

市報さがえ

2022
7.5
No.1794

目次

特集／自然と遊ぶ……………	2
さがえフォトスタジオ……………	6
さがえコラム……………	7
生涯学習のまど……………	8
お知らせ……………	10



駆け抜ける初夏の寒河江

学びの里 TASSHO

- 住所／寒河江市大字田代370-1
- 問合せ／NPO法人葉山の里たしろ ☎85-0822へ。

学びの里TASSHOは、平成25年3月に閉校した旧田代小学校校舎を改修し、校舎の面影を残した体験交流型の宿泊施設として愛されています。教室を改装したスペースでの宿泊やグラウンドでのキャンプのほか、多様な里山体験プログラムにより1年を通して大自然を満喫できます。

利用案内

- 受付／午前9時～午後5時
- 休館日／毎週水曜日
- 利用料金／[グラウンド] 1泊につき1区画3,030円のほか、小中学生1人150円、高校生以上1人300円。宿泊しない場合はお問い合わせください。[館内施設] 利用する部屋によって異なりますので、お問い合わせください。
- その他／グラウンドでキャンプする方は、各キャンパススペースに駐車してください。グラウンド利用の方でも、館内のトイレ、浴室が使えます。浴室利用には人数等の条件があり、別途料金が必要です。グラウンドには水場がありますので、ご利用ください。



田代地区は、葉山の中腹に位置する自然豊かな中山間地域です。自然の中での体験は、体験した人にしか分からない感動が生まれ、深い学びにもつながります。私たちスタッフも、皆さんの価値ある体験となるよう支援します。お気軽にお越しください！



指定管理者
NPO法人葉山の里たしろ
理事長 宮林寛一さん



TASSHOでアウトドア体験



キャンプ（春～秋）



トレッキング（夏～秋）



稲刈り（秋）



雪上バナナポート（冬）



新型コロナウイルスの影響等で、施設の利用に制限等が設けられる場合があります。

簡単！火おこしのやり方

たき火はアウトドアの楽しみ方の一つです。うまく火をおこせると、キャンプも一層盛り上がります。この夏は、ぜひ火おこしに挑戦してはいかがでしょうか。

- ① 木くずや細い木等の燃えやすいものを寄せる。
- ② ①を覆うように空気の通り道を作りながら薪を組む。
- ③ ①の燃えやすい枝等に火を付ける。
- ④ 火が大きくなって、薪に燃え移るのを待つ。



燃えかす等は持ち帰ろう



火おこし 主な持ち物

火ばさみ

不燃手袋

木くずや細い木

たき火台

椅子

火消しつぼ

点火するもの

薪

この他、帽子や飲み物、ごみ袋などがあると便利です。

守ろう！ アウトドアのルール

ゴミは必ず持ち帰りましょう！

共有設備は周囲の人と譲り合いましょう！

管理人の指示を守りましょう！

いこいの森

- 住所／寒河江市大字谷沢字平野山1563
- 問合せ／いこいの森管理事務所 ☎87-5151へ。

いこいの森は谷沢地区にある平野山の西に位置し、豊かな森林に囲まれた運動広場やアスレチック遊具で、自然を感じながら遊べると好評です。敷地内には遊歩道が設置され、沼のほとりや梅の木の間、秋には紅葉した木々の間など、自然を楽しみながらウォーキングできます。

広いテントベースでテントを張って宿泊もできます。

利用案内

- 受付／[4月・5月、9月] 午前9時～午後6時、[6月～8月] 午前9時～午後7時、[10月・11月] 午前9時～午後5時
- 利用可能日／4月5日～11月20日
- 利用料金／テント1張り、1泊当たり3人まで200円、4人以上300円。日帰りの場合、3人まで100円、4人以上200円。
- その他／トイレ、水場、炊事場が終日利用できます。

いこいの森は、豊かな自然環境の中で運動できる場所や遊び場として、どなたでも気軽に水辺や森で楽しむことができます！

沼での鯉釣り、森のいえ周辺でのバーベキューや芋煮会をはじめ、特にキャンプ場は多くの方に利用いただいています。

いこいの森の年間イベントは夏には星空体験会、秋には尾根の遊歩道を利用した紅葉狩りや鯉釣り大会があります。

ぜひお気軽にお越しください！



指定管理者
市いこいの森管理会の皆さん

いこいの森でアウトドア体験



遊歩道



キャンプ



木の葉の模様付け（秋）



- 住所／寒河江市大字島字島南398-7
- 問合せ／最上川寒河江緑地管理棟 ☎85-1158へ。

グリバーさがえ



グリバーさがえ夏祭り開催！

海に行かなくてもバナナボートやカヌー等のマリンスポーツを満喫できます。新型コロナウイルス感染対策のため、マスクを着用してお越しください。

- 日時／7月31日(日)午前10時～午後3時（正午～午後1時は休憩）
- 参加協力金／1人1,000円

グリバーさがえは多目的芝生広場と多目的水面広場を有し、特に水面広場ではカヌーや水上バイクなど水と触れ合う体験ができる施設として人気です。堤防からは遠くに連なる山々と広場を一度に眺めることができ、開放的な景色が訪れる人を癒します。

利用案内

- 受付／午前9時～午後6時30分
- 利用可能日／通年。多目的水面広場のみ3月1日～11月30日。
- 利用料金／[多目的水面広場] 4時間まで1人200円（高校生以下は無料）。貸し切りの場合、全面10,470円、半面5,230円で、いずれも4時間まで。[多目的芝生広場] 無料
- その他／トイレ、シャワーが利用できます。シャワーは受付時間内のみ利用でき、別途料金が必要です。
※キャンプおよび宿泊はできません。



指定管理者
NPO法人スペース・アンド・タイム・クリエーションの皆さん

グリバーさがえは、完全管理型の多目的水面広場がある国内唯一の施設として誕生し、今年で10年目を迎えました。

水上バイクやカヌーなど水と触れ合い遊ぶことは、なかなかできない貴重な体験だと思います。

ぜひ多くの方に知ってもらい、実際にグリバーさがえを訪れて存分に楽しんでもらいたいです！これからも市民の皆さんが思わず自慢したくなるような、魅力あふれる施設づくりを頑張ります！

グリバーさがえでアウトドア体験



カヌー（春～秋）



水上バイク（春～秋）



手ぶらでバーベキュー

もしかしたら、土手にいる僕に会える…かも♪

ヤギのヤマトくん

食から始める健康レシピ②①



果物の食べ過ぎは よくない？

果物には、水分やビタミンC、カリウム、水溶性食物繊維のペクチンなどが多く含まれていて、健康的なイメージがあり、野菜と同じく体に良いと考えている方も少なくないようです。しかし、果物は野菜に比べ、ブドウ糖や果糖（果物の糖質）を多く含んでいます。そのため、食べ過ぎると糖質の過剰摂取により、血糖値の上昇や中性脂肪の増大、肥満につながる恐れがあります。

果物を食後のデザートとして食べる場合、1日の活動源となる朝食のときに取るのが最適です。朝に果物を食べると果糖の吸収が早くなり、すぐエネルギーに変換されるためです。夕食後に果物を取る場合は、エネルギーに変わりにくい時間帯であるため、体脂肪として体に蓄えられる可能性が高く注意が必要です。

果物を朝食のヨーグルトに入れたり、サラダに入れたり、果物入りのスムージーにして飲んだりするなど、ひと工夫してみるのも良いかもしれません。果物の食べ方や量に気を付けて、季節を感じながら旬のおいしさを味わってみましょう。

●問合せ／市健康福祉課市民健康係 ☎85-0973へ。

くらしの中のチョットした話

気候変動（地球温暖化） による影響



現在、気候変動（地球温暖化）が進んでおり、現状のまま温室効果ガスの排出が続けば、21世紀末には山形県の年平均気温が4.7度高くなると予測されています。近年、極端な気象現象がたびたび観測されており、本市においても令和2年7月の豪雨による災害など、気候変動による影響が表れています。このまま気候変動が進んだ場合、さまざまな分野での影響が懸念されています。

温室効果ガス排出削減の取り組みに加えて、気候変動の影響から自分の身を守るため、熱中症予防の対策や防災マップの確認など、個人でできることにも取り組みましょう。

気候変動で懸念される影響

- ・ 豪雨の増加による土砂災害や水害の甚大化
- ・ 降水量の減少による水不足
- ・ 猛暑日の増加に伴う熱中症の危険性の増加
- ・ 食中毒や感染症発生の危険性の増加
- ・ 農作物の収量および品質の低下、栽培適地の北上
- ・ 害虫分布域や病害発生地域の拡大

●問合せ／市市民生活課地球温暖化対策室 ☎85-1914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

4月1日から、学校教育課に着任した鈴木です。寒河江市出身ですが、大学卒業後、東京都で外資のマーケティング関係企業に勤務していました。現在「さがえ未来コンソーシアム」事務局担当です。このコンソーシアム構想は、学校、地域、企業の連携を深め、互いに協働することで次代の「さがえっこ」を

育む学習基盤の強化を推進することが目的です。現在、事業計画作りや地域、企業の方々との話し合いのほか、事業の一つである「さがえ少年少女発明クラブ」の発足準備も進めています。

先日、寒河江川沿いのサイクリングロードを走って来ました。田植え後の時期で、田んぼの水面に日が当たりキラキラしており、また道沿いの新緑がどんどん伸びてきれいでした。

鈴木 郁（寒河江市出身・62歳）
学校教育課のさがえ未来コンソーシアム事務局担当。週末は寒河江を起点に西へ、東へ、南へ、北へロードバイク（自転車）を走らせています。



さがえフォトスタジオ

100歳賀詞贈呈



5月中旬、数え年で今年100歳を迎えた高齢者の皆さんをお祝いし、賀詞の贈呈を行いました。

スケートボードビギナーズスクール



5月22日、長岡山の室内練習場で、スケートボードの選手らが、技術を基礎から楽しく教えてくれました。

つや姫ヴィラージュ出発式



5月24日、南部地区の水田で、つや姫の順調な生育を願い、つや姫ヴィラージュの出発式が行われました。

パラトライアスロン合宿



5月26日～29日、本市で日本トライアスロン連合パラトライアスロン強化指定選手の合宿が行われました。

葉山山開き



5月30日、葉山市民荘で、入山者の安全を願う葉山の山開きが行われました。

さくらんぼ議会



6月3日～20日、第2回市議会定例会「さくらんぼ議会」が開催されました。

さがえ図書館まつり2022 夏まつり

8月7日(日)

夏の一日を図書館で楽しんでみませんか。

今年もさがえ図書館の夏まつりを開催します。皆さんが楽しめる内容となっていますので、ぜひご来館ください。

本のプレゼント

カウンター前の特設書架で、図書館の貸し出ししなくなった本や雑誌をリサイクル本として、一人10冊まで(うち児童書一人3冊まで)プレゼントします。

■時間／午前9時30分～午後7時

ビブリオバトル

小学生がお薦めの本を紹介するゲームです。

■時間／午前10時～正午

市郷土館運営協議会委員を公募

市郷土館の運営や事業計画等について、市民の幅広い意見を反映するための委員を公募します。

●公募数／1人(応募多数の際は抽選)

●応募資格／応募時点で18歳以上の方。他にも要件がある。

りますので、詳細については市ホームページをご覧ください。

●任期／2年(8月1日(月)～令和6年7月31日(水))

●申込／7月20日(水)まで市生涯学習課歴史文化係
☎(86)8231へ。



図書館ロビーの展示

読み聞かせ講座

県家庭教育アドバイザー・二瓶明美氏らにより、音楽を使つての子育て支援について講話を行います。

■時間／午後2時～4時

●会場／市立図書館

●問合せ／市立図書館
☎(86)1662へ。

令和4年度はたちの式典にお申し込みください

詳細については、市ホームページをご覧ください。市外のご友人等にもお声掛けください。

- 日時／8月14日(日)午後2時～
- 会場／市民文化会館
- 対象／平成13年4月2日～平成14年4月1日生まれの方で、市内在住または市から転出された方
- 申込方法／2次元コードを読み取って、または市ホームページから申し込み
- 問合せ／市生涯学習課生涯学習係
☎86-5111へ。



▲やまがたe申請

「白岩鈴木修家資料」発刊

市教育委員会では寒河江市史編纂叢書(へんさんそうしよ)第91集を発刊しました。

資料は、白岩地区内に伝わる江戸時代末から明治時代にかけての古文書を中心として、掲載しています。

明治政府から発せられた法令の控えや、明治時代になって陸運会社から郵便局へと制度が変容していく頃の文書、明治時代の白岩村ほか4力村の予算書、江戸時代の争論、夜通し日の出を待つ日待などの民間信仰に関する資料、今から約180年前に3力月かけて徒歩で伊勢・金毘羅(こんぴら)参りをした際の旅日記、白岩地区で盛んだった浄瑠璃の稽古に関する資料などを掲載しています。

いずれも本市の歴史を物語る貴重な資料です。本書を通して、幕末から明治時代にかけて大きく変容していく地域の様子を読み取ってはいかがでしょうか。

●価格／1冊2700円

●問合せ／生涯学習課歴史文化係
☎(86)8231へ。



編纂叢書91集

寒河江と大江氏^⑩ 後白河法皇と源頼朝の影響

慈恩寺は、寺伝によれば大江広元と同時代の他の権力者からも影響を受けています。

慈恩寺の熊野神社は、保元(1156)年、後白河法皇の命令によって建てられたと伝わります。後白河法皇は、住まいである御所の近くに熊野神社を建てるほど熊野信仰が強い人物でした。

高野山の僧・弘俊阿闍梨(こうしゅんあじり)は、文治元(1185)年に後白河法皇と源頼朝の命令により、慈恩寺に真言宗と修験道を伝えたといます。これ以降、天台教学の寺だった慈恩寺では真言宗が強くなります。また、山号は雷雲山から瑞玉山へ、鎮守は白山神から先述の熊野権現へ変わり、修験道も盛んに行われるようになったと伝わります。

寺院にこのような大きな変革をもたらすには、権力者の意向があつたからと考えられます。そのため、慈恩寺は当時の権力者の宗教政策を反映していた寺と考えられています。

市史編さん だより 100年前の「お盆」は語る

20年程前に市に寄贈された1枚の蒔絵(まきえ)のお盆がある。表には「竣工記念左澤線寒河江停車場」の文字と鶴と松の絵。裏には「大正十年十月米山組 鴨田建築部」とある。

米山組鴨田建築部とは八鍬の鴨田組のようである。鴨田組は大手の企業と共に寒河江停車場本舎や付属建物の建築、軌道敷設、最上川橋梁(きょうりょう)敷設等の

工事を行ったのである。羽前長崎―南寒河江の最上川に架かる鉄道橋の敷設工事は難事業であつた。この「最上川橋梁」完成間近と思える写真がある。その写真に鴨田組の法被を着た人々が写っている。

最上川橋梁は長さ334・1メートル。取り付け作業は川の中に橋脚を造り、その上に橋桁(はしげた)を載せ線路を敷いていくのである。緊張の連続であつただろう。

もともとこの橋は明治20(1887)年東海道線の本曾川に架けられていたもので、イギリス人ポーナルによって設計され資材もイギリスから輸入されたという。木曾川から取り外して左沢線とフラワ―長井線に二分して移設した。1世紀以上前に製造され現在も活躍している日本最古の鉄道橋で、近代化産業遺産として認定されている。

鴨田家について、4代目功さんは「鴨田組は昭和60年まで建設業を営んでいた。初代

鴨田鉄之助は慈恩寺出身で八鍬に居を構え製材・土木建設・運送業等を営んだ。鉄道・トンネル・橋・道路・学校等の建設を請負った。左沢線高松停車場や取り付け道路の工事も行つたと聞いている」と語る。

大正10(1921)年12月11日寒河江駅前で盛大に開通式が行われた。寒河江山形間が1時間以内で到達するようになった。そして翌大正11年4月23日左沢線は全線開通した。令和4年、左沢線全線開通100周年を迎えた。

当時のままのような1枚のお盆。人々の寒河江停車場竣工の喜びと左沢線への期待が伝わってくる。



竣工記念の蒔絵のお盆

Sagae Library さがえライブラリー

今月の1冊

日本の七十二候を楽しむ
～旧暦のある暮らし～増補新装版
白井明大・文 有賀一広・絵
KADOKAWA・発行



しとしとと降り続く雨・日本の四季の特徴でもある梅雨という季節。折々にさまざまな姿を見せてくれる日本の四季ですが、旧暦を元に暮らしていた時代には、季節の移ろいを細やかに感じ取り、1年を24の節気に分け、さらに細かい72の候で表現していました。自然の流れに寄り添う旧暦のある暮らしに、あなたも触れてみませんか。

図書館へ行こう！

おはなし室

いっちゃん会 7/16(土)午後2時～2時30分
ムーミンマクラブ 7/24(日)午前11時～11時40分
図書館ボランティアチェリー 毎週火曜日の午前10時～11時30分

展示ホール

さくらんぼ俳句大会入選作品展 7/24(日)まで
図書館夏まつり関連展示 7/26(火)から

ブックテーマコーナー

猫 7/24(日)まで
冒険 7/26(火)から

7月の休館日 11日(月)・25日(月)

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。

令和4年度国民年金の免除・猶予申請

経済的な理由等で国民年金保険料を納付することが困難な場合は、申請により、保険料が免除または猶予になる制度があります。免除等を受けずに、保険料の未納がある状態で障害・死亡といった不慮の事態が発生すると、障害基礎年金や遺族基礎年金を受けられない場合があります。詳細については、申込先にご確認ください。

- 免除期間／令和4年7月～令和5年6月
- 持ち物／年金手帳、マイナンバーが分かるもの
- 申込／市民生生活課市民係 ☎(85)1854へ。

さくらんぼナスの申請を受け付けています

市内の農家に就労した方で一定の条件を満たした方に、5千円相当の市の

介護予防講座 さわやかコグニサイズ体操

認知症予防のため、頭と体の体操を体験します。

- 日時／7月28日(木)午後1時30分～3時
- 会場／ハートフルセンター
- 定員／65歳以上の市民30人
- 持ち物／マスク、運動しやすい服装・靴、飲み物、タオル
- 申込／7月12日(火)から市高齢者支援課介護予防推進係 ☎(85)0875へ。

市民講座「介護のその前に 予防について考えよう」

高齢者が、元気で快適に暮らせるように、介護保険の上手な使い方を学びます。

- 日時／8月3日(木)午後1時30分～3時30分
- 会場／①市技術交流プラザ、②特別養護老人ホーム醍醐、③グループホームスマイルしばし
- 定員／①70人、②20人、③15人
- 申込／7月29日(金)まで市高齢者支援課介護予防推進係 ☎(85)0875へ。

あなたの婚活をサポート 市結婚相談会

結婚を希望する方への相談会です。市の婚活コーディネーターが親身になってご相談をお受けしますので、どうぞお気軽にご利用ください。

特産品を11種類の中から1つ進呈します。申込方法等の詳細は、市ホームページをご覧ください。

- 対象／市内のサクランボ農家で雇用され、5月10日(火)～7月10日(日)に25時間以上(マッチングアプリ day work を活用した場合2日以上)働いた方。ただし、これまでさくらんぼナスの交付を受けたことのある方、雇用主から3親等以内の親族、高校生以下は対象外です。
- 申込／7月29日(金)まで市農林課農政係 ☎(85)1763へ。

マイナポイント第2弾 カードの申請は9月末まで

マイナポイント第2弾のポイントを取得するには、9月末までにマイナンバーカードの交付申請が必要です。カードの申請やポイント取得の方法、その他の要件など、詳細は市ホームページをご覧ください。

- 問合せ／市民生生活課市民係 ☎(85)1854へ。

市職員採用試験 (令和5年4月1日採用予定)

魅力あるまちを共に創造していく職員を募集します。受験資格等の詳細は、市ホームページをご覧ください。

- 試験区分／上級行政、初級行政、保育士、各若干人
- 採用試験／「1次試験」 9月18日(日)午

- 日時／7月29日(金)午後7時～9時
- 会場／ハートフルセンター
- 定員／結婚を希望する独身の方またはそのご家族8人(相談は1人30分)
- 申込／7月27日(水)まで市企画創成課政策調整係 ☎(85)1413へ。

アスポートさがえ いきいき健康教室

詳細については、申込先にご確認ください。

- 日時／次の①②③の毎週木曜日(8月11日、11月3日を除く、午前10時～正午。①7月28日～12月22日、②9月29日～12月22日、③10月27日～12月22日)
- 会場／市民体育館ほか
- 定員／介護認定を受けていない65歳以上の市民50人
- 参加費／①1万円、②6千円、③4千円
- 申込／7月25日(金)まで市民体育館 ☎(86)5113へ。

第8回カラーリング 交流大会inさがえ

詳細については、申込先にご確認ください。

- 日時／7月23日(土)午前9時30分～
- 会場／市民体育館
- 対象／県在住の小学生以上の3人～4人で構成するチーム
- 参加費／1500円

- 前10時～(会場：ハートフルセンター)。「2次試験」1次試験合格者を対象に、10月下旬に実施予定
- 申込方法／8月4日(木)までインターネットで申し込み
- 受験案内／市ホームページからダウンロードできるほか、市役所4階総務課、文化センター、フローラ・SAGAE1階窓口でも交付しています。
- 問合せ／市総務課職員係 ☎(85)1348へ。

西村山広域行政事務組合 職員採用試験

- 試験区分／消防士1人程度
- 受験資格／生年月日が平成6年4月2日～平成17年4月1日の方。他にも要件がありますので、詳細はお問い合わせください。
- 採用試験／「1次試験」 9月18日(日)午前10時～(会場：市勤労青少年ホーム)。「2次試験」1次試験合格者を対象に後日実施
- 申込方法／受験申込書に記入の上、8月5日(金)まで西村山広域行政事務組合事務局へ提出(土・日曜日、祝日を除く午前8時30分～午後5時15分。郵送の場合は8月5日必着。申込書は同事務組合事務局(フローラ・SAGAE5階)で交付するほか、西村山広域行政事務組合ホームページからダウンロードもできます。
- 問合せ／西村山広域行政事務組合事務局 ☎(86)7424へ。

- 申込／7月18日(月)まで市民体育館 ☎(86)5113へ。

ゆめはーと寒河江 イベント情報

ファミサポ活用術

ファミサポセンターの使い方を説明します。

- 日時／7月19日(火)午前10時～11時
- 会場／ハートフルセンター
- 市総合子どもセンターなつまつり
- 日時／7月23日(土)午後1時～3時
- 会場／ハートフルセンター
- 定員／中学生以下60人(未就学児は保護者同伴)、要申込
- 内容／なぞなど、お菓子釣りなど
- 問合せ／ゆめはーと寒河江 ☎(83)3225へ。

さんで〜すて〜じ・さがえ インフローラ 第294・295回公演

謡曲、詩吟、歌謡のステージ

- 日時／7月17日(日)午後2時～3時40分
- 出演／親誼会、寒河江吟友会、カラオケスタジオどん楓会

名作映画「手のひらの幸せ」上映

両方の手に幸せをもちつと、涙が拭けないよ。幼い兄弟が周りの人々の愛情に支えられ、けなげに生きる物語。

- 浅利陽介、河合龍之介、生稻晃子出演。
- 日時／7月24日(日)午後2時～4時10分
- 提供／ボランティア赤帽志
- 会場／フローラ・SAGAE地下

市介護保険運営協議会の 委員を公募

- 公募数／2人
- 応募資格／令和4年7月1日現在で18歳以上の方。他にも要件がありますので、詳細は市ホームページをご覧ください。
- 任期／3年
- 応募方法／申込書に必要事項を記入の上、7月20日(水)まで市高齢者支援課へ郵送(〒991-8501 寒河江市中央2丁目2番1号)、「電子メール kourai@sagae-city.sage.yamagata.jp」、持参のいずれか。
- 問合せ／市高齢者支援課介護福祉係 ☎(85)0777へ。

フローラ・SAGAE利活用 促進計画を検討する委員を公募

- 公募数／1人(応募多数の際は抽選)
- 応募資格／令和4年4月1日現在で18歳以上の方。他にも要件がありますので、詳細は市ホームページをご覧ください。
- 任期／計画策定時まで
- 応募方法／申込書に必要事項を記入の上、7月20日(水)まで市商工推進課へ郵送(〒991-8501 寒河江市中央1丁目9番45号)、「ファックス(86)7220、電子メール scis@city.sage.yamagata.jp」、持参のいずれか。
- 問合せ／市商工推進課商工振興係 ☎(85)1492へ。

さくらんぼ会館 太平洋美術会山形支部展

- 日時／7月21日(木)～27日(水)の午前10時～午後5時(最終日は午後3時)
- 会場／さくらんぼ会館
- 問合せ／さくらんぼ会館 ☎(86)1818へ。

市老人福祉センター ハートフルセンター見学

- 高齢者の福祉を学びます。
- 日時／7月22日(金)午前10時～正午
- 会場／ハートフルセンター
- 定員／15人
- 参加費／150円
- その他／マイクロスプスで送迎
- 申込／市老人福祉センター ☎(87)1328へ。

フリーマーケットinフローラ

- 日時／7月9日(土)午前10時～午後2時30分
- 会場／フローラ・SAGAE1階
- 内容／雑貨、骨とう品等の展示即売
- 問合せ／フリーマーケット事務局・半澤さん ☎(85)1499へ。

7月の行事予定

5(火)	結核検診
6(水)	ゆめはーと寒河江「赤ちゃんマッサージ」／市ドック／3歳6カ月児健診／フローラ・SAGAE 休館日
7(木)	ゆめはーと寒河江「おはなし会」／健康相談／レディース検診
8(金)	離乳食前期教室／南部ひまわり保育園庭開放日／結核検診
9(土)	
10(日)	ゆめはーと寒河江「パパの日企画」／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）
11(月)	市立図書館休場日
12(火)	こころの健康相談／助産師個別授乳相談／市ドック／南部・柴橋・西部地区公民館休館日
13(水)	柴橋おひさまこども園園庭開放日／結核検診／1歳6カ月児健診
14(木)	ゆめはーと寒河江「わらべうたであそぼう」／法律相談／健康相談／レディース検診／市民浴場休館日
15(金)	にしね保育所園庭開放日／2歳6カ月児ピカピカ歯科検診
16(土)	
17(日)	休日当番医（豊岡整形外科）／証明書交付窓口開庁（午前）
18(月)	休日当番医（すまいるレディースクリニック）
19(火)	ゆめはーと寒河江「ファミサポ活用術」／市ドック
20(水)	ゆめはーと寒河江「7月生まれのお誕生会」／なか保育所みいずみ分園園庭開放日／9～10カ月児健診
21(木)	一般相談・登記相談・行政相談／健康相談／しらいわ保育所園庭開放日／3～4カ月児健診
22(金)	
23(土)	市総合こどもセンターなつまつり
24(日)	休日当番医（にとう小児科医院）／証明書交付窓口開庁（午前）
25(月)	市長相談／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
26(火)	ゆめはーと寒河江「ヘルスメイトの食育教室」／不登校ひきこもり相談／助産師個別授乳相談／中央公民館休館日
27(水)	産後おしゃべりサロン／フローラ・SAGAE 休館日
28(木)	ゆめはーと寒河江「わくわくの日」／健康相談／たかまつ保育所園庭開放日／レディース検診
29(金)	保健師個別育児相談／市ドック
30(土)	市ドック
31(日)	休日当番医（平野医院）／証明書交付窓口開庁（午前）
8/1(月)	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／法律相談／レディース検診
2(火)	ゆめはーと寒河江「わくわくの日」／プレママサロン
3(水)	結核検診／3歳6カ月児健診
4(木)	ゆめはーと寒河江「おはなし会」／健康相談／市ドック

■次号の市報7月20日号は、7月20日(火)に発行します。

新たな人権擁護委員に清野憲隆さん

7月1日付けで、人権擁護委員に、大熊葉さん（柴橋）、仁藤浩子さん（元町）が再任され、新たに清野憲隆さん（西根）が委嘱されました。

市内では他に、渡邊一博さん（下河原）、鹿間豊さん（白岩）、若月仁さん（本楯）、佐藤美奈子さん（南町）、三瓶杉子さん（箕輪）、逸見千鶴さん（高屋）の6人が活躍されています。

●問合せ／山形地方法務局寒河江支局☎86-3258へ。

市民プールの営業を開始しました

プールの補修工事が完了しましたので、8月31日(水)まで営業を行います。

●問合せ／市民体育館☎86-5113へ。

市提携融資制度「生活応援ローン」

生活応援ローンは、労働組合や融資制度がない職場等に1年以上勤務している市民の方に対し、生活資金、教育資金、医療介護資金等の使途に、市と東北労働金庫が提携して融資する制度です。

●問合せ／東北労働金庫寒河江支店☎86-2210へ。

裁判所職員採用（高卒区分）試験

●受験資格／令和4年4月1日現在で、高等学校卒業後2年以内の方または令和5年3月31日までに高校卒業見込の方

●申込方法／インターネット（<https://www.shiken.courts.go.jp/>）から7月14日(木)まで申し込み

●問合せ／山形地方裁判所事務局総務課人事第一係☎023-623-9511へ。

ふれあいゆずりあいコーナー（6月24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／茶だんす、飾り棚、本棚、テーブル（和室用）、和だんす、洋服だんす、パイプハンガー（シングル）、鏡台、スチームアイロン

■譲ります（有償）／介護用ベッド（電動式）、パイプハンガー（ダブル）、オイルヒーター、電気ストーブ、サイクロン式掃除機、電動シニアカー

■譲って／猫飼養用品

＝子育てゆずりあいコーナー＝

■あげます／自転車、学習いす

■譲ります（有償）／自転車、男子学生服（県立東桜学館）

■譲って／補助輪付き自転車（女児用）

●問合せ／市市民生活課地球温暖化対策室☎85-1914へ。

「新しい生活様式」における熱中症予防のポイント

新型コロナウイルス感染拡大防止策として、市民の皆さんには身体的距離の確保、マスクの着用、手洗いの実施、3密（密集、密接、密閉）を避ける等を取り入れた「新しい生活様式」に協力いただいています。夏本番を迎えるに当たり、例年よりもいっそう熱中症に注意しましょう。「新しい生活様式」における熱中症予防のポイントをお伝えします。

熱中症予防のために心掛けたいこと

▶十分な距離があればマスクを外しましょう

マスクを着けると皮膚から熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水状態になったりするなど、体温調節がしづらくなってしまいます。屋内外で、人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクを外しましょう。

▶小まめに水分補給しましょう

1日当たり1.2リットル（コップなら約6杯、500ミリリットルのペットボトルなら2.5本）を目安に水分補給をしましょう。入浴前後や起床後も水分補給をしましょう。

▶暑さを避ける工夫をしましょう

涼しい服装を心掛け、外出時は、日傘や帽子を着用しましょう。室内では、エアコンを利用する等、部屋の温度を調整しましょう。

一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません。エアコンの使用中も小まめな換気を忘れずにしましょう。エアコンを止める必要はありません。換気は、窓とドアを2カ所開けましょう。扇風機や換気扇を併用すると効果的です。換気後は、エアコンの温度を快適な温度に再設定しましょう。

▶体調を整え、暑さに備えた体をつくりましょう

暑くなり初めの時期から、無理のない範囲で、適度な運動を「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度行いましょう。日頃から体温測定、健康チェックを行い、体調が悪いときは無理せず自宅で静養しましょう。

熱中症に注意が必要な場面

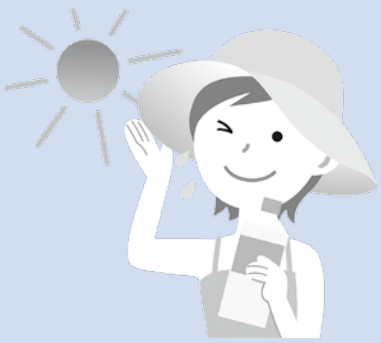
熱中症による死亡者は、気温が30度を超える真夏日から増加します。35度を超える日は特に注意し、外出はなるべく避け、涼しい室内に移動してください。高齢者、子ども、障がい者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。

高齢者の熱中症は、半数以上が自宅で発生しています。高齢者は自宅を涼しくしましょう。若い世代は、屋外での作業中や運動中に注意が必要です。適度な休憩をとり無理をしないよう、お互いに積極的な声掛けをお願いします。

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、状況を確認めて対処しましょう。最初の処置が肝心です。すぐに涼しい場所へ避難し、衣服をゆるめ、体を冷やすようにしてください。自力で水分を摂取できないような場合には、すぐに救急車を呼んでください。救急車が来るまでは、首元、脇の下、太ももの内側等、太い血管が体の表面近くを通っている所を冷やし続けましょう。

●問合せ／市健康福祉課市民健康係☎85-0973へ。



市シルバー人材センター刈払機講習

緑地管理等のための刈払機を使用した作業について、安全の確保など必要な知識・技術を学びます。

●日時／7月21日(木)午前9時～午後4時30分（受付・午前8時40分）

●会場／勤労青少年ホーム、西根公園

●定員／シルバー人材センターに入会し就業を希望する方15人（会員も申し込み可）

●持ち物／筆記用具、ヘルメット、保護メガネ、作業着、軍手、長靴、雨具、呼び子、昼食、飲み物

●申込／7月12日(火)まで市シルバー人材センター☎（83）3224へ。

第26回寒河江市民ラジボール卓球大会

詳細については、お問い合わせください。

●日時／7月18日(月)午前9時～

●会場／市民体育館

●参加資格／50歳以上の市民、市内に勤務する方、市内の卓球クラブに所属する方

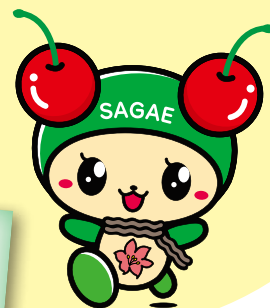
●種目／混合ダブルス、男子ダブルス、女子ダブルス

●参加費／1組400円

●申込／申込書に記入の上、7月12日(火)まで市民体育館窓口へ提出。

●問合せ／市民ラジボール卓球クラブ・鈴木さん☎090（3980）4849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

すぽっとチャンネル



慈恩寺大橋を谷地に向かう途中にある電光掲示板が、最近とても気になっています。赤色灯が文字を作り、ダムへの放流や川の増水への注意喚起をしています。2年前の水害のような、大きな被害がないことを願います。「備えよ常に」を忘れずに。(北條幸子)



大江広元公の出演している大河ドラマが放送され、人物像が凄く気になり、よく見るようになりました。街中では、のぼり旗や横断幕がはためき、大江広元ゆかりの地ということが誇らしくなりました。大江氏マップを携え散歩をしようかと思います。(佐藤真由美)



市内を流れる寒河江川は、最上川水系の中で最も古くから開発されてきました。上流の寒河江ダムは、1990年竣工の多目的ダムです。ダム湖では、4月下旬から11月まで大噴水を見ることができ、噴水の上の水しぶきがとても心地良いです。(中島弘人)



最上川ふるさと総合公園のセンターハウス前にバラ園があり、1000本ものバラが植えられています。色とりどりのバラが奇麗に咲き誇り、多くの方が写真を撮って楽しんでいました。寒河江のバラの名所として、観光客も多く訪れています。(五十嵐勝)



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



今回で10回目となる自転車イベント「ツール・ド・さくらんぼ」が、6月12日に開催されました。子どもから高齢者まで市内外から約460人が参加し、チェリーランド河川敷公園を発着場所に、83キロメートルの10周年記念コースや58キロメートルのコースに挑みました。1市4町を巡るコースには、7つの休憩所が設けられ、地元の人たちが趣向を凝らしたおもてなしを行いました。開会式では、スペシャルゲストである笑いトリオ・安田太サカスの団長安田さんに、長年にわたり大会を通し地域を盛り上げていただいたことに対して、感謝状が送られました。安田さんは、「3年ぶりに参加することができてとてもうれしい」と話しました。

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