

さくらんぼと笑顔かがやく 安全・安心なまち 寒河江

市報さがえ

さがえお

初代さくらんぼアンバサダー



【特集】

5月合併号

2025
May
No.1857

暮らしにもっと、健康習慣を

CONTENTS

- 02 特集「暮らしにもっと、健康習慣を」
- 06 さがえニュース
- 07 輝くさがえがお／縁JOY通信
- 08 まちかど写真館
- 10 生涯学習のまど
- 12 お知らせ

さくらんぼアンバサダーは市の新しい観光大使です。4月27日、文化センターでコンテストが行われ、15人の応募者の中から佐藤あきほさん（寒河江市・写真左）、庄司奈央さん（寒河江市・写真右）が、選出されました。2人には、1年間市の観光キャンペーンやイベントを盛り上げていただきます。

食生活

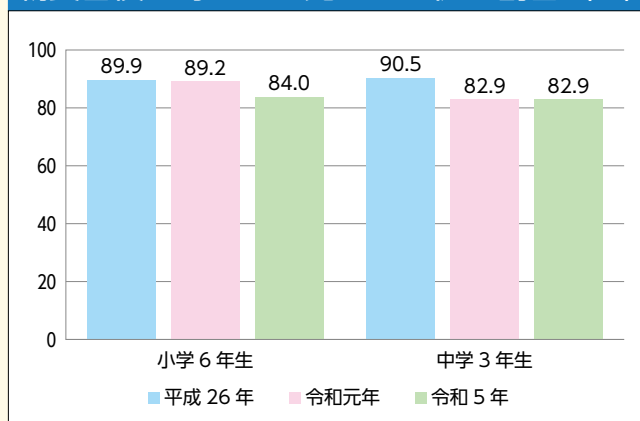


栄養バランスの整った食生活は、生活習慣病の予防および重症化予防のほか、生き生きと健康的な生活を送るためにも重要です。市民アンケートによると、若い世代の朝食摂取、減塩の実践が課題となっています。家庭で手軽にできる取り組みから始めてみましょう。

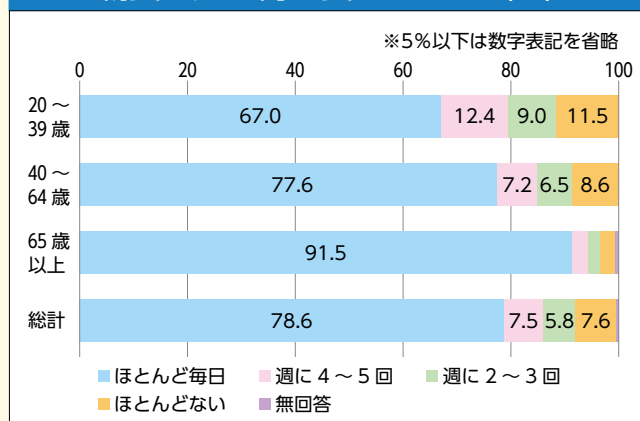
朝食を食べない人、若い世代で約1割

平成26年と比較すると朝食習慣が毎日ある児童・生徒の割合は、徐々に低下しています。朝食の摂取率は、年齢層が上がるほど高く、20～39歳では朝食を食べる日がほとんどない者の割合が約10パーセントとなっています。すぐに食べられるヨーグルトや前日の残り物など、一口だけでも何か口に入れることから始めてみましょう。

朝食習慣が毎日ある児童・生徒の割合（％）



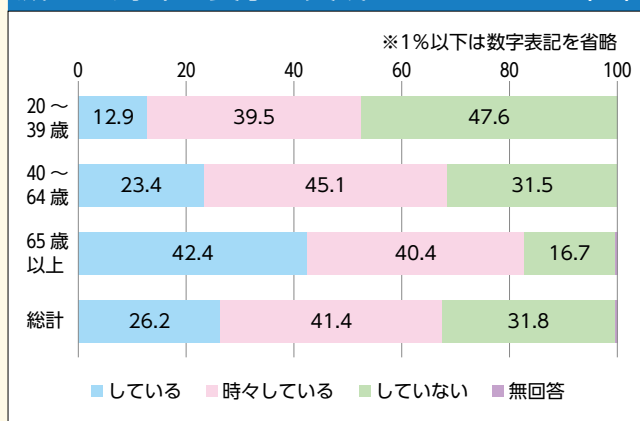
朝食を週に何回食べますか（％）



減塩を意識は過半数以上

減塩・薄味の食生活を実践している者と、していない者が、20～39歳はほぼ半々となっています。塩分の高い食事は、高血圧・心臓病・胃がん等のリスク要因となります。塩分の高い食事に慣れてしまうと、いざ減塩に取り組み始めたとき物足りなさを感じやすくなります。なるべく若いうちに減塩に取り組んでいきましょう。

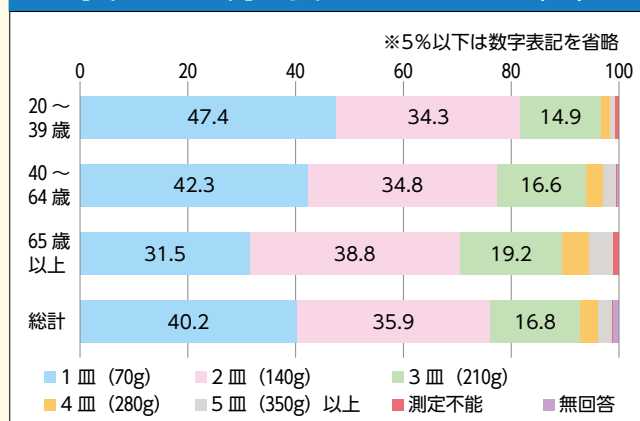
減塩や薄味の食生活を実践していますか（％）



野菜不足は全世代

1日の野菜摂取量について、県の「第2次健康やまがた安心プラン」で定める目標量350グラムと比べると、全ての年代の9割以上が野菜の摂取不足となっています。特に、20～39歳では「1皿（70グラム）」と回答した割合が約半数でした。カット野菜や冷凍野菜の活用、休日に作り置きするなど工夫して、摂取量を増やしましょう。具だくさんの野菜スープもお勧めです。

野菜を1日何皿食べていますか（％）

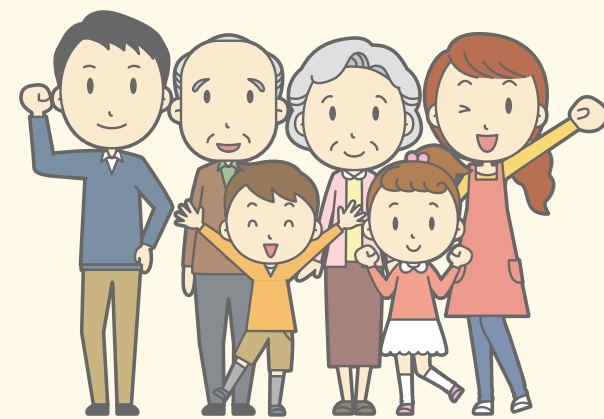


暮らしにもっと、健康習慣を

健康であることは、幸福な人生の基盤となります。市では、市民の皆さんが生涯にわたり健康的な生活を送れるよう支援するため、さまざまな取り組みを行っています。令和6年3月には市民アンケートを実施し各種調査を行い、令和7年3月に市民の健康づくりの目標となる計画を策定しました。

今回の特集では、その調査結果から見てきた分野別の現状や課題を分析し、市民の皆さんが手軽に取り組むことができる健康づくりのポイントを紹介します。

問市健康増進課健康づくり係 ☎85-0973へ。



身体活動



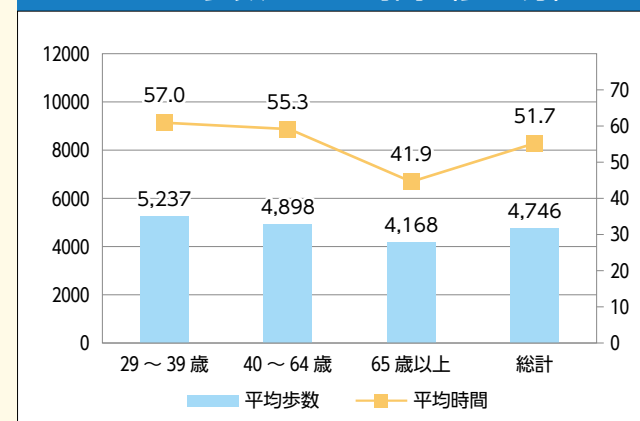
毎日元気に体を動かすことは、生活習慣病や筋肉・骨・関節の機能低下を予防するだけでなく、うつ病や認知症などになる危険性を下げ、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる「健康寿命」を延ばすことにつながります。健康のため、生活の中に運動を取り入れましょう。

歩く習慣が少ない傾向

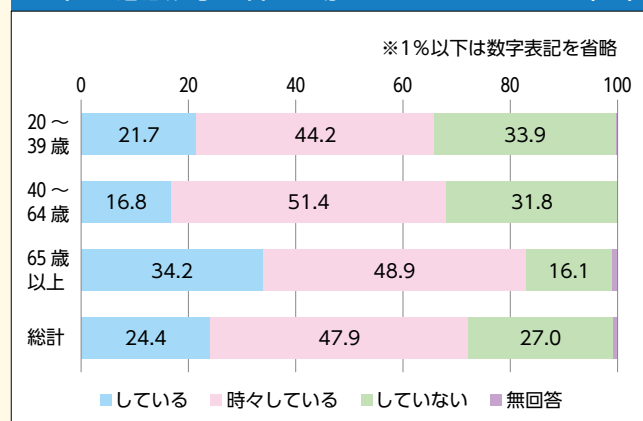
山形県民の1日の歩数の平均が男性7,098歩、女性5,893歩に対し、寒河江市民の平均歩数は低い状況です。また、日常生活で意識的に体を動かしている人は、若年層になるにつれ、低い割合となっています。

令和2年国勢調査結果によると、山形県は通勤通学で自家用車のみを使用する人の割合が全国第1位。また、令和5年3月に実施された自動車検査登録情報協会調査によると、1世帯当たりの自家用車保有台数が全国第3位となっていて、歩く習慣が少ないと考えられます。日常生活で無理なく実践できる運動を、意識的に取り入れることが大切です。

1日の歩数または時間（歩・分）



日常で意識的に体を動かしていますか（％）



やってみよう！

体が喜ぶ 暮らしの秘けつ

主食・主菜・副菜を合わせる

主食・主菜・副菜の組み合わせを基本とすることで、栄養バランスが整った食事をとることができます。牛乳や乳製品、果物をプラスするのも良いでしょう。1日2食以上で組み合わせるのがお勧めです。

副菜

野菜 キノコ
海藻 イモ類

主食

ごはん
パン 麺類

主菜

肉 魚 卵
大豆・大豆製品

汁物

1日1・2回

プラス

牛乳やバナナ
など

上記のような定食形式で用意するのが大変なときは、麺類や丼ものなどでも簡単に主食・主菜・副菜を組み合わせた食事ができます。主食・主菜・副菜が1つのお皿に盛り付けられているものを選ぶのがポイントです。

ワンプレートでも♪
簡単に主食・主菜・副菜

主食

ごはん

副菜

サラダ

主菜

ハンバーグ
目玉焼き

ハンバーグ丼

野菜ジュース

減塩食習慣のポイント

1日の食塩摂取量の目標は男性7.5グラム、女性6.5グラムですが、山形県民の平均摂取量は男性11.6グラム、女性9.7グラムと高くなっています。食事を見直し、適塩生活を始めましょう。

- ①味付けには、だしやお酢、香辛料、かんきつ類などを活用する。
- ②しょうゆやソースは、小皿にとってつける。
- ③ラーメンなどの麺類を食べるときは、スープを飲まない。
- ④漬物、塩辛などの食品は控えめにする。
- ⑤食品の「栄養成分表示」をチェックする。加工食品には、意外と多くの塩分が含まれています。食品のパッケージなどにある食塩相当量を確認しましょう。



生活の中で活動量をアップ

健康づくりには、体を動かすことも大切です。短い時間の身体活動や運動でも効果があることが分かってきました。生活の中で、コツコツと体を動かしてみましょう。

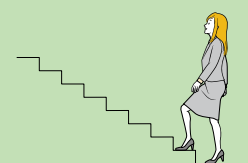
目標

歩行または同等以上の身体活動を、18～64歳は1日60分（8,000歩）以上、65歳以上は1日40分（6,000歩）以上行いましょう

歩く時間を増やす



階段や坂道を使う



歩幅を広く、速く歩く



立ち上がったついでに背伸びや体操をする



目標

18～64歳は、息が弾み汗をかく程度の運動を週60分以上、65歳以上は、体操やダンスなどを週3日以上、筋力トレーニングを行いましょう

筋力トレーニングは週2・3日



日常生活+αの負荷を目指す



全身まんべんなく鍛える



慣れたら器具を使った運動を取り入れる



目標

座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように注意
30分に1回は立ち上がるようにしましょう

テレビのCM中は立ち上がって体操する



職場で電話に出る際は立ち上がる



電車やバスは無理のない範囲で、立って利用する



立ち上がる、座ったまま足を動かす（足踏み・かかと上げ下げ）だけでもOK！

市は皆さんの健康を応援します！

さがえ健康ポイント事業

毎日の健康への取り組みや健康教室の参加をポイント化し、申請にてポイントを景品に交換できる「さがえ健康ポイント事業」を6月20日から開始します。個人・家族・地域の皆さんで取り組んでみませんか。詳細は、市ホームページをご覧ください。



出前健康づくり講座

市の保健師や管理栄養士が職場へ伺い、健康について講話を行う「出前健康づくり講座」を実施しています。企業にとって、従業員の健康管理は大切です。従業員が心身ともに元気に働ける企業とするために、活用してみませんか。





市内で活躍する人を紹介！ 輝くさがえがお



市内で子ども食堂「さくらんぼ食堂」を運営するNPO法人やまがた絆の架け橋ネットワーク代表理事の早坂信一さんにお話を伺いました。

さくらんぼ食堂は、基本的には毎月第3木曜日と第4土曜日の午後6時30分からハートフルセンターで開催しています。「さくらんぼ食堂は土曜日



やまがた絆の架け橋ネットワーク・早坂信一さん

代表理事を務め、子ども食堂運営のほか、災害支援活動、NPOや市民活動への支援など幅広い活動を展開。

の参加者が定員になることが少ないので、ぜひ多くの方に利用していただければ」と早坂さんは話します。子ども食堂を運営する理由の一つとして、経済的に困っている人の助けになりたいという思いが強くあり、子ども食堂とは別の活動として、相談を受けたり食材を提供したりする「ひとり親家庭支援」も行っているとのこと。さらに、市の委託事業で、ひとり親家庭等の学習支援を行う「さくらんぼ塾」を土曜日を中心に実施し、多重的な支援に関わっています。

「災害支援やひとり親家庭支援など、さまざまな活動を通じて、山形県の人々は支援慣れしていないと感じます。少しでも困っていると感じたら、遠慮しないで利用してください。行政支援だけでなく我々のような民間支援もあることを知っていただきたい。利用者からの要望を実現できていないものもあるので、行政とも連携しながら、実現できるよう動いていきたいです」と話してくれました。

新病院整備基本構想が決定

3月25日に「山形県立河北病院および寒河江市立病院の統合再編・新病院整備に関する協議会」が開かれ、市民説明会でのご意見を踏まえた基本構想が決定されました。今後、基本構想を実現するための基本計画を策定します。構成自治体や建設予定地は、年度内で可能な限り早期の決定を目指します。



チェリーランドに、公衆トイレと情報発信の機能を兼ねた複合施設が完成しました。4月12日に開催されたオープニングセレモニーでは、完成を記念したテープカットと施設見学が行われました。チェリーランド情報発信複合施設は、利用者の多い道の駅の公衆トイレを多様な情報の取得・交換

情報発信複合施設がオープン

ができる場とすることで、中心市街地や周辺の観光資源への流れを創出し、人が集うまちづくりと地域経済の活性化を図ることを目的に整備されました。

観光情報スペースのほか、休憩スペース、有料シャワー、電気自動車急速充電スポット、道路情報掲示板、授乳・調乳等乳幼児スペース、子ども専用トイレ、多目的トイレ等を有しています。

問 市建設管理課管理係 ☎(85) 1643へ。



縁JOY (エンジョイ) 通信

地域おこし
協力隊が
さがえの魅力
を再発見

今年の1月に千葉県から移住してきました、廣瀬俊典(ひろせしゅんすけ)と

申します。寒河江とはどういう地域なのか、勉強の毎日を過ごしています。その中で寒河江には「歴史のある場所」や「おいしい食べ物」など、魅力が多いという印象を持ちました。食べ物に関しては、サクランボはもちろんのこと、そばやお米も絶品で、とても驚かされました。特にお米に関しては、洗米中のお米の透明感を見て「炊く前からもうおいしそう」と思うほどでした。このような現地でしか味わえない感動を、より多くの方に知っていただけるよう、デザインの力で「見える形」にしていきたいです。写真は私がデザインしたチェリンのタペストリーです。



廣瀬俊典(兵庫県出身)

さくらんぼ観光課所属。前職はイベント会社のデザイナーとして働いていました。前職の経験や技能を生かし、寒河江を盛り上げるために精一杯活動をしていきます。



「まちかど写真館」は寒河江のイベントの様子や
新鮮な情報を皆さんに写真でお伝えするコーナーです。



町会長・廃棄物減量等推進員委嘱式

4月10日、令和7年度の町会長委嘱式および廃棄物減量推進員委嘱式が市民文化会館で行われ、それぞれの代表者に委嘱状が手渡されました。



春の交通安全県民運動寒河江市出発式

4月11日、春の交通安全県民運動寒河江市出発式が高松小学校で行われ、児童が桜に見立てて書いた交通安全の誓いが警察署長と市長に手渡されました。



クラッピンサガエ木材活用ワークショップ

4月12日、クラッピンサガエで木材活用ワークショップが行われました。参加者は自由な発想で木材を組み合わせ、作品作りを楽しみました。



さがえ西村山農産物安全・安心出発式

4月16日、JAさがえ西村山本所で安全・安心な農産物を全国に届ける出発式が行われ、加温ハウス栽培のサクランボを積んだトラックが出発しました。



寒河江市役所に鯉のぼりを掲揚

4月18日、市役所で、なか保育所の子どもたちが参加し鯉のぼりの掲揚を行いました。子どもたちの健やかな成長を願い5月9日まで掲揚しました。



さがえ春花まつり お花見ウォーキング

4月19日、お花見ウォーキングが開催され、約50人の参加者が、二ノ堰沿いの桜並木や寒河江公園さくらの丘などを巡り、お花見を楽しみました。

まちかど写真館



寒河江雛まつり

5月6日まで、市内3会場で寒河江雛まつりが行われました。寒河江八幡宮参集殿では江戸時代以降のお雛様150体ほどが4月6日まで展示されました。



始めよう！骨骨（コツコツ）生活

3月18日、骨粗しょう症予防を学ぶ健康づくり教室が行われ、高窪祐弥医師の講話の後、女性の健康ボードゲームなどを体験しました。



市長杯争奪ロードレース大会

3月23日、市長杯争奪ロードレース大会兼県縦断駅伝競走大会選手選考会が行われ、白熱したレースが展開されました。



市少年少女合唱団スプリングコンサート

3月23日、文化センターで市少年少女合唱団スプリングコンサートが行われました。小学生から高校生までの団員による美しい歌声が響き渡りました。



「えきほん」オープン

3月27日、寒河江駅の見晴らしサロンに「えきほん」が設置されました。手続き不要で、誰でも自由に本を借りることができます。



平塩舞楽

4月6日、平塩熊野神社境内で県指定無形民俗文化財の平塩舞楽が行われました。地元住民によって受け継がれているもので、9演目が奉納されました。

さがえライブラリー

図書館からのお知らせ

「母の日」や「父の日」に、ご家族への似顔絵やメッセージをかくことができるコーナーを、ロビーに設置しました。小さいお子さまや小学生はもちろん、中学生や大人用のメッセージカードも用意しています。何歳になっても父母への感謝を忘れずに、さりげないメッセージで気持ちを表してみたいはいかがですか。似顔絵やメッセージは、カフェコーナー前の壁面に展示します。

図書館へ行こう！

ブックテーマコーナー

○家庭菜園を始めてみよう！ 5／25(日)まで
○SF＆ファンタジー 5／27(火)～6／22(日)

展示ホール

○すみれ会戸塚刺繍小物展 5／24(土)まで

おはなし会

○いっちゃん会 5／17(土)午前10時30分～11時10分

○ムーミンマクラブ 5／25(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

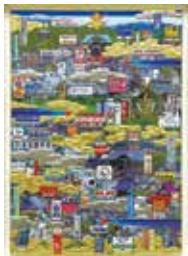
休館日／5月26日(月)、6月2日(月)～9日(月)

寒河江市美術館

アートにふれよう

常設展示を始めます！

山形県を拠点に活動を展開し、昨年度美術館で個展を開催した、画家・藤原泰佑さんの作品「寒河江市街図」を美術館の入口に常設します。寒河江市に実在する看板や建物を繊細に描くことで街の様子を表現しています。ぜひご鑑賞ください。



華道親交会

時 5月17日(土)・18日(日)の午前10時～午後7時（最終日は午後4時まで）

寒河江美術研究会作品展

時 5月20日(火)～6月13日(金)の午前10時～午後7時（最終日は午後3時まで）

○休館日／5月28日(水)、6月11日(水)

問 市生涯学習課事業管理係 ☎86-5111へ。

生涯学習のまど

市社会教育委員を公募します

社会教育の振興や活動についての助言や指導を行う委員を公募します。

■公募数／3人

■応募資格／応募時点で18歳以上で、任期開始時点または過去1年間に他の審議会等の委員でない方。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／令和7年7月1日(火)から令和9年6月30日(水)

申 申込書に必要事項を記入の上、5月30日(金)まで市生涯学習課生涯学習係へ持参、郵送（〒991-0003寒河江市大字西根字石川西333）または電子メールshogaku@city.sagae.yamagata.jpのいずれか。

問 市生涯学習課生涯学習係

☎86-5111へ。



県指定有形文化財

平塩寺阿弥陀三尊像の修復が完了

県と市の補助を受けて修復作業を行っていた、平塩寺（平塩）の本尊である県指定有形文化財「木造阿弥陀如来坐像及び両脇侍菩薩立像」が、3月31日、3年ぶりに同寺本堂に3体そろって安置されました。

この仏像は、阿弥陀如来坐像を中心に右側に観音菩薩、左側に勢至菩薩が配置され、ともに南北朝時代に中央の仏師により制作されたと推定されています。

これら3体は、令和4年度から3年間にわたり修復を行いました。

解体修理中には、勢至菩薩の台座から「貞治五年」（1366年）という当像の制作年代を裏付ける墨書の発見もありました。

慈恩寺の仏像群とともに、中世における寒河江の仏教文化の隆盛を示す貴重な文化財です。拝観希望の方は平

塩寺へお問い合わせ

ください。

問 平塩寺

☎(06)

6228へ。



阿弥陀三尊像

三泉渡辺忠左衛門家資料(二) 発行

3月に「寒河江市史編纂叢書（へんさんそうしよ）第93集」を発刊しました。収録資料は同第92集に引き続き、三泉の渡辺忠左衛門家に伝わる村文書です。

同家は、江戸時代上山藩領であった下小泉村（現・三泉地区の一部）の庄屋や、近郷6力村で構成される上山藩下郷の大庄屋を務めた旧家です。

今回は「土地関係」「名寄帳」「年貢関係」「先納金」に関する資料を掲載しており、当資料から上山藩の経済状況やそれに伴う年貢徴収

の実態がうかがえます。

地域の歴史が分かる貴重な資料です。ぜひご一読ください。

■頒布価格／1冊3300円

■頒布場所／市文化センター、松

田書店（コム、フローラ店）

問 市生涯学習課歴史文化・慈恩寺

振興係 ☎(06)8231へ。



編纂叢書第93集

市史編さんだより

薄命の歌人 犬飼藤八郎

昭和初期、アララギ派に所属し、結核を病みながらも懸命に短歌を詠み続けた人がいた。柴橋村松川生まれの犬飼藤八郎である。

藤八郎は明治41年、柴橋村長犬飼清助の孫として生を受けた。柴橋小学校から県立寒河江中学校に第1回生として入学。中学2年の時に、母とともに祖父の家から寒河江町に分家した。

中学4年の冬に結核性の肋膜炎を病むが1年で回復、大正15年山形高等学校文科に入学した。政治家を志し弁論部に入部する。昭和3年同盟休校が勃発し、学生代表となるも疲労が重なり、肋膜炎が再発して休学することになる。

短歌は、昭和3年ころ山高短歌会で、歌人・結城哀草果の指導を受けた。

昭和4年、21歳で本格的な作歌勉強のためアララギに入会する。初期の藤八郎の短歌を結城は「格調いや高くして、対象の変化に迫る明快直截（ちよくせつ）な作品

ある。三十三回忌の昭和40年、弟の文吉は、健在だった結城の編集で『犬飼藤八郎遺歌集』を発刊した。松川にある光徳寺境内の藤八郎の墓石は、墓碑銘が斎藤茂吉、戒名が結城の揮毫（きごう）によるものである。



犬飼藤八郎（満21歳）

“さがえ”さくらんぼマラソン 青山学院大学・原晋監督が先導



青山学院大学陸上競技部の原晋監督が、5月25日(日)に開催される“さがえ”さくらんぼマラソンの大会ゲストとして、今年も来場します。開会・閉会セレモニー参加のほか、陸上自衛隊第20普通科連隊（東根市神町）のご協力を得て、10キロコースの先導として市内を巡ります。

開会・閉会セレモニーの時刻やコースマップ、ランナーの通過予想時刻などは、2次元コードよりご確認ください。皆さまの沿道でのご声援をお願いいたします。

問 市スポーツ振興課スポーツ振興係 ☎84-1877へ。



さがえがお お知らせ

市職員採用試験（令和8年4月1日採用予定）



詳細については、市ホームページまたは市総務課で交付する受験案内をご覧ください。

- 試験区分／行政、土木、建築、病院経営、保健師、各若干人
- 対 大学卒業者または大学卒業見込みの方。他にも試験区分により年齢等の要件があります。
- 採用試験／「1次試験」 6月21日

プレミアム商品券の取扱加盟店を募集



今年度夏に実施予定のプレミアム商品券（チエリンPay）の取扱加盟店として参加ご希望の事業者は、事務局までお申し込みください。

- 一次申込期間／5月30日（金）まで（以降随時受付）
- 問 市緊急経済対策事業実行委員会

今月の相談日（法律・登記相談は要予約）

消費生活相談／平日9:00～16:00、市市民生活課 ☎85-1876
教育相談ダイヤル／平日8:30～17:00、市学校教育課 ☎86-1700
人権相談／平日8:30～17:15、法務局寒河江支局 ☎86-3258
ふれあい相談所 ハートフルセンター2階
市社会福祉協議会 ☎86-7867
法律相談／6月2日（月）13:30～16:30



- （出）7月7日（月）で受験者が選択する日時（会場・全国のテストセンター）。「2次試験」1次試験合格者を対象に、8月上旬に実施予定
- 申 6月9日（月）までインターネットで申し込み
- 他 秋にも採用試験を実施予定
- 問 市総務課職員係 ☎（85）1348へ。

市立病院職員採用試験（令和8年4月1日採用予定）

- 採用区分／看護師若干人、薬剤師2人
- 対 それぞれの職種の免許を有する者または令和8年4月30日までに同免許を取得見込みの者。他にも要件がありますので、詳細については、市立病院に設置する受験案内または市立病院ホームページをご覧ください。
- 時 6月8日（日）午前8時40分
- 所 市立病院
- 試験種目／作文試験、性格特性検査、職場適応性検査、人物試験（個別面接、適性検査）（看護師のみ）

住宅のリフォームや住宅取得を支援します

事務局（市商工会内） ☎（86）1211へ。

- いずれの補助事業も交付決定後から契約・工事着手を行ってください。補助額は条件により異なり、予算額に達し次第終了します。詳細は市ホームページをご覧ください。
- 住宅建築推進事業
市内の建築業者と契約を締結し、市内に自ら居住する住宅の新築、または住宅等を増改築やリフォームする経費に対し助成します。
- 住宅の新築・増築、一定の要件を満たす住宅の内外装や水回り等のリフォーム
- 子育て定住住宅建築事業
子育て世代や市外から市内に定住する方が住宅を建築・購入する経費等に対し助成します。
- 住宅の新築、建売住宅や中古住宅の購入、移住の際の実家のリフォーム等
- SAGAECORIFORM補助金
市内の建築業者との契約で、市

- 師のみ）
- 申 受験申込用紙に記入の上、5月28日（水）まで市立病院事務室へ郵送（〒991-8601寒河江市大字寒河江字塩水80番地）、持参のいずれか。申込用紙は市立病院で交付する他、市立病院ホームページからダウンロードもできます。
- 他 就業支度金の貸与制度有。業務に4年間従事すると全額、2年間従事すると半額が返還免除になります。
- 問 市立病院 ☎（86）2101へ。

市教育振興計画検討委員会委員を公募

- 第3次寒河江市教育振興計画の策定に関し、市民の幅広い意見を反映するため委員を公募します。
- 公募数／4人
- 対 応募時点で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／令和7年6月下旬から令和8年3月31日まで
- 申 申込書に記入の上、5月30日（金）午後5時まで市学校教育課へ郵

国勢調査の指導員・調査員を募集



- 内 自ら居住する住宅を省エネ住宅に改修する経費に対し助成します。
- 対 4月1日以降に、山形県から「やまがた省エネ健康住宅認定証」の交付を受けた住宅（改修工事に限る）。
- 申 市建設管理課建築住宅係 ☎（85）1627へ。
- 詳細については、市ホームページをご覧ください。
- 従事期間／①調査員は9月上旬～10月下旬、②指導員は11月上旬～12月上旬（予定）
- 対 ①20歳以上、②25歳以上の方。他にも要件有。
- 報酬／①調査世帯数により3～8万円程度、②5万円程度
- 申 登録用紙に必要事項を記入の上、問い合わせ先に郵送（〒991-8601寒河江市中央1丁目9番45号）または持参。登録用紙は市ホームページからダウンロードできます。
- 問 市企画戦略課統計係 ☎（85）1423へ。

総務省の行政相談委員に今野さん、池田さん

総務省の本市担当行政相談委員に、令和7年4月1日付けで今野要一さん、池田昌子さんが委嘱（再任）されました。任期は2年間です。行政相談委員は、国の行政機関の業務に対する苦情や要望を受け付け、相手機関の自主的な改善が促されるよう働きかけます。

■問 総務省山形行政監視行政相談センター行政監視行政相談課 ☎023（632）3113へ。

今月の納税等

納期限は6月2日（月）
固定資産税・都市計画税（1期）
軽自動車税（種別割）（全期）

児童手当現況届の手続き



受給者と児童が別居している場合など提出が必要な方にのみ、市から現況届を送付します。届出用紙に必要事項を記入の上、持参、郵送（〒991-0021寒河江市中央2丁目2番1号）、電子申請のいずれかで手続きください。期限までに手続きがない場合、受給できない月が発生する場合があります。詳細については、市ホームページをご覧ください。

- 問 子育て推進課家庭支援係 ☎（85）0617へ。

自動車税種別割（県税）の納期限は6月2日（月）です



お近くの金融機関、郵便局、各総合支庁税務担当課、コンビニエンスストアの窓口での納付の他、クレジットカードやスマートフォン決済アプリを利用した納付もできます。

- 問 村山総合支庁西村山税務室 ☎（86）8135へ。

▶乳幼児健診

種 別	月 日	対 象
3～4カ月児健診	5／28(水)	令和7年1月生
9～10カ月児健診	6／17(火)	令和6年7月31日～9月15日生
1歳6カ月児健診	6／18(水)	令和5年10月19日～11月19日生
2歳6カ月児 ピカピカ歯科検診	6／19(木)	令和4年11月・12月生
3歳6カ月児健診	6／11(水)	令和3年10月26日～11月30日生
5歳児健診	7／2(水)	令和2年6月生

■受付／個別に送付する案内に記載

所ハートフルセンター

持健診票、母子健康手帳、バスタオル

他体調が悪い場合は、電話連絡の上、翌月以降の健診日程をご利用ください。転入等でお済みでない方は、お問い合わせの上、お早めに受診してください。

▶産後おしゃべりサロン（3日前まで要申込）

時5月22日(休)午後1時30分～2時30分

所ハートフルセンター

対生後6カ月までの赤ちゃんとお母さん

内助産師講話、心と体のセルフケア

持母子健康手帳

▶助産師個別授乳相談

時5月19日(月)、6月5日(休)の午後1時～3時

所ハートフルセンター

対妊娠中の方、育児中の方

内母乳、ミルクに関する相談

▶離乳食教室（3日前まで要申込）

時5月23日(金)【前期】午前10時30分～11時30分、【後期】午後1時30分～2時30分

所ハートフルセンター

対【前期】生後5～6カ月程度の赤ちゃんとお母さん、【後期】生後9～10カ月程度の赤ちゃんとお母さん

持母子健康手帳、筆記用具

▶よちよちサロン（3日前まで要申込）

時5月30日(金)午後1時30分～2時30分

所ハートフルセンター

対生後7カ月から1歳までのお子さんとお母さん

内発達支援相談員のミニ講話、ふれあい遊びなど

▶乳幼児歯科無料検診

6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。無料歯科検診の他、正しい歯ブラシの使い方や歯科相談、希望者にはフッ素塗布も行います。

時6月4日(火)午後1時～2時30分

所文化センター

対就学前のお子さん

持母子健康手帳、お子さんが普段お使いの歯ブラシ

▶育児相談

時5月16日(金)、6月13日(金)午後1時30分～3時30分

所ハートフルセンター

対乳幼児と保護者

寒河江市盆栽クラブ初夏盆栽展

時5月31日(土)～6月2日(月)の午前10時～午後5時
(最終日のみ午後3時まで)

所フローラ・SAGAE 2階

問市盆栽クラブ・海野さん☎090-2369-7824へ。

人権なんでも相談所

時6月7日(土)午前10時30分～午後3時

所フローラ・SAGAE 4階

内家族間の問題、虐待など人権問題に関する相談

問山形地方法務局寒河江支局☎86-3258音声案内3へ。

正しい歩き方でフレイル予防

正しい姿勢や歩き方を学び実践します。

時6月10日(火)午後2時～3時30分

所ハートフルセンター

定市民50人

申市健康増進課活き活き高齢係☎85-0875へ。

失語症者向け意思疎通支援者
養成研修受講者募集

詳細は、申込先にお問い合わせください。

時6月～12月、全10回

所山形市東部公民館他

定県内に住所を有する18歳以上の方10人

費千円（テキスト代）

申5月31日(土)まで県言語聴覚士会・石川さん

☎023-623-1711内線762へ。

オレンジカフェ

オレンジカフェまごころ

時5月20日～6月3日の毎週火曜日、午前10時～午後4時

所フローラ・SAGAE 5階

問NPO法人まごころサービスさくらんぼ☎85-4315へ。

オレンジカフェとこしえ

時5月22日(木)午後1時30分～3時30分

所皿沼公民館

問ケアセンターとこしえ島☎84-7190へ。

児童養護施設
寒河江学園職員募集

6月中に採用試験を実施します。勤務条件等は申込先にお問い合わせください。

■募集区分／児童指導員または保育士、若干人

対社会福祉士、保育士、教員等いずれかの資格を有する方

他事前に連絡をいただければ施設をご案内します。

申6月16日(月)まで児童養護施設寒河江学園☎(84)2853へ。

ゆめはーと寒河江
イベント情報

多肉植物の寄せ植えをします。

ママのリフレッシュ講座「寄せ植え体験」

時5月27日(火)午前10時～11時30分

定乳幼児のお母さん12人

費600円、託児料千円

小学生の日「寄せ植え体験」

時6月7日(土)午前10時～11時30分

定小学生15人

費300円

持水筒

所ハートフルセンター

申ゆめはーと寒河江☎(83)3225へ。

チェリーランド
イベント情報

さくらんぼ会館

■パンの花作品展／6月12日(休)7月1日(火)の午前10時～午後5時

臨川亭

■立礼席呈茶／靴を履いたまま座

ってお茶を楽しめます。6月8日(日)、午前10時～午後3時、一

服500円、裏千家

問さくらんぼ会館☎(86)1818へ。

柴橋地区史跡巡り熊野ライン
を歩くVI「平塩コース」

平塩地区等の史跡や神社など（長者屋敷跡・牛前の渡し・お塞神様・門前町と鯉ロード・平塩熊野神社・平塩の塩泉）を、ゆっくり歩いて巡りながら、ふるさとの歴史と文化を学習します。

時6月1日(日)午前8時45分～11時30分

■集合場所／総合健診センター駐車場南側

定市民20人（小学4年生以下は保護者同伴）

持筆記用具、飲み物、タオル、雨具

申5月26日(月)まで、この木交流センター☎(86)3222へ。

さんで〜すて〜じ・さがえ
インフロー 第430～432回公演

童謡とハワイアンフラのステージ

時5月25日(日)午後2時～3時20分

■出演／さがえ「童謡をつたうさくらの会」、クーリアイカウイ中

川ミチコフラ教室

ギターと舞踊のステージ

時6月1日(日)午後2時～3時30分

■出演／ギターアリオン、さくらんぼ舞踊愛好会

謡曲と歌謡のステージ

時6月8日(日)午後2時～3時20分

■出演／喜多流羽謡会、カラオケスタジオどん楓会

所フローラ・SAGAE地下

問実施フォーラム事務局長・五十

嵐さん☎09070683990へ。

ノスタルジックカー
ミーティング2025

懐かしの車が大集合します。

時6月1日(日)午前10時～午後3時

所最上川ふるさと総合公園

問最上川ふるさと総合公園

☎(83)5195へ。

市老人福祉センター
催し案内

和菓子を作って春を楽しむ

時6月3日(火)午前10時～正午

定20人

費900円

手作りうちわで涼もう

時6月13日(金)午前10時～正午

定60歳以上の市民25人

費400円

所市老人福祉センター

他マイクロスバスでの送迎あり

申市老人福祉センター☎(87)1328へ。

5月の行事予定

15	(木)	法律相談／一般相談・登記相談・行政相談／健康相談／市ドック
16	(金)	育児相談／市ドック
17	(土)	ゆめはーと寒河江「二の堰ネイチャージーム」
18	(日)	休日当番医（鈴木眼科）／証明書交付窓口開庁（午前）／ハートフルセンター休館日
19	(月)	助産師個別授乳相談／市ドック
20	(火)	市ドック
21	(水)	結核検診／5歳児健診
22	(木)	健康相談／産後おしゃべりサロン／市ドック
23	(金)	離乳食前期教室・後期教室／レディース検診
24	(土)	葉山春登山
25	(日)	さがえさくらんぼマラソン／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）
26	(月)	クラッピンサガエ、市立図書館、市民体育館、チェリーナさがえ休館日
27	(火)	ゆめはーと寒河江「ママのリフレッシュ講座寄せ植え体験」／中央公民館休館日
28	(水)	ゆめはーと寒河江「食育教室」／3～4カ月児健診／フローラ・S A G A E休館日
29	(木)	健康相談／市ドック／レディース検診
30	(金)	観光さくらんぼ園開園式／よちよちサロン
31	(土)	
6/1	(日)	ふれあい・市民一斉クリーン作戦／休日当番医（折居内科医院）／証明書交付窓口開庁（午前）
2	(月)	固定資産税・都市計画税（1期）、軽自動車税（種別割）納期限／法律相談／結核検診／市立図書館休館日
3	(火)	結核検診／市立図書館休館日
4	(水)	結核検診／8020運動・無料歯科検診／市立図書館休館日

■次号の市報6月5日号は、6月5日(休)に発行します。

ツキノワグマに注意してください！

ツキノワグマの目撃件数は、毎年5月から8月にかけて多くなります。山間部を中心に遭遇する危険性が高くなるため、ご注意ください。

被害に遭わないためのポイント

- ①ラジオやクマ鈴などで自分の存在を知らせる
- ②生ごみなど餌となるものを撤去する
- ③遭遇したら背を向けずゆっくり後退する（クマ撃退スプレーの活用も有効。）
- ④子グマを見たら母グマに注意しながら、できるだけ早く遠ざかる

問 市農林課農業振興係 ☎85-1753へ。

廃棄物の不法投棄は犯罪です

5月は「不法投棄監視および海岸漂着ごみ削減強化月間」です。海岸に漂着するごみの約7割は、内陸部で不法投棄されたごみです。ごみの不法投棄は、地域を汚すとともに海も汚します。見かけた方は市市民生活課にご連絡ください。

問 市市民生活課地球温暖化対策室 ☎85-1914へ。

ふれあいゆずりあいコーナー （5月1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。各物品の詳細については、市ホームページをご覧ください。

■あげます／植木鉢、テーブル、簡易型トイレ、折り畳みベッド、笛、座卓、長テーブル、家庭用自動パン焼き器、シングルベット、二段ベッド、そろばん、サイドボード、タオル、柔道着、布団

■譲ります（有償）／ソファ、テーブル、低反発座椅子、電動耕運機

■譲って／猫飼養用品、グラウンド・ゴルフ用品、柿むき機（手動）、冷蔵庫、自転車、液晶テレビ

=子育てゆずりあいコーナー=

■あげます／学習机、ベビーベッド

問 市市民生活課地球温暖化対策室 ☎85-1914へ。

保健だより

市ドック・レディース検診の問い合わせは、総合健診センター ☎84-0851へ。

上記以外の問い合わせ・申し込み・相談は、市健康増進課健康づくり係 ☎85-0973へ。

▶市ドック（特定健診、がん・骨粗鬆症検診）

月 日	対 象 地 区
6／5(休)	石持、石持2、丑町1・2、横町、新町1
6／7(土)	新町、20、21、西の町、駅前1・2、25の甲、幸町、十日市場、27
6／13(金)	道場小路、南町、丸内、矢の目、34

■受付／午前7時～8時

所 総合健診センター

対 30歳以上の方

費 健診票送付時に料金表を同封

▶レディース検診（子宮頸がん・乳がん・骨粗鬆症検診）

月 日	対 象 地 区
6／6(金)	20、21、西の町、駅前1・2、25の甲、幸町、十日市場、27、道場小路、南町、丸内、矢の目、34、35、七日町、ほなみ、東内楯
6／12(木)	中内楯、南内楯、新宿、桜小路、越井坂1～3、東新山

■受付／午後1時～1時30分

所 総合健診センター

対 子宮頸がん…20歳以上の偶数年齢の女性、乳がん…30歳以上の偶数年齢の女性、骨粗鬆症…30～70歳の5歳刻み年齢の女性

費 子宮頸がん1,800円、乳がん30歳代3,200円・40歳代1,700円・50歳以上1,100円、骨粗鬆症1,200円

▶8020運動・無料歯科検診

時 6月4日(休)午後1時30分～2時30分

所 文化センター

持 応募用紙（兼）検診票（お持ちの方のみ）

▶休日当番医（診療時間は午前9時～午後5時）

日曜日や祝日に病気・けがをしたときは、まずかかりつけのお医者さんへ連絡しましょう。休診や留守等でやむを得ないときのみ、休日当番医で受診してください。受診する際は、健康保険証を持参してください。変更があった場合は寒河江西村山医師会ホームページでお知らせします。

月 日	医 療 機 関	電話番号
5／18(日)	鈴木眼科	☎86-6900
5／25(日)	田村内科・消化器科クリニック	☎85-8700
6／1(日)	折居内科医院	☎86-0330
6／8(日)	すまいるレディースクリニック	☎86-3215
6／15(日)	にとう小児科医院	☎84-5311
6／22(日)	平野医院	☎84-5500
6／29(日)	三浦医院	☎84-5600

▶休日当番薬局

開局時間については、各薬局にお問い合わせください。

月 日	薬 局 名	電話番号
5／18(日)	中央通り調剤薬局	☎86-9990
5／25(日)	コスモ調剤薬局高田店	☎83-1201
6／1(日)	大久保薬局落衣店	☎86-8762
6／8(日)	おしどり薬局仲谷地店	☎84-7630
6／15(日)	アップル調剤薬局	☎86-0866
6／22(日)	中央通り調剤薬局	☎86-9990
6／29(日)	柴橋薬局	☎83-5188

▶保健師・栄養士による、心や体の健康相談

■ハートフルセンターへの来所相談／毎週木曜日（閉庁日を除く）の午前9時～11時30分（要申込）

■電話相談／開庁日の午前8時30分～午後5時

▶健康チェックの日（要申込）

筋肉・体成分・体脂肪などを測定します。

時 6月12日(休)午前9時30分～11時30分

所 ハートフルセンター

▶精神科医による、こころの健康相談（要申込）

心に悩みのある方、家族が心配な方が対象の個別相談です。

時 6月10日(火)午後2時～4時（1人50分程度）

所 ハートフルセンター

▶健診結果説明会（要申込）

時 6月13日(金)午後1時30分～3時

所 ハートフルセンター

内 管理栄養士による個別相談、健康チェックなど

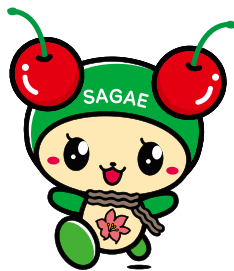
▶結核検診（胸部レントゲン撮影）

感染症予防法により、昭和36年4月1日以前生まれの方が対象です。問診票が届いていない場合はご連絡ください。

日 時		会 場	対象地区
6／2(月)	13:30～13:50	元町公民館	陵南町2～5、 陵南アパート、 舟橋2、舟橋中
	13:50～14:10		舟橋東、舟橋西、 舟橋南
	14:10～14:50		元町8～10、 若葉町
	14:50～15:30		元町1～7、 美原町
6／3(火)	13:30～13:45	六供町公民館	3、4、5、6
	13:45～14:00		8、上町、 八幡町、長岡町
	14:00～14:20		洲崎、仲田、 六供町1～3
	14:20～14:40		緑町、西寒河江
	14:55～15:10 15:10～15:30	栄町公民館	栄町1・2 末広町1～4
6／4(水)	13:30～13:50	寒河江小学校 体育館前	丑町、21、駅前、 西の町、25の甲
	13:50～14:10		幸町、十日市場、 27、道場小路、 南町、丸内
	14:10～14:30		矢の目、34、 七日町、ほなみ、 新宿、桜小路
	14:30～15:00		越井坂1・2、 内楯
6／5(木)	13:30～13:45	北部公民館	仲、北、 西根下河原
	14:00～14:40	西根南部公民館	35、東町、 君田町、住吉町、 十二小路
	14:55～15:05	寒河江川土地改良区	中河原、上河原、 道生
	15:20～15:30	入倉公民館	雲河原、入倉
	15:45～15:55	下河原高齢者若者 センター	下河原

時…日時・期間 所…場所 対…対象 定…定員 内…内容 費…費用（無料は記載なし）

持…持ち物 他…その他 申…申込（不要は記載なし） 問…問合せ ○は共通項目

市民レポーターさくらんぼ特派員
すぽっとチャンネル

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。

X（エックス）でも特派員が情報配信中
https://twitter.com/sagae_tokuhain



以前から何を建てているのかなと思っていたチェリーランドの新しい施設がオープンしました。広くて明るいトイレや景色の良い畳の部屋、授乳室、休憩室、有料シャワーなどが整備されている情報発信複合施設です。（北條幸子）



長岡山の南側に位置する「さくらの丘」は、寒河江市制30周年を記念して整備されました。約千本のさまざまな種類の桜が植えてあり長く楽しめます。新しい道路が出来て、アクセスも分かりやすくなりました。（荒木絵里子）



社会福祉協議会さん主催のイベントにお出かけしてきました。市内事業者の出張サービス「たすかるちゃあ」のお話や市内の楽しめる施設の情報など盛りだくさんの内容で、たくさんの地域の方々でにぎわっていました。（羽角晃平）



寒河江市は県内でも有数のサクラランボの産地です。暖かくなってきてから、市内の農家さんも慌ただしくしているように思います。寒河江市生まれの紅秀峰も満開に咲いていました。収穫時期が待ち遠しいですね！（森川宏輝）

スマイルフォト

市内で見つけた子どもたちの輝く笑顔をお届けします！



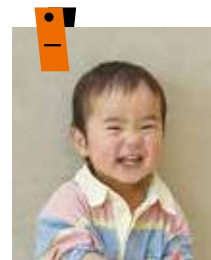
しょうよう
翔陽くん・3歳



みこ
美心ちゃん・11歳



みつき
実生ちゃん・5歳



みひろ
実央ちゃん・1歳

さがえの旬な情報、
ご覧ください！



LINE
市公式アカウント



X（エックス）
市公式アカウント



Facebook
市公式アカウント