つながり　つどう　縁結ぶまち　南陽

NANYO

＊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
3.1
No.1411

赤湯幼稚園の豆まき

２月３日㈫の節分の日に赤湯幼稚園で豆まきが行われました。園児たちは、ホールにやってきた赤鬼と青鬼に向かって「鬼は外！」と元気な声で豆をまくと、鬼たちもたまらず退散。代わりに福の神がやって来ると、園児たちに春の訪れを伝えました。

◆ PICK UP ◆

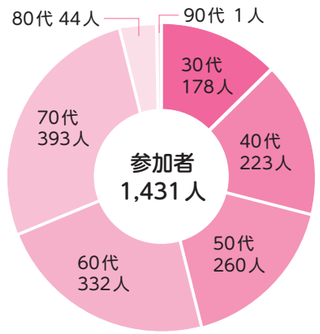
P2-3 【特集】なんよう健幸ポイント事業で健幸になろう！
P4　地域おこし協力隊 活動報告

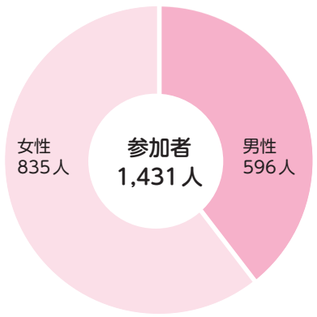
なんよう健幸ポイント事業で健幸になろう！

健幸ポイント事業は、「楽しく」「お得に」「無理をせず」をコンセプトとし、日々の歩数の計測や定期的な体組成の測定に応じてポイントを付与し、市民の健康づくりを応援する事業です。今年度は定員を500人から1,500人へと増やし、1,431人の方に参加していただきました。今回の市報では、今年度の付与期間における本市の概況をご紹介します！

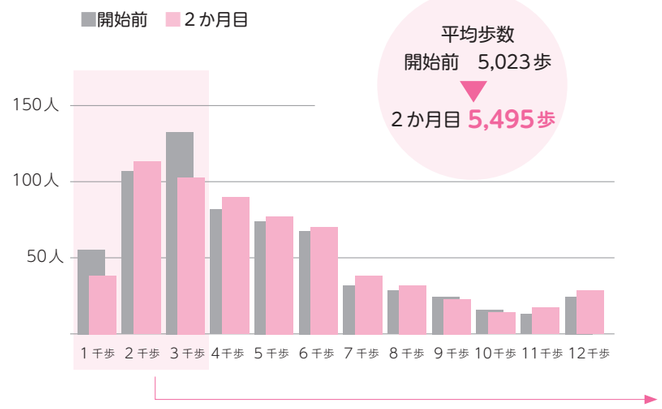
参加状況

本事業は、30歳以上の方を対象としていますが、30代から90代まで幅広い世代の方にご参加いただいています。また、おひとりで参加される方や、ご家族やご友人と一緒に参加される方など様々な方がいらっしゃいます。





参加者の歩数分布の推移



開始前と2か月目の歩数分布を比較した場合、全体の平均歩数が上昇していることがわかります。

特に開始前に「4,000歩未満」群に属していた方に注目してみると、38人の方が4,000歩以上歩くようになりました。

	開始前	2か月目
4,000歩未満の人数	289人	251人

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」

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。12月～2月にはシェルターなんようホールの開放にあわせて指導者を招き、ウォーキングエクササイズを開催しました。

2月5日㈭に行われたウォーキングエクササイズには、29人が参加。市スポーツ協会事務局長 堀江昭浩氏の指導のもと、歩く際の正しい姿勢や体の動かし方を学びました。

＼参加者の皆さんのお声を紹介します／

友達から教えてもらって参加した。運動を始めるようになってから、代謝がよくなり体調もよくなった。100歳まで生きたい！

雪が降る前は外でウォーキングをしていた。雪で滑ったり転倒の危険があって、外での運動は難しいため、このような室内で運動できる機会を設けてもらえるのはありがたい。

健幸ポイント事業に参加してから、目標を立てて歩くようになった。なかなか毎日8,000歩を達成するのは難しいが、5,000～6,000歩は歩くようにしている。

先生に指導してもらえるのが良い。参加しているうちに、顔見知りの人が増え、友達ができた。いつもあっという間の1時間で楽しい。

本日スタート！

バーチャルウォーキングラリー「屋久島編」

スマートフォンアプリ上で屋久島のチェックポイントをめぐるイベントです。1日1回ランキングが集計されますので、こまめにデータ送信をしましょう。

※本企画は、健幸ポイント付与の対象外です。

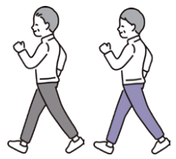
■**実施期間**　3月1日㈰～3月20日㈮〈20日間〉

■**概要**　総距離：120km、総歩数：約16万歩、1日あたりの目安：8,000歩

■**対象**　なんよう健幸ポイント事業参加者で、本事業開催期間中にデータ送信をされている方

※参加申込は不要です。

会場開放のご案内



参加申込は不要です。自由に歩行や軽運動をお楽しみいただけます。

■**会場**　シェルターなんようホール　小ホール（全面）

■**日時**　3月5日㈭、3月13日㈮、3月19日㈭ 各日9時30分～15時

※「ウォーキングエクササイズ」の指導はありません。

令和8年度の健幸ポイント事業は、6月からのスタートを予定しています。詳しい参加方法については、市報やホームページ等で随時お知らせします。

なお、現在参加いただいている方のポイント交換後の残ポイントは、すべて失効されます。

※事業の実施は、令和8年度予算の可決が前提となります。

地域おこし協力隊 令和7年度活動報告

地域おこし協力隊
根耒 涼平（ねごろ りょうへい）

地域おこし協力隊として今年で３年目の活動となりました。私の主な仕事内容は、市内の農業現場や農作物の魅力を取材・発信することです。農家の皆さまのもとへ通いながら、日々の作業や作物に込められた想いを伺い、農業の魅力を文章や映像として形にし、市内外へ発信しています。

長谷部農園 様

渋谷農園 様

八八農園様

はしりやファーム様

本年度も昨年に引き続き、市内の農家の皆さまや６次産業化商品を中心とした取材を行いました。さくらんぼの剪定時期から始まり、ぶどう、ラ・フランス、お米、りんごと、季節ごとの農作物を追いかける形で取材を重ねるとともに、それらを原料としたワインや日本酒などの加工品についても取材を行っています。

実際の農作業風景や生産者の声を丁寧に伝えることで、作物そのものだけでなく、「人」や「現場」の魅力も感じてもらえる発信を心がけてきました。

また、農業祭に関するチラシ制作についても、昨年に続きお手伝いさせていただきました。イベントを通じて本市の農業や特産品に興味を持ってもらえるよう、掲載内容や構成、文字情報の見せ方などに工夫を重ねました。

取材やイベントに関連する動画については、YouTube、TikTok、Instagram などの SNS を活用して発信しています。若い世代や市外の方々にも本市の農業に関心を持ってもらえるよう、映像の構成や伝え方を意識しながら、継続的な情報発信を行っています。

プライベートにおいても、市内で開催された夏祭りに参加し、地域の雰囲気や人の流れを感じながら映像撮影を行いました。取材とは異なる立場で地域行事に関わることで、南陽市の日常や人の温かさをより深く知る機会となりました。

また、今年は初めて菊まつりにも足を運び、市に根付く文化や季節行事の魅力を改めて感じました。

任期は 2026 年８月末までとなっており、現在は活動を継続しながら、任期終了後の定住を見据えた準備にも少しずつ取り組んでいます。市での暮らしや人とのつながりが深まるにつれ、この地域で長く関わっていくために何ができるのかを考える時間が増えてきました。

残りの任期においても、これまで築いてきた農家の皆さまや地域の方々とのつながりを大切にしながら、農業現場や農作物の魅力を丁寧に発信し、本市への関心や定住につながる活動を続けていきたいと考えています。

各種SNSリンク

第39回 須藤克三賞

第39回須藤克三賞が行われ、市内小中学生の応募188作品の中から、次の方が受賞しました。（敬称略）

◆学校教育課学事係（☎40－8453）

読書感想文

小学校低学年の部

●最優秀

奥村　一叶（漆山小3年）
「ありがとうを伝える」

●優秀

山田莉々果（沖郷小3年）
高橋　和花（宮内小1年）
髙橋　由悟（宮内小3年）

小学校高学年の部

●最優秀

今野　煌士（沖郷小4年）
「『たった2℃で…』を読んで」

●優秀

髙橋　奏汀（梨郷小4年）
板垣　綾瞳（宮内小4年）
吉田　佳奈（漆山小6年）

中学校の部

●最優秀

吉田　佳穂（宮内中3年）
「越えられない壁なんてない」

●優秀

山崎　里咲（赤湯中3年）
佐藤　愛粋（赤湯中2年）
竹田　碧華（宮内中1年）

創作童話

小学校低学年の部

●最優秀

山田　想子（宮内小3年）
「冬の合図」

●優秀

大塚　葵平（沖郷小3年）
山崎　愛梨（赤湯小3年）
川合　泰雅（漆山小3年）

小学校高学年の部

●最優秀

木村　琴音（宮内小5年）
「マリちゃんのパンツ」

●優秀

舟山　太壱（赤湯小6年）
大坂　梓月（宮内小4年）
鈴木美唯梨（漆山小5年）

中学校の部

●最優秀

該当なし

●優秀

加藤早希菜（沖郷中2年）
遠藤　玲奈（赤湯中2年）
髙橋　紗花（宮内中1年）

1月22日㈭に市役所で表彰式が行われ、最優秀受賞者に表彰状が手渡されました

作文

小学校低学年の部

●最優秀

佐藤　祐奈（梨郷小1年）
「パパの手」

●優秀

寺島　聖奈（梨郷小2年）
大宮　穂浬（宮内小1年）
森谷　幸生（宮内小2年）

小学校高学年の部

●最優秀

沖田　凜娃（赤湯小4年）
「英語でひらくわたしの未来」

●優秀

綿引　優心（沖郷小4年）
片山穂乃香（梨郷小6年）
加藤ひより（宮内小4年）

中学校の部

●最優秀

山口　絹心（赤湯中3年）
「母と登った初めての富士山」

●優秀

石田　真惟（沖郷中3年）
佐藤　柚香（赤湯中2年）
大坂　悠妃（宮内中3年）

詩

小学校低学年の部

●最優秀

綿引　葵斗（沖郷小1年）
「ぼくのじゆうなとり」

●優秀

與島　由都（沖郷小1年）
平田　結月（梨郷小1年）
寺嶋　基（赤湯小3年）

小学校高学年の部

●最優秀

草刈　彩映（梨郷小5年）
「私の一番好きな時間」

●優秀

堀之内蒼來（梨郷小5年）
小関　大晴（赤湯小6年）
高橋　幸輝（宮内小4年）

中学校の部

●最優秀

武田　莉奈（赤湯中2年）
「夏の途中」

●優秀

石田　七夏（沖郷中1年）
髙山　絢菜（赤湯中2年）
相原　久乃（宮内中2年）

学校賞

宮内小学校、赤湯中学校

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。

※最優秀を受賞した11作品は、次年度の市報なんようで順次紹介します。

◀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。

1/25 出来上がりが楽しみ！ みそづくり教室 場 梨郷公民館

梨郷公民館の「龍樹の里講座」の人気講座で今年も15人が参加。作業は班ごとに行われ、つぶした大豆と米こうじ、塩を混ぜ合わせて“みそ玉”を作り、隙間がないように保存容器に味噌を詰め込んで作業は完了。出来上がりを楽しみにしながらの作業となりました。

1/30 新入児童の交通安全を願って ランドセルカバー等を寄贈 場 市役所

新1年生の無事故を願い、南陽市交通安全母の会（粟野ゆかり会長）からランドセルカバーを、南陽地区交通安全協会（小関一豊会長）から交通安全下敷きを寄贈いただきました。贈呈式には、南陽宣隊アルカディオンも駆けつけ、堀裕一教育長からは「ランドセルカバーを付けて、元気に充実した学校生活を送ってほしい」と感謝の言葉が述べられました。

2/8 しっかり的を狙って！ 市民カローリング大会 場 赤湯小学校

子どもからお年寄りまで20組約70人が参加して、5つのリーグに分かれて競技を行い、各リーグの優勝チームと最多得点チームが表彰されました。参加者は、友人や家族などでチームを組み、投球ごとに歓声を上げるなど仲間とのチームプレイを楽しむとともに、競技を通じて対戦チームとの交流を深めました。

1/26 文化財を火災から守るために 文化財防火訓練で有事に備え 場 薬師寺

県指定文化財の「蒔絵絵馬」や複数の文化財を所蔵する薬師寺で文化財防火訓練が行われました。1月26日の「文化財防火デー」にちなみ、文化財等を保有する市内の施設を対象に順番に実施しているもので、訓練にはお寺や消防関係者約30人が参加し、有事に備え真剣に訓練に臨んでいました。

1/31 ライフキネティックトレーニングに挑戦 市スポ少本部が体験会 場 市民体育館

ライフキネティックは、神経細胞間に新しいつながりを作り出すことを促し、眠っている能力を引き出すというトレーニング。市スポーツ少年団の加盟団体から小学生約50人が参加しました。このうち、エドゥというお手玉のような道具を使ったトレーニングでは、エドゥを両手で上に投げて受け取る動きに挑戦。慣れない動作に少しとまどいながらも、トレーニングを楽しんでいました。

2/9 災害時等における被災者等の移動手段の確保に関する協定 場 市役所

協定を結んだ（一社）日本カーシェアリング協会（吉澤武彦代表理事）では、寄付車を活用した地域コミュニティでのカーシェアリングや車を失った被災者等への車の貸し出しなどの事業を展開しています。協定では、災害時における被災者やボランティア団体等の移動手段の確保に関する事項が定められており、官民が連携して災害に強い地域づくりを目指していくことを確認しました。

Topics

2/6、7 海ノ民話アニメーション「大渕の怪」が完成 「海ノ民話のまち」認定式とお披露目会 場 市役所・夕鶴の里

「大渕の怪」は、市内小滝地区に伝わる民話で、アニメ化は、㈠社 日本財団と日本昔ばなし協会が「海とのつながり」と「地域の誇り」を子どもたちに伝え、未来につなぐことを目的に展開する「海ノ民話のまちプロジェクト」により実現しました。

6日㈮に市役所で行われた認定式（写真上）では、アニメ監督で日本昔ばなし協会の沼田心之介さんから白岩市長へ認定証が手渡されるとともにアニメを視聴。白岩市長も「子どもたちが理解しやすい素晴らしい作品。子どもたちに見ていただく機会を作っていきたい」と感謝を述べました。

また7日㈯には夕鶴の里でお披露目会（写真下）が行われ、アニメの上映のほか、語り部の松橋信子さんが大渕の怪の背景を紹介。参加した小学生たちからも「水を大切にしたいと思った」と感想が述べられました。

アニメ「大渕の怪」は、YouTube（二次元コード）や同プロジェクトの公式サイト等でご覧いただけるほか、夕鶴の里などで上映を行う予定です。

「なんようしのラーメンカードラリー 2025」たくさんのご参加・ご応募ありがとうございました！

令和7年11月1日から3か月にわたり開催しました「なんようしのラーメンカードラリー 2025」が終了しました。今年度も全国各地から、延べ23,707人（※）の方にご参加いただき、南陽市のラーメンを堪能していただきました。今年度はWチャンス賞に米沢牛や地酒・南陽ワインを追加したことから、ラーメンや漫画、鉄道のファンに加え、より幅広い皆さんからも参加していただくこととなりました。

景品に上限を設けた「やまてつ賞」「ハーフ賞」「ラー博賞」「全店舗制覇賞」については、いずれも先着定員の上限数に達し、特にやまてつ賞はイベント開始から1か月足らずの11月下旬に、ラー博賞も1月上旬に上限に達する盛況ぶりとなりました。また、市内40店舗のカードを集める全店舗制覇賞と20店舗のカードを集めるハーフ賞は、イベント期間終了のタイミングで定員上限に達し、最後までイベントを楽しんでいただくことができました。

なお、HAN-KUN賞とWチャンス賞については、2月5日㈭に白岩市長による厳正な抽選（写真）が行われ、当選された方には景品を発送させていただいています。

たくさんのご参加・ご応募、ありがとうございました。

※オリジナルラーメンカード・ラー博カードの配布数

【なんようしのラーメンカードラリー 2025実施概況】

- ▶開催期間　令和7年11月1日～令和8年1月31日（92日間）
- ▶参加店舗　40店舗（新横浜ラーメン博物館を除く）
- ▶参加者数　延べ　23,707人
- ▶3カード賞景品引換数　1,123件
- ▶Wチャンス賞応募数　873件
- ▶HAN-KUN賞応募数　231件
- ▶やまてつ賞景品引換数　50件
- ▶ハーフ賞景品引換数　60件
- ▶ラー博賞景品引換数　50件
- ▶全店舗制覇賞達成者数　30件

◆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２月20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。

はぐっどBaby教室

■**日時**　4月10日㈮10時～11時
（受付は９時40分から）
■**場所**　シェルターなんようホール
■**内容**　▷ふれあい遊び▷親子体操▷ベビーマッサージ
■**対象**　4～8か月くらいまでの子どもとその母親
■**持ち物**　母子健康手帳、バスタオル、ガーゼハンカチ、水分補給用の飲み物
■**申込締切**　4月8日㈬
◆開催日の２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。

予防接種

3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	令和８年１月生	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			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10月生	生後５か月～８か月未満
麻しん風しん第１期		令和７年３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３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
１歳児健康相談	シェルターなんようホール	**4/14**㈫午前	令和７年３月１日～５月７日生
１歳６か月児健康診査		**4/23**㈭午後	令和６年９月１日～10月９日生
３歳児健康診査		**4/22**㈬午後	令和４年９月１日～９月30日生

こども家庭センター
～妊娠・出産・子育てを応援します～

南陽市では、妊娠・出産・子育ての総合窓口となる「こども家庭センター」を開設しています。センターでは保健師や助産師、栄養士、相談員がいつでも相談に応じ、妊娠期～出産～子育て期まで、切れ目のないサポートを行います。

1. 母子健康手帳を交付します。（予約制）
2. 妊娠・出産・育児に関する相談をいつでも受け付けます。
3. 市の子育てに関する情報についてお知らせします。
4. 毎週火曜日に助産師による母乳育児相談を受け付けます。（予約優先）

相談先	相談内容	連絡先
１階７番窓口 すこやか係	妊娠・出産・育児について	☎４０－１６９１
１階10番窓口 子ども家庭係	育児・虐待予防・児童手当について	☎４０－１６８９
１階10番窓口 子ども施設係	保育施設入園等について	☎４０－８８７２

「南陽市プラットフォーム」をご存知ですか？

学校や仕事に不安を抱える方の相談を受け、連携して対応します

「人との関わりが苦手」「学校や仕事に行けない」など、ひきこもり、孤立傾向にあり悩みを抱えている方やご家族を対象に、関係機関が連携し包括的な支援を行う「南陽市プラットフォーム」を設置しております。個人情報は厳守いたしますので、まずはお気軽にご相談ください。

機関・事業所名	事業、相談内容、連絡先
認定NPO法人With優（ウィズユウ）（置賜若者サポートステーション）	ひきこもりや就労に関する相談、学習支援等 ☎３３－９１３７／✉share_love_future@yahoo.co.jp
Youth（ゆうぷら）＋なんよう	ひきこもりや就労、進学等に関する相談、居場所の提供 ☎３３－９１３７／✉share_love_future@yahoo.co.jp
NPO法人から・ころセンター	生活すること等に困難を抱えている方の相談・支援 ☎２１－６４３６／✉info@npo-karakoro.jp
NPO法人置賜ひまわり会 みんなの居場所「にじ」	小中学生から高齢者への居場所の提供 ☎２７－８７８８／✉ibasyoniji3567@gmail.com
訪問看護ステーション レント 南陽サテライト	精神科訪問看護 ☎２７－８２５１／✉lento.nanyo@gmail.com
若者の居場所こころいき	困難を抱える若者への居場所の提供 ☎０８０－３３３６－８２５１ ✉ibasyo.kokoroiki@gmail.com
ハローワーク米沢	就労（一般・障がい者）に関する相談等 ☎２２－８１５５
南陽市生活自立支援センター（社会福祉協議会内）	ひきこもりや経済的不安、就労に関すること等 ☎４０－８０６１
NPO法人きらりよしじまネットワーク	困窮世帯やひきこもりの方への就労に関する相談・支援等 ☎４４－２８４０／✉kirari-npo@e-yoshijima.org
教育委員会 学校教育課	不登校や特別支援学級・学校への進路に関すること等（指導係） ☎４０－８４５４
	不登校に関すること等（教育相談室「クオーレ」） ☎４３－６９１９
すこやか子育て課	不登校に関すること等（子ども家庭係 児童相談室） ☎４０－１６８９
	心身の発育・発達に関すること等（すこやか係） ☎４０－１６９１
福祉課障がい福祉係	心身の発育・発達に関すること等 ☎２７－１８５０
福祉事務所（福祉課生活福祉係）	ひきこもりや経済的不安、就労に関すること等 ☎４０－１６４３

良い睡眠で、こころとからだを健康に！

「最近、寝ても疲れがとれない」「日中に眠気がある」と感じていませんか？睡眠不足は、生活習慣病やうつ病など様々な疾患を発症する危険性を高めることが分かっています。日本人の睡眠時間は世界的にも短い水準にあり、「健康なんよう21（第3次）」のアンケートからも成人の推奨睡眠時間6時間以上を確保できている人の割合は70.3％でした。また、睡眠の「長さ」だけでなく、熟睡できたという「質」が心身の健康には重要です。良い睡眠のためにできることから始めましょう！

質の良い睡眠をとるための5原則

1、こころとからだの健康に、適度な長さで休養感のある睡眠をとろう
▷成人は6時間以上の睡眠時間を確保しよう▷週末に長く寝る（寝だめ）週間は、平日の睡眠不足のサインです

2、光・温度・音に配慮した　良い睡眠のための環境づくりを心がけよう
▷寝室はなるべく暗く、静かで心地よい温度にしよう▷寝る前のスマートフォンやパソコンの使用を控えよう

3、適度な運動、しっかり朝食、寝る前のリラックスで眠りと目覚めのメリハリを
▷朝の日光を浴び、体内時計をリセットしよう▷日中の長時間の昼寝は避けて、積極的にからだを動かそう

4、カフェイン、お酒、たばこなど嗜好品とのつきあい方に気をつけて
▷夕方以降のカフェイン摂取は控えよう▷寝酒・就寝前のたばこは控えよう

5、眠れない、眠りに不安を覚えたら、専門家に相談を
▷睡眠環境、生活習慣、嗜好品のとり方を改善しても眠りの問題が続くようなら専門家に相談しよう

ご用心！暮らしのトラブル　かしこい消費者

初めての一人暮らしで気を付けてほしい5大消費者トラブル

3月は新大学生や新社会人が一人暮らしを始める時期です。新生活のスタートでつまずかないよう、初めての一人暮らしで気を付けてほしい消費者トラブルを紹介します。

1 “住宅の賃貸借”トラブル	▷契約時は、契約書類や賃貸住宅の現状をよく確認しましょう ▷入居中にトラブルが起きたら、すぐに貸主側に相談しましょう
2 “引越し関連”トラブル	▷契約時は約款をよく確認し、価格とサービス内容も十分検討しましょう ▷引越し完了後はすぐに荷物の状態を確認しましょう
3 “訪問販売”トラブル	▷その場ですぐ契約せず、家族や身近な人に相談しましょう ▷不要であればきっぱり断りましょう
4 “もうけ話”トラブル	▷「簡単に稼げる」などと勧誘されても、うのみにしないようにしましょう ▷借金をしてまで投資や副業等のためにお金を支払うことはやめましょう
5 スマホやネット回線などの“通信契約”トラブル	▷料金プランやサービス内容を書面でもよく確認し、説明を受けましょう

南陽市消費者の会　◆市民課生活係（☎40－8255）

医療　南陽東置賜休日診療所（☎40－3456）

■**4月の診療日**
5㈰、12㈰、19㈰、26㈰、29㈬・祝
■**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もあります。
※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。

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）

地域包括支援センター　4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
2日㈭
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）
6日㈪・20日㈪
12時40分～14時
健康長寿センター

9日㈭・23日㈭
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

趣味のいきがい教室　◆太陽の里ふたば（☎59－4333）

①1日㈬　介護予防体操　10時～11時
②21日㈫　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
27日㈪13時～14時

中川公民館
14日㈫13時～14時

活き活き貯筋教室
◆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）
■料金　実費材料代

小物づくり教室
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

活き活きホグレル教室
◆太子堂鍼灸整骨院
（☎49－7531）
毎週水曜日・金曜日
13時～15時

南陽市役所代表　☎０２３８－４０－３２１１
■開庁時間　平日８時30分～ 17時15分

「林野火災注意報」「林野火災に関する火災警報」（※通称：林野火災警報）

令和８年１月１日から林野火災の予防を目的とした「林野火災注意報・警報」の運用が始まりました。

■火災予防条例の一部改正について

近年、全国で大規模な林野火災が多数発生していることを受け、火災予防条例の一部改正が行われました。林野火災が発生しやすい気象条件が続く場合や、延焼拡大のおそれが高い状況において、住民の皆さまへ早期に注意喚起を行うことを目的とするもので、令和８年１月１日から運用が始まりました。

※警報等の発令時は、SNSや防災無線を活用してお知らせします。

区分	内容
林野火災注意報	屋外での火気使用を控える。（努力義務） ※警報発令の前段階に位置付けられ、罰則を伴いません。
林野火災警報（通称）	屋外での火気使用は原則禁止（義務） ※違反者に対して 30 万円以下の罰金または拘留

【発令期間および発令基準】
発令期間は３月～６月。直近３日間の降雨量、乾燥注意報および強風注意報等の発表状況により発令されます。

■警報発令中に制限（禁止）される火気の使用行為
①山林、原野等への火入れおよび制限区域（※）での喫煙
※制限区域は置賜広域行政事務組合理事会が指定
②火遊び・煙火（花火）の消費
③たき火（剪定枝の焼却など）
④危険物および可燃物周辺における喫煙および火気の使用
⑤残り火、取灰または火の粉の始末
（たばこ、かまど、バーベキュー、火花を散らす作業など）

ほとんどの山火事は、人の不注意によって発生しています。貴重な森林資源と人の生命・身体・財産を守るために一人一人が山火事を防ぎましょう。

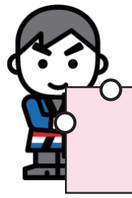
詳細は置賜広域行政事務組合消防本部のホームページをご覧ください▶

火災とまぎらわしい煙または火災を発するおそれのある行為を実施する場合は消防署へ届出が必要です。

■届出が必要な主な焼却行為
①たき火、キャンプファイヤーで行う木くず等の焼却
②さいと焼き等の地域行事で不要となった門松、しめ縄等の焼却
③農業者が行う稲わら等の焼却
林業者が行う伐採した枝条等の焼却

■火気取扱いの注意事項
①火気の使用中は絶対にその場を離れず、消火に十分な量の消火道具を準備し、使用後は完全に消火すること
②風の強い日、乾燥時、枯れ草等のある場所では、火気を使用しないこと
③たばこの吸殻は火の始末に注意し、投げ捨てせず適切に処理すること
※この届出は消防機関が焼却行為を許可するものではなく、事前に焼却行為を把握するためのものです。
※家庭ごみ等の不法焼却は廃棄物の処理及び清掃に関する法律により禁止されています（罰則として５年以下の懲役もしくは、1,000万円以下の罰金またはこれの併科）。

■『火入れ』は事前に市へ許可申請が必要です
森林または森林の周囲１kmの範囲内で『火入れ』（※）を実施する際は、事前に市に許可申請を行い、許可を受けなければいけません。不明な点は、農林課林務係へお問合せください。
※「火入れ」とは地ごしらえ、開墾準備、害虫駆除および焼畑等です。



◆問合せ先　南陽消防署予防係（☎４３－３５００）
農林課林務係（☎４０－８３２０）

令和８年　南陽市防火標語　最優秀作品
「守りたい　家族の未来　火の用心」　沖郷小学校４年　寒河江 紘大さんの作品
「防災は　みんなで取り組む　チーム戦」　沖郷中学校２年　髙橋 涼羽さんの作品

◆＝問合せ・申込先
※掲載内容は２月20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。

お知らせ

3月24日は「世界結核デー」です

■結核健康診断を受けましょう
結核は結核菌を吸い込むことで感染し、主に肺に炎症を起こす病気です。感染した人が実際に発病するのは１割から２割程度ですが、発病を見落とすと、周りの人に感染させてしまうリスクが高くなるため、早期に発見し治療することが必要です。自覚症状がなくても年に１度は健康診断（胸部レントゲン検査）を必ず受けましょう。
また、咳や痰、体のだるさなどが２週間以上続く場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

■その他
置賜総合支庁では結核等の感染症に関する職員出前講座も行っています。詳しくは下記までお問合せください。
◆置賜総合支庁（置賜保健所）
保健企画課感染症対策担当
（☎２２－３００２）

建物を解体するときは水道の手続を忘れずに

住宅などの建物を解体し、水道を使用しない場合は、漏水事故等のトラブル防止のため給水装置の撤去工事が必要となります。
撤去工事は、上下水道課への届出が必要ですので、必ず南陽市指定給水装置工事事業者（指定店）へお申込みください。
撤去した水道メーターは返納していただきます。
※水道の使用中止の連絡は、お問い合わせいただくかホームページをご覧ください。
◆上下水道課案内窓口
（☎４０－８４３０）

南陽市における消防活動状況をお知らせします

南陽消防署（☎４３－３５００）

令和７年１月１日から12月31日までの当市における消防活動状況をお知らせいたします。

項目	南陽市の件（人）数	２市２町全体の件（人）数	南陽市の発生割合
火災発生状況	12件	47件	25.5%
救急出動	1,426件	6,816件	20.9%
搬送人員状況	1,344人	6,122人	22.0%
救助出動状況	23件	105件	21.9%
その他の災害別出動状況	42件	248件	16.9%
通信指令119番受信内容状況（一般加入電話通報も含む）	２市２町の119番受信数は10,160件で、このうち救急受信が最も多い6,578件、火災受信は66件となっています。		

消防指令センターからのお願い
119番は『緊急専用の番号です』

「今のサイレン何？」「火事はどこですか？」「今日の当番病院はどこですか？」などの問合せ等で119番に通報すると、緊急の通報が受信できなくなるおそれがあります。令和７年は10,160件あった119番通報のうち、1,487件（約15%）が病院照会を含む問合せやその他の通報でした。
火災等の詳細は、災害情報テレホンサービス（☎０５０－１８０８－５１９１）でお知らせしています。

救急車の適正利用にご協力を

南陽消防署（☎４３－３５００）

近年救急件数が増加しています。令和６年中に救急搬送した方のうち、入院の必要がない軽症者を搬送した割合は約40%にのぼります。
急なケガや病気などで救急車を呼ぼうか迷った際には、下記『山形県救急電話相談』で、救急車を利用した方が良いのかどうかのアドバイスを受けられます。また、休日診療所が南陽市にありますので、こちらもご利用ください。
本当に救急車を必要としている方のもとへ、いち早く駆けつけるためにも、救急車の適正利用についてご理解とご協力をお願いします。

■休日診療所
南陽東置賜休日診療所（南陽市椚塚４２０－７）
☎０２３８－４０－３４５６
▷診療時間　土曜日を除く休日
８時45分～ 11時45分／ 13時～ 16時30分

■山形県救急電話相談　相談日時　毎日18時～翌朝８時
▷小児（15歳未満）の場合
☎＃８０００（プッシュ回線、携帯電話）
☎０２３－６３３－０２９９（ダイヤル回線、ＩＰ電話）
▷大人の場合　☎＃７１１９（プッシュ回線、携帯電話）
☎０２３－６３３－０７９９（ダイヤル回線、ＩＰ電話）
※上記以外の時間帯は、かかりつけ医療機関等にご相談ください。

南陽市役所代表　☎０２３８－４０－３２１１
■開庁時間　平日８時30分～ 17時15分

募　集

会計年度任用職員（すこやか子育て課）

以下の各係員を募集します。
①子ども施設係
②子ども家庭係
③国保医療係
■業務内容　一般事務・窓口対応
■応募資格　パソコン操作（ワード・エクセル等）ができる方
■募集人数　３人（各係１人）
■雇用期間
①４月１日～令和９年３月31日
②４月１日～ 11月４日
③４月１日～ 11月30日
■勤務時間　８時30分～16時30分（35時間／週）
■賃金　月額178,200円（通勤手当別途支給・期末勤勉手当あり・社保加入）
■選考方法　書類審査ののち面接
■面接予定　３月18日㈬
■申込方法　市販の履歴書に必要事項を記入し、写真を添付して下記まで申込み（郵送・持参可）
■申込締切　３月13日㈮必着
◆すこやか子育て課（☎４０－３２１１（内線280））

会計年度任用職員（税務課）

■業務内容　一般事務（納税相談）
■応募資格　パソコン操作（ワード・エクセル等）ができる方
■募集人数　１人
■雇用期間　４月１日～令和９年３月31日
■勤務時間　８時30分～16時30分（35時間／週）
■賃金　月額178,200円（通勤手当別途支給・期末勤勉手当あり・社保加入）
■選考方法　書類審査ののち面接
■申込方法　市販の履歴書に必要事項を記入し、写真を添付して下記まで申込み（郵送・持参可）
■申込締切　３月13日㈮必着
◆税務課収納係（☎４０－０２６３）

まもなく引っ越しのシーズン

◆市民課市民係　（☎４０－８２５４）

転出届・転入予約は、マイナポータルで！

マイナンバーカードを所有している人は、マイナポータルからオンラインで転出届および転入予約（来庁予定の連絡）ができます。詳しくは、デジタル庁ホームページをご覧ください。
※マイナポータルを通じて転出届の提出をした後は、別途、転入先市区町村の窓口で転入届等の手続が必要です。

◀引越し手続について｜引越し｜マイナポータル
https://myna.go.jp/html/moving_oss.html

◀引越し手続オンラインサービス｜デジタル庁
https://www.digital.go.jp/policies/moving_onestop_service

こころの悩み相談してみませんか？～３月は自殺対策強化月間です～

こころの悩みを抱えている方はご相談ください。また、大切な方を自死で亡くされた方の相談できる窓口として「個別相談」と「集い」を開催しています。詳しくは県精神保健福祉センターホームページをご覧ください▶
■相談窓口（相談料無料、通話料有料）
▷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　（☎０２３－６３１－７０６０）
■期間　３月１日㈰～７日㈯
■時間　９時～ 17時（期間以外は、平日の９時～正午、13時～ 17時）
◆県精神保健福祉センター（☎０２３－６７４－０１３９）
※自死遺族相談も対応
※県ではLINEで相談できる「こころの健康相談@山形」を行っています▶
※市HPでは、その他の相談窓口も紹介しています。市ホームページトップから「こころの相談」で検索
◆福祉課地域福祉係（☎４０－１６３９）

歳末たすけあい募金へのご協力 ありがとうございました

◆市社会福祉協議会　（☎４３－５８８８）

募金額2,737,732円のうち、市内の低所得世帯を中心に2,053,000円を配分しました。
詳しくは３月16日発行の社会福祉協議会広報誌「あい」（隣組回覧）をご覧ください。広報誌「あい」は同協議会ホームページからご覧いただけます▶

◆＝問合せ・申込先
※掲載内容は２月20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。

市の花”菊”を育ててみませんか？

菊づくり初心者講習会

◆商工観光課観光ブランド係（☎４０－８２９５）

市の花「菊」を育て、南陽の菊まつりに出品してみませんか。気軽な特殊菊（玉菊・スプレー菊・丁字菊）と本格的な大菊三本立の２コースがあります。
■期間　４月～ 10月の土曜日等のうち合計９回程度
■時間　▷特殊菊／ 10時～ 11時30分
▷大菊／ 13時30分～ 15時
（初回のみ10時から）
■場所　市役所４階大会議室等
■講師　南陽菊花会
■定員　各コース先着30人
※どちらか一方のみ受講可能
■受講料　▷市内在住の方／ 3,000円
▷市外在住の方／ 4,000円
■申込締切　３月23日㈪

▲大菊三本立

▲スプレー菊

小菊盆栽愛好会　◆漆山公民館（☎４７－２５１５）

小菊盆栽愛好会の参加者を募集します。市の象徴でもある菊の文化を絶やさぬよう、南陽の文化と芸術とふれあい、守っていきましょう。10月のおりはた祭の展示を目標とします。
■期間　４月16日、５月14日、６月11日、７月９日、８月20日、９月17日、10月８日（全７回・木曜日開催）
■時間　13時～ 14時30分
■場所　漆山公民館
■参加料　1,000円（年間・苗木代込）
■申込締切　３月30日㈪

令和７年度東日本大震災復興祈念事業（米沢会場）

■テーマ
「追悼・復興・再生
東日本大震災を語り継ぎ15年前の教訓を次の世代へ」
■日時　３月11日㈬11時～ 18時
■場所　米沢市市民文化会館
■内容　▷献花▷防災用品展示▷黙祷14時46分▷サイヒロコ講演会▷井上あずみ＆ゆーゆコンサート▷竹あかり　ほか
※申込不要・入場無料
◆置賜総合支庁総務課防災安全室（☎２６－６００７）

講座・催し

烏帽子山公園の桜のせん定枝をお分けします

■期間　３月20日㈷・㈮（無くなり次第終了）
■時間　10時～ 15時
■場所　烏帽子山公園トイレ西側
※申込不要です。
※指定場所・指定期間以外からの持ち出しはご遠慮ください。
※せん定作業の妨げになるので、作業場所には近寄らないでください。
◆建設課管理係（☎４０－８３９２）

会計年度任用職員（南陽市文化会館）

■業務内容　窓口業務・事務補助
■応募資格　パソコン操作（ワード・エクセル等）ができる方
■募集人数　若干名
■雇用期間　４月１日～令和９年３月31日
■勤務時間　週35時間以内（土・日・祝日および夜間勤務あり）
■賃金　月額178,200円（通勤手当別途支給・期末勤勉手当あり・社保加入）
■面接予定　３月中旬
■申込方法　市販の履歴書に必要事項を記入し、写真を添付して下記まで申込み（郵送・持参可）
■申込締切　３月10日㈫17時必着
◆シェルターなんようホール（南陽市文化会館）（☎４０－１２２２）

図書館ボランティア

あなたの情熱と知識を図書館のボランティア活動に活かしてみませんか。
■応募資格　ボランティア活動や図書館に関心をお持ちの成人の方、高校生以上の学生の方で、年間を通じて活動が可能な方
■活動内容　図書の返却作業、書棚の清掃・図書整理、主催事業への協力等
■報酬　無償（交通費、食事代等の支給もありません）
■申込締切　３月15日㈰
■申込方法　直接または電話でお申込みください。
◆市立図書館（☎４３－２２１９）

第６次市総合計画基本構想及び後期基本計画パブリックコメント

標記の計画についてパブリックコメントを募集します。
■計画期間　令和８年度～ 12年度
■募集期間　３月５日㈭～３月17日㈫
詳細はHPをご覧ください▼▶
http://www.city.nanyo.yamagata.jp/rokujiso/6375
◆みらい戦略企画調整係（☎４０－０２４８）

南陽市役所代表　☎０２３８－４０－３２１１
■開庁時間　平日８時30分～ 17時15分

◆＝問合せ・申込先
※掲載内容は２月20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。

相談　就労等無料相談会

就労等に一歩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**　３月12日㈭
９時30分～ 16時30分
■**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（ウィズユウ）
（☎33－9137、FAX33－9138
✉info@okisapo.org）

相談　弁護士によるＢ型肝炎特措法無料相談会

幼少時の集団予防接種等を原因とするＢ型肝炎ウイルス感染者の方は、国から給付金を受け取れる場合があります。
■**日時**　４月18日㈯13時30分～16時（受付15時まで）
■**場所**　置賜総合文化センター301会議室・和室真理
■**内容**　集団予防接種でＢ型肝炎になった人と家族を対象とした相談会
※事前予約優先、当日会場での申込み可
無料の電話相談会も実施しています。
■**日時**　３月14日㈯、５月16日㈯
10時～正午
◆全国Ｂ型肝炎訴訟新潟事務所
（☎０２５－２２３－１１３０）

展示　暮らしにアートを　３月のギャラリー

公立置賜南陽病院「病院ギャラリー」
「片桐登作品展」「遠藤博作品展」
◆公立置賜南陽病院（☎47-3000）

えくぼプラザ市民ギャラリー
きらきら・EKUBOキッズ展示会（きらきら・EKUBOキッズ実行委員会）
■**期間**　３月13日㈮９時～
３月22日㈰17時

相談　若者サポート相談（無料・予約優先）

「人との関わりが苦手で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**　３月25日㈬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）

相談　高卒取得や通信制高校のサポートに関する相談会

■**日時**　３月９日㈪、23日㈪
18時～ 21時
■**場所**　Youth＋なんよう（ゆうぷらなんよう）
■**内容**　高卒資格取得や通信制高校のサポート等の相談
■**対象者**　上記の内容について相談したい方及びその家族
■**参加費**　無料（相談には事前予約が必要となります）
◆ＮＰＯ法人With優（ウィズユウ）
（☎33－9137、FAX33－9138
✉share-love-future@yahoo.co.jp）

相談　不登校・ひきこもり等相談会

生きづらさを抱える方の家族による情報交換会も開催しております。
■**日時**　３月22日㈰10時～ 14時
※午前中は情報交換会、午後は相談会となります。
■**場所**　えくぼプラザ　和室
■**対象**
▷相談会：ひきこもりや不登校の方、またはご家族等
▷情報交換会：対人不安など社会生活に生きづらさを抱える方のご家族
※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法人から・ころセンター
（☎21－6436、FAX27－1303
✉info@npo-karakoro.jp）

講座　国立県営宮城障害者職業能力開発校 受講生

■**募集科名**　オフィス実務科
■**募集定員**　定員10人
■**訓練期間**　６月３日㈬～
10月16日㈮
■**募集期間**　２月27日㈮～
４月21日㈫
■**選考日**　５月13日㈬
■**選考場所**
宮城障害者職業能力開発校（仙台市）
■**対象**　就職に向け職業訓練を希望する身体障害者手帳所持者
■**その他**　寮を希望の方には、選考日に入寮審査も併せて実施します。費用・応募方法など詳しくは、当校ＨＰをご覧ください▶
◆国立県営宮城障害者職業能力開発校（☎０２２－２３３－３１２４）

講座　認知症予防教室「コグニサイズ」（無料）

頭と身体を同時に動かして脳を活性化！楽しく認知症予防しませんか。
■**期日**　４月３日、10、14、17、21、24、28、５月１日、８、12、15、19、22、26の14回
■**時間**10時～ 11時30分
※初回と最終回は機能検査
■**場所**　シェルターなんようホール
■**講師**　公徳会佐藤病院
コグニサイズ指導士
■**対象**　65歳以上の方
■**定員**　12人（初回の方優先）
■**申込締切**　３月18日㈬
◆福祉課介護業務係
（☎40－0610）

相談　不動産無料相談会

不動産取引に関する注意点やトラブルの相談など、お気軽にご相談ください。
■**日時**　４月15日㈬、５月20日㈬
13時～ 15時（要予約）
■**場所**　宅地建物取引業協会南陽
◆県宅地建物取引業協会南陽地区事務所（☎４０－３８８０）

講座　やまがた被害者支援センター　養成講座（初・中級編）

犯罪や不慮の事故に遭われた被害者の支援活動を行うために必要な基礎知識・技能について学びます。
■**募集人員**　10人
（25歳以上の健康な方）
■**募集期間**　３月２日㈪～
５月15日㈮
■**研修日程**　６月11日㈭～
10月22日㈭
全10回　計40時間
※原則毎月第２・第４木曜日
■**研修時間**　10時～ 15時
■**研修場所**　県保健福祉センター（山形市）
■**研修内容**　当センターの活動内容や被害者の心理など被害者支援のための基礎的知識の習得
■**受講料**　無料（遠隔地からの受講者には交通費を支給します。）
■**応募方法**　下記までご連絡ください。
◆㈳やまがた被害者支援センター
（☎０２３－６４２－３５７１）

講座　ハロートレーニング

求職者に対する職業訓練講座です。
■**募集科**　①建築ＣＡＤ施工科②ＣＡＤ・ＮＣものづくり科（導入訓練付き）③電気設備技術科（導入訓練付き）
■**訓練期間**
①５月８日㈮～ 10月30日㈮
②③５月８日㈮～ 11月30日㈪
■**訓練場所**
ポリテクセンター山形（山形市）
■**対象者**　ハローワークに求職登録している方
■**定員**　①15人②18人③15人
■**費用**　受講料は無料（ただし、テキスト代などは自己負担）
■**申込み**　ハローワーク
■**募集締切**　４月16日㈭正午
■**選考日**　４月23日㈭
※詳細はお問合せください。
◆ポリテクセンター山形
（☎０２３－６８６－２０１６）

blast ブラスト！

◆キョードー東北　☎022-217-7788（平日13時～ 16時　土曜日 10時～正午）

■**日時**　７月25日㈯　開場＝12時15分／開演＝13時
※ロビー開場12時15分／ホール開場12時30分となります。
■**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）
blastシート16,900円／Ｓ席13,900円／Ａ席10,900円
※３歳以下のお子様のご入場はお断りします。
※チケットはお一人様一枚必要です。（膝上は不可）
※車椅子でご来場のお客様はＳ席のチケットをご購入の上、お手数ですが公演前にキョードー東北までご連絡ください。

■**チケット市民先行販売**
▷期間　３月14日㈯～３月22日㈰※月曜休館
▷受付時間　３月14日㈯＝10時～ 21時
３月15日㈰以降＝９時～ 21時
但し、貸館状況によっては閉館時間が変更になる場合があります。
▷場所　シェルターなんようホール
※市民である証明（運転免許証等）をご持参ください。
※市民先行販売での席種はblastシート・Ｓ席のみとなります。
■**一般販売**　５月23日㈯10時～
▷チケットぴあ　Ｐコード：540－516
▷ローソンチケット　Ｌコード：23182▷イープラス　https://eplus.jp
▷シェルターなんようホール（24日㈰以降は９時から21時／月曜休館）
但し、貸館状況によっては閉館時間が変更になる場合があります。
※掲載情報に変更があれば会館ホームページ等でお知らせします。

ウィーン少年合唱団2026 山形公演

◆YTS山形テレビ　☎023-645-1211（平日９時30分～ 17時30分）

■**日時**　５月24日㈰　開場＝13時30分／開演＝14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　Ｓ席6,000円／Ａ席4,500円／Ｂ席3,000円
※未就学児入場不可
※車いす席をご希望の方は、チケット購入の際にお問合せ先までご連絡ください。
■**チケット市民先行販売**
▷期間　３月６日㈮～３月13日㈮（月曜休館）
▷受付時間　３月６日㈮＝10時～ 21時
３月７日㈯以降＝９時～ 21時
▷場所　シェルターなんようホール
※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**　３月14日㈯10時～
▷山形テレビチケット
▷チケットぴあ
▷ローソンチケット
▷シェルターなんようホール
（月曜休館。また、貸館状況によっては閉館時間が変更になる場合があります。）
※掲載情報に変更があれば会館ホームページ等でお知らせします。

©Lukas Beck

かけがえのない森林を未来に繋ぐ森づくり活動

【山形県みどり豊かな森林環境づくり推進事業】

この事業は、「やまがた緑環境税」を活用した取組として県から本市への交付金により、全ての年代の方が参加できる「森づくり活動」を通して、市内の森林環境の整備と県内の緑豊かな自然を守ることに貢献しています。

◆農林課林務係（☎４０－８３２０）

新しい森のカタチコンサート

木材利用推進事業

6月14日㈯、シェルターなんようホールにて「新しい森のカタチ コンサート」を行いました。弦楽器体験コーナーや、当日木工クラフトで製作した天然木素材のカスタネットを使った演奏者との共演等、木との触れ合いを通じて木材利活用の推進を図りました。

天然木素材のカスタネット

アルプホルンファンファーレ

木に森に自然に触れる木育活動

「森へいこうよ」自然環境学習事業

自然環境学習による体験を通して、森林の持つ公益的機能や自然の恵み等を学び、自然環境を大切にする心を養うことを目的に木育活動を行っています。

市内の保育施設や学童保育施設等での木工クラフト体験（①②）、自然あそび体験（③④）、自然活動体験（⑤⑥）を行いました。

市農業祭「森林・林業ブース（展示体験コーナー）」の出展

「森と友に」森づくり活性化事業

市農業祭が6月21日㈯、9月20日㈯JA山形おきたま南陽愛菜館前広場、11月22日㈯シェルターなんようホールを会場に開催され、「木に触れる、木を学ぶ木育体験コーナー」として「森林・林業ブース（展示体験コーナー）」を出展しました。子どもから大人まで幅広い年代の方々に木を使ったモノづくり等の体験を通じて、森林整備の仕組みや企業の取り組み、森林づくりの大切さや木材の良さ等、人と森との関わりや自然環境保全の重要性をPRしました。

▶6/21㈯さくらんぼまつり⑦木育（もくロックキーホルダーづくり）⑧森林環境学習：炭焼き体験▶9/20㈯大粒ぶどうまつり⑨木育（木工クラフト）▶11/22㈯大収穫感謝際⑩木育（Dopasアート）

森林ボランティア団体を対象とした「松くい虫被害」の予防研修会

里山リカバリー推進事業

11月1日㈯、双松公園で開催。米沢地方森林組合の指導のもと、松の木に予防薬を注入し、園内の松くい虫被害の予防作業を通して里山保全と森林病害虫対策の推進に寄与しました。

木製教材による木育学習環境の整備

木材利活用推進事業

県産材の木製教材「もくロックバランス積み木」による市内保育施設の木育学習の環境を整備しました。

ごみ収集所に出す資源ごみは売却して各地区に還元されています！

◆市民課環境係（☎４０－８２５６）

２週間に１度回収がある「資源ごみ」。集められた缶や古紙はリサイクル事業者に引き渡し、売却しています。年間の売却金額は年度によってばらつきはありますが、約500万円にも及びます。そのお金は、各地区へ「元気がでるまちづくり交付金」という形で還元されています。

元気がでるまちづくり交付金の使い道は？

地区によって交付金の使い道は異なりますが、各地区のごみ収集所の修繕や整備、街路灯・遊歩道の整備や、花いっぱい運動等の環境整備事業に使われています。その他、地区にある公園の整備やお祭りへの補助など、幅広く地域のためになる事業へ使用されています。みなさんがごみ収集所に出しているジュース・お酒の缶や段ボール等は、実は形を変えてみなさんに還元されています。

ぜひ、分別して南陽市のごみ収集所に資源ごみを出しましょう！

令和５年度の南陽市のリサイクル率（※）は、**県内35市町村中、30位**となっています。まだまだ、分別すれば資源ごみに出せる古紙等があるはずです。「分ければ資源 混ぜればごみ」ごみを正しく分別すれば資源として再利用できます。みなさんの元へ還元される「資源ごみ」を各地区のごみ収集所に出しましょう！

※リサイクル率… 資源、ペット・プラ（リサイクルしているごみ） ／ 可燃、不燃、粗大、資源、ペット・プラ（ごみの総量）

順位	市町村	数値（%）
1	上山市	20.5
2	小国町	19.8
3	中山町	17.9
4	長井市	17.7
30	南陽市	8.8

※環境省 一般廃棄物処理実態調査結果より（県内35市町村の順位）

図書館にようこそ

南陽市立図書館（☎43－2219）

■開館時間

火～金曜、20日㈮　10時～18時
土・日曜　10時～17時

■３月の休館日

２日㈪、９日㈪、16日㈪、23日㈪、30日㈪

おススメの一冊「えくぼの本棚」

『共働き夫婦の忙しくてもつくれる簡単おうちごはん』

yayoi／著　宝 島社／発行

忙しい毎日でも夜ごはんをコミュニケーションの時間として大切に、という思いがこもったレシピ本です。元気を補給できる丼・麺・ワンプレートごはんなど、時短調理で簡単に美味しく作る方法を紹介しています。

新着図書紹介

※他にも多数の新着図書を取りそろえています。

一般書

■フェイスウォッシュ・ネクロマンシー／栗原知子
■いま知りたいお米と農家の話／農山漁村文化協会
■人生が生きやすくなる「性格」の話／小塩真司

児童書

■シャボンだまサーカス／吉田のばら
■学校にひそむきみんもんつき／とみながまい
■いるよ…／有田奈央（文）、fracoco（絵）

おはなし会（児童コーナー）

児童コーナーで開催します。どなたでも参加できます。

■おばあちゃんのおはなし会（更生保護女性会）3/7㈯11時
■どんぐりおはなし会（どんぐりお話会）　3/14㈯11時
■しんちゃんおはなし会（しんちゃんおはなし会）　3/28㈯11時

市立図書館おたのしみ会

3/21㈯11時

食改さんのおすすめレシピ♪

「筋力アップ」編

おからナゲット

材料（４人分）

おから	180ｇ
鶏ひき肉	400ｇ
絹豆腐	150ｇ
卵	１個
片栗粉	大さじ２～３
にんにくすりおろし	適宜
しょうがすりおろし	適宜
みりん	大さじ２
しょうゆ	大さじ１
揚げ油	適量

〈ソース〉ケチャップ・ソース　各大さじ１
マヨネーズ大さじ１・レモン汁適量

作り方

①すべての材料を混ぜる。
②直径３cm程度の小判型に丸める。
③②を油で揚げる。

１人分当たり栄養価

エネルギー 179kcal
たんぱく質9.6ｇ／脂質5.9ｇ／食塩相当量2.0ｇ

ワンポイント

材料をビニール袋に入れてよく混ぜ合わせ、端の方を少しハサミで切り、１個分ずつ取り出すと汚れずに簡単にできます。油で揚げずにフライパンで焼くとカロリーを抑えることができます。

赤湯地区食改の皆さん

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）

ごみの出し方 Q&A

ごみ出しに関して、お問合せやトラブルの多いものについてお知らせします。

Q. なぜごみ袋に記名しなくてはいけないの？

A ごみの排出に自覚と責任を持っていただくためです。

無記名で分別が悪い場合、ごみが回収されず地区や衛生組合の方が再分別を行って出し直しするなど大変な迷惑がかかっています。

指定ごみ袋には記名欄を設けていますので、必ず地区名と氏名を記入してください。

Q. 収集車が来る前であればいつでもごみ出しして良いの？

A ごみの種類にかかわらず、当日の朝6時～8時に出してください。

回収後にごみを出し、そのまま放置されて地域のトラブルになっているケースが多くなっています。必ず決められた時間内に出しましょう。

Q. プラスチック製容器包装ごみが収集所に残された。何が悪いの？

A よく見られる例は次のとおりです。

▽プラスチック製容器包装とペットボトルが混ざっている

これらは同じ指定ゴミ袋を使用しますが、ペットボトルはペットボトルのみ、プラスチックはプラスチックのみで使用してください。なお、レジ袋に入れる等の二重袋をしないでください。

▽分別が悪い

紙製の袋や箱類は資源ごみに、梱包用のPPバンドやビニールひもは可燃ごみに、ハンガーは不燃ごみに出してください。

プラスチック製容器包装には「プラ」マーク、ペットボトルには「ペット」マークが付いていますので、それぞれに分別してください。

▽汚れたものが混じっている

洗ったが汚れが落ちなかった、汚れが付いていたのに気付かなかったなど。カラシ等のチューブ類、レトルトパック、汚れたラップなど汚れが落とせないものは可燃ごみとして出してください。食器を洗った後の余った洗剤、余り水ですすぐ程度の汚れ落としを想定していますので、これでも落ちそうもないものは始めから可燃ごみとして出してください。また、ちょっとした工夫で汚れを落としやすくなります。（マヨネーズ容器などは半分に切ってから、油分の多いものは雑紙等でふき取ってから洗うなど）

プラスチック製容器包装▼

ペットボトル▼

Q. 不燃ごみが収集所に残された。何が悪いの？

A よく見られる例は次のとおりです。

▽危険物が混ざっている

割れたガラス、包丁などの危険物は厚めの袋か新聞紙で包み、不燃のごみ袋に「危険物」と記載し、他の不燃物と混在しないように分けて出してください。

▽蛍光管や使い捨てライターが混ざっている

蛍光管は危険物の袋に入れずに、新聞紙等で包んで不燃ごみの日に収集所に出してください。

使い捨てライターは他の不燃物とは一緒にせずに、「ライター」と記載した透明の袋に入れ、不燃ごみの日に収集所に出してください。

ごみ収集所は地域のみなさんの財産です。使用できるごみ収集所は各自治会で決められており、清掃などの維持管理も自治会の皆さんによって行われています。清潔に使用するとともに清掃などは協力して行いましょう。

ルールを守らないと多くの方に迷惑がかかります。ごみ出しのルールは必ず守りましょう。また、家庭ごみの分け方・出し方（チラシ）、家庭ごみの分別区分（冊子）、市ホームページなどでごみの分別方法を確認しておきましょう。

油の流出事故を防ぎましょう

特に冬季間は一般家庭のホームタンクや、事業所のタンクから給油する際に油が漏れ、付近の側溝や水路等を通じて河川に流れ込む事故が多発しています。その原因の多くは不注意による人的ミスです。

油の流出事故を起こすと、油回収・処理に要した費用は、すべて事故を起こした原因者が負担しなければなりません。対処が遅れるほど河川に流入し、処置も大がかりなものが必要になるため費用も高額になります。

油漏れを起こした場合はすぐに、**下記または南陽消防署（☎43－3500）に通報してください。**

油流出事故を防ぐための心掛け

▼給油中はその場を離れない、目を離さない

▼配管の場所に目印を付ける

▼配管やホームタンクの定期点検を怠らない

※配管の損傷による油漏れが多くなっています！

家庭ごみの不法焼却は犯罪です

不法焼却の罰則

5年以下の懲役もしくは1000万円以下の罰金またはこれの併科

（廃棄物の処理及び清掃に関する法律）

ドラム缶・一斗缶・ブロック囲い、その他不適正な焼却炉で家庭ごみ等の廃棄物を焼却する行為は、一部の例外を除いて、法律により禁止されています。

不法焼却は、ダイオキシン類の有害物質を発生させ、甚大な健康被害を招く危険性があるほか、悪臭・煙害・火災などで地域住民の方々に迷惑をかけることがあります。

不法焼却や野焼き等を見かけたら、すぐ下記に通報してください。

不法投棄の撲滅にご協力を

不法投棄てないで！

不法投棄の罰則

5年以下の懲役もしくは1000万円以下の罰金またはこれの併科

（廃棄物の処理及び清掃に関する法律）

不法投棄は犯罪であるのはもちろん、元通りの環境に戻すために多くの人出が必要になったり、場合によっては税金が投入されたりしています。このようなことがないように広報活動等を行っていますが、心ない人によるごみ不法投棄が後を絶ちません。

衛生組合では、不法投棄防止に向けて広報活動やパトロール、回収作業等を実施していますが、市民のみなさんもごみの不法投棄を「させない」「許さない」という姿勢で、地域をあげて毅然とした態度で対応しましょう。

土地の所有者、管理者は不法投棄をさせないためにも、みだりに人が立ち入れないよう囲いを設けたり、草刈を定期的に行う等、日頃から土地の管理には十分な注意を払ってください。

不法投棄の多発地帯には警告看板の設置や重点的なパトロールを行っていますが、不法投棄の撲滅のためには市民みなさんの協力が不可欠です。

現場を目撃した場合は、時間、場所、車のナンバーや投棄者の特徴を控えて、下記に通報してください。

▷市民課環境係（☎40－8256）▷南陽警察署（☎50－0110）

南陽市民体育館 スポーツ教室

令和8年度 参加者追加募集！

スポーツで
いい汗！
いい顔！
いい仲間！

1次申込（抽選）は

3月2日（月）午前10時から
3月12日（木）まで

抽選結果

3月16日（月）

体育館HPはコチラから▶

午後2時に市民体育館ロビーに掲示します。
また、南陽市民体育館のＨＰにも掲載いたします。
（HPの更新は3月16日中の更新となります。）
結果は各自でご確認をお願いいたします。

当選された方は、開催日時に合わせて市民体育館へお越しください！

申込方法

①期間中に市民体育館窓口にて申込書に必要事項（住所・電話番号・氏名・生年月日）を記入し、申込控えを受け取ってください。
※3月4日(水)は停電作業のため終日窓口での申込手続きはできません。
②申込専用フォームにて必要事項を入力してください。
（専用フォームよりお申込みいただく場合は、申込後、容確認のメールをお送りいたします。nanyo.taikyo@gmail.comからのメールを受信できるようご準備ください。

申込みはコチラから▶

ご注意

- ■1次募集期間内にお申込みいただいた方全てを対象に、厳選なる抽選を行いますので、お申込み順は一切関係ありません。
- ■電話でのお申込はできません。
- ■募集対象は市内在住の方のみとなります。

スポーツ教室参加にあたって

- ●教室の会費は、月の初回に受付で徴収いたします。
  休まれる方は、事前にお支払いいただくか、次回の参加時にお支払いください。
- ●参加されない月も会費を徴収いたします。退会を希望される方は翌月開催前までに体育館へご連絡をお願いいたします。

2次募集について

- ●1次募集で定員に満たない教室については、3月16日（月）午後2時から2次募集とし、随時募集を行います。
- ●2次募集の申込方法は南陽市民体育館窓口で申込用紙に必要事項（住所・電話番号・氏名・生年月日）を記入していただきます。
  希望する教室の空き状況は電話でもご確認いただけます。
- ●2次募集は市外の方もお申込みいただけます。

お申込み・お問合せ　TEL.0238-49-2600 FAX0238-49-2610
南陽市民体育館　〒999-2232　南陽市三間通1096番地
■受付時間　9:00～21:00

全ての教室で共通の持ち物

動きやすい服装、タオル、飲み物
会費：２，０００円／月

各教室1回まで無料体験・見学もできます
お気軽にお声がけください！

若返りトレーニング教室①

4月6日から　満員のため募集なし

- ●期間／通年
- ●時間／毎週〈月曜日〉　10：00～11：20
- ●場所／トレーニングルーム　●対象／成人（新規80歳未満）
- ●講師／TakizawaGym瀧澤孝次　●定員／34名
- ●持ち物／室内用運動シューズ

健康運動指導士が正しい筋力トレーニング方法を指導します。健康な方が若返りを目指す教室です。

アクティブヨガ教室

4月6日から　12名程度募集

- ●期間／通年
- ●時間／毎週〈月曜日〉　19：30～20：30
- ●場所／武道場　●対象／中学生～成人
- ●講師／嶋貫　梓　●定員／35名
- ●持ち物／ヨガマット

筋力トレーニングを交えた運動量多めのヨガです。運動不足を解消したい方、汗をかきたい方。体幹力をつけたい方におすすめです。

バランスアップヨガ教室

4月7日から　21名程度募集

- ●期間／通年
- ●時間／毎週〈火曜日〉　10：00～11：30
- ●場所／武道場　●対象／成人
- ●講師／国際ヨガ協会所属講師　●定員／40名
- ●持ち物／ヨガマット、バスタオル、フェイスタオル

呼吸法を取り入れた心と体にやさしいヨガです。自分の体と対話しながら不足している筋力をつけ、いつまでもいきいきと動ける体づくりを目指します。

バランスボール教室

4月7日から　2名程度募集

- ●期間／通年
- ●時間／毎週〈火曜日〉　10：00～11：30
- ●場所／エアロビクスフロア　●対象／成人
- ●講師／佐藤はるみ　●定員／22名
- ●持ち物／ヨガマット

バランスボールを使い日常生活において、こり固まった体をほぐします。体の奥にある筋肉を鍛え、肩こりや腰痛の解消、シェイプアップにも効果があります。

子供向け トランポリン教室

4月7日から　3名程度募集

- ●期間／通年
- ●時間／毎週〈火曜日〉　19：30～20：30
- ●場所／サブアリーナ　●対象／3歳～小学生（新規3歳～小学4年まで）
- ●講師／齋藤哲也　●定員／15名
- ●持ち物／靴下着用

多くのスポーツは空中で体を回転・捻ったり、ジャンプしたままボールを捕ったり、投げたり・・・子供の時に空中での身体コントロール能力を養成するのに、トランポリンで空間バランス感覚を楽しく鍛えましょう。

リフレッシュエアロ教室①

4月7日から　3名程度募集

- ●期間／通年
- ●時間／毎週〈火曜日〉　19：00～20：00
- ●場所／エアロビクスフロア　●対象／成人
- ●講師／成田雪華　●定員／24名
- ●持ち物／室内用運動シューズ

軽快なリズムの有酸素運動で心身ともにリフレッシュ。日頃の運動不足を解消しながら楽しく体脂肪を減らします。
初めての方も楽しく運動ができます。エクササイズ仲間を作り、生活に活力を与えてみませんか。

リフレッシュエアロ教室②

4月7日から　2名程度募集

- ●期間／通年
- ●時間／毎週〈火曜日〉　20：00～21：00
- ●場所／エアロビクスフロア　●対象／成人
- ●講師／成田雪華　●定員／24名
- ●持ち物／室内用運動シューズ

軽快なリズムの有酸素運動で心身ともにリフレッシュ。日頃の運動不足を解消しながら楽しく体脂肪を減らします。
初めての方も楽しく運動ができます。エクササイズ仲間を作り、生活に活力を与えてみませんか。

新規 若返りトレーニング教室②

4月1日から　34名募集

- ●期間／４月～８月末まで
- ●時間／毎週〈水曜日〉　10：00～11：20
- ●場所／トレーニングルーム　●対象／成人（新規80歳未満）
- ●講師／TakizawaGym瀧澤孝次
- ●持ち物／室内用運動シューズ　●定員／34名

健康運動指導士が正しい筋力トレーニング方法を指導します。健康な方が若返りを目指す教室です。

バレトン教室

4月1日から　2名程度募集

- ●期間／通年
- ●時間／毎週〈水曜日〉　15：00～16：00
- ●場所／エアロビクスフロア　●対象／成人
- ●講師／荒木友子　●定員／24名
- ●持ち物／ヨガマットまたはバスタオル

フィットネス＆バレエ＆ヨガの３つの要素を融合した、新感覚のエクササイズ。
３つの要素を組み入れることで、全身の筋力バランスの向上、柔軟性の向上、心肺機能の向上、さらに脂肪燃焼も期待できます。

ナイトバレトン教室

4月1日から　1名程度募集

- ●期間／通年
- ●時間／毎週〈水曜日〉　18：40～19：25
- ●場所／エアロビクスフロア　●対象／成人
- ●講師／荒木友子　●定員／24名
- ●持ち物／なし

仕事終わりにも参加できるよう、人気のあるバレトン教室を夜にも開催。運動不足の方にお勧めです。

Figure8(フィギアエイト)

4月1日から　1名程度募集

- ●期間／通年
- ●時間／毎週〈水曜日〉　19：30～20：15
- ●場所／エアロビクスフロア　●対象／成人
- ●講師／荒木友子　●定員／24名
- ●持ち物／室内用運動シューズ

ラテン系の音楽に合わせて身体を動かし、コア（体幹）を意識しながら楽しむダンスエクササイズです。
たくさん汗をかき、美しい身体を手に入れましょう。

リラックスヨガ教室

4月2日から　1名程度募集

- ●期間／通年
- ●時間／毎週〈木曜日〉　10：00～11：30
- ●場所／エアロビクスフロア　●対象／成人
- ●講師／嶋貫　梓　●定員／24名
- ●持ち物／ヨガマットまたはバスタオル

運動量少なめのリラックスを促すクラスです。優しいポーズで、心も体も柔軟にします。初心者の方や体が硬い人も楽しめるような、ゆったりした動きを中心に行いますので、お気軽にご参加ください！

ピラティス教室

4月2日から　7名程度募集

- ●期間／通年
- ●時間／毎週〈木曜日〉　14：30～15：30
- ●場所／武道場　●対象／成人
- ●講師／成田雪華　●定員／50名
- ●持ち物／ヨガマット、ミニボール(入会後購入可)

呼吸や体の奥深くにある筋肉を意識しながら、エクササイズを行います。骨盤を安定させて動かすことによって、体の歪みが改善され、疲れや肩こりなどを解消してくれます。続けることで引き締め効果も高まります。

Enjoyエアロ教室

4月2日から　7名程度募集

- ●期間／通年
- ●時間／毎週〈木曜日〉　18：00～19：00
- ●場所／エアロビクスフロア　●対象／成人 お子様と同伴可
- ●講師／成田雪華
- ●持ち物／室内用運動シューズ　●定員／20名

お子様同伴でも参加可能です。『子供がいるから…』そんなコトは気にせずにお子さんもご一緒に思いきり体を動かしてリフレッシュ♪軽快なリズムで楽しく脂肪燃焼を促します。

ナイトヨガ教室

4月2日から　35名程度募集

- ●期間／通年
- ●時間／毎週〈木曜日〉　19：15～20：15
- ●場所／サブアリーナ　●対象／成人
- ●講師／嶋貫　梓　●定員／50名
- ●持ち物／ヨガマット

自律神経を整え、安眠に導きます。やさしめのヨガですので、初心者の方も気軽にご参加ください。

MEGA DANZ®(メガダンス)①

4月2日から　6名程度募集

- ●期間／通年
- ●時間／毎週〈木曜日〉　19：30～20：30
- ●場所／エアロビクスフロア　●対象／中学生～成人
- ●講師／成田雪華　●定員／24名
- ●持ち物／室内用運動シューズ

MEGA DANZ®(メガダンス)とは、世界中の様々なジャンルが集結したフィットネスプログラムです。
シェイプアップ、柔軟性向上、リフレッシュなどのフィットネスにおける運動効果や音楽に合わせて体を動かす楽しさを体験することができます。

健康体力向上教室

4月3日から　1名程度募集

- ●期間／通年
- ●時間／毎週〈金曜日〉　10：00～11：30
- ●場所／サブアリーナ　●対象／成人
- ●講師／平田壮大　●定員／30名
- ●持ち物／室内用運動シューズ

さまざまなニュースポーツ（ビーチボールバレー・ファミリーバドミントン・ふらば～るバレー）などを通して楽しく運動し、体力向上を目指します。

月3回 ハワイアンフラ教室

4月3日から　3名程度募集

- ●期間／通年
- ●時間／毎週〈金曜日〉　19：00～20：00
- ●場所／エアロビクスフロア　●対象／成人
- ●講師／髙橋美幸　●定員／25名
- ●持ち物／なし

ハワイアンフラは、膝を曲げて中腰の姿勢でステップを踏んで踊ります。その為、下半身の筋力アップや、気持ちのいい音楽で心身ともに癒され神経を活性化させる効果が期待される教室です。

MEGA DANZ®(メガダンス)②

4月4日から　10名程度募集

- ●期間／通年
- ●時間／毎週〈土曜日〉　10：45～11：45
- ●場所／エアロビクスフロア　●対象／中学生～成人
- ●講師／成田雪華　●定員／24名
- ●持ち物／室内用運動シューズ

MEGA DANZ®(メガダンス)とは、世界中の様々なジャンルが集結したフィットネスプログラムです。
シェイプアップ、柔軟性向上、リフレッシュなどのフィットネスにおける運動効果や音楽に合わせて体を動かす楽しさを体験することができます。

ウィークエンドヨガ教室

4月4日から　8名程度募集

- ●期間／通年
- ●時間／毎週〈土曜日〉　13：15～14：15
- ●場所／エアロビクスフロア　●対象／成人
- ●講師／成田雪華　●定員／24名
- ●持ち物／ヨガマット

週末に気持ちを整えて新しい一週間を迎えましょう。ゆったり、じっくりアサーナ(ポーズ)を取り、心と体のメンテナンスを行います。