

# 鈴川ふれあい館だより

※鈴川ふれあい館だよりへの掲載原稿締切りは、掲載希望前月の15日です。ただし先着順とします。

2024(令和6)年  
4月1日発行  
第157号

発行:鈴川コミュニティセンター運営委員会  
所在地:鈴川コミュニティセンター【愛称:鈴川ふれあい館】山形市山家町2丁目4-48  
TEL 641-3275 FAX 635-0461  
この鈴川ふれあい館だよりは、山形市のホームページ 及び  
鈴川ふれあい館のホームページ( <http://www.yamagata-community.jp/~suzukawa/> )  
からもご覧になれます。または [鈴川ふれあい館トップ](#) で **検索** してください



## 令和6年度 「鈴川ふれあい学級」受講生募集!

対象…鈴川地区在住で60歳以上の方  
定員…25名(応募多数の場合は抽選)  
期間…5月~10月の全5回講座(8月はお休みです)  
日時…該当月の**第3水曜日** 14:00~(約1~2時間)  
※第1回は13:30~です!

場所…鈴川ふれあい館  
持ち物…元気な身体と全5回を楽しむ気持ち!と、筆記用具  
※参加費が必要な場合、事前にお知らせします。

申込み…4月3日(水)10:00~19日(金)17:00の間に  
鈴川ふれあい館【☎641-3275】までお申込みください。  
応募多数の場合は抽選とし、**当選者へのみ**ハガキにて4月30日頃にお知らせします。

### 第1回目は…

5月15日(水)13:30~15:30「開校式」及び「講義」

講師 (株)明治より テーマ『カラダは食べた物からできている』~元気な人生100年のためのヒント~



R5.9.20.チョコレートの世界へようこそ!

### R6年度は…

- 5月15日(水) 開講式、「カラダは食べた物からできている」
  - 6月19日(水) 「いきいき美容教室」
  - 7月17日(水) 「山形県庁と山形市市民防災センター」見学と体験
  - 9月18日(水) ものづくり体験
  - 10月16日(水) 「認知症予防講座と脳トレ・軽運動」、閉講式
- ※講座内容が変更になる場合があります。詳細は決まり次第、受講生の皆様にお知らせいたします。  
お友達と、ご夫婦で、おひとりでも、ご参加お待ちしております。

体験学習・野外見学・机上講習など、全5回の講座を通して、一緒に生きがいづくりを楽しみましょう!!



R5.6.21.山形市水道部『命をつなぐ水』

## 和室の座布団がフカフカになったよ!

印役町二丁目の長谷川次雄さんから24枚の座布団のご寄贈がありました。鈴川コミセン和室の座布団がだいぶ「ぺったんこ」になってきていて、お声をかけていただきフカフカの座布団が追加になりました。長く大切に使用していきたいと思っております。どうもありがとうございました。



## たばこのポイ捨てはやめよう!

鈴川コミセンの植え込みにたばこのポイ捨てがありました。電子タバコ(加熱式タバコ)で火を点けないものですが、たばこを吸う人のマナーとして道路や公共施設等でのポイ捨ては、その人のモラルが疑われると思います。みんなで、たばこだけではなくゴミ等のポイ捨てのない「きれいなまちづくり」を目指していきましょう。



## 鈴川スポーツ振興会「里山を楽しむ会」

### 鈴川地区の里山ハイキングのご案内

鈴川スポ振から春のハイキングのお知らせです。今回は鈴川公園を出発、荷渡権現山(標高219m)送電鉄塔の巡視路を経由、黒龍山熊野神社(標高199m)から鈴川公園に戻るコースです。途中山々の眺望と新緑の芽吹きを満喫、地元の里山ですがなかなか登る機会のない山ですので、ぜひ参加してはいかがでしょうか。

日時:令和6年5月5日(日)9:00集合(11:50解散予定)  
集合場所: [鈴川公園駐車場\(沼の辺\)](#)

- 目的地** 沼の辺周辺の里山『荷渡権現山』と『黒龍山』の二つ頂(歩行時間は休憩を除いて約2時間20分)
  - 服装** 山登りに適した服装(長袖、長ズボン)
  - 持ち物(参考)** 飲み物、敷物、ストック(持っている人)等々。
  - 参加の留意点** 今回は初級者向けのコースで、特に年齢制限はありませんが、一部きつい登りもあります。滑りにくい登山靴を装着の上参加してください。
  - 参加費** 300円(夫婦又は家族で参加の場合は、2人で500円)※当日集金致します。
  - 申込み** 4月25日(木)までに鈴川ふれあい館【☎641-3275】へ※氏名・住所・電話・年齢をお聞きます。
  - 問合せ** 鈴川スポ振「里山を楽しむ会」担当:村岡 孝 まで
- ※雨天順延当日7:30に決定しますので、村岡まで確認してください。予備日5月12日(日)



## 心温まるご支援ありがとうございます

皆様から鈴川ふれあい館でいただいた「能登半島地震災害義援金」と「ウクライナ人道危機救援金」を日本赤十字社山形県支部(山形市生活福祉課)に届けてきました。能登半島地震災害義援金は8,842円、ウクライナ人道危機救援金は3,930円でした。

引き続き皆様からの心温まるご支援を  
よろしく願います。



## 3B 体操ストレッチ サークル入会募集!

音楽に合わせて楽しく身体を動かし、体幹を鍛え、健康寿命を延ばすことを目指しています。一緒にカラダを動かしましょう!

日時:4月10日(水)、17日(水) 10:00~  
場所:鈴川ふれあい館  
問合せ:3B体操ストレッチ 太田まで

## 鈴川ふれあい館よりお知らせ

●「わなげで楽しもう!」4月11日(木)・4月25日(木)

13:00~16:00(研修室)

**R6年6月分の鈴川ふれあい館 使用申込み会は4月25日(木)**

**注!!** 多目的ホールとその他の部屋は、申請受付方法が同じになります(抽選)。詳細は職員へお尋ねください。



令和6年度 鈴川コミュニティセンター職員紹介  
所長 深瀬 博  
事務局長 大石 浩之  
事務局職員 森谷 美由起、丹野 敬子、杉原 裕恵

~大変お世話になりました~  
事務局職員 有路 かおる





### 鈴川地区 集団健診のお知らせ

★広報やまがた 3/15号折り込みの「健診べり帳」もご覧ください★

#### 健診の申し込み方

**【ご案内を郵送している方】**  
次の方には健診の案内を4月上旬に送付します。同封されているハガキでお申し込みください。  
 ・40歳以上の山形市国民健康保険加入者  
 ・国民健康保険加入者以外で令和6年度に40歳になる方  
 ・国民健康保険加入者以外で過去2年間に市のがん検診を受けたことがある40歳～74歳の方（がん検診無料クーポン券を使用した方も含む）  
 ・後期高齢者医療制度加入者で、過去2年間に集団健診（個別健診を除く）で市の健診を受けたことのある方

**【健診のご案内が届かない方】**  
健診日の15日前までに、下記の健診を担当する健診機関へ電話でお申し込みください。

#### 健診内容・対象年齢

※すべての健診の年齢は、令和7年3月31日時点の年齢です。

- 健診内容等について変更となる場合があります。
- 特定健診(40～74歳 ※75歳の誕生日の前日まで)
  - 健康診査(75歳以上)・・・糖尿病など、生活習慣病を早期に発見するための健診
  - がん検診(40歳以上)・・・胃(バリウム検査)・肺・大腸・前立腺(50歳以上)  
\*50歳以上の偶数歳の方を対象に、個別健診でのみ、胃がん検診で胃内視鏡検査を実施しています。  
(ご希望の方は直接医療機関にお申し込みください。)
  - 胃がんリスク層別化検査(ABC分類)(40歳以上)  
...当日胃がん検診(バリウム検査)を受けた方で、過去にこの検査を受けたことのない方。  
※ただし、食道・胃・十二指腸疾患で治療中の方、服薬中の方などは受けられません。
  - 肝炎ウイルス検診(40歳以上で過去に肝炎ウイルス検査を受けたことのない方等。)
  - すこやか健診(20～39歳)

特定健診・健康診査・がん検診等日程	健診会場	担当する健診機関
6月3日(月)～7日(金)、 10日(月)～14日(金)、 17日(月)～21日(金)、 24日(月)、26日(水)、 27日(木)	鈴川コミュニティセンター	総合健診センター(寒河江) 電話：0237-84-0800

- 子宮頸がん検診・・・20歳以上 乳がん検診・・・40歳以上  
※対象者は、いずれも①偶数歳、②令和5年度に検診を受けていない奇数歳の方  
②の方は、検診の予約をする前に健康増進課窓口で申請が必要です。(印鑑不要)  
申請は6月1日より受付いたします

子宮・乳がん検診日程	健診会場及び担当する健診機関
6月10日(月)～12日(水)、 24日(月)～28日(金)、 7月16日(火)	山形市医師会健診センター 住所：南館5-3-10 電話：645-7222 (音声ガイダンス：2→1)

問い合わせ先：山形市保健所 健康増進課 成人保健係(霞城セントラル4階)  
電話：616-7272 FAX：616-7276  
受付時間：月曜～金曜日 8：30～17：15(祝日・年末年始を除く)

### 山形市健康づくり運動普及推進協議会 第4ブロック主催 楽しく運動しよう

日時：4月18日(木) 10：00～  
会場：鈴川ふれあい館(多目的ホール)

対象：どなた様でも(毎回無料です)  
申込み：必要ありません。  
当日直接お越し下さい。  
持ち物：内履き・飲み物・タオル  
運動しやすい服装でお越し下さい。



### 鈴川地区社会福祉協議会主催 ふれあい館の百歳体操

日時：4月 2日(火) 10：00～  
4月16日(火) 10：00～  
会場：鈴川ふれあい館(多目的ホール)  
対象：鈴川地区の方どなた様でも  
当日参加OK。申込み不要!

水こまめに補給に!

### 鈴川地区社会福祉協議会主催 グループホームの百歳体操

日時：4月12日(金) 10：00～  
4月26日(金) 10：00～  
会場：地域福祉活動センター(グループホーム鈴川)  
対象：鈴川地区の方どなた様でも  
当日参加OK。申込み不要!

鈴川地区社会福祉協議会主催

## 子育ておしゃべりサロン

同じ年頃のお子さんを持つ保育者のみなさん、お子さん・お孫さんと一緒に気軽に遊びに来て下さいね。おしゃべりしながら、楽しく過ごしましょう♪子育ての楽しい話・悩みや不安なども、声に出して共有できる憩いの場です。

開催日：毎月第2水曜日 13:30～15:30  
※ 時間内いつでもご来館いただけます。

今後の予定 4/10, 5/8, 6/12(8月,1月はお休み)

会場：鈴川ふれあい館 2階 和室

対象：2歳未満のお子さんと、その保育者

(おじいちゃん・おばあちゃんもどうぞ!)

持ち物：飲み物やタオルなど必要に応じてご持参ください。



申込み不要

モグモグ離乳食講座・  
はじめての歯みがき講座は、  
随時参加募集を掲載します。

## 食のボランティア養成講座

～食生活改善推進員養成講座～

対象：山形市内在住の方40名  
期間：令和6年5月から計8回の講座(1回4時間程度)  
内容：医師や管理栄養士の話、調理実習など  
会場：山形市保健所(霞城セントラル内)  
費用：3,500円程度(調理実習代など)

望ましい食生活を地域に広めていただくボランティアです☆

※講座修了後、山形市食生活改善推進員として地域で5年以上の活動をお願いします。  
※運動普及推進員養成講座(運動普及推進員)と兼ねることはできません。

募集中!



〇問合せ・申込先：山形市健康増進課 健康栄養係 ☎616-7273

## 運動のボランティア養成講座

～運動普及推進員養成講座～

内容：健康づくりに必要な講話や運動実技(ストレッチ体操やウォーキング等)  
講師：医師や大学の先生、健康運動指導士、保健師、管理栄養士、歯科衛生士  
対象：市内在住の70歳くらいまでの方(先着20人)  
日程：令和6年5月から1月にかけて計8回開催予定(主に平日、月1～2回、1回あたり3時間程度)  
説明会：5月中旬予定  
受講料：1,000円程度(運動実技の際に加入する保険料等)

誰でもできる「運動」を広めていただくボランティアです☆

ボランティア募集中



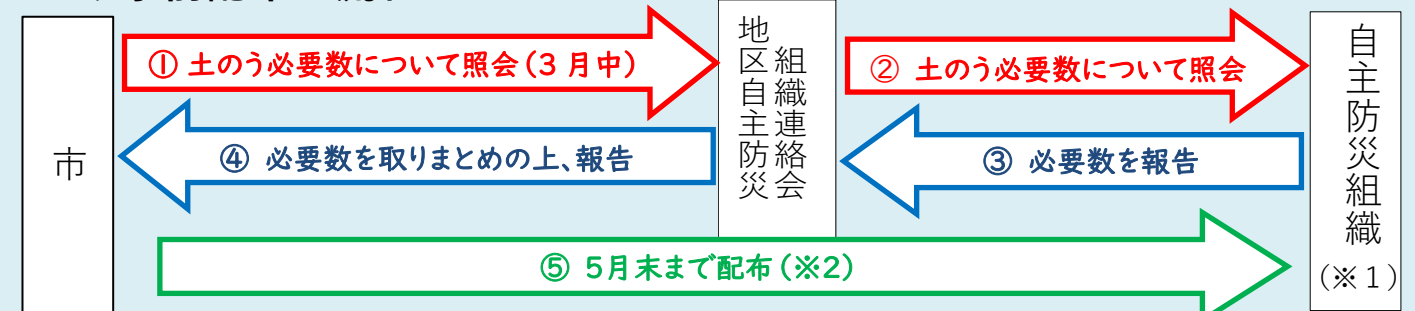
〇問合せ・申込先：  
山形市保健所健康増進課  
☎616-7271

## 「土のう」事前配布について

大雨時に、土のうの配布依頼が市に殺到し、配布が間に合わない状況を回避し、水路や河川からの浸水に迅速に対応できるよう、山形市では、大雨シーズンに入る前に、地区自主防災組織連絡会を通して、自主防災組織へ配布しております。お住まいの地区で、大雨時に浸水する恐れがあり、土のう設置が必要な箇所があれば、自主防災組織へご連絡ください。

お問合せ先：山形市防災対策課 (内線 380、381)

### 土のう事前配布の流れ



※1 自主防災組織は、「自分たちの地域は自分たちで守る」という連帯意識のもと、地域住民が自主的に防災活動を行う組織です。(ほとんどが、町内会単位で組織されています。)  
※2 配布した土のうの管理(保管・設置・撤去・処分等)は、自主防災組織において行います。配布した土のうの回収は、市で行いません。