

このまちが、もっと好きになる。

市報てんどう

2024 (令和6年)

No.1678

市報

# tendo

7/1



健  
康  
第  
一

[特集] 人生100年時代を健康に生きる

# 健康第一

## 人生100年時代を健康に生きる



問 市健康課 (☎652-0884)

本市では、全ての市民が健やかに心豊かに生活できる持続可能な「地域社会」を目指し、健康づくりに関する施策を総合的かつ計画的に推進していくため、令和6年3月に第三次健康てんどう21行動計画を策定しました。

健康は、喜びや生きがいを持って充実した生活を送るための大切な基盤であり、健康づくりは子どもから高齢者まで一人一人が取り組むことと、社会全体で健康づくりを支援することが必要です。

今回は、主な生活習慣の健康づくりのポイントについて紹介します。

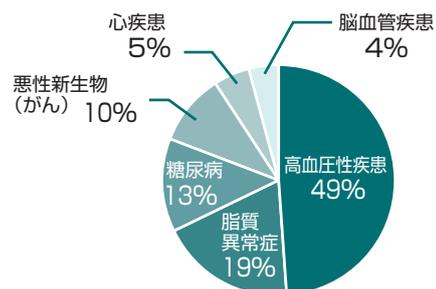
### 知らずに進行する生活習慣病

食生活・飲酒・睡眠時間や運動習慣など、一人一人の趣味や趣向生活習慣はさまざまですが、これら日頃の生活習慣が私たちの健康づくりに大きく関わっています。

高血圧や糖尿病、がんなどは生活習慣病と呼ばれるように、身近に存在する病気です。

本市の生活習慣病患者数の状況(図1)は、高血圧性疾患が最も多い状況です。また、令和3年度の標準化死亡比(図2)を見ると、本市は虚血性心疾患や脳血管疾患

図1 本市の生活習慣病患者数の状況



▲出典：山形県国民健康保険 疾病分類別統計(令和4年5月診療分)

図2 令和3年度の標準化死亡比(※)

項目	男性		女性	
	山形県	本市	山形県	本市
死亡の状況				
悪性新生物	98.9	89.7	98.8	86.2
虚血性心疾患	115.8	130.3	118.4	134.6
脳血管疾患	116.7	124.5	127.0	176.7

▲出典：山形県保険者協会「令和3年度医療費等統計」  
 (※)標準化死亡比とは、地域間での年齢構成の違いを除き、死亡率を全国平均と比較したものです。100より大きければ、全国平均より死亡率が高いと判断されます。

## メタボが生み出す悪影響

### ①メタボリックシンドロームと診断

- ・内臓脂肪型肥満
- ・高血圧
- ・高血糖
- ・脂質異常代謝

### ②生活習慣病の発症

- ・高血圧症
- ・糖尿病
- ・脂質異常症 などを発症

### ③重篤な合併症を発症

- ・脳卒中 (脳出血、脳梗塞など)
- ・心臓病 (心筋梗塞、狭心症など)
- ・腎臓病 などを発症

●**高血圧症・糖尿病**  
血圧とは、血管の壁に加わる血液の圧力のことを指し、高血圧症はその血圧が正常より高い状態が続く病気です。糖尿病は、血液中のブドウ糖の濃度（血糖値）が高い状態が続く病気です。どちらも血管に負担がかかる病気で、動脈

●**メタボリックシンドローム**  
メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満に加えて、高血圧・高血糖・脂質異常代謝のうちいずれか2つ以上を併せ持った状態のことです。内臓脂肪型肥満をベースに複数重なることによって動脈硬化が急激に進行し、脳卒中や心臓病といった命に関わる病気を招いてしまうため大変危険です。

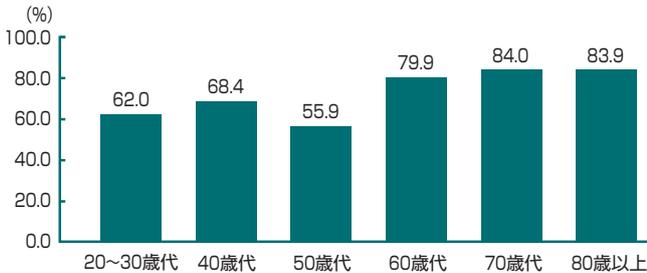
による死亡率が、男女ともに国や県の平均よりも高い状況になっています。虚血性心疾患や脳血管疾患の原因として、メタボリックシンドロームや高血圧症・糖尿病、脂質異常症などが挙げられます。食生活や運動習慣など生活習慣の改善に取り組む必要があります。

## 定期的な健診と生活習慣の改善を

硬化が進行する原因にもなります。各臓器や部位の血管への負担から、脳卒中・心臓病・腎臓病などを発症し、命の危険にさらされる可能性や慢性腎臓病が進行すれば人工透析を受ける必要が出てきます。

このような病気を予防するためには、特定健診の受診と生活習慣の改善が大切です。毎年健診やがん検診を受けて、自分自身の健康状態を適切に把握し、生活習慣を見直し健康管理に役立てましょう。また、健診のほかにも、肥満を予防し適正体重を維持することも生活習慣病の予防の基本となります。本市では、40歳代以降の男性の3割程度は肥満であり、女性よりも男性が多い傾向にあります。メタボリックシンドロームや、その予備群で特定保健指導の対象となったら、ぜひ指導を受け改善に取り組みしましょう。

図3 本市の主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている人の割合



▲出典：令和5年度天童市健康づくりに関するアンケート調査

栄養バランスの良い食事の基本は、主食・主菜・副菜がそろっていることです。本市の主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている人の割合(図3)は、20歳代から50歳代は7割に満たない状況です。食事を取る際は3つがそろっているか確認してみてください。これを基本に加えると理想的です。規則正しい食習慣とは、朝・昼・

## 栄養バランスの良い食事と規則正しい食習慣のコツ

## バランスの取れた食事が大切です

### 主食

ごはんやパン、麺類などの炭水化物



### 主菜

魚や肉、卵、大豆製品などのたんぱく質、脂質が主体のメインのおかず



### 副菜

野菜やきのこ類、海藻などを使ったビタミンやミネラル、食物繊維を含んだ料理



### その他

汁物、お茶などの飲み物、牛乳・乳製品、果物など



晩と決まった時間に食事を取ることです。特に朝食は体のリズムを整える大切な役割があります。食べる習慣がない人は、パンやおにぎり、ヨーグルトなど1品から食べてみましょう。規則正しい食習慣は、体だけでなく心の健康につながります。体と心が元気になる食習慣を作っていきましょう。

減塩



## 減塩の工夫例

- ・ ラーメンなど、麺類の汁は飲み干さない
- ・ 調味料は「かける」のではなく、小皿で「付ける」
- ・ 塩辛や漬物などを食べる回数を減らす
- ・ だし・香辛料・酸味・香味野菜などを活用する

## 減塩の工夫

塩分の取り過ぎは、高血圧の原因になります。一日当たりの食塩摂取量の目標は、男性7・5g未満、女性は6・5g未満とされています。調味料はかけるのではなく、小皿に入れて付けて食べる、みそ汁は具だくさんにして汁の量は少なくする、外食する際は栄養成分表示を参考にするなど、できるだけから減塩に取り組んでみましょう。

## なくそう 望まない受動喫煙

令和2年4月から、オフィスや飲食店など多くの施設が原則屋内禁煙となりました（加熱式たばこを含みます）。たばこの煙にはニコチンなどの有害物質や発がん性物質が高濃度で含まれており、自分の意思とは関係なく周囲のたばこの煙を吸わされること（受動喫煙）は、さまざまな形で健康に影響を及ぼします。受動喫煙により、子どものアレルギー性鼻炎、気管支炎、ぜんそく、中耳炎などのリスクが高くなることが分かっています。

## 安全なたばこは存在しません

加熱式たばこなどの新型たばこは、煙が出ずにおいも少ないため安全だという認識の方もいますが、健康リスクが減るということではありません。加熱式たばこは、ニコチンの量や複数の発がん性物質の含有量も紙巻きたばこほとんど変わりません。加熱式たばこ喫煙者の吐く息の中にも有害成分が含まれているため、周りの人にも健康被害を及ぼす可能性があります。



## COPD(慢性閉塞性肺疾患) について知ろう

本市の令和5年の20歳以上のたばこを吸わない人の割合は、男性82・1%、女性94・7%ですが、令和17年度には男性89%、女性98%を目標にしています。COPDは従来「肺気腫」や「慢性気管支炎」と呼ばれてきた病気の総称で、肺の生活習慣病といわれています。たばこなどに含まれる有害化学物質を長年吸い込むことで、気管支に慢性的な炎症が生じたり、肺胞が少しずつ破壊され細かい気管支が炎症を起こし、肺への空気の流れが悪くなる病気です。最大の原因は喫煙であり、体を動かしたときに息切れを感じる労作性呼吸困難や、慢性的のせきやたんが特徴的な症状です。

COPDの予防・治療で最も大切なことは**禁煙**です。COPDの90%は喫煙が原因といわれています。禁煙は病気の進行を遅らせるための第一歩です。また、保険診療による禁煙治療を行っている医療機関も増えています。自分や身近な人の健康のため、禁煙について考えてみましょう。



## 市の取り組み

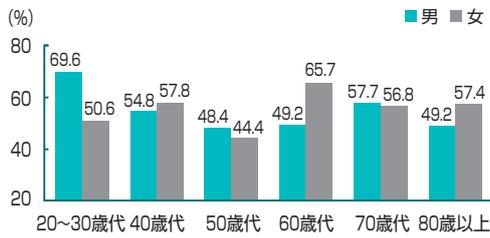
喫煙に関する正しい知識の普及啓発のため、毎年5月31日の世界禁煙デーにあわせて、市役所や天童最上川温泉ゆびあ、市立図書館などで重点展示を行っています。また、市内の小・中学校に医師や薬剤師の講師派遣を行い、喫煙防止教室を行っているほか、市内保育施設などに紙芝居の巡回貸し出しを行っています。



## 生活に運動を取り入れる工夫を

本市の運動習慣の割合は働き世代である20歳代から50歳代の女性が低く、また日常生活の中で、歩行または同等の身体活動を1時間以上している人の割合(図4)は、男女ともに50歳代が最も低くなっています。運動不足は、肥満や生活習慣病の発症率を高めるだけでなく、高齢者の自立低下や虚弱の原因になります。日常生活にウォーキングなどの無理なく実践できる運動を取り入れ、市や地域が行う健康づくりへ参加してみましょう。本市ではアプリで健康づくりを支援する「TendoすこやかMY進事業」を実施中です。歩数に加え、体重や血圧などを記録できますので、ぜひご活用ください。

図4 歩行または同等の身体活動を1時間以上している人の割合



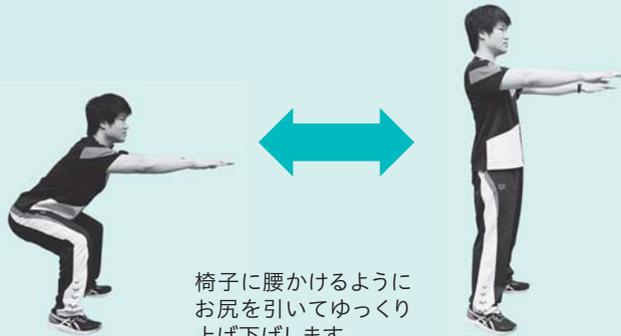
▲出典：令和5年天童市健康づくりに関するアンケート調査

## やってみよう！

# 自宅ですでできる筋トレ

講師：工藤慶郁さん(Replay! TENDO健康運動指導士)

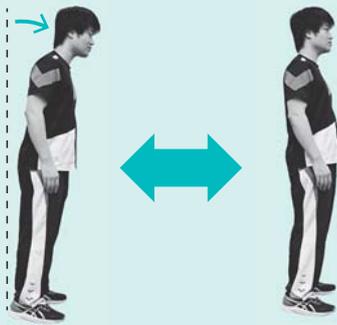
### ① スクワット



椅子に腰かけるようにお尻を引いてゆっくり上げ下げします。

・膝の向きは、爪先と同じ方向に向けます。  
・この体勢が難しい人は、浅めにお尻を下げてみましょう。

### ② 転倒予防



両足を付けたまま、体を前後左右2秒ずつ傾けます。バランスを取るための筋肉が鍛えられます。

### ③ つま先上げ予防



椅子に座って片足を上げて膝を中心に爪先で円を描くように回します。股関節の付け根の筋肉が鍛えられます。

## 人生100年時代を健康に生きるために

現代は、働き方やライフスタイルが多様な時代です。健康づくりは、子どもから高齢者まで、年代に合わせた食生活や運動習慣を身に付けることが大切です。そのためには、一人一人が自分の健康に関心を持ち、定期的に健診を受け、自分の体の状態に合わせた生活習慣の改善を行うことが重要です。不規則な食生活、運動不足、喫煙、飲酒など今日からできることを少しずつ見直してみましょう。

一人で何かを始めることは難しいかもしれませんが、家族で食卓を囲み薄味でおいしく食べる習慣を作る、仲間と一緒に趣味やスポーツを楽しむ、近所の人たちと一緒に地域行事やイベントに参加するなど、周りの人たちと一緒に取り組むことができることもたくさんあります。各種健康相談や健康づくりセミナーなども活用しながら、心身の健康維持に努めましょう。

### 問合せ

市健康課

☎652局0884

# まちの話題

天童で行われた主なイベントや  
市政の動きを紹介！



## 6/2(日) 田麦野の魅力満載 手作りマルシェ

市立高原の里交流施設さとやまで、産直マルシェ「たむぎのでした〜」が行われました。これは、田麦野地域で約2年にわたり取り組まれてきた地域管理構想事業の中で発案され、今回初めて開催されたものです。会場には田麦野地域で採れた旬の山菜や野菜、住民手作りの雑貨品や田麦野産そば粉を使用したクッキーなどが並び、開始時間前から大盛況。山菜の天ぷらや山菜汁も振る舞われ、訪れた人は自然豊かな田麦野の魅力を堪能していました。



TOPICS OF TENDO

## 5/27(月) まちづくり懇談会が スタート

天童中部地域を皮切りに、まちづくり懇談会が始まりました。この日は、市立天童中部公民館に地域の方が集まり、山本信治市長や相澤一彦教育長を囲んで、防犯活動や災害対策など、地域の課題について活発な意見交換が行われました。この懇談会は、多くの皆さんの声を市政に反映していくため、10月までに各地域で開催しますので、ぜひご参加ください。



## 5/28(火) 米油で 笑顔の食卓を

三和油脂株式会社から、1741本の米油が贈呈されました。贈呈された米油は市内の中学生と教職員に配布され、生徒に自宅で利用してもらうほか、授業で活用する予定です。同社の山口與左衛門代表取締役社長は、「地元の皆さんに米油の良さを知ってもらい、使っていただくことが大事。これからも地元のために頑張りたい」と話されていました。



## 5/28(火) 正しく渡ろう 横断歩道

山口小で、低学年交通教室が開催されました。これは、交通ルールについて関心を深めてもらおうと、天童地区交通安全協会「劇団アンキョウ」の皆さんが企画したものです。団員は、正しい横断歩道の渡り方を信号機のセットなどを用いて披露。その後、子どもたちはセットを利用して横断歩道を渡る練習を行い、右・左・右を確認してから渡るなどの歩行時のルールを再確認していました。



## 6/8(土) 三淵嘉子氏の 生涯をたどる

市立天童中部公民館で、明治大学・天童市連携事業が行われました。明治大学史資料センター所長・法学部教授の村上一博さんが、4月から放送しているNHK連続テレビ小説「虎に翼」の主人公のモデルとなった三淵嘉子氏について講演を行いました。村上さんは、女性初の弁護士となった三淵氏の生涯やドラマ制作の舞台裏などについて紹介したほか、劇中の裁判事例の解説を行いました。



## 6/11(火) 天童市産 サクランボをPR

東京都中央卸売市場の淀橋市場で、天童市産サクランボのトップセールスが行われました。市場では、山本信治市長が「今年も良質でおいしいサクランボが確保できた。ぜひ消費者の皆さんに届けてほしい」とあいさつ。「やまがた紅王」については「生産拡大に取り組んでいきたい」とアピールしました。市場を訪れた人に「佐藤錦」や根付け駒をプレゼントし、天童市産サクランボをPRしました。



## 6/20(木) 天童の美術家 二人展が開催

市美術館で、彫刻家の故遠藤昭吾さんと日本画家の伊藤有光さんの作品を紹介する展覧会が始まりました。二人は本市出身で、美術団体・村山美術で活躍された美術家です。同団体で会長を務める伊藤さんは「遠藤さんとは分野が違ったが芸術文化の発展を目指す気持ちは同じ。自然と対話しながら描いてきた」と話していました。7月21日(日)まで開催していますのでぜひご覧ください。



# 未来に向かって

伝統継承と新たな歴史を～相撲大会～ 市立津山小学校



▲東西横綱土俵入り

これからも、これまでの伝統を継承しつつ、津山小だからできる新たな取り組みに挑戦し続けたいと考えています。

今年も東西横綱土俵入りを6年生が中心となって行いました。本年度は新たな取り組みとして、縦割り班を活用して相撲部屋を設立しました。相撲部屋の構成メンバーは同じ縦割り班に所属する仲間です。自分たちの部屋の名前や相撲大会での各班の目当てを部屋の仲間と考え、絆を深めました。

本校には、大切に受け継いでいる伝統行事の一つに「相撲大会」があります。相撲大会は、昭和52年に相撲場が落成し、その年から行われています。全力を出して相手と勝負することも大切ですが、相撲を通して相手を思いやる心を育むことも相撲大会の狙いの一つです。

本校には、大切に受け継いでいる伝統行事の一つに「相撲大会」があります。



▲3年生の取り組み



▲うまく投げられるかな(ディスコン大会)

子どもたちは1泊2日の体験学習を楽しみながら、周りとの協力し合って研修や宿泊の時間を過ごしていました。

▽市立蔵増公民館  
インリーダー研修会

蔵増地区子ども会育成会では毎年、地区の小学6年生児童を対象に、県青年の家で1泊2日の「インリーダー研修会」を実施しています。

44回目を迎えた今年5月の研修では、地区の青壮年会の皆さんと一緒にディスコン大会を実施。また、蔵増小の校長先生を講師に、お寺や神社巡りを通して私たちが暮らす地域の歴史について学びました。

おらぼうの  
地域づくり

天童市を元気にするために  
活躍する隊員を紹介します。

THIS IS THE LOCAL VITALIZATION COOPERATORS

# こちら地域おこし協力隊でした

少し季節外れの話題となつてしまいましたが、倉津川のしだれ桜が咲いている時期にドローンで撮影しました。

日中のシーンは朝6時頃、ライトアップされた夜のシーンは午後10時前後に撮影しています。天気やロケーションが整っていても、観覧者が多い場合は撮影しないという姿勢で、安全第一を心掛けました(ドローンを飛ばすに当たり、必要な許可・申請は行っています)。そんな裏話も踏まえた上で、出来上がった2種類の動画をご覧ください。



▲春の舞鶴山をドローンで撮影



▲倉津川しだれ桜



▲倉津川しだれ桜(夜間のみ)

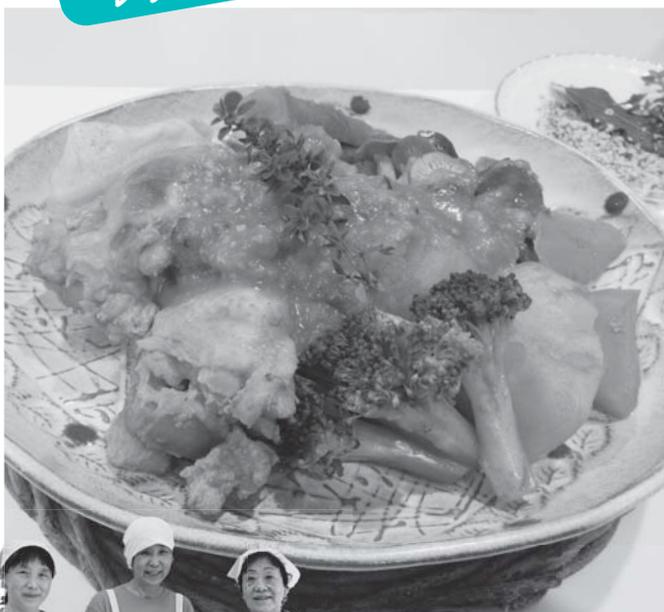
長瀬 亮 隊員  
(移住定住促進担当)

vol. 17

今月の健康レシピ

## 鶏手羽元のトマベジ煮込み

炊飯器におまかせ調理!時短で簡単においしく作れます



### 材料・4人分

・鶏手羽元	4本	・ゴボウ	1/2本
・ニンジン	1/2本	・大豆ミート	
・玉ネギ	1/4個	(乾燥・ミンチタイプ)	50g
・ナス	1個	・トマトジュース	190cc
・ジャガイモ	1個	・みそ	大さじ1
・キャベツ	1/4玉	・蜂蜜	大さじ1/2
・シメジ	1/2袋	・塩、こしょう	少々

### 作り方

- ①野菜はそれぞれ大きめに切る。
- ②炊飯器に鶏手羽元、野菜、大豆ミート(乾燥のまま)を入れ、トマトジュースを注ぎ入れる。
- ③炊飯器のスイッチを入れる(早炊きモード)。
- ④炊き上がったらみそと蜂蜜を入れ、軽くかき混ぜる。
- ⑤塩、こしょうで味を調え、再加熱・保温をする。

### 1人分の栄養価(推定値)

・エネルギー	207kcal	・脂質	6.5g
・たんぱく質	15.1g	・食塩相当量	1.0g

野菜類は家庭にあるものでOK  
カット野菜や冷凍野菜を使用するのもおすすめ

今月のレシピは食生活改善推進員高揃支部の皆さんが考えました





## ごみの分け方・出し方に注意！ ～分ければ資源・混ぜればごみ～

〒 市生活環境課 (☎654-1111内線273)

### 資源物

- ・ 瓶類
- ・ 缶類 (金属製のキャップ、スプレー缶、カセット式ガスボンベ)

※缶の大きさは4リットルまで (4リットルを超える缶はもやせないごみ)

#### 誤りが多いもの

- ・ ガラス製品 (梅酒の容器やガラスのコップ)
- ・ 金属製品 (フライパンや鍋など)



もやせないごみ

▶注意 スプレー缶やカセット式ガスボンベは必ず中身を使い切り、缶に穴を開けてから出してください。なお、火災事故防止のため、ガス抜きや穴開けの作業は、必ず火の気が無く風通しの良い屋外で行ってください。

#### 資源物となるもの



### ペットボトル

- ・ ペットボトルマークが付いた瓶形状の容器 (清涼飲料水、酒類、しょうゆ、調味料の容器など)

#### 収集できない原因となるもの

- ・ ペットボトルの中に異物 (たばこの吸い殻やガムなど) を入れたもの
- ・ 残った飲料が乾いて容器にこびり付いたもの
- ・ 容器を切ってしまったもの



もやせるごみ



このマークが目印 /



PET

▲ペットボトルマーク

## 資源物・ペットボトルの分け方・出し方 3つのポイント

#### ▶必ずキャップやラベルは外す

- ・ ペットボトルはキャップやラベルが付いたままだと、収集できません
- ・ 資源物のラベルは無理に剥がす必要はありません。キャップは必ず外してください
- ・ 外したキャップやラベルは、材質に従って分別してください  
金属のキャップは資源物 (瓶・缶) の指定袋へ  
プラスチック製のキャップ・ラベルはプラスチック製容器包装類の指定袋へ

#### ▶汚れたものは軽く洗って水切りをする

- ・ いずれも中身を軽く水洗い・水切りしてから出してください
- ・ ペットボトルにこびり付いた汚れが洗っても落ちない時は、もやせるごみへ
- ・ 全体がひどくさびついた缶はもやせないごみへ (軽いさびなら資源物へ)

#### ▶資源物 (瓶類・缶類) とペットボトルを同じ袋に混在させない

- ・ 同じ資源物の指定袋を使用しますが、瓶類・缶類の収集は月2回、ペットボトルは月1回 (7～9月は2回) と収集日と収集頻度が異なります。「瓶類・缶類」と「ペットボトル」を一つの袋に混在させると収集できません

#### スリーアール 天童市3R推進アプリを ご利用ください

スマートフォンで利用できるアプリを導入し、ごみの収集日程や分別などについての情報を発信しています。以下の二次元コードからダウンロードできますので、ご利用ください。



Android用



iOS用





## 令和6年度明治大学・天童市連携講座

☎ 市教育委員会生涯学習課 (☎654-1111内線832)

明治大学創設者の一人である宮城浩蔵が本市出身である縁から、本市では同大学と連携した取り組みを実施しています。その取り組みの一つである明治大学連携講座は、同大学から講師をお招きし、学びの場を提供するものです。

- ▶ **対象** 市内にお住まいかお勤めの方
- ▶ **受講料** 無料
- ▶ **申込方法** 電話や電子メール (syakyo-t@city.tendo.yamagata.jp) で住所、氏名、電話番号、講座番号をお知らせください

※講座を受講しても大学の単位は取得できません。

※詳細は、市ホームページをご確認ください。



▲市ホームページ



明治大学公式キャラクター  
めいじろう

講座番号	とき	ところ	テーマ	講師
1	7月27日(土) 午前10:00~正午	市立蔵増公民館	健康に関する講座① セルフケア講座~身体を整えるらくらく椅子ヨガ講座~	宮脇梨奈さん (明治大学文学部専任講師)
2	8月1日(木) 午後2:00~3:30	市立干布公民館	夏休みの化学教室① 夏休み実験教室~いろいろな「色」の仕組みを見てみよう~	本多貴之さん (明治大学理工学部准教授)
3	8月8日(木) 午後2:00~3:30	市立山口公民館	夏休みの化学教室② 夏休み工作教室~電気に関わるモノを作ろう~	
4	10月5日(土) 午前10:30~正午	市立天童中部公民館	身近な生活に関する講座① ~災害を社会学から見る~	小林秀行さん (明治大学情報コミュニケーション学部准教授)
5	10月26日(土) 午前10:00~正午	市立津山公民館	健康に関する講座② セルフケア講座~琉球・沖縄の歌と踊りでリフレッシュ~	波照間永子さん (明治大学情報コミュニケーション学部教授)
6	12月14日(土) 午前10:30~正午	市立天童中部公民館	身近な生活に関する講座② 折紙工学講座~折り紙しながらエンジニアリングを体験する~	石田祥子さん (明治大学理工学部准教授)

※1、5の講座は動きやすい服装でご参加ください。



## 豪華賞品が当たる！ デジタルスタンプラリーを開催します

☎ 市商工観光課 (☎654-1111内線223)

天童市観光デジタルマップ「天童おでかけ桂馬地図」を活用したスタンプラリーを開催します。楽しく市内を巡ってスタンプを集め、豪華賞品に応募してみませんか。



▶ **開催期間** ~9月30日(月)

▶ **参加方法**

- ①天童おでかけ桂馬地図内の「スタンプラリー」ボタンをタップ
- ②初めて参加する場合は、アンケートに回答し、利用規約に同意して「はじめる」ボタンをタップ
- ③対象施設で飲食や宿泊などをする
- ④対象施設の二次元コードを読み取りスタンプを獲得
- ⑤スタンプ数に応じて賞品に応募する

▶ **賞品 (抽選)**

【スタンプ5個獲得で選べる3つの賞品】

- 天童温泉宿泊利用券 (1万5000円分) = 3人
- 天童の特産品 (1万5000円相当) = 3人
- 天童の地酒 (1万5000円相当) = 3人

【スタンプ3個獲得で選べる3つの賞品】

- お好きな1文字が入った将棋駒 (置き駒) = 6人
- 「屋台村と横丁」チケット = 6人
- 天童の特産ラ・フランス = 6人





## 天童ラ・フランスマラソン2024 参加ランナー・運営ボランティアを募集します

☎ 天童ラ・フランスマラソン大会実行委員会事務局  
(市文化スポーツ課内 ☎654-1111 内線267)

大会アドバイザーにプロランニングコーチの金哲彦さんをお迎えし、大会を盛り上げます。

▶ **とき** 11月3日(日・文化の日)  
(雨天決行)

▶ **ところ** 県総合運動公園

※詳細は、大会ホームページをご確認ください。



▲大会ホームページ

### 参加ランナー募集

#### ▶ 種目・募集人数

- ・ハーフマラソン＝一般3000人
- ・ファンラン(5km)＝高校生・一般1000人
- ・スマイルラン(3km)＝小学3年生～中学生500人、ファミリー(小学生と保護者のペア)250組

#### ▶ 参加料

- ・ハーフマラソン＝5000円
- ・ファンラン＝高校生2500円、一般4500円
- ・スマイルラン＝小学3年生～中学生2000円、ファミリー(ペア)＝4000円

▶ **申込み** 9月2日(月)まで、RUNNET (<http://runnet.jp>)から申し込み

### 運営ボランティア募集

▶ **対象** 市内にお住まいか通学・通勤している中学生以上の方

▶ **活動時間** 午前7:30～午後1:30

▶ **活動内容** 参加賞配布、給水所運営、沿道整理など

▶ **支給品** スタッフ帽子

▶ **定員** 100人

▶ **申込み** 8月30日(金)まで、所定の参加申込用紙を記入の上、持参・郵送または電子メール(taiiku-t@city.tendo.yamagata.jp)で大会事務局に提出



## ご利用ください 子育て世帯訪問支援事業

家事や子育てなどに不安や負担を抱える家庭などに訪問支援員が訪問し、支援します。

▶ **対象** 市内にお住まいで、次のいずれかに該当する方

- ・家事・子育てに対して不安や負担を抱える子育て世帯や、妊娠婦の方
- ・保護者などの心身の不調や疾病により、家事が困難または家事を行う者が他にいない方(ヤングケアラーなどを含む)

#### ▶ 支援内容

- ・食事の準備、洗濯、清掃、生活必需品の買い物の代行および同行などの日常的な家事支援
- ・子育てなどに関する不安や悩みの傾聴、相談、助言など

▶ **利用回数** 1日1回2時間まで

▶ **必要書類** 子育て世帯訪問支援事業利用申請書、市県民税課税証明書

※世帯の市民税の課税状況により利用料金が異なります。

▶ **申込み・問合せ** こども家庭センター  
(市健康センター内 ☎652-0882)



## 新生活を始める 新婚世帯を支援します

▶ **対象** 次の全てを満たす世帯

- ・令和6年1月1日以降に婚姻届を提出し、本市に住民登録がある世帯
- ・婚姻時の夫婦の年齢が共に39歳以下
- ・夫婦の令和5年分の所得の合計額が500万円未満の世帯(貸与型奨学金を返還している世帯は、年間返済額を夫婦の所得から控除します)
- ・本市または転入前の市区町村に市税などの滞納がない
- ・過去に結婚新生活支援事業の補助を受けたことがない

▶ **対象経費** 令和6年4月1日から令和7年3月31日までの、結婚に伴う転入、転居に係る住宅賃借費用(家賃、敷金、礼金、仲介手数料)、引っ越し費用

▶ **補助額** 1世帯あたり上限60万円(夫婦の年齢によって上限額が異なります)

※他の公的制度で住宅補助を受けている場合は、その額を補助対象経費から控除し、補助額を算定します。

▶ **実施件数** 先着順、予算の範囲内で実施

▶ **申込み・問合せ** 令和7年3月31日(月)まで、市市長公室  
(☎654-1111 内線324)



## 山形行政監視行政相談センター所長 感謝状を受賞

☎ 市市長公室 (☎654-1111内線303)

このたび、行政相談委員の佐野啓子さんが、行政相談委員業務の遂行に特に尽力したと認められ、山形行政監視行政相談センター所長感謝状を受賞しました。

行政相談委員は、市民の皆さんから行政に関するさまざまな困り事をお伺いし、相談者と行政機関との間に立って、課題解決の促進に取り組んでいます。



## 介護職員就職面談会

☎ 市保険給付課 (☎654-1111内線757)

- ▶ **対象** 介護の職場に就職を希望する方や関心のある方 (介護の資格をお持ちでない方も面談可能)
  - ▶ **とき** 7月20日(土)午後1:00~4:30
  - ▶ **ところ** 市民プラザ3階多目的ホール
  - ▶ **内容** 各介護事業所のブースでの個別面談・説明、ハローワークやまがた・山形県福祉人材センターの相談コーナー
  - ▶ **参加介護施設** 市内の介護事業所 (9法人予定)
- ※事前の申し込みは不要です。



## 保育士就職ガイダンス

☎ 市子育て支援課 (☎654-1111内線726)

- ▶ **対象** 保育士の資格を持っている方や取得を目指している方
  - ▶ **とき** 7月20日(土)午後1:00~4:30
  - ▶ **ところ** 市民プラザ3階多目的ホール
  - ▶ **内容** 保育施設ごとの個別説明
  - ▶ **参加保育施設**
    - ・市内の民間の保育事業所など (認定こども園、認可保育所、小規模保育事業所)
    - ・天童市放課後児童クラブ連絡協議会
- ※事前の申し込みは不要です。



## 農業用使用済みビニールなどは 野焼きをせずに適正処理を

☎ 天童市農業用使用済プラスチック適正処理推進協議会 (市農林課内☎654-1111内線214)

サクランボの雨よけテントなどの農業用に使われたビニール類や、農薬の空き瓶などは、産業廃棄物に指定されています。これらを焼却した場合、法律で厳しく罰せられます。不用になった農業用ビニール類は分別し、適正に処理しましょう。

下記の日程で、販売事業者や農協においてビニール、農薬の空き瓶 (中身があるものは不可) などの回収を行います。

- ▶ **時間** 午前9:00~正午 (DCMは午前9:30~正午)
- ※回収は有料となります。詳しい料金についてはお問い合わせください。

とき	ところ
7月17日(水)	オネスト、伊藤義重商店、ホームセンターサンデー、ホームセンタームサシ、野川ファーム、イノチオプラントケア、グリーンハンズハナサン、ヤマサン、清野正治商店、DCM
7月18日(木)	天童市農協不動産センター (天童地区向け)、天童市農協成生支所、フルーツセンター (山口支所管内向け)、天童市農協南部支所 (高嶺地区向け)、天童市農協干布支所、天童市農協蔵増支所、豊栄青果物協同組合 (荒谷・長岡)
7月19日(金)	天童市農協共済センター (津山地区向け)、フルーツセンター (山口支所管内向け)、天童市農協旧寺津支所



## マイナンバーカード申請等 専用窓口をご利用ください

☎ 市市民課 (☎654-1111内線716)

- 市役所で専用窓口を開設します (7月の開庁時間延長および休日窓口)

マイナンバーカード業務の開庁時間延長および休日窓口を開設しています。マイナンバーカードの申請・交付・更新、暗証番号の初期化などができます。申請用の顔写真も無料で撮影しています。



- ▶ **開庁時間延長** 毎週水曜日 午後7:00まで
  - ▶ **休日窓口** 7月28日(日)午前9:00~正午 (予約不要)
  - ▶ **持物** 運転免許証、通知カードなど
- ※来庁日の4開庁日前までに、市ホームページまたは電話で予約が必要です。



## 各種無料相談

## ■今月の法律相談

- ▶とき 7月25日(木)午後1:30~
- ▶ところ 市教育委員会第3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 菅原正史弁護士
- ▶申込み 7月18日(木)まで、資料などを持参し、市市民相談室に申し込み(毎週水曜日は除く)
- ▶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 7月3日(水)~31日(水)の毎週水曜日(全5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(☎674-7024)



## 介護職員初任者研修

- ▶対象 市内にお住まいで介護業務への従事を希望する方や市内の事業所で介護業務に従事している方(就労予定の方を含む)
- ▶とき 10月~11月の約15日間
- ▶ところ 市総合福祉センター
- ▶内容 介護業務の基礎を身に付けるための介護職員初任者研修講座
- ▶定員 25人
- ▶受講料 無料
- ▶申込方法 市ホームページをご確認の上、お申し込みください
- ▶申込期限 8月19日(月)
- ▶問合せ 市保険給付課  
(☎654-1111内線757)

天童公園親水空間の  
愛宕沼の水がなくなります

愛宕沼の浄化設備の改修工事に伴い、沼の水を抜きます。

- ▶期間(予定) 7月16日(火)~11月29日(金)  
※遊歩道は利用できます。
- ▶問合せ 市建設課  
(☎654-1111内線418)

天童市結婚サポーター  
無料結婚相談会

- ▶対象 結婚を望む独身の方またはその家族
- ▶とき 7月20日(土)  
午後1:30~4:00
- ▶ところ 市立津山公民館
- ▶内容 天童市結婚サポーターによる結婚相談会
- ▶定員 4組
- ▶申込み 7月18日(木)まで、電子メール(machi@city.tendo.yamagata.jp)または電話で申し込み  
※希望日時・氏名・年齢・電話番号をお知らせください。
- ▶問合せ 市市長公室  
(☎654-1111内線324)

ハローワーク山形  
(マザーズコーナー)出張相談

就職に関する相談や求人情報の提供などが受けられます。

- ▶対象 子ども連れでゆっくり仕事を探したい方、出産や育児で退職し現在就職希望の方など
- ▶とき 7月22日(月)  
午後1:00~3:00
- ▶ところ 市子育て未来館げんキッズ
- ▶問合せ ハローワークプラザやまがたマザーズコーナー  
(☎646-7360)



## まちづくり懇談会

市民の皆さんと共にまちづくりを進めていくため、まちづくり懇談会を開催します。ぜひご参加ください。

対象地域	とき	ところ
田麦野	7月12日(金)	市立高原の里交流施設さとやま
高嶺	7月19日(金)	市立高嶺公民館

- ▶時間 午後7:00~8:30
- ▶問合せ 市市長公室  
(☎654-1111内線303)

二中の水泳指導を  
民間委託

本年度から、老朽化したプール施設対策や、安全安心な水泳授業と泳力向上、教職員の働き方改革などを目的に、二中の水泳指導を天童スイミングスクールで行っています。天候などにも左右されない良好なプール環境で生徒たちにも笑顔が見られました。



- ▶問合せ 市教育委員会教育総務課  
(☎654-1111内線813)

7月は社会を明るくする運動  
強調月間です

犯罪や非行の防止と、犯罪や非行をした人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場で力を合わせ、犯罪や非行のない安全で安心な明るい地域社会を築きましょう。

- ▶問合せ 第74回社会を明るくする運動天童市推進委員会事務局  
(市社会福祉課内☎654-1111内線762)



## 地域カフェにどうぞ

地域住民の方などによる交流の場です。お気軽にご参加ください。

### ■田麦野スリッパ卓球「すみれ会」

▶**とき** 7月3日(水)～31日(水)の毎週水曜日午前9：00～正午

▶**ところ** 市立高原の里交流施設さとやま

### ■「お茶のみ処」なでしこカフェ

▶**とき** 7月16日(火)  
午前10：00～正午

▶**ところ** 市立山口公民館

### ■ほしぬのカフェ「よばりん」

▶**とき** 7月17日(水)  
午前10：00～正午

▶**ところ** 市立干布公民館

### ■喫茶「いるばある」

▶**とき** 7月18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** 7月19日(金)  
午後1：30～3：00

▶**ところ** 市立天童中部公民館

### ■ふれあい南部茶屋

▶**とき** 7月23日(火)  
午後1：30～3：00

▶**ところ** 市立天童南部公民館

### ■たかだまサロン「こっ茶来い」

▶**とき** 7月24日(水)  
午前10：00～11：30

▶**ところ** 市立高揃公民館

### ■うたごえ喫茶「寄ッテラス」

▶**とき** 7月26日(金)  
午後1：00～3：00

▶**ところ** 市立寺津公民館

▶**内容** 運動、講話など

▶**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755)



## 介護予防教室にどうぞ

てんどう まいしん  
TendoすこやかMy進事業の対象です。

▶**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(元気ゆー湯温泉教室は70歳以上)

### ■元気ウキ浮き水中教室

▶**とき** ①7月30日(火)～9月24日(火)の毎週火曜日(8月13日(火)を除く、全8回)  
午前10：00～正午

②8月3日(土)～24日(土)の毎週土曜日(全4回)

午後1：30～4：00

▶**ところ** ①天童スイミングスクール(☎654-4933)

②健康増進施設のみ

(☎656-8322)

▶**内容** 水中歩行、バランス運動など

### ■元気ゆー湯温泉教室

▶**とき** 8月7日(水)～28日(水)の毎週水曜日(全4回)  
正午～午後3：00

▶**ところ** 健康増進施設のみ

(☎656-8322)

▶**内容** 温泉入浴に関する講話、温泉入浴、軽体操など

### ■健康てんどう元気塾

▶**とき** 8月8日(木)～29日(木)の毎週木曜日(全4回)  
午後1：30～午後4：00

▶**ところ** Re play! TENDO

(☎676-5580)

▶**内容** ストレッチ体操など

### ■楽しくさわやか脳トレ教室

▶**とき** 8月9日(金)～30日(金)の毎週金曜日(全4回)  
午前9：30～正午

▶**ところ** Re play! TENDO

(☎676-5580)

▶**内容** 認知症予防のための運動など

※利用料金はお問い合わせください。

※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)。

▶**申込み・問合せ** 7月18日(木)まで、市保険給付課(☎654-1111内線755)または各施設



## 介護者激励金 家族介護慰労金

### ■介護者激励金

▶**対象** ①寝たきりの65歳以上の高齢者を6カ月以上在宅で介護している方

②日常生活において全面介護が必要とされる20歳以上65歳未満の重度障がい者を6カ月以上在宅で介護している方

※①、②それぞれ介護を受けている本人と扶養義務者の令和6年度の市県民税額が24万円未満の方が対象です。

▶**支給額** 7万円(年額)

▶**持物** 介護者の印鑑、預金通帳、身体障害者手帳(お持ちの方)

▶**申込み・問合せ** 7月12日(金)まで、①は市保険給付課(☎654-1111内線756)、②は市社会福祉課(☎654-1111内線766)

### ■家族介護慰労金

▶**対象** 介護保険で要介護4・5の認定を受けた高齢者を、過去1年間、介護保険のサービスを利用せずに在宅で介護している方

※令和6年度の市県民税が非課税の世帯が対象です。

▶**支給額** 10万円(年額)

▶**持物** 介護者の印鑑、預金通帳

▶**申込み・問合せ** 7月12日(金)まで、市保険給付課(☎654-1111内線756)



## あったかフェてんどう (認知症カフェ)

認知症に対して不安や悩みを抱えている方やその家族の方などお気軽にご参加ください。

▶**とき** 7月17日(水)

午後1：00～2：30

▶**ところ** 市総合福祉センター

▶**講話** 「あなたの20歳の頃の話をお聞かせて」前編

▶**問合せ** 市保険給付課

(☎654-1111内線756)





## 生活応援ローン ふるさと奨学ローン

### 生活応援ローン

市と東北労働金庫が提携して、組合組織や貸付制度がない中小企業などに1年以上勤務している市民の方を対象に、生活上必要な資金を融資する制度です。

#### ▶融資用途・限度額

- ・生活資金・福祉資金＝100万円
- ・自動車資金＝200万円
- ・教育資金＝300万円

#### ▶金利

固定金利＝年1.25%～年2.75%

#### ▶融資期間 7年～10年以内

#### ▶申込み・問合せ 東北労働金庫天童支店 (☎653-2020)

### ふるさと奨学ローン

本ローンの対象者が、高校・専門学校・短大・大学などを卒業後、県内に就職した場合に、それ以降の利子に対して最長10年間、(公財)山形県勤労者育成教育基金協会から、元金300万円を限度に年2.00%の利子補給が受けられる制度です。

▶カード型 在学期間中、限度額の範囲内で繰り返し利用できます  
※証書貸付型もあります。

▶資金用途 高校・専門学校・短大・大学などの学資金、住居・生活資金など

▶融資限度額 2000万円

#### ▶金利

変動金利＝年1.95%～年2.45%

▶返済期間 最長20年

▶申込み・問合せ 東北労働金庫天童支店(☎653-2020)または(公財)山形県勤労者育成教育基金協会 (☎635-0101)



## 医療費を助成します 重度心身障がい(児)者医療制度

心身に著しい障がいを持つ方の保険診療の自己負担分を軽減する制度です。事前申請が必要で、次の障がいの程度に該当すると認められる場合に医療証が交付されます。ただし、本人の市民税の所得割額が23万5000円未満の方に限ります。

また、入院など医療費が高額になる時は、保険証の発行元に限度額適用認定証の申請をお願いします。

#### ▶障がいの程度

- ・身体障害者手帳1級または2級
- ・精神障害者保健福祉手帳1級
- ・療育手帳A
- ・公的年金各法の障害等級1級

▶問合せ 市保険給付課 (☎654-1111内線754)



## 情報公開制度と個人情報保護制度 令和5年度の運用状況

令和5年度の情報公開制度と個人情報保護制度の運用状況は、次のとおりです。

### 情報公開制度

▶件数 271件(入札・見積り合わせの結果7件、農業委員会の議案書・総会資料の閲覧24件、道路台帳の写し146件、その他94件)

▶決定内容 公開251件、一部公開20件、公開拒否0件、文書不存在0件

▶審査請求 0件(提出なし)

### 個人情報保護制度

▶件数 2件(職員採用試験の総合得点と総合順位1件、その他1件)

▶開示等の内容 開示2件、一部開示0件

▶審査請求 0件(提出なし)

※情報公開や個人情報の開示などの請求は、市総務課で受け付けています。

▶問合せ 市総務課 (☎654-1111内線312)



## 7月は国民年金保険料の 免除・猶予手続きの更新時期です

令和6年度分(令和6年7月～令和7年6月)の国民年金保険料の免除・猶予申請を受け付けています。前年度に引き続き免除を希望する方、申請時点から2年1カ月前までの期間についてさかのぼって免除を希望する方は忘れずに手続きしてください。なお、マイナポータルによる電子申請も可能です。

ただし、前年度免除結果が全額免除か納付猶予で、事前に継続審査を希望している方は、更新手続きが不要です。後日、日本年金機構から継続審査結果が届きます。

▶持物 身分証明書、基礎年金番号が分かるもの(年金手帳、基礎年金番号通知書など)、離職票または雇用保険受給資格者証

▶問合せ 市市民課(☎654-1111内線714)または山形年金事務所(☎645-5111)



## 減災対策に補助します

大地震での家屋倒壊による被害の軽減を図るため、次の事業を実施する場合に費用の一部を助成します。

### ▶補助対象事業

- ・防災ベッドの設置
- ・耐震シェルターの設置
- ・居室部分の補強

※いずれも公的機関が行う耐震実験により、安全性の評価を受けたものが対象です。

▶補助額 補助対象経費の5分の4(上限30万円)

▶受付期間 7月16日(火)～

※予算に達し次第受け付け終了。

▶申込み・問合せ 市都市計画課 (☎654-1111内線428)





## 天童まいづる会 正職員採用試験

- ▶ **採用職種・人数** 障がい児・者支援員 = 2人
- ▶ **受験資格**
  - ・高校卒業以上の方（令和7年3月までに卒業見込みの方を含む）
  - ・令和6年度中の年齢が45歳以下の方
- ▶ **試験日**
  - ・1次試験（筆記）= 8月4日（日）午前10：00～
  - ・2次試験（面接）= 8月25日（日）午前10：00～
- ▶ **採用予定日** 令和6年10月1日または令和7年4月1日
- ▶ **申込み・問合せ** 7月12日（金）まで、（福）天童まいづる会（障害福祉サービス事業所きらり内 ☎674-6881）



## 自衛官等を募集

- ▶ **種目** ①一般曹候補生、②自衛官候補生、③航空学生
  - ▶ **対象** 令和7年4月1日時点で、①②18歳以上33歳未満の方、③航空 = 18歳以上24歳未満の方、海上 = 18歳以上23歳未満の方
  - ▶ **試験日**
    - ① 9月21日（土）
    - ② 9月13日（金）～17日（火）
    - ③ 9月16日（月・敬老の日）
  - ▶ **試験会場** 受付時にお知らせ  
※自衛官候補生はウェブ試験のため、任意の場所での受験となります。
  - ▶ **受付期間**
    - ① 7月1日（月）～9月3日（火）
    - ② 7月1日（月）～9月2日（月）
    - ③ 7月1日（月）～9月5日（木）
- 自衛官等採用説明会**

  - ▶ **とき** 7月13日（土）午前9：30～11：30
  - ▶ **ところ** 市民プラザ3階和室  
※事前申し込みは不要です。
- 
- ▶ **申込み・問合せ** 自衛隊山形地方協力本部東根地域事務所（☎0237-43-7198）



## 市営住宅の入居者募集

- ▶ **対象** 所得が公営住宅法の規定に該当する方
  - ▶ **家賃** 入居者の所得に応じ決定
- | 募集住宅    | 間取り      | 戸数 |
|---------|----------|----|
| 久野本第一住宅 | 6・4.5・3  | 1戸 |
| 交り江住宅   | 6・6・4.5  | 2戸 |
|         | 6・4.5・DK | 4戸 |
| 日光住宅    | 6・6・4.5  | 1戸 |
|         | 6・6・6・DK | 2戸 |
|         | 8・6・DK   | 1戸 |
|         | 6・6・DK   | 4戸 |
- ▶ **必要書類** 市営住宅抽選申込書、63円切手2枚
  - ▶ **申込み・問合せ** 7月3日（水）～9日（火）に、山形県すまい・まちづくり公社天童管理事務所（☎656-8225）



## 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
  - ▶ **家賃** 入居者の所得に応じ決定
- | 募集住宅     | 間取り  | 戸数 |
|----------|------|----|
| 長岡アパート   | 2DK  | 1戸 |
| 交り江アパート  | 3DK  | 1戸 |
| 天童駅西アパート | 3DK  | 1戸 |
| 天童駅南アパート | 3DK  | 2戸 |
| 天童南部アパート | 3LDK | 2戸 |
- ▶ **必要書類** 県営住宅抽選申込書、63円切手2枚
  - ▶ **申込み・問合せ** 7月8日（月）～12日（金）に、山形県住宅供給公社村山地域管理事務所（☎647-0781）



## 刑務官採用試験

- 受験資格などの詳細については人事院または法務省ホームページをご確認ください。
- ▶ **1次試験** 9月15日（日）
  - ▶ **受付期間** 7月16日（火）～25日（木）  
※受験申し込みは、インターネット申し込みをご利用ください。
  - ▶ **問合せ** 仙台矯正管区職員課（☎022-286-0510）



## 農薬の適正利用について

- 農薬を散布する際は、以下の点に注意しましょう。
- ・農薬の使用方法や使用上の注意事項を守りましょう
  - ・車両や歩行者に農薬が付着した場合は損害賠償を求められる可能性があります。無風または風が弱いときに行うなど、飛散防止に努めましょう
  - ・住宅地周辺や通学路付近で散布する場合は、近隣への影響が少ない天候の日や時間を選びましょう
  - ・事前に周知するなど、周囲に住んでいる方へ十分な配慮をしましょう
- ※農薬散布前後の取水・排水時に、用水路やため池の水を利用する行為は法律で禁止されています。余った農薬の処理や防除器具の洗浄などの際には井戸水などを利用し、環境を汚染しないよう適正な方法で処理しましょう。
- ▶ **問合せ** 市農林課（☎654-1111内線214）



## 作物収穫後の農地に動物を寄せ付けないようにしましょう

- 作物の収穫が終わった果樹園地に、摘果で落とした果実などをそのまま放置すると、イノシシやサル、クマなどの野生動物が餌場として寄り付いてしまいます。
- また、収穫していない果実などもサルやクマが寄り付く原因となります。農作物被害だけでなく、人身被害の大きな原因にもなりますので、地面に埋めたり、廃棄物として処理したりするなどの管理をお願いします。
- 果樹園地だけではなく、畑などに家庭の生ごみを放置することも同様の被害を発生させる可能性がありますので、適切な管理をお願いします。
- ▶ **問合せ** 市農林課（☎654-1111内線214）





### 在宅医療・介護連携室「エール」市民講座

- ▶対象 市内にお住まいの方
  - ▶とき 8月1日(木)  
講演=午前10:00~11:00  
計測・相談=午前11:10~正午
  - ▶ところ 市民文化会館3階実習室
  - ▶講演・講師 「笑顔で学ぶお薬のヒント～みんなで薬の勉強すっぺ!～」/加藤淳さん(おいのもり調剤薬局薬剤師)
  - ▶定員 50人(先着順)
  - ▶参加料 無料
  - ▶持物 筆記用具、お薬手帳(相談をご希望の方)
- ※ご希望の方は、血管年齢・骨密度の計測ができます。  
※来場者プレゼントがあります。
- ▶申込み・問合せ 7月19日(金)まで、天童市東村山郡医師会在宅医療・介護連携室「エール」  
(☎654-4528)



### 天童夏まつりごみ拾いボランティアを募集

- 天童夏まつり(1日目)終了後のごみ拾いボランティアを募集します。
- ▶対象 小・中学生、高校生(小学生は保護者の同伴が必要です)
  - ▶活動時間 8月9日(金)  
午前6:15~7:30
  - ▶活動内容 会場周辺、パレードコースのごみ拾い
  - ▶定員 約50人
  - ▶申込み 7月24日(水)まで、右記二次元コードから申し込み
  - ▶問合せ (福)天童市社会福祉協議会(☎654-5156)



### 夏休み!うきうき福祉体験スクール

- 視覚障がいテーマに、疑似体験やパラスポーツ「サウンドテーブルテニス」の体験型学習会を実施します。
- ▶対象 市内の小学3~6年生
  - ▶とき 7月29日(月)  
午前10:00~午後2:30
  - ▶ところ 市総合福祉センター  
※送迎バスが利用できます。
  - ▶内容 体験学習、調理実習、会食
  - ▶定員 20人(先着順)
  - ▶参加料 100円
  - ▶持物 目隠し用のタオル、内履き、エプロン、三角巾
  - ▶申込み 7月16日(火)まで、下記二次元コードから申し込み
  - ▶問合せ (福)天童市社会福祉協議会(☎654-5156)



### JAてんどう女性部夕市にどうぞ

- 女性部員が栽培した野菜や果物、手作りお菓子などを販売します。なお、商品がなくなり次第終了となります。
- ▶とき 7月23日(火)~10月29日(火)の毎週火曜日  
・7・8・9月=午後3:00~5:00  
・10月=午後2:30~4:30
  - ▶ところ JAてんどう本所東側駐車場
  - ▶問合せ JAてんどう経済部(☎653-5113)



### 第37回おくのほそ道天童紅花まつり

- ▶とき 7月6日(土)~14日(日)
- ▶ところ 上貫津紅花畑
- ▶来場者特典  
①紅花(先着50人)、紅花入り手作りクッキー(先着100人)  
7月6日(土)午前10:30~  
②紅花の種(各日先着50人)  
7月6日(土)午前10:30~、  
7月7日(日)~14日(日)午前9:30~  
※その他のイベントの詳細は、市ホームページまたは市報てんどう6月15日号をご確認ください。
- ▶問合せ おくのほそ道天童紅花まつり実行委員会(市商工観光課内☎654-1111内線222)



### 危険物取扱者試験準備講習会(乙種第4類)

- ▶対象 市内にお住まいかお勤めで、危険物乙種第4類の試験を受験予定の方
- ▶とき 8月1日(木)・2日(金)  
午前9:30~午後4:00
- ▶ところ 市立天童中部公民館
- ▶定員 40人(先着順)
- ▶参加料 1980円(テキスト代)
- ▶申込み・問合せ 7月19日(金)まで、天童市危険物安全協会事務局(市消防本体内☎654-1191)



### 夏休み下水道教室

- ▶対象 小学4~6年生とその保護者など
- ▶とき 7月30日(火)  
午前9:00~正午
- ▶ところ 山形浄化センター(天童市大字大町字西原1915)
- ▶内容 施設見学、顕微鏡観察、水質実験など
- ▶定員 20組
- ▶参加料 無料
- ▶申込み・問合せ 7月25日(木)まで、(公財)山形県建設技術センター下水道事業所(☎654-8400)



## 天童スイミングスクール からのお知らせ

### ■ 7月レッスン体験会

- ▶ **対象** 年中児～小学6年生  
(非会員の方)
- ▶ **とき** 7月20日(出)  
午前9:35～11:00

※レッスンは午前10:00開始。

- ▶ **受講料** 200円
- ▶ **持物** 水着、帽子、バスタオル
- ▶ **申込期限** 7月18日(木)午後6:00

### ■ 夏休み短期講習会

- ▶ **対象** 年長児～中学生
- ▶ **とき**
  - ① 7月29日(月)～8月2日(金)
  - ② 8月5日(月)～9日(金)
各日午後0:15～1:45
- ▶ **定員** 各期100人(先着順)
- ▶ **受講料** 6750円(会員5000円)
- ▶ **申込期限**
  - ① 7月26日(金)午後6:00、
  - ② 8月2日(金)午後6:00

※無料送迎バスを運行します。

- ▶ **申込み・問合せ** 天童スイミング  
スクール(☎654-4933)



## 市総合スポーツ大会 の結果

### ■ パークゴルフ(6月1日、市パークゴルフ場)

- ▶ **協会女子** = ①立里ミナ子②早川博美③工藤ミサ子
- ▶ **協会男子** = ①渡辺信幸②坂本靖光③林清
- ▶ **一般女子** = ①石川厚子
- ▶ **一般男子** = ①前田和昭②篠原庄司③松浦正未
- ▶ **問合せ** 市スポーツセンター  
(☎654-6100)



## 健康ウォーキング 「クアの道®」

てんどう まいしん  
TendoすこやかMy進事業の対象です。

### ■ 祈りの若松コース

- ▶ **とき** 7月17日(水)  
午前9:00～正午
- ▶ **集合場所** 来咩院らいあいつん駐車場



- ▶ **定員** 10人(先着順)
  - ▶ **参加料** 無料
  - ▶ **持物** 動きやすい服装、滑りにくい靴、タオル、雨具、飲み物
- ※荒天時中止。
- ▶ **申込み・問合せ** 7月16日(火)正午まで、市商工観光課  
(☎654-1111内線222)



## 駅長オススメの 小さな旅

舞鶴山で、ウォーキングを楽しみませんか。

- ▶ **とき** 7月7日(日)  
午前9:20～午後1:00
  - ▶ **集合場所** JR天童駅
  - ▶ **定員** 20人(先着順)
  - ▶ **参加料** 無料
  - ▶ **持物** 動きやすい服装、滑りにくい靴、タオル、雨具、飲み物
- ※終了後、昼食は各自でお取りください。
- ▶ **申込み・問合せ** JR山形駅  
(☎631-2131)



## りふれい てんどう Re play! TENDO 骨盤エクササイズ

骨盤周辺の筋肉をほぐして整え、全身の代謝アップを目指します。

- ▶ **対象** 中学生以上の方
- ▶ **とき** 第2土曜日  
午前10:45～11:45
- ▶ **受講料** 1回800円  
(別途入館料が必要です)
- ▶ **問合せ** Re play! TENDO  
(☎676-5580)



## 山形の郷土料理 笹巻きを作ってみよう

食生活改善推進員が分かりやすく笹巻きの作り方を教えます。

- ▶ **対象** 市内にお住まいの年長児～高校生とその保護者
- ▶ **とき** 8月1日(木)  
午前10:00～正午
- ▶ **ところ** 市健康センター
- ▶ **内容** 笹巻き作り、栄養士による食育の話など
- ▶ **定員** 10組(先着順)
- ▶ **参加料** 無料
- ▶ **持物** エプロン、三角巾
- ▶ **申込み・問合せ** 7月25日(木)まで、市健康課(☎652-0884)



## 第36回 天童市民ゴルフ大会

- ▶ **対象** 市内にお住まいかお勤めの方
- ▶ **とき** 8月25日(日)
- ▶ **ところ** 天童カントリークラブ
- ▶ **定員** 200人(先着順)
- ▶ **参加料** 3000円
- ▶ **プレー代** 7500円(税込み特別料金、昼食代含む)
- ▶ **表彰式** 7700円(希望者のみ。同日午後7:00頃からアンジェリーナで開催)
- ▶ **申込み・問合せ** 8月1日(木)まで、天童カントリークラブ(☎656-2241)またはゴルフパーク天童(☎656-8656)



## 市グラウンドゴルフ場などの 利用時間拡大

市グラウンドゴルフ場と市パークゴルフ場の利用時間を拡大します。利用の前日までお申し込みください。

- ▶ **利用時間拡大期間**  
7月1日(月)～9月30日(月)
  - ・早朝=午前5:30～8:30
  - ・夕方=午後4:30～6:30
- ▶ **問合せ** 市グラウンドゴルフ場(☎080-2832-5881)、市パークゴルフ場(☎080-2842-7381)、または市文化スポーツ課(☎654-1111内線267)

## レディース検診 (乳がん・子宮頸がん検診)

受診を希望する場合は、事前の申し込みが必要です。なお、無料送迎車が利用できますので、希望される方は検診と一緒に申し込みください。



▲市ホームページ

### ▶対象

- ・乳がん検診＝40歳以上（昭和60年3月31日以前生まれ）の偶数年齢および41歳の女性
- ・子宮頸がん検診＝20歳以上の女性（平成17年3月31日以前生まれ）

### ▶とき・無料送迎車発着場所

【①やまがた健康推進機構山形検診センター】

とき	無料送迎車発着場所
8月3日(土) (午前のみ)	市立蔵増公民館
	市立寺津公民館
	市健康センター
8月8日(木)	市立高原の里交流施設ぼんぼこ
	市立天童中部公民館
	市健康センター

【②寒河江市西村山郡医師会総合健診センター】

とき	無料送迎車発着場所
8月5日(月)	市立干布公民館

### ▶検診料

- ・乳がん検診＝40歳の方は2500円、41歳・42歳以上の偶数年齢の方は1700円
  - ・子宮頸がん検診＝1000円（70歳以上無料）
- ※クーポン券をお持ちの方は無料です。

▶申込み・問合せ 7月12日(金)まで、①で受診希望の方は市健康課（☎652-0884）、②で受診希望の方は寒河江市西村山郡医師会総合健診センター（☎0237-84-0800）

## 食生活・健康相談

食事についての相談には栄養士が、健診結果などについての相談には保健師が応じます。

▶とき ①7月9日(火)、②7月30日(火)

午後1:30～3:00

▶ところ 市健康センター

▶持物 健診結果、お薬手帳など

▶申込期限 ①7月8日(月)、②7月29日(月)

▶申込み・問合せ 市健康課（☎652-0884）

## 熱中症に注意しましょう

今年の夏も大変暑くなることが予想されています。熱中症は、高温多湿な環境に長くいることで体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもるなどして起こります。熱中症に十分注意して過ごしましょう。

- ・喉の渴さを感じなくても小まめに水分補給を行いましょう
- ・屋外では日差しを避け、休憩を取りましょう
- ・涼しい服装や冷たいタオルなどを活用しましょう
- ・家の中でも熱中症は起こります。高齢者、子ども、持病のある方など、熱中症のリスクの高い方には、水分補給などの声を掛けましょう
- ・状況に応じて扇風機やエアコンで温度を調整しましょう



▶問合せ 市健康課（☎652-0884）

## 公民館総合健診

▶対象 40歳以上の方

▶対象地域 天童北部地域(会場＝市立天童北部公民館)

▶とき 7月8日(月)・17日(水)・19日(金)・25日(木)・26日(金)・31日(水)

受付時間＝午前8:00～9:30

### ▶検診の種類・料金

検診の種類	料金
特定健康診査 (高齢者健康診査)	無料
胃がん検診	1100円（70歳以上無料）
大腸がん検診	500円（70歳以上無料）
胸部検診	300円（65歳以上無料）
かくだん 喀痰検査	500円（70歳以上無料）

▶持物 ・公民館総合健診＝問診票、検査容器、検診料、保険証（保険資格を確認できるもの）

・胸部検診＝問診票、検診料

※特定健康診査は国民健康保険、高齢者健康診査は後期高齢者医療制度に加入している方が対象です。

▶問合せ 市健康課（☎652-0884）

## 7月の休日当番医 診療時間：午前9:00～正午、午後1:30～5:00

月 日	医 療 機 関 名	
7月7日(日)	ひがしたに小児科 南町三丁目1番24号 (☎651-1555)	整形外科 増子 南町三丁目14番27号 (☎679-3371)
7月14日(日)	宮 脇 医 院 東本町三丁目4番13号 (☎653-5005)	おおやま皮膚科 南町三丁目1番18号 (☎651-1241)
7月15日(月)	さいとう内科胃腸科クリニック 南町二丁目10番5号 (☎658-6622)	ミロク脳神経リハビリクリニック 鎌田二丁目5番1号 (☎616-3691)
7月21日(日)	天 童 温 泉 篠 田 病 院 鎌田一丁目7番1号 (☎653-5711)	
7月28日(日)	菅原内科胃腸科医院 東長岡二丁目1番1号 (☎655-4180)	吉 岡 病 院 東本町三丁目5番21号 (☎654-1188)

※診察を希望する方は事前に電話で症状を伝えてからの受診をお願いします。  
 ◎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 (山形市香澄町二丁目9番39号 ☎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・祝日) 内科・小児科・外科=午前9:00～11:45、午後1:30～5:00

## 7月の休日当番薬局 営業時間については各薬局へお問い合わせください

月 日	薬 局 名	
7月7日(日)	レモン調剤薬局 南町三丁目1番23号 (☎651-0888)	いちご薬局 南町三丁目14番26号 (☎679-4660)
7月14日(日)	けんこうの森薬局 東本町三丁目4番10号 (☎666-6693)	レモン調剤薬局 南町三丁目1番23号 (☎651-0888)
7月15日(月)	コスモ調剤薬局天童店 南町二丁目10番55号 (☎652-0366)	おりづる薬局天童店 鎌ノ町二丁目2番29号 (☎616-7475)
7月21日(日)	ア イ ン 薬 局 天 童 店 鎌田一丁目6番8号 (☎652-0771)	
7月28日(日)	みどり薬局 東長岡二丁目1番39号 (☎666-5188)	ファーコス薬局まいづる 鎌田本町三丁目6番23号 (☎653-0081)

## 各種健康教室へどうぞ

てんどう まいしん  
TendoすこやかMy進事業の対象でポイントがたまります。皆さんぜひご参加ください。

### ■元気わくわく運動セミナー

- ▶対象 市内にお住まいの40～74歳までの方
- ▶とき 7月22日(月)  
午後1:30～3:00
- ▶ところ 市総合福祉センター
- ▶内容 こころ・からだスッキリ！ラジオ体操
- ▶講師 本間佳子さん (NPO法人全国ラジオ体操連盟指導委員)、石川裕平さん (NHKテレビ・ラジオ体操アシスタント)
- ▶定員 50人
- ▶申込期限 7月19日(金)

### ■からだスッキリ！健康教室

- ▶対象 市内にお住まいの40～79歳までの方
- ▶とき 7月24日(水)  
午後1:30～2:30
- ▶ところ 市健康センター
- ▶内容 ミニ健康講話と軽体操
- ▶定員 20人
- ▶申込期限 7月22日(月)

- ▶参加料 無料
- ▶持物 動きやすい服装、飲み物、内履き、タオル
- ▶申込み・問合せ 市健康課 (☎652-0884)

# ひとくち健康講座

トコジラミの話

298



おおやま皮膚科  
大山 正俊 先生

近年、インバウンドの増加などによって、スーツケースなどに付着したトコジラミによる被害が増えていることが問題になっています。旅行者の多い温泉地である本市もリスクが高いといえるでしょう。

このトコジラミは、シラミという名前がついていますが、実はカメムシの仲間です。室内に持ち込まれると夜間に吸血して皮膚炎を起こします。飢餓に強く3カ月くらいは吸血しなくても生存できるそうです。大きさは5ミリメートルほどなので肉眼で確認できます。見つけたトコジラミは殺虫剤などで除去すればよいのですが、屋根裏などに隠れて繁殖してしまった場合は、くん煙材による駆除が必要になります。寝室の柱の間や天井などが汚れている場合は、トコジラミのふんによる汚染の可能性があり要注意です。

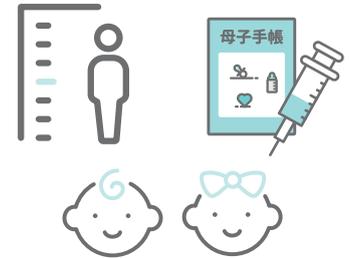
さらに厄介なのは、従来の有効成分が効きにくくなったピレスロイド抵抗性トコジラミ、通称「スーパートコジラミ」が増えていることです。この場合は、従来と異なる成分のプロフラニリドによるくん煙が必要になります。

- ・各種乳幼児健康診査・相談・育児教室は、十分に感染症対策を行ったうえで実施します
- ・参加する方はマスクの着用など感染防止対策へのご協力をお願いします
- ・問合せ、申込先がないものは市健康課（☎652-0884）



## ▶ 今月の予防接種

内容	対象児
ロタ	満2カ月児（令和6年5月生まれ）以上
ヒブ	
小児用肺炎球菌	
5種混合（4種混合）	
B型肝炎	満2カ月児（令和6年5月生まれ）以上1歳に至るまで
B C G	満5カ月児（令和6年2月生まれ）以上1歳に至るまで
麻しん・風しん（1期）	満1歳児（令和5年7月生まれ）以上2歳に至るまで
水痘	満1歳児（令和5年7月生まれ）以上3歳に至るまで
日本脳炎	満3歳児（令和3年7月生まれ以上）



## ▶ 乳幼児健康診査・相談 会場は全て市健康センター

健康診査・相談	日程	対象児	内容	持物
4カ月児健康診査	7月24日(水)	令和6年3月1日～15日生	身体計測、診察など	母子手帳、健診票、アンケート、バスタオル
	7月31日(水)	令和6年3月16日～31日生		
9カ月児健康相談	7月8日(月)	令和5年10月1日～15日生	身体計測、健康相談、絵本のプレゼント	母子手帳、9カ月児健康相談票、バスタオル
	7月29日(月)	令和5年10月16日～31日生		
1歳6カ月児健康診査	7月4日(木)	令和4年11月17日～12月9日生	身体計測、歯科検診、診察、フッ素塗布など	母子手帳、健診票、アンケート、バスタオル
	7月17日(水)	令和4年12月10日～26日生		
3歳児健康診査	7月12日(金)	令和2年12月3日～18日生	身体計測、歯科検診、診察、検尿など	母子手帳、健診票、アンケート、検査尿、バスタオル
	7月23日(火)	令和2年12月19日～令和3年1月5日生		

※受付時間は郵送などで個別にお知らせします。

※1歳6カ月児健康診査の時に、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。

※3歳児健康診査の案内と一緒に、眼科検診の受診券を同封しています。健康診査前日までに受診してください。

## ▶ 子育てに関する相談 会場は全て市健康センター

相談	日程	時間	内容	持物	申込期限
ぴよママのための助産師相談	7月9日(火)	午後1:30～2:30	妊娠・出産・子育てについての相談	母子手帳	7月8日(月)
乳幼児健康相談	7月9日(火)	午後(受付時間は申込時にお知らせ)	子どもの発育や健康についての相談	母子手帳、バスタオル	7月8日(月)
	7月30日(火)				7月29日(月)
こどもの栄養相談	7月30日(火)	午後(受付時間は申込時にお知らせ)	離乳食や幼児食などのお子さんの食事についての相談	母子手帳、バスタオル	7月29日(月)
すくすく育児教室(離乳食と育児)	7月10日(水)	①午後1:00～2:00 ②午後2:50～3:50	離乳食の始め方、家の中の事故防止など	母子手帳、筆記用具	7月9日(火)

# 天童市子育て未来館 げんキッズ

☎651-8240 開館時間 午前9:00～午後7:00

<https://shisetsu-tds.jp/yamagata-tendou-genkids/>

当日先着順で入館できます。  
利用時間は90分程度とし、入れ替え制になります。

## 7月の休館日 17日(水)

イベント	対象	日程	時間	内容
絵本と わらべうた遊び	1～2歳のお子さんと母親	7月2日(火)	午前10:00～	わらべうた遊びや絵本の持つ楽しさや魅力を知ることができます。▶定員…8組(要予約)
保育園・こども園・ 小規模保育所 ちがいはなかに?	どなたでも	7月3日(水)	午前10:00～	各施設の特徴や補助金・認定のことを市職員が説明します。
骨盤ケア	子育て中の方	7月4日(木)・ 18日(木)	午前10:00～	産後のゆがんだ体を整えます。 ▶定員…7人(要予約) ▶持物…飲み物、タオル
すくすくイベント	どなたでも (小さいお子さんも可)	7月10日(水)	午前10:00～	小さなお子さんでも簡単にできる制作イベントです。▶定員…20組
タッチケア	ハイハイする前のお子さん とその母親	7月11日(木)・ 25日(木)	午前10:00～	音楽に合わせて赤ちゃんヨガをしたり、読み聞かせをします。 ▶定員…各8組(要予約) ▶持物…バスタオル
ステップアップ タッチケア	タッチケアに参加したこと のあるお子さんとその母親		午前11:00～	
ママたちの おしゃべりあわー	妊婦の方、子育て中の方	7月12日(金)	午前10:00～	保育士やママたちとお話して気分転換しませんか。
プレママクラブ	妊婦の方とその家族	7月16日(火)	午前10:00～	マタニティライフを楽しめるように胎教、呼吸法、赤ちゃんとの遊び方を音楽をとおして学びます。▶定員…10人(要予約)
リズム体操	歩けるくらい～小学6年生 までの3世代	7月20日(土)	午前10:00～	音楽に合わせてリズムカルに全身を鍛えます。 ▶定員…10組(要予約) ▶持物…飲み物、タオル
1歳はじめての おたんじょうび会	令和5年7月生まれのお子さん	7月24日(水)	午前10:00～	おたんじょう月をみんなで祝いします。 ※要予約 ▶申込期限…7月19日(金)

# 天童市 わらべ館

☎658-8120 開館時間 午前9:00～午後6:00

<https://warabekan.tendo-kosodate.jp>

当日先着順で入館できます。  
混雑時は利用制限をお願いすることがあります。

## 7月の休館日 22日(月)

イベント	対象	日程	時間	内容
子育てサロン	0～5歳児	7月2日(火)	午前10:30～	前半は親子で七夕飾り作り、後半は子育て相談に応じます。▶定員…20組(要予約)
七夕コンサート	お子さんとその保護者 など	7月5日(金)	午前10:30～	山形マザーズバンド「チェリーズ」のコンサートです。▶定員…20組(要予約)
すこやか栄養相談	0～5歳児	7月11日(木)	午前10:00～	離乳食・幼児食などについての相談に応じます。
赤ちゃん交流会 (うさちゃん組) (わんちゃん組)	3カ月～12カ月児	7月12日(金)・ 19日(金)	午後2:00～	うさちゃん組、わんちゃん組合同の子育ておしゃべり会を開催します。▶定員…10組(要予約) ▶持物…バスタオル、飲み物
親子ふれあい遊び	0～5歳児	7月18日(木)	午前10:30～	体操や絵本の読み聞かせ、パネルシアターなどを行います。
紅花染め	子育て中の方	7月23日(火)	午前10:00～	紅花研究家の大山りり子さんを講師に迎え、紅花染めの体験を行います。▶定員…10人(要予約)
プレママ講座	妊婦の方とその家族	7月26日(金)	午前10:30～	「出産に向けてのお話・赤ちゃんとの生活」についての講話です。 ▶定員…10人(要予約) ▶持物…母子手帳
7月生まれのお誕生会	1～6歳児	7月30日(火)	午前10:30～	どなたでも参加できます。※誕生児は要予約。

## 2023-24SEASONは B2全体4位で終了



6月4日、シーズン終了のご報告とお礼のため、山本信治市長を表敬訪問しました。今シーズンは、クラブ歴代最多入場者数やプレーオフ進出などをホームアリーナの県総合運動公園で達成することができました。

来シーズンは、今シーズン達成することができなかった「B2優勝」を達成できるよう精進します。天童市の皆さん、今シーズンも山形ワイヴァンズへの多大なるご支援、誠にありがとうございました。



▲左から、石川裕一ヘッドコーチ・山本市長・鈴木大キャプテン



## 食育活動を行いました

アランマーレ山形は、6月12日から14日に、県内の小学校11校を訪問し、食事で栄養を取ることの重要性を伝える活動を行いました。この活動は平成28年から続けており、栄養と食事の取り方、成長期にはどんな食事をすると良いかななどをテーマに活動しています。イラストや映像を使いながら、朝食や睡眠をしっかり取り「5大栄養素」を意識してバランスよく食べることの大切さを教え、食育活動の後には、児童と一緒に給食を食べて触れ合いを楽しみました。



## 7月6日(土)はホーム栃木SC戦 ～GIRLS DAY～



今シーズンのガールズデーも、女性限定で先着5000人にベースボールシャツをプレゼントします。多世代の人が着こなせるように、柔らかく淡いパステルカラーのデザインを採用しました。その他にも、ハーフタイムには今年最初の打ち上げ花火を実施！スタジアムグルメでは、アジアンフードフェスとスイーツフェスを同時開催します。

ガールズデー限定のお得なチケットも販売します。チケットの詳細や購入方法、当日のイベント情報はモンテディオ山形ホームページよりご確認ください。



▲モンテディオ山形ホームページ



モンテディオ山形提供

## 7月10日(水)は天皇杯3回戦 北海道コンサドーレ札幌戦



6月12日、天皇杯2回戦が行われ、SC相模原に3対2で勝利しました。これでクラブは3回戦に進出し、7月10日にJ1の北海道コンサドーレ札幌との対戦が決定しました。札幌との対戦は、平成28年以来8年ぶりとなります。平日午後7時からの試合とはなりますが、皆さんの声で勝利への後押しをよろしくお願いします。

## ディサロ燦シルヴァーノ選手が 完全移籍加入



ディサロ燦<sup>あきら</sup>シルヴァーノ選手が、湘南ベルマーレより完全移籍で加入することが決定しました。ディサロ選手は令和4年以来2年ぶりに山形へ復帰となります。

- ポジション：フォワード
- 背番号：90



### 7月のホームゲーム (モンテディオ山形)

開催日時	対戦相手	会場
7/6(土)19:00	栃木SC	NDソフト スタジアム山形
7/10(水)19:00	北海道コンサドーレ札幌	
天皇杯3回戦		
7/14(日)19:00	いわきFC	

## 文化施設情報 Cultural Facility Information

### 市西沼田遺跡公園

☎654-7360

開園時間 午前9:30～午後6:00 (入園は午後5:30まで)  
<https://nishinumata.or.jp>

#### ■七夕おたき上げ (無料)

七夕飾りをたいて願い事を天に届けます。

- とき 7月13日(土)午後4:00～4:30

#### ■夏休み特別体験 海より山より西沼田

- とき 8月3日(土)～18日(日)  
午前9:30～11:00、午後1:00～4:00
- 内容 くみひも、太陽と月のジュズダマプレス
- 体験料 350円～

7月の休園日 1日(月)、8日(月)、16日(火)、22日(月)、29日(月)

### 天童織田の里歴史館

☎653-0631

開館時間 午前9:30～午後6:00 (入館は午後5:30まで)  
<https://tendo-gunyakusyo.jp>

#### 7月の展示内容

13日(土)～9月16日(月) 寺津手人形芝居の世界  
—受け継がれる伝統芸能—

#### ■ギャラリートーク「手人形芝居と人形作家たち」

- とき 7月27日(土)午前10:00～11:30
- 講師 野口一雄さん (天童郷土研究会会長)
- 定員 25人 (要申し込み)
- 参加料 無料 (入館料は別途)

7月の休館日 1日(月)、8日(月)、16日(火)、22日(月)、29日(月)

### 市民文化会館

☎654-1511

開館時間 午前9:00～午後10:00 (受け付けは午後9:00まで)  
<https://tendo-bunka.com>

#### ■ホールdeマイコンサート

大ホールでピアノを演奏してみませんか。

- とき 7月19日(金)
- ところ 市民文化会館大ホール
- 料金 1組1時間1400円
- 申込締切日 7月15日(月)

※営利目的の利用はできません。

※貸し切りのため、一般の方の入場はできません。

#### ■懐かしのレコードコンサート (無料)

- とき 7月13日(土)午後2:00～(開場は午後1:30)
  - ところ 市民文化会館2階大集会室
- ※レコードサロンは、毎週金・土・日曜日の午後2時から5時まで開設しています。

7月の休館日 8日(月)

### 市立図書館

☎654-2440

開館時間 午前9:00～午後7:00  
<https://tendocity-library.jp> (蔵書検索ができます)

#### 7月の催し物・サークル活動

20日(土)午前10:00～ ライブラリーカフェ  
20日(土)午前11:00～ くまさんのおはなしかんづめ  
31日(水)午前11:00～ くれよんさんのおはなしの会

#### ■としょかん夏のこどもまつり

- とき 7月20日(土)午前9:00～午後3:30
- 内容 ほんとくんクイズ、図書館福袋、スライムアクアリウムをつくろう(対象=小学生・定員10人・要申し込み)、映画上映(定員35人・要申し込み)、図書館縁日、ペットボトルかざぐるま(定員5人・要申し込み)
- 申込み 7月1日(月)から受け付け開始

#### ■課題図書・自由研究参考書を貸し出します

課題図書は1人2冊まで、自由研究参考書は1人3冊まで、貸し出し期間はどちらも1週間です。

- とき 7月1日(月)～8月25日(日)

7月の休館日 16日(火)

### 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)  
<https://tendocity-museum.jp>

#### 7月の展示内容

～7月21日(日) 彫刻家 遠藤昭吾と日本画家 伊藤有光展

#### ■ギャラリートーク

- とき 7月20日(土)午後2:00～

7月の休館日 1日(月)、8日(月)、16日(火)、22日(月)～24日(水)、29日(月)

### 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  
<https://sc-tendo.co.jp/plaza/>

#### 生涯学習講座

##### ■ワイン産地深堀り講座・フランス編

- とき 7月18日(木)、8月1日(木)、9月19日(木)  
午前11:00～午後0:30
- 受講料 5280円 (教材費は別途)

##### ■秋の家庭菜園教室

- とき 7月20日(土)午前10:00～正午
- 受講料 2000円 (教材費は別途)

7月の休館日 22日(月)

きれいに咲く  
紅花を届けたい

遠藤 貢さん

貫津紅花栽培組合長。  
7月6日(土)~14日(日)に  
開催される「おくのほそ  
道天童紅花まつり」に向  
けて紅花栽培に励んで  
います。



天童紅花まつり情報  
市ホームページ



遠藤さんが組合長を務める貫津紅花栽培組合では、貫津地域で開催される天童紅花まつりの会場を中心に紅花を育てています。「初代組合長は父親だった」という遠藤さんは、平成30年度から三代目の組合長としてバトンを受け継ぎ、組合員や栽培ボランティアの「紅花メイト」たちと紅花の手入れに汗を流します。

畑では、主に「最上紅花」という品種の他、白い花が咲くものや葉にとげのないもの、小さな花をたくさん咲かせる「夏祭」を栽培しています。連作障害を防ぐため、これまで畑を休ませたり土壌改良を行ったりと対策を進めてきましたが、長年栽培を続けてきた畑のため、少しずつ連作障害が悪化。「去年はうまく咲かず、来場者がっかりさせてしまった」。悔しい思いもしましたが、今年から移転した畑では、面積を3等分にして計画的にローテーションしながら栽培していく予定です。

草むしりや間引き、土壌管理、くい打ちなど、暑い中で大変な作業が続きますが「栽培が難しく苦労はあるが、花が咲いたところを見ると疲れも吹き飛ば」と笑顔で語ります。「新しい畑できれいな花を咲かせたい。貫津の紅花をぜひ見に来てください」

毎月1日・15日発行/天童市総務部市長公室  
〒994-8510 天童市老野森一丁目1番1号

笑顔写真館

住所、氏名、電話番号、お子さんの名前（ふりがな）・性別・生年月日を記入し、写真を郵送またはメールでお送りください。

対象：市内在住の就学前のお子さん

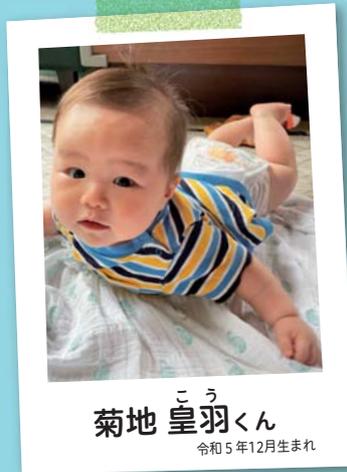
郵送：〒994-8510

天童市老野森一丁目1番1号

市長公室広報係 宛

メール：kouhou@city.tendo.yamagata.jp

問合せ：市市長公室 ☎654-1111内線325



写真大募集!



TEL. 023-654-1111  
FAX. 023-653-0704



この広報紙は環境に配慮した森林認証紙・植物油インキを使用しています。