

てんどう

3/1

No.1357



寒さを吹き飛ばせ

2月13日、田麦野雪まつりが市立高原の里交流施設ほんぼこで開催されました。東北芸術工科大学生らのかまくら美術館やそり遊び、雪中宝探しなどが行われ多くの家族連れでにぎわいました。

- 2 特集 はじめよう 心と体の健康づくり
- 6 特集 みんな わくわく交流広場に集まれ
- 14 暮らしの情報 予約制乗合タクシーの運行内容の一部変更
- 15 暮らしの情報 山形県議会議員選挙



はじめよう 心と体の健康づくり

今、日本は長寿国といわれています。しかし、「健康ですか」という問いに、何人の方が「はい」と答えられるでしょうか。健康な生活を送るためには、よりよい生活習慣を行うことが必要です。そこで今回は、心と体の健康と生活習慣について考えてみます。

表1 平均寿命の年次推移

	男性	女性	男女差 (女性-男性)
昭和22年	50.06年	53.96年	3.90年
30年	63.60年	67.75年	4.15年
35年	65.32年	70.19年	4.87年
40年	67.74年	72.92年	5.18年
45年	69.31年	74.66年	5.35年
50年	71.73年	76.89年	5.16年
55年	73.35年	78.76年	5.41年
60年	74.78年	80.48年	5.70年
平成2年	75.92年	81.90年	5.98年
7年	76.38年	82.85年	6.47年
12年	77.72年	84.60年	6.88年
17年	78.56年	85.52年	6.96年
18年	79.00年	85.81年	6.81年
19年	79.19年	85.99年	6.80年
20年	79.29年	86.05年	6.76年
21年	79.59年	86.44年	6.85年

※平成17年までは完全生命表による。
 ※昭和45年以前は、沖縄県を除く値。
 (資料：厚生労働省「平成21年簡易生命表」)

長寿国が抱える社会問題

女性は「八六・四四年」、男性は「七九・五九年」。これは、厚生労働省が発表した平成二十一年の日本人の平均寿命です(表1)。日本人の平均寿命は、戦後の昭和二十二年以降、女性が「三二・四八年」、男性が「二九・五三年」と大きく延びており、世界でも有数の長寿国になりました。

医学や医療が進歩し寿命が延びた一方で、生活習慣の欧米化や運動不足などにより、三大死因といわれるがんや心臓病、脳卒中などの生活習慣病の患者が増加しています(表2)。また、それに起因して要介護者が増加し、このまま

少子高齢化が進行すると、病気や介護による負担が大きくなり深刻な社会問題になってきます。

そのため近年は、認知症や寝たきりにならない状態で生活できる期間を表す「健康寿命」が注目されています。

予防で健康寿命を延ばす

健康寿命を延ばすには、健康的な生活習慣を身に付け、病気の予防に努める必要があります。

一般的に、病気の予防対策は、生活習慣を見直すことで、健康を増進し発病を予防する「一次予防」、健康診査や人間ドックなどを受け、病気を早期発見し早期治療する「二次予防」、病気などに

表2 天童市の年次別死因および人数

	第1位		第2位		第3位		第4位		第5位	
	死因	人数	死因	人数	死因	人数	死因	人数	死因	人数
昭和45年	脳卒中	115人	がん	64人	心臓病	32人	老衰	25人	不慮の事故	14人
55年	脳卒中	101人	がん	75人	心臓病	66人	老衰	21人	肺炎 気管支炎	19人
60年	がん	101人	脳卒中	85人	心臓病	66人	老衰	23人	不慮の事故	13人
平成2年	がん	131人	心臓病	76人	脳卒中	56人	肺炎 気管支炎	29人	老衰	24人
7年	がん	140人	脳卒中	90人	心臓病	68人	肺炎	46人	老衰	20人
12年	がん	160人	脳卒中	97人	心臓病	66人	肺炎	58人	自殺	18人
17年	がん	162人	心臓病	87人	脳卒中	71人	肺炎	68人	不慮の事故	23人
18年	がん	157人	心臓病	90人	脳卒中	60人	肺炎	53人	老衰	19人
19年	がん	176人	心臓病	91人	脳卒中	71人	肺炎	54人	老衰	20人
20年	がん	171人	心臓病	100人	脳卒中	84人	肺炎	47人	不慮の事故	26人
21年	がん	180人	心臓病	109人	脳卒中	87人	肺炎	54人	老衰	26人

なってから適切な治療を行うことで、その進行を防ぎ機能回復や機能維持を図る「三次予防」に分けられます。

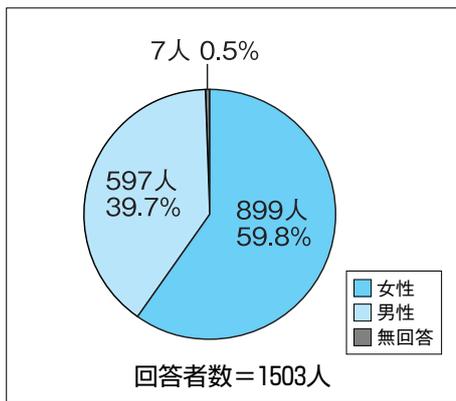
最も理想的なのは、生活習慣を見直し、発病を予防する一次予防を行うことです。しかし、一人一人が健康的な生活習慣を確立するのは、なかなか難しいのが現状で

市民の約七割が健康診査を受診

市では、昨年九月に二十歳以上の市民三千人を対象に、健康診査

す。そのため、定期的に健康診査や人間ドックなどを受け、病気の早期発見・早期治療に努める二次予防に留意する必要があります。

図1 回答者の内訳



次に、健康診査を受けていない方の理由を見てみます。

健康診査は 自覚症状が起る前に

の利用に関するアンケート調査を実施しました。その結果、千五百三人から回答があり、回収率は五〇・一割でした(図1)。始めに、健康診査や各種がん検診の受診率を見てみます。健康診査については、平成二十二年四月以降に受けた方、またはこれから受ける予定の方の割合は六八・五割となっています。また、各種がん検診については、健康診査と一緒に受診できる胃がん検診や大腸がん検診の受診率が比較的高いに対し、個別に受診が必要な乳がん検診の受診率が低い傾向にあります(図2)。

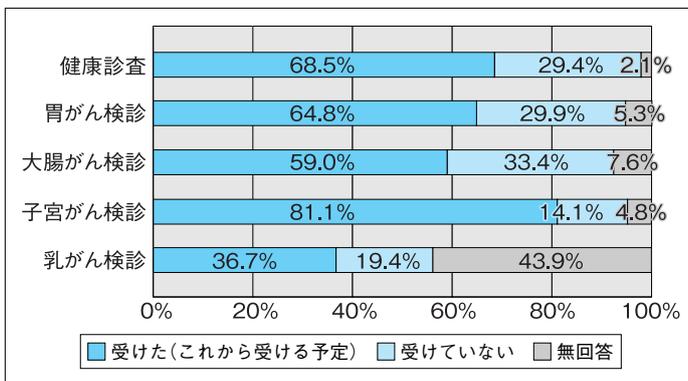
最も多いのが「個人で医師にかかっている」で、次いで「特に自覚症状もなく健康だった」、「自己負担費用が高い」、「仕事などで時間の都合がつかなかった」、「面倒くさい」などの理由が挙げられています(図3)。また、各種がん検診においても、受けていない理由は、「個人で医師にかかっている」や「特に自覚症状もなく健康だった」が健康診査と同様に多くなっています。

しかし、自覚症状がなく健康だと思っている方ほど受けてほしいのが健康診査です。自覚症状がなく健康だと思ひ込み健康診査を受けないと、病気が進行し、時には重篤化することがあります。日々の生活に追われ、時間がないという方も、年に一度は健康診査を受け、自分の健康を見つめ直す機会を作ってください。そして、現在のためだけに、将来の自分の健康のために健康診査と保健指導を受けましょう。

早めにお気をつけて SOOSのサイン

生活習慣を見直したいと思っいるけど、「お酒の量が増えた」、「タバコを吸う本数が増えた」という方はいませんか。その原因の多くは「ストレス」といわれている

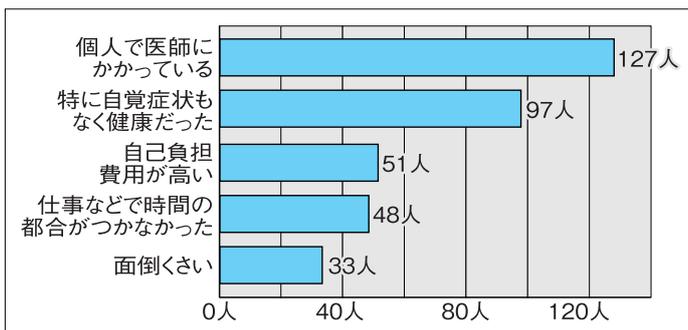
図2 健康診査・がん検診の受診率



※健康診査は、平成22年度に受けた方または受ける予定の方の割合。
※胃・大腸・乳がん検診は、過去3年間に40歳以上の方が受けた割合。
※子宮がん検診は、これまでに受けた方の割合。

ます。ストレスは、仕事や人間関係など普段の生活の中でたまっていきます。あなたの周りに心が疲れている方はいませんか。心の疲れは、自分では気付きにくいものです。表3は、厚生労働省が作成した働いている方の家族を対象にした疲労蓄積度チェックリストです。まずはあなたが、大切な人の疲労度を診断してみてください。いかがでしたか。疲労がたまる心と体の状態が悪化してしまいます。疲労が蓄積していると思われる場合は、早めの休養や働き方

図3 健康診査を受けない理由(上位5つ)



の改善を心掛けてください。また、日常のストレスを解消するには、笑うことが効果的といわれています。笑うことで、自律神経のバランスが良くなり、心の緊張がほぐれます。過度なストレスの状態を放置しておくと、「うつ病」や「心身症」などさまざまな症状を引き起こしてしまいます。特に、最近増えているのがうつ病です。心のバランスを失うと、「眠れなくなる」、「食欲が落ちる」、「集中力や行動力が低下する」、「疲れやすくなる」などの症状が現れます。このような

表3 家族による労働者の疲労蓄積度チェックリスト

ご家族の最近の様子について、あなたから見た感じをお答えください。

1. 最近1カ月の疲労・ストレス症状

ほとんどない：0点 時々ある：1点 よくある：3点
※判定が難しい項目については、「ほとんどない」と判定してください。

項目	点数
1. イライラしているようだ	
2. 不安そうだ	
3. 落ち着かないようだ	
4. ゆうつそうだ	
5. 体の調子が悪そうだ	
6. 物事に集中できないようだ	
7. することに間違いが多いようだ	
8. 強い眠気に襲われるようだ	
9. やる気が出ないようだ	
10. へとへとのようだ(運動後を除く)	
11. 朝起きた時、疲れが残っているようだ	
12. 以前とくらべて、疲れやすいようだ	

合計 点…A

2. 最近1カ月間の働き方と休養

該当するものに○を付けてください。

項目	
1. ほとんど毎晩、午後10時以降に帰宅する(※)	
2. 休日も仕事に出かけることが多い	
3. 家に仕事を持ち帰ることが多い	
4. 宿泊を伴う出張が多い	
5. 仕事のことで悩んでいるようだ	
6. 睡眠時間が不足しているように見える	
7. 寝つきが悪かったり、夜中に目が覚めたりすることが多いようだ	
8. 家でも仕事のことが気にかかって仕方ないようだ	
9. 家でゆっくりくつろいでいることはほとんどない	

※夜勤などの勤務形態の方は、仕事のため家を出てから帰るまでの時間が14時間以上であることを目安にしてください。

該当数 個…B

3. 総合判定(仕事による疲労蓄積度点数表)

		B	
		3個未満	3個以上
A	10点未満	0	1
	10点以上	1	2

※糖尿病や高血圧症などの疾病がある方は判定が正しく行われない可能性があります。

対象者の仕事による疲労蓄積度は 点

判定	点数	仕事による疲労蓄積度
	0	低いと考えられる
	1	やや高いと考えられる
	2	高いと考えられる

※対象者本人とあなたの評価は異なることがあります。
(資料：厚生労働省)

表4 心の相談窓口

心の悩みで困ったときは、一人で悩まず相談してください。本人より先に、家族や周囲の方がまず相談することも有効です。

■相談窓口・時間

- ・市健康課(☎652-0884) / 月～金曜日(祝日、年末年始を除く) 午前8:30～午後5:15
- ・村山保健所精神保健福祉担当(☎627-1184) / 月～金曜日(祝日、年末年始を除く) 午前8:30～午後5:15
- ・県精神保健福祉センター“心の健康相談ダイヤル”(☎631-7060) / 月～金曜日(祝日、年末年始を除く) 午前9:00～午後5:00
- ・山形いのちの電話(☎645-4343) / 年中無休 午後1:00～10:00

表5 健康的な生活習慣を行うポイント

1. 睡眠は、早寝・早起きを心掛けましょう

- 毎日、同じ時間に起きましょう
- 快適な睡眠で疲労回復を図りましょう
- ゆったり入浴で体と心をリラックスさせてから睡眠を取りましょう

2. 1日3食、規則正しい食事を行いましょう

- 食事の時間と栄養をバランスよく取りましょう
- できるだけ家族一緒に食卓を囲みましょう
- ゆっくりよくかんで食べましょう
- お酒は適量を守り、週2日以上の休肝日を取りましょう



3. 適度に体を動かしましょう

- エレベーターの利用を控え、階段での昇降を心掛けましょう
- 通勤は、車から自転車に変えてみましょう
- ウォーキングなどの軽運動の習慣を身に付けましょう



4. 自分のために時間を使いましょう

- 趣味や旅行、スポーツなどでリフレッシュを図りましょう
- 1日の中で、心身をくつろげる時間を作りましょう
- 海や山など自然に親しみましょう



● 問合せ 市健康課
(☎652局0884)

いつもと違う症状はSOSのサインです。早めにサインに気付いてあげましょう。
サインに気付いたら、家庭や職場でコミュニケーションの時間を増やすなど安心できる環境を作りましょう。また、本人より先に、周りの方が専門家や相談機関に相談することも有効です(表4)。早期に適切に対処すると、早めに回復できます。

はじめよう
笑顔あふれるまちづくり

心も体も健康であるためには、よりよい生活習慣を行うことが大切です。そのためには、日ごろから「早寝・早起きを心掛ける」、「三食規則正しく取る」、「適度に体を動かす」、「自分のために時間を使う」など、無理せずゆとりある生活を送りましょう(表5)。

また、日常生活は、楽しいことばかりではありません。家族や職場の仲間がたらそうときは、笑顔でコミュニケーションを取ってください。それがストレスの解消や健康的な生活に結び付きます。みんなが健康を実感できるまちにしていくなために、まずは笑顔あふれる環境づくりをはじめましょう。

広場に集まれ



ちびっこゾーン

遊びをとおして、子ども同士や親同士が交流できる場として期待されるわくわくランドの大型複合遊具施設が、いよいよ4月にオープンします。今回は、そのあらましについてお知らせします。

新たな 子育ての拠点に

市では、第六次天童市総合計画のもと、安心して健やかに暮らせるまちづくりの実現を目指し、子どもの遊び場の確保と子育て支援の充実を図るため、四月上旬のオープンに向けて、わくわくランドに大型複合遊具の設置を行っています。

現在設置している大型複合遊具は、より市民のニーズに合うように、子育て世代を中心とする市民団体の代表者をはじめ、幼児教育や土木技術の専門家などの審査により、公募された五つの案の中から選定されました。

遊具は にぎわいエリアに設置

わくわくランド全体を、わくわく交流広場とし、大きく三つのエリアに分類しました。森林情報館もりーな天童周辺の体験エリア、ステージや噴水があるふれあいエリア、そして、大型複合遊具を設置するにぎわいエリアです。

さらに、そのにぎわいエリアを、幼児向けのちびっこゾーンと児童向けのわんぱくゾーンに分け、それぞれに合った遊具を設置しています。

ちびっこゾーン

幼児を対象として、優しい芝生の上に複合遊具や可動遊具のほか、テーブルやベンチを配置し、親子が一緒に遊び、休憩できる場になりました。

わんぱくゾーン

小学生を対象として、チューブスライダーやロッククライミングなどの冒険的な遊びをとおして、友達同士が仲間意識を持てるような場にしました。

多種多彩な遊具が 盛りだくさん

にぎわいエリアの中心にあり、一段と目を引くのが、くだもの王国天童をイメージして作られたオリジナルの大型複合遊具フルータワーです。ローラースライダーやチューブスライダーなど、すべり台の種類も豊富で、子どもたちの好奇心をかき立ててくれるような遊具です。

また、わんぱくゾーンには、姉妹都市であるニュージブラルダード・マルボロウ市から友好の証として寄贈されたプレイグラウンドもあります。

そのほかにも、幼児用の恐竜スライダーやスペースキューブ、フルートロックンなどをはじめ、幼児から小学生まで、幅広い年齢層

みんな わくわく交流



わんぱくゾーン

フルーツタワーの愛称募集

くだもの王国天童をイメージしたオリジナルの大型複合遊具フルーツタワーの愛称を募集します。また、4月上旬に、遊具の整備を記念してタイムカプセルを埋設しますので、「20年後のわたし」へのメッセージも合わせてご応募ください。

- 対象 市内の小中学生
- 応募期間 3月22日(火)～25日(金)
- 応募方法 募集要項と応募用紙がありますので、下記へお問い合わせください。3月19日(土)の現地見学会でも配布します
- 申込み・問合せ (株)アビーズ(☎653-4876)、または市都市計画課(☎654-1111内線425)
※(株)アビーズは、遊具の企画提案者です。



の子どもたちが遊べる遊具が充実しています。

よりよい

子育て環境を目指して

市では、これからも子育て支援日本一を目指して、伸び伸びと子どもたちが育っているような充実した子育て環境を整えていきたいと考えています。

これから春本番を迎え、外遊びや散歩に最適なシーズンとなります。元気な子どもたちの笑い声があふれ、親子や友達とのきずなが深まるような広場になることを願っています。

みなさんも、楽しさがたくさん

詰まったわくわく交流広場に遊びに来ませんか。

●問合せ 市都市計画課

(☎654局1111内線425)

現地見学会へご参加

設置している遊具の見学会を行います。申し込み不要ですので、当日直接おこしください。

●とき 3月19日(土)

午前10時から正午まで

●ところ わくわくランド遊具

工事現場

●問合せ 市都市計画課

(☎654局1111内線425)



最上川を市民手作りの舞台で表現

2月6日、天童市文化団体協議会加盟の5団体をはじめ、キャストやスタッフとして市民ボランティアが参加した第19回天童市民創作劇場が市民文化会館で開催されました。創作民謡舞踊劇「自然の響きに舞う」～紅の最上川～は、山形県の母なる川「最上川」と、その流域で繰り広げられてきた営みを民謡と舞踊で表現したもので、庄内おばこや新庄節、紅花摘み唄などが披露されました。多くの観客が訪れ、民謡を口ずさみながら舞台を楽しんでいました。



<http://www.city.tendo.yamagata.jp/>



あなたの地域の楽しい話題を、市長公室広報係にお知らせください。
ホットライン ☎654-1111内線325



おいしいそばのできあがり

2月5日、市森林情報館もり～な天童でそば打ち体験が行われました。今回は、県産のでわかおりを使用し、つなぎ2割、そば粉8割の二八そばに挑戦。半数以上がそば打ち初体験という9人の参加者は「結構難しいですね」と話していましたが、打ち立てのそばを食べると「おいしいね」と笑顔で舌鼓を打っていました。

開幕 天童春物語

2月16日、天童雛飾りオープン式が市立旧東村山郡役所資料館で行われました。式には、関係者や市立舞鶴保育園の園児など約100人が出席し、テープカットや園児による「うれしいひなまつり」の歌の披露などで開幕を祝いました。この催しは、市立旧東村山郡役所資料館、将棋むら天童タワー、広重美術館、天童ワインの4会場で開催。期間中は、ひな菓子づくりやお雛のおはなし・紙芝居など楽しい企画がいっぱいです。ご家族連れでどうぞおこしください。





親子で楽しくクッキング

2月19日、第12回津山地区親子料理教室が市立津山公民館で行われました。これは、何でも食べる元気な津山っ子を目指し、食生活改善推進協議会津山支部や子供会育成会の協力を得て毎年実施しているものです。この日は9組24人の親子が、カブとアサリのクリームシチューやヨーグルトサラダ、ごはんピザ作りに挑戦。参加した子どもたちは材料の切り方や火加減などに悪戦苦闘しながらも「今度は家族みんなに作ってあげたい」と話していました。

大きな声で「鬼は外」

2月3日、市立みどり保育園で豆まきが行われました。同園では毎年、6歳の男の子が豆まきを担当します。ほかの園児が自分で作った鬼の面をかぶってそれぞれの部屋に逃げると、豆まき役の男の子は豆を持って鬼退治に出発。鬼を見つけると「鬼は外、福は内、鬼の目んだまぶつつぶせ」と大きな声で豆まきを行いました。



相手に伝える読み方

2月19日、市立図書館で読み聞かせ研修会が行われました。これは、本に親しんでもらうきっかけ作りと読み聞かせの勉強会を兼ねて実施されたもので、今回で3回目。この日は、日下部由美子さん（いのちの教育ネットワーク会議委員）の講義や紙芝居などが披露され、参加者は真剣な表情で聞き入っていました。

美術館で芸術体験

2月10日から20日まで、市美術館で体験美術館「磁石・ブロックとビーズと箱づくり」が開催されました。期間中は、市内外から訪れた親子連れなどが、磁石パズルやブロックを使って思い思いの作品を作り、芸術体験を楽しみました。また、アイロンビーズでは、大好きなキャラクターのお手本を見ながら熱心に作っていました。



みんなの
おあしす

お〜い! あつまれ!
しみんのすたあ〜!



落合 彩華さん



澤田主任

Oasis 1 豆記者探検隊



押野 祥平さん



先日、スーパーで「住宅用火災警報器を設置してください」とPRしている人を見かけました。そこで、私たち成生小では市消防本部を訪ねて、火災予防について聞いてみました。



須藤 日和さん

豆記者 住宅用火災警報器ってどんなものですか。
主任 住宅用火災警報器は、火災の発生を感知し、音や音声によって火災の発生を知らせてくれる機器です。種類は二種類で、煙の発生を感知する「煙式」と、一定の温度に達すると反応する「熱式」があります。
豆記者 どこに設置したらいいのですか。
主任 設置を義務付けられているのは煙式の住宅用火災警報器で、すべての寝室への設置が必要です。また、寝室が二階などにある場合は、階段の天井にも設置しなければなりません。

住宅用火災警報器は
どうして必要なんですか



鈴木 繁さん

豆記者 どうして設置しなければならぬのですか。
主任 全国的に住宅火災で亡くなっている方は、逃げ遅れによるものが最も多く、全体の約六割を占めています。また、時間帯別に見ると、寝ている時間が多くなっています。つまり、寝ている時間帯の対応が人の命を守るのに、最も効果があると考えられています。そのため、寝室に煙式の住宅用火災警報器を設置することが義務付けられました。

豆記者 住宅火災の原因で、多いものは何ですか。
主任 最も多いのが、コンロやガスレンジによるものです。次いで、ストーブや電気による火災です。火災は寝室以外の場所から多く発生しています。火災の早期発見や早期対応を図るために、市では、台所や居間などへの熱式の火災警報器の設置もお勧めしています。

豆記者 いつまで設置しなければ

▼住宅用火災警報器の設置はお早めに



ばならないのですか。

主任 市の火災予防条例により、ことしの五月三十一日までに設置しなければなりません。コンロに鍋を掛け忘れた方が、住宅用火災警報器の警報音に気づき、火災にならずに済んだ例も報告されています。

住宅用火災警報器は、ホームセンターなどで販売しています。みなさんの大切な命を守るために、できるだけ早く住宅用火災警報器を設置してください。

豆記者 はい、今日はどうもありがとうございました。

2 夢はずむ青春

『一期一会』

齋藤 勇樹さん (東久野本)

年齢 ● 20歳

夢 ● 天童を有名にしたい

天童について一言 ● 地元愛

一期一会。これは、私が人生で一番大切にしている言葉です。なぜかというところ、この言葉は、私に一人一人との出会いを大切にしようという気持ちを思い出させてくれたからです。

この「一期一会」という言葉には、生涯にたった一度しかない出会いという意味があります。

これまで、いろいろな人に出会っ

てきました。そして、たくさんの人にお世話になりました。おかげさまで、無事に二十歳を迎えることができました。

これからも、これまで出会ってきたたくさんの方々を大切にしたいです。そして、これからも大好きなまち天童を盛り上げ、友達を増やしていきたいと思えます。

Oasis 3 未来に
向かって

天童高校生徒会

代表 岩月 千尋^{ちひろ}さん

▲天高祭1 学年企画「花笠パラダイス」

「つながり」そして
笑顔の輪を広げること

天童高校は県内でも有数の歴史と伝統ある学校です。九十周年を迎えた昨年、生徒会は「互いに支え合い、互いに高め合う」をスローガンに活動しました。私たちがそこで目指したものは人と人との「つながり」です。

日々の部活動や学校行事を通して生徒同士が理解し合う。また、ボランティア活動を通して地域とのかかわりを深める。さらには高校生として、自分と世界のつながりについて考える。こうした理念のもとで、昨年は延べ二百八十人が地域のボランティアに参加し、天高祭では戦場カメラマンの渡部陽一さんに講演をいただくなど、「つながり」の輪が大きく広がっていくのを感じることができました。

ことし、私たち生徒会は、この良き伝統を受け継ぎながら、できるだけ多くの人と笑顔の「つながり」を共有できればと考えています。

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〜!



ゆきのとけたら一年生

ほるか
鈴木 遥ちゃん
(6歳・交り江)

ゆきが全部とけたら一年生になるんだよ。ゆき遊びは大好きだけど、早く春がこないかな。一年生になったらおともだちをいっぱいつくりたいな。勉強もがんばるぞ!

Oasis 5 おらほうの地域づくり



安全に横断できるようになりました

■市立天童南部公民館 「安全に渡れるよ」

11月11日、市立天童南部公民館付近のT字路交差点に2本の緑の線が2カ所引かれました。小・中学校の通学路で、大通りから走ってくる車と歩いている子どもたちとの間隔が近く、危険と感じた子ども見守り隊・南部っ子サポーターの方々、天童警察署にお願いし実現したものです。横断歩道とまではいきませんでした。8歳と10歳の2本の線の間には、地域住民の子どもたちに対する優しさと愛情が詰まっています。このように、天童南部地域の小・中学生は地域の方々に見守られ、毎日、安心・安全に登校しています。

■市立長岡公民館

モンテディオ山形で地域を元気に!

2月6日、J1三季目となるモンテディオ山形の躍進と地域の発展を願い、市立長岡公民館で長岡モンテディオサポーターズクラブ応援イベントを開催しました。チーム必勝・地域発展祈願祭では、長岡小の児童がチームの活躍を願い、寄せ書きしたチームフラッグとのほり旗をモンテディオ山形の中井川ゼネラルマネージャーに贈り、参加者全員で応援コールを行いました。今シーズンもサポーターズクラブや地域づくり委員会を中心に地域が一丸となり、花いっぱい応援や応援のほり旗設置などの拡充に取り組んでいきます。



今季も力いっぱい応援します

このひとに聞く

技ひと心

お客さんの

ロコミは宝

これまで、らくがんや練り切り、マドレーヌなど、時代とともに変わっていく需要に合わせて、さまざまなお菓子を作り続けてきました。しかし、いつの時代も変わらず大切なことは、いくら良い材料で作れば自分がおいしいと思つたものでも、お客さんが認めてくれるものでなければなりませんという事です。

近ごろは機械化も進み、機械でまんじゅうを包んだりすることもありますが、やはり手作りならではの味わいも大切にしていきたいです。また、おいしいとのロコミで、わざわざ遠方から買いに来ってくれるお客さんや、支えてくれる地域の方々の存在は、とてもありがたいものです。

お菓子も流行があり、どんどん新しいものが出てきます。昔のものを続けていくだけでなく、日々いろいろなお菓子を研究しながら、これからお客さんに喜んでもらえるようになりたいとお菓子を作っていききたいですね。



後藤 重雄さん

高木で菓子店を営む78歳。父親が始めた菓子屋の手伝いをしながら菓子作りを始め、見様見まねで技術を学んでいった。以来、60年以上にわたり、和菓子から洋菓子まで幅広い菓子を提供し続けている。近年は、王将揚げまんじゅうが注目を浴びており、評判も高い。平成20年には、全国菓子大博覧会で農林水産大臣賞を受賞している。



▲味わい豊かなお菓子が並びます

4月1日から 予約制乗合タクシー (DOMOSU) の 運行内容が一部変更になります

■主な変更点

- 山口地区と田麦野地区の予約制乗合タクシーをこれまでの路線乗合型から区域乗合型に変更します
- 道満・川原子線、若松・田麦野線、天童・田麦野線の3路線は3月31日で廃止になります
- 4月1日から若松・乱川線の1路線を新設します
※荒谷・寺津線と成生・干布線はこれまでどおり運行します。

■区域乗合型の 予約制乗合タクシーとは

山口地区または田麦野地区内にある利用者の自宅と目的地の間を予約により直接運行する方法です。目的地は、市内の医療機関や金融機関など87カ所を設定していますが、基本的に目的地から目的地への運行は行いません。

また、山口地区または田麦野地区以外に自宅のある方が利用する場合に限り、地区外の目的地と地区内にある市立山口公民館や市立高原の里交流施設ほんぼなどの目的地の間を運行します。

利用するには予約が必要となりますので、利用日の1週間前から前日の午後4時までに予約をお願いします。

- 区域乗合型の運賃 高校生以上70歳未満の方＝400円、小・中学生および70歳以上の方、身体障がい者手帳などをお持ちの方＝200円

●区域乗合型の運行時間

区 域		運行時間
山口地区 田麦野地区	1回目	午前7:30～9:00
	2回目	午前10:00～11:00
	3回目	正午～午後1:00
	4回目	午後3:00～4:00
	5回目	午後6:00～7:00

■新設路線「若松・乱川線」

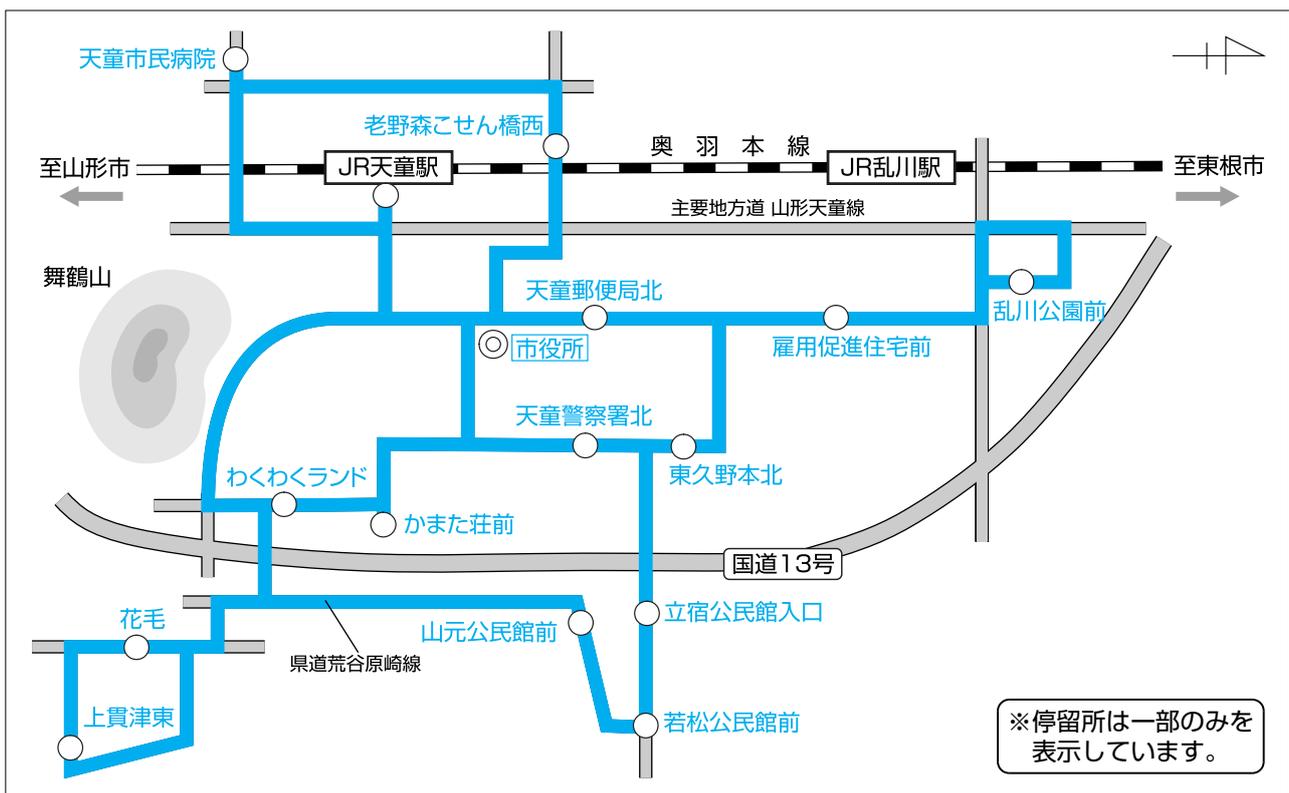
利用方法や運賃などはこれまでの予約制乗合タクシーと同じです。運行時間や経路は次のとおりです。

●路線乗合型の運行時間

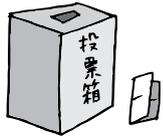
路線名		運行時間
若松・乱川線	1回目	午前7:00～8:00
	2回目	午前9:00～10:00
	3回目	午前11:00～正午
	4回目	午後2:00～3:00
	5回目	午後4:00～5:00

- 問合せ 市生活環境課 (☎654-1111内線272)

若松・乱川線の路線図



山形県議会議員選挙



投票日 4月10日(日)

告示日 4月1日(金)
開票 4月10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1日(金)に告示され、4月10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。みんなで作る明るい社会、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10日(日)に市内53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22年12月31日までに、市内に住民登録している方
- 年齢 4月10日現在で、満20歳以上の方
3月25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1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に、有権者のみなさんに、4月1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。

期日前投票などをご利用ください

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などを行うことができます。

期日前投票

- 理由 ①仕事に従事しなければならない
②旅行やレジャーなどの用事で投票できない
③事故や病気、妊娠などのために投票所まで行くのが大変
- 期間 4月2日(土)~4月9日(土)
- 時間 午前8:30~午後8:00
- ところ 市役所5階会議室
- 持物 入場券(配布された方のみ。印鑑は不要)

不在者投票

指定病院に入院中の方は、病院事務室に申し出てください。

郵便による投票

市選挙管理委員会が発行する郵便投票証明書をお持ちの方は、4月6日(水)まで投票用紙を請求してください。

- 問合せ 市選挙管理委員会事務局
(☎654-1111内線512)

4月10日執行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1日(金)
午前8:30~午後5:00
- ところ 県村山総合支庁(山形市)
- 問合せ 県選挙管理委員会村山地方事務局
(☎621-8355)

お知らせします 平成22年国勢調査速報値

平成22年10月1日現在で行われた国勢調査の速報値をお知らせします。(総務省統計局速報値)

●本市の人口・世帯数と増加率

	平成22年10月1日(今回)	平成17年10月1日(前回)	今回と前回の比較	
			増加数	伸び率
総数	6万2225人	6万3864人	▲1639人	▲2.57%
世帯数	2万404世帯	2万146世帯	258世帯	1.28%

ご回答ありがとうございました



※今回の速報値は、要計票を基に集計したもので、後日、個々の調査票を基に集計し公表する確定値と異なる場合があります。なお、人口当てクイズの当選者は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。ご応募ありがとうございました。

- 問合せ 市総務課 (☎654-1111内線535)

天童市緊急雇用対策事業 市臨時職員の募集

- 対象** 市内にお住まいで、現在失業中の方、または失業が決まっている方
※この事業で平成21年度から通算して12カ月を超えての雇用はできません。
- 勤務条件** ・社会保険など＝一定の要件を満たす場合、社会保険などに加入
- 申込方法** ハローワークで受け付けし、ハローワークの紹介状と履歴書、離職などを証明できる資料を持参の上、下記の担当課へ申し込んでください。書類審査、面接などによって採

用します

- 受付期間** 3月18日(金)まで(土・日曜日を除く)
午前9:00～午後5:00

5月から市で直接雇用予定の事業

- 公衆街路灯台帳整備事業(1人)
- 小・中学校施設維持管理修繕事業(2人)
- 特別支援を必要とする児童サポート事業(4人)
- 森づくり推進事業(1人)
- 全体の問合せ** 市緊急経済雇用対策本部(市商工観光課内 ☎654-1111内線225)

臨時職員募集事業

事業名	業務内容	募集人数	賃金	勤務時間など	雇用予定期間	申込み・問合せ
①市史資料整理事業	天童市史に関する資料の整理など	2人	時給780円	月・水～金 午前10:00 午後4:00	4月1日(金) 8月31日(水)	市市長公室 (☎654-1111内線325)
②市民健康推進事業	各種健診の未受診者対策事務補助など	1人	時給780円	午前8:30 午後4:30	4月1日(金) 9月30日(金)	市健康課 (☎652-0884)
③ホームタウンTENDO推進事業	プロスポーツを通じた地域交流補助など	1人	時給780円	午前9:00 午後5:00	4月1日(金) 9月30日(金)	市文化スポーツ課 (☎654-1111内線262)
④天童公園花いっぱい事業	舞鶴山での花植え、除草、倒木伐採など	5人	日額6800円	午前8:30 午後5:15	4月1日(金) 9月30日(金)	市都市計画課 (☎654-1111内線425)
⑤食材検収事業	学校給食の食材の検収など	1人	時給790円	午前8:30 午後4:30	4月1日(金) 9月30日(金)	市学校給食センター (☎654-2441)
⑥地産地消推進事業	学校給食の調理補助など	1人	時給790円	午前8:30 午後4:30	4月1日(金) 9月30日(金)	
⑦防火対象物火災予防事業	住宅用火災警報器の設置推進など	1人	日額5750円	午前8:30 午後5:15	4月1日(金) 9月30日(金)	市消防本部 (☎654-1191)

※②④⑤⑥は勤務状況などにより雇用期間を延長することがあります。④⑦は自動車普通免許が必要です。

パブリック・コメントを募集します

天童市食育推進計画

平成23年度から28年度までを計画期間とする天童市食育推進計画を策定しています。

- 計画案の名称** 天童市食育推進計画(案)
- 公表日** 3月1日(火)
- 公表の方法** ・市ホームページへの掲載
・市健康課窓口での閲覧または配布
- 意見の提出期間** 3月1日(火)～14日(月)

第2次天童市障がい者プラン

現在の天童市障害者プランは平成22年度で終了することから、平成23年度から28年度までを計画期間

とする第2次天童市障がい者プランを策定しています。

- 計画案の名称** 第2次天童市障がい者プラン(案)
- 公表日** 3月1日(火)
- 公表の方法** ・市ホームページへの掲載
・市健康課窓口での閲覧または配布
- 意見の提出期間** 3月1日(火)～14日(月)
- 提出先・問合せ** 〒994-0047 天童市駅西五丁目2番2号 市健康センター内健康課
(☎652-0884、FAX651-5505、
E-mail: kenkou@city.tendo.yamagata.jp)



くらしの Information March 情報①

お知らせ

ご利用ください 各種相談会

無料法律相談

- とき 3月25日(金)
午後1:30~
- ところ 市教育委員会第2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・問合せ 3月17日(木)まで、市民相談室
(☎654-1111内線741)

当日は受け付けませんので、事前に資料などをお持ちの上、直接、市民相談室におこしください。

多重債務巡回無料相談

- 借金問題はさまざまな方法で必ず解決できます。お気軽にどうぞ。
- とき 3月17日(木)
午前10:00~午後5:00
 - ところ 山形財務事務所(山形市)
 - ※事前予約が必要です。
 - 申込み・問合せ 3月10日(木)まで、東北財務局金融監督第三課(☎022-266-5703)

交通事故無料相談会

- 交通事故に関することや後遺障がいなどの相談に応じます。
- とき 3月20日(日)
午後1:00~5:00
 - ところ 市民プラザ
 - 問合せ 全国行政書士交通事故審議会山形支部
(☎0237-73-4835)

古文書講座(初級編)

- 対象 18歳以上で古文書を読みたい方や基礎を学びたい方
- とき 4月6日(水)~平成24年1月4日(水)の毎月第1水曜日(全10回)
午後6:00~7:30
- ところ 市立図書館
- 定員 20人(先着順)
- 受講料 3000円(資料代含む)
- 申込み・問合せ 市立図書館
(☎654-2440)

米トレーサビリティ 制度説明会

- 対象 米飯を提供する外食業者および消費者
- とき 3月14日(月)
午後2:30~3:30
- ところ 県村山総合支庁(山形市)

- 市)
- 定員 180人
- 申込み・問合せ 3月7日(月)まで、山形農政事務所
(☎622-7236)

自動車事故被害者の 救済制度

自動車事故で加害者、被害者を問わず、重度の後遺症が残った方や亡くなられた方のご家族を救済するための制度です。

交通遺児などの育成資金貸付制度(無利子)

- 対象 中学3年生までの子ども
- 貸付金 一時金15万5000円、毎月2万円
- 貸付要件 市民税が非課税または均等割のみ課税の世帯など
- 返還方法 20年以内の均等払い

介護料支給制度

- 対象 自動車事故により重度の後遺障がいがあり、介護を必要とする方
- 支給額 2万9290円~13万6880円(障がいの程度に応じ支給)
- 申込み・問合せ 自動車事故対策機構山形支所
(☎609-0500)

東北療護センター入院施設

- 対象 自動車事故により、脳を損傷し、重度の精神神経障がいがある状態にあり、治療および介護を必要とする方
- 申込み・問合せ 東北療護センター(☎022-247-1171)

健康づくりと植物

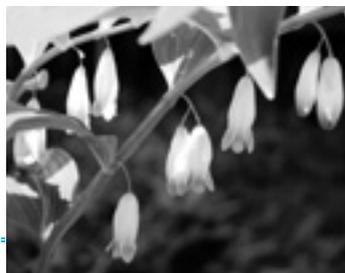
あまごころ

あまごころは、山林や草原などによく見られる多年生の植物です。茎は四角に角張り、縦に筋があるのが特徴で、上部は弓状に曲がります。笹のような形の葉が互生し、その根元から釣り鐘状の白い花を2個ずつ連ねて垂らします。根茎はヤマノイモ科の「あまごころ」に似ており、少し甘味があるので、「あまごころ」の名前が生まれました。

あまごころは薬草としても知られ、その生薬名は「萎蕤」と呼ばれています。

打ち身やくじきなどには、生の根茎を水洗いして、おろし金ですりおろし、それを食酢で練り固めて患部に張り、ガーゼと油紙で固定するとよく効くといわれています。

地上部が枯れて黄色になつたころ、根茎を掘り起こし、よく水洗いして、ひげ根を取り除き、縦割りにして日干しにします。それを生薬として、紙袋に入れて保存します。生薬100gとグラニュー糖100gをホワイトリカー0.7ℓに漬けて、半年後に布でこし、少量ずつ飲むと滋養強壮によく効くといわれています。また、生薬を1日5~10gずつ服用してもよいといわれています。



問合せ 市長公室

(☎654局1111内線325)

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。

～8月の間に5日間程度の研修を受講していただきます。

- 対象 市内にお住まいで、高齢者福祉に関心がある方
- 活動時間と回数 月4回程度、1回2～3時間
- 募集人員 3人
- 申込み・問合せ 3月24日(木)まで履歴書を添えて、市社会福祉課
(☎654-1111内線755)

紅花の栽培 ボランティア募集

紅花まつりを彩る紅花作りにご協力いただけるボランティアスタッフを募集します。

- 対象 18歳以上の方(経験は問いません)
- とき 4～7月ころ
- ところ 上貫津紅花畑
- 内容 種まき、間引き、除草など栽培にかかわる作業
- 申込み・問合せ 貫津紅花栽培組合(☎653-3217 荒澤方)

市勤労青少年ホーム 各種講座受講生募集

- 書道教室
 - とき 4月～平成24年3月の毎週月曜日
午後6:30～8:30
- 料理教室
 - とき 4月～平成24年3月の水曜日と木曜日の2コース(月3回)
午後6:30～8:30
 - 対象 市内にお住まいかお勤めの方

の方

- ところ 市勤労青少年ホーム
- 年会費 各教室500円(教材代別)
- 申込み・問合せ 市勤労青少年ホーム(☎654-4520)

山形県立農業大学校 研修生の募集

新規就農、新たな事業展開・加工について実践的に学ぶ研修です。

- 研修期間 4月～平成24年3月
- 研修先 農業関係試験研究機関、先進農業経営者など
- 募集人員 新規就農支援研修＝35人、農業ビジネス支援研修＝30人
- 受講料 無料
- 申込み・問合せ 3月25日(金)まで所定の申込書を添えて、山形県立農業大学校
(☎0233-22-8794)

やまがた被害者支援センター 支援活動員募集

- 対象 25歳以上の方
- 募集活動員 電話相談員＝月2回電話相談に従事(10人)
直接支援員＝裁判・病院などへの付き添い(10人)
- 応募方法 申込書と応募の動機と題する作文を提出
※申し込み後に審査を行い、選考された方は支援活動員として必要な研修を受講し、研修修了後支援業務に就きます。
- 申込み・問合せ 4月15日(金)まで、(社)やまがた被害者支援センター(☎642-3571)

ビーフリー アフター5会員募集

- 対象 中学生以上の健康な方
- 利用日 月～金曜日
午後5:00～10:00
- 内容 プールやジム、風呂などの全施設の利用が可能
- 月会費 6825円
- 申込み・問合せ スポーツクラブ天童ビーフリー
(☎654-8866)

健康増進に太極拳を 始めませんか

- とき 火曜教室＝4月5日(火)～の毎週火曜日/午前9:30～11:30
水曜教室＝4月6日(水)～の毎週水曜日/午後7:00～9:00
- ところ 市総合福祉センター
- 内容 太極拳入門、ストレッチ
- 月会費 2000円(入会金1000円)
- 申込み・問合せ 天童太極拳サークル事務局(火曜教室:☎653-8247 橋本方、水曜教室:☎653-7808 後藤方)

天童パソコン倶楽部 部員募集

- とき 毎月第2・4金曜日
午前9:30～正午
- ところ 市総合福祉センター
- 年会費 2000円
- 申込み・問合せ 天童パソコン倶楽部事務局(☎653-0302)

住民異動届などが 繁忙期の休日なども休めます

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。市では左記の繁忙期の休日、平日の窓口延長を行い、転入・転出などの住民異動届や戸籍関係届など異動に関する業務を行います。

とき	時間
3月26日(土)・27日(日)	午前8時30分から
4月2日(土)・3日(日)	午後0時30分まで
3月28日(月)～ 4月1日(金)	午後7時まで 窓口延長

業務内容

住民異動届業務、戸籍届業務、諸証明書発行業務、市民課。異動に係る業務は社会福祉課、税務課、納税課、水道事業所、教育委員会、学校教育課、健康課、子育て支援課、健康課、子育て支援課は市健康センターで業務を行います。

諸証明書自動交付機もご利用ください

市民カードを使うと、市役所正面玄関脇の諸証明書自動交付機で、土・日曜日を含み毎日(年末年始を除く)、午前9時から午後7時まで証明書の交付を受けることができます。

受け取れる諸証明書

住民票、印鑑登録証明書、外国人登録簿、所得・課税・納税証明書、市に本籍がある方の戸籍全部・戸籍個人事項証明書

諸証明書自動交付機が使用休止に

3月5日(土)は、電源設備保守点検のため、終日使用休止になります。

問合せ 市市民課(☎654局1111内線711)



くらしの Information March 情報②

催し・募集

もり～な天童のイベント

■第3回根付駒体験教室

- とき 3月12日(土)
午後1:30～
- 定員 20人(先着順)
- 参加料 500円
- 持物 エプロン
- 申込期限 3月8日(火)

■わくわくサロン(講話)

- とき 3月14日(月)
午後1:30～3:00

- 定員 30人(先着順)
- 参加料 無料

■レカンフラワー体験教室

- とき 3月16日(水)
午後1:30～
- 定員 12人(先着順)
- 参加料 1500円
- 持物 はさみ、新聞紙、ピンセット、ティッシュペーパー
- 申込期限 3月6日(日)

■柳を使った自由花または春のラウンドブーケ

- とき 3月19日(土)
午前10:30～
- 定員 20人(先着順)

- 参加料 2000円
 - 持物 はさみ
 - 申込期限 3月15日(火)
- #### ■新芽木と花のコラボを器に表現(生け花教室)

- とき 3月20日(日)
午後1:30～

- 定員 20人(先着順)
- 参加料 1500円
- 持物 はさみ、新聞紙、剣山
- 申込期限 3月17日(木)

■絵画教室作品展

- とき 3月1日(火)～31日(木)
- 申込み・問合せ 市森林情報館
もり～な天童(☎651-2002)

天童高原スキー場 お客様感謝デー

- とき 3月6日(日)
午前11:00～
- ところ 天童高原スキー場
- 内容 リフト7時間券半額、手打ちそば(100食限定)、軽食販売、屋台村など
- 問合せ 天童高原ロッジ
(☎657-3628)

春蘭展示会(無料)

- とき 3月19日(土)・20日(日)
午前9:00～午後4:30

- ところ 市民プラザ
- 問合せ 天童春蘭愛好会
(☎654-2573 細矢方)

やまがた地場産業展2011 (無料)

新たなものづくり製品などの展示と発表会を行います。

■MURAYAMA未来塾作品・地場製品の展示

- とき 3月10日(木)～13日(日)
午前9:00～午後4:30

■MURAYAMA未来塾成果発表会

- とき 3月11日(金)
午後1:30～3:00
- ところ 文翔館(山形市)
- 問合せ 県村山総合支庁産業経済企画課(☎621-8442)

天童少年少女合唱団 定期演奏会(無料)

- とき 3月19日(土)
午後2:00開演
- ところ 舞鶴荘チャペル・アヴェニール
- 問合せ 天童少年少女合唱団育成会事務局
(☎654-7016 矢野方)

介護相談員の募集

派遣を希望する介護サービス事業所を訪問し、利用者やその家族の声を聞き、疑問や不安・不満などの改善を図れるように支援する介護相談員を募集します。なお、活動を行うために市に登録し、6

3月1日(火)～7日(月) 子どもの予防接種週間

日本医師会、日本小児科医会、厚生労働省では、右記の期間を子どもの予防接種週間としています。4月からの入園や入学に備え、未接種のものがないか母子手帳で確認しましょう。



特に、感染力の強い麻疹(はしか)、風しんは、日本から排除するための対策を強化しています。本年度、麻疹・風しん混合予防接種の対象となる、年長児、中学1年生、高校3年生は、無料の接種期間が3月31日(木)までになっています。忘れずに予防接種を受けましょう。

- 問合せ 子育て支援課(☎652局0882)

親子ふれあい環境教室

- 対象 小学生と保護者
(先着10組)

- とき 3月19日(土)の
午前9時から正午
まで

- ところ (株)ヨコタ東
北「リサイクルア
メニティセンター」(新庄市)

- 内容 リサイクル容器製造工場見学

- 参加料 無料

- 申込み・問合せ 3月14日(月)まで、市生活環境課(☎654局1111内線274)



紙おむつを支給しています

市では、要介護で常時失禁状態にある高齢者に対して、紙おむつを支給しています。4月分から新たに支給を希望する場合は、3月14日(月)まで申請してください。

- 対象 市内に住所のある満65歳以上の方で、寝たきりや認知症などのために常時紙おむつを必要とし、排せつの介助を必要とする方
- 持物 印鑑
- 申込み・問合せ 市社会福祉課 (☎654-1111内線757)

国民健康保険 男性のための運動教室(無料)

- 対象 国民健康保険に加入している、おおむね40歳以上の男性(各回先着30人)
- とき 3月10日(木)・16日(水)・23日(水)
午後5:45~7:15
- ところ 市健康センター
- 内容 一人でも効果の上がる運動など
- 持物 内ズック、タオル、飲み物
- 申込み・問合せ 3月9日(水)の正午まで、市健康課 (☎652-0884)

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みなさんに、交通費の一部を支給します。次のすべての項目に該当する方は、市健康課の窓口で忘れずに手続きをしてください。

- 対象 ○腎臓機能障がいなどで身体障害者手帳を持っている方
○人工透析のために、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平成21年分の所得税が課税されていない方
- 支給交通費 平成22年10月~平成23年3月の交通費の一部
- 持物 身体障害者手帳、印鑑
- 申込み・問合せ 3月25日(金)まで、市健康課 (☎652-0884)

転倒・骨折予防のために 健康てんどう元気塾

- 対象 市内にお住まいで、要介護認定を受けていない65歳以上の方
 - とき 4月5日(火)~30日(土)の毎週火・木・土曜日の3コース
午後1:30~4:15
 - ところ ラ・フォーレ天童のぞみ
 - 内容 講話、ストレッチ体操、バランス運動、介護予防体操「しゃんしゃん体操」、温泉入浴など
 - 定員 各コース15人(応募多数の場合抽選)
 - 参加料 1200円(4回分の保険料・飲料水代など)
 - 持物 運動できる服装、タオル(汗ふき用・入浴用)、参加料
- ※自宅から送迎します(直接も可)。
- 申込期限 3月18日(金)
 - 申込み・問合せ 申込書に記入の上、市社会福祉課(☎654-1111内線755)、またはラ・フォーレ天童のぞみ(☎656-8322)



そこで、体の奥深くにある「深層筋」を鍛える必要があります。深層筋には体を支え、姿勢を保つ役割があります。

特におなか周りの深層筋を動かして鍛えると、内臓脂肪が燃やされるとともに、腰痛を防ぎます。加えて、背筋が伸びて自然と姿勢が良くなり、いつの間にか猫背が直ります。深層筋を鍛える方法としてピラティスをお勧めします。みんなで楽しく姿勢美人になりましょう。

人間にとって「猫背」とは姿勢が悪いことの名詞になっています。私自身も少し気を抜いてしまうと背中が丸まり、だらしない姿勢になってしまいます。

猫背は、首にかかる負担が大きくなり内臓を圧迫するため、機能が低下し、肩こりや腰痛の原因になります。何より見た目が美しくありません。普段から気を付けていても長く続くものではなく、気が付けばまた元の姿勢に逆戻りしてしまいます。



スポーツクラブ天童
ビーフリー
五十嵐清香
インストラクター

●猫背が人体に及ぼす悪影響

ひとくち
健康講座

140

みんなの健康

Health
March

●検診などについての問合せ
乳幼児…市子育て支援課
(☎652-0882)
成人…市健康課
(☎652-0884)



4カ月児健康診査

対象	とき
平成22年10月27日～11月16日に生まれた乳児	3月16日(水) 受付＝午後1:00～1:45
平成22年11月17日～11月30日に生まれた乳児	3月29日(火) 受付＝午後1:00～1:45
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22年6月1日～6月19日に生まれた乳児	3月28日(月) 受付＝午前10:00～11:00
平成22年6月20日～6月30日に生まれた乳児	3月28日(月) 受付＝午後1:00～2:00

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、虫歯予防、健康相談、絵本の読み聞かせなど
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21年8月21日～8月31日に生まれた幼児	3月15日(火) 受付＝午後1:00～1:45
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

保健師が健康相談を行うほか、ストレッチや玄米ダンベル体操などを行います。また、運動普及推進員がお待ちしていますので、お気軽におこしください。

とき	ところ
3月18日(金)	市立長岡公民館
3月28日(月)	市健康センター
受付時間	午後1:30～2:30
内容	健診結果や生活習慣病予防に関する健康相談、軽体操など
持物	健康手帳(持っていない方には当日発行)

元気わくわく運動セミナー(無料)

申し込み不要です。当日、運動しやすい服装で会場におこしください。

- 対象 生活習慣病予防に関心のある40～69歳の方
- とき 3月15日(火)
午後1:15～3:00
- ところ 市健康センター
- 内容 体をほぐして心地よく「健美操」/小野淳子さん(フィットネスインストラクター)
- 持物 バスタオルまたはヨガマット、内ズック、タオル、飲み物
- 問合せ 市健康課(☎652-0884)

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遠慮ください

	医療機関名	
3/6(日)	さとうウィメンズクリニック 南小畑4-1-1 (☎652-1117)	さとう医院 駅西2-5-20 (☎653-1433)
3/13(日)	天童市民病院 駅西5-2-1 (☎654-2511)	
3/20(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)
3/21(月)	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)
3/27(日)	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)

※救急告示病院は24時間受け付けています。
天童市民病院(☎654-2511)、天童温泉篠田病院(☎653-5711)、吉岡病院(☎654-1188)

今月の乳幼児予防接種

体調の良いときに主治医とよく相談して受けてください。

- 問合せ 市子育て支援課
(☎652-0882)

BCG	満3カ月児(平成22年12月生まれ)以上6カ月に達するまで
三種混合	満3カ月児(平成22年12月生まれ)以上
麻しん・風しん	満1歳(平成22年3月生まれ)以上2歳未満児
日本脳炎	満3歳児(平成20年3月生まれ以上)

Sports Topic



ホーム戦で悔しい黒星

2月12日・13日の両日、V・プレミアリーグ女子山形大会が県総合運動公園で行われました。前試合まで3連勝と波に乗るパイオニアレッドウィングスは、12日、久光製薬スプリングスと対戦。ホームで連勝を伸ばしたいパイオニアレッドウィングスでしたが、序盤から相手にリードを許すと、最後まで自分たちのペースをつかみきれず、セットカウント0-3で敗れました。今シーズンの山形でのホームゲームは13日の東レアローズとの対戦で最後になりましたが、残りの試合もパイオニアレッドウィングスの活躍を祈り、みなさんの応援を届けましょう。

楽天イーグルス2軍公式戦
運営ボランティア募集

市スポーツセンター野球場で行われる、楽天イーグルス2軍公式戦の運営ボランティアを募集します。

- 参加資格 市内にお住まいの高校生以上で1試合以上参加できる方
- とき 下記公式戦日程のとおり
午前8:30~午後5:00
- ところ 市スポーツセンター野球場
- 内容 入場チケットもぎり、ファウルボール注意喚起、場内清掃などの試合運営業務全般
- 問合せ ホームタウンTENDŌ推進協議会(市文化スポーツ課内) ☎654-1111内線263)



2011イースタンリーグ公式戦日程(天童市開催)

とき	対戦相手
4月22日(金)	横浜ベイスターズ
4月23日(土)	横浜ベイスターズ
4月24日(日)	横浜ベイスターズ
6月18日(土)	埼玉西武ライオンズ
6月19日(日)	埼玉西武ライオンズ
7月26日(火)	北海道日本ハムファイターズ
7月27日(水)	北海道日本ハムファイターズ

※試合はいずれも午後1:00開始。

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-spoc/>

主な予定

- 6日(日) 天童市ジュニア卓球選手権大会
- 12日(土) 天童市バレーボール協会ジュニア育成強化事業
- ・プレシーズンマッチ少年サッカー大会
- 13日(日) 天童市バドミントンダブルス大会
- ・西北山形空手道選手権大会
- 19日(土) 天童市長杯ロードレース大会
- ・プレシーズンマッチ少年サッカー大会
- 20日(日)・21日(月) 東北ミニバスケットボール交歓大会
- 25日(金)~27日(日) 東北チャンピオンズ春季少年サッカー大会
- 26日(土) チャレンジリーグ卓球大会

トレーニングルームをご利用ください

- 使用時間 午前9:00~午後9:30
- 使用料 一般=200円、高校生=100円、中学生=50円(小学生は利用不可。トリムコースは無料)

今月の休館日

7日(月)、14日(月)、28日(月)

県総合運動公園 ☎655-5900

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

主な予定

- 5日(土) 全国小学生選抜ソフトテニス大会二次予選会
- ・未来のトップアスリート強化講習会(陸上)
- 5日(土)・6日(日) 山形県中学校バレーボール選抜大会
- 13日(日) 山形県ジュニアアトランポリン大会
- 19日(土)・20日(日) 山形近県都道府県対抗代表中学生ソフトテニス大会
- 19日(土)~21日(月) 東北ミニバスケットボール交歓大会
- 25日(金)~30日(水) 山形近県高校研修ソフトテニス大会
- 26日(土)~28日(月) スポーツタレント発掘事業

今月の休館日

7日(月)


 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

19日(土) 対浦和レッズ(午後4:00~)

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

3月の催し物

18日(金)～25日(金) 布絵本・布遊具展

サークル活動

12日(土)午後2:00～ とんと昔語りの会
 16日(水)午前11:00～ おはなしの会
 17日(木)午前11:00～ えほんのへや
 26日(土)午後2:00～ つくってあそぼう

映画上映会

6日(日)午後2:00～ 長靴をはいた猫

3月の休館日

1日(火)～4日(金)、8日(火)、15日(火)、22日(火)、
 29日(火)、31日(木)

お願い 本の貸出期限は、2週間になります。
 返却期限の確認をお願いします

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月の催し物

6日(日)・21日(月)午後2:00～3:30 西沼田大學
 公開講座(各回中学生以上先着10人、参加料300円)
 20日(日)午前10:00～午後1:00 豆腐づくり(会
 場は市立蔵増公民館、先着10人、参加料500円、
 中学生以下の場合は親子で参加のこと)

3月の休館日

7日(月)、14日(月)、22日(火)、28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

～31日(木) 新収蔵品展
 17日(木)～27日(日) 体験美術
 館 アイロンビーズ・箱づく
 り

3月の休館日

7日(月)、14日(月)、22日(火)、
 28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

～4月3日(日) 第16回天童の
 雛飾り展
 ～4月3日(日) 土のぬくもり
 郷土人形展(三二展)

3月の休館日

天童の雛飾り展の開催期間中は
 休まず開館します



市民プラザ ☎654-6200
 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

市民ギャラリー

19日(土)・20日(日) 春蘭展示会

3月の休館日

14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

1日(火)午前10:30～11:30
 子育てサロン(ひなまつり)
 2日(水)午前10:30～
 おはなし広場
 8日(火)午前10:30～11:30
 タッチケア(要申し込み)
 16日(水)午前10:30～11:30
 楽しい折り紙教室



3月の休館日

14日(月)

子育て Q&A

- Q** インフルエンザ予防のポイントは？
- A** 乳幼児がインフルエンザに感染すると重症化の恐れがあります。次のことに注意しましょう。
- 帰宅したら、手洗い、うがいを行ってから子どもと接するようにしましょう。
 - 咳症状のある時はマスクを着用し、部屋の換気と乾燥に注意しましょう。
 - 十分な栄養と睡眠を取らせ、抵抗力を高めましょう。
 - 流行時は人ごみを避けましょう。

● 問合せ 子育て支援課 (☎652-0882)

ひな 天童雛飾り 4月3日(日)まで

お雛様スタンプラリー実施中
詳しくはパンフレットをご覧ください。

親子でひな菓子づくり

- とき 3月6日(日)
 - 1回目=午後1:30~
 - 2回目=午後3:00~
- ところ 将棋むら天童タワー
- 参加料 各回親子1組100円



※作ったお菓子は持ち帰りできます。

- 申込み・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)

お雛のおはなし・紙芝居

- とき 3月13日(日)
 - 1回目=午後1:30~
 - 2回目=午後3:00~
- ところ 広重美術館



※参加者は入館料が大人500円、幼児は無料(幼児には雛のお菓子付き)。

雛飾り展示施設	入館料
市立旧東村山郡役所資料館 (☎653-0631)	大人=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、小学生=300円
天童ワイン (☎655-5151)	無料

雛料理

- 割烹一久 (☎654-1919)
- 将棋むら (☎653-3222)
- 手打ち伊藤屋 (☎653-2079)

●雛菓子 のぼり旗が目印

縁結びめん

水車生そば (☎653-2576)

ティータイム

- ぱれん (広重美術館内)
- 将棋むら

料理教室

木犀庵

(☎615-9150)



第56回天童桜まつり各種イベント

将棋の女王コンテスト出場者募集

天童市の魅力を全国にPRするお手伝いをさせていただき、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10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 将棋の女王=賞金10万円と副賞・記念品、審査会出場者全員=参加賞1万円

- 応募方法 3月27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)

※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

- 対象 16歳以上の方(応募者多数の場合抽選)

選)

- 募集人数 ○「歩」役(女性)=18人
○「歩」以外の役=22人

- 出演日時 4月24日(日) 午後1:00~4:00(午前9:00市総合福祉センター集合)

- 申込期限 3月31日(木)

天童桜まつり子ども将棋大会

- 対象 小・中学生(棋力別)
- とき 4月17日(日) 午前9:00~

- ところ パルテ1階
- 参加料 1000円(昼食代含む)

- 申込期限 4月12日(火)

運営ボランティアスタッフ募集

- 対象 高校生以上の方
- とき 4月23日(土)・24日(日)

- 内容 人間将棋の運営協力
- 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

まちのイベント情報局

event information

市からの information お知らせ

テレビ広報 やまがた東西南北(YBCテレビ 毎週火曜日午後3:50)
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)
ホームページ <http://www.city.tendo.yamagata.jp/>
メールマガジン ふるさとだよりfメール
(毎週木曜日配信(無料)。登録は天童市ホームページから)
携帯サイト <http://www.city.tendo.yamagata.jp/m/> 携帯サイトQRコード▶



人口 62,108人(62,392人) 男 30,243人 女 31,865人 世帯数 19,793世帯(19,748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。