このまちが、もっと好きになる。

市報 tendo

市報てんどう
2026（令和８年）
No.1718
3/1

天童雛（ひな）飾りオープニングセレモニー
（２月５日・天童織田の里歴史館）

［特集］ 未来へつなぐ 女性の健康

未来へつなぐ 女性の健康

～3月1日から8日は女性の健康週間～

女性は思春期、成熟期、更年期、老年期といったライフステージごとに女性ホルモンの状態が変化し、それに伴い、罹患（りかん）しやすい病気や症状は異なります。また、結婚や出産、育児などのライフイベントによって心身はさまざまな影響を受けます。

本特集では、日常生活で実践できる健康づくりの方法や、健康課題の解決に向けた取り組みを紹介します。

女性の健康課題と予防の重要性

若い世代の女性の健康問題には、痩せがあります。痩せは、排卵障害（月経不順）や女性ホルモンの分泌低下、骨量減少との関係や、標準的な体形の女性と比べて低出生体重児を出産するリスクが高まることが報告されています。また、子宮頸（けい）がんなど女性特有のがんは、他のがんに比べて若い世代で発症することが多い傾向にあります。これらのことから、若い時からの適正体重の維持やがん検診が必要です。

更年期以降は、女性ホルモンの一つであるエストロゲンが大きく減少します。エストロゲンは、骨の健康や脂質代謝の調整などに重要な役割を果たしており、減少に伴い更年期症状や骨粗しょう症、脂質異常症のリスクが高まります。これらの変化を防ぐためには、バランスの良い食事や運動、医療機関での定期的なチェックが大切です。

また、女性は男性に比べて、飲酒による肝機能障害などを引き起こしやすく、アルコール依存症に至るまでの期間が短いことが知られています。そのため、適切な飲酒量を心がけることが重要です。

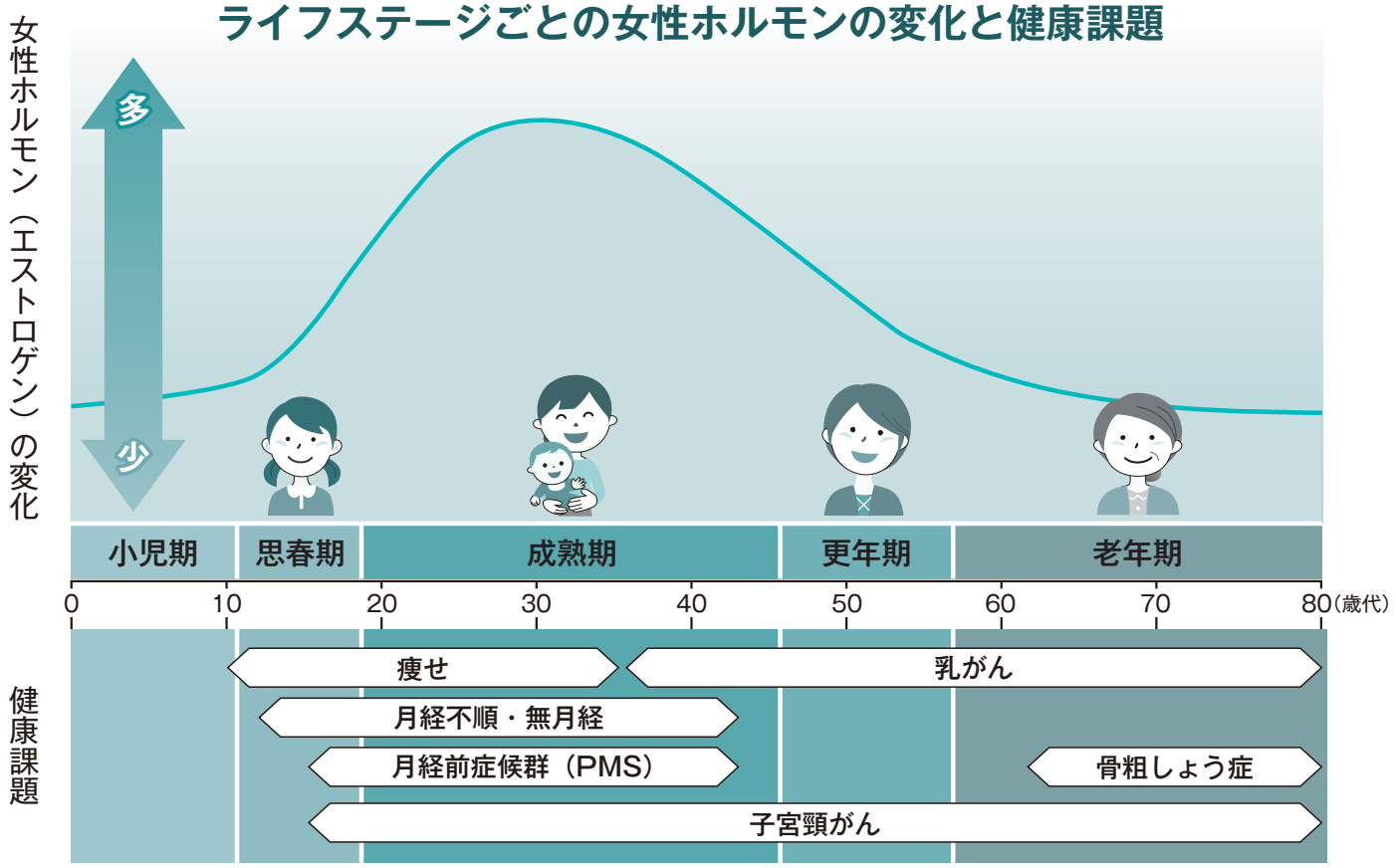
心身の変化に応じた適切なケアを

女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を過ごすことを総合的に支援するため、厚生労働省は毎年3月1日から8日を女性の健康週間と定め、女性の健康づくりを国民運動として展開しています。

女性の心身の変化を正しく理解し、適切なケアや対策を行うことは、健やかな毎日を送るための第一歩です。この機会に、自身の健康を見直し、これからの生き方を考えてみませんか。

▼**問合せ**　市健康課（☎652局0884）

ライフステージごとの女性ホルモンの変化と健康課題



女性の主な健康課題

子宮頸がん

子宮頸がんは、子宮の入り口にできるがんで、主な原因はヒトパピローマウイルス（ＨＰＶ）の感染です。このウイルスは、女性の多くが一生に一度は感染するといわれ、感染してもほとんどの人はウイルス検査で陰性となりますが、一部の方はがんに進行することがあります。

20～40代の子宮頸がんが増加しており、毎年約１万人が罹患し、約3000人が亡くなっています。がんの治療で30代までに子宮を失う方も、年間約1000人います。

骨粗しょう症

骨粗しょう症は、骨密度が低下して骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気です。女性の場合、骨量は20歳頃に最大になり、閉経後の女性ホルモンの減少に伴い低下します。若い時期から適切な生活習慣により骨量を高め、維持することが大切です。

痩せと肥満

痩せは貧血や骨密度の低下などを引き起こし、肥満は糖尿病や高血圧など生活習慣病の原因となります。また、痩せも肥満も月経不順や不妊を引き起こすこともあります。

食事や運動などの生活習慣を見直し、ＢＭＩ値を目安に適正体重を維持しましょう。

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重（kg）}}{(\text{身長(m)})^2}$$

標準：18.5以上25.0未満

乳がん

乳がんは、乳房内の乳腺にできるがんで、女性の９人に１人が罹患するといわれ、女性では最も多いがんです。30代後半から急増し、50歳前後と70歳前後でピークを迎えます。毎年約10万人が罹患し、約１万6000人が亡くなっています。

健康を維持するために

女性の病気や症状の原因はさまざまありますが、予防には生活習慣を整えることが効果的です。食事、睡眠、運動などの習慣を見直し、規則正しい生活を心がけましょう。

運　動

運動は体力づくりだけでなく、生活の質やこころの健康の改善をもたらします。ウオーキングなど１日60分以上の身体活動を心がけましょう。家事や仕事の隙間時間に体を動かすことも効果的です。

休養・睡眠

毎朝太陽の光を浴び、体内リズムを整えましょう。昼間の適度な運動も良い睡眠に効果的です。

禁　煙

喫煙と受動喫煙は、全ての世代の女性に大きなリスクが伴います。月経障害や不妊、動脈硬化、がんなど多くの病気の一因となります。禁煙を心がけましょう。

こころの健康

女性ホルモンやライフイベントの変化は、こころの不調につながることもあります。ストレスをためないよう、自分に合った発散方法を見つけたり、こころの相談窓口を利用したりしましょう。

バランスの良い食事

１日３食、朝ごはんもしっかり食べましょう。主食、主菜、副菜を組み合わせた、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。骨粗しょう症予防のために、カルシウムを毎日取ることも意識しましょう。

かかりつけの婦人科を

月経や更年期症状など、ライフステージに応じた健康問題の予防や治療などを相談できるよう、かかりつけの婦人科医を持つことをお勧めします。

節　酒

飲酒は健康にさまざまな影響を与えます。飲酒する際は、適切な飲酒量を心がけ、週１～２日は飲酒をしない日を作りましょう。また、妊娠中・授乳中の飲酒は、胎児・乳児に悪影響を与える原因になります。

女性の適切な飲酒量の目安
１日当たり純アルコール量が20グラム

女性の健康づくりに関する市の取り組み

子宮頸がんを予防するために

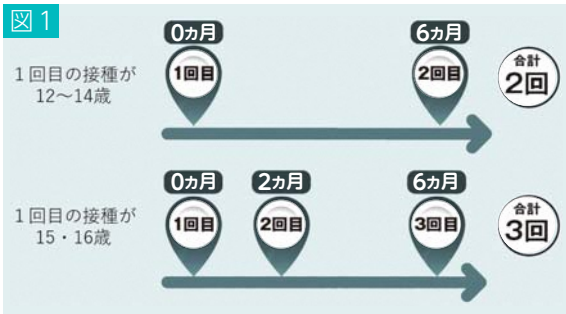
■ＨＰＶワクチン接種（一次予防）

ヒトパピローマウイルス感染症を予防するワクチン（ＨＰＶワクチン）は、国の制度に基づき、12～16歳の女性は無料で接種を受けることができます。市では、毎年４月に中学１年生の皆さんに、本ワクチン接種の案内を送付しています。

１回目のワクチン接種の時期により、必要な接種回数が変わります（図１）。接種のスケジュールなどは、かかりつけ医とよく相談して決めましょう。

※対象年齢を過ぎると、接種費用が自己負担（１回あたり約３万円）となりますのでご注意ください。

図１



■定期的な子宮頸がん検診（二次予防）

ＨＰＶワクチンを受けていても、子宮頸がん検診は必要です。20歳になったら、定期的に子宮頸がん検診を受けましょう。21歳、30歳、36歳の女性には、検診費用が無料になるクーポン券を毎年４月に交付しています。また、70歳以上の女性は無料で受診できます。

▶**検診料**

- 市の検診の場合＝1000～1500円
- 21歳・30歳・36歳、70歳以上の女性＝無料

骨粗しょう症を予防するために

骨粗しょう症を予防するには、日頃の生活習慣を見直すこと、骨粗しょう症検診を受診して自身の骨密度を把握し、骨量の減少を早期に発見することが大切です。

■骨粗しょう症検診

▶**対象**　30～70歳の女性

▶**検診内容**　Ｘ線などで骨密度を測定

▶**検診料**　市の検診の場合＝800円

ＨＰＶ対策と運動の重要性

天童市民病院　産婦人科
金子　尚仁　先生

ＨＰＶの生涯感染率は女性81％、男性91％といわれ、子宮頸がん以外にも咽頭がん、肛門がん、陰茎がんなどの原因にもなります。20～30代女性で最も多いがんは子宮頸がんで、手術により子宮を失えば出産もできなくなります。ＨＰＶに感染しても抗体はほとんどできません。したがってＨＰＶワクチン接種が必要となりますが、公平性の立場から男女共にワクチン接種が必要と言えます。その効果はすぐには見えませんが、90％以上で20年以上継続するといわれています。

一方、骨粗しょう症予防のためには10～20代に負荷の大きい運動で骨密度を高めておくことが重要で、カルシウムを十分摂取することも必要です。また極端な痩せにより女性ホルモンが低下して無月経になると、多くは規則的な月経の回復に長期間の治療が必要となります。

乳がんを予防するために

市では、子育て世代の女性の命を守り、乳がんで亡くなる人をゼロにすることを目指し、天童市ピンクリボン推進事業を展開しています。

■天童市ピンクリボンスリースマイル運動

スリースマイル運動は、愛する子ども、大切な人、あなた自身の３つの笑顔を守る運動です。乳がんの早期発見・早期治療のためには、定期的な乳がん検診とブレスト・アウェアネス（乳房を意識する生活習慣）が大切です。

ブレスト・アウェアネス　四つのポイント

①自分の乳房の状態を知る
②乳房の変化に気を付ける
③変化に気付いたらすぐに医師に相談する
④40歳になったら２年に１回乳がん検診を受ける

■乳がん検診費用の助成

40歳になったら定期的に乳がん検診を受診しましょう。市では、40～58歳の偶数年齢と41歳の女性に、無料で検診を受けられるクーポン券を毎年４月に交付しています。また、60歳以上の偶数年齢の女性に検診料の一部を助成しています。

▶検診料

- 40～58歳の偶数年齢、41歳の女性＝無料
- 60歳以上の偶数年齢の女性＝1700円

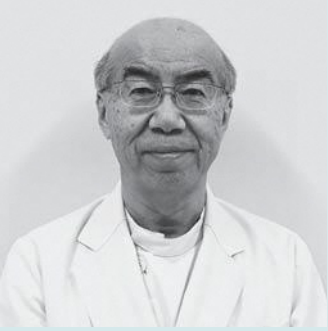
■ピンクリボンメイトの養成

乳がんセミナーなどを通じて、乳がんに関する知識を学び、家族や友人に広く伝えてもらうピンクリボンメイトを養成しています。

■小・中学生へのがん教育

がんに関する正しい知識を学ぶことを通して、健康と命の大切さを育むことを目的として、小・中学生を対象にがん教育講演会を実施しています。

乳がんで命を落とさないために



天童市民病院 医療顧問 外科
木村　青史 先生

女性のがんで最も多いのが乳がんです。生涯で９人に１人がかかるといわれ、県内でも年間約900人の患者さんが出ています。残念ながら確実に予防できる方法はありません。乳がんから命を守るために、ブレスト・アウェアネス（乳房を意識する生活習慣）の四つのポイントが役に立ちます。毎日歯を磨いたり顔を洗ったりするように、お風呂や寝床に就いた時などに乳房に触れる習慣を付けましょう。難しいことは必要ありません。いつもと違う部分はないか、気になる変化はないか。少しでも心配があったらすぐにかかりつけの医師に相談するか、外科（乳腺外科）を受診しましょう。また、何も変化がなくても40歳からは忘れずに２年に１回の乳がん検診を受けてください。天童市民病院は気軽に相談できる「乳房かかりつけ医」として皆さんをお待ちしています。

ご存知ですか　プレコンセプションケア

プレコンセプションケア（プレコン）とは、若い世代が将来のライフプランを考えながら日々の生活や健康と向き合うことで、今と未来の自分だけでなく、次世代の子どもたちの健康にもつながるものです。これからのライフイベントを健康で迎えられるように、今の自分の健康状態や生活習慣を振り返ってみましょう。

市では、性や妊娠に関する相談ができるプレコン相談、若い世代の健康管理のための講座などを行っています。詳細は市ホームページをご確認ください。

▶問合せ　市こども家庭センター（☎652－0882）

市の各種検診について

乳がん検診、子宮がん検診、骨粗しょう症検診に関する情報の詳細は、市ホームページをご確認ください。

令和８年度の検診の情報は、４月下旬に更新します。

▶問合せ　市健康課（☎652－0884）

TOPICS OF TENDO

まちの話題

天童で行われた主なイベントや
市政の動きを紹介！

2/7(土) 雪原を駆ける ティラノサウルス再び

２月７日・８日、天童高原スキー場を会場に第14回天童高原スノーパークフェスタが開催されました。キッズランドでは、大人気の子ども宝さがしや、バギー・スノーモービルの乗車体験を通して雪山を楽しむ親子の様子が見られました。今回で２度目の開催となるティラノサウルスレースでは、恐竜の着ぐるみを着た参加者らが全力で疾走。ツルツルの地面に苦戦し、芋づる式に転倒するなどのハプニングもありながら、元気な声援が会場を包みました。

1/24(土) 1/25(日) アランマーレ山形に 大きな声援を

県総合運動公園総合体育館で、アランマーレ山形対クインシーズ刈谷の試合が、天童市民応援デーとして開催されました。24日には、新関茂市長が両チームへ特産品のラ・フランスゼリーを贈呈し、選手を激励しました。試合は、０対３で勝利を飾ることはできませんでしたが、白熱した戦いに観客からは惜しみない拍手が送られ、会場は大いに盛り上がりました。

1/29(木) 甘さほのかに香る 秘伝豆のみそ作り

市西沼田遺跡公園で、みそ作りが行われました。西沼田産の秘伝豆を使ったみそ作りには、市内外から親子連れなど10人が参加。参加者らは木の棒や空瓶を使ってゆでた大豆をすりつぶし、米こうじや塩などと混ぜ合わせて、甘いみそを仕込みました。大豆をつぶす過程で袋が破れるなどのアクシデントもありつつ、作業後には参加者が持参した八丁みそと昨年のみそとの味比べなどを楽しんでいました。

2/5(木) ずらりと並ぶ雛(ひな)飾り

天童織田の里歴史館で、天童雛飾りオープニングセレモニーが行われました。セレモニーでは、市立舞鶴保育園の年長児12人が「うれしいひなまつり」の歌と踊りを披露し、テープカットで開会をお祝いしました。館内には、市内の旧家に伝わる約1370点の雛人形が並び、その数に子どもたちは驚いていました。天童雛飾りは３月22日㈰まで開催され、市内６施設で雛人形が展示されています。

2/10(火) 私たちの駒で楽しく遊んでね

高擶小で、第３・４期天童将棋駒後継者育成講座の修了生が製作した将棋駒の贈呈式が行われました。これは、第３・４期生が市森林情報館もり～な天童で製作実演した駒で、書き駒２組と彫り駒８組が贈られました。受け取った同校の児童らは、駒を手に取りながら「すべすべしてきれい」「大事に使いたい」などと話していました。その後、贈呈された駒を使って対局を楽しんでいました。

2/15(日) 随所に込めた職人の思いを知る

パルテ１階仮設図書館などを会場に、デザインワークショップの第５弾が開催されました。今回のワークショップは仮設図書館徹底解剖！と題し、素朴でありながら洗練された仮設図書館のデザインに隠された建設業者の細やかな工夫や熱意を、参加者と共有しました。各自の視点から仮設図書館を分析・発表し、業者からのフィードバックを受けた参加者らは、次々に感嘆の声を漏らしていました。

2/15(日) 模擬体験で避難所運営を考える

市総合福祉センターで防災セミナーが開催され、約80人が参加しました。防災士の資格を持ち、県自主防災アドバイザーでもある細谷真紀子さんが講師を務め、講演や模擬避難所の体験が行われました。被災地で実際に起きた課題を反映した模擬避難所の体験では、避難者の居住エリアや物資配布エリアなど、用途ごとの課題点や改善点を話し合い、避難所運営の学びを深めていました。

▲初めて目にする昔の道具
「そうやって使うのかぁ」

未来に向かって

地域の昔にタイムトリップ　市立天童北部小学校

▲地獄絵図の掛け軸に見入る子どもたち

3年生社会科で、天童北部地区の歴史に詳しい地域の方を講師に迎え、昔の暮らしを学びました。

開校当時の航空写真を見た子どもたちは、今とは違う一面田んぼの風景に驚きの声を上げました。実物の炭を入れるあんかや、ガラス製のハエ取り、昔の教科書など、初めて見る昔の道具にも興味津々の子どもたち。「電気のない昔の暮らしは大変そう」と、昔の暮らしの苦労や工夫を肌で感じたようです。最後に見せていただいた大きな地獄絵図の掛け軸。食い入るようにじっくりと眺めて「地獄には行きたくない」と素直な感想も出ていました。

「昔の物に興味が湧きました」実際の話や物に触れる体験は、子どもたちの新たな好奇心を刺激しました。過去を知った驚きや感動から、また子どもたちの新しい気付きや学びが未来につながっていきそうです。

おらほうの地域づくり

▽市立津山公民館

津山いろはかるたが完成

津山地域づくり委員会歴史・文化小委員会で、津山いろはかるたを作成しました。

これは津山地域にある史跡や文化、自然などの宝をかるたにしたもので、かるた取りを通して多くの方に知ってもらうとともに、後世に記録として残していきたいとの思いから生まれたものです。

題材とする宝や読み札は、地区の皆さんや津山小の皆さんからも募集し、絵札の裏面には解説文を添えました。

地域の文化祭やレクリエーション大会でかるた取りを行い、親しんでもらっています。

▲津山の宝を題材にした
津山いろはかるた

第54回

こちら地域おこし協力隊でした

THIS IS THE LOCAL VITALIZATION COOPERATORS

天童市を元気にするために活躍する隊員を紹介します。

いつも空き家対策事業にご協力いただきありがとうございます。皆さんから温かいお声をいただきながら、地域の状況を教えてもらえることが活動の励みになっています。

昨年4月から市内を巡回して地域の皆さんにお話を伺い、空き家の調査をしながら、空き家の管理でお困りの方の、庭木の枝切りや草刈り、建物の修繕などを支援する活動を行っています。

自分の空き家は売れないと思っている方も多いようですが、市内を回ると、春に見た空き家がリノベーションされ新たな住人を迎え入れていたり、解体され土地が売りに出されていたりするなど、天童市は県内でも住宅の流通が盛んな地域であると実感しています。

市内の空き家が一つでも解消されるよう、地域おこし協力隊として、さまざまな活動を行っていきたいと思っていますので、これからもよろしくお願いします。

飯田　一也 隊員
（空き家対策担当）

vol. 32

今月の健康レシピ

キャベツとピーマンの甘酢炒め

～お酢でさっぱり　さっと作れるレシピです～

材料・4人分

- キャベツ　200g
- ピーマン　2個
- マイタケ　40g
- カニ風味かまぼこ　4本
- サラダ油　大さじ1
- 塩　小さじ1/3
- A
  - 砂糖　小さじ2
  - 酢　小さじ2
  - ケチャップ　小さじ1

作り方

1. キャベツは1㌢幅の短冊切りにし、硬いところは薄く斜め切りにする。ピーマンは種を取り、1㌢幅に切る。マイタケ・カニ風味かまぼこは食べやすい大きさに割く。
2. フライパンに大さじ1/2のサラダ油を熱し、ピーマンと塩を入れて炒め、皮に白い焼き目が付いてきたら皿に取り出しておく。
3. フライパンに残りのサラダ油を入れ熱し、キャベツとマイタケを炒める。しんなりしてきたら、②とカニ風味かまぼこ、Aを入れて軽く炒め、器に盛る。

1人分の栄養価（推定値）

- エネルギー　69kcal
- たんぱく質　2.2g
- 脂質　4.2g
- 食塩相当量　0.8g

今月のレシピは食生活改善推進員長岡支部の皆さんが考えました

繁忙期の異動届などのお知らせ 休日窓口やオンラインサービスをご利用ください

問 市市民課（☎654－1111内線717）

■オンラインでの手続きが便利です

３月・４月は、転入・転出などの異動が最も多い時期です。異動に伴う次の手続きは、市役所に行かずに各種オンラインサービスを利用して行うことができます。

転出届	➡	マイナポータル
国民健康保険の加入・脱退	➡	天童市オンライン申請システム
住民票など各種証明書の交付	➡	コンビニ交付サービス 天童市オンライン申請システム

▲マイナポータル　▲天童市オンライン申請システム　▲コンビニ交付サービス

■市役所休日窓口を開設します

▶**とき**　３月29日(日)、４月５日(日)

▶**時間**　午前９：00～正午

▶**業務内容**
- 市民課＝住民異動届、各種証明書発行、国民健康保険の加入・脱退、国民年金業務（マイナンバーカードの申請・交付・更新の方は、右記の休日窓口をご利用ください）
- 税務課＝転入に伴う国民健康保険税に関すること
- 納税課＝転出に伴う市税などの納付確認、納付
- 社会福祉課＝転入・転居に伴う障がい福祉サービスの申請
- 保険給付課＝福祉医療業務、転入・転出に伴う介護保険証の発行・回収、介護保険の受給資格証明書の申請
- 子育て支援課＝児童手当の申請

■待合状況システムをご利用ください

３月・４月は、窓口が大変混み合います。窓口でお手続きの際は、時間に余裕を持ってお越しください。市民課窓口の待ち人数・呼び出し番号をリアルタイムで公開しています。

▲待合状況システム

■マイナンバーカードの申請など

▶**開庁時間延長**　毎週水曜日午後５：15～７：00

※来庁日の４開庁日前までに市ホームページか電話で予約が必要です。

▶**休日窓口**　３月15日(日)午前９：00～正午

▶**内容**　マイナンバーカードの申請・交付・更新など

▶**持物**　運転免許証、通知カードなど

■コンビニ交付サービスが休止します

システムメンテナンスのため、サービスを休止します。

▶**対象**　マルチコピー機が設置されている全国のコンビニ

▶**とき**　３月７日(土)終日

▶**内容**　各種証明書の交付休止

第62回天童市民芸術祭

問 市文化スポーツ課（☎654－1111内線262）、天童市芸術文化協会事務局（市民文化会館内☎654－1511）

■天童春蘭愛好会花展示会

▶**とき**　３月７日(土)・８日(日)
午前10：00～午後５：00（最終日は午後４：00まで）

▶**ところ**　市民プラザ市民ギャラリー

■天童混声合唱団第47回定期演奏会

▶**とき**　３月８日(日)午後２：00～３：30

▶**ところ**　市民文化会館

▶**入場料**　500円（中学生以下無料）

■奏Clubコンサート

▶**とき**　３月22日(日)午後２：00～４：00

▶**ところ**　市民文化会館

■天童少年少女合唱団スプリングコンサート

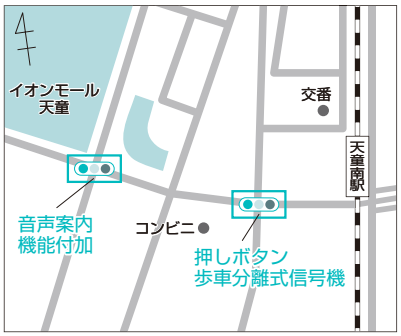
▶**とき**　３月29日(日)午後２：00～３：30

▶**ところ**　市民プラザ多目的ホール

天童南駅南西十字路の信号機が変わります

問 天童警察署（☎651－0110）

歩行者と車両が通行できる時間帯を分離し、横断歩行者の安全に配慮するため、音声案内の機能が付いた押しボタンによる歩車分離式信号機に変わります。



交差点を横断する場合は、ボタンを押し、歩行者信号が青色に変わった後、安全を確認してから通行してください。

また、２月上旬にイオンモール天童東南のスクランブル交差点にも音声案内の機能が付きました。

▶**変更時期**　３月中旬

第三次天童市地域福祉計画（案）パブリックコメントを募集

計画（案）は、市社会福祉課窓口での閲覧・配布（土・日曜日は市役所警備室）、市ホームページへの掲載により公表しています。

▶**意見の提出方法**　３月11日㈬まで持参、郵送、FAX、電子メールで市社会福祉課に提出（様式は自由）

▶**問合せ**　〒994－8510　天童市老野森一丁目１番１号　市社会福祉課（☎654－1111内線762、FAX＝654－2482、電子メール＝kourei@city.tendo.yamagata.jp）

３月11日は県民防災デー（防災点検の日）

問　市危機管理室（☎654－1111内線453）

地震や津波、豪雨などの自然災害は、いつ、どこで起きても不思議ではありません。災害による被害を最小限にするためにも、地域や家族など身近にいる人々がお互いに助け合う共助の仕組みを学び、災害に備えることが大切です。

■やまがた安心ポータル「やまもり」を活用しましょう

「やまもり」は、県民の安全・安心を守るための防災機能をお知らせする県のスマートフォンアプリです。

各地域の災害や避難に関する情報を受け取ることができるほか、避難所に避難した際に二次元コードを読み取ることで、デジタルでの受け付けが可能になるなど、円滑な避難を手助けすることができます。

右記二次元コードからダウンロードし、マイナンバーカードを読み取らせることで簡単に登録できます。

国民年金のお知らせ

問　市市民課（☎654－1111内線714）、山形年金事務所（☎645－5111）

■国民年金保険料の追納制度について

保険料の免除・納付猶予や学生納付特例の承認を受けた期間がある方は、承認を受けてから10年以内であれば申し出により保険料を追納することができます。追納することで、将来受け取る老齢基礎年金の額を増やすことができます。

※追納は原則古い月分から納付いただくこととなります。免除などの承認を受けた期間の翌年度から起算して、３年度目以降に保険料を追納する場合には、当時の保険料額に経過期間に応じた加算額が上乗せされます。

※老齢基礎年金を受け取ることができる方は、追納できません。

■付加保険料の納付について

国民年金第１号被保険者や65歳未満の任意加入被保険者は、申し出により定額保険料に上乗せして付加保険料（月額400円）を納付することで、老齢基礎年金を受け取る際に付加年金が上乗せされます。付加保険料納付申出書を届け出た月から納付開始となるため、過去にさかのぼって付加保険料を納付することはできません。

※免除・納付猶予や学生納付特例を受けている方、国民年金基金の加入者は除く。

▶**手続き先**　市市民課、山形年金事務所

▶**持物**　本人確認書類（マイナンバーカードなど）、基礎年金番号が確認できるもの

※詳細は日本年金機構のホームページをご確認ください。

農業委員会委員 農地利用最適化推進委員を募集

問　市農林課（☎654－1111内線215）、市農業委員会事務局（☎654－1111内線232）

■天童市農業委員会委員

▶**対象**　市内在住の18歳以上の方で、農業に関する見識があり、農地などの利用の最適化の推進や、その他の農業委員会が所管する事項に関し、その職務を適切に行うことができる方

▶**定数**　19人

▶**報酬**　月額３万9000円（他に年額成果給あり）

▶**選任方法**　応募者の中から候補者を選任し、市議会の同意を得て市長が任命

■天童市農地利用最適化推進委員

▶**対象**　市内在住の18歳以上の方で、農地などの利用の最適化の推進に熱意と見識がある方

▶**定数**　８人（担当地区ごとに定数１人）

▶**報酬**　月額２万7500円（他に年額成果給あり）

▶**選任方法**　応募者の中から候補者を選任し、市農業委員会が委嘱

▶**任期**　７月20日～令和11年７月19日（３年間）

▶**応募方法**　自薦、他薦は問いません。応募用紙に必要事項を記入の上、市農林課・市農業委員会事務局に持参か郵送で提出

▶**応募期間**　３月１日㈰～31日㈫

※応募用紙は、市農林課、市農業委員会事務局、各市立公民館、天童市農業協同組合本所・各支所で配布します。市ホームページからダウンロードもできます。

天童高原スキー場のイベント

■天童高原シーズン感謝祭

アクティビティが無料で楽しめます。

▶**とき**　３月１日㈰
▶**ところ**　天童高原スキー場
▶**内容**　スノーモービル・バギー乗車体験

■３月はリフトが特別価格

▶**営業日**　３月22日㈰までの土・日曜日、祝日
▶**時間**　午前９：00～午後４：30
▶**内容**　・小学生以下無料
・リフト１日券半額

※天候や積雪状況などにより変更になる場合があります。

▶**問合せ**　ＮＰＯ天童高原
（☎657－3628）

各種無料相談

■今月の法律相談

▶**とき**　３月26日㈭午後１：30～
▶**ところ**　市教育委員会第３会議室
▶**相談内容**　民事、家事的な法律相談（係争中の事案は除く）
▶**相談員**　菅原正史弁護士
▶**申込み**　３月19日㈭まで、資料などを持参し、市市民相談室に申し込み（毎週水曜日は除く）
▶**問合せ**　市市民相談室
（☎654－1111内線741）

■行政書士相談（予約不要）

▶**とき**　３月４日㈬～18日㈬の毎週水曜日（全３回）
・午前９：00～正午
・午後１：00～４：00
▶**ところ**　市市民相談室
▶**相談内容**　相続関係、各種許認可申請、その他の相談など
▶**問合せ**　山形県行政書士会天童支部（☎654－4479支部長武口）

地域おこし協力隊・集落支援員合同活動報告会

■活動報告会

▶**とき**　３月14日㈯
午前９：30～11：30
▶**ところ**　市民文化会館第２学習室
▶**定員**　20人

■活動報告のパネル展示

▶**とき**　３月６日㈮～13日㈮
▶**ところ**　市役所１階エレベーターホール
▶**問合せ**　市市長公室
（☎654－1111内線324）

ワールド・コミュニティてんどう 初めての革細工「小物づくり」

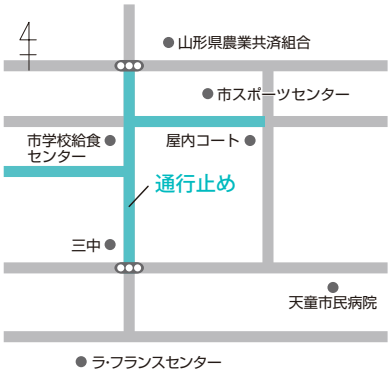
革を使ってキーホルダーか小銭入れを作ります。

▶**対象**　外国出身の方、市内在住の方
▶**とき**　４月12日㈰
午前10：00～正午
▶**ところ**　市勤労青少年ホーム
▶**定員**　12人（先着順）
▶**参加料**　200円
▶**申込み・問合せ**　３月26日㈭まで、天童市国際交流協会事務局（市市長公室内☎654－1111内線324）

天童市長杯ロードレース大会に伴う交通規制

次の通り通行止めになります。ご協力をお願いします。

▶**とき**　３月20日（金・祝）
午前８：45～10：45



▶**問合せ**　市スポーツセンター
（☎654－6100）

農林業に関する情報を市公式LINEで配信

４月から、農林事業者に向けた各種補助金に関する情報や研修の案内、農林業のイベント情報などを市公式LINEで配信します。

農林業に関する情報を受け取るには、受信設定が必要です。市公式LINEのメニュー画面から登録をお願いします。詳細は市ホームページをご確認ください。

▶**問合せ**　市農林課
（☎654－1111内線215）

特別障害者・障害児福祉手当を支給しています

市では、身体または精神に著しい重度の障がいがある方で、在宅で生活し、常時特別の介護が必要な方に次の手当を支給しています。

認定を受けるには、障がいの程度や所得制限など一定の要件があります。

■特別障害者手当（20歳以上）

▶**支給額（月額）**
・２万9590円（令和７年度）
・３万450円（令和８年度）

■障害児福祉手当（20歳未満）

▶**支給額（月額）**
・１万6100円（令和７年度）
・１万6560円（令和８年度）

▶**問合せ**　市社会福祉課
（☎654－1111内線765）

津山地区教育懇談会

市立津山小学校の複式学級開設について、懇談会を行います。

▶**対象**　保護者（就学予定の方を含む）、地域の方、複式学級に関心のある方
▶**とき**　３月９日㈪
午後７：00～８：00
▶**ところ**　市立津山公民館
▶**問合せ**　市教育委員会学校教育課
（☎654－1111内線822）

介護予防教室

Tendo（てんどう）すこやかMy（まいしん）進事業の対象です。

▶**対象**　市内在住の要介護認定を受けていない65歳以上の方
（元気ゆー湯温泉教室は70歳以上）

■元気ゆー湯温泉教室

▶**とき**　４月１日㈬～22日㈬の毎週水曜日（全４回）
正午～午後３：00

▶**ところ**　健康増進施設のぞみ
（☎656－8322）

▶**内容**　温泉入浴に関する講話、温泉入浴、軽体操など

■楽しくさわやか脳トレ教室

▶**とき**　４月３日㈮～24日㈮の毎週金曜日（全４回）
午前９：30～正午

▶**ところ**　Re play!（りぷれい） TENDO（てんどう）
（☎676－5580）

▶**内容**　認知症予防のための運動など

■元気ウキ浮き水中教室

▶**とき**　①４月４日㈯～25日㈯の毎週土曜日（全４回）
午後１：30～４：00
②４月７日㈫～５月26日㈫の毎週火曜日（全８回）
午前10：00～正午

▶**ところ**
①健康増進施設のぞみ
（☎656－8322）
②天童スイミングスクール
（☎654－4933）

▶**内容**　水中歩行、バランス運動など

■健康てんどう元気塾

▶**とき**　４月９日㈭～30日㈭の毎週木曜日（全４回）
午後１：30～４：00

▶**ところ**　Re play! TENDO
（☎676－5580）

▶**内容**　ストレッチ体操、バランス運動など

※利用料金は各施設か市保険給付課へお問い合わせください。
※応募多数の場合は抽選となります。
※自宅から送迎します（直接行くことも可能です）。

▶**申込み・問合せ**　３月18日㈬まで、各施設か市保険給付課
（☎654－1111内線755）

自衛官を募集

▶**種目**　①一般幹部候補生、②幹部候補曹、③一般曹候補生

▶**対象**　令和９年４月１日時点で、①22歳以上26歳未満の方、②20歳以上33歳未満の方、③18歳以上33歳未満の方

▶**受付期限**　①②４月３日㈮、③５月７日㈭

▶**試験日**　①４月11日㈯、飛行要員は４月12日㈰、②４月11日㈯、③５月16日㈯～18日㈪

▶**試験会場**　①②受付時にお知らせ、③ウェブ試験のため任意の場所

※自衛官候補生は年間を通じて募集しています。
※詳細はお問い合わせください。

▶**問合せ**　自衛隊山形地方協力本部東根地域事務所
（☎0237－43－7198）

あったかフェてんどう（認知症カフェ）

認知症に対して不安や悩みを抱えている方やそのご家族などお気軽にご参加ください。認知症の専門的知識を持ったスタッフが応じます。

▶**とき**　３月18日㈬
午後１：00～２：30

▶**ところ**　市民文化会館

▶**内容**　介護をされている皆さんへ～認知症の方の家族の立場から～

▶**問合せ**　市保険給付課
（☎654－1111内線756）

ケアラーズカフェ ほっとひと息

▶**対象**　家族の介護をしている方（介護認定の有無は問いません）

▶**とき**　３月17日㈫
午後１：30～３：00

▶**ところ**　市総合福祉センター

▶**内容**　押し花作り

▶**講師**　天童押し花サークル会員

▶**定員**　10人（先着順）

▶**申込み・問合せ**　３月16日㈪まで、天童市地域包括支援センター中央
（☎658－8190）

夜間納税相談窓口

▶**対象**　市税などの納付について、開庁時間に相談ができない方

▶**とき**　３月16日㈪
午後５：15～７：00

▶**ところ**　市納税課窓口

▶**問合せ**　市納税課
（☎654－1111内線785）

就労に関する相談会

働くことに不安や悩みがある人、就労まで準備や訓練が必要な人に、天童市生活自立支援センター（（福）天童市社会福祉協議会内）と（福）山形県身体障害者福祉協会が合同で相談会を行います。ご家族でも相談できます。

▶**とき**　３月17日㈫
午後２：00～４：00

▶**ところ**　市総合福祉センター

▶**申込み**　３月16日㈪まで、右記二次元コードか電話で申し込み

▶**申込み・問合せ**　（福）山形県身体障害者福祉協会（☎686－3690）

生活なんでも相談ダイヤル

▶**とき**　３月12日㈭・13日㈮
午前10：00～午後５：00

▶**相談電話**　☎0120－39－6029

▶**相談内容**　借金、法律、家庭、就労などの生活全般に関する悩みや困り事

▶**問合せ**　生活あんしんネットやまがた（☎0120－39－6029）

天童最上川温泉ゆぴあ準社員を募集

▶**勤務内容**　温泉施設管理業務、フロント業務、売店業務

▶**勤務時間**　午前４：30～午後11：00のうち８時間（交代制）

▶**待遇**　制服貸与、交通費支給

▶**問合せ**　㈱スポーツクラブ天童
（☎654－8866）

みんなの健康

こころの悩み ご相談ください

■電話相談

３月の自殺対策強化月間に合わせ、電話相談を拡充します。

▶**とき**　３月１日㈰～７日㈯午前９：00～午後５：00

▶**電話番号**

・こころの健康相談統一ダイヤル（☎0570－064－556）

・心の健康相談ダイヤル（☎631－7060）

※通常は、土・日曜日、祝日、12月29日～１月３日を除く午前９：00～正午、午後１：00～５：00に相談を受け付けています。

■自死遺族個別相談・自死遺族の集い（ティアーズの会）

身近な人や大切な人を自死で亡くされた方が安心して相談できる場所として、精神科医師や保健師による個別相談（要予約）や、身近な人や大切な人を自死で亡くした方々が思いを語り、聞き合う場として自死遺族の集いを月に１度開催しています。

詳しくはお問い合わせください。

▶**問合せ**　県精神保健福祉センター（☎674－0139）

■こころの体温計をご活用ください

こころの体温計は、スマートフォンやパソコンを利用して、気軽にストレス度や落ち込み度をチェックできます。

市ホームページか右記二次元コードから、お気軽にご利用ください。

▶**問合せ**　市健康課（☎652－0884）

■こころの健康相談@山形

生きるのがつらい・苦しい・気分が沈むなど、こころの健康に関する悩みを、LINEを利用して専門の相談員に相談できます。

▶**対象**　県内在住か、通勤・通学している方

▶**相談時間**　午後６：30～10：00

※３月は午後11：00まで相談を受け付けています。

▶**相談内容**　こころの健康に関する相談

▶**利用方法**　LINEで友達登録

・「友だち追加」の検索でID（@950wtmqh）を入力して追加

・右記二次元コードから登録

▶**問合せ**　県地域福祉推進課（☎630－2268）

在宅酸素療法・人工透析 費用の一部を助成します

■在宅酸素療法費用の一部助成

医師の処方により在宅酸素療法を受けている方に、費用の一部を助成します。

▶**対象**　市内在住で、次の①②全てに該当する方

①呼吸器機能障がいの身体障害者手帳（３級・４級）を持っている方

②医師の処方により、在宅で酸素療法を受けている方

▶**助成費**　令和７年10月から令和８年３月までの費用の一部

■人工透析の通院にかかる交通費の一部助成

病院などで人工透析を受けている方に、交通費の一部を助成します。

▶**対象**　市内在住で、次の①②③全てに該当する方

①腎臓機能障がいで、身体障害者手帳を持っている方

②人工透析を行うために、交通機関（自家用車を含む）を使って通院している方

③本人と本人を扶養する生計の中心者に、前々年分の所得税が課税されていない方

▶**助成費**　令和７年10月から令和８年３月までの交通費の一部

▶**申込み・問合せ**　３月16日㈪まで、市社会福祉課（☎654－1111内線766）

高齢者肺炎球菌予防接種 ワクチンが切り替わります

厚生労働省の定めにより、４月から高齢者肺炎球菌予防接種のワクチンが切り替わります。これに伴い、自己負担額も変更となります。

▶**定期接種対象**　65歳の方

▶**接種期間**　66歳の誕生日の前日まで

	接種時期	
	３月末まで	４月から
使用ワクチン	ニューモバックスNP®	プレベナー20®
接種費用	8000円	１万1720円
うち、自己負担額	4000円	5800円（予定）

※市外で接種する場合は、自己負担額が異なることがあります。

※接種するには助成券と予診票が必要です。

▶**問合せ**　市健康課（☎652－0884）

3月の休日当番医　診療時間：午前9:00～正午、午後1:30～5:00

※受け入れ状況により、診療時間内でも受け付けを終了する場合がありますのでご了承ください。受診ができない場合は、救急告示病院（下段参照）などの受診をご検討ください。

月　日	医療機関名	
3月1日(日)	近藤医院 糠塚二丁目8番30号（☎656-8277）	てんどう脳神経外科・頭痛クリニック 芳賀タウン南三丁目7番7号（☎665-1976）
3月8日(日)	星川内科クリニック 芳賀タウン南三丁目7番1号（☎616-7277）	ミロク脳神経リハビリクリニック 鎌田二丁目5番1号（☎616-3691）
3月15日(日)	天童温泉篠田病院 鎌田一丁目7番1号（☎653-5711）	
3月20日(金)	さとう医院 駅西二丁目5番20号（☎653-1433）	天童西口クリニック 駅西一丁目9番7号（☎665-0070）
3月22日(日)	つちだ子どもクリニック 芳賀タウン南三丁目7番13号（☎687-1259）	整形外科増子 南町三丁目14番27号（☎679-3371）
3月29日(日)	藤山医院 荒谷91番地1（☎653-2897）	吉岡病院 東本町三丁目5番21号（☎654-1188）

◎救急告示病院は天童市民病院（☎654－2511）、天童温泉篠田病院（☎653－5711）、吉岡病院（☎654－1188）です。当番医師の診療科目は、市ホームページをご覧になるか市消防本部（☎654－1191）にお問い合わせください。
◎山形市休日夜間診療所（山形市香澄町二丁目９番39号　☎635－9955）
◆夜間診療（毎日）内科＝午後７：00～11：00、小児科＝午後７：30～10：30
◆休日診療（日曜日・祝日）内科・小児科・外科＝午前９：00～11：45、午後１：30～５：00

3月1日～7日は子ども予防接種週間

４月からの入園・入学に備え、未接種の予防接種がないか、母子手帳で確認しましょう。

■麻しん・風しん予防接種

麻しん・麻しんウイルスは感染力が強いため、予防接種を受けないと多くの人が感染し、流行する可能性があります。対象の方は忘れずに予防接種を受けましょう。

▶**無料接種期間**
・１期＝１歳以上２歳未満
・２期＝年長児（３月31日㈫まで）

※紛失などで予診票がない方、市外で接種を希望する方はお問い合わせください。

▶**問合せ**　市健康課（☎652－0884）

3月の休日当番薬局　営業時間は各薬局へお問い合わせください

月　日	薬局名	
3月1日(日)	しののめ調剤薬局 糠塚二丁目8番32号（☎665-0866）	クレア薬局芳賀店 芳賀タウン南三丁目7番5号（☎676-7277）
3月8日(日)	クレア薬局芳賀店 芳賀タウン南三丁目7番5号（☎676-7277）	おりづる薬局天童店 鍬ノ町二丁目2番29号（☎616-7475）
3月15日(日)	アイン薬局天童店 鎌田一丁目6番8号（☎652-0771）	
3月20日(金)	エドヤ調剤薬局 田鶴町四丁目2番52号（☎656-8735）	かえで薬局天童西口店 駅西一丁目9番6号（☎664-3400）
3月22日(日)	クレア薬局天童店 芳賀タウン南三丁目7番14号（☎687-1372）	いちご薬局 南町三丁目14番26号（☎679-4660）
3月29日(日)	スマイル薬局天童東店 荒谷1973番地1102（☎651-0108）	ユニスマイル薬局まいづる店 鎌田本町三丁目6番23号（☎653-0081）

食生活・健康相談

食事や健康の悩みについて、栄養士や保健師に相談できます。

▶**とき**
①３月９日㈪、②３月24日㈫
午後１：30～３：00

▶**ところ**　市健康センター

▶**持物**　健診結果、お薬手帳など

▶**申込期限**
①３月６日㈮、②３月23日㈪

▶**申込み・問合せ**　市健康課（☎652－0884）

ひとくち健康講座 318

自宅血圧測定のススメ

星川内科クリニック
星川　仁人先生

気温の上下が続きますね、体調はいかがでしょうか。冬は何かと体調を崩しやすい季節です。風邪をひくリスクが上がり、血圧も上がりやすいです。

今や3人に1人が高血圧の時代ですが、血圧はとても環境に左右されやすい数値です。夏の暑い日や風呂上がりには低下し、緊張や寝不足、たばこや冬の寒さなどで上昇します。その中でも持続的に血圧が高い人が、高血圧の診断に至ります。高血圧に加えて、糖尿病や高コレステロールなどの持病がある場合は、動脈硬化の進行が心配です。

健康診断や病院などで血圧が高く出た、という経験をされた方も少なくないと思いますが、指摘を受けた場合は自宅での血圧測定が大切になります。血圧が常に一定な人はいません。大切なのは、「変動する血圧が自分にとってどんな意味を持つのか」ですので、自宅で朝に測定した血圧の数値が高くても低くても、心配なときはかかりつけ医に相談してみましょう。自分の血圧を知ることが、健康への第一歩となります。

今月の予防接種　問合せ＝市健康課（☎652－0884）

内容	対象児
ロタ	満２カ月児（令和８年１月生まれ）以上
小児用肺炎球菌	
５種混合	
Ｂ型肝炎	満２カ月児（令和８年１月生まれ）以上１歳に至るまで
ＢＣＧ	満５カ月児（令和７年10月生まれ）以上１歳に至るまで
麻しん･風しん（１期）	満１歳児（令和７年３月生まれ）以上２歳に至るまで
水痘	満１歳児（令和７年３月生まれ）以上３歳に至るまで
日本脳炎	満３歳児（令和５年３月生まれ）以上

※お子さんの体調の良いときに、主治医とよく相談して受けましょう。
※市外（県内）の医療機関で接種を希望する場合は、事前にお問い合わせください。

天童市子育てアプリ コマモル

天童市子育てアプリ「コマモル」から相談や教室の予約が可能です。アプリのダウンロードは下記からどうぞ。

▲iOS版　▲Android版

乳幼児健康診査・相談　会場＝市健康センター、問合せ＝市こども家庭センター（☎652－0882）

健康診査・相談	日　程	対　象　児	内　容	持　物
４カ月児健康診査	３月11日(水)	令和７年10月21日～11月10日生	身体計測、診察など	母子手帳、健診票、アンケート、バスタオル
	３月24日(火)	令和７年11月11日～30日生		
９カ月児健康相談	３月16日(月)	令和７年５月21日～６月10日生	身体計測、健康相談、絵本のプレゼントなど	母子手帳、９カ月児健康相談票、バスタオル
	３月23日(月)	令和７年６月11日～30日生		
３歳児健康診査	３月10日(火)	令和４年８月20日～31日生	身体計測、歯科検診、診察、検尿など	母子手帳、健診票、アンケート、検査尿、バスタオル
５歳児健康診査	３月17日(火)	令和３年１月21日～２月５日生	身体計測、診察など	母子手帳、健診票、バスタオル
	３月25日(水)	令和３年２月６日～28日生		

※受付時間は郵送などで個別にお知らせします。
※３歳児健康診査の案内と一緒に、眼科検診の受診券を同封しています。健康診査前日までに受診してください。

子育てに関する相談　会場＝市健康センター、問合せ＝市こども家庭センター（☎652－0882）

相　談	日　程	時　間	内　容	持　物	申込期限
プレコン相談	３月19日(木)	午後（受付時間は申込時にお知らせ）	妊娠や性、健康に関する相談（ご家族の相談も可）	なし	３月18日(水)
ぴよママのための助産師相談	３月19日(木)	午後（受付時間は申込時にお知らせ）	妊娠・出産・子育てについての相談	母子手帳	３月18日(水)
両親教室	３月７日(土)	午前９：30～11：00	赤ちゃんの育て方、パパの役割、お風呂の入れ方など	母子･父子手帳、副読本	３月６日(金)
乳幼児健康相談 こどもの栄養相談	３月19日(木)	午前（受付時間は申込時にお知らせ）	子どもの発育や健康、食事についての相談	母子手帳、バスタオル	３月18日(水)
すくすく育児教室（離乳食と育児）	３月13日(金)	午後１：30～２：30	離乳食の始め方、家の中での事故防止など	母子手帳、筆記用具	３月12日(木)

※天童市子育てアプリ「コマモル」から予約できます（プレコン相談を除く）。

天童市子育て未来館 げんキッズ

☎651－8240　開館時間 午前９：00～午後７：00
https://shisetsu-tds.jp/yamagata-tendou-genkids/

当日先着順で入館できます。
利用時間は90分程度とし、入れ替え制になります。

３月の休館日 18日㈬

イベント	対　象	日　程	時　間	内　容
すくすくイベント	どなたでも（小さいお子さんも可）	３月４日㈬	午前10：00～	▶定員…20組
おりがみたいむ	小学生以下の親子	３月４日㈬	午後３：00～	▶定員…６組
骨盤ケア	子育て中の方	３月５日㈭・19日㈭	午前10：00～	産後のゆがんだ体を整えます。 ▶定員…各７人（要予約）　▶持物…飲み物、タオル
プレママクラブ	妊婦の方とその家族	３月10日㈫	午前10：00～	マタニティーライフを楽しめるように胎教、呼吸法、赤ちゃんとの遊び方を音楽を通して学びます。▶定員…10人（要予約）
タッチケア	ハイハイする前のお子さんとその母親	３月12日㈭・26日㈭	午前10：00～	音楽に合わせて赤ちゃんヨガをしたり、読み聞かせをします。 ▶定員…各８組（要予約）　▶持物…バスタオル
ステップアップタッチケア	タッチケアに参加したことのあるお子さんとその母親		午前11：00～	
ママたちのおしゃべりあわー	妊婦の方、子育て中の方	３月13日㈮	午前10：00～	保育士やママたちとお話をして気分転換しませんか。
リズム体操	歩けるくらい～小学６年生までのお子さんとその家族	３月21日㈯	午前10：00～	音楽に合わせてリズミカルに全身を鍛えます。 ▶定員…10組（要予約）　▶持物…飲み物、タオル
パパのタッチケア	ハイハイする前のお子さんとその父親	３月22日㈰	午前10：00～	赤ちゃんとパパだけのタッチケアです。 ▶定員…５組（要予約）　▶持物…バスタオル
１歳はじめてのおたんじょうび会	令和７年３月生まれのお子さん	３月25日㈬	午前10：00～	お誕生月をみんなでお祝いします（要予約）。

天童市 わらべ館

☎658－8120　開館時間 午前９：00～午後６：00
https://warabekan.tendo-kosodate.jp

当日先着順で入館できます。
混雑時は利用制限をお願いすることがあります。

３月の休館日 16日㈪

イベント	対　象	日　程	時　間	内　容
子育てサロン	０～５歳児	３月３日㈫	午前10：30～	前半はひな飾り作り、後半は子育て相談に応じます。 ▶定員…20組（要予約）
赤ちゃん交流会（うさちゃん組）	３～７カ月児	３月６日㈮	午後２：00～	赤ちゃんの育ちに大切なことを話し合います。 ▶定員…各10組（要予約）　▶持物…バスタオル
赤ちゃん交流会（わんちゃん組）	８～12カ月児	３月13日㈮	午後２：00～	
折り紙教室	０～５歳児	３月18日㈬	午前10：30～	キャラクターや季節のものを折り紙で作ります。
親子ふれあい遊び	０～５歳児	３月19日㈭	午前10：30～	体操や絵本の読み聞かせ、パネルシアターなどを行います。
人形劇	０～５歳児	３月24日㈫	午前10：30～	親子で人形劇を楽しみます。 ▶定員…13組（要予約）
幼児食あるある座談会	１～２歳児	３月26日㈭	午前10：30～	この時期ならではの食事の悩みを一緒にお話しませんか。　▶定員…５組（要予約）
プレママ講座	妊婦の方とその家族	３月27日㈮	午前10：30～	ママと赤ちゃんのための栄養とおっぱいの講話です。 ▶定員…10組（要予約）　▶持物…母子手帳
３月生まれのお誕生会	０～５歳児	３月31日㈫	午前10：30～	どなたでも参加できます（誕生児は要予約）。

モンテディオ山形＆山形ワイヴァンズ＆アランマーレ山形
MontedioYAMAGATA & YAMAGATAWyverns & AranmareYAMAGATA

ホーム開幕戦は３月８日㈰ブラウブリッツ秋田戦

モンテディオ山形のホーム開幕戦は、３月８日㈰ブラウブリッツ秋田との試合です。１人でも多くの皆さんと一緒に熱い戦いを。

ぜひスタジアムで熱いご声援をお願いします！

©MONTEDIO YAMAGATA

ホームゲーム３試合連続来場者プレゼント

３月８日㈰ブラウブリッツ秋田戦から３月29日㈰栃木シティ戦までのホームゲーム全３試合で、クラブ史上初となる連続来場者プレゼントを実施します。第１弾となるブラウブリッツ秋田戦では、30周年記念ロゴがデザインにあしらわれたフード付きモンチョを先着１万5000人にプレゼント。続く第２弾のベガルタ仙台戦ではケース付きフラッグを、第３弾の栃木シティ戦では、人気サッカー漫画３作品とコラボレーションした特製ブランケットをご用意しています。

これをそろえれば、応援の準備は万端！友だち、家族とお誘い合わせの上、ご来場をお待ちしています。

©MONTEDIO YAMAGATA

３月のホームゲーム（モンテディオ山形）

開催日時	対戦相手	会場
３/８㈰14：00	ブラウブリッツ秋田	県総合運動公園
３/22㈰14：00	ベガルタ仙台	
３/29㈰14：00	栃木シティ	

アランマーレ山形のホームゲームにお越しください

迫力あるプレーを間近で体感できるホームゲーム。会場外では、キッチンカーも出店します！カレー、ラーメン、チュロス、たこ焼きなど、ご家族やご友人と一緒に楽しみながら、試合観戦できます。

ぜひ会場で応援をお願いします。

©Prestige International Inc.

３月のホームゲーム（アランマーレ山形）

開催日時	対戦相手	会場
３/14㈯14：05	KUROBE アクアフェアリーズ	県総合運動公園
３/15㈰13：05		

Bリーグ2025-26シーズン後半戦開始

１月の試合のない期間を経て、Ｂリーグ2025-26シーズンの後半戦がスタートしました。後半戦の初戦は、１月24日・25日に山形市総合スポーツセンターで行われた岩手ビッグブルズ戦でした。第１戦では惜しくも敗戦しましたが、第２戦では皆さんの声援を背に受け、見事勝利を手にすることができました。

また、２月７日・８日には天童市民応援デーを開催しました。開催に先立ち、市役所でのチケット販売や、成生小に選手が伺い応援給食を実施しました。試合当日は、来場者2000人へ応援ハリセンや、両チームヘラ・フランスゼリーを贈呈していただきました。試合は、惜敗となりましたが、ご来場・ご声援をいただいた多くの皆さん、ありがとうございました。

山形ワイヴァンズの勝利には、皆さんのご声援が必要不可欠です。試合会場へ足をお運びいただき、山形ワイヴァンズへたくさんのご声援をお願いします！

３月のホームゲーム（山形ワイヴァンズ）

開催日時	対戦相手	会場
３/７㈯14：00	熊本ヴォルターズ	県総合運動公園
３/８㈰17：00		
３/21㈯15：05	バンビシャス奈良	
３/22㈰17：00		

文化施設情報 Cultural Facility Information

市西沼田遺跡公園 ☎654－7360

開園時間　午前９：30～午後６：00（入園は午後５：30まで）
https://nishinumata.or.jp

■作ってみよう縄文土器

●**対象**　小学３年生以上（目安）
●**とき**　３月22日(日)午前10：00～11：30
●**定員**　10人（先着順）
●**参加料**　500円

■考古学ワークショップ

●**対象**　小学生以上
●**とき**　３月25日(水)午前11：00～11：30
●**内容**　土器の拓本体験
●**定員**　５人（先着順）

●**申込開始日**　３月１日(日)

３月の休園日　２日(月)、９日(月)、16日(月)、23日(月)、30日(月)

市民プラザ ☎654－6200

多目的ホール・市民ギャラリー・イベントホール
https://tendo-plaza.com

■グランドピアノ体験会

●**対象**　小学生以上
●**とき**　３月21日(土)・22日(日)
●**ところ**　多目的ホール
●**参加料**　1200円
●**申込み**　開催日１週間前まで、窓口か電話で申し込み

お知らせ

■職員募集

●**対象**　昭和61年４月２日以降に生まれ、高校卒業以上の学歴で、普通自動車免許を有する方
●**採用人数**　１人
●**業務内容**　生涯学習講座の運営、貸室業務、学習支援室業務、ホール・イベント業務
●**申込方法**　ハローワークに申し込み

３月の休館日　16日(月)

天童織田の里歴史館 ☎653－0631

開館時間　午前９：00～午後５：00（入館は午後４：30まで）
https://tendo-gunyakusyo.jp

３月の展示内容

～22日(日)　第31回天童の雛(ひな)飾り

３月の休館日　２日(月)、９日(月)、16日(月)、23日(月)、30日(月)

市美術館 ☎654－6300

開館時間　午前９：30～午後６：00（入館は午後５：30まで）
https://tendocity-museum.jp

３月の展示内容

14日(土)～４月５日(日)　令和７年度新収蔵品展

■新収蔵品展ギャラリートーク

●**とき**　３月22日(日)午後２：00～

■体験美術館　アイロンビーズ体験

●**とき**　３月18日(水)～31日(火)
（受け付けは午後５：00まで）

※最終日の受け付けは午後４：00まで。
※満席の場合は、席が空くまでお待ちいただきます。

■第56回ミュージアムコンサート～フルート五重奏～

●**とき**　３月15日(日)午後３：00開演
●**演奏者**　知久翔さん（山形交響楽団）、他４人
●**定員**　80人（先着順）

※曲目など、詳細は右記二次元コードをご確認ください。

３月の休館日　～13日(金)、16日(月)、23日(月)、30日(月)

市立図書館（仮設） ☎654－2440

開館時間　午前９：00～午後７：00
開設場所　パルテ１階
https://tendocity-library.jp（蔵書検索ができます）

３月の催し物・サークル活動

25日(水)午前11：00～　くれよんさんのおはなしの会
●**ところ**　市民プラザイベントホール３

３月の休館日　16日(月)、25日(水)、31日(火)

市民文化会館 ☎654－1511

開館時間　午前９：00～午後10：00（受け付けは午後９：00まで）
https://tendo-bunka.com

■懐かしのレコードコンサート

●**とき**　３月14日(土)午後２：00～（開場は午後１：30）
●**ところ**　大集会室

■避難訓練レコードコンサート

●**対象**　職員の指示に従い、自力で避難行動ができる方
●**とき**　３月27日(金)午前10：30～（開場は午前10：00）
●**ところ**　大集会室
●**定員**　50人（先着順）
●**参加方法**　３月１日(日)から文化会館窓口で配布する整理券を、当日会場に持参

３月の休館日　９日(月)

市報 tendo 2026.3.1 No.1718

TENDO CITIZENS

表具の技を絵に生かす

伊藤　有光さん

天童市芸術文化協会に所属する複数の芸術団体に在籍。令和２～４年まで、同協会会長。現在は、村山美術の代表を務める。

掛け軸やふすまなどの修復・制作を手がける表具師として働く伊藤さんは、仕事が終わると画家として、異なる才能を生かして活躍しています。

高校卒業後、家業である表具師の道に進んだ伊藤さんは、仕事を続ける中で、「表具の修復技術には知識が必要で、絵画への理解を深める必要がある」と感じたそうです。30歳から独学で水墨画や和紙の研究を始め、それをきっかけに描画に取り組むようになりました。50代の頃には、芸術団体の村山美術・宝樹社に入会し、さらに知見を深めています。

伊藤さんの絵画は、目に映る景色を描くスタイルで、癒やしを与えつつ飽きがこない作品を目指しています。また、動きを感じさせる表現にこだわっており、「表具師として培った研究や知識が絵を描く際にも役立っている」と話します。令和６年には、長年の描画活動が評価され、村山美術前会長の遠藤昭吾氏の作品と共に、市美術館で展覧会が開催されました。

「芸術に関心を持つ人を増やしたい」と意気込む伊藤さんは、市立公民館で初心者向けの絵画教室を開き、描く楽しさを広める活動も行っています。「昔から伝わる文化を次世代へ継承していくにはどうしたらよいか、考えながら描いています。多くの人が芸術文化に触れていただけると嬉しいです」

笑顔写真館

梁瀬（ひまり） 陽葵ちゃん
令和７年10月生まれ

烏（えいしろう） 瑛士郎くん
令和６年３月生まれ

住所、氏名、電話番号、お子さんの名前（ふりがな）・性別・生年月日を記入し、写真を郵送かメールでお送りください。
対　象：市内在住の就学前のお子さん
郵　送：〒994-8510
天童市老野森一丁目１番１号
市長公室広報係　宛
メール：kouhou@city.tendo.yamagata.jp
問合せ：市市長公室（☎654－1111内線325）

人口 59,572人（60,069人）　男 29,152人　女 30,420人　世帯数 23,324世帯（23,146世帯）
１月末日現在（　）内は昨年同期　※住民基本台帳に基づく数値です。

毎月１日・15日発行／天童市総務部市長公室
〒994-8510 天童市老野森一丁目１番１号
TEL. 023-654-1111
FAX. 023-653-0704
この広報紙は環境に配慮した森林認証紙・植物油インキを使用しています。