

市報さがえ

2021
6.5
No.1770

目次

特集／体を動かす合言葉

「プラス・テン」…………… 2

さがえコラム…………… 5

新第6次寒河江市振興計画の

概要・第2章…………… 6

生涯学習のまど…………… 8

お知らせ…………… 10



寒河江市 +10 体操

皆さんがプラス・テンの運動習慣に手軽に取り組めるよう、市は、動かす部分や目的に合わせた8つの体操を作成しました。1つ当たり約2分。組み合わせて自分に合ったオリジナル体操を作り、今よりも10分多く体を動かすことにチャレンジしましょう。

8つの体操を掲載したパンフレットをハートフルセンターに設置したほか、それぞれの体操に説明を加えた動画を作成し、動画投稿サイトYouTube内の「寒河江市公式チャンネル」に掲載しています。体操に取り組み、普段の生活にプラス・テンしましょう。



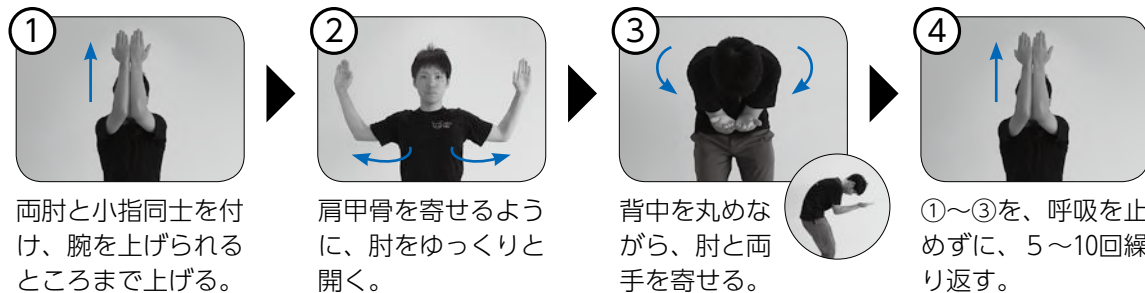
「肩こりサヨナラ体操」で血行を良くしよう！

肩こりサヨナラ体操は、肩甲骨をしっかり動かすことで体の血行を良くする体操です。肩甲骨には、腕や肩、背中などの筋肉が付いており、体を動かすためになくてはならないところです。肩甲骨に連動した大きな筋肉が動かされることで、血行を効率的に良くすることができます。筋肉が動かされ、血行が良くなることで、肩や首周りの凝りが改善されます。肩甲骨を動かして筋肉を伸ばすことは、美しい姿勢にもつながります。



▲動画でチェック！

体操の流れ



「モデル背中になろう体操」で猫背を伸ばそう！

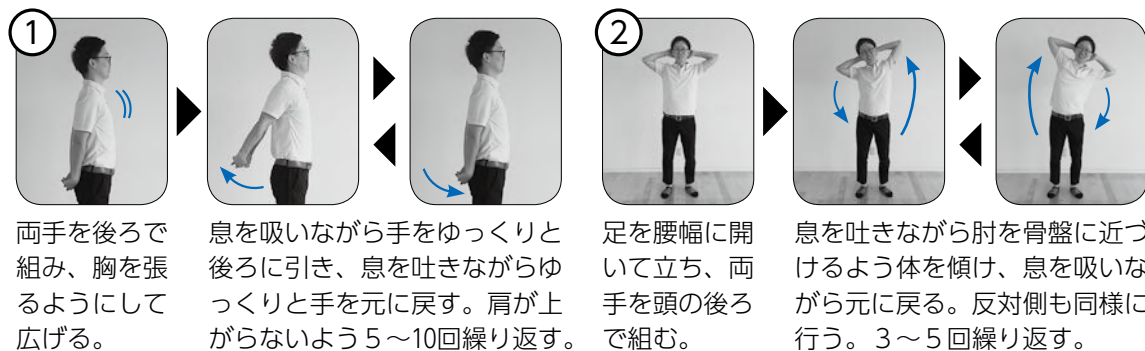
モデル背中になろう体操は、背骨や肩甲骨周りを含めた全身を伸ばすことで、猫背の改善につながる体操です。スマートフォンやパソコンを扱うときは、猫背になりがちです。猫背は体のゆがみにつながり、全身に影響します。肩こりや腰痛の原因になるだけでなく、体を動かしにくくなったり、集中力が低下したりしてしまいます。

全身を伸ばしながら背中の筋肉を刺激し、正しい姿勢を意識しましょう。



▲動画でチェック！

体操の流れ



はじめよう！

プラス・テン

の運動習慣

「+10（プラス・テン）」は、生活の中で今より10分多く体を動かし、日常的な運動習慣を身に付けるための合言葉です。毎日元気に体を動かすことは、生活習慣病や筋肉・骨・関節といった運動器の機能低下を予防するだけでなく、うつ病や認知症などになる危険性を下げ、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「健康寿命」を延ばすことにつながります。体力の維持・向上、健康増進のため、10分の運動を積み重ねましょう。



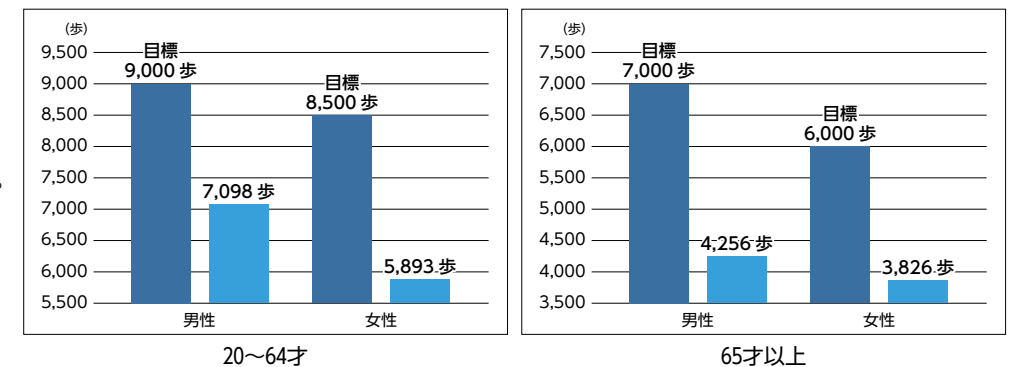
●問合せ／市健康福祉課市民健康係 ☎85-0973へ。

寒河江市民は歩いてない!?

健康に過ごすための1日当たり歩数として、20～64才の場合、男性9,000歩、女性8,500歩が推奨されています。これは、60分以上の身体活動に置き換えられます。65才以上では男性7,000歩、女性6,000歩が推奨され、40分以上の身体活動になります。市健康増進計画「第2次健康さがえ21」によると、寒河江市民の1日当たり平均歩数は20～64才で男性5,830歩、女性4,102歩。65才以上では男性4,256歩、女性3,826歩で、いずれも目標となる歩数に達していません。

1,000歩は、およそ10分間の身体活動に相当します。目標となる歩数や身体活動量に対して自分がどれだけ達成しているか、普段の生活を振り返り、確認してみましょう。

目標歩数と寒河江市民の平均歩数（1日当たり）



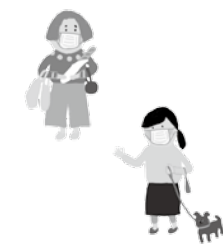
生活の中でちょっと工夫し、気軽にプラス・テン

プラス・テンの運動習慣といっても、あまり構えずに気軽に取り組みましょう。体を動かす機会は生活の中にたくさんあります。ちょっと工夫して健康づくりにつなげましょう。

運動として取り組む場合も、無理せず安全に行いましょう。

例えばこんな、プラス・テン

- ⊕歩く歩幅をいつもより広くしてみる
- ⊕歩く速度をいつもより速くしてみる
- ⊕自転車や徒歩で買い物に行ってみる
- ⊕いつもより遠くのトイレを使ってみる
- ⊕ペットの散歩時間を少し長めにしてみる
- ⊕食器を洗うときに、かかとを上げてみる
- ⊕エレベーターではなく階段を使ってみる



無理せず安全に

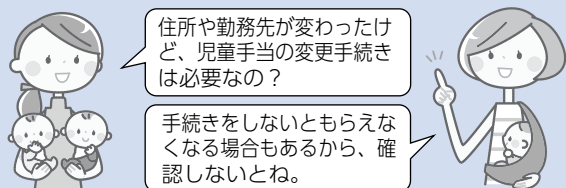
運動する際、誤ったやり方で体を動かすと、思わぬけがや事故につながってしまいます。次の点に気を付けましょう。

- ✓体を動かす時間や内容は少しずつ増やしましょう
- ✓体調が悪いときは無理をしないようにしましょう
- ✓痛みがある場合は、医師などの専門家にまず相談しましょう



子育て知っ得情報

その8 異動に伴う児童手当の手続き



住所や勤務先が変更になった際には、児童手当の手続きが必要な場合があります。

他市町村から本市へ転入する場合は、転入の手続きの際に「認定請求書」を、本市から他市町村へ転出する場合は、転出の手続きの際に「支給事由消滅届」を、市内で転居する場合は、転居の手続きの際に「住所変更届」をそれぞれ提出することで、引き続き児童手当を受給することができます。

新たに公務員になったり、公務員でなくなったりした方は、勤務先と本市の両方で手続きが必要になりますので、早めにご相談ください。

いずれの手続きも提出が遅れると手当が支給されない月が生じてしまう場合があります。忘れずに手続きを行いましょう。詳しくは市子育て推進課までお問い合わせください。

●問合せ／子育て推進課家庭支援係
☎85-0907へ。

歯っ!とする歯のおはなし④④

＝お子さん、こんなことはありませんか？＝
食べるのが遅い、あまりかまずに丸飲みしている、指しゃぶりがやめられない、食べるときクチャクチャ音がして注意しても変わらない、いつもポカんと口を開いている。



このような症状がある場合は「口腔（く）機能発達不全症」という病気かもしれません。口腔機能発達不全症とは、もともと原因となる病気があるわけではなく、「食すること」や「話すこと」といった口の役割が正常に身に付かず、専門的な関与が必要な状態をいいます。

食することや話すことは私たちが普段何気なく行っていることなので、病気という認識に至らず、気付くことが遅れがちです。お子さんの口の成長を見ていく中で、歯の生え方やむし歯、歯周病だけでなく、食べたり話したりすることにも気を付けて見てあげましょう。

平成30年から口腔機能発達不全症は、保険診療の対象となりました。お子さんの成長のため、少しでも気になる症状があれば、かかりつけ医に相談してください。

●問合せ／市歯科医師会事務局 ☎86-0080へ。

地域おこし協力隊がさがえの魅力を再発見

エンジョイ 縁JOY通信

初めまして！ 4月から新たに地域おこし協力隊として着任しました、加藤彩（かとうあや）と申します。これから、NPO法人グラウンドワーク寒河江の皆さんと一緒に、市内の環境保全活動や、賑わいづくりなどに力を尽くしていきますので、どうぞよろしくお願いいたします。



私は山形市出身ですが、小さな頃から寒河江市にご縁があり、寒河江市の豊かな自然や楽しいイベントが大好きでした。大学時代に野球場でイベントスタッフをしていた経験や、社会人になってからの農場ボランティア経験などを生かして、市民の皆さんのお役に立ちたいと思っています。そして、まだまだ知らない寒河江市の良い所をどんどん見つけていきたいです。

加藤 彩（山形市出身・30歳）
4月初旬、着任後初めてNPOの皆さんと「慈恩寺ホテルの里プロジェクト」の作業をしました。前列左から3番目が私。雨の中ががんばりました！

65才を超えたら

フレイル予防

～コロナ禍だからこそ、元気でい続けるために～

新型コロナウイルスの影響による自粛生活が続き、外出や運動、交流の機会が少なくなっています。運動しなかったり人との交流を持たないでいたりすると、体の動きや頭の動きが徐々に低下し、心身が虚弱した状態（フレイル）になってしまいます。新型コロナウイルスの終息を元気に迎え、健康に過ごしていくためにも、毎日の生活の中でフレイル予防に取り組みましょう。取り組むに当たっては、市地域包括支援センターの職員や保健師が、一人一人に合わせた予防策をご提案しますので、ご相談ください。

4月には、フレイルの割合が高くなるといわれる75才以上の方で、介護認定を受けていない方に、普段の生活を振り返る「基本チェックリスト」をお送りしました。フレイルの予備軍になっていないか確認しましょう。

フレイルを予防・改善するために

フレイルを予防・改善するためには、食生活・口腔（く）機能、身体活動、社会参加の3つを意識しながら、日ごろの生活を見直すことが大切です。

新型コロナウイルスの感染拡大予防とフレイルの予防・改善を両立するため、工夫して取り組みましょう。

適度な運動を継続しよう

適度な運動を継続することはフレイル予防に効果的ですが、マスクを着用しながら行くと水分補給を忘れたり、息苦しさを感じたりする場合があります。息苦しさを感じた場合はマスクを外して休憩をとるなどし、高齢の方は特に、無理のないように行いましょう。

いつもより10分程度、多く歩こう

ウォーキングは手軽に取り組みやすい有酸素運動です。有酸素運動には心肺機能を高めたり、動脈硬化を予防する効果があります。いつもよりも10分程度、歩く時間を増やしましょう。

筋力トレーニングで筋肉や骨を鍛えよう

スクワットなどの筋力トレーニングは、筋肉や骨などを鍛えるのに効果的で、転倒や骨折の危険性を低減します。ゆっくりでいいので、ややきつと感じる程度の筋力トレーニングを習慣付けましょう。



食生活を見直し、口腔機能を維持しよう

バランスよく食べ、たんぱく質が不足する「低栄養」を防ごう

肥満にならないように心掛けている場合でも、たんぱく質が不足する低栄養にならないように意識しましょう。できれば1日1食は肉類をとり、魚や卵、大豆製品なども含めて、しっかりとたんぱく質をとるようにしましょう。やせすぎは死亡率を高める危険性があるので、特に注意が必要です。

口腔機能を維持しよう

食べたものからしっかりと栄養を吸収するには、歯周病を防ぎ、かむ力や飲み込む力などの口腔機能を維持することが必要です。かみ応えのある食品を積極的にとり、正しい方法での歯磨きを行うようにしましょう。また、舌や頬、口周りの運動を意識して行いましょう。食事の際の食べこぼしやむせることが増えた、会話の際の活舌が悪くなったと感じた場合は、早めの改善に取り組みしましょう。



お互いにコミュニケーションをとろう

家の中に閉じこもりすぎることなく、新型コロナウイルスの感染予防対策を心掛けながら、買い物に出かけるなどしましょう。外出が難しい場合でも、家族や友人と電話などで最近の話をしたり、手紙を出し合ったりしながら、お互いに連絡を取り合いましょう。

●問合せ／市高齢者支援課介護予防推進係 ☎85-0875へ。

第3節 賑わいを生む商工業振興

中心市街地の活性化のため、商業後継者、新規起業者を支援しながら、商店街の賑わいづくりに取り組むとともに、企業誘致を進め安定雇用を図る必要があります。

主な取り組み

- 中心市街地活性化に向けた空き店舗対策と情報発信の強化
- 市産品の販路拡大支援とPRの強化
- 固定資産税の優遇措置などを活用した企業誘致の推進

主な目標・指標

- ◇中央工業団地の企業誘致に伴う就業者数
計画策定時 4,152人
⇒ 令和7年度目標 4,300人

第4節 雇用の安定と就労環境の充実

厳しい状況にある地域の雇用情勢に対応し雇用機会の充実を図るとともに、生産年齢人口が減少する中で本市の産業を担う人材を確保する必要があります。



主な取り組み

- 正規雇用や若年者の雇用促進に対する支援
- 中小企業の人材育成への支援
- 技能者の技能向上に向けた各種講座の開催

主な目標・指標

- ◇インターンシップ受け入れ企業
計画策定時 37社
⇒ 令和7年度目標 40社

第5節 質の高い居住環境づくり

住宅取得等に対する支援制度を継続するとともに、空き家対策の強化を図り、市民が安心して暮らし続けることができる快適な居住環境を整備していく必要があります。

主な取り組み

- 子育て世代や転入者への住宅取得支援の充実
- 多様な世帯（3世代世帯、近居世帯等）への住宅リフォーム支援の充実
- 各団体と協力した空き家相談会の継続的な開催

主な目標・指標

- ◇U・I・Jターン者への住宅支援による転入者数（平成28年度以降で累計）
計画策定時 726人 ⇒ 令和7年度時点目標 1,500人



第6節

移住者をはじめとした新たな活力の創出

移住定住施策の実施と広域的な情報発信により人の流れを創出するとともに、新たなつながりによる地域活性化を推進する必要があります。

主な取り組み

- 首都圏等での移住相談会の実施
- 移住者等に対する住宅の建築や購入、リフォームへの支援
- ふるさと納税を利用した方などの新たな関係人口創出への取り組みの推進

主な目標・指標

- ◇5年間の社会動態（転入者数－転出者数）累計
平成28年度～令和2年度 -243人
⇒ 令和3～7年度目標 増加

第7節

多文化共生社会の実現

外国人が不自由を感じることがないよう地域・職場・学校などのさまざまな場で快適に生活するための環境づくりや市民との交流の機会を増やしていく必要があります。

主な取り組み

- 近隣自治体との連携による窓口相談機能の充実
- 街中の多言語表示
- 姉妹都市間を含む諸外国人との交流事業による相互理解の推進

主な目標・指標

- ◇日本語教室への年間参加者数（延べ）
計画策定時 66人
⇒ 令和7年度目標 100人

シリーズ
新第6次寒河江市振興計画の概要

～第2章～

活力と交流を創成するまち



農業、商業、工業の振興を図りながら、新しい生活様式に沿った観光振興により交流人口を拡大し、移住定住施策の充実により地域を活性化して、活力と交流を創成するまちを目指します。

新第6次寒河江市振興計画の将来都市像「さくらんぼと笑顔かがやく 安全・安心なまち 寒河江」の実現に向けた主な取り組みを、市報さがえ5月5日・20日合併号から、基本政策（全5章）の章ごとに紹介しています。今回は第2章「活力と交流を創成するまち」です。

第1節 魅力と希望のある農業振興

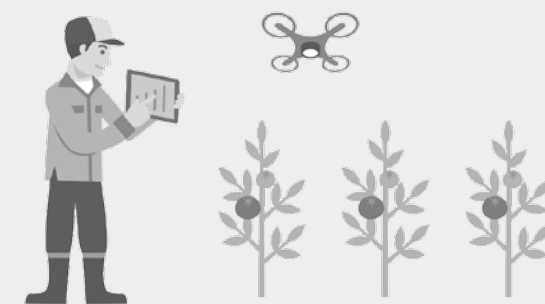
担い手への農地の集積などによる生産性の向上、安心して農業が継続できる環境の整備、魅力ある農産物のブランド化による販路拡大、新規就農者の確保・育成を図る必要があります。

主な取り組み

- 作業効率向上に必要なスマート農業や農業機械の導入支援
- 鳥獣被害防止対策実施隊の体制強化
- さくらんぼ生産における労働力確保対策の強化

主な目標・指標

- ◇担い手への農地の集積率
計画策定時 53パーセント
⇒ 令和7年度目標 75パーセント



第2節 新しい生活様式に沿った観光振興

「新しい生活様式」に沿った受入態勢の整備、観光資源の発掘や磨き上げ、周辺自治体との連携強化による広域観光の推進などにより、観光交流人口の拡大を図る必要があります。

主な取り組み

- 「新しい生活様式」に沿った宿泊施設・観光施設の整備支援
- 自転車等を活用したスポーツツーリズムの推進
- 周辺自治体との共同イベントやキャンペーンの開催

主な目標・指標

- ◇年間観光客数
計画策定時 340万人
⇒ 令和7年度目標 360万人





Sagae Library
さがえライブラリー

今月の1冊

影との戦い ゲド戦記 I
ル＝グウィン・作
清水真砂子・訳
岩波書店・発行



アースシーという空想の多島海世界を舞台に、血気にはやる高慢な若者ゲドの心の成長を描いた3部作の第1部です。自我に目覚め、自らの心の内に潜む負の部分である「影」との戦いは、ゲドに限らず私たち人間に課せられた共通の課題といえるかもしれません。ゲドは影とどのように戦い、救いの道を探めるのでしょうか。

図書館へ行こう！

おはなし室

図書館ボランティアチェリー
7/6(火)午前10時30分～11時30分

展示ホール

らっふる・笑顔いっぱい作品展 6/13(日)まで
つつじの家・ちぎり絵その他創作品展 6/15(火)から
第50回記念さくらんぼの都市(まち) 6/29(火)から
さがえ全国俳句大会入賞作品展

ブックテーマコーナー

これ知ってる!? 理科・科学 6/27(日)まで
和の世界～日本の伝統～ 6/29(火)から

6月の休館日 14日(月)・28日(月)

寒河江市美術館

アートに*ふれよう

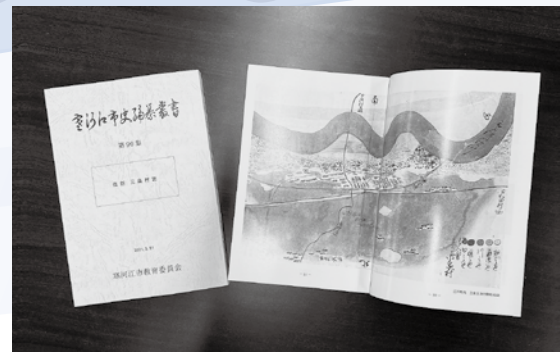
花を描く画家・逸見有個性展

山形市在住の画家・逸見有(たもつ)さんの個展を市民ギャラリーで開催します。昭和36(1961)年生まれ、梅津五郎氏に師事。強迫性障がいがありながら独自の表現を模索し、絵を描き続けています。



描くテーマのほとんどは花で、荒々しい色彩と奔放な筆遣いからたくましい生命力を感じます。新作を含めて25点を展示します。ぜひご鑑賞ください。

●期間/6月12日(土)～7月4日(日)
●休館日/6月23日(火)
●問合せ/市文化センター ☎86-5111へ。



『市史編纂叢書』ほか歴史関係刊行物の新刊案内
市教育委員会では、本市の歴史に関する書籍を多数発行しています。
このたび、新たに寒河江市史編纂叢書(へんさんそうしよ)第90集『復刻 三泉村誌』と『改訂 寒河江市の石造文化財』を発行しました。ぜひ、この機会に寒河江の歴史に触れてみませんか。
『三泉村誌』は、昭和39年に立ち上げた三泉村誌編纂委員会が地区に散在する資料を集め、研究を重ねて昭和46年に発行したものです。三泉村の

成り立ちや自然環境、洪水との闘い、江戸・明治・大正・昭和の各時代の行政や産業などが写真などを交えて分かりやすく書かれています。絶版して久しく、地区民から復刻が望まれていました。
復刻版には『三泉村誌』に加えて、江戸時代の三泉地区の絵図や、市報などさまざまな刊行物に掲載された三泉に関する記事、昭和30年頃の三泉地区の家並み図などを追加収録し、より充実した内容となっています。
■頒布価格/3300円
改訂 寒河江市の石造文化財
昭和58年に発行された『寒河江市の石造文化財』を改訂しました。『寒河江市の石造文化財』は、道路改修や区画整理などが進められた高度成長期に、石造物が元の場所から移設されたり廃棄や埋設されたりする中、調査保存の機運が高まり、昭和55年に行われた調査の成果として発行されました。
市歴史文化活動推進員の方々が前回の調査をもとに、平成27年から改めて実態を調査



したところ、前回調査後に移設されたものや未調査のものが多数発見されました。
改訂版では調査の成果をまとめ、市内に確認された1700基を超える石造物を、像塔・石塔・信仰供養塔などに分類しグラビアで掲載しています。石造文化財の詳細については、寒河江市を8つの地区に分けて、地区ごとの石造物の一覧表と所在地の地図を掲載。特徴的な石塔については由来などの解説も掲載し、より分かりやすく、興味を持っていただける内容となっています。
■頒布価格/2600円
●問合せ/市生涯学習課歴史文化係 ☎(86)8231へ。

市史編纂さん だより

誕生50周年曙町に生きる

夜明け前、奥羽の山々に日が上る寸前、山形盆地の空は曙色に染まる。島と高屋の間に居宅を構えた人々はこの町名を「曙町」と名付けて町の隆盛を祈った。
ここはかつて、もとの南部小学校から西根小学校まで続く豊かな穀倉の地を、一望のもとに見渡すことができた。昭和四十年頃からこの土地に移り住む人たちが増えてきた。寒河江市内はもちろん山形市

・天童市のほか、その大半は河北町など西村山郡の人たちで構成した。昭和四十五年十一月の曙町会記録によると、当時三十五世帯の内、大江町出身が十四、西川町出身が三、朝日町出身が三の二十世帯とある。中でも、大江町小清出身者が多い。

大江町小清出身の佐竹惣一郎さん(八十五才)を訪ねた。

大江町貫見から南に入った小清川のほとり、寺の門前で二十五歳頃まで農業を続けたという。牛を飼い、蚕を飼育し、山の田を耕し、冬は炭焼き。鋸で炭材を切り出した。このままではだめだ。町に出て新しい仕事に就き家族を支えよう。紆余曲折はあったけれど、新しいふるさとに移った。この頃、小清には四十戸近く残っていたけれど、現在はたった一戸だけだという。

佐竹さんばかりでなく、永年住み慣れたふるさとを離れて新しい天地に住むには、それぞれ家族で悩み、話し合いの末に決断したのだろう。



曙町の草分け(昭和42年)

今では立派な町並みに変わったが、ここは奈良平安時代の条里制という一〇八メートル四方の口分田という耕地整理が行われた所で、古代の島や三条に住んだ人々が営々と築き上げた畦畔や堰路が地中に埋もれている。
あれから五十年、曙町の人々はルールを作り、心を結ぶ数々の行事を積み上げて百二十世帯に上る曙町を作り上げた。「次の時代に語り継ぐ」というテーマの五十周年記念誌を発刊した町会長の安達清さんは「各世代が交流できる場を模索したい」と、その思いを新聞のインタビューに語った。

ボランティアしませんか？

チェリーズは、主に市内在住または市内の高校に通学している学生のボランティアサークルです。「地域の人の関わりを大切に、笑顔で楽しくボランティア！」を目標に、主催事業の企画の他、学童保育施設への訪問や各種イベントのお手伝い、他団体との交流会への参加など幅広く活動しています。

昨年は、新たに「チェリーズフラワープロジェクト」を企画し、花苗を種から育て、介護施設等へのプレゼントや最上川水害募金への協力の呼び掛けに活用しました。

現在は新型コロナウイルスの感染拡大の影響で活動を縮小していますが、状況が落ち



着いて、地域の方と関わる活動が再開できる事を心待ちにしています。
仲間を募集しています。お気軽にご連絡ください。
●問合せ/市文化センター ☎(86)5111へ。

家庭教育出前講座をご活用ください

事業所等で行っている研修会で、家庭教育に関する講座を実施してみませんか。

仕事と家庭を両立するための工夫や、子育てや家庭教育に関するさまざまな悩みの解決に向けた方法などを学びます。

ご希望に合わせ講座内容を提案し、講師を派遣します。受け付けは先着順で、派遣料は無料です。会場はご準備ください。

派遣には条件があります。詳細については、お問い合わせください。

●問合せ/市生涯学習課生涯学習係 ☎86-8231へ。

お知らせ

新型コロナウイルスの影響により、掲載の催しなどが中止・変更になる場合があります。

地域に根差した活動を支援 地域づくり応援事業募集

市内で地域づくり活動や地域貢献活動を実施する町会・NPO等の地域の団体を対象とした地域づくり応援事業を募集します。詳細については、ホームページまたは各地区公民館設置の募集要領をご覧ください。

- 事業期間／交付決定日（7月中旬予定）令和4年3月末
- 補助率／「地域課題解決事業」5分の4、「元気創造事業」5分の3、「地域よろず応援事業」10分の10など
- 申込／6月21日(月)まで市企画創成課政策調整係 ☎(85)1413へ。

緊急事態宣言等で売り上げが減少した事業者を支援

県と市が共同で発出した緊急事態宣言や、市独自に実施した飲食店等への営業時間短縮要請の影響を受け、売り上げが減少した市内の商工業事業者の

事業継続を支援するため、給付金事業を実施しています。詳細については、市ホームページをご覧ください。

- 対象業種／食料品製造業、道路旅客運送業、卸売業、小売業、飲食業、宿泊業、生活関連サービス業、教育・学習支援業、療養業など

- 対象要件／①「対象業種」を主な事業とする事業者が経営する市内の店舗等で、②緊急事態宣言等による飲食店等の営業時間短縮や移動自粛要請の影響を受け、③令和3年4月の売り上げが前年または前々年の同月比で30パーセント以上減少していること。ただし、飲食業、宿泊業においては、新型コロナウイルス感染症拡大防止協力金を受けた店舗を除く。
- 支給額／業種や売り上げの減少率により支給額が異なります。区分により1事業者当たり、20万円、30万円または50万円を上限とします。
- 申請方法／申請書に必要書類を添えて、8月31日(火)まで市商工会（〒991-8555寒河江市中央1丁目8番38号）にお持ちください。その際、売り上げ等の確認を行います。
- 問合せ／市商工推進課商工振興係 ☎(85)1492へ。

山形県新型コロナウイルス対策 認証制度

県では、感染症対策に取り組む飲食店等を認証する制度を実施しています。申請した店舗の対策を実際に確認し、

県が作成した認証基準を満たした店舗には認証ステッカーを交付します。認証店は県ホームページに掲載し、利用を呼びかけます。申請方法などの詳細については、県ホームページをご覧ください。

- 問合せ／県防災くらし安心部新型コロナウイルス対策認証課 ☎023(630)2830へ。

特定計量器定期検査 (はかり検査)の事前調査

取り引きや証明に使用しているのはかりは、2年に1度の定期検査が義務付けられています。本市から委託を受けた一般社団法人山形県計量協会の調査員が、計量器の台数などを把握するために事業所を訪問するほか、文書や電話などによる事前調査を行いますので、ご協力をお願いします。

- 期間／7月30日(金)まで
- 問合せ／市商工推進課商工振興係 ☎(85)1492へ。

伐採木を提供します

河川管理で発生した伐採木（軽トラツク約120台分）を希望者が現地で引き取りいただくことで1人3台分まで無償提供します。提供方法等が例年と異なりますので、詳細は県ホームページをご覧ください。

- 日時／6月15日(火)～17日(木)の午前9

- 時午後4時
- 提供場所／チェリーランド河川敷公園向かいの河川敷
- 申込／6月7日(月)～11日(金)まで。村山総合支庁西村山河川砂防課 ☎(86)8192へ。

水道管の漏水調査を実施

漏水音確認のため宅地へ立ち入る場合がありますので、ご協力をお願いします。

- 期間／令和4年3月8日(火)まで
- 区域／市内全域
- 委託調査会社／フジ地中情報株式会社
- 問合せ／市上下水道課給排水係 ☎(86)8511へ。

「自生山菜」の放射性物質 に注意してください

自生山菜は、生育環境の違いによって放射性物質の濃度にばらつきがあり、特にコシアブラは過去に基準値を超える放射性物質が検出されています。事前の検査を徹底し、安全性を確認してください。

- 自生山菜の販売・出荷を行う場合は、事前の検査を徹底し、安全性を確認した上で出荷等を行ってください。出荷等には、インターネット等による通信販売も含まれます。
- 問合せ／市農林課農村整備係 ☎(85)1772へ。

（身）医療証、（親）医療証 6月21日(月)から更新手続き開始

有効期限が令和3年6月30日の医療証をお持ちの方には、更新手続きの案内を送付しますので、期間内に手続きをしてください。案内が届かなくても該当すると思われる方は、申請をしてください。

（身）重度心身障害（児）者医療証

- 対象／①～⑥（①身体障害者手帳1・2級、②療育手帳A、③精神障害者保健福祉手帳1級、④障害年金証書1級、⑤特別児童扶養手当証書1級、⑥身体障害者手帳3級と療育手帳B）のいずれかをお持ちの方で、本人の市民税所得割額が23万5千円未満の場合に該当します。
- 持ち物／申請書、はらこ、保険証、該当する手帳等

（親）ひとり親家庭等医療証

- 対象／配偶者のない方で18歳以下の児童を扶養している本人と児童、または、父母のいない18歳以下の児童が対象で、所得税が非課税の場合に該当します。
- 持ち物／申請書、はらこ、保険証、国民健康保険加入者は就労証明書等

- 受付日時／6月21日(月)～7月9日(金)（閉庁日を除く）の午前8時30分～午後5時
- 提出方法／申請書に記入の上、必要書類を添えて市子育て推進課に持参または郵送（〒991-0021寒河江市中央2丁目2番1号）

- 問合せ／市子育て推進課家庭支援係 ☎(85)0907へ。

児童手当「現況届」 提出は6月30日(水)まで

児童手当を受給している方が、令和3年6月分以降も引き続き受給するには、現況届の提出が必要です。

- 市から送付された現況届用紙に記入の上、市子育て推進課に持参または郵送（〒991-0021寒河江市中央2丁目2番1号）してください。
- 期限までに手続きがない場合は受給できなくなりますので、ご注意ください。
- 問合せ／市子育て推進課家庭支援係 ☎(85)0907へ。

市地域包括支援センターを ご利用ください

高齢者の総合相談窓口である地域包括支援センターは、市社会福祉協議会が市の委託を受け、6月1日からハートフルセンター3階で運営しています。主任ケアマネジャーや社会福祉士、看護師等の専門職が、介護や介護予防、健康づくり、認知症への対応、成年後見制度などさまざまな相談にお応えします。要介護1・2の要介護認定を受けた場合、一人一人に合わせた介護予防ケアプランの作成が必要です。ぜひご相談ください。

- 受付日時／月～土曜日（祝日、年末年始を除く）の午前8時30分～午後

- 5時15分。土曜日は事前予約が必要。
- 問合せ／市地域包括支援センター ☎(85)0896へ。

初・中級日本語教室

外国の方が生活に必要な情報を得るために、日本語を学ぶ場を提供します。

- 日時／6月18日～12月10日の毎週金曜日、午後1時30分～3時30分
- 会場／フローラ・SAGAE
- 対象／日本語を学びたい外国人
- 受講料／テキスト代2700円
- 申込／NPO法人国際平和まつりYAMAGATA ☎(86)2846、または市企画創成課政策調整係 ☎(85)1413へ。

アスポートさがえスポーツ教室

ジュニア体操教室

- 日時／6月27日～11月21日の毎週日曜日（休みの週あり）、全20回、午後6時30分～8時

- 会場／市民体育館
- 定員／小学生15人
- 参加費／1万2千円
- 申込期限／6月20日(日)
- ちびっこスポーツ教室（前期）
- 日時／6月16日～8月25日の毎週水曜日（休みの週あり）、全10回、午後4時～5時
- 会場／市民体育館

6月の行事予定

4(金)	
5(土)	
6(日)	休日当番医（あびこ耳鼻咽喉科クリニック）／証明書交付窓口開庁（午前）
7(月)	結核検診
8(火)	結核検診／こころの健康相談／南部・柴橋・西部地区公民館休館日
9(水)	レディース検診／3歳児健診／フローラ・SAGAE休館日
10(木)	健康相談／市民浴場休場日
11(金)	市ドック／レディース検診／保健師育児相談／母乳ミルク相談室
12(土)	ツール・ド・さくらんぼ2021スペシャルデー／てとて市2021（～13日）／花火のタベ
13(日)	休日当番医（大原医院）／証明書交付窓口開庁（午前）
14(月)	"さがえ" さくらんぼマラソン2021オンライン大会（～27日）／法律相談／市立図書館休館日
15(火)	青空アート展（～30日）
16(水)	ゆめはーと寒河江「おたんじょうびおめでとうの日」／9～10カ月児健診
17(木)	一般相談・登記相談・行政相談／結核検診／健康相談
18(金)	結核検診／2歳児ピカピカ歯科検診
19(土)	さがえのあそび2021
20(日)	"さがえ" さくらんぼマラソンスペシャルプログラム／休日当番医（折居内科医院）／証明書交付窓口開庁（午前）／ハートフルセンター休館日
21(月)	結核検診
22(火)	中央公民館休館日
23(水)	市ドック／1歳6カ月児健診／フローラ・SAGAE休館日
24(木)	市長相談／健康相談／離乳食後期教室／水道料金・下水道浄化槽使用料（4月・5月分）口座振替日
25(金)	市ドック／産後リフレッシュ講座
26(土)	紅秀峰品種登録30周年記念イベント（～27日）／市ドック
27(日)	寒河江さくらんぼウォーク2021／休日当番医（国井医院）／証明書交付窓口開庁（午前）
28(月)	市ドック／レディース検診／市立図書館、市民体育館、チェリーナさがえ休館日
29(火)	しばはし保育所園庭開放日／市ドック
30(水)	市ドック／3～4カ月児健診／市県民税（1期）納期限／水道料金・下水道浄化槽使用料（4月・5月分）納期限
7/1(木)	レディース検診／健康相談
2(金)	
3(土)	
4(日)	休日当番医（国井クリニック）／証明書交付窓口開庁（午前）

■次号の市報6月20日号は、6月18日(金)に発行します。

ご寄附をいただきました

角田商事株式会社（角田裕一代表取締役社長）様から、アップライトピアノ1台をいただきました。

=80歳で20本の元気な歯を！= 8020運動・無料歯科検診

市と市歯科医師会では、歯の健康づくりを進めるため8020（はちまるにいまる）運動を推進しており、その一環として無料歯科検診を実施します。期間中、市内の歯医者さんで検診を受けた全員に参加賞があるほか、結果が優秀な方には別途表彰を行います。

●期間／6月30日(水)まで
●対象／80歳以上の方（昭和16年12月31日以前生まれの方）
●問合せ／市健康福祉課市民健康係 ☎85-0973へ。

4月末の市人口、4月届出の出生数

地区名	人 口	世帯数
寒河江	18,739	6,881
南 部	4,820	1,713
西 根	4,702	1,584
柴 橋	4,696	1,549
高 松	2,585	833
醍 醐	1,092	356
白 岩	2,501	937
三 泉	1,386	519
総 計	40,521	14,372
前月比	-55	+18
出生数	男：13人、女：15人	

ふれあいゆずりあいコーナー（5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／シングルベッド、パイプハンガー（シングル）、ガステーブル、スキー板・ブーツ、加湿器

■譲ります（有償）／オイルヒーター、電気ストーブ、ブラインド、パイプハンガー（ダブル）、鏡台、電子レンジ、マッサージ機

■譲って／キャットタワー、ミシン、未使用タオル、スチームアイロン

=子育てゆずりあいコーナー=

■あげます／チャイルドシート、スキー板、自転車、幼児用イス（木製）

■譲ります（有償）／服、学生ズボン

●問合せ／市市民生活課地球温暖化対策室 ☎85-1914へ。

クマにご注意ください！



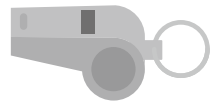
行楽や山菜採り等で山に入る機会が増えることが予想されますが、山ではクマと遭遇する危険性が高くなります。県内では毎年5月から7月にかけてクマの目撃件数が急増し、農作物への被害や人身被害が発生しています。山に入る際など、備えを万全にした上で十分気を付けてください。

クマに遭遇しないため、備えは万全に

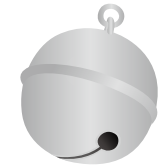
- ①クマから見れば、森林は自分の領分、人は侵入者です。周囲に十分注意してください。
- ②音の出る物で、クマに自分の存在を知らせましょう。ラジオやクマ避けの鈴、笛など、音の出る物を持ちましょう。
- ③子連れのクマに注意してください。子グマを見たら、近くに母グマがいると思ってください。周囲に注意をしながら、できるだけ早く遠ざかりましょう。
- ④万一、クマに遭遇したら、背を向けずに、ゆっくり後退してください。クマ撃退スプレーの使用も有効です。
- ⑤餌付けとなる食品や生ごみを放置しないでください。農作物の放置もやめましょう。



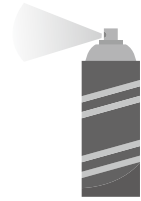
ラジオ



笛



クマ避け鈴



クマ撃退スプレー

●問合せ／有害鳥獣全般については市市民生活課地球温暖化対策室 ☎85-1914、農作物の被害については市農林課農業振興係 ☎85-1753へ。

目や見え方の相談会「アイ・サポート相談会」

目や見え方で生活や学習に不安・悩みのある方を対象とした視覚障がいや視覚障がい教育に関する専門的な知識を持つ相談員による個別相談です。

●期日／8月2日(月)

●会場／村山総合支庁西村山地域振興局
申込／6月11日(金)まで、視覚支援センター（山形盲学校内）
☎023(672)4116へ。

高校卒業程度 税務職員採用試験

●受験資格／①令和3年4月1日において高校卒業後3年を経過していない方および令和4年3月までに高校を卒業する見込みの方、②人事院が①に準ずると認める方。

●受験申込期間／6月21日(月)～30日(水)
●受験申込方法／人事院ホームページ (<https://www.jint.go.jp/saiyo/saiyo.html>) から申し込み

●第1次試験日／9月5日(日)
●問合せ／仙台国税局人事第二課 ☎022(263)1111内線3236へ。

やまがたハイブリッド 合同企業説明会

●期日／6月29日(火)・30日(水)
●会場／山形国際交流プラザ（山形市）
●対象／令和4年3月卒業予定の学生、

Uターン希望者、県内企業への就職を希望する方

●申込方法／特設ホームページ (<https://y-m-jobs.com>) から申し込み

●その他／オンライン参加も可能
●問合せ／県雇用・コロナ失業対策課 ☎023(630)2375へ。

山形労働局委託事業 はたらくための交流会&相談会

就職氷河期世代応援事業として就職活動に関する交流会および相談会を行います。

●日時／6月16日(水)。「交流会」午後1時30分～2時30分、「相談会」午後2時40分～4時

●会場／市技術交流プラザ

●対象／概ね35歳～55歳未満の就職活動中の方

●申込／キャリアバンク株式会社 ☎023(673)0515へ。

令和3年度山形県調理師試験

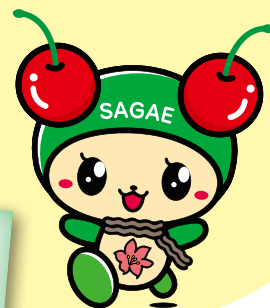
県の調理師資格の取得試験を実施します。願書の配布および受け付けは、村山保健所生活衛生課で行います。

●日時／10月30日(土)午後1時30分～3時30分

●会場／山形県庁

●申込期間／6月11日(金)～25日(金)
●問合せ／県食品安全衛生課 ☎023(630)2621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



フルーツライン左沢線の列車に、慈恩寺の十二神将のラッピング車両がお目見えしました。10月いっぱい、山形駅～左沢駅の間で運行されます。ぜひご覧ください。十二神将の力で1日も早く、新型コロナの病魔が退散することを願っています。(北條幸子)



柴橋小学校前の県道143号を南に進んだ丁字路の奥に、赤い鳥居が目を引く剛清水不動尊があります。鳥居をくぐると、足元の澄んだ湧き水が木漏れ日の光を反射して、なんとも美しく輝いていました。とても神秘的な光景に心が洗われました。(佐藤真由美)



今年も寒河江公園のツツジが見事でした！ コロナ禍ということもあり、例年に比べ県外からの観光客は少なく感じましたが、天気の良い日はたくさんの方々が賑わっていました。久々に露店も出ていて皆さんとても喜んでいました。(木村優子)



中村隆行氏のペーパークラフト作品展が、さくらんぼ会館で開催されました。懐かしい昭和の光景を切り取って紙で再現。活気が伝わってくる情景や、思わず笑みがこぼれる子どもたちの表情など、どの作品も温かみや生命力を感じました。(酒井由美子)



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



新型コロナウイルスワクチンの集団接種が、4月26日から市文化センターを会場に行われています。本市では、65歳以上の年齢の高い方から順番に、集団接種の受け付けを行っており、たくさんの方がワクチン接種に訪れています。5月17日からは、市内17の医療機関での個別接種も開始されました。ワクチンの接種を受けた方は、1回目の接種をスムーズに受けることができ安心したが、今後とも油断せずにマスクの着用や手洗いなどの新しい生活様式を続けていきたい。」と話していました。

今月の表紙

さがえの旬な情報、
ご覧ください！



寒河江市
ホームページ



ご利用ください！
市公式アプリ
寒河江ぽけっとナビ



Twitter
市公式アカウント