

# 明治 コミュニティセンターだより

## 4月



令和5年4月1日号  
発行  
山形市明治コミュニティセンター  
(コミセン編集委員会)  
(運営業務受託団体)  
山形市明治コミュニティセンター運営協議会



家族 回覧	じいちゃん	ばあちゃん	とうちゃん	かあちゃん	こども	こども

〒990-2173 山形市大字洪江979番地 Tel 684-7333 Fax 684-2899  
メール: meiji@mmy.ne.jp ホームページ: <http://www.yamagata-community.jp/~meiji>

## 新年度を迎えるにあたって

昨年度は新型コロナウイルス感染症予防対策が緩和されましたが、活動が思うように出来ない状況の中、地区の皆様はじめ、各団体、各サークルの皆様には、多大なご理解とご協力をいただき、数々の事業を行うことができました。誠にありがとうございました。また、今年度も地区の皆様が集えるコミュニティセンター運営に努めてまいりますので、皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

明治コミュニティセンター職員一同



山形県議会議員選挙 投票日: 令和5年4月9日(日)  
山形市議会議員選挙 投票日: 令和5年4月23日(日)



令和5年3月1日号でお知らせした、山形県議会議員選挙及び山形市議会議員選挙の期日前投票所について下記のとおり誤りがありましたので、お詫びして訂正いたします。

誤) エスパル山形1階 → 正) エスパル山形5階

山形市選挙管理委員会事務局 TEL 641-1212 (内) 751・752

### 明治コミュニティセンター運営協議会より

#### 明治コミュニティセンター運営協議会理事会の結果報告について

3月16日(木) 明治コミュニティセンター運営協議会常任理事会及び理事会が開催され、令和5年度の運営協議会事業計画(案)と予算(案)について審議が行われ、全員一致で承認されました。

### 明治地区町内連合会より

#### 明治地区町内連合会及び各種団体の総会のお知らせ

◎日時 令和5年4月16日(日) 午後1時30分～  
◎場所 明治コミュニティセンター 多目的ホール

令和4年度の事業報告や決算報告、令和5年度の事業計画案、予算案などが審議されます。ご希望の方は明治コミュニティセンターにおいて下さい。



#### 明治コミュニティセンターよりお知らせ

山形市の通達を受け3月13日(月)よりコミュニティセンター利用におけるマスクの着用は個人の判断が基本となりました。なお手指消毒や手洗い、換気、密を避けるなどの感染対策は引き続きご協力をお願いします。

### ご協力ありがとうございました ～環境整備&消防訓練～

3月13日(月)、明治コミュニティセンター利用者団体の皆様のご協力により、駐車場柵整備、玄関まわりの清掃、多目的ホール倉庫の清掃などを行いました。普段手の届かないところにお力を借り、来館される方々に気持ちよく利用していただけるよう整備していただきました。その後の消防避難訓練では消火栓での放水を体験し、万が一の場合の行動確認を行いました。

皆様のご協力とご参加、心より御礼申し上げます。



### 4月の主な予定

- 2日(日) 春の一斉清掃
- 6日(木)～15日(土) 新入学児童(園児)の交通事故防止強化旬間
- 8日(土) 明治小学校入学式
- 8日(土) 第七中学校入学式
- 9日(日) 山形県議会議員選挙
- 16日(日) 町内連合会総会
- 22日(土) 明治小学校PTA総会
- 23日(日) 山形市議会議員選挙
- 30日(日) 第七中学校PTA総会



# 明治あれこれ

## 「大きく育って帰ってきてね」～鮭の稚魚放流～

3月6日(月)、午前10時から立谷川の灰塚橋直上流で「第17回鮭の稚魚放流」を実施しました。明治小学校2、4年生17名と教職員、いきいきの郷入居者5名が初参加、高掬地域づくり委員会ふるさと部会、明治地区の関係団体役員など総勢40名が参加しました。体長5cmの鮭の稚魚10,000尾を、2年生の呼びかけで一斉に放流し、児童たちは旅立つ姿をじっと眺めておりました。

稚魚は1週間ほど立谷川を遊泳した後、約1ヶ月かけて126km下流の日本海を目指しますが、途中、カワウやサギからの影響も受けやすく、4年後帰ってくる鮭は約2%程度といわれています。

昨年、立谷川に遡上した鮭は見られませんでした。気温の変化で水温、水量の影響を受けているとも考えられます。来年は多くの鮭の姿を見てみたいものです。  
(ユビキタスな癒しの川づくり委員会)



## 河川環境がきれいになりました!～灰塚橋上・下流～

地区の要望を受けて、県による令和4年度2回目の支障木伐採が灰塚橋下流と灰塚橋上流約100mまで実施されました。須川の合流点まで見通せるようになり、河川環境も良くなりました。同様に、昨年は立谷川と須川の合流地点で灰塚排水樋管周囲の支障木伐採を国で実施しました。

山形河川国道事務所河川管理課よりその後の維持管理事業について、明治地区町内連合会と地区ボランティア等への協力の打診があり、協議の結果、箇所を限定し、協力する旨を伝えております。近辺にて果樹を作っている方々のご協力をよろしくお願いします。

作業の内容については、協力いただける方を対象に後日説明いたします。  
(ユビキタスな癒しの川づくり委員会)



## ～明治地区の健康100歳体操～

### 「M-1 倶楽部」より

どなたでも参加できます♪  
午前10時から明治コミセンで活動中!  
一緒に健康寿命を延ばしましょう!

【4月の開催日】  
7日(金)、14日(金)、  
21日(金)、28日(金)



## 4月「はあと♡の会」

### チョコレートムースとベリーのババロア作り

\*と き: 4月19日(水)午前10時～  
\*と ころ: 明治コミュニティセンター  
\*参加費: 300円  
\*申込み: 4月14日(金)まで 松崎へ

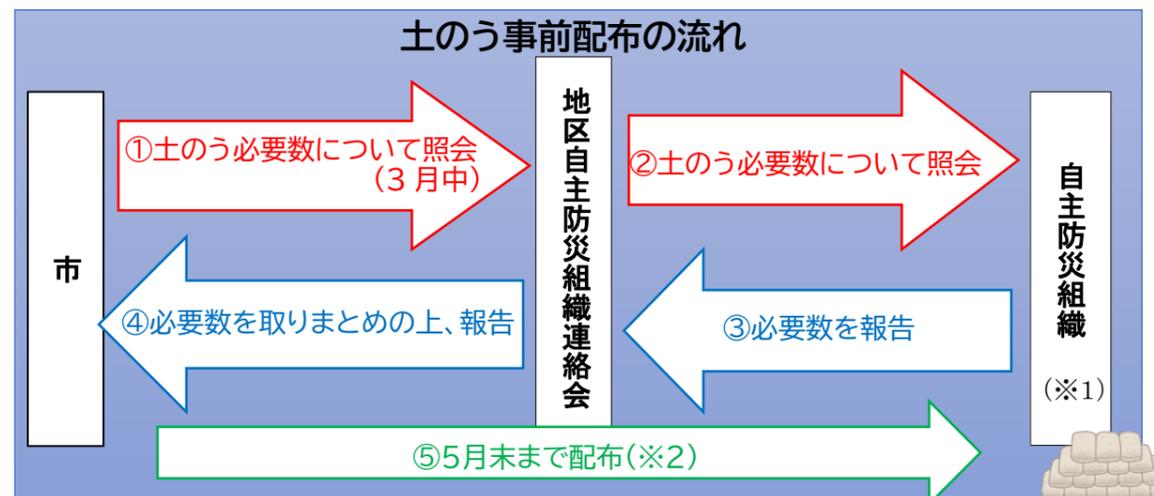


★予告 5月はあと♡の会では「うさぎのプローチ」を作ります。5月17日(水)、参加費300円の予定。早めの申込み歓迎です♪

## 土のう事前配布について

大雨時に、土のうの配布依頼が市に殺到し、配布が間に合わない状況を回避し、水路や河川からの浸水に迅速に対応できるよう、山形市では大雨シーズンに入る前に、地区自主防災組織連絡会を通して自主防災組織へ配布しております。お住まいの地区で大雨時に浸水する恐れがあり、土のう設置が必要な箇所があれば、自主防災組織へご連絡ください。

【お問合せ先】山形市防災対策課 (内線380・381)



※1 自主防災組織は、「自分たちの地域は自分たちで守る」という連帯意識のもと、地域住民が自主的に防災活動を行う組織です。(ほとんどが、町内会単位で組織されています。)  
※2 配布した土のうの管理(保管・設置・撤去・処分等)は、自主防災組織において行います。配布した土のうの回収は、市で行いません。

## 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。

対 象: 山形市内在住の方20名  
期 間: 令和5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: 山形市保健所(霞城セントラル内)  
費 用: 3,500円程度(調理実習代など)

募集中!



※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。

問合せ・申込先: 山形市健康増進課 616-7273

## 今日から減塩を意識してみませんか?

山形市では、健康寿命の延伸のため、減塩を重点に取り組んでいます。

食塩は、私たちが生きていくために必要ですが、とり過ぎると高血圧になり脳卒中や心筋梗塞を引き起こす原因につながります。他にも胃がんとの関連も指摘されています。山形市民の推定食塩摂取量検査の結果では、国が示す1日の食塩摂取の目標量よりも多い状況です。

普段から「うす味を心がける」、しょうゆは「かけるよりつける」など身近なことから減塩を心がけましょう。

食塩摂取量の現状(g/日)(20歳以上)

	国 目標量※1	山形市 食塩摂取量※2
男性	7.5g未満	10.1g
女性	6.5g未満	9.2g

※1 日本人の食事摂取基準(2020年版)

※2 令和3年度推定食塩摂取量検査平均値

※高血圧や慢性腎臓病(CKD)を指摘されている方は6.0g/日未満に