

てんどう

6 / 1

No.1411



市道天童高原線が開通

5月6日、市道天童高原線の開通式が行われました。整備された道路は約3.3*。で、これまでの県道より幅も広くカーブや勾配も緩やか。散策やサイクリングも楽しむことができます。

- 2 特集 健康第一。
第二次健康てんどう21行動計画を策定
- 14 暮らしの情報 平成25年度天童市職員採用試験
- 15 暮らしの情報 春の褒章・叙勲



健康第一。



第二次健康てんどう21行動計画を策定

市では、市民の健康づくりを推進し、心豊かに生活ができる社会の実現を目指して、平成13年度に「健康てんどう21行動計画」を策定し、健康寿命の延伸と壮年期の死亡者数の減少に取り組んできました。しかし、高齢化の急速な進展により、生活習慣病の増加や、医療や介護のために家族の負担が増加することが懸念されています。また、ストレス過多、地域のきずなの希薄化などが進む現代社会では、誰もがこころの健康を損なう可能性があります。

このような時代の変化に対応するため、これまでの一次予防を重視した対策に加え、疾病の重症化の予防、高齢者の社会生活上必要な身体機能の維持・向上、自殺防止対策を含めたこころの健康づくりなどの対策を盛り込んだ「第二次健康てんどう21行動計画」を策定しました。健康づくりは、乳幼児期から高齢期まで各年代に応じてみなさん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、健康づくりの取り組みの一つとして、生活習慣病や主な生活習慣のポイントについて見ていきましょう。

【健康寿命とは】

寝たきりや認知症などの健康上の問題で日常生活が制限されることなく自立して生活できる期間

生活習慣病



身近に潜む生活習慣病

食べ物の好き嫌いが多く、運動は苦手、タバコやお酒はやめられないなど、一人一人の趣味・趣向や生活習慣はさまざまですが、それら日ごろ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。メタボリックシンドロームや糖尿病、がんなどは生活習慣病と呼ばれるように、私たちの身近に存在する病気なのです。

◆メタボリックシンドローム

ぽっこりとしたお腹を見て「メタボだね」と声を掛けたり掛けられたりした経験はありませんか。メタボリックシンドロームという言葉は、私たちにだいぶ定着してきましたが、見た目や腹囲だけでメタボというわけではありません。

内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか2つ以上を併せ持った状態のことです。メタボリックシンドロームになると、糖尿病、高血圧症、脂質異常症の一手手前の段階でも、

これらが内臓脂肪型肥満をベースに複数重なることによって、動脈硬化を進行させ、心臓病や脳卒中といった命に関わる病気を急速に招いてしまうため大変危険です。

◆糖尿病

糖尿病は、血液中のブドウ糖の濃度（血糖値）が高い状態が長く続く病気です。初期の自覚症状が少ないためか、深刻な病気であることが理解されず、治療を受けずに放置したり治療を中断したりして重症化してしまう人もいます。

さらに、糖尿病が進行すると腎臓の障害（糖尿病性腎症）、目の障害（糖尿病性網膜症、白内障など）、動脈硬化症、脳卒中、心筋梗塞など、重大な合併症が生じるようになってしまいます。

◆がん

平成22年保健福祉統計年報（人口動態統計編）によると、本市の平成22年の死因別死亡数に占める三大生活習慣病による死亡者数の割合は、悪性新生物（がん）による死亡者数の割合が24・3割を占めています。がんの中でも、胃が

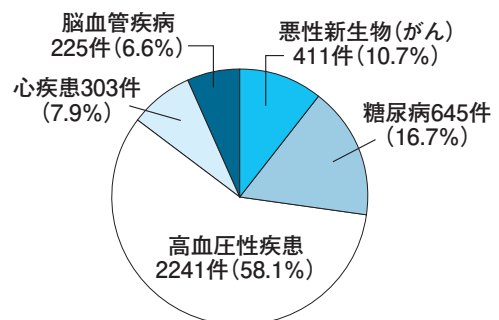
んが最も多く、次いで気管支および肺がん、大腸がんとなっています。がんの種類や原因もさまざまですが、食生活や喫煙などの生活習慣による影響が大きいものと思われまます。

定期的な健診と肥満予防を

これらを予防するためには、生活習慣の改善と特定健診の受診が大切です。市内の平成23年度特定健康診査・特定保健指導法定報告によると、健診の受診状況は、対象者1万9900人中4701人が受診し、受診率は42・8割で半数以上が受診していない状況にあります。毎年健診を受けて、自分自身の健康状態を適切に把握するとともに、病気の早期発見に努めましょう。

また、健診のほかに、肥満を予防することも生活習慣病の予防の基本になります。メタボリックシンドロームの該当者は、男性20・0割、女性8・0割で、予備群は男性16・0割、女性7・4割となっています。また、肥満は30歳代から増加します。健康づくりの基本となる健康的な生活習慣は、子どものころから身に付け、生涯を通じて実践することが重要です。

平成23年5月の国民健康保険の主要疾病別件数



要チェック

メタボリックシンドロームの診断基準

内臓脂肪の蓄積に加え、①～③が2項目以上該当するとメタボリックシンドロームと診断されます。

内臓脂肪の蓄積 腹囲 男性85㎝以上、女性90㎝以上

- ①脂質異常 中性脂肪150mg/dL以上、HDLコレステロール40mg/dL未満のいずれかまたは両方
- ②高血圧 最高（収縮期）血圧130mmHg以上、最低（拡張期）血圧85mmHg以上のいずれかまたは両方
- ③高血糖 空腹時血糖値 110mg/dL以上

栄養・食生活



塩分の取り過ぎにご用心

塩分の取り過ぎは、高血圧の原因にもなります。近年は減塩志向も進み、みそ汁などの汁物を飲む頻度や塩分濃度、食塩摂取量も減少傾向にあるようです。しかし、生活習慣病患者数の状況について見てみると、3ページの円グラフからも分かるように、本市では高血圧性疾患が最も多い58・1割を占めています。このことから、より一層の減塩が求められているものと思われれます。

一日当たりの食塩摂取量の目標量は、男性9・0g未満、女性7・5g未満とされています。薄味でおいしく食べる習慣を身に付け、外食や加工食品を利用する際は、栄養成分や塩分濃度に気を付けましょう。

バランスの良い食事と規則正しい食生活を

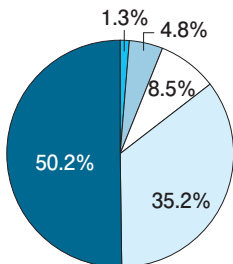
平成24年度健康づくりに関するアンケート調査では、主食、主菜、

副菜を組み合わせた食事を一日2回以上食べる頻度で「毎日」と回答した人の割合は、30歳以上の平均で67・6割となっています。しかし牛乳・乳製品を取る頻度では、30歳以上が54・2割、中学1・3年生が50・1割、高校3年生が30・4割で、高校生が他と比較して低くなっています。牛乳や乳製品だけでなく、果物や野菜など、全て毎日バランス良く食べましょう。

飲酒は適量を守って

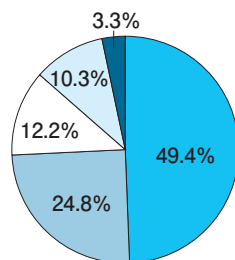
平成23年度の特健健康診査の問診で「毎日飲酒する」と回答した人は、男性44・1割、女性4・8割でした。そのうち毎日一合以上の飲酒をしている人は、男性66・0割、女性33・3割で、毎日飲酒する男性の半数以上、女性の3人に1人が生活習慣病のリスクを高める生活習慣となっています。家族で飲酒をしない休肝日を決めたり、飲酒量に気を付けたりして、生活習慣病のリスクを下げてくださいましょう。

カップラーメン・即席めんを食べる頻度

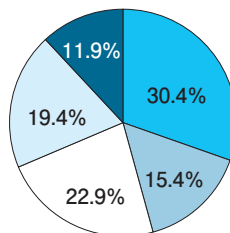


中学1・3年生

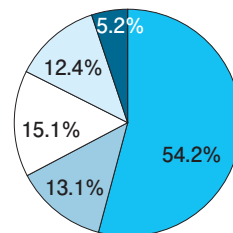
牛乳・乳製品を取る頻度



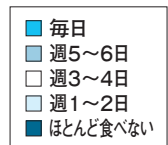
中学1・3年生



高校3年生



30歳以上



(平成24年度健康づくりに関するアンケート調査)

妊婦さんとそのご家族へ 大切な赤ちゃんのために

妊娠から出産までの妊産婦期や授乳期の食生活は、本人だけでなく、子どもにとって初期段階の栄養状態を形成するものとして重要です。近年、胎児期の栄養が、子どもの成人後の健康状態に及ぼす影響を示唆する報告もあり、妊娠前のやせ過ぎの予防や妊娠中の適正な体重増加を考慮した健康管理が大切になります。また、妊娠中の飲酒は、胎児性アルコール症候群や発達障がいを引き起こすとされており、妊娠中の飲酒を防止することが必要です。ほかにも、妊娠中の喫煙は、流産、早産、子宮外妊娠、前置胎盤や胎盤早期剥離などのリスクを高めるとともに、低出生体重児、乳幼児突然死症候群のリスクとなります。

大切な赤ちゃんのため、健康的な食生活を送るとともに、妊娠中は本人だけでなく家族も一緒に協力して禁煙しませんか。



喫

煙



タバコは百害あって一利なし

近年は、禁煙や分煙に対する意識も高まり、喫煙による健康被害も広く認知されてきています。

タバコの煙は、喫煙者が直接吸い込む主流煙と、火の付いた部分から立ち上る副流煙に分けられます。喫煙者の周りにいるだけで吸うことになる副流煙には、主流煙に比べて有害物質が多く含まれています。特に乳幼児期は、肺がまだ発育期で副流煙による障害が起こりやすいため、副流煙の影響を受けることがないように、家庭や公共の場などでの禁煙・分煙をより一層推進していかなくてはなりません。

タバコ病と呼ばれる COPPDって何？

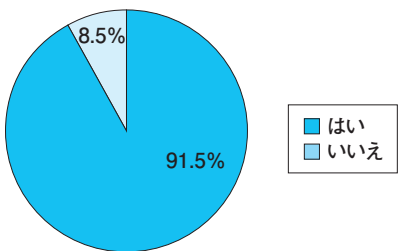
COPPDとは、気管支、細気管支、肺胞の広い範囲に治りにくい慢性の炎症が起こることにより、空気の出し入れが阻害され（気流障害）、肺胞が壊れ、酸素と二酸化

炭素の交換（ガス交換）が妨げられる病気です。従来は慢性気管支炎や肺気腫とそれぞれ分けて呼ばれてきましたが、発症の原因や治療法も共通していることから、近年では一括してCOPPDと呼ばれるようになりました。

COPPDは別名「タバコ病」と呼ばれるように、タバコが起す生活習慣病で、20年間以上にわたる長期の喫煙がその最大の原因です。また、COPPDは、せき、たん、息切れが主な症状で、これらの多くは喫煙者にはありがちな状態のために年のせいと思われるがちで、疾病の発見が遅れてしまう危険性もあります。喫煙が及ぼす健康への影響やCOPPDについての知識を身に付け、がん検診を毎年受診して、疾病の早期発見・早期治療に努めましょう。

禁煙を希望する人への禁煙指導や相談、禁煙に向けたサポートなども利用しながら、自分の健康のためだけでなく、身近な人のためにも、喫煙習慣を改めて禁煙してみませんか。

受動喫煙により病気になりやすくなることを知っている割合



中学1・3年生
(平成24年度健康づくりに関するアンケート調査)

副流煙には有害物質がこんなに！！



厚生労働省の最新タバコ情報より

タバコの害から子どもたちを守ろう

目黒クリニック
院長 目黒 光彦さん



タバコによる健康被害は誰もが理解しているにも関わらず対策が遅々として進んでいないのが現状です。

喫煙者は、絶えず循環器や呼吸器、がんなどの疾患に対し高いリスクにさらされているだけでなく、タバコを吸わない人に対しても受動喫煙により同様の危険性を与えていることを知っておく必要があります。それは、間接的に吸いこむタバコの煙（副流煙）の方がニコチン・タール・一酸化炭素などの有害物質を3～4倍も多く含んでいるためです。

受動喫煙防止は、タバコの有害な煙から未来ある子どもたちを守るためにも、われわれがぜひとも推進しなければならない責務です。「第二次健康てんどう21行動計画」としての指針・目標・施策を踏まえ、禁煙を推進し、受動喫煙を防止するための環境づくりを天童市東村山郡医師会は行政とともに取り組んでいきたいと考えています。

運

動



身に付いていきますか 運動習慣

みなさんは、運動不足だと感じていませんか。健康づくりには適度な運動が欠かせないと分かっている人も、なかなかできないという人も多いのではないのでしょうか。

平成22年度県民健康・栄養調査によると、一日30分以上の運動を週2回以上かつ1年以上継続している人の割合は、20歳から50歳代までで男性18・5割、女性11・6割、60歳代以上でも男性22・0割、女性17・1割とかなり低く、運動が習慣化されていないのが現状のようです。

また、市民の日常生活の1日当たりの歩数は、男性6675歩、女性6640歩となっています。厚生労働省が推奨している1日当たり必要な歩数は、おおよそ1万歩（8500から1万歩）とされていますので、それよりもだいぶ少ないことがわかります。運動不足は、肥満や生活習慣病

ロコモティブシンドローム？ って何

骨や関節、筋肉など運動器の障害のために、要介護になっている、または要介護になる危険の高い状態のことを言います。バランス能力や筋力の低下、骨や関節の病気などが主な原因です。

発症の危険性を高めるだけでなく、高齢者の自立低下や虚弱の原因にもなることが懸念されます。将来的な寝たきり予防や、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の予防のためにも、日常生活の中で積極的に身体を動かし、ウォーキングを毎日の生活に取り入れていきましょう。友人や近所の人を誘って一緒に歩けば、より楽しく続けられるかもしれません。

やってみよう！手軽にできるロコモ対策

ロコモーショントレーニング

テーブルやイスがあれば、どこでも手軽にできるトレーニングです。自分に合った安全な方法で、まず開眼片脚立ちとスクワットから始めてみましょう。

ロコトレ① 開眼片脚立ち



片足が床に着かない程度に

左右1分間ずつ
1日3回行いましょう

ポイント

- 転倒しないように、テーブルやイスなどがある場所で行いましょう。
- 支えが必要な人は、医師と相談して机に手や指をつけて行います。

【支えあり】



ロコトレ② スクワット



ひざは肩幅に
つま先は30度に開いて

ひざがつま先より前に
出ないように気を付けて

いすに腰掛けるように
お尻をゆっくり下ろします

呼吸するペースで5～6回を
1日3回行いましょう

【支えあり】



休養・こころの健康



こころの健康 保っていますか

元気に生き生きとした生活を送るためには、体の健康ももちろんのこと、こころの健康も不可欠です。こころの健康を保つには、適度な運動、栄養バランスの取れた食事、心身の疲労の回復のための休養、さらに十分な睡眠やストレス解消が欠かせません。

◆良質な睡眠を

みなさんは、睡眠で十分な休養が取れていますか。睡眠障害は、

心身の病気のサインであることが指摘されています。熟睡感がない、寝付けない、日中の眠気が強いことが続くといった睡眠障害があるときは、心身の病気の症状として現れていることがあります。なお、いびきも決してよく眠っている証拠ではありません。

また、睡眠を助けようと寝酒をする、眠りが浅くなったり断続的になったりするため、睡眠の質を下げます。さらに、アルコールを常用することで慣れが生じ、同じ量では寝付けなくなることや過

剰摂取につながりやすいことなどが懸念されます。

◆一人で悩みを抱え込まないで

こころの健康と自殺との関連が指摘されており、全国の自殺死者数は、平成10年以降、年間3万人を超える事態が10年以上続きました。平成16年から平成22年までの7年間の本市の自殺死亡者の年齢別の割合を見ると、30歳代から60歳代までの働き盛り世代で65・2割を占めており、うつ病などに対するこころの健康づくりへの取り組みがより一層重要になってきています。こころの健康について気になるときは、一人で悩みを抱え込まず、相談窓口や専門機関に相談しましょう。

◆周囲の人ができること

ゲートキーパー

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気付き、声を掛け、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。悩みを抱えた人は、「人に悩みを言えない」、「どこに相談したらよいかわからない」などの状況に陥ることがあります。生活上・健康上の問題や自殺の危険を抱えた人などを支援するため、医師や保健師、各種相談窓口職員、ボランティアなど、周囲の人々がゲートキーパーの役割を担うことが期待されています。

気軽にストレスチェック こころの体温計

本人の健康状態や人間関係、住環境など4択式の質問に回答すると、あなたのストレス度や落ち込み度が金魚鉢や猫などのキャラクターで表示されます。こころの健康状態をチェックしてみませんか。市ホームページ、または右記のQRコードからご利用



ください。ストレスチェックのほか、



相談窓口も掲載されていますので、悩みを相談したいときやこころの健康について気になるときなど、いつでもお気軽にご利用ください。

●問合せ 市健康課 (☎652-0884)

今日からできることを 少しずつ

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。それにはまず、みなさん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るなどして、現在の健康状態を知ることが重要です。

そして、健康には日々の生活習慣が大きく関わっています。喫煙、飲酒、不規則な食生活などを見直し、生活習慣の改善に努めましょう。一人で何かを始めるのは難しいかもしれませんが、しかし、家族で食卓を囲み薄味でおいしく食べる習慣をつくる、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できることもたくさんあります。各種健康相談や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)





▲モンテディオ山形とナリキン!のコラボレーションポスター

鈴木大四郎さん(左)と▶野月浩貴七段



将棋とサッカーで天童を元気に

5月12日に、モンテディオ山形対コンサドーレ札幌が開催されました。この日は、月刊少年チャンピオンに連載中で、将棋とサッカーを題材にした漫画「ナリキン!」との連携企画が催され、作者の鈴木大四郎さんと監修を務める野月浩貴七段も来場。トークショーやサイン会のほか、特設会場では指導対局や駒づくり体験などが行われました。試合は0-1で勝ち点を得ることはできませんでしたが、サポーターらは将棋とサッカーを堪能していました。



©SPORTS YAMAGATA21

<http://www.city.tendo.yamagata.jp/>

MY TOWN TOPICS まちの話題

あなたの地域の楽しい話題を、市長公室広報係にお知らせください。
ホットライン ☎654-1111内線325



歴史に触れながらの茶会

舞鶴山つつじ公園で、5月1日から20日まで天童つつじの里まつりが開催され、6日には、恒例となった方円流の茶会が開かれました。雨が予想されたため、会場を妙法寺の観月庵に移して行われましたが、つつじ公園に訪れた人や招待客などが大勢訪れ、幕末の天童織田藩の歴史に触れながら茶会を楽しんでいました。

肝臓の疲れを取るには

5月10日、明治大学・天童市連携事業「てんどう笑顔塾」の開講式と第1回講座が市総合福祉センターで開かれました。講師の平山満紀さん(明治大学文学部准教授)が「手当てとセルフケア 全力で生き切るために野口全体の知恵を」をテーマに、セルフケアの方法を指導しました。体内の自然な治癒力を高める方法を学んだみなさんは、「毎日家で実践したい」と喜んでいました。この「てんどう笑顔塾」は、8月まで7回の講座が開催されます。





もみじの天童の復活を願って

5月12日、天童青年会議所の会員約20人が参加して、舞鶴山西斜面にヤマモミジ10本を植樹しました。今回の植樹は、約90年前にモミジなどの植樹を行った先人の意志を受け継いで行われ、花笠音頭で歌われている「もみじの天童」復活の思いを込めました。ヤマモミジの見頃は、芽出しの時期と紅葉の時期とのことです。



ゴールデンウィークに歴史体験

5月2日から6日の5日間、西沼田遺跡公園でゴールデンウィーク特別体験イベント「まがニシヌマタックル」が開催されました。期間中は、カラー勾玉作りや管玉ストラップ作り、粘土の風鈴作りなどが行われ、イベントの中でも特に人気のあったカラー勾玉作りは、ピンクや黒の限定カラー勾玉があつという間に終了するほどの盛況ぶりでした。期間中の来館者は約700人にもなり、帰省した親子や県外からの観光客が多く訪れていました。



「リバテラス ちえふる」で勉強しよう

5月13日、パルテ1階に市学習支援室「リバテラス ちえふる」がオープンしました。ここでは、市民の自主学習の支援を目的につくられたもので、学習支援相談員による相談や図書資料・インターネットを活用した学習情報の提供などを行います。JR天童駅に隣接しているため、電車通学の高校生や学生なども利用しやすい環境になっています。



ボランティアですがすがしい気持ちに

5月2日、四中の全校生徒が、JR天童駅前や市役所周辺、寒河江街道などの沿道の清掃活動を行いました。このボランティア活動は毎年行われており、生徒が活動を企画しているとのこと。缶や瓶、自転車のサドルなど、用意していたごみ袋が足りなくなるくらいが集まり、生徒はごみの量に驚いていました。

みんなの
おあしす

お〜い! あつまれ!
しみんのすたあ〜!



武田 七星さん



酒井技術主査



Oasis 1 豆記者探検隊



山川 凛さん



今回は
荒谷小
のみんな

天童公園の愛宕沼が、市民の憩いの場としてきれいに整備されたと聞きました。そこで私たち荒谷小では都市計画課を訪ねて、どんなものが整備されたのかを聞いてみました。



村形 桃香さん



三澤 啓人さん



豆記者 なぜ愛宕沼をきれいに整備したのですか。

技術主査 これまでの愛宕沼は田んぼに水を入れるための、溜め池として作られました。沼の周りは、雑木が生い茂ってうっそうとしており、土手も急で水辺に近づくことができませんでした。そこで市民の憩いと安らぎの場として、大勢のみなさんに利用してもらおうと整備したんです。

豆記者 これまでの沼と変わったところはどこですか。

技術主査 沼の周りの雑木が全て無くなり、土手の傾斜が緩やかになりました。沼の深さも1メートル以上浅くなり、沼の面積も6割程度

豆記者 新しく沼の周りにできたものはどんなものですか。

技術主査 1周6箇所の園路やテラスデッキ2箇所、それに能舞台をイメージした「堤の家」と古民家風の「里の家」というあづま屋ができました。また、LEDの照明灯も62基整備したほか、あずま屋のライトアップもしているの

豆記者 沼の周りには、どんな木が植えられているのですか。

技術主査 舞鶴山は桜の名所なので、108本の桜を植えました。ほかに、シダレヤナギやシナノキ、ミズキなど8種類、24本の高木を植えています。テラスデッキ付近にはハスやスイレンを植えていますし、アヤメで有名な長井市と宮城県多賀城市から協力していただいてアヤメの花壇も作りました。

豆記者 桜はどんな種類がある

▼愛宕沼はとてもきれいになったよ。みんな来てね。



のですか。

技術主査 ソメイヨシノとシダレザクラ、オオヤマザクラ、ヤマザクラ、ウワミスザクラ、ギョイコウの6種類で、ギョイコウは緑色の花を咲かせる珍しい桜です。2本あるで、探してみてください。

豆記者 愛宕沼ではこれからどんな整備をするのですか。

技術主査 沼の水質を保全するための噴水ポンプを設置するほか、沼の南側約1分の部分に広場や園路、植栽を整備する予定です。

豆記者 はい。今日はありがとうございました。



『温故知新』

後藤 岬さん（長岡）

年齢 ● 19歳

夢 ● 高校の国語教師

天童について一言 ● みんなに自慢できるまち天童、大好きです！

私の夢は高校の国語教師になることです。私は高校生になるまで古文漢文が苦手でした。しかし、高校に入学し、より詳しく文法を学んだことで、自分で訳し理解できると感じ、国語が大好きになりました。

孔子は論語の中で次のように述べています。「温故而知新。可以為師矣。」これは、古人の書に成熟

し、そこから現代に活用できるものを知る人こそ、師となる資格があるという意味です。ここでいう師とは教師に限らず、上に立つ人という意味も含まれていると思います。

私は、時代を超えてきた書物を読んだり、生徒が立派な師となるよう導く教師を目指し、頑張ります。

Oasis 3 未来に向かって

一中生徒会

代表 森谷綺良々さん



▲一中生徒総会の風景

全員で

一中を創る

本年度の生徒会スローガンは「協」です。各学年の「力」が合わさり一中生が一つになる、という意味が込められています。目指す生徒会像は、「全員でつくるつながる生徒会・新しいことに挑戦する生徒会・生徒の声が活発に飛び交う生徒会」で、この三つを重点とした活動が生徒総会で承認されました。その中で「一中ありがとう清掃」が内容の濃い討議になりました。

一中生を長く見守り続けてきた校舎とは、こととしてお別れになるので、執行部では有志による清掃で校舎に感謝の気持ちを表そうとしました。しかし、総会では全員でやりたいという声が多数上がりました。活動を通して、みんなで気持ちを伝え、一つになろうとする一中生の熱い気持ちが見えました。この気持ちを忘れず全員で協力し、一中を創っていききたいと思います。

Oasis 4 笑顔写真館

みんなの
おあしす

お〜い! あつまれ!
しみんのすたあ〜!



失敗してもがんばるぞ!

佐藤 翔太くん
(5歳・駅西)

ぼくは、外あそびが大好き。うんていが得意で、一段飛ばしだってできるんだ。だけど、てつぼうはまだうまくできないから、失敗してもがんばって練習するぞ!

Oasis 5 おらほうの地域づくり



児童・サポーター・出発式参加者で記念撮影

■市立天童南部公民館 南部っ子サポーター出発式

子どもの安全を地域で守る南部っ子サポーター出発式が、天童南部子ども会育成会連合会、天童南部老人クラブ連絡協議会、天童南部地域づくり委員会などから協力を得て開催されました。

現在、サポーターは約80人に上り、4月14日の出発式では天童警察署の統括少年補導専門員が「犯罪者は周囲から見られるのが一番怖い。見守りが犯罪抑止力になる」と指摘しました。天童南部小の児童が、「安心して登下校できるのはサポーターのみなさんのおかげです」と感謝の言葉を述べました。

■市立成生公民館 大きくなったらまた会おうね

3月7日、成生地区を流れる押切川の押切川橋上流に、成生小の2年生が参加してサケ稚魚の放流を行いました。昨年の秋、6年生が4年前に放流したサケの遡上観察を寒河江川で行ったように、今回の2年生も4年後にお互いが成長し、また押切川で再会できるよう願いを込めて、大事にサケ稚魚を放流しました。

成生地区では、サケ稚魚の放流など環境保全事業を通して、河川の水質保全に努め、「エコ」を目指した多様な生物にやさしい環境づくりに子どもたちと一緒に取り組んでいます。



サケは子どもたちの手から元気に旅立ちました

技ひと心

舞踊で伝える

和の心

日本舞踊は能や歌舞伎に端を発し、一つの物語を踊りで表現するものです。扇子一本で物を表現し男女を踊り分ける素踊りなど、立ち振る舞いや姿勢の変化で人物を演じ分けます。

私が日本舞踊を始めたのは、日本舞踊を教えていた母の影響を受けてのことでした。母の指導は厳しく、子どものころは何度も逃げ出しては連れ戻され、無理やり踊らされていましたが、いつしか母のようにになりたい、母から受け継いだ日本舞踊を守り、広めたいと思うようになりました。今では、日本舞踊を次の世代へ伝えることが自分の役目だと思っっています。現在、私は天童子ども舞踊団でも日本舞踊を教えています。失いかけている日本の伝統文化である日本舞踊の良さや奥深さに、より多くの子どもたちに触れてほしいと願っています。まずは、実際に踊ったり舞台を見たり、ぜひ体験してほしいと思います。



藤間 乾さん

日本大学芸術学部卒業後、舞踊研究所を開設し、古典舞踊の普及と若手育成に取り組む。国民文化祭やまがた2003日本舞踊の祭典では創作舞踊を熱演。平成13年には日本舞踊協会の依頼で明治神宮奉納舞踊を舞う。新春舞踊大会賞を3度受賞し、平成25年3月に日本舞踊協会特別公演に依頼され出演を果たす。山形大学地域教育文化学部非常勤講師も勤めた。



▲子どもたちのけいこにも熱が入ります

平成25年度 天童市職員採用試験(上級行政・上級土木・薬剤師)

若々しい情熱と
しなやかな感性をもつ
あなたを待っています



平成25年度天童市職員採用試験(上級行政・上級土木・薬剤師)を行います。

- 採用職種・採用予定人数 上級行政・上級土木・薬剤師=若干名
- 受験資格
 - 上級行政・上級土木=次のいずれかに該当する方。ただし、上級行政は平成25年4月30日以前から市内に住所がある方(就学などのため市外に住んでいる方は、保護者の住所が市内にあること)
 - ①昭和57年4月2日～平成4年4月1日に生まれた方
 - ②平成4年4月2日以降に生まれた方で、大学の学部(同等と認めるものを含む)を卒業した方、または平成26年3月までに卒業見込みの方
 - 薬剤師=昭和53年4月2日以降に生まれ、薬剤師の免許資格を持っている方、または平成

26年5月までに取得見込みの方

- 試験日程
 - 一次試験=7月28日(日)
 - 二次試験=一次試験合格者を対象に後日実施します
- 試験会場 市総合福祉センター
- 試験内容
 - 一次試験=大学卒業程度の教養試験・専門試験(多枝選択式)
 - 二次試験=総合試験(論文形式)、面接、集団討論、健康診断など
- 受験手続 市総務課で交付、または市ホームページからダウンロードした受験申込書および受験票に必要事項を記入し、市総務課に提出してください。また、電子申請も可能です。詳しくは、市ホームページ(<http://www.city.tendo.yamagata.jp>)をご覧ください
- 申込受付 6月20日(木)まで(土・日曜日を除く) 午前8:30～午後5:15
- ※電子申請・郵送の場合も6月20日(木)午後5:15必着です。
- 採用 平成26年4月1日から採用予定
- 申込み・問合せ 〒994-8510 天童市老野森一丁目1番1号 天童市総務部総務課職員係 (☎654-1111内線314)

耐震診断士による耐震診断と耐震改修への助成

■耐震診断を行います

市で認定した耐震診断士を派遣し、木造住宅の耐震診断を行います。どうぞご利用ください。

- 対象 平成12年5月31日以前に建築された戸建て持ち家住宅
- 内容 耐震診断、補強計画や概算工事費を提示
- 診断料 1万円
- 戸数 15戸(先着順)
- 申込方法 6月3日(月)から所定の申込用紙に記入の上、市建設課に提出

■木造住宅の耐震改修に助成します

過去に「天童市木造住宅耐震診断士派遣事業」による耐震診断を受けた方で、診断の結果、一定の条件を満たした場合に耐震改修費を助成します。事前の協議が必要ですので、詳しくはお問い合わせください。

- 所得要件 前年の所得額が400万円以下の方
- 補助額 次の①と②の合計金額(上限120万円)
 - ①対象経費の3分の1 ②対象経費の4分の1
- ※各60万円限度。
- 実施戸数 約4戸(先着順で予算の範囲内)
- 申込み・問合せ 市建設課(☎654-1111内線418)

空気中の放射線量を訪問測定します(無料)

- 測定箇所 市内の個人宅の玄関や庭などの屋外
- ※屋内および事業所は測定を行いません。屋外でも物を動かすなど作業を伴う測定は行いません。
- 測定日時 平日の午前9:00～午後4:00(祝日、年末年始を除く)
- ※測定時間は1件15分程度で、測定の際は立会いをお願いします。
- 申込み 市危機管理室窓口で受付
- ※電話では受け付けません。詳しくは、市ホームページをご覧ください。
- 問合せ 市危機管理室(☎654-1111内線322)

ご協力ください 河川一斉清掃

- 河川愛護と豊かなふるさとづくりを目指す「きれいな川で住みよいふるさと」運動が7月と9月に、県下一斉に実施されます。市内でも町内会などを中心にして河川敷の清掃、空き缶やゴミの収集、除草作業、草花の植栽などの活動が行われます。市民のみなさんのご参加、ご協力をお願いします。
- 問合せ 市建設課(☎654-1111内線415)

おめでとうございます

春の褒章・叙勲

市内で受章されたみなさんを紹介しします。ご本人の都合で掲載していない方もおります。

瑞宝双光章 警察功労



柿崎忠光さん
(70歳)
中里

昭和36年に奉職し、米沢、天童、山形警察署などを経て、寒河江警察署で退職。主に鑑識業務に従事されたほか、音楽隊にも所属されました。

瑞宝双光章 防衛功労



長澤和一さん
(71歳)
老野森

昭和35年に入隊し、神町駐屯地や弘前駐屯地などで勤務。平成8年までの36年間、主に第一線の部隊の一員として活躍されました。

藍綬褒章 更生保護功労



東海林敏雄さん
(75歳)
荒谷

昭和62年から保護司で、平成23年から天童地区保護司会会長を務め、青少年の更生や社会を明るくする運動など多くの活動に尽力されました。

瑞宝単光章 防衛功労



永田忠陸さん
(65歳)
乱川

昭和41年に入隊。仙台駐屯地や神町駐屯地などで勤務し、平成20年に退官。主に警務部隊員として犯罪捜査などの業務に従事されました。

瑞宝単光章 防衛功労



草苺正夫さん
(64歳)
東長岡

昭和42年に入隊し、多賀城や北海道などを経て、神町駐屯地で退官。PKOで中東に派遣され、不安定な状況で輸送業務などに尽力されました。

瑞宝単光章 矯正業務功労



石山太造さん
(63歳)
乱川

昭和44年から平成22年までの41年間、法務事務官として関東・東北地方で勤務。矯正業務や施設管理業務などに従事されました。

山形デスティネーション キャンペーン

平成26年6月から9月まで、山形県で10年ぶりとなる「山形デスティネーションキャンペーン」が開催されます。このキャンペーンは、県や市町村とJR6社、観光関係者が協力して目的地となる地域を全国で宣伝する国内最大級のキャンペーンです。

開催1年前となる本年6月から9月は、県内各地でプレキャンペーンが行われ、全国から多くの観光客をお迎えすることになります。

訪れる観光客の思い出に残るのは、地元のみなさんの心温まる対応や人との触れ合いです。市民のみなさん全員が笑顔であいさつするなど「おもてなし」に取り組み、天童ファンをたくさんつくりましょう。

●問合せ 市商工観光課 (☎654-1111内線222)



つつが虫病にご注意ください

つつが虫病は、ツツガムシ(ダニの一種)の幼虫に刺されることで感染します。潜伏期間は5日から14日間で、発熱、発疹などの症状が出ます。つつが虫病が心配される場合は、早めに受診しましょう。

■つつが虫の予防には

ツツガムシは、田畑、山林、やぶ、河川敷などに生息しています。このような場所に行くときは、次のことに心掛けてください。

- ・長袖、長ズボン、長靴、手袋などを着用し、できるだけ素肌を露出しない
- ・休憩するときは、草むらに直接座らない
- ・虫除けスプレーなどダニ忌避剤、防虫剤などを衣服に使用する
- ・ツツガムシの生息しそうな場所にいった後は、入浴し、身体を清潔にする

●問合せ 県健康福祉企画課 (☎630-2292)

の毎週水曜日

午前9:00～午後4:30(受け付けは午後4:00まで)

- ところ** 市役所1階市民相談室
- 相談内容** 遺言、遺産分割協議、各種契約など
- 問合せ** 山形県行政書士会天童支部 (☎654-4479)

司法書士無料相談会(予約不要)

- とき** 6月20日(木)・7月18日(木)・8月15日(木)
午後6:00～8:00
- ところ** 山形テルサ(山形市)
- 相談内容** 相続登記、土地や家屋の名義変更、借金問題、財産管理など
- 問合せ** 山形県司法書士会 (☎623-7054)

山形市男女共同参画センターファアラ相談室

定住自立圏構想連携事業で、天童市民も無料で相談できます。事前に予約が必要です。

一般相談(心の相談)

- とき** 毎日(時間は曜日で違います)
- 相談員** 女性カウンセラー

法律相談

- とき** 6月7日(金)・14日(金)・21日(金)
午後4:00～6:00
- 相談員** 弁護士
- ところ** 山形市男女共同参画センター(ファアラ)
- 申込み・問合せ** 山形市男女共同参画センター (☎645-8077)

市民のサクランボ狩り 入園料1000円に

天童フルーツランド加盟と干布、向原などの協賛する果樹園で、天童市民に限りサクランボ狩りの入園料を1000円にしています。どうぞ、ご利用ください。

- 条件** 天童市民であることを証明できるもの(免許証など)を持参
- 問合せ** 山新果樹園 (☎090-8781-7770 矢萩)

2013.06 ハローワーク就職面接会

- 対象** 全年齢の一般求職者(既卒未就職者含む)
- とき** 6月18日(火)
午後1:00～4:30
- ところ** 山形ビッグウイング(山形市)
- 参加企業** ハローワークやまがた・むらやま・さがえの3所管内に本社または就業場所がある、求人票を出している企業(100社予定)
- 問合せ** ハローワークやまがた企画調整部門 (☎684-1521)

催し

市民文化会館自主事業 ベニスの商人(劇団芸優座)

シェークスピアの笑いと感動の名作をお楽しみください。

- とき** 6月26日(水)
午後6:30開演
- ところ** 市民文化会館大ホール
- 前売り券** ペア(2人)=3000円、一般=2000円、小学生～大学生=1000円
※当日券はそれぞれ500円増。
- 前売り券取扱所** 市民文化会館、市民プラザ、TENDO八文字屋、宮脇書店ほか
- 問合せ** 市民文化会館 (☎654-1511)

6月の懐かしのレコードコンサート

- とき** 6月15日(土)
午後3:00～4:30
- ところ** 市民文化会館展示室
- 内容** 今月の特集「雨Part2」、リクエストコーナー、イントロ曲当てクイズなど

天童レコードサロンの開放

- とき** 月～金曜日=午後1:00～5:00、土・日・祝日=午前9:00～午後5:00
※市民文化会館の休館日は休み。
- 問合せ** 市文化スポーツ課 (☎654-1111内線262)

市民茶会にどうぞ

- とき** 6月23日(日)
午前10:00～午後3:00
- ところ** 市民文化会館
- 会費** 1000円(2席)
- 問合せ** 天童市茶華道連合会事務局 (☎653-4563 鈴木方)

健康づくりと植物

のいばり

野生のバラの仲間には、たくさん種類がありますが、その中でもこのつる性のノイバラは、最も代表格のものといわれています。細い枝先に、ほのかな香りを漂わせる純白で清らかな直径2センチほどの花をたくさん咲かせます。秋には、光沢のある真っ赤な身を結びます。この実は小鳥たちの大好物で、食べなくなると、自然は冬の装いに変わっていきます。

ノイバラは、体全体に鋭いトゲがあつて嫌われそうなのに、人に愛され詩歌などにたくさん歌われてきました。

このノイバラの実は、貴重な薬草でもあるようです。生薬名を「営実」といって、便秘や腫れ物、にきびなどに効くといわれています。

秋に、まだ実が赤くなる前の未熟な青い実を採取して、よく日干しにします。これが営実という生薬です。

便秘などに、一日の量3～5杯の生薬をコップ3杯の水で半量になるまで弱火で煮詰め、かすを除いて食前3回に分けて飲むとよいといわれています。腫れ物やにきびなどには、冷えた煎液で幹部を湿布すればよいといわれています。

- 問合せ** 市市長公室

(☎654局1111内線325)



このコラムは、天童市野草と親しむ会の佐藤定二郎さんが担当しています。



くらしの Information

June

情報①

大規模小売店舗立地法に基づく説明会が開かれます

天童市芳賀土地区画整理事業地内に出店するイオンモールの説明会が開かれます。

- **とき** 6月9日(日)
 - ①午前10:30~11:30
 - ②午後2:00~3:00
- **ところ** 県総合運動公園大会議室
- **建物設置者** イオンモール(株) 代表取締役 岡崎 双一 千葉県千葉市美浜区中瀬一丁目5番地1
- **大規模小売店舗の名称・所在地** (仮称) イオンモール天童 天童市芳賀土地区画整理事業34街区
- **問合せ** イオンモール(株) (☎022-204-1037)

お知らせ

申請は6月28日まで 経営所得安定対策

平成25年度より「農業者戸別所得補償制度」は、「経営所得安定対策」に名前が変わりました。対象者には、農政推進員から申請書が配布されていますので、忘れずに申請してください。

- **申請期限** 6月28日(金)
- **問合せ** 市農林課 (☎654-1111内線216)

食生活改善推進員 養成講習会

市では、食生活の改善によって家族や地域のみなさんの健康増進のため、ボランティアで活躍していただく食生活改善推進員を養成しています。ヘルシーメニューの調理実習や生活習慣病予防の話などを通して、健康づくりの方法を学んでみませんか。

- **とき** 7月11日(木)~12月5日(木)(全6回) 午前9:00~午後3:00
- **ところ** 市健康センター
- **定員** 40人(先着順)

- **受講料** 1800円(テキスト代など)
- **申込み・問合せ** 6月28日(金)まで、市健康課 (☎652-0884)

山形県警察官採用試験

- **職種** 警察官A
- **対象** 昭和53年4月2日~平成28年4月1日に生まれた方で、大学を卒業した方、または平成26年3月までに卒業見込みの方(人事委員会が同等と認める方を含む)
- **1次試験** 7月14日(日)
- **申込み・問合せ** 6月24日(月)まで、天童警察署 (☎651-0110)

電波利用環境保護 周知啓発強化期間

6月1日から10日までは、電波利用環境保護周知啓発強化期間です。不法電波は人命に関わる重要な無線通信を妨害することもあります。電波の混信・妨害、ルールについては、東北総合通信局にお問い合わせください。

- **問合せ** 総務省東北総合通信局 (☎022-221-0641)

各種無料相談にどうぞ

今月の無料法律相談

- **とき** 6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・問合せ** 6月13日(木)まで、市民相談室 (☎654-1111内線741)
- 事前に資料などをお持ちの上、直接市民相談室におこしください。

行政書士相談(予約不要)

- **とき** 6月5日(水)~26日(水)

忘れずに提出してください 児童手当の現況届

児童手当などを受給している方は、現況届の提出が必要です。受給者には、近日中に用紙を郵送しますので、必要事項を記入し、次のとおり提出してください。

また、平成25年1月2日以降に天童市に転入された方は、平成25年度児童手当所得証明書(平成25年1月1日現在の住所地の市町村で発行)の提出が必要です。

- **提出期間** 6月19日(水)から22日(土)の午前9時から午後4時30分まで(正午から午後1時までを除く)
- **提出場所** 市健康センター1階ホール ※上記に都合がつかない方は、6月28日(金)までに市健康センター内子育て支援課窓口へ提出してください(公務員の方は、勤務先への届け出となります)。

児童手当などを振り込みます

平成25年度第6月期分(2~5月分)の児童手当を指定された口座に振り込みますので、確認してください。なお、手当が振り込まれない場合は、子育て支援課にお問い合わせください。

- **振込日** 6月10日(月)
 - **支給額(月額)**
 - 。3歳未満 1万5000円
 - 。3歳から小学生 1万円(第3子以降は1万5000円)
 - 。中学生 1万円
- ※受給者の所得が限度額以上の場合、月額5000円になります。
- **問合せ** 子育て支援課(☎652局0888)

体（フラワーメイト）を募集しています。

- 応募資格** 市内の5人以上で構成する団体（任意）
- 募集区画** 12区画（1区画＝約30平方メートル、複数区画応募可）
- 活動内容** 土づくり、花植え、水遣り、除草など（市と協働で行います）
- 条件** 花は7月植栽のポチュラカ、11月植栽のビオラで、授産施設ひまわり園から花の苗を購入してもらいます
※花壇にフラワーメイトの名前を入れた看板を設置します。
- 申込み・問合せ** 6月25日（火）まで、市都市計画課
（☎654-1111内線427）

ファミリーサポートセンター 協力会員を募集

天童ファミリーサポートセンターでは、子育て支援に協力できる方を募集しています。

- 対象** 子どもが好きで、心身ともに健康な方
- 内容** 子どもの預かり、送迎など
- 報酬** 有償ボランティア（600円）
- 申込み・問合せ** 天童ファミリーサポートセンター（市わらべ館内 ☎658-8121）

天童市文化団体協議会 シンボルマークを募集

天童市文化団体協議会の設立50周年を記念して、シンボルマークを募集します。

- 募集期間** 7月10日（水）まで

- 賞金** 最優秀（採用作品）＝5万円、優秀（2点）＝2万円
※応募用紙は市文化スポーツ課にあります。
- 申込み・問合せ** 市文化スポーツ課（☎654-1111内線262）

市民プールの アルバイトを募集

市民プールで働くアルバイトを募集します。

- 対象** 20歳以上で50歳以上泳げる方（大学生可）
- とき** 7月1日（月）～8月31日（土）
午前9：30～午後6：30
※期間、時間については、相談に応じます。
- 内容** プール監視業務、受付業務など
- 申込み・問合せ** 市スポーツセンター（☎654-6100）

ご利用ください 天童スイミングスクール

■レッスン体験会

- 対象** 年中児～小学生
- とき** 6月22日（土）
午前10：40～11：50
- 利用料** 100円
- 申込期限** 6月21日（金）

■早朝プール一般開放

- 対象** 18歳以上の方
- とき** 9月までの毎週水・土曜日（午前6：00～8：00）
- 利用料** 1回630円
- 申込み・問合せ** 天童スイミングスクール（☎654-4933）

ビーフリーで ベリーダンス会員募集

- 対象** 中学生以上の女性
- とき** 土曜日（月3回）
午後6：45～8：15
- ところ** スポーツクラブ天童ビーフリー
- 会費** 月4200円
- 申込み・問合せ** スポーツクラブ天童ビーフリー
（☎654-8866）

団員を募集 トランポリンスポ少

- 対象** 小学生以上
- とき** 毎週金曜日の午後7：00～9：00と隔週土曜日の午後6：00～9：00
- ところ** 県総合運動公園
- 会費** 月2000円
- 申込み・問合せ** 天童さくらんぼトランポリンスポーツ少年団
（☎090-1375-4978井上）

文化講演会にどうぞ

- とき** 6月14日（金）
午後6：30～8：00
- ところ** 市立図書館
- 演題** 佐藤千夜子と遊覧馬車／森恵治さん（伝統工芸師・将棋駒）
- 受講料** 500円（資料代）
- 申込み・問合せ** 6月12日（水）まで、市立図書館
（☎654-2440）

安全安心なまちづくり 市民大会を開催

現在、市内でも、安全安心を脅かす交通事故や犯罪の発生、暴力団事務所が存在などがあります。広く市民にその状況を訴え、意識の高揚を図るため、次のように安全安心なまちづくり市民大会を開催します。ぜひ、ご参加ください。

- とき** 6月8日（土）の午前10時から
- ところ** 市民文化会館
- 内容** 市民集会・市民パレード（雨天のときは県警察音楽隊の演奏）
- 問合せ** 市生活環境課
（☎654局1111内線272）

ビデオ・DVD 視聴覚教材を貸し出します

東南村山地区視聴覚教育協議会は、社会教育の教材として利用できる1000本以上のVHSビデオ、DVD、16ミリフィルムを保有しています。また、それらを活用する機材（投影用プロジェクター、16ミリ映写機、スクリーンなど）を各種団体に無償で貸し出しています。山形市、天童市、上市市、中山町、山辺町内の団体であれば借用することができますので、町内会や子ども会などが行う事業でご利用ください。

- 貸出料** 無料
- 問合せ** 市教育委員会生涯学習課（☎654局1111内線832）、または東南村山地区視聴覚教育協議会（山形市西部公民館内 ☎645局1223）



くらしの Information June 情報②

催し・募集

市営住宅の入居者を募集

●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・6・4.5	2戸
交り江住宅	6・6・4.5	2戸
日光住宅	6・6・6・DK	2戸
日光住宅	6・6・DK	1戸

●申込み・問合せ 6月10日(月)～14日(金)に、市建設課 (☎654-1111内線413)

県営住宅入居者を募集

●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
日光アパート	3DK	1戸
長岡アパート	3DK	1戸
交り江アパート	3DK	1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

●必要書類 県営住宅申込書、50円切手2枚

●申込み・問合せ 6月5日(水)～11日(火)に、県すまい情報センター (☎647-0781)

※月曜日は休館です。

神町駐屯地を一般開放

師団創立51周年・神町駐屯地創立57周年記念行事を行います。

●とき 6月23日(日)

午前8:00～午後3:00

●ところ 神町駐屯地(東根市)

●内容 観閲式、戦車などの体験搭乗、装備品展示、南東北3県の物産品展示即売、B級グルメ出店など

●問合せ 第6師団司令部広報室 (☎0237-48-1151)

もり～な天童のイベント

■やまがた絆の森パネル展示会

●とき 6月5日(水)～20日(木)

●内容 企業による森づくり活動、やまがた緑環境税の紹介

■将棋駒キーホルダー教室

●とき 6月8日(土)

午後1:30～

●定員 20人(先着順)

●参加料 500円(申込時)

●申込期限 6月5日(水)

■子どもアレンジ生け花教室

●とき 6月9日(日)

午後2:00～

●定員 15人(先着順)

●参加料 800円

●申込期限 6月7日(金)

■レカンフラワー教室

●とき 6月15日(土)

午後1:30～4:00

●定員 12人(先着順)

●参加料 1500円

●申込期限 6月9日(日)

■生花教室 梅雨を楽しく

●とき 6月16日(日)

午後1:30～

●定員 20人(先着順)

●参加料 1500円(当日)

●申込期限 6月13日(木)

■わくわくサロン(講話・無料)

●とき 6月17日(月)

午後1:30～3:00

●演題 いのちの中へ

●定員 30人(先着順)

■プリザーブドフラワー体験会

●とき 6月22日(土)

午後1:30～3:00

●定員 30人(先着順)

●参加料 3000円(当日)

●申込期限 6月19日(水)

●申込み・問合せ 市森林情報館
もり～な天童(☎651-2002)

募集します 天童公園フラワーメイト

天童公園(舞鶴山)山頂広場の花壇の整備を、市と一緒にやる団

注意しましょう 農作物の盗難

サクランボの収穫時期が近づき、本年も盗難被害が心配されます。丹精込めて栽培した農作物が盗難被害に遭わないよう、次のことに注意しましょう。

被害を防止するための注意点

- ・園地や倉庫などを小まめに見回る
- ・農作業用のトラックは、鍵を抜き取りドアロックを確実にする
- ・倉庫や小屋の戸締りをしっかりとる
- ・園地で、普段見慣れない不審な車を発見した場合は、すぐ110番する

●問合せ 市農林課(☎654局1111内線217)

ご協力ください 漏水調査

市上下水道課では、水道管の水漏れを見つめるための漏水調査を定期的に、早期発見・修理に努めています。調査員(天童市管



工事業協同組合)がみなさんの敷地内に立ち入る場合もありますので、ご協力をお願いします。調査員は身分証明書と腕章を身につけていますので、不審な点がありましたら、提示を求めています。

●調査区域 市内全域

●調査期間 平成26年3月末まで

●問合せ 市上下水道課

(☎654局1111内線448)

と き	6月9日(日) 午前10:00~正午
ところ	市総合福祉センター
内 容	歯科健診、歯科相談、 ブラッシング指導など
問合せ	優歯科クリニック (☎658-8215)

健康てんどう元気塾

健康運動指導士などが丁寧に教えます。どうぞお気軽にご参加ください。

- 対象 市内にお住まいで、要介護認定を受けていない65歳以上の方
 - とき 7月9日(火)~30日(火)の毎週火曜日(全4回)
 - ところ ラ・フォーレ天童のぞみ
 - 内容 ストレッチ体操、バランス運動、温泉入浴など
 - 定員 15人(応募多数の場合は抽選)
 - 参加料 1600円(4回分の保険料・飲料水代など)
 - 持物 運動できる服装、タオル、運動靴、参加料
- ※送迎を行います(直接も可)。
- 申込期限 6月18日(火)まで
 - 申込み・問合せ 申込書に記入の上、市社会福祉課(☎654-1111内線755)、またはラ・フォーレ天童のぞみ(☎656-8322)

がん検診・肝炎ウイルス検診 無料クーポン券についてのお知らせ

がんなどの知識の普及と検診受診率の向上を図るため、がん検診等推進事業を実施します。下記の対象者に、公民館総合健診や市の人間ドックなどで利用できる無料クーポン券を5月末に郵送しています。受診方法など、詳しくは郵送された通知をご覧ください。

●無料クーポン券の配布対象者

子宮頸がん検診 (女性)	平成4年4月2日~平成5年4月1日生まれの方
	昭和62年4月2日~昭和63年4月1日
	昭和57年4月2日~昭和58年4月1日
	昭和52年4月2日~昭和53年4月1日
乳がん検診 (女性) 大腸がん検診 (男性・女性)	昭和47年4月2日~昭和48年4月1日生まれの方
	昭和42年4月2日~昭和43年4月1日
	昭和37年4月2日~昭和38年4月1日
	昭和32年4月2日~昭和33年4月1日
乳がん検診 (女性) ※り患率の高い 年代を拡充	昭和40年4月2日~昭和41年4月1日生まれの方
	昭和38年4月2日~昭和39年4月1日
	昭和36年4月2日~昭和37年4月1日
	昭和34年4月2日~昭和35年4月1日
肝炎ウイルス検診 (男性・女性)	昭和30年4月2日~昭和31年4月1日
	昭和48年4月1日~昭和49年3月31日生まれの方
	昭和43年4月1日~昭和44年3月31日
	昭和38年4月1日~昭和39年3月31日
前立腺がん検診 (男性)	昭和33年4月1日~昭和34年3月31日
	昭和28年4月1日~昭和29年3月31日
	昭和27年4月2日~昭和28年4月1日生まれの方

●問合せ 市健康課(☎652-0884)

「他の人から言われたことがないし、自分は歯ぎしりなんてしてない」と思っている人は多いのですが、実は歯ぎしりは成人の8割にみられると言われています。歯ぎしりには次の3つのタイプがあり、①睡眠中に歯を左右こすり合わせて「キリキリ」という音を鳴らしているグライディングタイプ②日中あるいは睡眠中に上下の歯に力を入れてぎゅっと強くかみしめるクレンチングタイプ③「カチカチ」と上下の歯をぶつけ合うタッピングタイプ、これらが単独、あるいは複合的に起こっています。

歯ぎしりをしていて年月が長いほど、歯がすり減ったり、歯のつけ根が削れて知覚過敏になったり、また歯ぎしりによって歯が欠けたり割れてしまう場合もあるのですが、原因にはまだ不明な点が多く完全な予防法はありません。しかし歯ぎしりから自分の歯を守る対策としては、日中かみしめに気が付いたら口もとの力を抜く、夜間のマウスピースの使用などが対症療法として有効と考えられています。



あきば歯科医院
秋場 克己
先生

●歯ぎしりの話

ひとくち 健康講座

166



みんなの 健康

Health
June

●検診などについての問合せ
乳幼児…市子育て支援課
(☎652-0882)
成人…市健康課
(☎652-0884)

今月の予防接種 (個別接種)

ヒブ	満2カ月児(平成25年4月生まれ)以上
小児用肺炎球菌	満2カ月児(平成25年4月生まれ)以上
BCG	満5カ月児(平成25年1月生まれ)以上1歳に至るまで
4種混合	満3カ月児(平成25年3月生まれ)以上
麻しん・風しん	満1歳児(平成24年6月生まれ)以上2歳未満
日本脳炎	満3歳児(平成22年6月生まれ)以上

※市外(県内)の医療機関で接種を希望する場合は事前にお問い合わせください。

※4月1日からBCGの接種対象年齢が変わりました。標準的な接種期間が、生後5~8カ月に達するまでとなり、1歳に至るまで無料で受けられます。

●問合せ 市子育て支援課
(☎652-0882)

4カ月児健康診査

対象	とき
平成25年2月21日~3月7日に生まれた乳児	6月27日(木) 受付=午後 1:00~1:30
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、アンケート、大きめのバスタオル

9カ月児健康相談

対象	とき
平成24年9月1日~9月15日に生まれた乳児	6月24日(月) 受付=午前 10:00~10:30
平成24年9月16日~9月30日に生まれた乳児	6月24日(月) 受付=午後 1:00~1:30
ところ	市健康センター
内容	身体計測、離乳食後期の進め方、虫歯予防、健康相談、絵本の読み聞かせなど
持物	母子手帳、9カ月児相談票

※絵本の読み聞かせは午前10:00からと午後1:00から始めます。

1歳6カ月児健康診査

対象	とき
平成23年11月8日~11月25日に生まれた幼児	6月19日(水) 受付=午後 1:00~1:30
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

フッ素塗布補助券を交付します。2歳の誕生日までに受けてください。

3歳児健康診査

対象	とき
平成21年11月14日~12月4日に生まれた幼児	6月18日(火) 受付=午後 1:00~1:30
ところ	市健康センター
内容	身体計測、歯科検診、診察、検尿
持物	母子手帳、健康診査票、検査尿

対象者には、健康診査票、検査尿の容器を事前に郵送します。眼科検診の受診券を交付します。1カ月以内に受診してください。

健康づくり相談会

とき	6月17日(月) 午後1:30~2:30
ところ	市健康センター
内容	軽体操、玄米ダンベル体操、健康相談など
持物	健康手帳(持っていない方には当日発行)、内ズック、飲み物

無料歯科健診・ 歯科相談

6月3日~9日は歯の衛生週間です。歯科医師会では、無料で歯科健診と歯科相談を行います。どうぞ、ご利用ください。

6月の休日救急当番医

診察時間=午前9:00~午後5:00
一般の外来診療を受ける方はご遠慮ください

	医療機関名	
6/2(日)	瑞穂医院 高籾941-2 (☎658-4311)	さいとう内科胃腸科クリニック 南町2-10-5 (☎658-6622)
6/9(日)	やまもと整形外科医院 駅西2-8-25 (☎651-2010)	大竹内科呼吸器科医院 老野森1-5-1 (☎651-3911)
6/16(日)	天童温泉篠田病院 鎌田1-7-1 (☎653-5711)	
6/23(日)	おおやま皮膚科 南町3-1-18 (☎651-1241)	さとう医院 駅西2-5-20 (☎653-1433)
6/30(日)	吉岡病院 東本町3-5-21 (☎654-1188)	家坂小児科医院 東本町1-6-22 (☎654-3535)

※救急告示病院は24時間受付しています。

天童市民病院(☎654-2511)、天童温泉篠田病院(☎653-5711)、吉岡病院(☎654-1188)

※休日救急当番医は、NHKデータ放送のくらし安全情報にも掲載しています。

全国高校柔道選手権大会で 佐藤佑樹さんが準優勝

3月19日(火)・20日(水)に日本武道館で開催された第35回全国高等学校柔道選手権大会で、東海大学山形高校2年(当時)の佐藤佑樹さん(高掬)が、男子個人81kg級で、見事準優勝しました。試合は47都道府県の代表によるトーナメント戦で、佐藤さんは、1回戦から準決勝までの5試合のうち、4試合で一本勝ちする強さを見せて決勝に駒を進めました。決勝では、福井代表の伊藤選手と対戦し、大内刈りを返されて惜しくも敗れてしまいましたが、見事な準優勝に大きな声援が送られていました。



準優勝を喜び井上康生さん(右)と記念撮影



市総体総合開会式が開催

5月19日、第53回天童市総合体育大会総合開会式が、各競技団体や大会関係者など約300人が参加して市スポーツセンターで開かれました。開会に先立って、スマイルチェリーズのみなさんがチアダンスの演技を披露した後、長年にわたり、本市の体育スポーツの普及・向上に功績のあった方や、各競技で優秀な成績を収めたみなさんの表彰式が行われました。開会式では、市スキースポーツ少年団の秋葉幸歩さんが力強く選手宣誓。今後、24競技で熱戦が繰広げられます。(一部終了した競技もあります)

6月のスポーツ情報

市スポーツセンター ☎654-6100

<http://www2.ocn.ne.jp/~ten-spoc/>

6月の主な予定

- 1日(土) 東北総体県予選会(銃剣道)
- 2日(日) ・市総体剣道
・東北地区チアダンス講習会
- 6日(木)～8日(土) 春季東北地区高校野球大会
- 8日(土) パナソニック杯ミニバスケットボール
- 9日(日) ・市総体アメリカンフットボール
・天童中部地域球技大会
- 15日(土)・16日(日) 東村山地区中学校総合体育大会(バレーボール)
- 22日(土)・23日(日) 市総体サッカー
- 23日(日) ・市総体テニス(一般・ダブルス)
・電力旗東北ミニバスケットボール山形地区予選会
- 30日(日) 市総体バレーボール(小学生女子)

6月の休館日

17日(月)



東北楽天ゴールデンイーグルス
イースタンリーグ公式戦
市スポーツセンター野球場

16日(日) 対横浜DeNAベイスターズ(午後1:00～)

県総合運動公園 ☎655-5900

<http://yamagata-sportspark.or.jp/>

6月の主な予定

- 1日(土) 県マスターズ陸上選手権
- 5日(水) 市小学校陸上運動記録会
- 7日(金)～9日(日) 県高校総体バドミントン
- 15日(土) 国体ソフトテニス(少年)山形地区予選
- 15日(土)・16日(日) ・東村山地区中学校総合体育大会(陸上・ソフトテニス・野球)
・東村山地区中学校新人体育大会(水泳)
- 16日(日) 県ダンススポーツ競技会
- 23日(日) ・県陸上強化記録会
・東日本クラブ選手権山形大会(ラグビー)
- 29日(土)・30日(日) 全日本中学校通信陸上競技山形大会

6月の休館日

3日(月)



モンテディオ山形ホームゲーム
NDソフトスタジアム山形

8日(土) 対徳島ヴォルティス(午後2:00～)
22日(土) 対松本山雅FC(午後6:00～)

市立図書館

☎654-2440
 開館時間 午前9:00～午後7:00
<http://www.tendo-lib-unet.ocn.ne.jp>
 蔵書検索ができます

サークル活動

8日(土)午後2:00～
 とんと昔語りの会
 20日(木)午前11:00～
 えほんのへや
 22日(土)午後2:00～
 つくってあそぼう



26日(水)午前11:00～ おはなしの会

映画上映会

16日(日)午後2:00～ ねごさかな、まめうし

6月の休館日

18日(火)

お知らせ まいづる号の巡回日程は、各市立公民館だより、としょかんだよりをご覧ください。

お願い 本の貸出期間は、2週間になります。返却期限のご確認をお願いします。住所や電話番号の変更があった場合は、図書館カウンターで手続きをお願いします。

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>

6月の催し物

15日(土)～ にしぬまた七夕まつり(内容=短冊に願い事を書いて笹飾りに結んでください、参加料=無料)

6月の休館日

3日(月)、10日(月)、17日(月)、24日(月)

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://www.3ic-net.or.jp/~ten-bi/>

6月の展示内容

～7月15日(月) 吉野石膏コレクション日本近代
 絵画名作展

6月の休館日

3日(月)、10日(月)、17日(月)、24日(月)

市立旧東村山郡役所資料館

☎653-0631
 開館時間 午前9:30～午後6:00(入館は午後5:30)

6月の展示内容

～16日(日) 市制施行55周年記念パネル展
 ～7月7日(日) 天童と芭蕉まゆはきの道展(ミニ企画展)

6月の休館日

3日(月)、10日(月)、17日(月)、24日(月)

市民プラザ

☎654-6200
 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

7日(金)～9日(日) 盆栽展示会

14日(金)～16日(日)

さつき展示会

24日(月)～30日(日)

村山美術総合展

イベントホール

24日(月)～30日(日)

村山美術総合展

6月の休館日

17日(月)



子育て情報



市わらべ館

☎658-8120
 開館時間 午前9:00～午後6:00
<http://www.h3.dion.ne.jp/~warabeka/>

6月の催し物

4日(火)午前10:30～11:30

子育てサロン

19日(水)午前10:30～11:30

折り紙教室

6月の休館日

17日(月)



子育て Q&A

Q 歯医者さんにはいつごろから行ったらいいのですか？

A 赤ちゃんに最初の歯が生えてきたら、パパママと一緒に受診することをお勧めします。健康を守るためのメンテナンス受診をしましょう。歯の状態のチェックや歯科医師によるクリーニングとフッ素塗布、そして、家庭での歯磨きやフッ素の使い方、おっぱいや離乳食についてなど日常生活のアドバイスもしてくれます。

●問合せ 市子育て支援課(☎652-0882)

RAKUTEN EAGLES 東北楽天ゴールデンイーグルス

野球場で楽しい1日を過ごそう!

楽天グッズが当たるお楽しみ抽選会や、エアドームモンテス（エアトランポリン）の無料開放、選手サイン会などのイベントを準備しています。ご家族お誘いのうえ、野球場へおこしください。

- とき 6月16日(日) 午後1:00プレーボール
- ところ 市スポーツセンター野球場
- 対戦相手 横浜DeNAベイスターズ2軍
- 入場料 一般=1000円、県内小・中・高校生=無料
※中・高校生は生徒手帳を持参してください。
- イベント ①エアドームモンテス 午前10:30~午後3:00まで、小学生以下に無料開放します。
- ②楽天選手サイン会 抽選で50人限定(午前10:30まで、野球場正面玄関に集合)
- ③親子キャッチボール 外野芝生グラウンド内に入って親子で触れ合ってみませんか。
※親子20組限定です。市文化スポーツ課に事前に申し込みください。(電話でも可)
- ④お楽しみ抽選会 当日の入場整理券で、緑のユニホーム(東北限定)や8月20日(火)の山形県開催の東北楽天対日本ハム1軍戦チケットなどが当たります。
- 申込み・問合せ ホームタウンTENDO推進協議会事務局
(市文化スポーツ課内 ☎654-1111内線263)



市民応援デー



モンテディオ山形 無料招待チケット追加配布します!

市民応援デーでは、はがき申し込みによる招待チケット1000枚の配布のほか、招待チケットを1000枚追加配布します。追加分の招待チケットについては、市立公民館で申し込みの受け付けを行います。

- 対象 市内にお住まいの方
- とき 7月3日(水) 午後7:00キックオフ
- ところ NDソフトスタジアム山形
- 対戦相手 ガイナーレ鳥取
- 無料招待券 1000枚(バックスタンド席)
- 申込方法 市立公民館で氏名、住所、年齢を申込書に記載してください
- 申込受付時間 平日の午前8:30~午後5:15
- 申込期限 6月20日(木)
- ※申し込み多数の場合は抽選とします。チケット引換券を郵送しますので、当日入場券と引き換えになります。
- 問合せ ホームタウンTENDO推進協議会事務局
(市文化スポーツ課内 ☎654-1111内線263)



市からの information お知らせ

テレビ広報 やまがた東西南北(YBCテレビ 毎週火曜日午後3:50)、NHKデータ放送
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/>
携帯サイト <http://www.city.tendo.yamagata.jp/m/> 携帯サイトQRコード▶



人口 62,336人 男 30,271人 女 32,065人 世帯数 20,457世帯 5月1日現在
住民基本台帳法が改正され、外国人を含んだ数値になっています。昨年同期の統計資料はありません。

市報てんどうに掲載している写真をご希望の方は、市長公室広報係までどうぞ。