

# マジャーレがんど

『マジャーレがんど』の情報は、山形市公式ホームページからご覧になれます  
 【トップページ ⇒ 暮らしの情報 ⇒ 暮らし・手続き ⇒ 市民活動 ⇒ コミュニティセンター】

発行【運営業務受託団体】  
 東沢コミュニティセンター運営協議会  
 〒990-0011  
 山形市大字妙見寺4番地  
 TEL 622-5480 FAX 635-0982  
 e-mail higashizawa@mmy.ne.jp



ご支援・ご協力  
**令和5年度  
 事業紹介  
 (共催含む)**  
 ありがとうございました

- 【5月】雁戸山夏山開き登山 5/27
- 【7月】球技大会 7/2、ウォーキング講座 7/5、シニア料理教室 7/6、模擬裁判 7/11、防災意識啓発講座Ⅰ 7/11、東沢忍術学園 7/29
- 【8月】黒木あるじが語る東沢と山の怪談 8/10、東沢寄席 8/28
- 【9月】メタボリックシンドローム予防食 9/14、秋の地区民登山(屏風岳) 9/23
- 【10月】蔵王古道を辿る東のお山詣り 10/7、東沢大きのこ展 10/7-10/8、地産地消郷土料理教室 10/12、東沢まつり・文化祭 10/29
- 【11月】防災意識啓発講座Ⅱ 11/1、そば打ち教室Ⅰ 11/8、史跡探訪 11/14、防災意識啓発講座Ⅲ 11/15、チョコレートの世界へようこそ 11/21、そば打ち教室Ⅱ 11/25
- 【12月】施設見学会 12/6、しめ飾りつくし 12/14、ワクワクこどもクッキング 12/16、冬休みお習字教室 12/26
- 【1月】だんごさし 1/5、新春交歓会 1/13、茶道教室 1/15、ボウリング大会 1/20、スマホ教室 1/23-24
- 【2月】地産地消魚料理教室 2/14、珈琲の楽しみ方講座 2/27
- 【3月】和菓子作り講座 3/1

## 事業報告

### 2/14(水) 地産地消魚料理教室



庄内浜文化伝道師による真鱈を使った料理を学習しました。大きなお腹に包丁を当てるとぎゅっ詰まった白子がこぼれ出て、参加者からは驚きの声！包丁の使い方だけでなく、寄生虫など生魚を扱う注意点についても丁寧な説明がありました。その後は班ごとに甘酢あんかけの作成に取り掛かり、講師は予定していたメニューに加えてお刺身とから揚げも準備してくれました。参加者からは「ぜひ別の季節の魚料理も学びたい」という意欲的な声が聞かれました。



### “熊よけ鈴”が贈呈されました

近年、東沢小学校の通学路近辺における熊の出没情報が頻発するようになり、児童へ“熊よけ鈴”を希望する声から保護者から寄せられていました。学校運営協議会を通して検討した結果、通学時の安全対策として地域の関係団体(※)が“熊よけ鈴”を贈呈することになりました。このほど、小学校にて鈴のお披露目がありましたのでご紹介します。配布数は各通学班に2個ずつとし、先頭と最後尾の児童がランドセルに付ける予定です(写真参照)。

- ※東沢地区振興会
- 東沢地区自治推進委員会
- 東沢地区青少年健全育成連絡協議会
- 山形市防犯協会

### 地区の話題



### 東沢地区老人クラブ長生会



新年会一泊研修旅行 / 1月28日(日)~29日(月)

### 東沢俳句会

幸先の良きことなるや初明り  
 打ち立ての腰のほど良き晦日蕎麦  
 風炉立てて杓一水に淑氣満つ  
 映画観てた感涙の女正月  
 陽だまりに集ふ一樹の初雀  
 左目で吉報を待つ福達磨  
 初硯決意の一句したためり  
 小袋に年玉包む母のゐるて  
 馳走より喋りに夢中女正月  
 飲み疲れ癒されてゐる小豆粥  
 小正月何事もなく過しけり  
 涙して昭和を語る女正月

※毎月第三火曜日に活動しています。

正 誠 隆 恵 登 秀 久 映 薫 芳 今 周  
 子 一 則 子 久 善 子 彦 子 子

# 市役所 窓口延長・臨時開庁のお知らせ

引っ越しシーズンである3月末から4月頭にかけて、下記の通り、窓口の時間延長と臨時開庁を行います。

平日 窓口延長	日曜日 窓口開設
3月25日(月)～ 4月5日(金)	3月24日(日) 3月31日(日)
開庁時間 午前8時30分～ 午後7時	開庁時間 午前8時30分～ 午後5時

実施窓口		窓口番号
1階	市民課	1～6番
	国民健康保険課	7～9番
	保育育成課	11番
2階	こども家庭支援課	10番
	資産税課	23番
	介護保険課	26番
	障がい福祉課	28番

山形市役所 市民課  
☎641-1212 (内線345)

【待ち時間確認⇒】



※他市区町村等に確認を要する届出、転出証明書の代わりにマイナンバーカード等を用いた転入届、マイナンバーカードの各種電子証明書手続き及び交付は平日午前8時30分～午後5時までの取り扱いとなります。

※各公民館、各地区コミュニティセンターでは、異動の届出は一切受付を行っていません。

○転出届は郵送や、オンラインでの手続きが可能です。

市外への引っ越しに必要な転出届は、郵送や、オンライン(マイナポータルを利用)でも届出できます。引っ越しシーズンは窓口の混雑が予想されるため、積極的にご利用ください。

○住所異動や証明書交付について、「書かない窓口」が始まりました

令和6年1月より住所異動や証明書請求受付において、証明書や申請書の記入が不要になりました。職員がお客さまからの聞き取りで作成した届出書に、署名をするだけで手続きが完了します。

○届出人の本人確認について

各種届出や申請の際、窓口にて必ず本人確認を行います。マイナンバーカード、運転免許証、パスポート等をご持参ください。



## 食のボランティア養成講座～食生活改善推進員養成講座～

健康づくりのために望ましい食生活を学び、地域に広めていただくボランティア(食生活改善推進員)を養成する講座です。食と健康に興味がある方、新たな仲間を作りたい方、ボランティア活動に興味のある方、どなたでも参加いただけます。

### 募集

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)

※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。

問・申込先：山形市健康増進課 健康栄養係 ☎616-7273

## 講座受講生募集中 運動普及推進員養成講座

健康づくりについて学び、誰でもできる「運動」を広めていただくボランティアを養成する講座です。講座修了後は、運動普及推進員として、仲間と楽しく「運動」を主とした健康づくりを実践していくことができます。

\*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回当たり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)  
\*申込方法 電話で山形市保健所健康増進課へ

問 山形市保健所健康増進課 ☎616-7271



# 春休み子ども学習会

小学生のみなさん! 春休みに、高校生のみなさんと楽しく学習しましょう。課題に取組んだり、得意なことを伸ばし苦手なことを乗り越えたりするチャンスです!!

いつ・どこで

3月27日(水) 午前9:30～11:30 中央公民館 4階大会議室  
3月28日(木) 午前9:30～11:30 中央公民館 4階大会議室

対象  
教える人  
持ち物

山形市内の小学生  
山形北高等学校ボランティアエンジェルのみなさん  
自主勉強の教材、春休みの課題、筆記用具、飲み物 など



申込み

～3月19日(火)まで

※ただし、各日先着50名で締め切ります。

市ホームページの申込みフォームから(二次元コードをご利用ください)。

<https://www.city.yamagata-yamagata.lg.jp/kosodatekyoiku/shakaikyoiku/1006733/1012675.html>

お願い

○送迎等につきましては、保護者様の責任でお願いいたします。  
○中央公民館には無料駐車場はありません。  
また、自転車でお越しの際は、済生館の駐輪場をご利用ください。



問 山形市教育委員会 社会教育青少年課社会教育係 Tel. 023-641-1212 (内線459)

東沢地区社会福祉協議会の掲示板 会場：東沢コミュニティセンター

### 子育ておしゃべりサロン

日時 3月7日(木)、21日(木)  
午後1時30分から3時30分  
対象 0～3歳くらいまでの  
就園前のお子さんと保護者  
場所 和室  
申込み 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、その他必要なものを各自でご持参ください。  
\*検温はご自宅で行い、体調が優れない場合は来館をご遠慮ください。

### いきいき百歳体操

日時 毎週水曜日  
午後1時15分～午後2時  
(変更の場合あり)  
場所 ホール  
持ち物 内ズック・飲み物・(タオル)



### 「友愛の会東沢」サロン

日時 3月15日(金)  
午前10時～正午  
場所 研修室



### 東部児童館のイベント

会場：東部児童館 問合せ ☎629-2343

★乳幼児対象  
『大型ブロックで遊ぼう!』  
★小学生対象  
『みんなで大縄跳びしよう!』

※予約不要ですが状況により中止の場合もあります。

東沢コミュニティセンター  
3月の行事予定

25日(月) 使用調整会(5月分)  
25日(月) 定例区長会

現在お預かりしている忘れ物は、令和6年3月末に処分します。心当たりのある方は、お早めにご確認ください。

