



秋の実りをキャッチ

11月17日、親子農業体験教室が開催され、荒谷地域の園地では参加した親子と一緒にリンゴの収穫を体験。子どもたちは「大きいよ」などと興奮した様子で赤々と輝く実を手を伸ばしていました。

- 2 写真グラフ 天童ラ・フランスマラソン2018
- 8 暮らしの情報 秋の叙勲
- 10 暮らしの情報 天童市技能功労者褒賞
- 11 暮らしの情報 お忘れなく 固定資産の異動届

おいしさ ふれあい スマイル



11月4日、天童ラ・フランスマラソン2018が開催され、爽やかな秋晴れの空の下、ランナーは豊かな色彩に彩られた天童路を駆け抜けました。大会には過去最多となる6813人がエントリーし、最も参加者数の多いハーフマラソンの部ではコース上に設けられた6カ所の給水所で、大会名となっているラ・フランスをランナーに提供。他にも北海道網走市からの海産物のサービス、私設の振り舞いコーナー、踊りや演奏の披露など、各所でランナーをもてなすイベントが行われ、ランナーは旬の味覚と地域住民のみなさんによる応援に笑顔で応えていました。

① 出走前から盛り上がっています



② ラ・フランスマイルの掛け声で開会



③ 親子で仲良く出走



④ 第5給水所では網走市提供の海産物が大人気



⑤ あたたかいおもてなしに顔がほころびます



6 長い登り坂がランナーの前に立ちふさがる



7 沿道の応援に励まされタッチ



8 最高のラ・フランスマイル



9 「やまがた発！旅の見聞録」の収録で野々村真さんが出走しました



10 過去最多の出走者がコースを埋め尽くす



各種証明書をお近くのコンビニで交付

11月1日、ローソン天童川原子本郷店で、証明書等コンビニ交付サービス開始式が行われました。市では、11月1日から、マイナンバーカードを利用して全国のコンビニエンスストアで住民票の写しや印鑑登録証明書などを取得できるサービスを始めました。マイナンバーカードの申請は郵送やパソコン、スマートフォンからも行えるほか、市市民課窓口でも受け付けています。市市民課窓口では顔写真の無料撮影も行っておりますので、ぜひご利用ください。



MY TOWN TOPICS

まちの話題

「写真が動画に変わる」ARの設定方法

- ①AppstoreまたはGooglePlayで「HPReveal」を検索し、インストールする。
- ②「HPReveal」を起動して、必要な設定を行う。
- ③カメラの起動後、検索の画面で「天童市'sPublicAuras」を検索してチャンネルの登録（フォロー）を行う。
- ④カメラの画面に切り替えたら、「AR写真」の表示のある写真にかざす。



▲ iphone.ipad

▼ android



共に歩んで50年

10月30日、天童ホテルで金婚者賀詞贈呈式が開催され、38組の金婚者が参加しました。金婚者代表の長岡繁さん・美恵子さん夫妻（中里五丁目）が山本市長から賀詞の贈呈を受け、あいさつでは50年間苦楽を共にした夫婦お互いへの感謝と、これまでにお世話になった多くの方々へのお礼の気持ちを話されました。

舞鶴山の桜を次の世代へ

11月9日、天童公園山頂広場で、天童市^{さくらもり}桜守養成講座が開催されました。これは、市民の方に桜の管理に対する理解を深めてもらい、市のシンボルである舞鶴山の桜を守り育てていくことを目的として行われたものです。約30人の受講者は、講師で樹木医の山田寛爾さんから「枝を切るときはもう一人が支えることが大切」「切った枝は置きっぱなしにしないことが鉄則」などの説明を受けながら、桜の管理における基礎知識や^{せんてい}剪定方法などを学びました。





ことしの収穫に感謝

11月10日、天童市農業まつりが天童市農協本所広場を主会場に開催されました。リンゴやラ・フランス、天童牛など市内で生産された新鮮な農畜産物を中心に、茨城県土浦市、群馬県館林市、北海道網走市などの交流都市の物産物が並び、人気の野菜は販売開始から1時間程度で完売。他にも農産物が当たるゲームやお米を使ったお菓子の振る舞い、餅つきの実演と試食などのイベントでは長い行列ができ、来場者は豊かな秋の実りを味わっていました。

手作り・うまい物で感謝祭

11月11日、天童最上川温泉ゆびあいで、入浴者1100万人達成を記念して秋の大感謝祭が開催されました。秋晴れの下、越冬野菜や北海道網走市の海産物、手作りクラフトを販売するコーナーなどが並びました。各コーナーでは商品の紹介やなめこ汁を振る舞う掛け声が響きわたり、多くの入浴客が訪れていました。



心に残る主張で受賞

11月11日、東京都で行われた少年の主張全国大会で、地区・県・東北大会を経て、北海道・東北ブロック代表として出場した岩淵礼姫さん（三中3年）が内閣総理大臣賞を受賞しました。山本市長を表敬訪問した岩淵さんは「1年生の時の経験をありのままに話した。プレッシャーの中での受賞はうれしい」と話していました。

平成最後の鍋将軍に輝いたのは

11月11日、県総合運動公園で、第24回平成鍋合戦が開催されました。平成最後の鍋将軍の称号をかけ、北海道から沖縄まで45種類の鍋が出店し、およそ2万食が提供されました。来場者投票による一次審査、審査員による二次審査の結果、鍋将軍にはマルナカ食品（新潟市）の日本海特濃炙りカニみそ鍋、鍋の局には網走道楽衆のあばしり産直“かに鍋”極ウマ鉄砲汁、高校生以下の鍋若丸には長岡小よつば会の2代目みそキムチ鍋が栄冠に輝きました。



お~い! あつまれ!
しみんのすたあ~!

未来に向かって

みんなの おあしす

◆天童市立第一中学校
思いやりの心があふれる一中を目指して



▲回収した文房具を紛争地域へ送る「一中グローバル作戦」

一中は、昨年創立50周年を迎えました。本年度は、「思いやりの心があふれる学校」「さらに愛される一中」を目指し、新たな50年に向けてスタートを切りました。今回は、本年度新たに企画した活動について紹介します。

私 たち一中生徒会の平成30年度スローガンは「わ」です。私たちは生徒会の活動を通して、大きな「わ」をつくりあげたいという願いをこの平仮名一文字に込めました。そして、次の三つの「わ」を柱にして活動に取り組んでいます。

「話」…個性を認め合い、よりよい話し合いをしよう

「和」…みんなで団結して、一つのことを創り上げよう

「環」…地域や社会・世界を見つめ、貢献していこう

本年度新たに企画した活動として、身近なテーマについて仲間と柔らかな言葉で語り合い、互いに安心して関われるようにする「わ・



▲仲間同士柔らかな言葉で語り合う「わ・Wa・話タイム」



▲クラス対抗で行われる「一中杯」の様子

wa・話タイム」、昼休みの時間を使ったクラスマッチ「一中杯」、私たちにできるボランティアについて話し合い、災害被災地や世界の紛争地域に義援金や文房具を送った「一中グローバル作戦」などに取り組みました。これらの活動は、青少年赤十字の態度目標である「気づき・考え・実行する」に一人一人が近づくことにつながったものと考えています。

私たちは、これからも地域や社会に目を向け、思いやりの心を持って協力し合うことのできる、気品ある一中生として、中学校生活を有意義に過ごしていきたいと思っています。



笑顔写真館



あき、みつけた

小國 ^{あお}蒼莉ちゃん
(5歳・貫津)

こうえんにあそびにいったら、あか・きいろ・おれんじ、いろんなはっぱをみつけたよ！このかわいいはっぱでなにをつくろうかな。おかあさんにプレゼントしたいな。

おらほうの地域づくり



地元で採れた山菜や鶏肉そばの販売の様子

■市立田麦野公民館 NPO天童高原事業への協力

田麦野地域づくり委員会では、天童高原を含めた田麦野地域全体の活性化を推進するため、市立田麦野公民館、市立高原の里交流施設ぼんぼりその他、NPO天童高原の各事業に協力しています。5月の⁶³⁴の松交流イベントや8月の天童高原まつりでは、地域の方から提供していただいたネギやカボチャなどの高原野菜、山ウド、タケノコ、ワラビを販売し、にぎわい作りや交流人口の拡大を図っています。田麦野そば栽培研究会は、スノーパークフェスタなどで地元産でわかおりを使った鶏肉そばを提供し、イベントを盛り上げています。

■市立山口公民館 あいさつの絶えない山口に

本年度から、山口地域づくり委員会の子どもたちの健全育成部会では、あいさつふれあい運動の一環として立哨活動を始めました。きっかけは、あいさつ日本一を目標に掲げている山口小の校門前で、校長先生と子どもたちが大きな「おはよう」のあいさつを交わっていたことです。その様子を見た部員が、部会でもあいさつの大切さや気持ち良さを伝える活動をしようと呼び掛け、実現に至りました。朝の登校時間帯に、おはようの声がたくさん聞こえる山口地域を目指して活動をしています。



子ども見守り隊と合同の出発式

おめでとうございます 秋の叙勲

旭日双光章

保健衛生功労



奥山 誠さん
(77歳)
老野森

昭和41年から歯科医師として活躍し、天童市・東村山郡歯科医師会長を務めました。「地域保健衛生は先輩や同僚の方々の協力によるもの。受章は共にいただいたものです」と話されていました。

瑞宝双光章

警察功労



大場 一成さん
(71歳)
長岡北

昭和40年に拝命し、鶴岡、米沢、本部などに勤務。犯罪捜査や交通事故防止に尽力し、平成19年に退職されました。「上司、先輩のご指導や同僚、家族の支えに感謝したい」と話されていました。

瑞宝単光章

防衛功労



今泉 仁司さん
(61歳)
乱川

昭和51年、武山駐屯地に入隊し神町、東千歳を経て平成23年に神町駐屯地で退官。通信業務に尽力されました。「長く続けてこられたのは妻や先輩、後輩のおかげ。感謝したい」と話されていました。

道路除雪作業にご協力ください

冬期間の道路交通の確保のため、積雪が約10センチになると道路の除雪を行います。除雪作業は通勤や通学の時間帯までに完了する予定です。天候や道路状況により、作業時間が変更になる場合もありますのでご了承ください。

次のことにご協力ください

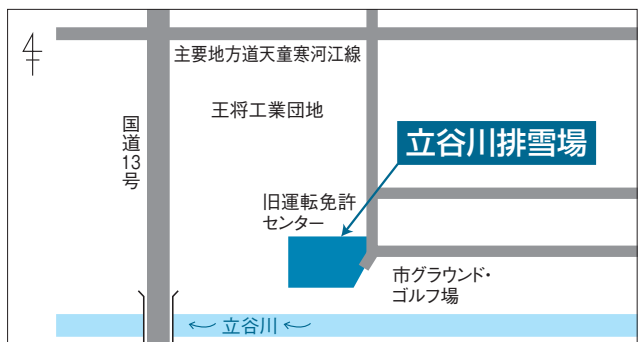
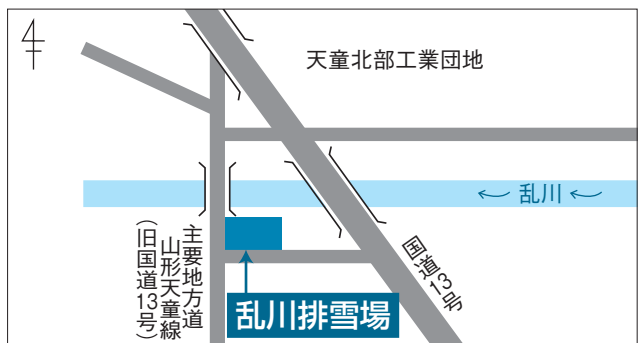
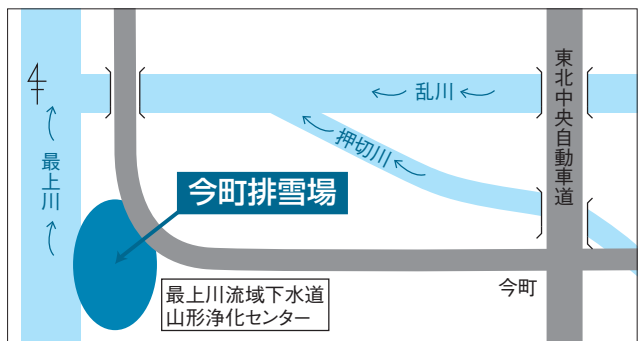
- ①路上駐車やはみ出し駐車はやめましょう
- ②民地内から道路への雪出しはやめましょう
- ③道路側溝のふたを開けての雪捨てはやめましょう
- ④水上がりの原因になるため、河川や水路への雪捨てはやめましょう
- ⑤除雪車に近づかないようにしましょう
- ⑥屋根の雪が道路に落ちないようにしましょう



排雪場を設置します

次のように排雪場を開設する予定です。開設する際、市報や市ホームページなどでお知らせします。

- ①今町排雪場（山形浄化センター敷地内）
最初のまとまった降雪があった時点で開設します。
 - ②乱川排雪場（旧国道13号沿い東側の乱川河川敷）
積雪深が約40センチを超えた時点で開設します。
 - ③立谷川排雪場（旧運転免許センター跡地）
積雪深が約40センチを超えた時点で開設します。
- 問合せ 市建設課（☎654-1111内線416）



高齢者などの世帯に 雪下ろし補助金を交付

高齢者などの世帯が業者に雪下ろしを依頼した場合に補助金を交付します。事前にご相談ください。

- 対象 次の①～③に該当する、平成30年度の市民税が非課税の世帯（借家、アパートを除く）
①65歳以上の高齢者のみの世帯②身体障害者手帳1・2級を持っている方のみの世帯③一人親などの世帯
- 補助額 経費の2分の1（5万円を限度）
- 申込み・問合せ 市社会福祉課
(☎654-1111内線767)

公園のトイレを冬季閉鎖します

水道管の凍結防止のため、12月3日(月)から順次、市内の一部を除く公園のトイレを閉鎖します。ご不便をお掛けしますが、ご協力をお願いします。

- 期間 12月3日(月)～平成31年3月下旬
- 問合せ 市都市計画課 (☎654-1111内線427)

わくわくランドの遊具や噴水が 使用できなくなります

わくわくランドにあるフルーツタワーなどの遊具や噴水が、冬期間の事故防止のため、次の期間、使用できなくなります。ご協力をお願いします。

- 期間 ～平成31年3月下旬
- 問合せ 市都市計画課 (☎654-1111内線427)

平成30年度天童市雇用促進 事業費補助金の受付を開始

市内で新たに事業を始める中小企業者が新規に正社員を雇用する場合に補助金を支給します。

- 要件 次の①～③のいずれかに該当する中小企業者が、雇用時に本市に住所を有する者、または雇用後おおむね3カ月以内に本市に住所を移した者で、平成31年1月1日時点で市内に住所を有する者を正社員として新規雇用（申請の時点で雇用期間が6カ月を経過していること）した場合

- ①市内で新たに操業した企業または商店
- ②市内で新たに工場などを増設、移転した企業
- ③市内で新たに店舗を移転した商店
- ※商店の店舗面積は1000平方メートル未満で、フランチャイズ店を除く。
- ※操業、増設は、平成29年4月1日以降であること。

- 受付開始 平成31年1月4日(金)
- 申込み・問合せ 市商工観光課
(☎654-1111内線225)

キャンドルナイトinてんどう2018



「電気を消してスローな夜」を合言葉に、手作りのエコキャンドルに火をともし、地球温暖化防止や現在のライフスタイルについて考えてみましょう。

- とき 12月15日(土)午前11:00～午後8:00
- ところ JR天童駅前、市民プラザ
- 内容 エコキャンドル作り(午前11:00～午後6:00)、セレモニー・点灯式(午後4:15～)
- 問合せ 天童市地球温暖化対策協議会事務局(市生活環境課内☎654-1111内線274)

各種スキー教室にどうぞ

- 天童市ジュニアスキー教室
- 対象 市内の小学2～6年生(先着50人)
- とき 平成31年1月5日(土)、13日(日)、20日(日)、27日(日)(全4回)午前9:30～午後3:00
- ところ 天童高原スキー場
- 受講料 8000円(保険料・リフト料金を含む、昼食代別)
- 申込み・問合せ 12月8日(土)～23日(日・天皇誕生日)まで、市スポーツセンター
(☎654-6100)

- 天童市スキー連盟市民スキー教室
- 対象 18歳以上の方(先着50人)
- とき 平成31年1月8日(火)～2月26日(火)の毎週火曜日(全8回)午前10:00～午後3:00
- ところ 天童高原スキー場
- 受講料 1万5000円(保険料含む、リフト料金別)
- 申込み・問合せ 12月23日(日・天皇誕生日)まで、市民スキー教室事務局(☎654-2169吉岡方)
- ※実施要項と申込用紙は、市スポーツセンターにもあります。

市総体の結果 vol.6

- ソフトボール(10月27日 一中グラウンド)
- ▼中学生女子=①三中②一中、四中
- 問合せ 市スポーツセンター (☎654-6100)

卓越した技能をたたえて 天童市技能功労者褒賞

優れた技能者を褒賞し、その業績をたたえる第36回天童市技能功労者褒賞式が、11月14日、滝の湯で行われました。受賞されたみなさんは、それぞれの分野で長年にわたり他の技能者の模範となり、後継者の育成や指導をしながら、業界の発展に尽力されてきました。(敬称略)

名 前	住 所	職 種
櫻井 亮 (42歳)	蔵 増	将棋駒製作
水戸信一郎 (66歳)	山 口	大 工
結城 修 (48歳)	貫 津	配管工事
伊藤 光昭 (42歳)	泉 町	割烹調理
新関 誠 (57歳)	北 目	麺類調理
伊藤 廣明 (68歳)	長岡北	電気工事
柴田 康美 (54歳)	矢野目	畳 製 作



●問合せ 市商工観光課 (☎654-1111内線224)

ご注意ください 灯油の流出・漏えい事故

冬期間は、家庭や事業所に設置してある灯油タンク(ホームタンク)からの灯油の流出・漏えい事故が多発します。主な原因は、バルブの閉め忘れや雪による配管などの破損、給油コックのパッキンの亀裂などです。各家庭や事業所では、日常点検を実施し、ポリ容器などへの給油時には、その場を離れないよう十分注意してください。

万が一、事故を起こすと、油の回収・処理に多額の費用が掛かり、その費用は事故の原因者の負担となります。流出・漏えい事故が発生したときや発見したときは、応急処置を実施し、速やかに下記まで通報してください。

灯油は、消防法による容器性能試験に合格した「型式試験確認済証」のラベルが付いた灯油用ポリ容器に入れてください。灯油用ポリ容器にガソリンを入れると、容器が変形し、漏れる恐れがありますので、灯油以外は入れないでください。

●問合せ 市消防本部 (☎654-1191) または市生活環境課 (☎654-1111内線274)



市議会を傍聴しませんか

本会議のほか、常任委員会や特別委員会も傍聴できますので、傍聴する場合は、あらかじめ市議会事務局へお問い合わせください。また、市ホームページで本会議の生中継、録画中継も行っています。

●12月定例会の本会議日程(予定)

と き	内 容
12月7日(金)	議案の上程、提案理由の説明など
12月11日(火)	市政に対する一般質問
12月12日(水)	
12月21日(金)	委員長審査報告、採決

●ところ 議場(午前10:00~)

※一般質問の項目は、議会開催のおおむね7日前から、市ホームページや各市立公民館で確認できます。

●問合せ 市議会事務局 (☎654-1111内線353)

飲酒運転撲滅・冬道の交通事故防止強化旬間 12月11日(火)~20日(木)

市民一人一人が冬道の交通安全と飲酒運転の危険性について認識し、交通安全意識の高揚を図るとともに、交通ルールの遵守と正しい交通マナーの実践を習慣付けることにより、交通事故防止に努めましょう。

●運動の重点

- ・飲酒運転の撲滅
- ・ブラックアイス(凍結路面)や積雪路面(圧雪路面)でのスリップ事故防止
- ・夕方、夜間の横断歩行者事故の防止

●問合せ 市生活環境課 (☎654-1111内線272)



年末地域安全運動

年末は、金融機関やコンビニエンスストアなどを対象とした重大な犯罪の発生とともに、子どもや女性を狙った犯罪や高齢者を狙ったうそ電話詐欺、侵入窃盗や車上ねらいなどの窃盗事件の発生が懸念されることから、地域安全運動を実施し、安心して暮らせる地域社会の実現を目指します。

●運動の期間 12月11日(火)~20日(木)

●運動の重点

- ・侵入窃盗や車上ねらいなど、身近で発生する窃盗被害の防止
- ・うそ電話詐欺(特殊詐欺)の被害防止

●問合せ 天童市防犯協会事務局(市生活環境課内 ☎654-1111内線272)

小学校入学準備金・就学援助制度のお知らせ

市では、経済的な理由で子どもを学校に通わせることが大変な方に、次の支援を行っています。

■小学校入学準備金

学用品および通学用品の購入に要する経費の一部を小学校入学前に支給します。

●**申込み** 12月21日(金)まで、認定申請調査書に平成29年分の収入を証明するものなどを添えて、市教育委員会教育総務課に提出

※認定申請調査書は、市教育委員会教育総務課で交付または市ホームページからダウンロードすることができます。

■就学援助制度

学用品費や給食費などの一部を援助します。学校ごとに平成31年度分の申請を受け付けます。

●**申込み** 平成30年分の収入を証明するものなどを添えた認定申請調査書を、子どもが通学している、または通学予定の小・中学校に提出

●**対象** 生活保護に準じる程度の世帯

●**問合せ** 市教育委員会教育総務課
(☎654-1111内線812)

お忘れなく 固定資産の異動届

固定資産税は、毎年1月1日現在の土地・家屋・償却資産の所有者に課税される税金です。次の場合は届け出をお願いします。

■未登記家屋を売買・贈与した場合

12月31日までに登記されていない家屋を売買・贈与した場合は、市税務課に備え付けの「家屋補充課税台帳(未登記家屋台帳)の登録者変更申告書(※)」を提出してください。

■建物を取り壊した場合

12月31日までに建物を取り壊した場合は、市税務課に備え付けの「家屋取壊し届(※)」を提出してください。

■建物を新築・増築した場合

住宅などを新築・増築して12月31日までに完成した場合は、建物の調査を行います。調査が済んでいない方は、市税務課に連絡してください。

■所有者が死亡した場合

固定資産の所有者が本年中に亡くなって、12月31日までに相続登記が済んでいない場合は、平成31年1月1日現在で、固定資産を所有する方(法定相続人など)が、平成31年度の納税義務者となります。該当する方に、「固定資産税納税義務代表者届出書」を送付しますので、忘れずに提出してください。

※書類の様式は、市ホームページからダウンロードすることができます。

●**問合せ** 市税務課 (☎654-1111内線779)

12月は山形県下 一斉納税推進強調月間

■納め忘れた税金等は年内に納付しましょう

納期限が過ぎて未納になっている税金等がないかご確認ください。納付書を紛失したため納付できない場合は、市納税課までご連絡ください。

■市税等には簡単・便利な納付方法があります

これから納期限が到来するものは、便利な口座振替をお勧めします。一度手続きをしていただくと翌年も継続されるため、納期のたびに金融機関などへ出向く手間が省け、納め忘れることもありません。また、全国のコンビニエンスストアでも24時間365日納付することができます。

●**問合せ** 市納税課 (☎654-1111内線783)

確定申告にも利用できる 保険料(税)納付済額のお知らせを送付

■保険料(税)納付済額のお知らせを1月に発送

「保険料(税)納付済額のお知らせ」は、国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療保険料の納税義務者に、平成30年1月1日～12月31日に普通徴収で納付した額をお知らせするもので、1月18日ごろの発送を予定しています。

※普通徴収とは、納付機関窓口や口座振替での納付のことです。年金から差し引き(特別徴収)された分は含まれません。

■確定申告にも利用できます

この「保険料(税)納付済額のお知らせ」は、確定申告の際、社会保険料控除を受けるときに利用できます。確定申告まで大切に保管してください。

●**問合せ** 市納税課 (☎654-1111内線782)

障害者控除対象者認定書を送付

次の対象者に障害者控除対象者認定書を送付しています。本人、または扶養親族が年末調整や確定申告、住民税(市県民税)申告するときに、認定書を提出することで、障害者控除を受けることができます。

●**対象** 12月31日現在、市内にお住まいの65歳以上で、要介護1～5の認定を受けている方(要介護1・2は認知症自立度Ⅱa以上と認められる方)

※障害者控除を受けていなかった方で、該当する場合、過去5年に遡って認定書を発行することができます。また、要介護認定を受けていた方が死亡したときは、死亡日現在で認定書を交付できます。

※障害者控除対象者認定書は、身体障害者手帳などの交付を受けられるものではありません(障がい福祉サービスは受けられません)。

●**問合せ** 市保険給付課 (☎654-1111内線757)

12月3日～9日は障害者週間

障害者週間は、国民に広く障がい者の福祉についての関心と理解を深めるとともに、障がい者が社会、経済、文化、その他あらゆる分野の活動に積極的に参加する意欲を高めることを目的として設定されました。

平成30年4月現在、天童市で障害者手帳（身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳）の交付を受けている方は、延べ3473人です。障がいの有無に関わらず、互いに支え合う温かい共生社会の実現に向け一人一人が考える週間です。

■障害者差別解消法を知っていますか

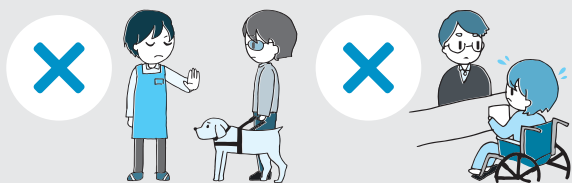
障害者差別解消法（障害を理由とする差別の解消の推進に関する法律）は、平成28年4月1日に施行されました。この法律では、不当な差別的取り扱いを禁止し、合理的配慮の提供を求めています。

■不当な差別的取り扱い

障がいを理由に、正当な理由がなく差別的な取り扱いをすることを禁止しています。また、事業所などが正当な理由があって障がいのある人にサービスの提供ができない場合などには、その具体的な理由を説明し、相手の理解を得よう努めなければなりません。

●不当な差別的取り扱いの例

- 障がい者を無視し、家族など付き添いの人だけに話し掛ける
- 障がい者へのサービス提供に際し、介助者の付き添いなどの条件を付ける
- 障がい者が、ほじょ犬（^{びん}身体障害者補助犬）を連れてくることを理由に入店を拒否する
- 障がい者に対し、窓口での対応を後回しにする



■合理的配慮の提供

障がいのある人が、障がいのない人と同じように日常生活や社会生活を営むためには、障がいの特性に合わせた配慮をすることが求められます。また、障がいのある人も、必要な配慮を相手に伝え、理解してもらうように努めることが望まれます。互いに相手を理解し、相手の立場に立って配慮や工夫を行っていくことが大切です。

●合理的配慮の例

- 聴覚障がいの人に対して、筆談で伝えるなどの対応をする
- 視覚障がいの人に対して、書類を読み上げて内容を伝えるなどの対応をする
- 身体に障がいがある人などに対し、移動しや

- すいように、扉を開ける、車いすを押す、段差にスロープを用意するなどの手助けをする
- 知的障がいのある人などが理解しやすいように、書類にふりがなを付けたり、難しくない言葉や分かりやすい表現を使用する
- 精神障がいのある人などが働きやすいように、職場の配置や環境、勤務条件などを柔軟に変更する

■ヘルプマーク・ヘルプカードを知っていますか

●ヘルプマークについて

義足や人工関節を使用している方、内部障がいや難病の方、妊娠初期の方、または発達障がいの方など外見からは分からなくとも、援助や配慮が必要な方がいます。ヘルプマークを身に着けることで、支援を必要としていることを知らせることができます。ヘルプマークを見掛けただけで、電車やバスで席を譲る、困っているようなら声を掛けるなど、思いやりのある行動をお願いします。



●ヘルプカードについて



障がいのある人は、自分から「困った」となかなか伝えられないことがあります。ヘルプカードは、支援してほしい内容や連絡先、対応策などを記載しておき、緊急時・災害時に提示することで、周囲の人に配慮や手助けをお願いしやすくするものです。ヘルプカードを持っている方が困っている時は、ご協力をお願いします。ヘルプマーク・ヘルプカードを希望される方は、市社会福祉課までお越しください。また、ヘルプカードは、市ホームページからダウンロードすることができます。

■音声・点字・大活字で読める政府広報があります

内閣府では視覚障がいの方などに向けて、国の施策などを分かりやすくまとめた、音声広報CD「明日への声」、点字・大活字広報誌「ふれあいらしんばん」を製作しています。利用については、インターネット（政府広報オンライン）でお聞きいただくか、市社会福祉課でCD、広報誌の貸し出しを行っていますので、お気軽にご利用ください。

●問合せ 市社会福祉課（☎654-1111内線765）

介護予防教室にどうぞ

※応募多数の場合は抽選になります。

※自宅から送迎します（直接行くことも可能です）。

楽しくさわやか脳トレ教室（定員10人）

- 対象 市内にお住まいの要介護認定を受けていない65歳以上の方
- とき 平成31年1月4日(金)～25日(金)の毎週金曜日（全4回）午前9：30～正午
- ところ スポーツクラブ天童ビーフリー（☎654-8866）
- 内容 認知症予防のための運動、入浴など
- 参加料 1600円（保険料、飲料水代含む）
- 持物 運動できる服装、タオル、参加料

健康てんどう元気塾（定員15人）

- 対象 市内にお住まいの要介護認定を受けていない65歳以上の方
- とき 平成31年1月5日(土)～26日(土)の毎週土曜日（全4回）午後1：30～4：00
- ところ 健康増進施設のぞみ（☎656-8322）
- 内容 ストレッチ体操・バランス運動、入浴など
- 参加料 1600円（保険料、飲料水代含む）
- 持物 運動できる服装、運動靴、タオル、参加料

元気ウキ浮き水中教室（定員20人）

- 対象 市内にお住まいの要介護認定を受けていない65歳以上の方
- とき 平成31年1月8日(火)～29日(火)の毎週火曜日（全4回）午前10：00～正午
- ところ 天童スイミングスクール（☎654-4933）
- 内容 水中歩行、バランス運動など
- 参加料 1600円（保険料、飲料水代含む）
- 持物 水着、水泳帽子、タオル、バスタオル、参加料

元気ゆー湯温泉教室（定員10人）

- 対象 市内にお住まいの要介護認定を受けていない75歳以上の方
- とき ①平成31年1月8日(火)、16日(水)、22日(火)、29日(火)（全4回）午後1：30～3：30
②平成31年1月9日(水)～30日(水)の毎週水曜日（全4回）午前10：00～午後1：30
- ところ ①天童最上川温泉ゆびあ（☎651-3333）、
②健康増進施設のぞみ（☎656-8322）
- 内容 温泉入浴に関する講話、温泉入浴、軽運動など

※②は昼食が付きます。

- 参加料 ①2400円（保険料、飲料水代、タクシー代含む）、②3200円（保険料、昼食・飲料水代含む）
- 持物 動きやすい服装、タオル、バスタオル、参加料

しゃきっと元気に筋トレ教室（定員10人）

- 対象 市内にお住まいの要介護認定を受けていない65歳以上の方
- とき 平成31年1月10日(木)～31日(木)の毎週木曜日（全4回）午後1：30～3：00
- ところ スポーツクラブ天童ビーフリー（☎654-8866）
- 内容 ストレッチ体操、マシントレーニングなど
- 参加料 1600円（保険料、飲料水代含む）
- 持物 運動できる服装、タオル、参加料

- 申込み・問合せ 12月18日(火)まで、市保険給付課（☎654-1111内線755）または各施設

地域の通い場にどうぞ

市では、地域住民の方などによる交流の場（通い場）づくりの取り組みを地域づくりや介護予防の点から支援しています（※はおおむね65歳以上）。

田麦野スリッパ卓球「すみれ会」

- とき 12月5日(水)～26日(水)の毎週水曜日の午前9：00～正午
- ところ 市立高原の里交流施設ぼんぼこ

公民館喫茶「蔵」

- とき 12月18日(火)午前10：00～正午
- ところ 市立蔵増公民館

お茶のみ処

- とき 12月18日(火)午前10：00～11：30
- ところ 市立山口公民館

ふれあい南部茶屋

- とき 12月18日(火)午後1：30～3：30
- ところ 市立天童南部公民館

喫茶「いるばある」

- とき 12月20日(木)午前10：00～正午
- ところ 市立天童北部公民館

カフェくらつ川（※）

- とき 12月21日(金)午後1：30～3：00
- ところ 市立天童中部公民館

寺津うたごえ喫茶（※）

- とき 12月21日(金)午後1：30～3：30
- ところ 市立寺津公民館

たかだまサロン「こっ茶来い」

- とき 12月26日(水)午前10：00～正午
- ところ 市立高揃公民館
- 内容 喫茶、歌、運動など

●参加料 100円程度

※内容や参加料は、会場によって異なります。

- 問合せ 市保険給付課（☎654-1111内線756）

て、正しく、安全に作業を行ってください。

- 安全装置が正しく作動しない状態では絶対に使用しない
- 除雪機を使用する場合は、周囲に人がいないことを確認し、人を近づけさせない。また、不意に人が近づいた場合には除雪機を直ちに停止できるような状態で除雪を行う
- 投雪口に詰まった雪を取り除く際には必ずエンジンを停止し、オーガやブロワの回転が停止したことを確認してから雪かき棒を使用して雪を取り除く
- 除雪機を使用する際、特に後進時は足元や周囲の障害物に注意を払い、無理のない速度で使用する

- 問合せ 除雪機安全協議会
(☎03-3433-0415)

加入していますか 労働保険

労働保険は、労災保険と雇用保険とを総称した保険で、労働者を1人でも雇用している事業主は加入する義務があります。従業員、パートタイマー、アルバイトなどの労働者を1人でも雇っていれば、すぐ加入しましょう。

- 問合せ 山形労働局労働保険徴収室 (☎624-8225)

調理師業務従事者届は 2年ごとに提出

飲食店などで調理業務に従事する調理師は、2年ごとに就業地の

県知事に「調理師業務従事者届」を提出することになっています。

- 対象 学校、病院、事業所、社会福祉施設、飲食店などで調理業務に従事している調理師
- 届出方法 各保健所、県食品安全衛生課などに備えてある用紙に、12月31日現在の状況を記入し、平成31年1月15日(火)まで、各保健所生活衛生課に提出
- ※電子申請も可能(平成31年1月1日(火・元日)~15日(火))です。詳しくは県ホームページをご確認ください。
- 問合せ 県食品安全衛生課
(☎630-2677)

催し・募集

天童ターミナルビル「パルテ」 貸店舗のテナント募集

- 募集区画 1区画(9.41坪)
- ※ガス、水道無し。
- 家賃 4万7050円(1カ月坪当たり5000円(税別))
- 冷暖房費 2823円(1カ月坪当たり300円(税別))
- 敷金 14万1150円(家賃の3カ月分)
- 開店予定時期 平成31年2月下旬
- 募集業種 小売業など
- 営業時間 午前9:00~午後7:00
- ※営業時間は、相談により短縮す

ることができます。

※専用水光熱費および内装などの改装費用は自己負担です。入居者は審査により選考します。

- 申込み・問合せ 平成31年1月15日(火)まで、市商工観光課 (☎654-1111内線225)

認知症サポーター養成講座 (無料)

- とき 12月10日(月)
午後1:30~3:00
- ところ 市立干布公民館
- 内容 認知症の症状や支援の講話、声掛けの対応など
- 申込み・問合せ 市保険給付課
(☎654-1111内線756)

あったかフェテンドウ (認知症カフェ)にどうぞ

- とき 12月5日(水)~26日(水)の毎週水曜日
午後1:00~3:30
- ところ 市総合福祉センター
- 協力金 1人100円
- 問合せ 市保険給付課
(☎654-1111内線756)

お気軽にご参加ください 新春賀詞交歓会

- とき 平成31年1月4日(金)
午後5:30~
- ※開場は午後5:00。
- ところ 滝の湯
- 参加料 3000円
- 申込み・問合せ 12月14日(金)まで参加料を添えて、天童商工会議所 (☎654-3511)

●問合せ 市長公室
(☎654局1111内線325)

キンミズヒキは、生薬名を竜牙草(りゅうげそう)と呼ばれる薬草になっています。花期の7から9月ごろ、根ごと全草を抜き取り、よく水洗いして細かく刻んで日干しにします。これが生薬の竜牙草です。

下痢には10から20グラムの生薬を1日量として、600ミリリットルの水で半量になるまで煎じて、3回に分けて食後に服用すると良いといわれています。また、湿疹やかぶれには、煎じ液を冷やして患部に冷湿布をすると良いといわれています。



きんみずひき(バラ科)
草原の中に、キンミズヒキの黄色い花がひとときわ目立つ頃になると、秋もすっかり深まりを感じるようになります。

キンミズヒキは、一つ一つの花は小さくとも、よく見るとバラ科特有の五弁花の花が集まって、黄色い長い穂を作ります。その花穂の様子が金色の水引に似ているところから、この名前が生まれま





くらしの Information December 情報①

お知らせ

支給しています 特別児童扶養手当

特別児童扶養手当は、精神や身体に障がいのある児童の福祉を増進するため支給されます。該当すると思われる方は、お気軽にご相談ください。

- 対象** 特別児童扶養手当障害等級表に定める1級、2級の障がいがあると認められた20歳未満の方を監護している父母、または父母に代わって養育している方で、前年の所得が一定額以下の方
- 手続き** 市子育て支援課が申請窓口で、特別児童扶養手当認定請求書、障がい認定診断書、住民票、戸籍謄本などが必要
- 問合せ** 市子育て支援課
(☎654-1111内線722)

在宅医療・介護連携室 「エール」にご相談ください

在宅医療の相談・連携窓口です。在宅医療を希望する方で主治医がいない方、在宅医療を受けている

方で訪問歯科診療を希望する方は、お気軽にご相談ください。

- ところ** 天童市東村山郡医師会館
- 問合せ** 天童市地域包括支援センター中央(☎658-8190)、天童市地域包括支援センターめいこうえん(☎664-0600)、市保険給付課(☎654-1111内線755)

各種無料相談

今月の法律相談

- とき** 12月20日(木)
午後1:30~
- ところ** 市役所5階会議室
- 相談内容** 民事、家事的な法律相談(係争中の事案は除く)
- 相談員** 高山克英弁護士
- 申込み** 12月13日(木)まで、資料などを持参し、市市民相談室に申し込みください
- 問合せ** 市市民相談室
(☎654-1111内線741)

行政書士相談(予約不要)

- とき** 12月5日(水)~26日(水)の毎週水曜日(全4回)
午前9:00~午後4:00
- ところ** 市役所1階市民相談室
- 相談内容** 相続関係、各種許認

- 可申請、その他の相談など
- 問合せ** 山形県行政書士会天童支部(☎654-4479)

定例行政相談(予約不要)

- とき** 12月13日(木)
午前10:00~正午
- ところ** 市教育委員会第3会議室
- 相談内容** 行政に関する意見、要望など
- 相談員** 市内の行政相談委員
- 問合せ** 山形行政監視行政相談センター(☎632-3113)

男女共同参画センター・ファーストの各種相談

法律相談

弁護士が法律問題などについて無料で相談に応じます。

- とき** 12月14日(金)、21日(金)、28日(金)
午後4:00~6:00

一般相談

女性カウンセラーが無料で心の相談に応じます。時間は曜日によって変わりますのでお問い合わせください。

※事前に電話予約が必要です。

- 申込み・問合せ** 山形市男女共同参画センター・ファースト(☎645-8077)

歩行型除雪機による事故にご注意ください

毎年、雪のシーズンになると除雪機による事故が多発しています。除雪機を使う際には、次の注意点を守り、使用者の責任におい

使用済小型家電の特別回収

年末の大掃除の時期に合わせて使用済小型家電の特別回収を行います。費用は無料ですので、ぜひご利用ください。

- とき** 12月25日(火)の午前9時から午後4時まで
- ところ** 市民文化会館北側駐車場

- 回収品目** パソコン(ブラウン管ディスプレイを除く)、携帯電話などのデジタル機器、家庭用家電(電気ポット、電子レンジ、掃除機など)
- ※パソコンや携帯電話の個人情報情報は消去してください。

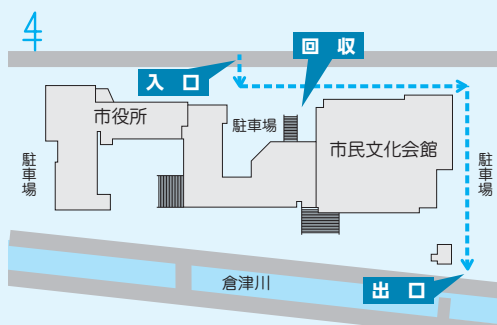
- ※小型家電製品の電池や電球は外してください。
- ※家電4品目のテレビ、冷蔵庫(冷凍庫)、洗濯機(衣類乾燥機)、エアコンなど、市で回収できないものもあります。

※毎月第1土曜日(1月のみ第2土曜日)に天童市民病院

駐車場で行う資源物拠点回収や、市役所、市立図書館、各市立公民館に設置している回収ボックスもご利用ください。

- 問合せ** 市生活環境課

(☎654局1111内線273)



- 定員 15人（先着順）
- 受講料 2500円（保険料別）
- 申込み・問合せ 平成31年1月5日（土）まで、市スポーツセンター（☎654-6100）

あかねエンジョイクラブ そば打ち教室

- とき 12月16日（日）
午前9：00～
- ところ 市立高嶺公民館
- 参加料 1200円
- 申込み・問合せ 12月7日（金）まで、市農業者トレーニングセンター（☎655-3396）またはあかねエンジョイクラブ事務局（☎090-6686-9481）

冬休みうきうき学習会 （無料）

- 対象 冬休みの宿題、学習に不安のある小・中学生
- とき 12月26日（水）
午前9：00～正午
- ところ 市総合福祉センター
- 持物 希望する学科の宿題など
- 申込み・問合せ 12月20日（木）まで、（福）天童市社会福祉協議会（☎654-5156）

天童広重研究会 文化講演会（無料）

- とき 12月16日（日）
午後3：00～4：30
- ところ 広重美術館
- 演題 日本画の絵具
- 講師 伊藤有光さん（宝樹社会

長）

※事前に予約が必要です。

- 申込み・問合せ 広重美術館（☎654-6555）

明幸園コミュニティカフェ 「割田分校」（無料）

- とき 12月9日（日）
午前10：00～午後1：00
- ところ 明幸園
- 内容 カフェ、馬頭琴ライブコンサートなど
- 問合せ 明幸園地域支援室（☎653-3071）

やまがた縁結びたい 結婚相談会（無料）

- とき 12月16日（日）
午後1：00～4：00
- ところ あこや会館（山形市）
- 申込み・問合せ 12月14日（金）まで、やまがた出会いサポートセンター（☎615-8755）

県営住宅の入居者募集

- 対象 家族があり、所得が公営住宅法の規定に該当する方

募集住宅	間取り	戸数
交り江アパート	3DK	2戸
天童駅西アパート	3DK	3戸
天童駅南アパート	3DK	1戸
天童南部アパート	3LDK	1戸

- 家賃 入居者の所得に応じ決定
- 必要書類 県営住宅抽選申込書、62円切手2枚

- 申込み・問合せ 12月1日（土）～7日（金）午前10：00～午後6：00に、県すまい情報センター（☎647-0781）

※月曜日は休館です。

求職者のための 職業訓練2月生募集（無料）

住宅デザイン施工科

- とき 平成31年2月1日（金）～7月29日（月）

●定員 18人

電気設備技術科

- とき 平成31年2月1日（金）～8月30日（金）

●定員 15人

- 対象 ハローワークに求職登録している方

- ところ ポリテクセンター山形（山形市）

※教材費が別途必要です。

- 申込期限 平成31年1月10日（木）

- 申込み ハローワーク山形（☎684-1521）

- 問合せ ポリテクセンター山形（☎686-2016）

創学館高校 パソコン講座（無料）

- 対象 一般の方
- とき 12月16日（日）
午後1：00～4：00
- ところ 創学館高校
- 内容 年賀状作り
- 定員 30人（先着順）
- 申込み・問合せ 12月12日（水）まで、創学館高校（☎655-2321）

天童秋まつり第41回天童菊花展 最優秀賞受賞者

- 三本立盆養 厚物の部（敬称略）
- 。内閣総理大臣賞・天童市長賞（宝幸友愛）
那須岩雄
- 。文部科学大臣賞（国華越山）
佐藤惣一
- 。国華園賞（国華越山）
佐藤つるる
- 三本立盆養 管物の部（敬称略）
- 。農林水産大臣賞（清見の春雨）
伊藤勝雄
- 三本立盆養 競技花の部（敬称略）
- 。総務大臣賞（国華八十天）
佐藤惣一
- 。山形県議会議長賞（富士の輝）
佐藤つるる
- だるま・補助組・切花・懸崖・盆栽・補助
単・多数仕立・その他の部（敬称略）
- 。厚生労働大臣賞（懸崖 黄妙）
佐藤政幸
- 。山形県知事賞（七本仕立 国華勲位）
佐藤政幸
- 問合せ 市商工観光課
（☎654局1111内線222）

平成31年版 やまがた県民手帳を頒布

- やまがた県民手帳は、山形県の様子を示す各種統計をはじめ、公共施設の住所や電話番号、県内のイベント情報など、便利な資料を満載しています。1冊6000円です。市役所内売店や書店などで取り扱っていますので、お早めにお求めください。
- 問合せ 市総務課
（☎654局1111内線535）





くらしの Information December 情報②

催し・募集

もり～な天童のイベント

茶道教室 初歩の茶道

- とき 12月8日(土)
午後1:30～
- 定員 10人(先着順)
- 材料費 1500円
- 申込期限 12月5日(水)

クリスマスワッグ作り

- とき 12月9日(日)
①午前10:30～
②午後1:30～
- 定員 各回15人(先着順)
- 材料費 1500円(子ども800円)
- 申込期限 12月7日(金)

生花教室 クリスマス風に生けて花遊び

- とき 12月16日(日)
午後1:30～
- 定員 15人(先着順)
- 材料費 1500円
- 申込期限 12月13日(木)

わくわくサロン(講話・無料)

- とき 12月17日(月)
午後1:30～
- テーマ 明日を生きる
- 定員 30人(当日先着順)

- 申込み・問合せ 市森林情報館
もり～な天童(☎651-2002)

懐かしのレコードコンサート(無料)

- とき 12月22日(土)
午後2:00～3:30
- ところ 市民文化会館展示室
- 内容 冬の演歌特集
- 問合せ 市民文化会館
(☎654-1511)

市立図書館からのお知らせ・催し

創業塾支援コーナーを開設

カウンター隣に、経営計画や労務管理、税務申告など、創業に関する書籍の専門コーナーを12月28日(金)まで開設しています。

冬のとしょかんこどもまつり

- とき 12月22日(土)

時間	内容
午前9:00	クリスマス福袋
午前10:00	ツリーの飾りをつくろう
午前11:00	クリスマスカードを描こう
午後1:00	オリジナルツリーをつくろう(※)
午後2:00	折り紙で遊ぼう

※小学生限定15人(先着順、申し

込みが必要)。

- 申込み・問合せ 市立図書館
(☎654-2440)

市民プラザ クリスマスマルシェ クラフトフェア

アクセサリー、雑貨、料理などを販売する21店舗が出店します。

- とき 12月15日(土)
午前11:00～午後6:00
- ところ 天童ターミナルビル「パルテ」
- 申込み・問合せ 市民プラザ
(☎654-6200)

市立旧東村山郡役所資料館 アルバイト募集

- 採用職種・人数 天童の雛飾り展のアルバイト(4人)
- 採用条件 土・日曜日勤務できる方
- 採用期間 平成31年1月30日(水)～雛飾り展開催期間
- 申込方法 履歴書に必要事項を記入の上、12月14日(金)まで下記に持参または郵送
- 面接日 書類選考後連絡します
- 申込み・問合せ 〒994-0041
天童市五日町二丁目4番8号 市立旧東村山郡役所資料館(☎653-0631)

市スポーツセンター はじめての筋力・体幹トレーニングⅡ

- とき 平成31年1月8日(火)～2月5日(火)の毎週火曜日(全5回)
午前10:00～11:00

12から1月は

「おいしく食べきり」全国共同キャンペーン

忘新年会の多い時期に、宴会などの食べ残しを減らすために「おいしい食べ物を適量で残さず食べきる」運動を始めましょう。

宴会5箇条

- 。まずは適量を注文しましょう
- 。幹事は「おいしく食べきろう」の声掛けをしましょう
- 。開始直後や終了前は、席を立たずにしっかりと食べる食べきりタイムを設けましょう
- 。食べきれない料理は、仲間に分け合います
- 。それでも、食べきれなかった料理は、店の方に確認して持ち帰りましょう

- 問合せ 市生活環境課
(☎654局11111内線273)

参加者を募集

親子ふれあい環境教室(無料)

- 対象 幼児から小学生までとその保護者
- とき 12月22日(土)の午後2時から4時まで
- ところ 子育て未来館げんキッズ
- 定員 10組(先着順)
- 事前申し込みが必要。
- 内容 木や森についてのお話、クリスマスリースづくり
- ※家庭でクリスマスリースに装飾したい小物などがあればお持ちください。
- 申込み・問合せ 12月20日(木)まで、市生活環境課(☎654局11111内線274)



健康相談

健診結果などについての相談に保健師が応じます。

とき	12月10日(月) 午後1:30~3:00
ところ	市健康センター
持物	健診結果など(健診結果の相談の場合)

地区健康相談

とき	ところ
12月20日(木)	市立天童中部公民館
受付時間	午後1:30~2:30
内容	健診結果や生活習慣病予防などの健康相談
持物	健診結果

リハビリ健康教室(無料)

- 対象 脳卒中などの後遺症のある方
 - とき 12月17日(月)
午後1:30~3:00
 - ところ 市健康センター
 - 内容 栄養講話「適塩について知ろう」
- ※初めて参加される方は事前にお申し込みください。
- 申込み・問合せ 12月10日(月)まで、市健康課
(☎652-0884)

時間外乳がん・子宮頸がん^{けい}検診

- 対象
 - 乳がん検診=40歳以上の偶数年齢の女性
 - 子宮頸がん検診=20歳以上の女性
- とき 12月19日(水)
- 受付時間 午後5:30~7:00
- ところ やまがた健康推進機構 山形検診センター(山形市)
- 内容
 - 乳がん検診=視触診(40歳代)、マンモグラフィー検査(2方向)、乳房超音波検査(40歳代の希望者)
 - 子宮頸がん検診=子宮頸部細胞診
- 定員 各15人程度
- 検診料 乳がん検診2500円(50歳代以上1700円)、乳房超音波検査3024円、子宮頸がん検診1000円(70歳以上無料)
- 申込み・問合せ やまがた健康推進機構(☎688-6511)

からだスッキリ運動教室 (無料・健康マイレージ対象事業)

- 玄米ダンベル体操などの軽体操を体験してみませんか。
- とき 12月19日(水)
午前10:30~11:30
 - ところ 市健康センター
 - 持物 内履き、タオル、飲み物
 - 問合せ 市健康課(☎652-0884)

歯周疾患検診のお知らせ

平成30年度中に40歳、50歳、60歳、70歳になる方を対象に、歯周疾患検診を実施します。

歯周病は、歯肉(歯茎)や骨など歯を支える周囲の組織の病気です。「歯茎が赤く腫れ、出血することがある」「歯と歯の間に隙間が出てきた」などの症状はありませんか。歯周病は早期に発見すれば治すことができます。

●対象

40歳	昭和53年4月1日~昭和54年3月31日生まれの方
50歳	昭和43年4月1日~昭和44年3月31日生まれの方
60歳	昭和33年4月1日~昭和34年3月31日生まれの方
70歳	昭和23年4月1日~昭和24年3月31日生まれの方

- 検診料 1300円
 - 受診方法 対象となる方へ7月末に受診券(はがき)を送付しています。受診を希望する歯科医療機関へ事前予約し、当日受診券を持参して受診してください
 - 受診期間 ~12月31日(月)
- ※治療中の方など、この検診を受診できない場合があります。予約の際に歯科医療機関にご確認ください。
- 問合せ 市健康課(☎652-0884)

筋トレというと「重いバーベルを上げる」「苦しい」などのイメージをされると思います。日常生活において筋肉は非常に大切です。筋肉量は20歳から徐々に低下するといわれています。筋肉量が低下すると、姿勢が悪くなったり、体のバランスを崩しやすくなったりします。

今回は、全身の筋肉の中でも比較的大きな筋肉である太ももやお尻の筋肉を鍛えるスクワット運動を紹介します。①足は肩幅より広く開きます。②腕を前に伸ばすか、肘を曲げて両手を後頭部に当てて全身のバランスを保ちます。③いすに座るイメージでゆっくり膝を曲げ、そこからゆっくり戻します。この運動を自分の筋力に応じて無理をしないで行います。

適切な運動を続けていけば高齢者であっても筋力の回復を目指すことができます。スクワットは、いつでもどこでもできる筋力トレーニングですので、運動不足になりやすい冬期間に、スクワット運動を取り入れてみてはいかがでしょうか。



市スポーツセンター
長谷川隆規
指導員

●筋力トレーニングの話

ひとくち健康講座

231



みんなの 健康

Health
December

●問合せ、申込先の記載がないものは、市健康課
(☎652-0884)

を希望する場合は事前にお問い合わせください。

今月の予防接種 (個別接種)

ヒブ	満2カ月児(平成30年10月生まれ)以上
小児用肺炎球菌	満2カ月児(平成30年10月生まれ)以上
B型肝炎	満2カ月児(平成30年10月生まれ)以上1歳に至るまで
4種混合	満3カ月児(平成30年9月生まれ)以上
BCG	満5カ月児(平成30年7月生まれ)以上1歳に至るまで
麻疹・風しん	満1歳児(平成29年12月生まれ)以上2歳に至るまで
水痘	満1歳児(平成29年12月生まれ)以上3歳に至るまで
日本脳炎	満3歳児(平成27年12月生まれ)以上

※市外(県内)の医療機関で接種

4カ月児健康診査

対象	とき
平成30年8月14日～8月27日に生まれた乳児	12月19日(水) 開場=正午 健診開始=午後1:00～
ところ	市健康センター
内容	身体計測、診察など
持物	母子手帳、健診票、バスタオル、アンケート

9カ月児健康相談

対象	とき
平成30年3月1日～3月14日に生まれた乳児	12月17日(月) 開場=午前9:00 相談開始=午前10:00～
平成30年3月15日～3月31日に生まれた乳児	12月17日(月) 開場=正午 相談開始=午後1:00～
ところ	市健康センター

内容	身体計測、お子さんとの触れ合い遊び、健康相談、読み聞かせ
持物	母子手帳、9カ月児相談票

1歳6カ月児健康診査

対象	とき
平成29年5月25日～6月10日に生まれた幼児	12月20日(木) 開場=正午 健診開始=午後1:00～
ところ	市健康センター
内容	身体計測、歯科検診、診察、フッ素塗布など
持物	母子手帳、健診票、アンケート

2回分のフッ素塗布補助券を交付しますのでご利用ください。

- 1回目=2歳6カ月未満
- 2回目=4歳未満

3歳児健康診査

対象	とき
平成27年5月17日～6月1日に生まれた幼児	12月18日(火) 開場=正午 健診開始=午後1:00～
ところ	市健康センター
内容	身体計測、歯科検診、診察、検尿など
持物	母子手帳、健診票、アンケート、検査尿

対象者には健診票、検査尿の容器を事前に郵送しています。眼科検診の受診券を同封しています。1月末までに受診してください。

乳幼児健康相談

保健師などが子どもの発育や健康について相談に応じます。

とき	12月10日(月) 午後1:30～3:00
ところ	市健康センター
持物	母子手帳

12月・年末年始の休日当番医 診察時間=午前9:00～正午、午後1:30～5:00

	医療機関名	
12/2(日)	藤山医院 荒谷91-1 (☎653-2897)	神村内科医院 鎌ノ町1-3-22 (☎654-0300)
12/9(日)	天童市民病院 駅西5-2-1 (☎654-2511)	
12/16(日)	瑞穂医院 高揃941-2 (☎658-4311)	つちだ子どもクリニック 瀬ヶ岡3-7-13 (☎687-1259)
12/23(日)	やまもと整形外科医院 駅西2-8-25 (☎651-2010)	大野胃腸科内科医院 久野本1056-3 (☎656-8522)
12/24(月)	さとうウィメンズクリニック 南小畑4-1-1 (☎652-1117)	ひがしたに小児科 南町3-1-24 (☎651-1555)
12/30(日)	吉岡病院 東本町3-5-21 (☎654-1188)	宮脇医院 東本町3-4-13 (☎653-5005)
12/31(月)	高橋整形外科 久野本3-19-26 (☎653-3282)	内科・胃腸科 高橋医院 東本町1-1-32 (☎653-5664)
1/1(火)	天童市民病院 駅西5-2-1 (☎654-2511)	
1/2(水)	南町耳鼻咽喉科 南町3-14-19 (☎687-0870)	奥山こども医院 北久野本1-12-27 (☎653-1717)
1/3(木)	吉岡病院 東本町3-5-21 (☎654-1188)	近藤医院 糠塚2-8-30 (☎656-8277)

◎救急告示病院は天童市民病院(☎654-2511)、天童温泉篠田病院(☎653-5711)、吉岡病院(☎654-1188)です。当番医師の診療科目は、市ホームページをご確認になるか市消防署(☎654-1191)にお問い合わせください。

◎山形市休日夜間診療所(山形市香澄町2-9-39 ☎023-635-9955)

◆夜間診療(毎日) 内科=午後7:00～11:00、小児科=午後7:30～10:30

◆休日診療(日曜日・祝日) 内科・小児科・外科=午前9:00～11:45、午後1:30～5:00



貫禄の2連覇達成

10月27日・28日、第58回奥羽横断駅伝競走大会が開催されました。秋田県由利本荘市～横手市～岩手県北上市までの117kmの区間で行われ、一般の部には天童東村山チームを含む19チームが出場。1日目は、2区の齋藤真也選手（市役所）が首位に立ち、アンカーの東海林義雄選手（東海自動車）まで首位を譲ることなくゴールしました。2日目も2区の星川聖選手（天童市農協）で首位に立った後、アンカーの日野裕也選手（日新製薬）まで首位を守り抜き、昨年に引き続き総合優勝に輝きました。

篠原信一さん いのちの教室・スポーツトークショー

いのちの教室

- 対象 市内、または東南村山地区のスポーツ少年団指導者
- とき 平成31年1月13日(日)
午後3:00～4:30
- 内容 柔道家の篠原信一さん（2000年シドニーオリンピック柔道男子100kg超級銀メダリスト）を迎えてのAED講習など
- 定員 150人（先着順）



スポーツトークショー

- 対象 市内にお住まい、または市内のスポーツ関係団体の方
- とき 平成31年1月13日(日)午後5:00～5:50
- 内容 ゲストに篠原信一さん、コーディネーターに渡部有さん（TUYアナウンサー）を迎えてのトークショー
- 定員 200人（先着順）
- ところ アンジェリーナ
- 参加料 無料
- 申込み・問合せ 12月28日(金)まで、市スポーツセンター（☎654-6100）

12月のスポーツ情報

市スポーツセンター ☎654-6100

<http://www.tendocity-sports.or.jp>

12月の主な予定

- 2日(日) 天童市体育協会主催ジュニア育成強化事業アドベンチャープログラム
- 15日(土) 天童市パドミントンダブルス大会（スポーツ少年団・中学生）
- 16日(日) 東京卓球選手権大会
山形県予選会
- 22日(土)・23日(日) ミニバスケットボール全国大会山形県予選会



総合体育館2階トリムコース（無料）

1周200mの周回コースがあります。ジョギングやウォーキングなどにご利用ください。

トレーニングルームをご利用ください

ランニングマシンなどの各種トレーニングマシンが利用できます（1回3時間まで）。

- 利用時間 午前9:00～午後9:30
 - 利用料 一般200円、高校生100円、中学生50円
- ※小学生以下は利用できません。

12月・年末年始の休館日

17日(月)、29日(土)～平成31年1月3日(木)

県総合運動公園 ☎655-5900

<http://park.montedio.co.jp/beni/>

12月の主な予定

- 1日(土) 東北小学生インドアソフトテニス選手権大会山形県予選会
- 2日(日) シニアⅢ東北選手権JDSF山形ダンススポーツ競技会
- 15日(土) 全国小学生ソフトテニス大会山形県予選会（女子）
- 16日(日) 全国小学生ソフトテニス大会山形県予選会（男子）
- 22日(土)～24日(月) 県ミニバスケットボール交歓大会
- 23日(日) 県インドアテニス選手権大会山形地区予選会
- 27日(木)・28日(金) 県実業高校バスケットボール大会

12月・年末年始の休館日

3日(月)、29日(土)～平成31年1月3日(木)



パスラボ山形ファイヴァーズ
ホームゲーム
県総合運動公園総合体育館

15日(土)・16日(日) 対八王子ビートルズ

市立図書館

☎654-2440
開館時間 午前9:00～午後6:00
<http://www.tendo-lib-unet.ocn.ne.jp>
蔵書検索ができます

サークル活動

1日(土)午前11:00～ くまさんのおはなしかんづめ
8日(土)午後2:00～ とんと昔語り
26日(水)午前11:00～ おはなしの会

映画上映会

15日(土)午前9:30～ よみがえりのレシピ
午後1:00～ BALLAD名もなき恋のうた
25日(火)午前10:00～ サンタクロースになった少年
午後1:00～ 14ひきのさむいふゆ
午後1:50～ キャスパー
午後3:00～ ファイナルファンタジー

12月・年末年始の休館日

18日(火)、29日(土)～平成31年1月3日(木)

市美術館

☎654-6300
開館時間 午前9:30～午後6:00(入館は午後5:30まで)
<http://tendocity-museum.jp/>

12月の展示内容

5日(水)～24日(月) 市民作品展
28日(金)～ 吉野石膏コレクション近代日本絵画名作展

12月・年末年始の休館日

3日(月)、4日(火)、10日(月)、17日(月)、25日(火)
～27日(木)、29日(土)～平成31年1月3日(木)

市西沼田遺跡公園

☎654-7360
開館時間 午前9:30～午後6:00(入館は午後5:30まで)
<http://www.nishinumata.or.jp>

12月の催し物

19日(水) クラウンてんのスマイルタイム(※)
午前10:00～ 祝い膳の箸袋(折り紙・参加料500円)
正午～ バルーンアート講座(参加料2000円)
(※)各講座定員20人、前日まで要申し込み。
24日(月)午後1:30～3:00 わらで正月飾りを作ろう(定員10人、参加料1000円、要申し込み)

12月・年末年始の休館日

3日(月)、10日(月)、17日(月)、29日(土)～平成31年1月4日(金)

市民プラザ

☎654-6200
多目的ホール・市民ギャラリー・イベントホール
http://www.sc-tendo.co.jp/pg_plaza/index_plaza.html

市民ギャラリー

1日(土)・2日(日) 天童書道クラブ展
4日(火)～9日(日) 日本画竹馬会展
13日(木)～16日(日) 押し花額絵作品展

12月・年末年始の休館日

17日(月)、29日(土)～平成31年1月3日(木)

市立旧東村山郡役所資料館

☎653-0631
開館時間 午前9:00～午後5:00(入館は午後4:30まで)

12月の展示内容

～16日(日) 天童の歴史と文化展
～1月14日(月) ジャガラムガラの不思議展(ミニ展)

12月・年末年始の休館日

3日(月)、10日(月)、17日(月)、25日(火)、29日(土)
～平成31年1月3日(木)

市わらべ館

☎658-8120
開館時間 午前9:00～午後6:00
<http://warabekan.tendo-kosodate.jp/>

12月の催し物 (※)要申し込み

4日(火)午前10:30～ 子育てサロン(ふれあい遊び)
4日(火)・18日(火)午後2:00～ 赤ちゃん交流会
7日(金)午前10:30～ クリスマスコンサート
14日(金)午前10:30～ 消臭ジェルコロン作り(※)
18日(火)午前10:30～ 祖父母と一緒に(交流会)
19日(水)午前10:30～ 折り紙教室
21日(金)午前10:30～ プレママ講座(妊婦対象)(※)
27日(木)午前10:30～ 12月生まれのお誕生会

12月・年末年始の休館日

17日(月)、29日(土)～平成31年1月3日(木)

市子育て未来館げんキッズ

☎651-8240
開館時間 午前9:00～午後7:00
<http://www.shisetsu.jp/city.tendou/genkids/>

12月の催し物 (※)要申し込み

3日(月)・18日(火)午前10:00～ マタニティヨガ(※)
13日(木)・27日(木)午前10:00～ タッチケア(※)
16日(日)午後3:00～ ちーちゃん・あーちゃん楽しく音楽、みんなであそぼう
18日(火)午前10:00～ プレママクラブ(※)
27日(木)午前11:30～ ステップアップタッチケア(※)
28日(金)午前10:00～ 3BリズムダンスWith3世代(※)

12月・年末年始の休館日

19日(水)、平成31年1月1日(火)

子育て Q&A

Q もうすぐ生後9カ月ですが、フォローアップミルクにした方が良いですか。

A 生後9カ月以降は鉄分不足になりやすいため、離乳食に鉄分の多い食品を取り入れましょう。離乳食が順調であれば現状のままでも問題ありません。鉄分の多い食品は、レバー、赤身肉、豆腐、納豆、小松菜、きな粉などです。これらの摂取が難しい場合は、フォローアップミルクへの変更も良いでしょう。

●問合せ 市健康課(☎652-0884)



12/22+ 天童高原スキー場 オープン

冬の遊びを満喫できるファミリースキー場です。ぜひご家族でお越しください。オープン当日はリフトを無料開放します。

■リフト運転期間・時間

- 12月22日(土)～平成31年1月11日(金)午前9:00～午後4:00
 - 1月12日(土)～3月31日(日)午前9:00～午後4:30
- ※ゲレンデの状況や天候により早期に終了する場合があります。

■スキーの日

平成31年1月12日(土)は、1日券が半額です。

■スキー子供の日

小学生以下のリフト料金が無料です。

- とき 12月23日(日・天皇誕生日)、平成31年1月20日(日)、2月2日(土)・3日(日)、3月17日(日)

■天童高原スキー学校小学生無料レッスン

午前中のレッスン代が無料です(先着15人)。

- とき 12月23日(日・天皇誕生日)、平成31年1月19日(土)、2月11日(月・建国記念の日)

■キッズランド

- バナナポート(土・日曜日、祝日に運行。協力金100円)
- チューブスライダー(30分100円)
- スノーローラー(5分100円)

※1月中旬から営業予定です。ゲレンデの状況や天候により変更する場合があります。

■レンタル(1日)

用品	大人用	子ども用
スキー(靴・ストック付)	3000円	2000円
スノーボード(靴付)	3000円	3000円

■リフト券

券種	大人	子ども・シニア
1回券	200円	130円
11回券	2000円	1300円
4時間券	2500円	1600円
1日券	3000円	2000円
シーズン券	2万円	1万5000円
ハーフ券 (午前9:00～11:00、午後2:00～営業終了まで)		1300円

※子どもは小学生以下、シニアは55歳以上。

■天童高原スキー学校

SAJ全日本スキー連盟公認のスキー学校です。

区分	半日	1日
一般レッスン	3000円	5000円
団体レッスン	9000円	1万5000円
個人レッスン	7000円	1万2000円

- 問合せ NPO天童高原(☎657-3628)

第16回天童冬の陣 天童織田藩 将軍家献上寒中挽き抜きそば賞味会

- とき 平成31年1月15日(火)
 - ところ アンジェリーナ
 - 時間
 - 第1部=午前11:00～正午
 - 第2部=正午～午後1:00
 - 第3部=午後1:00～2:00
 - 第4部=午後2:00～3:00
 - 参加料 1200円(完全前売制、60分食べ放題)
 - 前売券取扱所 天童商工会議所、天童市麺類食堂組合加盟店
- ※12月5日(水)・6日(木)の午前9:00から午後5:00まで。売り切れ次第終了。
- 問合せ 天童商工会議所(☎654-3511)



市からのお知らせ information

- テレビ広報 やまがた東西南北(YBCテレビ 毎週火曜日午前11:25)
- ラジオ広報 村山地域耳より情報(ラジオモンスターFM76.2 午前7:30・午後6:30)
- メール配信 市メール配信サービス(不定期)、ふるさとだよりfメール(毎週木曜日) 登録は天童市ホームページから
- ホームページ <http://www.city.tendo.yamagata.jp/>



人口 62,052人(62,012人) 男 30,233人 女 31,819人
世帯数 22,137世帯(21,783世帯) 11月1日現在 ()内は昨年同期