

近づく秋の足音

夏の暑さが続く中でも、自然や草花は秋へ向けて変化しています。天童高原やその付近では秋を感じるコスモスの花やススキ、キノコなどが一足早く季節の変わり目を告げていました。

- 2 | **特集** 救急の現場から
- 6 | **特集** 天童市民病院の改善の取り組み
- 12 | **くらしの情報** 国勢調査の回答方法についてのお知らせ
- 14 | **くらしの情報** 国民年金のお知らせ

※新型コロナウイルスの影響により、掲載されている催しなどが中止・変更となる場合があります。



いのちに、 まっすぐ。

～特集・救急の現場から～

あなたの命を守るために

何事も無ければお世話になることのない救急の世界。しかし、誰もが急病や事故といった危険な状況に遭遇することが考えられます。そうした緊急時にあなたの命を救うため、救急医療の現場は24時間365日休むことなく備えています。

9月9日の「救急の日」に合わせ、本市の救急出動の現状と、最前線で命をつなぎとめる現場の声を紹介します。

本市の救急体制

市消防本部にある消防指令センターでは常に119番通報に備えています。通報では、

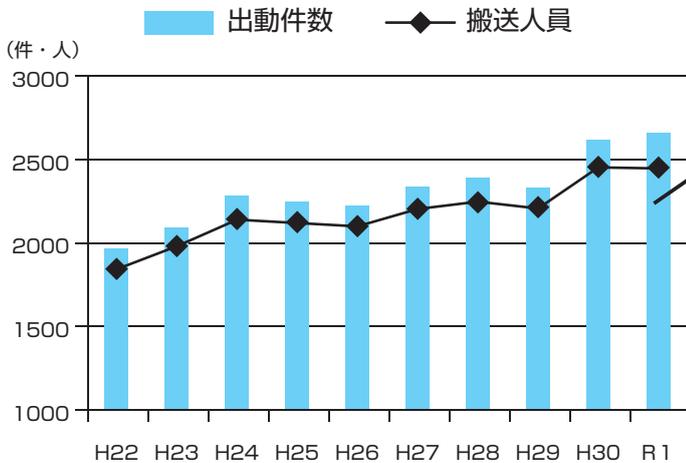
- 。 火事か救急か救助か
- 。 来てほしい住所
- 。 傷病者の症状

。 通報者の名前と連絡先などを聞き取り、必要な車両を選定して出動指令を発信します。

市消防本部では常時3隊の救急隊と5台の救急車を配置し、救急出動に対応しています。救急隊は駆け付けた現場で傷病者の容体を確認し、医師と連絡を取りながら最適な治療ができる病院へと傷病者を搬送します。

【天童市の救急出動の状況(令和元年)】

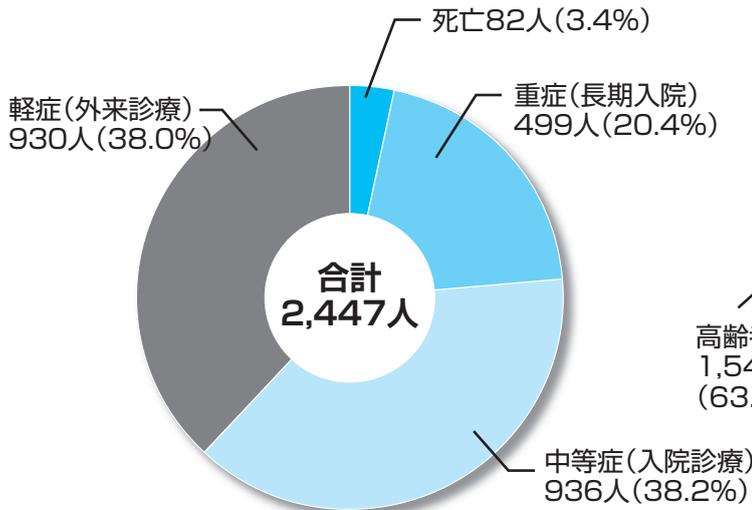
過去10年間の出動件数



出動件数 2,658件(前年比+40)
 (同時出動件数 851件(前年比+43))
 搬送人員 2,447人(前年比-6)
 (令和元年)

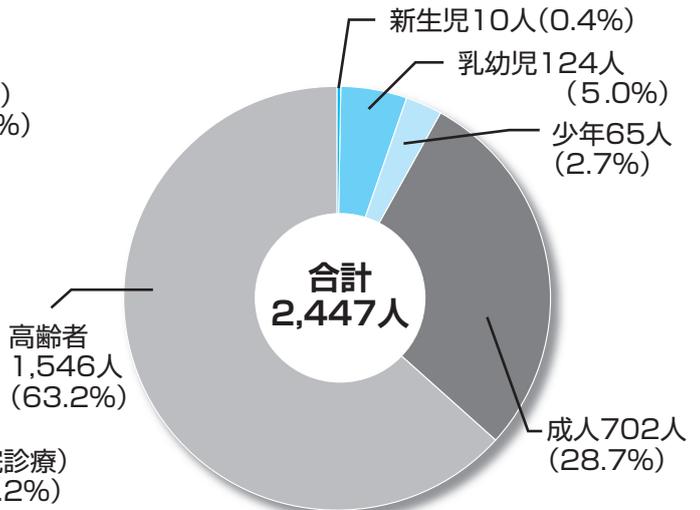
◎ 1日平均7.3件
 市民約25人に1人が
 搬送されたこととなります

傷病程度別搬送人数



◎約4割の方が軽症で救急車を利用しています

年齢別搬送人員



◎救急車で運ばれる方の約6割が高齢者です

増加する救急出動件数

救急出動件数は年々増加傾向にあり、令和元年の本市の救急出動件数は2658件(前年比40件増)となっています。これは、1日当たり約7.3件救急車が出動していることとなります。

出動件数の増加に比例して2台以上の救急車が同時に出動する回数も増加しています。令和元年の同時出動回数は851件(前年比43件増)となっています。同時出動件数が増えることで、救急車や受け入れ先の病院が不足し、新たな救急要請に対応できなくなる恐れがあります。

**限りある救急医療を
 本当に必要な人へ**

「すぐに診てもらえるから」「日中は病院に行く時間がない」などの安易な理由で救急車を要請することは、重篤な傷病者を一刻も早く医療機関へ搬送するという救急車の目的を妨げます。

限りある救急医療を、本当に必要な人へ届けるために、救急車の適正利用にご協力をお願いします。

●問合せ 市消防本部

(☎654局1191)



市消防本部消防署 通信係長
消防司令 多田 明和

救急車を呼ぶか迷ったら まずはご相談ください

災害・救急現場の場所を正確に把握し、入電から1分以内の出動指令を目標にしています。しかし、田んぼや畑での農作業中のけがなどで救急車を呼ぶ場合、詳細な地番が分からないということがよくあります。道路や橋など、周りの目印となるものをお聞きして場所を特定しますので、日頃から確認しておいていただくと助かります。

消防指令センターでは同時に4件までの119番通報を受けることができますが、多くの通報が同時に重なると、対応するまでに時間を要してしまいます。しかし、救急車が必要か迷うときは、119番通報していただいて構いません。通信指令員が状況を聞き取り、判断します。

緊急性がない場合などは、市消防本部の一般電話（☎654-1191）や、夜間の急病相談窓口（次ページ参照）にご相談ください。専門的な立場からアドバイスをします。

救急現場では通院医療機関などの聞き取りに ご協力をお願いします

救急車を呼ぶことは、多くの人にとって一生に一度あるかどうかの出来事で、大きな不安に襲われると思います。処置の内容を丁寧に説明するなど、傷病者や家族の方にできる限り寄り添って、少しでも不安を取り除くことを心掛けています。

救急現場活動では、現在の症状に合わせた医療機関を決めるために必要な情報を、ご本人やご家族などの関係者から短時間で的確に聴取しなければなりません。通院医療機関や服用している薬の情報をお聞きしますので、救急車が到着するまでの間に診察券や保険証、お薬手帳、または、あらかじめ情報を記入していただいた「救急・避難カード」などを用意していただくと助かります。

また、救急隊が傷病者に対して血圧測定や意識状態などの観察を行い、症状に合わせた応急処置や受け入れ先病院の選定を行うため、現場近くに救急車を停めて活動します。市民のみなさんのご理解とご協力をよろしくお願いします。



市消防本部消防署 救急隊長
消防司令補 後藤 亮平

一人一人に最善の医療を届けたい

「患者さんにとって何が最善か」ということを常に考えています。目の前の症状や疾患を見るだけでなく、既往歴やかかりつけ医、家族構成など、一人一人の背景をくみ取り、治療に生かしていくことを大切にしています。

患者さんのことを一番理解しているのは、かかりつけ医や入院治療歴のある病院です。我慢できなくなってから、慌てて救急車を呼ぶのではなく、具合が悪くなったら、速やかにこれらの医療機関で診てもらいましょう。みなさんにとっての「最善の医療」を受けることができます。その上で必要なときは、ためらわずに救急外来を利用してください。

万が一のとき、どのような医療を受けて最期を迎えるか、ご家族やかかりつけ医と相談しておく取り組みをACP（アドバンス・ケア・プランニング、通称「人生会議」）といいます。会話ができなくなったり、意識を失ったりした際に、患者さん本人の意思を治療に反映させるためにも、ぜひ、健康なうちに周りの方と相談してみましょ。う。

限りある医療資源を本当に必要な人に届けるためにも、市民のみなさんと共に、これからの救急医療を育てていきたいと思っています。



天童市民病院
病院長 木村 青史

こんなときはためらわずに救急車を呼んでください

顔

- 顔半分が動きにくい、しびれる
- 笑うと口や顔の片方がゆがむ
- ろれつがまわりにくい
- 見える範囲が狭くなる
- 周りが二重に見える

手・足

- 突然のしびれ
- 突然、片方の腕や足に力が入らなくなる

おなか

- 突然の激しい腹痛
- 血を吐く



頭

- 突然の激しい頭痛や高熱
- 急にふらつき、立ってられない

胸・背中

- 突然の激痛
- 急な息切れ、呼吸困難
- 胸の中央が圧迫されるような痛みが2～3分続く
- 痛む場所が移動する

他にも…

- 意識が無い、もうろうとしている
- けいれんが止まらない
- 広範囲のやけど
- 物をのどにつまらせた
- 虫に刺されて全身にじんましんが出て顔色が悪くなった

夜間(午後7時～翌朝8時)の急病の相談は…

小児や大人の急病の際に、医師の支援体制のもとに専門的な知識を有する看護師が、医療機関への受診や家庭での対処方法について、電話でアドバイスを行います。

小児救急電話相談窓口

県内のプッシュ回線・携帯電話からは
☎#8000

ダイヤル回線・PHSからは
☎023-633-0299

大人の救急電話相談窓口

県内のプッシュ回線・携帯電話からは
☎#8500

ダイヤル回線・PHSからは
☎023-633-0799

新型コロナウイルス感染症に関する救急隊の対応について

通報時や現場での聞き取りの際に、発熱や体のだるさなどの症状があり、かつ新型コロナウイルスの感染者と濃厚接触がある場合、感染拡大防止を図りながら活動を行います。救急車内は傷病者の乗るスペースと運転席をシートで分離し、救急隊員は個人防護衣を身に着けて活動します。不安に思われるかもしれませんが、救急隊活動へのご理解をお願いします。



「救急・避難カード」をご利用ください

救急・避難カードは氏名、生年月日、血液型、かかりつけの医療機関や緊急連絡先を記入するカードです。市社会福祉課や市立公民館で配布しているほか、市ホームページからダウンロードもできます。高齢者の方や一人暮らしの方など、あらかじめ記入の上、冷蔵庫などご自宅の目立つところに掲示していただくと緊急時に役立ちます。



より信頼される病院を目指して ～天童市民病院の取り組み～



少子高齢社会においては、高齢者や子どもたちが安心して医療を受けられることがより一層重要なこととなっています。今回は、天童市民病院が行っているみなさんの命を守るための取り組みについて紹介します。

市民病院としての役割と 経営の安定

天童市民病院（以下「市民病院」）は、平成20年4月に、現在の建物を新たに整備してから、こととして13年目を迎えました。公立病院として、そして、みなさんの命を守る「地域医療の砦」としての使命を果たすため、さまざまな医療サービスを提供しています。

また、市民病院は、こうした使命とともに、地方公営企業として経営の安定が求められています。市民病院では、今後とも、このような地域医療の砦としての役割を担い続けることができるよう、そして、みなさんがより一層利用しやすくなるよう、日々改善に取り組んでいます。

天童市民病院経営再生 アクションプランについて

市民病院では、天童市民病院経営再生アクションプラン（以下「アクションプラン」）を平成30年度から3カ年の計画で実施しています。アクションプランは、新たな経営戦略の構築や病院機能の見直しなどを行うことにより、市民病院の利用者を増やして収益の改善を図り、安定した経営を持続的に行うことを目指すものです。

アクションプランの 進捗状況

アクションプランの主な内容としては、①病床機能の再編、②ベッド稼働率の向上、③施設基準や各種加算要件の取得、④介護分野との連携の強化、⑤救急搬送の受け入れの増加、⑥スタッフの人員配置の適正化などがあります。

①の病床機能の再編については、急性期の一般病床を減らす一方、回復期の一般病床である地域包括ケア病床を平成30年からの2年間で8床から54床に増床しました。これは、広域的に医療機関の役割分担を進めることにより、人員や医療資源を効率的に活用するための施策です。

②のベッド稼働率の向上については、近隣の医療機関と毎日情報交換を行い、地域連携を推進して入院患者の受け入れを行うことにより、市民病院の入院患者数を増やしています（図1）。その結果、ベッド稼働率は年々向上し、平成28年の67割から令和元年には83割に上昇しています（図2）。また、ベッド稼働率の向上に伴い、年間の入院患者数も増加しています（図3）。

③の施設基準や各種加算要件の取得については、医療安全や在宅

図1 地域連携による入院患者数

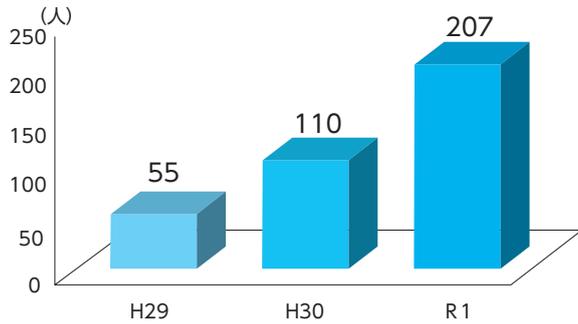


図2 ベッド稼働率

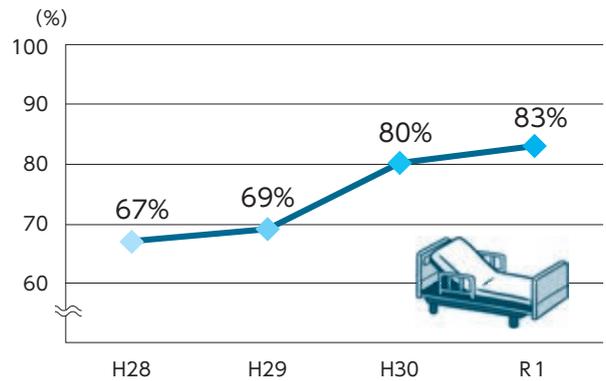


図3 入院患者数

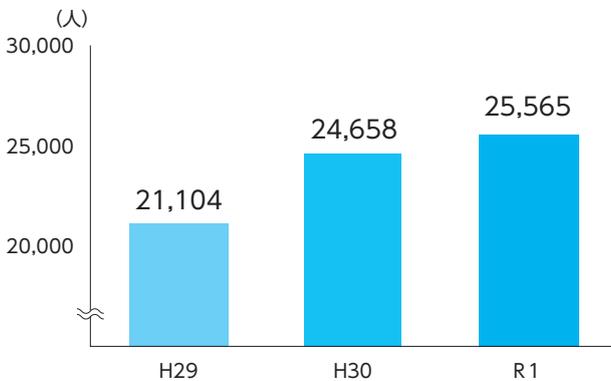
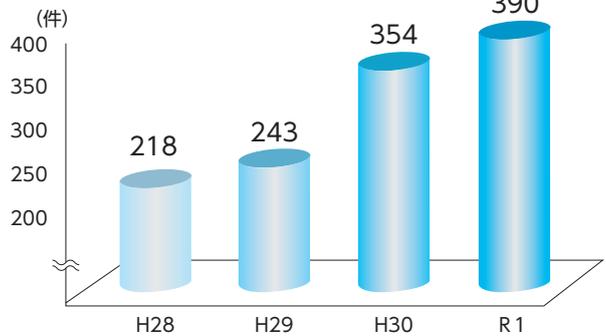


図4 救急搬送受入件数



こまやか改善の取り組みについて

市民病院では、より一層利用しやすい病院づくりのために、利用者のみなさんからのご意見や自主的な取り組みにより、日常的に業務改善を行っています。昨年度に実践した改善の内容についてご紹介します。

- ・患者さんからの相談、意見、要望などに迅速かつ適切に対応するため、新たに「患者相談窓口運営会議」を設置し、毎週会議を開催して、患者さんに対する支援などの取り組みの評価、情報の共有、体制の見直しなどを定期的に行っています。
- ・患者さんなどからのアンケートについて、全国の先進病院の調査用紙を参考として、回答しやすいように質問数を精査するとともに、回答欄のレイアウトを工夫しました。



療養支援病院、入院支援加算、患者サポート体制充実加算などが受けられる基準をクリアしています。これらのことは、市民病院が質の高い医療を提供できる医療機関になったことを示すものです。

④の介護分野との連携の強化については、介護事業所と情報の共有を図るための会議の開催や入院に係る連携会議に介護施設のケアマネージャーに参加してもらうなど、医療と介護との円滑な連携を図ることにより、利用者にとって必要なサービスを提供できるようになりました。

⑤の救急搬送の受け入れの増加については、救急二次病院として数多くの救急搬送を受け入れることにより、信頼できる医療機関としての使命を果たせるよう努めています。その結果、救急搬送の受入件数も年々増加しており(図4)、平成30年および令和元年は、救急搬送の受入件数が市内医療機関の中でトップとなっています。

⑥のスタッフの人員配置の適正化については、産婦人科の2人の常勤医師が令和元年度末に定年退職しましたが、令和2年度には内科の常勤医師を2人採用しました。また、看護師をはじめとするスタッフの人員配置の適正化を図り、業務の効率化を推進しています。

新しい医師のご紹介

柚木 敬仁 医師（内科）



はじめまして、市民病院で一般内科や内視鏡などを担当しております柚木敬仁と申します。出身は岡山県ですが、人生のほぼ半分を東北地方で過ごしてきました。初めて東北に来たときからこの地方に住む人々の優しさや穏やかさに惹かれ、大学に入学した時から東北に骨を埋めるつもりでいました。また、高度な医療技術を駆使するよりも、さまざまな病気の方に適切に対応する地域医療を志していました。大学を卒業した後は、宮城県の栗原市で一般内科、消化器系を研鑽し、その後、家庭の事情により、実家がある岡山県に戻りましたが、日に日に東北への思いが募り、同じ東北の地である天童市へ赴任させていただきました。敬愛する東北のみなさんに貢献することができるよう、働きたいと思っております。

伊藤 正裕 医師（内科）



ことしの6月から市民病院に勤務している伊藤正裕と申します。これまで、総合病院で3年間、糖尿病の診療に従事していた経験を生かし、糖尿病や一般内科の診療を担当します。患者さんを診察している中で、特に感じていることは、薬の副作用により体調を崩す方が多くいらっしゃるということです。そのため、さまざまな病気を抱えているなどの理由により、複数の医療機関からお薬を処方されている患者さんは、ぜひ、本院を受診する際に「お薬手帳」を忘れずに提示していただきたいと思っております。薬の飲み合わせによっては、副作用により健康状態に悪影響を与える恐れがあることから、現在服用しているお薬を確認することは、非常に大切なことですので、ご協力をお願いします。

発熱外来の受診について

発熱外来については、院内の感染防止を図るため、一般の患者さんと動線が交わらないよう、次のような対応を行っていますので、ご理解とご協力をお願いします。

- 診療科 内科、小児科
- 対象となる症状 発熱、せき、喉の痛みなど
- 受付時間 内科＝平日の午後1：00～4：00、
小児科＝平日の午前8：30～11：00
- 受診方法

- ・市民病院の正面玄関において問診票を記載した後、総合受付に提出してください
- ・その後、病院建物北側の「夜間・休日専用出入口」付近に移動し、看護師から連絡があるまで、自家用車などの中でお待ちください（待合室の利用はご遠慮ください）

※自家用車以外で来院された方は、受け付けの際にその旨をお伝えください。

- ・看護師から連絡がありましたら、「夜間・休日専用出入口」からお入りください



新型コロナウイルス感染症への対応

現在、世界中に深刻な被害をもたらしている新型コロナウイルス感染症に対応するため、市民病院に発熱外来を設置しています。発熱やせき、喉の痛みなど通常の風邪でも見られる症状のある方について、国や県の基準に基づいて診療を行っています。なお、受診に当たっては、院内の感染防止を図る観点から、出入口、診療場所、患者さんの動線などを分けて対応しています。

また、外来の受診を控えている方への対応として、定期的に受診している慢性疾患の方を対象に、電話による診療や処方を行っています。

診療体制の充実

■訪問型の医療サービスの充実

市民病院では、通院が困難な方や退院後の方が安心して自宅で療養することができるよう、訪問診療や訪問看護、訪問リハビリテーションの実施に力を入れています。定期的な診療や看護などが自宅でも受けられることにより、みなさんにとって利用しやすい医療サービスの提供を目指しています。

表 市民病院で受けられる健診一覧表

名称	対象・内容	申込方法
天童市市民ドック	受診を希望された方(5～3月までの火・木曜日に実施)	市健康課の健康診査等受診意向調査による申し込み
生活習慣病予防健診(協会けんぽ健診)	協会けんぽ加入の35～74歳までの被保険者(5～3月までの水・金曜日に実施)	天童市民病院の窓口または電話で予約 午前8:30～正午 午後1:00～5:00 (土・日曜日および祝日を除く)
特定健康診査(他の健診を受けていない方)	社会保険の被扶養者や国民健康保険の加入者で、受診券をお持ちの方	
宿泊ドック	内科診察、身体諸計測、胸部X線検査、心電図検査、血液検査など(検査項目の詳細は、お問い合わせください)	 
脳ドック	MRI・MRAなどによる脳疾患の検査、血液検査、肝機能検査、腎機能検査など(検査項目の詳細については、お問い合わせください)	
イブニング二次検診(※1)	市民病院での検診の結果、精密検査などが必要な方	
企業健診	企業の従業員の定期健康診断(5～3月までの月曜日に実施)	
乳がん検診・イブニング乳がん検診(※1)	マンモグラフィー、視触診など(検査内容は、受診券やクーポンにより異なります)	
子宮がん検診	視診・内診・ ^{けいぶ} 頸部細胞診	
骨粗しょう症検診	DXA法(2種類の異なるエネルギーのX線検査)による測定	
肺がん検診	胸部CT検査、 ^{かくたん} 喀痰細胞診検査による肺がんの診断や慢性閉塞性肺疾患の診断	
内臓脂肪測定	皮下脂肪や内臓脂肪量の測定	
就職時などの健康診断	就職をするため、健康診断書の提出が必要な方など	

※1 イブニング二次検診、イブニング乳がん検診の受付時間は、午後5:00～6:00です(事前の申し込みが必要です)。

※ 健診の実施日、実施時間、金額(内容や年齢などによって異なります)など詳細については、お問い合わせください。

■健診メニューの充実

市民病院では、みなさんの病気の予防と早期発見を図るため、市民ドックをはじめとする各種の健診を実施しています(表)。また、平日の夕方に乳がん検診が受けられる「イブニング乳がん検診」を定期的に実施しています。日程については、定期的に市報にも掲載していますので、どうぞご利用ください。

■ジェネリック医薬品の利用促進
国は、ジェネリック(後発)医薬品の国内普及率を令和2年度末までに8割以上とする目標を定めており、市民病院においても、ジェネリック医薬品の普及に積極的に取り組んでいます。なお、市民病院における昨年度のジェネリック医薬品の利用率は、約9割となっています。

地域のみなさんから信頼される病院を目指して

市民病院は、これからも、病院経営の持続的な改善を図るとともに、地域のみなさんからより一層信頼される病院を目指し、安全で、かつ、質の高い医療を提供してまいりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

●問合せ 天童市民病院

(☎654局2511)

まちの話題



夏を告げる贈り物

7月30日、干布地域づくり委員会産業経済小委員会（近野和弘小委員長）、が市内の小・中学校などにヒマワリの花束をプレゼントしました。同委員会では、遊休農地を活用したまちおこし活動として、例年5万本のヒマワリを植えて迷路を作り子どもたちに夏の楽しみの場を提供していましたが、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため中止となりました。今回は、子どもたちに夏の訪れを感じてもらいたいと、花のプレゼントに変更して実施しました。



夏だけの特別体験

8月1日から16日まで、市西沼田遺跡公園で、限定体験イベント「海より山より西沼田」が開催されました。公園内の草花を使った、たたき染めなど、期間中だけのもの作り体験が行われました。たたき染めの参加者は、古くから伝わるものづくりの手法でオリジナルの作品を作り、夏だけの特別な体験を楽しんでいました。

戦争の恐ろしさを忘れないために

8月6日、市立図書館で、原爆写真展の開会式が行われました。同展は、天童平和をつたえる会が、戦争の悲惨さや平和の大切さを伝えるために毎年開催しています。同会の矢吹海慶会長は「改めて戦争について考えるきっかけになってくれたらうれしい」とあいさつを行いました。同展では、被爆体験者の話を基に高校生が描いた油絵や写真などを展示しており、訪れた方は、戦争の恐ろしさが生々しく描かれた絵や写真を一点一点じっくりと眺めていました。





オンラインでモンテディオ山形の選手と交流

8月6日、成生小で、日新製薬PRESENTS夢クラス2020が開催されました。同事業では、モンテディオ山形の選手が学校を訪問し、子どもたちと夢をテーマとした交流を行っていますが、こしはコロナ対策のためオンラインで行われました。6年生33人が教室に設置されたテレビ画面をとおして中村駿太・廣岡睦樹選手と連想ゲームで打ち解けた後、子どもたちから将来の夢が発表され、両選手から「苦しいときもくじけないで」と励ましの言葉が送られました。



運動不足をスッキリ解消

8月20日、市健康センターで、スッキリ！マイレージ倶楽部が開催されました。16人が参加し、布製の筒に玄米を入れた「玄米ダンベル」を使った体操などを行い、気持ち良い汗を流していました。同事業は毎月開催しており、Tendoすこやかマイ進事業の対象となっていますので、日頃の運動不足の解消に、ぜひご参加ください。

夏の夜の怪談落語

8月8日、市立図書館で、夏に合わせた怪談をテーマにした夜の落語会が開催されました。3密対策として閉館後の館内を会場として開催され、地元で活躍する落語家の錯乱坊双極さんと天空亭魚々太郎さんが幽霊にまつわる演目を披露。噺の最後は落語特有の絶妙な「落ち」で締めると、聴衆から大きな拍手が送られました。



折り紙で結ぶ親子の絆

8月19日、市わらべ館で、折り紙教室が開催されました。同館では、折り紙をとおして親子が触れ合い、絆を深めることを狙いとした折り紙教室を毎月開催しており、50種類以上の見本から参加者が好きな折り紙を選んで教えてもらいます。講師を務める阿部俊男さん（駅西）と五十嵐覚さん（田鶴町）がアニメのキャラクターなどの折り方を目の前で折って見せながら指導。作品が出来上がると、子どもたちは目を輝かせながら手に取って見ていました。



国勢調査の回答方法についてお知らせします

5年に1度の国勢調査が9月から10月にかけて行われます。この調査から得られる統計は、日本の未来をより良いものにするために活用され、さまざまな施策の計画作りに役立てられる重要な調査です。みなさんのご回答をお願いします。

調査書類の配布



9月14日(月)～

調査員がみなさんのお宅を訪問してインターホン越しに説明を行い、調査書類を郵便受けに入れるなどして配布します。回答方法はインターネットでの回答と紙の調査票での回答が選べます。



インターネットでの回答

9月14日(月)～10月7日(水)

この期間中にパソコンやスマートフォンから回答してください。インターネットで回答するには、調査員が配布するインターネット回答利用ガイドに記載されているログインIDとアクセスキーが必要です。

回答完了

インターネットで回答された方は、紙の調査票の提出は不要です。調査期日(10月1日現在)までに、回答内容に変更があった場合には、インターネットの回答ページに再ログインして修正してください。

紙の調査票での回答(郵送で提出)

10月1日(木)～7日(水)

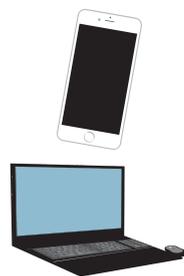
この期間中に調査票を記入して提出してください。調査事項は、世帯員・世帯に関する内容の16項目です。調査票の書き方に従って、鉛筆で濃くはっきりと記入しましょう。

回答完了

調査票は10月7日(水)まで提出してください。提出方法は、調査票に同封する提出用封筒で郵送してください。調査員の訪問による回収を希望する場合は、市総務課統計調査係までご連絡ください。

積極的にインターネット回答を行いましょう

インターネット回答は、いつでもどこでも回答することが可能です。また、回答漏れや記入ミスの防止につながるため、ぜひご利用ください。不正アクセス防止対策も行われているため、回答したデータは厳重に守られます。



インターネット回答ブースを設置します

市役所にインターネット回答用のブースを設置しますのでご利用ください。

- とき 9月23日(水)～10月7日(水)
午前9:00～午後5:00
(土・日曜日を除く)
- ところ 市役所1階会議室
- 持物 配布された調査書類一式

●問合せ 市総務課統計調査係 (☎654-1111内線797)

新型コロナウイルス感染症を踏まえた国勢調査の実施について

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、調査員が訪問するときは原則インターホン越しの説明、郵便受けなどへの調査票の配布を行います。また、対面での説明が必要な場合は、一定の距離を保ちながら対応するなど、市民のみなさんと調査員の安全を確保するため、できる限り対面しない方法で調査を行います。みなさんのご理解とご協力をお願いします。

国勢調査員を装った「かたり調査」にご注意ください。

国勢調査員を装った詐欺や不審な調査にご注意ください。訪問や電話、電子メールなどで不審に思った際には、速やかに市総務課統計調査係までお知らせください。

天童市青少年健全育成功労顕彰等贈呈式が行われました

7月14日、市役所で、天童市青少年健全育成功労顕彰等贈呈式が行われました。これまで長年にわたり青少年の健全育成活動に尽力された6個人と1団体へ表彰状や感謝状が贈られました。



- 問合せ 市教育委員会生涯学習課
(☎654-1111内線832)

プレミアム付商品券を販売中です

- 対象者 ①令和2年7月1日時点で本市に住民登録がある方
②令和2年7月2日から12月1日までの間の本市への転入者または出生者
- 購入方法 販売窓口で購入する方の住所・氏名などを記入した購入引換券を掲示の上、購入してください。ご家族の分をまとめて購入する場合は、人数分の購入引換券が必要です
- ※購入引換券は、対象者①の方には7月下旬に送付済みです。対象者②の方には8月下旬以降に順次送付します。
- ※購入引換券は再発行できません。
- 商品券概要 商品券は1枚当たり500円券で、次の2種類の冊子に分かれており、対象者は1冊ずつ購入できます

種別	利用額	販売額	プレミアム
飲食用	7500円分	5000円	50%
小売店など用	1万3000円分	1万円	30%

※小売店など用のうち7000円分は小型店専用券です。

- 販売窓口 市商工観光課、市内郵便局（簡易郵便局を除く）、天童市農業協同組合本所・支所・支店（金融窓口）
- 販売期間 12月25日(金)まで
- 使用期間 令和3年2月28日(日)まで
- ※詳しくは、購入引換券に同封している資料をご確認ください。
- 問合せ 市商工観光課 (☎654-1111内線224)

天童市結婚サポーター（仲人）無料結婚相談会

- 対象 結婚を希望する独身の方またはその家族
- とき 9月19日(土)午後1:30~4:00
- ところ 市総合福祉センター
- 内容 天童市結婚サポーターによる結婚相談会
- 定員 6組（初めての方優先）
- 申込み・問合せ 9月17日(木)まで、市市長公室
(☎654-1111内線324)

在宅酸素療法者に費用の一部を助成します

市では、医師の処方により在宅酸素療法を受けている方に、費用の一部を助成します。

- 対象 市内にお住まいで、次の全てに該当する方
 - 呼吸器機能障がい、身体障害者手帳（3または4級）を持っている方
 - 医師の処方により、在宅で酸素療法を受けている方
- 助成費 令和2年4月から9月までの費用の一部
- 申込み・問合せ 9月18日(金)まで、市社会福祉課 (☎654-1111内線765)

人工透析者に通院交通費の一部を助成します

市では、病院などで人工透析を受けている方に交通費の一部を助成します。

- 対象 市内にお住まいで、次の全てに該当する方
 - 腎臓機能障がい、身体障害者手帳を持っている方
 - 人工透析を行うために、交通機関（自家用車を含む）を使って通院している方
 - 本人と本人を扶養する生計の中心者に、前年分の所得税が課税されていない方
- 助成費 令和2年4月から9月までの交通費の一部
- 申込み・問合せ 9月18日(金)まで、市社会福祉課 (☎654-1111内線766)

市立図書館のイベント

■本のリサイクル市

- とき 9月5日(土)~10日(木)
午前9:00~午後7:00

※本を持ち帰る袋などは、各自ご準備ください。

- ※9月5日(土)・6日(日)の午前9:00から午後3:00までは、混雑緩和のため、整理券をお持ちの方のみのご利用となります。整理券は、図書館カウンターで配布しています。



■つちだよしはる絵本原画展

- とき 9月26日(土)~10月4日(日)
- ※来館者に絵本作家のつちだよしはるさんが描いた「天童の方言ぬりえ」をプレゼントします。
- ※毎年開催しているつちだ先生とのワークショップは、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、中止させていただきます。
- 問合せ 市立図書館 (☎654-2440)

国民年金のお知らせ

配偶者から暴力を受けた方の国民年金保険料特例免除

配偶者からの暴力(DV)により配偶者と住所が異なる方は、配偶者の所得に関わらず、本人および世帯主の前年所得が基準以下の場合、保険料の全額または一部が免除されます。申請月から過去2年1カ月前までの間で暴力(DV)を受けていた期間も対象となります。

●申請に必要な持物 婦人相談所などが発行するDV証明書(初回のみ)、年金手帳または国民年金保険料納付書、身分証明書、印鑑

●手続き先 山形年金事務所

離婚後などの年金分割制度

離婚または事実婚を解消した際、婚姻期間中の厚生年金保険の納付記録を当事者間で分割することができる制度です。原則、離婚日の翌日から2年を過ぎると請求ができませんのでご注意ください。

●手続き先 山形年金事務所

障害年金の相談

次の全ての条件を満たす方は、障害年金を請求で

きる場合があります。初診日時点で加入している年金の種類が、国民年金の方は市役所または山形年金事務所、厚生年金・国民年金3号扶養の方は山形年金事務所、共済年金の方は共済組合へご相談ください。

- 対象
- 20歳以上で、老齢年金を未受給の方
 - 身体や精神の障がい状態が初診日から1年半以上続き、就労や家事が困難な方
 - 定期通院しており、病院にカルテがある方
 - 納付要件を満たす方(20歳から初診月の前々月までに、保険料納付済み・免除・猶予・学生納付特例の合計期間が3分の2以上ある、または初診月の前々月までの1年間に保険料滞納期間が無い)

※20歳前から障がいのある方は、納付要件の特例があります。

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

ご利用ください 生け垣設置の補助制度

市では緑豊かで潤いのあるまちづくりを進めるため、生け垣の設置に対して補助をしています。

- 対象
- 市内の土地の所有者または所有者の同意を得た使用者が新たに設置する生け垣であること
 - 生け垣は、道路・公共施設などに面する部分を含み、その延長が3m以上であること
 - 生け垣用の樹木は、列状に並び、外部から見える高さが1m程度で、植栽本数は1m当たり2本以上であること
 - 樹木の種類は、本市の気候風土に適していて、他に害を及ぼす恐れのないもの
 - 住宅、事務所などの敷地内(駐車場を含む)に設置するものであること

●補助額 樹木購入費用の2分の1以内の額(消費税含む)で、1敷地当たり5万円が限度

※詳細は市ホームページをご確認ください。

●申込み・問合せ 樹木を植える前に、市都市計画課(☎654-1111内線422)



レディース検診

種別	対象	内容	検診料
子宮頸がん検診	20歳以上(平成13年3月31日以前生まれ)の女性	子宮頸部細胞診	1000円 (70歳以上無料)
乳がん検診	40歳以上(昭和56年3月31日以前生まれ)の偶数年齢の女性	マンモグラフィー検査(2方向) 視触診(40歳代)	2500円 (50歳以上1700円)

※年齢は令和3年3月31日現在です。

●とき ①10月1日(木)・②16日(金)・③23日(金)・④26日(月)

※乳がん検診は①③が40歳以上、②④が50歳以上の方が対象です。

●ところ やまがた健康推進機構山形検診センター(山形市)

●定員 各日7人

※①は無料送迎バスが利用できます(検診と一緒に申し込みが必要です)。

●申込み・問合せ 9月15日(火)まで、市健康課(☎652-0884)





くらしの Information September 情報①

お知らせ

カラス等対策機材を貸し出します

●高圧洗浄機の貸出方法

- ・町内会など3人以上の団体で事前にお申し込みください
- ・機材の運搬は各自でお願いします
- ・貸出期間は最長5日間です

●レーザーポインター、デッキブラシの貸出方法

個人または団体でお申し込みください

●申込み・問合せ 市生活環境課 (☎654-1111内線274)

新型コロナウイルス感染症対策 離職者応援事業

県では、新型コロナウイルス感染症に起因して解雇・雇止めをされた県内の労働者に対し5万円(1人1回限り)を上限として給付します。

- 対象 ①4月1日(水)～7月31日(金)に解雇・雇止めをされた方
- ②8月1日(土)～9月30日(水)に解雇・雇止めをされた方

●問合せ 市長公室

(☎654局1111内線325)

- 申請期間 ①9月11日(金)まで
②10月14日(水)～11月11日(水)
- 申請方法 県雇用対策課に郵送
※詳細は県ホームページをご確認ください。
- 問合せ 県雇用対策課
(☎630-2377)

テレビ視聴に影響が出た家庭 に無償回復作業を行います

10月8日(木)から、市内の一部で新しい携帯電話の電波利用が開始されます。このため、テレビ視聴に影響が出る恐れがある家庭にチラシを配布しています。視聴に影響が出た場合は、(一社)700MHz利用推進協会メガヘルツが無償で回復作業を行いますので、コールセンターまでご連絡ください。

- 問合せ 700MHzテレビ受信障害対策コールセンター
(☎0120-700-012)

食中毒にご注意ください

気温や湿度が高くなり、食中毒の原因となる細菌が増殖しやすい時期が続いています。食中毒予防の3原則を実施しましょう。

●食中毒予防の3原則

- ①洗う = 食材を取り扱う前後

は手を洗い、器具も使用の都度清潔にしましょう

- ②低温で保存する = 食べ物に付着した細菌を増やさないために低温で保存しましょう
- ③加熱する = ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅するので、食品の中心部まで75度で1分以上しっかり加熱しましょう

●問合せ 県食品安全衛生課

(☎630-2677)

ご存知ですか 建退共制度

建設業退職金共済制度は、中小企業退職金共済法に基づき建設現場労働者の福祉の増進と、建設業を営む中小企業の振興を目的として設立された退職金制度です。

加入できるのは建設業を営む方で、対象となるのは建設業の現場で働く人です。掛金は日額310円です。

●問合せ 建退共山形県支部

(☎632-8364)

危険物取扱者・消防設備士 免状の書き換え

消防法令では、危険物取扱者・消防設備士の義務として、免状交付の日から10年以内ごとに写真の書き換えをしなければならない規定となっています。免状の期限を確認の上、速やかに手続きをされるようお願いします。

●問合せ (一財)消防試験研究センター山形県支部

(☎631-0761)

健康づくりと植物

146

ぜにあおい(アオイ科)
ゼニアオイは、南ヨーロッパ原産で、日本には江戸時代に中国経由で伝わり、神社の境内などに植えられていたようです。
草丈は60から90センチほどで、真っすぐ伸びた茎に長い葉柄を互い違いに出して、5から7の浅い切れ込みがある円形の葉を付けます。5から6月ごろ、葉腋から花柄を出し、その先に紅紫色の筋のある美しい小さな花を付け、こずえまで順次咲き続けます。
その花の大きさが、古代中国で流通していた貨幣の五銖錢ごしゅうせんの大きさと同じであることから「ゼニアオイ」という名前が付けられたといわれています。
ゼニアオイは、錦葵(きんぎ)と呼ばれる薬草になっています。6から7月ごろに花と葉を採取して日干しにします。口内炎や喉の痛みには、生葉10から15グラムを200ミリの水で半量になるまで煎じて、うがいをするとうまいといわれています。また、下痢には、生葉10グラムを1日量として500ミリの水で煎じて服用すると良いといわれています。



このコラムは、天童市野草と親しむ会の佐藤定四郎さんが担当しています。

- 参加料 9900円
- 申込み・問合せ スポーツクラブ天童ビーフリー (☎654-8866)

天童市テニス協会長杯小学生テニス大会

- 種目 小学生男・女シングルス
- とき 10月4日(日) 午前9:00~
- ※受け付けは午前8:30から。
- ところ 市スポーツセンター
- 定員 男女各12人(先着順)
- 参加料 1500円
- 申込み・問合せ 天童市テニス協会 (☎653-0302)

日本赤十字社山形県支部職員採用試験

- 採用職種・人数 看護師=若干名
- 申込期限 9月10日(木)
- ※申込方法や受験資格など、詳細は日本赤十字社山形県支部ホームページをご確認ください。
- 問合せ 日本赤十字社山形県支部総務課 (☎641-1353)

文翔館のイベント

文翔館開館25周年記念事業 文翔館×わたしの人生

- とき 9月27日(日) 午後1:30~
- ※開場は午後1:00から。
- 内容
 - 1部=写真で振り返る文翔館のあゆみ
 - 2部=鼎談「時計塔×わたしの人生」(要申し込み)

- 申込期限 9月24日(木)
- 文翔館の日
- とき 10月10日(土)、10月18日(日)(講演会のみ開催)
- 内容 朝ヨガ、時計塔見学会、講演会(要申し込み)、ミニ手ぬぐい・コルクコースター作りなど
- 定員 朝ヨガ=15人、時計塔見学会=16人、講演会=100人
- 申込期限 朝ヨガ=9月17日(木)、時計塔見学会=9月23日(水)
- ※朝ヨガに参加される方は、ヨガマットをご持参ください。

文翔館ハロウィンナイト

- 対象 小学生以下のお子さんとその保護者
- とき 10月10日(土)
 - ①午後6:30~7:30
 - ②午後7:30~8:30
- 内容 クイズを解きながら夜の文翔館を見学、記念撮影、外観のライトアップなど
- 定員 各回50人程度
- 持物 懐中電灯
- 申込期限 9月17日(木)
- ところ 文翔館(山形市)
- 参加料 無料
- ※詳細は、お問い合わせください。
- 申込み・問合せ 文翔館 (☎635-5500)

ひとり親家庭交流会

- 対象 中学3年生までの子どもがいるひとり親家庭の親子
- とき 10月4日(日)

- 午前10:00~午後3:00
- ところ リナワールド(上山市)
- 定員 60組(先着順)
- 内容 支援制度などの紹介、親子交流(園内自由行動)
- 参加料 大人1500円、子ども1000円(3歳未満は無料)
- 申込み・問合せ 9月4日(金)まで、(一財)山形県母子寡婦福祉連合会事務局 (☎633-0962)

講座「地方都市のSDGs」

- とき 9月26日(土) 午後2:00~4:30
- ところ 山形市市民活動支援センター(山形市)
- 講師 今田裕美さん((株)CSRインテグレーション)
- 内容 座学とカードゲームの体験会
- 受講料 無料
- 定員 16人(先着順)
- 申込み・問合せ 9月20日(日)まで、山形市市民活動支援センター (☎647-2260)

やまがた健康づくり大賞候補者募集

- 健康長寿日本一の実現を目指して、創意工夫に富んだ特色ある健康づくりに取り組む企業・地域団体などを顕彰します。
- ※詳細は、県ホームページをご確認ください。
- 申込み・問合せ 9月30日(水)まで、県健康づくり推進課 (☎630-2313)

地域カフェにどうぞ

市では、地域住民の方などによる交流の場を地域づくりや介護予防の点から支援しています。お気軽にお越しください。



■田麦野スリッパ卓球「すみれ会」

- とき 9月2日(水)から30日(水)までの毎週水曜日の午前9時から正午まで
- ところ 市立高原の里交流施設ぼんぼこ

■カフェくらつ川

- とき 9月18日(金)の午後1時30分から3時30分まで
- ところ 市立天童中部公民館
- 内容 運動、講話など
- 参加料 1000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局1111内線755)

あったかカフェてんどう (認知症カフェ)にどうぞ

- とき 9月2日(水)・9日(水)・16日(水)・30日(水)の午後1時から2時まで
- ところ 市総合福祉センター
- 持物 飲み物
- ※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、マスクの着用をお願いします。
- ※受け付け時に、検温と簡単な問診を行います。ご協力をお願いします。
- 問合せ 市保険給付課 (☎654局1111内線756)



くらしの Information September 情報②

- 相談電話 ☎0570-064-556
- ※PHS電話、IP電話、プリペイド式携帯電話、列車公衆電話、海外からは接続できません。
- 問合せ 県地域福祉推進課 (☎630-2268)

催し・募集

まちづくり懇談会

対象地域	とき	ところ
荒谷	9月17日(木)	市立荒谷公民館
山口	9月25日(金)	市立山口公民館下山口分館

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

各種無料相談

■今月の法律相談

- とき 9月24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 高山克英弁護士
- 申込み 9月15日(火)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

- とき 9月2日(水)~30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 (☎655-3145)
- 空き家の相続・売却・解体費用などについての無料相談
- とき 随時(要予約)
 - ところ 山形県自治会館(山形市)
 - 申込み・問合せ (公社)全日本不動産協会山形県本部 (☎642-6658)

地区健康相談

- とき 9月29日(火)
- 受付時間 午後1:30~2:30
- ところ 市立高嶺公民館
- 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、マスク
- 問合せ 市健康課(☎652-0884)

こころの健康相談 統一ダイヤル

- 受付期間 9月10日(木)~16日(水)午前9:00~午後5:00
- ※期間中は、土・日曜日も受け付けます。

健康ふれあい ノルディックウォーキング

- 対象 一般の方
- とき 9月25日(金) 午前10:00~正午
- ところ 県総合運動公園
- 講師 須藤康太さん(日本ノルディックフィットネス協会アドバンスインストラクター)
- 定員 20人(先着順)
- 参加料 500円
- 申込み・問合せ 県総合運動公園 (☎655-5900)

むらやま地域森の感謝祭2020 村山森づくりウィーク

- とき 9月29日(火)~10月6日(火)
- ところ 甌葉プラザ(村山市)
- 内容 森づくり活動のパネル展示、苗木のプレゼント
- 問合せ 村山総合支庁森林整備課(☎621-8248)または村山市農林課(☎0237-55-2111)

フィットネスクラブビーフリー 60歳以上の筋トレ教室

- とき 10月4日(日)~12月6日(日)の毎週日曜日(全10回) 午後1:30~3:00
- 定員 10人(先着順)

- ### 羽陽学園短期大学公開講座
- とき 9月26日(土)の午前10時から午後3時まで
 - ところ 羽陽学園短期大学
 - 講座名 絵本と遊ぼう〜絵本は友だち〜
 - 定員 20人
 - 受講料 500円(テキスト代、保険料)
 - 申込み・問合せ 羽陽学園短期大学 (☎655局23005)

- ### 県下水道協会 排水設備工事責任技術者試験
- とき 11月15日(日)の午後1時から3時30分まで
 - ところ 協同の杜JA研修所(山形市)
 - 受験料 3000円
 - ※10月13日(火)に希望者を対象とした受験講習会を行います(別途受講料が必要です)。
 - 申込み・問合せ 9月30日(水)まで、市上下水道課(☎654局1111内線447)

- ### 天童市国際交流協会主催 天童日本語教室を開設(予定)
- 対象 母語が外国語でひらがなが読める方
 - とき 11月初旬
 - ところ 市総合福祉センター
 - コース 初級Iコース(全50回)
。初級IIコース(全50回)
 - 受講料 無料(テキスト代別)
 - 協力金 各コース2000円
 - 問合せ 天童市国際交流協会事務局(市市長公室内☎654局1111内線324)

持物	<ul style="list-style-type: none"> 公民館総合健診 = 問診票、検査容器、検診料、保険証、前年の健診結果（お持ちの方） 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。その他の保険に加入している方は、各医療保険者からの案内に従って特定健康診査を受診することになります。

子宮がん検診

対象	20歳以上の女性
とき	ところ
9月18日(金)	市立津山公民館
9月23日(水)	市立天童南部公民館
9月24日(木)	市立天童北部公民館
9月29日(火)	市立天童中部公民館
受付時間	午後1:00～1:45
検診料	1000円 (70歳以上無料)
持物	問診票、検診料

受診希望者で問診票のない方は、市健康課までご連絡ください。検診年齢は令和3年3月31日現在の満年齢です。

9月の休日当番医 診察時間=午前9:00～正午、午後1:30～5:00

	医療機関名	
9/6(日)	小幡皮膚科医院 駅西3-9-1 (☎653-1781)	内科・胃腸科 高橋医院 東本町1-1-32 (☎653-5664)
9/13(日)	さとうウィメンズクリニック 南小畑4-1-1 (☎652-1117)	奥山こども医院 北久野本1-12-27 (☎653-1717)
9/20(日)	天童温泉篠田病院 鎌田1-7-1 (☎653-5711)	
9/21(月)	高橋整形外科 久野本3-19-26 (☎653-3282)	安部内科胃腸科医院 久野本3-1-27 (☎654-1581)
9/22(火)	藤山医院 荒谷91-1 (☎653-2897)	神村内科医院 鎌ノ町1-3-22 (☎654-0300)
9/27(日)	吉岡病院 東本町3-5-21 (☎654-1188)	目黒クリニック 糠塚1-4-1 (☎653-1688)

◎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 ☎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

9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

	薬局名	
9/6(日)	マルマン調剤薬局2003 駅西3-9-12 (☎654-2177)	
9/13(日)	たんぼぼ調剤薬局 北久野本1-12-29 (☎651-2851)	
9/20(日)	アイン薬局天童店 鎌田1-6-8 (☎652-0771)	
9/21(月)	イオン薬局天童店 芳賀タウン北4-1-1 (☎652-0350)	
9/22(火)	イオン薬局天童店 芳賀タウン北4-1-1 (☎652-0350)	
9/27(日)	ファークロス薬局まいづる 鎌田本町3-6-23 (☎653-0081)	けんこう堂薬局 老野森2-15-22 (☎654-3332)

ことしは新型コロナウイルス感染症予防のため自宅で過ごす時間が長くなり、運動不足になっていませんか。市健康課では、運動教室として「元気わくわく運動教室」と「スッキリ！マイレージ倶楽部」を開催しています。元気わくわく運動教室は筋トレやストレッチ、スッキリ！マイレージ倶楽部は玄米ダンベル体操などの運動を行います。3密を避けるため、人数を制限した完全予約制とし、十分な換気を行った上で人と人の距離を2m以上空けるなどの感染症対策を行っています。運動習慣のない方も無理なく取り組める内容ですので、運動不足の解消やリフレッシュに体を動かしてみませんか。これらの教室はTendos(てんどう)すこやかMay(まい)進事業の対象となっており、教室に参加してポイントを貯めることで素敵な景品が当たります。詳細についてはお気軽にお問い合わせください。

まだまだ暑い日が続きます。熱中症対策を十分に行い、無理のない範囲で適度な運動に取り組み、健康にお過ごしください。



天童市健康課
矢作 芙美
保健師

●運動不足を解消しましょう

ひとくち
健康講座

252



みんなの 健康

Health
September

●問合せ、申込先の記載がないものは、市健康課
(☎652-0884)

各種乳幼児健康診査・相談は、十分に感染症対策を行った上で実施します。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。

今月の予防接種 (個別接種)

予防接種を遅らせると、免疫の遅れにつながり、重い感染症にかかるリスクが高まります。
主治医と相談して受けましょう。

ヒブ	満2カ月児(令和2年7月生まれ)以上
小児用肺炎球菌	満2カ月児(令和2年7月生まれ)以上
B型肝炎	満2カ月児(令和2年7月生まれ)以上1歳に至るまで
4種混合	満3カ月児(令和2年6月生まれ)以上
BCG	満5カ月児(令和2年4月生まれ)以上1歳に至るまで
麻疹・風疹	満1歳児(令和元年9月生まれ)以上2歳に至るまで
水痘	満1歳児(令和元年9月生まれ)以上3歳に至るまで
日本脳炎	満3歳児(平成29年9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カ月児健康診査

対象	とき
令和2年5月1日～5月15日に生まれた乳児	9月18日(金) (受付時間は郵送などで個別にお知らせします)
令和2年5月16日～5月31日に生まれた乳児	9月24日(木) (受付時間は郵送などで個別にお知らせします)
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
令和元年12月1日～12月31日に生まれた乳児	9月28日(月) (受付時間は郵送などで個別にお知らせします)
ところ	市健康センター
内容	身体計測、健康相談、絵本のプレゼント
持物	母子手帳、9カ月児健康相談票、バスタオル

1歳6カ月児健康診査

対象	とき
平成31年2月27日～3月15日に生まれた幼児	9月17日(木) (受付時間は郵送などで個別にお知らせします)
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

※新型コロナウイルス感染症の影響を考慮し、フッ素塗布補助券の有効期限を延長します。期限内に受診できなかった方は市健康課までお問い合わせください。

3歳児健康診査

対象	とき
平成29年2月23日～3月6日に生まれた幼児	9月16日(水) (受付時間は郵送で事前にお知らせしています)
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。10月末までに受診してください。

公民館総合健診

対象	とき	ところ
40歳以上の方		
■天童中部地域		
	9月18日(金)	市立天童中部公民館
	9月30日(水)	
	10月7日(水)	
	10月15日(木)	
	10月16日(金)	
■干布地域		
	9月25日(金)	市立干布公民館
	9月28日(月)	
	9月29日(火)	
	9月30日(水)	
受付時間	・公民館総合健診=午前8:00～9:30 ・胸部検診のみ=午前10:00～10:30	

検診料	特定健康診査(高齢者健康診査)	・40～64歳 2000円 ・65～69歳 1600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(追加)	500円(70歳以上無料)
	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)
	肝炎ウイルス検査	1000円



自宅でできる 簡単エクササイズ

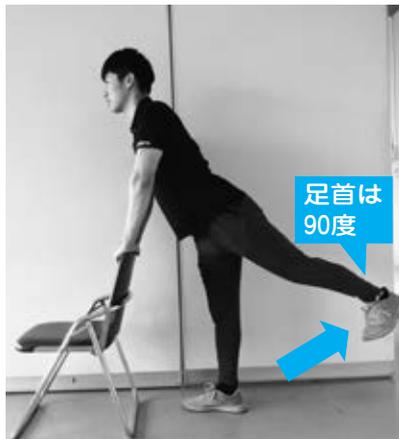


今回のトレーニングは、背筋、お尻の筋肉、ハムストリングス（太ももの裏側の筋肉）を鍛える内容です。ポイントは上体や目線を動かさず、足だけを動かすようにします。無理をせずに左右5～10回を1セットとして日常の運動に取り入れてみましょう。

講師：押野浪漫さん（市スポーツセンター指導員）



①しっかりした椅子やテーブルにつかまり、足は肩幅程度に開きます。目線は正面を向き、背中丸めずにお腹に力を入れるようにします。



②足首は90度に曲げたまま、足をゆっくりと（4秒程度かけて）後ろへ上げていきます。
※腰などに痛みがある方は、無理をしないでください。



③上げた足を4秒かけてゆっくり下ろします。下ろした足は床に着けず、②の動作へ戻ります。足を下ろすときは、最初より前に出ないようにします。

●問合せ 市スポーツセンター（☎654-6100）

9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>

施設の使用に関するお願い

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、施設を使用するみなさんに感染防止対策への協力をお願いしています。

- 各施設では人数制限を設けて貸し出していますので、人数制限を守って使用してください
- 運動時以外はマスクを着用してください
- 大きな声での会話や応援はご遠慮ください
- 施設の使用時は窓やドアを常時開放してください
- トレーニングルームを使用した際は、使用した器具などを備え付けの消毒ウエットティッシュで消毒してください
- 屋外での運動中に唾や痰を吐かないでください

各種運動教室を動画配信しています

市スポーツセンターホームページでは、各種運動教室の動画を配信していますので、ぜひご覧ください。

9月の休館日

23日(水)

県総合運動公園 ☎655-5900
<http://park.montedio.co.jp/beni/>

9月の主な予定

- 12日(土) 県中学校駅伝競走大会
- 12日(土)・13日(日) 村山地区高校新人体育大会（テニス・サッカー）
- 19(土)・20日(日) 県ジュニアマンスリーテニス大会
- 26日(土) 県卓球選手権大会（小学生以下の部）
- 27日(日) 東村山地区中学校新人体育大会（水泳・陸上）



9月の休館日

7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

- 2日(水) 対レノファ山口FC（午後7：00～）
- 9日(水) 対アビスパ福岡（午後7：00～）
- 19日(土) 対ギラヴァンツ北九州（午後6：00～）
- 27日(日) 対ジュビロ磐田（午後2：00～）

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)

9月の催し物・サークル活動

5日(土)午前11:00～ くまさんのおはなしかんづめ

5日(土)～10日(木) 本のリサイクル市

12日(土)午後2:00～ とんと昔語り

20日(日)午前10:00～ オープンカフェ

23日(水)午前11:00～ おはなしの会

26日(土)～10月4日(日) つちだよしはる絵本原画展

9月の休館日

15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>

9月の展示内容

～22日(火) 生誕100年記念 佐藤助雄彫刻展

26日(土)～ 生誕140周年 熊谷守一展

9月の休館日

7日(月)、14日(月)、23日(水)～25日(金)、28日(月)

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>

9月の催し物

17日(木)～22日(火) 鶴岡市立加茂水族館のクラゲ展示

●制作体験受付時間 ①午前10:00～、②午後1:00～、
③午後3:00～

9月の休館日

7日(月)、14日(月)、23日(水)、28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

http://www.sc-tendo.co.jp/pg_plaza/index_plaza.html

市民ギャラリー

5日(土)・6日(日) かもしがクラブ作品展

9月の休館日

28日(月)

天童織田の里歴史館

☎653-0631

(市立旧東村山郡役所資料館)

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>

9月の展示内容

～6日(日) 「古道」を訪ねて

18日(金)～ 織田藩と天童

～10月14日(水) ワクワクススポーツ折り紙展(ミニ展)

9月の休館日

7日(月)、14日(月)、23日(水)、28日(月)

市わらべ館

☎658-8120

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

・利用日の前日までの電話予約制となります。

・入館は、1日3回、90分での入れ替え(①午前9:30～11:00、②午後1:00～2:30、③午後3:30～5:00)となります。

※1回当たりの利用者数は、県内居住者10組とします。

9月の催し物 (※)要申し込み

1日(火)午前10:00～ 子育てサロン(男女の子育ての違いについて、子育てカフェ)(※)

11日(金)・25日(金)午後1:30～ 赤ちゃん交流会(※)

16日(水)午前10:00～ 折り紙教室

18日(金)午前10:00～ プレママ講座(妊婦対象)(※)

29日(火)午前10:00～ 9月生まれのお誕生会(※)

30日(水)午前10:00～ アフターピクス(※)

9月の休館日

28日(月)

市子育て未来館げんキッズ

☎651-8240

<https://www.shisetsu.jp/city.tendou/genkids/>

感染拡大防止のため、次のように一部利用制限を設けて開館しています。

・利用日の前日までの電話予約制となります。

・入館は、1日3回、90分での入れ替え(①午前9:30～11:00、②午後0:30～2:00、③午後3:30～5:00)となります。

・1回当たりの利用者数は、県内居住者30組(100人程度まで)とします。

・利用制限の内容は、変更する場合があります。

9月の催し物 (※)要申し込み

10日(木)・24日(木)午前10:00～ タッチケア(※)

11日(金) はじめてのおたんじょうび会(※)

午前10:00～ 3・4・5・6月生まれ

午後1:00～ 7・8・9月生まれ

9月の休館日

16日(水)

子育て Q&A

Q 子どもの歯にもフッ素を塗った方が良いと聞きますが、フッ素について教えてください。

A 虫歯の予防には食後の歯磨きが基本ですが、フッ素を歯に塗布することでフッ化カルシウムという物質が作られて虫歯に強い歯になります。フッ素は歯科医院で3～6カ月おきに繰り返し塗ることで効果を維持できます。乳歯の虫歯は永久歯の虫歯にも影響するので、歯が生え始めたらお子さんのお口の健康に気を配りましょう。

●問合せ 市健康課 (☎652-0884)



介護予防教室へご参加ください

てんどう まいしん
TendoすこやかMy進事業の対象です。

元気ウキ浮き水中教室

- 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 10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 健康増進施設のぞみ (☎656-8322)
- 内容 水中歩行、バランス運動など
- 定員 15人
- 参加料 月額3200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

元気ゆ一湯温泉教室

- 対象 市内にお住まいの要介護認定を受けていない70歳以上の方
- とき 10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
- 定員 15人
- 参加料 月額3200円(保険料、昼食・飲料水代含む)
- 持物 運動できる服装、タオル、バスタオル、参加料

健康てんどう元気塾

- 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 10月8日(木)～29日(木)の毎週木曜日(全4回)午後1:30～4:00
- 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、バランス運動、入浴など
- 定員 15人
- 参加料 月額2000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

楽しくさわやか脳トレ教室

- 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 10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 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
 - 定員 10人
 - 参加料 月額2000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
- ※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)。
※感染予防のため、マスクの着用や手指消毒などのご協力をお願いします。
- 申込み 9月18日(金)まで、各施設
 - 問合せ 市保険給付課(☎654-1111内線755)または各施設

市からのお知らせ information

お申し込みください 金婚賀詞の贈呈

金婚を迎えたご夫婦に金婚賀詞を贈呈します。ことしは、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、賀詞贈呈式(金婚式)は開催せず、賀詞の贈呈のみとなります。なお、来年以降に賀詞贈呈式が再開できた場合は、本年度対象となる方で希望する方を対象に加える予定です。

- 対象 市内にお住まいで、昭和45年4月1日から昭和46年3月31日までに結婚または入籍し、現在に至るご夫婦
- ※賀詞の贈呈は、申し込みが必要です。
- 贈呈方法 郵送または市役所での受け渡し
- 申込み・問合せ 9月30日(水)まで、市社会福祉課(☎654-1111内線762)

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



人口 62,025人(61,966人) 男 30,302人 女 31,723人
世帯数 22,640世帯(22,333世帯) 8月1日現在 ()内は昨年同期