

市報 さがえ

2019
7.5
No.1728

目次	
初夏の寒河江を写真で綴る フォトスケッチ……………	2
特集／熱中症を予防しよう……	4
個人情報の運用状況について お知らせします……………	7
「婚活」を支援します……………	8
さがえコラム……………	9
さがえフォトスタジオ……………	10
生涯学習のまど……………	12
お知らせ……………	14



国内外選手の大技に歓声

初夏の寒河江を写真で綴る フォトスケッチ



ノスタルジック・カーマルシェ (6月2日)



ツール・ド・さくらんぼ2019 (6月8日)



さがえ初夏の冷たい麺まつり (6月8日・9日)



ミアア・ヒラサワ ミニライブ (6月8日)



チェリンとおそぼう! 2019 (6月9日)



ご当地グルメまつり! (6月15日・16日)



第43回「さがえ」さくらんぼマラソン大会 (6月16日)

第34回全国さくらんぼの種吹きとぼし大会 (6月16日)

熱中症を予防しよう！

7月は熱中症予防強化月間

今年、県内では、35度を超える猛暑日を5月に観測し、これは観測史上初のことです。

これから、気温の高い日が続く時季を迎えるに当たり、屋内や夜間も含め、子どもから高齢の方まで、さらに注意が必要です。予防を心掛け、万一の場合に備えましょう。

熱中症とは

熱中症とは、温度や湿度が高い中で、私たちの体が適応できないことで生じるさまざまな症状をいいます。

体温が上がり、体内の水分やナトリウム等の塩分のバランスが崩

れ、体温の調節機能が働かなくなると、顔の火照りや目まい、体のだるさ、頭痛が生じます。ひどいときにはけいれんや意識の異常等の障がい起こします。

高温多湿な場所であれば、屋外だけでなく室内でも熱中症になる恐れがあります。

熱中症が起こりやすい環境

熱中症は、炎天下や真夏だけでなく、梅雨の時季に気温が急に上がるなど、私たちの体が暑さに慣れていない時季に起こりやすくなります。

特に①気温や湿度が高い、②風が弱い、③日差し・照り返しが強いといった環境では注意が必要です。

室内にいる場合でも、室温や湿度の高さから熱中症になる場合が多くなっています。日なたの駐車場や建物の密集する住宅地、閉め

切った体育館など、熱がこもりやすく冷めにくい環境では注意が必要です。

- また、例えば次のような場合に熱中症が生じています。
- ・水分を取らずに活動していた
 - ・屋外で運動していた
 - ・屋外で競技を応援していた
 - ・農作業を行っていた
 - ・高温多湿な室内で作業していた
 - ・室内で冷房を控えていた

乳幼児と高齢者は特に注意！

乳幼児や高齢者は、熱中症を起こしやすいため、特に注意が必要です。

大人よりも新陳代謝が活発で体温が高い一方、汗を出す汗腺の発達が未熟のために、体温のコントロールがうまくできません。また、身長が低いために地面からの照り返しの影響を強く受けます。



外出するときには風通しの良い涼しい服装にし、定期的に水分を補給して様子を確認しましょう。顔が赤くなっていたり、汗をたくさんかいたりしているときには、すぐに涼しい場所へ移動し、休憩を取ってください。

高齢者

県内で、熱中症による緊急搬送者のおよそ半数は65歳以上です。

高齢になると体内の水分割合が少なくなり、汗をかきにくくなります。また、暑さや喉の渇きを感じにくくなるため、熱中症になりやすくなります。加えて、心機能や腎機能が低下していると、熱中症になったときの症状が重くなりやすいという傾向もあります。

喉が渇いていなくても、小まめに水分を取るようにしましょう。

その他

肥満の方や運動を始めたばかりでまだ体を動かすことに慣れていない方、そうでない方でも寝不足

や疲れ等で体調不良のとき、二日酔いや下痢等で体内の水分が減っているときは、熱中症が起こりやすくなるために注意が必要です。

なお、肥満の方は皮下脂肪が多いため、体内の熱が逃げにくくなり熱中症になってしまいます。

熱中症を予防しよう！

熱中症の発生には、体調が大きく影響します。暑さに負けない体づくりをし、体調を崩さないよう

に心掛けましょう。

また、気温の変化や湿度の高さも影響するため、日々の最高気温だけでなく、気温と湿度の変化や暑さ指数(WBGT)を知っておくことも効果的です。

暑さに負けない体づくり

普段からウォーキングやランニング等の運動で汗をかき習慣を身に付けましょう。運動が苦手だという方は、湯船に漬かって汗をかくことで熱中症の予防に効果があるといえます。冷房の効いた部屋

=暑さ指数=

暑さ指数とは、熱中症を予防することを目的に、①湿度、②日射・輻(ふく)射などの周辺の熱環境、③気温の3つを取り入れた指標です。単位は気温と同じ「℃」を使用していますが、気温だけではない指標になっています。

下記指針の他、日常生活に関する指針等もありますので、詳しくは環境省の「熱中症予防情報サイト」(<https://wbgt.env.go.jp>)をご覧ください。

気温(参考)	暑さ指数	熱中症予防運動指針
24℃未満	21℃未満	適宜水分補給。熱中症の危険は小さいが、適宜、水分・塩分の補給は必要。
24℃以上28℃未満	21℃以上25℃未満	積極的に水分補給。運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
28℃以上31℃未満	25℃以上28℃未満	積極的に休憩。激しい運動では、30分置きくらいに休憩を取る。
31℃以上35℃未満	28℃以上31℃未満	激しい運動は中止。10～20分置きに休憩を取り、水分・塩分の補給を行う。
35℃以上	31℃以上	運動は原則中止。

で過ごす時間が長くなると汗腺の働きが鈍くなり、発汗量が少なくなるために体温調節がしにくくなる場合がありますので、適度に使用しましょう。

また、バランスの良い食事や十分な睡眠で体の調子を整えましょう。通気性・吸水性の良い寝具を使って睡眠環境を整え、エアコンや扇風機を適切に使用して寝ている間の熱中症を予防しましょう。

小まめな水分・塩分の補給

喉が渇く前から小まめに水分を補給しましょう。ただし、コーヒーや緑茶、アルコール類は利尿作用があるので適しません。

汗をかくと、水分と一緒にミネラル等も失われますので、併せて補給するようにしましょう。スポーツ飲料は水分とミネラルを同時に補給できますが、糖分が多いため、飲み過ぎには注意が必要です。なお、医師から水分や塩分の制限をされている場合は、まずは医師に相談してください。

涼しい服装の工夫

外からの熱の吸収を抑え、体内の熱をスムーズに逃がす服装が理想的です。綿や麻等の吸水性・通気性の良い生地や、襟ぐりや袖口がaitaデザイン(デザイン)の服を選ぶようにしましょう。

また、肌を着たほうが空気の層ができ、外からの熱気を遮断してくれます。吸水性や速乾性に優れた素材を選ぶようにしましょう。

日差しを避ける

外出するときには、なるべく日陰を歩いたり、帽子や日傘を使って直射日光を避けましょう。

室内にいる場合でもブラインドやすだれを使用し、直射日光を遮る工夫をしましょう。また、温度や湿度を調整しましょう。

小まめな休憩

屋外や高温多湿な環境で活動を行うときは、小まめに休憩を取り、体調を確認しながら行うようにしましょう。

日陰の風通しの良い場所で水分や塩分を補給して休憩し、無理をしないようにしましょう。

冷却グッズの活用

冷却シートやスカーフ等の冷却グッズを活用しましょう。水の上等で体を冷やす場合には、太い血管が体の表面近くを通過している所(6ページに記載)が効果的です。

お互いの声掛け

お互いに声掛けをしあい、地域で熱中症を予防しましょう。



個人情報運用状況についてお知らせします

市が保有する個人情報を適正に管理し、開示や訂正および利用等の中止を請求する権利を保障することで、個人の権利利益の保護を図っています。

個人情報取扱事務の登録状況（平成31年4月1日現在／80件）

担当課等名	事務の名称
企画創成課	土地売買等届出書受付事務、寒河江市デマンドタクシー利用登録者名簿管理事務、ふるさと納税事務、奨学金返還支援事務
税務課	軽自動車税賦課事務、国民健康保険税賦課事務、介護保険料賦課事務、後期高齢者医療保険料事務、市県民税賦課事務、固定資産税・都市計画税賦課事務、収納管理及び滞納整理事務
市民生活課	住民基本台帳事務、印鑑登録事務、戸籍事務、犯歴事務、国民年金事務、西村山広域行政事務組合交通災害共済事務
建設管理課	市営住宅管理台帳事務
上下水道課	水道料金調定事務、給水装置工事受付事務、給配水管管理事務、下水道事業受益者負担金賦課事務、下水道事業受益者分担金賦課事務、下水道排水設備管理事務、浄化槽整備事業事務、浄化槽設置・廃止業務事務、浄化槽整備事業分担金賦課徴収事務
農林課	中山間直接支払交付金事務、農事実行組員名簿管理事務、森林計画の樹立等のための調査事務、地籍調査事務、認定農業者情報管理事務、多面的機能支払交付金事務
健康福祉課	日本赤十字社事務、生活保護事務、身体障害者福祉事務、知的障害者福祉事務、精神保健福祉事務、老人保健事務、老人福祉施設措置事務、健康診査事務、予防接種事務、狂犬病予防事務、結核検診事務、個別避難支援プラン登録票作成事務、高齢者世帯等実態調査票作成事務、国民健康保険事務、後期高齢者医療事務
高齢者支援課	介護保険事務、高齢者寿賀祝品支給事務、紙おむつ支給事務、敬老会開催事務、緊急通報装置貸与事務、ふれあい配食サービス事業事務、生きがい活動支援通所事務、老人はり・灸・マッサージ等施行術費助成事務、ひとり暮らし高齢者等除雪費支給事務、寒河江市「無事かえる」支援事業事務、灯油購入費等助成金事務
子育て推進課	児童手当支給事務、特定教育・保育施設等入所者管理事務、子育て支援医療給付事務、重度心身障害（児）者医療給付事務、ひとり親家庭等医療給付事務、児童扶養手当支給事務、妊婦健診事務、母子健康手帳交付事務、乳幼児健診事務、歯科無料検診事務、訪問指導事務
市立病院	医療事務
学校教育課	学校教育事務、卒業生管理事務、中学校給食事務、就学援助事務、小学校給食費助成事務
生涯学習課	図書貸出返本事務
選挙管理委員会	選挙人名簿事務
農業委員会	農業者年金事務、農地台帳整備事務

開示請求等の状況（平成30年4月1日～平成31年3月31日）

- 開示請求／57件（承諾57件、一部承諾0件、不承諾0件）
- 訂正請求／0件
- 中止請求／0件
- 上記決定に対する不服申し立て／0件

●問合せ／市総務課総務係 ☎86-2111内線407へ。



熱中症の事例

実際に熱中症になった方（33歳・男性）に話を伺いました。1日のような場所で熱中症になりましたか

5月の猛暑日に屋外でスポーツの観戦をしていました。帽子もかぶっていましたが、水分も取っていませんでしたが、その日の夜に、なんだか体が熱い気がして、体温を計ったところ38度を超えていました。翌日も体温が下がらず、医療機関を受診したところ、熱中症との診断でした。

他に症状はありましたか
はい。ひどく体がだるく、頭が重い状態でした。体温は高かったのですが、落ち着くまでは汗をかきませんでした。意識ははっきりしていましたが、軽い頭痛もあり、それだけに辛かったですね。
1日のような対処をしましたか
水のうや扇風機を使って、とにかく体を冷やしました。水分と塩分を補給するために経口補水液やスポーツ飲料を飲みました。
1今、心掛けていることは？
小まめに飲み物を飲むこと、なるべくシャワーではなく、入浴して汗をかくようにしています。

熱中症かなと思ったら

熱中症が疑われたときは、落ち着いて、状況を確かめて対処しましょう。最初の措置が肝心です。

基本の対処

重症度にかかわらず、基本の対処として①涼しい場所へ避難し、②衣服をゆるめ、③体を冷やすということが大切です。

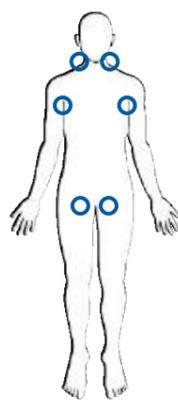
また、自力で水分を摂取できないような場合には、無理に飲ませないようにし、すぐに救急車を呼んでください。

救急車が来るまで

救急車が来るまでは、基本の対処を行い、体を冷やし続けましょう。本人が倒れたときの状況を知っている場合は、医師等に発症の状況を伝えましょう。

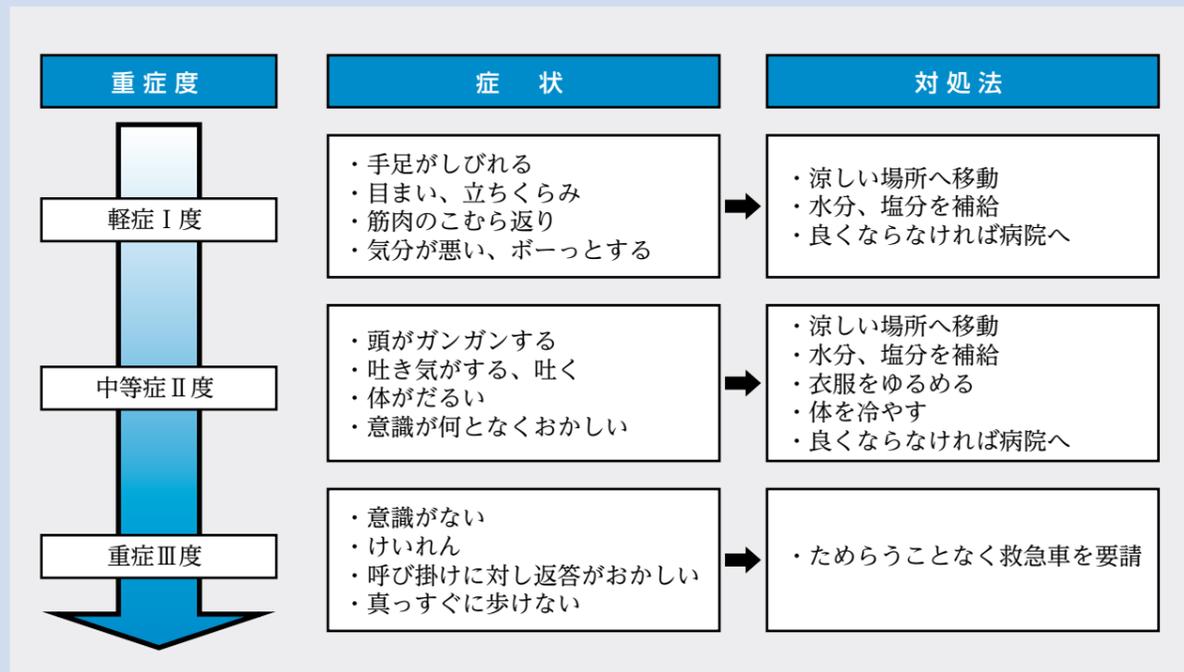
集中的に冷やす場所

首元、脇の下、太ももの内側等、太い血管が体の表面近くを流している所を冷やしましょう。



●問合せ／市健康福祉課市民健康係 ☎（86）2111内線624へ。

= 熱中症の症状と対処法 =



食から始める健康レシピ②



乳和食 (にゅうわしょく)

和食とは「主食」(ご飯)と「副食」(おかず)の組み合わせをいいます。さらに「副食」を「主菜」と「副菜」に分け、これに「汁物」を加えた主菜1品・副菜2品の1汁3菜が、理想とされるバランスの取りやすい健康的な食事スタイルです。

しかし、その和食にも欠点があり、ご飯に合うおかずは、どれも食塩が多いのが特徴です。このような食塩の多い食生活を続けることで、血管や内臓の負担になり高血圧などの原因になります。



そこで新たな減塩法として「乳和食」があります。牛乳を使うことで、コクとうまみが濃くなり、おいしくいただけます。牛乳が苦手な方でも、手軽に続けることができます。

市では「おいしく減塩」をテーマに、牛乳を使った「乳和食」実習教室を7月30日(火)午後1時30分からハートフルセンターで開催します(定員・40人)。この機会に「乳和食」について学んでみませんか。

●問合せ/市健康福祉課市民健康係
☎86-2111内線624へ。

市立病院ドクターアドバイス

腸内細菌と内科疾患



内科医長 服部悦子

大腸の中には500種類以上もの菌からなる腸内コミュニティ(腸内細菌叢(そう))があります。近年、遺伝子解析技術の進歩に伴い、大腸内に存在する腸内細菌と各種疾患との関連が言われるようになってきました。日本では腸内細菌の生体に及ぼす影響から、善玉菌・悪玉菌・日和見菌の3種類に大別する考えが浸透しています。「腸内細菌叢が良い」とは、細菌の種類が多く数も多いことを示しています。今回は、現在分かっている、腸内細菌叢と関連性がある主な内科疾患を紹介します。①腸疾患(クロストリジオイデス・ディフィシル感染症、潰瘍性大腸炎、大腸がん、過敏性腸症候群)、②肝疾患、③肥満・糖尿病、④動脈硬化症、⑤多発性硬化症。なお、その他にも自閉症やそううつ病、パーキンソン病などの精神神経疾患と腸内細菌叢の関連性が報告されており、今後の研究開発で疾病の治療に腸内細菌に関連した薬剤が開発される可能性もあります。

●問合せ/市立病院☎86-2101へ。



婚活コーディネーター制度

お気軽にご相談ください
「結婚を考えているけれど、出会いの機会がない…」「婚活イベントに参加しても、相手の人と話すのが苦手…」
市では、経験豊富な「寒河江市婚活コーディネーター」が、婚活でお困りの方を親身になってサポートしています。

「婚活」を
支援します
ご利用ください

やまがた出会いサポートセンター 会員登録支援事業補助金

すてきな出会いを応援します

やまがた出会いサポートセンターが実施する出会い支援サービス事業のマッチングシステム「出逢いやまがた」(会員登録料1万円、登録期間3年)の会員登録料に対して、補助金の助成を行っています。会員登録をされる際はご相談ください。

- 対象期間/令和2年3月末まで
- 対象者/マッチングシステム「出逢いやまがた」の会員登録を行った、20歳以上45歳未満の市民
- 補助金額/上限5千円

＝寒河江市婚活コーディネーター＝

氏名	電話番号	氏名	電話番号
木村 二男	090-3363-2827	阿部 清	090-3360-2897
会田まり子	090-2796-4884	佐藤 郁子	090-7565-8683
菊地 伸一	090-2020-8176	新宮 広行	080-3530-8438
高橋ヨシ子	090-9532-3799	渡邊美代子	090-5591-3285
渡辺 栄子	090-2951-3722	高子 陽子	080-1858-6018
川越 正	090-4885-6079	安達 昌敏	080-1817-0301
渡辺 春一	080-5569-4440	太田 真美	090-7060-8988
多田美紀子	090-2277-8618	庄子 恭子	080-1672-9684
工藤 わか	86-8573	遠藤 健二	090-7061-0458

(6月末現在、順不同、敬称略)

結婚支援活動団体補助金

男女交流イベントを支援します
独身男女を対象とする交流イベント等を行う団体に、補助金の助成を行っています。補助金を活用してのイベント等をお考えの方はご相談ください。

- 対象事業/令和2年3月末までに完了する事業
- 対象経費/印刷製本費、消耗品購入費、広告宣伝費、会場使用料等
- 補助金額/上限20万円
- 問合せ/市市民生活課生活安全係(86)2111内線234へ。

フランス留学生がさがえの魅力PR

さくらんぼアンバサダー通信

私の地区のロータリーの方と一緒に、ロートレック美術館とサント・セシル大聖堂に行きました。繊細で色使いが多彩で、フランスのアートを知るいい機会になりました。館内から外を見ると、もう一つのアートのようにきれいに手入れされた庭園が美しかったです。大聖堂の入り口は繊細で、まるでレースのような彫刻が施され、中に入ると大きく迫力のある大聖堂が迎えてくれました。壁いっぱいにある彫刻は美しく、窓のステンドグラスに光が差し込みきれいで圧倒されました。

授業が午前で終わる日は、他の留学生の友だちと遊んだり、図書館に行っています。本当に楽しく、あと少しで留学生活が終わって会えなくなってしまうのがすごく悲しいです。心残りがないように今をたくさん楽しみたいです。



佐藤 真純 (市交換留学親善大使「さくらんぼアンバサダー」・18歳)
これからも寒河江市のPRや勉強、スポーツなど、どんなことにも全力で頑張っていきます!



第7回市社会福祉協議会会長杯さくらんぼワナゲ大会



5月31日、市民体育館で開催された輪投げ大会に69チーム・401人が出場し、投げられた輪の行方に一喜一憂の声を上げていました。

さがえ「つや姫ヴィラージュ」出発式



5月18日、つや姫ヴィラージュ水田で南部小学校5年生らが「つや姫」10周年を記念し田植えを行いました。

寒河江つつじまつりイベントデー



5月19日、ツツジが見頃を迎えた寒河江公園つつじ園は、大道芸やライブ等の催しでにぎわいを見せました。

さんで〜すて〜じ・さがえインフローラ



5月19日、さんで〜すて〜じ・さがえインフローラの5周年記念ステージが盛大に開催されました。

子育てママさくらんぼ作業体験会inさがえ



5月22日、子育て中の女性を対象としたさくらんぼ作業の体験会が日田地内で開催されました。

さくらんぼ議会



6月5日～24日の会期中、第2回市議会定例会が「さくらんぼ議会」と銘打って開催されました。

さくらんぼ風っこ号



6月の週末、左沢線でトロッコ列車が運行され、サクラんぼ狩りの観光客らが寒河江駅に降り立ちました。

2019さがえトライアスロンフェスティバル



5月25日・26日、グリバーさがえに集結した選手たちが水泳・自転車・長距離走に挑み熱戦を繰り広げました。

市観光さくらんぼ園開園式



6月1日、三泉観光さくらんぼ園での開園式で、にしね保育所の園児がサクラんぼのもぎ取りを体験しました。

Sagae Library さがえライブラリー

今月の1冊 ノー・ヴォイス

古新舞・著/佐東みどり・脚本
三交社 発行
とてもかわいい子猫や子犬、飼
ってみたいけれどしつけの大変さに
困ったり、増えすぎてしまったり。



捨てられたペットはどうなるかご存じですか？
犬や猫は人間の言葉を話すことができません。半
ば人生を諦めたような青年と一緒に、命の大切さ
を感じてみませんか。これから生き物を飼いたい
と思っている方に読んでいただきたい一冊です。
読後は爽やかな気持ちになります。

図書館へ行こう！

おはなし室

いっちゃん会 7/20(土)午後2時～3時
ムーミンママクラブ 7/28(日)午前11時～11時40分
図書館ボランティアチェリー
7/9(火)・16(火)・23(火)・30(火)の午前10時～11時30分

展示ホール

戸塚刺繍・額小物作品展 7/7(日)まで
さくらんぼ俳句大会作品展 7/9(火)から

ブックテーマコーナー

神社・仏閣 7/21(日)まで
空と星を観察しよう 7/23(火)から

7月の休館日 8日(月)・22日(月)

寒河江市美術館

アートに*ふれよう 油彩どんぐり会作品展



今年も油彩どんぐり
会作品展を開催します。
油彩どんぐり会は、
油絵具で市総合文化祭
や県美展出展等へ向け
て日々制作活動されて
いる作家さんの集まる
会です。

油彩の生き生きとした色合いが織り成す作品から、
山形の自然の美しさをぜひ感じてみてください。

- 日時/7月15日(月)までの午前10時～午後7時
- 休館日/7月10日(水)
- 問合せ/市文化センター 白田 ☎86-5111へ。

さがえ図書館まつり2019 夏まつり

夏の一日を図書館で楽しん
でみませんか。盛りだくさん
の内容です。

夏休みの自由研究は図書館
へGO！
サイエンスショーとワークシ
ョップ

見て、作って、遊んで「不
思議」を体感しよう。
■時間/午前10時～11時30分
■内容/①空気で動くスポー
ツカー、②まほうの剣であ
そぼう！、③水かけいらず？
野菜プランター、④虫たち
のうんどうつ会

■朗読会
講師/永井倍男ほか4人

■時間/午後2時～4時

■内容/『走れメロス』 太宰治、
『土神ときつね』 宮沢賢治

■朗読/川西町フレンドリー
プラザ演劇学校・朗読倶楽
部「星座」代表・古川孝

■演奏/ギター・井上道子、
フルート・久光奈桜美

■リサイクルブックプレゼント
図書館の古くなった本など
を1人10冊(うち子どもの本
は3冊)まで提供します。

■時間/午前9時30分～11時



8月4日(日)

50分

夏まつりさかりの寒河江を俳句
で楽しもう！

さくらんぼの都市さがえ全
国俳句大会の優秀作品を展示
します。

「さくらんぼ」と「寒河江に
関するもの」を季題としたみ
ずみずしい作品がそろって
います。ぜひ、ご覧ください。

■期間/7月9日(火)～8月12
日(月)

■部門/幼児、小・中学生、
高校生、一般の部

●会場・問合せ/市立図書館
☎(86)1662へ。

埋蔵文化財フェア

「結髪形土偶、立ち上がる」

展示

■日時/7月25日(木)～8月6
日(火)の午前10時～午後7時

■会場/市美術館

■内容/平成30年に奇跡的に
脚部が発見された石田遺跡
出土の結髪形土偶を公開。

本市での公開は初。

■講演
日時/7月27日(土)午前10時
30分～11時30分

■会場/フロア・SAGA
E502会議室

■演題/結髪形土偶、立ち上
がる



がる

■講師/郡山女子大学短期大
学部教授・会田容弘氏

●問合せ/市生涯学習課歴史
文化係 ☎(86)8231へ。

日田地区の 歴史資料集を発刊

本市の歴史資料集である寒
河江市史編纂叢書(へんさん
そうしよ)第88集「新田村」に
つたむら)関係資料」を刊行
しました。本号には、上山藩
領新田村が幕府領(天領)に
編入されたときの税制問題や
凶作・水害対策、紅花の手作
りなど、日田地区の江戸時代
をうかがい知る基礎史料を収
録しています。

●頒布価格/1冊1700円

●問合せ/市生涯学習課歴史
文化係 ☎(86)8231へ。

西村山地域史研究会主催市民講座 「山形の歴史を学ぶ」受講者募集！

講座

■日時/①8月25日(日)、②9
月1日(日)、③9月7日(土)の
午後1時～3時30分

■会場/文化センター

■内容/①「山形県内の遺跡
から見た縄文時代」渋谷孝
雄氏、「史跡保存管理計画に
おける地形分類図の意義」

阿子島功氏。②「西村山の
歴史を学ぶ」

紅花「鈴木勲氏、「西村山の
青苔」中山秀子氏。③「寒
河江市考古古編を読み返す」
大宮富善氏、「名勝「大沼浮
嶋」の保存と活用」長岡信
悦氏

■定員/40人

■受講料/千円(3回分)

■史跡巡り「藤沢周平の海坂藩
をめぐる」

市史編さん だより

梅が咲きツツジが彩る谷沢

南に低い里山が続き、北に
清流寒河江川がとうとうと流
れる絶好の居住環境。縄文時
代から人々が居住した谷沢。
ムラは「街村」と称する、長
い一本道にそった集落。古く
から「谷沢七社」という多く
の神社を祀り、それぞれの氏
子が守り続けている。小さな
谷のため池を構築して灌漑用
水とした。入会(いりあい)
山から薪炭や秣を刈りとって
暮らした幕府領の豊かな村落。

人々は、契約や信仰の講を
つくり、安穩に生活を成り立
たせてきた。田植踊りや願人
踊りを伝えて楽しんだ。ツツ
ジ山には、真っ赤なツツジ咲
き乱れ、谷沢の白梅はムラを
包んだ。

五月二十二日の夜、谷沢の
歴史を調べ、語り合い、これ
を若い人たちにも伝えていき
たいという方々が集まった。
まず、前区長さんが同センタ
ー所蔵の井上草風(助太郎)
先生の漢詩を紹介した。

谷沢の梅に題す

井上助太郎詩書

葉嶺青雲去つてまた来る
江村水清くして黄塵を掃う
南風蕩々として新院を開き
北雨肅々として旧台を閉ざす
録食今安くして楽土の如く
春秋既に満ちて蓬萊に似たり
言ふを休めよ僻境名勝無しと
今聞く猶ほ高し谷沢の梅

(昭和三十八年五月
谷澤公民館落成に際して)

大意は、山紫水明の古い谷
沢のムラに、新しい公民館が
できた。春秋ゆたかで、人々



集落に残る山ツツジ

お知らせ

さくらんぼボーナスの申請を受け付けています

- 対象／市内のサクランボ農家で雇用され、作業の研修を受けた上で25時間以上働いた方（雇用主から三親等以内の親族は対象外）
- 申請方法／申請書に必要事項を記入し、雇用主から証明を受けた上で、7月31日(水)まで市農林課に提出してください。申請書は雇用主が配付します。
- 問合せ／市農林課農業振興係
☎(06)21111内線325へ。

子育て世帯等を対象にプレミアム付き商品券を販売

- 10月の消費税引き上げが家計に与える影響を緩和するとともに、地域における消費を喚起・下支えするため、市民税非課税者・子育て世帯主向けのプレミアム付き商品券を販売します。
- 対象／平成31年1月1日時点で本市

最上川ふるさと総合公園 イベント情報

- 学生フォトコンテスト
最上川ふるさと総合公園の四季の風景、イベント等、魅力が伝わる写真を募集しています。
- 応募期間／11月4日(月)まで
- 応募資格／学生
- ラベンダー祭り「摘み取り体験」
日時／7月6日(土)・7日(日)の午前10時～午後4時
- 参加費／1リング100円(リングに茎が通せる量を摘み取りできます)
- ラベンダー祭り「ラベンダースティック作り&ラベンダー花かご作り」
日時／7月6日(土)・7日(日)①午前10時～、②午後4時～
- 参加費／各300円(要申込)
- アキ押し花会作品展
日時／7月13日(土)～26日(金)の午前9時～午後6時
- 会場／最上川ふるさと総合公園
- 問合せ／最上川ふるさと総合公園
☎(06)51951へ。

さくらんぼ会館・臨川亭 イベント情報

- 太平洋美術会山形支部展／7月16日(火)～25日(木)の午前10時～午後6時(最終日は午後3時)
- スケールモデルの世界2019 in チェリーランド／7月27日(土)・28日(日)

- に住民登録されている、次の①・②に該当する方。①令和元年度住民税非課税者(住民税課税者と生計同一の配偶者・扶養親族、生活保護被保護者等を除く)。②平成28年4月2日～令和元年9月30日に生まれた子がいる世帯主。対象となる方には7月中旬以降、市から個別に通知をしますので、詳細は通知をご覧ください。
- 問合せ／市商工推進課商工振興係
☎(06)21111内線421へ。

空き家の実態調査を行います

- 近年、人口減少や過剰な新規住宅の供給などにより、全国的に空き家が増加しています。特に、適切な管理がされず放置されたままの空き家は、老朽化による倒壊などにより、市民に危険を及ぼす存在となります。また、雑草繁茂や不法侵入などの可能性もあり、防災・衛生・景観・防犯の面で、暮らしの安全・安心を阻害しかねない状況となっています。市では空き家対策を総合的かつ迅速に進めるため、空き家の実態調査を行いますので、ご協力をお願いいたします。
- 調査期間／9月まで
- 調査対象／市内全域の空き家(戸建て住宅・店舗併用住宅など)
- 調査方法／委託業者の調査員による外観目視調査および写真撮影等。原則、道路から調査・撮影を行います。が、空き家であることを確かめるために

- め、玄関先や呼び鈴がある位置まで立ち入ることがあります。
- 委託業者／株式会社ゼンリン
- 問合せ／市建設管理課建築住宅係
☎(06)21111内線333へ。

猫の不妊・去勢手術費補助金

- 市では、飼い主のいない猫の増加を防止し、生活環境の向上を図るため、個人・団体等が行う飼い猫・保護猫・飼い主のいない猫の避妊(不妊・去勢)手術に要する費用に対し、補助金を交付します。手術前にご相談ください。
- 対象／自らが管理する飼い猫・市内で保護した猫・市内の飼い主のいない猫に対し、市内の動物病院で避妊手術を受けさせようとする、市内に住所を有する方、または市内に事務所もしくは住所を有する団体
- 補助対象経費／猫の避妊手術に要する費用
- 補助率／飼い猫5割(世帯で年度内に1回のみ)、保護猫・飼い主のいない猫10割
- 補助額／雄5千円、雌1万円(上限)
- 問合せ／市民生活課環境保全推進室
☎(06)21111内線236へ。

さがえ健康づくり教室

- 活力ある毎日のため、今できること、気持ちよくからだを動かしてみませ

グリバーさがえ夏まつり

- 日時／7月13日(土)午前10時～午後3時
- 会場／グリバーさがえ
- 内容／カヌー・SUP(スタンドアップパドル)・バナナボート体験
- イベント協力金／500円で乗り物が乗り放題です。
- 問合せ／グリバーさがえ管理事務所
☎(06)11158へ。

市社会福祉協議会 地域福祉活動支援相談等事業

- 地域で福祉活動をしたいと思っっている方のお話を伺い、活動の実現に向けて、市・市社会福祉協議会・関係機関等との連絡調整を行います。
- 対象／市内に事務所・活動拠点を置く公共的団体・民間団体、社会還元を行う事業者、市内で福祉活動をしようとする個人
- 場所／市社会福祉協議会ほか
- 問合せ／市社会福祉協議会
☎(06)3220へ。

村山保健所うつ病家族教室

- 講話「うつ病について」
日時／7月22日(月)午後2時～4時
- 講話「家族の関わり方について」
日時／8月8日(木)午後2時～4時
- 講話「家族が心を健康に保つために」

- 日時／8月9日(金)午後1時30分～3時
- 会場／ハートフルセンター
- 定員／65歳までの市民、40人程度
- 講師／フィットネスアドバイザー・秋葉早緒氏
- 申込／市健康福祉課市民健康係
☎(06)21111内線624へ。

市体育協会 市民力ヌー教室

- 初めての方向けの教室です。持ち物等の詳細は、申し込み先に確認してください。
- 日時／8月7日(水)午前9時～11時30分(受付・午前8時30分)
- 会場／グリバーさがえ
- 定員／小学3年生～6年生の市民、20人(保護者の同意が必要)
- 参加費／200円(保険料等)
- その他／小雨決行
- 申込／7月19日(金)まで市民体育館
☎(06)51113へ。

市老人福祉センター みんなで唄を歌おう

- 日時／7月25日(木)午前10時～
- 会場／市老人福祉センター
- 施設利用料／半日150円、1日300円
- その他／マイクロバスでの送迎あり
- 申込／市老人福祉センター
☎(06)1328へ。

自衛官募集説明会

- 日時／7月12日(金)午後4時～7時
- 会場／文化センター
- 募集種目／「自衛官候補生」一般曹候補生(対象・18歳以上33歳未満、「航空学生(海上)」対象・18歳以上23歳未満、「航空学生(航空)」対象・18歳以上21歳未満、受付・9月6日(金)まで)
- 問合せ／自衛隊山形募集案内所
☎023(634)3439へ。

令和元年度危険物取扱者 保安講習

- 危険物取扱者免状を所持し危険物業務に従事する方は、3年に1度の受講が必要です。
- 日時／10月18日(金)「給取」午前9時～、「二般」午後1時30分～
- 会場／村山総合支庁西村山地域振興局
- 申込書配布場所／西村山広域行政事務組合消防本部、消防署、各分署、県危険物安全協会連合会
- 申込／7月19日(金)まで県危険物安全協会連合会
☎023(632)574へ。

7月の行事予定

5(金)	しばはしさくらんぼ子供園園庭開放日
6(土)	寒河江さくらんぼ大学開講式・公開講座／市立病院糖尿病教室
7(日)	休日当番医(中正堂高橋医院)／証明書交付窓口開庁(午前)
8(月)	健康の広場／市立図書館休館日
9(火)	ゆめはーと寒河江「わくわくの日」／市ドック／こころの健康相談／南部・柴橋・西部地区公民館休館日
10(水)	みなみ保育所園庭開放日／行政相談／フローラ・SAGAE休館日
11(木)	ゆめはーと寒河江「親子交通安全教室」／ふるさと交流スペース／健康相談／3～4カ月児健診／市民浴場休場日
12(金)	レディース検診／プレマサロン
13(土)	さがえちゅり〜マルシェ
14(日)	最上川フェスタ2019／休日当番医(寒河江武田内科往診クリニック)／証明書交付窓口開庁(午前)
15(月)	読書講演会「室井滋・長谷川義史『絵本ライブ』」／休日当番医(土田内科医院)
16(火)	法律相談
17(水)	にしね保育所、さがえさくらんぼ子供園園庭開放日／ゆめはーと寒河江「お誕生会」／1歳6カ月児健診
18(木)	ふるさと交流スペース／健康相談
19(金)	子育てサロン・エンジェル「ダンス・ダンス・Dance」／離乳食前期教室・保健師育児相談・助産師の母乳ミルク相談室
20(土)	ゆめはーと寒河江「子ども夏まつり2019」
21(日)	休日当番医(田村内科・消化器科クリニック)／証明書交付窓口開庁(午前)／ハートフルセンター休館日
22(月)	市立図書館、市民体育館、市民プール、チェリーナさがえ休館日
23(火)	なか保育所、寒河江第二幼稚園園庭開放日／市ドック／ヘルスマイト養成講座／中央公民館休館日
24(水)	なか保育所みいずみ分園、しばはし保育所、しらいわ保育所園庭開放日／ゆめはーと寒河江「健康講座」／9～10カ月児健診／フローラ・SAGAE休館日
25(木)	ゆりかご子ども園園庭開放日／ふるさと交流スペース／市長相談／健康相談
26(金)	市ドック／レディース検診／結核検診／2歳児ピカピカ歯科検診
27(土)	市ドック
28(日)	休日当番医(豊岡整形外科)／証明書交付窓口開庁(午前)
29(月)	ゆめはーと寒河江「小学生の日」(～8月1日)／レディース検診
30(火)	たかまつ保育所園庭開放日／市ドック／さがえ健康づくり教室
31(水)	結核検診／固定資産税・都市計画税(2期)、国民健康保険税(1期)、介護保険料(1期)、後期高齢者医療保険料(1期)納期限
8/1(木)	ふるさと交流スペース／健康相談／3歳児健診
2(金)	しばはしさくらんぼ子供園園庭開放日
3(土)	
4(日)	休日当番医(すまいるレディースクリニック)／証明書交付窓口開庁(午前)

■次号の市報7月20日号は、7月19日(金)に発行します。

カーシェアリングの社会実験を実施中です

当市へ来訪する観光者、出張者等の二次交通対策を検討するため、特定の自動車を共同で利用するカーシェアリングの社会実験を実施中です。

- 期間／9月23日(月)まで
- 場所／寒河江駅前広場駐車場
- 委託業者／タイムズ24株式会社
- 問合せ／市企画創成課政策調整係 ☎86-2111内線409へ。

オレンジカフェ(とこしえ三泉)

認知症の方やご家族、認知症と一緒に考え支えたい方等が情報交換し合える交流の場です。お気軽にご参加ください。

- 日時／7月26日(金)午後1時30分～3時30分
- 会場／フローラ・SAGAE 4階
- 問合せ／ケアセンターとこしえ三泉 ☎85-6870へ。

洪水情報を緊急速報メールで発信!

国が管理する最上川で、氾濫の危険性が高まったとき、緊急速報メールが自動で発信されます。メールが着信したら、雨の降り方や最上川の今の水位を国土交通省ホームページ「川の防災情報」<https://www.river.go.jp/s/>で確認しましょう。

- 問合せ／山形河川国道事務所 ☎023-688-8933へ。

不用品登録制度(6月26日現在)

問い合わせいただいた方に各提供者等の連絡先をお伝えしますので、直接交渉してください。

- あげます／マットレス、剥製(キジ・亀)、スキー用品(板・ポール)、折り畳み自転車、キャットフード
- 譲ります／二段ベッド、折り畳みベッド、いす、座卓、たんす、じゅうたん、ヘッドホン、ステレオ、ハンディークリーナー、コーヒーマーカー、ガステーブル
- 譲って／介護用おむつ・パンツ・紙パット

=子育てゆずりあいコーナー=

- あげます／学習机、おひなさま、みなみ保育所帽子、防災頭巾、枕、掛け布団、敷布団
- 譲ります／国語辞典、掛け布団、敷布団
- 譲って／自転車
- 問合せ／市市民生活課 ☎86-2111内線232へ。



7月13日(土)
16:00~21:00
寒河江駅前
みこし公園

- 問合せ／市商工推進課 ☎86-2111内線421へ。

ゆめはーと寒河江 イベント情報

- 親子交通安全教室
日時／7月11日(木)午前10時30分～11時
会場／ハートフルセンター
- 対象／就学前のお子さんと保護者
子育てサロン・エンジェル「ダンス・ダンス・Dance」

- 日時／7月19日(金)午前10時～正午
会場／西部地区公民館
- 対象／就学前のお子さんと保護者
子ども夏まつり2019
- 日時／7月20日(土)午後1時～3時
会場／ハートフルセンター
- 対象／幼児・小学生
健康講座「きのこで元気生活!」
- 日時／7月24日(水)午前9時30分～正午
会場／ハートフルセンター
- その他／要申込
小学生の日「夏休み企画」
- 日時／「おもしろ環境実験工作」7月29日(月)午前10時～11時45分、定員・小学生25人。「楽しいクッキング教室」7月31日(水)午前10時～11時45分、定員・小学生15人、材料費・100円
- 木工クラフト教室 8月1日(木)午前10時～11時15分、定員・小学生25人、材料費・100円。
- 会場／ハートフルセンター
- 問合せ／ゆめはーと寒河江 ☎(83)3225へ。

ご存知ですか? 「筆界特定制度」

筆界特定制度は、土地の筆界(境界)トラブルを解決するため、法務局が現地における筆界の位置を特定する制度です。隣接地との筆界が分からず困っている方は筆界特定制度をご利用ください。

- 問合せ／山形地方方法務局登記部門筆界特定室 ☎023(625)1358へ。

=受動喫煙対策が強化されます! =

受動喫煙とは、他人が吸うたばこから発生した煙にさらされることをいいます。昨年7月に健康増進法の一部が改正され、望まない受動喫煙の防止対策が強化されることとなりました。施行は段階的に進められ、本年7月から一部の施設で敷地内禁煙になり、来年4月から全面施行されます。改正後の健康増進法では、規定に違反した場合の罰則規定が設けられます。



たばこのリスク(危険性)

喫煙による日本人の年間死亡者は約13万人、受動喫煙による死亡者は約1万5千人と推計されています。喫煙はあらゆるがんや脳卒中、心筋梗塞などの病気を引き起こしますが、受動喫煙にも同様のリスクがあります。加熱式たばこが健康に与える影響はまだ明らかにされていませんが、有害物質は紙巻たばこに比べて少ないながらも含まれています。

また、たばこを吸った人が吐き出す息には、喫煙後30～45分の間、有害物質が含まれています。たばこを吸ったときの衣服や部屋の壁紙、カーテン、カーペット等にも有害物質が付着しており、これらを吸い込んでしまうことも問題と考えられます。

リスクを避けるために①禁煙のお店を選ぶ、②加熱式たばこの煙も避ける、③身近な人に禁煙してもらおう—ということを意識しましょう。



禁煙したいときには禁煙外来を

喫煙をやめたくてもやめられない場合、ニコチン依存症という病気にかかっています。ニコチン依存症から抜け出すのは、とても難しいといわれています。しかし、医師と一緒に取り組み、薬で離脱症状(禁断症状)を抑えることで、比較的楽に、より確実に、安く禁煙できるようになりました。禁煙したいと思ったら、禁煙外来を利用してみたいかがでしょうか。

- 問合せ／市健康福祉課市民健康係 ☎86-2111内線625へ。

市民レポーターさくらんぼ特派員が「これはイイ」と感じた市内の観光やグルメ、日常の風景などを自ら取材し、地元の魅力をどんどん紹介していくコーナーです。皆さんの所へ取材に伺った際は、ぜひご協力をお願いします。



市民レポーターさくらんぼ特派員

すぽつとチャンネル



昭和からずっとそこにあったであろう建物が急に目に付き、びっくりしました。平成の間だけでも、あちこち目まぐるしく変化しました。令和はどんな時代になるのか分かりませんが、なるべく災害などなく過ごせればと思います。(北條幸子)



寒河江駅前の踏切を通るたびに目にする「姥石(うばいし)踏切」という一風変わった名前。「姥石」を調べてみると近くに姥石公園があり、姥石という石があることにたどり着きました。その石は八幡原第一号公園に、由来とともに鎮座しています。(佐藤真由美)



週末、県内外からの買い物客でにぎわいを見せているJAさがえ西村山アグリランド産直センターにお邪魔しました。中に入ると、真っ赤なトマトがお出迎え。地元農家さんが心を込めて育てた旬の野菜や採れたての山菜がずらりと並んでいました。(後藤美咲)



美しい咲き姿で人々を魅了するバラ。香りや美しさに胸がいっぱいになります。最上川ふるさと総合公園のバラ園では、丹精込めて育てた80品種の香りにも包まれ、心身共に癒やされます。「バラの芳香浴」を楽しむことができます。秋バラも楽しみです。(酒井由美子)



Twitterでも特派員が情報配信中 https://twitter.com/sagae_tokuhain



2020年東京オリンピック競技大会で新種目として採用され注目を集めている「スケートボード」を通じた交流イベント「さがえスケートボードフェスティバル2019」が5月26日、最上川ふるさと総合公園寒河江スケートパークで開催されました。イベントには、小・中学生を中心に県内外から約80人が出場したほか、ゲストライダーとして韓国ローラースポーツ連盟選手団と国内プロ選手らも参加技の難易度や完成度を競う「ジヤムセッションコンテスト」などが行われ、豪快なジャンプ技や回転技が決まるたびに会場から大きな歓声が上がりました。

今月の表紙

さがえの旬な情報、ご覧ください！

寒河江市役所 検索



寒河江市ホームページ QRコード