

食のボランティア養成講座 ～食生活改善推進員養成講座～

健康づくりのために望ましい食生活を学び、地域に広めていただくボランティア（食生活改善推進員）を養成する講座です。食と健康に興味がある方、新たな仲間を作りたい方、ボランティア活動に興味のある方、どなたでも参加いただけます。

対象：山形市内在住の方 80名
期間：令和3年5月から計10回の講座（1回4～5時間程度）
内容：医師や管理栄養士の話、調理実習など
会場：山形市保健所（霞城セントラル内）
費用：3,500円程度（調理実習代など）

募集中！

※講座修了後、山形市食生活改善推進員として地域で5年以上の活動をお願いします。
 ※運動普及推進員養成講座（運動普及推進員）と兼ねることはできません。

※新型コロナウイルス感染症の状況により、内容が変更になる場合があります。

今日から減塩を意識してみませんか？

食塩のとりすぎは、高血圧の原因になることや胃がんなどとの関連が指摘されています。1日の食塩摂取の目標量は**男性 7.5g未滿、女性 6.5g未滿**です。令和元年度の山形市民を対象とした推定食塩摂取量検査の結果では、男性 10.0g/日、女性 9.4g/日と目標量を上回っています。日々の食生活を振り返り、こつこつ減塩に努めましょう。

しょうゆ等の調味料の使い方、頻度に気をつけよう！

麺類の食べる頻度と食べ方に気をつけよう！

外食や加工食品は控えめに！

香辛料や香味野菜を使うと、うす味でもおいしく食べることができます

麺の汁を半分残すことで3～4gの減塩につながります

加工食品（ハムやかまぼこ等）には目に見えない塩分が多く含まれています

問合せ・申込先：山形市健康増進課 Tel.616-7273

勝手に独言・独話

（千葉 記）
 大きな課題の一つです。おりの、病原体の多くは困り者になって殖域を広げていくので、急速に繁殖する。たのしむことができるので、自家受粉でも種子を作ることができる。一年中自家受粉でも殖域を広げていくので、急速に繁殖する。たのしむことができるので、自家受粉でも種子を作ることができる。一年中自家受粉でも殖域を広げていくので、急速に繁殖する。

困り者なんです
 冬眠して五月は二十四節気の一つで、春の始まりです。雪が解けて、虫が動き出す。気温が上がり、草木が芽吹く。この時期は、体調を崩しやすいので、食生活に気をつけましょう。特に、食塩の摂取量に注意が必要です。減塩を意識することで、血圧を下げ、健康を維持することができます。

江南公民館だより

No. 570
 令和3年3月1日
 2021年

〒990-0863 山形市江南 1-1-27
 TEL023-684-4428 Fax023-684-7397 e-mail:konan@city.yamagata-yamagata.lg.jp

令和3年3月の主な行事等

日	曜日	行事等
2	火	公民館利用一般受付開始（4月分）
4	木	第七地区福祉協力員連絡会 会議
5	金	第七地区民生児童委員協議会 会議
11	木	山形地区交通安全協会第七支部 会議
13	土	公民館講座「わくわく実験教室」 清水町町内会 会議
23	火	第七地区老人クラブ連合会 会議
25	木	公民館利用抽選会（5月分）
27	土	公民館講座「日常でも役立つ災害食クッキング」 （新型コロナウイルス感染拡大に伴う地域活動自粛要請のため、当初の日程から変更となりました。）

令和3年3月 江南公民館カレンダー

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			

■ は休館日 ○ は抽選会日

5月利用分の抽選会
 日時 3月25日(木)9:00～
 場所 4階講堂

※抽選会への参加は「サークル利用団体届」を提出している団体に限ります。

4月分の一般貸出受付開始
 日時 3月2日(火)9:00～

5月分の一般貸出受付開始
 日時 4月1日(木)9:00～

今日の100歳体操 3月16日、23日、30日
 （新型コロナウイルスの感染状況によっては中止となる場合があります。）

江南公民館1階ロビー 毎週火曜日12:00～12:40
 ご自宅で体温測定を行い、発熱又は風邪の症状がある場合は参加をお控えください。

江南公民館を飾った新春の「だんごさし」



去る1月7日、第七地区民生児童委員の皆さんと、子育てサロンに参加された6組の親子により、正月行事の「だんごさし」が行われ、江南公民館の正面玄関に飾っていただきました。今年一年の豊作祈願、一家繁栄、無病息災、そして一日でも早く新型コロナウイルスが終息するようお願いを込めました。

江南キッズクラブ わくわく実験教室

- 日 時 3月13日(土) 9:30~11:30
- 場 所 江南公民館 2階 第三研修室
- 対 象 小学生
- 内 容 先着15名…1、2年生が参加の時は保護者同伴でお越しください。
空気をを使った実験と空気砲(くうきほう)を作って楽しもう!
- 参加費 200円(材料代)
- 講 師 山形市総合学習センター 指導主事 浅野祥子 氏
- 申込み 3月6日(土)まで江南公民館へ TEL 684-4428

《霞城公民館 若者支援事業》

免疫力アップのための「パワー・ヨガ」教室

- 日 時 3月14日(日) 10:00~11:30
- 場 所 霞城公民館2階 研修室1AB
- 対 象 20才~40才の方 先着10名
- 講 師 ヨガインストラクター 海野 七絵 氏
- 内 容 初心者~中級者向けのヨガエクササイズ
免疫力アップのための呼吸法 など
- 参加費 無 料
- 持ち物 ヨガマット スポーツタオル 飲料水 マスク 等
- 申込み 3月12日(金)までに、電話で霞城公民館へ TEL 643-2687

江南公民館空調設備改修工事のお知らせ

江南公民館は令和3年度、空調設備の改修工事を予定しております。詳しい日程はまだ決まっておりませんが、詳細がわかり次第お知らせします
皆様にはご不便とご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をいただきますようお願いいたします。

江南公民館 講座の中止について

新型コロナウイルス感染症拡大に伴う地域活動自粛要請期間が3月14日まで延長されました。以上のことにより「楽々水彩画入門」、3月10日の「自分を守るための防犯講座」、3月2日、9日の「百才体操」は中止となりますのでご了承下さい。

山形市役所 令和3年繁忙期に係る 平日の窓口時間延長及び 休日の臨時窓口開設の実施について

3月22日(月)~4月2日(金) 平日の受付を延長します
受付時間 : 午前8時30分 ~ 午後7時まで(2時間延長)
さらに、3月28日(日)・4月4日(日) 臨時窓口を開きます
開庁時間 : 午前8時30分 ~ 午後5時まで

- ① 市民課(1番~6番窓口)
※延長及び臨時窓口時間内に、他市区町村等に確認を要する届出、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及び交付はお取り扱いできません。
- ② 国民健康保険課(7番窓口)
※後期高齢者医療関係業務の、受付時間延長及び臨時窓口は行いません。
- ③ 家庭支援課(10番窓口)
※平日の受付時間延長は行いません。休日の臨時窓口のみの開設となります。

届出人の本人確認について

各種届出や申請の際、窓口にて本人確認を必ず行っております。
マイナンバーカード、運転免許証、パスポート、住民基本台帳カード(顔写真付)等をご持参ください。

※各公民館、各地区コミュニティセンターでは、異動の届出は一切受付を行っておりません。
市役所のみでの受付になりますので、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

市民課窓口の待合状況をインターネットで確認できますので、ご利用ください。
山形市市民課窓口待合状況公開サービス <https://i-ban.com/yamagata>



問い合わせ先：山形市役所 市民課 TEL 641-1212 (内線345)

山形市都市計画マスタープラン 地域別構想(案)へのご意見について

このたび、山形市都市計画マスタープランの都心地区における地域別構想案を作成しました。つきましては、地区の皆様にご覧いただき、広くご意見をいただきたく、下記により地域別構想の案を設置しますので、各自ご都合のよろしい時にご覧いただき、是非ご意見をお寄せください。

本来であれば、意見交換会を開催させていただくところですが、新型コロナウイルスの感染症の感染拡大防止の観点から、このような対応となりますことご了解くださいますようお願いいたします。

設置場所：各公民館内(中央、東部、西部、南部、北部、江南、霞城、元木)
※構想案と併せて意見回収箱も設置します。
設置期間：令和3年3月15日(月)~26日(金)
その他：構想案は上記期間中、市ホームページからもご覧いただけます。

問い合わせ先 山形市まちづくり政策課 TEL 641-1212 内線 517