



◀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

夕鶴の里「ひな飾り展」



＊春を訪ねて、ひなめぐり＊

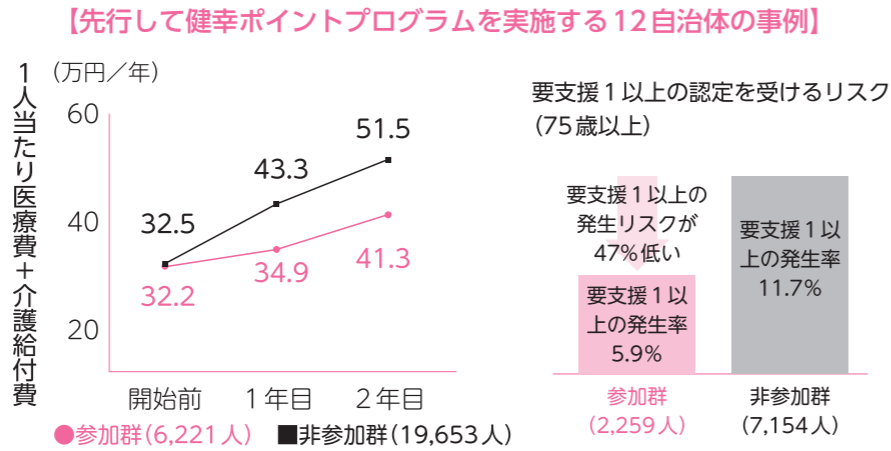


結城豊太郎記念館「ふるさとの節句」

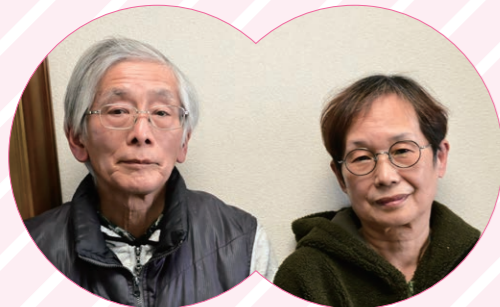
- ◆ PICK UP ◆ P2-3 【特集】なんよう健幸ポイント事業で健幸になろう！
- P4 【特集】地域おこし協力隊 退任インタビュー

■健幸ポイント事業でどんな効果が期待されるの？

一般的に適度な運動は健康寿命の延伸につながるとされており、南陽市の健幸ポイント事業と同様のプログラムを先行して実施している自治体では、社会保障費の抑制効果があると報告されています。



■参加者の声



平清人さん 平美喜子さん

「自分の健康は自分で守る」を心掛ける平さんご夫妻。健幸ポイント事業へは美喜子さんだけが参加していますが、毎日お二人でのウォーキングを欠かさないそうです。そんなお二人に健幸ポイント事業の感想をうかがいました。

Q. 健幸ポイント事業参加のきっかけを教えてください

A. 市の事業の「ココカラ体操教室」に友人と一緒に参加した際に、健幸ポイント事業を紹介されたことがきっかけです。

Q. 健幸ポイント事業に参加してから、普段の生活に変化はありますか？

A. もともと歩くのが好きで、健康づくりのために以前からウォーキングをしていました。冬場はどうしても歩く時間が少なくなりがちでしたが、少しの雪なら歩くようになって、実際に以前よりも歩くようになりましたね。

Q. 健幸ポイント事業の魅力をお教えてください

A. 毎日、画面のデータを見るのが楽しみになりました。体組成計で図ることで、データで自分の健康度合いがわかるのが楽しく感じています。ポイントが貯まることよりもそちらの方が楽しいですね。

■次回の健幸ポイント事業(付与期間)は7月からの予定です(※)

令和7年度の健幸ポイント事業は7月からのスタートを予定しています。参加者数を増やしての実施予定となります。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ていきますので、ご確認をお願いします。

なお、現在事業に参加いただいている方の2月1日以降のポイントは次回付与期間に繰り越されます。

※事業の実施は、令和7年度予算の可決が前提となります。

令和6年度なんよう健幸ポイント事業アンケートご協力お願い

なんよう健幸ポイント事業では、今後の事業に向け、参加者の皆さんのアンケートを実施します。

アンケートは、活動量計利用者には郵送で、アプリ利用者にはアプリを通じてご案内します。アンケートを提出いただいた方には50ポイントが付与されますので、ぜひご協力をお願いします。



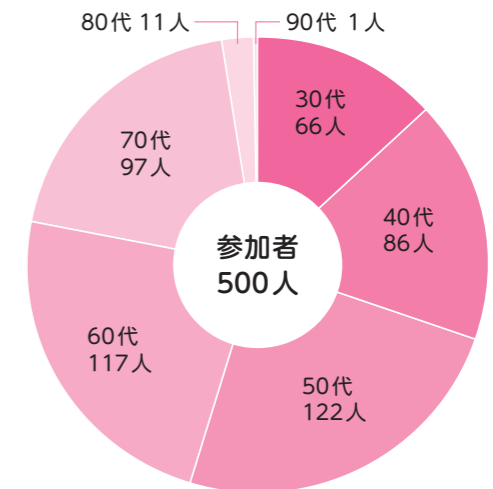
◆お問合せ すこやか子育て課すこやか係 ☎40-16911

昨年11月にスタートした「健幸ポイント事業」も定員となる500人の参加を得て、最初のポイント付与期間(11月17日～1月31日)が終了しました。健幸ポイント事業は令和7年度も実施予定ですが、「参加するタイミングを逃した！」という方や「健幸ポイントで本当に運動習慣がつくの？」という方へ、今回の付与期間における南陽市の概況をご紹介します！

■どんな人が参加しているの？

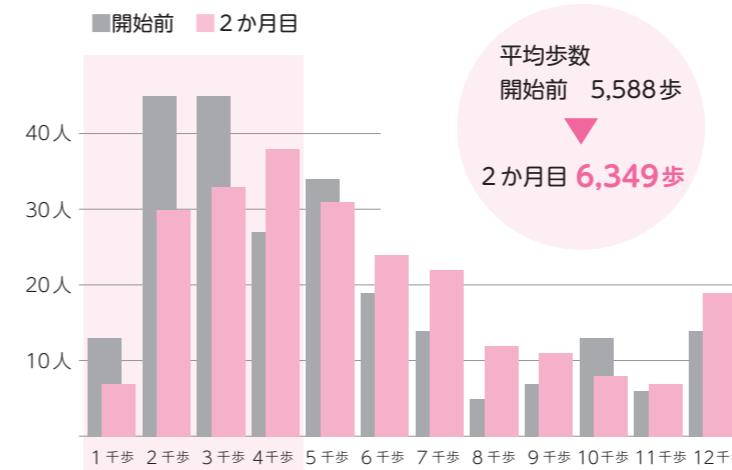
健幸ポイント事業は、30歳以上の方が対象となっておりますが、30代から90代まで幅広い世代の方にご参加いただいています。

参加の動機としては、「自身の健康の維持のため」、「からだを動かすのが好き・楽しいため」といったものが多くありました。



■運動習慣は身につくの？

11月参加者の歩数分布の推移



11月から参加し、データ送信が完了している方を対象に、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「5,000歩未満」群に属していた方に注目してみると、約3割の方が5,000歩以上歩くようになり、平均歩数も1,000歩以上増える結果となりました。

	開始前	2か月目
平均歩数	3,151歩	4,457歩
5,000歩未満の人数	130人	92人

# 3年間、ありがとうございました！

地域おこし協力隊 遠藤友紀隊員と田中のどか隊員が退任されます。



南陽市地域おこし協力隊の遠藤友紀さん（写真右）と田中のどかさんが3月31日をもって協力隊を退任されます。協力隊としての3年間を振り返りながら、地域への思いやこれからの暮らしについて伺いました。

Q. 3年間を振り返っての感想を教えてください。

遠藤さん（以下、遠） あっという間の3年でした。最初の2年は農業という未知の世界での活動で、最後の1年は「くまきち農園」として新たなスタートを切って、いろいろな方との出会いやつながりができて、本当に貴重な経験ができたと思います。

田中さん（以下、田） 私も、ぶどう栽培やワインづくりという関わりがなかった分野での活動で、いつも新しい発見や刺激を経験させていただきました。1年目は右も左もわからないところからワイナリーを経験させていただいて、2年目は自分のワインを作ったり、小学生に向けた見学会を開かせてもらったり。3年目は集大成としてワイン講座を開いたり、協力隊だからこそできる貴重な経験をさせていただけました。

Q. 特に印象に残っていることは？

遠 農業の師匠から教えていただいたことや、人とつながりができたことでしょうか。あとは、県内でも南陽市には品質の高い果樹がたくさんあるという環境の豊かさに気づかされたり、温泉や文化など、南陽市全体がバランスのとれた魅力あふれるまちだなと、住んでみて感じました。

田 やはり自分でワインを企画したことです。どんなワインにするかと

か、どんな販売方法にするか、ラベルをどうするかなど、一つ一つ自分で考えて、色んな方の協力を得ながら、最初から最後まで携われたのは本当にいい経験になったと思います。あとは市内のワイナリーの皆さんや、イベントにきてくれた方との交流の中で、色々なお話が聴けて刺激になりました。

Q. 協力隊としてのミッション達成度は？

遠 農業については、さくらんぼの畑が、事情により3年目の耕作ができませんでしたが、カフェの運営に専念して、果樹の魅力のPRや販売につなげることができたり、たくさんつながりを作ることができたので私の中では100点（笑）満足・充実できたなと思います。

田 私は80点くらいでしょうか（笑）「ワイン産業を未来につなげる」という意味では、ぶどうづくりやワインづくりの知識を得ることができて、それを見学会や講座という形で地域へ還元することができたかなと思っています。あとは、ワイナリーの皆さんへのインタビューをSNSで発信したり、ワインづくりのクラウドファンディングで、南陽産テラウエアをPRできたりと、少しはワインの関係人口を増すということに貢献できたかなと感じています。残りの20点は、実際、どのくらい広められたのかなというところもあって、そ

こは今後も引き続き南陽ワインをPRしていければと思います。

Q. 春からの活動は？

遠 引き続きカフェを続けていきますが、南陽市だけでなく、置賜や県全体の魅力もPRしていければと思います。あとは、食育や子ども食堂などの分野でも活用してもらえそうなイベントなども考えていて、つながりを広げていければと思います。

田 春からは実家のある山形市へ戻ります。ワインからも少し離れることになるのですが、ふるさと納税に関わる仕事に就く予定なので、南陽市で学んだことを活かしていきたいです。南陽市は近いですし、第二のふるさととして、南陽産ワインを飲んだり、ワインフェスティバルにも遊びに来たいと思います。

Q. 南陽市の皆さんにメッセージをお願いします。

遠 多くの皆さんのおかげで無事に3年間が経験でき、今の私があるので、感謝の気持ちしかありません。ありがとうございました。

田 南陽市の皆さんは温かい方ばかりで、色々なことに協力していただきました。その温かみがあって、3年間ここにいることができたなと思います。私も感謝しかありません。ありがとうございました。

# 須藤克三賞

第38回須藤克三賞が行われ、市内小中学生の応募186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 (☎4018453)

## 読書感想文

小学校低学年の部

●最優秀

小林 颯真 (宮内小3年)

「え顔の先へ」

●優秀

鏡 斗和 (中川小3年)

杉沼 依奈 (中川小3年)

渋谷 奈生 (宮内小2年)

小学校高学年の部

●最優秀

渡部凜太郎 (赤湯小4年)

「こんにちはSDGSストーリー」

●優秀

廣谷 皇輝 (沖郷小6年)

吉田 蒼衣 (沖郷小5年)

木村 悠真 (赤湯小5年)

中学校の部

●最優秀

橋本 結 (沖郷中3年)

「普通」になるために」

●優秀

高野 太喜 (宮内中3年)

高橋 凪 (宮内中1年)

## 創作童話

小学校低学年の部

●最優秀

大塚 葵平 (沖郷小2年)

「おじいさんのまほうのやさい」

●優秀

高橋 翠 (沖郷小3年)

落合 華帆 (赤湯小3年)

大坂 梓月 (宮内小3年)

小学校高学年の部

●最優秀

安彦姫良里 (漆山小6年)

「ぼくの人生」

●優秀

星 芽奈 (沖郷小6年)

渡邊 優菜 (沖郷小6年)

原口 恵梨 (宮内小4年)

中学校の部

●最優秀

遠藤 玲奈 (赤湯中1年)

「ありがとう、みんな」

●優秀

安久津旺志郎 (赤湯中3年)

須崎 志道 (赤湯中3年)

安彦 花音 (宮内中3年)



1月23日(木)、市役所で表彰式が行われ、最優秀受賞者に表彰状などが手渡されました

## 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。

## 作文

小学校低学年の部

●最優秀

高橋 颯仁 (沖郷小3年)

「かも水族館と考える海の未来」

●優秀

綿引 優心 (沖郷小3年)

中村 優志 (梨郷小3年)

中條 湊介 (宮内小2年)

小学校高学年の部

●最優秀

藤川 絃 (沖郷小6年)

「私のランドセル」

●優秀

菅 莉々渚 (沖郷小6年)

佐藤 蒼真 (中川小4年)

佐々木ほのみ (宮内小6年)

中学校の部

●最優秀

安達 はな (宮内中3年)

「八月六日の誕生日」

●優秀

平林 稀沙 (赤湯中3年)

佐藤 真汎 (赤湯中3年)

大坂 悠妃 (宮内中2年)

## 詩

小学校低学年の部

●最優秀

山岸 加奈 (宮内小1年)

「くりひろい」

●優秀

須貝 莉望 (赤湯小2年)

伊藤 優芽 (中川小2年)

中村 權人 (漆山小1年)

小学校高学年の部

●最優秀

高橋 優斗 (宮内小6年)

「色」

●優秀

今 朝陽 (沖郷小5年)

堀之内蒼來 (梨郷小4年)

長谷部碧生 (中川小6年)

中学校の部

●最優秀

嶋津 羽音 (沖郷中3年)

「心」

●優秀

伊藤 裕香 (沖郷中3年)

平 匠真 (沖郷中3年)

金子 帆希 (宮内中1年)

## 学校賞

沖郷小学校、沖郷中学校



※最優秀を受賞した12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。

## まちのアルバム

### 1/23 未来を担う子どもたちのために 山形第一信用組が寄附金を寄贈 場 市役所



山形第一信用組合の高梨清男理事長ほか2人が来庁され、子育て支援事業への活用のための寄附金をいただきました。高梨理事長からは「未来を担う子どもたちのために、ご活用いただきたい」とあいさつをいただきました。寄附金は通園バスの購入費用に充てさせていただく予定です。

### 2/15 南陽FCがフットサル全国大会出場 意気込みを述べる 場 市役所



日本フットサル施設連盟選手権(U-12クラス)の東北地域予選でブロック優勝した南陽FCが白岩市長を訪問し、3月1、2日に和歌山県で行われる全国大会へ向けて意気込みを述べました。選手たちが「全国大会でも優勝を目指して頑張りたい」と力強く述べると、白岩市長も「全国の舞台を楽しんで」と激励しました。

### 2/15 地域おこし協力隊活動報告会 場 くまきち農園(金山地区)



地域おこし協力隊の活動報告会が開かれ、隊員の遠藤友紀さんと田中のどかさん、根末涼平さんの3人がそれぞれの成果を発表しました。報告会に続いて開かれた交流会では、ワインやスイーツなども楽しみながら参加者と交流を深めていました。【4ページに関連記事があります】

### 1/23 世界平和のために活用して 須貝智郎さんが寄付金を寄贈 場 市役所



市在住のシンガーソングライター・須貝智郎さんと、須貝さんの応援団・こめつぶの会の鈴木慧一さんが来庁され、昨年末に開催した「火鉢であったか 手のひら平和コンサート」の収益金をご寄附いただきました。須貝さんは「世界平和のために活用してほしい」と話され、寄附金は日本赤十字社へ送られます。

### 2/15 中学生がモデル体験をプロデュース 赤湯公民館まつり 場 赤湯公民館



赤湯公民館利用者の活動披露の場として毎年開いているもので、舞台発表や作品展示などが行われ、終日大勢の人で賑わいました。この内、赤湯中学校の八鍬陽奈乃さんと大沼泉さんによる「モデル体験をプロデュース」では、子どもたちが撮影セットの中でポーズをとってモデル気分を満喫。笑顔があふれる企画となっていました。

### 2/15 宮内公民館に感謝を込めて 利き酒講座で交流深める 場 宮内公民館



現在の宮内公民館では最後の事業となる利き酒講座が開かれ、地区内外から43人が参加しました。東の麓酒造の新藤米一常務を講師に、5銘柄の利き酒に挑戦。参加者は、色や香り、余韻などを丁寧に確認しながら地酒の魅力を再確認しました。会場には公民館を振り返る写真も展示され、それぞれ公民館の思い出を語り合っていました。

### 1/24 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 熊野大社



県指定文化財の「拝殿」や複数の文化財を所蔵する熊野大社で避難訓練や文化財搬出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、訓練には神社関係者や消防関係者約30人が参加し、有事に備え真剣に訓練に臨んでいました。



### 2/9 しっかり的を狙って！ 市民カローリング大会 場 市民体育館



子どもからお年寄りまで32組約100人が参加して、8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。



## 「なんようしのラーメンカードラリー 2024」 たくさんのご参加・ご応募ありがとうございました！

令和6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 2024」が終了しました。

今年度も北は青森県、南は香川県から、述べ23,159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。この内、市内38店舗と新横浜ラーメン博物館のカードを集めた「完全制覇賞」を達成した方は過去最高の20人となりました。

また、今年はラーメン大使で湘南乃風メンバーのHAN-KUNさんにもご協力いただき、「HAN-KUN賞」を新たに設置し、259人の方からご応募をいただきました。なお、HAN-KUN賞とWチャンス賞については、2月5日(水)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 2024実施概況】

▶開催期間	令和6年11月1日～令和7年1月31日(92日間)	▶HAN-KUN賞応募数	259件
▶参加店舗	38店舗(新横浜ラーメン博物館を除く)	▶やまてつコラボ賞景品引換数	116件
▶参加者数	延べ 23,159人	▶ハーフ賞景品引換数	57件
▶3カード賞景品引換数	981件	▶ラー博賞景品引換数	54件
▶Wチャンス賞応募数	727件	▶全店舗制覇賞達成者数	27件
		▶完全制覇賞達成者数	20件



◆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・担当に直接お問い合わせください。

南陽東置賜休日診療所

☎40-3456

■4月の診療日

6日(日)、13日(日)、20日(日)、27日(日)、29日(火)

■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

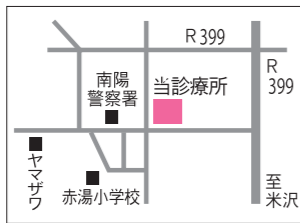
■持ち物 マイナ保険証※1、保険証(資格確認書) およびおくすり手帳(お持ちの方)

※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。

※携帯電話をお持ちの方は持参ください。

※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。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。



はぐっどBaby教室

■日時 4月18日(金)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16日(水)

▷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。

◆すこやか子育て課すこやか係(☎40-1691)



両親学級

■日時 4月24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 4月21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。

◆すこやか子育て課すこやか係(☎40-1691)



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	令和7年1月生	生後2か月～4か月未満
B型肝炎		生後2か月～5か月未満
Hib		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※2		生後2か月～7か月未満
BCG	令和6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6年3月生	1歳～2歳未満
水痘	令和6年3月生	1歳～1歳3か月未満
日本脳炎第1期	令和4年3月生	3歳～4歳未満

※1どちらか一方を選択して接種してください。  
 ※2令和6年4月から始まった、四種混合ワクチンとヒブワクチンが一つになったワクチンです。1月以前に生まれて、この2つのワクチンをまだ接種していないお子さんも対象になります。

南陽市こども家庭センター

～妊娠・出産・子育てを応援します～

◆すこやか子育て課すこやか係(☎40-1691)



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. 母子健康手帳を毎日(土日祝日除く)交付します。
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、金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 虐待防止・家庭児童相談・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



1月の3歳児健診でむし歯がなかったおともだち



いしかわ ひかりくん、いとう れいさちゃん、おおつか うたなちゃん、おきた のかちゃん、かねこ あおいくん、さとう しずるくん

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	4/11(金) 午後	令和6年12月生
1歳健康相談		4/8(火) 午前	令和6年3月1日～4月17日生
1歳6か月児健康検査		4/17(木) 午後	令和5年9月1日～10月18日生
3歳児健康診査		4/23(水) 午後	令和3年9月生

元気な生活ができる身体を取り戻す！  
「短期集中予防サービス」参加申込受付中

歩くのが億劫になった、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。

①②どちらかの教室を選択し、自身に合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)

■参加料 1回400円

①【筋力アップ教室】	②【ほなみ楽々筋力教室】
場所：接骨師会健康サポート事業所	場所：ほなみ荘
曜日相談13時～14時	水曜日11時～正午

◆福祉課介護業務係(☎40-0610)

◆=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。

## 「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

「学校や仕事に行けない」「人との関わりが苦手」など、ひきこもり、孤立傾向にあり悩みや生きづらさ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」を設置しています。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	機関・事業所名	事業、相談内容、連絡先
NPO法人 <small>ウィズユウ</small> With 優 (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	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
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	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
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	福祉課	不登校に関すること等 (教育相談室「クオーレ」) ☎43-6919
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	福祉課	心身の発育・発達に関すること等 ☎40-1850
若者の居場所 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	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
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	すこやか子育て課	心身の発育・発達に関すること等 (すこやか係) ☎40-1691
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	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

## 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)	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)	趣味のいきがい教室 ◆太陽の里ふたば(☎59-4333)	①2日(水)10時～11時 介護予防体操 ②15日(火)13時～14時 元気運動 ■場所 市民体育館 ■持ち物 飲み物
ゆったりくらぶ 3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) 7日(月)・21日(月) 12時40分～14時 健康長寿センター	わくわく健康教室 ◆接骨師会健康サポート事業所(☎40-2776)	らくらき健康教室 ◆接骨師会健康サポート事業所(☎40-2776)
10日(木)・24日(木) 12時40分～14時 沖郷公民館(防災センター)	参加料 1,000円/月	漆山公民館 28日(月)13時～14時	中川公民館 8日(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 13時～14時	毎週水曜日・金曜日 13時～14時

市民の健康づくりを応援する  
「健康なよう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**

## 乳房を意識する 生活をしていますか？

乳がん予防のための生活習慣「ブレスト・アウェアネス」を身につけよう！  
「ブレスト・アウェアネス」は、乳房を意識する生活習慣のことです。日ごろから自分の乳房に関心を持ち、正常な乳房の状態を把握しておけば、いつもと違う変化に気づきやすくなります。乳房の変化に気がついたら迷わず医療機関を受診しましょう。

### ブレスト・アウェアネス4つのポイント

- 1 自分の乳房の状態を知る  
▶「乳房セルフチェック」を参照
- 2 乳房の変化に気をつける
- 3 変化に気づいたらすぐ医師に相談する
- 4 40歳になったら2年に1回乳がん検診を受ける



乳がん検診を受けましょう！  
・早期の乳がんは触ってもわからないこともあるため、早期発見にはがん検診が有効です。  
・市では40歳から乳がん検診が受けられます。

### 見て、触って check 「乳房セルフチェック」

- ①両手を下ろして鏡の前に立ち、乳房の形を鏡で見ます。  
両手を挙げた時、くぼみ・ひきつれ・乳首のへこみ・湿疹のようなただれはありませんか？
- ②あおむけの状態、乳房が胸の上に平均に広がるように寝ます。  
指の腹で圧迫するように乳房やわきの下に触れたとき、固く小さなしこりはありますか？
- ③左右の乳首を指で軽くつまみ、しぼったとき、色のついた液体は出ませんでしたか？

#### 乳房チェックのタイミング

月経が終わって1週間以内の乳腺が最も安定した頃が理想的です。閉経後は、毎月1日など覚えやすい日に決めましょう。

### ピンクリボンアドバイザーを知っていますか？



ピンクリボンアドバイザーは、乳がん検診や治療の正しい知識を持ち、周りの人に検診のきっかけを作るボランティアです。誰でもアドバイザーの認定試験を受けることができ、合格をもって認定されます。詳しくはすこやか係までご連絡ください。

### ご用心！暮らしのトラブル

## スマートフォンとのセット契約トラブルに注意！

かしこい消費者

新年度を控えた3月は、スマートフォンの新規契約が特に多くなる時期です。契約のために店を訪れると「お得」なセット契約を勧められることがありますが、契約時のトラブルに関する相談が国民生活センターなどに寄せられています。

#### <事例1>

携帯電話販売店でスマートフォンに機種変更した。その際「光回線にするとポイントが付く」といわれ、よくわからないままお得だと思い契約した。後日、利用料金明細を見ると、電話料金の他に光回線代が計上されており、そこで光回線の料金が別途発生することを知った。解約を申し出ると解約料を請求され、結局余計な契約をさせられたように思う。

#### <事例2>

携帯ショップで新しいスマートフォンを購入した。その際、タブレット端末と一緒に契約すると料金が安くなると勧められ契約したが、後日請求書を見ると今までより高くなっていった。

#### 《アドバイス》

- ▷ 契約する前に、自分にとって本当に必要な契約かどうか、よく考えましょう。「セットにすれば安くなる」などと言って、光回線のほか、電気やガスの契約を勧誘してくるケースもあります。
- ▷ 「安くなる」というセールストークだけで決めるのではなく、契約の条件や料金プランなどについても、内容をよく確認してから契約しましょう。
- ▷ 店側の説明が理解できないときはその場で契約せず、一旦帰りましょう。

「おかしいな」と感じたらご相談ください  
消費者ホットライン(☎188)

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。

**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(南陽市桐塚420-7)

☎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6年1月1日から12月31日までの本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	71件	16.9%
救急出動	1,415件	6,674件	21.2%
搬送人員状況	1,328人	6,112人	21.7%
救助出動状況	18件	82件	22.0%
その他の災害別出動状況	48件	209件	23.0%
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番受信については、救急受信がもっとも多い6,334件で、火災受信は84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?」などの問い合わせ等で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6年は10,009件あった119番通報のうち1,641件(約16%)が問合せを含むその他の通報でした。

火災等の詳細と当番病院の案内は、**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。

**お知らせ**

**危険物取扱者・消防設備士の免状の写真書き換え**

危険物取扱者及び消防設備士免状の写真は、10年に1回写真の書換えが必要となります。免状にある顔写真は、10年以内に撮影されたものでなければなりません。

免状が交付されてから10年が経過する前に、写真の書換えの申請をしてください。

申請書の作成が必要ですのでご不明な場合は消防署または(一財)消防試験研究センター山形県支部(☎023-631-0761)にお問合せください。

◆南陽消防署 ☎43-3500

**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、発熱などが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)



**豊かなみどりを未来へ引き継ぐ森づくり活動**

◆農林課林務係 ☎40-8320

**【山形県みどり豊かな森林環境づくり推進事業交付金】**

山形の緑豊かな自然を守るため「やまがた緑環境税」を活用し、県から市町村に交付されます。市ではこの交付金を活用し、全ての年代の方が参加できる「森づくり活動」を推進しています。



**農業\*林業:市農業祭「森林・林業ブース(展示体験コーナー)」の開催**

「森と友に」森づくり活性化事業

6月15日(土)と11月16日(土)、JA山形おきたま南陽愛菜館前広場(宮内地内)を会場に市農業祭が開催され、「木に触れる、木を学ぶ 木育体験コーナー」として林業ブースを設置しました。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を体験していただき、林業による森林資源の活用から森林保護への興味・関心を持つきっかけづくりと、さらに、森林整備の仕組みや企業の取り組み、森づくりの大切さや木材の良さ等を通じた人と森との関わりや自然環境保全の重要性を周知しました。



【6/15(土)さくらんぼまつり】①木製玩具(もくロック)、②木育(もくロックキーホルダー作り)、③④森林環境学習:炭焼き体験【11/16(土)秋の収穫感謝祭】⑤木育(Dopasアート)、⑥⑦木育(木工クラフト)、⑧山茶花・エリカの苗木プレゼント

**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2日(土)、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虫害対策の推進に寄与しました。



**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(⑨⑩⑪⑫)・自然あそび体験(⑬⑭)を行いました。宮内小学校児童を対象に、小滝くぐり滝での自然環境学習(⑮)や荻わらび園での山の恵み収穫体験(⑯)などを通じた森林体験活動を行いました。



**木製おもちゃによる木育学習環境の整備**

木材利活用推進事業

木製おもちゃブロック「もくロック」県産材を使用した「バランス積み木」①と広葉樹を使った「広葉樹の森積み木」②による市内の保育施設の木育学習環境を整備しました。





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。

### 新しい宮内公民館の内覧会を行います！

◆社会教育課公民館結婚推進係 ☎40-8997

新築した宮内公民館の内覧会を開催します。

高齢者や車いすの方も安全で利用しやすいバリアフリーの施設です。どなたでも自由に各部屋を見学いただけますので、ぜひご覧ください。

■日時 3月15日(土) 10時～16時

■場所 宮内公民館(交流プラザ「蔵楽」隣接) 宮内1010番地の1



### 募集

はたらく 令和7年度会計年度任用職員(一般事務補助職)

■業務内容 パソコン操作(ワード・エクセル等)および窓口対応

■雇用期間 5月1日～令和8年3月31日

■勤務地 市役所

■募集人数 1人

■賃金 月額167,100円

※要件に応じて期末手当の支給あり

■勤務時間 8時30分～16時30分(35時間/週)

■申込期限 3月17日(月)必着

■申込方法 市販の履歴書に必要事項を記入し、写真を添付して申込み(締切日必着)

■郵送先 〒999-2292

南陽市三間通436-1 南陽市役所福祉課介護管理係 宛て ◆福祉課介護管理係 (☎40-1645)

はたらく 令和7年度会計年度任用職員(一般事務補助職)

■業務内容 パソコン操作等(ワード・エクセル・アクセス等)

■雇用期間 4月1日～令和8年3月31日

■勤務地 市役所

■募集人数 1人

■賃金 月額167,100円

※要件に応じて期末手当の支給あり

■勤務時間 8時30分～16時30分(35時間/週)

■申込期限 3月14日(金)必着

■面接予定日 3月24日(月)

■申込方法 市販の履歴書に必要事項を記入し、写真を添付して申込み(締切日必着)

■郵送先 〒999-2292

南陽市三間通436-1 南陽市役所農林課農業振興係 宛て ◆農林課農業振興係 (☎40-8310)

### パブリックコメントを募集します

◆すこやか子育て課すこやか係(☎40-1691)

すこやか子育て課では「健康なんよう21計画(第3次)」を策定するにあたり、パブリックコメントを募集します。計画内容やパブリックコメントの応募方法等、詳細については市ホームページをご覧ください▼▶

http://www.city.nanyo.yamagata.jp/publiccomment/5910



■計画名 「健康なんよう21計画(第3次)」

■募集締切 3月14日(金)15時

子育て 児童手当(高校生年代)の再勧奨のお知らせ

児童手当は、令和6年10月の法改正で支給対象となる児童が高校生年代まで延長されました。

現在、高校生年代のお子さんのみを養育している等、児童手当を受給していない方は新たに認定請求書の提出が必要となります。まだ提出していない方には必要書類を再度郵送しますので、期限までの提出をお願いします。

■提出期限 3月21日(金)期日厳守 ※期限を過ぎると令和6年10月分からの手当を受けられなくなりますのでご注意ください。

◆すこやか子育て課子ども家庭係 (☎40-1689)

お知らせ 電磁石銃の無償引取りについて

銃砲刀剣類所持等取締法の改正に伴い、電磁石銃が所持禁止の対象となりますが、危害予防上の観点から、警察では電磁石銃の無償引取りを実施しています。

電磁石銃を所持している方は、令和7年8月31日までに手放すか、8月29日までに所持許可を申請しなければなりません。

電磁石銃の引取りを希望する方は、南陽警察署までご連絡をお願いします。

◆南陽警察署生活安全課 (☎50-0110)

自然 烏帽子山公園の桜のせん定枝をお分けします

■期間 3月14日(金)～15日(土) (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、持ち帰り自由

※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。

※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)

防災 3月11日は「県民防災デー(防災点検の日)」

山形県では、防災対策において大きな教訓となった東日本大震災が発生した3月11日を「県民防災デー(防災点検の日)」に定めています。

地震や津波、豪雨など、災害はいつどこで起きても不思議ではありません。昨年7月25日から大雨では、庄内・最上地域を中心に降り続いた記録的な大雨により、県内各地で甚大な被害を受けました。

災害による被害を最小限にとどめるためにも、この機会に、県民一人一人が防災について考えるとともに、地域や身近にいる人同士が助け合う「共助」の仕組みを確認し、ご自身や家族、地域、企業・団体それぞれが災害に備えましょう。

◆県防災くらし安心部防災危機管理課 (☎023-630-2231)

### 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)

募金総額2,812,302円のうち、市内の支援を必要とする世帯に281件2,287,000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紙「あい」(隣組回覧)をご覧ください。広報紙「あい」は同協議会ホームページからもご覧いただけます▶



試験 労働基準監督官採用試験

労働基準監督官は、労働基準関係法令に基づいてあらゆる職場に立ち入り、法に定める基準を事業主に守らせることにより、労働条件の確保・向上、働く人の安全や健康の確保を図り、また、不幸にして労働災害に合わせた方に対する労災補償の業務を行うことを任務とする厚生労働省の専門職員です。

■受験資格

▷平成7年4月2日から平成16年4月1日生まれの者

▷平成16年4月2日以降生まれの者で次に掲げるもの

①大学を卒業した者および令和8年3月までに大学を卒業する見込みの者

②人事院が①に掲げる者と同等の資格があると認める者

■採用予定者数

▷労働基準監督官A(法文系) 約150人

▷労働基準監督官B(理工系) 約40人

■受験申込期間

2月20日(木)～3月24日(月)

■第1次試験日 5月25日(日)

■申込方法

インターネットからの申込みとなります▶



◆山形労働局総務部総務課人事係 (☎023-624-8221)

はたらく 南陽東置賜休日診療所業務受託者(医療事務職・看護職)

■業務内容

①医療事務職(診療報酬請求・収納業務・レセプト整理・窓口受付業務・棚卸業務・その他診療を行うために必要な業務)

②看護職(診療の補助、医薬品等の棚卸業務、その他診療を行うために必要な業務)

■委託期間

4月1日～令和8年3月31日

■勤務地 南陽東置賜休日診療所

■募集人数 ①②各1人

■委託料(月額)

①11,100円 ②12,500円

※12月31日～1月3日に従事する場合は50%割り増し

■従事する日時

休日・祝日・年末年始(12月31日～1月3日)8時30分～17時(7.5時間/日※昼食休憩1時間)

■申込期限 3月12日(水)必着

■面接予定日 書類審査後要相談

■申込方法 市販の履歴書に必要事項を記入し、写真を添付して申込み(締切日必着)

■郵送先 〒999-2292

南陽市三間通436-1 南陽市役所すこやか子育て課けん診係 宛て

◆すこやか子育て課けん診係 (☎40-1693)

子育て

健康・福祉

お知らせ

募集

講座・催し

巻末連載

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。

「借金返済に関する相談窓口」のご案内

東北財務局では借金返済でお困りの方の相談窓口を開設しています。相談は秘密厳守・無料です。

- 相談専用電話 ☎023-641-5201
■場所 山形市緑町2-15-3
■受付 月～金(祝日・年末年始除く) 8時30分～正午、13時～16時30分

◆東北財務局山形財務事務所 (☎023-641-5177)

弁護士によるB型肝炎特措法無料電話相談会

幼少時の集団予防接種等が原因でB型肝炎ウイルスに感染された方は、国から給付金が受け取れる場合があります。弁護士による電話相談会を開催します。

- 期日 3月15日(土)、5月17日(土)
■時間 10時～正午
◆相談電話(通話料は自己負担) 全国B型肝炎訴訟新潟事務所 (☎025-223-1130)

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 3月23日(日)10時～14時
■場所 えくぼプラザ 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法人から・ころセンター (☎21-6436、FAX27-1303 info@npo-karakoro.jp)

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」 「片桐登絵画展」「遠藤貞夫写真展」
◆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」
■期間 13日(木)～20日(木)
■展示時間 9時～17時
◆赤湯公民館 (☎43-3466)

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、楽しく効率よく認知症予防しませんか。

- 期日 4月4日、11、15、18、22、24、30、5月2日、9、16、20、23、27、30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21日(金)
◆福祉課介護業務係 (☎40-0610)

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19日(水) 受付13時30分～16時
■場所 健康長寿センター
■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)

国立県宮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(火)～10月17日(金)
■募集期間 2月28日(金)～4月22日(火)
■選考日 5月14日(水)
■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 費用・応募方法など詳しくは、当校HPをご覧ください▶
◆国立県宮宮城障害者職業能力開発校 (☎022-233-3124)

令和6年度東日本大震災復興祈念事業(米沢会場)

「追悼・復興・再生 東日本大震災の教訓を！これからの未来に向けて！～14年前の震災を語り継ぎ、災害にどう備え、どう向き合うか？～」

- 日時 3月11日(火)11時～18時
■場所 置賜総合文化センター
■内容 ▷献花▷東日本大震災写真展▷黙祷14時46分▷俊風亭太平楽 独演会▷山形県警察音楽隊演奏▷竹あかり ほか
◆置賜総合支庁総務課防災安全室 (☎26-6007)

さくらんぼパック詰め講習会

さくらんぼのサンプル品をパック詰めする実技講習会を実施します。

- 日時 3月12日(水) 9時30分～正午
■場所 ワトワセンター南陽
■対象 市内在住で59歳以上の方
■定員 20人
■参加料 無料
■申込締切 3月6日(木)
◆市シルバー人材センター (☎43-6373)

ハロートレーニング(溶接施工科)

- 求職者に対する職業訓練講座です。
■募集科・定員 溶接施工科13人
■対象者 ハローワークに求職登録している方
■訓練期間 4月3日(木)～9月29日(月)
■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
■募集期間 2月3日(月)～3月14日(金)正午
■選考日 3月24日(月)
※詳細は下記までお問合せください。
◆ポリテクセンター山形 (☎023-686-2016)

講座・催し

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14日(金)～5月16日(金)
■研修日程 6月11日(水)～10月22日(水) 全10回 計20時間
※原則毎月第2・第4木曜日
■研修時間 10時～15時
■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。
◆(公社)やまがた被害者支援センター (☎023-642-3571)

菊づくり初心者講習会

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
■申込期間 3月3日(月)～24日(月)
◆商工観光課観光ブランド係 (☎40-8295)



文化施設(夕鶴の里) 会計年度任用職員

- 業務内容・必要な資格技能等 パソコン操作(ワード・エクセル等)、博物館の展示・管理の知識
■雇用期間 4月1日～令和8年3月31日
■勤務地 夕鶴の里
■募集人数 1人
■賃金 月額185,000円
■勤務時間 35時間/週(月曜は休館日。シフトにより土・日・祝勤務あり)
■申込期限 3月14日(金)必着
■申込方法 市販の履歴書に必要事項を記入し、写真を添付して申込み(締切日必着)
■郵送先 〒999-2292 南陽市三間通436-1 南陽市役所社会教育課文化係 宛て
◆社会教育課文化係 (☎40-8996)

令和7年度会計年度任用職員(一般事務職)

- 業務内容 納税相談・パソコン操作等(ワード・エクセル等)
■雇用期間 4月1日～令和8年3月31日
■勤務地 市役所
■募集人数 1人
■賃金 月額167,100円
※要件に応じて期末手当の支給あり
■勤務時間 原則8時30分～16時30分(35時間/週)※応相談
■申込期限 3月17日(月)必着
■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、写真を添付して申込み(締切日必着)
■郵送先 〒999-2292 南陽市三間通436-1 南陽市役所税務課収納係 宛て
◆税務課収納係 (☎40-0263)

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～

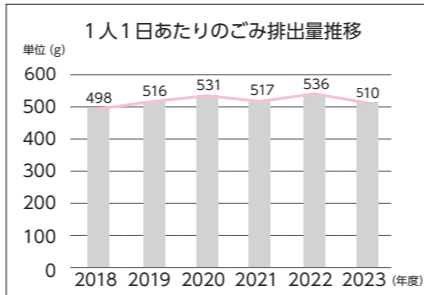
こころの悩みを抱えている方はご相談ください。また、大切な方を自死で亡くされた方の相談できる窓口として「個別相談」と「集い」を開催しています。詳しくは県精神保健福祉センターホームページをご覧ください▶

- 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(土)～7日(金)
■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。
◆福祉課地域福祉係 (☎40-1639) 南陽市 こころの健康相談 🔍検索

ハンセン病元患者のご家族へ 厚生労働省 補償金相談窓口 電話番号 03-3595-2262
～対象となる方々に「補償金」を支給します。秘密は守られます。～
○秘密は守られますので、まずは、お電話でご相談ください。
○この補償金は、法に基づき、ハンセン病元患者家族の被った精神的苦痛を慰謝するためのものです。
○補償金額：180万円または130万円 ※一部同居等の要件あり
受付時間 10:00～16:00(月曜日から金曜日、土日祝日、年末年始を除く。)
※請求期間は、令和11年(2029年)11月21日まで
ハンセン病問題を正しく理解し、偏見や差別のない社会の実現を目指しましょう。
ハンセン病 厚労省 🔍検索

生ごみを減らしてごみの少ないまちにしよう!

南陽市の家庭から出る「生活系ごみ」を1人1日あたりのごみの排出量にすると、なんと、2023年度は1人1日510gものごみを排出しています。...



家庭から排出される可燃ごみの中、生ごみが約40%を占めていると言われています。生ごみの減量化をみなさんが意識することで、市全体のごみ減量に繋がるはずなんです。

- ▷食品ロスの削減を意識する
▷生ごみの水切りを徹底する
▷買物では、必要な分だけ買うことを意識する
▷生ごみ堆肥化処理機等を活用し、生ごみを乾燥させる
▷リサイクルできるものはリサイクルに回す



私たちにできる身近な取組

おすすめの冊子「えくぼの本棚」

「言いたいことは小5レベルの言葉でまとめる。」

手代木聡/著 サンマーク出版/発行
伝えたいことを言葉にするのが苦手な人へ、おすすめの1冊です。



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
■二十四五/乗代雄介 ■風の港 再会の空/村山早紀
■ベランダで楽しむ小さな寄せ植え菜園/たなかやすこ
児童書
■やなやつ改造計画/吉野万理子 ■パワーショベル!/鎌田歩
■知って極める!ラーメンのすべて/ラーメンのすべて編集部

図書館

南陽市立図書館 (☎43-2219)

開館時間 火~金曜、20日(木) 10時~18時
土・日曜 10時~17時
3月の休館日 3日(月)、10日(月)、17日(月)、24日(月)、31日(月)

おはなし会(児童コーナー)

- どんぐりおはなし会(どんぐりお話し会) 3/8(土)11時
■しんちゃんおはなし会(しんちゃんおはなし会) 3/22(土)11時

市立図書館おたのしみ会

【英語ストーリーテリングの会】
日時 3月15日(土)11時
演者 森 俊樹 氏
内容 英語によるお話の語り聞かせや読み聞かせ

図書館ボランティアを募集します! 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
報酬 無償(交通費、食事代等の支給ありません)
申込締切 3月16日(日)
申込方法 直接または電話でお申込みください



食改さんのおすすめレシピ♪

「減塩おかず」編

厚揚げのエスニック炒め

材料(2人分)

- 厚揚げ 1枚(180g)
豚もも薄切り肉 60g
赤ピーマン 1/3個
小ネギ 4本
ごま油 小さじ2
豆板醤 小さじ1
しょうゆ 小さじ1/2
ナンプラー 小さじ1/2
砂糖 小さじ2
レモン汁 大さじ1



作り方

- ①厚揚げは1cm厚さのひと口大に切り、豚肉は5cm幅に切る。ピーマンは1cm幅、小ネギは5cm長さに切る。
②フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒める。肉の色が変わってきたら、厚揚げ、ピーマンを加えて炒める。
③Aを加えて調味し、小ネギを加えてさっと混ぜ、器に盛る。

1人分当たり栄養価

エネルギー 232kcal / 食塩相当量 1.0g

ワンポイント

香辛料やレモン汁を使うことで、減塩できます。



中川地区食改の皆さん

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)

結城豊太郎記念館

第10回 中学生ふるさとづくり作文コンクール最優秀作品紹介



赤湯中学校3年 福田 茉幸さん

「将来は大好きなふるさとと子どもたちと」

結城豊太郎先生は、山形中学校(現山形東高校)時代に経済の道に進もうと決意し、「華族銀行論」という題で全国懸賞論文において一等賞を受賞しました。

私は将来、保育士になりたいと思っています。私が通っていた保育園の先生はとても元気な笑顔が素敵で、かわいらしい髪形にしてくれたり、私たちが楽しく生活できるように関わってくれていました。...

このふるさと、南陽市はどうだろう、と考えてみました。私の住む南陽市には、特に二つの良さがあります。一つ目は、地域とのつながりが強いことです。私たちの地区では、味噌づくり体験や、地区と子ども会が一緒になって企画するお祭りなどがありません。...

二つ目は、自然に触れる機会が多いことです。山々に囲まれ、周りには田んぼや畑、小さな池などがあります。そのため、四季の移り変わりを身近に感じることが出来ます。...

私の夢である保育士としてできること。それは豊かな自然を生かした様々な体験を取り入れていくことで、子どもたちのアイデアや発想が膨らむようにしていくこと。子ども自身が地域とのつながりを実感できるように活動をしていくこと。...

## 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等で残された場合、地区・衛生組合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。必ず地区名と氏名を記入するように入してください。

**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時にお願いします。収集車の回収時間は、ごみの量、道路状況等により一定しません。

**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もおやめください。

▽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」マークが、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。

▽汚れたものが混ざっている

カラス等のチューブ類、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、ちよっとした工夫で汚れを落とすやすくなります。(マヨ

ネーズ容器などは半分に切つてから、油分の多いものは雑紙等でふき取ってから洗うなど)



**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入してください。

▽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。

## 油の流出事故は起こした人の責任です

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左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に

- ▼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

## 棄てないで！不法投棄の撲滅にご協力を

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り、場合によっては税金が投入されます。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。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、市民のみならずごみの不法投棄を「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。不法投棄の撲滅のために

## 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)



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、左記に通報してください。

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、すぐ左記に通報してください。

## 猫に関する苦情が増えています



猫の飼育は近所に十分配慮を

- ▽庭、畑、小屋にフンや尿をされた
- ▽畑・花壇を荒らされた
- ▽小屋に住みつかれた。
- ▽車にキズを付けられた

という苦情が後を絶ちません。猫は屋外に出られるようにして飼うことが多いため、自分の猫もどこかで迷惑をかけているかもしれないということをご認識してください。たとえば、近所の方が猫を嫌いだとしても、近所付き合いもあってなかなか本人には伝えられないものです。飼い主は他人の事にも気遣いをしましょう。

猫を飼ううえで心掛け

- ▼できるだけ屋内で飼う
- ▼屋内で餌を与える
- ▼首輪への迷子札などで飼い主が分かるようにする
- ▼繁殖を望まない場合は避妊手術をする
- ▼仔猫が産まれた場合は捨てない。飼えないときには保健所に相談する
- ▼野良猫(飼い主のいない猫)にむやみに餌を与えない

### 通報

▽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7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3日(月)**  
午前10時から  
**3月12日(水)まで**  
抽選結果  
**3月14日(金)**

午後2時に市民体育館ロビーに掲示します。また、南陽市民体育館のホームページにも掲載いたします。(ホームページの更新は3月14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。

ホームページは  
こちらから



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、申込控を受け取ってください。
- 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、内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に準備ください。)



申込みは  
こちらから

全ての教室で 動きやすい服装、タオル、飲み物  
共通の持ち物 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!

### 新規 アクティブヨガ教室

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

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

- 期間/通年
- 時間/毎週(火曜日) 10:00~11:30
- 場所/武道場
- 講師/国際ヨガ協会所属講師
- 持ち物/ヨガマットまたはバスタオル
- 対象/成人
- 定員/40名
- 募集 23名

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。



### 若返りトレーニング教室

- 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
- 講師/TakizawaGym 滝澤孝次
- 持ち物/室内用運動シューズ
- 対象/成人
- 定員/34名
- 募集 2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。

### バランスボール教室

- 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
- 講師/佐藤はるみ
- 持ち物/ヨガマット
- 対象/成人
- 定員/22名
- 募集 3名

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1日から 8名程度募集

- 期間/通年
- 時間/毎週(火曜日) 19:30~20:30
- 場所/赤湯体育館
- 講師/齋藤哲也
- 持ち物/靴下着用
- 対象/3歳~小学生(新規3歳~小学4年まで)
- 定員/15名

多くのスポーツは空中で体を回転・捻ったり、ジャンプしたり、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1日から 4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
- 講師/成田雪華
- 持ち物/室内用運動シューズ
- 対象/成人
- 定員/24名

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1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
- 講師/成田雪華
- 持ち物/室内用運動シューズ
- 対象/成人
- 定員/24名

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。

#### 健康体力向上教室

4月2日から 3名程度募集

- 期間/通年
- 時間/毎週(水曜日) 10:00~11:30
- 場所/沖郷体育館
- 講師/平田壮大
- 持ち物/室内用運動シューズ
- 対象/成人
- 定員/30名

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。

#### バレトン教室

4月2日から 7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
- 講師/荒木友子
- 持ち物/ヨガマットまたはバスタオル
- 対象/成人
- 定員/24名

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2日から 満員のため募集なし

- 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
- 講師/荒木友子
- 持ち物/なし
- 対象/成人
- 定員/24名

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(フィギアイト)

4月2日から 5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
- 講師/荒木友子
- 持ち物/室内用運動シューズ
- 対象/成人
- 定員/24名

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3日から 満員のため募集なし

- 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
- 講師/嶋貫 梓
- 持ち物/ヨガマットまたはバスタオル
- 対象/成人
- 定員/24名

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、ゆったりとした動きを中心にいきますので、お気軽にご参加ください!

#### ピラティス教室

4月3日から 8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
- 講師/成田雪華
- 持ち物/ヨガマット、ミニボール(入会後購入可)
- 対象/成人
- 定員/50名

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り、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3日から 11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
- 講師/成田雪華
- 持ち物/室内用運動シューズ
- 対象/成人
- 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と一緒に思いっ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3日から 16名程度募集

- 期間/通年
- 時間/毎週(木曜日) 19:15~20:15
- 場所/研修室
- 講師/嶋貫 梓
- 持ち物/ヨガマット
- 対象/成人
- 定員/16名

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3日から 4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
- 講師/成田雪華
- 持ち物/室内用運動シューズ
- 対象/中学生~成人
- 定員/24名

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。

#### 月3回ハワイアンフラ教室

4月4日から 5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
- 講師/高橋美幸
- 持ち物/なし
- 対象/成人
- 定員/25名

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5日から 14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
- 講師/成田雪華
- 持ち物/室内用運動シューズ
- 対象/中学生~成人
- 定員/24名

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5日から 4名程度募集

- 期間/通年
- 時間/毎週(土曜日) 13:30~14:30
- 場所/エアロビクスフロア
- 講師/嶋貫 梓
- 持ち物/ヨガマット
- 対象/成人
- 定員/24名

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、じっくりアサナ(ポーズ)を取り、心と体のメンテナンスを行います。



①



②

# なんよう 雪灯かり まつり

2月1日(土)、市観光協会主催の「なんよう雪灯かりまつり」が開催されました。メイン会場の烏帽子山公園では、子どもたちが描いた絵のランタン(①)のほか、南陽産ワイン瓶を再利用した光のタワー(②)が飾られ、幻想的な雰囲気にもなりました。また、JR赤湯駅(赤湯駅前商店街)や赤湯温泉街、宮内しんまち商店街、宮内駅(③④)、表町商店街、赤湯本町商店街、沖郷公民館(⑤⑥)等の市内10か所で雪灯かりが設置され、冬の夜を温かく照らしました。



③



④



⑤



⑥

## 【表紙の写真】 ひな飾り展

夕鶴の里・結城豊太郎記念館

3月3日の桃の節句を前に、夕鶴の里と結城豊太郎記念館でひな飾りをはじめとする展示が始まり、訪れた人々も華やか展示を楽しんでいます。  
夕鶴の里では、市内在住の5人の製作者によるひな飾りのほか、鶴が羽ばたく婚礼衣裳も展示されています。入館料は大人330円、小中学生110円で5月11日(日)までの展示となります。



結城豊太郎記念館では、市内の各家庭で大切に伝わってきたひな飾りをはじめ、団子下げや五月人形などの節句飾りが展示されています。また、職員手作りの小物で「お雛さま」に変身できるフォトブースは、親子連れにも人気の撮影スポットです。入館は無料で5月6日(火)までの展示となります。



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♪

ダウンロードは  
こちらから▶



◆総務課広報広聴係  
(☎40-0319)