

地震

停電

台風

豪雨

洪水

火災

千歳コミュニティセンター 事業

漫談まじえて楽しく学ぶ

防災講座

--- “もしも” はある日突然起こる ---

千歳地区が洪水浸水想定区域に指定されていることはご存じですか？
日頃から“もしも”に備えることの重要性はわかっているが、なかなか行動に移せないのが現実…
今回の防災講座は、千歳地区内で起こりうる災害や、その備えについて学べるチャンスです。
千歳地区の皆さんで防災について考えましょう。

備蓄
防災
マメ知識

避難

■ 日 時：9月10日(水) 18:30～20:00

■ 場 所：千歳コミュニティセンター 多目的ホール

■ 講 師：山形県自主防災アドバイザー・防災漫談師 斎藤 昭 氏

■ 申込み：千歳コミセン ☎622-2860 または 窓口 まで

自転車を利用しているみなさんへ

山形地区交通安全協会 千歳ブロック連絡協議会より

近年、自転車利用時の交通ルールの改正が行われています。
正しい知識とルール遵守の心がけで自転車事故の防止、安全運転に努めましょう。

自転車は 車のなかま

- ◆自転車乗車時のヘルメット着用の努力義務（道路交通法）
- ◆運転中のながらスマホ・酒気帯び運転の罰則強化（道路交通法）
- ◆自転車保険への加入義務化（山形県自転車の安全で適正な利用の促進に関する条例）

など

～ “明るいやまがた “夏の安全県民運動” も実施中～

夏休み期間中、子どもたちの自転車利用も多い時期です。交通ルールを守って、安全・安心の街にしましょう！！

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8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。



第49回 千歳地区文化祭



10月19日(日)

開催日決定！！

千歳地区文化祭実行委員会

山形市食生活改善推進協議会 千歳地区より

すっきり！ヘルシークッキング



日時：9月4日(木) 10:00～13:30

場 所：千歳コミセン

参加費：300円

定 員：10名

持ち物：エプロン・三角巾・マスク・筆記用具

申込み：8/28(木)までに千歳コミセン

☎ 622-2860 または 窓口 へ

メタボリックシンドロームの予防に

献立

- 鶏肉と野菜のマスタードスパゲッティ
- トマトとレタスの塩昆布サラダ
- キウイ寒天

千歳コミセンは

クーリングシェルター

に指定されています



クーリングシェルターの利用期間は10月22日(水)までとなります。
熱中症特別警戒アラート等が発表された場合に限り、暑いときはクーリングシェルターを積極的に活用してください。
また、自宅でもエアコンの活用や、こまめな水分・塩分補給を心がけ、熱中症予防に努めましょう。

- ◎ のどが渇いていなくても、こまめな水分補給
- ◎ ほどよく“塩分”摂取
- ◎ 涼しく過ごす工夫をしよう(エアコン・衣服・冷却グッズの活用など)
- ◎ しっかり睡眠をとり、暑さに負けない体づくりを！

熱中症予防のポイント

聴こえのフレイル ご存じですか？

「聴こえのフレイル」とは聴き取る機能の衰え(難聴)のことをいいます。
聴こえについての健康講座とご自身の聴こえのチェックを行いますので、是非ご参加ください。

SUKSK
ポイント対象

9/11 (木) **『耳からの健康講座』**
14:00 ~15:30
【講師】 大野 目耳鼻科
院長 原田 次郎 先生

聴こえの仕組みや難聴、その対応などについてお話いただきます。

【定員】 先着 50 名 (事前申込みが必要です)

【対象】 山形市内にお住いの 65 歳以上の方
とそのご家族や支援者。

9/25 (木) **『聴こえのチェック』**
14:00 ~15:30
アプリを活用し、聴こえの
状態をチェックします。

【定員】 先着 25 名 (事前申込みが必要です)

【対象】 千歳・出羽・大郷・明治地区にお住いの 65 歳以上で、これまで「聴こえのチェック」に参加したことのない方。
補聴器を使用していない方。

〈場所〉 両日とも千歳コミュニティセンターにて開催します

〈申込み〉 平日 9:00~17:00 済生会なでしこ地域包括支援センター (☎681-7450)

山形市発展計画2030成果指標WEB市民アンケートにご協力ください

山形市では、本市のまちづくりの指針となる「山形市発展計画2030 (計画期間：令和7年度～令和11年度)」のもと、各種施策を進めています。

各種施策を進めていくにあたり、市民の皆様の意識・実態を把握するため、下記の期間、WEBアンケートを実施しますので、ご協力をお願いします。



◇アンケート設問：全12問 (所要時間…約3分程度)
◇期 間：令和7年8月31日 (日) まで
◇問 合 せ 先：山形市企画調整課 641-1212 (代表) 内線 213、220

WEBアンケート

「結婚相談会」のお知らせ

本気で結婚を考えている方を応援する「やまがたし良縁隊」は、出会いの創出やマッチングに向けた「結婚相談会」を開催しています。“出会いの場がほしい”、“子どもの結婚について相談したい”など、お気軽に何でもご相談ください。

〇とき・ところ：①令和7年8月24日 (日) 午前10時～正午

霞城公民館2階 研修室1AB

②令和7年9月10日 (水) 午前10時～午後3時

市役所10階 委員会開催室

〇対 象：結婚を望む独身男女やその家族等

〇相 談 担 当：「やまがたし良縁隊」メンバー (結婚を望む方を応援するボランティア仲間組織)

〇費 用：無料

〇申 込 み：電話または市ホームページの申込フォームで山形市公民連携室へ 641-1212 (代表) 内線 223



千歳地区社会福祉協議会より

子育てふれあいサロン

今日は「こども園のはなの先生と一緒に
おうた、手遊び、お話会」です。
みんなで涼しく楽しく過ごしましょう♪♪



- ◆日 時 8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
- ◆申 込 不要。時間内であれば、いつでもおいでください。
- ◆参加料 無料
- ◆持ち物 赤ちゃんを寝かせるバスタオル、水分補給の飲み物、その他必要なものは各自でご持参ください。
- ◆その他 検温は各自で行い、体調がすぐれない場合、来館をご遠慮ください。

いきいき百歳体操

7月より再開しています!!

長町中央サロン百歳体操

7日・(14日休み)・21日・28日
毎週 木 曜日 10時30分~

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) にて

ちとせコミセン 百歳体操サロン

2日・9日・
16日・23日・30日
毎週 土 曜日 10時~

千歳コミュニティセンターにて

ちとせ済生百歳体操

6日・(13日休み)・
20日・27日
毎週 水 曜日 10時~

山形済生病院 南館1階にて

泉町百歳体操

7日・14日・
21日・28日
毎週 木 曜日 10時~

泉町集会所にて

沖ノ原 いきいき百歳体操

8月は
お休みになります

沖ノ原公民館にて

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8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)

コミセン事業のお知らせ



9月26日 (金)

手作り講座
~ハーバリウムをつくろう~

の開催を予定しています。

詳細はコミセンだより9月号に掲載しますが、
ご興味のある方は千歳コミセンへお問い合わせください。

事業報告

「防犯講座 特殊詐欺犯罪対策」を開催

山形県山形警察署の現役警察官を講師にお迎えし、県内で起きている特殊詐欺、SNS 型詐欺について事例や対策についてお話いただきました。

昨年度の県内での被害額はなんと総額8億円以上!!

「自分は騙されない、大丈夫」と詐欺被害に関心のない人こそ要注意!!!

悪者は言葉巧みに近づいてあなたの大切な資産を狙っています。