → 平清水のひいらぎ(平清水) → 専称寺の大イチョウ(緑町) → 11:30 西部公民館(省エネ運転講習会)・昼食・休憩 → 津金沢の大スギ(熊野神社) → 賀茂神社の大ケヤキ(下沢沢) → 松尾山のカツラ(蔵王半郷) → 15:15 西部公民館**
- ◆参加費 **無料(ガソリン代は自己負担) ※コースは変更なる場合があります。**
- ◆対象・定員 **運転免許証を有する方とその同乗者で、自賠責保険・任意保険に加入している車で当日参加できる方 先着8組(1組1台)**
- ◆申し込み **10月23日(金)まで 西部公民館へ 電話 645-1223**



高沢の開山スギ

## 第20回 山形市農畜産物フェスティバル

山形の“旬”が大集合！農畜産物フェスティバルが今年も開催されます。秋の味覚と、おいしい・楽しい各種イベントが皆様のお越しをお待ちしております。

とき：令和2年10月17日(土) 10:00~13:00

ところ：県民ふれあい広場 (東大手門東側・県立中央病院跡地)



※専用駐車場はございませんので、付近の有料駐車場または、山形市上下水道部無料駐車場をご利用ください。上下水道部駐車場⇄フェスティバル会場間を無料シャトルバスにて送迎いたします。

※今回は試食を含む飲食の提供はございません。販売のみの開催となります。

※新型コロナウイルス感染症等の状況により中止になる場合がございます。中止の場合は、市の公式ホームページ等でお知らせいたします。

詳しくは農政課(☎641-1212 内線431)まで

## 10月は「がん検診推進強化月間」です。

### がん検診受診率50%以上を目指しています。

現代の日本では、一生のうちに2人に1人は「がん」になる恐れがあるといわれています。がんは早期発見・早期治療が重要です。自分のため、大切な方のため、がん検診を受けましょう。

【山形市で行っているがん検診】(年齢は令和3年3月31日時点)

#### 肺がん検診

対象：40歳以上の方  
方法：胸部X線検査

#### 大腸がん検診

対象：40歳以上の方  
方法：便潜血2日法

#### 前立腺がん検診

対象：50歳以上の男性  
方法：採血によるPSA検査

#### 胃がん検診 ※下記①または②のいずれか1つを選択します

① バリウム造影検査  
対象：40歳以上の方

② 胃内視鏡検査  
対象：50歳以上で今年度偶数歳の方  
(個別健診でのみ実施)

#### 子宮頸がん

対象：20歳以上で今年度偶数歳の女性  
または奇数歳で前年度受診歴がない女性  
(奇数歳の方は健康増進課で事前手続きが必要)  
方法：細胞診

#### 乳がん検診

対象：40歳以上で今年度偶数歳の女性  
または奇数歳で前年度受診歴がない女性  
(奇数歳の方は健康増進課で事前手続きが必要)  
方法：マンモグラフィ

がん検診の受診方法等については山形市ホームページ、健診べんり帳に詳しく掲載していますのでご覧ください。(健診べんり帳は3月15日号の広報やまがたと一緒に配布しています)

がんに関する、医療や生活など様々な悩みの無料相談窓口  
山形県がん総合相談支援センター(山形検診センター内)

電話 0800-800-8230 ・月~金：10時~16時  
(通話料無料) ・第1土曜日(4~12月)：10時~12時

#### 【問い合わせ先】

山形市健康医療部  
健康増進課 成人保健係  
電話 023-616-7272  
FAX 023-616-7276

## 避難訓練・AED操作訓練を行いました

令和2年9月8日(火)午前11時より南部公民館において避難訓練及びAED操作訓練を実施しました。訓練にご参加いただきましたサークルの皆様、南部体育館利用団体様、ご協力ありがとうございました。

