

くぬぎだより 3月号



令和3年3月1日発行
くぬぎざわ交流館
(権沢コミュニティセンター)
〒990-0856 山形市金石田8-2
電話 644-5652 FAX 644-3710
E-mail kunugizawa@mmy.ne.jp
ホームページアドレス
<http://www.yamagata-community.jp/kunugizawa/>

●山形市健康増進課●

～食生活改善推進員養成講座～

食のボランティア養成講座



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。

対象：山形市内在住の方 80 名

期間：令和3年5月から計 10 回の講座（1 回 4～5 時間程度）

内容：医師や管理栄養士の話、調理実習など

会場：山形市保健センター（霞城セントラル内）

費用：3,500 円程度（調理実習代など）

※新型コロナウイルス感染症の状況により、内容が変更になる場合があります。

※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。



今日から減塩を意識してみませんか？

食塩のとりすぎは、高血圧の原因になることや胃がんなどとの関連が指摘されています。1 日の食塩摂取の目標量は男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満です。令和元年度の山形市民を対象とした推定食塩摂取量検査の結果では、男性 10.0g/日、女性 9.4g/日と目標量を上回っています。日々の食生活を振り返り、こつこつ減塩に努めましょう。

しょうゆ等の調味料の使い方、
頻度に気をつけよう！

香辛料や香味野菜を使うと、
うす味でもおいしく食べる
ことができます

麺類の食べる頻度と
食べ方に気をつけよう！

麺の汁を半分残すことで
3～4g の減塩につながります

外食や加工食品は控えめに！

加工食品（ハムやかまぼこ
等）には目に見えない塩分
が多く含まれています

問合せ・申込先：山形市健康増進課 616-7273

●山形市市民課●

令和3年繁忙期に係る 平日の窓口延長及び 休日の臨時窓口開設の実施について

3月22日（月）～ 4月2日（金） **平日の受付を延長します**

受付時間：午前8時30分～午後7時まで（2 時間延長）

さらに！

3月28日（日）・4月4日（日） **臨時窓口を開きます**

開庁時間：午前8時30分～午後5時まで



実施窓口及び取扱業務

① 市民課（1 番～6 番窓口）

住民票の写しの交付 印鑑登録証明書の交付 戸籍の各種証明書等の交付 印鑑登録
住民異動届 戸籍届 特別永住者各種申請 マイナンバーカードの記載変更
国民年金の資格取得・転入届 国民年金の免除申請 住居表示の届出 原付標識交付

※ 延長及び臨時窓口時間内に、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
及び交付はお取り扱いできません。

② 国民健康保険課（7 番窓口）

国民健康保険加入・離脱届 国民健康保険被保険者証・高齢受給者証等の再交付

※ 後期高齢者医療関係業務の、受付時間延長及び臨時窓口は行いません。

③ 家庭支援課（10 番窓口）

児童手当 こども医療 親子健やか医療 重度心身障がい（児）者医療
児童扶養手当 山形市健やか教育手当等の申請

※ 平日の受付時間延長は行いません。休日の臨時窓口のみの開設となります。

届出人の本人確認について

各種届出や申請の際、窓口にて本人確認を必ず行っております。

マイナンバーカード、運転免許証、パスポート、住民基本台帳カード（顔写真付）等をご持参
ください。

※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おりません。

市役所のみの受付になりますので、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

市民課窓口の待合状況をインターネットで確認できますので、ご利用ください。

山形市市民課窓口待合状況公開サービス <http://i-ban.com/yamagata>

問合せ先：山形市役所 市民課 Tel 641-1212（内線345）





●山形市ごみ減量推進課●

春の一斉清掃中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため令和3年度は中止することになりました。



●山形市消費生活センター●

アクティブシニアの消費者トラブル

※趣味や仕事などに意欲的な高齢者。ここでは通信端末やインターネットを使い、積極的消費活動をしている高齢者のこと。

【事例1. 出会い系サイト】「2億円あげる」と異性からメールが届いて、手続き費用を支払い続けたが、いつまでたっても受け取れない。

【事例2. ネット通販の定期購入】自動継続で届くサプリメントを解約したいが、解約の仕方が分からない。

【事例3. 国際ロマンス詐欺】SNSで知り合った外国人(異性)から、「国内情勢が危険なため、一時的に荷物を預かってほしい」と頼まれた。

いやや

山形市消費生活センター 相談専用電話 023-647-2211 又は消費者ホットライン188

山形市城南町1-1-1 霞城セントラル3階 火～日曜日(月・祝休館) 午前9時～午後5時

●山形市西部公民館●

春休みアニメまつり

西部公民館事業
ドキドキがいっぱい
子どものつとめ⑤

入場無料だよ～～～～ん!!



申込み
不要

- 日時 3月27日(土) 10:00～11:30
- 場所 西部公民館 3階 集会室
- 内容 16mm映写機による人気アニメ映画の上映
- 対象 幼児から小学生低学年までの親子 30名

★問い合わせ：西部公民館 Tel 645-1223(山本)

【榎沢地区社会福祉協議会】

① 榎沢各地区の100歳体操中止のお知らせ

3月の各地区の **100歳体操は開催しません。**

② 榎沢地区子育ておしゃべりサロン

3月の榎沢地区の **子育ておしゃべりサロンは開催しません。**

●山形市長寿支援課●

生活機能の低下を予防しよう!

新型コロナウイルスの影響で外出する機会が減り、運動不足の人も多いのではないのでしょうか。自分を見つめなおし、チェックしてみましょう!

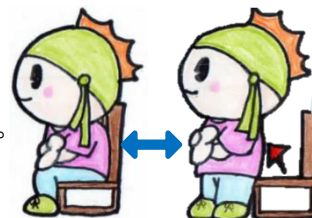
- ☐ 以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思う
- ☐ この1年間に転んだことがある
- ☐ ウォーキングなどの運動を週に1回もしていない

チェックがついた方、最近、疲れやすさを感じていませんか?
日常生活に意識して運動を取り入れましょう!

◆自宅でも続けられる運動をご紹介します(いきいき百歳体操より抜粋)◆

①立ち座りの運動

足の裏がしっかりと床に着くように座ります。ゆっくり立ち上がり、ゆっくり座ります。



10回
×
できれば
2セット

少なくとも、この3つの体操は続けてほしいベニ! できる方は他の体操も!

②膝伸ばしの運動

足先を自分の方に向けるようにして膝を伸ばし、ゆっくり元に戻します。右足が10回終わったら、左足も同様に行います。



10回
×
できれば
2セット

③深呼吸

鼻から息を吸い、口から息を吐き、気持ちよく身体を伸ばしながら行います。



◆なかなか体操が続かない方は、テレビ体操も活用しましょう◆

＜テレビ体操・みんなの体操・ラジオ体操第1第2＞

- ・NHK Eテレ(2ch) 6:25~/14:55~(木のみ 6:25~)
- ・NHK 総合(1ch) 9:55~/11:30~(木、土日は無し)
- ・ラジオ第1 6:30~/再 8:40~
- ・ラジオ第2 12:00~/再 15:00~

(NHK ホームページより)



- ◆最近、元気がないな、何もやる気がおきないな
- ◆家族や近所に気になる方がいる

長寿支援課や
お住いの地区の地域包括支援センター
へご相談ください

《お問合せ》 山形市長寿支援課予防推進係 電話:641-1212(内線 568)