

つながり つどう
縁結びまち 南陽

NANYO

* NANYO CITY PUBLIC RELATIONS *



市報なんようは
電子版でも
ご覧になれます。

LINEの
登録番号は
090-9876-5432

市報なんよう
2023

12.1

No.1357



いんどて南陽!
Come on! 南陽!

- ◆ PICK UP ◆
- P 2-3 障がいのある人もない人も
共に支えあう「地域共生社会」を
- P 4-5 あなたもおうちでコンテナシヨニング!
- P 9 除雪作業にご協力ください

♥ 障がい者相談員と話してみませんか

市内には、身体障がい者相談員と知的障がい者相談員がいます。相談員は自身が障がい者手帳を持っていたり、家族が障がい者手帳を持っていたり、当事者の目線で身近な相談に応じています。

また、イベントなどで施設を開放し、地域の皆さんとの交流を図っている事業所や、交流会や情報交換会を行っている当事者団体等もあります。(下記参照)

各障がい福祉施設や団体、障がい者相談員の連絡先など、福祉課までお問い合わせください。



①



②



③

【活動紹介】①10月7日に開かれた いちちょうの家「いちちょう祭り」の利用者の皆さんによる「いちちょう暴れ太鼓」の演奏。利用者家族や地域の方など大勢の人で賑わいました。②11月23日に開かれたまなびのへやバンビーナ南陽の「秋の音楽祭」。家族や地域の方に練習の成果が披露されました。③南陽市身体障がい者福祉協会(すみれ会)が参加したスポーツ交流会の様子。定期的に懇談会や交流会を開催し、親睦を深めています。

○市内の当事者団体・家族会

団体名	連絡先
南陽市身体障がい者福祉協会(すみれ会)(当事者団体)	☎43-5888
南陽市手をつなぐ育成会(家族会)	☎47-3456
NPO 法人置賜ひまわり会(家族会)	☎45-2530
NPO 法人花工房家族会	☎43-3364
トータルヘルスクリニック	☎40-3406
かけはしデイケアくぬぎ会(家族会)	☎40-3406
重度心身障がい児者親の会「くれよん」	☎43-4460
キャンパス(発達障がい児・者の親の会)	☎090-6783-2807

○相談支援窓口(相談支援専門員が常駐する窓口)

法人名	事業所名	連絡先
公德会	ライフサポートとまり木	☎40-4055
陽光会	障がい者生活支援センターいちちょう	☎47-3456
友愛会	障がい者相談支援センター南陽の里	☎59-1030

TOPIC!



11月15日に、医療的ケア児者を応援する市区町村長ネットワーク設立総会が東京都霞が関で開催され、白岩市長が理事として出席しました。医療的ケア児者支援に思いを持つ全国の市区町村長が集まり、新たに設立されたネットワークで、今後は医療的ケア児者等の家族・支援団体等と連携し、支援の推進を図ると共に関係機関への要望活動を行っていきます。

障がいのある人も ない人も 共に支えあう「地域共生社会」を

◆福祉課障がい福祉係 ☎27-1850



【写真】6月15日に初めて開かれた「南陽市身体障がい者福祉協会(すみれ会)」と「いちちょうの家」、「まなびのへやバンビーナ南陽」の3団体による交流会の様子。

毎年12月3日～9日は「障がい者週間」です。障がいの有無に関わらず、誰もが安心して自分らしく生活できる地域社会の実現に向け、障がいや障がいのある方に対する理解を深めましょう。

♥心のバリアフリーを広げよう

国の法律や市の条例で、正当な理由なく、障がいがあるという理由だけで障がいのない人よりも不利な扱いをすること(不当な差別的扱い)は禁止されています。

また、障がいのある人が障がいのない人と同じように日常生活を営むことができるよう、障がいの特性に合わせた必要な配慮に努めること(合理的配慮の提供)を求めています。

【合理的配慮の例】

- ▷車いす利用者の方へ、扉を開ける、段差に携帯スロープを渡す、高いところに陳列された商品を取って渡す。
- ▷筆談、読み上げ、手話などによるコミュニケーションを行う。
- ▷書類にふりがなを付けたり、分かりやすい表現を使って説明する。

困っていることや必要な配慮は、一人一人違います

困っている様子に気づいたときには、「何かお困りですか?」「お手伝いしますか?」と、ひと声かけてみましょう。障がいのある方も、必要な配慮を相手に伝え、理解してもらうよう努めることが望めます。お互いに相手を理解し、お互いの立場に立って、心配りや工夫を行っていくことが大切です。

ご存知ですか? ヘルプマーク

ヘルプマークとは、障がいのある方や難病の方等、支援を必要としているが、外からは判断できない方が、カバンなどの持ち物に付けて、何かあったときや困ったときに周りの人に協力や心配りを願うためのものです。

ヘルプマークを提示された方や見かけた方は、できる範囲での思いやりのある対応をお願いします。



バランス 左右10回×2セット

- 目的：片足の安定性向上
- 効果：補講機能向上、転倒防止など

- ポイント
母趾球、小趾球、踵の三点に均等に体重をかけます。

- 注意点
腰が反っていないか
背中が丸まっていないか
軸足の膝が曲がっていないか



足は浮かせたまま
10回連続で



- ①立った状態で両手を胸の前で組みます。
- ②頭から軸足まで一直線を保ったまま、反対側の太ももが床と平行になるまで上げます。
- ③下ろした足は地面につけずにバランスを保ってまた上げます。

子育て＆働く女性のためのコンディショニング教室
12月のスケジュール

【第6回】

- 日時 12月3日(日) 10時～11時30分
- 場所 南陽市民体育館
- 内容 コンディショニング&情報提供
「アスリートと睡眠」
(講師/協力) 池田めぐみ / 大塚製薬

【第7回】

- 日時 12月9日(土) 10時30分～正午
- 場所 シェルターなんようホール
(ゲスト) 谷本歩実さん (柔道)
アテネ・北京オリンピック金メダル



一般公開

【第8回】

- 日時 12月11日(月) 18時～19時30分
- 場所 南陽市民体育館
- 内容 コンディショニング&情報提供
「コンディショニングに役立つ栄養」
(講師/協力) 池田めぐみ / 大塚製薬

【第9回】

- 日時 12月17日(日) 10時～11時30分
- 場所 南陽市民体育館
- 内容 コンディショニング&各種質問タイム
(講師) コンディショニングコーチ

【第10回】

- 日時 12月23日(土) 16時30分～18時30分
- 場所 南陽市民体育館
- 内容 簡単な体力測定&コンディショニング
(運営) ヤマガタアスリートラボ

- 対象 子育て中の女性や働く女性
(親子・ご家族での参加可)

- 参加費 1,000円/回

- 申込 二次元コードからお申込ください ▲



◆みらい戦略課企画調整係 (☎40-0248)

カンタン♪

あなたもおうちでコンディショニング!

市在住オリンピックの池田めぐみさんに、自宅で簡単にできるコンディショニングを教えてくださいました。体を正しく使うことで肩こりや腰痛の改善につながります。周りの安全を確認し、怪我をしないように気をつけて、無理せずできる範囲で実施してみましょう!



池田めぐみさん (フェンシング)
アテネ・北京オリンピック出場
ヤマガタアスリートラボ代表理事

背骨のストレッチ 5回1セット

- 目的：肩甲骨、背骨（胸椎）の動きづくり
- 効果：猫背の改善、肩こり改善など

- ポイント
お尻に踵を近づけることで腰が反りづらい状態を作ることができます。

- 注意点
腰が反っていないか
頭が下がっていないか
呼吸が止まっていないか



①四つ這いの姿勢をとります。手幅は肩幅よりやや広めにとり、手のひら一つ分前に出します。

②お尻を踵に近づけていきます。両手を更の前にスライドさせながら、胸を地面に近づけていきます。

③可能な限りお尻を踵に近づけてその状態で深呼吸を2回行います。

肩回しのストレッチ 後ろ回し5回、前回し5回×1セット

- 目的：肩甲骨、背骨（胸椎）の動きづくり
- 効果：猫背姿勢の改善、肩こり改善

- ポイント
できるだけ肘で大きな円を描くように回します。

- 注意点
腰が反っていないか
呼吸が止まっていないか



①あぐらを描いて座ります。(難しい場合は椅子に座る) 両手を肩につけます。

②体の前方で肘と肘をくっつけるように動かします。

③できるだけ肘と肘をつけたまま上方に動かし、肘を天井に向けるようにします。

④そのまま後方に動かし、肩甲骨を寄せるようにしながら大きく一周回します。



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QR)からご覧ください。

10/23 織田洋典さんが緑化功労者林野庁長官賞受賞を報告 場 市役所



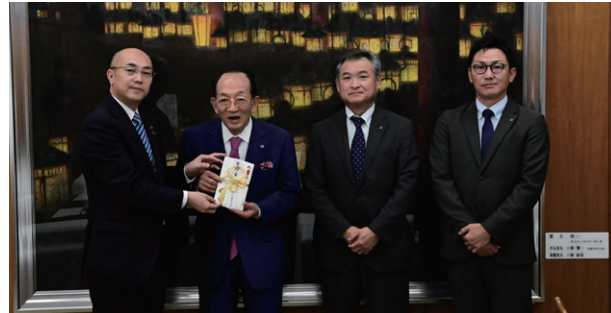
令和4年度緑化功労者林野庁長官賞を受賞された織田洋典さん(NPO法人美しいやまがた森林活動支援センター理事長)が市役所を訪れ、白岩市長へ受賞の報告をしました。永年にわたり緑化運動に貢献された功績から受賞されたもので、ご活躍の秘訣として、前向きな心構えでいることやご近所付き合いに恵まれていることなどお話しいただきました。

10/29 市芸術文化祭 芸能フェスティバル 場 シェルターなんようホール



『第49回南陽市芸術祭』が10月28日(土)～11月2日(木)まで開かれ、芸能フェスティバルと総合作品展に多くの市民が訪れました。このうち、29日の芸能フェスティバルには100名を超える芸術文化協会の皆さんが出演し、研鑽を重ねた踊りや技術が披露されました。

11/6 リンベル(株)が企業版ふるさと納税寄附金を寄贈 場 市役所



リンベル(株)の東海林秀典社長が来庁され、企業版ふるさと納税による寄附金をいただきました。同社はカタログギフトのリーディングカンパニーとして事業を展開しており、県産品の魅力発信にも積極的に取り組んでおられます。寄附金は令和6年度に予定している赤湯駅構内の改修工事に活用させていただきます。

10/23 市食生活改善(母子保健)推進員連絡協議会設立50周年記念式典 場 熊野大社證誠殿



式典では、星美喜会長(写真)が式辞を述べ、諸先輩への感謝とともに、減塩活動の継続など健康寿命の延伸を目指した活動へ向けて決意を述べました。また山形大学・今田恒夫教授の記念講演を聴講したほか、祝賀会では食事を囲みながら、今後の活動に向けて会員相互の親睦を深めました。

11/6 市の交通安全のためにカーブミラー受贈式 場 市役所



山形おきたま農業協同組合と全国共済農業協同組合連合会山形県本部から、交通安全のためにカーブミラー5基を寄贈いただき、受贈式が行われました。昭和48年度から50年間で合計358基の寄贈となります。カーブミラーは、各地区からの要望をもとに現場状況を確認の上で、順次設置等させていただく予定です。

11/9 バルバドスのハンフリー国民エンパワメント・高齢者問題大臣が市を訪問



東京オリンピック・パラリンピックで市がホストタウンとなったバルバドスのカーク・ハンフリー国民エンパワメント・高齢者問題大臣が来訪し、市役所を訪れた後、赤湯温泉や福祉施設等を見学されました。白岩市長と懇談したハンフリー大臣は、高齢者福祉の課題等について情報共有を図りたいなどと述べられました。

11/3 30年前の自分に再開！荻小学校タイムカプセルを掘り出す会 場 荻小学校



来年度から休校となる荻小学校で、30年前に埋めたタイムカプセルを開封するイベントが行われました。平成5年の創立120周年記念事業として埋められ、30年後に開封する約束としていたもので、当時の在校生や教師、家族など約70人が参加。スコップと重機で高さ130cm、直径100cmのタイムカプセルを掘り起こした後、体育館で開封されると、きれいな状態で保管されていた習字や絵、親からの手紙などが本人に手渡され、参加者たちも小学校の思い出話を花を咲かせていました。

地域おこし協力隊 活動日記

南陽市の地域おこし協力隊が取り組む日々の活動を紹介します。



協力隊フェイスブック▲

◆美味しい南陽産品のブランド価値を高めたいです

根末 涼平 さん(石川県出身)



9月から南陽市に住んでみて、南陽市の農産物の美味しさと、そして安さに改めて驚いています。これまで果物はあまり食べてこなかったのですが、質の良いものが安価で購入できるので、食べる機会も増え、健康的な生活を過ごしています。

安いといえば赤湯温泉。100円～300円が入ることができるので公衆浴場をよく利用するようになりました。まだ住み始めて3か月ですので、これからも南陽市の魅力を見つけていきたいと思っています。

協力隊としては、南陽市の農業や農産物の魅力を発信するために農家の皆さんや作業の様子を動画や写真で撮影し、編集してYouTubeやInstagramに投稿しています。ぜひ市民の皆さんにもご覧いただければと思います。

着任してから約20本の動画を投稿してきましたが、撮影するだけでなく、農家さんの作業のお手伝いもさ

まちのアルバム

11/12 風間太樹監督が中川小で記念講演 場 中川小学校



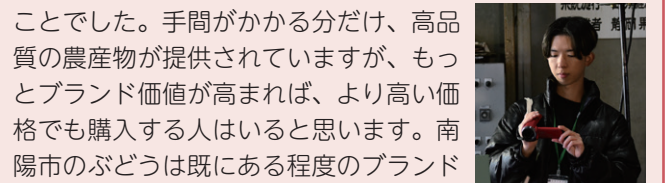
中川地区出身で映画監督の風間太樹さんの講演会が、中川小学校の150周年記念式典に合わせて行われました。児童や地区民約100人が参加しました。風間監督は初監督を務めた映画が山形国際ムービーフェスティバルで入賞すると、映像プロダクションに就職。様々な作品を手掛け、昨年放映されたドラマ「silent」は大きな話題を呼びました。「夢はてんでんと」と題して行われた講演会では、映画監督になるまでの経歴や地元への思いなどについてふれながら、「いろんな夢を持って、転々としながら本当にやりたいことに向かっていければ」と述べられました。

地域おこし協力隊とは？

都市から地方に生活の拠点を移した方を自治体が「地域おこし協力隊員」として委嘱し、様々な「地域協力活動」を行いながら地域への定住・定着を図る取り組みです。

させていただきました。

そこで実感したことは、農業は大変な仕事ということです。そのうえで、改めて農産物の価格を見て思うことは、やはり安いということでした。手間がかかる分だけ、高品質の農産物が提供されていますが、もっとブランド価値が高まれば、より高い価格でも購入する人はいると思います。南陽市のぶどうは既にある程度のブランドとして知られているかと思いますが、それ以外の農産物についてもSNSなどで発信することで、ブランド価値を付けていきたいなと思っています。



農作業がお休みとなる冬場は、ワインや加工品などの動画を制作しようと考えていますが、今後、市内のイベントなどにもお邪魔して撮影していきますので、どうぞよろしくお願いします！

YouTubeチャンネル

「南陽市 地域おこし協力隊」▶



Instagramアカウント

「@ne_nanyo」▶



◆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11月24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・担当に直接お問い合わせください。



離乳食実習
ごっくんくらぶ

- 日時 令和6年1月30日(火)10時～12時30分(受付9時45分～)
- 場所 健康長寿センター
- 内容 ▷離乳食調理のポイントの話
▷調理実習▷試食等
- 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など必要なもの



はぐっどBaby教室

- 日時 令和6年1月19日(金)10時～11時30分(受付9時40分～)
- 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 令和5年4・5・6月生の子とその母親
- 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 1月17日(水)

乳幼児健診

対象者には別途案内を送付します。前日受診しなかった方も対象です。

健診名	場所	日時(令和5年)	対象者
3～4か月児健康診査	健康長寿センター	1/5(金)午後	令和5年9月生
1歳6か月児健康診査	シェルターなんようホール	1/25(木)午後	令和4年6月生
2歳児歯っぴー教室		1/16(火)午前	令和3年6・12月生
3歳児健康診査		1/10(水)午後	令和2年6月生

予防接種

12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*	令和5年10月生	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5年10月生	生後2か月～9か月未満
Hib		生後2か月～7か月未満
小児用肺炎球菌		生後2か月～7か月未満
四種混合	令和5年7月生	生後2か月～12か月未満
BCG		生後5か月～8か月未満
麻しん風しん第1期	令和4年12月生	1歳～2歳未満
水痘	令和2年12月生	1歳～1歳3か月未満
日本脳炎第1期		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。

相談

乳幼児健康相談

R 6. 1/23(火)10時～11時
すこやか(宮内乳幼児保育センター)
(☎45-2311)

むしばゼロ!

10月の3歳児健診で むし歯がなかったおともだち



あかばねひかるくん



いしいきりゆうくん



おがわさなちゃん



おのあかりちゃん



かわさきりおちゃん



くりもといちかちゃん



しばたしょうへいくん



すずきじゅんとくん



すとうそうしくん



たかはしまさむねくん



つじはるつぐくん



みうらやよいちゃん



みやもとつむぎちゃん



わたなべはるのすけくん



除雪作業にご協力ください

子育て

健康・福祉

お知らせ

募集

講座・催し

巻末連載



除雪出動基準

市内各所で観測し、降雪量が下表の基準を超える場合に除雪車が出動します。

区分	出動基準
道路除雪	▶路面降雪深が概ね新雪 10cm (3月は概ね新雪 15cm) になり、引き続き降雪が予想されるとき ▶吹き溜まりが発生し、交通に支障がでると予想されるとき
歩道除雪	▶降雪で歩行に支障が予想されるとき ▶車道除雪との関連で、必要と判断されるとき

早朝の除雪のほか、降雪状況によって日中除雪を行い、路面に圧雪が残らないように努めます。道路幅の拡幅作業も行い、安全確保に取り組みます。



お願い

地区内の一致した要望などは、地区長を通してご連絡をお願いします。

◆市除雪センター (☎43-6376)
令和6年3月26日(火)までの
平日8時30分～17時

◆市建設課 (☎40-3211)
平日上記の時間帯以外、土・日、祝日



雪捨て場のご案内

利用時間を厳守し、雪以外のもの(砂利・建設資材・ごみ等)は、絶対に捨てないでください。

■丸山・向山橋付近 (宮内地区)
利用時間:
8時～17時15分

丸山橋上流左岸
向山橋上流左岸

丸山橋
宮内中学校
東会館
向山橋
向山グラウンド
秋葉橋
CURELON
丸山公園

※一方通行にご注意ください。

■新生橋付近(三間通地区)
利用時間:
8時～17時15分

新生橋上流左岸

市民体育館
マツキドライビングスクール 赤瀬校さん
新生橋
三間通
ナウエルホールさん



除雪作業の順序

■除雪は主要幹線道路から

交通量の多い主要幹線やバス路線、通勤・通学路等、生活に影響の大きい道路から順次行います。

■早朝除雪は午前3時30分から

午前3時30分頃から下記の順序で除雪作業を行いますが、雪の量や降り始める時間などにより遅れる場合がありますので、ご理解をお願いします。

■除雪作業順序表

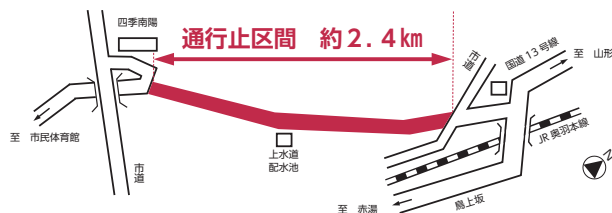
区分	除雪路線
第1次路線	①主要幹線道路 ②バス路線、通勤通学路線 ③公共施設関連路線 ④国・県道連絡路線
第2次路線	①第1次路線の関連路線 ②防災施設への連絡路線 ③集落間の連絡路線
第3次路線 (私道など)	第1次、第2次路線以外の道路で 必要性がある路線 (市道以外の路線)



市道上野新田線、玉坂線は 車両通行止めとなります

■期間 12月15日(金)15時から
(予定) 令和6年3月22日(金)11時まで

市道上野新田線、玉坂線の上野～新田区間は、毎年路面凍結等により大変危険なため、車両通行止めとなります。期間の前後も、危険と判断される場合は通行止めとなります。



◆=問合せ・申込先。

※掲載内容は11月24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・担当に直接お問い合わせください。

けん診 追加日程のご案内

これまでけん診を受けられなかった方は、ぜひこの機会にご受診ください。新たに申し込みたい方は問い合わせください。(年齢は令和6年3月31日時点)

- ◆人間ドック/南陽検診センター (☎43-6303)
- ◆その他/すこやか子育て課けん診係 (☎40-1693)

内容	期日(令和5年)	受付時間
①特定健診	12/25(月)	7時30分～9時30分 (個人ごとに異なります) 各日定員80人
②後期高齢者健診	1/24(水)	
③胃がん・大腸がん・呼吸器検診	1/30(火)	
④子宮頸がん検診	1/11(木)	13時～13時30分 各回定員20人
⑤乳がん検診	1/15(月)	
	1/16(火)	
⑥人間ドック	申込時にご確認ください	

- 場所 南陽検診センター
- 対象 各けん診の対象者で今年度受診していない方
 - ①40～74歳の市国民健康保険加入者
 - ②県後期高齢者医療保険加入者
 - ③40歳以上の方 ④20歳以上の女性
 - ⑤40歳以上の女性 ⑥40歳以上の方
- 申込締切 各けん診日の1週間前まで
申込者には別途案内を送付します。

1月の健診結果相談会

- 日時 17日(水)、29日(月)9時～11時30分
- 場所 市役所401・402会議室
- 対象 国民健康保険加入者(25～74歳)で特定健診または人間ドックを受診した方(受診結果をお持ちください)
- ◆すこやか子育て課すこやか係(☎40-1691)

地域包括支援センター 令和6年1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

11(木)・18(木)
13時30分～16時
赤湯温泉湯こっと(入浴希望の方は、入浴料300円)

転倒防止体操(やじろべえ)

15(月)・29(月)
12時40分～14時
健康長寿センター

11(木)・25(木)
12時40分～14時
沖郷公民館(防災センター)

健康ヨガ教室

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
※各教室とも人数制限あり。

南陽東置賜休日診療所 ☎40-3456

■年末年始・令和6年1月の診療日

年末年始 12/31(日)、1/1(月)、2(火)、3(水)
1月の診療 7(日)、8(月)、14(日)、21(日)、28(日)

※12/30(土)は診療日ではありません。
※年末年始は非常に混み合うことが予想されます。あらかじめご了承ください。

■受付時間 8時45分～11時45分、13時～16時30分

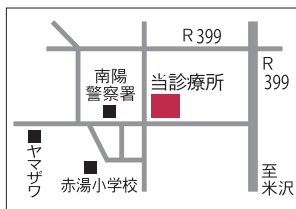
■診療科目 主に内科・小児科

■持ち物 保険証(必ず)、お薬手帳、携帯電話(お持ちの方)

※咳・熱等の症状のある方、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。

※担当医師などはHPをご覧ください▶



通所型サービスC事業(短期集中運動機能向上)

■参加料 1回400円 ■回数 週1回3か月
生活状況や心身の状態確認を行った後、開始となります。

【ほなみ楽々筋力教室】

■日時 原則毎週日曜日 10時～11時30分
◆場所 ほなみ荘(☎47-6000)

【筋力アップ教室】接骨師会健康サポート事業所

■日時 事業所により異なる(週1回3か月) 13時～14時
◆地域包括支援センター(☎40-1646)

趣味のいきがい教室 ◆太陽の里ふたば(☎59-4333)

10(水)10時～11時 介護予防体操
16(火)13時～14時 元気運動
■場所 市民体育館 ■持ち物 飲み物

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

29(月)13時～14時

中川公民館

9(火)13時～14時

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)
毎週火曜日・金曜日 毎週水曜日・金曜日
13時～14時 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

趣味のソーイング教室

毎週木曜日 10時～正午、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

きっと役立つ。 **くらしの情報局**

◆すこやか子育て課すこやか係(☎40-1691)

今日からはじめよう！ 糖尿病予防

糖尿病とは

食事から分解して作られたブドウ糖(血糖)は、すい臓で作られるインスリンと一緒に細胞に入り、エネルギー源として利用されます。血糖値の上昇は、すい臓で作るインスリンが足りなくなったり、効かなくなったりすることで、血糖が細胞に入ることができず、血液の中にあふれることで起こります。血液の中にあふれた血糖は血管を傷つけ、高血糖状態が慢性的に続くと合併症の発症につながります。

◎糖尿病合併症の「しめじ」

- し 神経障害…高血糖が続くと神経の働きが障害され、足のしびれや立ちくらみ、足の感覚低下などが起こります。特に足の壊疽が起こらないよう自分の足を観察することも大切です。
- め 網膜症…高血糖が続くと網膜の毛細血管に障害が起き、進行すれば失明の原因になります。
- じ 腎症…高血糖が続くと糸球体に障害が起きます。新規に人工透析を始める人の約半数は糖尿病腎症が原因です。

その他にも、アルツハイマー型認知症、脳血管認知症、肺炎や膀胱炎などの感染症、骨粗しょう症、勃起不全のような合併症があります。

＼ご自身の血糖値を知っておきましょう！

南陽市は市の健診から血糖値が高い人(HbA1cが5.6%以上)の割合が山形県や全国と比較して高い現状にあります。

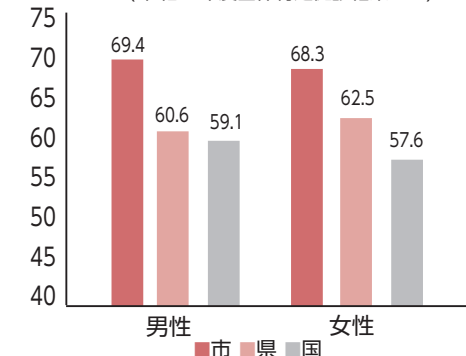
市の特定健診では、血液検査と尿検査から、糖尿病や腎機能低下を早期に発見できる項目があります。健診を申し込んでいない方は早めに申し込んでください。

申込先:すこやか子育て課けん診係(☎40-1693)

◎糖尿病を予防するポイント

- ・年に1回、健康診査を受ける
- ・1日3食きちんと食べ、腹八分目を心がける
- ・塩分を控え、減塩を心がける
- ・お酒の飲み過ぎに注意する
- ・自分に合った運動を継続する

血糖値が高い人(HbA1c5.6%以上)の割合(令和4年度国保特定健診結果より)



ご用心!暮らしのトラブル



あなたは消費者トラブルに巻き込まれやすい? だまされやすさ心理チェック

かしこい消費者

作成:立正大学心理学部 教授 西田公昭

あてはまる項目に○をつけてください。

① 自分のまわりにあまり悪い人はいないと思う <input type="checkbox"/>	② 相手に悪いので人の話を一生懸命聞く方だ <input type="checkbox"/>	③ たまたま運の悪い人がトラブルにあうのだと思う <input type="checkbox"/>
④ 知人から「効いた」「良かった」と聞くと、やってみようと思う <input type="checkbox"/>	⑤ 有名人や肩書きのある人の言うことはつい信用してしまう <input type="checkbox"/>	⑥ 人からすすめられると断れない方だ <input type="checkbox"/>
⑦ 迷惑をかけたくないので家族にも黙っていることがある <input type="checkbox"/>	⑧ 実際、身近に相談できる人があまりいない <input type="checkbox"/>	⑨ しっかり者だと思われたい <input type="checkbox"/>

後を絶たない悪質商法による消費者トラブル。「自分は大丈夫」と思っている、悪質業者は次々と新たな手法で消費者を狙ってきます。被害に遭わないために、自分自身の性格や考え方の傾向を把握しておくことが大切です。だまされやすさ心理チェックをしてみましょう!

〈心理チェックの結果〉

○が多いほど、消費者トラブルにあう危険が高い傾向にあります。①②③に○をつけた人はトラブルに対して危機意識がうすい傾向、④⑤⑥に○をつけた人はだまされているのに気がつかない傾向、⑦⑧⑨に○をつけた人はだまされたとき一人で抱え込んでしまう傾向があります。

悪質商法による消費者トラブルにひっかかっているかも??
家族・友達の変化をみのがさないで!

おかしいな?不安だな!と感じたらすぐ相談!
消費者ホットライン(☎188) / 市民課生活係(☎40-8255)

南陽市消費者の会 ◆市民課生活係(☎40-8255)

合計 個

◆=問合せ・申込先。

※掲載内容は11月24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・担当に直接お問い合わせください。

冬の節電にご協力を

- 本格的な冬を迎え、電力消費も増える時期がきました。一人ひとりが工夫しながら節電に取り組みましょう。
- ▷暖房器具（電気こたつ・カーペット、石油ファンヒーター等）の設定温度を低めにしましょう。
- ▷温度計をつけて、室温の管理（目安20℃）を行いましょう。
- ▷なるべく家族でまとまり、同じ部屋で過ごすようにしましょう。
- ▷不要な照明をできるだけ消しましょう。
- ▷テレビを見る時間を少し減らしましょう。
- ▷リモコンではなく主電源を切りましょう。
- ▷冷蔵庫の設定を「弱」に変えましょう。扉を開ける時間をできるだけ減らし、食品をつめこまないようにしましょう。
- ▷便座保温・水温の設定温度を下げ、使用しないときはふたを閉めましょう。
- ※高齢者の方、障がいのある方など、それぞれのご事情のもと、無理のない範囲でご協力をお願いします。
- ◆市民課環境係(☎40-8256)

油断大敵！油流出にご注意ください

- 冬期間を迎え、灯油などを使用する機会が増えるため、例年、油流出事故が多発する時期になります。
- ▷ホームタンクや配管部分を点検し、破損や油漏れなどの異常がないか確認しましょう。
- また、落雪による破損防止のための雪囲いなど、冬期間の対策を行いましょう。
- ▷油流出事故を起こすと、油回収・処理にかかった費用は、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。対処が遅れるほど大きい河川に流入し、処置も大掛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や発見した場合は、すぐに市役所や消防署、警察署等へご連絡をお願いします。
- ◆市民課環境係(☎40-8256)



お知らせ

年末の「し尿汲み取り」はお早めに

年末のし尿汲み取りは大変混み合います。年内に汲み取りを希望する方は期限までお早めに申し込みください。

■**申込期限** 12月13日(水)

※汲取手数料が未納の場合は汲み取りの申込ができませんので、期限内の納付にご協力をお願いします。

◆**南陽クリーンセンターし尿汲み取り申込所**(☎40-2612)

屋外遊具・トイレの冬期間閉鎖について

※積雪状況により、期間は変更となる場合があります。

■**中央花公園の遊具、トイレ**

▷期間 令和6年3月末ごろまで

■**向山公園・総合公園のトイレ**

▷期間 令和6年4月中旬まで

◆**市民体育館**(☎49-2600)

■**岩部山三十三観音と稲荷森古墳のトイレ**

▷期間 令和6年4月上旬まで

◆**社会教育課文化係**(☎40-8996)

南陽市役所代表 ☎0238-40-3211

■開庁時間 平日8時30分～17時15分

秋の叙勲

令和5年

秋の叙勲 第41回危険業務従事者叙勲

受章おめでとうございます

危険業務従事者叙勲



消防功労
元市消防司令
丸山 光男 さん
まるやま みつお 80 宮内



昭和45年、南陽市消防本部・署の発足と同時に南陽市消防吏員として奉職。同本部・署および南陽市消防団の基礎構築に貢献されるなど、平成16年に退職されるまで34年の長きにわたり、消防行政の発展に尽力されました。



消防功労
元市消防団長
高橋 義昭 さん
たかはし よしあき 67 吉野



昭和61年に市消防団に入団し、平成18年に第1分団長、その後副団長を経て同27年に団長に就任。令和3年に退団するまで、火災・風水害現場における陣頭指揮や火災予防活動の充実を図り、長きにわたり、市の安全確保に尽力されました。



統計調査功労
元農林業センサス調査員
松田 正美 さん
まつだ まさよし 81 中川



昭和45年に農林業センサス調査員に任命されて以来、同調査に連続11回にわたって従事し、任務を確実に遂行。また農林業センサス指導員としての的確な指導を行い、他の調査員と連携して同調査の正確かつ適正な遂行に尽力されました。

令和5年度

南陽市教育委員会表彰

教育振興への多大なるご尽力をたたえて

令和5年度南陽市教育委員会表彰式が10月25日(水)、南陽市役所で行われ、ご功績のあった8人に表彰状が贈られました。受賞された方と主な功績は次のとおりです。(敬称略、順不同)

- ・**後藤 優美** (前列右から1番目)
長きにわたり沖郷小学校の学校支援ボランティアとして、読み語り活動に尽力され、児童の情操や豊かな心の育成に大きく貢献されました。
- ・**長橋 ひとみ** (ご欠席)
長きにわたり沖郷小学校の学校支援ボランティアとして、読み語り活動や図書室整備作業に尽力され、児童の情操や豊かな心の育成に大きく貢献されました。
- ・**佐藤 久美子** (前列左から1番目)
長きにわたり赤湯小学校の学校支援ボランティアとして、読み語り活動に尽力され、児童の情操や豊かな心の育成に大きく貢献されました。
- ・**吉田 奈美子** (後列左から3番目)
長きにわたり赤湯小学校の学校支援ボランティアとして、お茶お花クラブや読み語り活動に尽力され、児童の情操や豊かな心の育成に大きく貢献されました。



- ・**白岩 けい子** (前列右から2番目)
長きにわたり赤湯小学校の学校支援ボランティアとして、読み語り活動に尽力され、児童の情操や豊かな心の育成に大きく貢献されました。
- ・**大津 幹雄** (前列右から3番目)
長きにわたり宮内小学校の菊づくり講師として、大菊の植え付けや管理の指導にあたり、社会教育、地域文化の発展に大きく貢献されました。
- ・**片平 功** (前列左から2番目)
長きにわたり宮内小学校の菊づくり講師として、大菊の植え付けや管理の指導にあたり、社会教育、地域文化の発展に大きく貢献されました。
- ・**星 智也** (後列右から3番目)
長きにわたり沖郷中学校の稲作栽培及び総合的な学習の講師として、米作りから販売に至るまで指導にあたり、米づくりを通して生き方を生徒に伝えるなどされました。

水道の冬支度を

- ◆上下水道課案内窓口 (☎40-8430)
- ◆上下水道課お客さま係 (☎40-0854)

冬季間は水道の検針を休みます

冬季間12月～翌年3月までは、積雪のため検針を行いません。冬季間の料金は、12月請求分(11月検針分)と同じ水量で概算請求し、5月分で精算します。

水道管の凍結や漏水事故にご注意

寒くなると水道管が凍結する恐れがあるため、必ず凍結防止対策をしましょう。冬期間は検針がないため、漏水に気付かない場合があります。

❄️ 冬のあなたの凍結防止対策

- ①水抜き (水抜栓の操作)
- ②保温 (保温材や電熱ヒーターの設置)
- ③少量の水を流したままにする (料金はおお客様負担)

❄️ 極寒日は要注意。昨冬、漏水が多発した日

令和5年1月25日 最高気温-4.4℃ 最低気温-8.4℃
2月4日 最高気温2.7℃ 最低気温-9.5℃
※北側・西側の吹きさらしになる場所は、特に凍結注意。

❄️ 凍結破裂・漏水した場合は...

市の指定給水装置工事店に修理を依頼してください。



長期間の留守には 休止が安心でおススメ

休止、開栓の手続きは、水道庁舎においでいただくか、お電話をお願いします。

◆=問合せ・申込先。

※掲載内容は11月24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・担当に直接お問い合わせください。

募集

市選挙管理委員会事務局 会計年度職員

■業務内容 事務補助(ワード・エクセル等での文書作成や作業等)、選挙物品・投票所整備、期日前投票所受付事務、投票開票の事務補助、統計資料の作成等

■応募資格 特にありません

■雇用期間 令和6年1月1日～4月30日

■募集人数 1人

■勤務時間 基本 月曜～金曜 週35時間勤務

※期日前投票期間中及び投票開票日は、土日・時間外勤務有(交代勤務・時間外勤務手当有、その他勤務時間等応相談)

※4月の勤務については応相談

■報酬 市の会計年度任用職員の単価に基づく(平日時間外単価、休日時間外単価は別途計算支給)

■申込方法 市販の履歴書に必要事項を記入の上、写真貼付し申込

■申込先 〒999-2292 南陽市三間通436番地の1 南陽市選挙管理委員会事務局

■申込締切 12月8日(金)必着(書類審査ののち面接を行います。面接の日程調整のため日中連絡が取れる連絡先を履歴書に記入願います)

たのしく福祉大会 参加者

■日時 12月6日(水) 13時30分～16時30分 (受付13時～)

■会場 シェルターなんようホール

■内容 ①歌を聞く(車いす歌手・木田俊之さん) ②演劇・落語鑑賞

■対象 障がいの有無に関わらず、どなたでも参加いただけます

■参加料 無料

◆南陽市身体障がい者福祉協会 (☎43-5888)

NDソフトアスリートクラブ ニューイヤー駅伝出場決定!



写真提供: NDソフトアスリートクラブ

11月3日(金・祝)に埼玉県で行われた東日本実業団対抗駅伝競走大会において、NDソフトアスリートクラブが12位となり、令和6年1月1日(月・祝)に行われる全日本大会(ニューイヤー駅伝・群馬県で開催)への出場権を獲得しました。

出場は3年ぶり3度目となります。おめでとうございます!

災害情報テレホン サービスの電話番号変更

置賜広域行政事務組合消防本部では、火災等の災害が発生した際にテレホン(音声案内)サービスによる災害情報等を提供しています。

現在提供している音声案内サービスが令和5年12月31日で終了となることから、新たな音声案内サービスに移行することになります。このため、テレホンサービスの電話番号が変更となりますので、ご理解をよろしくお願いいたします。

新	旧
電話番号 050-1808-5191	電話番号 0238-21-1191
サービス提供開始日 12月1日(金)	サービス利用停止日 12月31日(日)

※12月1日から31日までは移行期間として新旧両方の音声案内で災害情報の提供を行います。

◆置賜広域行政事務組合消防本部 通信指令課 (☎23-6650)

置賜広域行政事務組合 競争入札参加登録申請の受付について

■受付内容

①建設工事、測量・建設コンサルタント業務等(追加申請)

▷受付期間 令和6年2月1日(木)～20日(火)

▷有効期限 令和5・6年度

②物品納入・役務提供(追加申請)

▷受付期間 令和6年1月15日(月)～2月5日(月)

▷有効期限 令和5・6・7年度
※受付期間は、土曜日、日曜日および祝日を除く。

※郵送の場合、当日消印有効。

■申請先 〒992-0012

米沢市金池三丁目1番55号

置賜広域行政事務組合

事務局施設課施設係

※申請に必要な書類等、詳細は組合ホームページ(<https://www.okikou.or.jp/>)をご覧ください。

◆置賜広域行政事務組合

(☎0238-26-7488)



広告

南陽市役所代表 ☎0238-40-3211

■開庁時間 平日8時30分～17時15分

森高千里 2024 「今度はモアベターよ！」

◆EDWARD LIVE ☎022-266-7555(平日11時～15時)

■期日 令和6年2月25日(日)

■時間 開場 15時45分 / 開演 16時30分

■場所 シェルターなんようホール大ホール

■チケット料金(全席指定) 9,900円

※【特定チケット(無断有償譲渡禁止)】

チケット購入時、氏名・連絡先を記入いただきます。チケット購入の際確認した方のみ入場できます。

※4歳以上チケット必要。3歳以下無料(ただし保護者1名に対し1名まで膝の上での鑑賞可。お席が必要な場合はチケットをお買い求め下さい)。

◆チケット市民先行販売(購入枚数は1人2枚まで)

▷期間 12月9日(土)～12月22日(金)(月曜休館)

▷受付時間 12月9日(土)=10時～21時

12月10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 12月23日(土)10時～

▷ローソンチケット Lコード=21760

▷チケットぴあ Pコード=256-135

▷イープラス <https://eplus.jp>

▷シェルターなんようホール(24日(日)以降は9時～21時/月曜休館)

但し、貸館状況によっては閉館時間に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。



J R 赤湯駅駐車場 利用時のお願い

▷駅東駐車場の利用は、送迎等の短時間(1時間以内)に限ります。長時間駐車する場合は、駅北駐車場か駅西口駐車場をご利用ください。

▷冬期間は早朝の除雪作業が行われます。全ての駅駐車場において、夜間の駐車はご遠慮ください。

◆市民課生活係(☎40-8255)



感染性胃腸炎(ノロウイルス)に注意しましょう

■冬季は感染性胃腸炎の流行がピークになる時期です

感染性胃腸炎の主な原因が「ノロウイルス」です。ノロウイルスは感染力が極めて強く、手や指、食品などを介して口から感染し、嘔吐・下痢・腹痛・発熱などの症状が出ます。感染した人の嘔吐物や便には大量のウイルスがいますので特に注意が必要です。

■ノロウイルスの感染予防のために 予防には、こまめな手洗いや食品の加熱殺菌(中心部まで90℃以上で90秒以上)、調理器具の熱湯消毒が有効です。

◆すこやか子育て課けん診係 (☎40-1693)

消費者の会へのご協力 ありがとうございます

南陽市消費者の会が実施しました「資源の見直しバザー」と「フードドライブ」に、皆様から多くの品物をご提供いただき誠にありがとうございました。

バザー収益金の一部は社会福祉協議会へ寄付し、フードドライブでご提供いただいた食品は市内の子ども食堂と社会福祉協議会へお渡ししました。

今後も「もったいない心運動」にご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

◆南陽市消費者の会(市民課生活係) (☎40-8255)

12/11(月)～12/20(水)は 飲酒運転撲滅・冬の交通安全県民運動

年末は飲酒運転や積雪・路面凍結・視界不良による事故に注意しましょう。運動の重点は次のとおりです。

▷悪質・危険な飲酒運転の撲滅
▷冬道でのスリップ事故防止および早めのライト点灯・ハイビームの積極的活用

▷夕暮れ時からの横断歩行者事故の防止

交通事故防止のため次のことに気を付けましょう。

【運転者】

▷飲酒運転を絶対に「しない、させない、許さない」

▷路面状況に応じた安全運転

▷こまめな切り替えによるハイビームを積極的に活用

【歩行者】

▷道路横断時は、手や旗でしっかり意思表示し、横断開始と横断中に2度確認

▷夕暮れ時からの外出は、明るく目立つ色の衣服と夜光反射材を着用

【自転車利用者】

▷飲酒運転の禁止等交通ルールの遵守

▷道路の積雪や凍結時は自転車乗車を控える

◆市民課生活係(☎40-8255)

◆=問合せ・申込先。

※掲載内容は11月24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・担当に直接お問い合わせください。

若者サポート相談 (無料・予約優先)

「対人関係に不安がある」「仕事が続かず将来が不安」等のお悩みを公認心理師等に相談してみませんか。

■日時 12月26日(火)13時30分～15時30分

■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

◆福祉課発達支援室 (☎40-8214)

がんに関するお悩みを気軽に相談ください

がんに関するお悩みを相談員がお聞きします。誰かに話すことで気持ちが楽になります。

■受付 平日(月～金)13時～16時
◆南陽検診センター (☎43-6303)

がんサロン「クローバー」

がんサロンも開催しています。

■日時 12月22日(金) 18時～19時30分

■場所 オンライン開催

■対象者 がん患者・家族

■申込 右記二次元コードから申込▶



◆やまがた健康推進機構 (☎023-688-6511)

暮らしにアートを 12月のギャラリー

公立置賜南陽病院「病院ギャラリー」 「輪と和のパッチワーク作品展」 「遠藤貞夫写真展」
◆公立置賜南陽病院 (☎47-3000)

不登校・ひきこもり等相談会(予約優先)

■日時

①12月14日(木)13時～16時まで

②12月24日(日)10時～14時まで

■場所 赤湯公民館

■対象 ひきこもりや不登校の方、またはご家族等

■予約・問い合わせ

①=NPO法人から・ころセンター

☎21-6436、FAX27-1303

✉info@npokarakoro.jp

②=NPO法人With優

☎33-9137、FAX33-9138

✉info@okisapo.org

◆福祉課生活福祉係(☎40-1643)

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、解雇など労務間トラブルでお悩みの方の相談に対応します。

■日時 12月14日(木)13時～14時

■場所 村山総合支庁本庁舎(山形市) (オンライン相談可)

※前日正午までに予約してください。

◆山形県労働委員会

(☎023-666-7784)

弁護士による移動法律相談 (無料・要予約)

■日時 12月13日(水)

10時～正午、13時～15時 (1人30分以内)

■場所 健康長寿センター

■定員 先着8人

◆社会福祉協議会(☎43-5888)

講座・催し

スキルアップ講座 チラシデザイン制作

■日時 令和6年1月10日(水)～12日(金)(3日間) 9時30分～16時30分

■場所 オンライン参加または山形市会場(キラリ☆ドリームアカデミー(山形市桜田東二丁目3-8-5))

■対象 県在住の求職者

■定員 20人

■主催 山形県

■内容 キャンバを使用したチラシの作り方を学ぶ。初心者大歓迎。

■参加費 無料(指定テキスト購入・オンライン参加者はカメラ付パソコンとインターネット回線必要。)

※詳しくはホームページをご覧ください
<https://skillup.kiraridream.com/>



■申込 上記ホームページまたは右記二次元コードから▶

◆合同会社キラリドリーム (☎023-676-8452)

空き家相談窓口

空き家に関するご相談、ご依頼等、お気軽にお問い合わせください。お近くの相談員が対応します。

■受付時間 10時～16時

◆(公社)全日本不動産協会山形県本部 (☎023-665-0100)

南陽市役所代表 ☎0238-40-3211

■開庁時間 平日8時30分～17時15分

新型コロナワクチン情報

◆すこやか子育て課ワクチン接種対策室 (☎40-8876)

令和5年秋開始接種について(接種費用は無料です)

※年を越しますと予約枠が少なくなります。接種を希望される場合は、できるだけ年内の接種をご検討ください。

※希望のハガキの受付は終了しております。ハガキでの予約には対応しておりませんので、投函しないでください。接種を希望される場合は、接種券に同封した予約方法をご確認いただき、ご自分でご予約ください。

年末年始を安心して過ごすために感染症の流行に備えましょう

これまで、年末年始にかけて新型コロナは流行しています。流行に備えて、重症化リスクの高い高齢者等については、早めのワクチン接種をご検討ください。また、インフルエンザについては、注意報が発令されている状況にあります。基本的な感染対策を行って感染予防をするとともに、発熱などの体調不良時に備えて、解熱鎮痛剤など必要なものを準備しておきましょう。

新型コロナワクチン「初回接種」と「追加接種」の考え方について	年齢	初回接種	令和5年秋開始接種(追加接種)
ワクチンは、すべて「オミクロン株XBB.1.5対応1価のワクチン」を基本とします。	12歳以上	2回▶1回目から3週間の間隔で2回目接種	初回接種を終了したすべての方が対象です。前回接種完了から3か月以上経過した後に接種可能となります。
	5～11歳	2回▶1回目から3週間の間隔で2回目接種	
	生後6か月～4歳	3回▶1回目から3週間の間隔で2回目接種 ▶2回目から8週間以上で3回目接種	

AEDは誰でも簡単に使うことができます! 南陽消防署救急係(☎43-3500)

AED(自動体外式除細動器)とは、心肺停止(反応がなく、普段通りの呼吸をしていない状態)の方の心電図を自動で解析し、電気ショックが必要な場合には、音声等の指示により電気ショックを実施できる医療機器です。



突然の心肺停止においては、心室細動が大きく関与しており、この状態を改善する方法は電気ショックが最も有効とされています。電気ショックにより、心室細動を止めて正しい心臓のリズムに戻しますが、電気ショックの必要がない場合には、ボタンを押しても電気は流れません。また、電気ショックを実施する際には、倒れている方から離れ、誰も触れていないことを確認した後にボタンを押すようにして下さい。

音声等による指示に従うことで、初めての人でも使うことができますが、人が倒れた場合などは、なかなか冷静な行動ができません。置賜広域行政事務組合消防本部のホームページ(<https://www.okikou.or.jp/syoubou/>)では、応急手当や心肺蘇生法について学ぶことができます。



さらに詳しい知識や方法を身につけたい方は、普通救命講習を受講されてみてはいかがでしょうか。講習では、AEDの使い方だけでなく心臓マッサージ(胸骨圧迫)や怪我に対する処置なども学ぶことができます。まさかの事態に備え、普通救命講習会で経験してみたい方が多いため、どうぞお気軽にお問い合わせください。

笑☆飯の漫才天国 2023

2024.1.27(土) 開場14:30/開演15:30

出演 笑い飯 ゲスト とろサーモン ダイアン ソラシド

料金(前売り・当日共通)¥5,000

シェルターなんようホール(南陽市文化会館)

【チケット取り扱い】

■FANYチケット: <https://yoshimoto.funity.jp/> (TEL0570-550-100)

■シェルターなんようホール: 窓口(9:00～21:00) <【休館日】毎週月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日休館)>

■チケットぴあ: Pコード: 528-105 <https://t.pia.jp/> ■ローチケ: Lコード: 21470 <https://l-tike.com/>

こちらから今すぐ購入いただけます。 >チケット購入サイトQRコード<

主催: 吉本興業 協力: 中村光・講談社

のんびり過ごせやすい系ゲレンデ!

みやぎ蔵王

セブンスキー場

スキー場スタッフ募集!

☆12月下旬～3月中旬までのお仕事です! リフト係員・食堂係など農家の方、大学生、主婦の方も大歓迎! 勤務日応相談☆ 初心者歓迎・交通費支給・食事補助あり・リフト券支給

【募集期間】令和5年10月1日～随時募集!

TEL 0224-37-3111

あなたの“未来”応援します!

国の教育ローン

【ご相談・お問い合わせは】教育ローンコールセンター

0570-008656 (または03-5321-8656)

【受付時間】月～金曜日/9:00～19:00

※土曜日、日曜日、祝日、年末年始(12/31～1/3)はご利用いただけません。詳しくはWebで!

JFC 日本政策金融公庫

ご融資額 350万円以内 (お子さま1人あたり)

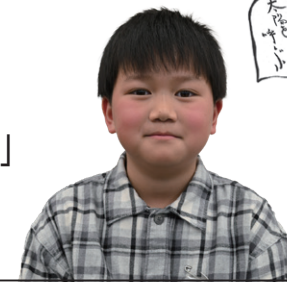
ご入学前のおもった費用の準備が可能!

固定金利・長期返済が可能!

40年以上の取扱実績!

第36回(令和4年度)
須藤克三賞 最優秀作品紹介

[作文の部]
 小学校高学年の部 最優秀作品



宮内小学校4年(現5年)
 小林 倫太郎さん
 「創立百五十周年おめでとう」

六月四日は、宮内小学校の百五十周年の記念式でした。ぼくのおじいちゃん、おばんちゃん、なくなつたお母さん、おじいちゃん、おばんちゃん、みんな宮内小学校が母校です。百五十周年の今年、ぼくの妹も入学し、みんなが宮内小学校に入るという記念すべき年になりました。

おじいちゃんとおばんちゃんに小学校のころの話を聞いてみました。おじいちゃんの話は、クラスが四クラスまであって一クラスに四十人も子どもがいたので、六年間同じクラスにならなかつた人もいたそうです。僕たちの三倍も子どもがいたことにおどろきました。たんにんの先生と町の行事のカーニバルでソーラン節をおどったことをなつかしそうに話してくれました。おばんちゃんが学校にいたとき百三十周年だったそうです。休み時間や放課後は、ラケットベースボールをよく遊んだそうです。今はコロナのこともあって、友だちと遊ぶ時間が少ないので、早くたくさん遊べるようになってほしいです。

その日、記念の紅白まんじゅうをもらって帰りました。家に帰って、記念式の話をしたら、おばんちゃん、

「おばんちゃんも、何年か前まで小学校の校歌を紙に書いて歌っていたよ。」

と話してくれました。おばんちゃん、百三才で、今はほなみ荘にいます。おばんちゃんが小学生のころはたいへんな時代で、ズックなんか持っている人はいなかつたそうです。十人も兄弟がいたから、妹の世話をしながら学校に行っていたそうです。おばんちゃんのお兄さんは、新聞配達をしてから学校に行つたそうです。働きの学校に行くなつてぼくには考えられませんが、でも、家にいるより友だちがたくさんいる学校が楽しかつたそうです。教科書もおさがりでしたが、おばんちゃんは、がんばって勉強して学年一番になって、教科書ももらったのだとよく話していました。ズックも運動着もランドセルもなんでもそろえてもらえるぼくたちは、幸せだと思ひました。今の宮内小学校をおばんちゃんが見たらびっくりするんじゃないかと思ひます。おばんちゃんはぼくに、「勉強をがんばればよ。でも、体が一番だからご飯をいっぱい食べろ。健康でな。」

と言ってくれました。百年も前に入学したおばんちゃん。百五十周年の年にぼくや妹が毎日学校に通

っていることは、家族のれきしを感じます。宮内小学校が、長い間ぼくの家族や地いきの人たちが、たくさんの友だちといっしょに勉強したり遊んだりできる場所として続いてきたことを心からお祝ひしたいです。二百周年の年ばくは六〇才です。ぼくの家族も宮内小学校に入学しているかもしれませぬ。その時は、今日のことを話してあげたいと思ひます。これからぼくたちの大切な場所として続いていってほしいと思ひました。



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。

市長の
コラム
 No. 41
 自然体

小さなお客さまからの招待状



南陽市長 白岩孝夫

10月のある日。医療器具を付けた小さな女の子のお客さまが、市長室にいられました。

人工呼吸器や、チューブで胃に栄養を送る胃ろう等を使用し、たんの吸引や経管栄養などの医療的ケアが必要なお子さんや重度障害のある方に、福祉サービスを提供している「バンビーナ陽」で、初めて行う音楽祭の招待状を、幼い手で渡してくれました。

11月に東京で、全国で初めて、「医療的ケア児者を応援する市区町村長ネットワーク」が設立され、私は13名の発起人の一人として出席しました。

医療的ケアを必要とするお子さんは全国に約2万人、本市にも数名の方がおられます。しかし支援体制は、心苦しくもまだまだなのが実情です。

15分ごとにたんの吸引が必要なこと。ご本人もご家族も、非常にご苦労されていること。まず知り、学び、活かすため、ネットワークに参加しました。

小さなお客さまからの招待状には、「いつでもきてね まってまーす」という手書きのメッセージ。音楽祭に向けて練習を一生懸命がんばっているとのこと。必ず行きますね！

図書館 南陽市立図書館 南陽市立図書館
 南陽市立図書館 (☎43-2219)

- 12月の休館日 4日(月)、11日(月)、18日(月)、25日(月)
- 年末年始休館 29日(金)~令和6年1月3日(水)
- 開館時間 火~金曜 10時~18時
 土・日曜 10時~17時

今月から閉館時間が変わります

※休館時の図書の返却は1階正面玄関脇ブックポスト(24時間対応)をご利用ください。(CD、DVD資料などは破損の恐れがあるため入れないでください)

おすすめの1冊「えくぼの本棚」

『サンタさんはどうやってえんとつをおりるの?』

マック・パーネット(文)ジョン・クラッセン(絵) 徳間書店(発行)

サンタさんはえんとつをおりる時、ねずみくらい小さくなるのかな?えんとつのないうちには、どうやって入るの?サンタさんのさまざまな謎について、どんどん想像がふくらんでいく、楽しい絵本です。



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
 - 照子と瑠衣/井上荒野
 - 喫茶おじさん/原田ひ香
 - 長く続けられる美しい庭づくり/青木純子
 - 老いてこそ、スマホ/牧壮、増田由紀
- 児童書
 - あったらいいね/多田ヒロシ
 - こども法医学/岩瀬博太郎
 - おばけのアッチ ドラキュラのママのあじ/角野栄子
 - 10このちいさなおもちゃのあひる/エリック・カール

食改さんの **おすすめレシピ** 「おやつ」編

ホットケーキミックスを使った だら焼き

- 材料(4人分)
- ホットケーキミックス 75g
 - はちみつ 大さじ1
 - 卵(M) 1個
 - 牛乳 大さじ2
 - ゆであずき(缶) 80g



- 作り方**
- ①卵、牛乳、はちみつを混ぜ、ホットケーキミックスを加えて混ぜる。
 - ②フライパンを熱し、大さじ1の生地を入れ、直径8cm程度に丸く広げ、ふたをし、弱火で1分程度焼く。表面がぶつぶつしたら返しきつね色に全部で8枚焼く。
 - ③温かいうちに4等分したゆであずきを塗り、もう1枚を重ねて4組作る。

ワンポイント
 だら焼きのあんを工夫して、オリジナルのだら焼きを作るのも楽しいですよ。



宮内地区食改の皆さん

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)

【表紙の写真】

南陽みらい議会 交流イベント

「Come on!南陽 遊びと謎解きのもり with 菊まつり」



南陽みらい議会の議員が議論を重ね、企画・準備を進めてきた交流イベント「Come on!南陽 遊びと謎解きのもり with 菊まつり」が10月28日(土)、菊まつりが行われている中央花公園で行われました。メインのイベントとなった謎解きゲームには市内外から165人が参加したほか、輪投げやヨーヨー釣り、〇×クイズなど、多くの家族連れが楽しめました。

また南陽市をPRする動画の撮影も行われ、イベントの最後には議員と参加者が一緒に「いいごき南陽ー」とカメラに向かって呼びかけ、南陽市をアピールしました。(表紙写真)

【写真説明】①イベントに臨む南陽みらい議会議員の皆さん②花公園内に配置された謎解きクイズを楽しむ参加者③④的当てゲームやヨーヨー釣りを楽しむ参加者⑤〇×ゲームはみんなで盛り上がりしました。

市報なんよう令和6年1月1日号 新春特別企画

笑顔の写真大募集!
あなたの笑顔で
新年最初の市報の表紙を飾ってみませんか?
年齢制限はありません。
たくさんの笑顔をお待ちしています。



▲令和5年1月1日号

■申込先
〒999-2292 南陽市三間通436-1
南陽市役所総務課広報広聴係(市役所3階)
☎40-0319 somu5@city.nanyo.yamagata.jp

- 応募条件 被写体が市民の方
- 応募方法 撮影した写真に被写体の氏名、年齢、住所、投稿者の氏名、被写体とのご関係、住所、電話番号を明記してメール/郵送/持参
- 応募締切 12月15日(金)
- 注意点
 - ▷写っている人の了解を得てご応募ください。
 - ▷応募は被写体1人につき1点までです。
 - ▷特殊効果など、画像加工した作品は掲載できません。
 - ▷掲載時の大きさや位置などは選べません。
 - ▷応募数によっては裏表紙への掲載となる場合があります。
 - ▷明るさや画質等で掲載できないと思われる写真は、再度送付をお願いする場合があります。

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♪
◆総務課広報広聴係 (☎40-0319)



ダウンロードはこちらから▶

