

つながり つどう 縁結ぶまち 南陽

NANYYO

* NANYO CITY PUBLIC RELATIONS *



◀市報電子版
カラーでご覧
いただけます。



◀LINEの
友達登録は
こちらから

市報なんよう
2026

2.1

No.1409



【沖郷地区】

今年も良いこと
ありますように！

◆ PICK UP ◆

P2-3 【特集】

南陽みらい議会閉会

P4-5 【特集】

いってみっぺ、「通い
の場」！

【金山地区】

5/2 議員立候補受付スタート ▶ 5/22 全員協議会（オリエンテーション）

6/6 南陽みらい市長選挙投票
立候補した16人の中から3人が南陽みらい市長に立候補。中学と高校の全生徒が有権者となり、電子投票で選挙が行われた結果、南陽高校2年のシランカ カワイさんが南陽みらい市長に選ばれました。

6/28 第1回南陽みらい議会
所信表明

南陽みらい市長が所信表明、副市長と議員、事務局員も議会活動への意気込みを発表しました。



7/8 全員協議会（政策提言・一般質問検討）

7/26 第2回南陽みらい議会
政策提言・一般質問

南陽みらい市長の所信表明を受け、各議員から一般質問と政策に関する提言がなされました。



8/7 8/18 全員協議会（政策案・予算案検討）

提言をもとに、市役所職員からのアドバイスも得ながら全員で政策案を考えました。

8/31 第3回南陽みらい議会
政策案・予算案提案可決

南陽みらい市長から、菊まつりと連携した多世代交流イベント「菊まつりだよ！全員集合！～つながれ、笑顔の輪～」の実施が提案され、議員からの質疑応答の後、全会一致で可決となりました。

9/12 10/21 10/31 ほか 全員協議会（政策準備とPR活動）

イベントに向けた企画と準備を進め、各地域のイベントを訪れてPR活動を行いました。

11/2 多世代交流イベント

「菊まつりだよ！全員集合！～つながれ、笑顔の輪～」

爽やかな秋晴れの下、中央花公園でイベントが行われました。スタンプラリーやあそびコーナー、オリジナルのハーバリウムづくりなど、子どもからお年寄りまで大勢の方がイベントを楽しんで、会場は笑顔にあふれました。



【小島暖大議員】意見が浮かばず、考えが偏ってしまった際、多種多様な意見を聞いて、「なるほど」と考えさせられる場面がたくさんありました。自分の意見を発表する際には、視点を変えて、多面的に考えることを意識したいです。協力してくださった皆さん、イベントに参加し、応援していただいた皆さんに本当に感謝しています。支えてくださる皆さんがいることを忘れずにこれからも頑張っていきたいです。

【神棒晟議員】活動を経て、「自らアクションを起こすことの重要性」を学びました。自ら考え、足を運び、汗をかくことで、小さな行動の積み重ねが誰かの笑顔に繋がることを学びました。また一人では難しいことも、同じ志を持つ仲間や支えてくださる皆さんと力を合わせることで、大きな成果を生み出せることを実感しました。ここで学んだ「愛郷心」と「挑戦する心」を忘れず、自分自身を成長させていきたいです。

【玉井優輝議員】活動から色々なことを学びました。例えば、自分とは違う意見でも、なぜそう考えるのか、おかしい部分がないかを考え、最後まで話を聴く社会性が深められました。また自分の考えを伝えるために、考えを整理して話す力が自然と身につきました。そして知らなかった南陽市の良さを知ることができたほか、自分では気づけなかった自分の良さも知ることができ、自分に自信が持てるようになりました。

【安部香凜議員】活動の中で、他の議員と意見を出し合い、話し合う時間はとても新鮮でした。様々な視点から出されるアイデアを聴く中で、新しい考え方や工夫の仕方にふれることができ、多くの刺激を受けました。今回の活動を振り返って、特に印象に残っているのは、「自分の考えを伝えることの重要性」です。考えを持っているだけでなく、言葉にして伝えることで、より深く関わることができると感じました。

【尾形輝喜議員】初めて顔合わせの際は不安もありましたが、積極的に話し合い、アイデアを出し合い、何よりも楽しみながら議会に参加することが出来ました。イベントでは、スタンプラリー部門を担当し、参加者にも南陽市の魅力が伝わるように、クイズなどの様々なミッションを考えました。スタンプラリーには1歳から99歳までの方に参加いただいて、目標であった多世代交流を達成できたと思います。

【下嶋大晴議員】活動では、新たな視点から物事を考える機会もあり、今後の学校生活や進路、生き方にも生かせると思います。多くの意見を全員が納得するような一つの意見にまとめることが、とても大変でいい経験になりました。イベントにはたくさんの方が来てくださり、とても有意義な時間となりました。私は最後まで何かを成し遂げることがあまりなかったので、イベントを成し遂げることができてよかったです。

【仙田彩歌事務局員】事務局として、議会や活動の様子を撮影し、フェイスブックに投稿することができました。自分が作成したものが、日本中の人達が見られることに嬉しさと緊張がありました。イベント当日は南陽市の推しポイントを付箋で募集したり、SNSで情報発信を行ったりしました。多くの方の笑顔を見ることができ、この経験をとおして、「南陽市に感謝を伝える」ことについて、自分なりに考えることができました。

【鈴木菜々海事務局員】話し合いでは、良い意見がたくさんで、まとめたり、考えたりするのが大変でした。何度も話し合いを重ね、イベントが決まったかと思うと、今度はイベントの内容などを話し合うなど、本当に大変でした。ですが、この話し合いがあったからこそ、当日、来てくださった皆さんの笑顔を見てやりがいを感じ、この南陽市を盛り上げたいと思い、みらい議員になったことを改めて感じるすることができました。

令和7年度

南陽みらい議会 閉会



南陽市内3中学校と県立南陽高校の生徒16人が参加した南陽みらい議会が、12月26日（金）に開かれた第4回議会をもって閉会となりました。議会では、シランカカワイ南陽みらい市長が事業を、田中暖泰副市長が決算を報告し、全会一致で可決。最後に議員それぞれが活動を振り返って、南陽みらい議会の閉会となりました。以下にシランカ南陽みらい市長と各議員の振り返りの言葉の一部を紹介します。

◆問合せ先
学校教育課指導係 ☎40-8454

【シランカ カワイ市長】南陽みらい議会をとおして、たくさんの人にお世話になり、支えられていることを実感し、感謝の気持ちが溢れてきます。私たち高校2年生は、来年度に成人となりますが、関わってくださった方々のように、未来を担う若い世代の前向きな意見を尊重しつつ、厳しくも温かい指導や助言ができる大人になりたいと思っています。南陽市には、人と人のつながりの温かさや、地域全体で若者を支えてくれる魅力があると感じています。だからこそ、これからの南陽市を考えるうえで、若い世代の意見にも耳を傾け、共に考えていくことが大切だと感じました。南陽みらい議会は、その一歩となる貴重な場だったと感じています。南陽みらい議会で得た学びや経験を、これからの学校生活や将来に生かしていきたいです。そして、南陽市の一員として、地域の方々への感謝の気持ちを忘れず、自分にできる形で南陽市に関わり続けていきたいと思っています。



【田中暖泰副市長】イベントの広報活動で、地域に出向いてチラシを配った際、緊張であまり声を掛けることが出来ませんでした。勇気を出して配ると「みらい議会頑張ってるね」と温かく声を掛けてくれ、それがとても嬉しく、自信にもつながりました。イベントには予想よりも多くの人に来ていただくことができ、自分たちで企画したイベントで多くの人を笑顔にできたことは、何ものにも代えがたい経験となりました。

【齋藤美初議長】私は議長という立場で現実的に実現可能かということを中心に考えていましたが、楽しそう面白い意見を聞き、様々な考え方を学ぶことができました。イベント当日はお子様からご年配の方までたくさんの方に参加していただき、みらい市長が目指していた多世代交流もできていたと感じています。この活動で学んだことを生かし、南陽市に関わる一人としていろいろな活動に取り組んでいきたいです。

【齊藤時桜議員】活動の中で力がついたと思うことが2つあります。1つ目は、考えて実行する力です。皆さんとの話し合いで、少しずつ考えがまとまっていくことがとても新鮮でした。2つ目は、わかりやすく情報を伝える力です。イベントのPRでは、大切な情報を正確に伝えることや、明るい声でわかりやすく話すことも心がけました。力を合わせてイベントを成功させることができ、とてもやりがいを感じる事ができました。

【金田息吹議員】活動で学んだことは、話し合いに対する積極性です。みんなが自信をもって考えを伝える姿に感銘を受け、議論を恐れず意見を主張することが大切と学びました。次に視野を広め、自ら仕事を探すことです。イベントPRの際、数を重ねるうちに、知らない方と話すことへのためらいも和らぎ、冷静に周りを見てチラシを配りきることができました。冷静に周りを見渡すことで、すべき行動が見つかることを学びました。

【相田瑛舞議員】活動をとおして、人前で意見を伝える力や、相手の話を聞く力、協力することの大切さなど、これからも役立つ力を身につけることができました。イベントを成功させるため、互いに協力することはもちろん、状況を判断したり、柔軟に物事を考えたりすることが大切だと学びました。また計画どおりにいかないことも、一人一人が原因を考え、意見を出し合うことでより良い答えが見つかることを学びました。

【大沼結月議員】学んだこと、身についたことの一つに、自分から積極的に行動する力があります。イベントの宣伝の際、最初は少ししか声をかけることが出来ませんでした。市民の皆さんの優しく温かい対応や、他の議員の頑張る姿に背中を押され、次第に話しかけられるようになりました。また当日の活動では、どのように接すれば皆さんが楽しんでくれるのかを考えながら取り組み、状況に合った最善案をとることができました。

【小川絢都議員】度重なる全員協議会では、南陽市の良さや魅力、課題について考えました。人によって様々な視点があることに気づき、自分では気づけなかった魅力や課題について意見を聞くことで、南陽市についてより深く考えるきっかけになりました。これらの経験で、地域のことを自分事として考える意識が高まり、話し合いをとおして協力する力や、意見を整理して伝える力を身に付けることができました。

**みんなの茶の間
駅前ひろば**

- 日時 毎週木曜日 10時～正午
- 場所 三間通315-1 (嵐田ビル)
- 利用料 200円
- 連絡先 ☎080-6039-5733 (松田)

代表の武田なほみさんと松田正人さん、千秋さんご夫妻が令和3年に開設し、毎回20人が参加しています。この日の活動では、前半は体操とカラオケで体力と口腔機能を高め、後半はカードゲームの「ウノ」を楽しんで脳を活性化。中には通い始めてからペットボトルキャップを開けられるようになった方もおり、楽しみながら健康維持へとつながっています。利用する西郡トシ子さんは「ここはみんなとふれあえるし、頭にも体にも良いし、最高です！」と声を弾ませながら話してくれました。



いってみっぺ、「通いの場」!

外に出て人と会ってお互いに元気を分け合おう

日常的に地域の皆さんと一緒に、おしゃべりや体操を楽しむ「通いの場」があります。どなたでも参加することができます。ぜひ「通いの場」に足を運んでみませんか?

◆福祉課介護業務係 (☎40-0610)



**みんなの茶の間
いきいき花くらぶ**

- 日時 毎週金曜日 13時15分～15時15分
- 場所 高梨430-1 (NPO法人花未来)
- 利用料 300円
- 連絡先 ☎43-3364 (川合)

高梨地区で居場所づくりを進めていた川合ひさ子さんが、令和3年に通いの場として開設しました。毎行われる百歳体操に加え、ハーモニカやアメリカンフラワーなどの多彩な講座、新年会や日帰り旅行など、ユニークなイベントが満載です。この日開催された「輪投げ大会」では、ジュースやお菓子を的に、輪がとおったらもらえると嬉しいルール。参加者は冗談や声援を送り合いながら、輪が入ってもはずれも大いに盛り上がり、笑い声があふれる中で、心も体も温まる活動となりました。



**みんなの茶の間
ひなたぼっこ**

- 日時 毎週月曜日 10時～14時
- 場所 中ノ目1373 (富樫邸)
- 利用料 200円 (昼食は別途300円)
- 連絡先 ☎090-3755-7735 (富樫)

平成29年に代表の富樫清子さんが自宅を利用して開設し、利用登録者が40人近くいる市内最大の通いの場です。会場には大小4つのテーブル(冬はコタツ)が並び、おしゃべりやランプ、紙細工など、思い思いの時間を楽しみながら過ごします。そして、ひなたぼっこの特徴は昼食と一緒に食べることに。みんなで食事を楽しむことで、互いの仲もより深まります。利用者の中村てるゑさんは「本当に楽しくて、楽しくて、天国みたいだ!」と満面の笑顔。もう一つの家庭のような温かい居場所です。



通いの場の見学や参加のお問合せについては、各通いの場の連絡先へ直接お問合せください。通いの場の詳細については、市のホームページもご覧ください▶



また、ここに紹介した「通いの場」のほかにも、各地域の集会所などで開催している「地域サロン」があります。この地域サロンについても、市報で随時ご紹介していきますので、ぜひご覧ください。



まみちゃんち

- 日時 毎週金曜日 10時～正午
- 場所 桐塚1654-10 ((-社) mahalim)
- 利用料 300円
- 連絡先 ☎070-6616-0226 (小川)



お越しをお待ちしています!
令和7年に開設したばかりの居場所です。お茶のみに、お気軽にお越しください!



**みんなの茶の間
たばこやさん**

- 日時 毎週火曜日 10時～正午
- 場所 赤湯1013 (高橋たばこ店)
- 利用料 200円
- 連絡先 ☎43-2309 (高橋)

温泉街で「たばこや」を営む高橋恵美子さんが自宅兼店舗を活用して平成31年に開設しました。決まった活動はありませんが、お互いが気持ちよく過ごすための「約束事」を大切にしつつ、利用者の皆さんも自宅のお茶の間のようリラックスしています。「こうしてみんなと笑い合えるのが楽しくて来ています」と話してくれたのは設立当初から利用している石塚美代子さん。この日はランプや体操を楽しみながら、仲間との一週間ぶりの会話に笑顔と笑い声があふれていました。





市報電子版では、写真等をカラーで掲載しています。
市ホームページ(左記二次元コード)からご覧ください。

12/22 南陽市農業祭 品評会 合同表彰式 場 JA山形おきたま南陽支店



市農業祭実施協議会の「さくらんぼ品評会」、「大粒ぶどう品評会」、「ラ・フランス品評会」、「ふじりんご品評会」の合同表彰式が開かれました。式では、受賞者を代表して、さくらんぼ品評会バラ詰め部の最優秀賞受賞の小関清一郎さんが「賞の重みを胸に、1人でも多くの消費者に南陽市の作物が一番おいしいと言っていただけのように精魂込めて作っていく。」と謝辞を述べられました。

12/25 家庭でもそば打ちを楽しんで そば打ち教室 場 沖郷公民館



家庭でも手軽にそば打ちを楽しんでもらおうと開講しており、そば打ちを一から体験できることから、毎年参加する人も人気の講座。全3回の講座のうち、初回講座には9人が参加し、市内宮内のそば打ち愛好家・伊藤正志さんを講師に、二八そばに挑戦。互いに打ち方を確認しながらそば打ちを楽しんでいました。

1/11 (一社)南陽市スポーツ協会 新春スポーツ講演会 場 ハレ晴れ



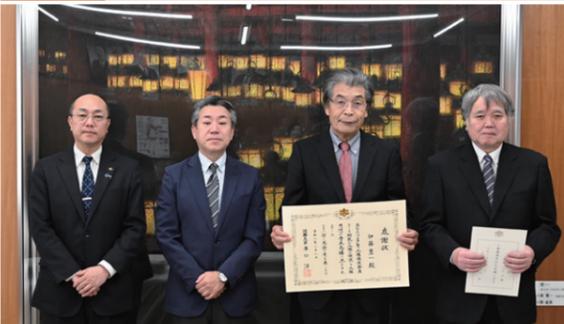
パラグライダー元世界チャンピオンの福岡聖子さんを講師に行われ、約100人が参加しました。講演ではパラグライディング競技の紹介とともに、メンタルトレーニングの重要性を強調。目標設定や自己分析、イメージトレーニングの有用性にふれながら、呼吸法やアンカリングなどの具体的なテクニックが紹介されました。

12/23 おきたま新電力(株)が 寄付金を寄贈 場 市役所



おきたま新電力(株)(後藤博信代表取締役)様から、多額の金員のご寄附をいただきました。おきたま新電力(株)は、エネルギーの地産地消を目標に、置賜3市5町を対象エリアに営業展開されています。寄附は昨年已连续2年連続でいただき「おきたまの未来を担う子どもたちの活動へ」とのご意向に沿い、子育て支援事業へ充てさせていただきます。児童福祉の発展に努めてまいります。

1/6 人権擁護員に感謝状・委嘱状 場 市役所



12月末で退任された伊藤豊一さん(写真右から2番目)へ感謝状が、1月から新任となる神棒久志さん(写真右端)へ委嘱状が山形地方務局米沢支局長より伝達されました。任期は1期3年で、人権相談や小中学校の人権教室などの活動をしていただきます。人権問題について悩んでいることがあれば、お気軽にご相談ください。

1/18 ティラミス風ロールケーキに挑戦！ 大人のスイーツ教室 場 宮内公民館



地元の洋菓子店の栗野隆さんを講師に毎年開いているもので、本格的なスイーツ作りが体験できる人気の講座となっており、今年も市内外から16人が参加。生地やコーヒーシロップなど、講師にアドバイスを受けながら作業を進め、最後にきれいなロールケーキに仕上げると、各テーブルから歓声が上がっていました。

まちのアルバム

12/25 山田梨月さん(沖郷中)が全日本英語弁論大会出場を報告 場 市役所



高円宮杯第77回全日本中学校英語弁論大会へ出場した沖郷中3年の山田梨月さんが市長と教育長を表敬訪問されました。山田さんは、「Searching for Light」と題して、現代の生きづらさを抱えている人々に向けて、自身の体験をもとに感じたことや周囲への感謝など、等身大のメッセージを堂々と発表。北部日本地区代表を決める決勝予選大会で入賞し、決勝大会でも見事なスピーチを披露しました。今後のさらなる飛躍をご期待します。

1/5 新春なんよう59で 新年の門出を祝う 場 ハレ晴れ



市内の各界の代表者ら約200人が参加。会に先立ち、市消防団の色摩貞樹団長が防災功労者内閣総理大臣表彰の受賞を報告するとともに、活動を支える家族への感謝として、妻の真紀さんに花束が贈られました。式典では主催者を代表して大沼副市長が「新たな気持ちで未来を見据え、それぞれが一歩を踏み出す年に」と挨拶。鏡開きに続いて賀詞交換会が行われ、互いに親睦を深めながら市のさらなる発展を祈念しました。



南陽高校市役所部

新体制で活動スタート!



南陽高校市役所部 Instagram

高校生の視点から南陽市の魅力を発信している、南陽高校生主体のまちづくりボランティアプロジェクト「南陽高校市役所部」。第6期は5期から継続の14人のほか、2年生3人と1年生2人が加わり19人で活動しています。12月15日(月)には、特別顧問である白岩市長に入部の報告をし、部員それぞれが意気込み等を話しました。

第6期生の活動は現在計画中。活動が決まりましたらInstagramや市Facebook等で報告しますので、応援よろしくお願ひします!

部員のコメントを紹介します!

私は第5期のおにぎりプロジェクトを通して、自分たちで企画し、商品を開発・販売することの難しさを知りました。



第6期では、第5期での学びを活かし、部員全員が楽しみながら協力して、実現したいことに向かって行動していきます。(部長:2年 高橋 花歩)

私は南陽高校に入学して南陽市には多種多様なお店、温泉、神社仏閣など数えきれないほどの魅力があることを知りました。



私は高島町在住ですが、自分から見た南陽市の魅力を市役所部の一員として発信していきたいです。(新入部員:1年 二宮 朔太郎)

◆問合せ・申込先 すこやか子育て課すこやか係(☎40-1691)

※掲載内容は1月26日時点のものです。情報が変更となる場合がありますので、各主催・担当に直接お問合せください。

離乳食ごっくんくらぶ

- 日時 3月10日(火)10時～12時30分 (受付は9時45分から)
- 場所 健康長寿センター
- 内容 ▷離乳食のお話▷調理実習▷試食等
- 対象 離乳期のお子さんを持つ保護者、希望する方
- 持ち物 母子健康手帳、エプロン、三角巾、おんぶ紐、お子さん用スプーンやおしぼり、水分補給用の飲み物等
- 申込締切 3月3日(火)
- ◆開催日の7日前までに電話または「なんよう子育てアプリ」からご予約ください。

両親学級

- 日時 3月19日(木)13時10分～16時 (受付は13時から)
- 場所 健康長寿センター
- 内容 ▷妊娠・出産・育児・栄養について▷お風呂の入れ方
- 対象 妊娠届出後の妊婦とその夫
- 持ち物 母子健康手帳、母子健康手帳副読本、筆記用具、水分補給用の飲み物
- 申込締切 3月16日(月)
- 定員 先着5組程度
- ◆開催日の3日前までに電話または「なんよう子育てアプリ」からご予約ください。

2月の予防接種開始対象者
※誕生日以降に接種してください。

■持ち物 予診票、母子健康手帳

予防接種	開始対象者	標準的な接種期間
ロタウイルス※	1価	生後2か月～4か月未満
	5価	生後2か月～5か月未満
B型肝炎	令和7年12月生	生後2か月～9か月未満
小児用肺炎球菌		生後2か月～7か月未満
五種混合		生後2か月～7か月未満
BCG	令和7年9月生	生後5か月～8か月未満
麻疹風しん第1期	令和7年2月生	1歳～2歳未満
水痘		1歳～1歳3か月未満
日本脳炎第1期	令和5年2月生	3歳～4歳未満

※どちらか一方を選択して接種してください。

乳幼児健診 対象者には別途案内を送付します。前回受診しなかった方も対象です。

健診名	場所	日時	対象者
3～4か月児健康診査	シェルター なんようホール	3/6(金)午後	令和7年11月生
1歳6か月児健康診査		3/12(木)午後	令和6年7月30日～8月31日生
2歳児歯っぴー教室		3/24(火)午前	令和5年7月17日～8月31日生
3歳児健康診査		3/18(水)午後	令和4年8月1日～8月31日生



12月の3歳児健診で
むし歯がなかった おともだち



3月1日(日)～7日(土)は「子ども予防接種週間」です！

受け忘れていた予防接種はありませんか？

◆すこやか子育て課けん診係(☎40-1693)



必ず母子健康手帳を確認し、まだ受けていない定期予防接種がありましたら、ぜひこの機会に受けましょう。協力医療機関等については、2月下旬に市ホームページに掲載します。

予防接種を遅らせると免疫がつくのが遅れ、重い感染症になるリスクが高まります。予防接種は決められた期間内で受けるようにしましょう。

■接種対象期間・定期予防接種の種類

下記の対象期間を過ぎると全額自己負担での接種となりますので、ご注意ください。

種類	接種対象期間	回数	
ヒブ感染症	生後2か月～5歳未満	4回	
小児肺炎球菌	生後2か月～5歳未満	4回	
B型肝炎	生後2か月～1歳未満	3回	
ロタウイルス	1価：ロタリックス	生後6週～24週	2回
	5価：ロタテック	生後6週～32週	3回
四種混合 (ジフテリア、百日せき、破傷風、ポリオ)	生後2か月～7歳6か月未満	4回	
五種混合 (ジフテリア、百日せき、破傷風、ポリオ、ヒブ感染症)	生後2か月～7歳6か月未満	4回	
BCG	生後5か月～1歳未満	1回	
麻疹風しん第1期	1歳～2歳未満	1回	
麻疹風しん第2期	小学校就学前の1年間	1回	
水痘(水ぼうそう)	1歳～3歳未満	2回	
日本脳炎1期	3歳～7歳6か月未満	3回	
日本脳炎2期	9歳～13歳未満	1回	
ジフテリア・破傷風二種混合	11歳～13歳未満	1回	
HPVワクチン(子宮頸がん予防ワクチン)	小学校6年生～高校1年生に相当する年齢の女子	3回	

お子さんがマイナンバーカードをお持ちの場合は、マイナポータルでも接種履歴を確認できます



◆=問合せ・申込先

※掲載内容は1月26日時点のものです。情報が変更となる場合がありますので、各主催・担当に直接お問合せください。

献血(400mlのみ)

期日	受付時間	場所
3/15(日)	10時～正午 13時30分～16時	マックスバリュ南陽店

■対象 男性は17～69歳、女性は18～69歳の、体重50kg以上の方(65～69歳の方は60～64歳のときに献血したことがある方)

■持ち物 身分証明書(免許証等)
献血カード(お持ちの方)



元気な身体を取り戻そう！ 「筋力アップ教室」参加者随時募集中！

歩くことがおっくうになった、買い物に行くのが大変になった方など、お気軽にご連絡ください。一人ひとりにあったプログラムを実施します。

■日程 申込後相談(週1回の計14回)

■場所 嵐田接骨院、佐藤整骨院、後藤接骨院、江口接骨院、南陽接骨院、竹田接骨院、太子堂鍼灸整骨院、みつば接骨院

■参加料 1回400円

◆お住まいの地区の地域包括支援センターへお問合せください

中川・宮内・漆山・吉野・金山(☎40-1646)
赤湯・沖郷・梨郷(☎50-1018)

南陽東置賜休日診療所(☎40-3456)

■3月の診療日

1(日)、8(日)、15(日)、20(金)、22(日)、29(日)

■受付時間

8時45分～11時45分、13時～16時30分
※検査受付人数の状況により、予定時間より前に受付を終了する場合がございますのでご了承ください。

■診療科目 主に内科・小児科

■持ち物 マイナ保険証※1、または資格確認書およびおくすり手帳(お持ちの方)



※咳・熱症状のある方、外科希望の方、小学生未満の方は事前にお電話ください。当番医師の判断で公立置賜総合病院等へ案内する場合があります。

※携帯電話をお持ちの方は持参ください。

※当番医師等はHPをご覧ください▶

※1 マイナ保険証(健康保険証利用申込みが完了したマイナンバーカード)を利用した「オンライン資格確認システム」の運用を開始しましたのでご活用ください。



地域包括支援センター 3月の介護予防教室 (65歳以上対象)

はつらつくらぶ ◆社会福祉協議会(☎43-5888)

ゆったりくらぶ

5日(木)
14時～15時30分
健康長寿センター

転倒防止体操(やじろべえ)

2日(月)・16日(月)
12時40分～14時
健康長寿センター

12日(木)・26日(木)
12時40分～14時
沖郷公民館(防災センター)

健康ヨーガ教室

毎週火曜日
9時30分～10時30分、
10時45分～11時45分
沖郷公民館(防災センター)

13時15分～14時15分、
14時30分～15時30分
健康長寿センター

■参加料 1,000円/月

料理教室

6日(金) 沖郷 健康長寿センター
10日(火) 吉野 吉野公民館
13日(金) 宮内 健康長寿センター
27日(金) 赤湯 健康長寿センター

■参加料 500円/回

趣味のいきがい教室 ◆太陽の里ふたば(☎59-4333)

①4日(水) 介護予防体操 10時～11時
②17日(火) 元気運動 13時～14時

■持ち物 飲み物 ■会場 市民体育館

わくわく健康教室

◆接骨師会健康サポート事業所(☎40-2776)

漆山公民館

30日(月) 13時～14時

中川公民館

10日(火) 13時～14時

生き生き貯筋教室

◆嵐田接骨院(☎43-4812)
毎週火曜日・金曜日
13時～14時

るーむ花(祝日休み)
◆花工房(☎43-3364)

小物づくり教室

■料金 実費材料代
毎週水曜日 10時～正午、
13時～15時

趣味のソーイング教室

毎週木曜日 10時～正午、
13時～15時

生き生きホグレル教室

◆太子堂鍼灸整骨院(☎49-7531)
毎週水曜日・金曜日
13時～15時

市民の健康づくりを応援する
「健康なんよう21(第2次)」から

健康づくり発信局

◆すこやか子育て課すこやか係
(☎40-1691)

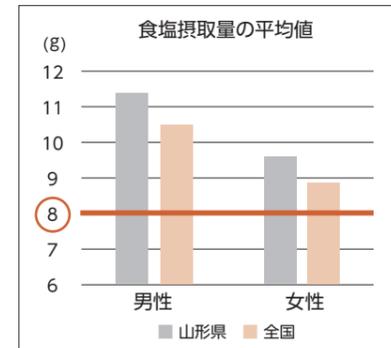
きっと役立つ。 **くらしの情報局**

減塩を心がけ、うす味に慣れよう

山形県民の食事は、食塩の摂取量が多く、野菜の摂取量が少ないという課題があります。令和6年度に実施された国民健康栄養調査の結果によると、全国平均では男性の食塩摂取量が10.5g、女性が8.9gであるのに対し、山形県では男性が11.4g(全国4位)、女性が9.6g(全国8位)となっています。

山形県の1日あたりの塩分摂取目標量は8gですが、実際には男性で3.4g、女性で1.6gずつ過剰に摂取している状況です。一見、過剰摂取はそれほど多くないように思えるかもしれませんが、1か月あたりで見ると男性は102g、女性は48g余分に摂取していることとなります。

男性は1か月で食塩小瓶1本分多く摂取しています



(令和6年度国民健康・栄養調査結果より)

どれくらい塩分を摂っていますか？

市で実施している国民健康保険加入者対象の特定健診では、1日の推定食塩摂取量検査を取り入れています。健診を受けた方は、健診結果で食塩の摂取量を確認してみましょう。また、3月4日(水)に実施される「からだ見える化測定会」でも推定食塩摂取量検査がありますので、希望される方はお申込みください。

塩分を摂りすぎると…

長年の食塩の摂り過ぎは、将来の高血圧につながる可能性があります。血圧は加齢とともに急に上がるものではありません。家族全員で減塩に取り組み、子どもの頃から「やさしい味(減塩)」を習慣化して、将来の生活習慣病を予防しましょう。

「やってみよう！」

減塩チャレンジ

塩分を控えるコツはいろいろあります。手軽なものから取り組み、うす味に慣れましょう。



めん類を食べる頻度と食べ方に気を付けましょう
(スープを残すと約4gの減塩になります)



みそ汁は具たくさん！なるべく1日1杯にしましょう
(1日に2杯飲む人は、1杯減らすと1～1.2gの減塩になります)



醤油やソース、ドレッシングのかけ方に気をつけましょう



だしの旨みや香辛料・酸味を活用しましょう

カリウムをとろう
カリウムは野菜・芋類・海藻類・豆類・魚介類に多く含まれます

加工食品は塩分が高めです。商品の裏に「栄養成分表示」が書かれていますので、参考にさせていただくことで減塩につながります。

ご用心！暮らしのトラブル

「〇〇ペイで返金します」詐欺にご注意！

かしこい消費者

通販で商品を購入したところ、販売業者から「欠品になったため〇〇ペイで返金する」と言われ、指示されるまま手続きをしているうちに「返金」してもらはずが逆に「送金」していたというトラブルが発生しています。

【事例】

インターネットで商品を検索したところ、他のショップより安く、さらに「本日中に振り込めば割引する」とあったので、注文して2万円を振り込んだ。翌日ショップから「在庫切れのため返金する。〇〇ペイで返金するのでLINEにこのアカウントを友達登録してほしい。」とのメールが届いた。友達登録し、LINEで指示されたとおりに〇〇ペイのアプリで手続きしていたところ、相手に2万円を送金したことになっていた。販売業者にメールしても返事がなく、LINEもブロックされていた。

<アドバイス>

- ▷ 「〇〇ペイで返金します」と言われたら詐欺を疑いましょう。
- ▷ 「返金するため〇〇ペイのアプリで銀行口座を登録するように」と言われることもあります。その際、LINEの友達登録や画面共有を促されますが、口座情報や暗証番号を見られてしまう可能性があるためLINEの画面共有はしないようにしましょう。
- ▷ 価格が通常より大幅に安い、販売業者の名称・所在地・電話番号が明記されていない、支払方法が銀行振込みや電子マネーに限定されている等のサイトは詐欺サイトの恐れがあります。利用前によく確認しましょう。
- ▷ もし被害に遭ってしまった場合は、すぐにコード決裁サービス事業者に申し出るとともに、警察に相談してください。

南陽市消費者の会

◆市民課生活係(☎40-8255)

◆=問合せ・申込先

※掲載内容は1月26日時点のものです。情報が変更となる場合がありますので、各主催・担当に直接お問合せください。



物価高対応子育て応援手当を支給します

◆すこやか子育て課子ども家庭係 (☎40-1689)

物価高の影響が長期化しその影響が様々な人々におよぶ中、特にその影響を強く受けている子育て世帯を力強く支援し、こどもたちの健やかな成長を応援する観点から、「物価高対応子育て応援手当」を支給します。



■対象児童

- ①令和7年9月分(令和7年9月に出生した児童については、同10月分)の児童手当の支給対象児童
- ②令和7年10月1日から令和8年3月31日までに出生した児童

■支給対象者

- ①左記「対象児童」に該当する児童の児童手当受給者
- ②令和7年10月1日から令和8年3月31日までに離婚等により新たに児童手当の受給者となった方

■支給額 支給対象児童1人当たり2万円

■申請方法

【原則、申請が不要な方】

令和7年9月分(令和7年9月に出生した児童については、同10月分)の児童手当を南陽市から受給した方
 ※申請が不要な方への振り込みは2月下旬を予定しています(2月上旬に支給のお知らせを送付します。)
 ※令和7年9月30日までに離婚等による受給者変更に伴い受給資格が消滅した場合は、当該受給者でなく、変更後の受給者に本手当を支給します。
 ※対象児童が施設に入所している場合、本手当は支給されません。
 ※本手当の受給を辞退する場合等は、期限まで別途手続きが必要となります(詳しくはホームページ(下記二次元コード)をご覧ください。)

【申請が必要な方】

- ①公務員の方(所属庁から児童手当を受給している方)
 - ▷令和7年9月30日時点の住所地の市町村に申請が必要です。所属庁から申請書が交付されます。申請の詳細については各所属庁にお問合せください。
 - ▷南陽市に申請をする場合は、南陽市すこやか子育て課子ども家庭係(市役所1階10番窓口)まで申請書を郵送いただくか、窓口までご持参ください。
- ②令和7年10月1日以降に出生届を提出した方(公務員以外の方)
 - ▷別途、対象者に案内を郵送します。
- ③令和7年10月1日から令和8年3月31日までに離婚等により新たに児童手当の受給者となった方(公務員以外の方)
 - ▷別途、対象者に案内を郵送します。

■提出書類

- ▷応援手当申請書(請求書)
- ▷受取口座が確認できる書類(通帳やキャッシュカードの写しなど)
- ▷本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証、パスポート、障がい者手帳など)
- ※公務員の方については、所属庁からの証明が必須となります。
- 申請期限 3月31日(火)(必着)

各種届け出や申請書の様式はホームページからもダウンロードいただけます▶▶



<http://www.city.nanyo.yamagata.jp/seiaktukosodate/6307>

【振り込み詐欺などに注意してください!】

申請内容に不明な点があった場合、市からお問合せを行うことがありますが、ATM(現金自動預払機)の操作をお願いすることや、支給のための手数料などの振込を求めることは、絶対ありません。
 不審な電話がかかってきた場合は、すぐに市の窓口または最寄りの警察に連絡してください。

人事行政運営等の状況

市職員の給与、定員管理、勤務条件など、人事行政の運営全般について、その概要をお知らせします。 ◆問合せ先 総務課職員係(☎40-0244)



職員の任免および職員数

■職員の採用・退職(R6.4.2～R7.4.1)

職種	R6.4.1 現在(人)	退職 (人)	採用 (人)	R7.4.1 現在(人)
一般事務・技術職	236	11	10	235
保健師	11	0	2	13
保育士・幼稚園教諭	17	2	0	15
栄養士	2	0	0	2
技能労務職	18	6	0	12
合計	284	19	12	277

職員の分限および懲戒処分

■分限処分者数(令和6年度) ■懲戒処分者数(令和6年度)

区分	件数	事由	区分	件数	事由
免職	0件		免職	0件	
休職	0件		停職	0件	
			減給	0件	
			戒告	0件	

職員の勤務時間とその他の勤務条件

勤務時間	①1週間当たりの勤務時間38時間45分 ②1日当たりの勤務時間7時間45分
週休日	土曜日および日曜日(業務内容により異なる場合あり)
休日	①国民の祝日に関する法律に規定する休日 ②12月29日から1月3日(①の休日を含む)
休暇	①年次有給休暇(有給) ②特別休暇(有給) ③介護休暇(無給) ④組合休暇(無給)

職員の服務

■職務専念義務免除の許可(令和6年度)

申請数	許可数	主な事由
12件	12件	▷県縦断駅伝競走大会への出場▷職員の福利厚生業務への従事等

■営利企業従事の許可(令和6年度)

申請数	許可数	事由
9件	9件	▷研修講師▷農産物の生産と販売

研修および勤務成績の評定

■職員研修(令和6年度)

区分	延べ参加者数	備考
新規採用職員研修	10人	前期・後期
派遣研修等	203人	▷置賜地域研修協議会▷市町村職員研修所等
計	213人	

■人事評価制度を活用した勤務成績の評定状況

職員の能力向上に主眼を置き、人事評価制度を実施しており、昇給期等に所属長が各職員の勤務成績を判定しています。

福祉および利益の保護

■健康診断(令和6年度)

期日・受診機関	診断内容
10月9日～11日 南陽検診センター	▷問診▷身長、体重、視力、聴力▷心電図▷尿検査▷血圧▷血液▷胸部X線▷腹部エコー▷各種がん検診

■勤務条件に関する措置の要求・不利益処分に関する不服申し立て(令和6年度) 0件

■公務災害の発生状況(令和6年度) 4件

◆=問合せ・申込先

※掲載内容は1月26日時点のものです。情報が変更となる場合がありますので、各主催・担当に直接お問合せください。

南陽市役所代表 ☎0238-40-3211

■開庁時間 平日8時30分～17時15分

子育て

健康・福祉

お知らせ

募集

講座・催し

巻末連載

【南陽市議会企画】 議場演奏会を開催します



市民の皆様は議会を身近に感じていただき、また、議会への関心を高め、理解を深めていただくことを目的に、山形交響楽団による議場演奏会を開催します。

- 日時 3月19日(木)11時頃(本会議の閉会時間により変わる場合があります)
■場所 南陽市議会 本会議場
■演奏 山形交響楽団メンバーによる弦楽四重奏
■演奏曲 ▷モーツァルト：アイネクライネナハトムジーク第1楽章
▷中島みゆき：地上の星 ほか
■申込み 議会事務局までお電話ください。(☎40-8445)
■申込締切 2月13日(金)
※申込みは先着順としております。申込多数の場合は、お断りする場合がありますのでご了承ください。
市民に開かれた議会を目指し、今後も様々な取組を行ってまいります。
◆議会事務局(☎40-8445)

【議会だより1月16日号における誤記についてのお詫び】

このたび、1月16日号として発行いたしました「議会だより」の表紙に掲載した防火標語において、本来「防火標語」と記載すべきところが、誤って「放火標語」という表記になっておりました。「放火」という不適切な表現を用いたことで、市民の皆さまに不快な思いをおかけし、誤解を招く結果となりましたこと、並びに関係者の皆さまに多大なご迷惑をおかけしましたことを、重ねてお詫び申し上げます。

南陽市議会 議長 遠藤 榮吉

令和8年度(5月～3月) えくぼプラザ「市民ギャラリー」利用団体

- 展示期間 原則年1回(2週間まで)
■展示時間 9時～17時
■対象者 市内在住者が組織する団体
■申込締切 2月20日(金)
▷3月に代表者による説明・打合せ会を実施しますのでご参加ください。
▷希望日が重なった場合は、説明・打合せ会の際に調整します。
▷宗教活動、動物・ペット類を持ち込むもの、物品販売等営利を目的とする場合は利用できません。
▷展示、撤収および展示品の管理は各団体でお願いします。
▷公民館の備品もお貸しできますが、不足分に関しては各団体でご準備ください。
※申込用紙は赤湯公民館にあります。
◆赤湯公民館(☎43-3466)

国立県宮宮城障害者職業能力開発校令和8年度受講生

- 科名 ①パソコン基礎科 ②職域開発科
■募集定員 ①5人②10人
■訓練期間 4月9日(木)～9月18日(金)
■募集期間 1月30日(金)～2月27日(金)
■選考日 ①3月18日(水) ②3月19日(木)
■選考場所 宮城障害者職業能力開発校(仙台市青葉区台原5丁目15-1)
■対象 ①重度視覚障害者で身体障害者手帳所持者 ②精神障害者保健福祉手帳所持者
■その他 詳細はホームページをご覧ください▶
寮を希望の方は、選考日に入寮審査も併せて実施します。
◆国立県宮宮城障害者職業能力開発校(☎022-233-3124)



募集

ふれあい農園 入園者募集

- 契約期間 4月から1年間
■募集区画 長岡地内(稲荷森古墳東側)にある42区画(1区画約50㎡の未耕起地)
■利用料 無料(入園者会費負担あり)
■申込方法 下記へお電話ください。(先着順)
■申込締切 2月13日(金)
※申込みは1人1区画。3月に入園者説明会と区画抽選会を行います。
◆農林課果樹6次化推進係(☎40-0904)

求職者に対する職業訓練 4月生

- 募集科 溶接施工科
■訓練期間 4月2日(木)～9月29日(火)
■定員 13人
■費用 受講料は無料(ただし、テキスト代などは自己負担)
■対象者 ハローワークに求職登録している方
■申込み ハローワーク
■募集期間 2月2日(月)～3月16日(月)正午
■選考日 3月24日(火)
※詳しくはお問合せください。
◆ポリテクセンター山形(☎023-686-2016)

市農業委員会農地利用最適化推進委員を募集します

- 農地利用最適化推進委員について、欠員が生じたため、委員を募集します。
■募集人数 農地利用最適化推進委員1人
沖郷(関根、坂井、法師柳、長瀬、西落合)地区担当
■任期・報酬等 令和8年4月1日から2年間(前任者の残任期間)
非常勤特別職として条例に基づき報酬支給
■職務内容 農地の有効利用や農業の振興に関する業務
■募集方法 市内の地区・団体等からの推薦および一般募集
■募集期間 2月2日(月)～2月27日(金)
※詳しくは市ホームページまたは農業委員会にお問合せください。
◆農業委員会事務局(☎40-8923)

市税等のWeb口座振替受付サービス対象金融機関が増えました

◆税務課収納係(☎0238-40-0263) / 上下水道課案内窓口(☎0238-40-8430)

Web口座振替受付サービスは、パソコンやスマートフォン、タブレット端末等からインターネットを利用して、市税等の口座振替を申込みできるサービスです。金融機関の窓口に向く必要がなく、金融機関の営業時間外でも口座振替の申込みを行うことができます(サービス事業者および各金融機関のメンテナンス時間等を除きます)。

- 利用できる金融機関 ▷山形銀行▷きらやか銀行▷荘内銀行▷山形第一信用組合▷(追加)山形おきたま農業協同組合
※上記の金融機関口座の内、キャッシュカード発行済み口座が対象
※上記以外の金融機関口座での口座振替をご希望の方は、これまでと同様に金融機関へ口座振替依頼書の提出が必要です。
■利用できる市税等 【税金】▷市県民税(普通徴収)▷固定資産税・都市計画税▷軽自動車税▷国民健康保険税
※軽自動車税は、納税義務者ごとの口座指定になります。(車両ごとの口座指定は出来ません)。
【保険料】▷介護保険料▷後期高齢者医療保険料
【料金】▷水道料金・下水道使用料

- 申込みおよび詳細については下記のホームページをご覧ください
市税・保険料(税務課)▶▶ http://www.city.nanyo.yamagata.jp/taxnouzeiannai/5832
水道料金・下水道使用料(上下水道課)▶▶ http://www.city.nanyo.yamagata.jp/okyaku/5803



講座・催し

「500kcalヘルシー料理教室」参加者

- 日時 2月26日(木) 9時45分～13時
■場所 宮内公民館
■定員 10人程度
■内容 ▷講話と実技(みんなと一緒に〇〇トレーニング) ▷調理実習(チキンの包み蒸し～パーニャカウダ風～他)
■講師 市保健師、市管理栄養士
■参加費 200円(材料負担分)
■持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具、メガネ(必要な方)、水分補給できるもの
■申込締切 2月16日(月)
◆すこやか子育て課すこやか係(☎40-1691)

南陽8ミリクラブ 作品上映会&デジタル映像マップ制作発表会

南陽8ミリクラブでは、令和7年度作品「ふるさとの知られざる教育者 田島賢亮」が完成しました。合わせて、これまでの作品を手軽に観てもらおうと「デジタル映像マップ」も制作し、完成しましたので、完成発表会を行います。

- 日時 2月22日(日) 13時30分～15時30分
■場所 宮内公民館
■内容 ▷作品上映および解説 「知られざる教育者田島賢亮」「ふるさとの母なる川 吉野川」 ▷デジタル映像マップ完成披露と活用
■申込み 事前申込不要(入場無料)
◆南陽8ミリクラブ事務局(渡部)(☎090-4887-1084)

◆=問合せ・申込先

※掲載内容は1月26日時点のものです。情報が変更となる場合がありますので、各主催・担当に直接お問合せください。

就労等無料相談会

就労等に一步踏み出せず悩んでいる方(15歳~49歳)を対象とした無料相談会を開催します。

- 日時 2月12日(木) 9時30分~16時
 - 場所 ワトワセンター 研修室
 - 対象 就労やひきこもり等にお悩みの方、またはご家族等
- ※予約無しでも相談可能ですが、予約の方が優先となります。
- ◆NPO法人With優 (☎33-9137、FAX33-9138) info@okisapo.org

不登校・ひきこもり等相談会

- 休日の相談日も設けました。
- 日時 2月23日(月)10時~14時
 - 場所 赤湯公民館 和室
 - 対象 ひきこもりや不登校の方、またはご家族等
- ※予約無しでも相談可能ですが、予約の方が優先となります。
- ◆NPO法人With優 (☎33-9137、FAX33-9138) info@okisapo.org

暮らしにアートを2月のギャラリー

- 公立置賜南陽病院「病院ギャラリー」
- 「後藤洋子アメリカンフラワー作品展」
「梅津勇助作品展」
- ◆公立置賜南陽病院(☎47-3000)
- えくぼプラザ市民ギャラリー
- 「社会を明るくする運動ぬりえコンテスト作品展」(社会を明るくする運動南陽市推進委員会)
- 期間 2月3日(火)9時~2月16日(月)16時
- ◆赤湯公民館(☎43-3466)



冬も元気に健幸活動！ 2月冬期間歩行支援事業のご案内

- ◆すこやか子育て課すこやか係(☎40-1691)
- 冬期間でも安全に運動を続けていただけるよう、屋内での歩行支援事業を実施しています。冬の運動不足解消に、お気軽にご参加ください！
- ※令和7年度健幸ポイント付与期間は1月末で終了しましたので『歩いてますポイント』の付与はありません。
- 対象 なんよう健幸ポイント事業の参加者
 - 場所 シェルターなんようホール 小ホール(全面)
 - 日時 2月5日(木)、12日(木)、19日(木)、26日(木) 9時30分~15時
- ※参加申込みは不要です。自由に歩行や軽運動をお楽しみいただけます。
- 歩きをとおした動きづくり・体力づくり「ウォーキングエクササイズ」
- ▷日時 2月5日(木)、12日(木)、19日(木)、27日(金) 10時30分~11時30分
 - ※27日(金)のみ開放日と別日程となります。
 - ▷場所 シェルターなんようホール 小ホール
 - ▷指導者 市スポーツ協会指導者
 - ▷申込み 開催日前日までに、すこやか子育て課すこやか係までお申込みください(来庁または電話)。

デジタルギフトポイント交換期限【2月13日(金)】が迫っています！

期限を過ぎると残ポイントは制度上次年度へ繰り越しができません。全て失効となりますのでご了承ください。交換方法については、市報1月16日号または市HPをご確認ください▼▶

http://www.city.nanyo.yamagata.jp/nanyo_kenko_point/5989

デジタルギフト交換対象の方は、からだカルテアプリから手続きが可能です。操作に不安のある方は、市役所1階7番窓口までお越しください。

※QUOカードへの交換は、手続き不要です。3月末に送付予定です。



Aiナビやまがた 山形ハッピーサポートセンター 入会キャンペーン開催中！

- 山形ハッピーサポートセンターは、マッチングシステム「Aiナビやまがた」の条件検索やAIがおすすめの相手をご紹介します機能で、結婚を希望する人を応援いたします。キャンペーン期間中にAiナビやまがたに登録いただくと、3つの特典から「お好きな1つ」をお選びいただけます。
- ご利用条件 山形県での結婚を希望する18歳以上の独身の方(県外在住者で将来山形県への移住を考えている方を含む)
 - ※18歳未満の方はご利用いただけません
 - ご利用料金 入会登録料 10,000円(2年間有効)
 - ※登録料の他、費用は発生しません。
 - ※結婚された場合は退会とさせていただきます、退会時の返金はありません。
 - 入会キャンペーン ▷期間 3月31日(火)まで
 - ▷特典(以下の3点の中から1点をお選びください。)
- ①プロによるヘアメイクで選ばれるあなたに！(1人約50分・先着20人)
 - ②しっかり伝えられるプロフィールづくりのコツを教えます！(1人約50分・先着20人)
 - ③クオカード3,000円分またはキャッシュバック3,000円(先着100人)
- 詳しくはホームページまたは下記までお問合せください▼▶
- ◆やまがたハッピーサポートセンター(☎023-687-1972)



南陽市役所代表 ☎0238-40-3211

■開庁時間 平日8時30分~17時15分

結城豊太郎記念館(☎43-6802)

ふるさとの節句



市内の各家庭で大切に伝わってきたひな人形など節句のお飾りをはじめ、だんごさげなど華やかな品々を多数展示します。

- 展示期間 2月3日(火)~5月6日(水・祝)
- 場所 結城豊太郎記念館 本館

夕鶴の里資料館(☎47-5800)

夕鶴の里 ひな飾り展



子どもも大人も心温まるひと時をお楽しみください。

- 展示期間 2月10日(火)~5月8日(金)
- 場所 夕鶴の里資料館 3階
- 入館料 大人330円(JAFの会員証をお持ちの方は270円)

大人の自由塾「輪っかのカワイイつるし飾りを作ろう！」

様々な材料を使い、工夫してオリジナルの作品を完成させます。

- 日時 2月21日(土)10時~正午(完成次第終了)
- 場所 結城豊太郎記念館 臨雲文庫
- 材料費 500円
- 対象 中学生以上(小学生以下は保護者同伴で参加可)
- 定員 10人(定員になり次第締切)

女将といっしょにひな祭り

赤湯温泉旅館の女将(おかめ会)の唄と三味線を聴きながら、お食事を楽しんでみませんか。

- 日時 3月3日(火)18時~
- 場所 ゆーなびからこ館
- 会費 2,500円(大人・子どもとも同じ料金です)
- 定員 30人
- 申込み 前売りチケットをゆーなびからこ館でお買い求めください。
- ◆ゆーなびからこ館(☎43-3114)

若者サポート相談(無料・予約優先)

- 「人との関わりが苦手なひきこもり気味になっている」「仕事が続かず将来が心配」等のお悩みを公認心理師等に相談してみませんか。
- 日時 2月26日(木)13時30分~16時30分(受付16時まで)
 - 場所 シェルターなんようホール
 - 対象 15歳から概ね30代までの方またはご家族等
 - ◆福祉課(☎40-8214)

かんたん運動と料理講習会

- 日時 2月25日(水) 9時30分~13時
- 場所 健康長寿センター
- 対象 市内在住59歳以上の方
- 定員 15人(先着順)
- 受講料 無料
- 服装・持ち物 動きやすい服装、エプロン、三角巾、タオル、飲み物
- 申込締切 2月13日(金)
- ◆市シルバー人材センター(☎43-6373)

ゲートキーパー養成講座

身近な人や一人で悩みを抱えて困っている人のこころの危険信号に「気づき、つなぎ、見守る」人をゲートキーパーと言います。

あなたも「ゲートキーパー」の輪に加わりませんか。

- 日時 2月19日(木) 13時30分~
- 場所 沖郷公民館 多目的ホール
- 講師 こころの訪問看護ステーションレント代表 鈴木志津子氏
- 申込方法 申込みフォーム(右記二次元コード)または福祉課地域福祉係に電話でお申込みください。
- 申込締切 2月13日(金)
- ◆福祉課地域福祉係(☎40-1639)



【小学校低学年の部】



宮内小1年(現2年) 山岸 加奈さん

かぞくで くりをひろいに
いったよ
すごく大きかったよ
ちくちくしていたよ
くりをひろっていたら
さるも くりをひろって
たよ
はじめてみたら
びっくりした
木の上でおいしそうにくり
をたべていたよ
それを見たら
こころがぼかぼかになった
よ
ひろったくりで
おばあちゃんが
くりごはんをつくってくれ
たよ
くりは ほくほくでおいし
かったよ

【小学校高学年の部】



宮内小6年(現中学1年) 高橋 優斗さん

色
色で印象は決まりがち
海は、青
草は、緑
太陽は、赤
悪は、黒で 正義は、白
だが、そのときどきの気持
ちや気分
変化もする
時には、たぐさんの色が混
ざり合うことも
きれいなマープルになると
きも
その人その人の価値観で
印象はちがうのだろう
ぼくには青でも彼には紫か
もしれない
やわらかい黄色が 強いオ
レンジに映るかも
色は、自由で面白い

【中学校の部】

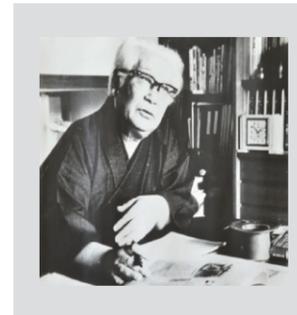


沖郷中3年(現高校1年) 嶋津 羽音さん

心
人間は、
愚かだ。
残酷だ。
同じ生き物のはずなのに
互いに侮辱し合い
互いに傷つけ合い
大事で 大切な
「心」を失ってゆく。
自分の中に
何かを隠し
何かを我慢し
大切に 大事な
「心」を失ってゆく
心にある まぶしい太陽は
自分で作った雲で
消えてゆく。
太陽が見えなくなった瞬間、

人間は、
自分を追い詰め
自分を傷つけ
「消えてしまいたい」と
願う、
「たすけて」と
叫んでしまう。
心を使いすぎてしまう人
それは、
地球上に何万人といるだろ
う。
そんなあなたに聞いて欲し
い。
あなたが壊れてしまいう
なとき、
安心できる場所があります
ように。
心から信頼できる人が隣に
いますように。
心に嘘をつかず、涙を流せ
ますように。
自分自身を追い詰めませ
ないように。
ご褒美のような日が来ます
ように。
苦しさを乗り越えられる日
が来ますように。
自由で素直になれる日が来

「生きて良かった」
そう思える日が長く長く続
きますように。
あなたの人生は あなたの
もの
ゆっくりでも大丈夫。
あなたが歩んで行くその道
は、
自分の自信へ変わり、
明日を照らす 心の太陽へ
と変わるから。



須藤克三賞について
宮内町(現南陽市) 生
まれの郷土文学者、須藤
克三先生のご功績をたた
え、市制施行20周年記念
事業として昭和62年に創
設されました。

須藤克三賞 最優秀作品紹介



市長の
コラム
No. 54
自然体
南陽市長
白岩孝夫

大晦日に救急外来へ

肺炎の経験、あります？私は年末年
始、はじめて肺炎になりました。
12月26日の仕事納めの頃から発熱。
28日にやむなく欠席した会社以外は公
務がなく、寝てれば治ると思っていま
した。簡易検査キットで、コロナでも
インフルでもなかったです。
しかし39度前後の発熱が大晦日まで
続き、「あれ？改善しないぞ？」と思い、
ネットで検索したら、肺炎の可能性が
ありそう。大晦日に救急医療に負担を
かけるのは、かなりためらいましたが、
紅白が始まる頃、置賜総合病院へ。年
をまたいで勤務する医師や看護師、事
務の皆さんが、なんと神々しく見える
ことか。感謝……！
ここでも検査するとコロナでもイン
フルでもなく、血液検査やCTで肺炎
と判明。抗生薬を点滴。食事や水分補
給はできて、のどの痛みや呼吸の苦し
さもなく、軽症の診断で入院せず、抗
生剤をもらって自宅療養し、回復しま
した。関係各位にご心配をおかけし、
大変申し訳ありませんでした。
今回の教訓。高熱が3日続いたら早
めに受診すること。皆さんもどっぞお
気を付け下さい。

おススメの一冊「えくぼの本棚」

『ごみのはての』
佐佐木陸/著 河出書房新社/発行
独居老婆が暮らす一軒家にごみ清掃で訪れた
便利屋社長の佐竹とスタッフたち。実はその前
日佐竹は、皆の日当である百万円が入った封筒
を家中に溢れかえったごみの中に落としていた。清掃が
進むにつれ老婆の過去が明らかになっていくが…。衝撃
のハウスクリーニング小説。

新着図書紹介

- 一般書
■ブーズたち鳥たちわたしたち/江國香織
■うらぎり長屋/高瀬乃一 ■ここにいるよ/真山仁
■人を助ける英語1000災害&トラブル/和久健司
- 児童書
■フェンシング部の王子さま/石川宏千花
■動画をつくって発表しようVol.1/外山宏行
■ちきゅうちょうさだん/大串ゆうじ

図書館

南陽市立図書館
南陽市立図書館
No.43-2219
■開館時間 火~金曜、11日(水) 10時~18時
土・日曜、23日(月) 10時~17時
■2月の休館日 2日(月)、9日(月)、16日(月)、24日(火)

おはなし会(児童コーナー)

- おばあちゃんのおはなし会(更生保護女性会) 2/7(土)11時
- どんぐりおはなし会(どんぐりお話会) 2/14(土)11時
- しんちゃんおはなし会(しんちゃんおはなし会) 2/28(土)11時

市立図書館おたのしみ会

2/21(土)11時

みんなで読書を楽しもう！
読書バリアフリー展

■期間 2月18日(水)~3月13日(金)
■内容 どなたでも読書を楽しめるバリアフリー図書をこ
の機会に手に取って体験してみませんか？点字付
きのさわる絵本や大きな文字の本など主な種類の
バリアフリー図書を取りそろえて展示します。

食改さんの
おすすめレシピ♪

切り干し大根サラダ

- 材料(4人分)
- 切り干し大根 30g
 - きゅうり 1本
 - ハム うす切り 2~3枚
 - 調味料
 - マヨネーズ 大さじ1
 - 白すりごま 小さじ2
 - 酢 小さじ1
 - 塩 少々



作り方

- ①きゅうりはうす切りにして、塩小さじ1/4をふって5分
ほどおき、水気をしっかりしぼる。
- ②切り干し大根はさっと洗って15~20分おく。
- ③戻った切り干し大根はざるに上げて熱湯をまわしかける。
あら熱をとってしっかり水気をしぼる。
- ④切り干し大根ときゅうり、ハムをあわせ(A)の調味料を
加えてあえる。

1人分あたり栄養価

エネルギー 70kcal
たんぱく質 2.3g / 脂質 4.0g / 食塩相当量 0.5g

ワンポイント

カレー粉を小さじ1/4入れても
いいです。



漆山地区食改の皆さん

市食生活改善(母子保健)推進員連絡協議会
◆事務局・すこやか子育て課すこやか係 ☎40-1691

令和8年消防出初式

一年の無火災・無災害を祈念

1月4日(日)、沖郷地区内で「市消防出初式」が行われ、市関係者・消防団・消防署員等約140人が一年の防火・防災の決意を新たにし、本市の無事故・無火災・無災害を祈願しました。

沖郷中学校脇の古峯堤では、消防団の消防ポンプ自動車による祝賀放水を行って新春を祝いました。引き続き、徒歩部隊と車両部隊による規律ある分列行進が行われ、消防団員の勇壮でたくましい姿が披露されました。

沖郷公民館前では、市消防団第

6分団(沖郷地区)の精鋭による梯子乗りが披露され、高さ8mの梯子の上で見事な妙技が決まるたびに、沿道の観客から大きな拍手が送られていました。

祝賀式典では、過去5年間、無火災であった吉野地区(1分団管内)、金山地区(2分団管内)の2地区へ、置賜広域行政事務組合消防本部消防長から無火災表彰が贈られるとともに、鏡開きを行って一年の無火災・無災害と、市民が安全・安心で健康に過ごせることを祈念しました。



表紙の写真 だんご下げ

(沖郷地区・金山地区)

だんごの木(ミズキ)の枝に紅白団子や七福神、米俵、鯛などの縁起物を飾り、1年の五穀豊穡や家内安全を願う小正月の伝統行事「だんご下げ」が各地で行われました。

このうち、1月5日(月)の沖郷公民館(写真上)では、沖郷中ボランティアサークル「ぽぷら」のメンバーと沖郷小の児童有志が参加。枝のバランスをとりながら、手作りの団子を楽しそうに飾り付けていました。

また、1月10日(土)の金山公民館では、「金山だんご下げ保存会」が中心となり実施。長さ約5mのミズキの大枝に、地区の子どもたちが、団子や縁起物、願い事を書いた短冊を飾り付け、華やかなだんごの木が完成しました。

