

つながり つどう 縁結ぶまち 南陽

NANYYO



◀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

6.1

No.1417



笑顔で乾杯！ ワインフェス2026

◆PICK UP◆ P2-3 防災特集 防災は一人一人の備えから
P4 飛騨市ファンクラブと関係人回＝都竹淳也飛騨市長講演会＝
P5 ブラスト！今年も南陽から全国ツアーへ！

警戒レベルに応じた行動を

5月下旬から、気象庁が発表する情報が新しくなります

大雨などによる災害の危険を予想したとき、下表のように「レベル」と「災害名」のついた情報を発表します。「警戒レベル相当情報」は、あくまで南陽市が避難情報を発令するにあたり参考にするものです。「警戒レベル情報」＝「避難情報」にはならないため、ご注意ください。詳細は気象庁ホームページをご覧ください▶



新しい防災気象情報				災害の危険度に応じて警戒レベルが発令されます	
警戒レベル相当情報	河川氾濫	大雨	土砂災害	避難情報	とるべき行動
警戒レベル5相当	レベル5 氾濫特別警報	レベル5 大雨特別警報	レベル5 土砂災害特別警報	緊急安全確保	命の危険 直ちに安全確保
警戒レベル4相当	レベル4 氾濫危険警報	レベル4 大雨危険警報	レベル4 土砂災害危険警報	避難指示	危険な場所から全員避難
警戒レベル3相当	レベル3 氾濫警報	レベル3 大雨警報	レベル3 土砂災害警報	高齢者等避難	避難に時間を要する人は避難
警戒レベル2	レベル2 氾濫注意報	レベル2 大雨注意報	レベル2 土砂災害注意報		
警戒レベル1	早期注意情報				

警戒レベル4で全員避難

※上記の表は印刷の都合上、本来の色とは異なる表記となっているため、気象庁ホームページをご覧ください。

避難所に避難するときは

自分のものはできるだけ持参しましょう

避難所には避難生活に必要なものをある程度備蓄していますが、全員分を十分準備できるわけではありません。避難する際は、食料・飲料水・その他身の周りで必要なものはできるだけ自分で持っていきましょう。

避難生活に必要なものの一例



※リュックサック等にまとめて、すぐ持ち出せるようにしましょう。
※使用期限切れがないよう、定期的に点検しましょう。

- 救急用品・常備薬
- 体温計
- 消毒液
- 不織布マスク
- 飲料水・食料 (最低でも3日分)
- ウエットティッシュ
- ラップ・ビニール袋
- 毛布・寝袋・衣類
- 予備の電池
- 携帯電話のモバイルバッテリー
- 懐中電灯
- 携帯ラジオ

避難所状況をアプリ・マップでチェック!

開設された避難所や収容人数などがリアルタイムに更新され、避難できるかどうかをスマホやパソコン等で確認できます。



▲避難所情報 WEBアプリ



▲災害マップ

正しい災害情報を入手しましょう!

避難情報や気象情報は、さまざまな方法で取得することができます。いざというときに備えて、情報の取得方法を確認しておきましょう。

- 市ホームページ
- 防災行政無線
- YouTubeチャンネル「防災なんよう」
- 防災ラジオ

防災行政無線の放送内容を聞くことができます。災害情報テレホンサービス(☎40-3001)

警報や注意報、災害情報などについて、24時間ライブ配信をしています。

災害時発信 SNS

- ▷市公式 facebook 「南陽市役所」
- ▷市公式 X 「南陽市防災情報 (@bousai_nanyo)」
- ▷市公式 LINE 「安全安心なんよう」

- 無料アプリ「ヤフー防災情報」
- 山形県河川国道事務所ホームページ
- 山形県ホームページ(こちら防災やまがた)
- ▷無料アプリ「ヤフー防災情報」(https://emg.yahoo.co.jp/)
- ▷山形河川国道事務所ホームページ(http://www.thr.mlit.go.jp/yamagata/)
- ▷山形県ホームページ(こちら防災やまがた)(https://www.pref.yamagata.jp/020072/bosai/kochibou/)

【防災特集】

防災は一人一人の備えから 出水期を前に命を守る備えを!!

◆総合防災課 (☎40-0264・40-0267)



▲令和8年5月17日に開催された水害対応訓練

令和6年7月に山形県を襲った豪雨では、7市町村に大雨特別警報(浸水害)が発令され、最上川上流では氾濫危険水位を超過しました。今年も間もなく出水期を迎えますが、万が一の災害に備えた日頃からの意識と行動が大切です。「自分の命は自分で守る」を基本として、災害について家族や地域で話し合い、災害に備えましょう。

どこにどう逃げる? ハザードマップで避難のしかたを確認しておきましょう

大雨の時に自分の家は浸水するのかな?

とりあえず避難所に行けばいいんじゃないの?

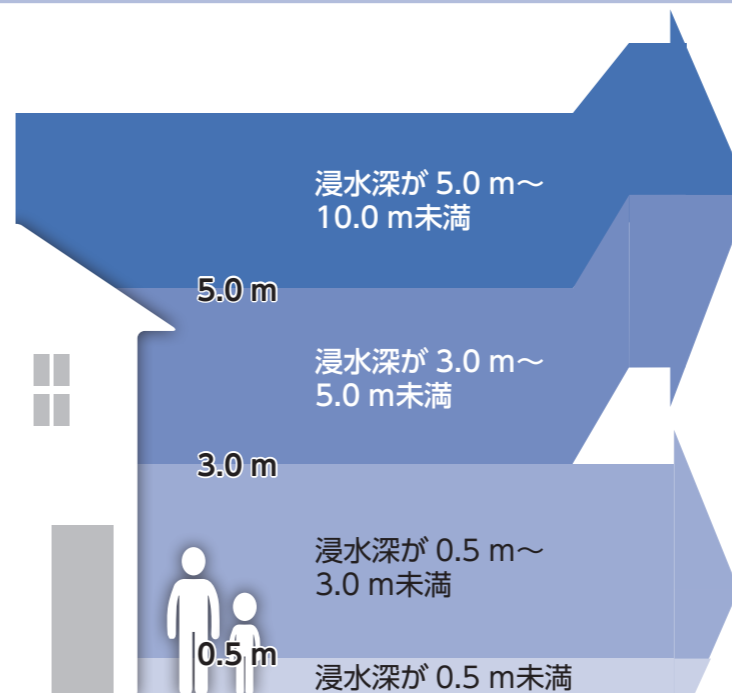


住んでいる場所や生活スタイル、災害の状況によりどう行動すべきかは異なります。様々な場合を想定して、もしもの時にどうするか普段から家族や親戚、地域の人と話し合っておきましょう。

洪水想定浸水区域図を反映したハザードマップと、ため池が決壊した場合の被害範囲を反映したため池ハザードマップと合わせてご確認ください▶



家や職場の想定浸水深を確認しよう!



早期の立退き避難 (その場から移動) が必要

家屋の2階以上が浸水する恐れがあります。市からの避難情報に関わらずその区域から安全な場所(親戚・友人宅、避難所など)に速やかに避難してください。

立退き避難が望ましいが万が一の場合は垂直避難

床上・床下浸水の恐れがあるため、原則は立退き避難です。ただし、万が一逃げ遅れたり、外に出るとかえって危険だと感じる場合は自宅や近くの頑丈な建物の2階以上に垂直避難してください。

飛騨市ファンクラブと関係人口

= 飛騨市 都竹 淳也市長 講演会 =

人口減少社会の中で、キーワードとしてあげられる「関係人口」。この関係人口を「飛騨市ファンクラブ」といった具体的な形で生み出し、全国的に注目を集めている飛騨市の都竹淳也市長の講演会が5月8日(金)、シェルターなんようホールで開かれました。講演会の主な内容をご紹介します。

◆総務課 (☎40-3211内線411)



心を寄せてくださる方と連絡をとれる関係を具体化

人口減少の中で何が大切かと考えた際、いかに市以外の地域や町と交流し、つながるか。これが人口減少時代の大きな戦略であると考えます。一つのポイントは「地域外の人たちとの交流」です。全国からいらっしゃった観光客の皆さんとは、連絡を取る手段がありません。ここが問題だと思ったのです。飛騨市に心を寄せてくださった方を見える化し、連絡が取れる仕組みを作って、関係を築くことが大事ではないかと考えました。それを具体化したのが「飛騨市ファンクラブ」です。

2017年1月にスタートし、最初の2ヶ月は会員がわずか30人ほどでしたが、SNSでの投稿を機に会員が増え始め、8月末には1,000人を突破しました。話題になるとメディアも動き、一つ紹介されるとまた増える。用意した2,000枚の会員証が底をつき、すぐに発送できない状況になり、担当者が「謝罪会見風動画」を作成すると、これがまたバズり、一気に増える軌道に乗りました。

さらに、ふるさと納税をされた方からの流入も仕組み化し、毎年1,000人ほど会員が増えています。現在の会員数は5月1日時点で1万8,514人です。本市の人口が2万1,000人ですから、まもなく人口を超えます。

会員同士の交流を最重視

ファンクラブでは、プラスチックカードの会員証を発行しています。それから名刺も20枚発行します。この会員証を持って市を訪れると、さまざまな特典が受けられるほか、名刺をもらった人が特典を受けられる「紹介状」のような仕組みもあります。500円の宿泊特典や、まちの中で使える1,500円分のおもてなしクーポンももらえます。このカードは、電子地域通貨「さるぼぼコイン」とも連携しています。

2017年度から東京、名古屋、大阪などでファンの集いを開催しています。飛騨市の地酒や料理を楽しめる場です。最初に東京で行った交流会は大失敗となりました。参加者同士やスタッフとの交流が十分にできなかったことが原因です。そこから、会員同士の交流を最重視するようになり、交流を促す仕掛けを設けるようになりました。



現在は「お出かけファンクラブ」という企画も進めています。「飲み会」の場を用意してもらい、飛騨市を応援して下さるなら、市長が酒を持って全国どこへでも行く、というものです。また、

会員数が増えてきたため、個人の興味に合わせた「部活動」も始めました。

関係人口は「移住したくない人」が圧倒的に多い

こんなことをしていたら、頼んでもいないのに手伝いに来てくださる方が現れました。お話を聴くと「何でも言ってください。いつでも来ます」とおっしゃるのです。こういう方々を「関係人口」と呼ぶのだと気がつきました。政府も大きな力を入れている「観光客以上、移住者未満」の関係人口です。

この人たちの特徴について、企業や大学と共同研究を行いました。その結果、関係人口は「移住したくない人」が圧倒的に多いということが分かりました。これは非常に重要な点で、関係人口は移住しません。関係人口施策と移住施策は別のものであります。また、地域への愛着が高まる要因として「地域に友人・知人がいる」「印象深い経験がある」があげられます。つまり、交流があって、知人が増え、自分が行ったことが感謝される。そういう自己有用感を得られることが、極めて重要だということです。そして、これらを踏まえ、関係案内所「ヒダスケ！」というプログラムを作りました。



飛騨市ファンクラブ
ホームページ

人口減少や高齢化は進んでも「人“交”密度」を高めていく

ヒダスケ!は、簡単に言うと、飛騨市が手伝ってほしい困りごとをリスト化して、そこに申し込んでもらってマッチングするという仕組みです。謝礼は「さるぼぼコイン」500ポイントのみで、交通費も出ませんが、収穫したトマトを持ち帰るといった、体験としての報酬があります。

コーディネーターが中心となり、地域の集いに参加して困りごとを発掘し、リストを作ります。2020年4月からのプログラムは544件、延べ参加者は6,300人を超えました。主催者からは「人手不足が解消された」「繋がりが持てた」という声があり、参加者からも「今後も関わりたい」という感想をいただいています。

お互い様の精神で助け合う場が生まれ、新しいことに挑戦する動きも感じられ、それが地域の魅力を維持する原動力になっています。人口減少や高齢化は進みますが、「人“交”密度」を高めていくことが大切です。そして全体のキーワードは「嬉しい、楽しい、面白い」。参加者がそう思えるプログラムを徹底的に追求することを基本に活動を広げています。



◆お問合せ・申込み
 シェルターなんようホール (☎40-1222)

ブラスト！ 今年も南陽から 全国ツアーへ！

～ブラスト！の南陽市合宿が始まります！～

マーチングバンドとドラム・コーをベースにした世界的な音楽集団「ブラスト！」が、2年ぶりに南陽市で合宿を行い、ツアー初日の公演を開催します。

練習会場のシェルターなんようホールや、宿泊する赤湯温泉周辺では、ブラスト！の皆さんにお会いすることがあるかもしれません。そんな時は、「Hi！」と声をかけたり、翻訳アプリなどを活用して、積極的にコミュニケーションをとってみたいはいかがでしょうか？

スケジュールと関連事業

※写真は令和6年度の交流事業の様子です。

6月
 13日(土)

【合宿スタート！】

赤湯温泉に宿泊滞在し、シェルターなんようホールで約1か月半にわたって合宿を行います。

7月
 4日(土)

【アウトリーチ事業】

市内中学校吹奏楽部との交流



ブラスト！演奏者と、市内中学校の吹奏楽部が合同演奏会を行う予定です。

7月
 24日(金)

【公開リハーサルへの招待】

市内の小中学校に在籍する児童生徒をツアー開幕前日に行われる公開リハーサルにご招待します。申込みは小中学校を通じて案内される予定です。

【ウェルカムパーティー】

6月
 15日(月)



ブラスト！ウェルカムパーティーに参加してみませんか？

- 日時 6月15日(月) 18時～
- 場所 ハレ晴れ
- 対象 ご希望の方先着 10人程度
- 参加費 6,000円
- 申込締切 6月10日(水)
- 申込方法 お電話にてお申込みください。
- ◆シェルターなんようホール (☎40-1222)

7月
 25日(土)

【南陽公演本番】

チケットの入手方法等、詳しくは市報3月1日号またはシェルターなんようホールのホームページをご覧ください



- 期日 7月25日(土) 13時開演
- 場所 シェルターなんようホール
- 一般販売 ▷チケットぴあ
 ▷ローソンチケット▷イープラス
 ▷シェルターなんようホール



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。

4.19 新たな装備の実践演習も実施
消防演習で火災に備え 場 赤湯地区



春季消防演習が4月19日(日)、赤湯小学校周辺を会場に行われました。このうち火災防ぎょ訓練は、住宅街での火災が想定して行われ、車両が進入できない空地の枯れ草等への延焼拡大に対し、新たに導入したミニストライカー(可搬式送水装置)による消火活動など、延焼拡大防止を図る実践的な訓練が繰り広げられました。

4.23 元気におよげ! こいのぼり
場 沖郷公民館



沖郷公民館で、地域の方から提供されたこいのぼり約42匹が5月の空を彩りました。4月23日(休)の掲揚式には小規模保育事業所COCOROと沖郷双葉保育園の園児約40人が招待され、風に吹かれて元気に泳ぐこいのぼりに飛び跳ねたり手を伸ばしたりしていました。

4.29 第70回県縦断駅伝競争大会
選手に熱い声援 場 えくぼプラザ前



県縦断駅伝競争大会が4月27日～29日の3日間、県内で繰り広げられ、南陽・東置賜チームは総合2位と奮闘しました。大会3日目の南陽中継所には、市内3中学校の応援団など大勢の市民が駆けつけ、各チームの選手に熱い声援と拍手を送りました。

4.22 (株)シェルターが絵本と車いすを寄贈
場 市役所



(株)シェルターの清水昭雅取締役Directorが来庁され、地域福祉の向上と、子どもたちの豊かな成長および芸術文化の振興を目的に、絵本34冊と車椅子2台を寄贈されました。いただいた車椅子と絵本は、シェルターなんようホールに設置し、利用される皆様に活用していただけます。

4.28 講演会で"健幸"の秘訣を学ぶ
場 シェルターなんようホール



なんよう健幸ポイント事業の一環として開いたもので、市民約100人が参加。(株)つくばウエルネスリサーチの塚尾晶子取締役副社長を講師にウォーキングなどの適度な運動の効果や、筋力の重要性について聴講したほか、実際に体を動かして"健幸"の秘訣を学びました。

5.13 歴史と自然を楽しんで
白鷹山で夏山開き 場 白鷹山



南陽市をはじめ3市2町に跨る白鷹山の「夏山開き」が行われ、各市町の関係者や多くの登山客が山頂を訪れました。夏山開きでは、堀教育長が「歴史を感じ、自然に心癒されながら、白鷹山を楽しんでいただきたい」と挨拶。また、参加者全員で登山者の安全と白鷹山の益々の賑わいを祈念しました。

Topics 5.17 避難訓練や水防訓練、自主防災組織独自の訓練も実施
市水害対応訓練で出水期に備え



梅雨の出水期に備えた「南陽市水害対応訓練」が市内各地で行われ、各地区・自主防災会、水防団(消防団)、水防関係者など、約1,200人が参加しました。

このうち避難訓練では、自主防災会による情報伝達や消防団による避難誘導が行われるとともに、市内43箇所避難所を開設。各住民が避難行動を行って有事の際の行動について確認しました。

また、自主防災会組織による独自訓練も行われ、このうち鍋田地区では初期消火訓練や救出救助訓練(写真②)、また石田地区ではAED講習会(写真③)を行うなど、住民同士、お互いに動作を確認し合いながら有事に備えていました。

避難訓練に引き続き、水防訓練が宮内の向山野球場付近吉野川左岸河川敷で行われ、市水防団(消防団)、宮内・漆山・吉野・金山地区自主防災会が参加。土のう作成、積み土のう工法等の水防活動(写真①)が行われたほか、県消防防災ヘリ「もがみ」による救出救助訓練(写真④)を行うなど、水防関係者らが連携して有事即時対応の訓練を行いました。

(2、3ページの防災特集もご覧ください。)



みんなで元気に!
地域サロン

② エンジョイ吹矢教室

- 活動日 毎週木曜日
- 時間 10時～11時
- 場所 市民体育館
- 会費 6,000円(年間)
- ◆問合せ 090-9740-3062(皆川)



シニア世代の心身の健康づくりの場として各地で開かれている高齢者地域サロンを不定期でご紹介していきます。



吹矢は6m、8m、10m先の的に矢を当て、勝敗を競う競技ですが、真ん中に命中した時の爽快感は格別なものがあります。日頃鍛えた練習の成果は、各種競技大会や段位認定制度で試すこともできます。また、吹矢で大切な呼吸法は腹式呼吸であり、継続して練習することで肺の老化防止に繋がります。みんなで明るく賑やかに練習していますが、笑顔でコミュニケーションできることが、この教室の最大の魅力です。吹矢体験をしたい方は、皆川さんまでご連絡ください。

◆=問合せ・申込先

※掲載内容は5月22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。

けん診 検診世帯調査票で既に申込されている方には別途案内を送付します。新たに申し込みたい方はお問合せください。※年齢は令和9年3月31日時点

◆すこやか子育て課けん診係 ☎40-1693

集団検診 ①子宮頸がん検診 ②乳がん検診

■受付時間 13時～13時30分
■場所 南陽検診センター
■対象 ①20歳以上の女性 ②40歳以上の女性

期日	対象地区
7/16(木)	柗塚一(隣組38組～)、柗塚二
7/22(水)	宮崎、露橋、関根、沖田、鍋田
7/30(木)	高梨

③特定健診等 ④胃がん・大腸がん・呼吸器検診

■受付時間 7時30分～9時30分
■対象 ③25～74歳の市国民健康保険加入者、県後期高齢者医療保険加入者
④40歳以上の方

期日	対象地区	場所
7/1(水)	蒲生田、郡山中	南陽検診センター【対象地区限定】
7/16(木)	足軽町、久保、桐町(宮内)、横町(宮内)、仲ノ丁、菖蒲沢町、宮町、田町(上、下)、柳町(上、中、下)	宮内公民館
7/17(金)	新町、別所町、黄金町、南町(上、中、下)、富貴田	
7/28(火)	新丁、東町(上、下)、吉野町(上、下)	
7/29(水)	本町、清水町(宮内)、六角町(上、中、下)、和泉町(一、二)、内原、砂子田	
7/30(木)	錦町、旭町(宮内)、桜田金山全地区	

南陽東置賜休日診療所 ☎40-3456

■7月の診療日
5(日)、12(日)、19(日)、20(月)、26(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



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、こころ整骨院
■参加料 1回400円
◆お住まいの地区の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 7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	趣味のいきがい教室 ◆太陽の里ふたば ☎59-4333
ゆったりくらぶ 2(木) 14時～15時30分 健康長寿センター	①1日(水) 介護予防体操 10時～11時 ②21日(火) 元気運動 13時～14時 ■持ち物 飲み物 ■会場 市民体育館
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)	わくわく健康教室 ◆接骨師会健康サポート 事業所 ☎40-2776
転倒防止体操(やじろべえ) 6(月)・27(月) 12時40分～14時 健康長寿センター	漆山公民館 27(月)13時～14時
9(木)・23(木) 12時40分～14時 沖郷公民館(防災センター)	中川公民館 14(火)13時～14時
■参加料 1,000円/月	活き活き貯筋教室 ◆嵐田接骨院 ☎43-4812
	◆太子堂鍼灸整骨院 ☎49-7531

るーむ花(祝日休み) ◆花工房 ☎43-3364	小物づくり教室 毎週水曜日 10時～正午、 13時～15時
■料金 実費材料代	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

市民の健康づくりを応援する「健康なよう21(第3次)」から

健康づくり発信局

◆すこやか子育て課けんこう係 ☎40-1691

きっと役立つ。 **くらしの情報局**

**歯と口の健康を守ろう！
オーラルフレイル予防と子どもの健やかな成長のために**

歯と口の機能低下を「オーラルフレイル」と言い、全身の筋肉や心身の機能低下(フレイル)や介護が必要な状態になる原因の一つとされています。歯と口の環境を良く保つことは、介護予防にもつながります。

日頃のケアのポイント

- ▷丁寧な歯みがきと、デンタルフロスや歯間ブラシを使った歯間清掃を習慣にする。
- ▷口腔体操や唾液腺マッサージを取り入れる。
- ▷定期的に歯科検診を受ける。

オーラルフレイルは簡単にチェックできます
チェックリストでご自身のお口の健康状態を確認してみましょう。5項目のうち、2項目以上に当てはまる場合は、オーラルフレイルに該当します。

質問	該当あり	該当なし
自身の歯は何本ありますか？(さし歯や金属をかぶせた歯は、自分の歯として数えます。インプラントは、自分の歯として数えません。)	0～19本	20本以上
半年前と比べて硬いものが食べにくくなりましたか？	はい	いいえ
お茶や汁物等でむせることはありますか？	はい	いいえ
口の渴きが気になりますか？	はい	いいえ
普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか？	はい	いいえ

出典：日本老年歯科医学会 オーラルフレイルを知っていますか？

子どもの歯と口の健康

本市の令和7年度の保育施設歯科健診結果では、むし歯有病率が年少児3.8%、年中児9.5%、年長児19.9%と年齢とともに急激に増加しています。乳幼児期のむし歯は大人になってからむし歯になりやすくなるなど、大きな影響を与えます。日頃の仕上げ磨きだけでなく、乳幼児期からのフッ素含有の歯磨き粉の使用と、かかりつけ歯科医への定期受診が重要です。

ご用心！暮らしのトラブル そのメール、本当に「市役所」からですか？
— 慌ててリンクを押す前に、1分だけ疑ってください —

最近増えている「偽メール」の具体例

- ▷市役所(市民税課など)を騙る 「税金の納付期限が過ぎています」「差押予告」「還付金があります」
- ▷金融機関・カード会社を騙る 「不正利用の確認」「本人確認の手続きをお願いします」「未払いがあります」
- ▷ネットショッピングを騙る 「ID・パスワードの更新手続き」「未払い請求の案内」

ここに注目！見極めるポイント

- ▷送信元のメールアドレス 市役所なのにフリーメールや無関係な英数字
- ▷メール内のリンクに誘導している 「こちらから支払い」「PayPayで今すぐ納付」
- ▷急がせる内容 「今日中に」「法的措置」など、即座の行動を迫り不安を煽る
- ▷不自然な日本語 誤字脱字、変な漢字が使われている、違和感がある表現

被害に遭わないための「3つの鉄則」

- ① リンクは絶対に開かない
メールの本文にあるURLは押さず、公式サイトを検索するか、専用アプリから確認してください。
- ② 個人情報を入力しない
暗証番号やクレジットカード情報をメール経由で入力させることは、公的機関ではありえません。
- ③ まずは相談する
「怪しい」と思ったら公式サイトから窓口へ確認する。入力する前にご家族に相談する。

不安があれば警察や消費者生活センターへご連絡ください。
◆山形県消費生活センター ☎023-624-0999 ◆警察相談専用電話 #9110

南陽市消費者の会 ◆市民課生活係 ☎40-8255



離乳食実習ごっくんクラブ

- 日時 7月24日(金)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
- 対象 離乳期の子どもを持つ保護者、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 7月17日(金)
- 予約方法 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 7月16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 7月13日(月)
- 定員 先着5組程度
- 予約方法 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。



6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8年4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8年1月生	生後5か月～8か月未満
麻疹風疹第1期	令和7年6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6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。



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	健康長寿センター	7/3(金)午後	令和8年3月生
1歳児健康相談		7/7(火)午前	令和7年5月8日～7月31日生
1歳6か月児健康診査		7/23(木)午後	令和6年11月24日～12月31日生
2歳児歯っぴー教室		7/28(火)午前	令和5年11月10日～12月31日生
3歳児健康診査		7/29(水)午後	令和4年12月1日～令和5年1月16日生
5歳児健康診査		7/22(水)午後	令和3年6月17日～8月7日生

4月の3歳児健診でむし歯がなかったおともだち



いながき ひなた ちゃん



くまさか せな くん



さとう あおし くん



すがわら みやび ちゃん



たかはし かや ちゃん



たかはし こうき くん



てしま うた ちゃん



はまだ よしき くん



ひぐちるか ちゃん



やまぎし けん と くん



ゆうきはると くん



第27回

南陽さわやかワインマラソン大会

10/12(月・祝) 8:30スタート

場所 中央花公園
(市民体育館周辺)

(雨天決行)

第27回南陽さわやかワインマラソン大会を開催します。メイン種目としてハーフマラソンを実施します。赤湯温泉街や熊野大社参道、秋葉フルーツラインを駆け抜け、さわやかな秋の南陽を感じながら走りませんか。南陽市の秋を満喫できる起伏に富んだコースをお楽しみください。

気軽に参加できるウォーキングをはじめ、多くの種目がありますので、ぜひお申込みください。

参加賞は南陽産ワイン(フルボトル)やフルーツジュースのほか、芋煮・ワイン・ぶどう等の振る舞いを予定しています。

■ゲスト 積水化学女子陸上競技部(セキスイフェアリーズ) 佐藤 早也伽 選手



9月開催の愛知・名古屋アジア競技大会女子マラソン代表
2025 東京世界陸上女子マラソン代表(ほか代表歴多数)

佐藤選手からのメッセージ

この度は南陽さわやかワインマラソン大会にお招きいただき、ありがとうございます。参加される皆さまが、それぞれの目標に向かって楽しく走れることを願っています。沿道の応援や大会の雰囲気もぜひ楽しんでください。皆さまにお会いできることを楽しみにしています。

■招待チーム NDソフトアスリートクラブ

2026 ニューイヤー駅伝に出場した、地元実業団チームが今年も参戦します!

■参加資格 健康で完走・完歩できる方

■種目と区分

種目	区分	種目	区分
1.5 km (ロード)	ペアの部(小学1~3年生と18歳以上の成人)	5 km (ロード)	高校・一般男子の部(39歳以下)
	小学生男子の部(4年生以上)		一般男子の部(40歳~59歳)
	小学生女子の部(4年生以上)		一般男子の部(60歳以上)
3 km (ロード)	中学生男子の部	ハーフマラソン (ロード)	高校・一般女子の部(39歳以下)
	中学生女子の部		一般女子の部(40歳~59歳)
4.5 km (ウォーキング)	年齢・性別による区分なし(小学3年生以下は保護者も要申込)		一般女子の部(60歳以上)

※ハーフマラソンは高校生不可

■参加料

区分	参加料	区分	参加料
一般(ハーフマラソン)	5,000円	ペア	3,000円 (市内小学生とのペアは2,000円)
一般(5 km)	4,500円		
高校生	2,000円	ウォーキング	1,000円 (市内小中学生は無料)
小・中学生	1,500円 (市内小中学生は無料)		

■申込方法/申込締切

①市民体育館窓口

締切 7月24日(金) 17時

②ランネット

(右記二次元コード▶)

締切 8月4日(火)



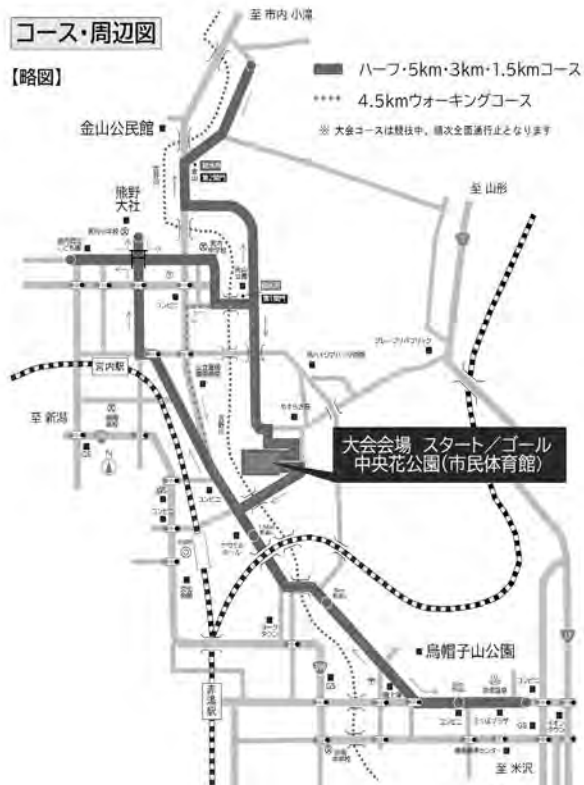
※市内の小中学生は参加料無料のため、①の申込方法のみとなります。学校から配布されるプリントに従ってお申込みください。

※全種目とも当日参加はできません。

詳細は大会ホームページをご覧ください▶



※開催中はコース・周辺道路の交通規制を行います。近隣の方々をはじめ関係する皆様には大変ご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。



◆問合せ先 南陽さわやかワインマラソン大会事務局(市民体育館内・☎49-2600)

スポーツ振興くじの収益は、スポーツ施設の整備や各種スポーツの強化・振興に役立てられています

◆=問合せ・申込先

※掲載内容は5月22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。

有害鳥の駆除にご理解・ご協力をお願いします

成熟期のさくらんぼをムクドリ、スズメ、カラス等の有害鳥の被害から守るため、市内猟友会の協力により有害鳥を駆除しています。下記の期間は普段より広範囲で行いますので、ご理解とご協力をお願いします。

■期間 6月3日(水)～6月17日(水) 5時～7時

■対象 市内さくらんぼ園地

◆J A山形おきたま南陽 (☎45-3005)

募集

第14回南陽子ども芸術祭 出演団体

「南陽子ども芸術祭」に出演する団体を募集します。

■期日 11月15日(日)

■場所 シェルターなんようホール 大ホール

■要件 南陽市を活動拠点とする子どもの文化芸術活動団体で、音楽・ダンスなどステージで発表できること

■申込締切 6月26日(金)

■主催 南陽市芸術文化協会

◆社会教育課文化係 (☎40-8996)

まごころ給食サービス 配達ボランティア

■活動内容 市内在住の高齢者世帯への弁当配達

■活動日 毎週水曜日 10時～12時頃

■場所 健康長寿センターへ集合し、市内対象世帯へ配達

■資格 普通自動車運転免許をお持ちの方

■応募方法 南陽市社会福祉協議会へ直接または電話で申込み

■募集期間 随時

■その他 活動協力金の支給あり (ガソリン代別途)

◆市社会福祉協議会 (☎43-5888)

なんよう健幸ポイント事業 令和8年度新規参加者へのポイント付与がスタートします

いよいよ令和8年度新規参加者のポイント付与がスタートします。無理のない範囲で歩行をお楽しみください。

■ポイント付与期間 6月15日(月)～令和9年1月15日(金)

■ポイント交換先 デジタルギフトまたはQUOカード

※最大6,000ポイントまで交換可能です。

今年度はさらにポイントを貯めやすくなりました

▷歩いてますポイント=3,000歩以上/日からポイント付与

▷お友だち紹介ポイント=紹介した人・された人両方に50ポイント/人を付与

▷イベント参加ポイント=対象イベントを拡充

詳細は市ホームページをご確認ください▶

◆すこやか子育て課けんこう係(☎40-1691)



6月1日から7日は 水道週間です!

毎年6月1日から一週間は「水道週間」です。蛇口をひねれば当たり前のように使うことができ、私たちの暮らしに欠かせないものとなっている水道。令和8年度のスローガンは「たいせつな 水道守ろう 未来へ」とです。この機会に、水道の大切さを改めて考えてみませんか?

◆上下水道課給排水係 (☎40-8845)

県管理河川の伐採木を提供します

県では良好な河川環境を保つため、河川内の支障木を適宜伐採しています。この伐採木を薪ストーブの燃料やキノコのほだ木などに利用する一般の方に提供します。

■期間 6月26日(金)～6月29日(月) ※無くなり次第終了

■提供時間 9時～16時

■場所 鬼面川橋西側河川敷 (米沢市六郷町西藤泉地内)

■提供量 申込み1回あたり、軽トラック1台相当分まで

■申込み 申込書に必要事項を記入のうえ、提供日当日に現地で提出してください。申込みの事前受付は行いません。引き渡しは先着順で行い、無くなり次第終了となります。(申込書はホームページと置賜総合支庁案内窓口で入手できます。)

※詳細は置賜総合支庁河川砂防課ホームページをご覧ください。

◆県置賜総合支庁河川砂防課 (☎26-6085)



交通災害共済加入の おすすめ

交通事故にあった場合、傷害の程度に応じて見舞金を受け取れる共済制度です。加入希望の場合は郵送された納付書で会費(1人400円)を納入ください。原則、前年度加入者のいる世帯に郵送しています。新たに加入を希望する場合は、納付書を郵送しますのでお問合せください。

※自転車損害賠償責任保険とは異なりますのでご注意ください。

■納入先

市内金融機関(ゆうちょ銀行除く) 市役所1階会計課⑥窓口

■納入期限 6月30日(火)

◆市民課生活係(☎40-8255)

令和8年 春の叙勲 おめでとうございます



教育研究功勞
山形大学名誉教授
高橋 幸一 さん 81 赤湯



昭和53年に山形大学教育学部に着任され、平成4年に教授に就任。「古代ギリシア・ローマにおけるスポーツ史」を専門に教育・研究に尽力され、平成22年に名誉教授に就任された後も、後進の育成に当たるなど、長年にわたり教育の振興と人材育成に貢献されました。



消防功勞
元 県置賜広域行政事務組合消防正監
鈴木 秀一 さん 70 沖郷



昭和50年、南陽市消防吏員として奉職。平成24年には消防司令長として、県置賜広域行政事務組合消防本部の新組織体制構築と運営調整に尽力。同25年に消防監、同28年に消防正監・消防長を歴任され、平成29年の退職まで、長年にわたり消防行政の発展に尽力されました。

お知らせ

緊急告知防災ラジオの 購入資金を補助します

災害時に緊急放送を受信すると自動起動し、防災放送を行う「緊急告知防災ラジオ」の購入資金の一部を補助します。災害時に必要な情報入手する手段を増やすため、この機会にぜひご検討ください。詳しい要件などはお問合せください。

■対象 市内に住所がある世帯 法人・事業所

	補助金額	自己負担額
個人	10,200円	6,630円
法人・事業所	5,100円	11,730円

(販売価格 16,830円)

■申請期間 6月17日(水)～7月17日(金)

■申請窓口 総合防災課

■持ち物 ▷本人が確認できる書類 ▷自己負担額

※自力での避難行動が困難な「避難行動要支援者」の方については、ラジオの無償貸与が可能ですので、総合防災課までご相談ください。

※以前購入補助を利用した方は対象外となります。また、補助台数に限りがありますのでご了承ください。

◆総合防災課(☎40-0264)

「涼みどころ」を開設しています

市では、熱中症予防を目的に、市内公共施設及び民間施設等に気軽に立ち寄り休息できる場所として、「涼みどころ(クーリングシェルター、クールシェアスポット)」を開設しています。冷房のある設備のロビーや部屋、涼しい場所等を休息スペースとして開放し、暑さを回避する「涼みどころ」としてどなたでも利用できます。詳細はホームページをご覧ください▶

◆総合防災課(☎40-0264)



■期間 4月22日(水)～10月21日(水) 各施設の開館・営業時間内

■開設施設 市内の公共施設および民間の施設

- ▷市役所▷8地区公民館
- ▷シェルターなんようホール
- ▷赤湯駅交流ラウンジ▷ワトワセンター
- ▷健康長寿センター
- ▷ゆーなびからこ館
- ▷NCV南陽▷熊野大社ハレ晴れ
- ▷ヨークベニマル南陽店
- ▷マックスバリュ南陽店
- ▷ヤマザワ南陽店▷ヤマザワ宮内店
- ▷郵便局(南陽、宮内、沖郷、宮内漆山、梨郷、荻)

※ポスターとのぼり旗が目印です▶

「涼みどころ」設置協力事業者を募集しています

「涼みどころ」の設置について、協力いただける民間の事業者を募集しています。

▷協力内容 「涼みどころ」開設期間中に、冷房のある場所や涼しい場所など気軽に涼める場所を無料で一般開放していただくこと等





◆=問合せ・申込先

※掲載内容は5月22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。

子育て支援者講座 赤十字救急法を学ぼう

子育て支援講座として、救急法の講座を行います。子どもとの関わりの中で安心して活動できるよう、是非ご参加ください。ご興味のある方はどなたでも参加できます。詳細は下記までお問合せください。

- 日時 6月25日(木)10時~正午
- 場所 健康長寿センター
- 内容 ▷心肺蘇生(AEDを使用)▷熱中症対応
- 講師 日本赤十字社山形県支部
- 定員 10人程度
- 受講料 無料
- その他 動きやすい服装
- 申込締切 6月19日(金)

◆市社会福祉協議会
(☎43-5888)

第33回 ゆのまち酒番所めぐり

- 日時 7月15日(水)19時スタート(18時受付開始、21時ゴール)
- 場所 えくぼプラザスタート・ゴール
- 参加料 前売りチケット 4,000円
当日チケット 4,500円

- チケット取扱い 赤湯公民館・赤湯料飲店組合加盟店
- その他 チケットは6月15日(月)から450枚限定で販売
- ◆赤湯公民館(☎43-3466)

てぼっこカフェ (認知症カフェ)

認知症の方やそのご家族、認知症に関心のある方など、どなたでも参加できます。お茶を飲みながら、情報交換や介護・福祉の専門家へ相談してみませんか。

- 期日 6月20日、10月17日、12月19日、2月20日(偶数月第3土曜日)
- 時間 10時~11時30分
- 場所 梨郷公民館
- ※参加無料。事前予約が必要です。
- ◆公德会ほのぼの居宅支援センター(☎43-8313)

華原朋美 kahala tomomi Concert Tour ♡ Fantastic songs ♡

◆EDWARD LIVE (☎022-266-7555(平日11時~15時))

- 期日 12月6日(日) ■時間 開場=16時/開演=16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

- 料金 全席指定 9,300円 ※3歳以上有料
- ※車いす席ご希望の方は問合せまでご連絡ください。

- チケット市民先行販売(購入枚数は1人4枚まで)
 - ▷期間 6月6日(土)~6月14日(日)(月曜休館)
 - ▷受付時間 6月6日(土)=10時~21時
6月7日(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 7月4日(土)10時~
 - ▷ローソンチケット Lコード=22050
 - ▷チケットぴあ Pコード=326-364
 - ▷イープラス <https://eplus.jp/kahalatomomi/>
 - ▷シェルターなんようホール(5日(日)以降は9時~21時(月曜休館))

但し、貸館状況によっては19時で閉館する場合があります。



置賜総合支庁職員 出前講座「県政ナビ」

くらしや健康・環境問題などの身近な話題から県が重点的に取り組んでいる各種施策まで、職員が直接県民の皆さんへご説明します。

- 申込方法 二次元コードから一覧表を確認し、希望する講座を選んで希望日の3週間前までに申込書を提出してください▶

◆置賜総合支庁各課または総務課
(☎26-6000)

宮内駅 清掃ボランティア活動

- 期日 6月7日、7月5日、8月2日、9月6日、10月4日(毎月第1日曜日)
- 時間 6時~7時

- ※雨天の場合は中止となります。
- 内容 除草作業、花壇の水かけ
- 持ち物 軍手、草むしり道具
- ◆栗野(☎47-4068)

令和8年度「山形学」講座

「山形の農業」に光を当て、農業の楽しさや魅力を再発見します。

■テーマ 「おもしろ農楽~山形農業の未来予想図~」

- 期日 ①7月12日(日)②8月9日(日)③9月6日(日)(現地研修)④10月3日(土)全4回

- 時間 ①②④=13時~16時
③=8時30分~17時

- 定員 50人(応募者多数の場合は抽選)※託児あり(要事前申込み。託児は①②④時のみ)

- 場所 遊学館(山形市)ほか
- 受講料 4,000円(学生2,000円)※現地学習の昼食・バス代等は別途個人負担

- 申込方法 ホームページ掲載の申込フォーム、メール、FAXから申込み、詳しくはホームページ参照▶

- 申込締切 6月16日(火)

◆県生涯学習センター「山形学」講座担当(☎023-625-6411)

南陽市役所代表 ☎0238-40-3211

■開庁時間 平日8時30分~17時15分

狩猟免許試験・狩猟免許 取得希望者講習会

新たに狩猟を希望する方を対象とした狩猟免許試験と事前講習会をご案内します。

【令和8年度狩猟免許試験】

- 試験日 8月22日(土)
- 場所 置賜総合支庁(米沢市)
- 受付期間 7月6日(月)~21日(火)
- ◆県環境エネルギー部みどり自然課(☎023-630-3404)

【狩猟免許取得希望者講習会】

- 日時 7月4日(土)9時~16時30分
- 場所 赤湯公民館
- 申込方法 各地区猟友会または県猟友会へ受講料を添えて申込
- 申込締切 6月24日(水)
- 受講料 7,000円(テキスト代含む)※受講科目が増えるごとに1,000円加算
- ◆(一社)山形県猟友会(☎023-665-0382)

桜から始まる烏帽子山の魅力 「初夏の草花観察会」

- 日時 6月14日(日)10時~11時30分
- 場所 烏帽子山公園 駐車場管理棟前(当日受付)
- 講師 高橋なみ氏(烏帽子山千本桜保存会)

- 服装等 帽子とタオル、動きやすい服装でご参加ください。水分等を持参して、熱中症対策をお願いします。
- ◆烏帽子山千本桜保存会(竹田)(☎080-9338-6513)

第14回おきたま語り フェスティバル

- 日時 6月21日(日)13時30分~15時30分
- 場所 夕鶴の里語り部ホール
- 内容 ▷大人の語り▷子どもの語り▷寸劇
- 入場料 無料

- ◆夕鶴の里(☎47-5800)



南陽市長選挙 ■投票日 7月12日(日)(告示日 7月5日(日))

南陽市長選挙立候補予定者および出納責任者説明会

選挙の円滑な遂行のため、立候補予定者および出納責任者の説明会を開催します。立候補を予定している方は必ずご出席ください。

- 日時 6月9日(火)9時
- 場所 市役所4階401会議室
- ◆選挙管理委員会事務局(☎40-8536)

講座・催し

危険物取扱者保安講習

- 対象 ▷免状を保有し危険物業務に従事する方(3年ごとに受講)
- ▷新たにまたは再び危険物の取扱作業に従事することとなった方

■日時/場所 ▷給油取扱所講習

- ①8月21日(金)9時~正午/置賜総合支庁西置賜地域振興局(長井市)
- ②9月3日(木)13時30分~16時30分/置賜総合支庁(米沢市)
- ▷一般講習
- ①8月20日(木)13時30分~16時30分/置賜総合支庁西置賜地域振興局
- ②9月2日(水)13時30分~16時30分/置賜総合支庁
- ③9月3日(木)9時~正午/置賜総合支庁
- ④10月2日(金)13時30分~16時30分/置賜総合支庁

※上記の他、(一財)全国危険物安全協会のオンライン講習も受講可能です。詳しくは、全危協ホームページをご確認下さい▶

■受付期間 6月15日(月)~7月10日(金)

■申込方法 各申請書に記入のうえ、県危険物安全協会連合会に申込み。

※申請書は最寄りの各消防本部(消防署)、置賜総合支庁総務課、県危険物安全協会連合会等に設置してあります。

- ◆県危険物安全協会連合会(☎023-632-5744)
- ✉contact@y-kenki.jp

学生向け「食の支援事業」 クーポン利用店舗

本市出身の大学生等を対象としたクーポン事業を実施するため、クーポン取扱店舗を募集します。昨年度本事業に参加された事業者には、別途意向調査を実施中です。新たに参加を希望される場合は、下記までご連絡ください。

■支援内容 1人当たり4,000円の紙クーポン

■クーポン利用期間 8月1日(土)~9月30日(水)

■支援対象者 市内出身の学生約630人※高校生以下対象外

■募集対象事業者 市内の飲食関連事業者

■申込期限 6月15日(月)

◆みらい戦略課企画振興係(☎27-1250)

新やまがた就職促進奨学金返還支援事業 【やまがた若者定着枠】

市では、若者の定着・帰郷を促進するため、県と連携して奨学金の返還支援を実施します。

■対象 令和8年度に大学等に進学予定または在学中の方で、日本学生支援機構の第一種または第二種奨学金の貸与を受ける大学生等

※進学先や、卒業後の県内への居住・就業など、一定の制限や条件がありますので、下記の二次元コードからアクセスし、必ず市ホームページより詳細をご確認ください▶

■募集人数 2人

※応募多数の場合は選考を行います。

■募集締切 6月30日(火)17時必着

◆みらい戦略課企画振興係(☎27-1250)

◆=問合せ・申込先

※掲載内容は5月22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。

若者サポート相談 (無料・予約優先)

「発達障がいなのでは…と気になっている」等のお悩みを公認心理師や社会福祉士に相談してみませんか。

- 日時 6月25日(木) 受付13時30分～16時
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)

市商工会青年部主催 南陽屋台市

- 日時 8月11日(火) 15時～19時30分
場所 シェルターなんようホール前
参加店舗 6月末にHP等で案内予定
南陽市商工会青年部(☎40-3232)

暮らしにアートを 6月のギャラリー

- 公立置賜南陽病院「病院ギャラリー」 「パステルアート渡邊美幸作品展」 「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 「南陽さつき愛好会 さつきの展示会」
期間 5日(金)13時～7日(日)13時
赤湯公民館(☎43-3466)

6月の南陽の朝市

- 赤湯温泉観光朝市
期日 7日(日)・21日(日)
時間 6時30分～7時30分頃
場所 赤湯温泉湯こっと駐車場
りんごう朝市
日時 毎週日曜日7時～8時
場所 の川や駐車場
げんき熊野市
日時 20日(土)10時～正午頃
場所 きらやか銀行駐車場
沖郷軽トラック市
日時 28日(日)9時～11時頃
場所 沖郷公民館北側駐車場

結婚する二人の新生活費用を補助します

結婚により新生活をスタートするための住宅取得費用・住宅賃貸費用・引越費用等の一部を補助します。

- 対象 下記2点の条件を両方満たす世帯
▷令和8年1月1日～令和9年3月31日までに婚姻届を提出、受理され、ともに南陽市に住民票がある夫婦
▷夫婦の年齢がともに
①39歳以下で世帯所得500万円未満 または
②29歳以下で世帯所得500万円未満
補助上限額 ①の世帯=30万円 ②の世帯=60万円
※予算の範囲内での補助となります。詳細はお問合せください。
社会教育課公民館結婚推進係(☎40-8997)

南陽市農業祭さくらんぼまつり

さくらんぼまつりを開催します。試食会や飲食出店ブースが集まる美味しいイベントです。南陽市自慢の最高品質のさくらんぼをお求めの方はぜひお越しください。

- 日時 6月13日(土)9時30分～正午
場所 JA山形おきたま南陽、愛菜館前広場
内容 ▷さくらんぼ品評会▷品評会出品物即売会 ▷さくらんぼ試食会(予定)ほか
※詳細は市ホームページ(右記二次元コード▶)または、開催当日の新聞折り込みチラシをご覧ください
農林課果樹6次化推進係(☎40-0904)



就労等無料相談会 (予約優先)

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 6月11日(木) 9時30分～16時30分
場所 ワトワセンター研修室
対象 就労やひきこもりにお悩みの方、またはご家族等
予約・お問合せ NPO法人With優 ☎33-9137、FAX33-9138 info@okisapo.org

不登校・ひきこもり等相談会 (予約優先)

- 休日の相談日も設けました。
日時 6月28日(日)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・お問合せ NPO法人With優 ☎33-9137、FAX33-9138 info@okisapo.org

エンジョイシニア! 脳活教室 (2回目)

頭と体に良いことしてみたい方、ご参加ください!

- 日時 6月18日(木) 10時～11時30分
場所 シェルターなんようホール
対象 65歳以上の方
講師 小池千香子氏(健康運動指導士)
申込締切 6月15日(月)
福祉課介護業務係(☎40-0610)

労働悩みごと相談会 (無料・秘密厳守)

- 労働問題に詳しい労働委員会委員が、解雇など労使間トラブルでお悩みの方の相談に対応します。
日時 7月9日(木)13時～14時 ※8日(水)正午までご予約ください。
場所 村山総合支庁本庁舎6階
山形県労働委員会事務局(☎023-666-7784)

南陽市役所代表 ☎0238-40-3211

開庁時間 平日8時30分～17時15分

ココカラ体操教室

気軽に楽しく体を動かしませんか?初回、最終回に体組成による測定を行い、筋力の増減量等を比較します。自分に合った自宅でもできる体操を増やしましょう。

- 期日 7月1日、8日、15日、22日、29日、8月5日、19日、26日、9月2日(水曜日 全9回)
時間 10時～11時30分(受付9時40分～)
場所 市民体育館
対象 国民健康保険加入の方で75歳未満の方
定員 約20人(定員を超えた場合には抽選になることもありますので、ご了承ください。)
内容 足裏バランス測定、ストレッチ、筋力体操等
参加料 2,000円
申込締切 6月17日(水)
すこやか子育て課国保医療係(☎40-1692)

ちょっと気になる 血圧講座 (無料)

高血圧から起こりやすい疾病についての講話と正しい血圧の計り方、運動や食事について体験できる健康教室を開催します。ご自身の健康管理のため、ぜひご参加ください。ご家族の参加も受け付けています。

- 日時 6月18日(木) 10時～11時30分
場所 市役所4階 大会議室
対象 国民健康保険加入者(定員20人)
内容 ▷講話「高血圧と腎臓病」南陽矢吹クリニック看護師▷正しい血圧測定▷みそ汁塩分測定 他
持ち物 令和7年度の健診結果、メガネ(必要な方)、血圧計(持っている方)、みそ汁(汁のみ)
申込締切 6月10日(水)
詳しくはお問合せください。
すこやか子育て課けんこう係(☎40-1691)

健康ポイント対象事業 ◆社会教育課社会体育係(☎40-8990)

市スポーツ・レクリエーション大会 参加者募集!

- 日時 6月28日(日)8時30分～11時
場所 市民体育館・中央花公園多目的広場
種目 ▷スポーツ・レクリエーション体験ブース ▷健康ウォーキング▷トランポリン体験
申込先 原則、事前申込制となります(当日参加が可能な種目もあります)。参加申込書は下記の申込先に設置のほか、やまがたe申請(二次元コード)からの申込みも可能です。▷社会教育課▷市民体育館▷各地区公民館
申込締切 6月26日(金)



スポレクスタンプラリーで豪華賞品を当てよう!

スポーツ・レクリエーション大会をはじめ、様々なスポーツイベントに参加することでスタンプをGET!スタンプを集めて応募することで、総額6万円相当の豪華賞品が当たる「スポレクスタンプラリー」を開催します!

- スタンプカード配布場所 ▷社会教育課▷市民体育館 ▷各地区公民館
対象事業 ▷スポーツ・レクリエーション大会 ▷さわやかワインマラソン大会 ▷市民なわとび大会▷体力測定会 ▷市民カローリング大会
※詳細は、ポスター、大会チラシ、市ホームページをご確認ください。



求職者に対する 職業訓練

- 募集科 ①建築CAD施工科 ②電気設備技術科(導入訓練付き) ③NCオペレーション科(導入訓練付き)
訓練期間 ①8月3日(月)～令和9年1月29日(金) ②③8月3日(月)～令和9年2月26日(金)
定員 各15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
応募締切 7月15日(水)正午
選考日 7月23日(木)
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)

令和8年度 県介護支援専門員 実務研修受講試験

- 日時 10月11日(日)10時～
場所 山形市内(詳細は受験票交付時)
対象 保健、医療、福祉の分野で5年以上かつ900日以上の実務経験がある方
受験料 11,700円
申込期間 6月1日(月)～30日(火)
受験の手引き 6月1日(月)から、郵送または県福祉人材センターの窓口で配布します。
※受験の手引きの請求方法や申込み方法の詳細は、県福祉人材センターのホームページをご覧ください。
県社会福祉協議会人材研修部人材係(☎023-622-2776)



宮内中学校3年(現高校1年)

吉田 佳穂さん

「越えられない壁なんてない」

「見えない壁だつて、越えられ」という題名を見たとき、私は胸がどきどきとしました。なぜなら、その言葉は、私自身がバセドウ病という病気と向き合う中で、ずっと感じてきたことと重なっていたからです。健康な人には見えないけれど、私の前には確かに大きな壁が立ちはだかっています。本を開くと、困難を抱えた多くの人の姿が描かれていました。病気や障害を持ちながらも、夢をあきらめず、自分なりの方法で前に進もうとする人たちが。その中で特に印象に残ったのは、体が思うように動かなくても練習を工夫しながら続けた人の話でした。小林さんは「できないことを教えるより、できることを見つけたら」と語っていて、その言葉が強く心に残りました。

私は、今までできていたことが出来なく落ち込んでいました。体育の時間も元気がなくなった私を考えると「私は出来ない」と思ってしまう。今年の六月部活最後の地区総体でした。地区総体は、選手ではなくマネージャーとしての参加でした。最後の大会に出られなくてすごく悔しくて、「本当はマネージャーじゃなくて試合に出たいのに」と心の中で叫んでいました。

勉強でも同じです。テスト勉強を夜遅くまで続けようとしても、体がだるくなつて集中できず、机に突っ伏して眠ってしまうことがあります。翌朝、ノートに自分の手の跡が残っていて、「またできなかった」と悔しくてたまりませんでした。そんな自分を責め、ますます自信をなくしていききました。でも、この本に出てきた人たちは違いました。彼らは自分の弱さを受け入れながらも、「できないこと」ではなく「できること」を見つけて前に進んでいました。その姿が、私の心を大きく揺さぶりました。私も、本当はあきらめるのではなく、自分にできる方法を探すべきなのではないかと思つたのです。

短時間を積み重ねれば前に進めます。できないことを嘆くよりも、できる方法を考える。そうすれば、見えない壁も少しずつ越えられるのではないかと思います。この本は、私に大きな勇気をくれました。「越えられない壁なんてない」という言葉は、これからの私を支えてくれると思います。病気を抱えていることは、ときどきつらくて、どうしようもなく嫌になることもあります。けれど、この本を読んで、壁の前で立ち止まるのではなく、自分なりの方法で挑戦していけばいいのだと学びました。そして私は気づきました。見えない壁は、病気だけではなく、誰の心の中にもあるのだということ。部活動で思うように結果が出せない人、勉強で壁にぶつかっている人、家族や人間関係で悩んでいる人。それぞれが、自分だけの見えない壁と向き合っているのだと思います。私は、病気を言い訳にせず、これから前を向いて生きていきたいと思つています。もちろん、体調が悪くて何もできない日もありますが、誰にもわかってもらえないような苦しさを感じるときもあると思います。でも、それでもあきらめずに、自分なりのやり方で進んでい

書名 見えない壁だつて、越えられる。
クライマー 小林幸一郎
著者名 高橋 うらら
発行所 金の星社

市長の自然体コラム

No. 56



南陽市長 白岩 孝夫

若い方へ。特に二十代のあなたへ。

人生をどう描いていくか。例えば結婚するかどうか。するならばいつするか。子どもを望むかどうか。人生におけるこれらの選択は、どれも断じて間違いではありません。個人の自由と価値観は尊重されるべきものです。

ただ日本では、結婚後、なかなか妊娠せず、不妊治療を経験したご夫婦は4.4組に1組。年々増加しています。不妊の原因は様々ありますが、男性も女性も、一因は年齢です。日本産科婦人科学会によると、女性は、30歳を過ぎると妊娠する力が低下し始め、35歳を過ぎるとその低下が加速します。加齢による妊娠する力の低下は、男性でも起こります。

このことを知らずに遅めに結婚して、子どもを望んだ時に初めて、大きな負担を伴う不妊治療が必要な現実と直面するご夫婦が多くなっているのです。

年齢とともに妊娠する力が低下することや、不妊の半数近くは男性にも原因があることなどの正しい知識を知っているか知らないかは、人生の選択の上で大きなきっかけになります。皆さんが思い描く人生の希望が叶うよう、心から願っています。

図書館

南陽市立図書館 南陽市立図書館 南陽市立図書館 南陽市立図書館

【6月】

■開館時間 火～金曜 10時～20時 土・日曜 10時～17時

■休館日 1日(月)、8日(月)、15日(月)～23日(火)、29日(月)

■6/15(月)～23(火)は蔵書点検のため特別休館です

※特別休館中・開館時間以外の図書の返却は、えくぼプラザ正面玄関脇のブックポスト(24時間対応)をご利用ください。

※特別休館中は、図書館入口前のリサイクルブックコーナーをご利用ください。

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) 6/6(土)11時

■どんぐりおはなし会(どんぐりお話し会) 6/13(土)11時

■しんちゃんおはなし会(しんちゃんお話し会) 6/27(土)11時

市立図書館おたのしみ会

※特別休館中のため、お休みです。

おすすめの冊「えくぼの本棚」

『ぼけていく私』

佐藤愛子・響子・桃子/著 文藝春秋/発行

先日亡くなった人気作家の佐藤愛子さんが、施設に入る前に語った「ぼけていくこと」についての最後のインタビューを収録。更に、娘の響子さんと孫の桃子さんが佐藤愛子さんの仕事やお金、恋についてのありのままを語った一冊。



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

■私たちはたしかに光ってたんだ/金子玲介

■きょうからできるあたらしいこと100/松浦弥太郎

児童書

■みんなが知りたい!ダムのひみつ/福手勲

■ねずみくんの花ことば/なかえよしを(作)、上野紀子(絵)

食改さんの

おすすめレシピ♪

【ベジアップ】編

おかひじきとハムの香り炒め

材料(2人前)

- おかひじき 80g
ハム 2枚(40g)
長ねぎ 1/10本(10g)
しょうが 1/4個(10g)
ごま油 大さじ1
塩 ひとつまみ



作り方

- ①おかひじきは長さ3cm、ハムは細切り、長ねぎは斜め切り、しょうがは皮をむいてスライスする。
②耐熱容器に①を入れて、ごま油を回しかけ、ふんわりとラップをして電子レンジ600wで3分加熱する。
③塩を振りかけ、全体をよく混ぜる。

1人分当たり栄養価

エネルギー 104kcal
たんぱく質 3.9g / 脂質 8.7g / 塩分 0.8g

ワンポイント

おかひじきは、栄養価が高くビタミンやミネラルが豊富です。お浸しで食べることが多いですが、和え物や炒め物にしてもおいしくいただけます。



沖郷地区食改の皆さん

市食生活改善(母子保健)推進員連絡協議会

◆事務局・すこやか子育て課けんこう係(☎40-1691)

二十歳のつどい

5月3日(日)、「令和8年度南陽市二十歳のつどい」がシェルターなんようホール（市文化会館）で開かれ、190人が二十歳の再会を喜び合いました。式典では、白岩市長が式辞を述べて二十歳の節目を祝うとともに、二十歳のつどい実行委員の漆山瑠奈さんと長岡琉さんが「二十歳の誓い」として、感謝の言葉とともに大人としての決意を述べました。

祝 二十歳のつどい



【表紙の写真】

南陽ワインフェス

南陽市ワインの里づくり委員会主催の「南陽ワインフェス2026」が23日(土)、えくぼプラザ前特設会場で開かれました。市内外から訪れた約1200人が、市内6社のワイナリーのワインと、ワインとのペアリングを楽しむ22店のフード、大勢の人で賑わう会場の雰囲気を楽しみました。



スマートフォン用アプリ「マチイロ」で
いつでも カラーの市報なんようが読めます♪

ダウンロードは
こちらから▶

