

# てんどう

3 / 1

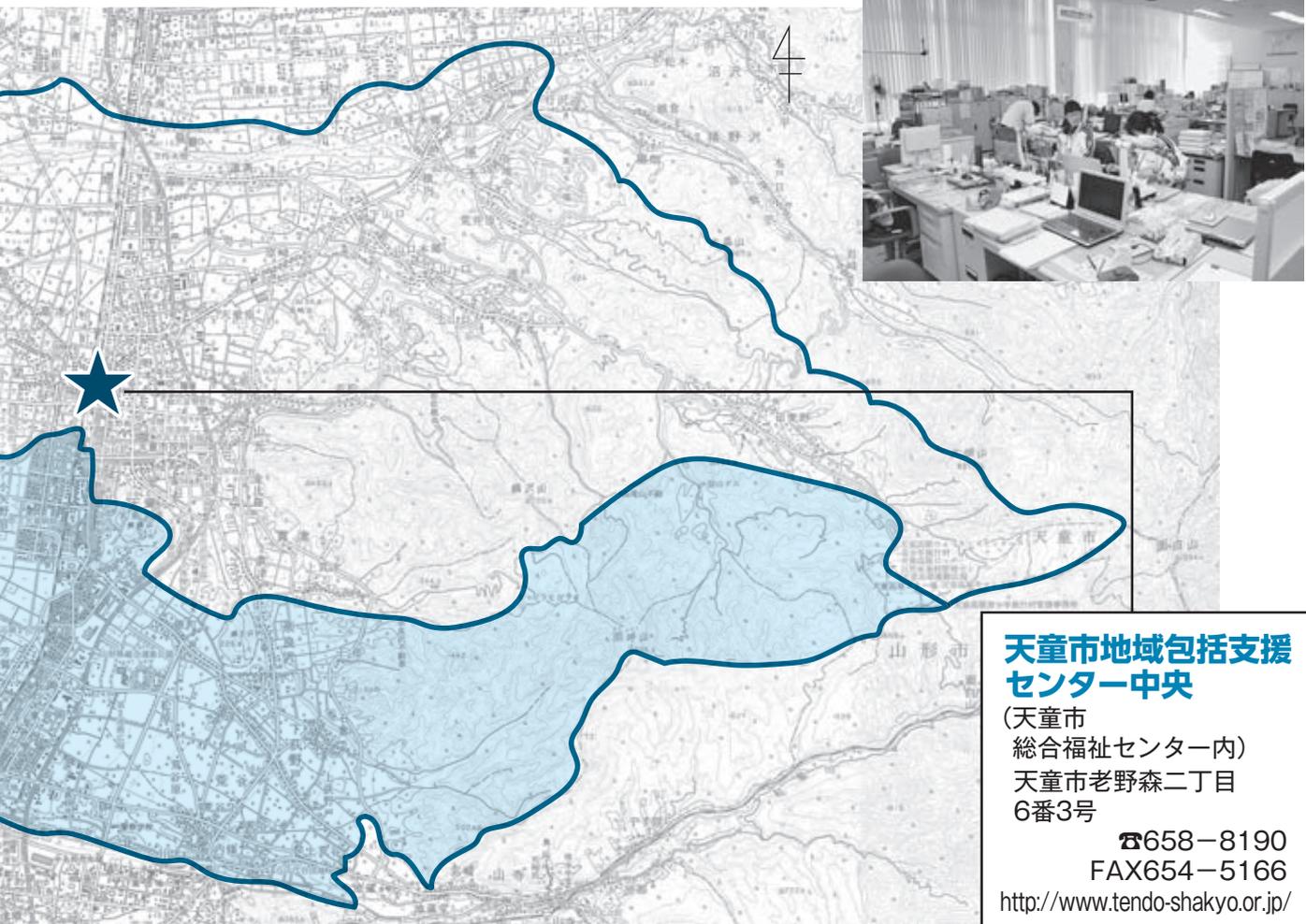
No.1453



## おさかな釣れたよ

2月7日と8日の天童高原スノーパークフェスタに、2日間で延べ7500人の親子連れなどが訪れ、チューブスライダーや雪中魚釣り大会、かまくら長屋など雪原でのイベントを楽しんでいました。

- 2 小特集 4月から2カ所に 地域包括支援センター
- 4 小特集 市民の声で 笑顔あふれる まちづくり
- 12 写真グラフ 四半世紀の交流で 深まる友好
- 14 暮らしの情報 天童南駅 3月14日(土)開業
- 16 暮らしの情報 山形県議会議員選挙



**天童市地域包括支援センター中央**

(天童市  
総合福祉センター内)  
天童市老野森二丁目  
6番3号

☎658-8190

FAX654-5166

<http://www.tendo-shakyo.or.jp/>

# 4月から2カ所に 地域包括支援センター

地域包括支援センターは、高齢者のさまざまな課題に対応する地域の拠点として位置付けられています。高齢者の介護や生活、認知症や虐待など、高齢者とその家族が抱える問題の相談にきめ細やかに応えるため、4月から、天童市地域包括支援センターを2カ所に増やします。そこで、天童市地域包括支援センターの役割と活動内容をお知らせします。

## 地域包括支援センターの 担当区域を設定

高齢化の進展により、単身生活者や高齢者のみの世帯が増加し、生活相談や介護相談、認知症や高齢者虐待などの相談件数も増えています。これらの解決や解消、緩和を望むみなさんの声に応えるため、天童市地域包括支援センターをことし4月から2カ所に増設します。

天童市地域包括支援センター中央（以降「包括中央」といいます）が市内の北側を担当し、天童市地域包括支援センターめいこうえん

## 地域包括支援センターの担当区域

センター名	担当区域 (公民館区域)
天童市地域包括支援センター中央 (☎658-8190)	天童中部、天童北部、成生、津山、田麦野、山口
天童市地域包括支援センターめいこうえん (☎664-0600)	天童南部、蔵増、寺津、高揃、長岡、干布、荒谷

## 地域包括支援センターの概要

保健師または看護師、社会福祉士、主任介護支援専門員などが配置されており、専門性を生かし、チームで高齢者のみなさんを支援しています。

### ■主な相談内容

- 介護や健康のこと
  - 身体の機能に不安がある
  - 介護保険を利用したい
- さまざまな相談ごと
  - 地域の一人暮らし高齢者が心配
  - 認知症高齢者の対応をどうしたらいいのか
  - 退院後の生活が不安
- 権利を守ること
  - 悪質な訪問販売の被害にあった
  - 虐待にあっている人がいる
  - 財産管理に自信がなくなった
- そのほかにも、高齢者のみなさんが安心して暮らせるよう、関係機関やケアマネジャーと連携して、協力できる体制づくりを行っています

### ■認知症サポーター養成講座

認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを目指して、認知症の正しい知識などを学ぶ講座を開催しています。

講座は無料ですが、テキスト代、オレンジリング送料などが別途かかります。詳しくはお問い合わせください。

### ■出張口コモ予防体操インストラクター

インストラクターが公民館などへ出張し、関節や筋肉をきたえる口コモーショントレーニングの指導を行います。

●申込み・問合せ お住まいの区域の天童市地域包括支援センター

## 天童市地域包括支援センターめいこうえん

(特別養護老人ホーム  
明幸園内)  
天童市大字矢野目150  
☎664-0600  
FAX664-1317  
<http://meikouen.or.jp/>



## 地域包括支援センターは 高齢者の安心センター

地域包括支援センターとは、高齢者の総合相談窓口です。保健師または看護師、社会福祉士、主任介護支援専門員などが、専門性を生かして介護や心配ごと、健康、医療、生活などについての相談に応じます。高齢者だけでなく、そ

(以降「包括めいこうえん」といいます)が市内の南側を担当します。地域包括支援センターの設置場所は、包括中央が従来と同じ市総合福祉センター内、包括めいこうえんが特別養護老人ホーム明幸園内に設置されます。

### ●問合せ 市保険給付課

(☎654局1111内線75)

の家族や近所にお住まいの高齢者についての相談も受け付けます。そして、適切な機関を紹介し、その後の支援も行います。また、公的サービスや民間サービスを一体的に活用できるように、サービス提供の調整やコーディネート役割も担っています。

2つの包括支援センターを中心に、関係機関との情報共有や連携支援体制を整備し、地域に密着したケアマネジメント支援を行っていきますので、市民のみなさんのご理解とご協力をお願いします。

# 市民の声で

## 笑顔あふれる まちづくり

市では、多くの市民のみなさんの声を市政に反映させながら、将来都市像「笑顔 にぎわい しあわせ実感 健康都市」に少しでも近づけることができるよう、広聴活動に力を入れています。今回は、平成26年度の広聴活動の内容についてご紹介します。

### 平成26年度の広聴活動

市では広聴活動として、主に次の3つの事業を行っています。

#### ■まちづくり懇談会

市長と教育長が各地域に伺い、市政について説明するとともに、地域の課題や意見を聞くなど、市民のみなさんと直接話し合う懇談会です。本年度は5月から11月にかけて、各市立公民館など13会場で開催し、195件の意見や要望が寄せられました。

#### ■市政への提言

市政への提言用のがきや、市ホームページの市へのご意見コーナー、電子メールなどで、市政への意見や要望をいただいています。市政への提言用のがきは、6月1日号と12月1日号の市報に折り込みをして年2回の全戸配布を

行っており、より多くのご意見をいただけるよう努めています。昨年度は全体で296件、本年度は1月末時点ですでに222件の意見や要望をいただいています。

#### ■市民相談室

市役所1階の市民相談室は、市の業務に対する意見や要望などをお聞きする総合的な窓口です。また、市民生活を送る上でのさまざまな相談に応じ、アドバイスさせていただきます。相談に応じるのは、幅広い分野で相談業務の経験を持つ専任の相談員です。また、専門的なアドバイスが必要な案件については、行政書士や弁護士による無料相談も定期的に行っています。

行政書士相談は、市民のみなさんのニーズにお応えするために昨年度から開設しているもので、毎月4回、無料で実施しています。



山形県行政書士会天童支部所属の行政書士が、相続や許認可申請などの相談に応じてくれます。

弁護士による相談では、市民相談室での相談からさらに法律的な内容に踏み込んで助言をもらうことも可能です。係争中の事案を除き、民事、家事的な相談を受けていただくことができます。

みなさんが安心して相談できる環境・体制を整えていますので、お気軽にご利用ください。

### 寄せられた提言・意見と市の取り組み

本年度のこうした広聴活動で出された意見や要望が多かった内容は、人口減少対策、防災対策、交通安全対策、道路・側溝などの整備、環境・衛生問題などです。

これらの意見や要望などは、すべて市長が目を通し、関係課などですぐに対応できるものについては、早急に対応するようにしています。中には予算が伴うものや、行政として実施すべきかを十分に検討しなければならぬものもありますが、市民のみなさんの視点に立ちながら可能な限り市政に反映できるよう努力しています。

まちづくり懇談会で出された要望などに対する回答や対応結果は、意見の出された市立公民館に送付

するとともに、市のホームページにも掲載し公表しています。

なお、意見や要望などに対する回答や市の対応は、年度ごとに報告書「市民のこえ」としてまとめられています。市立図書館や各市立公民館でご覧いただけます。

市では、これからも積極的に広聴活動を進め、市民のみなさんの声を大切にしながら、市政に反映させていく考えです。今後も、みなさんの意見や提案、要望をぜひ、お寄せください。

### ● 問合せ 市市長公室

(☎654局1111内線303)

## 市民相談室のご案内

市民相談室では、専任の相談員が市政への意見や市民生活を送る上での相談などを受け付けています。また、毎週無料で、行政書士相談を行っています。

### ■ 市民相談室

● とき 月曜～金曜日（水曜日を除く）

午前8：30～午後5：15

● ところ 市役所1階市民相談室

● 相談内容 市政への意見・要望、家事・民事的な相談

● 問合せ 市市長公室（☎654-1111内線303）

### ■ 行政書士相談（無料）

● とき 毎週水曜日（月4回）

午前9：00～午後4：00

● ところ 市役所1階市民相談室

● 相談内容 相続関係、各種許認可申請、その他

● 問合せ 山形県行政書士会天童支部  
（☎654-4479）

### 市民相談室の相談などの推移

（単位：件）

	苦情	要望	相談 (法律相談)	その他	計
22年度	9	82	189 (10)	15	295
23年度	8	67	171 (7)	7	253
24年度	9	83	108 (33)	2	202
25年度	21	42	270 (18)	4	337
26年度	18	44	219 (19)	2	283

※平成26年度は1月末までの件数です。

※相談には、行政書士相談、法律相談も含まれます。

## まちづくり懇談会の状況

地 域	出席者数	意見・要望
天童南部	63人	15件
天童中部	62人	14件
天童北部	61人	19件
成 生	63人	10件
蔵 増	59人	10件
寺 津	40人	9件
津 山	56人	19件
田 麦 野	23人	17件
山 口	63人	18件
高 揃	109人	15件
長 岡	130人	12件
干 布	64人	21件
荒 谷	37人	16件
合 計	830人	195件



AR写真

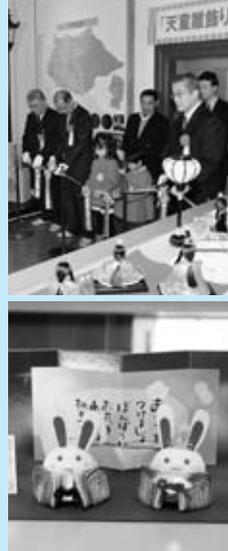
## おひな様 かわいいな

2月13日、市立旧東村山郡役所資料館で天童雛飾りの開幕式が行われ、貴重な享保雛や古今雛などを前に、舞鶴保育園の園児たちが「うれしいひなまつり」を歌い、天童雛飾りのオープニングをお祝いました。開幕式終了後には、園児や雛人形の出展に協力いただいた旧家のみなさんなど出席者全員で、あでやかな雛飾りを鑑賞しました。天童雛飾りは、3月29日まで市内の展示施設や菓子店・料理店などで行われます。



## 鬼は外、福は内

2月3日、みどり保育園で節分の豆まきが行われました。年長児たちが、「鬼は外、福は内、鬼の目ん玉ぶつつぶせ」と、園児たちの心に住む「なきむし鬼」や「すききらい鬼」などを退治しました。その後、金棒を持った赤鬼が登場。園児たちはしばらく驚いていましたが、みんなで豆を投げ、鬼を追い払っていました。



MY TOWN TOPICS

# まちの話題

### 「写真が動画に変わる」ARの設定方法

- ① AppstoreまたはGooglePlayストアで「Aurasma」を検索し、インストールする。
- ② 「Aurasma」を起動し、位置情報は「いいえ」を選択。一番右ページへスクロールし、画面右下の「Skip」を選択する。
- ③ 起動後、**▲** マーク → **🔍** マークを選択。「天童市」で検索し、「天童市's Public Auras」を選択する。
- ④ 画面右上の「フォローする (follow)」を選択し、**📷** マークを押す。カメラモードに切り替わるので、AR写真にかざす。



▲ iphone,ipad

▼ android



## ふるさと天童に思いをはせて

関東圏在住の本市出身者による関東天童会（奥山専逸会長）の第22回総会が、2月22日にホテルグランドパレス（東京都）で開催され、約100人が出席しました。朝倉さやさんのショーや恒例のお駒会の先導による花笠音頭の披露、市内企業・団体から寄贈された特産品が当たる抽選会は大いに盛り上がり、参加者はふるさと天童の思い出話に花を咲かせていました。また、本市のPRを担う天童市ふるさと大使として、54人に対し委任状が交付されました。





## ビーズでキャラクターを作ったよ！

2月11日から22日まで、市美術館で体験美術館（ブロック・ビーズ・箱づくり）が開催されました。20日には、荒谷小の1・2年生が校外学習の一環で訪れ、アイロンビーズに挑戦しました。作品の見本を参考にしながらビーズを型にはめ、仕上げにアイロンの熱で固めて完成です。児童たちはそれぞれ好きなキャラクターを選び、「難しいけど、すごく楽しいよ！」と話しながら、見本と同じようにビーズを型にはめて一生懸命作っていました。



## 縄文時代からある編みの技術を体験

市西沼田遺跡公園で、2月13日・20日の2日間に渡って冬を楽しむ西沼田がご編み体験が開催されました。参加者は、縄文時代には完成していたという網代編みあじろでプチバッグ作りに挑戦。説明書を何度も見返しながら、さまざまな長さに切った紙バンドを、何本も順番に重ねて編み込んでいました。

## ワインづくりで地域づくり

2月12日、天童中部・天童南部合同青壮年地域づくりセミナーが、市立天童中部公民館を会場に行われました。天童ワイン株式会社の佐藤社長が、産地の個性が表れやすいワインづくりで、天童をもっと全国にPRしていきたいと講演。参加した約60人の方は、佐藤社長の話に真剣に耳を傾けていました。

天童中部・天童南部合同青壮年地域づくりセミナー



## 親子で楽しくミニ雛づくり

2月22日、現在開催されている天童雛飾りひなの特別イベント「親子でミニ雛づくり体験」が、広重美術館で行われました。このイベントはことし新しく企画され、ペットボトルのふたを再利用して、かわいらしい小さなウサギのお雛様を作るものです。参加したみなさんは、お雛様の表情作りや、ペットボトルのふたに両面テープで糸を巻きつけて着物を作る細かい作業に苦戦しながらも、親子で楽しく協力し合いお手製のミニ雛を作り上げていました。



みんなの  
おあしす

お〜い! あつまれ!  
しみのすたあ〜!



佐藤 孝太郎さん



瀧口主事

## Oasis 1 豆記者探検隊



大場 茜璃さん



市では、空き家を減らす取り組みを行っていると聞きました。そこで、私たち天童北部小では、市建設課を訪ね、空き家対策について聞いてみました。



佐藤 莉奈さん



佐藤 優花さん

**豆記者** 空き家があると、どうして問題になるのですか。  
**主事** 空き家を放っておくと建物の傷みが進み、雨風や雪で建物が倒壊する危険があります。雑草が覆い茂ると害虫や動物のすみかにもなります。このように衛生面や防犯、景観などで周囲に迷惑を掛けてしまうことがあります。  
**豆記者** 空き家を減らすために、どんなことを行っていますか。  
**主事** 市では、平成25年に空き家条例を定めています。これは、空き家の持ち主へ、空き家についての義務と責任があることを知ってもらい、適正な管理をお願いするものです。また、空き家を有効

### 空き家を減らす取り組みは?

活用し、なるべく増やさないようにするために、平成27年2月から「空き家バンク」を始めています。  
**豆記者** 空き家バンクとは、どんな取り組みですか。  
**主事** 空き家バンクは、空き家を売りたい・貸したいと考えている持ち主と、空き家を買いたい・借りたいと考えている方の橋渡しをする役目を担っています。空き家の持ち主が、空き家バンクに空き家を登録すると、市のホームページでその情報が紹介されます。その情報を見て、買いたい・借りたい方が市へ申し込みます。そして、市が当事者同士の話し合いの場として宅地建物取引業協会を紹介するなどします。

**豆記者** 空き家対策は、どれくらい効果がありましたか。  
**主事** 空き家条例の制定後、440件あった空き家が37件減り(43件減・6件増)、現在は403件になっています。みなさんが住んでいる北部地域では、33件から24件に減

▼適正管理された空き家は、空き家に見えません。



っています。空き家の持ち主が、空き家を解体したため件数が減りました。

**豆記者** 空き家バンクの利用状況はどうなっていますか。  
**主事** 空き家バンクは、現時点で、売りたい空き家の登録が2件、借りたいとの問い合わせが約30件です。空き家の持ち主の方には、ぜひ登録をお願いしたいです。空き家バンクは、市のホームページで誰でも見ることができ、みなさんも見てみてくださいね。

**豆記者** はい。今日はありがとうございました。

## 『私の夢』

遠藤 美佳さん (高掬)

年齢 ● 19歳

夢 ● 常に思いやりをもって働く人

天童について一言 ● 大切な場所

私は昨年の春から社会人として働いています。飲食店に勤務しており、お客様からのお褒めの言葉、感謝の気持ちを伝えられたとき、私はこの仕事に誇りを持つことができます。そんな中で日々思うことは、どうすればお客様一人一人に満足いくおもてなしが提供できるかということです。ご来店下さるお客様は、お子様やお年寄りま

でおり、望むおもてなしが違います。

おもてなしとは何なのか、私は自分の最も大切な人に接するのと同じような思いやりと態度で接することだと考えています。お客様にはもちろん、自分の周りの大切な人や支えてくれる家族に対しても忘れがちな「思いやり」を大切にしていきます。



## Oasis 3 未来に向かって

## 天童高校ダンス部

部長 木村 朱里さん



▲部員全員で上位を目指してがんばります！

天童高校ダンス部を  
よろしく願っています

天童高校ダンス部は7年前に愛好会として発足し、部になって4年目です。地域のさまざまなイベントで踊らせてもらっています。

またダンス部の大会もあり、部員全員で全国大会への出場、そして入賞を目指し、日々の練習をがんばっています。昨年11月に出場した「全日本チアダンス選手権全国大会」では高校ヒップホップ部門で2位に入賞することができました。ことしの3月末に幕張メッセで行われる全国大会にも出場します。

演技の中でどれだけ日々の練習の成果を出せるか、表情をどうするか、一人一人の動きをいかに一体化させきれいに見せることができるかが重要になります。部員19人全員で最高の演技を届けられるよう、そして上位を目指してがんばります。市民のみなさん、応援よろしくお願いします。

# Oasis 4 笑顔写真館

みんなの  
おあしす

お〜い! あつまれ!  
しみんのすたあ〜!



## もうすぐピカピカの一年生!

高橋 <sup>みずき</sup> 瑞己ちゃん  
(6歳・寺津)

春になったら一年生になるよ。毎日お姉ちゃんといっしょに通学するのうれしいな。学校に行ったら、新しいお友だちともなかよくなりたいな。勉強もがんばるからね!

# Oasis 5 おらほうの地域づくり



「モンテ」エール

## ■市立長岡公民館

### 我が星 モンテディオ山形J1復帰 おめでとう

長岡モンテディオサポーターズクラブでは、モンテディオ山形を応援するとともに、健康で明るいまちづくりを推進するため活動をしています。

2月7日には、長岡公民館でモンテディオ山形必勝・J1定着祈願祭を行いました。祈願祭には、山本市長、(株)モンテディオ山形の高橋社長を来賓に迎え、モンテサポーター約50人が参加し、玉ぐしをささげた後、モンテ応援コールをして必勝を祈願しました。

祈願祭の後にはクラブ交流会も行われ、今シーズンも「我らのモンテを応援しよう!」と盛り上がりました。

## ■市立津山公民館

### 食生活からの健康づくり

12月13日、津山地域づくり委員会健康安全小委員会主催による「男の料理教室」が開催されました。家庭で料理をする機会の少ない男性を対象に、食の大切さを自覚し、健康で長生きできる食生活を学ぼうと平成15年から行っています。参加者は男性でも手軽に作れる健康メニューに挑戦。「大根とサバのサラダ」など4品の料理を作り、試食会を行いました。地域づくり委員会の活性化にもつながっていますし、地域の健康づくりのため、さらに家庭でも実践してもらえよう、今後も活動を継続していきます。



包丁さばきもあざやかです

# 技ひと心

## 好きな絵を

### 生涯描き続けたい

絵は幼いころから好きで、よくお絵かきをして遊んでいました。23歳で市の文化団体である村山美術に入会し、これとして56年です。入会した当初は最年少でしたが、気が付けば今では女性の中で最年長となりました。

絵はクレヨンからパステル、油絵、水彩、墨絵、日本画の岩絵の具、版画技法の一つのシルクスクリーンなど、いろいろな表現に挑戦してきました。その中で一番私に合っていると感じたのはシルクスクリーンです。特殊な薬剤を使い、写真の拡大・縮小コピーなどから版を作ります。シルクは作業工程が多いことも私に合っており、自筆の絵と自由に組み合わせができるところが面白いのです。

以前は子どもたちに絵の教室を開いていましたが、今は自宅でゆっくりと描きたいものを書いて過ごしています。何歳まで続けられるかわかりませんが、好きなことを生涯楽しく続けていければ幸せです。



## 高橋 弘子さん

鎌田本町在住、23歳で村山美術に入会。展覧会に出品する絵を制作する傍ら、以前は自宅で絵の教室を30年ほど開き、子どもたちに技術だけではなく、絵を描くことの楽しさを伝えてきた。さまざまな表現方法を用いたアイデアあふれる作品の制作に、79歳となる現在でも精力的に励んでいる。



▲シルクスクリーンの作品  
「ミャンマーの糸あやつり人形」

# 姉妹都市提携25周年記念 マールボロウ市訪問団 四半世紀の交流で 深まる友好



マールボロウ市議場で団長の新関副市長とソウマン市長が固く握手

1月20日から26日まで、マールボロウ市訪問団（団長：新関茂副市長・総勢21人）が、姉妹都市のニュージーランド・マールボロウ市を訪問しました。

マールボロウ市とは、市内農業後継者の海外研修がきっかけとなり、平成元年7月7日に姉妹都市を提携。以来、毎年、中学生の親善大使を派遣したり、マールボロウ市の学生を受け入れたりしているほか、両国が市民訪問団を派遣するなど、四半世紀に渡り交流を深めています。

成田からオークランドまで飛行機で約11時間。国内線に乗り換え、マールボロウ市のブレナム空港には21日のお昼に到着。日本とは季節が逆で今が真夏でしたが、さわやかでとても過ごしやすく感じられました。一行はすぐにマールボロウ市役所を表敬訪問。全団員に記念品がプレゼントされるなど、温かい歓迎を受けました。交流会では、旧知の間柄のみなさんも多く、互いに近況を語り合うなど、改めて友情のきずなを深めていました。また、ハーリングパークの日本庭園の見学や、ワイナリーでの食事などのほか、マオリ族の歴史と文化に触れたり、大型クルーズ船でのディナーなどを楽しんだりしました。

23日には都会的なオークランドに移動し、ワイトモ鍾乳洞や市内観光、ショッピングなどを楽しみ、団員同士の交流も図ってきました。



羊の牧場が一面に続く



日本庭園のあるハーリングパーク



▲マールボロウ市役所前の公園で記念撮影



▲何度も行き来し交流を深めているみなさん



▲大型クルーズ船での交流会。船上で、ワインやムール貝、鮭などの料理を楽しみました



▲マオリの方々と現地式のあいさつ



▲ぶどう畑の中の  
ワイナリーで乾杯

### 市民同士の交流を深く強く

マールボロウ市のピクトンの入り江にはクイーンエリザベス号が寄港すると聞きました。何と壮大なことか。想像するだけでも心が躍ります。そのような光景を持つマールボロウ市と我々天童市は姉妹都市になっています。今回は提携25年目の訪問です。肅々と流れた25年のような気がします。現地で出会う方々と話をしていると、お互いが築いてきた時の流れを感じずにはいられません。この訪問は長い流れの一点にすぎませんが、これからも市民同士の交流を深く強く進めていきましょう。



天童市国際交流協会  
マールボロウ委員長  
森光 雅一さん

## オークランドも楽しみました



▲市内観光も楽しみのひとつ



▲ワイトモ鍾乳洞の見学



▲きれいな街並みを散策

# 住民異動届などが繁忙期の休日などにもできます

3月・4月は、転入・転出などの住民異動が最も多い時期です。このため、市では下記のとおり、繁忙期の休日、平日の窓口での受け付けを延長し、転入・転出などの住民異動や戸籍関係届など異動に関係する業務を行います。どうぞご利用ください。

とき	受付時間
3月26日(木) 27日(金)	午後6:30まで延長
28日(土) 29日(日)	午前8:30～午後0:30
3月30日(月) ～4月3日(金)	午後6:30まで延長

## ●業務内容

- 市民課＝住民異動届、戸籍届、諸証明書発行、国民健康保険取得・喪失、国民年金業務
- 税務課＝各種税証明書発行業務
- 納税課＝転出に伴う市税などの納付確認、未納の精算・指導業務
- 社会福祉課＝障がい福祉サービス申請業務
- 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申請業務
- 子育て支援課＝児童手当申請業務
- 学校教育課＝転入・転出・転居に伴う小・中学校の児童・生徒に係る諸手続き業務
- 上下水道課＝止水栓開閉相談業務

## ■諸証明書自動交付機もご利用ください

市役所正面玄関脇の諸証明書自動交付機で、土・日曜日、祝日も、証明書を交付しています（年末年始除く）。ご利用には、暗証番号が登録された市民カードが必要です。

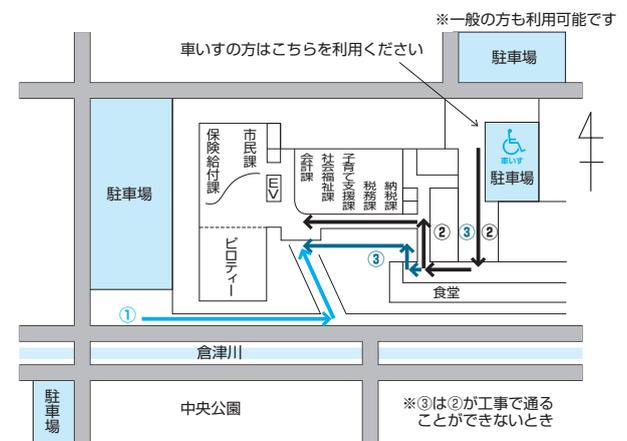
●利用時間 午前9:00～午後7:00

●発行する諸証明書 住民票、印鑑登録証明書、所得・課税・納税証明書、市に本籍がある方の戸籍全部(謄本)・戸籍個人(抄本)事項証明書

●問合せ 市市民課 (☎654-1111内線717)

## ■市役所の入口が変更

市庁舎の耐震工事のため、5月下旬まで正面玄関が使用できないので、入口を変更しています。



●問合せ 市財政課 (☎654-1111内線344)

# 天童南駅 3月14日(土)開業

天童南駅が、春のダイヤ改正に合わせて、3月14日(土)に開業します。

なお、駅周辺では道路や駅前広場の工事が続いているので、ご注意ください。



▲工事中の天童南駅

※無人駅で、普通列車はすべて止まります。

※改札口は、線路西側です。駅へは、主要地方道山形天童線－市道松城芳賀線の交差点の北から出入りできます。

## ■開業式典

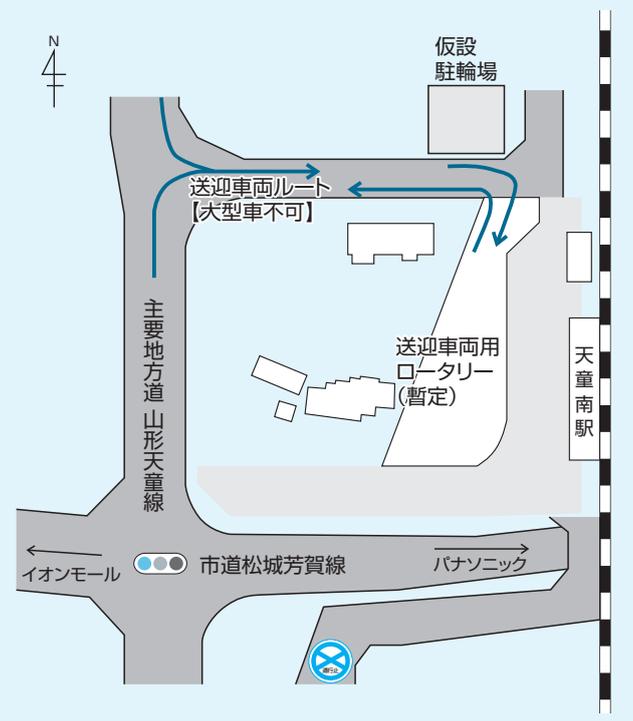
●とき 3月14日(土)午前9:15～

●ところ 天童南駅前広場

●内容 式典、アトラクション(和太鼓演奏、神輿渡御、マーチングなど)

※式典の開催に伴い、午前8:00～正午までの間、駅への車両の乗り入れはできませんので、現場の案内に従ってください。

●問合せ 市都市計画課 (☎654-1111内線425)



## 消費生活情報

### ◆◆引っ越しサービスのトラブルに注意◆◆

進学や転勤に伴い、引っ越しサービスを利用する機会が増える時期です。引越業者を選ぶ際は、複数の業者から見積書を取り、作業員数や補償など、価格以外の条件もよく検討することが大切です。契約時は、見積書を受け取るとともに必ず約款を確認し、疑問があれば業者に聞きましょう。電話やインターネットだけの見積書は誤解が生じやすいので注意が必要です。また、引っ越しが完了したら、すぐ荷物の状態を確認し、紛失や損傷がある場合は、速やかに連絡しましょう。

### ◆◆訪問販売はクーリング・オフできます◆◆

訪問販売では、高齢者をねらって消火器やふとん、住宅リフォームなどを言葉巧みに契約させる場合があります。トラブル防止の対処法としては、販売員を不用意に家に上げない、必要でないものは断る、すぐに申し込まないで家族などに相談する、複数の事業者から見積書を取るなどです。契約する際は慎重に検討しましょう。訪問販売は一部の取引を除き、書面を受け取った日を含めて8日以内であればクーリング・オフ（無条件解約）できます。困ったときはご相談ください。

●問合せ 市消費生活センター

(☎654-1111内線745)

## 先天性風しん症候群予防のため 抗体価検査と予防接種費用を助成

市では、先天性風しん症候群の予防のため、抗体価検査と予防接種費用を助成しています。

●対象 市内にお住まいで次に該当する方

- ①昭和39年4月2日～平成8年4月1日生まれの妊娠を希望している女性
- ②①の女性の夫とその同居家族
- ③妊婦の夫およびその同居家族

※上記に該当する方でも、風しんにかかったことがある方や、風しんの抗体価検査を受けたことがある方、風しんの予防接種を受けたことがある方などは、該当にならないことがあります。詳細については、市健康課にお問い合わせください。

●接種実施期間 3月31日(火)まで

●自己負担額 風しん抗体価検査＝無料

- 風しんワクチン＝2000円
- 麻しん風しんワクチン＝3000円

※助成は1人1回限りとなります。

●申込み・問合せ 健康保険証や運転免許証など本人が確認できるもの(③は母子手帳)を持参の上、市健康課(☎652-0884)

## おいしい山形空港を利用しよう

### ■山形・羽田便の航空運賃が 山形新幹線並みに

日本航空(JAL)は、山形・羽田便の運賃を値下げし、天童・東京間の新幹線並みの運賃で利用できるようになりました。

●運賃 1万1300円(特別割引1価格)

※特別割引1は、搭乗の2カ月前から前日までに予約が必要で、予約日を含め3日以内または搭乗日前日までに購入しなければなりません。

※曜日などによって、一部1万2300円、1万5300円に設定される便もあります。

※詳しくは JALホームページをご覧ください。

●申込み・問合せ 旅行会社またはJALコールセンター(☎0570-025-071)

### ■山形・名古屋便のメンバーズ割引

フジドリームエアラインズ(FDA)は、FDAメンバーズ割引を行っています。

●運賃 1万円(FDAメンバーズ割引)

●割引期間 3月19日(木)まで

●条件 FDAメンバーズに搭乗者全員分の会員登録を行い、3日前までに予約が必要

※会員登録は、FDAのホームページからできます。

●申込み・問合せ 会員登録後、FDAメンバーズ専用ダイヤル(☎0570-783-641)

## 介護予防教室にどうぞ

### ■元気ゆー湯温泉教室

●対象 市内にお住まいの要介護認定を受けていない75歳以上の方(15人)

●とき 4月2日(木)～23日(木)の毎週木曜日(全4回) 正午～午後3:00

●内容 温泉の講話、入浴、管理栄養士の献立による昼食、軽運動など

●参加料 2000円(昼食、保険料、飲料水代含む)

### ■健康てんどう元気塾

●対象 市内にお住まいの要介護認定を受けていない65歳以上の方(15人)

●とき 4月7日(火)～28日(火)の毎週火曜日(全4回) 午後1:30～4:15

●内容 ストレッチ体操、バランス運動、入浴など

●参加料 1600円(保険料、飲料水代含む)

●ところ ラ・フォーレ天童のぞみ

●持物 動きやすい服装、運動靴、タオル、バスタオル、参加料

※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(水)まで申込書に記入の上、市保険給付課(☎654-1111内線755)、またはラ・フォーレ天童のぞみ(☎656-8322)



# 山形県議会議員選挙

投票日 4月12日(日)

告示日 4月3日(金)

開票 4月12日(日) 午後9:00~  
市スポーツセンター

任期満了に伴う山形県議会議員選挙が、4月3日(金)に告示され、4月12日(日)に投票が行われます。郷土の発展と未来にかかわる大切な選挙です。みんなでつくる明るい社会、あなたの一票を生かしましょう。

## 投票時間は午前7:00~午後8:00

投票は、4月12日(日)に市内27カ所の投票所で行われます。投票時間は、午前7時から午後8時までです。

## 投票できるのは次の方

投票できる方は、次の要件を満たし市の永久選挙人名簿に登録されている方です。

- 住所 平成27年1月2日までに、市内に住民登録している方
- 年齢 4月12日現在で、満20歳以上の方  
3月27日(金)以降に市内で転居した方は、転居前の住所の投票所で投票することになります。  
なお、公民権の停止などで、投票日に選挙権のない方は投票できません。

## 入場券は4月3日(金)以降に郵送します

投票所や投票時間をお知らせするため有権者のみなさんに、4月3日(金)から投票所の入場券を郵送します。入場券をなくしたり、投票所に持参するの

を忘れてきたときでも投票できますので、当日、投票所の係員にお気軽にお申し出ください。また、候補者の経歴や政見などを掲載した選挙公報を各家庭に配布します。投票の参考にしてください。

## 期日前投票をご利用ください

投票日に投票所で投票できない方は、投票日前に期日前投票をすることができます。

- 理由 仕事や旅行などで投票できないなど
- 持物 入場券(配布された方のみ。印鑑は不要)

### 市役所1階

- 期間 4月4日(土)~11日(土)
- 時間 午前8:30~午後8:00

### 市立長岡公民館

- 期間 4月8日(水)~11日(土)
- 時間 午前9:00~午後8:00

- 問合せ 市選挙管理委員会事務局

(☎654-1111内線512)

## 山形県議会議員選挙(天童市選挙区) 立候補届出受付

- とき 4月3日(金)午前8:30~午後5:00
- ところ 県村山総合支庁2階講堂(山形市鉄砲町二丁目19-68)
- 問合せ 県選挙管理委員会村山地方事務局  
(☎621-8107)

# 高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種の対象者

市では高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種に助成しています。平成26年度の対象者は次のとおりです。平成27年度からは定期接種の方のみ助成の対象となります。

なお、過去5年以内にすでに受けている方は受けられません。

### 平成26年度(3月31日まで)の助成対象者

- 65歳(昭和24年4月2日生~25年4月1日生)
- 70歳(昭和19年4月2日生~20年4月1日生)
- 後期高齢者医療保険被保険者並びにそれ以外の75歳以上の方
- 60歳以上65歳未満の方で、心臓・腎臓・呼吸器等の内部障がいのある方(身体障害者手帳1級に準じる)

### 平成27年度助成対象者

- 平成27年度に次の各年齢になる方

- 65歳(昭和25年4月2日生~26年4月1日生)
- 70歳(昭和20年4月2日生~21年4月1日生)
- 75歳(昭和15年4月2日生~16年4月1日生)
- 80歳(昭和10年4月2日生~11年4月1日生)
- 85歳(昭和5年4月2日生~6年4月1日生)
- 90歳(大正14年4月2日生~15年4月1日生)
- 95歳(大正9年4月2日生~10年4月1日生)
- 100歳(大正4年4月2日生~5年4月1日生)
- 60歳以上65歳未満の方で、心臓・腎臓・呼吸器等の内部障がいのある方(身体障害者手帳1級に準じる)

- 助成額 4000円(市内医療機関で接種の場合自己負担額は4000円)

- 持物 印鑑

- 申込み・問合せ 市保険給付課

(☎654-1111内線753)



# くらしの Information March 情報①

## お知らせ

### 歓送迎会など乾杯には 地元産のお酒などを

平成26年3月の市議会定例会で、「天童市地元産酒等による乾杯を推進する条例」が制定されました。

この条例は、本市で造られた日本酒、ワイン、フルーツジュースなどによる乾杯を推進することにより、地元産酒や地元農産物の消費拡大を促進し、地域産業経済の活性化を図るとともに、食文化の普及と継承を推進する目的で制定されたものです。

これから、歓送迎会などの時期になります。市民のみなさんも条例の趣旨をご理解の上、地元産酒などによる乾杯にご協力をお願いします。

●問合せ 市商工観光課  
(☎654-1111内線224)

### ご利用ください 各種無料相談

#### 3月の無料法律相談

●とき 3月20日(金)

午後1:30～

●ところ 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 高山克英弁護士

●申込み 3月13日(金)まで資料などを持参し、直接、市民相談室に申し込みください  
(☎654-1111内線741)

#### 行政書士相談(無料・予約不要)

●とき 3月4日(水)～25日(水)の毎週水曜日(全4回)  
午前9:00～午後4:00  
(正午～午後1:00を除く)

●ところ 市役所1階市民相談室

●相談内容 遺言、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)

#### 空き家所有者の無料相談会

●とき 随時(要予約)

●ところ 全日本不動産協会山形県本部(山形市)

●相談内容 空き家の相続、売却、解体など

●問合せ (公社)全日本不動産協会山形県本部(☎642-6658)

### こころ、元気ですか 3月は自殺対策強化月間

#### こころの電話相談(無料)

県精神保健福祉センターにおいて、常設の「心の健康相談ダイヤ

ル」に全国共通電話番号の「こころ健康相談統一ダイヤル」を設定し、電話相談を行っています。

●とき 月曜～金曜日(祝日・年末年始除く)

午前9:00～午後5:00

※3月7日(土)・8日(日)は、自殺対策強化月間のため、相談を受け付けます。

#### ●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

#### ●問合せ 県地域福祉推進課

(☎630-2268)

#### ●こころの悩み相談会(無料)

●とき 3月13日(金)、16日(月)  
午後1:30～3:00

●ところ 市健康センター

●相談員 精神保健福祉士

●申込み・問合せ 前日までに、市健康課(☎652-0884)

#### ●こころの体温計を利用ください

「こころの体温計」は気軽にストレス度や落ち込み度をチェックできるセルフチェックシステムです。あなたのストレス度や落ち込み度が、金魚鉢や猫などのキャラクターの状態で表示されます。こころの健康状態をチェックしてみませんか。

デートDVモードや楽観主義のすすめ、自死遺族ケアなどのメニューを充実させました。

●問合せ 市健康課(☎652-0884)



●問合せ 市市長公室  
(☎654局1111内線325)

じごくのかまのふた(シン科) どうしてこのような名前がついたのでしょうか。  
「イヌノフグリ」(犬のちんちんのこと)と名付けられた植物もありますが、植物に人権があるとするれば、社会問題になりそうな名前です。  
地べたにびったりへばりついて、ロゼット状(放射状)に生える植物なので、地獄の閻魔大王でなければ持ち上げることができない「地獄の釜の蓋」に見立てて、名付けられた名前だといわれています。  
葉の根元に、濃い紫色の花をつけるために、葉まで紫色を帯びて見え、一度見つけると忘れられない珍しい植物の一つです。  
ツゴクノカマノフタは、「筋骨草」と呼ばれる薬草になっています。開花時期に全草を採取して、よく水洗いした後、日干しにして、乾燥させたものが「筋骨草」と呼ばれる生薬です。  
解熱、下痢、咳、たんには生薬10～15gを1日量として、カップ3杯の水で半量になるまで煎じ、これを3回に分けて服用すると良いといわれています。虫刺されなどには、茎や葉をしぼり、そのまま患部に塗ると良いといわれています。



このコラムは、天童市野草と親しむ会の佐藤定四郎さんが担当しています。

- 募集期間 3月1日(日)～4月15日(水)
- ※申込書を送ります。詳しくはお問い合わせください。
- 問合せ (公社)やまがた被害者支援センター(☎642-3571)

### 明治大学・天童市連携事業「地域産業活性化公開講座」

- とき 3月18日(水) 午後4:00～6:00
- ところ 滝の湯
- 演題 「不拡大永続主義のすすめ～社会的義務としての企業経営と意思による組織統制について～」
- 講師 大友純さん(明治大学商学部教授)
- 受講料 無料
- 申込み・問合せ 3月13日(金)まで、天童市異業種交流プラザ事務局(市産業立地室内 ☎654-1111内線254)

### もり～な天童のイベント

- 花、春、ルンルン子ども生花教室
- とき 3月8日(日)
  - ①午前10:30～
  - ②午後1:30～
- 定員 各回15人(先着順)
- 材料費 800円
- 申込期限 3月6日(金)
- 将棋駒キーホルダー教室
- とき 3月14日(土) 午後1:30～
- 定員 20人(先着順)
- 材料費 500円

- 申込期限 3月11日(水)
- 生花教室 ひな祭りによせて
- とき 3月15日(日) 午後1:30～
- 定員 20人(先着順)
- 材料費 1500円
- 申込期限 3月12日(木)
- わくわくサロン(講話・無料)
- テーマ いのちの中へ
- とき 3月16日(月) 午後1:30～3:00
- 定員 30人(当日先着)
- 申込み・問合せ 市森林情報館もり～な天童(☎651-2002)

### 天童市社会福祉協議会 はつらつ介護予防教室(無料)

- とき 3月20日(金) 午前10:00～正午
- ところ 市立天童南部公民館
- 内容 ロコモーショントレーニング②-2
- 定員 50人(天童南部地域優先)
- 申込み・問合せ 3月17日(火)まで、天童市地域包括支援センター(☎658-8190)

### 紅花づくりを手伝いませんか ボランティアを募集

- 天童紅花まつりを彩る紅花づくりのボランティアを募集します。
- 対象 18歳以上の方
- とき 4月～7月
- ところ 上貫津の紅花畑
- 内容 紅花の種まき、間引き、紅花畑の除草など
- 申込み・問合せ 貫津紅花栽培組合(☎653-3217荒澤方)

### はっぴ～水中ウォーキング教室 天童スイミングスクール

- 対象 20歳以上(60歳以上歓迎)
- とき 4月7日(火)・14日(火)・21日(火) 午前10:00～正午
- 内容 ①水中ウォーキング ②浮く・泳ぐ(①②から選択)
- 受講料 3240円(タクシー送迎付きは6480円)
- 申込み・問合せ 3月28日(土)まで、天童スイミングスクール(☎654-6933)

### ビーフリーで 水中運動体験(無料)

- 対象 18歳以上の方(1日5人)
- とき 3月の火曜日・金曜日 火=午後1:30～2:15 金=午後8:00～8:45
- 内容 膝痛・腰痛予防水中運動
- 申込み・問合せ スポーツクラブ天童ビーフリー(要予約 ☎654-8866)

### 野草と親しむ講演会(無料)

- とき 3月14日(土) 午後2:30～4:00
- ところ 市総合福祉センター
- 演題 「歩いて確かめた陸奥と出羽の国を繋ぐ関山街道について」
- 講師 浅井紀夫さん(東根山岳会員・天童郷土研究会員)
- 問合せ 天童市野草と親しむ会事務局(☎654-6243池田方)

### 人工透析者に 交通費を支給します

市では、病院などで人工透析を受けている方に、交通費の一部を支給しています。次のすべての項目について該当する方は、市社会福祉課で忘れずに手続きをしてください。

●対象 腎臓機能障がい、身体障害者手帳を持っている方

。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

。本人と本人を扶養する生計の中心者に、前年分の所得税が課税されていない方

●支給交通費 平成26年10月から平成27年3月までの交通費の一部

●申込み・問合せ 3月20日(金)まで、市社会福祉課(☎654局1111内線766)

### 在宅酸素療法者に 費用の一部を助成します

市では、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ています。次のすべての項目について該当する方は、市社会福祉課で忘れずに手続きをしてください。

●対象 呼吸器機能障がい、身体障害者手帳(3級または4級)を持っている方

。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 平成26年10月から平成27年3月までの費用の一部

●申込み・問合せ 3月20日(金)まで、市社会福祉課(☎654局1111内線765)



# くらしの Information March 情報②

格者優遇

- **申込み・問合せ** 子育て支援天の童（市わらべ館内）  
☎658-8120

## 男女共同参画社会推進委員 募集

男女共同参画社会の推進のため、活動をする仲間を募集しています。

- **対象** 市内にお住まいの18歳以上の方
- **定員** 男女各4～5人（応募者多数の場合は抽選）
- **任期** 4月1日から平成29年3月31日まで（2年間）
- **活動内容** 機関紙発行、タウンミーティング、市民の集いの開催など
- **申込期限** 3月20日（金）
- **申込み・問合せ** 住所、氏名、年齢、職業、性別、電話番号を記入の上、〒994-8510 天童市老野森一丁目1番1号 天童市男女共同参画社会推進委員会（市市長公室内）☎654-1111内線323、FAX=653-0704、Email:tendoshi@city.tendo.yamagata.jp

## 催し・募集

### 国税専門官採用試験

- **資格** ①昭和60年4月2日～平成6年4月1日生まれの方  
②平成6年4月2日以降に生まれた方で、大学を卒業、または平成28年3月までに卒業見込みの方
- **1次試験** 6月7日（日）
- **受付期間** ①インターネット＝4月1日（水）～13日（月）  
②郵送・持参＝4月1日（水）・2日（木）
- **申込方法** 原則インターネットの申し込み（郵送・持参の申込書の請求は、山形税務署、または仙台国税局）
- **問合せ** 仙台国税局人事第二課（☎022-263-1111）

### 自衛官を募集

- **募集種目** 一般幹部候補生
- **資格** 平成28年4月1日現在で22歳以上26歳未満の方
- **1次試験** 5月16日（土）・17日（日）（17日は飛行要員のみ）

- **試験場所** 山形市内
- **受付期間** 5月1日（金）まで
- **申込み・問合せ** 自衛隊山形地方協力本部東根地域事務所（☎0237-43-7198）

### NPO天童高原で 職員を募集

- **業務内容** 施設管理など
- **採用予定人数** 2人
- **条件** 61歳までの方
- **勤務場所** 天童高原
- **採用** 5月1日（金）から
- **申込方法** 履歴書に必要事項を記入の上、3月20日（金）まで、下記へ郵送または持参
- **面接日** 後日連絡します
- **申込み・問合せ** 〒994-0104 天童市大字田麦野1321 特定非営利活動法人NPO 天童高原（☎657-3628）

### わらべ館で職員を募集

- **業務内容** 受付、管理、運営業務など
- **採用予定人数** 若干名
- **勤務時間** 午前8:30～午後6:30のうち3～4時間
- **時給** 830円
- **その他** 保育士、幼稚園教諭資

### 支援活動員を募集

犯罪や事故などの被害者を支援する活動です。

- **対象** 25歳以上の方（10人）
- **活動内容** ①月2回程度の電話相談 ②裁判所や病院などへの付き添い

### 避難行動要支援者のみなさん 同意書の回答はお済みですか

1月下旬に避難支援が必要と判断される方に、個人情報提供の同意に関する書類をお送りしています。回答期限が3月13日（金）になっていますので必要事項を記入して、忘れずに回答ください。

同意される方は「①同意書」、「②個別計画」を返送ください。

同意されない方は「①同意書」の中の「同意しません」にチェックして返送ください。

● **問合せ** 市危機管理室（☎654局11111内線452）、または市社会福祉課（☎内線752）

### 地域の安全を守る 女性消防団員を募集します

市消防団では、女性消防団員を募集しています。女性だからできる活動で、地域や住民の安全・安心を守るため、一緒に活動してみませんか。

● **応募資格** 市内にお住まいの18歳以上の健康で、消防団活動に意欲のある方

● **募集人員** 4人

● **身分** 市非常勤特別職

● **報酬** 市の条例に基づく額を支給

● **活動内容** 火災予防広報活動、応急手当の普及・啓発活動、災害時の後方支援活動、消防団の訓練や行事への参加など

● **申込み** 3月16日（月）まで、履歴書に写真を貼付し、必要事項を記入して市消防本部に提出

● **問合せ** 市消防本部（☎654局1191）

## 元気わくわく 運動セミナー(無料)

申し込みは不要です。

- 対象 市内にお住まいの40～70歳代までの方
- とき 3月20日(金)  
午後1:20～3:00
- ところ 市健康センター
- 内容 楽しくできる「筋トレ・脳トレ」
- 講師 小野淳子さん(フィットネスインストラクター)
- 持物 内履き、タオル、飲み物
- 問合せ 市健康課(☎652-0884)

## リハビリ教室(無料)

楽しく体を動かしてみましょ。



- 対象 脳卒中などの後遺症のある方
- とき 3月19日(木)  
午後1:30～3:00
- ところ 市健康センター
- 内容 軽い体操「身体を動かし、筋力アップ」
- 講師 市保健師
- 問合せ 市健康課(☎652-0884)

## 女性のための 運動教室(無料)

- とき 3月5日(木)、12日(木)、26日(木)(1日限りも可)  
午後1:30～3:00
- ところ 市健康センター
- 内容 「美しい姿勢を保とう」
- 講師 佐藤朝美さん(ピーフリーインストラクター)
- 定員 各回65人(先着順)
- 持物 内履き、タオル、飲み物
- 申込み・問合せ 各開催日の2日前まで、市健康課(☎652-0884)

## 予防接種を 忘れずに受けましょう

3月1日～7日は、子どもの予防接種週間です。4月からの入園・入学に備えて、未接種の予防接種がないか、母子手帳で確認しましょう。特に、感染力の強い麻しん・風しんの対策を強化しています。本年度、麻しん・風しん混合予防接種の対象となるのは1歳児と年長児です。

対象	無料接種期限
1歳児	2歳の誕生日の前日まで
年長児	3月31日(火)まで

※市外での接種を希望する方、予防票を紛失した方は、市健康課までお問い合わせください。

- 問合せ 市健康課(☎652-0884)

## 医療用ウィッグ購入費を助成

市では抗がん剤の治療に伴う脱毛によりウィッグを購入した方に、購入費の一部を助成します。

- 対象 次の全てに該当する方
  - ウィッグ購入が平成26年4月1日以降であること
  - 市内にお住まいで、がんと診断された方
  - 抗がん剤の治療に伴う脱毛により、就労や社会参加などに支障がある方
  - 加入する医療保険の算定対象者の平成25年度市町村民税所得割額が、23万5000円未満の方
  - 他の法令などに基づく助成を受けていない方
- 助成額 1万円、またはウィッグ購入費の2分の1の額のいずれか低い額(助成は1人1回限りとなります)。
- 持物 脱毛の副作用のある抗がん剤治療を証明する書類(診療明細書、お薬手帳など)、ウィッグ購入の領収書、保険証、印鑑、通帳、平成25年度市町村民税額が分かるもの
- 申込み・問合せ 3月31日(火)まで、市健康課(☎652-0884)

痩せる身体づくりのキーワードは、「代謝量」です。代謝量の種類は、何もなくても生命維持のため消費されるカロリー、普段の生活や運動で消費されるカロリー、食物を消化分解するときに消費されるカロリーの3つに分けられます。

痩せる身体をつくる上で最も大切な消費カロリーは、一つ目の生命維持のための消費カロリーです。これを「基礎代謝量」といい、消費カロリーの約7割を占めます。この基礎代謝量をアップさせるには筋トレが必要です。筋トレは筋肉量が増加し代謝が良くなるだけでなく、脂肪の分解や筋肉を成長させるホルモンが分泌され、身体を痩せやすい状態にさせます。食事制限や有酸素運動をしても痩せないという方は、基礎代謝量が低く消費カロリーが少ないことが原因かもしれません。

みなさんも筋トレで基礎代謝量をアップさせて、太りにくく痩せやすい身体づくりに挑戦してみたいかがでしょうか。



スポーツクラブ天童ビーフリー  
山形県トレーナー協会公認  
フィットネストレーナー  
**奥山 駿**  
さん

●なぜ痩せないの？

ひとくち  
健康講座

187



# みんなの健康

Health  
March

●検診などについての問合せ  
市健康課 (☎652-0884)

持物	母子手帳
----	------

## こどもの栄養相談

とき	3月16日(月) 午前9:30~11:30
ところ	市健康センター

## 4カ月児健康診査

対象	とき
平成26年11月1日~11月11日に生まれた乳児	3月17日(火) 受付=午後 1:00~1:30
平成26年11月12日~11月30日に生まれた乳児	3月27日(金) 受付=午後 1:00~1:30
ところ	市健康センター
内容	身体計測、診察など
持物	母子手帳、健診票、バスタオル、アンケート

## 9カ月児健康相談

対象	とき
平成26年6月1日~6月16日に生まれた乳児	3月30日(月) 受付=午前 10:00~10:30

対象	とき
平成26年6月17日~6月30日に生まれた乳児	3月30日(月) 受付=午後 1:00~1:30
ところ	市健康センター
内容	身体計測、離乳食後期の進め方、むし歯予防、健康相談、読み聞かせ
持物	母子手帳、9カ月児相談票

## 1歳6カ月児健康診査

対象	とき
平成25年8月13日~8月31日に生まれた幼児	3月18日(水) 受付=午後 1:00~1:30
ところ	市健康センター
内容	身体計測、歯科検診、診察、フッ素塗布など
持物	母子手帳、健診票

フッ素塗布補助券を交付します。2歳の誕生日までに受けてください。

## 健康づくり相談会

とき	ところ
3月16日(月) 午後1:30~2:30	市健康センター
内容	軽体操、玄米ダンベル体操、健康相談など
持物	健康手帳(持っていない方には当日発行)、内履き、飲み物、タオル

## 軽スポ教室

どなたでも参加できる運動教室です。ぜひご参加ください。

とき	ところ
3月17日(火)	市立寺津公民館
時間	午後1:30~2:30
内容	軽体操
持物	健康手帳、タオル、飲み物

## 今月の予防接種(個別接種)

ヒブ	満2カ月児(平成27年1月生まれ)以上
小児用肺炎球菌	満2カ月児(平成27年1月生まれ)以上
BCG	満5カ月児(平成26年10月生まれ)以上1歳に至るまで
4種混合	満3カ月児(平成26年12月生まれ)以上
麻しん・風しん	満1歳児(平成26年3月生まれ)以上2歳に至るまで
水痘	満1歳児(平成26年3月生まれ)以上3歳に至るまで
日本脳炎	満3歳児(平成24年3月生まれ)以上

## 乳幼児健康相談

とき	3月16日(月) 午前9:30~11:30
ところ	市健康センター

## 3月の休日救急当番医

診察時間=午前9:00~午後5:00  
一般の外来診療を受ける方はご注意ください

	医療機関名	
3/1(日)	児玉整形外科クリニック 泉町1-1-23 (☎654-8833)	松田医院 山口1913-2 (☎656-2110)
3/8(日)	高橋整形外科 久野本3-19-26 (☎653-3282)	干布後藤医院 干布403-2 (☎654-4701)
3/15(日)	天童温泉篠田病院 鎌田1-7-1 (☎653-5711)	
3/21(土)	藤山医院 荒谷91 (☎653-2897)	鞍掛胃腸科内科医院 東本町1-6-20 (☎653-2603)
3/22(日)	瑞穂医院 高揃941-2 (☎658-4311)	内科・胃腸科 高橋医院 東本町1-1-32 (☎653-5664)
3/29(日)	吉岡病院 東本町3-5-21 (☎654-1188)	奥山こども医院 北久野本1-12-27 (☎653-1717)

※救急告示病院は24時間受付しています。  
天童市民病院 (☎654-2511)、天童温泉篠田病院 (☎653-5711)、吉岡病院 (☎654-1188)  
※休日救急当番医は、NHKデータ放送のくらし安全情報にも掲載しています。  
◎山形市休日夜間診療所(山形市香澄町2-9-39 ☎023-635-9955)  
◆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・祝日) 内科・小児科・外科=午前9:00~11:45、午後1:30~5:00

## 市スポーツセンターメインアリーナが間もなく完成

1月16日から、市スポーツセンター総合体育館メインアリーナの床張替工事を行っています。メインアリーナは平成元年12月に完成し、各種大会をはじめスポーツイベントが開催されてきました。床の亀裂などを補修しながら利用してきましたが、利用者の安全を最優先に、今回、床の全面改修となりました。この工事は、スポーツ振興くじ助成金を受けて実施しており、3月17日からメインアリーナの利用を再開する予定です。工事期間中、ご不便をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。



## モンテディオ山形ホーム試合日程

平成27年のJ1リーグ戦前半の日程が決まりました。J1に昇格したモンテディオ山形を応援しましょう。

●問合せ ホームタウンTENDO推進協議会（市文化スポーツ課内 ☎654-1111内線263）

開催日	対戦相手
3月18日(水) 午後7:00	清水エスパルス ※
3月22日(日) 午後7:00	川崎フロンターレ
4月4日(土) 午後2:00	湘南ベルマーレ
4月8日(水) 午後7:00	名古屋グランパス ※
4月18日(土) 午後2:00	松本山雅FC
4月25日(土) 午後6:30	FC東京
5月2日(土) 午後2:00	横浜F・マリノス
5月10日(日) 午後2:00	柏レイソル
5月23日(土) 午後2:00	ヴィッセル神戸
6月3日(水) 午後7:00	横浜F・マリノス ※
6月7日(日) 午後4:00	鹿島アントラーズ
6月27日(土) 午後7:00	ガンバ大阪

※はヤマザキナビスコカップ。

## 3月のスポーツ情報

### 市スポーツセンター ☎654-6100

<http://www2.ocn.ne.jp/~ten-sporc/>

#### 3月の主な予定

- 1日(日) 天童市卓球協会強化講習会
- 4日(水) 市スポーツセンター杯グラウンド・ゴルフ大会(屋内)
- 7日(土) 全国ソフトテニス大会特別強化事業中学校強化研修会
- 8日(日) ・明治大学・天童市連携講座スポーツ講演会  
・山形県空手道連盟ジュニア強化指定選手選考会
- 21日(土) 天童市長杯ロードレース大会
- 22日(日) 天童市バドミントンダブルス大会
- 28日(土) 天童市体育協会主催アドベンチャープログラム

#### お知らせ

市スポーツセンターでは、総合体育館の床張替工事を行っており、工事期間中、体育館とトリムコースが利用できません。みなさんのご理解とご協力をお願いします。

●工事期間 3月16日(月)まで

#### 3月の休館日

16日(月)

### 県総合運動公園 ☎655-5900

<http://yamagata-sportspark.or.jp/>

#### 3月の主な予定

- 7日(土) ・天童市ジュニア卓球選手権大会  
・天童オープンラージボール卓球大会
- 8日(日) ・山形県ジュニアトランポリン選手権大会  
・山形地区実業団バドミントンリーグ戦団体戦
- 14日(土) 全国小学生選抜ソフトテニス大会一次予選会
- 15日(日) 山形地区実業団バドミントンリーグ戦
- 26日(木)～31日(火) 山形近県高校研修ソフトテニス大会
- 28日(土) ・なでしこサッカー教室  
・山形ラージボールオープン卓球大会
- 29日(日) 東北空手道選手権大会



モンテディオ山形ホームゲーム  
NDソフトスタジアム山形

18日(水) 対清水エスパルス(午後7:00～)

22日(日) 対川崎フロンターレ(午後7:00～)

#### 3月の休館日

2日(月)

## 市立図書館

☎654-2440  
開館時間 午前9:00～午後6:00  
<http://www.tendo-lib-unet.ocn.ne.jp>  
蔵書検索ができます

### お知らせ

- 古文書解読講座（対象＝18歳以上のくずし字を読む方、とき＝4～10月の第1か第2の水曜日午後1:30～3:00、受講料＝1000円）
- 布遊具・布絵本展示会（とき＝23日(月)～30日(月)）

### サークル活動

- 14日(土)午後2:00～ とんと昔語り
- 18日(水)午前11:00～ おはなしの会
- 19日(木)午前11:00～ えほんのへや

### 映画上映会

- 22日(日)午後2:00～ ドラえもん

### 3月の休館日

17日(火)

**お願い** 本の貸出期間は、2週間になります。返却期限のご確認をお願いします。

## 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  
[http://www.sc-tendo.co.jp/pg\\_plaza/index\\_plaza.html](http://www.sc-tendo.co.jp/pg_plaza/index_plaza.html)

### 多目的ホール

- 22日(日) ほのぼの親子音楽教室発表会

### ギャラリー

- 18日(水)～22日(日) 市民プラザ主催 市民プラザ講師・受講者作品展
- 28日(土)・29日(日) 春蘭展示会

### 3月の休館日

16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)  
<http://www3.ic-net.or.jp/~ten-bi/>

### 3月の展示内容

- ～4月12日(日) 平成26年度新収蔵品展
- 18日(水)～29日(日) 体験美術館アイロンピース・箱づくり
- 26日(木)～29日(日) みつけたむぎの

### 3月の休館日

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、30日(月)

## 市立旧東村山郡役所資料館

☎653-0631  
開館時間 午前9:00～午後5:00(入館は午後4:30まで)

### 3月の展示内容

- ～29日(日) 第20回天童の雛飾り展
- ～4月5日(日) 羽州街道展(ミニ企画展)

### 3月の休館日

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、30日(月)

## 市西沼田遺跡公園

☎654-7360  
開館時間 午前9:30～午後6:00(入館は午後5:30まで)  
<http://www.nishinumata.or.jp>

### 3月の催し

- 8日(日)午後2:00～3:30 第4回西沼田大学(内容＝エジプトを掘る2014、参加料＝100円)
- 15日(日)午前10:00～午後1:00 豆腐作り(対象＝小学生以上(先着10人)、ところ＝市立蔵増公民館、参加料＝800円、申込期限＝3月10日(火))



### 3月の休館日

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、30日(月)

## 子育て情報



## 市わらべ館

☎658-8120  
開館時間 午前9:00～午後6:00  
<http://www.h3.dion.ne.jp/~warabeka/>

### 3月の催し物

- 3日(火) 午前10:30～11:30  
子育てサロン
- 12日(木) 午前10:30～11:30  
親子でリトミック(要申し込み)
- 18日(水) 午前10:30～11:30  
折り紙教室

### 3月の休館日

16日(月)



## 子育て Q&A

**Q** 生後2カ月過ぎからうんちの回数が減りました。便秘でしょうか。

**A** うんちが3～4日に1回しか出ていなくても、柔らかくてスムーズに出ているようなら便秘ではなく、その子の排便リズムです。生後間もない赤ちゃんは、おしっこやうんちをためておくことができないため1日に何回もしますが、生後2～3カ月になると、1日1回あるいは3日に1回という赤ちゃんもいます。

●問合せ 市健康課(☎652-0884)



# ～古きよき時代 天童春物語～ 天童雛飾り ひな 3月29日(日)まで

お客様の展示施設やお店をめぐるスタンプラリーも開催中です。ぜひ、ご参加ください。

## ＊雛飾り展示施設

展示施設	入館料
旧東村山郡役所資料館 (☎653-0631)	一般200円、高校生100円、小・中学生無料
将棋むら天童タワー (☎653-3222)	無料
広重美術館 (☎654-6555)	大人600円、中・高・大学生500円、子ども300円
天童ワイン (☎655-5151)	300円

## ＊雑菓子

- ・アマンデン (☎653-2140)
- ・梅の家 (☎653-4783)
- ・大坂屋 (☎653-2063)
- ・腰掛庵 (☎654-8056)
- ・早川屋 (☎653-2749)
- ・ハヤシ (☎653-4596)
- ・ボンむらやま (☎654-3274)

## ＊雑料理 (※は要予約)

- ・割烹一。久 (☎654-1919) ※
  - ・将棋むら天童タワー (☎653-3222) ※
  - ・そば処 伊藤屋 (☎653-2079)
  - ・水車生そば (☎653-2576)
  - ・お好み焼 なかまっこ (☎654-2010)
- 問合せ 天童雛飾り実行委員会 (市商工観光課内 ☎654-1111内線222)

## 第60回天童桜まつり各種イベント

### ■わくわくステージ出演者募集

天童桜まつりに協賛して、わくわくランドのステージでみなさんのパフォーマンスを披露しませんか。

- 対象 1グループ5人以上 (応募多数の場合は抽選になります)
- とき 4月25日(土)・26日(日) 午前10:00～正午
- ところ わくわくランド野外ステージ
- 出演時間 5～10分
- 参加料 無料
- 申込期限 3月20日(金)

### ■将棋の女王コンテスト出場者募集

市の魅力を全国にPRするお手伝いをしていただく、将棋の女王コンテストの出場者を募集します。応募者多数のときは、一次審査として書類審査を行います。

- 応募資格 市内または近隣市町にお住まいの18歳以上の女性
- 審査会 4月12日(日)午後1:00～/パルテ1階 (普段着でどうぞ)
- 将棋の女王 2人 (審査会当日に発表)
- 特典 賞金 (10万円) と副賞、記念品 (審

査会に出場した方全員に参加賞1万円)

- 応募方法 3月29日(日)まで、所定の申込用紙に必要事項を記入し、顔写真を添えて、〒994-0034 天童市本町一丁目1-2 天童桜まつり実行委員会事務局 (天童市観光物産協会内) へ応募 ※郵送でも可能ですが、写真は返却しません。

### ■人間将棋の駒武者募集

天童桜まつりの人間将棋で、「駒武者」と「歩」の駒役を演じる方を募集します。あなたも盤上の戦いに参戦して、春の思い出をつくりませんか。

- 対象 16歳以上の方 (応募者多数の場合は抽選)
- 募集人数 「歩」の駒役 (女性) = 18人 「歩」以外の駒武者役 = 22人
- 出演日時 4月26日(日) 午後1:00～4:00 (午前9:00まで市総合福祉センターへ集合)
- 申込期限 3月29日(日)
- 申込み・問合せ 天童桜まつり実行委員会事務局 (天童市観光物産協会内 ☎653-1680)

## 市からのお知らせ information

- テレビ広報 やまがた東西南北 (YBCテレビ 毎週火曜日午前11:25)、NHKデータ放送
- ラジオ広報 村山地域耳より情報 (ラジオモンスターFM76.2 午前7:30・午後6:30)
- メール配信 市メール配信サービス (不定期)、ふるさとだよりfメール (毎週木曜日) 登録は天童市ホームページから
- ホームページ <http://www.city.tendo.yamagata.jp/>



人口 62,117人 (62,376人) 男 30,188人 女 31,929人  
世帯数 20,786世帯 (20,575世帯) 2月1日現在 ( ) 内は昨年同期

市報てんどうに掲載している写真をご希望の方は、市市長公室広報係までどうぞ。