

教養を深め、かおり高い文化のまちをつくります。(市民憲章)



南陽のみらい見据え 活発に意見交換

各地区で「市長とみらいトーク」開催中

白岩市長が各地区の公民館等に出向き、市民の皆さんと地域の課題やまちづくりについて意見交換を行う「市長とみらいトーク」が開催されています。今年度は「夢はぐくむまち南陽」対話で生まれる住みやすいまち南陽を目指して」をテーマとして、9月26日(水)の吉野公民館を皮切りに、市内8地区16会場での開催となります。

始めに「ホストタウン推進事業」について、相手国バルバドス出身のドーン国際交流員が説明。市長からは市の主要な施策に加え、最近全国的に自然災害が頻発していることを受け、地域の皆さんに防災について考えてもらおうと、地区ごとのハザードマップを用いた被害想定などの説明が行われています。

意見交換では、参加した市民の方から「地域や学校の今後を考えるため、地区で勉強会を開きたい」といった提案や、地域の実情に合わせた要望等が出されています。なお、市民の皆さんから出された意見等は集約後、各地区公民館へ配布します。

今後は、10月19日(金)に梨郷公民館会場で行われ、以降は各地区の8か所の町内会施設でも開催する予定です。多くの皆さんのご参加をお待ちしています。

白岩市長が「輝く女性の活躍を加速する男性リーダーの会」行動宣言に賛同しました

この宣言は、組織の男性リーダーがさまざまな女性の意欲を高め、その持てる能力を最大限発揮できるよう「自ら行動し、発信する」「現状を打破する」「ネットワークを進める」ことを広く表明するものです。

宣言にあたり白岩市長は、9月14日(金)、佐藤孝弘山形市長(写真左)・皆川治鶴岡市長(右)とともに南陽市役所で共同記者会見を行いました。



これに伴い、庁内の女性活躍推進のため、同日付けで組織の変更および人事異動がありましたのでお知らせします。

- 【組織の変更】 総務課内に女性活躍推進室を設置
- 【人事異動】 ※氏名後の()内は前職。
▽総務課長補佐(兼)女性活躍推進室長 島貫正行(総務課長補佐)
☎総務課 (☎④-0243)

平成31年度の固定資産・都市計画税は、平成31年1月1日現在南陽市に所在する固定

家屋の取り壊しの届けはお済みですか

JR赤湯駅東駐車場内北側にある駅関係者駐車場を、一般駐車場に変更しました。短時間(1時間以内)専用駐車場としてご利用をお願いします。1時間を超えて駐車する場合は、駅北駐車場または駅西口駐車場をご利用ください。☎市民課生活係 (☎④-8255)

JR赤湯駅駐車場の利用について

お知らせ

◆申請期限 11月21日(水) ※国営米沢平野二期農業水利事業の受益地等は、原則除

る際は、事前に除外手続き(完了まで6か月程度)が必要です。その他の手続きが必要な場合もありますので、お早めにご相談ください。

農業振興地域整備計画の変更(一般除外)申請

農用地区域内に建物等を建てる際は、事前に除外手続き(完了まで6か月程度)が必要です。その他の手続きが必要な場合もありますので、お早めにご相談ください。

☎山形労働局 (☎023-624-8224)

最低賃金が改正されました 山形県の最低賃金が10月1日(月)(発効日)から1時間763円になりました。この最低賃金は、県内で働くすべての労働者に適用されます。

◆閉鎖期間 11月上旬〜平成31年4月下旬

白竜湖トイレを冬期間閉鎖します 白竜湖トイレを冬期間閉鎖します。☎建設課管理計画係 (☎④-8392)

医療機関の適正受診にご協力ください

医療機関を受診するときのちょっとした心掛けが、医療費の節減につながります。受診の必要な方が安心して医療が受けられるよう、医療機関や薬局を受診する際は次のことに気を付けましょう。

1. かかりつけ医をもちましょう
かかりつけ医は私たちの健康を身近で守ってくれるパートナーです。気になることは、かかりつけ医に相談しましょう。
2. 重複受診は控えましょう
同じ病気で複数の医療機関を受診すると、医療費を増やすだけでなく、重複する検査や投薬によっては、かえって体に悪影響を及ぼすことがあります。
3. 「おくすり手帳」を携帯しましょう
薬の服薬状況を確認してもらうことで、重複投与や飲み合わせによる副作用のリスクを防ぐことができます。また、薬局での支払額が安くなります。

☎すこやか子育て課国保医療係 (☎④-1692)

4. お薬は必要な分だけもらいましょう
薬のもらいすぎに注意し、薬が余っている場合は、医師や薬剤師に相談しましょう。
5. ジェネリック医薬品を活用しましょう
数種類の薬を使っている方や長期間の服薬が必要な方は大幅に医療費を削減できることがあります。まずは、医師に相談してみましょう。
6. 安易な時間外受診は控えましょう
時間外(休日や夜間)受診は窓口負担も高額です。急病等のやむを得ない場合を除き、診療時間内に受診しましょう。

【健康診断を受けましょう】

年1回の健診で自分の体を知ることが大切です。健康は自分自身で守りましょう。



【スペシャルゲスト】 荻野目洋子

初の置賜エリアでの公演開催決定！今回のスペシャルゲストは、荻野目洋子さん！クラシックからタンゴ、ジャズ、ミュージカル、ポップスに至るまで、ジャンルにとらわれないプログラムと一流の演奏家たちの素晴らしい演奏、そしてヴァイオリニスト高嶋ちさ子さんと、フジテレビ軽部アナウンサーの絶妙なコンビネーションが生まれる愉快きわまりない軽妙なトークをぜひご覧ください！

- 期日 平成31年3月2日(土)
- 時間 開場=午後2時/開演=午後2時30分
- 場所 シェルターなんようホール(南陽市文化会館)大ホール
- チケット料金(全席指定) 5,500円

※チケットはお1人様につき1枚必要です。未就学児童の入場はご遠慮ください。
※都合により出演者が変更となる場合がありますのでご了承ください。
※車いす席をご希望の方は、さくらんぼテレビにお問い合わせください。
※駐車場に限りがありますので、できるだけ乗り合わせで越してください。

◆チケットの市民先行販売を行います

- ▼期間 10月27日(土)~11月2日(金)
- ▼受付時間 午前9時~午後9時
- ▼場所 シェルターなんようホール
- ※1人4枚まで購入可。
- ※販売枚数に限りがありますので、お早めにお買い求めください。
- ※市民である証明(運転免許証等)をご持参ください。

◆一般販売について(12月1日(出)午前10時~)

- ▽ローソンチケット【☎0570-084-002・Lコード=21694】
- ▽チケットぴあ【☎0570-02-9999・Pコード=129-084】
- ▽セブンチケット(セブニーイレブン)
- ▽シェルターなんようホール
(初日のみ午前10時から。12月2日(日)以降は、午前9時~午後9時/休館日=月曜日・祝日の場合は翌日)で販売します。

●問合せ先 さくらんぼテレビ (☎0120-150-616・平日午前10時~午後6時)

地域包括支援センター
11月の介護予防情報

- ①もの忘れ相談 (無料・予約不要)
 - ◆日時・場所 22日(木)午前9時30分～午後1時・市役所201会議室
 - ※相談は受付順です。
 - ☎地域包括支援センター (☎40-1646)
- ②介護学習会 (無料・予約不要)
 - ◆日時・場所 16日(金)午後1時30分～2時30分・市役所201会議室
 - ◆テーマ 「最近のオムツ事情」
 - ◆対象 介護のための学習をしたい方
 - ☎地域包括支援センター (☎40-1646)
- ※③～⑥は65歳以上の方対象。
- ③はつらつくらぶ (要予約)
 - ◆教室名・期日 ①ゆったりくらぶ・14日(木)、21日(水)②ペーパークイリングづくり・16日(金)③やじろべえ (予防体操)・22日(木)④てんとうむし・29日(木)⑤健康ヨガ教室・毎週火曜日
 - ◆時間 ①②④午前10時～午後3時30分③午後0時40分～2時⑤午前9時30分～10時30分、午前11時～正午
 - ◆場所 ①②④老人いこいの家③⑤沖郷公民館 (防災センター)
 - ◆参加料 ①②④老人いこいの家利用料430円 (昼食代は実費、材料費一部負担あり) ③無料⑤1,000円/月
 - ※会場の都合により、先着順となります。
 - ☎・☑社会福祉協議会 (☎43-5888)
- ④わくわく健康教室 (無料・予約不要)
 - ◆期日・場所 ▽13日(火)・中川公民館▽26日(月)・漆山公民館
 - ◆時間 午後1時～2時
 - ◆内容 介護予防運動
 - ☎接骨師会健康サポート事業所 (☎40-2776)
- ⑤趣味のいきがい教室 (要予約)
 - ◆教室名・期日 ①ココナッツ体操・7日(水)②元気運動・20日(火)
 - ◆時間・場所 ①午前10時～正午②午後1時～2時・太陽の里ふたば
 - ◆参加料 700円程度
 - ◆持ち物 ①水分補給用の飲み物
 - ◆申込期限 各開催日の前日正午
 - ☎・☑太陽の里ふたば (☎59-4333)
- ⑥るーむ花 (予約不要・祝日は休み)
 - ◆日時 毎週水・木曜日午前10時～正午
 - ◆場所 花工房 (☎43-3364)
 - ◆内容 ▽水曜日=小物づくり教室▽木曜日=趣味のソーイング教室
 - ◆参加料 実費材料代

かしこい消費者

不安をあおり契約させる「点検商法」に注意

大規模災害が発生すると、不安をあおり契約させる「点検商法」・「便乗商法」など悪質な業者が増加します。十分注意しましょう。
▽勧誘が目的と告げずに点検を持ち掛け、不安をあおって契約を急がず悪質な業者がいます
▽一度契約すると、次々と他の場所も工事の契約をさせられることがあります

【対応策】

▽「点検させてほしい」と訪問してくる業者には対応しない
▽別の業者の見積もりを取るなどして、その場で契約しない

少しでも「おかしいな」「怪しいな」と感じたら、下記に相談ください
▽消費者ホットライン (☎188)
▽置賜消費生活センター (☎24-0999)
▽市民課生活係・消費生活相談員 (☎40-8255・市役所2番窓口)

☎市民課生活係 (☎40-8255)

南陽市消費者連合会

介護予防の基礎知識 Vol.68

防ぎましょう「お口の寝たきり」

口は、話す、食べる、表情を豊かにするなど、元気で楽しい生活を送るための大切な機能を持っています。年齢を重ねると、歯の本数やだ液の分泌が減り、食べ物がかみにくくなったり、ものが飲み込みにくくなったりします。口の中の健康を保つために、舌や唇、ほお、のど、顎などを鍛える口腔ケアやお口の体操をしましょう。

【こんな人は特に注意】

- ▽虫歯や歯周病、または入れ歯の不調に悩んでいる
- ▽お茶や汁物などを飲むときに、むせることがある
- ▽固いものが食べにくい。口の中に食べかすが残る
- ▽口の渇きが気になる ▽人と話す機会が少ない

■自宅でできる口腔ケア

- ▽毎食後に歯磨きを。歯ブラシ、歯間ブラシ、糸付きようじなどを上手に使いましょう
- ▽入れ歯はやわらかめの歯ブラシで磨いて、寝るときには外して保管しましょう。錠剤の洗浄剤を利用するのも効果的です
- ▽食べ物かす等が、細菌繁殖や口臭の原因になることがあります。舌みがき用のブラシで、優しく舌の汚れも取りましょう

■お口の体操

1. 口を閉じたまま、頬を膨らませたりへこませたりする。
 2. 口を大きく開けて、舌を出したり引っ込めたりする。
 3. 舌を出して、上下左右に動かす。
 4. 口を閉じて、口の中で舌を上下左右に動かす。
 5. 「ば・た・か・ら」と、口や舌を大きく動かしながら声を出す。
- ※お口の体操は、食事前にするのが効果的です。口の周りの筋肉を動かすことで、誤嚥やむせの予防にもなります。

☎地域包括支援センター (☎40-1646)

出会いの機会をあなたに

県、市町村等で運営する「やまがた出会いサポートセンター」では、結婚を希望する独身者が、会員制でお見合い相手を自分から探せます。

- ◆登録料 1万円
- ◆登録期間 3年
- 【出張登録会を利用ください】
- ◆期日 原則毎週土曜日または日曜日(予約制)
- ◆場所 置賜総合文化センター1(米沢市)
- ◆予約受付時間 ▽月・火・金・土・日 ▽午前9時～午後5時 ▽水・木 ▽午前11時～午後8時
- ☎・☑出会い支援サービス山形センター (☎023-687-1972)

募集

公衆浴場管理人

- ◆応募資格 ▽概ね65歳までの心身ともに健康な方▽勤務先の近辺に居住、または通勤が可能な方(住み込み可)
- ◆募集人員 2人1組(原則として夫婦)
- ◆勤務先 赤湯温泉公衆浴場「とわの湯」(赤湯地内)
- ◆委託料 2人で月額33万7000円

業務開始日 12月1日(土)

- ◆業務内容 入浴者の受付看守、公衆浴場内外の管理清掃等
- ◆申込方法 所定の申込書、履歴書を左記に提出
- ◆申込締切 10月31日(水)必着
- ☎・☑赤湯財産区温泉事務所 (☎43-2156)

相談

空き家相談会 (無料)

- ◆期日 10月27日(土)
- ◆時間 午前9時～正午
- ◆場所 赤湯公民館
- ☎県宅地建物取引業協会南陽 (☎40-3880)

新規里親相談会

- ◆里親とは、虐待や親の病気等の事情で家庭で暮らすことのできない子どもを、県からの委託により一定の期間家庭に迎え入れて養育する方です。
- ◆日時 10月28日(日)午前10時～午後4時
- ◆場所 ワトワセンター南陽
- ◆内容 里親の役割と里親になるまでの流れ等についての説明、相談
- ※説明・相談時間は約60分。
- ◆対象 里親に興味がある方、里親となつて子どもの養育を希望する方
- ◆申込締切 10月27日(土)

奨学金返済に関する相談

奨学金返済に関する悩みや困りごとを相談ください。相談料は無料です。

【電話相談】

- ◆期間 10月25日(木)～27日(土)
- ◆時間 午前10時～午後7時 (27日(土)は午後5時まで)
- ◆相談先 左記に電話
- 【弁護士による面談相談】
- ◆期日 10月27日(土)
- ◆時間 午後1時～5時
- ◆場所 大手門パルズ(山形市)
- ※事前に申し込みが必要です。
- ☎・☑生活あんしんネットやまがた (☎0120-39-6029)

マザーズおしごと相談会

- ◆期日 10月23日(火)、11月12日(月)
- ◆時間・内容 ▽午前10時30分～11時30分・セミナー(定員5人・要予約) ▽正午～午後2時・個別相談会
- ◆場所 ハローワーク米沢
- ◆対象 就職を考えている子育て中の女性
- ※セミナーのみ、個別相談会のみも参加も可能です。
- ☎・☑マザーズジョブサポート山形 (☎023-665-5915)

講座・催し

南陽しやきつといき隊 認知症予防教室

◆場所 ▽①梨郷公民館▽②中川公民館

- ◆期日 ▽①11月1日(木)～平成31年2月7日(木)の毎週木曜日(計12回。12月27日(木)、平成31年1月3日(木)・31日(木)は休み) ▽②11月7日(水)～平成31年2月6日(水)の毎週水曜日(計12回。12月26日(水)、平成31年1月2日(水)は休み)
- ◆時間 ▽①午後1時30分～2時30分 ▽②午前10時30分～11時30分
- ◆申込締切 ▽①10月25日(木) ▽②10月30日(火)

【共通事項】

- ◆対象 65歳以上84歳以下の介護保険サービスを利用していない方
- ◆定員・参加料 先着20人・無料
- ☎・☑地域包括支援センター (☎40-1646)

消しゴムはんこ教室

- ◆はんこ職人指導のもと、自分だけの楽しいオリジナル消しゴムはんこを作って、年賀状などに活用してみませんか。
- ◆日時 11月17日(土)午前9時～11時
- ◆場所 宮内公民館
- ◆講師 竹田美喜子(栄養士)
- ◆定員 先着16人
- ◆参加料 1500円/3回
- ◆持ち物 エプロン、手ぶき用タオル、筆記用具、包丁
- ◆申込方法 宮内公民館で申込用紙に必要事項を記入し、参加料を添えて申し込み
- ☎・☑宮内公民館 (☎47-3112)

30分～11時30分

- ◆場所 宮内公民館
- ◆対象 どなたでも(小学3年生以下の方の参加は保護者同伴でお願いします)
- ◆講師 宮川良司(宮川西山堂印房)
- ◆定員 先着20人
- ◆参加料 300円
- ◆持ち物 筆記用具
- ◆申込方法 宮内公民館で申込用紙に必要事項を記入し、参加料を添えて申し込み
- ◆申込締切 11月7日(水)
- ☎・☑宮内公民館 (☎47-3112)

女の料理教室

- ◆家庭にある食材を使って、和・洋・中の料理を作ります。
- ◆期日・内容 ▽①11月5日(月)・和食▽②11月14日(水)・洋食▽③11月27日(火)・中華
- ◆時間 午前10時～午後1時30分(片付けをして解散)
- ◆場所 宮内公民館
- ◆講師 竹田美喜子(栄養士)
- ◆定員 先着16人
- ◆参加料 1500円/3回
- ◆持ち物 エプロン、手ぶき用タオル、筆記用具、包丁
- ◆申込方法 宮内公民館で申込用紙に必要事項を記入し、参加料を添えて申し込み
- ☎・☑宮内公民館 (☎47-3112)



保健と予防

- ・受付時間においでください。
- ・各担当医は変更になる場合があります。
- ・けん診・予防接種については、市ホームページでもご覧になれます。
☎すこやか子育て課けん診係 (☎40-1693)

●子宮頸がん・乳がん検診（集団検診）

事前に申し込みの方には、今回の市報と一緒に検診票を配布または郵送します。新規で申し込みを希望される方は、すこやか子育て課けん診係までご連絡ください。

月日	受付時間	場所	地区	対象者
11/22 (木)	午後1時～1時30分	南陽検診センター	東町(上、下)、漆山(1～3組)	《子宮頸がん検診》 20歳以上の女性 《乳がん検診》 40歳以上の女性 (年齢は平成31年3月31日時点)
11/28 (水)			金山全地区	

※該当日に受診できない方は、他の日程でも受診できます。
(持ち物) 検診票、自己負担金(「新たなステージに入ったがん検診の総合支援事業」の対象者には自己負担金を全額助成します。送付されている無料クーポン券を受付にお出しください)

●ママとベビーの体操教室

月日	受付時間	場所	内容	対象者
11/9 (金)	午前9時40分～9時55分	健康長寿センター	ママの体操、ベビーマッサージ、手遊び等	平成30年2・3・4月生まれの方

(持ち物) 母子健康手帳、バスタオル
※準備の都合上、11月7日(水)まで予約をお願いします。
※一緒に体操できる動きやすい服装でご参加ください。
※水分補給の用意をしてきてください。
※終了時間は午前11時30分頃です。
☎すこやか子育て課すこやか係 (☎40-1691)

●1歳6か月児健診

月日	受付時間	場所	内容	担当医	対象者
11/22 (木)	午後1時20分～1時40分	シェルターなんようホール	小児科・歯科診察、フッ素塗布	《小児科》 佐藤 哲 齋藤 忠範	平成29年4月生まれの方と前回来受診の方

(持ち物) 母子健康手帳、問診票
※問診票を個別に送付します。記入して持参ください。
※子どもの健康状態をわかる方が付き添ってください。
※フッ素塗布は希望者に自己負担500円で実施します。
※終了時間は午後4時頃です。
☎すこやか子育て課すこやか係 (☎40-1691)

●3歳児健康診査

月日	受付時間	場所	内容	担当医	対象者
11/21 (水)	午後1時～1時20分	シェルターなんようホール	小児科・歯科診察、尿検査、計測、その他	《小児科》 三須 久子 《歯科》 桜井 洋子	平成27年4月生まれの方と前回来受診の方

(持ち物) 母子健康手帳、歯ブラシ、尿、問診票
※事前に郵送する検査用具で視力とささやき声の検査を済ませ、アンケートを記入してお持ちください。
※子どもの健康状態をわかる方が付き添ってください。
※終了時間は午後4時頃です。
☎すこやか子育て課すこやか係 (☎40-1691)

●特定健診、胃がん・大腸がん・呼吸器検診

月日	受付時間	場所	地区
11/21 (水)	午前7時30分～9時	沖郷公民館(防災センター)	若狭郷屋
11/22 (木)			萩生田、郡山西、島貴

※該当日に受診できない方は、他の日程でも受診できます。
(持ち物) 保険証、健診票、自己負担金、その他必要とする物

◆対象者

【特定健診・後期高齢者健診】①昭和54年3月31日までに生まれた方で南陽市国民健康保険被保険者の方②山形県後期高齢者医療広域連合被保険者の方
※①②以外の方は、保険証に記載してある医療保険者が行う健診を受けてください。

【胃がん・大腸がん・呼吸器検診】昭和54年3月31日までに生まれた方

●11月の南陽東置賜休日診療所 (☎40-3456)

休日診療所は、比較的症状の軽い救急患者に診療を行うための初期救急医療機関です。休日の急な発熱等で体の具合が悪くなったときや、お子さんの急な体調不良等にご利用ください。保険証をお持ちください。



◆診療日 日曜日、祝日
◆受付時間 午前8時45分～11時45分、午後1時～4時30分
◆診療科目 全科(主に内科、小児科)

月日	当番医師	月日	当番医師
11月3日(土)	板垣 敏明	11月18日(日)	石黒光治郎
11月4日(日)	三須 久子	11月23日(金)	安日 新
11月11日(日)	齋藤 潔	11月25日(日)	後藤 利昭

※午後4時30分以降に来られる方および外科または3歳未満のお子さんの診察を希望される方は、事前に電話連絡してください。
※当日は当番医師の判断で、公立置賜総合病院等へご案内する場合があります。

10月は「がん検診」の受診率アップ強化月間です

10月はがん検診の受診率50%達成に向けた強化月間です。昭和56年以降、がんは日本において死亡原因の第1位となっています。平成28年にはがんにより年間約37万人の方が亡くなっています。

がんによる死亡者数を減少させるためには、早期発見、早期治療が重要です。そのためには積極的な「がん検診」の受診が不可欠となります。「がん検診」を受診し、健康で明るく楽しい生活を送りましょう。

☎すこやか子育て課けん診係 (☎40-1693)