

てんどう

8 / 1

No.1632



特集 フレイル予防

いつも元気なあの人がやっている 3つの習慣

【写真】しゃきっと元気に筋トレ教室の参加者

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。

いつも元気なあの人がやっている

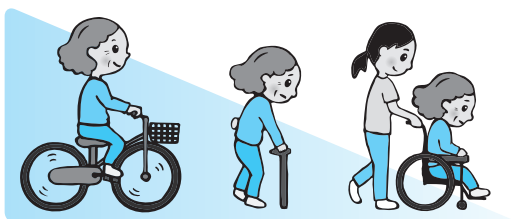
3つの習慣

超高齢社会において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。健康寿命を延ばす上で、ぜひ知っておきたいキーワード「フレイル」をご存知ですか。心身の機能が低下して「健康」と「要介護」の間にある状態のことです。新型コロナウイルスの影響で引きこもりがちになった生活になってはいませんか？気づかないうちにフレイルが進行してしまうかもしれません。今回の特集では、フレイルを予防するために大切な3つのポイントを紹介します。

フレイルって何だろう？

フレイルとは加齢とともに筋力や認知機能、心と体の機能が低下した状態で、健康な状態と要介護状態の中間に位置するものです。日本老年医学会が提唱した概念で、虚弱を意味する英語の「Frailty」を語源としています。多くの人が健康な状態からフレイルの段階を経て要介護状態に陥るといわれています。

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を必要とする状態で過ごしているのが現状です。一度要介護状態になると、元の健康を取り戻すことは難しくなりますが、フレイルの段階で対策を行えば健康な状態を取り戻すことができますといわれています。



健康

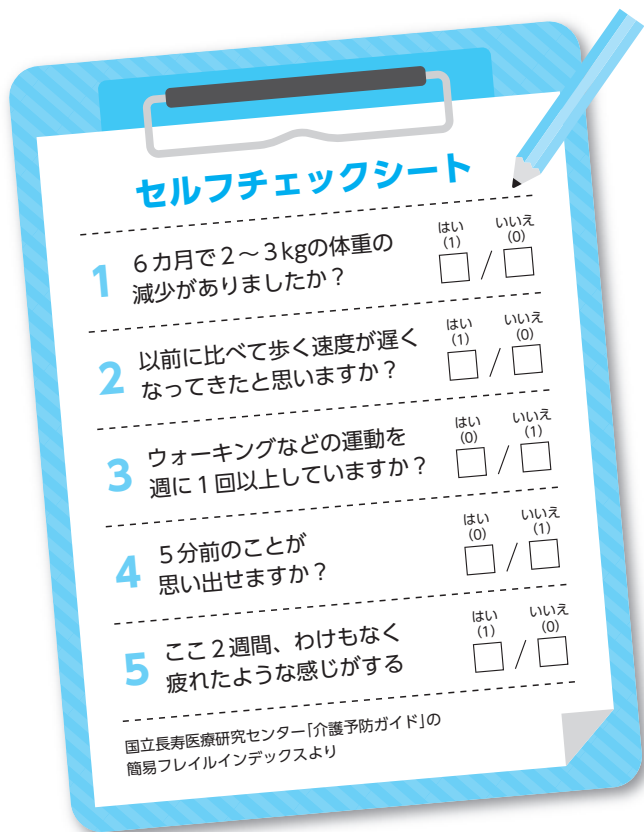
フレイル

要介護



【写真】田麦野スリッパ卓球「すみれ会」の皆さん





まずは確認！ フレイルチェック

フレイル予防は「自身の状態に気づくこと」が大切です。まずは簡単にできるセルフチェックで確認してみましょう。左記のセルフチェックシートにある5つの項目のうち「1」が3つ以上ある方はフレイルの疑いがあります。チェックシートを見て「こんなこともフレイルの兆候なの？」と思われるかもしれま

3つの習慣 フレイル対策に大切な

フレイルを予防する上で大切な習慣は「よく噛んで、よく食べる」「運動をする」「社会参加をする」の3つです。フレイル

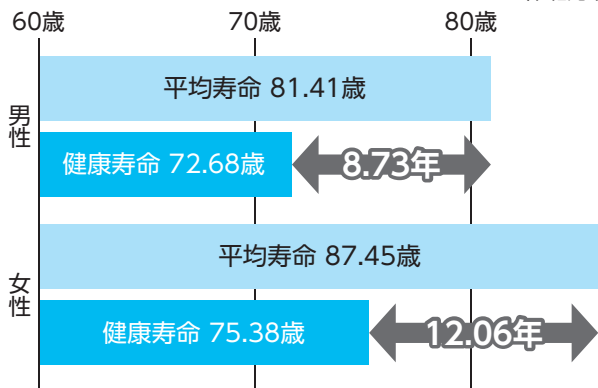
せん。中には単に加齢によるものだと考えていた症状もあるかと思えます。セルフチェック項目で「1」に当てはまった方も、意識をもって対策していくことで健康な状態を取り戻せます。

市の兆候を早く発見して、3つのポイントをバランス良く実践することが大切です。市では保健師・栄養士による健康相談や、介護予防教室などの取り組みを行っています。皆さんの積極的な参加をお待ちしています。フレイルを知って、自身のフレイル度を認識し、日常生活を見直すことで健康長寿を目指しましょう。

●問合せ 市保険給付課
(☎654局1111内線755)

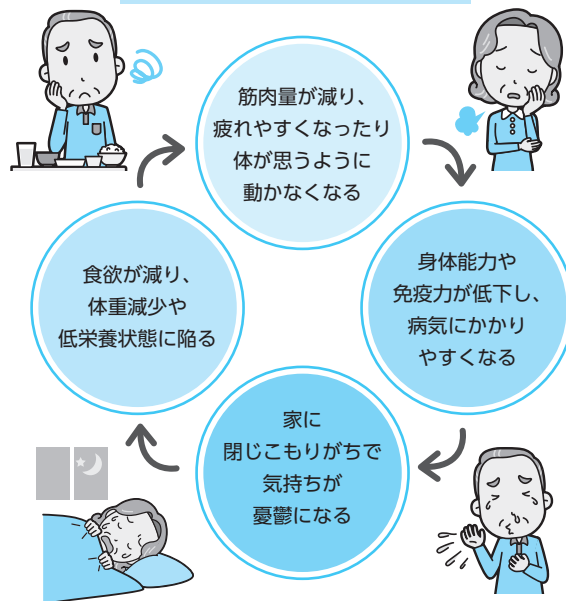
平均寿命と健康寿命の差

(令和元年度)



「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」が健康寿命と定義されています。平均寿命と健康寿命の差は、厚生労働省が発表した資料によると男性が平均8.73年、女性が平均12.06年となりました（令和元年度）。「健康ではない期間」が拡大することは、医療費や介護費の負担増となり家計への影響は避けられません。当事者だけでなく家族、国民の負担が増えることにもつながります。健康寿命を延ばすことは私たち一人一人が取り組んでいかなければならない課題です。

フレイルになると…



などの悪循環が起こります

よく噛んで、よく食べる。

お口の健康について歯科衛生士の佐藤奈美さんにお話をうかがいました。

お口のフレイルは重要な老化のサイン

噛んだり、飲み込んだり、話したりするための口腔機能が衰えることをオーラルフレイル（＝お口のフレイル）といいます。噛む力や舌の動きが悪くなることで食生活に支障を及ぼしたり、滑舌が悪くなることで人との関りの減少を招いたりすることから、全体的なフレイル進行の前兆とされています。言い換えれば「お口のささいな衰え」は近い将来全身が衰えるサインといえます。

オーラルフレイルは、滑舌の低下、食べこぼし、噛めない食品が増える、口の乾燥などのさ

さいな症状から始まるといわれています。

お口の健康が全身の健康に

オーラルフレイルを予防するためには、しっかりとよく噛んで食べることが大切です。農林水産省の食育に関する調査では、普段の食事で「ゆっくりよく噛んで食べている」人は47・9%にとどまっています。まずは一口だけでも良いので30回噛むことを意識してみましょう。よく



在宅医療・介護連携室「エール」
歯科衛生士
佐藤 奈美 さん

噛むことによるメリットはお口の周りの筋力を鍛えるだけではありません。噛むことで血液が脳に送られ、脳細胞の働きを活発にしたり、消化酵素がたくさん出ることや胃腸の働きを促進したりします。

また、食事の前に唾液腺をマッサージすることもおすすめです。唾液がよく出るようになることで、舌が滑らかに動くよ

唾液腺マッサージ

1. 耳下線

耳の前、上の奥歯の辺りを後ろから前に円を描くように押す



2. 顎下線

あごの骨の内側の柔らかい部分を耳の下からあご先まで順に押す



3. 舌下線

両手の親指をそろえて、あごの下から軽く押す



在宅医療・介護連携室「エール」

住所：天童市桜町1番15号
(天童市東村山郡医師会館内)
電話：654-4528



うになり食べ物を飲み込みやすくなります。

いつまでも楽しく食事をして、会話をしたりするためにはお口が健康であることが必要不可欠です。

「最近噛む力が弱くなってきた」「滑舌が悪くなった気がする」など、お口の健康でお悩みの方は在宅医療・介護連携室「エール」にご相談ください。



【写真】 パルテ2階スタジオで行われているしゃきっと元気に筋トレ教室

元気なうちから 運動を続ける。

運動の重要性について、介護予防教室の講師を務める奥山駿さんにお話を伺いました。

加齢によって起きる 体の変化

誰しも加齢によって筋肉量が減り、それに伴い代謝が落ちます。代謝が落ちることですりやすくなり、メタボリックシンドロームなどのリスクが高くなります。また、下半身の筋力が低下することで脚が上げづらくな

り、低い段差などにつまづいて転倒しやすくなります。一度大きなけがをしてしまうと、治療のために長期間運動ができず、さらに筋力が低下するという悪循環に陥ってしまいます。

好きなことをするために 体力が必要

旅行などの好きなことをするためににも体力は必要です。「すぐに疲れてしまうから」と自分の好きなことすらもおっくうに

なってしまうと、認知症やうつ病のリスクが高まるとされています。

そうならないためにも意識的に体を動かすことが大切です。運動は筋力の維持だけでなく、血流が良くなるため食欲がわいたり、免疫力を高めたりするなどメリットがたくさんあります。
**誰かと一緒にやるのが
続けるコツ**

運動を続ける上で一番大切なことは誰かと一緒に、楽しみながら行うことだと思います。

市で行っている介護予防教室では、体力のレベルに応じた運動や認知機能改善のためのトレーニングを行っています。一緒に楽しみながら運動をしてみませんか？皆さんの参加をお待ちしています。



(株)スポーツクラブ天童
健康運動指導士

奥山 駿 さん



- 1 ゴム製のバンドを使ったトレーニング。片手でクルクルと巻き取るだけでも握力のトレーニングになる。
- 2 脳トレ教室では、記憶力や認知機能のテストなども行う。

人と関わる、 人とつつながる。



【写真】 7月15日に開催されたカフェくらつ川の参加者とスタッフ。



1



2

①音楽に合わせてゆっくり行うヨガの動きを取り入れた体操。②ギターの生演奏に合わせて歌う。リクエストにもお応え。

高齢者の居場所づくりとして市内の公民館で開催されている「地域カフェ」。天童中部公民館で毎月開催されている「カフェくらつ川」を運営する早川祐司さんにお話を伺いました。

無理なく楽しく過ごせる場所を目指して

カフェくらつ川では、毎月1回お茶をしながら軽い体操をやったり歌を歌ったりしています。天童中部地域以外の方の参加も大歓迎です。入退室は自由

なので、気軽に来ていただければ嬉しいです。

地域社会との関わりを深める

カフェくらつ川への参加をきっかけに友人ができたという方もいらっしやいます。何か趣味を見つけたい、話し相手が欲しいと考えている方に

こうした場所を提供することで、地域社会との関わりを深めるだけでなく、健康や活力を維持することができると考えています。

1人暮らしの高齢者は増え続けており、さらには新型コロナウイルスの影響で自宅に引きこもる時間が長くなりがちな昨今、こうした居場所の重要性が増していると感じます。

皆さんが楽しめるような内容を考えていますので、まだ参加したことがない方はぜひ一度いらしてみてください。



天童中部地域社会福祉協議会
事務局長

早川 祐司 さん



介護予防教室に参加しませんか

運動機能の向上や認知症予防に有効な運動を行います。
ご自宅からの送迎もしていますのでお気軽にご参加ください。

- 対象 市内在住で介護認定を受けていない65歳以上の方（元気ゆ一湯温泉教室は70歳以上の方）
- 申込み・問合せ 8月18日(木)まで、市保険給付課（☎654-1111内線755）または各施設

元気ゆ一湯温泉教室

- とき ①9月の毎週火曜日（全4回）
②9月の毎週水曜日（全4回）
- ところ ①天童最上川温泉ゆぴあ
（☎651-3333）
②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

楽しくさわやか脳トレ教室

- とき 9月2日(金)～23日(金・秋分の日)の
毎週金曜日（全4回）
- ところ パルテ2階スタジオ（☎654-8866）
- 内容 認知症予防のための運動など

健康てんどう元気塾

- とき 9月3日(土)～24日(土)の
毎週土曜日
- ところ 健康増進施設のぞみ（☎656-8322）
- 内容 ストレッチ体操、バランス運動など

しゃきっと元気に筋トレ教室

- とき 9月8日(木)～29日(木)の
毎週木曜日（全4回）
- ところ パルテ2階スタジオ（☎654-8866）
- 内容 ストレッチ体操、筋力アップのための運動など



地域カフェにお越しください

お茶をしながら健康づくりに役立つ講話や運動などを行います。

- 参加料 100円程度
- 問合せ 市保険給付課（☎654-1111内線755）

田麦野スリッパ卓球「すみれ会」

- とき 8月3日(水)～31日(水)の
毎週水曜日 午前9:00～正午
- ところ 市立高原の里交流施設ぼんぽこ

喫茶「いるばある」

- とき 8月18日(木) 午前10:00～正午
- ところ 市立天童北部公民館

カフェくらつ川

- とき 8月19日(金) 午後1:30～3:30
- ところ 市立天童中部公民館

公民館喫茶「蔵」

- とき 8月23日(火) 午前10:00～正午
- ところ 市立蔵増公民館

ふれあい南部茶屋

- とき 8月23日(火) 午後1:30～3:30
- ところ 市立天童南部公民館

たかだまサロン「こっ茶来い」

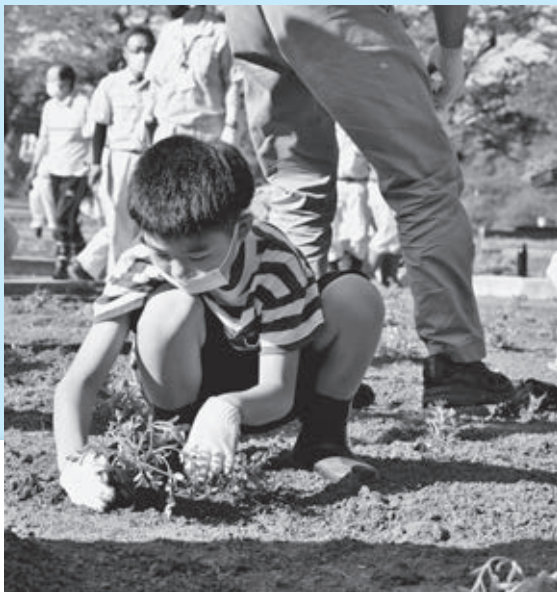
- とき 8月24日(水) 午前10:00～11:30
- ところ 市立高掬公民館

まちの 話題



げんキッズ来館者が150万人

7月2日、市子育て未来館げんキッズで、来館者150万人達成記念セレモニーが行われました。同施設は、平成27年5月にオープンして以来、多くの方に利用され、今年5月29日に、来館者が150万人となりました。セレモニーでは、150万人目の来館者となった、佐藤絵里さん・新太くん親子（老野森）に、花束や記念品が贈られました。終了後、ハローキティのショーやバルーンアートの配布が行われ、イベントを楽しむ親子連れの姿が見られました。



色鮮やかな天童公園に

7月3日、天童公園山頂花壇で、天童公園フラワーメイト事業が開催されました。これは、天童公園の美化などを目的に行われている事業で、今回は7団体、80人が1200株のポチュラカを植栽しました。なお、11月上旬には2回目の植栽が予定されています。植栽してみたい方は市建設課までお問い合わせください。

短冊に願いを込めて

7月9日、原崎集落センターで、七夕飾りが行われました。これは、ばらざきふれ愛サロンが毎年開催しているもので、今年では世代間交流を目的に、原崎子ども育成会と合同で行われ、山口小の児童やサロンの会員約40人が参加しました。「コロナの終息」「オリンピックで金メダルを取りたい」など、思い思いの願いを短冊に込め、手作りの輪飾りと一緒に飾り付けられた笹は、同センターや原崎ふれあい公園などに飾られました。





子どもたちの健全育成に向けて

7月16日、市立天童中部公民館で、天童市青少年健全育成市民集会が行われました。三中生徒会による取り組み発表では「自ら判断自ら行動」することを大切にしながら、あいさつ活動や他学年交流活動などに取り組み、居心地の良い学校を目指していると述べました。その後、天童市連合婦人会副会長の後藤美代さんが「子どもたちを家庭や地域でしっかり育てる」などとする集会宣言を読み上げ、これを採択しました。

夏の子どもまつりが賑わう

7月16日、市立図書館で、としょかん夏の子どもまつりが開催され、本の読み聞かせや工作講座、図書館縁日など子ども向けのイベントが行われました。図書館縁日には、布製の魚・昆虫などを釣るゲームや、割り箸の鉄砲を使った輪ゴム鉄砲射撃に多くの家族連れが訪れ、子どもたちは楽しそうに遊んでいました。



給食で防災を学ぶ

7月21日、市内の小・中学校などで、防災献立が提供されました。これは、児童・生徒の防災への意識や関心を高めるため、市学校給食センターが備蓄している非常食の袋入りカレーなどを活用した献立です。成生小では、給食中に防災学習が行われ、市危機管理室とオンラインでつなぎ、防災の心構えを学びました。

暑さに負けない熱戦を展開

7月18日、市スポーツセンターで、天童市スポーツセンター杯第13回^{スリーエックススリー}3×3バスケットボール大会が開催され、県内外から16チーム、74人が参加しました。3×3は、3人制で行われるバスケットボールで、昨年の東京2020オリンピックでは初めて正式種目として開催されました。オープニングセレモニーでは、チアダンス教室参加者によるダンスが披露され、会場を盛り上げた後、各ブロックごとにリーグ戦が行われ、熱戦が繰り広げられました。



お～い！ あつまれ！
しみんの すたあ～！

みんなの おあしす

未来に向かって

◆天童市立高掬小学校
地域への思いをつなぐ 高掬子ども獅子踊り



▲学習発表会で高掬子ども獅子踊りを披露

高掬小では、351人の児童が毎日元気に登校しています。高掬子ども獅子踊り、ハツカの栽培、土俵入り発表会など伝統や魅力が詰まった活動を通し、さらなる児童の成長を目指しています。

高

掬地域に伝わる「高掬聖霊しょうりゅう菩提獅子踊り」は、獅子が太鼓や笛に合わせて舞う伝統芸能です。本校では、この獅子踊りを子どもたちにも踊れるようにアレンジした「高掬子ども獅子踊り」に長く取り組み、児童が伝統を引き継いでいます。昨年度は、ましまず学習発表会で、6年生と3年生が踊りを披露しました。

太鼓の引き継ぎは、和太鼓クラブの活動を通して行われます。太鼓は、平太鼓、宮太鼓、大太鼓の3種類があり、6年生が5年生とペアになって伝えていきます。クラブ活動以外にも、児童は自主的に練習を行い、休み時間には太鼓



▲6年生から5年生に太鼓の引き継ぎ

の音が校舎に響き渡ります。

踊りの引き継ぎは、3年生と2年生がグループを組んで行い、3年生は幕の持ち方や手足の上げ方、目線などを教えます。2年生は、3年生の話を真剣に聞きながら練習に取り組みます。

1月の獅子踊り引き継ぎ会で、2年生と5年生が初めて獅子踊りを披露します。1年生と4年生は、少し先の自分を思い描き、憧れを抱く姿が見られます。3年生と6年生は、伝統を守り、引き継いでいくことの意味と大切さを学んでいます。その積み重ねが、高掬地域を大切にしていきたいという将来への思いにつながっていきます。



▲3年生から2年生に踊りの引き継ぎ

笑顔写真館



プール たのしいな!

大江 ^{そうすけ}蒼輔くん
(5歳・乱川)

おおきいプール、さいしょはこわかったけど、はいってみたらたのしかったよ。ワニおよぎもできて、こんどはどんなおよぎかたにちょうせんしようかな!

おらほうの地域づくり



▲音楽に合わせて楽しく体を動かすリトミック

■市立天童南部公民館 親子で楽しくリトミック

市立天童南部公民館では、年に4回、子育て講座を開催しています。これは天童南部地域社会福祉協議会との共催で、歌やダンス、体操などをおして親子のスキンシップを図ることを目的に実施しています。6月4日には、リトミックランド「ピコ・バンピーニ」の小野幸子さんと深瀬尚実さんを講師にお迎えして開催。10組23人の親子が音楽に合わせて体を動かした後、折り紙を使ったアジサイのちぎり絵を作るなどして楽しみました。次回の子育て講座は9月24日を予定しています。

こちら 地域おこし協力隊 でした~ Vol.22



田麦野活性化担当
土井友希子 隊員

田麦野に移住し早3カ月。家の裏に数年間耕されていない畑があり、その開墾作業を運動がてら進めています。クワで草の根を掘り返し、やっと一部畑らしくなりました。自然の中で生きるのは厳しいですが、同時に達成感を得られ、困難や面倒も移住の楽しみの一つと感じています。



▲開墾途中の畑



▲ナスを収穫できました

保育施設の来春入所児童を募集します

市では、認定こども園・認可保育所・小規模保育事業所の来春入所児童を募集します。

■施設見学会について

施設や保育の様子を見学できます。施設ごとに施設見学会の日程を設けます。詳しくは市報てんどう7月15日号または入所申込関係書類をご確認ください。

- とき 8月31日(水)まで
- ところ 各施設

■入所申込関係書類の配布について

8月1日(月)から入所申込関係書類(入所申込書、就労証明書・就労申告書など)を市子育て支援課窓口や各施設で配布するほか、市ホームページからもダウンロードできます。

■入所申込の受付について

- 受付期間 9月1日(木)～30日(金)の平日
午後3:00～6:00
- 受付場所 市報てんどう8月15日号でお知らせします

※施設区分ごとに入所申込受付日を設定します。詳しくは市報てんどう8月15日号または配布する入所申込関係書類をご覧ください。都合がつかない場合は、他の施設区分の受付日でも申し込みを受け付けます。

※認定こども園(あけぼの幼稚園、天童みくに幼稚園、星幼稚園天童、にこにこ子どもの家、キンダー水木こども園、天童東幼稚園、天童しぜん幼稚園、天童なでしここども園、つばさのもり愛宕こども園)は保育部分の申し込みになります。幼稚園部分への入園については、各施設へお問い合わせください。

- 問合せ 市子育て支援課(☎654-1111内線724)、施設見学会については各施設へ

募集します 「二十歳を祝う会」実行委員

令和5年1月開催の「^{はたち}二十歳を祝う会」を運営する実行委員を募集します。電子メールでも申し込むことができます。

- 対象 平成14年4月2日～平成15年4月1日に生まれた方

- 活動内容 式典やアトラクションなどの企画(10月～12月に4回程度の会議を開催予定)

- 申込期限 9月16日(金)

- 電子メールアドレス

syakyo-t@city.tendo.yamagata.jp

- 申込み・問合せ 市教育委員会生涯学習課

(☎654-1111内線832)



▲申し込み先

児童扶養手当の申請手続き

児童扶養手当は、ひとり親家庭などの父または母などに対し、児童が育成される家庭の生活の安定と自立を促進し、児童の心身の健やかな成長に寄与することを目的として支給される手当です。支給期間は、子どもが18歳になる年度末までです。

なお、この手当は、申請に基づいて支給されます。

■児童扶養手当の現況届の提出について

児童扶養手当を受給している方は、年1回の現況届が必要です。

- 受付期間
 - 8月15日(月)
午前9:15～正午、午後1:30～5:00
 - 8月16日(火)
午前9:15～正午、午後1:30～6:00

- 受付場所 市役所1階会議室

- 持物 必要事項を記載した現況届など

※指定日に来られない方は、8月中に市役所1階の市子育て支援課(8番窓口)までお越しください。

- 問合せ 市子育て支援課(☎654-1111内線722)

■出張ハローワーク!

ひとり親全力サポートキャンペーン

現況届の提出に合わせ、ハローワークからの臨時相談窓口を開設し、就職についての相談に応じます。

- 対象 児童扶養手当の現況届提出者で求職中の方
- とき 8月16日(火)午前9:15～午後4:00
- ところ 市役所1階会議室
- 問合せ ハローワークやまがた(☎684-1521)

特別児童扶養手当の申請手続き

特別児童扶養手当は、精神や身体に障がいのある児童の福祉を増進するために支給されます。該当すると思われる方は、ご相談ください。

- 対象 20歳未満で、特別児童扶養手当障害等級表に定める1級または2級の障がいの程度があると認められた児童を監護している父母、もしくは父母に代わって養育している方で、前年の所得が一定額以下の方

- 申請方法 市子育て支援課窓口で申請してください。特別児童扶養手当認定請求書、障がい認定診断書、戸籍謄本などが必要になります

■特別児童扶養手当の所得状況届について

特別児童扶養手当を受給している方は、年1回の所得状況届の提出が必要です。8月上旬に郵送しますので、必要事項を記入の上、次のとおり提出してください。

- とき 8月12日(金)～9月12日(月)(土・日曜日を除く)午前9:00～午後5:00
- ところ 市子育て支援課(8番窓口)
- 問合せ 市子育て支援課(☎654-1111内線727)

県外在住の学生に県産米を提供

新型コロナウイルス感染症の長期化や、食料品の価格上昇などにより影響を受けている、山形県出身で県外に居住する大学生などに、県産米のはえぬき5^{キログラム}を2回提供します。

●対象 次の①～③の全てを満たす方

- ①県内の中学校または高校を卒業し、県外の大学・短期大学・専門学校などに在籍している方
- ②保護者などが県内に居住している方
- ③本事業やリターン情報などに関連する県や市町村などからの情報提供に同意できる方

●申込方法 スマートフォンやパソコンで、やまがたe申請からお申し込みください

※対象学生の学生証または在学証明書を撮影した画像(pngファイルまたはjpegファイル)が必要です。



▲やまがたe申請

●申込期限 11月30日(水)まで

●問合せ 県くらすべ山形魅力発信課 (☎630-2680)

地籍調査にご協力ください

地籍調査を行うことで、土地の境界や面積が明確になり、みなさんの土地が保全されることとなります。また、災害が起きた場合でも、境界の復元を円滑に進めることができます。

地籍調査について

一筆ごとの土地について、所有者、地番、地目、境界、面積などの調査・測量を行い、新たな地籍図と地籍簿を作成することです。手続きが完了すると、調査結果を基に、法務局で登記簿が書き改められ、新たな地籍図が備え付けられます。地籍調査に要する費用は、国・県・市が負担するため、個人負担はありません。ただし、現地立ち会いや閲覧などに要する交通費などについては、個人負担となりますのでご理解をお願いします。

調査の作業手順

地籍調査は、①事業計画・準備②関係者説明会③測量用基準杭設置④一筆地調査立ち会い⑤一筆地測量⑥地籍図(案)・地籍簿(案)作成⑦立ち会い後確認閲覧⑧国と県の検査⑨法務局の検査⑩法務局に登記、が作業手順となります。このうち、②関係者説明会、④一筆地調査立ち会い、⑦立ち会い後確認閲覧について、土地所有者のみなさんからのご協力をお願いします。

令和4年度の調査対象区域

令和4年度は大字蔵増および大字荒谷の各一部を調査します。調査区域内に土地をお持ちの方には、個別に通知します。

●問合せ 市農林課 (☎654-1111内線218)

原油高騰対応運送事業者等 緊急経営支援給付金のお知らせ

市では、燃料費の高騰により特にその影響が大きい、運送関連事業などを営む中小企業・小規模事業者などを支援するため、給付金を給付します。

●対象 市内に営業所を有する中小企業・小規模事業者・個人事業主の方で、次の事業を営むもの

- 一般貨物自動車運送事業者
- 特定貨物自動車運送事業者
- 貨物軽自動車運送事業者
- 一般貸切旅客運送事業者(貸切バス)
- 一般乗用旅客運送事業者(タクシー)
- 自動車運転代行業事業者

●給付額 車両1台につき3万円

※令和4年4月1日時点で、山形運輸支局または山形県公安委員会に登録している車両に限ります。

●申請期限 9月30日(金)

●申請方法 必要書類を記入の上、持参または郵送で市商工観光課に提出

※詳しくは、市ホームページをご確認ください。

●問合せ 市商工観光課 (☎654-1111内線222)

農業経営収入保険への 加入の助成を行います

農作物の価格低下などによる農業者の収入減少に備え、農業経営収入保険への加入助成を行います。

●対象 本年度、新規で収入保険に加入する農業者または農業法人で、保険期間が次の期間であること

- 個人=令和5年1月~12月
- 法人=令和4年度内に開始するもの

●助成内容 掛け捨て保険料のうち、3万円または掛け捨て保険料実費のいずれか低い額

●必要書類 収入保険加入承諾書(兼)保険料および積立金通知書の写し

●申込期限 令和5年1月31日(火)

●申込み・問合せ 市農林課 (☎654-1111内線215)

学校給食の食材費を支援

コロナ禍などで食材費の価格は高騰していますが、市では保護者の負担軽減対策として、学校給食の食材費を支援しています。令和5年3月までの学校給食で使用する食材費の上昇分を市が負担し、学校給食費の値上げは実施しません。

成長期にある児童・生徒に、栄養バランスや量を保ちながら、地産地消など食育に配慮した給食の提供を今後も継続していきます。

●問合せ 市教育委員会学校給食センター

(☎654-2441)

マイナンバーカード申請等専用窓口をご利用ください

市役所や各市立公民館などで、マイナンバーカードの申請などの手続きができます。なお、マイナポイントの申し込みは、9月末日までにマイナンバーカードの申請をした方が対象となります。

市役所で専用窓口を開設します (開庁時間延長・休日窓口)

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。

- とき ○8月の毎週水曜日の午後5:30～7:00
○8月28日(日)午前9:00～正午

各市立公民館に出張窓口を開設します

マイナンバーカードの申請専用窓口になります。

とき	ところ
8月10日(水)	市立天童南部公民館
8月16日(火)	市立天童中部公民館
8月17日(水)	市立天童北部公民館
8月18日(木)	市立成生公民館
8月19日(金)	市立蔵増公民館
8月22日(月)	市立寺津公民館
8月23日(火)	市立津山公民館
8月24日(水)	市立高原の里交流施設ばんぼこ
8月25日(木)	市立山口公民館
8月26日(金)	市立高掬公民館
8月29日(月)	市立長岡公民館
8月30日(火)	市立荒谷公民館

- 受付時間 午後1:30～3:30
- 持物 運転免許証、通知カードなど
- 問合せ 市市民課 (☎654-1111内線716)

将棋をテーマにしたモニュメントのアイデア募集

本市は令和5年10月に市制施行65周年を迎えることから、記念事業として将棋にちなんだモニュメントの設置を計画しています。

そこで、市内にお住まいの小・中学生を対象に、将棋をテーマにしたモニュメントのアイデア(1人3点まで)を募集します。最優秀賞(1点)、優秀賞(2点)はモニュメントの原案として採用し、副賞を差し上げます。

- 募集期間 9月30日(金)まで
- 応募方法 アイデア、住所、氏名(ふりがな)、学校名、学年、電話番号を記入の上、市商工観光課「モニュメントアイデア募集」へ応募
- 申込み・問合せ 〒994-8510 天童市老野森一丁目1番1号 天童市経済部商工観光課 (☎654-1111内線222、FAX=653-0744、電子メール=kanko-t@city.tendo.yamagata.jp)

天童高原サマーイベント

交流イベント

- とき・内容
 - ①8月11日(木・山の日)=縁日、親子木こり体験、チェーンソーアート、ミニバイアスロン
 - ②8月13日(土)=縁日、水風船釣り
 - ③8月14日(日)=縁日、トラクター馬車
 - ④8月15日(月)=縁日、わんぱくアート
- ※天候などにより、イベントが中止・変更になる場合があります。

夏の夜空を楽しもう

星空案内人のお話付きの夜空の鑑賞会を行います。希望する方には、1人700円で板そばを提供します。

- とき・内容
 - ①8月6日(土)=天王星が接近
 - ②8月13日(土)=ペルセウス座流星群を見よう
- 集合時間 午後7:00(板そばを予約される方は午後6:00)
- 定員 各日30人(先着順・要予約)

そば打ち体験

- とき 随時(要予約、開催日については要確認)
 - 午前10:30～11:30
 - 午後2:00～3:00
- 参加料
 - そば打ち体験(1鉢500円約4人前)=3000円
 - 賞味(1鉢)=1000円
- 申込み・問合せ NPO天童高原(☎657-3628)

予約制乗合タクシー「ドモス」がウェブで予約できます

これまでの電話やEメール、FAXでの予約に加え、新たにスマートフォンやパソコンを用いて、ウェブサイト上から利用予約ができるようになります。

- 利用開始日 8月1日(月)
- 予約方法 次の①～⑤の手順で予約できます
 - ①市生活環境課などで事前にドモスの会員登録をします
 - ②天童市乗合タクシー総合センター(domosu@amil.plala.or.jp)に必要事項を入力の上、Eメールを送信します
 - ③天童市乗合タクシー総合センターよりメールで予約システムに必要なIDが届きます
 - ④予約システムにログインし、予約内容を入力します
 - ⑤予約確定のメールが届きます

※詳しくは、右記二次元コードから市ホームページをご確認ください。



- 問合せ 市生活環境課(☎654-1111内線275)または天童市乗合タクシー総合センター(☎652-0755)

健康増進施設の愛称決定

市報てんどう 4月15日号で募集した、健康増進施設の愛称に71件の応募があり、審査の結果、丸山剛司さん（鎌田）の「Re play! TENDO」に決定しました。この愛称には、「同施設で中高年の方が再び運動するように」「同施設が市民の体力作りの場となるように」という2つの思いが込められています。

なお、同施設は9月1日(木)にオープンの予定です。詳細は市報てんどう9月1日号でお知らせします。

●問合せ 市商工観光課（☎654-1111内線224）

市学習支援室リニューアルオープン

学習支援室リハテラスちえふるが、8月2日(火)、パルテ1階わらべ館向かいにリニューアルオープンします。

新たにWi-Fiの設置や座席数を増やすなど、学習に集中しやすい環境となりましたので、ぜひご利用ください。

●利用時間

- 平日＝午前10：00～午後9：00
- 土・日曜日、祝日、長期休暇期間＝午前9：00～午後8：00

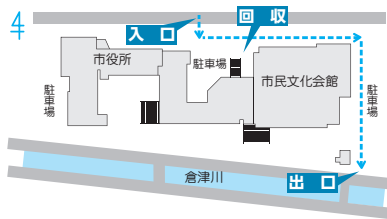
●問合せ 市教育委員会生涯学習課

（☎654-1111内線833）

使用済小型家電の特別回収を実施します

●とき 8月10日(水)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。

●問合せ 市生活環境課（☎654-1111内線273）

市の施設の指定管理者を募集します

令和5年4月からの指定管理者を募集します。

●募集する施設

施設の名称	申込み・問合せ
市わらべ館	市子育て支援課 (☎654-1111内線722)
市民文化会館	市文化スポーツ課 (☎654-1111内線262)

●募集のスケジュール

項目	日程
募集要項などの配布 (市ホームページでも公表します)	8月1日(月)～31日(水)
募集受付期間	9月1日(木)～30日(金)
指定管理者候補者の選定	10月下旬
指定管理者の決定 (議会の議決)	市議会定例会(12月)

※募集要項の配布および応募方法は、各施設の担当課にお問い合わせください。

天童ラ・フランスマラソン2022 ランナー・ボランティア募集

●とき 11月5日(土)午前8：45～(雨天決行)

●ところ 県総合運動公園

■ランナー募集

- 種目・募集人数
 - スマイルラン（3*₀）＝小・中学生500人、ファミリー 250組
 - ファンラン（5.25*₀）＝高校生・一般500人
 - ハーフマラソン＝一般2500人

●申込み 8月1日(月)～31日(水)まで、RUNNET (<http://runner.jp>) から申し込み

■運営ボランティア募集

●活動時間 午前7：30～午後1：30

●対象 次の全てを満たす方

- 市内にお住まいか、通勤・在学している中学生以上の方
- 当日までに新型コロナウイルスワクチンを3回以上接種している、または大会3日前（11月2日(水)）以降に採取した検体によるPCR検査で陰性であることを証明できる方

●内容 参加賞配布、給水所運営、沿道整理など

●支給品 スタッフ帽子、昼食など

●募集人数 約100人程度

●申込み 8月31日(水)まで、参加申込用紙を記入の上、持参、郵送、FAXまたは電子メールで市文化スポーツ課に提出

※詳しくは大会ホームページ (<https://www.lafrence-marathon.com>) をご確認ください。

●問合せ 天童ラ・フランスマラソン大会実行委員会事務局

(市文化スポーツ課内☎654-1111内線267)

- **申込み・問合せ** 各実施日前日の正午まで、市商工観光課
(☎654-1111内線222)

あったかフェテンドウ (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、専門的知識を持ったスタッフが対応します。

- **とき** 8月17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)

高揃歴史ロマンツアー

城下町の面影が残る高揃の街並みを訪ねます。今も残る長い板塀や見越しの松など見どころが満載です。高揃地域づくり委員会の委員が案内します。

- **とき** 8月21日(日)
午前9:00~
- **集合場所** 市立高揃公民館
- **参加料** 無料
- **申込み・問合せ** 8月10日(水)まで市立高揃公民館
(☎655-2052)

親子農業体験教室

- **対象** 市内にお住まいの小学生とその保護者(保護者同伴)
- **とき** 8月27日(土)

午前10:00~11:00

- **集合場所** 市内の果樹園地(申し込みされた方に、後日お知らせします)
- **内容** モモの収穫体験
- **定員** 10組(申し込み多数の場合、抽選)
- **参加料** 親子1組500円
- **申込み・問合せ** 8月12日(金)まで、市農林課
(☎654-1111内線217)

天のわらべ 英検チャレンジ

実用英語技能検定(英検)の検定料を全額補助します。

- **対象者** 市内にお住まいの中学2・3年生
- **対象級** 英検準2・3・4級
- **補助額** 検定料(準会場相当額)の全額(年度内1人1回限り)
- **申込期限**
・第2回英検=8月5日(金)
・第3回英検=11月16日(水)
- **問合せ** 市内各中学校または市教育委員会学校教育課
(☎654-1111内線822)

女子中高生のための サイエンス・カフェを開催

山形大学の女性研究者・大学院生による実験教室を開催します。

- **対象** 市内にお住まいまたは在学している女子中高生
- **とき** 8月21日(日)
午後1:00~3:00

- **ところ** 市立天童中部公民館
- **内容** 実験「はたらくタンパク質~目に見えないハサミでタンパク質を切ってみよう~」
- **定員** 30人
- **申込み** 8月10日(水)まで、電子メール(machi@city.tendo.yamagata.jp)または電話で申し込み
- ※生徒・保護者氏名、学校名、学年、電話番号、メールアドレス、住所をお知らせください。
- **問合せ** 市市長公室
(☎654-1111内線324)

Smart(スマート)健診

- **対象** 市内にお住まいの20~39歳の方(昭和58年4月1日~平成15年3月31日生まれ)
- **とき** 9月20日(火)・21日(水)
- **受付時間** 午前8:30~10:00
- **ところ** 市健康センター
- **内容** 身体計測、内科診察、血液検査、心電図検査、胃がんリスク評価(希望者のみ)
- **定員** 70人(先着順)
- **健診料** 2000円、胃がんリスク評価は別途1000円
- **持物** 保険証
- ※各日先着4人程度で、午前8:30から健診終了時まで託児を行います(1歳以上、要申し込み)。
- **申込み・問合せ** 8月19日(金)まで、市健康課
(☎652-0884)

8月10日(水)午前11時から、全国一斉情報伝達試験のため、市内の小学校12校・中学校4校、市立高原の里交流施設ほんぼこに設置している屋外スピーカーから試験放送が数分間流れます。

地震や武力攻撃などの発生時に備え全国瞬時警報システム(Jアラート)を用いた試験で、全国で実施されます。

● **問合せ** 市危機管理室
(☎654局1111内線453)

Jアラート全国一斉情報伝達試験

ぼーぼー(バンレイシ科)
ポーポーは、北アメリカ中部の原産で、日本でも果樹として、まれに栽培されています。葉は緑色で長く、上が太く下の方が細くなつた形をしています。

春に、極めて特徴がある、よく目立つ紫褐色の美しい花を咲かせます。秋には、その美しい花に、目立つた実がなります。アケビの実を細長くしたような形で、外側は緑色、内側は黄色味がかった色の実になります。その実を取って食べた思い出がありません。

● **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四郎さんが担当しています。

お知らせ

市営バスの路線が一部変更

天童夏まつりのため、8月8日(月)の市営バス天童・寒河江線の路線が、次のように一部変更になります。

●変更内容

- 天童南駅午後6:20発の便 = わくわくランド～天童市役所口の区間は通過しません(山交天童車庫前に停車)
- 寒河江市立病院午後5:19発、午後7:25発の2便 = 天童温泉～わくわくランドの区間は通過しません(山交天童車庫前に停車)

●問合せ

市生活環境課
(☎654-1111内線275)

市営バスと予約制乗合タクシー「ドモス」が連休

市営バスと予約制乗合タクシー「ドモス」が次の期間運休します。

●運休期間

8月13日(土)～16日(火)

●問合せ

市生活環境課
(☎654-1111内線275)

令和4年度敬老祝品などの贈呈について

本年度の天童市敬老会は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、開催しないことになりました。これに伴い、対象者の皆さん

に、地域の団体をとおして、次の寿賀祝品を贈呈します。配布の方法や期日は地域によって異なりますので、ご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

- 77歳以上の方(昭和21年4月1日以前に生まれた方) = 祝品
- 満80歳の方(昭和17年生まれの方) = 敬老祝い金
- 数え年88歳の方(昭和10年生まれの方) = 米寿賀詞

●問合せ

市社会福祉課
(☎654-1111内線762)

天童最上川温泉ゆびあ臨時休館のお知らせ

施設修繕工事のため、次の期間休業します。

●休館期間

8月30日(火)～9月1日(木)

※第2月曜日の8月8日(月)は営業します。

●問合せ

天童最上川温泉ゆびあ
(☎651-3333)

節電にご協力ください

この夏は、使用する電気の量(需要)に対して、発電する電気の量(供給)の余力が厳しい見通しとなっています。

無理のない範囲で、できる限りの節電をお願いします。

●問合せ

東北電力(株)カスタマーセンター



▲省エネ・節電方法(家庭向け)

(☎0570-550-220)

催し・募集

まちづくり懇談会

対象地域	とき	ところ
寺津	8月2日(火)	市立寺津公民館
津山	8月10日(水)	市立津山公民館

●時間 午後7:00～8:30

●問合せ

市市長公室
(☎654-1111内線303)

健康ウォーキング「クアの道[®]」

TendoすこやかMy進事業の対象です。お気軽にご参加ください。

■祈りの若松コース

●とき 8月20日(土)

午前9:00～正午

●集合場所

来咲院駐車場

●定員

10人(先着順)

■天童高原コース

●とき 8月31日(水)

午前9:00～正午

●集合場所

天童高原地域交流センター前駐車場

●定員

20人(先着順)

●参加料

無料

●持物

動きやすい服装、滑りにくい靴、タオル、雨具、飲み物

※荒天時中止。

※マスクの着用をお願いします。

無人ヘリコプターによる水稲病害虫防除を実施します

無人ヘリコプターによる水稲病害虫防除を次のとおり実施します。散布区域には黄色・ピンク・赤色のテープのついた竹が立ててあります。

■1回目散布

実施日

8月2日(火)

8月3日(水)

8月4日(木)

8月5日(金)

8月6日(土)

8月7日(日)

8月8日(月)

■2回目散布

8月13日(土)

8月14日(日)

8月15日(月)

8月16日(火)

8月17日(水)

8月18日(木)

8月19日(金)

実施日	実施地区
8月2日(火)	成生
8月3日(水)	成生・三郷堰
8月4日(木)	東部・谷地中・荒井原
8月5日(金)	高掬・田麦野・道満・山口
8月6日(土)	高掬・小原・川原子・駒西
8月7日(日)	蔵増・山口・南部・原町・荒谷
8月8日(月)	蔵増・寺津
8月13日(土)	成生
8月14日(日)	成生・三郷堰
8月15日(月)	東部
8月16日(火)	高掬・田麦野・谷地中・荒井原・道満
8月17日(水)	高掬・山口・小原・川原子・駒西
8月18日(木)	蔵増・山口・南部・原町・荒谷
8月19日(金)	蔵増・寺津

※天候により、変更になる場合があります。
※安全に注意して行いますので、「理解とご協力をお願いします。」

●問合せ

天童市農業協同組合本所
(☎653局5114)

天童市管工事業協同組合青年部 (☎080-1846-7489)
後藤または☎080-5748-4502荒沢)

ハローワークやまがた(マザーズコーナー)出張相談

- 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 8月22日(月)
午後1:00~3:00
 - ところ 市役所1階和室
- ※当日の申し込みも可能ですが、事前に申し込みされた方が優先となります。
- 申し込み・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)

住民助け合い活動養成講座

- 対象 3回の日程に参加可能な方で、地域の社会福祉活動で活躍されている方や地域の支え合い活動に興味のある方
- とき
 - 第1回=9月8日(木)
午後1:30~4:00
 - 第2回=10月19日(水)
午後1:30~3:30
 - 第3回=11月15日(火)
午後1:30~4:00
- ところ
 - 第1・2回=市立天童北部

公民館
○第3回=市総合福祉センター

- 定員 40人
- 参加料 無料
- 申し込み・問合せ 8月19日(金)まで、(福)天童市社会福祉協議会 (☎654-5156)

天童商工会議所設立30周年記念陸上自衛隊第6音楽隊演奏会

- とき 9月18日(日)
午後2:00~
 - ところ 市民文化会館
 - 入場料 無料
- ※席数に限りがあるため、応募多数の場合は、抽選となります。
※当選者の発表は、入場券の発送をもって代えさせていただきます(9月上旬発送予定)。
- 申し込み・問合せ 8月22日(月)まで、天童商工会議所 (☎654-3511)

県営住宅の入居者募集

- 対象 家族があり、所得が公営住宅法の規定に該当する方
 - 家賃 入居者の所得に応じ決定
- | 募集住宅 | 間取り | 戸数 |
|----------|------|----|
| 交り江アパート | 3DK | 2戸 |
| 天童駅西アパート | 3DK | 2戸 |
| 天童駅南アパート | 3DK | 1戸 |
| 天童南部アパート | 3LDK | 2戸 |
- 必要書類 県営住宅抽選申込書、63円切手2枚
 - 申し込み・問合せ 8月3日(水)

~9日(火)に、県すまい情報センター (☎647-0781)

※月曜日は休館です。

市非核平和都市宣言事業2022

平和の鐘

市内の寺院で平和を願って鐘を打ち鳴らします

- とき 8月6日(土)午前8:15

原爆写真展

原爆写真や、広島県の高校生が描いた絵などを展示します。

- とき 8月6日(土)~15日(月)
午前9:00~午後7:00
(最終日は午後4:00まで)
- ところ 市立図書館

※同期間に市役所、天童最上川温泉ゆびあでも写真展を開催します。

- 問合せ 天童平和をつたえる会 (天童生協内☎654-5321)

第6回「山の日」全国大会開催

8月11日の山の日を記念して、「山の日」全国大会が開催されます。ぜひご参加ください。

歓迎フェスティバル

- とき 8月11日(木・山の日)
午前10:00~午後4:00
- ところ やまぎん県民ホール前広場(山形市)
- 内容 飲食ブース、特産品ブース、展示・体験ブースなど
- 問合せ 第6回「山の日」全国大会実行委員会事務局 (☎630-3174)

公民館総合検診

対象地域(会場)	対象	とき
津山地域 (市立津山公民館)	40歳以上の方	8月8日(木) 9時~11時 8月9日(水) 13時~15時 8月10日(火) 18時~20時
高掬地域 (市立高掬公民館)	40歳以上の方	8月8日(木) 9時~11時 8月9日(水) 13時~15時 8月10日(火) 18時~20時
天童南部地域 (市立天童南部公民館)	40歳以上の方	8月8日(木) 9時~11時 8月9日(水) 13時~15時 8月10日(火) 18時~20時

●受付時間
○公民館総合検診 午前8時~9時30分
○胸部検診のみ 午前10時~10時30分

検査の種類	料金
特定健康診査 (高齢者健康診査)	40歳~64歳 2000円 65歳~69歳 1600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)
胸部検診	300円(65歳以上無料)
喀痰検査	500円(70歳以上無料)

●持物
○公民館総合検診 問診表、検査容器、検診料、保険証、前年の健診結果、特定健診受診券(お持ちの方)
○胸部検査 問診表、検診料

※特定健康診査は、各医療保険者からの案内に従って受診することになります。

●問合せ 市健康課 (☎652局0884)

催し・募集

各種法律相談

今月の法律相談

- **とき** 8月25日(木)
午後1:30~
- **ところ** 市教育委員会第3会議室
- **相談内容** 民事、家事的な法律相談(係争中の事案は除く)
- **相談員** 菅原正史弁護士
- **申込み** 8月18日(木)まで、資料などを持参し、市市民相談室に申し込みください(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** 8月3日(水)~31日(水)
の毎週水曜日(全5回)
午前9:00~午後4:00
- **ところ** 市役所1階市民相談室
- **相談内容** 相続関係、各種許可申請、その他の相談など
- **問合せ** 山形県行政書士会天童支部(☎674-7024)

定例行政相談(予約不要)

- **とき** 8月19日(金)
午前10:00~正午
- **ところ** 市教育委員会第3会議室
- **相談内容** 行政に関する意見、要望など
- **相談員** 市内の行政相談委員
- **問合せ** 総務省山形行政監視行政相談センター

(☎632-3113)

天童市結婚サポーター(仲人)無料結婚相談会

- **対象** 結婚を望む独身の方またはその家族
- **とき** 8月21日(日)
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** 4組
- **申込み** 8月18日(木)まで、電子メール(machi@city.tendo.yamagata.jp)または電話で申し込み
※希望日時・氏名・年齢・電話番号を記載してください。
※個別の相談も随時受け付けています。オンラインでの相談にも応じます。
- **問合せ** 市市長公室
(☎654-1111内線324)

天童ジョンダナフェスティバル'22

- 市民の手作りで開催する音楽フェスティバルです。ぜひ会場にお越しください。
- **とき** 8月28日(日)
午前10:00~午後1:00
 - **ところ** わくわくランド野外ステージ
 - **ゲスト** 山口岩男さん(本市出身)、駒込綾さん、齋藤潤さん
 - **出演バンド(予定)** DER GLANZ

(マーチングバンド)、サーディン(ロック)、YCBクリスタルサウンズ(吹奏楽)、アン・レイブン(ロック)、BIG SWING FACE(ジャズ)

- **入場料** 無料
- **問合せ** 天童ジャズフェスティバル実行委員会事務局
(☎090-5237-0154阿部)

懐かしのレコードコンサート

- **とき** 8月27日(土)
午後2:00~3:30
- **ところ** 市民文化会館
- **内容** 特集・夏にちなんだ名曲集
- **定員** 70人(要申し込み)
- **参加料** 無料
- **申込み・問合せ** 市民文化会館
(☎654-1511)

一人暮らし高齢者宅の上下水道設備の無料点検を実施します

- 上下水道設備の無料点検を実施します。事前申し込みが必要です。
- **対象** 市内の持ち家に1人でお住まいの満75歳以上の方
 - **とき** 8月25日(木)・26日(金)
午前9:00~正午
 - **内容** 漏水・各水栓・水回りの点検や各種相談
※点検時間は15~20分程度。点検は無料ですが、部品交換や修理が必要な場合は有料となります。
 - **申込み・問合せ** 8月12日(金)までの午前9:00~正午に、

アルコール関連家族相談

- **ご家族の相談に** 精神保健福祉士が応じます。
- **とき** 8月19日(金)の午後2時~3時30分
- **ところ** 市健康センター
- **申込み・問合せ** 8月16日(火)まで、市健康課(☎652局0884)

レディース検診(乳がん・子宮頸がん検診)

- 無料送迎車を利用できますので、希望する方は検診と一緒に申し込みください。
- **対象** 乳がん検診 40歳以上(昭和58年3月31日以前生まれ)の偶数年齢および41歳の女性
子宮頸がん検診 20歳以上の女性(平成15年3月31日以前生まれ)
 - **ところ** ①寒河江市西村山郡医師会総合健康センター(寒河江市)
②やまがた健康推進機構(山形市)
 - **とき・無料送迎車発着場所**
①9月7日(水) / 市立成生公民館
②9月16日(金) / 市立蔵増公民館
 - **検診料** 乳がん検診 40歳の方は2500円、41歳・42歳以上の偶数年齢の方は1700円
子宮頸がん検診 1000円(70歳以上無料)
 - **申込み・問合せ** ①で受診希望の方は寒河江市西村山郡医師会総合健康センター(☎0237-7184局0800)、②で受診希望の方は市健康課(☎652局0884)

歯周疾患健診のお知らせ

令和4年度中に40歳、50歳、60歳、70歳になる方を対象に、歯周疾患健診を実施しています。

歯周病は、歯肉（歯茎）や骨など歯を支える周囲の組織の病気です。「歯茎が赤く腫れ、出血することがある」「歯と歯の間に隙間が出てきた」などの症状はありませんか。歯周病は早期に発見すれば治すことができます。

●対象

40歳	昭和57年4月1日～昭和58年3月31日生まれの方
50歳	昭和47年4月1日～昭和48年3月31日生まれの方
60歳	昭和37年4月1日～昭和38年3月31日生まれの方
70歳	昭和27年4月1日～昭和28年3月31日生まれの方

●検診料 1300円

●受診方法 対象者へ7月末に受診券（はがき）を送付しています。受診希望の歯科医療機関へ事前に予約し、当日受診券を持参して受診してください

●受診期間 12月31日（土）まで
※治療中の方などは、この検診を受診できない場合があります。予約の際に歯科医療機関にご確認ください。

●問合せ 市健康課
(☎652-0884)

8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	
8/7(日)	藤山医院 荒谷91-1 (☎653-2897)	宮脇医院 東本町3-4-13 (☎653-5005)
8/11(木)	瑞穂医院 高掬941-2 (☎658-4311)	神村内科医院 鎌ノ町1-3-22 (☎654-0300)
8/14(日)	天童市民病院 駅西5-2-1 (☎654-2511)	
8/21(日)	てんどう脳神経外科・頭痛クリニック 芳賀タウン南3-7-7 (☎665-1976)	いがらしクリニック 東長岡2-8-8 (☎658-1123)
8/28(日)	吉岡病院 東本町3-5-21 (☎654-1188)	菅原内科胃腸科医院 東長岡2-1-1 (☎655-4180)

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、発熱がある方は事前に電話で連絡をし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（日曜日・祝日） 内科・小児科・外科＝午前9:00～11:45、午後1:30～5:00

8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

	医療機関名	
8/7(日)	イオン薬局天童店 芳賀タウン北4-1-1 (☎652-0350)	けんこうの森薬局 東本町3-4-10 (☎666-6693)
8/11(木)	いこい薬局 高掬941-3 (☎658-4833)	調剤薬局ツルハドラッグ天童店 鎌ノ町2-2-38 (☎658-7121)
8/14(日)	てんどう市民薬局 駅西5-1-47 (☎652-3016)	
8/21(日)	クレア薬局芳賀店 芳賀タウン南3-7-5 (☎676-7277)	スマイル薬局長岡店 東長岡2-8-9 (☎658-1193)
8/28(日)	ファーコス薬局まいづる 鎌田本町3-6-23 (☎653-0081)	みどり薬局 東長岡2-1-39 (☎666-5188)

気管支喘息なら知っているものの、咳喘息は知らないという方も多いと思いますが、多くの方が咳喘息に罹患しています。

咳喘息の典型的な症状としては、風邪をひいて、発熱などの風邪自体の症状は改善したが、その後、しつこい咳だけが続く。痰は伴わず、あっても少量という場合には、かなり疑わしい症状です。具体的には、比較的乾いた咳（乾性咳嗽）が3週間以上続くことです。また、決まった季節や気温差のある部屋への出入り、ほこりっぽい所に入るなどで咳発作が誘発され、就寝時や起床時に発作が出やすいといった症状は、咳喘息を疑うヒントとなります。

咳喘息は、気管支喘息と同様に、アレルギー反応などを介した気管支粘膜の慢性炎症と考えられており、症状を放置すると、3割が気管支喘息に移行するといわれています。治療薬として、通常の咳止めや風邪薬などでは効果がないため、気管支喘息に準じて吸入ステロイド薬を主体に治療を進めます。



天童市民病院
高島典明先生

●咳喘息の話

ひとくち健康講座

275



みんなの 健康

Health
August

●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・健康教室は、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)

口タ	満2カ月児(令和4年6月生まれ)以上
ヒブ	満2カ月児(令和4年6月生まれ)以上
小児用肺炎球菌	満2カ月児(令和4年6月生まれ)以上
B型肝炎	満2カ月児(令和4年6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5月生まれ)以上
BCG	満5カ月児(令和4年3月生まれ)以上1歳に至るまで
麻疹・風しん	満1歳児(令和3年8月生まれ)以上2歳に至るまで
水痘	満1歳児(令和3年8月生まれ)以上3歳に至るまで
日本脳炎	満3歳児(令和元年8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4年4月1日～4月15日に生まれた乳児	8月16日(火)の午後 (受付時間は郵送などで個別にお知らせします)
令和4年4月16日～4月30日に生まれた乳児	8月26日(金)の午後 (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3年11月11日～11月30日に生まれた乳児	8月29日(月)の午後 (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
令和3年1月21日～2月4日に生まれた幼児	8月18日(木)の午後 (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、バスタオル

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31年1月21日～2月2日に生まれた幼児	8月24日(水)の午後 (受付時間は郵送など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、バスタオル
----	--------------------------

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。健康診査前日までに受診してください。

こどもの栄養相談

とき	8月30日(火)の午後 (受付時間は申し込み時にお知らせします)
ところ	市健康センター
持物	母子手帳、バスタオル
申込期限	8月29日(月)

乳幼児健康相談

子どもの発育や健康についての相談に、保健師などが応じます。

とき	8月30日(火)の午後 (受付時間は申し込み時にお知らせします)
ところ	市健康センター
持物	母子手帳、バスタオル
申込期限	8月29日(月)

健康相談

検診結果などの相談に、保健師が応じます。

とき	8月30日(火) 午後1:30～3:00
ところ	市健康センター
持物	健診結果など(健診結果を相談する場合)
申込期限	8月29日(月)



市わらべ館 ☎658-8120
 開館時間 午前9:00～午後6:00
<https://warabekan.tendo-kosodate.jp>

当日は、先着順で入館できます。利用者は、市内居住者15組程度を上限とします。利用時間を90分とし、入れ替え制になります。

8月の催し物(※) 要申し込み

- 2日(火)午前10:30～ 子育てサロン(市の保育園情報)(※)
- 3日(水)午前10:30～ おはなし広場(※)
- 12日(金)・26日(金)午後2:00～ 赤ちゃん交流会(※)
- 17日(水)午前10:30～ 折り紙教室
- 18日(木)午前10:00～ 子どもの栄養相談(離乳食・幼児食などについて相談できます)
- 19日(金)午前10:30～ プレママ講座(出産に向けてのお話・赤ちゃんとの生活)(※)
- 25日(木)午前10:30～ わらべ館夏祭り(※)
(ヨーヨーすくい、うちわ作りなど)
- 28日(日)午前10:30～ ママのためのヨガ(※)
- 30日(火)午前10:30～ 8月生まれのお誕生会(※)

8月の休館日

22日(月)

市子育て未来館げんキッズ ☎651-8240
 開館時間 午前9:00～午後7:00
<https://shisetsu-tds.jp/yamagata-tendou-genkids/>

当日先着順で入館できます。利用者は、市内居住者150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。

8月の催し物(※) 要申し込み

- 4日(木)・18日(木)午前10:00～ 骨盤ケア(※)
- 4日(木)午後1:00～ 月山和紙のぼんぼり作り(※)
- 10日(水)午前9:30～、午後1:30～ すくすくイベント・夏
- 11日(木)・25日(木)午前10:00～ タッチケア(※)
- 11日(木)・25日(木)午前11:00～ ステップアップタッチケア(※)
- 12日(金)午前10:00～ ママたちのおしゃべりあわー
- 20日(土)午前10:00～ リズム体操(※)
- 23日(火)午前10:00～ プレママクラブ(※)
- 24日(水)午前10:00～ 1歳はじめてのおたんじょうび会(8月生まれ)(※)
- 27日(土)午前10:00～ パパのタッチケア(※)

8月の休館日

17日(水)

スポーツ施設情報



市スポーツセンター ☎654-6100
<http://www.tendocity-sports.or.jp>

8月の主な予定

- 11日(木) 山形県ドリームキッズU-15トライアウト
- 12日(金)～14日(日) 東北チャンピオンズ少年サッカー大会
- 20日(土)・21日(日) 県少年少女スポーツ交流大会 東南村山地区大会(ミニバスケットボール・軟式野球)
- 27日(土)・28日(日) 秋季東北地区高校野球村山地区予選会
- 28日(日) 森杯バドミントン大会
 - ・市剣道夏季錬成大会
 - ・市スポーツセンター杯初心者ダブルステニス大会



8月の休館日

15日(月)

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

8月の主な予定

- 6日(土)・7日(日) 東北中学校ラグビー交流大会
- 15日(月)～17日(水) モンテディオ山形フェスティバル
- 20日(土)・21日(日) 全日本高校女子サッカー選手権県予選
 - ・県少年少女スポーツ交流大会 東南村山地区大会(野球)
- 27日(土)・28日(日) 村山地区高校新人体育大会(陸上)

8月の休館日

29日(月)

Montedio YAMAGATA 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

- 13日(土) 対ツエーゲン金沢(午後7:00～)
- 31日(水) 対ファジアーノ岡山(午後7:00～)



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)

8月の催し物・サークル活動

- 20日(土)午前11:00～ くまさんのおはなしかんづめ
 24日(水)午前11:00～ くれよんさんのおはなしの会
 28日(日)午前10:00～ ライブラリーカフェ

本のリユース市

市立図書館で利用期限を過ぎた本を提供します。

- とき 8月27日(土)～9月4日(日)
- ところ 市立図書館第1会議室
- 内容
 - ・雑誌もあります
 - ・1人50冊まで持ち帰ることができます。本を持ち帰る袋などは各自ご準備ください
 - ・8月27日(土)の午前9:00から11:00までは整理券をお持ちの方のみの利用となります。整理券は8月19日(金)からカウンターで配布します
 - ・本を出品してくださる方も募集しています。8月25日(木)まで、カウンターに本をお持ちください

図書館魅力度アップ! アンケート実施中

市立図書館を魅力ある施設にするため、カウンターでアンケートを実施しています。皆様のご意見をお寄せください。

- 対象 市立図書館利用者
- 期間 8月31日(水)まで
- 問合せ 市教育委員会生涯学習課
(☎654-1111内線833)

8月の休館日

16日(火)

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

■アナベルリース

- とき 8月18日(木)午前10:00～正午
- 受講料 1650円、教材費4000円

■フラワークラフト教室

アレンジハーバリウムを作る

- とき 8月21日(日)午前10:00～11:30
- 受講料 1650円、教材費2600円

8月の休館日

22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>

8月の展示内容

- ～14日(日) 体験美術館(アイロンピース)
 18日(木)～9月25日(日) 生誕100年記念斎藤真一展

■ナイトミュージアム(無料)

宮西達也さん原作の絵本・ティラノサウルスシリーズのアニメーション映画を上映します。

- とき 8月7日(日)午後6:00～(上映時間82分)
- 上映映画 あなたをずっとあいしてる
- 定員 50人(8月2日(火)から配布する整理券が必要)

8月の休館日

1日(月)、8日(月)、15日(月)～17日(水)、
22日(月)、29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>

8月の展示内容

- ～9月4日(日) 天童と廻国巡礼一快順と喜平治の世界―
 10日(水)～11月13日(日) 写真で振り返る天童史
 (明治・大正時代)(ミニ展)

8月の休館日

1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29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)

<https://nishinumata.or.jp>

通常の体験学習(制作体験)の受付時間は、①午前9:30～11:00、②午後1:00～4:00です。

■夏休み特別体験 海より山より西沼田

- とき 7月30日(土)～8月14日(日)
午前9:30～11:00、午後1:00～4:00
- 内容 くみひも、太陽と月のジュズダマプレス、藍の葉っぱたたき染め、西沼田たんけんクイズ
- 参加料 300円～

■朝の公園でヨガ体験

- とき 8月21日(日)午前6:00～7:00
- 定員 30人(要申し込み、先着順)
- 参加料 500円(小学生100円)

8月の休館日

1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月)

天童夏まつり 8月8日(月)

TENDO SUMMER FESTIVAL

新型コロナウイルスの感染防止のため、規模を縮小して開催します。

8月8日(月)

午後5:30 オープニングセレモニー

午後5:35 マーチングパレード

午後6:00 天童花駒おどりパレード

福祉のひろば富士の湯～
わくわくランド西側入口

午後6:30 花笠おどりパレード

福祉のひろば富士の湯～
わくわくランド西側入口

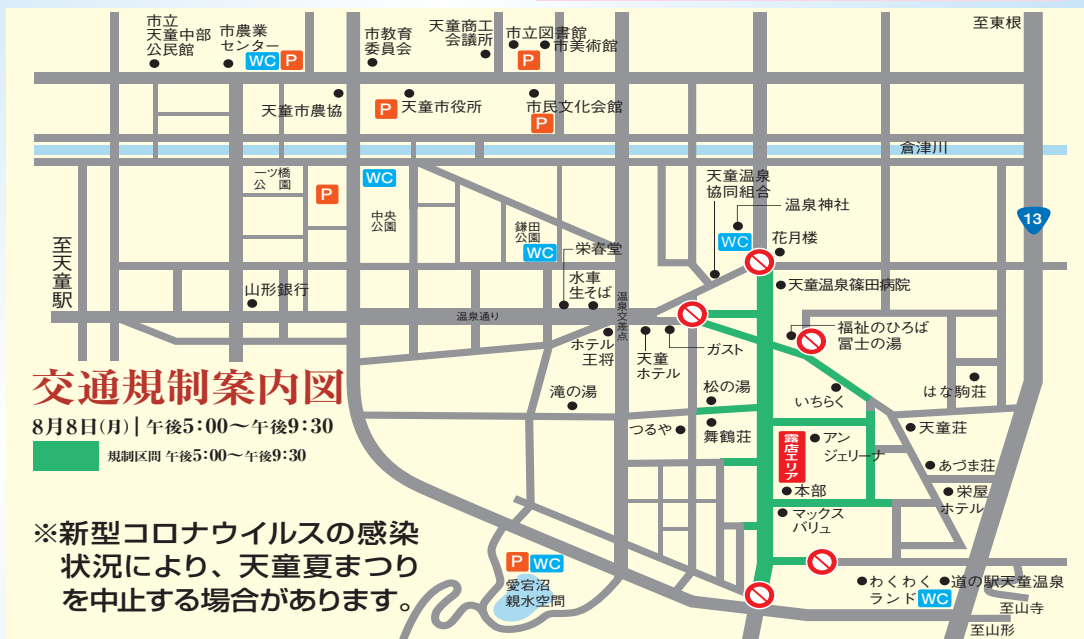
午後8:00 将棋みこし

福祉のひろば富士の湯～
本部前

※会場周辺では、交通渋滞が予想されます。また、会場での音響について、周辺にお住まいのみなさんにはご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。



●問合せ 天童夏まつり実行委員会事務局
(一社)天童市観光物産協会内
☎653-1680



※天童夏まつりにお越しの方は、指定駐車場(P)をご利用ください。

まちのイベント情報局

event information

編集後記

夏空がまぶしく照り、セミの鳴き声が聞こえてくるようになりました。日が暮れるまで昆虫採集に夢中になった、小学生の夏休みを思い出します。7月9日に原崎地区で行われた七夕飾りでは、目を輝かせて短冊に願い事を書き込む子どもたちの姿が見られました。カメラに興味津々で、積極的に話しかけてきてくれた子どもたちに、元気をもらいました。みんなの願い事がかないますように。(謙)



人口 61,313人 (61,742人) 男 29,972人 女 31,341人
世帯数 22,923世帯 (22,836世帯) 7月1日現在 ()内は去年同期