



## 晩秋の夕べに響くあたたかい歌声

11月3日、市西沼田遺跡公園で、西沼田いにしへの夕べが開催されました。ことしで9回目となる同イベントは、毎年文化の日に合わせ開催されています。展示室の無料開放や復元住居のライトアップのほか、男声合唱団「ラ・ジケローソ」によるコンサートが行われ、昭和の名曲やCMソングメドレーなどが披露されました。訪れた人は時折口ずさみながら、力強くあたたかい歌声に聞き入っていました。



# 見直ませんか お酒との付き合い方



お酒は伝統や文化とも関係が深く、適度な飲酒はストレス解消や食欲の増進、円滑なコミュニケーションなど、生活を豊かにしてくれるものの一つとなります。しかし、多量の飲酒など不適切な飲酒は、アルコールによる健康障害という個人の問題だけでなく、対人関係の悪化など家族や周囲にも深刻な影響を及ぼします。節度ある飲酒を心掛けて、お酒とうまく付き合い合っていきましょう。

## アルコールの体への影響

過度の飲酒は、肝硬変など肝臓病の原因となることはよく知られています。肝臓病以外にも高血圧、糖尿病などの生活習慣病の原因にもなります。そして、アルコールを大量に摂取すると、脳の委縮を引き起こし、認知症の危険性を高める要因にもなります。さらに、精神面でも深刻な影響を与え、アルコール依存症と関連してうつ病の誘因やうつ病を悪化させる原因にもなります。

また、寝酒などの寝る前の少量の飲酒は寝つきを良くしますが、これは一時的なものです。睡眠の後半はかえって眠りが浅くなり、睡眠の質にも影響が生じます。真夜中や早朝に目が覚めたりするなどの睡眠障害を引き起こしたり、悪い夢を見たりする原因にもなります。

最近の研究で、飲酒は世界的な疾病負担の主要なリスク要因であり、大きな健康損失を引き起こすことが分かっています。全ての死亡リスク、特にがんのリスクは飲酒量の増加につれて上昇し、健康損失を最小限に抑える飲酒量はゼロであるとされています。

他にも飲酒が原因となる事故の

危険性も見逃せません。飲酒運転による交通事故は大きな社会問題となっています。飲酒により注意力や判断力、運動能力が低下したことによる転倒・転落、溺水、凍死などの命に関わる重大な事故も起こっています。

## 酒は百薬の長、されど万の病は酒より起これり

昔から「酒は百薬の長」といわれ、飲酒を肯定する傾向があります。適度な飲酒量であれば心身に良い効果をもたらす場合もありますが、お酒が百薬の長となるのは、純アルコール量1日平均20g以下の場合に限られます。3ページに純アルコール量20gの目安を紹介していますのでご確認ください。ただし、いわゆる「適正飲酒」には、個人の体質の差があり、女性や高齢者は、成人男性に比べ、同じ量のお酒を飲んでも血中アルコール濃度が高くなりやすく、代謝量も少ないため注意が必要です。

過度の飲酒とならないため、週2日以上は休肝日を設け、飲むときに何かを食べる、薄めて飲む、時間をかけてゆっくりと飲むなど「ローリスク飲酒」を意識して、お酒とうまく付き合い合ってください。

●問合せ 市健康課

(☎652局0884)

# アルコール依存症は回復できる病気です

医療法人社団斗南会秋野病院地域連携室長 山形県依存症関連問題研究会代表 小関 清之さん

お酒の主成分であるアルコールは、WHOが規定するあらゆる依存性薬物と同じく、脳の神経に作用して「気分を変える」働きをします。習慣的に使用していれば、誰でも依存症になるリスクがあります。依存症は、年齢、性別、社会的立場には関係なく、意志の強さや性格の問題でもありません。

アルコール依存症とは、一言で言えば「飲酒のコントロールが利かない」ことです。ほどほどにしようと思ったのに酔いつぶれるまで飲んでしまう、飲んではいけない状況で飲んでしまう、飲み過ぎで体を壊しているのにやめられない…。年月を経る中で、内科疾患や家族関係の悪化、職場や地域での信用失墜を招くことも少なくありません。罪悪感と自責感に苛まれながら、次第に生きて行くことが困難な状態になっていきます。

依存症は、適切な専門医療や精神保健および福祉的支援・自助グループ（断酒会、AA）への参加で、回復と社会参加が可能です。

専門医療では、医師の下で、精神保健福祉士、看護師、公認心理師などで構成する専門チームによる通院あるいは入院治療が行われます。

治療では、離脱症状や内科疾患、

他の精神疾患の検査を行い、診断および治療により心身の健康がある程度回復したところで、リハビリテーションが開始されます。依存症という病気についての誤解や偏見を正しい知識へと改めるための学習会により、飲酒が引き起こす諸問題を検証します。診察やカウンセリング、グループミーティングでは、お酒を飲まないための新たな習慣、家族や身近な人たちとの関係の再構築、社会生活上のストレスへの対処、安定的な生活のための環境調整などを目的にした話し合いが行われます。

回復とは「失ったものを取り戻す」という意味だけにとどまりません。退院した後も、定期的な通院や自助グループへの参加を継続することで、酩酊に依存しない生き方による社会参加を長期的に継続・維持することを目指します。

しかし、専門治療や回復のための支援につながっているのは依存症とされる人のごく一部に過ぎず、多くの人が根本の問題を放置され、たまたま、内科入院を繰り返したり、家庭崩壊や失職に至ったりしています。依存症への誤解や偏見を正し、市民にとって身近な相談窓口や治療機関の整備、社会における回復の受け皿を充実させていく必要があります。

## アルコール関連問題の相談事業

### ■アルコール関連家族相談

市では、平成12年度から、県内でも独自の取り組みとしてアルコール関連問題で悩んでいるご家族の方に、アルコール関連問題専門ソーシャルワーカーによる個別相談を行っています。

アルコール関連の問題は、本人の心身の健康だけでなく、ご家族や周囲の方にも大きな影響を与えます。まずはご家族の方が相談してみませんか（相談は予約制となっています）。

- とき 11月22日(木)午後3：00～4：30  
平成31年2月14日(木)午後2：00～3：30

- 申込期限 開催日の2日前まで

### ■アルコール家族ミーティング

アルコール関連問題で悩んでいるご家族の方が、共通する悩みや不安について一緒に考えたり、話し合ったりする集いを開催しています。

- とき 平成31年2月13日(水)午後2：00～3：30
- 申込期限 平成31年2月12日(火)
- ところ 市健康センター
- 申込み・問合せ 市健康課 (☎652-0884)

## 純アルコール量20グラム (適度とされる飲酒量)の目安

- ビール 中瓶1本 (500ミリℓ)
- 缶チューハイ(7分)1本 (350ミリℓ)



- 焼酎 100ミリℓ



- 日本酒 180ミリℓ



- ウイスキー 60ミリℓ



- ワイン 200ミリℓ





## ことしの新そばは上々の出来

10月25日、天童高原地域交流センターで、天童高原新そばまつり賞味会が開催されました。同高原産100%のでわかおりを使った手打ち十割そばなどが提供され、ことしの新そばの出来を地域住民や関係者が試食。参加者の大山忠さん(東本町)は「そばの風味が良くておいしい」と話していました。会場では、そば打ちとそばがき作りの実演や生芋から作った手作りこんにゃくの販売も行われ、天童高原の秋の味覚を満喫していました。

## 高校生が清掃で地域に奉仕

10月27日、長岡地域で、創学館高校の生徒によるボランティア活動が行われました。この活動は、同校の地域貢献活動として昨年からはまったものです。この日は北村山地域から通学する生徒33人が参加し、同校のある長岡地域の公園や道路などの公共施設の清掃を行いました。JR高掬駅周辺では掃除道具を手にした生徒たちが地下道やトイレの清掃、自転車の整理、ごみ拾いを実施。1時間ほどの作業できれいな姿に様変わりしました。



MY TOWN TOPICS  
ま  
ず  
の  
話  
題

## おめでとうございます 明るい選挙啓発ポスター入賞者

### 県入選 (敬称略)



阿部心輝  
(天童北部小6年)



長澤理生  
(成生小5年)

### 市入選 (敬称略)

櫻井美喜(天童南部小6年)、森谷一輝(天童中部小1年)、森谷一慶(同5年)、石川結歌(寺津小5年)、大石千咲都(同)、高橋かなみ(同)、向田莉子(同)、川越心(津山小5年)、伊藤凜音(同6年)、阿部留

理佳(高掬小2年)、原田愛心(長岡小5年)、渡辺花音(同6年)、後藤瑠太(干布小5年)、花輪聖奈(同6年)、堀茉愛桜(同)、高嶋瀬夏(荒谷小6年)、加藤未来(一中1年)、渋谷春木(同)、相澤ひかり(同2年)、長谷川萌恵(同)、赤塚雛(同)、今田一徳(同3年)、後藤大雅(二中1年)、原田奈乃羽(同3年)、村山大樹(同)、那須悠汰(同)、山口哲史(同)、大石果奈(三中1年)、高橋心寧(同)、武田瑞希(同2年)、本間和花(四中1年)、大江菜々美(同)、柴崎末奈(同2年)、矢萩日菜(同)

### 入賞作品展示

- とき 11月30日(金)~12月6日(木)
- ところ 市立図書館
- 問合せ 市選挙管理委員会事務局  
(☎654-1111内線512)

## 天童市民とモンテディオ山形選手との交流会

ことしもモンテディオ山形の選手を迎え、市民のみなさんとの交流会を開催します。

- とき 11月25日(日)  
午後2:00~
- ところ 市立天童中部公民館



©MONTEDIO YAMAGATA

- 定員 200人
- 参加料 無料
- ※天皇杯の試合結果によっては中止となる場合があります。中止の場合は、市ホームページでお知らせします。
- 問合せ ホームタウンTENDO推進協議会(市文化スポーツ課内☎654-1111内線263)

## 年金についてのお知らせ

### ■社会保険料（国民年金保険料）控除証明書の送付

平成30年中に納めた国民年金保険料は、全額が社会保険料控除の対象になります。年末調整や確定申告の際に、控除証明書または領収書の添付が必要です。1月から9月まで納めた分は11月上旬、10月から12月まで納めた分は平成31年2月上旬に、日本年金機構本部から控除証明書が送付されますので、申告時期まで大切に保管してください。

●問合せ ねんきん加入者ダイヤル（☎0570-003-004）、IP電話から（☎03-6630-2525）

### ■ねんきんネットのご案内

11月30日（いいみらい）は、年金の日です。ねんきんネットの利用登録をすれば、自宅のパソコンやスマートフォンで、これまでの年金記録とこれからの年金見込み額を簡単に確認することができます。登録や利用の方法は、インターネットで「ねんきんネット」と検索するか、下記までお問い合わせください。

●ねんきんネット専用ダイヤル ☎0570-058-555  
IP電話から（☎03-6700-1144）

●問合せ 市市民課（☎654-1111内線714）

### ■年金事務所の予約窓口相談をご利用ください

日本年金機構では、全国の年金事務所で年金の予約窓口相談を実施しています。年金事務所の窓口で年金請求の手続きや、年金の相談を希望する方は、ぜひご利用ください。

#### ●予約窓口相談の時間帯

- 月曜日＝午前8：30～午後6：00
- 火～金曜日＝午前8：30～午後4：00
- 第2土曜日＝午前9：30～午後3：00

●受付期間 予約窓口相談希望日の1カ月前から前日まで受け付けています。ご連絡の際は、基礎年金番号の分かる年金手帳や年金証書をご準備ください

●予約受付専用ダイヤル ☎0570-05-4890

●山形年金事務所お客様相談室 ☎645-5111

※月曜日が祝日の場合は、翌日以降の開所日の午後6：00までとなります。

※月曜延長開所および毎月第2土曜日は完全予約制になります。

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

## 移動図書館新まいづる号のお披露目式

市立図書館の移動図書館まいづる号が、利用者の利便性向上や安全な運行を確保するため、新しくなります。新しいまいづる号のお披露目式を開催しますので、ぜひお越しください。更新に伴い、現在のまいづる号は11月末までの運行となります。



●とき 12月3日（月）午前10：00～

●ところ 市立図書館駐車場

●内容 式典、車両の見学会など

●問合せ 市生涯学習課（☎654-1111内線832）

## 田麦野一日そば屋さんで新そばをどうぞ

地元産にこだわって22年。ことしも田麦野産でわかおり100%の新そばをぜひご賞味ください。



●とき 12月2日（日）

午前11：00～午後2：00

※無くなり次第終了。

●ところ 市立高原の里交流施設ばんぼこ

●内容 板そばの提供（天ぷら付きで1000円）

※当日酒類の販売はありません。

●問合せ 田麦野そば研究会（☎657-3621村山方）、または市立高原の里交流施設ばんぼこ

（☎656-2955）

## 住生活総合調査にご協力ください

12月1日を基準日として、全国で住生活総合調査が行われます。住生活の安全・向上に係る総合的な施策を推進するために必要な調査ですので、ご協力をお願いします。

●対象 10月に実施された住宅・土地統計調査に回答いただいた世帯の中から抽出した世帯

●調査方法 調査の対象となる世帯には、11月下旬からポスティングにより調査票を配布し、郵送、またはオンラインにより回収

●問合せ 市建設課（☎654-1111内線418）

## 地域の通い場 ふれあい南部茶屋

新しい地域の通い場事業が始まりました。

●とき 11月27日（火）午後1：30～3：30

●ところ 市立天童南部公民館

●内容 レコードサロン、喫茶

●参加料 100円

●問合せ 市立天童南部公民館（☎656-9595）、または市保険給付課（☎654-1111内線756）

和解あつせん

●相談料 無料

※電話予約が必要です。

●申込み・問合せ (公財)交通事故紛争処理センター仙台支部  
(☎022-263-7231)

### なんでも労働相談 ホットライン

お気軽にご相談ください。

- とき 12月11日(火)・12日(水)  
午前10:00~午後7:00
- 相談電話 ☎0120-154-052
- 相談内容 労働時間、解雇、賃金カット・未払い、休暇など
- 相談料 無料
- 問合せ 連合山形  
(☎625-0555)

## 催し・募集

### あったかフェテンドウ (認知症カフェ)の催し

■芋煮と管理栄養士による健康講話 (食物繊維のお話)

- とき 11月21日(水)  
午後1:00~3:30
- ところ 市総合福祉センター
- 協力金 1人200円

■出張認知症カフェ

- とき 11月29日(木)  
午前10:00~正午
- ところ スターバックスコーヒーイオンモール天童店内
- 参加料 実費(飲食代、1人1ドリンク以上)

※満席の際は、お待ちいただく場

合があります。

●申込み・問合せ 市保険給付課  
(☎654-1111内線755)

### ハローワーク(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 出産や育児で退職し、現在就職希望の方
  - とき 11月26日(月)  
午後1:00~3:00
  - ところ 市子育て未来館げんキッズ
- ※お子さんと一緒に相談できます。  
※お子さんの一時預かりもあります(要予約、詳細はげんキッズ)。  
※大人の方のみでお越しの際は、就労相談参加とお伝えください。
- 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)

### 男女共同参画センター・ ファーラの講座

■心も体も元気アップ講座

- とき 11月24日(土)  
午後2:00~4:00
- 内容 大人向けの絵本セラピー
- 定員 60人(先着順)

■知ろう!防ごう!ハラスメント

- とき 11月30日(金)  
午前10:00~正午
- 内容 弁護士による講演
- 定員 30人(先着順)
- 申込期限 11月22日(木)
- ところ 山形市男女共同参画センター・ファーラ(山形市)

●受講料 無料

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

### 自衛官候補生募集と 制度説明会

■自衛官候補生募集

- 対象 18歳以上33歳未満の方
- 受付期限 12月7日(金)
- 試験日 12月16日(日)

■制度説明会

- とき 11月25日(日)  
午前10:00~午後3:00
  - ところ 自衛隊山形地方協力本部東根地域事務所
  - 内容 30分程度の個別説明
- ※申し込み不要。
- 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)

### (公社)全日本不動産協会山形県本部の催し

■大家さんセミナー

- とき 11月20日(火)  
午後1:30~4:30
- ところ 山形県自治会館(山形市)

■不動産開業セミナー

- とき 11月25日(日)  
午後2:00~4:00
- ところ 山形市男女共同参画センター・ファーラ(山形市)
- 参加料 無料
- 申込み・問合せ (公社)全日本不動産協会山形県本部  
(☎642-6658)

## 12月4日から10日まで は人権週間です 人権なんでも相談所を開設

人権擁護委員が、人権に関するさまざまな問題について相談に応じます。秘密は厳守しますので、お気軽にご相談ください。



- とき 12月1日(土)の午前10時から午後3時まで
- ところ 市総合福祉センター
- 相談料 無料

■市内在住の人権擁護委員(敬称略)  
市では、次の方が人権擁護委員として法務大臣から委嘱されています。

氏名	住所	氏名	住所
松村昌子	久野本	東海林節子	大字荒谷
井上正信	駅西	奥山泰子	大字干布
伊藤栄子	大字山口	設楽雅信	大字貴津
熊澤幸康	大字窪野目	鈴木伸一	大字高揃
後藤政浩	大字高木	塩野讓	芳賀タウン南

■電話相談をご利用ください

困り事や心配事など何でも相談ください。

- みんなの人権110番  
☎0570-0003-110
- 子どもの人権110番  
☎0120-007-110
- 女性の人権ホットライン  
☎0570-070-810
- 小学生人権書道コンテスト優秀作品の展示
- とき 12月3日(月)から10日(月)まで
- ところ 天童最上川温泉ゆびあ
- 問合せ 市社会福祉課  
(☎654局1111内線762)



# くらしの Information November 情報①

士、社会保険労務士、土地家屋調査士、不動産鑑定士、行政書士、建築士、社会福祉士などによる面談での相談

- 相談料 無料
- 問合せ 山形県弁護士会  
(☎622-2234)

## 山形県土地家屋調査士会 無料登記相談

- とき 11月29日(木)  
午前10:00~午後3:00
- ところ 山形県土地家屋調査士会館(山形市)
- 内容 土地の境界や登記の相談
- 申込み・問合せ 11月22日(木)まで、山形県土地家屋調査士会(☎632-0842)

## 弁護士による B型肝炎特措法無料相談会

- 対象 集団予防接種でB型肝炎になった方とその家族
- とき 12月1日(土)  
午後1:30~3:00
- ところ 山形市保健センター(山形市)
- 内容 弁護士による無料相談会
- 申込み・問合せ 全国B型肝炎訴訟新潟事務所  
(☎025-223-1130)

## 交通事故の損害賠償についての相談

- とき 月~金曜日の午前9:00~午後5:00(祝日、年末年始を除く)
- 内容 弁護士による交通事故の

## お知らせ

### 11月は過労死等 防止啓発月間

山形労働局では、過重労働解消キャンペーンとして過重労働や悪質な賃金不払残業などの撲滅に向けた重点的な監督指導を行っています。また、過労死等防止対策シンポジウムを次のとおり開催します。

#### 過労死等防止対策シンポジウム

- とき 11月20日(火)  
午後1:30~3:30
- ところ 大手門パルズ(山形市)
- 内容 基調講演「過労死、過労自殺防止のためのメンタルヘルス対策」、労働環境の改善に取り組む企業による事例発表など
- 定員 80人(先着順)
- 参加料 無料
- 申込み・問合せ 山形労働局監督課(☎624-8222)

### 山形いきいき子育て 応援企業の募集

県では、女性の活躍推進や仕事と家庭の両立支援などに積極的に

取り組む企業を「山形いきいき子育て応援企業」として登録・認定し、奨励金の交付や登録・認定マークの付与、県の融資制度における優遇金利の適用などにより、その取り組みを支援するとともに、県のホームページや新聞紙面などを活用し、広く紹介しています。ぜひご応募ください。

※詳しくは、県ホームページをご確認ください。

- 申込み・問合せ 県若者活躍・男女共同参画課  
(☎630-2101)

## 農業経営における収入保険

農業経営の安定のための収入保険の平成31年分の加入申請が11月30日(金)までとなっております。ご加入を検討されている方は、お早めの手続きをお願いします。

- 問合せ 山形県農業共済組合  
(☎665-4700)

## くらしと仕事の なんでも相談会

- とき 12月2日(日)  
午前11:00~午後4:00
- ところ 山形テルサ(山形市)
- 内容 弁護士、司法書士、税理

## 消費生活情報

### ◆フリマアプリのトラブルにご注意◆

【事例】  
フリマアプリで新品と書かれていたドライヤーを購入し、代金5000円をフリマアプリ運営業者に支払った。しかし、届いた商品は新品ではなく、電源ボタンも壊れていた。運営業者にメールで問い合わせたところ、出品者に直接問い合わせるように言われた。出品者からは「返品を受けるので、先に評価をしてほしい」と言われたので、評価をする、一切連絡が取れなくなってしまった。

### アドバイス

フリマアプリなどでの商品売買は、個人間取引(購入者と出品者の双方が消費者個人)です。トラブルが発生した場合は、当事者間で解決を図るように求められていることを理解して利用しましょう。

フリマサービスでは、商品到着後に購入者が出品者を評価することで、支払った代金が運営事業者から出品者に振り込まれるシステムになっていることもあります。商品の到着前や届いた商品に納得する前に評価すると、代金だけ支払われて出品者と連絡が取れなくなるケースもあります。利用規約を確認して、慎重に取引をしましょう。当事者間で話し合っても、運営事業者に相談しても交渉が進まない場合は、問題点の整理などを行うため、消費生活センターにご相談ください。

- 問合せ 市消費生活センター

(☎654局1111内線745)

午後1:30～3:00

- 講師 小野淳子さん（インストラクター）
- ところ 市総合福祉センター
- 定員 50人（先着順）
- 申込み・問合せ 天童市地域包括支援センター中央（☎658-8190）、または天童市地域包括支援センターめいこうえん（☎664-0600）

### 親と子のクリスマスパーティー2018

- 対象 市内のひとり親家庭の親子
- とき 12月9日(日) 午前11:30～午後3:00
- ところ 市総合福祉センター
- 内容 昼食会(バイキング形式)、ゲーム、ケーキ作り
- 定員 20組（先着順）
- 参加料 1人300円
- 申込み・問合せ 12月3日(月)まで、(福)天童市社会福祉協議会（☎654-5156）

### いろいろわくわく☆お絵かき教室

- 対象 4歳～小学1年生の親子
- とき 12月8日(土)～平成31年1月19日(土)の土曜日(全5回) 午後3:00～4:30
- ところ 広重美術館
- 定員 親子10組（先着順）
- 参加料 親子2人で5000円(子ども1人追加につき3000円)
- 申込み・問合せ 広重美術館（☎654-6555）

### 韓国料理教室ポキキムチ

- とき 12月9日(日) 午前11:00～午後1:00
- ところ 市立天童中部公民館
- 定員 15人（先着順）
- 参加料 1000円
- 申込み・問合せ 11月30日(金)まで、NPO法人しん（☎090-1065-4419）

### 保育士再就職支援研修会(無料)

- 対象 保育士として再就職を考えている方、保育の仕事に関心のある方
- とき 11月28日(水) 午後0:30～4:30
- ところ 県小白川庁舎(山形市)
- 申込み・問合せ 山形県福祉人材センター（☎633-7739）

### 講談で学ぶ「老いの準備」(無料)

- とき 12月2日(日) 午後2:00～4:00
- ところ 山形市総合福祉センター(山形市)
- 内容 成年後見制度と遺言に関する講談
- 問合せ 法テラス山形（☎050-3383-5544）

### 歴史文化ゾーンを巡る2018講演会(無料)

- とき 11月22日(木) 午後1:30～4:00

- ところ 文翔館(山形市)
- 内容 明治150年をテーマとした歴史研究者による基調講演と三島通庸、西郷隆盛、庄内藩主酒井家の子孫による鼎談など
- 定員 200人（先着順）
- 申込み・問合せ 11月20日(火)まで、(公財)山形県生涯学習文化財団（☎625-6411）

### 体験！実践！国際理解実践フォーラム2018(無料)

- とき 11月25日(日) 午前10:00～午後4:00
- ところ 霞城セントラル(山形市)
- 内容 多文化共生や国際協力などに関する分科会
- 申込み・問合せ 11月20日(火)まで、(公財)山形県国際交流協会（☎647-2560）

### 笑顔になれるラフターヨガ&婚活ティーパーティー

- 対象 結婚を考えている独身の方
- とき 12月2日(日) 午後0:20～3:00
- ところ 寒河江市文化センター(寒河江市)
- 内容 ラフターヨガ体験、ティーパーティー、女性の事前メイクレッスンなど
- 参加料 男性2000円、女性1000円
- その他 午前10:00～午後4:00に結婚相談会を開催します
- 申込み・問合せ 恋ナビlo（☎090-7060-8988太田）

### 県議会地域議員協議会の傍聴について

地域の課題や施策などについて地元選出の県議会議員が審議を行う地域議員協議会を開催します。

- とき 11月16日(金)の午後2時から
- ところ 県庁山総合支庁本庁舎(山形市)
- 問合せ 県議会事務局議事調査課

(☎630-2841)

### 天童市結婚サポーター 無料結婚相談会

- 対象 お気軽にご相談ください。独身の方またはその家族
- とき 12月11日(火)の午後1時30分から4時まで
- ところ 市民文化会館
- 内容 天童市結婚サポーター(仲人)による結婚相談
- 定員 6組(初めての方優先)
- 申込み・問合せ 12月7日(金)まで、市市長公室(☎654局1111内線324)

### 平成31年版 やまがた県民手帳を頒布

やまがた県民手帳は、山形県の様子を示す各種統計をはじめ、公共施設の住所や電話番号、県内のイベント情報など、便利な資料を満載しています。1冊600円です。市役所内売店で、お早めにお買い求めください。

- 問合せ 市総務課 (☎654局1111内線535)



# くらしの Information November 情報②

## 催し・募集

### 市西沼田遺跡公園の イベント

- 森の恵みのクリスマスリース
- とき 11月25日(日)  
午前10:00~11:00
- 参加料 1500円
- 申込期限 11月22日(木)
- クラウンてんのスマイルタイム
- 対象 小学生以上
- とき 12月5日(水)  
①午前10:00~11:00  
②正午~午後2:00
- 内容 ①折り紙「ツリーのお手紙飾り」、②バルーンアート講座
- 定員 各回20人(先着順)
- 参加料 ①500円、②500~2000円
- 申込期限 12月4日(火)
- ところ 市西沼田遺跡公園
- 申込み・問合せ 市西沼田遺跡公園 (☎654-7360)

### もり~な天童のイベント

- プリザーブドフラワー体験会
- とき 11月24日(土)

午後1:30~

- 定員 10人(先着順)
- 材料費 3500円
- 申込期限 11月21日(水)
- X'masリース作り
- とき 11月25日(日)  
①午前10:30~  
②午後1:30~
- 定員 各回15人(先着順)
- 材料費 1500円(子ども800円)
- 申込期限 11月23日(金・勤労感謝の日)
- 申込み・問合せ 市森林情報館  
もり~な天童(☎651-2002)

### 市将棋資料館 無料開放

- 11月17日(土)の将棋の日に合わせて、市将棋資料館を無料開放します。将棋に関する貴重な資料を多数展示していますので、ぜひお越しください。
- 時間 午前9:00~午後6:00
  - 問合せ 市将棋資料館 (☎653-1690)

### 市民プラザ生涯学習講座 簡単!きれい!筆ペン年賀状

- とき 12月1日(土)  
午後1:30~3:30
- 受講料 1620円(教材費別)

- 申込み・問合せ 市民プラザ (☎654-6200)

### 天童市体育協会 アドベン チャープログラム(無料)

- 対象 市内の小学生と保護者、スポーツ少年団団員と指導者
- とき 12月2日(日)  
午前9:30~11:30
- ところ 市スポーツセンター
- 内容 グループでの課題解決やコミュニケーションゲーム
- 定員 100人(先着順)
- 申込み・問合せ 11月25日(日)まで、市スポーツセンター (☎654-6100)

### 天童スイミングスクール キッズダンス見学・体験会

- 対象 年長児~中学生
- とき 火曜日、または水曜日(月3回)午後6:35~7:45
- 定員 各10人
- 参加料 100円(最大3回まで)
- 持物 内履き、タオル、飲み物
- 申込み・問合せ 受講日の前日まで、天童スイミングスクール (☎654-4933)

### 天童市さわやか健康教室 (無料)

- 健康長寿はお口から(講演)
- とき 11月27日(火)  
午後1:30~3:00
- 講師 佐藤奈美さん(歯科衛生士)
- 毎日の習慣に!笑顔で楽しくながら運動
- とき 12月10日(月)

### 市消費生活センター 借金に関する無料法律相談会

- 借金の返済などについて、弁護士が無料で相談に応じます。
- とき 11月26日(月)の  
①午前10時から10時40分まで  
②午前10時40分から11時20分まで  
③午前11時20分から正午まで
  - ところ 市民文化会館
  - 内容 弁護士による相談
  - 定員 3人(先着順)
  - 申込み・問合せ 11月21日(水)まで、市消費生活センター (☎654局1111内線745)

### 楽天イーグルスシーズン報告会 2018 in 天童

- 楽天イーグルスの選手によるトークショーやファンとのふれあいイベントが開催されます。多くの方のご来場をお待ちしております。
- とき 11月25日(日)の午後4時開始
  - ところ 市民文化会館
  - 入場料 200円(球団が運営する募金活動 TOHOKU SMILE PROJECT)全額寄付します)



- 問合せ (株)楽天野球団 (☎0500-58817-8192)
- ※入場チケットの購入は、イーグルスチケット (<https://eagles.star.jp/>) でお求めください。

## 天童市民病院イブニング検診

定時の診療時間外に受診できます。

- とき** ・乳がん検診、子宮がん検診＝12月11日(火)
  - ・50歳以上のマンモグラフィー検診（市個別検診対象者）＝12月25日(火)
  - ・天童市民病院の検診の結果、精密検査が必要な方のための外来（内科・外科（乳腺外科を含む）・婦人科）＝11月27日(火)、12月25日(火)
- 診察受付時間** 午後5：00～6：00（事前予約が必要）
- 申込み・問合せ** 天童市民病院（☎654-2511）

## 小児救急医療講習会（無料）

お子さんの病気や思いがけない事故に遭遇したとき、慌てずに応急手当を行うことが大切です。医師による講義と心肺蘇生法、AED（自動体外式除細動器）の使用方法などの実技指導があります。

- 対象** 市内にお住まいの方
  - とき** 12月13日(木)午後1：30～3：30
  - ところ** 市健康センター
  - 内容** 講義「子どもの救急医療講習会～小児の急病・救急時の対応～」、実技指導
  - 定員** 30人（先着順）
- ※託児有り（生後6カ月～未就学児、先着6人、要申し込み）。
- 申込み・問合せ** 12月6日(木)まで、市健康課（☎652-0884）

## 予防接種はお済みですか

### ■2種混合（ジフテリア・破傷風）2期

乳幼児期に接種した3種混合1期の追加接種です。13歳になると費用は全額自己負担になります。

- 対象** 満11歳以上13歳未満の方

### ■麻しん・風しん混合予防接種

麻しん排除状態維持のため、接種率95%達成に向け、受け忘れの無いよう早めに接種を受けましょう。

- 対象** ・1期＝満1歳以上2歳未満（2歳の誕生日の前日まで）
  - ・2期＝年長児（平成31年3月31日まで）

※対象期間を過ぎると全額自己負担になります。

- 接種場所** 市内の予防接種実施医療機関
  - 持物** 母子手帳、予診票、保険証
- ※転入や紛失などで予診票がない方、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）

## 世界エイズデー 夜間エイズ相談（無料）

12月1日の世界エイズデーに合わせ、匿名で受けられる夜間エイズ相談を実施します（要事前予約）。

- とき** 12月4日(火)午後1：00～8：00
- ところ** 村山保健所（山形市）
- 内容** HIV（エイズ）迅速検査、個別相談
- 申込み・問合せ** 村山保健所保健企画課（☎627-1117）

## インフルエンザ予防接種に助成します

### ■中学3年生に助成します

- 対象** 市内にお住まい、または市内に通学する中学3年生
- 予防接種期間** ～平成31年1月31日(木)
- 接種場所** 市内の協力医療機関
- 自己負担額** 500円（市の助成額3000円、助成回数は期間内1人1回限り）
- 接種方法** ①予防接種協力医療機関に各自で申し込みください  
②学校を通して予診票を交付します。協力医療機関に予診票と保険証、母子手帳を提示して、予防接種を受けてください
- 問合せ** 市健康課（☎652-0884）

### ■高齢者に助成します

- 対象** 市内にお住まいで、予防接種日に満65歳以上の方（満60歳以上満65歳未満で、心臓、腎臓または呼吸器の機能に自己の身の辺の日常生活が極度に制限される程度の障がいのある方、

およびヒト免疫不全ウイルスにより日常生活がほとんど不可能な程度の障がいがある方で、身体障害者手帳1級に準じる方）

- 予防接種期間** ～平成31年1月31日(木)
  - 接種場所** 市内の協力医療機関（かかりつけの病院などにご相談ください）
  - 自己負担額** 1500円（市の助成額2000円、助成回数は期間内1人1回限り）
- ※市外の協力医療機関で接種した場合は、接種費用が医療機関の所在する市町村で定める費用となるため、自己負担額が異なります。
- 接種方法** ①協力医療機関に各自で申し込みください  
②協力医療機関に備え付けの「インフルエンザ予防接種予診票」に必要な事項を記入し、予防接種を受けてください

- ※保険証など本人確認できる書類をお持ちください。
- 問合せ** 市保険給付課（☎654-1111内線754）



# みんなの Health November 健康

●問合せ、申込先の記載がないものは、市健康課  
(☎652-0884)

## すくすく育児教室 (離乳食と育児)

離乳食や育児について学びます。

対象	生後5～8カ月(平成30年4～7月生まれ)の乳児を世話している方(先着20人)
とき	12月11日(火) 午後1:30～3:30
ところ	市健康センター
内容	離乳食の始め方、初期・中期の離乳食、家の中での事故防止など
持物	母子手帳、筆記用具
申込期限	12月10日(月)

## 乳幼児健康相談

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

## 4カ月児健康診査

対象	とき
平成30年8月1日～8月13日に生まれた乳児	12月14日(金) 開場=正午 健診開始=午後1:00～
ところ	市健康センター
内容	身体計測、診察など
持物	母子手帳、健診票、バスタオル、アンケート

## 1歳6カ月児健康診査

対象	とき
平成29年5月13日～5月24日に生まれた幼児	12月12日(水) 開場=正午 健診開始=午後1:00～
ところ	市健康センター

内容	身体計測、歯科検診、診察、フッ素塗布など
持物	母子手帳、健診票、アンケート

2回分のフッ素塗布補助券を交付しますのでご利用ください。

- 1回目=2歳6カ月未満
- 2回目=4歳未満

## 3歳児健康診査

対象	とき
平成27年4月28日～5月16日に生まれた幼児	12月7日(金) 開場=正午 健診開始=午後1:00～
ところ	市健康センター
内容	身体計測、歯科検診、診察、検尿など
持物	母子手帳、健診票、アンケート、検査尿

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

## こどもの栄養相談

栄養士が相談に応じます。

とき	12月10日(月) 午後1:30～3:00
ところ	市健康センター

## 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などが応じます。

とき	12月3日(月) 午後1:30～3:00
ところ	市健康センター
持物	健診結果など

## 地区健康相談

とき	ところ
12月11日(火)	市立寺津公民館

12月13日(木)	市立山口公民館
受付時間	午後1:30～2:30
内容	健診結果や生活習慣病予防などの健康相談
持物	健診結果

## こころの健康相談

とき	12月11日(火) 午後2:00～3:30
ところ	市健康センター
内容	精神科医師によるこころの健康相談
申込期限	12月5日(水)

## 不登校・引きこもり相談会(無料)

- とき 12月4日(火)
  - ①午前10:00～11:00
  - ②午前11:00～正午
- ところ 市健康センター
- ※事前に電話予約が必要です。
- 申込み・問合せ 認定NPO法人 発達支援研究センター  
(☎679-3266)

## 元気わくわく運動セミナー (無料・健康マイレージ対象事業)

- 対象 市内にお住まいの40～70歳代の方
- とき 12月4日(火)  
午後1:30～3:00
- ところ 市スポーツセンター
- 内容 ロコトレで足腰元気に!
- 講師 (株)モンテディオ山形運動インストラクター
- 定員 50人(先着順)
- 持物 内履き、汗拭きタオル、飲み物、ヨガマットまたはバスタオル
- 申込み・問合せ 11月30日(金)まで、市健康課  
(☎652-0884)



# ご寄付ありがとうございました

## ♡市内の小学校のために

○(株)NTT東日本-東北山形支店(両川英樹代表)が、クリアファイル3500枚

## ♡高揃小のために

○堀端読書倶楽部(細谷敬吉代表)が、図書10冊

## ♡市の芸術文化振興のために

○天童市芸術文化協会(辻輝彦

代表)が、1万4833円

○日本盆栽協会天童支部(瀬野文義代表)が、7280円

○鎌田本町の藤間乾さんと松若寿恵玲さんが、5万円

○YCBクリスタルサウンズ(海鋒貞憲代表)が、1568円

## ♡市スポーツセンターのために

○天童舞鶴ライオンズクラブ(関

和弘代表)が、障がい者用駐車場塗装一式

## ♡市立旧東村山郡役所資料館のために

○塚野目の白田尚さんが、古文書73冊

## ♡ジャガラムゴラのために

○(株)チノー(豊田三喜男代表)が、温度計測器他一式



## 休日などの水道当番店

●営業時間 午前8:30~午後5:00

※修理費用は有料です。

12月1日(土) 入野商会 ☎653-4075

12月2日(日) 丸吉奥山組 ☎653-5651

12月8日(土) 萩生田工務店 ☎654-4015

12月9日(日) 瀬野設備工業 ☎653-6240

12月15日(土) 黒澤建設工業 ☎653-4112

12月16日(日) 野口工業 ☎654-2711

12月22日(土) 高柳管工設備 ☎655-2533

12月23日(日) 東海林建設 ☎654-1421

12月24日(月) 後藤工業 ☎655-4450

12月29日(土) 遠藤設備 ☎653-3691

熊澤工業 ☎653-8984

12月30日(日) 長岡ガス供給 ☎655-2211

日本設備工業 ☎654-6116

12月31日(月) 相互設備 ☎655-4011

天童住宅設備 ☎654-5729



## リサイクル情報

### 生活用品登録紹介制度(無償)

●譲ります チャイルドシート、たかだま幼稚園ジャケット、幼児用服、テレビ台、自転車、長靴(22号)、食器、介護用おむつ、ダブルベッド、こたつ板、犬用ケージ、キャットタワー

●譲ってください 子ども用自転車、一中体育着、東海大山形高校女子冬用制服、液晶テレビ、電気カイロ、電気毛布、シュレッダー、硬式テニスラケット、クリスマスツリー

### 12月の資源物拠点回収

●とき 12月1日(土)

午前8:00~10:00(時間厳守)

●ところ 市役所西側駐車場、市立天童北部公民館駐車場、市立長岡公民館駐車場、天童市民病院駐車場

※使用済小型家電の回収は、上記の回収日に天童市民病院駐車場で受け付けています。

※市役所・市立図書館・各市立公民館に小型家電専用の回収ボックスを設置しています。施設の開庁・開館時間内に随時投入できます。

### 12月の粗大ごみ収集

●とき ①12月10日(月)、②12月25日(火)

●申込期限 ①12月3日(月)、②12月17日(月)

※電話で申し込みが必要。申込時に料金などをお知らせします。

●申込み・問合せ 市生活環境課

(☎654-1111内線273)

■平成30年1月からの市内の交通事故発生状況(9月30日現在):累積件数333件[+10件]、死者0人[-1人]、負傷者415人[-16人]。[ ]内は前年比



TENDO®

## 11月の納税

納期は11月30日(金)まで

- 固定資産税.....第4期
- 国民健康保険税.....第5期
- 介護保険料.....第5期
- 後期高齢者医療保険料.....第5期
- 水道料金・下水道使用料(9・10月分).....天童地区・津山地区の一部(温泉・貴津)・田麦野地区