

このまちが、もっと好きになる。

市報

tendo

市報てんどう

2023 (令和5年)

No.1646

3/1



[特集] ショッピングリハビリ

元気の^{ひけつ}秘訣は「お買い物」



特集 ショッピングリハビリ

ひけつ

元気の秘訣は 「お買い物」

買い物をしながら歩行運動をすることで身体機能の維持を図る「ショッピングリハビリ」。本市が市内複数の介護事業者や商業施設と連携して実施している取り組みを紹介します。

問 市保険給付課 (☎654-1111内線756)

65

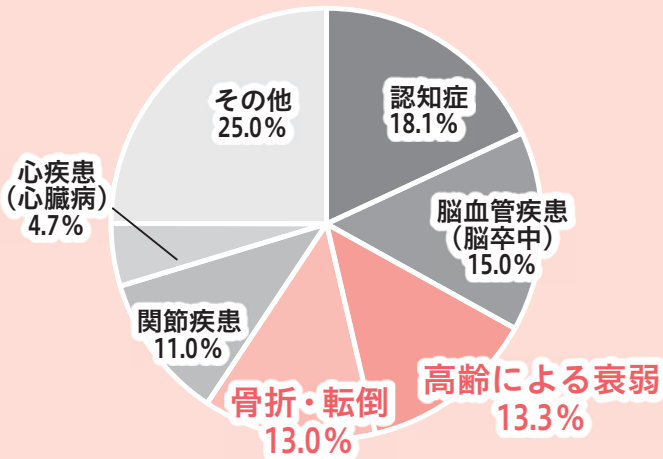
65歳以上が総人口の約3割を占める超高齢社会の日本では、健康寿命を延ばすことが個人にとっても社会にとっても重要です。

現在、日本人の平均寿命と健康寿命の間には約10年の開きがあり、多くの方はこの期間を介護が必要な状態で過ごしているのが現状です。

介護が必要になる原因を見ると認知症や脳卒中などの脳血管疾患に次いで「高齢による衰弱」「骨折・転倒」が多くなっています。こうした加齢による生活機能の低下

介護が必要になる原因

65歳以上の要介護者などについて、介護が必要となった主な原因を見てみると、認知症、脳血管疾患（脳卒中）に次いで「高齢による衰弱」と「骨折・転倒」が多くなっています。これらは、不活発な生活による生活機能の低下によるところが大きいです。

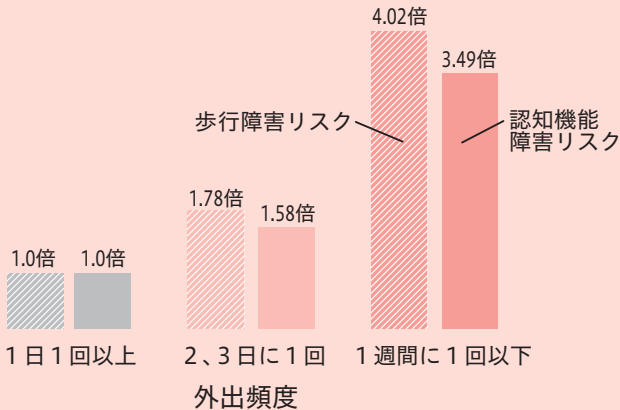


内閣府「令和4年版高齢社会白書」より作成

外出をしないと歩行障害リスクが4倍に

外出頻度が週1回以下の「閉じこもり」が歩行機能や認知機能の低下を促進することが分かっています。散歩、買い物、仕事など外出する目的はなんでも構わないので、活発な日常生活を心がけることが大切です。

歩行障害・認知機能障害の発生リスク



東京都老人総合研究所（現在は東京都健康長寿医療センター）「老人研NEWS No.219」より作成

を防ぐにはどうすれば良いのでしょうか。
外出をすることが生活機能維持のカギ

東京都老人総合研究所などの調査によると、ほとんど外出しない高齢者は、毎日外出する人たちに比べ、歩行が不自由になるリスクが約4倍、認知機能が落ちるリスクが約3.5倍もあることが報告されています。

加齢により足腰が弱ってきたり、自分の健康に自信が持てなかったりして、家に閉じこもりがちにな

ってはいませんか？少しでも外出することが、歩行機能や認知機能を維持し、介護を予防することにつながります。

買い物で介護予防 ショッピングリハビリ

本市では、市内複数の介護事業者と商業施設が連携し、買い物物の外出にお困りの高齢者を対象とした「ショッピングリハビリ事業」を行っています。ショッピングリハビリでは、介護施設の職員が高齢者の自宅からスーパーまで送迎をして、買い物に同行します。

買い物は、ショッピングカートを押して歩く歩行能力やお金の勘定、店員とのコミュニケーションなど、さまざまな能力を無意識に使って行っています。高齢者が買い物をすることで、日常生活動作や認知機能を維持することが期待できます。

ショッピングリハビリは、65歳以上の要支援1・2の認定を受けた方などであれば、日頃デイサービスなどの介護サービスを利用していない方でも利用できます。普段の買い物を楽しみながら介護予防に取り組んでみませんか。

買い物を通じて、

生活の中に楽しみを。

「外

出が減ると体が弱るだけに、身だしなみに気を遣わなくなるなど、人と会うことへの意識が薄れてきてしまいます。そう語るのは天童市通所介護事業所連絡協議会会長の伊藤順哉さん。同協議会では、市からの委託を受けショッピングリハビリを実施しています。「人との会話などの刺激が減ると、認知症や物忘れが進みやすく

なります。外に出かけて社会と接し続けることが非常に大切です」と話す伊藤さん。ショッピングリハビリの参加者の中には、回数を重ねるにつれ身だしなみに気を遣うようになった方もいると言います。「人に会うことを意識するようになったのは私たちとしてもうれしい変化です」と、週1回のショッピングリハビリでもその効果を実感しています。

介護職員ならではの 気づき・声かけ

ショッピングリハビリでは、介護の専門職員が買い物に同行します。買い物の栄養バランスを見てアドバイスをしたり、健康相談に応じたりできることがショッピングリハビリの強みです。

また、「最初の頃よりふらつきがなくなってきたよね」など、利用者の変化に気づき声をかけることができるのもポイントです。「介護職員ならではの気づきや声かけは、外出することへの自信を取り戻すきっかけにつながります」と伊藤さんは話します。

心と体の健康に 必要な刺激

買い物に出かけると、店内の雰囲気から季節の変化を感じることができま。また、新しい発見があったり、利用者同士・店員との会話が生まれたりするなど、心と体の健康に必要な刺激をたくさん得ることができま。「ショッピングリハビリを通じて『自分で買物をするって楽しいな』という感覚を取り戻してもらえたらうれしいです」。



伊藤 順哉 さん

株つるかめ代表取締役社長。天童市内15の介護事業所で構成する天童市通所介護事業所連絡協議会の会長を務める。「ショッピングリハビリを通じて生活の中に楽しみを見だし、自身の健康を見つめなおしてもらえたらうれしいです」と話します。

利用者の声

人との交流も いい刺激になっています

2年半以上ショッピングリハビリを利用してま。足腰が悪くなり普段は自力で買い物に行けないので、大変ありがたいです。閉じこもりきりは良くないですし、お店の人や他の参加者とお話するの、とてもいい刺激になっています。



門脇 慶子さん



奥山 敬子さん

日頃から買うものを メモするようにしてま

ショッピングリハビリに参加して1年くらいになります。買い忘れのないように、日頃から買う物をメモするようにしてま。買物は眺めるだけでも楽しいし、30分くらい歩くだけでも全身ポカポカして、良い運動になっています。

お買い物で介護予防

ショッピングリハビリ

65歳以上の要支援1・2の認定を受けた方などであれば、日頃デイサービスなどの介護サービスを利用していない方でも利用できます。

ショッピングリハビリを利用して買い物に行きませんか？

自宅までお迎え



自由にお買い物



休憩・体調確認



利用できる方

65歳以上で要支援1・2の認定を受けた方
介護予防・日常生活支援総合事業の対象の方

実施日時

毎週1回 午後の時間 3時間程度

実施会場

イオンモール天童（スーパー部分）
おーばん久野本店
ヤマザワ長岡店
ヨークベニマル天童老野森店

月額利用料

1430円

ショッピングリハビリの利用を希望する方は…

問合せ

天童市地域包括支援センター中央（☎ 658-8190）
天童市地域包括支援センターめいこうえん（☎ 664-0600）
市保険給付課（☎ 654-1111 内線 756）

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！



2/4(土) 冬の天童高原で 思う存分雪遊び

2月4日・5日、天童高原特設会場で第11回天童高原スノーパークフェスタが開催されました。チューブスライダーやモービルソリ、今年新しく登場したスノースライダーやミニバイアスロンなど、雪上ならではの体験イベントが無料で行われました。3年ぶりに行われたちびっこ雪上宝さがしでは、大勢の子どもが一斉に走り出し雪上のお宝を拾い集めるなど、冬の天童高原を笑顔で楽しむ親子でにぎわいました。



TOPICS OF TENDO

1/21(土) 10年後の 天童のために

市総合福祉センターで、議会報告・意見交換会が行われました。今回は議会活動の報告の後、参加者がグループに分かれ、メンバーを入れ替えながら対話するワールドカフェ形式で意見交換会が行われました。「天童市の未来について」をテーマに、全体の進行をtsunagu代表の工藤美季さんが務め、公共交通の拡充やデジタル化の推進といった提案が出るなど、活発な意見交換が繰り広げられました。



1/22(日) 迫力ある演奏が 響き渡る

市美術館で、ミュージアムコンサート〜クラリネット四重奏・五重奏〜が開催されました。山形交響楽団の川上一道さん(クラリネット)、犬伏亜里さん(バイオリン)、成田寛さん(ビオラ)、渡邊研多郎さん(チェロ)の4人が、沖縄音楽に着想を得たクラリネット四重奏を演奏。続いて同楽団の堀越瑞生さん(バイオリン)も加わり、モーツァルト作曲のクラリネット五重奏曲を披露しました。静かな館内に迫力ある演奏が響き渡っていました。



1/29 (日) 貴重な文化財を火災から守る

若松寺で、市消防本部職員や地元の消防団員による消防設備などの点検が行われました。これは、1月26日が文化財防火デーに定められていることに合わせ毎年行っているものです。参加者は放水銃の使用方法を確認したり、防火水槽の点検を行ったりしました。若松寺の他に昌林寺、格知学舎、出羽桜美術館、天童織田の里歴史館でも同様の点検作業が行われ、貴重な文化財を火災から守るための意識を新たにしました。



2/3 (金) 古くから伝わる雛人形を展示

天童織田の里歴史館で、第28回天童雛祭りオープニングセレモニーが行われました。同館では、市内の旧家に伝わる古今雛や享保雛、押絵雛などおよそ800点の雛人形が展示されています。オープニングセレモニーでは、市立舞鶴保育園の園児による踊りが披露され、テープカットで開幕をお祝いしました。天童雛飾りは3月21日まで開催し、市内5つの施設で雛人形を展示するほか、協賛店では雛料理と雛菓子を販売しています。



2/3 (金) 女性の視点を防災に

市市民プラザで、女性のための防災セミナーが開催され、自主防災会や各種団体の女性会員など約70人が参加しました。防災士の資格を持ち山形県自主防災アドバイザーを務める細谷真紀子さんが「女性の視点からの防災活動」をテーマに講演を行い、「普段から意思決定の場に女性が参画することで男性の理解も深まる」と話し、女性と男性が共に防災・復興に参画することの重要性を伝えました。



2/6 (月) 「書かない窓口」がスタート

市市民課窓口に、書かない窓口を導入しました。この窓口は、マイナンバーカードや運転免許証などを提示すると、職員と申請される方が一緒に手続き内容を確認し、電子署名をするだけで申請書の作成が完了するものです。この日は、山本信治市長が実際に住民票の写しの交付を受けました。書かない窓口では、転入や転出、転居などの受け付けや、住民票や戸籍の証明書の交付申請などの手続きができますので、ぜひご利用ください。





一人一人が主役となった絆の祭典

未来に向かって

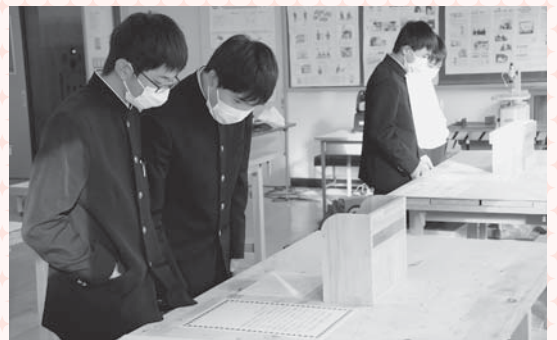
みんなが主役のNichu Festivalを目指して 市立第二中学校

体育・文化行事を行う「NICHU Festival」では「みんなが主役」をスローガンに、コロナ禍での安全対策を行い、みんなが活躍できるように考えながら取り組んできました。

絆の祭典(体育行事)では、他学年と交流しながらみんなが楽しめる種目を企画しました。当日は、一人一人が主役となることで団結力がさらに高まりました。

文化の祭典では、美術・技術・家庭科・書道などの作品や理科・総合の研究の展示、昨年行うことができなかった合唱コンクールを行いました。普段知ることのできなかった先輩や後輩、仲間の良さを知るきっかけとなりました。

コロナ禍による制限があったものの、全校生が団結して行事に取り組み盛り上がることで、とても楽しく充実した日々になりました。



文化の祭典で展示された技術の作品を鑑賞

おらぼうの 地域づくり

▽市立寺津公民館

**スポーツで
笑顔あふれる地域に**

寺津地区体育推進委員会は、スポーツを通して健康で明るい地域づくりに取り組んでいます。2月5日には、3年ぶりに「ニュースポーツ体験教室」として「ポッチャ」を行いました。ポッチャは、ジャックボールと呼ばれる白いボールに、赤・青それぞれのボールを投げつけていかに近づけるかを競うスポーツです。幼児から高齢者まで幅広い年齢の方々が参加され、プレーがうまくいったときには敵味方関係なく喜ぶ姿も見られ、異世代の交流が活発に行われていました。

今後、健やかで笑顔あふれる地域を目指し、活発に活動を行っていきます。



▲注目の一投。
子どもから大人まで楽しくポッチャを体験

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



ヴォルフベアー ヒューズ 翠 隊員
(空き家対策担当・写真右)

1月8日、3年ぶりに天童市消防出初め式が行われました。出初め式の起源は、明暦の大火後の1659年1月、時の老中が定火消総勢4隊を率い、上野東照宮前で顔見せの儀式を行い氣勢を上げたことといわれています。

私は、以前住んでいた横浜市で消防団に所属し、女性消防団員として現場に出動していました。昔から救命活動や災害支援に参加していたことや、アメリカ海軍に勤務していた経験などを生かしたいという思いも強くありました。そこで、天童では女性消防隊に入隊し、初めて出初め式に参加しました。コロナ禍のため規模は縮小されましたが、制服を着用しての分列行進は背筋が伸

び、新年の特別な式典に参加できたことは新鮮で幸せなことでした。分列行進をしながら、「頭右」の号令を受け、市長や来賓の方々、見に来てくださった市民の皆さまに対し敬礼。ふんわりと舞う雪の中の光景は、まるで映画のワンシーンのようで、雪国ならではの出初め式だったと思います。消防団員が横一列に並び、防火祈願と新年のお祝いを込めた倉津川への祝賀放水は圧巻です。横浜市の出初め式では、はしご乗りの披露もあり、地域ごとに内容が違うのも興味深いものです。

今後は応急手当指導や普及員講習、防災士の資格取得など、天童市の一隊員として活動していきたいと思っています。

vol. 5

今月の健康レシピ

鮭の蒸しオムレツ きのこあんかけ

高齢者の健康を願いながら、お子さんにも喜ばれるレシピを考えました



鮭・卵・豆腐のたんぱく質で低栄養を予防！

1人分の栄養価

・エネルギー 275kcal ・脂質 15.5g
・たんぱく質 22.2g ・食塩相当量 1.3g

材料・4人前

・生鮭切り身	4切れ	・シメジ	40g	
・塩こうじ	小さじ2	・舞茸	40g	
・卵	2個	・サラダ油	小さじ2	
・絹豆腐	300g	・めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ3	
・みりん	小さじ2	・水	80cc	
・玉ネギ	80g	A {	・片栗粉	小さじ2
・シイタケ	60g		・水	小さじ2
・エノキ茸	40g	・ブロッコリー	80g	

作り方

- 1 鮭に塩こうじをまぶして30分おく。30分後、平らな皿に並べラップをして電子レンジ500Wで2分加熱する。
- 2 ボウルに豆腐を入れ、泡立て器でクリーム状になるまで混ぜる。卵、みりんを加え、さらに混ぜ合わせる。
- 3 オーブンシートを4枚用意し、それぞれの上に②を4等分に分け、①の鮭を置いてくるむ。
- 4 ③を蒸気の上上がった蒸し器に入れ、中火で約10分蒸す。このとき、ブロッコリーも一緒に蒸す。
- 5 玉ネギ、シイタケはスライス、他のきのこ類は小房に分ける。鍋にサラダ油をしき、玉ネギを炒め、しんなりしてきたらきのこ類、めんつゆ、水を加えて煮る。Aでとろみをつけ、あんを作る。
- 6 ④を皿に盛り、⑤のあんをかけ、彩りにブロッコリーを添えたら完成！



今月のレシピは食生活改善推進員山口支部の皆さんが考えました



第68回天童桜まつり イベント参加者募集

■人間将棋を開催します

▶とき 4月15日(土)・16日(日)

▶ところ 舞鶴山山頂

※詳しい内容は、市報てんどう3月15日号でお知らせします。

■人間将棋の駒武者を募集します

▶とき 4月16日(日)午前9:00～午後4:00
(午前9:00まで市総合福祉センター集合)

▶募集人数 44人

- ・駒武者(「歩」以外の駒役) = 22人
- ・「歩」の駒役(女性) = 18人
- ・忍者(演出の補助) = 4人

▶申込期限 3月20日(月)必着

▶申込方法 往復はがきで郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、年齢、当日の連絡先(携帯電話番号)、希望の種別を明記して応募

■天童桜まつり子ども将棋大会への出場者を募集します

▶対象 小・中学生

▶とき 4月9日(日)午前10:00～
(受け付けは午前9:00～)

▶ところ 市民プラザ

▶参加料 1000円(昼食・参加賞付き)

▶申込期限 4月7日(金)

▶申込み・問合せ 〒994-0034 天童市本町一丁目1番2号 天童桜まつり実行委員会
(一社)天童市観光物産協会内 ☎653-1680

■しだれ桜の夕べ

むかさり行列の出演花嫁・花婿を募集します

しだれ桜の夕べで開催される「むかさり行列」に参加してみませんか。

▶対象 市内や近隣市町村にお住まいで、結婚を予定している方または結婚している夫婦

▶とき 4月15日(土)午後7:00～

▶ところ 倉津川(歩橋周辺)

▶申込期限 3月26日(日)

※応募者多数の場合は抽選となります。



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 (開庁時間延長および休日)

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。お仕事などで市役所の開庁時間に手続きができない方はぜひご利用ください。マイナンバーカードの申請・交付、暗証番号の初期化・更新などができます。

▶開庁時間延長 毎週水曜日午後5:30～7:00

▶休日窓口 3月26日(日)午前9:00～正午

■市内の事業所に出張窓口を開設します

市内の事業所においてマイナンバーカード申請の専用窓口を開設します。ぜひお申し込みください。

▶対象 本市に住所がある方おおむね10人以上の申請をする市内の事業所

▶持物 運転免許証、通知カードなど

※詳しくは、市ホームページをご確認ください。

※マイナンバーカードを新規に申請された方に、エコバッグなどを差し上げます。



国民年金のお知らせ

☎ 市市民課 (☎654-1111内線716) または
山形年金事務所 (☎645-5111)

■学生納付特例期間の追納手続きをお忘れなく

学生納付特例は、通常2年の国民年金保険料納付期限を10年に延長する特例で、免除ではありません。手続きをしないと、3年目以降の追納加算額が発生し、未納のままでは受け取る年金額が減額されます。市市民課または山形年金事務所で忘れずに手続きしてください。追納後の領収書は、社会保険料控除として支払った年の年末調整や確定申告に計上できます。

■付加保険料の納付

第1号被保険者の方で、将来の年金の受給額を増やしたい方におすすめの制度です。定額保険料(令和4年度=1万6590円)に上乗せして、付加保険料として月額400円を納付すると、将来受け取る年金の額が増えます。市市民課または山形年金事務所、相談や納付の申し出を受け付けていますので、お気軽にご相談ください。

▶持物 身分証明書、年金手帳(基礎年金番号通知書)またはマイナンバーカード



4月9日(日)は山形県議会議員選挙

問 市選挙管理委員会事務局 (☎654-1111内線512)

4月9日(日)は、任期満了に伴う山形県議会議員選挙の投票日です。郷土の未来と発展に関わる大切な選挙です。みんなで作る明るい社会、あなたの1票を生かしましょう。

■投票時間は午前7:00～午後8:00

投票は4月9日(日)に市内27カ所の投票所で行われます。投票時間は午前7:00～午後8:00です。

■投票できる方

次の要件を満たし、市の永久選挙人名簿に登録されている方です。

- ▶年齢 4月10日時点で満18歳以上の方
- ▶住所 令和4年12月30日までに、市内に住民登録している方

※3月8日(水)以降に市内で転居した方の場合は、転居前の住所の投票所で投票することになります。

■入場券は3月31日(金)以降に郵送します

投票所や投票時間をお知らせするため、有権者の皆さんに、投票所の入場券を郵送します。入場券をなくした

り、投票所に持参するのを忘れてしまったときでも投票できますので、当日、投票所の係員にお申し出ください。

また、候補者の経歴や政策などを掲載した選挙公報を各家庭に配布しますので、投票の参考にしてください。

■開票は市スポーツセンターで行います

開票は4月9日(日)の午後9:00から市スポーツセンターで行います。

期日前投票をご利用ください

仕事や旅行、出産などの理由により、選挙当日に投票できない方は、期日前投票ができます。入場券を持参ください。

■市役所1階市民ロビー

- ▶期間 4月1日(土)～8日(土)
- ▶時間 午前8:30～午後8:00

■イオンモール天童1階センターコート

- ▶期間 4月4日(火)～8日(土)
- ▶時間 午前10:00～午後8:00



ガソリン・軽油・灯油専用プレミアム付商品券 使用期限は3月31日(金)まで

問 市商工観光課 (☎654-1111内線224)

■購入された方へ

ガソリン・軽油・灯油専用プレミアム付商品券の使用期限は3月31日(金)です。お手元に残った商品券は返金できませんのでご注意ください。

- ▶使用場所 本事業に協力する市内のガソリンスタンド・燃料店

※対象店舗は市ホームページからご確認ください。

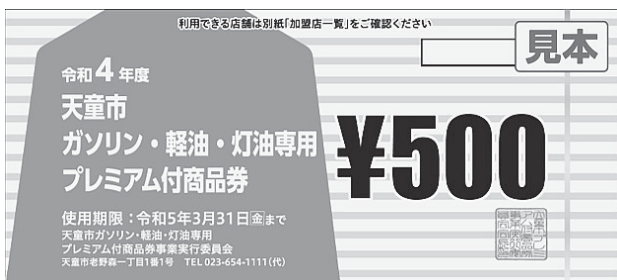


▲市ホームページ

■登録加盟店の方へ

必要書類を添えて、必ず期限までに請求してください。最終期限を過ぎた換金請求は受け付けできません。漏れないようご注意ください。

- ▶換金請求の最終期限 4月14日(金)午後4:30
- ▶受付場所 市商工観光課窓口



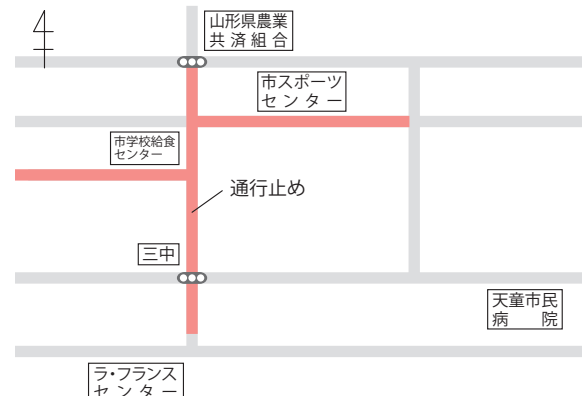
第64回天童市長杯ロードレース 大会の開催に伴う交通規制

問 市スポーツセンター (☎654-6100)



大会の開催に伴い、次のとおり通行止めになります。ご協力をお願いします。

- ▶規制期間 3月21日(火・春分の日)
午前8:45～11:45





天童市農業委員会委員・ 天童市農地利用最適化推進委員を募集します

☎ 市農林課 (☎654-1111内線215) または
市農業委員会事務局 (☎654-1111内線232)

■天童市農業委員会委員

- ▶対象 市内にお住まいの18歳以上の方で、農業に関する見識を有し、農地などの利用の最適化の推進や、その他の農業委員会が所管する事項に関し、その職務を適切に行うことができる方（年齢は令和5年7月20日時点）
- ▶定数 19人
- ▶報酬 月額3万9000円（他に年額成果給あり）
- ▶選任方法 応募者の中から候補者を選任し、市議会の同意を得て市長が任命
- ▶任期 令和5年7月20日～令和8年7月19日（3年間）

▶応募方法 自薦、他薦は問いません。応募用紙に必要事項を記入の上、市農林課または市農業委員会事務局に直接持参または郵送で提出

▶応募期間 3月1日(水)～31日(金)の午後5:15必着

※応募用紙は、市農林課、市農業委員会事務局、各市立公民館、天童市農業協同組合本所・各支所で配布します。また、市ホームページからダウンロードもできます。

■天童市農地利用最適化推進委員

- ▶対象 市内にお住まいの18歳以上の方で、農地などの利用の最適化の推進に熱意と見識を有する方（年齢は令和5年7月20日時点）
- ▶定数 8人（担当地区ごとに定数1人）
- ▶報酬 月額2万7500円（他に年額成果給あり）
- ▶選任方法 応募者の中から候補者を選任し、市農業委員会が委嘱



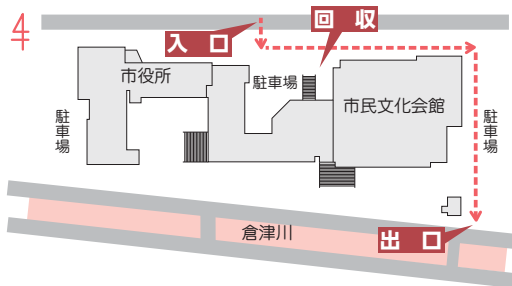
▲市ホームページ



使用済小型家電の 特別回収を実施します

☎ 市生活環境課 (☎654-1111内線273)

- ▶とき 3月24日(金)午前9:00～午後3:00
- ▶ところ 市民文化会館北側駐車場



- ▶回収品目 パソコン（ブラウン管ディスプレイを除く）、携帯電話などのデジタル機器、家庭用家電（炊飯器、トースターなど）

※詳細な回収品目はごみ収集日程表をご確認ください。
※パソコンや携帯電話の個人情報は消去してください。
※家電4品目のテレビ、冷蔵庫（冷凍庫）、洗濯機（衣類乾燥機）、エアコンは回収できません。
※毎月1回の市民病院での拠点回収や、市役所、市立図書館、各市立公民館に設置している回収ボックスもご利用ください。



鷹狩り実演と講演会 電光石火の捕獲 鷹狩りへの誘い

田麦野在住で、大型の猛禽類で実猟ができる、日本で最後の鷹匠たかじょうといわれている松原英俊さんが、両翼1.5mにも及ぶケアシノスリを使った狩りの実演と、これまで大自然で体験した野性味あふれる講演を行います。



- ▶とき 3月19日(日)午前10:00～正午
 - ▶ところ 市立高原の里交流施設ぼんぼこ
 - ▶定員 50人（先着順、事前申し込みが必要）
 - ▶参加料 一般1000円、小・中学生500円
- ※新型コロナウイルスの感染状況により、中止となる場合があります。
- ▶申込み・問合せ 市立高原の里交流施設ぼんぼこ (☎656-2955)



天童将棋交流室からの お知らせ

☎ 天童将棋交流室 (☎651-0520)

■天童将棋交流室をご利用ください

どなたでも無料で将棋を楽しめる場所として、畳敷きの対局スペースやテーブル席を常設しています。お気軽にお越しください。

▶開設時間

- ・平日 = 午後 1 : 00 ~ 6 : 00
- ・土・日曜日、祝日、7月21日 ~ 8月31日 = 午前10 : 00 ~ 午後 6 : 00

▶休館日 毎月第3月曜日(祝日の場合はその翌日)、年末年始

▶ところ JR天童駅1階天童市将棋資料館隣

■各種将棋教室にお越しください

天童将棋交流室では、日本将棋連盟天童支部の協力のもと各種将棋教室を開催しています。

▶対象 将棋に関心のある方

▶活動場所 天童将棋交流室ほか

▶活動内容

- ・少年少女将棋教室
- ・プロ棋士による指導教室
- ・プロ棋士育成教室
- ・初心者向け将棋教室

※いずれも日本将棋連盟天童支部への加入が必要です。詳しくはお問い合わせください。



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①②全てに該当する方

- ①呼吸器機能障がい(身体障害者手帳(3級または4級))を持っている方
- ②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4年10月から令和5年3月までの費用の一部

▶申込み・問合せ 3月17日(金)まで、市社会福祉課
(☎654-1111内線765)



人工透析者に 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①②③全てに該当する方

- ①腎臓機能障がい(身体障害者手帳)を持っている方
- ②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
- ③本人と本人を扶養する生計の中心者に、前々年度分の所得税が課税されていない方

▶助成費 令和4年10月から令和5年3月までの交通費の一部

▶申込み・問合せ 3月17日(金)まで、市社会福祉課
(☎654-1111内線766)



市報てんどうが特選を受賞

☎ 市市長公室 (☎654-1111内線325)

令和4年度山形県市町村広報コンクール「写真の部(組み写真部)」で、人間将棋を撮影した「市報てんどう令和4年5月1日号」の2・3ページが特選(1位相当)、「広報紙の部(市部)」で、「同11月1日号」が入選2席(3位相当)を受賞しました。

皆さまのご理解とご協力に感謝し、今後もより良い広報紙づくりに励んでまいります。



▲令和4年5月1日号



▲令和4年11月1日号



ネット NET119緊急通報システム 運用を開始

☎ 市消防本部 (☎654-1191、FAX=654-2806、
電子メール=shobo@city.tendo.yamagata.jp)

3月1日から、NET119緊急通報システムの運用を開始します。このシステムでは、音声で119番通報することが困難な方のために、スマートフォンやパソコンを利用し、文字情報による119番通報を行うことが可能になります。システムを利用するには、事前登録が必要ですので、市消防本部までお問い合わせください。なお、代理での申請も受け付けています。

▶利用対象者

- ・聴覚、音声、言語またはそしゃく機能の低下などにより、音声で119番通報をすることが困難な方
- ・その他の理由により、音声で119番通報をすることが困難または困難になる恐れがある方



各種無料相談

■今月の法律相談

- ▶とき 3月24日(金)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 3月16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 3月1日(水)~22日(水)の毎週水曜日(全4回)
午前9:00~午後4:00
- ▶ところ 市役所1階市民相談室
- ▶相談内容 相続関係、各種許可申請、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)



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

各携帯電話事業者による天童市、新庄市、寒河江市、東根市での新しい電波の利用開始に伴い、3月16日(木)以降に市内全域において、テレビ受信障害が発生する恐れがあります(ケーブルテレビ、BS、CSに影響はありません)。そのため、対象となる地域のご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利用推進協会が^{メガヘルツ}無償で回復作業を行います。

なお、作業員は「テレビ受信障害対策員証」を所持しており、費用の請求をすることはありません。

- ▶問合せ 午前9:00から午後10:00まで、700MHzテレビ受信障害対策コールセンター
(☎0120-700-012)(年中無休)



ワールド・コミュニティえんどう健康のお話

- ▶対象 市内在住の外国出身の方、一般の方
 - ▶とき 3月12日(日)
午前10:30~11:30
 - ▶ところ 市勤労青少年ホーム
 - ▶講師 鞍掛彰秀さん(鞍掛胃腸科内科医院院長)
 - ▶参加料 無料
- ※申し込みは不要です。
- ▶問合せ 天童市国際交流協会事務局(市市長公室内☎654-1111内線324)



ハローワーク山形(マザーズコーナー)の出張相談

- 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 3月27日(月)
午後1:00~3:00
 - ▶ところ 市子育て未来館げんキッズ
 - ▶参加料 無料
 - ▶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)



あったかカフェえんどう(認知症カフェ)にどうぞ


- 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。相談には、認知症に関する専門的知識を持ったスタッフが対応します。
- ▶とき 3月15日(水)
午後1:00~2:00
 - ▶ところ 市総合福祉センター
 - ▶問合せ 市保険給付課
(☎654-1111内線756)



証明書等コンビニ交付サービス休止のお知らせ

- ▶対象 マルチコピー機が設置されている全国のコンビニエンスストア
- ▶休止期間 3月4日(土)
午前7:30~午後6:00
- ▶問合せ 市市民課
(☎654-1111内線717)

オンライン料理教室
親子でわくわくクッキング

- 親子でお昼ごはん作りにチャレンジしてみませんか。
- ▶対象 市内にお住まいの小・中学生とその保護者
 - ▶とき 3月18日(土)
午前10:00~正午
 - ▶参加方法 ウェブ会議アプリZOOMでのオンライン参加
 - ▶定員 20組
 - ▶参加料 無料(材料は各自で用意)
- ※詳しくは市ホームページ(右記二次元コード)をご確認ください。
- 
- ▶申込み・問合せ 3月13日(月)まで、市健康課(☎652-0884)

えんどう日本語教室
受講生募集

- ▶対象 外国出身の方
- ▶とき 4月11日(火)~9月26日(火)の火曜日(全38回)午前9:30~11:30
- ▶コース 初級IIコース(N4)
- ▶ところ 市総合福祉センター
- ▶受講料 無料
- ▶年会費 1000円
- ▶申込み・問合せ 3月23日(木)まで、天童市国際交流協会事務局(市市長公室内☎654-1111内線324)



懐かしのレコードコンサート

- ▶ **とき** 3月25日(土)
午後2:00～3:30
- ▶ **ところ** 市民文化会館
- ▶ **内容** 特集・曲名に名前が入っている名曲集
- ▶ **定員** 70人
- ▶ **参加料** 無料
- ▶ **申込み・問合せ** 市民文化会館
(☎654-1511)



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。

■田麦野スリッパ卓球「すみれ会」

- ▶ **とき** 3月1日(水)～29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ぼんぼこ

■喫茶「いるばある」

- ▶ **とき** 3月16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** 3月17日(金)
午後1:30～3:00
- ▶ **ところ** 市立天童中部公民館

■たかだまサロン「こっ茶来い」

- ▶ **とき** 3月22日(水)
午前10:00～11:30
- ▶ **ところ** 市立高嶺公民館

■お茶のみ処

- ▶ **とき** 3月24日(金)
午前10:00～正午
- ▶ **ところ** 市立山口公民館

■ふれあい南部茶屋

- ▶ **とき** 3月28日(火)
午後1:30～3:00
- ▶ **ところ** 市立天童南部公民館

▶ **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

- ▶ **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**
 - ① 4月8日(土)～29日(土・昭和の日)の毎週土曜日(全4回)
午後1:30～4:00
 - ② 4月4日(火)～5月23日(火)の毎週火曜日(全8回)
午前10:00～正午

- ▶ **ところ** ①健康増進施設のぞみ
(☎656-8322)

- ②天童スイミングスクール
(☎654-4933)

▶ **内容** 水中歩行、バランス運動など

■元気ゆー湯温泉教室

- ▶ **とき** 4月5日(水)～26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、軽体操など

■健康てんどう元気塾

- ▶ **とき** 4月6日(木)～27日(木)の毎週木曜日(全4回)
午後1:30～4:00
- ▶ **ところ** Re play! TENDO
(☎676-5580)

▶ **内容** ストレッチ体操、バランス運動、入浴など

■楽しくさわやか脳トレ教室

- ▶ **とき** 4月7日(金)～28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、入浴など

※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** 3月17日(金)まで、市保険給付課(☎654-1111内線755)または各施設



天童パソコン倶楽部部員を募集

- ▶ **対象** ノートパソコンをお持ちで、キーボードが使える方
- ▶ **とき** 毎月第2・4金曜日
午前9:00～正午
- ▶ **ところ** 市総合福祉センター
- ▶ **内容** パソコンを使用するの文書作成・画像編集
- ▶ **会費** 年3000円
- ▶ **申込み・問合せ** 天童パソコン倶楽部事務局
(☎090-2279-0302山川)



国家公務員採用試験

インターネットでお申し込みください。詳しい申込方法や受験資格などは、人事院ホームページ(国家公務員試験採用情報NAVI)でご確認ください。

■総合職(院卒者・大卒程度)

- ▶ **申込期間** 3月1日(水)～20日(月)
- ▶ **1次試験** 4月9日(日)

■一般職(大卒程度)

- ▶ **申込期間** 3月1日(水)～20日(月)
- ▶ **1次試験** 6月11日(日)

■一般職(高卒者)

- ▶ **申込期間** 6月19日(月)～28日(水)
- ▶ **1次試験** 9月3日(日)

▶ **問合せ** 人事院東北事務局第二課
(☎022-221-2022)



民間国際交流団体の活動を支援します

(公財)山形県国際交流協会では、民間団体が行う地域の国際化を推進する事業に対し、助成を行います。

- ▶ **対象** 4月1日から令和6年3月31日までに開催する事業
- ▶ **助成額** 1団体上限20万円

※詳しくは、(公財)山形県国際交流協会ホームページをご確認ください。

▶ **申込み・問合せ** 3月16日(木)まで、(公財)山形県国際交流協会
(☎647-2560)

3月は自殺対策強化月間 こころの健康の相談会

電話相談

▶受付期間 3月1日(水)～7日(火)

▶受付時間 午前9:00～午後5:00

相談電話

・こころの健康相談統一ダイヤル (☎0570-064-556)
=全国どこからでも所在地の公的な相談機関につながります(山形県は山形県精神保健福祉センター)

・心の健康相談ダイヤル (☎631-7060)
=心の健康に関する相談に、山形県精神保健福祉センターの保健師や心理の専門職が応じます

※山形県精神保健福祉センターでは、通常は平日の午前9:00～正午、午後1:00～5:00に相談を受け付けています。

依存症相談会

アルコールやギャンブルなどの問題でお困りのご家族やご本人の相談に応じます。独りで悩まず、お気軽にご相談ください。

▶とき 3月24日(金)午後2:00～4:00

▶ところ 市健康センター

▶問合せ 市健康課 (☎652-0884)



こころの体温計を ご活用ください

こころの体温計は、スマートフォンやパソコンを利用して、気軽にストレス度や落ち込み度をチェックできるシステムです。市ホームページまたは、右記二次元コードからお気軽にご利用ください。

※チェックは無料ですが、通信料は自己負担となります。

▶URL <https://fishbowlindex.jp/tendo/>

▶問合せ 市健康課 (☎652-0884)



日本脳炎予防接種のお知らせ

標準的な接種スケジュール

1期接種(計3回)	3歳のときに2回 その後おおむね1年後に1回
2期接種(1回)	9歳以上13歳未満の間に1回

※1期の接種期限は、7歳6カ月までとなります。

▶特例対象者 平成14年4月2日～平成19年4月1日生まれで20歳未満の方は、特例接種対象者として無料で日本脳炎予防接種を受けることができます

▶接種場所 市内の指定医療機関

▶持物 母子手帳、予診票、保険証

※転入や紛失などで予診票のない方、市外での接種を希望する方は、市健康課までお問い合わせください。

▶問合せ 市健康課 (☎652-0884)



高校1年生・中学3年生の HPVワクチン接種はお済みですか

令和4年度の高校1年生と中学3年生の女子は定期接種対象の年齢を超える4月以降でも、キャッチアップ接種として無料で接種を受けることができます(令和7年3月31日まで)。

※予診票は昨年送付しているものをそのまま使用できます。転入や紛失などで予診票のない方、市外での接種を希望する方は、市健康課までお問い合わせください。

▶問合せ 市健康課 (☎652-0884)

食生活・健康相談

糖尿病・高血圧症などの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 ①3月14日(火)、②3月24日(金)

午後1:30～3:00

※②は健康相談のみ。

▶ところ 市健康センター

▶持物 健診結果など

▶申込期限 ①3月13日(月)、②3月23日(木)

▶申込み・問合せ 市健康課 (☎652-0884)

3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	
3月5日(日)	小幡皮膚科医院 駅西3-9-1 (☎653-1781)	宮脇医院 東本町3-4-13 (☎653-5005)
3月12日(日)	さとうウイメンズクリニック 南小畑4-1-1 (☎652-1117)	ひがしたに小児科 南町3-1-24 (☎651-1555)
3月19日(日)	天童温泉篠田病院 鎌田1-7-1 (☎653-5711)	
3月21日(火)	高橋整形外科 久野本3-19-26 (☎653-3282)	いがらしクリニック 東長岡2-8-8 (☎658-1123)
3月26日(日)	吉岡病院 東本町3-5-21 (☎654-1188)	さいとう内科胃腸科クリニック 南町2-10-5 (☎658-6622)

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、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・祝日) 内科・小児科・外科=午前9:00～11:45、午後1:30～5:00

ひきこもり相談

長期間仕事や学校にいけないなどのひきこもりについての相談に、精神科医師が応じます。

- ▶対象 ひきこもりに悩むご本人やご家族の方
- ▶とき 毎月1～2回
- ▶ところ 村山保健所(山形市)ほか
※保健師による相談は随時受け付けています。相談のほかに家族交流会も実施していますのでご希望の方はお問い合わせください。
- ▶相談料 無料
- ▶申込み・問合せ 村山保健所 (☎627-1184)

女性の健康相談

妊娠や不妊、思春期、更年期などの女性の心身の健康について、助産師が相談に応じます。



- ▶とき 毎月第4金曜日
午後2:00～3:00
- ▶ところ 村山保健所(山形市)ほか
- ▶相談料 無料
※保健師による相談は随時受け付けています。
- ▶申込み・問合せ 村山保健所 (☎627-1203)

みんなの健康

3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	
3月5日(日)	マルマン調剤薬局2003 駅西3-9-12 (☎654-2177)	けんこうの森薬局 東本町3-4-10 (☎666-6693)
3月12日(日)	イオン薬局天童店 芳賀タウン北4-1-1 (☎652-0350)	レモン調剤薬局 南町3-1-23 (☎651-0888)
3月19日(日)	ア イ ン 薬 局 天 童 店 鎌田1-6-8 (☎652-0771)	
3月21日(火)	けんこう堂調剤薬局 本町2-1-1 (☎654-6065)	スマイル薬局長岡店 東長岡2-8-9 (☎658-1193)
3月26日(日)	ファーコス薬局まいづる 鎌田本町3-6-23 (☎653-0081)	コスモ調剤薬局天童店 南町2-10-55 (☎652-0366)

この体操では腹横筋という筋肉を使います。腹横筋とは下腹部をぐるっと一周しているコルセットのような筋肉で、上半身を支える働きをしています。腹横筋が弱ってくると腰痛の原因になるとされており、今回紹介した体操では腹横筋を鍛えることで腰痛の予防改善が期待できます。

ベッドや布団の上で簡単にできる体操ですので、ぜひお試しください。

- 【腰痛予防改善体操】
- ①あおむけになって両膝を立てます
 - ②息を細く長く吐きながら、へその下あたり(下腹部)をへこませます
 - ③息を吸って下腹部を戻す、吐いてへこませるを繰り返します(目安は10～15回)

日頃から腰痛に悩まされている方は数多くいるのではないのでしょうか。そうした腰痛に予防改善効果が期待できる体操を一つ紹介します。



りぶれい てんどう
Re play! TENDO
工藤 慶郁さん

□腰痛予防改善体操のすすめ

ひとくち健康講座

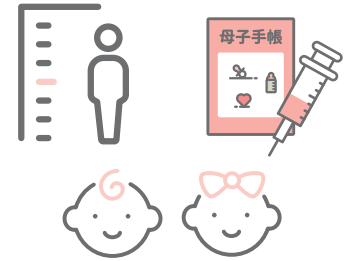
282

- ・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5年1月生まれ）以上
ヒブ	
小児用肺炎球菌	
B型肝炎	満2カ月児（令和5年1月生まれ）以上1歳に至るまで
4種混合	満3カ月児（令和4年12月生まれ）以上
B C G	満5カ月児（令和4年10月生まれ）以上1歳に至るまで
麻しん・風しん	満1歳児（令和4年3月生まれ）以上2歳に至るまで
水痘	満1歳児（令和4年3月生まれ）以上3歳に至るまで
日本脳炎	満3歳児（令和2年3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	3月16日(木)	令和4年11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
	3月23日(木)	令和4年11月16日～30日生		
9カ月児健康相談	3月13日(月)	令和4年6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
	3月20日(月)	令和4年6月16日～30日生		
1歳6カ月児健康診査	3月2日(木)	令和3年8月5日～18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
	3月10日(金)	令和3年8月19日～31日生		
3歳児健康診査	3月7日(火)	令和元年7月28日～8月16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
	3月15日(水)	令和元年8月17日～31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	3月14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	3月13日(月)
両親教室	3月22日(水)	午後1:30～3:00	赤ちゃんの育て方、パパの役割、お風呂の入れ方など	母子・父子手帳、副読本	3月20日(月)
乳幼児健康相談	3月14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	3月13日(月)
	3月24日(金)				3月23日(木)
こどもの栄養相談	3月24日(金)	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	3月23日(木)
すくすく育児教室（離乳食と育児）	3月9日(木)	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	3月8日(水)

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/>

3月の休館日 15日(水)

当日先着順で入館できます。利用者は居住地制限なく250人程度を上限とします。
 利用時間を90分程度とし、入れ替え制になります。

イベント	対象	日程	時間	内容
骨盤ケア	子育て中の方	3月2日(木)・13日(月)	午前10:00～	産後のゆがんだ体を整えます。 ▶定員…5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)	3月8日(水)	午前9:30～ 午後1:30～	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…各回20組
タッチケア	ハイハイする前のお子さん とその母親	3月9日(木)・23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…5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	3月9日(木)・23日(木)	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	3月10日(金)	午前10:00～	保育士やママたちとお話しして気分転換しませんか。
リズム体操	歩けるくらい～小学6年生 までの3世代	3月18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4年3月生まれのお子さん	3月22日(水)	午前10:00～	おたんじょう月をみんなで祝いします。 ▶定員…5組(要予約) ▶申込期限…3月17日(金)
パパのタッチケア	ハイハイする前のお子さん とその父親	3月25日(土)	午前10:00～	赤ちゃんパパだけによるタッチケアです。 ▶定員…3組(要予約) ▶持物…バスタオル
プレママクラブ	妊婦の方とその家族	3月28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)

子ども通信

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。利用者は居住地制限なく20組程度を上限とします。
 利用時間を90分程度とし、入れ替え制になります。

3月の休館日 20日(月)

イベント	対象	日程	時間	内容
子育てサロン	0～5歳児	3月1日(水)	午前10:30～	親子でひな飾りを作ります。▶定員…15組(要予約)
子どもの栄養相談	0～5歳児	3月9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)	3カ月～7カ月児	3月10日(金)	午後2:00～	赤ちゃんが安心できる抱っことおんぶについての講話です。▶定員…10組(要予約) ▶持物…バスタオル
人形劇	0～5歳児	3月14日(火)	午前10:30～	人形劇サークルとんとんによる人形劇です。 ▶定員…13組(要予約) ▶申込期間…3月1日(水)～
折り紙教室	0～5歳児	3月15日(水)	午前10:30～	キャラクターや季節のものを折り紙で作ります。
わらべサロン	0～5歳児	3月16日(木)	午前10:30～	体操や絵本の読み聞かせ、エプロンシアターなどを行います。
プレママ講座	妊婦の方とその家族	3月17日(金)	午前10:30～	赤ちゃんの初めてのお風呂についての講話です。 ▶定員…10人(要予約) ▶持物…母子手帳
赤ちゃん交流会 (わんちゃん組)	8カ月～11カ月児	3月24日(金)	午後2:00～	赤ちゃんが安心できる抱っことおんぶについての講話です。▶定員…10組(要予約) ▶持物…バスタオル
3月生まれのお誕生会	1～6歳児	3月31日(金)	午前10:30～	どなたでも参加できます。※誕生児は要予約。

前期ホームゲームの開催日時が決定!

ホーム開幕戦は3月19日(日)

J2リーグの2023シーズンが開幕しました。2月18日(土)モンテディオ山形の初戦がアウェーで行われ、昨年天皇杯優勝を果たしたヴァンフォーレ甲府と対戦。2対1で快勝し、幸先よくシーズンのスタートを切ることができました。

ホーム開幕戦は3月19日(日)の第5節、FC町田ゼルビアを迎え入れて行われます。また、4月29日(土)のレノファ山口FC戦とゴールデンウィーク期間の5月7日(日)の藤枝MYFC戦は、ファミリーデーとして開催されます。他にも5月17日(水)の大分トリニータ戦は、小学生から高校生をメインターゲットにしたエデュケーショナルデーとして、平日の午後1:30キックオフで試合を行います。小・中学生や高校生の皆さまが試合会場で楽しみながら、「知育ゲーム」や「ユニバーサルスポーツ」が体験できるイベントを実施いたします。当日はさまざまな世代の方にもお楽しみいただけるイベントも展開する予定です。

今年も約35店舗のスタジアムグルメ、花火やペンライトを使用したイベントなど、よりパワーアップした場内・場外イベントをご用意して皆さまのご来場をお待ちしています。

各試合のチケットの販売日程やイベントの詳細は、決まり次第モンテディオ山形のホームページでご案内します。

2023 MATCH SCHEDULE 2023 前半戦

2.18!	2.25!	3.4!	3.12!	3.19!	3.25!
4.2!	4.8!	4.12!	4.16!	4.22!	4.29!
5.3!	5.7!	5.13!	5.17!	5.21!	5.28!
6.3!	6.11!	6.17!	6.24!	7.1!	7.5!
7.9!	7.16!	7.22!	7.29!	8.5!	8.12!
8.19!	8.26!				

モンテディオ山形提供

3・4月のホームゲーム

開催日時	対戦相手	会場
3/19(日)14:00 ホーム開幕戦	FC町田ゼルビア	NDソフト スタジアム山形
4/2(日)14:00	水戸ホーリーホック	
4/16(日)14:00	ツエーゲン金沢	
4/29(土)14:00 ファミリーデー	レノファ山口FC	

大逆転勝利&西地区1位に勝利!

1月18日に第17節アースフレンズ東京Z戦がアウェーで行われ、最大22点リードされる展開でしたが、山形ワイヴァンズは残り5.4秒で同点にし、延長戦へ突入。延長戦では、勢いそのままに得点を重ね、98対90で見事に勝利しました。

続く第18節は、西地区1位の佐賀バルナース戦で、1月21日のGAME1は敗戦しましたが、22日のGAME2は攻撃が機能し、今季クラブ最多得点となる102点を奪い勝利。この試合で鈴木大選手(上山市出身)がBリーグ通算2000得点を達成しました。



©Passlab Inc.



©Passlab Inc.

3月5日(日)は天童市応援デー!

3月5日に行われる第24節バンビシャス奈良戦は、天童市応援デーです。天童市在住・在勤の方は、2階自由席チケットを特別価格でお買い求めいただけます。天童市内の小・中学生、高校生は、2階自由席チケットが無料になります。開場が午前11時30分、試合開始が午後2時になります。

ぜひ、この機会にプロの迫力あるプレーを体験してください。ご来場をお待ちしています。

3月のホームゲーム

開催日時	対戦相手	会場
3/4(土)18:00		県総合運動公園
3/5(日)14:00 天童市応援デー	バンビシャス奈良	
3/18(土)18:00	越谷アルファーズ	
3/19(日)16:30		
3/22(水)19:00	アースフレンズ東京Z	

文化施設情報 Cultural Facility Information

市立図書館

☎654-2440

開館時間 午前9:00～午後6:00

<https://tendocity-library.jp> (蔵書検索ができます)

3月の催し物・サークル活動

4日(土)午前11:00～ くまさんのおはなしかんづめ

29日(水)午前11:00～ くれよんさんのおはなしの会

■第23回布絵本づくり講習会

●とき 5月8日(月)～29日(月)の毎週月曜日(全4回)

午前10:00～正午

●ところ 市立図書館第1会議室

●内容 布絵本「1まいのえほん」の制作

※市立図書館に見本を展示します。

●定員 11人(先着順)

●参加料 1000円(材料代)

●持物 裁縫道具、紙切りはさみ、筆記用具、物差し

●申込み 4月1日(土)から、市立図書館に申し込み

3月の休館日 22日(水)、31日(金)

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)

<https://nishinumata.or.jp>

■秘伝豆のきなこ作り(要申し込み)

●とき 3月18日(土)・19日(日)・21日(火)

①午前10:00～、②午前11:00～

③午後1:00～、④午後2:00～

⑤午後3:00～、⑥午後4:00～

●定員 各回1組

●参加料 500円(古代米餅のお土産付き)

■西沼田遺跡サイエンスカフェ

—水田実験プロジェクトの現在—(要申し込み)

●とき 3月25日(土)午後2:00～4:00

●内容 ・講演=講師/山田昌久さん(東京都立大学特任教授、水田稲作技術比較研究プロジェクト代表)

・講師との交流会

●定員 25人(先着順)

●参加料 無料

■作ってみよう縄文土器(要申し込み)

●とき 3月26日(日)午前10:00～、午後1:00～

●定員 各回5組

●参加料 500円

3月の休館日 6日(月)、13日(月)、20日(月)、27日(月)

天童織田の里歴史館

☎653-0631

開館時間 午前9:00～午後5:00(入館は午後4:30まで)

<https://tendo-gunyakusyo.jp>

3月の展示内容

～21日(火) 第28回天童の雛飾り展

天童の歴史と文化を現代に伝える雛飾りの展示を、市内施設と連携して行います。

～28日(火) 郷土に伝わる人形展II-お面を中心に-(ミニ展)

3月の休館日 6日(月)、13日(月)、20日(月)、27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)

<https://tendocity-museum.jp>

3月の展示内容

～4月2日(日) 令和4年度新収蔵品展

16日(木)～4月2日(日) 体験美術館(アイロンビーズ)

ビーズを専用のプレートに並べて好きな絵柄を作り、アイロンをかけて1枚の作品を作る体験です。

3月の休館日 6日(月)、13日(月)、20日(月)、27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

■パステルミックススワッグ

●とき 3月15日(水)午前10:00～11:30

●受講料 1650円、教材費3000円～

■月山和紙で福猫時計作り

●とき 3月25日(土)午後1:30～3:30

●受講料 1650円、教材費2000円

3月の休館日 20日(月)

次なる目標は インターハイ

菅野 穂乃さん

昨年のJOCジュニアオリンピックカップ（U16陸上競技大会）女子三段跳びで優勝を果たした若きアスリート。「次の目標は今年のインターハイに出場すること」と話します。

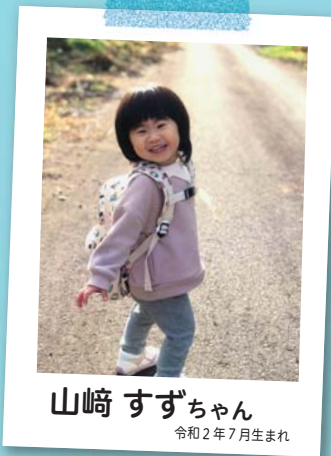


二中陸上競技部に所属している、中学3年生の菅野穂乃さん。昨年10月に開催されたJOCジュニアオリンピックカップ（第53回U16陸上競技大会）の女子三段跳びで、当時の日本中学記録を塗り替える大会新記録（12.17）を樹立し、優勝を果たしました。「入賞することが目標でしたが、まさか優勝できるとは思いませんでした。待ち時間が長く、暑さとの戦いでした」と大会の大変さを語ります。

「小学3年生のとき、徒競走で急に速くなった子がいて、その子に負けたくないと思い市内のクラブチームに入りました」と陸上を始めたきっかけを語ります。そんな菅野さんは、走り幅跳びでは東北中学校陸上競技大会を2連覇、第77回国民体育大会の少年女子B100斤ハードルに出場するなど、三段跳び以外にもマルチな才能を持っています。「毎回記録が分かり、次は何秒タイムを縮めようなど、明確な目標ができるので、練習も頑張れます」と陸上競技の魅力を語ります。

「高校1年生でインターハイに出場し、3年生で優勝できるように、日々のトレーニングをこつこつと取り組んでいきたいです」と、今後の意気込みを語りました。

笑顔写真館



写真大募集!

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1-1-1 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）

