

市報 さがえ

2017
10.20
No.1688

目次

平成28年度歳入歳出決算報告… 2

お知らせ…………… 4

さがえの旬な情報、
ご覧ください！

寒河江市役所

検索



名人二人の円熟の話芸を間近で堪能

落語界の看板二人が高座で競演する「三遊亭小遊三・三遊亭円楽『二人会』」が9月29日、市民文化会館で開催されました。人気テレビ番組でおなじみの二人の落語を間近で見ようと大勢の観客が詰め掛け、開演3時間前から入場待

ちの長蛇の列。客席は約760人の落語ファンで埋まり、人気の高さがうかがえました。二人は、テンポある巧みな語りと豊かな表情、しぐさで大熱演。会場は笑いの渦に包まれ、大いに盛り上がりました。

ゆめは一と寒河江だより

親子で人形劇を楽しみましょう！

人形劇サークル「とんとん」による「金の足のピヨ子」の公演です。大きな人形を使った迫力ある劇を間近で見ることができます。

- 日時／11月21日(火)午前10時30分～
- 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、30組
- 申込／ゆめは一と寒河江 ☎83-3225へ。

平成28年度 歳入歳出決算報告

平成28年度の市の一般会計や特別会計、企業会計の歳入歳出決算額等を含めた財政状況が、市議会9月定例会で認定されましたので公表いたします。平成28年度は、市民1人当たり12万3141円を市税として納めていただき、44万2832円を一般会計から支出しました。
(平成29年3月末の住民基本台帳人口で算出)
●問合せ/市財政課財政調整係 ☎(86)211-11内線414へ。

主要事業の決算額

区 分		決算額	区 分		決算額	
生活	公共下水道整備	4億9,036万円	福祉・医療	介護保険給付	36億8,144万円	
	合併処理浄化槽・排水管整備	1億5,401万円		後期高齢者医療療養給付費負担金	4億 410万円	
	側溝・舗装整備	7,596万円		市立病院整備	2,402万円	
	西村山広域行政事務組合分担金	4億4,713万円		農林	農業振興関係	8,472万円
福祉・医療	一般会計(消防等)	2億8,056万円	土木・都市計画	市道新設・改良	2億5,130万円	
	クリーンセンター会計	7億 310万円		街路整備	3億7,330万円	
	障害者社会福祉関係	16億3,681万円		公園整備	1億8,400万円	
	老人福祉関係	26億2,957万円		教育	小・中学校給食事業	2億1,660万円
	児童福祉関係	26億6,503万円				
	国民健康保険給付					

過去3カ年の公共施設整備状況

区 分	平成26年度	平成27年度	平成28年度	
道 路	実延長	314km	314km	315km
	改良済延長	266km	267km	268km
	舗装済延長	298km	298km	299km
下 水 道	処理区域面積	974ha	983ha	992ha
	処理区域内人口	31,922人	31,840人	31,642人
	水洗便所設置済人口	27,353人	27,530人	27,701人
公 園	人口1人当たり面積	30.4㎡	30.6㎡	31.1㎡
	工業団地造成済面積	159.4ha	159.4ha	159.4ha

過去3カ年の市債等年度末現在高

区 分	平成26年度	平成27年度	平成28年度
一般会計	175億2,408万円	167億9,710万円	163億9,609万円
公共下水道事業特別会計	100億4,434万円	96億5,542万円	93億3,853万円
浄化槽整備事業特別会計	4億4,060万円	5億6,610万円	6億9,520万円
水道事業会計	16億 952万円	15億 268万円	13億9,311万円
病院事業会計	5億5,685万円	4億7,360万円	3億8,203万円
合 計	301億7,539万円	289億9,490万円	282億 496万円

過去3カ年の主な財政指標

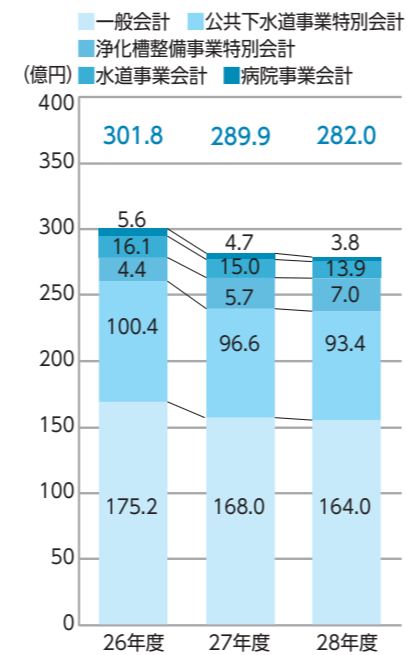
区 分	平成26年度	平成27年度	平成28年度
①経常収支比率	89.9%	87.2%	88.6%
②実質公債費比率(3カ年平均)	12.1%	10.8%	9.5%
③実質赤字比率	-	-	-
④連結実質赤字比率	-	-	-
⑤将来負担比率	77.5%	70.8%	64.0%
⑥資金不足比率	-	-	-

- ①経常収支比率/財政構造を判断する指標で、毎年経常的に収入される財源(市税、普通交付税等)が、毎年経常的に支出される経費(人件費、扶助費、公債費等)にどの程度充当されているかの割合。数値が高いほど、財政にゆとりがないとされます。
- ②実質公債費比率/一般会計が負担する公債費等の標準財政規模に対する比率。公債費等には市債の元利償還金に加えて、元利償還金に準じるもの(公営企業債の返済に充てた繰出金、広域行政事務組合の元利償還金に充てた分担金、債務負担行為に基づく支出のうち公債費に準じるもの)も算入されています。
- ③実質赤字比率/一般会計の実質赤字額の標準財政規模に対する比率。赤字額が発生していない場合は“-”。
- ④連結実質赤字比率/全会計の実質赤字額の標準財政規模に対する比率。赤字額が発生していない場合は“-”。
- ⑤将来負担比率/一般会計が将来負担すべき実質的な負債の標準財政規模に対する比率。
- ⑥資金不足比率/公営企業会計において、資金不足額を事業規模である料金収入等で除して算定する比率。資金不足額が発生していない場合は“-”。

市の財産状況

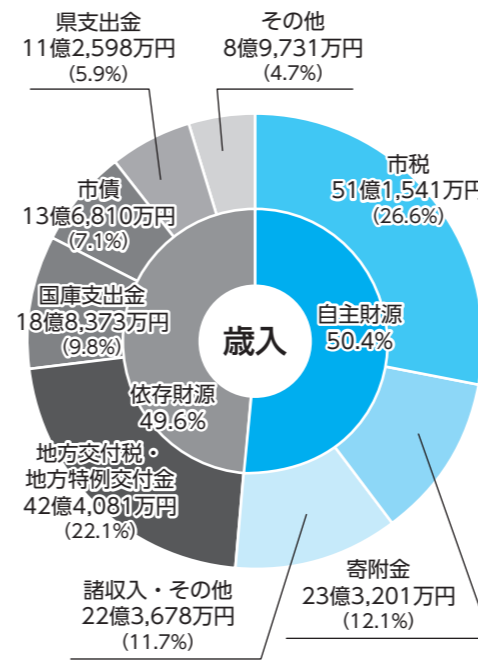
区 分	状 況
土地	1,476,282㎡
建物	162,656㎡
自動車	86台
有価証券など	6億5,241万円
重要備品	442個
積立金(基金)	30億4,579万円
温泉権(2カ所)	8,000万円

市債等の年度末現在高グラフ



一般会計歳入

192億13万円



市税の内訳

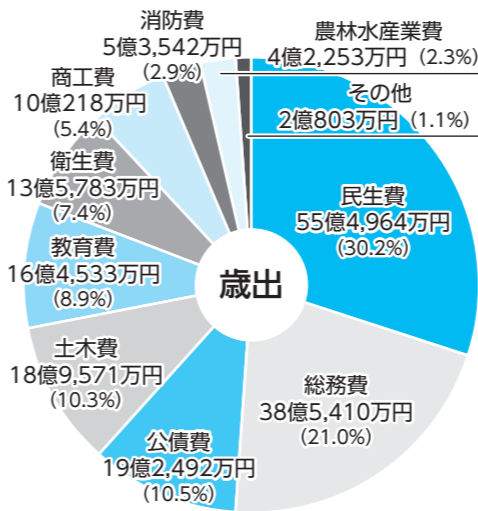
区 分	税額(構成比)	1人当たり
市民税	20億6,014万円(40.3%)	4万9,593円
固定資産税	22億8,433万円(44.7%)	5万4,990円
たばこ税	2億8,428万円(5.5%)	6,843円
軽自動車税	1億2,416万円(2.4%)	2,989円
都市計画税	3億5,331万円(6.9%)	8,505円
入湯税	919万円(0.2%)	221円
総 額	51億1,541万円(100.0%)	12万3,141円

※都市計画税は街路整備事業や公共下水道事業特別会計繰出金等に入湯税は観光物産振興事業等にそれぞれ充てられました。

諸収入・その他	繰越金、分担金、使用料等
地方交付税・地方特例交付金	地方公共団体の財源を保障するため国税の中から交付されたお金等
国庫支出金	市の事業に対して国から交付されたお金
市 債	国や金融機関等から借り入れたお金
県 支 出 金	市の事業に対して県から交付されたお金
そ の 他	地方譲与税等

一般会計歳出

183億9,569万円



民生費	高齢者や障がい者、児童等の福祉費用
総務費	徴税や選挙、事務管理等の費用
公債費	国や金融機関等からの借入金の返済費用
土木費	道路や河川、公園等の費用
教育費	小中学校や社会教育等の費用
衛生費	保健衛生やごみ処理等の費用
商工費	商工業や観光振興等の費用
消防費	消防や救急活動等の費用
農林水産業費	農業振興等の費用
そ の 他	議会等の費用

特別会計 収入113億2,573万円 支出109億6,775万円

区 分	収 入	支 出
公共下水道事業	15億4,230万円	15億4,055万円
浄化槽整備事業	1億8,459万円	1億8,459万円
簡易水道事業	464万円	464万円
国民健康保険	49億7,754万円	47億2,310万円
後期高齢者医療	4億6,619万円	4億5,880万円
介護保険	41億2,070万円	40億3,392万円
介護認定審査会共同設置	2,898万円	2,163万円
財産区(幸生を含む)	79万円	52万円

企業会計 収入30億3,162万円 支出34億9,980万円

区 分	収 入	支 出	
水道事業	収益的	11億2,766万円	9億7,381万円
	資本的	7,073万円	6億1,465万円
病院事業	収益的	17億4,953万円	17億7,876万円
	資本的	8,370万円	1億3,258万円

お知らせ

届出保育施設等の 保育料を補助します

市内外の届出保育施設等に通う児童の保護者に、所得等に応じて保育料の補助を行っています。未申請の方は、お早めに申請してください。
●申請/市子育て推進課子ども支援係
☎(06)21111内線618へ。

防災行政無線に関する お願い

市では、Jアラート等の緊急放送を防災行政無線の屋外スピーカーより行っていますが、放送が聞こえにくい場合がございます。
放送を聞き逃したり、放送内容が分からない場合は☎(05)5810・5811・5812のいずれかに電話していただくか放送内容を確認できますので、ぜひご利用ください。
●問合せ/市総務課危機管理室
☎(06)21111内線432へ。

いつまでも元気に 高齢期の健康づくり教室

いづれも、要介護認定を受けていない65歳以上の方が対象です。動きやすい服装でご参加ください。
膝・腰らくらく体操教室
●日時/11月17日(金)午前10時～11時30分
内容/理学療法士による膝痛・腰痛予防のための講話と体操
●日時/11月20日(月)午後1時30分～2時30分

●内容/花笠音頭に合わせた体操
●会場/ハートフルセンター
●定員/各30人程度
●持ち物/飲み物、タオル
●申込/市高齢者支援課地域包括支援係
☎(06)21111内線630へ。

東北シクロクロスシリーズ 第1戦さがえラウンド

自転車競技シクロクロスの大会をぜひ会場でご覧ください。
●日時/10月29日(日)午前8時～
●会場/グリバーさがえ
●問合せ/市さくらんぼ観光課交流推進係
☎(06)21111内線326へ。

さがえっこ育みフォーラム 講演会・シンポジウム

子どもとメディアとの関わり方について一緒に考えてみませんか。

●日時/10月28日(土)午前9時～10時
●持ち物/タオル、内履き、飲み物
●会場/チェリーナさがえ
●定員/各10人
●参加費/各540円
●申込/チェリーナさがえ管理事務所
☎(05)1800へ。

アスポートさがえ ちびっこスポーツ教室(後期)

●日時/11月10日～平成30年1月26日の毎週金曜日(2回休みあり、全10回)、午後4時～5時
●会場/市民体育館
●定員/市内在住の年少以上の園児30人
●参加費/5千円、アスポートさがえ会員4千円
●持ち物/内履き
●申込/11月5日(日)まで市民体育館
☎(06)5113へ。

市美術館ギャラリー情報

開館時間は、午前10時～午後7時です。(休館日10月25日(水)、11月8日(水))
●郷間正観ギャラリートーク/10月27日(金)午後3時～5時、11月5日(日)午後2時～4時、11月17日(金)午後3時～5時
●市民ギャラリー/「市総合文化祭」10月27日(金)～11月3日(金)、「研精会展覧会」11月5日(日)～11日(土)、「慈

●日時/11月5日(日)午後1時30分～4時30分
●会場/ハートフルセンター
●内容/小児科医・田澤雄作氏による講演会とシンポジウム
●申込/市学校教育課指導推進室
☎(06)21111内線445へ。

勤労者交流の集い

青少年の生きがいづくりの場で利用者との交流会を開催します。
●日時/10月28日(土)午後3時～
●会場/勤労青少年ホーム体育館
●対象/勤労青少年ホーム利用者、市内在住または市内の事業所に勤務する35歳未満の方
●内容/ドンキー佐藤さんのトークショー、利用団体の紹介等
●問合せ/市文化センター☎(06)5111へ。

さくらんぼ会館・臨川亭 イベント情報

●さくらんぼ会館
●南部さつき愛好会秋季展/11月5日(日)～9日(木)午前9時～午後5時(最終日は午後3時)
●太平洋美術会山形支部絵画展/11月11日(土)～21日(火)午前9時～午後5時(最終日は午後3時)
●臨川亭茶会(受付・午前10時～午後3時)
●立礼席呈茶/11月12日(日)・18日(土)

●恩寺絵画コンクール/11月14日(火)～28日(火)
●問合せ/市文化センター☎(06)5111へ。

さんでくすてくじ・さがえ インフォラ催し案内

●女声合唱、ハワイアンフラのステージ
●日時/10月29日(日)午後2時～3時20分
●出演/すぎな、カフラオハワイ山形キッズダンス、歌謡のステージ
●日時/11月5日(日)午後2時～3時30分
●出演/キッズダンスサークルWissh、あじさい会
●会場/フローラ・SAGAE地下
●問合せ/実施フォーラム事務局長・五十嵐さん☎090770683990へ。

市老人福祉センター 催し案内

地区により送迎を行っています。
みんなで唄を歌おう
仲間を懐かしい名曲や童謡を歌います。また、紙芝居や手遊びも行います。
●開催日/11月1日(水)午前中
●送迎地区/寒河江・南部・柴橋地区
絵手紙づくり
はがきに心を込めた絵を描き、大切な人に送ってみましょう。
●開催日/11月15日(水)午前中
●送迎地区/西根・三泉・高松・白石・醍醐地区

●問合せ/さくらんぼ会館☎(06)5111へ。

いこいの森 世代交流もみじ狩りと鯉釣り大会

●日時/10月29日(日)午前8時40分～午後1時
●会場/いこいの森
●定員/100人
●内容/遊歩道散策、そば打ち体験、鯉釣り大会(道具は参加者持参でリール竿禁止。小学生は保護者同伴)
●参加費/100円
●申込/10月25日(水)まで、いこいの森管理事務所☎(07)5151へ。

市シルバー人材センター 介護補助講習会

●日時/11月20日(月)～22日(水)の午前9時30分～午後3時30分
●会場/文化センター
●定員/60歳以上の方、10人
●申込/11月6日(月)まで市シルバー人材センター☎(03)3224へ。

今月の納税等

納期限は10月31日(火)
●市県民税「普通徴収」(3期)
●国民健康保険税(4期)
●介護保険料(4期)
●後期高齢者医療保険料(4期)

9月末の市人口、9月届出の出生数

地区名	人口	世帯数
寒河江	18,621	6,516
南部	4,988	1,675
西根	4,730	1,495
柴橋	4,961	1,560
高松	2,823	846
醍醐	1,197	367
白	2,691	942
三	1,505	515
総計	41,516	13,916
前月比	+19	+16
出生数	男:11人、女:15人	

●会場/市老人福祉センター
●施設利用料/1日300円(別途材料費が必要です)
●申込/市老人福祉センター☎(07)1328へ。

最上川ふるさと総合公園 イベント情報

四季の風景フォトコンテスト
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。(学生限定)
●応募期間/11月20日(月)まで
わんわんフェスティバル
●日時/10月29日(日)午後1時～3時30分
●内容/GO!GO!徒競走、特技披露
●参加費/500円
●持ち物/ドッグラン登録証
●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☎(03)5195へ。

11月の相談日(法律相談・登記相談は要申込)

市長相談/28日(火)9:00～11:30、市市民生活課☎86-2111内線233
法律相談/17日(金)13:15～16:35、市市民生活課☎86-2111内線234
消費生活相談/平日9:00～16:00、市市民生活課☎86-2111内線234
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階社会福祉協議会☎86-7867]
一般相談/毎週水曜日13:00～16:00
法律相談/2日(木)13:30～16:30
登記相談/28日(火)13:00～16:00
行政相談/8日(水)13:00～16:00

問い合わせ・申し込み・相談は、市健康福祉課市民健康係 ☎86-2111へ。 保健だより

▶命が救える身近なボランティア「献血」

月日	時間	会場
11/9(木)	9:30~11:30	ハートフルセンター
	13:00~15:30	

- 対象/17歳~64歳の健康な方。ただし、65歳~69歳の方でも60歳~64歳の間に献血を行っていただければ、ご協力いただけます。
- 持ち物/献血カードまたは献血手帳。初めての方は免許証など、本人と確認できる証明書が必要です。

▶母子健康手帳交付(妊婦健康相談)

都合が付かない場合は、電話等で相談してください。

- 日時/開庁日の午前9時~11時30分
- 会場/ハートフルセンター
- 持ち物/医療機関交付の妊娠届出書、個人番号(通知カード等)および本人確認(免許証等)ができるもの

▶保健師・栄養士による「心や体の健康相談」(全年齢対象)

- ハートフルセンターへの来所相談/11月9日(木)・30日(休)の午前9時~11時30分
- 電話相談/開庁日の午前8時30分~午後5時

▶離乳食前期教室(前日まで要申込、20組程度)

- 日時/11月10日(金)午前9時30分~正午
- 会場/ハートフルセンター
- 内容/栄養士の話「離乳食の進め方」、離乳食実習・試食
- 持ち物/母子健康手帳、筆記用具、エプロン、おんぶ用の帯等

▶精神科医による「こころの健康相談」(要申込)

個別の相談です。本人が来られない場合は、家族の方のみのみ可能です。

- 日時/11月14日(火)午後2時~4時
- 会場/ハートフルセンター

平成29年度 寒河江さくらんぼ大学 地域マイスター養成講座 受講生募集

自分が暮らす地域で、自分の意志で地域づくりに参画し、担い手になり、地域を元気に暮らしやすくするための「きっかけづくり」を学び、地域におけるリーダー役として実践できる知識と行動力を身に付けるために開催します。

回	開催日	会場	講座内容
1	10月30日(月)	西部地区公民館	地域を元気にするリーダー(マイスター)の役割と実践 (講師・特定非営利活動法人いわてNPOフォーラム21事務局長中村恭香氏)
2	11月13日(月)	文化センター	地域づくりの基本を確認しよう~活動分野分けのワークショップ (講師・特定非営利活動法人山形の公益活動を応援する会・アミル代表齋藤和人氏)
3	11月27日(月)	文化センター	班別活動① 地域づくり活動の実践を学ぶ ※グループ分けを行い、実践している団体等の事例発表等
4	12月11日(月)	文化センター	班別活動② 活動実践者をリーダーとして研究会 ※地域づくりに向けた研究会・意見交換等
5	平成30年 1月17日(木)	文化センター	班別活動③ 活動実践者をリーダーとして研究会 ※地域づくりに向けた研究会・意見交換等
6	平成30年 2月7日(水)	文化センター	班別活動④ ワークショップ ※班別活動を振り返り、発表データを作成する
7	平成30年 2月21日(水)	柴橋地区公民館	活動報告会と講演会

- 開催時間/午後6時30分~8時30分
- 定員/20人
- その他/材料費等、実費をいただく場合があります。
- 申込/10月27日(金)まで市文化センター ☎86-5111へ。

田代地区多目的交流館の愛称を選んでください

廃校となった田代小学校は、住民レストラン「たしろ亭」や宿泊事業などのコミュニティビジネス、葉山観光および地域づくりの拠点として、平成30年4月に生まれ変わります。市では、新しい施設が親しみやすく愛されるよう、市民投票による愛称の選考をいたします。市民投票にご参加ください。

- 投票期間/11月6日(月)~20日(月)
- 投票会場/市役所2階、各地区公民館ほか、市内の公共施設
- 問合せ/市商工創成課地域戦略係 ☎86-2111内線416へ。



遊楽焼織展

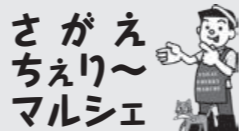
- 日時/10月27日(金)~29日(日)の午前10時~午後3時
- 会場/さくらんぼ共生園
- 内容/アート作品展示・販売、ワークショップ、リサイクルバザー等
- 問合せ/さくらんぼ共生園 ☎(86)0160へ。

デイサービスみくんなえがお 第4回感謝祭

- 日時/11月5日(日)午前10時~午後2時
- 会場/デイサービスみくんなえがお
- 内容/作品展示、足湯、手作りコーナー、バザー等
- 問合せ/デイサービスみくんなえがお ☎(85)1201へ。

「ハッピーバースランド」幸生 収穫感謝祭

- 日時/10月29日(日)午前10時~正午
- 会場/幸生ふれあい友遊館
- 内容/農産物の直売、なめこ汁の振



10月22日(日) 10:00~14:00 寒河江駅前みこし公園

- 問合せ/市商工創成課 ☎86-2111内線421へ。

- 問合せ/幸生区長・郷野さん ☎(87)3364へ。

山形市公設地方卸売市場(いちば)まつり

- 日時/11月5日(日)午前9時~午後1時
- 会場/山形市公設地方卸売市場
- 内容/青果物や水産物等の即売、マグロの解体・即売、模擬せり、試食会、ちびっこじゃんけん大会等
- 問合せ/市場まつり実行委員会 ☎023(686)5314へ。

寒河江法人会 「税を考える週間」記念講演会

- 日時/11月13日(日)午後3時30分~5時
- 会場/ホテルシンフォニー本館
- 内容/講演「ズバリ!人間関係がよくなる会話の技術」(講師・ソフィアハーモニー代表伊藤智恵子氏)
- 問合せ/寒河江法人会 ☎(86)1245へ。

国際ロータリー第2800地区 ロータリー公開講座

- 日時/11月12日(日)午後1時30分~3時
- 会場/市民文化会館
- 内容/講演「美しい心(素敵に生きゆくヒント)」(講師・高田華聖(都耶子)氏)
- その他/入場整理券が必要です。整

- 理券は文化センターで取り扱っています。
- 問合せ/ガバナール事務所 ☎(85)1882へ。

認知症ハートフルカフェが(夜間開催)

- 認知症の方や、そのご家族等が安心して過ごせて、仕事帰りの方も認知症のことを考えるきっかけになれる場所です。出入り自由ですので、お気軽にお越しください。
- 日時/11月2日(木)午後6時15分~8時15分
- 会場/デイサービスあなたとえがお
- 内容/認知症や介護に関する相談、認知症介護の体験談等
- 問合せ/デイサービスあなたとえがお ☎(84)0201へ。

歴史がたぐ食の道 旧道ウオーク&ランチ

- 慈恩寺(約4キロメートル)の山道を抜けるウオーキングに参加しませんか? 自然景観と歴史を楽しんだ後、地元食材を使った「たしろ亭」のランチをご堪能ください。
- 日時/11月5日(日)午前8時~午後0時30分
- 集合場所/慈恩寺活性化センター
- 定員/20人
- 参加費/3千円
- 申込/悠久の里慈恩寺運営委員会

- 事務局・矢作さん ☎080(821)80457へ。

年末調整説明会

- 日時/11月22日(水)午前10時~正午(受付・午前9時30分)、午後1時30分~3時30分(受付・午後1時)
- 会場/市民文化会館
- 問合せ/寒河江税務署 ☎(86)2244へ。

自衛官募集説明会

- 日時/10月29日(日)午前10時~午後2時
- 会場/フローラ・SAGAE5階
- 募集種目/「男子自衛官候補生」対象・18歳以上27歳未満、受付・11月10日(金)まで。「高等工科大学生徒」対象・中学校卒業(見込み)以上17歳未満、受付・平成30年1月9日(火)まで
- 問合せ/自衛隊山形募集案内所 ☎023(634)3439へ。

借金返済に関する無料相談窓口

- 借金でお困りの方、まずはお電話を。
- 受付/平日(祝日・年末年始を除く)の午前8時30分~午後4時30分
- 問合せ/山形財務事務所 ☎023(641)5201へ。

総合健診・レディース検診・がん検診の問い合わせは、山形県成人病検査センター☎85-1198へ。
上記以外の問い合わせ・申し込み・相談は、市健康福祉課市民健康係☎86-2111へ。

保健だより

▶総合健診（特定健診、がん・骨粗鬆症検診） ※新規申込可

月日	対象地区
11/7(火)	十二小路、仲、北
11/14(火)	石川、下河原上、下河原下、宝西
11/17(金)	宝東、高貝、城之内
11/25(土)	高田、馬寄、田中
11/28(火)	ひがし団地、下河原、上河原
11/29(水)	中河原、道生、雲河原

- 受付/午前6時50分～7時30分
- 会場/山形県成人病検査センター
- 対象/30歳以上の方
- 料金/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） ※新規申込可

月日	対象地区
11/6(月)	全地区

- 受付/午後1時～1時30分
- 会場/山形県成人病検査センター
- 対象/子宮頸がん…20歳以上、乳がん…30歳以上で前年度未受診者、骨粗鬆症…30歳～70歳で5歳刻み年齢の方
- 料金/子宮頸がん1,400円、乳がん30歳～40歳代1,700円、乳がん50歳以上900円、骨粗鬆症700円

▶肺がん・胃がん・大腸がん検診 ※新規申込可

月日	対象地区
11/6(月)	北、石川、下河原上、下河原下、宝西、宝東、高貝、城之内、高田、馬寄、田中、ひがし団地

- 受付/午前9時～9時30分
- 会場/山形県成人病検査センター
- 対象/30歳以上の方
- 料金/肺がん400円（X線撮影のみ）、胃がん1,600円、大腸がん500円

▶乳幼児健診

種別	月日	対象
3～4カ月児健診	11/28(火)	平成29年7月生
9～10カ月児健診	11/16(木)	平成29年1月生
1歳6カ月児健診	11/22(水)	平成28年4月生
2歳6カ月児歯科検診	11/24(火)	平成27年4月生
3歳児健診(3歳6カ月児)	11/8(水)	平成26年4月生

- 受付/午後1時～1時30分
- 会場/ハートフルセンター
- 持ち物/健診票、母子健康手帳、バスタオル
- その他/体調が悪い場合は電話連絡の上、翌月の健診日程をご利用ください。また、転入等でお済みでない方もお早めに受診してください。

▶自動体外式除細動器（AED）を貸し出します

多くの市民の皆さんが参加されるイベントにおいて、参加者の安全を確保し迅速に救命措置ができる環境を整備するため、AEDを無料で貸し出します。

▶パパママスクール妊娠・出産編（前日まで要申込）

- お父さん、お母さんになる方のための教室です。
- 日時/11月17日(金)午後1時30分～4時
 - 会場/ハートフルセンター
 - 内容/助産師の講話「おっぱいのこと・お産のこと」、栄養士の講話「ママと赤ちゃんのための栄養」、妊婦体操
 - 持ち物等/母子健康手帳、筆記用具、動きやすい服装

▶祖父母学級（前日まで要申込）

- 祖父母になる方（なった方）のための教室です。
- 日時/11月17日(金)午後2時40分～4時
 - 会場/ハートフルセンター
 - 内容/最近の子育てについて、祖父母の役割、赤ちゃんのお風呂
 - 持ち物/筆記用具、エプロン

▶あなたは、年1回の体のチェックしていますか

健康診査・がん検診は、生活習慣病の早期発見・早期治療や、病気を予防することに役立ちます。最初は自覚症状がなくても心筋梗塞や脳卒中など大きな病気につながり、生活の質の低下や医療費の増加を招くこともあります。

10月は「がん検診推進強化月間」

市が実施する総合健診・がん検診は、来年1月まで受けられます。忘れていた方はこれからでも申し込みできますので、ぜひ健康を見直すきっかけにしてください。

▶増えている糖尿病。予防が大事です

市の健康診査を受診した約4割の方が、血糖値が高いデータが出ています。糖尿病は初め自覚症状が出にくく、かなり進行しないと症状に気がつくにくいものです。治療が必要ない方でも、日頃の生活で食事が偏ったり運動不足になったりしていないかを振り返ることは大切です。

- 食事/食べ過ぎ・飲み過ぎを控え、よくかんで食べる習慣を付けましょう。外食では、単品メニューよりもバランスのとれた定食を選ぶことを心がけましょう。
- 運動/気軽にできる歩行や体操、筋肉トレーニングなどで、無理なく体を動かしましょう。
- 肥満の防止/食事や運動を心がけて、あなたに合った体重を維持しましょう。

▶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、忘れずに健康保険証を持参してください。

月日	医療機関	電話番号
10/22(日)	武田婦人科・内科医院	☎86-2641
10/29(日)	すまいるレディースクリニック	☎86-3215
11/3(金)	土田内科医院	☎86-8282
11/5(日)	豊岡整形外科	☎86-4331
11/12(日)	田村内科・消化器科クリニック	☎85-8700
11/19(日)	にとう小児科医院	☎84-5311
11/23(木)	平野医院	☎84-5500
11/26(日)	三浦医院	☎84-5600

■次号の市報11月5日号は、11月2日(木)に発行します。