

さがえお

はたち、感謝と決意を胸に



〔特集〕

9/5

2026
September
No.1886

毎日を元気に！健康習慣のすすめ

CONTENTS

- 02 特集「毎日を元気に！健康習慣のすすめ」
- 06 第7次寒河江市振興計画の概要・基本政策5
- 08 消防さがえ
- 10 さがえニュース
- 11 春夏秋冬かんたん野菜レシピ／縁JOY通信
- 12 まちかど写真館
- 14 生涯学習のまど
- 16 お知らせ

は たちの式典が8月14日に市民文化会館で開催され、出席者は友人との再会を喜び合いました。288人が出席。出席者を代表して、川越北翔さんと渡辺真帆さんが「はたちのことば」を述べ、決意を新たにしました。式典後には寒河江神輿會とともに出席者がステージ上で神輿を担ぎ、人生の節目を祝いました。

毎日を元気に！健康習慣のすすめ

9月は
健康増進普及月間

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 良い睡眠 ～健康寿命の延伸～

健康水準が向上し、平均寿命が延びる中、ただ長生きするだけではなく、健康で自分らしく生活できる期間「健康寿命」を延ばすことが大切です。

健康寿命を延ばすために、毎日の生活習慣を整え、がん、糖尿病、脳卒中などの生活習慣病を予防することが重要です。

「運動」「食事」「禁煙」「睡眠」など、日々のちょっとした心がけが健康づくりにつながります。今号では、毎日の生活に取り入れやすい健康づくりのポイントを紹介します。

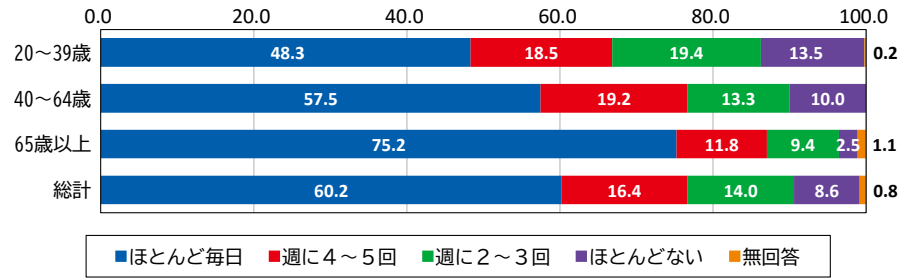
問市健康増進課健康づくり係 ☎85-0973へ。

ポイント
食事

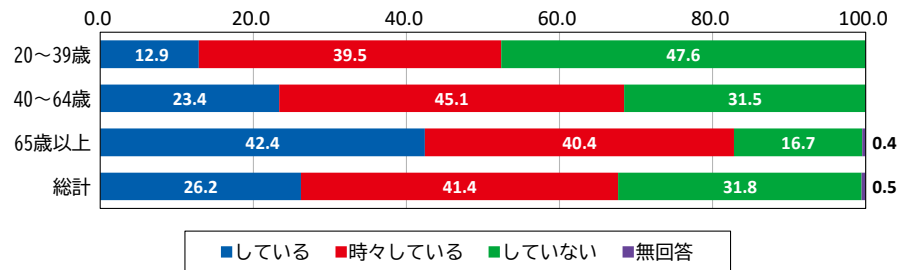
食生活を
見直そう

バランスのよい食事をとりましょう
主食・主菜・副菜がそろった食事をほとんど毎日取っている人の割合は、65歳以上で約75パーセン

あなたは、主食・主菜・副菜がそろった食事が1日2回以上の日が、週に何回ありますか。(%)



あなたは、日頃から減塩やうす味の食生活を実践していますか。(%)



※各割合は四捨五入しているため、合計が100%にならない場合があります。

寒河江市健康増進計画「第3次健康さがえ21」アンケート結果より

トとなっていますが、20～30代では約50パーセントにとどまっています。

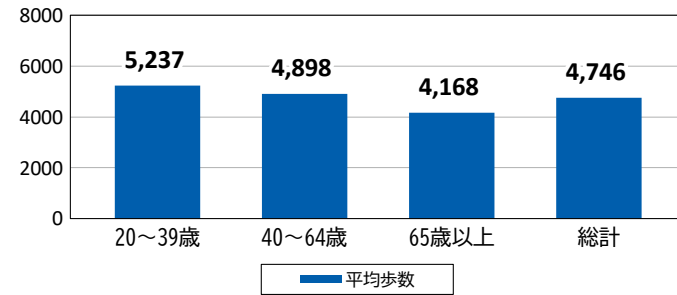
健康な生活を送るためには、体づくりの基本となる毎日の食事が大切です。主食・主菜・副菜に加え、牛乳・乳製品や果物を組み合わせ

ポイント
運動

体を
動かそう

毎日の歩数を増やし、今より少しでも多く体を動かしましょう。体を動かすことで、生活習慣病の予防や筋力の維持、体力アップに

一日における歩数について(歩)



寒河江市健康増進計画「第3次健康さがえ21」アンケートより

につながります。

寒河江市では、1日あたりの平均歩数は表のとおりで、第3次健康さがえ21の目標(8千歩、65歳以上は6千歩)には届いていない状況です。

運動というと、ウォーキングやスポーツを思い浮かべるかもしれませんが、家事や通勤、買い物など、ちょっとした日常生活の中で体を動かすことも重要です。例え

まずは自分の体を知ることから！

体成分分析装置を用いた測定会「健康チェックの日」を実施しています。筋肉・体水分・体脂肪などを短時間で測定し、自分の体の栄養状態やバランスを客観的に評価することができます。定期的な身体チェックとしてぜひご活用ください。

時 毎月第2木曜日の午前9時30分～11時30分
(2月のみ第3木曜日)

所 ハートフルセンター



ば、エレベーターを使わず階段を利用する、近場の買い物は歩いて行く、テレビを見ているときにストレッチを取り入れるなど、小さな積み重ねが大きな効果を生み出します。座っている時間が長くなりすぎないように意識し、今より少し多く体を動かすことから始めましょう。運動の成果は、体成分にも現れます。左記「健康チェックの日」もぜひご活用ください。

栄養士が教える減塩・適塩のポイント

県民健康・栄養調査(令和4年度)によると、塩分の7割は調味料から取っているとされており、普段の調味料の使い方に気をつけることは、減塩の近道です。

醤油や味噌、ソースなどは必要以上にかけすぎず、少量ずつ味見しながら使いましょう。素材の味を生かす薄味を意識すると塩分を減らせます。また減塩調味料の活用も、手軽にできる減塩・適塩の一つです。

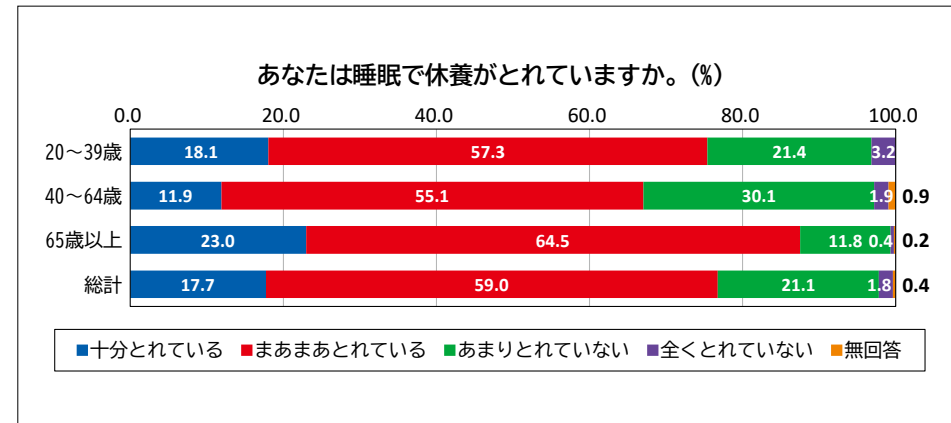


減塩・適塩を心がけましょう

食塩の取りすぎは、高血圧をはじめとする生活習慣病につながります。

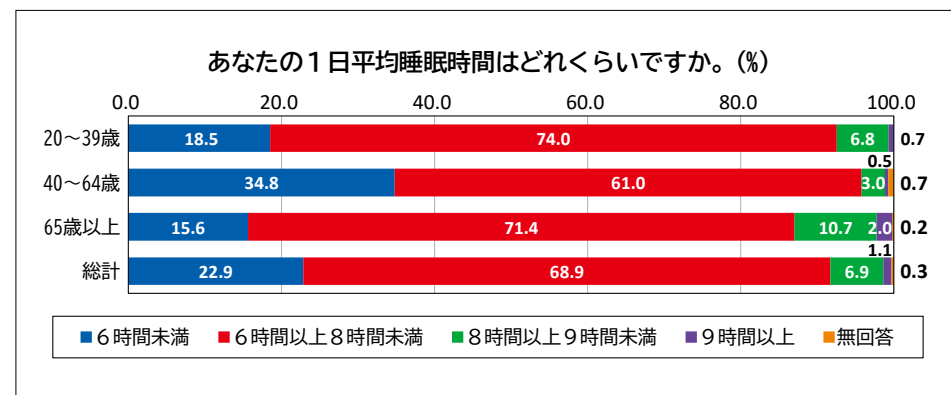
減塩・適塩を心がけましょう。食塩の取りすぎは、高血圧をはじめとする生活習慣病につながります。減塩・適塩を心がけましょう。食塩の取りすぎは、高血圧をはじめとする生活習慣病につながります。

まず。減塩やうす味の食生活の実践をしている人の割合は、65歳以上で約40パーセントとなっていますが、20～30代では約13パーセントにとどまっています。濃い味付けに慣れてから減らすのではなく、若いうちからうす味を意識することが大切です。香辛料やハーブを活用するなど、素材の味を生かす工夫で、減塩でもおいしく食べられます。毎日の食事の中で、できることから無理なく減塩・適塩に取り組みましょう。



1日の平均睡眠時間は年代によって異なり、40～64歳では6時間未満の人が約35パーセントとなっています。また、睡眠で休養が「十分とれている」人は約2割にとどまっています。

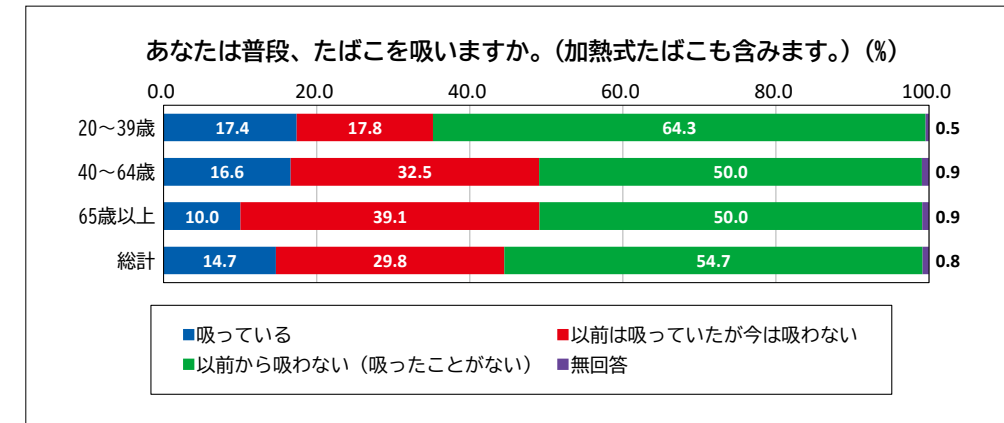
ポイント
睡眠
見直そう
睡眠時間を



寒河江市健康増進計画「第3次健康さがえ21」アンケート結果より

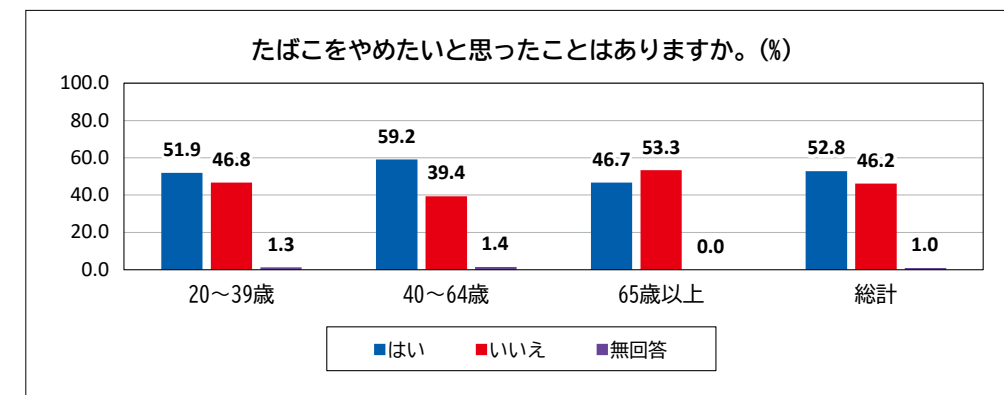
睡眠は心身の疲労を回復させ、健康を保つために大切です。必要な睡眠時間には個人差がありますが、睡眠時間を確保し、「しっかりと休めた」という感覚も大切です。自分に合った睡眠時間を見つけ、十分な休養につなげましょう。

まっています。



自力で禁煙を行うこともおすすめですが、禁煙外来を利用することで、より取り組みやすくなります。一定の条件を満たせば健康保

ポイント
禁煙
喫煙習慣を
見直そう



寒河江市健康増進計画「第3次健康さがえ21」アンケート結果より

寒河江市では、喫煙率が以前と比べて減少していますが、20～30代で最も高く、たばこを吸っている人が適用される場合もあり、1日あたりの治療費は、たばこを1日1箱購入するよりも安くなること

る人の約半数が「たばこをやめたいと思ったことがある」と回答しています。

への効果が期待できます。また、家族の健康にも良い影響を与えます。自分に合った方法で、禁煙への一歩を踏み出してみませんか。

健診結果活用！生活習慣病予防セミナー 食事で予防！生活習慣病

生活習慣病予防をテーマにした栄養士による講話です。講話終了後、健診結果個別相談ブースを設けます。



生活習慣病予防セミナーは、テーマを変え、3月までに5回実施します。詳細は下記の2次元コードから市ホームページをご覧ください。

時 9月29日(火)午後2時～3時30分

所 ハートフルセンター

定 50人

持 健診結果(受診済みの方)、筆記用具

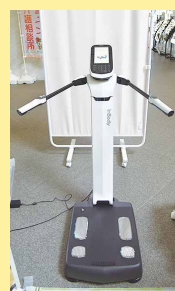
申 9月25日(金)までホームページから電子申請または市健康増進課健康づくり係 ☎85-0973へ。



さがえ健康づくり教室 健康貯筋！インボディから始める健康づくり

生活習慣病予防のためには、日々の運動の継続が重要であると言われています。自宅で継続して実践できる運動と一緒に実践してみましょう。

インボディは、筋肉・体水分・体脂肪などを約30秒で測定し、体を構成する体成分を「見える化」できる機器です。希望者には、教室開始前に測定します。



時 9月15日(火)午後1時30分～3時

インボディ測定は午後1時から(希望者のみ)

所 ハートフルセンター

定 市民30人(運動制限のある方は不可)

持 飲み物、タオル、動きやすい服装で参加

講師/健康増進センターめぐみ健康運動指導士・秋葉裕氏

申 9月11日(金)まで市健康増進課健康づくり係 ☎85-0973へ。



健康づくりに取り組む市民を応援 さがえ健康ポイント事業

毎日の健康づくりの取り組みや教室参加をポイントにし、たまったポイントに応じて特典を受け取ることができる事業です。今年度よりポイント達成者の中から抽選で豪華景品を進呈します。詳細については市ホームページをご覧ください。

対 小学生以上の市民

申 ハートフルセンター窓口または市ホームページで参加登録を行ってください。

出前健康づくり講座

働く皆さんを応援するため、市の保健師や管理栄養士が寒河江市の企業・職場にお伺いして、健康に関する講座や各種体験型事業を行っています。社員の健康づくりのために、各職場での研修会や学習会などにご利用ください。

随時申し込み受け付け中です。詳細については市ホームページをご覧ください。



学童期から学ぶ 喫煙・受動喫煙防止

市内小中学校に保健師が出向いてさまざまな健康教育を実施しています。小学校では喫煙や受動喫煙の害について、中学校では生活習慣病予防について学びます。たばこの依存性に着目し、「最初の1本を吸い始めない」ことの大切さを伝えています。家族ぐるみでたばこと健康について考えてみませんか。



5-4 限りある資源を大切にし、人と自然が共生するまちづくり

主な取組方針

- ・ごみ減量意識の一層の普及・啓発、ごみの適正分別徹底による資源化促進の啓発
- ・集団資源回収の継続及び実施団体拡大の働きかけや新たな資源回収方法の検討及び実施
- ・身近な森林や河川などの自然と触れ合う機会・空間の創出、生物多様性についての意識啓発

主な成果指標

指 標	計画策定時	令和17年度目標
1日のごみ排出量	837g／人（R 6）	785g／人
資源化率※	8.1％（R 5）	13.2％

※廃棄物の総排出量に対する再生利用量の割合。過程から出て再利用される物の量÷廃棄物の総量で算出

5-5 省エネルギー化を推進し、地球温暖化防止に取り組むまちづくり

主な取組方針

- ・高エネルギー効率機器※等によりエネルギー使用量を削減し、省エネルギー活動を推進
- ・再生可能エネルギーの普及拡大のため、導入・利用に関する情報提供や設備導入に対する補助等の拡充
- ・発災時における適切な避難行動の周知など、気候変動に伴う災害への対応策の普及

主な成果指標

指 標	計画策定時	令和17年度目標
太陽光発電設備導入容量	累計8.3MW（R 6）	累計60.7MW

※少ないエネルギーで高い性能を発揮し、エネルギー消費を抑えるように設計された機器で、これらの機器を使用することにより、使用電力や二酸化炭素排出量の削減が図られる。

5-6 交通ネットワークの整備

主な取組方針

- ・「道路施設長寿命化計画」や「橋梁長寿命化計画」に基づく計画的な管理で、快適な道路環境を維持
- ・広域道路ネットワークの整備促進のため、平塩橋の架け替えや都市計画道路整備などに取り組む
- ・市内循環バスなどの利便性の向上及びタクシー・バス等の運転手確保などへの支援など

主な成果指標

指 標	計画策定時	令和17年度目標
都市計画道路整備率	61.6％（R 6）	63.0％
市が運行する公共交通サービスの利用者数	9,673人／年度（R 6）	13,000人／年度

5-7 生活を守る上下水道の整備

主な取組方針

- ・水道管や配水池等の耐震化・老朽化対策・浸水対策を促進し、災害に強い上下水道システムを構築
- ・効率的な水の供給及び汚水処理を目指すため有収率※向上に取り組み、持続可能な経営基盤を確立
- ・水道事業者間における広域化や下水道処理施設の広域編入、資材の共同購入等を検討

主な成果指標

指 標	計画策定時	令和17年度目標
上水道管耐震化率	30.7％（R 6）	40.3％（R 13）
上水道の有収率※	85.5％（R 6）	93.0％（R 13）

※配水池から配水する水量と料金として収入のあった水量との比率

基本政策5 自然と共存する住環境の維持・整備

第7次寒河江市振興計画の概要

将来都市像「さくらんぼと幸せ実る 夢育むまち 寒河江」と目指すべき姿の実現のため5つの基本政策を5回にわたり紹介します。「基本政策5 自然と共存する住環境の維持・整備」では、地球温暖化防止に取り組み、自然や緑に親しめる安らぎのある環境を目指し、交通ネットワーク等の整備により、利便性と快適性を追求し、誰もが心地よく暮らせる持続可能なまちを目指すための取り組みと成果指標を定めています。

問市企画戦略課政策調整係 ☎85-1413へ。

5-1 心地よい都市空間づくり

主な取組方針

- ・寒河江公園多目的運動場や園内園路の整備を行い、市民憩いの場の充実を図る
- ・最上川寒河江緑地（グリバーさがえ）排水口等の改修や、道路側溝・用悪水路などの整備促進

主な成果指標

指 標	計画策定時	令和17年度目標
寒河江公園の観光客数	272,700人／年度（R 6）	300,000人／年度
最上川寒河江緑地（グリバーさがえ）利用者数	4,854人／年度（R 6）	9,000人／年度

5-2 将来を見通せるまちづくり

主な取組方針

- ・住居の緩やかな集約に向け、居住誘導区域※への宅地開発や住宅建築の誘導を行う
- ・公共施設整備の集約及び適正配置を進め、利用しやすい環境を整える

主な成果指標

指 標	計画策定時	令和17年度目標
居住誘導区域内の平均地価（地価調査価格）	35,520円／㎡（R 7）	上昇

※人口密度を維持し持続的に生活サービスなどを確保するために、緩やかに居住を誘導するべく設定した区域

5-3 質の高い居住環境づくり

主な取組方針

- ・空き家相談会や空き家の発生を予防するための勉強会の開催、老朽危険空き家の解体支援
- ・ひがし団地、高田団地の居室のリノベーション、公営住宅等長寿命化計画に基づく維持管理

主な成果指標

指 標	計画策定時	令和17年度目標
空き家バンク※登録件数	累計16件（R 6）	累計24件

※空き家を持つ所有者と空き家を利用したい希望者をつなぐための、自治体が運営する空き家の情報制度

新入団員研修会

第2分団（南部地区） 五十嵐 朝哉
4月12日に、令和8年度辞令交付式と新入団員研修会が市民文化センター中央公民館ホールにて行われました。今年度新たに入団した8人の団員は、団長訓示、分団長講話による座学のほか、消防団礼式訓練やホース展張・ポンプ操作などの実技訓練を通して、消防団員としての行動・心得を学びました。
今回の研修会で学んだことを生かして、日頃の消防団活動に取り組んでいくとともに、寒河江市消防団の一員として地域住民の安全・安心を守っていきます。



春季消防演習

第4分団（柴橋地区） 秋本 洋介
4月26日に、春季消防演習が市役所前の中央通りで開催されました。好天にも恵まれ、たくさんの市民の皆さまの前で観閲、一斉放水、音楽隊のドリル演奏、消防バイクも初参加した分列行進といった日頃の訓練の成果を披露することが出来ました。
近年では林野火災等も増えていますが、多くの方々に消防団の活動を知っていただくことで、より一層の防災意識の向上に繋がっていききたいと思います。



防火キャラバン

第6分団（白岩地区） 斎藤 高行
春の防火キャラバンを実施いたしました。防火キャラバンは、地域住民の皆さんに火災予防の大切さを広く呼びかけ、防火意識の向上を目的として行われる啓発活動です。消防車両が隊列を組んで地域を巡回し、火の取り扱いへの注意や住宅用火災警報器の設置・点検、火災の未然防止について呼びかけます。特に空気が乾燥し火災が発生しやすい時期には、一人ひとりが「火の用心」を心掛けることが大切です。防火キャラバンは、消防団や関係機関が連携し、地域全体で防火意識を高め、安全で安心して暮らせるまちづくりを目指す大切な取り組みです。



水防工法訓練

第7分団（醍醐地区） 大泉 達矢
5月25日、梅雨や台風等の水害に備え、寒河江市消防団による水防工法訓練が実施されました。団員らは西村山消防本部の方々と指導部からのご指導の下、基本的な土のう作りを学んだ後、積土のう工法やシート張り工法など、河川の増水時を想定した各種水防技術を確認し、迅速かつ的確な対応の訓練をしました。訓練を通して連携強化と防災意識の向上を図り、市民の安全・安心を守る体制を再確認することが出来ました。



令和8年度消防関係功労者表彰

令和7年度に功績のあった消防関係者に対する表彰がありました。主な受章者を抜粋して紹介します。（敬称略）

《山形県知事表彰》【消防庁長官表彰】 団長・渡辺満 【金条章】 第5分団第2部 【特別功労章】 音楽隊・渡辺修司、渡邊隆志／第6分団・渡邊高成、今野倫明、菖蒲均 【功労章】 音楽隊・安孫子綾／第1分団・大泉雅央／第2分団・板花藤喜／第3分団・高橋正次／第4分団・逸見広信／第5分団・影沢光彦／第6分団・宮林冬樹／第7分団・沖田義修／第8分団・秋場満 【功績章】 音楽隊・安食望／第1分団・安孫子寿悦、小野鷹志／第2分団・沖津伸悟／第3分団・國井巧／第4分団・越前力／第5分団・相原基晴／第6分団・滝澤正樹、菖蒲修／第7分団・石塚繁己／第8分団・角川大 【精練章】 音楽隊・川越章子／第1分団・若狭徹、相座亮太／第2分団・沖津彩貴／第3分団・國井和希／第4分団・武田和樹／第5分団・田中岳弘、小野将典／第6分団・神尾広太、横山和人／第7分団・富樫光貴／第8分団・後藤大樹 【永年勤続退団者】 第1分団・椎名哲也、安孫子英司、小関光彦、早坂政義／第2分団・小林雅幸／第5分団・大沼豊樹、阿部豊、澁谷寿史／第6分団・佐藤智弘、郷野英一、菊池栄司、軽部安貢

《日本消防協会長表彰》【精績章】 副団長・鈴木康仁 【勤続章】 音楽隊・渡邊隆志／第1分団・中村和裕／第6分団・今野倫明、菖蒲均

《山形県消防協会長表彰》【勤続章】 音楽隊・大沼繁美／第1分団・日下部謙一、布川善久、武田隆弘／第6分団・大沼洋文、佐藤政人、沖津康弘、柏倉勝、永山祐一郎

《山形県消防協会西村山支部長表彰》【優良消防団】 第1分団

《寒河江市長表彰》【顕功章】 第1分団・安孫子祐哉／第8分団・渡辺大輔 【特別功労章】 第1分団・大久保臣悟／第2分団・大谷達哉／第3分団・高橋拓末／第4分団・渡邊智弘、逸見広信／第5分団・榎昌孝、加藤恭平／第6分団・渡邊高成、木村勇太、菖蒲政希／第7分団・富樫光貴／第8分団・後藤博人、秋場満 【特別功績章】 第1分団・安孫子剛、松澤真也、遠藤剛／第2分団・大泉龍裕、黒田裕樹、鈴木太樹／第3分団・阿部慎吾、清野史佳／第5分団・佐藤 道幸／第7分団・庄司将人、渡邊裕輔／第8分団・土田吉秀
※以下【功労章】【功績章】【精練章】は省略

《寒河江市消防団長表彰》【優良団員】 第1分団・阿部巧／第2分団・沖津彩貴

やまがた消防団応援事業所

県では、各市町村、消防本部、山形県消防協会と連携し、「やまがた消防団応援事業」を実施しております。近年、地域防災力の中核として重要な役割を果たしている消防団員の減少と平均年齢の上昇が進み、地域の安全・安心を確保するうえで大きな課題となっていることから、県内の店舗や事業所などに協力いただき、消防団活動への配慮や従業員の入団促進など消防団が活動しやすい環境を整備している事業者に表示証を交付します。

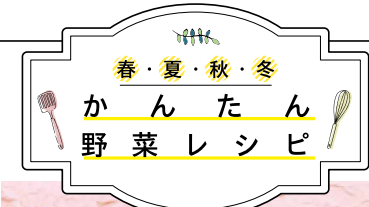
☎市防災危機管理課防災危機管理係 ☎85-1913へ。

消防団員募集

消防団員は普段はそれぞれの本業を持ちながら、災害発生時には消火・救助活動を行うなど、災害から市民の生命や財産を守る大切な役割を担っています。非常勤特別職の地方公務員であり、報酬が支給されるとともに、公務上での災害補償、退職報償金などの制度が設けられています。

地域の絆を守り、安全で安心なまちにするためにあなたの力が必要です。私たちと一緒に地域で活動していく団員を待っています。

☎市防災危機管理課防災危機管理係 ☎85-1913へ。



長芋ステーキ



レシピを考案した市食生活改善推進協議会の皆さん

材料（2人分） 1人分の野菜摂取量150グラム

長芋	300グラム
片栗粉	適量
サラダ油	適量
A〔しょうゆ ごま油〕	大さじ1 大さじ1

作り方

- ①長芋はよく洗い、水気を拭き取る。皮をむき、1.5センチ幅の輪切りにし、両面に片栗粉をまぶす。
- ②フライパンにサラダ油を入れ、両面を中火で焼く。
- ③両面に焼き色がついたら、器に盛り、Aをつけて食べる。

ポイント

サクサクした食感です。つけだれにオイスターソースを混ぜてもおいしい。

問市健康増進課健康づくり係 ☎85-0973へ。



▲ゴン・ギチャン安東市長（写真右）



▲ゴン・ギチャン安東市長（写真左）

姉妹都市 大韓民国安東市を訪問

安東市は、韓国最長の河川である洛東江（ナクドンカン）の上流部に位置し流麗な自然と伝統的な木造建築群が調和したまちです。昭和49年2月、当時の駐仙台韓国総領事から、寒河江市と気候がよく似ている安東市でサクランボの栽培ができないかという要望があったことが縁で、姉妹都市締結を行いました。

齋藤市長の就任に伴い、8月3日から6日にかけて、市長をはじめとする市訪問団5人が安東市を訪問しました。ゴン・ギチャン市長と今後の交流や両市が抱える課題などについて懇談を行ったほか、さがえさくらんぼマラソン大会に参加した、安東市の市民ランナー同好会である「モクダル会」と懇談を行い親交を深めました。併せて、ユネスコ世界遺産の河回村（ハフェマウル）や陶山書院などの歴史的建造物や安東ダム湖のイベント月映夜行（ウォリョンヤヘン）

を視察しました。また、市が2020年東京オリンピックのホストタウンとなつてから交流がある大韓民国ローラースポーツ連盟を訪問し、キム・ギョンソク会長と9月に行われるさがえスケートボードフェスティバルなどについて懇談を行いました。

主な交流

年 月	できごと
昭和49年2月	姉妹都市締結を記念し、安東市へサクランボの苗木100本を贈呈。
昭和59年6月	姉妹都市締結10周年を記念し、安東市長一行が来寒。
平成26年10月	姉妹都市締結40周年を記念し、安東市長一行が来寒。記念式典開催。交流発展宣言を行う。
令和6年4月	姉妹都市締結50周年を記念し寒河江市長一行が訪問。交流発展共同宣言書に署名。

問市企画戦略課政策調整係 ☎（85）1413へ。



▲市民ランナー同好会（モクダル会）の皆さん



▲韓国ローラースポーツ連盟キム・ギョンソク会長（写真左）

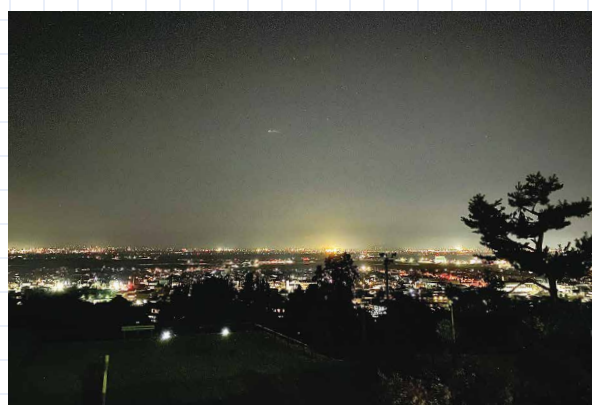
地域おこし協力隊がさがえの魅力を再発見

縁JOY（エンジョイ）通信

4月に寒河江の地域おこし推進員に着任した中根です。移住して約半年、1人で生活を営む中で不安や心配を抱えていました。

たびたび自分を見失いそうになることもありましたが、寒河江にはそんな今の自分を安心して振り返ることができる場所がたくさんあると気づきました。特に長岡山からみる寒河江の景色は、大きく優しく私を受け入れてくれる感覚になります。自分を包み込み、安心させてくれるよりどころがあるからこそ、私は見失いそうな自分を取り戻し、前を向いて日々の活動を頑張ることができています。

今後は、自分を支えてくれる寒河江の街に対して、自身の表現活動を通して少しずつ何かを返していけるよう、より一層精進してまいります。



中根 隆弥（山梨県出身）

生涯学習課所属。土地土地で収集した自然物や廃棄物などを用いて作品を制作。再来年開催の芸術祭に向け、地域と人、モノとコトをつなげる制作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。



寒河江中央工業団地 クマ出没対応訓練

7月28日、同団地内の企業職員ら約50人が参加して訓練が行われ、クマを目撃した際の初期行動や、捕獲までの流れと安全管理体制を確認しました。



J R左沢線高校生サポーター委嘱式

7月31日、J R左沢線の活性化のため、沿線の5校に通う生徒16人に「高校生サポーター」を委嘱しました。今後、利便性向上などの提言をいただきます。



慈恩寺テラスナイトミュージアム

8月1日、慈恩寺テラスで夜のイベントが行われ、「星あかりのナイトラリー」では、キーワードを完成させるため夜の慈恩寺を巡りました。



サガエ3 X 3 (スリーエックススリー)

8月2日、市民体育館で、3人制バスケットボールの大会が行われ、2部門で20チームが熱戦を繰り広げました。



イングリッシュ・デイ

8月4日と5日、市内の小学5年生から中学3年生57人が、旧幸生小学校で、英語で1日を過ごす「イングリッシュ・デイ」を楽しみました。



寒河江駅前ふれあい盆踊り大会

8月7日、みこし公園で盆踊り大会が開催され、やぐらが組まれ、飲食店の出店が立ち並んだ会場は踊りを楽しむ人で賑わいを見せていました。

まちかど写真館



さがえ脳c h e ! 説明会

7月3日、認知症予防事業「さがえ脳c h e !」の説明会がハートフルセンターで行われ、参加者は「脳にいいアプリ」の使い方などを学びました。



サガエカヌー親子体験教室

7月5日、市内の小学生と保護者を対象としたカヌー教室がグリバーさがえで行われ、水面近くの普段見ることのない景色を楽しんでいました。



さがえチェリ〜マルシェ ビアフェスタ

7月11日、みこし公園でビアフェスタが開かれ、同時開催の駅前パークジャズの本格的な演奏とともに、料理と飲み物を楽しみました。



ミニ四駆づくりにチャレンジ！

7月11日、ミニ四駆づくりイベントがクラッピンサガエで開催され、参加者は寒河江工業高校の生徒に手伝ってもらいながら完成させていました。



音海はるさん公開制作

7月18日、色鉛筆画家の音海はるさんが市美術館で開かれた個展の一環として公開制作を行い、写真のように描く過程を披露しました。



せせらぎフェスティバルin高松堰

7月20日、高松堰親水公園でニジマスのつかみどりやタイヤチューブでの川下りなどが行われ、多くの家族連れで賑わいました。

さがえライブラリー

図書館からのお知らせ

今年度の読書講演会の第1弾として、芥川賞作家・松永K三蔵氏講演会「オモロイ純文運動×山形県ー純文学をもっと身近にー」を9月23日(水)に開催します。詳細は、市立図書館ホームページをご覧ください。

なお、第2弾は12月に「朗読と音楽と珈琲とVol. 4」を予定しています。



図書館へ行こう！

ブックテーマコーナー

○時代小説を読んでみよう 9/27(日)まで

○てづくりしてみよう〜ハンドメイドに関する本 9/29(火)〜10/25(日)

展示ホール

○2026年寒河江生協原爆展 9/25(金)まで

○ソウルフル・ソウル (石塚直樹写真展) 9/29(火)〜10/11(日)

おはなし会

○いっちゃん会 9/19(土)午前10時30分〜11時10分

○ムーミンマクラブ 9/27(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／9月14日(月)・28日(月)

寒河江市美術館

アートにふれよう

鬼海弘雄展「場所の肖像」

本市出身の写真家・鬼海弘雄氏の個展を開催します。生涯にわたり撮り続けた「街シリーズ」から、鬼海氏が現像したオリジナル・プリントと、愛用のカメラを展示します。



時 9月10日(水)〜10月18日(日)の午前10時〜午後7時

イベント「Sagae View」

皆さんが撮影した寒河江市の街並みの写真を会場に展示します。詳細は、右記2次元コードへ。



■募集期間／9月10日(水)〜24日(木)

■休館日／9月30日(水)、10月14日(水)

問 市生涯学習課事業管理係 ☎86-5111へ。

生涯学習のまど

西村山地域史研究会歴史講座「山形の歴史を学ぶ」開催

全3回の歴史講座を開催します。

時 ①9月26日(土)、②10月17日(土)、③11月8日(日)の午後1時30分〜3時

内 ①「大河ドラマと山形ー地域史との関わりにおいてー」、②「西川町の成立ー史実と伝承ー」、③「慈恩寺修験についてー近年の調査成果からー」

費 全講座の受講料として千円

■講師／①市立米沢図書館郷土資料専門員・青木昭博さん、②研究会理事・清野幸夫さん、③研究会幹事・保科文俊さん

所 市文化センター

申 西村山地域史研究会事務局・柏倉さん ☎86-1662へ。

地域おこし協力隊の3人が市役所みこしの絵を新たに制作！

この春から地域芸術クリエイターとして活動している地域おこし協力隊の3人が、「第44回神輿の祭典」を盛り上げるため、市役所みこしの四方を飾る4枚の絵を新たに制作しました。月山和紙に描かれた完成した絵には、寒河江市を象徴する「さくらんぼ」や「つつじ」、「ぎぼうし」、「あゆ」などがデザインされています。9月上旬からは市役所2階の正面入口前で、新たな絵がはめ込まれた市役所みこしを見ることが出来ます。



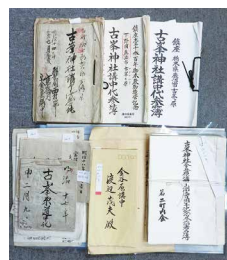
地域おこし協力隊
左から中根隆弥・財田翔悟・長谷川仁

3人の活動などについては、インスタグラムでも発信していますので、右記2次元コードからぜひご覧ください。



昨年暮れ、金谷の「古峯原講」の講演である渡邊さんが、編纂室を訪ねてきた。地区の全世帯が加入していた古峯原講が解散することになったため、整理が終わった古峯原講の資料を市で保存してもらえないかということだった。栃木県鹿沼市にある「古峯神社」は、火伏せの神として古くから信仰され、特に明治以降、東日本を中心に「古峯講」あるいは「古峯原講」として急速に広がった。寒河江市内でも古峯神社の石塔が28基確認できる。全て明治以降に建てられたもので、そのころの古峯信仰の広がりがわかる。平成29年に市内の「講」を全て調査し、『寒河江市内の念仏講資料』を発刊した。この時、明治から続いている古峯講が6つもあった。その一つが金谷の古峯原講で、明治14年に市内で最も早く発足した。発起人は渡邊忠助で、代々渡邊家が講元を務めてきた。金谷の古峯原講では、明治14年

から栃木県の本社に代参人を送り、戦時中も途切れることなく、昨年まで145年間参拝し、お札をもたらしてきた。また、それぞれの町会ごとに月礼拝を行い、創立100周年の昭和56年には本社に春日灯籠を寄進した。その除幕式には149名が参列するなど、古峯原講は地域にしっかりと根付いていたのである。ところが、令和2年から始まったコロナ禍の影響により、月礼拝ができなくなってしまう。毎年の代参は何とか繋ぐことはできたが、コロナ禍が収束してきた昨年、再開するには講員の高齢化などさまざまな問題があり、解散という苦渋の決断に至った。寄贈していただいた資料は、「古峯神社講中代参簿」など22点ほどあった。貴重な民俗資料として大切に保存していきたい。



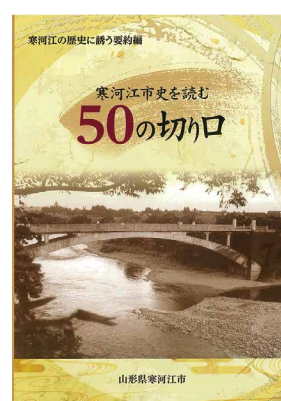
市史編さんだより

金谷の古峯原講

こぶはら

市史要約編 好評につき復刊

『寒河江の歴史に誘う要約編 寒河江市史を読む50の切り口』を復刊しました。ぜひ一読ください。



復刊した市史要約編

■頒布価格／1冊千円
■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 ☎(86)8231へ。

令和8年度寒河江市郷土館特別展「寒河江市のシンボル 長岡山の今と昔」

寒河江公園再整備計画が進められている長岡山の歴史を、市民の暮らしとの関わりから振り返ります。

時 10月9日(金)〜11月4日(水)の午前10時〜午後4時

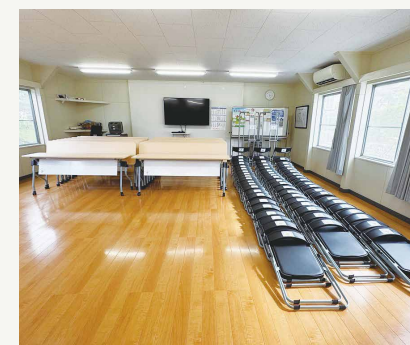
所 市郷土館

他 期間中は、毎日開館します。

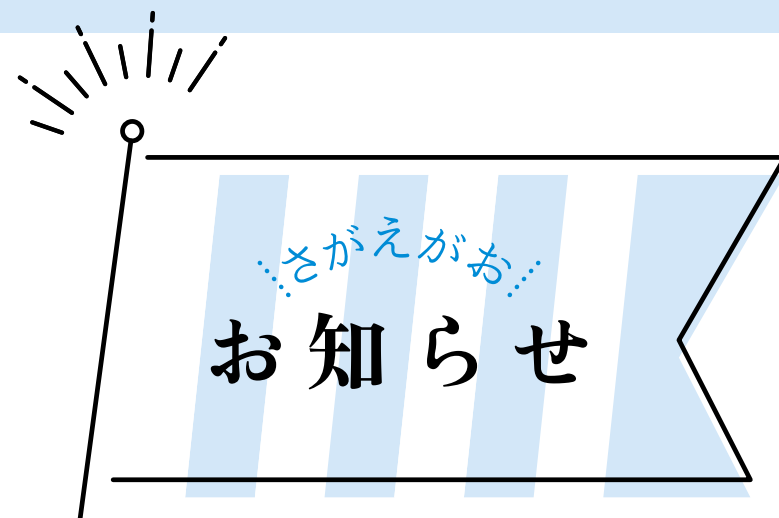
問 市生涯学習課歴史文化・慈恩寺振興係 ☎86-8231へ。

コミュニティ助成事業

宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源として実施しているコミュニティ助成事業を受けて、平塩区会で新たな机・椅子などを整備しました。整備した机と椅子は、平塩公民館の1階に設置されました。より集会やイベントなどに利用しやすくなった公民館での、活発な地域活動が期待されます。



整備した机・椅子など



最新情報は
寒河江ぱけっとナビで！

市ホームページ
の最新情報、町会
ごとのごみ収集日、
健診日がプッシュ
通知され、手軽に
見られるアプリです。

▲Android版 ▲ios版

チエリンPayカード
有効期限は9月30日(水)

市物価高騰対策地域商品券「チエリンPayカード」の有効期限は9月30日(水)です。期限を過ぎると使用できなくなり、残額は失効となりますので、使い忘れにご注意ください。

市緊急経済対策事業実行委員会事務局（市商工会内） ☎（86）12111へ。

市立病院職員採用試験
（令和9年4月1日採用予定）

試験区分／看護師若干人・薬剤師2人

受験資格／それぞれの職種で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 10月25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）

申 申込用紙に必要事項を記入の上、10月14日(水)までに、市立病院事務室へ郵送（〒991-8508 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あり。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）21011へ。

市高齢社会支援計画
検討委員会委員を公募

公募数／3人（応募多数の場合は抽選）

対 令和8年4月1日現在で、40歳以上の方。他にも要件があ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／審査終了（令和9年3月末ごろ）まで

申 申込用紙に必要事項を記入の上、9月25日(金)午後5時までに市健康

オレンジカフェ

オレンジカフェだいで

時 ①9月10日(木)・②10月8日(木)の午後1時30分～3時30分

所 ①特別養護老人ホーム醍醐、②慈恩寺活性化センター

問 特別養護老人ホーム醍醐 ☎（84）0309へ。

オレンジカフェまごころ

時 9月15日(火)・29日(火)・10月6日(火)の午前10時～午後4時

所 フローラ・SAGAE5階
問 NPO法人まごころサービスくらんぼ ☎（84）4315へ。

オレンジカフェとしえ

時 9月22日(火)午後1時30分～3時30分

所 血沼公民館
問 ケアセンターとしえ島 ☎（84）7190へ。

アプリで脳活「さがえ脳che!」説明会

アプリの使用方法や利用登録の相談会を開催します。

増進課介護保険係へ郵送（〒991-0021 寒河江市中央2丁目2番1号）、電子メールtokencity.saga@yagata.jp、持参、ファックス（83）3201のいずれか。

問 市健康増進課介護保険係 ☎（85）0777へ。

土地や家屋の現況（利用状況）
を変更した場合はご連絡を

土地や家屋に関する固定資産税は、1月1日現在の現況に対して課税されます。土地や家屋の現況変更に伴い、翌年度の課税額が変わることがありますので、現況を変更した場合は市税務課へご連絡ください。法務局や農業委員会です手続きを行った場合は不要です。

問 市税務課固定資産税係 ☎（85）1708へ。

今月の納税等

納期限は9月30日(水)

国民健康保険税 (3期)
介護保険料 (3期)
後期高齢者医療保険料 (3期)

時 9月30日(水)午前10時～11時30分

所 南部地区公民館

定 65歳以上の市民5人

持 スマートフォン、アプリの利用登録希望の方は身分証明書、内履き

申 市健康増進課活き活き高齢係 ☎（85）0875へ。

南部コグニサイズ
運動教室

時 9月30日(水)午前10時～11時30分

所 南部地区公民館
定 65歳以上の市民30人

持 運動しやすい服装・内履き、飲み物、タオル

問 市健康増進課活き活き高齢係 ☎（85）0875へ。

フリーマーケットinフローラ

時 9月12日(土)午前10時～午後2時

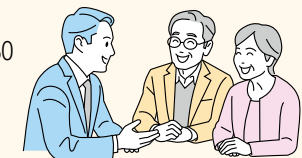
所 フローラ・SAGAE地下

内 手芸、雑貨、衣類の展示即売会

問 フリーマーケット事務局・半澤さん ☎（85）1499へ。

社会生活基本調査へ
ご協力ください

総務省統計局では10月20日現在で社会生活基本調査を実施します。国民生活の実態を明らかにすることを目的として、統計法に基づき実施する、国の重要な調査です。10月上旬から中旬にかけて調査をお願いする世帯へ調査員が伺いますのでご理解・ご協力をお願いいたします。



今月の相談日（法律・登記相談は要予約）

法律相談／14日(月)13:15～16:35、市市民生活課 ☎85-1876
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／10月2日(金)13:30～16:30
行政相談／17日(木)13:30～15:30
登記相談／25日(金)13:30～15:30
一般相談／30日(水)13:30～15:30

さがえ市オレンジ
月間の取り組み

9月の世界アルツハイマー月間にあわせて、さまざまな取り組みを行っています。

市役所庁舎をオレンジ色にライトアップします。

時 9月17日(木)までの午後7時～9時
認知症サポーター養成講座

認知症について学び、地域や職場でできることを考える講座です。

時 9月30日(水)午前10時～11時30分
所 ハートフルセンター

定 30人
他 10人以上が対象の出前講座も随時受け付けています。

申 問い合わせ先へ電話。

問 市健康増進課活き活き高齢係 ☎（85）0875へ。

産前産後の国民年金保険料が
免除になります

届け出により、出産（予定）日が属する月の前月から4カ月間の国民年金保険料が免除されます。将来の年金受給額は減額されません。届け出は、年金事務所のほか、マイナポータルからの電子申請も行えます。出産予定日の6カ月前から届け出可能です。出産後の届け出も可能で、すでに該当期間分の保険料を納付済みの方は、該当期間分の保険料を後日還付します。詳細は日本年金機構ホームページをご覧ください。

申 寒河江年金事務所 ☎（84）2551 音声案内後2↓2へ。

慈恩寺ひがんばな
献茶式・野点

彼岸花に囲まれて普段着で気軽にお茶を楽しめる野点会（茶会）を開催します。

時 9月27日（日）「献茶式」午前9時30分〜10時、「茶会」午前10時〜午後2時

児童養護施設寒河江学園
令和9年度採用職員募集

10月中に選考を行います。勤務条件等については寒河江学園ホームページをご覧ください。

■募集区分／児童指導員または保育士若干人

■応募資格／社会福祉士、保育士、教員等いずれかの資格を有する方
他 事前に連絡いただければ施設をご案内します。

申 9月30日（水）までに履歴書を寒河江学園に提出（郵送の場合は必着）。

問 児童養護施設寒河江学園
☎（84）2853へ。

手話に触れて新しい
世界をのぞいてみよう



ろう者の講師によるろう者とのコミュニケーションに関する疑問の解決や簡単な手話体験の講座です。
時 9月27日（日）午前10時〜11時30分
所 ハートフルセンター
定 30人
申 9月13日（日）まで、2次元コードより電子申請または問い合わせ

所 本山慈恩寺境内

定 200人

費 600円

問 慈恩寺観光振興会・那須さん
☎090（4881）3411へ。

ファミサポ視察
屋内遊戯場もつくる



高畠町屋内遊戯場もつくる他、高畠町方面の視察を行います。会員以外の方も参加できます。

時 9月30日（水）午前8時30分〜午後3時30分

定 15人

費 500円

持 昼食代

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

■第12回さがえ写真連盟写真展／10月3日（土）〜12日（月）午前10時〜午後5時（最終日は午後3時まで）
臨川亭

■古い&ヒーリングイベントinさがえ／9月26日（土）午前10時〜午後4時

■表千家立礼席呈茶／靴を履いたまま、椅子に腰かけて、気軽にお茶をいただけます。10月11日（日）午前10時〜午後3時、1服500円、表千家鹿間宗哩社中

河川敷公園

■HANDMADEマルシェ／手作り作品の販売やワークショップ等約50店舗が出店します。9月20日（日）午前10時〜午後3時30分
④ さくらんぼ会館 ☎（86）1818へ。

市老人福祉センター
催し案内

活いきサポーターと動いて笑って介護予防

時 9月18日（金）午前10時30分〜正午
定 60歳以上の市民40人

費 150円（施設利用料）

絵手紙を楽しもう

ポストカードに短い言葉を添え、自由に絵を描きます。

時 9月29日（火）午前10時30分〜正午

申 日本FP協会東北ブロック事務所 ☎0120（874）251へ。

2026ふれあい合同面接会

障がい者雇用を行う企業、約55社が参加予定です。

時 9月29日（火）午後1時〜4時

所 山形ビッグウイング（山形市）

対 ハローワークやまがた・村山・寒河江管内に就職を希望し、障害者手帳をお持ちの方

問 ハローワークやまがた専門援助部門 ☎023（684）1521
部門コード46＃へ。

再犯防止電話相談窓口

時 火曜日・木曜日の午前10時〜正午、午後1時〜3時（祝日・年末年始を除く）

内 万引きや暴力などの犯罪行為をしてしまう本人・家族・関係者の電話相談

■相談／再犯防止電話相談窓口
☎023（616）5688へ。

定 60歳以上の市民20人

費 200円（材料代・施設利用料）

所 市老人福祉センター

他 マイクロバスでの送迎あり

申 市老人福祉センター ☎（87）1328へ。

日本赤十字社県支部・県赤十字血液センター職員採用試験

詳細は、日本赤十字社県支部ホームページをご覧ください。

■試験区分／一般事務、看護師若干人

■採用試験／「1次試験」10月18日（日）午前9時〜（会場：日本赤十字社山形県支部）。「2次試験」1次試験合格者を対象に11月中旬に実施予定

申 採用試験願書に記入の上9月18日（金）まで試験区分ごとの申込先へ郵送。試験願書は日本赤十字社県支部ホームページからダウンロードできます。

問 一般事務職は日本赤十字社県支部 ☎023（641）1353、看護師職は県赤十字血液センター ☎023（622）5301へ。

視覚障がい者ICT相談会
機器展示会

視覚障がいのある方やそのご家族、見えにくさを感じている方を対象にデジタル機器の相談会を開催します。併せて、視覚障がい者用機器の展示も行います。

時 10月5日（月）午前10時〜午後3時

所 ハートフルセンター

問 県視覚障がい者情報センター
☎023（631）5930へ。

仕事のためのスキル向上研修
はじめての会計

時 10月21日（水）・22日（木）の午前9時30分〜午後4時30分

所 県立山形職業能力開発専門学校（山形市）

対 はじめて会計を学べる方
定 15人

費 6千円、テキスト代1760円

申 9月16日（水）まで、同校ホームページまたは所定の用紙で申し込み。
問 県立山形職業能力開発専門学校 力開発支援課 ☎023（644）9227へ。

▶乳幼児健診

種 別	月 日	対 象
3～4カ月児健診	9／17(木)	令和8年5月生
9～10カ月児健診	9／9(水)	令和7年10月・11月生
1歳6カ月児健診	10／14(水)	令和7年2月・3月生
2歳6カ月児 ピカピカ歯科検診	10／22(木)	令和6年3月・4月生
3歳6カ月児健診	10／16(金)	令和5年3月生
5歳児健診	10／6(火)	令和3年9月20日～10月6日生
	10／7(水)	令和3年10月7日～10月31日生

■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。

▶妊娠届け出・母子健康手帳交付（妊婦健康相談）

妊娠の届け出は母子保健法で定められており、届け出をされた際に母子健康手帳等を交付します。都合が付かない場合は、電話等で相談してください。

■時開庁日の午前9時～11時30分

■所ハートフルセンター

■持医療機関交付の妊娠届出書、個人番号および本人確認（免許証等）ができるもの、妊婦本人名義の通帳

▶産後おしゃべりサロン（3日前まで要申込）

■時9月29日(火)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

▶うちの子の“好き”を見つける遊びの時間（要申込）

■時9月30日(水)午前10時～11時

■所クラッピンサガエ

■対首がすわってから1歳までの赤ちゃんと保護者

■内ミニ講話、汚れない絵具遊び

■他別途、クラッピンサガエホームページから施設予約が必要です

▶育児相談

■時9月10日(休)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

■内保健師、発達支援相談員による育児や発育に関する相談

令和8年熊本地震災害義援金箱を設置

地震により被災された方々への義援金について、募金箱を市役所2階、ハートフルセンター、フロア・SAGA Eに設置しています。なお、会社等で独自に募金をおこなった義援金をまとめて送付したい方、領収書が必要な方は、ハートフルセンターへ直接お持ちください。

■時10月30日(金)までの開庁日

■問福祉国保課福祉総務係（日赤山形県支部寒河江市地区） ☎85-0242へ。

危険物取扱者・消防設備士
免状の写真書き換え

危険物取扱者・消防設備士の義務として、消防法令では、免状交付の日から10年以内ごとの写真の書き換えが義務付けられています。詳細については、お問い合わせください。

■申請書設置場所／各消防本部、県庁消防救急課、県各総合支庁、消防試験研究センター県支部

■問消防試験研究センター山形県支部

☎023-631-0761へ。

オストメイトと家族の
入浴・宿泊研修会

オストメイトの方の日常管理、皮膚障害や合併症予防、公共施設での入浴マナーを学びます。

■時10月3日(土)午後2時～（受付・午後1時30分）

■所東紅苑（東根市）

■定30人

■内皮膚・排泄ケア認定看護師による講演会および入浴講習会

■費日帰り1,500円、宿泊7千円

■申日本オストミー協会山形県支部事務局・阿達さん ☎090-7934-6512へ。

不登校・ひきこもり個別無料相談会

臨床心理士が相談に応じます。家族による相談もできます。

■時9月29日(火)午前10時～正午

■所ハートフルセンター

■申認定NPO法人発達支援研究センター若者相談支援拠点 ☎023-623-6622へ。

寒河江まつり駅前催事

詳細については2次元コードより市ホームページをご覧ください。



駅前うまいもん横丁・露店市

市内外から「うまいもん（おいしいもの）」が大集合します。各店自慢の逸品をたっぷりとお楽しみいただけます。祭りの夜を盛り上げる露店市も立ち並びます。

■時9月19日(土)正午～午後8時30分、9月20日(日)午前10時～午後9時30分
■やきとりバル2026

今年も、市内の名店が駅前に勢ぞろい。豚モツを中心とした「寒河江やきとり」はもちろん、豚足や煮込みなどのサイドメニューも販売します。是非この機会にご堪能ください。前売り券を購入した方は券に記載の時間にお越しください。

■時9月19日(土)午後3時～8時30分、[前売り券引換え] 午後3時～6時、[当日販売] 午後6時～

■協力店舗／さらや・伊光や・柳・山丸横尾・若松屋

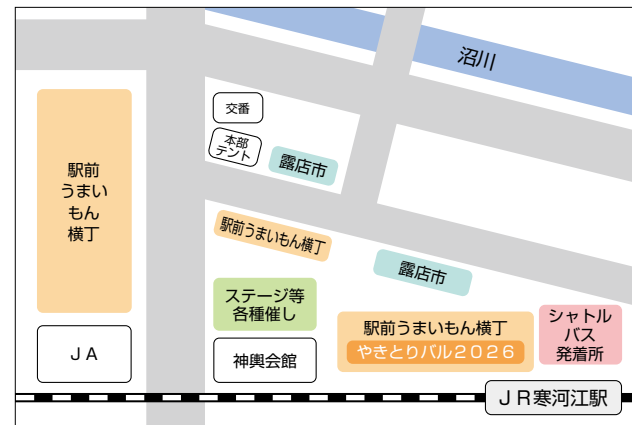
特別ゲスト吉本芸人がやってくる！

「安心してください！履いてますよ！」でお馴染みの「とにかく明るい安村」がやってくる。爆笑必至のお笑いライブでまつりを一緒に盛り上げます。

■時9月20日(日)午前11時30分～、午後1時10分～
■ステージ等、各種催し

©YOSHIMOTO KOGYO CO.,LTD.

月 日	内 容
9月19日(土)	パフォーマーたつみ
	キッズダンスショー
	大道芸人羽舞
	チェリンのじゃんけん大会
	甚句・木遣の共演
	前日渡御
	臥龍太鼓駅前コンサート
9月20日(日)	ジャムシーナ（ジャズライブ）
	DER GLANZ（マーチングバンド）
	チェリンエアドーム
	大道芸人羽舞
	臥龍太鼓駅前コンサート



■アクセス／シャトルバスまたは公共交通をご利用ください。

■問市さくらんぼ観光課観光振興係 ☎85-1682へ。

9月の行事予定

4(金)	南部ひまわりこども園施設公開日／結核検診
5(土)	あおぞら保育園施設公開日
6(日)	秋の市民一斉グリーン作戦／パパママスクール／休日当番医（熊坂整形外科医院）／証明書交付窓口開庁（午前）
7(月)	
8(火)	寒河江第二幼稚園施設公開日／南部・柴橋・西部地区公民館、慈恩寺テラス休館日
9(水)	ゆめはーと寒河江「敬老の日プレゼント作り」／寒河江にしねこども園施設公開日／市ドック／9～10カ月児健診
10(木)	ゆめはーと寒河江「おはなし会」／健康相談／健康チェックの日／育児相談／湯るりさがえ休場日
11(金)	
12(土)	市ドック
13(日)	休日当番医（小関内科胃腸科医院）／証明書交付窓口開庁（午前）
14(月)	法律相談／市ドック／結核検診／クラッピンサガエ、市立図書館休館日
15(火)	寒河江八幡宮例大祭／放生会／神楽のタベ／さがえ健康づくり教室
16(水)	ゆめはーと寒河江「体重を測ってみよう」／市ドック／5歳児健診
17(木)	ゆめはーと寒河江「誕生日＆ハーフバースデー」／行政相談／健康相談／3～4カ月児健診
18(金)	レディース検診
19(土)	駅前うまいもん横丁／やきとりバル2026／古式流鏑馬
20(日)	駅前うまいもん横丁／古式・作試し流鏑馬／神輿の祭典／休日当番医（小松医院）／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)	休日当番医（南さがえ病院）
22(火)	休日当番医（さとうクリニック）
23(水)	休日当番医（陵南さとう整形外科）
24(木)	健康相談／中央公民館休館日
25(金)	登記相談
26(土)	
27(日)	さがえスケートボードフェスティバル2026／休日当番医（鈴木眼科）／証明書交付窓口開庁（午前）
28(月)	寒河江市交通安全市民大会・交通安全フェスティバル2026／結核検診／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
29(火)	国民健康保険税（3期）、介護保険料（3期）、後期高齢者医療保険料（3期）納期限／健診結果活用生活習慣病予防セミナー／産後おしゃべりサロン／市ドック
30(水)	ゆめはーと寒河江「ファミサポ視察」／一般相談／うちの子の“好き”を見つける遊びの時間／結核検診／フローラ・SAGAE休館日
10/1(木)	健康相談
2(金)	市金婚賀詞贈呈式／法律相談／市ドック
3(土)	
4(日)	市防災訓練／住宅フェアinさがえ／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）

■次号の市報9月20日号は、9月18日(金)に発行します。

ご寄付をいただきました

株式会社オーツーコーポレーション（栗村美佳代表取締役社長）様、ユニ・ケア株式会社（川浦義裕取締役社長）様より、教育振興のため生理用品648個をご寄付いただきました。

令和8年度集団資源回収（下半期） ＝学区等別＝

実施日	対象区域	収集場所
9／27(日)	白岩小学校区	白岩小学校
	幸生区	幸生ふれあい友遊館
10／18(日)	寒河江小学校区	市役所駐車場
10／25(日)	西根小学校区	西根小学校
	寒河江中部小学校区	最上川ふるさと総合公園駐車場

＝小学校PTA別＝

実施日	団体名	収集場所
10／18(日)	高松小PTA	J A寒河江西支所

- 回収時間／午前6時30分～8時30分
- 回収品目／古紙（段ボール、雑誌、新聞紙類、紙パック）。
- 他区域外の方も収集場所に持ち込めます。
- 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 （8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。詳細は、市ホームページをご覧ください。

- あげます／果実酒びん、学習机・椅子セット、電動ベッド、衣装ケース、ソファベッド、1人掛けソファ、アップライトピアノ・椅子セット、日本人形、セミダブルベッド
- 譲ります（有償）／基盤基石セット、犬用ケージ
- 譲って／猫飼養用品、自転車、浮力ベスト、小型犬用キャリーカート

＝子育てゆずりあいコーナー＝

- あげます／寒河江高校ポロシャツ、学習机、学習机・椅子セット
- 譲って／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・申し込みは、総合健診センター☎84-0851へ。
その他の問い合わせ・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
9／16(水)	東町、君田町、住吉町、仲
9／29(火)	十二小路
10／2(金)	石川
10／9(金)	北、下河原下、下河原上

- 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
9／18(金)	米沢、高松、鹿島、下八鍬、上八鍬、臥竜橋
10／14(水)	下谷沢、中谷沢、上谷沢、中新田、新田

- 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

▶子宮頸がん個別検診

- 時12月末まで（医療機関によって検診終了日が異なります）
- 所指定医療機関
- 対20歳以上の偶数年齢の女性
- 費1,800円

▶胃内視鏡による胃がん個別検診

- 時令和9年1月末まで（医療機関によって検診終了日が異なります）
- 所指定医療機関
- 対50歳以上75歳未満の偶数年齢の方
- 費5,500円

▶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10月8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10月13日(火)午後2時～4時（1人50分程度）
- 所ハートフルセンター

▶結核検診（胸部レントゲン撮影）

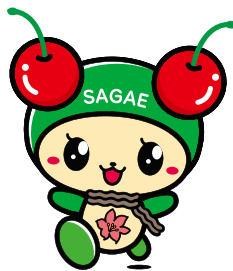
感染症予防法により、昭和37年3月31日以前生まれの方が対象です。問診票が届いていない場合はご連絡ください。

日 時		会 場	対象地区
9／14(月)	13:30～13:45	松川公民館	木ノ沢、松川
	14:00～14:15	中郷第一町会コミュニティセンター	中郷1・2
	14:30～15:00	中郷構造改善センター	中郷3～7
	15:15～15:45	この木交流センター	金谷、中郷8
9／28(月)	13:30～13:45	寒河江川土地改良区	三泉地区
	14:00～14:20	ハートフルセンター西側駐車場	寒河江地区
	14:35～14:50	六供町公民館	
	15:05～15:30	元町公民館	
9／30(水)	15:50～16:10	南部地区公民館	南部地区
	13:30～13:45	西根南部公民館	西根地区
	14:05～14:20	この木交流センター	柴橋地区
	14:45～15:00	中町公民館	白岩地区
9／30(水)	15:15～15:35	J Aさがえ西村山寒河江西支所	高松地区
	15:50～16:10	旧J Aさがえ西村山醍醐支所	醍醐地区

▶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
9／6(日)	熊坂整形外科医院	☎86-3101
9／13(日)	小関内科胃腸科医院	☎86-5550
9／20(日)	小松医院	☎86-2185
9／21(月)	南さがえ病院	☎85-6611
9／22(火)	さとうクリニック	☎83-3300
9／23(水)	陵南さとう整形外科	☎85-5511
9／27(日)	鈴木眼科	☎86-6900
10／4(日)	田村内科・消化器科クリニック	☎85-8700
10／11(日)	豊岡整形外科	☎86-4331
10／12(月)	にとう小児科医院	☎84-5311

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



7月29日にハートフルセンターで夏休みボランティア体験会が開催されました。市内の中高生が参加し、いろいろなボランティア団体の活動を体験。折り紙のコーナーでは、写真立てを最後まで頑張って作ってました。（北條幸子）



寒河江市にも防災井戸があるのをご存じですか。文化センター隣にある西根公園に、2024年に寄贈整備されました。断水が生じた場合に、生活用水として使用されます。災害が多い今、ご家族で設備や備えのチェックを。（荒木絵里子）



公園を整備する中で活断層が見つかった最上川ふるさと総合公園「歴史の丘」。ここで過去の断層運動の地層のずれを見ることで「令和8年熊本地震」に思いを寄せ、日頃からの防災を考えるきっかけになればと思います。（井上由香）



寒河江市も空梅雨傾向でしたが、7月下旬には雨がしっかり降りました。どんなにいいポンプで水をまいても1回の雨にはかないません。畑が一気に潤いました。改めて自然の偉大さ、水のありがたさを実感しますね。（西尾佑貴）

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！



さな
咲奈ちゃん・6歳



ほの
帆乃ちゃん・4歳



そうま
壮真くん・6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