

第43回千歳地区文化祭

開催日決定!

- ◆ とき 10月12日(土)・13日(日)
- ◆ ところ 千歳コミュニティセンター

展示作品募集! ☆ 事前に申込みが必要です ☆

◇募集作品

絵画、書道、手芸、写真、工芸品など

◇申込方法

9月2日から千歳コミセンの窓口にて受付をします。

平日の8:30~17:00の間に【出品申込書】をご提出ください。

※申込書はコミセン窓口にあります

◇締め切り 9月20日(金)

※但し、会場レイアウトの都合上、早期に受付を締め切る場合があります。

◇作品の搬入: 10月11日(金) 午前9時~午後4時

搬出: 10月13日(日) 午後2時~

※搬入・展示・搬出は、各自責任を持って行ってください



青空市

新品、未使用の日用品などが
ありましたら、バザー品として
ご提供ください。

例: ラップ、タオルセット、
洗剤、食器など

青空市・古本市

品物受け入れ期間

9月27日(金)~10月10日(木)

午後5時まで

(土・日・祝日除く)

千歳コミセンにお持ち下さい。

品物の提供をお願いします!

古本市

本は人の心を癒してくれます。
お家の中で眠っているみなさんの
本もきっとだれかのお役に立つ
はずです。

ぜひ古本市にご提供ください。
子ども向けも大歓迎です。



千歳地区社会福祉協議会より

千歳地区敬老会

とき 9月16日(祝) 午前9時30分~

ところ ご案内の各地区の公民館・集会所などで開催

当日、米寿・金婚者の方には市より賀詞・お祝い品の贈呈があります。

75歳以上の方にはお祝い品を差し上げます。

山形地区交通安全協会・千歳ブロックよりお知らせ

令和元年度 秋の交通安全県民運動

山形県、県警察、山形市、市警察をはじめ関係機関、団体が一体となって

9月21日(土)から9月30日(月)までの10日間にわたって実施されます。

「ゆずり ゆずられ 心にゆとり」

運動の重点

- ① 運転者の基本ルール遵守徹底
- ② 高齢者と子どもの交通事故防止
- ③ 飲酒運転の撲滅
- ④ 自転車利用時の交通事故防止



9月の主な行事

1日(日) 秋の一斉清掃

8日(日) 第7回千歳交流大会

16日(祝) 千歳地区敬老会

~ 毎週(土)

ちとせ いきいき 100歳体操サロン ~

9月の子育てふれあいサロン

日時 9月18日(水)

10時~11時30分

~ 9・10月は、編み物と自由遊び ~

編み物に挑戦しましょう♪



千歳地区食生活改善推進協議会より

はつらつシニアクッキング

参加者募集！！

- と き 9月30日(月) 午前10時～午後1時
- と ころ 千歳コミセン 調理室・交流ルーム
- 会 費 300円(当日お持ちください)
- 定 員 10名前後
- 持ち物 エプロン・三角巾・布巾2枚・筆記用具
- 申込み 9月24日(火)まで
- 千歳コミュニティセンター ☎622-2860



メニュー

ほうれん草とツナのグラタン
きゅうりとトマトの酢みそあえ
ぶどうゼリー
ご飯 等

山形市長選挙 投票日 9月8日(日)

投票日に用事のある方は、期日前投票を

- 2日(月)～7日(土) 山形市役所1階・・・午前8時30分～午後8時
霞城セントラル1階・・・午前9時30分～午後8時
- 3日(火)～4日(水) 山形大学 小白川キャンパス・・・午前10時～午後5時
- 6日(金)～7日(土) 山形国際交流プラザ・・・午前10時～午後7時

山形市選挙管理委員会 TEL 641-1212 (内)751-752

千歳地区社会福祉協議会より

沖ノ原「100歳体操」新設のご案内

～高齢者になっても、体力をつけることができます～

令和元年8月より、新しいサロンがスタートしました！

「いきいき100歳体操」で体力をつけ、いくつになっても自宅で生活しよう！



だれでもできる介護予防

沖ノ原『100歳体操』

実施日時：毎週木曜日

10時00分～11時00分まで

会 場：沖ノ原公民館

持 ち 物：飲み物

申 込 み：不要、当日会場に直接どうぞ

主 催：千歳地区社会福祉協議会

- ♡ いきいき100歳体操はどんな体操？
●イスに座って、ゆっくりと手足を動かす。
- ♡ 体操すると、どうなるの？
●筋力がつき動くことが楽になり、転倒などしにくい体になります。
- ♡ 毎日、体操するの？
●週に1回ほどで十分です。
- ♡ 指導者は誰ですか？
●毎回、ビデオを見ながら体操します。

9月10日(火)～16日(月)は「自殺予防週間」です

一人で悩まず相談してみませんか？あなたの周りに、一人で悩みを抱え込んでいる人はいませんか？
一人ひとりが身近な人の様子を気にかけて、こころのサインに気づくことが、
こころの健康やいのちを守ることに繋がります。

【ご相談先】

- ・山形いのちの電話 645-4343 (年中無休・13:00～22:00)
※毎月10日は24時間・無料(フリーダイヤル：0120-783-556)
- ・山形市保健所 精神保健係 616-7275 (平日・8:30～17:15)

メンタルチェックシステム『こころの体温計』でストレスや落ち込み度をチェックできます



●こころの体温計とは？

パソコンやスマートフォン、携帯電話を利用して気軽にメンタルヘルスチェックができるシステムです。健康状態や人間関係、住環境などの質問に回答していただくと、水槽の中で泳ぐ赤や黒の金魚、猫などのキャラクターが登場し、あなたのストレス度や落ち込み度を表示します。

アクセスはこちらから

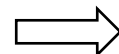
◆市のホームページ「なんたっすやまがた」

市民の皆さんへ > 保健・医療 > 健康づくり > こころの健康チェック > 「こころの体温計」

◆スマートフォン、携帯電話はこちらから

※利用料は無料ですが、

通信料は自己負担となります。



【お問い合わせ】山形市保健所 精神保健係 電話 616-7275

おめでとうございます

❖7月9日(火)開催された、山形市民生委員・児童委員大会において、長年にわたり民生委員・児童委員を務められた方に感謝状が贈られました。

永年勤続15年市長感謝状表彰 鈴木 和子 様(泉町3区)

❖7月30日(火)開催された、山形市民総合社会福祉大会において、長年にわたり山形市の社会福祉の推進に貢献いただきました方々が表彰されました。

千歳地区からは、3名の方々に表彰状が贈られました。

民生委員児童委員功労者表彰 本田 喜義 様(長町3区)

浅倉 典子 様(落合5区)

草苅 正子 様(泉町1区)



これからも、安全・安心で活力のある地域づくりや地域福祉の推進のためにご活躍をお願い致します。