

千歳コミセン利用団体連絡協議会へ加盟のみなさまへ

今月の使用調整会は **5月25日(月)** です。

午前8時40分～午前9時までに受付を済ませてください。

午前9時を過ぎると調整会に参加できません。翌月の1日以降に申請して下さい。

X3

▼千歳コミュニティセンター主催

## こつそしょうしょう 骨粗鬆症予防講座

と き 5月28日(木) 13:30～15:00  
場 所 千歳コミュニティセンター 多目的ホール  
費 用 無料  
定 員 先着30名  
申 込 千歳コミュニティセンター ☎622-2860

骨密度と  
血管年齢を  
測定できます

昨年もご参加の方は  
比較するのも  
おすすめですよ♪



骨密度は裸足で測定します。脱ぎやすい靴下を履いてお越しください。

▼千歳コミュニティセンター主催

## みそ作り講座

と き 6月4日(木) 10:00～12:00  
場 所 千歳コミセン 多目的ホール  
内 容 18割の手作りみそを作ってみよう  
講 師 新関 さとみ先生  
費 用 3,900円(材料代)  
※新関さとみ先生から購入した樽持参の方は300円返金されます。  
持 ち 物 エプロン・三角巾・筆記用具・靴下・レジャーシート  
定 員 千歳地区にお住まいの方 先着20名  
申 込 千歳コミュニティセンター ☎622-2860  
締 切 り 5月29日(金)まで  
※キャンセルの場合5月29日(金)までお願いします。  
5月29日(金)以降のキャンセルは材料代をいただきます。



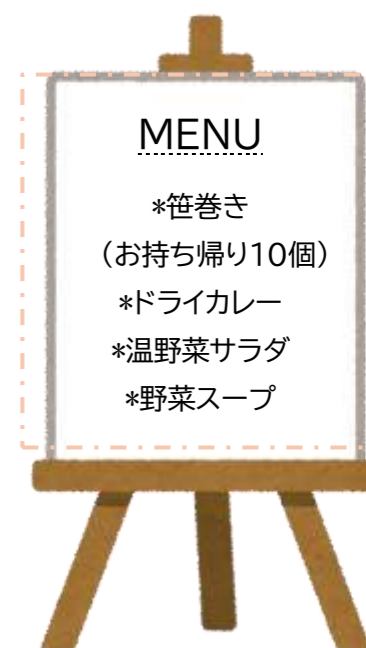
▼千歳コミセン・千歳地区食生活改善推進協議会共催

## 伝統食 笹巻き を作ろう

と き 6月18日(木) 9:30～13:30  
と ころ 千歳コミセン 調理室・交流ルーム  
参加費 1000円 ※お釣りのないようお願いします。  
持 ち 物 エプロン、三角巾、マスク、筆記用具  
定 員 先着12名  
申 込 千歳コミュニティセンター ☎622-2860  
締 切 り 6月11日(木)

### MENU

\*笹巻き  
(お持ち帰り10個)  
\*ドライカレー  
\*温野菜サラダ  
\*野菜スープ



# 千歳地区 集団健診のお知らせ

詳しくは、広報やまがた3月号折り込みの「山形市健診べんり帳」または山形市公式ホームページをご覧ください。

➤ **健診内容・対象年齢** …すべての健診の年齢は、令和9年3月31日時点の年齢です。

- (1) 特定健診(40~74歳)
- (2) 健康診査(75歳以上)
- (3) 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。
- (4) 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)を受ける方で、過去にこの検査を受けたことのない方
- (5) 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)
- (6) U-39 健診(16~39歳)
- (7) 子宮頸がん検診(20歳以上)・乳がん検診(40歳以上)  
※対象者は、子宮頸がん・乳がんともに①偶数歳、②令和7年度に検診を受けていない奇数歳の方となります。  
また、②の方は、6月1日以降、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)



## ➤ 健診日程

健診内容	日程	健診会場	担当する健診機関
上記(1)~(6) 特定健診・ がん検診等	6月10日(水)~12日(金)、 6月15日(月)~17日(水)	千歳コミュニティセンター	山形市医師会健診センター 住所:南館5-3-10 電話:023-645-7222 (音声ガイダンス:2→1)
上記(7) 子宮頸がん・ 乳がん検診	10月6日(火)、8日(木)、 10月13日(火)、14日(水)	山形市医師会健診センター	

## ➤ 申込方法

- (1) 電話での申し込み  
健診の案内が届かない方、上記以外の日程や会場をご希望の方は、電話でのお申し込みが可能です。  
健診日の15日前までに上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。
- (2) ハガキでの申し込み  
40歳以上の山形市国民健康保険加入の方や、過去2年間に市のがん検診を受けたことがある方等に対して、5月中旬に健診の案内を送付します。案内が届いた方は同封されているハガキでお申し込みください。



<お問い合わせ>  
山形市保健所 健康増進課 成人保健係  
電話:023-616-7272 FAX:023-616-7276  
住所:山形市城南町1-1-1(霞城セントラル4階)  
受付時間:月曜~金曜日 8:30~17:15(祝日・年末年始を除く)

千歳地区社会福祉協議会より

# 子育てふれあいサロン

## 【シャボン玉遊びと製作】

シャボン玉を思い切り飛ばして遊びましょう

- ◆日時 5月20日(水) 10:00~11:30(毎月第3水曜日)
- ◆場所 千歳コミュニティセンター 多目的ホール
- ◆対象 0~3歳くらいまでの就園前のお子さんと保護者
- ◆参加料 無料
- ◆申込み 不要。時間内であれば、いつでもおいでください。



## 5月のいきいき百歳体操

### ちとせコミセン百歳体操サロン

9日・16日・23日・30日  
毎週 土曜日 10時~  
会場:千歳コミュニティセンター

下青柳の方も  
ぜひお越し  
ください

昨年より再開しています!!

### 長町中央サロン百歳体操

7日・14日・21日・28日  
毎週 木曜日 10時30分~  
会場:グループホーム支援センターみらい  
(旧 向陽園北部支援センター)

### ちとせ済生百歳体操

13日・20日・27日  
毎週 水曜日 10時~  
会場:山形済生病院 南館1階

### 泉町百歳体操

7日・14日・  
21日・28日  
毎週 木曜日 10時~  
会場:泉町集会所

### 沖ノ原 いきいき百歳体操

7日・14日・  
21日・28日  
毎週 木曜日 10時~  
会場:沖ノ原公民館

山形市健康づくり運動普及推進協議会 3ブロックより

## 千歳コミセン体操教室

今月は5月18日です

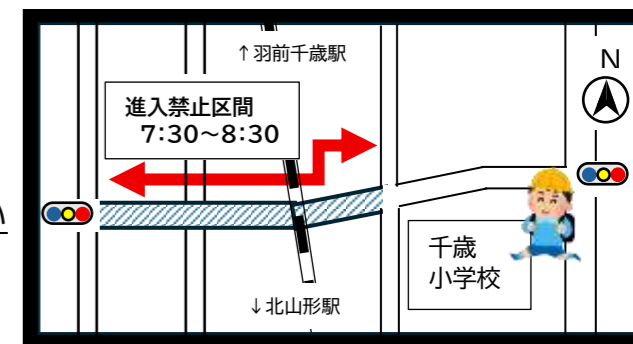
- ◆日時:毎月第3月曜日 10:00~11:30
- ◆場所:千歳コミセン 多目的ホールにて
- ◆持ち物:内履き・タオル・飲み物  
(※申込み・参加費不要。ストレッチ・リズム体操など)

## スクールゾーン進入禁止!



千歳小学校北側道路(一部)に  
スクールゾーンがあります。  
7:30~8:30の時間帯は許可証のない  
車は通行できません。

※違反した場合、罰則規定がありますのでご注意ください※



## コミュニティセンターの施設予約の方法が変わりました

コミュニティセンター窓口のほかに、パソコンやスマートフォンからインターネットを通じて、施設の予約申し込みができるようになりました。

### ◆山形市ホームページ◆

<https://www.city.yamagata-yamagata.lg.jp/shiseijoho/it/1012826/1017461.html>



### ◆施設予約サイト◆

※事前に利用者登録が必要となります。  
<https://k6.p-kashikan.jp/yamagata-city/>



農業用水路やため池に、誤って転落する事故が発生しています。  
5月から9月は水量が多くなり大変危険ですので、  
事故に遭わないよう、不用意に近づかないで下さい。

問合せ先:山形市東部土地改良区 ☎687-3549