

このまちが、もっと好きになる。

市報てんどう

2023 (令和5年)

No.1664

市  
報

tendo

12/1



[特集] 天童ラ・フランスマラソン2023



紅葉が色づき始めた天童路を笑顔でスタート



# 天童 ラ・フランス マラソン2023



11月5日、県総合運動公園を発着点とした、天童ラ・フランスマラソン2023が開催されました。ハーフマラソンを含む3つの部門に全国各地から4128人のランナーがエントリー。給水所ではラ・フランスや市の銘菓、観光物産等相互交流協定都市の北海道網走市のカニなどが振る舞われました。ゴール後は山形の秋の風物詩「芋煮」でもおとなし。今年もラ・フランスの食べ放題も復活し、ランナーは秋の味覚を口いっぱい頬張り、秋の天童を満喫していました。

また、10回記念大会の特別ゲストとして、オリンピック4大会連続出場の福士加代子さんが登場。スマイルラン(3キロ)とファンラン(5・25キロ)に出場し、給水所やゴール地点では他のランナーと記念撮影を行うなど、終始笑顔で交流し、「ラ・フランススマイル」あふれる1日となりました。



大会ゲストと記念撮影



特別ゲストの福士加代子さんも笑顔で出走



緊張に包まれるハーフマラソンスタート直前



前夜祭のランニングクリニックでは体を痛めないフォームを伝授

# 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！



10/29 (日) 天童の秋を  
大いに満喫



わくわくランドで、天童秋まつり「わくわくランドイベント」が行われました。会場では、第46回天童菊花展をはじめ、将棋の女王との写真撮影会やキッチンカーマルシェなど、さまざまなイベントが開催されました。わくわくお笑いステージには、よしもと山形県住みます芸人のソラシドのお二人や、山形大学・東北芸術工科大学の学生が出演。漫才やコントが披露されると、会場は笑いや拍手に包まれました。



TOPICS OF TENDO

10/20 (金) 熟練された力で  
公園をきれいに

県総合運動公園で、(公社)天童市シルバー人材センターの会員と職員による清掃ボランティアが行われました。この活動は、10月第3土曜日の「シルバーの日」の近くに毎年行われているもので、20回目となった今年は約100人が参加しました。参加者は、慣れた手つきで、公園中央口の植え込みや公園南側歩道の花壇に生えた雑草を除去するなどして、公園周辺をきれいに掃除しました。



10/22 (日) 将棋を  
堪能した1日

滝の湯で、将棋フェスティバルが開催されました。「第26回大山康晴十五世名人杯争奪将棋大会」には、全国のアマ強豪65人が参加し、「第50回天童市市民将棋大会」では、将棋愛好家112人が実力別の5つの部門に分かれ、白熱した戦いを繰り広げました。また、審判長の藤森哲也五段と副審判長の和田はな女流1級による指導対局や、将棋駒の製作実演なども行われ、会場を訪れた方は、心行くまで将棋を楽しんでいました。



## 10/26(木) 「でわかおり」の味に太鼓判

天童高原地域交流センターで、天童高原新そばまつりの賞味会が行われました。賞味会には関係者など約140人が出席。翌日から始まる新そばまつりを前に、天童高原産「でわかおり」を100%使用した手打ちそばを試食しました。

出席者からは、「香りが良くコシがありおいしい」などの声が聞かれ、新そばならではの豊かな風味と食感に舌鼓を打っていました。



## 11/6(月) 花いっぱいのに天童公園に

11月6日から10日にかけて、天童公園山頂花壇で、フラワーメイト事業が開催されました。これは、同公園の美化を推進するため、平成25年から毎年2回行われているもので、今回は初めて市内の幼稚園や保育施設の園児が参加しました。初日の6日は、つばさのもり愛宕こども園、にこにここどもの家の園児約100人が参加。園児たちは、「春にまた会おうね」など言葉をかけながら、約400株のビオラの苗を丁寧に植え付けました。



## 11/10(金) 交通事故や火災にご注意を

寺津地域で、交通安全母の会高齢者世帯訪問事業が行われました。これは、75歳以上の高齢者世帯を訪問し、高齢者の交通安全に対する知識と意識を高めようと毎年行われているもので、この日は火災予防の啓発活動も合わせて行われました。事業には天童市交通安全母の会会員など約40人が参加し、約220世帯を訪問。高齢者やその家族にチラシや反射シール・たすきなどを手渡しし、交通安全や火災予防を呼び掛けていました。



## 11/11(土) 新鮮な秋の味覚が並ぶ

天童市農協本所広場で、第41回天童市農業まつりが開催されました。開会式では、先着300人に県産つや姫と雪若丸の新米がプレゼントされました。リンゴ、ラ・フランスなどの果物や野菜、天童牛などの農畜産物の販売、相互交流協定都市である茨城県土浦市、群馬県館林市、北海道網走市の特産物の販売、生搾りりんごジュースの試飲なども行われ、来場者は新鮮な秋の味覚を堪能していました。





▲体に良いお菓子作りに挑戦

# 未来に向かって

自分の「好き!」をさらに伸ばそう 市立天童中部小学校

本校の4年生以上の児童は、自分の興味関心を生かし、学習内容・学び方・計画を自己決定し、自由に追究する「フリースタイルプロジェクト」に取り組んでいます。本年度は、「天気や雲について調べ、自分で天気予報ができるようになる」、「豆腐やオートミールを使ったヘルシーで肌や腸内環境などが良くなるおいしいお菓子を作り、作り方と効果をまとめる」、「ネイルチップを制作し、ネイルサロンの大変さや楽しさについて知ったことをまとめる」などのテーマで学習が展開されています。

時には悩み、時には仲間と協力しながら、自発的に行動する追究意欲を高めることができました。



▲一人一人が自由に研究しています

おらぼうの  
地域づくり

▽市立荒谷公民館  
花いっぱい荒谷を  
目指して

荒谷地区では、平成27年度から地域づくり委員会が中心となり、花苗の植栽を推進しています。その一環として、毎年秋に行っている地区レクリエーション大会などで、参加者にシバザクラの苗を配布し、各家庭で植栽してもらっています。地域住民が一体となって、花と笑顔にあふれた荒谷地域を目指しています。

本年度は、荒谷フェスティバルに合わせ、地区の皆さんに、4色のシバザクラの苗からお好きなもの5株をプレゼントしました。来年の春には満開となり、荒谷地区に訪れた方を歓迎できると思います。



▲地域の方へシバザクラの苗をプレゼント

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

近頃はわなの見回りなどで山に出すつばりなので、11月11日の農業まつりで、久々に人間社会に復帰したような気分です。農業まつりでは、イノシシ捕獲に使う箱わなを展示したことで、狩猟の世界を身近に感じてもらうことができたのではないかと思います。昨今のクマの出没報道で、野生動物や狩猟に関心を持ったという方も多く、この分野に注目が集まるのはうれしい反面、被害を受けた方もいるので複雑な気持ちです。

天童市に限った話ではありませんが、クマによる人身被害はいつでも起こってもおかしくないのが現状です。自分の感覚ですが、今年は農地周辺でクマによる被害や痕跡を目にする機会が多く、生息数も昨年より増えていると考えられます。



▲農業まつりで日頃の活動を紹介

す。場合によっては冬眠できなかったクマが、食べ物をあさりに来るケースも想定されます。冬だからといって油断せず、食べ物を屋外に放置しないなどのクマ対策を心がけていただきたいと思います。

濱田 拓実 隊員  
(鳥獣被害対策担当)

vol. 12

今月の健康レシピ

## サバ・ツナ缶とたっぷり野菜の健康鍋

誰でも簡単に栄養満点の鍋が作れます



サバ缶を使うことで手軽に必要な栄養素が取れます

### 材料・2人前

・白菜	100g	・ショウガ	少々
・大根	50g	・砂糖	小さじ1/2
・春菊	40g	・減塩みそ	大さじ2
・ニンジン	30g	・水	150ml
・ゴボウ	30g	・サバ缶	1缶
・マイタケ	30g	・ツナ缶	1/2缶
・シメジ	30g		
・エノキ	30g		

### 作り方

- ① 大根、ニンジンの皮をピーラーでむき、そのままピーラーでそぎ切りにする。ゴボウも同じようにそぎ切りにする。白菜・春菊はざく切りし、キノコ類は小房に分ける。
- ② 鍋に水を入れ、①の野菜とキノコ類を入れ、ふたをして煮る。
- ③ 野菜が煮えたら、サバ缶、ツナ缶、砂糖、すりおろしたショウガを入れ、みそを溶かし入れ、沸騰する直前に火を止めたら完成!

※減塩みそ使用のため、塩分は調整してください。

### 1人分の栄養価

・エネルギー	307kcal	・食物繊維	5.4g
・たんぱく質	27.3g	・食塩相当量	3.2g
・脂質	15.9g		

今月のレシピは食生活改善推進員天童南部支部の皆さんが考えました

# 受章おめでとうございます

## 秋の褒章・叙勲

令和5年秋の褒章・叙勲が発表され、市内では次のみなさんが受章されました。謹んでお喜び申し上げます。

### 藍綬褒章



山形県酒造組合会長  
仲野益美さん(一日町・62歳)

老舗酒造会社「出羽桜酒造(株)」の社長として、清酒を製造・販売。平成28年から山形県酒造組合の会長を務められ、県産酒の知名度向上・発展に尽力。

「受章はご縁をいただいた皆さんのおかげです。今後も素直な心と向上心を忘れずに進んでまいります」

### 旭日双光章



元天童市議会議員  
結城義巳さん(貫津・82歳)

昭和37年、市役所に奉職。税務課などで勤務し、平成14年に市民部長で退職。平成15年から4期16年間市議会議員を務められ、平成25年副議長に就任。地域発展に尽力。

「多くの皆さんに支えていただいたの受章です。市職員・市議会議員として、大変お世話になりました」

### 瑞宝単光章



元天童市消防団長  
新関謙司さん(山口・65歳)

昭和55年に入団。分団長などを経て、平成18年に市消防団長、平成21年に山形県消防協会東南村山支部長に就任。平成27年に退団。火災の予防・消火活動に尽力。

「先輩方のご指導や団員・家族の協力があったの受章で、深く感謝しています」

### 危険業務従事者叙勲 瑞宝双光章



元1等陸尉  
天野 隆さん(東本町・61歳)

昭和56年に入隊。秋田県、神町、青森県などでの勤務を経て、平成28年に神町駐屯地で退官。東ティモールPKO活動、岩手・宮城内陸地震や東日本大震災で復興支援に尽力。

「上司・同僚からのご指導・ご支援と家族の協力に感謝しています」

### 危険業務従事者叙勲 瑞宝双光章



元2等陸佐  
首藤清喜さん(乱川・61歳)

昭和56年に入隊。福島県、神町などでの勤務を経て、平成29年に仙台駐屯地で退官。主にシステム関係の業務に従事。阪神淡路大震災では災害支援業務に尽力。

「危険の伴う任務を理解し、送り出してくれた家族、家族を支えてくれた地域の方に感謝しています」

### 危険業務従事者叙勲 瑞宝双光章



元山形県警警部  
鈴木芳昭さん(南小畑・73歳)

昭和43年に拝命。村山、寒江、山形などに勤務され、平成22年に村山警察署で退職。機動捜査隊として刑事犯罪捜査や、留置場業務などに尽力。

「関係者の方々のご指導・ご支援に深く感謝しています。家庭を守ってくれた妻には頭が下がります」

危険業務従事者叙勲  
瑞宝双光章



元3等陸佐  
高橋 勇さん(東芳賀・61歳)

昭和56年に入隊。神町、青森県などの勤務を経て、平成29年に神町駐屯地で退官。ゴラン高原PKO活動やイラク復興支援の国際貢献活動、災害派遣業務に尽力。

「長年支えてくれた家族をはじめ、多くの方々からのご指導・ご協力に深く感謝しています」

危険業務従事者叙勲  
瑞宝双光章



元2等陸佐  
武藤公仁さん(東本町・61歳)

昭和55年に入隊。首都圏などでの勤務を経て、平成29年に神町駐屯地で退官。普通科部隊で防衛任務に従事。地下鉄サリン事件の対処や災害派遣業務にも尽力。

「家族の支えや任務を共にした仲間の協力を深く感謝しています」

危険業務従事者叙勲  
瑞宝単光章



元山形県警警部補  
大場英樹さん(長岡北・73歳)

昭和50年に拝命。米沢、天童、寒河江などに勤務され、平成23年に村山警察署で退職。各地の交番・駐在所に勤められ、地域住民の安全確保業務に尽力。

「先輩や同僚のご指導、家族と地域の人々に支えてもらって深く感謝しています」

危険業務従事者叙勲  
瑞宝単光章



元准陸尉  
林 啓悦さん(矢野目・71歳)

昭和46年に入隊。神町、宮城県での勤務を経て、平成18年に神町駐屯地で退官。主に航空科管制気象隊での飛行支援業務や、庶務・文書業務などに尽力。

「家族の支えと支援があつてのたまもので、多くの方々のご指導・叱咤激励・ご協力に深く感謝します」



## 新しい外国語指導助手 (ALT) を紹介します

☎ 市教育委員会学校教育課 (☎654-1111内線822)

本年度、新たに2人の外国語指導助手 (ALT) が着任しました。市内の小・中学校に配属され、英語の授業などで学校の先生と一緒に指導を行います。どうぞよろしくお願いいたします。

こんにちは！マヤ・パテルと申します。私は、天童での生活を楽しんでいます。皆さんはとても親切で、山形県を旅行するのがとても楽しいです。山を見ていると、故郷のニュージーランドを思い出します。私を見かけたら声をかけてください！よろしくお願いいたします。



マヤ・パテル  
(Maya Patel)

イギリス出身の25歳、ユアン・ターナーです。天童に来て、素晴らしい経験ができました。美しい自然と親密なコミュニティがある天童は、私の故郷を思い出させてくれます。天童の皆さんには本当に親切にさせていただき、感謝しています。趣味は料理、旅行、楽器演奏です。よろしくお願いいたします。



ユアン・ターナー  
(Euan Towner)



## 冬期間の道路除雪作業にご協力ください

市建設課 (☎654-1111内線414)

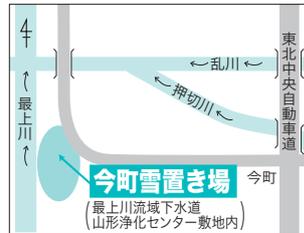
冬期間の道路交通の確保のため、降雪量がおおむね10センチになると道路の除雪を行います。除雪作業は、通勤・通学の時間帯までに完了する予定ですが、天候や道路状況などにより、遅れる場合もありますのでご了承ください。また、除雪後は宅地の入口などに雪が残りますので、各家庭や地域での雪片付けにご協力をお願いします。

### ■ 次のことにご協力ください

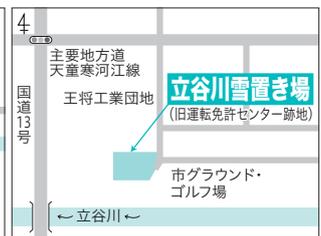
- ・路上駐車やはみ出し駐車はやめましょう
- ・民地内から道路への雪出しはやめましょう
- ・道路側溝のふたを開けての雪捨てはやめましょう
- ・増水の原因になるため、河川や水路への雪捨てはやめましょう
- ・屋根の雪やつらが道路に落ちないようにしましょう
- ・除雪車の通行に支障となるため、道路上に庭木がはみ出さないようにしましょう
- ・除雪車に近づかないようにしましょう
- ・消火栓や防火水槽付近に雪を置かないようにしましょう

### ■ 広域雪置き場の利用方法

広域雪置き場を利用する2トンの車両は搬入報告書の提出が必要です。詳しくは市ホームページをご確認ください。



今町雪置き場 = 降雪初期から開設します



▲ 乱川雪置き場・立谷川雪置き場 = 積雪がおおむね40センチを超える状態が続いた時点で開設します（開設する際は市ホームページや市メール配信サービスでお知らせします）



## 除排雪補助事業をご利用ください

### ■ 地域での除雪作業費を支援します

- ▶ **対象団体** 自治会や町内会、自主防災会などの団体
- ▶ **補助の対象経費** 除雪に伴う機械・車両の借り上げ費用や業者への委託費、機械・車両の燃料代
- ▶ **補助額** 対象経費の合計額または世帯数に応じた上限額（5万円～15万円）のいずれか低い額
- ▶ **実施期間** 令和6年3月15日(金)まで

※事前に申請が必要です。作業実施前にご相談ください。

- ▶ **申込み・問合せ** 市市長公室 (☎654-1111内線324)

### ■ 高齢者などの世帯に雪下ろし補助金を交付します

業者に屋根の雪下ろしを依頼した場合、補助金を交付します。

- ▶ **対象** 生計中心者の令和5年度の市民税が非課税で、次のいずれかに該当する世帯（借家、アパートを除く）
  - ・65歳以上の高齢者のみの世帯
  - ・身体障害者手帳1・2級をお持ちの方のみの世帯
  - ・ひとり親などの世帯
- ▶ **補助額** 経費の2分の1（上限5万円）

※作業実施前にご相談ください。

- ▶ **申込み・問合せ** 市社会福祉課 (☎654-1111内線767)

### ■ 道路除雪後の間口除雪を実施します

- ▶ **対象** 令和5年度の市民税が非課税の世帯で、親族または近隣者などから除雪に対する協力が得られず、自力で除雪することが困難な世帯（集合住宅、介護施設、障がい者福祉施設などに居住している場合は除く）のうち、次のいずれかに該当する世帯

- ・65歳以上の方のみの世帯
- ・身体障害者手帳1・2級をお持ちで、独居または同居する介護者が65歳以上の方のみの世帯

※年齢は令和6年3月31日時点。

- ▶ **実施期間** 12月1日(金)～令和6年2月29日(休)

- ▶ **費用** 無料

- ▶ **申込み** 令和6年1月31日(水)まで、市役所または地域包括支援センターで配布する申請書類を記入の上、市保険給付課または市社会福祉課に申し込み

- ▶ **問合せ** 市保険給付課 (☎654-1111内線756)、市社会福祉課 (☎654-1111内線766) または市建設課 (☎654-1111内線415)



## 12月23日(土)オープン 天童高原スキー場

☎ NPO天童高原 (☎657-3628)

オープン日の12月23日(土)はリフトを無料で開放します。家族連れで楽しめる冬の天童高原にどうぞお越しください。※グレンデの状況によりリフトの運行期間が変更になります。

### ■第1ペアリフト運行期間

- 12月23日(土)～令和6年1月8日(月・成人の日)  
午前9:00～午後4:00
  - 令和6年1月9日(火)～3月24日(日)  
午前9:00～午後4:30
- ※令和6年3月4日以降は、土・日曜日、祝日のみ運行。

### ■第2ペアリフト運行期間

- 令和6年1月2日(火)～2月12日(月・振替休日)の土・日曜日、祝日  
午前9:00～午後4:00
- ※令和6年1月2日・3日は臨時運行します。

### ■キッズランド(令和6年1月中旬から開催予定)

- モービルソリ(100円)
  - チューブスライダー(1回100円)
- ※土・日曜日、祝日のみ開催予定。

### ■リフト料金

券種	大人	子ども・シニア
1回券	200円	130円
11回券	2030円	1320円
4時間券	2540円	1620円
1日券	3050円	2030円
シーズン券	2万370円	1万5270円
ハーフ券 午前9:00～11:00、 午後2:00～営業終了		1320円 (各年齢共通)

### ■スキーの日

令和6年1月8日(月・成人の日)は1日券が半額です。

### ■スキー子供の日

小学生以下のリフト料金が無料です。

- ▶とき 12月24日(日)、令和6年1月14日(日)、2月3日(土)・4日(日)、3月3日(日)

### ■天童高原レディースデー

女性の方は4時間券と1日券が半額です。

- ▶とき 令和6年2月19日(月)・26日(月)、3月1日(金)



## 第21回天童冬の陣 天童織田藩将軍家献上寒中挽き抜きそば

☎ 天童商工会議所 (☎654-3511)

寒中挽き抜きそばは、江戸時代末期、天童の地を治めていた織田藩が将軍家に献上した特産品で、東北・北海道では唯一将軍家に献上したそばと文献に記されています。この機会にぜひご賞味ください。

また、市内の天童温泉組合加盟旅館・ビジネスホテル協会加盟ホテルなどで、宿泊と寒中挽き抜きそばをセットにしたプランを販売します。宿泊者以外の方でも「寒中挽き抜きそばセット(1600円)」をご賞味いただけます。詳しくは、特設サイトをご確認ください。

- ▶提供期間 令和6年1月10日(水)～2月29日(木)

### ■寒中挽き抜きそばが食べられるお店

- そば処伊藤屋
- そば処丁才
- そば処吉野屋
- 将棋むら天童タワー
- まさもりドライブイン
- やぶそば
- 手打ち水車生そば
- 手打ちそばやまぶき
- 竹蔵蕎麦やま竹
- 又右工門そば
- 天童高原

### ■寒中挽き抜きそばセット付き宿泊プランのある温泉旅館・ビジネスホテル

- 湯坊いちらくTENDO SPA&BREWERY
- 栄屋ホテル
- 松伯亭 あづま荘
- 天童グランドホテル舞鶴荘
- 天童ホテル
- ホテル王将
- ほほえみの空湯舟 つるや
- ほほえみの宿 滝の湯
- 湯の香 松の湯
- ビジネスホテルいずくら
- 天童セントラルホテル
- ビジネスホテル中央
- ホテルビューくろだ
- ホテルパールシティ天童



▲特設サイト





## 市議会を傍聴しませんか

☎ 市議会事務局 (☎654-1111内線353)

市議会12月定例会の本会議は、下記の日程で開催します。傍聴を希望する方は、ぜひお越しください。

本会議は市ホームページで生中継、録画中継も行っていますのでご利用ください。

## ▶12月定例会の本会議日程(予定)

とき	内容
12月4日(月)	議案の上程、提案理由の説明など
12月7日(木)	市政に対する一般質問
12月8日(金)	
12月18日(月)	委員長審査報告、採決

▶開会 午前10:00

▶ところ 議場

※正式な日程と一般質問の項目は、議会開催のおおむね7日前から市ホームページや各市立公民館で確認できます。

出張版あったかフェテンドウ(認知症カフェ)  
INイオンモール天童

☎ 市保険給付課 (☎654-1111内線756)

イオンモール天童で、出張版認知症カフェを開催します。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。コーヒーやお茶、お菓子を準備してお待ちしています。

また、認知症に関する展示も行います。この機会に認知症への理解を深め、正しい知識を学び、認知症になっても安心して暮らせるまちについて一緒に考えていきましょう。

▶とき 12月6日(水)午後1:00~3:00

▶ところ イオンモール天童1階グリーンコート

▶講話内容 認知症の人と家族の会について

小学校入学準備金・  
就学援助制度のお知らせ

☎ 市教育委員会教育総務課 (☎654-1111内線812)

市では、経済的な理由で子どもを学校に通わせることが大変な方に、次の支援を行います。

## ■小学校入学準備金

小学校入学時に必要な学用品や通学用品の購入に要する経費の一部を小学校入学前に支給します。

▶申込み 12月15日(金)まで、認定申請調査書に令和4年分の収入を証明するものなどを添えて、市教育委員会教育総務課に提出

## ■就学援助制度(準要保護)

学用品費や給食費などの一部を援助します。学校ごとに令和6年度分の申請を受け付けます。

▶申込み 令和5年分の収入を証明するものなどを添えた認定申請調査書を、子どもが通学しているまたは通学予定の小・中学校に提出

▶対象 生活保護に準じる程度の世帯

※生活保護を受給されている方は、申請不要です。

※認定申請調査書は、市教育委員会教育総務課で交付または市ホームページからダウンロードできます。

固定資産の異動届を  
お忘れなく

☎ 市税務課 (☎654-1111内線779)

固定資産税は、毎年1月1日現在の土地・家屋・償却資産の所有者に課税される税金です。次の場合は市税務課へ届け出をお願いします。

## ▶届け出が必要な場合

- ①未登記家屋を売買・贈与した場合<sup>\*1</sup>
- ②住宅などの建物を取り壊した場合<sup>\*1</sup>
- ③住宅などの建物を新築・増築した場合<sup>\*2</sup>
- ④所有者が死亡した場合<sup>\*3</sup>

※1 ①②の届出書は市ホームページからダウンロードできます。

※2 調査が済んでいない方はご連絡ください。

※3 固定資産の所有者が本年中に亡くなり、12月31日までに相続登記が済んでいない場合は、令和6年1月1日時点で固定資産を所有する方(法定相続人など)が、令和6年度の納税義務者となります。該当する方に「相続人代表者届出書(兼)固定資産現所有者申告書」を送付しますので、忘れずに提出してください。



▲市ホームページ





## 12月3日～9日は「障害者週間」です

☎ 市社会福祉課 (☎654-1111内線765)

障害者週間は、国民に広く障がい者の福祉についての関心と理解を深めるとともに、障がい者が社会・経済・文化・その他あらゆる分野の活動に積極的に参加する意欲を高めることを目的として設定されました。

障がいを理由とする差別をなくし、障がいの有無によって分け隔てられることなく、互いに人格と個性を尊重し合いながら共生する社会をみんなで作り上げましょう。

### ■障害者虐待防止法を知っていますか

障害者虐待防止法（障害者虐待の防止、障害者の養護者に対する支援等に関する法律）は、障がい者の尊厳を守るための法律です。同法には、「何人も、障害者に対し、虐待をしてはならない。」と規定されており、広く虐待行為が禁止されています。

以下のような虐待が疑われる場合は、市社会福祉課へ通報をお願いします。

#### ▶障がい者虐待の具体例

- ・身体的虐待＝傷や痛みを負わせる暴行を加えたり、正当な理由がなく体を縛るなど身動きのとれない状態にすること
- ・性的虐待＝無理やりわいせつな行為をしたり、させたりすること
- ・心理的虐待＝暴言や拒絶するような対応、不当な差別や言動により精神的な苦痛を与えること
- ・放棄・放任（ネグレクト）＝長時間放置し、食事・入浴・排せつなどの世話や介護をしない、必要な福祉サービスや医療などを受けさせないこと
- ・経済的虐待＝本人の同意なしに財産や年金を不当に処分することや、理由なく金銭を与えないこと



## 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 (12月の開庁時間延長および休日窓口)

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。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。申請用の顔写真も無料で撮影しています。

#### ▶開庁時間延長 毎週水曜日 午後7：00まで

※来庁日の4開庁日前までに、市ホームページまたは電話で予約が必要です。

#### ▶休日窓口 12月24日(日)午前9：00～正午（予約不要）

#### ▶持物 運転免許証、通知カードなど



## 65～74歳の方で一定の障がいをお持ちの方は後期高齢者医療制度に加入できます

☎ 市保険給付課 (☎654-1111内線753)

後期高齢者医療制度は、75歳以上の方が加入される健康保険制度です。ただし、65歳から74歳までの方で、一定の障がいをお持ちの方は、申請により後期高齢者医療制度へ加入することができます。後期高齢者医療制度に加入することで、医療費の自己負担額や健康保険料が安くなる場合があります。加入を希望する方は、市保険給付課で申請をお願いします。

#### ▶対象 65～74歳で、次のいずれかに該当する方

- 身体障害者手帳1～3級をお持ちの方
- 身体障害者手帳4級をお持ちの方で、次のいずれかに該当する方
  - ・音声、言語機能の著しい障がい
  - ・両下肢の全ての指を欠く
  - ・1下肢の下腿<sup>かたい</sup>の2分の1以上を欠く
  - ・1下肢の機能の著しい障がい

#### ○療育手帳A（重度）をお持ちの方

#### ○精神障害者保健福祉手帳1・2級をお持ちの方

#### ○国民年金法等障害年金1・2級を受給されている方

#### ▶申請時に必要な書類 各種障害者手帳または国民年金等証書、現在ご加入の健康保険証、印鑑



## 天童市地域おこし協力隊を募集します

市では、移住・定住を促進し地域の活性化を図るため、「新規就農」を担当する地域おこし協力隊を募集します。本市への移住を検討し、農業に関心のある方が身近にいる場合、ご本人にぜひお知らせください。

#### ▶対象 申込時に、3大都市圏をはじめとする都市地域などに住所を有し、採用決定後に本市に住民票を異動し、居住できる方

#### ▶募集人数 1人

#### ▶任用期間 令和6年4月1日から1年間(最長3年間)

#### ▶活動内容

- ・市内果樹農家などで研修し、新規就農に向けて農業技術や知識、農業簿記などの農業経営に関するノウハウを習得
- ・SNSなどを活用した地域の魅力を情報発信

#### ▶申込方法 右記二次元コードから必要書類をダウンロードの上、12月15日(金)まで下記に持参または郵送

#### ▶申込み・問合せ 〒994-8510

天童市老野森一丁目1番1号

天童市経済部農林課 (☎654-1111内線215)



▲募集ページ

**全小・中学校に  
防犯カメラを設置しました**

不審者の侵入を防止し、児童・生徒の安全を確保するため、市内の全小・中学校に防犯カメラを設置しました。



本市では引き続き、安心安全な学習環境づくりを進めてまいります。

▶**問合せ** 市教育委員会教育総務課  
(☎654-1111内線813)

**ご注意ください  
灯油の流出・漏えい事故**

冬期間は、家庭や事業所に設置してある灯油タンク（ホームタンク）からの灯油の流出・漏えい事故が多発します。

主な原因は、バルブの閉め忘れや雪による配管などの破損、給油コックのパッキンの亀裂などです。各家庭や事業所では、日常点検を実施し、ポリ容器などへの給油時には、その場を離れないよう十分注意してください。

万が一、事故を起こすと、油の回収・処理に多額の費用がかかり、その費用は事故の原因者の負担となります。

流出・漏えい事故が発生したときや発見したときは、応急措置を行い、速やかに市消防本部または市生活環境課に通報してください。

灯油は、消防法による容器性能試験に合格した「型式試験確認済証」のラベルが付いた灯油用ポリ容器に入れてください。

灯油用ポリ容器にガソリンを入れると、容器が変形し、漏れる恐れがありますので、灯油以外は入れないでください。

▶**問合せ** 市消防本部(☎654-1191)  
または市生活環境課(☎654-1111内線274)

**特別児童扶養手当の  
申請手続き**

該当すると思われる方はご相談ください。

▶**対象** 特別児童扶養手当障害等級表に定める1級または2級の障がいのある程度があると認められた児童(20歳未満)の保護者で、前年の所得が一定額以下の方

▶**申請方法** 市子育て支援課で申請してください。申請には障がい認定診断書、戸籍謄本などが必要です

▶**問合せ** 市子育て支援課  
(☎654-1111内線727)

**保険料(税)納付済額のお知らせを送付します**

■**保険料(税)納付済額のお知らせを1月下旬に発送します**

「保険料(税)納付済額のお知らせ」は、国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療保険料の納税義務者に、令和5年1月1日から12月31日までに普通徴収で納付した額をお知らせするもので、令和6年1月下旬の発送を予定しています。

※普通徴収とは、納付書や口座振替での納付のことです。年金から差し引きされた分(特別徴収)は「保険料(税)納付済額のお知らせ」には含まれません。

■**確定申告にも利用できます**

「保険料(税)納付済額のお知らせ」は確定申告時、社会保険料控除を受ける際に利用できます。確定申告まで大切に保管してください。

▶**問合せ** 市納税課  
(☎654-1111内線782)

**キャンドルナイト  
inてんどう2023**

「電気を消してスロウな夜」を合言葉に、エコキャンドルに火をともし、地球温暖化防止や現在のライフスタイルについて考えてみましょう。



▶**とき** 12月16日(土)午後4:30~

▶**ところ** JR天童駅前

▶**問合せ** 天童市地球温暖化対策協議会事務局(市生活環境課内)  
(☎654-1111内線279)

**天童秋まつり第46回天童菊花展  
最優秀賞受賞者一覧**

各部門の最優秀賞受賞者は次のとおりです(敬称略)。受賞おめでとうございます。

■**三本立盆養 厚物の部**

- ・内閣総理大臣賞・天童市長賞(国華大日) = 結城しづ子
- ・文部科学大臣賞(国華越山) = 佐藤玲子
- ・国華園賞(国華越山) = 結城しづ子

■**三本立盆養 管物の部**

- ・農林水産大臣賞(泉郷霧小町) = 佐藤玲子

■**三本立盆養**■**競技花の部(国華越山・精興右近)**

- ・総務大臣賞(国華越山) = 佐藤玲子
- ・山形県議会議長賞(精興右近) = 佐藤政幸

■**だるま・福助組・切花・懸崖・盆栽・福助単・多数仕立・その他の部**

- ・厚生労働大臣賞(七本仕立「精興右近」) = 佐藤政幸
- ・山形県知事賞(ドーム「恵比寿神」) = 結城しづ子

▶**問合せ** 市商工観光課  
(☎654-1111内線222)



## 介護予防教室にどうぞ

てんどう まいしん  
TendoすこやかMy進事業の対象です。

- ▶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)

### ■しゃぎっと元気に筋トレ教室

- ▶とき 令和6年1月4日(木)～25日(木)の毎週木曜日(全4回)  
午後1:30～3:00
- ▶ところ Re play! TENDO  
(☎676-5580)

- ▶内容 ストレッチ体操、マシントレーニングなど

### ■楽しくさわやか脳トレ教室

- ▶とき 令和6年1月5日(金)～26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

### ■健康てんどう元気塾

- ▶とき 令和6年1月6日(土)～27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 ストレッチ体操、バランス運動、入浴など

### ■元気ゆー湯温泉教室

- ▶とき ①令和6年1月10日(水)～31日(水)の毎週水曜日(全4回)  
正午～午後3:00
- ②令和6年1月10日(水)・16日(火)～30日(火)の毎週火曜日(全4回)  
午後1:30～3:30
- ▶ところ ①健康増進施設のぞみ  
(☎656-8322)
- ②天童最上川温泉ゆびあ  
(☎651-3333)

- ▶内容 温泉入浴に関する講話、温泉入浴、軽体操など

※利用料金は各施設または市保険給付課までお問い合わせください。

※応募多数の場合は抽選となります。  
※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 12月18日(月)まで、市保険給付課(☎654-1111内線755)または各施設



## 地域カフェにどうぞ

### ■田麦野スリッパ卓球「すみれ会」

- ▶とき 12月6日(水)～20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 さとやま

### ■公民館喫茶「蔵」

- ▶とき 12月19日(火)  
午前10:00～正午
- ▶ところ 市立蔵増公民館

### ■「お茶のみ処」なでしこカフェ

- ▶とき 12月19日(火)  
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 12月19日(火)  
午後1:30～3:00
- ▶ところ 市立天童南部公民館

### ■ほしぬのカフェ「よばりん」

- ▶とき 12月20日(水)  
午前10:00～正午
- ▶ところ 市立干布公民館

### ■喫茶「いるばある」

- ▶とき 12月21日(木)  
午前10:00～正午
- ▶ところ 市立天童北部公民館

### ■うたごえ喫茶「寄ッテラス」

- ▶とき 12月21日(木)  
午後1:30～3:30
- ▶ところ 市立寺津公民館

### ■カフェくらつ川

- ▶とき 12月22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 12月27日(水)  
午前10:00～正午
- ▶ところ 市立高楯公民館

- ▶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)



## お子さんの予防接種はお済みですか

### ■2種混合2期予防接種

乳幼児期に接種した3種混合1期または4種混合1期の追加接種です。13歳になると費用が全額自己負担になりますので、忘れずに受けましょう。



- ▶対象 11歳以上13歳未満(13歳の誕生日の前日まで)

### ■麻しん・風しん混合予防接種

麻しんウイルスは感染力が非常に強いので、予防接種を受けないと、多くの方が感染し流行する可能性があります。対象の方は速やかに予防接種を受けましょう。

- ▶対象
  - ・1期=1歳以上2歳未満(2歳の誕生日の前日まで)
  - ・2期=年長児(令和6年3月31日まで)

- ▶接種場所 市内の指定医療機関
- ▶持物 母子手帳、保険証、予診票  
※紛失などで予診票がない方、市外で接種を希望する方は、お問い合わせください。
- ▶問合せ 市健康課(☎652-0884)



## 12月11日(月)～20日(水) 飲酒運転撲滅・冬の交通安全県民運動

冬は、積雪や路面の凍結、悪天候時の視界不良などにより道路環境が悪くなります。また、忘年会などで飲酒の機会が多くなり、飲酒運転による交通事故の発生も懸念されます。一人一人が交通ルールを守り、交通事故防止に努めましょう。

### ■運動の重点

- ・悪質・危険な飲酒運転の撲滅
- ・冬道でのスリップ事故防止及び早めのライト点灯・ハイビームの積極的活用
- ・夕暮れ時からの横断歩行者事故の防止
- ▶問合せ 市生活環境課  
(☎654-1111内線272)



## 令和6年版 やまがた県民手帳を販売

やまがた県民手帳は、山形県の様子を示す各種統計や公共施設の住所・電話番号、県内のイベント情報など、便利な資料を掲載しています。内ポケットに収まる大きさで、携帯にも便利です。市役所内売店でも販売していますので、ぜひお買い求めください。



▶販売価格 1冊700円

▶問合せ 市総務課

(☎654-1111内線871)



## 各種無料相談

### ■今月の法律相談

▶とき 12月28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 12月21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 12月6日(水)~27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

(☎674-7024)

### ■定例行政相談(予約不要)

▶とき 12月21日(木)

午前10:00~正午

▶ところ 市教育委員会第4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(☎623-1100)



## 天童市結婚サポーター 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 12月17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 12月14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・電話番号をお知らせください。

※上記以外の日程で、個別の相談やオンラインでの相談も受け付けています。

▶問合せ 市市長公室

(☎654-1111内線324)



## てんてんジャンボ 生活応援大還元祭第2弾

市内の商店などで構成するてんてんカード会加盟店でお買い物をする、1会計1000円ごとに1枚抽選券がもらえます。てんてんカード会加盟店で利用できる最大1万円分の商品券などの景品が当たりますので、ぜひご応募ください。

▶開催期間 12月1日(金)~令和6年1月14日(日)

▶応募方法 令和6年1月14日(日)までに、てんてんカード会加盟店の抽選箱に投函

※てんてんカード会加盟店などの詳細は、天童商工会議所ホームページをご確認ください。

▶問合せ 天童市商店街連合会てんてんカード会事務局(天童商工会議所内☎654-3511)



▲天童商工会議所  
ホームページ



## てんどう日本語教室 受講生募集

▶対象 外国出身の方

▶とき 令和6年2月4日(日)から毎週日曜日の午前10:00~正午

▶ところ 市総合福祉センター

▶コース 初級II(N4レベル)

※使用する2冊の本は、市ホームページでご確認ください。

▶受講料 無料(コピー代は有料)

▶年会費 1000円(天童市国際交流協会の会員は無料)

▶申込み・問合せ 12月26日(火)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)



## 親子の絆づくりプログラム 赤ちゃんがきた!

初めて子育てをする方対象のベビープログラムです。

▶対象 令和5年8月13日~11月12日生まれの第1子がいる方

▶とき 令和6年1月13日(土)・20日(土)・2月3日(土)・10日(土)(全4回) 午前10:00~正午

▶ところ 市立天童南部公民館

▶定員 10組(先着順)

▶参加料 無料(テキスト代は別途)

▶申込み・問合せ 市わらべ館

(☎658-8120)



## 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 12月25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)



### 新春賀詞交歓会 ～新たな1年を～

- ▶ **とき** 令和6年1月4日(木)  
午後5:00～
- ※午後4:30に開場し、名刺交換などの時間となります。
- ▶ **ところ** 市民文化会館
- ▶ **参加料** 無料
- ▶ **申込期限** 12月8日(金)
- ※参加申し込みは下記の二次元コードまたは天童商工会議所ホームページからのみとなります。
- ▶ **問合せ** 天童商工会議所  
(☎654-3511)



▲申し込みフォーム



### 天童市母子寡婦福祉連合会 子ども食堂(フードパントリー)

- ▶ **対象** 市内のひとり親家庭の親子
- ▶ **とき** 12月24日(日)  
午後2:00～3:00
- ▶ **ところ** 市総合福祉センター
- ▶ **内容** 食料品の配布
- ▶ **定員** 40世帯(先着順)
- ▶ **費用** 無料
- ▶ **申込み・問合せ** 12月8日(金)まで、  
天童市母子寡婦福祉連合会  
(☎090-7523-9571佐藤)



### 除雪ボランティアを 募集します

- 高齢者などが安心して地域で生活できるように、除雪作業をお手伝いしてくださるボランティアを募集します。
- ▶ **対象** 個人、企業、団体など
  - ▶ **活動日** 令和6年1月13日(土)  
午前9:00～正午
  - ▶ **活動内容** 間口除雪、建物周辺の除雪
  - ▶ **申込み・問合せ** 令和6年1月5日(金)まで、(福)天童市社会福祉協議会 (☎654-5156)



### 冬休みうきうき学習会

- 退職公務員連盟東村山支部などの元教員が、冬休みの宿題についてのアドバイスを行います。
- ▶ **対象** 市内にお住まいの小学生
  - ▶ **とき** 12月26日(火)  
午前10:00～午後2:00
  - ▶ **ところ** 市総合福祉センター
  - ▶ **内容** 学習会、会食、レクリエーション
  - ▶ **定員** 20人(先着順)
  - ▶ **参加料** 無料
  - ▶ **持物** 宿題のテキストなど
  - ※送迎バスの利用が可能です。
  - ▶ **申込み・問合せ** 12月15日(金)まで、  
(福)天童市社会福祉協議会  
(☎654-5156)



### 加齢を華麗に! さわやか健康教室

- ▶ **とき** 12月19日(火)  
午後1:00～2:30
- ▶ **ところ** 市総合福祉センター
- ▶ **内容** 食育レクリエーション
- ▶ **講師** 本木悦子さん  
(山形県栄養士会管理栄養士)
- ▶ **定員** 40人(先着順)
- ▶ **受講料** 無料
- ▶ **持物** 筆記用具
- ▶ **申込み・問合せ** 12月18日(月)まで、  
天童市地域包括支援センター中央  
(☎658-8190)



### りふれい てんどう Re play! TENDO ペルビックストレッチ

- 骨盤を支えているインナーマッスルを動かし、体のバランスを整えます(申し込みは不要です)。
- ▶ **対象** 中学生以上の方
  - ▶ **とき** 12月6日(水)～27日(水)の毎週水曜日  
午後1:30～2:30
  - ▶ **参加料** 各回800円  
(別途入館料が必要です)
  - ▶ **問合せ** Re play! TENDO  
(☎676-5580)



### 天童最上川温泉ゆびあ からのお知らせ

#### ■ヨガ体験会

- ▶ **対象** 中学生以上の方
  - ▶ **とき** 休館日を除く毎週月曜日  
午前10:30～11:30
  - ▶ **定員** 各回20人(先着順)
  - ▶ **参加料** 1000円(入浴料を含む)
  - ▶ **申込み** 各開催日の2日前まで、電話またはフロントで申し込み
- #### ■ゆびあマルシェ定期開催中
- 県内を中心に活動しているクラフト作家が手掛けた作品の販売やワークショップを開催しています。
- ▶ **とき** 毎月第2・第4日曜日  
午前10:00～午後4:00
  - ▶ **問合せ** 天童最上川温泉ゆびあ  
(☎651-3333)



### 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 |
|----------|-----|----|
| 日光アパート   | 3DK | 1戸 |
| 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 | 2戸 |
- ▶ **必要書類** 県営住宅抽選申込書、63円切手2枚
  - ▶ **申込み・問合せ** 12月1日(金)～7日(木)に、県すまい情報センター  
(☎647-0781)
- ※土・日曜日は休館です。



### ひきこもり相談

- 長期間仕事や学校に行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
  - ▶ **相談料** 無料
  - ▶ **申込み・問合せ** 村山保健所  
(☎627-1184)

# みんなの健康

## 新型コロナワクチン接種情報

### 令和5年秋開始接種について

現在、生後6カ月以上の接種希望者を対象に、新型コロナのオミクロン株(XBB.1.5)に対応したワクチン接種を実施しています。初回接種を終了した方は、前回接種日から3カ月経過後に1回の接種が可能です。初回接種がお済みでない方で、接種を希望する場合は、市コールセンターまでご連絡ください。

### 接種券(予診票)の発送について

前回接種日から3カ月経過した対象者への発送を完了しています。お手元に接種券が届かない方や紛失した方は、市コールセンターまでお問い合わせください。

▶申込み・問合せ 市コールセンター

(☎0120-008-042) 平日の午前9:30~午後4:30

## 食生活・健康相談

栄養士や保健師が相談に応じます。

▶とき ①12月5日(火)、②12月19日(火)

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 ①12月4日(月)、②12月18日(月)

▶申込み・問合せ 市健康課 (☎652-0884)

## 歯周疾患検診のお知らせ

令和5年度中に40歳、50歳、60歳、70歳になる方を対象に、12月末まで歯周疾患検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。

この機会にぜひ歯周疾患検診を受診しましょう。

### ▶対象

40歳	昭和58年4月1日~ 昭和59年3月31日生まれの方
50歳	昭和48年4月1日~ 昭和49年3月31日生まれの方
60歳	昭和38年4月1日~ 昭和39年3月31日生まれの方
70歳	昭和28年4月1日~ 昭和29年3月31日生まれの方

※治療中の方や定期検診を受けている方も対象です。

▶自己負担額 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月末まで

※受診希望の歯科医療機関にご確認ください。

▶問合せ 市健康課 (☎652-0884)



私たちの体にとって塩分は必要なものですが、取り過ぎは高血圧症をはじめ、さまざまな生活習慣病を引き起こす要因となることは、皆さんもご存じのことかと思えます。

高血圧症を予防するためには、食塩摂取量を減らすことが重要です。日本人の食事摂取基準では、1日の食塩摂取量は成人男性で7.5g未満、成人女性で6.5g未満にすることが目標とされています。

まずは自分で今すぐ始められることを見つけて減塩に取り組んでみましょう。例えば、しょうゆなどの調味料は、料理にかけずに付けて食べてみる。お菓子などは食べ過ぎ防止のため、食べる分だけを取り分ける。カップ麺などのインスタント食品の汁は飲み干さないことです。

塩分を取り過ぎた場合は、プロソコリーなどのカリウムを多く含む野菜や果物の摂取や、運動などで汗をかくことが有効とされています。

市スポーツセンター総合体育館2階には、無料で使用できる1周約200gのトリムコースもあり、運動不足になりがちな冬場にぜひ活用ください。

日常生活では塩分控えめな食生活と適度な運動で、健康な生活を送れるよう心がけましょう。

市スポーツセンター  
矢ノ目 芳実  
管理主査

塩分過多に注意!

ひとくち健康講座

291

## 12月・年末年始の休日当番医

診療時間 = 午前 9 : 00 ~ 正午、午後 1 : 30 ~ 5 : 00

月 日	医 療 機 関 名	
12月3日(日)	吉岡病院 東本町3-5-21 (☎654-1188)	神村内科医院 鎌ノ町1-3-22 (☎654-0300)
12月10日(日)	天童市民病院 駅西5-2-1 (☎654-2511)	
12月17日(日)	さとうウイメンズクリニック 南小畑4-1-1 (☎652-1117)	大竹内科呼吸器科医院 老野森1-5-1 (☎651-3911)
12月24日(日)	高橋整形外科 久野本3-19-26 (☎653-3282)	干布後藤医院 干布403-2 (☎654-4701)
12月30日(土)	天童温泉篠田病院 鎌田1-7-1 (☎653-5711)	
12月31日(日)	吉岡病院 東本町3-5-21 (☎654-1188)	つちだ子どもクリニック 芳賀タウン南3-7-13 (☎687-1259)
1月1日(月)	三條外科胃腸科医院 五日町1-3-7 (☎654-2836)	近藤医院 糠塚2-8-30 (☎656-8277)
1月2日(火)	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)	さとう医院 駅西2-5-20 (☎653-1433)
1月3日(水)	天童市民病院 駅西5-2-1 (☎654-2511)	

※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

## 元気わくわく運動セミナー

てんどう まいしん  
TendoすこやかMy進事業の対象です。

- ▶対象 市内にお住まいの40~74歳までの方
- ▶とき 12月22日(金)  
午前10:00~11:30
- ▶ところ 市スポーツセンター
- ▶内容 はじめてのダンスエアロ
- ▶講師 Sayakaさん (Re play! TENDO  
インストラクター)
- ▶定員 25人 (先着順)
- ▶参加料 無料
- ▶持物 上履き、タオル、飲み物  
※動きやすい服装でお越しください。
- ▶申込み・問合せ 12月20日(水)まで、  
市健康課 (☎652-0884)

## 地区健康相談

健診結果の見方や生活習慣病予防などの健康相談に応じます。申し込みは不要です。

- ▶とき・ところ
  - ・12月8日(金) / 市立天童中部公民館
  - ・12月12日(火) / 市立寺津公民館
- ▶相談時間 午後1:30~2:30
- ▶持物 健診結果など
- ▶問合せ 市健康課 (☎652-0884)

## 12月・年末年始の休日当番薬局

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	
12月3日(日)	ファーコス薬局まいづる 鎌田本町3-6-23 (☎653-0081)	調剤薬局ツルハドラッグ天童店 鎌ノ町1-1-17 (☎654-1068)
12月10日(日)	てんどう市民薬局 駅西5-1-47 (☎652-3016)	
12月17日(日)	イオン薬局天童店 芳賀タウン北4-1-1 (☎652-0350)	おいのもり調剤薬局 老野森1-5-29 (☎656-8535)
12月24日(日)	イオン薬局天童店 芳賀タウン北4-1-1 (☎652-0350)	たちばなや薬局 三日町2-5-3 (☎653-2124)
12月30日(土)	アイン薬局天童店 鎌田1-6-8 (☎652-0771)	
12月31日(日)	ファーコス薬局まいづる 鎌田本町3-6-23 (☎653-0081)	クレア薬局天童店 芳賀タウン南3-7-14 (☎687-1372)
1月1日(月)	イオン薬局天童店 芳賀タウン北4-1-1 (☎652-0350)	しののめ調剤薬局 糠塚2-8-32 (☎665-0866)
1月2日(火)	クレア薬局芳賀店 芳賀タウン南3-7-5 (☎676-7277)	イオン薬局天童店 芳賀タウン北4-1-1 (☎652-0350)
1月3日(水)	てんどう市民薬局 駅西5-1-47 (☎652-3016)	

## オンラインがんサロン「クローバー」

- ▶対象 がん患者やその家族
- ▶とき 12月22日(金)  
午後6:00~7:30
- ▶参加方法 ウェブ会議アプリZoomでのオンライン参加
- ▶申込方法 12月8日(金)午後4:00まで、やまがた健康推進機構ホームページから申し込み
- ▶問合せ やまがた健康推進機構  
(☎688-6511)



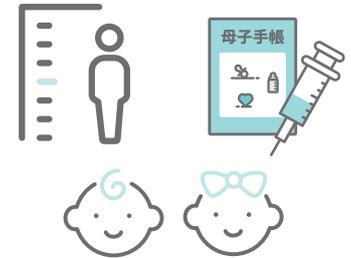
▲ホームページ

- ・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10月生まれ）以上
ヒブ	
小児用肺炎球菌	
4種混合	
B型肝炎	満2カ月児（令和5年10月生まれ）以上1歳に至るまで
B C G	満5カ月児（令和5年7月生まれ）以上1歳に至るまで
麻しん・風しん（1期）	満1歳児（令和4年12月生まれ）以上2歳に至るまで
水痘	満1歳児（令和4年12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12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	12月15日(金)	令和5年8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
	12月21日(木)	令和5年8月16日～31日生		
9カ月児健康相談	12月4日(月)	令和5年3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
	12月18日(月)	令和5年3月16日～31日生		
1歳6カ月児健康診査	12月6日(水)	令和4年4月28日～5月12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
	12月14日(木)	令和4年5月13日～6月3日生		
3歳児健康診査	12月13日(水)	令和2年5月10日～20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
	12月20日(水)	令和2年5月21日～6月3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	12月5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	12月4日(月)
乳幼児健康相談	12月5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	12月4日(月)
	12月19日(火)				12月18日(月)
こどもの栄養相談	12月19日(火)	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	12月18日(月)
すくすく育児教室(離乳食と育児)	12月8日(金)	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	12月7日(木)

# 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/>

当日先着順で入館できます。  
利用時間は90分程度とし、入れ替え制になります。

12月・年末年始の休館日 20日(水)・令和6年1月1日(月)

イベント	対象	日程	時間	内容
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	12月2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
骨盤ケア	子育て中の方	12月7日(木)・21日(木)	午前10:00～	産後のゆがんだ体を整えます。 ▶定員…7人(要予約) ▶持物…飲み物、タオル
ママたちのおしゃべりあわー	妊婦の方、子育て中の方	12月8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	12月9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
げんキッズ 双子ちゃんあつまれ	双子以上の0～2歳のお子さんをお持ちの方、多胎児を妊娠している方	12月9日(土)	午前10:00～	双子をお持ちの方同士で情報交換をしませんか。クリスマスならではの制作や手遊び、ペアサートなども行います。 ▶定員…8組(要予約)
プレママクラブ	妊婦の方とその家族	12月12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)
タッチケア	ハイハイする前のお子さんとその母親	12月14日(木)・28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…各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		午前11:00～	
すくすくイベント	どなたでも(小さいお子さんも可)	12月15日(金)	午前10:00～	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…20組
1歳はじめてのおたんじょうび会	令和4年12月生まれのお子さん	12月27日(水)	午前10:00～	おたんじょう月をみんなでお祝いします。 ※要予約 ▶申込期限…12月22日(金)

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。  
混雑時は利用制限をお願いすることがあります。

12月・年末年始の休館日

18日(月)・29日(金)～令和6年1月3日(水)

イベント	対象	日程	時間	内容
子育てサロン	0～5歳児	12月5日(火)	午前10:30～	「乳幼児の食事とおやつ」の講話や子育て相談に応じます。 ▶定員…20組(要予約)
赤ちゃん交流会 (うさちゃん組)	3カ月～7カ月児	12月8日(金)	午後2:00～	「赤ちゃんの感染防止」の講話と交流会です。 ▶定員…10組(要予約) ▶持物…バスタオル
すこやか栄養相談	0～5歳児	12月14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。
プレママ講座	妊婦の方とその家族	12月15日(金)	午前10:30～	「赤ちゃんの初めてのお風呂」の講話と実技です。 ▶定員…10人(要予約) ▶持物…母子手帳
クリスマスコンサート	お子さんとその保護者など	12月21日(木)	午前10:30～	ブーケドゥ・ビジューさんのコンサートです。参加者にはプレゼントを用意しています。 ▶定員…50組(要予約)
赤ちゃん交流会 (わんちゃん組)	8カ月～12カ月児	12月22日(金)	午後2:00～	「赤ちゃんの感染防止」の講話と交流会です。 ▶定員…10組(要予約) ▶持物…バスタオル
12月生まれのお誕生会	1～6歳児	12月28日(木)	午前10:30～	どなたでも参加できます。 ※誕生日は要予約。



## 2024シーズンシート販売スタート！

2024シーズンシートの申し込みがスタートしました。早期割引やウェブ申し込み割引のキャンペーンも行っています。さらに、ウェブ申し込みでクレジット決済をしていただき、自動更新の申し込みで最大2500円割引になります。

2024シーズンシートの変更点は以下のとおりです。

- ・シーズン中1回限り、お持ちの席種内で座席を変更できます
  - ・バックスタンド席ゾーン2に指定席エリアを設定します
  - ・ご家族やお友達と観戦する際に、お持ちの座席エリア内で座席を変更できます
- ※事前フォームでの申請が必要です。
- ・来場者プレゼント実施日に、シーズンシートオーナー専用のファストレーンを設置します

詳しくは、右記の二次元コード（モンテディオ山形ホームページ「SEASON SEAT 2024 SEASON」）をご確認ください。



モンテディオ山形提供



## アランマーレ山形がホームタウンTENDO推進協議会に加入

バレーボールの国内最高峰リーグV1に挑むアランマーレ山形が、11月10日にホームタウンTENDO推進協議会に加入しました。市報てんどうでは、今後アランマーレ山形の旬な情報を掲載していきます。市民、各種団体、企業一体となって、アランマーレ山形を応援していきましょう。



©PRESTIGE International Inc.



## ジェームズ・ベル選手 通算1000得点を達成！

昨シーズンから山形ワイヴァンズに所属し、チームの攻撃をけん引してきたジェームズ・ベル選手が、第2節愛媛オレンジバイキングス戦で、個人通算1000得点を達成しました。



©Passlab Inc.



## 歴代最高得点記録更新！

10月25日(水)の第4節青森ワッツ戦では、前半リードを許す試合展開でしたが、後半からはシュート成功率を上げ、壮絶な得点の取り合いを制し、112対110で見事に逆転勝利を収めました。この試合の得点、112点は山形ワイヴァンズの歴代最高得点となり、3ポイントシュートも36本中21本を決め、58%の成功率を記録しました。

### 12月のホームゲーム（山形ワイヴァンズ）

開催日時	対戦相手	会場
12/9(土)16:00	アルティリーリ千葉	小真木原総合体育館 (鶴岡市)
12/10(日)14:00		
12/23(土)16:00	新潟アルビレックスBB	山形市総合 スポーツセンター
12/24(日)14:00		



## V1の航海が始まりました！

Vリーグ2023-24シーズンが開幕し、いよいよアランマーレ山形の航海が始まりました。今シーズンは北原勉監督の下、新加入の3人を加え、選手18人でスタートします。初参戦となるV1リーグでは「challenger」というビジョンを掲げ、今までやってきたアランマーレバレーがどれだけ通用するのか、挑戦し続けるシーズンとなります。皆さまの声援がチカラとなります。ぜひチームカラーである「オレンジ」を身に着けて会場にお越しいただき、選手たちへ熱い応援をよろしくお願いいたします。

### 12月のホームゲーム（アランマーレ山形）

開催日時	対戦相手	会場
12/23(土)13:00	KUROBE アクアフェアリーズ	一関市総合体育館 ユードーム(岩手県)
12/24(日)12:00	日立Astemoリヴァーレ	

## 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>

### 12月の展示内容

～12月3日(日) 天童アートロードてんてん展

12月6日(水)～24日(日) 第25回市民作品展

12月28日(休)～ 吉野石膏コレクション

近代日本絵画名作展 (第2期)

冬の季節に合わせた作品約90点を展示します。

12月・年末年始の休館日 4日(月)、5日(火)、11日(月)、  
 18日(月)、25日(月)～27日(水)、29日(金)～令和6年1月3日(休)

## 市立図書館

☎654-2440

開館時間 午前9:00～午後6:00  
 ※令和6年3月までの開館時間が変更になります。  
<https://tendocity-library.jp> (蔵書検索ができます)

### 12月の催し物・サークル活動

16日(土)午前11:00～ くまさんのおはなしかんづめ

20日(水)午前11:00～ くれよんさんのおはなしの会

### ■冬のとしょかんこどもまつり

●とき 12月16日(土)午前9:00～午後3:30

●内容 クリスマス福袋、としょかんクイズ、オーナメントをつくろう! (申し込み不要)、映画上映 (要申し込み)、ミニツリーをつくろう! (要申し込み)

●申込み 12月1日(金)から受け付け開始  
 ※詳しくは、市立図書館のホームページをご確認ください。

12月・年末年始の休館日 19日(火)、29日(金)～令和6年1月3日(休)

## 市民文化会館

☎654-1511

開館時間 午前9:00～午後10:00 (受け付けは午後9:00まで)  
<https://tendo-bunka.com>

### ■工事のお知らせ

令和6年3月末まで、館内の改修工事を行っています。工事期間中も施設の利用はできますが、工事音の発生などが予想されますので、ご理解とご協力をお願いします。

なお、12月26日(火)～28日(休)は、改修工事に伴い施設内に入ることができません。施設利用などに関するお問い合わせは、各日午前9:00～午後6:00まで電話で対応します。

12月・年末年始の休館日 11日(月)、29日(金)～令和6年1月3日(休)

## 市西沼田遺跡公園

☎654-7360

開園時間 午前9:30～午後5:00 (入園は午後4:30まで)  
 ※令和6年2月までの開園時間が変更になります。  
<https://nishinumata.or.jp>

### ■季節体験「つぶつぶ玉手箱」

●とき ～12月17日(日)  
 午前9:30～11:00、午後1:00～3:00  
 ※時間内で随時受け付けます。

●参加料 400円

### ■季節体験「正月飾り作り」(要申し込み)

●とき 12月19日(火)～24日(日)  
 午前10:00～、午後1:30～

●参加料 1000円

### ■お正月のアレンジメント(要申し込み)

●とき 12月27日(水)午前10:00～11:30  
 ●講師 押野稚水さん (小原流一級家元教授)  
 ●参加料 2700円  
 ●持物 花ばさみ

12月・年末年始の休園日 4日(月)、11日(月)、18日(月)、  
 25日(月)、29日(金)～令和6年1月3日(休)

## 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)  
 ※令和6年3月までの開館時間が変更になります。  
<https://tendo-gunyakusyo.jp>

### 12月の展示内容

～12月10日(日) 天童と薄荷<sup>はっか</sup>一薄荷の歴史を今へつなぐ～  
 ～令和6年1月21日(日) 写真で振り返る天童史  
 (昭和時代) (ミニ展)

12月・年末年始の休館日 4日(月)、11日(月)、18日(月)、  
 25日(月)、29日(金)～令和6年1月3日(休)

## 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

#### ■リース作り(しめ飾り)

●とき 12月14日(休)午前10:00～正午  
 ●受講料 1650円、教材費3000円

#### ■陰ヨガ

●とき 月2回、第2・4火曜日の午後1:30～2:40  
 ●受講料 3300円

12月・年末年始の休館日 18日(月)、29日(金)～令和6年1月3日(休)

# そばで 田麦野を元気に

村山千代美さん

田麦野そば栽培研究会  
会長。「田麦野一日おそ  
ば屋さん」を始めて27年。  
今年も丹精込めて育てた  
そばで田麦野地域を盛り  
上げます。

**田麦野一日おそば屋さん**  
 ▶とき 12月3日(日)  
午前10:30~午後2:00  
(なくなり次第終了)  
 ▶ところ 市立高原の里交流施  
設ぼんぼこ  
 ▶料金 板そば(天ぷら付き)  
1000円  
 ▶問合せ 田麦野そば栽培研究  
会(☎657-3621村山方)ま  
たは市立高原の里交流施設ぼ  
んぼこ(☎656-2955)



田麦野そば栽培研究会の会長を務める村山千代美さん。迫る「田麦野一日おそば屋さん」の開催に向けて、準備を進めています。「田麦野で育てている『でわかおり』は、香りが良く、十割そばにしてもやわらかく滑らかなのが特徴です。今年は猛暑の影響で収穫に遅れもありましたが、上々の出来です」と笑顔で語ります。

村山さんは平成4年にそばの栽培を開始。最初はたった一人で種まきや収穫などを手作業で行っていました。4年後には仲間と共同でそばを作り始め、平成12年には国の助成金を活用しコンバインを導入。現在そば栽培研究会は6人で活動しています。元々はそば屋ではなく小規模の試食会として開催。しかし、地域の方から「田麦野のそばを食べたい、食べてもらいたい」と要望があり、平成9年に「田麦野一日おそば屋さん」としてスタートしました。今では地元だけでなく県外からもリピーターが集まる人気の催しとなり、昨年は約200人が来場しました。

今年も地域の方約30人の協力を得て、1日限定で開店します。「そばをきっかけに田麦野を知ってほしいという思いで続けています。打ち立ての田麦野のそばをぜひお楽しみください。」

## 笑顔写真館



あおば  
**中川 蒼葉くん**  
令和4年7月生まれ



はる  
**栗田 陽琉くん**  
令和5年5月生まれ

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)

写真大募集!

