

市報 さがえ

2023
3.5
No.1809

目次

特集／こころの健康について

考えよう……………2

さがえコラム……………5

さがえフォトスタジオ……………6

生涯学習のまど……………8

お知らせ……………10



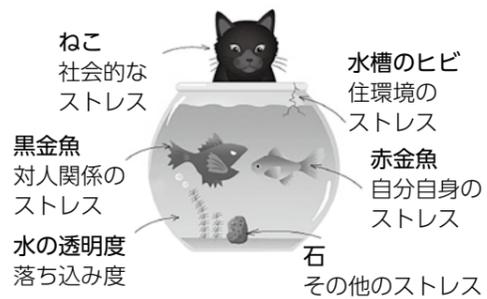
【こころの体温計】でセルフチェック

頑張りがすぎたり、無理をしたりして、心の疲れや不調を感じたら、こころの体温計を使ってみましょう。スマートフォンやパソコンからいつでもどこでも、心の健康状態を調べることができます。本人モードの他、家族モードなど、大切な家族や身近な人のチェックもできます。こころの体温計



◆こころの体温計（本人モード）

ご本人の健康状態や人間関係、住環境などの4択式の質問11問に回答していただくと、ストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚、猫などの絵になって表示されます。



図の説明（一部）

【赤金魚】自分の病気などのストレス



※レベルが上がるごとにケガをしていきます

【水の透明度】落ち込み度



※レベルが上がるごとに濁っていきます

心の健康を維持するために 体の健康を維持する3大要素である食事・栄養、運動、睡眠に、コミュニケーションを加えたものが、心の健康を維持するために大切だと言われています。この4つについて、普段の生活で気をつけたいポイントをご紹介します。

◆食事・栄養

食事・栄養が取れないと、脳へのエネルギーが不足してストレスを感じやすくなります。1日3食、多様な食品をバランス良く摂取する食事を心掛け、1日の活力源と

心の健康を維持するために

◆運動

なる朝食は欠かさず食べましょう。運動すると心身の緊張がほぐれ、気分がスッキリするなど精神面に良い効果をもたらします。運動の中でも、特に腹式呼吸やストレッチがリラックスやリフレッシュの効果が高いと言われています。ウォーキングなどの有酸素運動を行うことも、脳内の神経伝達物質であるセロトニンの分泌が促され、精神の安定や集中力を高める働きをします。心地よいと感じる方法で体を動かしてみてください。

◆睡眠

質の良い睡眠が、疲れた体を回

復させて翌日への活力を養い、ストレスを解消します。同じ時刻に起床・就寝することが睡眠の質を向上させます。ただし、寝付けないときには、無理に眠ろうとすると逆効果になりますので、眠くならないから寝床に就くようにしましょう。

◆コミュニケーション

信頼できる人に悩みを話すことで、原因が解決しなくても自分の思いや状況を整理でき、気持ちが和らぐことがあります。不安な気持ちは一人で抱え込まずに、周りの人に悩みを話しましょう。



私たちの生活は今、新型コロナウイルスや、ロシアのウクライナ侵攻による物価上昇等、さまざまな要因で大きく変化しています。そんな中、知らず知らずのうちにストレスをためてしまい「いつも気分が晴れない」、「生活に息苦しさを感じる」という方も多いのではないのでしょうか。心の健康状態を確認し、ストレスをため込まないようにしましょう。

心の疲れは誰にでも現れる

ストレスが原因の体調不良や不眠、食欲不振などは誰にでも現れ、自然に回復することが多いですが、それらの症状が強くなったり長引いたりすると、うつ病などの病気を引き起こすことがあります。うつ病は、心の風邪とも呼ばれる誰でもかかる病気です。日々の心配事やストレスが蓄積したり、過労が続いたり、孤独感や孤立感が強くなったりして、将来への希望が見いだせないと感じたときなどにかかりやすくなります。ひどく落ち込んだり、何事にも興味を持てなくなったりします。

☑ うつ病を疑うこんな症状ありませんか

以下の変化が見られ、続くようであれば、医療機関に相談しましょう。

Table with 2 columns: '自分が気付く変化' and '他人が気付く変化'. Lists various symptoms of depression such as loss of interest, fatigue, and changes in behavior.



うつ病とは

うつ病とは、精神的ストレスや身体的ストレスなどを背景に、脳がうまく働かなくなっている状態のことです。うつ病になるとものの見方や考え方が否定的になり、眠れない、何も楽しくないなど、日常生活に大きな支障が出てくる場合があります。専門家に相談し、しっかり休養を取りましょう。

寒河江市プラス10体操で心も健康に

市では皆さんに、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ていただくため、動かす部分や目的に合わせた8つの体操を用意しています。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ている他、体操を説明した動画を動画投稿サイトYouTube（ユーチューブ）内の「寒河江市公式チャンネル」にも掲載しています。

心と体の健康を維持するために、普段の生活にプラス10分の体操を取り入れてみませんか。



プラス10体操



さがえコラム

SAGAE COLUMN

食から始める健康レシピ②⑤



食事で心と体の調子を整える

体重が増えてしまったときや疲れてしまったときなど、食事を減らしたくなったり、食べる気が起きずに食事が減ってしまったりすることがあるかもしれません。しかし、食べる回数や量が減ってしまうと、体だけでなく心の調子が崩れてしまうことにもつながるので、注意が必要です。

体は、食事の時間を目安にリズムを整えているといわれます。食欲があまりないときでも、朝食・昼食・夕食の3食を規則正しく、きちんと取るようにしましょう。

1回当たりの食事量や内容も重要です。主食・主菜・副菜をそろえ、食事を充実させましょう。食事量が少ないと血糖値が下がりやすく、間食を取りたくなりがちです。間食で甘い飲料や菓子を取ると血糖値の急上昇・急降下が起こり、甘いものを繰り返して食べたくなくなります。間食をする場合は、乳製品や豆乳、果物などを選び、不足しがちな栄養素を補充するようにしましょう。

食欲が落ちやすい人ほど、食事の内容や取り方を工夫して、体調を上手に整えるようにしましょう。

●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

本籍？ 住所？ 戸籍のあれこれ



戸籍とは、日本人が生まれてから死亡するまでの、出生・婚姻・離婚・養子縁組・死亡といった身分関係について記録しているものです。昔の戸籍には、おじいちゃんやおばあちゃん、おじさんやおばさんなど一族全員が記載されていましたが、現在の戸籍には原則1組の夫婦および、その夫婦と同じ氏の未婚の子が記載されます。

混同されやすいものの1つに「本籍」と「住所」があり、本籍は戸籍が置かれている場所です。住んでいる所に限らず、地番があれば皇居や遊園地などどこにでも自由に置けます。戸籍謄本など自治体が発行する証明書等は、内容に応じて本籍がある自治体または住所がある自治体への請求となります。

もう1つ混同されやすいのが「筆頭者」と「世帯主」です。筆頭者は戸籍の一番最初に記載されている方で、筆頭者が死亡しても変わりません。世帯主はその世帯の代表者で、世帯主が死亡すれば変更が必要です。

戸籍を請求したり戸籍の届け出をする際は、参考にしてください。

●問合せ／市市民生活課記録係 ☎85-1869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

本年1月1日、移住定住の推進支援員として着任しました。実際に来て、寒河江は魅力ある素晴らしい場所だと実感しています。着任早々の大雪で、雪国の洗礼を受けましたが、童心に戻って雪道を散歩できました。寒河江のグルメにすぐに魅了され、太らないか心配です。観光の面でも魅力的なスポットが多く、慈恩寺などで歴史を感じることができました。季節の移り変わりやイベントが、今から楽しみです。支援員として、寒河江への移住定住を進めるため、寒河江をもっと多くの人に知っていただきたいです。今後、自身の経験を交えて寒河江の魅力発信し、新たな価値を創造しながら、地域の活性化や都市部との架け橋になるような取り組みを行っていきます。



伊藤裕太郎（神奈川県出身・28歳）
好きなことは映画鑑賞やスポーツ観戦、漫画や小説を読むことで、好きな言葉はシンプル・イズ・ベストです。特技は剣道、スキー、節約です。

「ハルル」と「ウのち」大切に、共に支え合おう

社会が多様化する中で、日常生活で起る私たちの悩みも複雑化しています。家庭や学校、職場などでのさまざまな悩みが解決されないままになると、心理的な負担が長く続きます。普段なら考えられることが考えられなくなってしまう、自殺以外の選択肢を選ぶことができなくなる場合があります。自殺は「個人の自由な意思や選択」の結果ではなく、追い込まれた末に生じる、誰にでも起こる危機だと認識する必要があります。

国では、「誰も自殺に追い込まれない社会」を目指し、自殺対策基本法に基づき、関係機関と連携した啓発活動や電話相談などを行っています。併せて月別自殺者数が最も多い3月を強化月間と定めています。

本市では、心と命を大切にし、共に支え合い安心して暮らせるまちの実現のため、市自殺対策計画に基づき、啓発や相談支援者育成などの対策を実施しています。生きることに包括的な支援として、市全体で取り組みを行っています。

●問合せ／市健康福祉課市民健康係 ☎(055)0973へ。

誰もが「ゲートキーパー」共に支え合おう

市では、こころのサポーターであるゲートキーパーの養成講座を開催しています。ゲートキーパーとは「悩んでいる人に気づき、声を掛け、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人」です。特別な資格は必要なく、誰でもなることができます。悩みを抱えた人は「人に悩みを言えない」、「どこに相談に行ったら良いかわからない」、「どのように解決したら良いかわからない」などの状況に陥ることがあります。元気がなくて心配な人がいたら、心配していることを言葉に出して伝えてください。誰もがゲートキーパーになって、共に支え合いましょう。ゲートキーパー養成講座の開催については、市報等でお知らせします。公民館などを会場に、地域のグループ等で受講したい場合はご相談ください。

ゲートキーパーには、次の4つの役割が期待されています。



- ▶ **気づき**／家族や仲間の変化に気付いて声を掛ける
- ▶ **傾聴**／悩んでいる人の気持ちを尊重し耳を傾ける
- ▶ **つなぎ**／早めに専門家に相談するように促す
- ▶ **見守り**／温かく寄り添いながらじっくり見守る

保健師からのひと言アドバイス

不安な気持ちを心に抱えていると、どんどん気分が重くなります。「今日こんなことがあって」と誰かに話すだけで、気持ちがスッキリすることもあります。悩み事は、ぜひ誰かに話してください。身近な人に話にくい場合は、市の相談窓口等をご活用ください。

電話での相談	
保健師相談（市健康福祉課）	平日・午前8時30分～午後5時15分／☎85-0973
こころの健康電話相談	平日・午前9時～午後5時／☎023-631-7060
よりそいホットライン	年中無休・24時間／☎0120-279-338
山形いのちの電話	年中無休・午後1時～10時／☎023-645-4343
チャイルドライン（18歳まで）	年中無休・午後4時～9時／☎0120-997-777

ハートフルセンターへ来所しての相談（要申込）	
精神科医による相談	毎月第2火曜日（祝日を除く）・午後2時～4時
保健師・栄養士による相談	毎週木曜日（祝日、年末年始を除く）・午前9時～11時30分

●問合せ／市健康福祉課市民健康係 ☎85-0973へ。



旧幸生小学校体育館でスケートボード体験



旧幸生小学校の活用検討のため同校体育館に試験的に設置されたスケートボード施設について、2月5日、見学会が行われました。



さがえ初市（だんご木市）



1月13日、本町駐車場で初市が開催され、だんご木や初あめ等の縁起物を買求める人々にぎわいました。

チョウの標本展示



1月18日～26日、さくらんぼ会館で、国内や東南アジア等で採集されたチョウの標本が展示されました。

チェリーランド冬まつり「寒鰯（かんだら）まつり」



1月22日、寒鰯汁を求めてチェリーランドを訪れた人々が、寒鰯の解体ショーにくぎ付けになりました。

寒河江中央工業団地分譲契約調印式



1月26日、株式会社アイ・イー・シーと市土地開発公社が、寒河江中央工業団地の分譲契約を締結しました。

寒河江工業高等学校吹奏楽部定期演奏会



1月29日、寒河江工業高等学校吹奏楽部の3人による定期演奏会が、ハートフルセンターで行われました。

アートツリーやまがた



2月4日～28日、福祉施設の利用者などが制作した芸術作品が、市美術館に展示されました。

寒河江中央工業団地分譲契約調印式



1月26日、株式会社ワコーと市土地開発公社が、寒河江中央工業団地の分譲契約を締結しました。

モルック体験会



1月28日・29日、チェリーナさがえで、フィンランド発祥のスポーツ「モルック」の体験会が開催されました。

Sagae Library さがえライブラリー

今月の1冊

山怪 山人が語る不思議な話
田中康弘・著
山と溪谷社・発行



あなたは、山で不思議な体験をしたことはありませんか。この本は、山で暮らす人や働いている人が、山で実際に体験した奇妙で怖ろしい出来事をまとめたものです。果たして、それは本当に起こったことなのか、それともただの勘違いなのか。

1つの話を読み終えるごとに、山にはまだ「何か」がいるのでは……と思えてくるかもしれません。

図書館へ行こう！

おはなし室

いっちゃん会 3/18(土)午後2時～2時30分
ムーンママクラブ 3/26(日)午前11時～11時40分
図書館ボランティアチェリー 3/7(火)・14(火)・28(火)の午前10時～11時30分

展示ホール

現在、4月9日(日)まで展示する作品を募集しています。詳細は市立図書館 ☎86-1662 へ。

ブックテーマコーナー

世界遺産 3/26(日)まで
心機一転、はじめよう！ 3/28(火)から

3月の休館日 13日(月)・27日(月)

※3月～11月の閉館時間は、午後7時30分(日曜・祝日は午後5時)

寒河江市美術館 アートに*ふれよう 郷土の風景を愛した日本画家

日本画家・佐藤茂(しげる)氏をご紹介します。大正14(1925)年、本市南町に生まれ、渡辺観鳳画伯や遠藤桑珠画伯に師事し、日本画を日々研究していました。「春光会」「日展」「山形県美展」など数々の公募展に入選。寒河江美術研究会代表として尽力されました。

郷土の自然風景や野菜に親しみと愛着を感じ、それらが画題になることが多く、特に山へは毎週のように登って写生していたようです。



佐藤茂「蕪と白菜」

市スポーツ協会 競技優秀成績者を表彰

2月18日(土)

スポーツ競技で優秀な成績を収めた方を表彰する市スポーツ協会表彰式が、2月18日(土)、ハートフルセンターで行われました。

殊勲賞
橋本碧唯(カヌー)、高橋知宏(フライングディスク)、布施太翼(陸上)、相田佳奈子(水泳)

栄光賞
【団体】寒河江市立陵南中学校水泳部女子(奥山杏音・奥山杏珠・武田彩夢・前田凜桜・横ひな乃・横尾幸乃・卯月美月・田澤優羽・武田乃衣・設楽佳里南)

【個人】沖津怜飛・高橋一心・工藤昂也(バレーボール)、安孫子莉世・宮林美優(バスケ)、菊地謙辰、伊藤優人(サッカー)、鈴木亜優・今野来愛(柔道)、安孫子昊生(カヌー)、奥山杏音・武田彩夢・横ひな乃・横尾幸乃・卯月美月・齋藤文・芳賀史弥・横尾健太(水泳)、安藤咲那(体操)、齋藤風花(陸上)



表彰式(ハートフルセンター)

色鉛筆画家・音海はる展2 市美術館で開催！

「まるで写真！」とメディアやSNS(交流サイト)等で注目されている、山形市在住の色鉛筆画家・音海はるさんの作品展を、昨年に引き続き市美術館で開催します。

代表作であるネコシリーズや犬、昆虫等の作品に加え、大学の卒業制作で描かれた大作を展示。本人が作品解説を行うギャラリートークや、その場で作品を制作するライブドローイングも行います。

- 展示日時/3月11日(土)～4月9日(日)の午前10時～午後7時
- ギャラリートーク/3月19日(日)午後1時30分～
- ライブドローイング/3月26日(日)午後1時30分～
- 休館日/3月15日(火)
- 問合せ/市文化センター ☎86-5111へ。



写真のような作品

国指定重要文化財 本山慈恩寺本堂のかやぶき屋根を解体

本堂の修理工事に伴い、2月6日(月)から、屋根のかやを外す作業が始まりました。重厚で迫力のある屋根で、かやの厚さは1メートルを超える所もありました。かやを外す作業は3月末までに完了し、その後、部材の傷みを確認し、修理します。事故防止のため、工事現場は見る事ができませんが、本堂の拝観は可能です。



工事の様子

●問合せ/市生涯学習課歴史文化係 ☎(086)823311へ。

慈恩寺テラスに 行ってみよう

慈恩寺テラスは史跡慈恩寺旧境内を、ジオラマや迫力ある映像で分かりやすく紹介する施設です。

十二神将など慈恩寺を代表する貴重な文化財を動画で紹介する大型のラウンドシアターや、映像を投影するプロジェクションマッピングで慈恩寺の歴史を紹介する巨大ジオラマがあります。

- 開館時間/午前9時～午後5時
- 休館日/毎月第2火曜日
- その他/併設する寺そば・寺カフェでは飲食が可能ですが、詳細は、慈恩寺テラスホームページをご覧ください。
- 問合せ/慈恩寺テラス ☎(084)681111へ。



展示室の様子

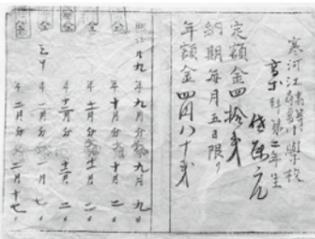
市史編さん だより 明治期の授業料納入簿

末広町の佐藤達也さんから1枚の資料を見せていただいた。明治29年、寒河江高等尋常小学校、高等科2年生佐藤うんの授業料納入簿である。毎月40銭の定額で、年額4円80銭。このころ米1俵の値段は2円位。納期は毎月5日で、佐藤家ではその日まで納められない時もあった。明治政府は、明治5年「学制」を公布。教育にかかる費用は受益者負担の立場をとった。

た。児童から徴収した授業料は、教員の俸給はもちろん校舎の維持経費などにあてられた。保護者負担の授業料だけで学校を運営することは不可能に近く、学区民にも賦課して学校を運営した。

政府の教育のねらいは、すべての国民を就学させ「村に不学の戸なく、家に不学の人なからしめんと期す」であったが、就学率は高まらなかった。理由の一つに、授業料の有料があった。

人目は安く、さらに3人目は無料とした学校もあった。この授業料の有料は、明治33年に義務教育の無償化が実施されるまで続くのである。しかし、授業料が無償になっても就学率は急に高まるものではなかった。男児に比べ女兒の就学率は低く「女には学問はいらない」というのが一般的な考えでもあった。佐藤うんの生家では、うんの祖父豊八が、明治5年ころまで内楯の自宅で寺子屋を開いていた。筆子(ふでこ。寺子屋の弟子のこと)は数百名といわれ、乗円寺に佐藤豊八翁の謝恩碑がある。うんは教育的な環境に育ち、高等科まで進んだ。



佐藤うんの授業納入簿

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。

寒河江市伝統野菜「子姫芋」GI取得に関する説明会

生産者向けに、地域の産品を財産として保護する地理的表示（GI）の取得に関する説明会を開催します。

- 日時／3月24日(金)午後2時～4時
- 会場／市役所
- 定員／子姫芋を生産する農業者40人
- 申込／3月6日(月)～17日(金)に市農林課農業振興係 ☎(85)1753へ。

地域おこし協力隊活動報告会

市内に移住し活動する、地域おこし協力隊6人の活動報告会を開催します。地域の方々と協力してきた本年度の取り組みや、移住者ならではの視点で語る寒河江の魅力を発表します。

- 日時／3月24日(金)午後6時15分～
- 会場／ハートフルセンター
- 問合せ／市企画創成課政策調整係 ☎(85)1413へ。

赤帽志1100回記念映画祭 名作洋画「ボディガード」上映

人気絶頂の女性シンガー（ホイットニー・ヒューストン）を警護する、元レーガン大統領に仕えた敏腕の男（ケビン・コスナー）。2人の愛の葛藤と魅惑の世界を描いたサスペンスの傑作。

- 日時／3月11日(土)午後2時～4時15分
- 会場／フローラ・SAGAE地下
- 問合せ／ボランティア赤帽志・大竹さん ☎090(1499)3358へ。

さんでいすていじ・さがえ インフローラ 第326・327回公演

謡曲、キッズダンス、寸劇のステージ

- 日時／3月12日(日)午後2時～3時30分
- 出演／喜多流謡曲会、キッズダンスサークルWISH、芝居DEワッショイ
- 謡曲、歌謡のステージ
- 日時／3月19日(日)午後2時～3時20分
- 出演／観世流謡曲会、藤あやめ歌謡サークル
- 会場／フローラ・SAGAE地下
- 定員／各80人
- 問合せ／実施フォーラム事務局長・五十嵐さん ☎090(7068)3990へ。

さくらんぼ会館 イベント情報

高橋信夫風景画展／3月21日(火)～4

独身の子を持つ親の市結婚相談会

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。

- 日時／3月25日(土)午後1時30分～3時30分
- 会場／ハートフルセンター
- 定員／独身の子を持つ親15組（1組30分）
- 申込／3月22日(水)まで市企画創成課政策調整係 ☎(85)1413へ。

市各種計画案への意見を公募

市民の皆さんの意見を募集します。

①寒河江市環境基本計画案
意見の提出方法／所定の用紙に記入の上、3月22日(水)午後5時まで市市民生活課地球温暖化対策室へ郵送（〒991-8601寒河江市中央1丁目9番45号）、電子メール simiseikaku@city.saga.yamagata.jp、ファックス(86)7220、電子申請、持参のいずれか。

②寒河江市中心市街地活性化センター利活用促進計画案
意見の提出方法／所定の用紙に記入の上、3月22日(水)午後5時まで市商工推進課へ郵送（〒991-8601寒河江市中央1丁目9番45号）、電子メール scs@city.saga.yamagata.jp、ファックス(86)7220、電子申請、持参のいずれか。

●閲覧場所／市役所2階、ハートフル

臨川亭

月2日(日)の午前10時～午後4時（最終日は午後3時）

■月山和紙を使ったランプ作り／3月19日(日)午前9時30分～11時30分、参加費・3千円（材料費を含む）、要申込

●問合せ／さくらんぼ会館 ☎(86)1818へ。

市老人福祉センター 昔語り部

先人の経験や知恵を聞いてみませんか。

- 日時／3月24日(金)午前10時～正午
- 会場／市老人福祉センター
- 参加費／150円
- その他／マイクロバスでの送迎あり
- 申込／3月4日(土)から市老人福祉センター ☎(87)1328へ。

シルバー人材センター 会員・仕事依頼募集

退職して時間に余裕ができた方、まだまだ仕事への意欲がある方、仲間と一緒に働いてみませんか。

- 日時／3月14日(火)午後1時30分～、4月以降は毎月第2火曜日の午後1時30分～
- 対象／原則60歳以上の、健康で働く意欲がある市民
- 仕事の依頼

さまざまなお仕事をお受けします。お気軽にご相談ください。

センター、フローラ・SAGAE、文化センター、市立図書館、この木交流センター、南部・西部地区公民館。市ホームページでも公開。

●問合せ／①市市民生活課地球温暖化対策室 ☎(85)1914、②市商工推進課商工振興係 ☎(85)1492へ。

農業委員と農地利用最適化推進委員を募集

詳細については、市ホームページをご覧ください。

- 農業委員
- 募集数／18人
- 報酬／月額4万1300円
- 農地利用最適化推進委員

住民異動（転入・転出・転居）の臨時窓口

日時 3月26日(日)午前8時30分～正午
4月2日(日)午前8時30分～午後5時15分

手続きには、申請者の身分証明書が必要です。他市区町村に確認が必要な場合や、戸籍届を伴う異動届等は取り扱えません。

取り扱い業務
住民異動届（転入・転出・転居）
住民異動に伴う手続き ①マイナンバーカード・住民基本台帳カードの 手続き（受け取りは要申込） ②国民健康保険被保険者証の手続き ③後期高齢者医療被保険者証の手続き ④介護保険被保険者証の手続き ⑤児童手当、子育て支援医療証の手続き ⑥印鑑登録の手続き
証明書の発行 ①戸籍の証明、②戸籍附票証明、③住民票証明、 ④印鑑登録証明、⑤身分証明、⑥税証明 ※一部発行できない証明書あり

●問合せ／市市民生活課市民係 ☎85-1854へ。

●申込／シルバー人材センター ☎(83)3224へ。

ガールスカウト体験会「クラフトと室内ゲーム」

日時／3月19日(日)午前10時～正午

- 会場／文化センター
- 対象／5歳以上の女子
- 持ち物／鉛筆、はさみ、のり、飲み物
- 申込／3月12日(日)までガールスカウト山形県第9団・出羽さん ☎090(4555)7696へ。

農業実践者セミナーの参加者を募集

4月中旬～令和6年3月に、稲作・果樹・野菜・花き・畜産等の基本的な生産技術や農業簿記などの経営管理法を習得するセミナーを実施します。

- 対象／新たに農業経営を始める方、新しい部門を導入する農業者等
- 申込／3月24日(金)まで村山総合支庁西村山農業技術普及課 ☎(86)8301へ。

大学卒業程度・院卒者 国家公務員採用試験

大学卒業程度・院卒者を対象とする総合職と、大学卒業程度を対象とする一般職の試験を行います。詳細については、お問い合わせください。

●第1次試験日／総合職試験4月9日

●募集数／9人

●報酬／月額2万9千円

●応募資格／平成17年7月21日以前生まれの方で、農業に関する識見を有し、職務を適切に行える市民。他にも要件あり。

●任期／令和5年7月20日(木)～令和8年7月19日(日)

●申込方法／応募用紙に必要事項を記入の上、3月24日(金)～4月20日(木)に市農業委員会事務局へ郵送（〒991-8601寒河江市中央1丁目9番45号）、持参のいずれか。応募用紙は市農業委員会事務局で交付する他、市ホームページからダウンロードもできます。

●問合せ／市農業委員会事務局 ☎(85)1795へ。

(日)、一般職試験6月11日(日)

- 申込期間／3月20日(月)まで
- 申込方法／インターネット <https://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html>
- 問合せ／人事院東北事務局第二課 ☎022(221)2022へ。

大学卒業程度 労働基準監督官採用試験

試験区分／労働基準監督官A（法文系170人程度、労働基準監督官B（理工系）40人程度）

- 受験資格／平成5年4月2日～平成14年4月1日生まれの方等。詳細については、お問い合わせください。
- 第1次試験日／6月4日(日)
- 申込期間／3月20日(月)まで
- 申込方法／インターネット <https://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html>
- 問合せ／山形労働局総務部総務課人事係 ☎023(624)8221へ。

大学卒業程度 国税専門官採用試験

受験資格／平成5年4月2日～平成14年4月1日生まれの方等。詳細については、お問い合わせください。

- 第1次試験日／6月4日(日)
- 申込期間／3月20日(月)まで
- 申込方法／インターネット <https://www.jinji.go.jp/saiyo/saiyo.html>
- 問合せ／仙台国税局人事第二課 ☎022(263)1111内線38へ。

3月の行事予定

3(金)	離乳食後期教室
4(土)	
5(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)
6(月)	
7(火)	妊娠期の母乳ミルク準備講座
8(水)	ゆめはーと寒河江「元気にはばたけの日」/1歳6カ月児健診
9(木)	健康相談/市民浴場休場日
10(金)	2歳6カ月児ピカピカ歯科検診
11(土)	
12(日)	休日当番医(大原医院)/証明書交付窓口開庁(午前)
13(月)	市立図書館休館日
14(火)	市立中学校卒業証書授与式/法律相談/こころの健康相談/助産師個別授乳相談/南部・柴橋・西部地区公民館休館日
15(水)	ゆめはーと寒河江「3月生まれのお誕生会」/9~10カ月児健診/フローラ・SAGAE休館日
16(木)	一般相談・登記相談・行政相談/健康相談/3~4カ月児健診
17(金)	保健師個別育児相談/離乳食前期教室
18(土)	市立小学校卒業証書授与式
19(日)	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
20(月)	
21(火)	休日当番医(国井医院)
22(水)	産後おしゃべりサロン
23(木)	市議会議員選挙立候補予定者・出納責任者説明会/健康相談
24(金)	市立保育所修了式/市長相談
25(土)	
26(日)	休日当番医(国井クリニック)/住民異動臨時窓口開庁(午前)
27(月)	市立図書館、市民体育館、チェリーナさがえ休館日
28(火)	助産師個別授乳相談/中央公民館休館日
29(水)	
30(木)	健康相談
31(金)	
4/1(土)	
2(日)	休日当番医(熊坂整形外科医院)/住民異動臨時窓口開庁
3(月)	法律相談
4(火)	

■次号の市報3月20日号は、3月20日(月)に発行します。

ご寄附をいただきました

寒河江ライオンズクラブ(栗林亨会長)様から、金50,000円をいただきました。
寒河江ロータリークラブ(国井晴彦会長)様から、金100,000円をいただきました。

トルコ共和国南部地震被災者への義援金受け付け

地震により被災されたトルコ共和国の方々への義援金について、募金箱を市内7カ所に設置し、受け付けを行っています。

- 設置期間/3月31日(金)までの各施設開所日(市役所およびハートフルセンターは開庁日)
- 設置場所/市役所2階、ハートフルセンター、フローラ・SAGAE、文化センター、この木交流センター、西部地区公民館、南部地区公民館
- 問合せ/市企画創成課政策調整係 ☎85-1413へ。

調停手続き相談会

裁判所の民事・家事調停委員による相談会を行います。詳細については、お問い合わせください。

- 日時/3月10日(金)午後1時~4時30分
- 会場/男女共同参画センター(山形市)
- 内容/金銭・商事・土地建物・相隣・農事・交通・公害等の民事関係、離婚・親子・扶養・相続・財産分与等の家事関係
- 問合せ/山形地方裁判所総務課庶務係 ☎023-623-9511内線543へ。

ふれあいゆずりあいコーナー(2月21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。各物品の詳細は、市ホームページをご覧ください。

- あげます/テーブル、大人用紙オムツ、介護用簡易トイレ、競技用自転車
- 譲ります(有償)/机、オイルヒーター
- 譲って/背負式動力噴霧器、猫飼養用品

=子育てゆずりあいコーナー=

- あげます/ランニングバイク、通学カバン・体操着・雨がっぱ(陵南中学校)、中学生用男子学生服(詰め襟)、高校生用男子学生服(詰め襟)、五月人形
- 譲ります(有償)/自転車、ヘルメット
- 譲って/体操着(西根小学校)
- 問合せ/市市民生活課地球温暖化対策室 ☎85-1914へ。

【表1】車両区分ごとの税額

車両区分		税額(円)			
		①	②	③	
軽三輪		4,600	3,100	3,900	
軽四輪	乗用	営業用	8,200	5,500	6,900
		自家用	12,900	7,200	10,800
	貨物	営業用	4,500	3,000	3,800
		自家用	6,000	4,000	5,000

【表2】グリーン化特例の税額(軽課)

車両区分		税額(円)			
		A	B	C	
軽三輪		1,000	2,000	3,000	
軽四輪	乗用	営業用	1,800	3,500	5,200
		自家用	2,700	適用なし	適用なし
	貨物	営業用	1,000	適用なし	適用なし
		自家用	1,300	適用なし	適用なし

【表3】グリーン化特例(軽課)適用の基準

税額	車両区分	基準
A	乗用・貨物	電気自動車、天然ガス自動車 (平成30年排出ガス基準適合または平成21年排出ガス基準10%低減)
B	乗用(営業用)	平成30年排出ガス基準50%低減または平成17年排出ガス基準75%低減、かつ令和12年度燃費基準90%達成かつ令和2年度燃費基準達成
C	乗用(営業用)	平成30年排出ガス基準50%低減または平成17年排出ガス基準75%低減、かつ令和12年度燃費基準70%達成かつ令和2年度燃費基準達成

※燃費基準の状況は、車検証の備考欄をご確認ください。

軽自動車の廃車や変更手続きをお忘れなく

軽自動車税(種別割)は、毎年4月1日現在の所有者(所有権留保の場合は使用者)に課税されます。月割り課税ではありませんので、年度の途中で廃車や譲渡の手続きをした場合でも、その年度分が4月1日時点の所有者に課税されます。廃車や譲渡をした場合は、忘れずに3月末日まで手続きをしてください。

- 手続き場所・持ち物/車種により異なりますので、お問い合わせください。
- 問合せ/市税務課市民諸税係 ☎85-1696へ。

車両区分ごとの税額

車両区分	税額(円)	
原動機付自転車	50cc以下	2,000
	90cc以下	2,000
	125cc以下	2,400
	ミニカー	3,700
小型特殊自動車	農耕作業用	2,400
	その他	5,900
軽二輪(125cc超250cc以下)	3,600	
二輪小型自動車(250cc超)	6,000	
被けん引車	3,600	

令和5年度軽自動車税(種別割)

三輪および四輪の軽自動車

新車で新規登録を行った年月(車検証記載の初度検査年月)により、適用税額が異なります。

①平成22年3月31日以前に新車新規登録の車両(新車新規登録から13年経過した車両)

重課の税額となります。ただし、電気・燃料電池・天然ガス・メタノール・ガソリンハイブリッド自動車は、

②の税額に該当します。また、被けん引車は重課対象外です。

②平成22年4月1日~平成27年3月31日に新車新規登録の車両

③平成27年4月1日以後に新車新規登録の車両

令和5年度に限り、令和4年4月1日~令和5年3月31日に新車新規登録し、かつ一定の燃費基準を満たす車両は、表2のグリーン化特例の税額(軽課)が適用されます。

グリーン化特例の税額(軽課)「表2」令和5年度のみ、表3の適用基準を満たす車両が対象となります。なお、令和4年度に軽課対象となっていた車両は、令和5年度から表1③の税額となります。

原動機付自転車、小型特殊自動車等

市民レポーターさくらんぼ特派員が「これはイイ」と感じた地元の魅力を、どんどん紹介していくコーナーです。現在、令和5年度の市民レポーターを募集しています。詳細について市ホームページをご確認の上、3月13日(月)までご応募ください。



市民レポーターさくらんぼ特派員

すぽつとチャンネル



2月3日は節分。子どもたちが、鬼の面や豆入れを作りました。怖い鬼がやって来た時、勇気を振り絞って豆を投げた子もいれば、泣いてしまった子も。皆、自分の中のなまけ鬼や弱虫鬼に勝てるよう、頑張って豆まきをしていました。福は内！ (北條幸子)



市の「大江氏マップ」を片手に、三泉地区へ、雪が積もる小泉楯跡を見に行きました。石柱には「小泉時干楯跡」とあります。マップを見ると、いくつかの楯が寒河江城を囲むように配置されていることが分かりました。季節ごとに巡ってみようかな。(佐藤真由美)



1月15日(日)、春恋マルシェが開催されているフローラ・SAGAEに行きました。室内で楽しめるアトラクションの他、雑貨や小物の店舗が並び、親子で楽しく巡ってきました！3月26日(日)も同会場で開催されます。皆さんも行ってください！ (中島弘人)



最上川ふるさと総合公園のバラ園です。6月～11月頃には色とりどりのバラでいっぱいだった庭園も、一面真っ白の銀世界に。冬のバラ園も趣があって良いですね。園内には、そり滑りを楽しむ子どもたちの、元気な声が響いていました。(五十嵐勝)



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



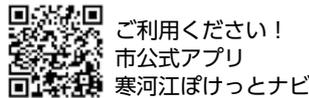
寒河江ブランド・魅力発信協議会は、本市の伝統野菜であるサトイモ・子姫芋のレシピ集「子姫芋のとおきごはん」が完成したことを記念し、2月3日(金)、ハートフルセンターで完成披露会を開催しました。
披露会では、子姫芋が収穫される様子を収めた動画の放映や、レシピ集を監修したやまがた伝統野菜のPR大使・岡田まさえさんの講演などが行われました。動画では、生産者が「わが子以上に大切に育てている。皆さんにも愛して欲しい」と、子姫芋への愛情を語りました。会場にはレシピ集に掲載されているおかずやデザート等が展示され、来場者は「おいしそう。どこに子姫芋が使われているのだろう」と、興味深そうに眺めていました。
レシピ集は、チェリーランド内の総合観光案内所で、1冊300円で販売しています。

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