

[広報]

つるおか

2014
平成26年
9月号
No.198
毎月1日発行

02 〈特集〉

スマートランチ作戦 おいしく、賢く、健康づくり

- 04 まちのできごとほっとトピックス
- 06 市からのお知らせ
- 08 こんにちはつるおか/声 - voice -
- 09 スクールライフ!
- 10 つるおか情報掲示板
- 19 きらりと輝く人/ぐるぐる庄内
- 20 各種相談窓口



[ふじしま夏まつり 鶴岡伝統芸能祭]

鶴岡市消防団藤島方面隊梯子乗り・纏振り隊が出演。晴天の下、昭和55年から継承されている演技が披露され、その雄姿に会場は盛り上がりました。

【特集】

スマートランチ作戦

おいしく、賢く、健康づくり

◎問合せ 健康課 (にこ♥ふる) ☎25 - 2111内線375



(父と子の夏休み自由研究！食べ物のおしごと)
12組の親子が参加し、スマートイート（賢い食べ方）を体験しました。

健康は食から

「食」は人間にとって基本的な営みです。「食」があつてこそ体が作られ、健康を維持することが出来ます。

しかし、食事や塩分の取り過ぎ、朝食の欠食などで栄養・食生活が偏ると、肥満や糖尿病など生活習慣病の原因にもなってしまう。

食を取り巻く現状

山形県が平成二十二年度に行つた「県民健康・栄養調査」では、庄内地方在住者の塩分摂取量は一日平均一・三gで、県全体の一日平均一・八gを上回り県内四地方中最多でした。一方で野菜の摂取量は一日平均約二五五gで、最少でした。

また、本市が平成二十三年度に成人五千人を対象に実施した「市民の健康意識・行動に関する調査」では、成人男性の四人に一人が肥満という結果でした。さらに「自分にとって適切な食事内容・量を知っている人」の割合は二人に一人。「朝食欠食者」の割合は、男女とも二十代〜三十

生活習慣病予防のために取り組みます (いきいき健康つるおか21保健行動計画より)

【重点目標】

- 生活習慣病につながる肥満の予防に努め、腹八分めを心掛けます
- 適切な食事内容で素材の味を生かし、減塩を心掛けます
- 朝食をしっかり食べる習慣を作ります

【目標値】

項目	現状値		目標値
肥満者 (BMI 25.0以上)	男	20～39歳	23.4%
		40～64歳	29.1%
	女	65～79歳	27.5%
朝食欠食者	20～39歳	31.5%	25%
	40～64歳	16.8%	
適切な食事内容・量を知っている人	52.9%		70%

※現状値は「平成23年度市民の健康意識・行動に関する調査」。

代が他の年代に比べ高い結果が出ました。

これらの状況は、将来、生活習慣病となる人の増加につながる不安要素であり、根本的な解決に向けた新たな取り組みが必要となっています。

保健行動計画の 目指すところ

本市は、平成二十五年三月に「一人ひとりがいきいきと健やかに暮らすまち鶴岡」を基本理念とした「いきいき健康つるおか21保健行動計画」を策定し、健康寿命の延伸を全体目標に掲げています。そして生活習慣病予防のために、肥満者の割合や朝食欠食者の

スマートランチ作戦とは？

割合、自分にとって適切な食事内容・量を知っている人の割合などについて、それぞれ平成二十八年度までに達成する目標値を定めました。

平成二十五年から取り組んでいる「スマートランチ作戦」。対象は、生活上の課題が多い「二十代〜五十代の働き盛りの男性」です。適切な食生活の啓発を通じて、肥満や朝食欠食を改善する人の割合を増やし、生活習慣病の予防を目指します。「スマート」という言葉には「賢い」という意味も含まれ

■ スマートランチ作戦で適切な食生活を

作戦1 スマートメニューの開発

栄養士が健康を意識し年3回作る献立「スマートメニュー」。ランチスタディや鶴岡市食生活改善推進協議会会員研修で取り上げ、普及を進めます。

- **エネルギーを意識**
 - 主食は240kcal（玄米入りごはん150g）が基本分量
 - 副食（おかず3品）は250～300kcal前後
- **野菜たっぷり**
 - 野菜は1食当たり150g以上を使用（1日の野菜摂取目標量は350g以上）
- **塩分控え目**
 - 塩分量は1食当たり3g以下（1日の塩分摂取目標量は成人男性9g未満、成人女性7.5g未満）
- **旬を大切に。地産地消**

【2014年夏のスマートメニューと栄養価】



メニュー	エネルギー (kcal)	野菜量 (g)	塩分 (g)
玄米入りごはん	251	0	0.0
アジの南蛮づけ	205	57	1.5
ナスのサッパリ味	14	59	0.5
水菜とトマトの豆腐サラダ	74	103	0.9
合計	544	219	2.9

※スマートメニューは、市ホームページ「健康課」に掲載しています。

作戦2 スマートイートの普及

スマートイートは老若男女を問わず、適切な食生活に役立ちます。今日から早速始めてみましょう。

- **賢い食べ方を知ろう**
 - ごはんは自分に合った量で
 - 食事の前・後に水分（水、お茶）をとる
 - スタートはまず野菜を食べる
 - 一口20回！よくかんでゆっくりと

● スマートイートカードを活用しましょう

30歳・40歳・50歳になる方へ、健康メッセージに同封して送付しました。市ホームページ「健康課」に掲載しています。



作戦3 ランチスタディの開催

スマートメニューとスマートイートを実際に学ぶ場がランチスタディです。今回は11月14日(金)に、にこ♥ふるで開催します。



【昨年度参加者の声】

「ふだんいかにかんで食べていないかを実感」「おいし過ぎて、おなかだけでなく心も満足」

作戦4 健康男子通信の発行

- 健康づくりに積極的な「健康優良男子」を紹介
- 食生活に関わる様々な情報を発信
- 市ホームページ「健康課」に掲載しています



ます。健康づくりには「おいしい」だけでなく「考えて賢く」食べることが大切です。具体的には、栄養バランスが整った「スマートメニュー」の開発、健康づくりに役立つ賢い食べ方「スマートイートの普及」、ランチスタディの開催、「健康男子通信」の発行」に取り組み、食生活の改善と健康づくりの意識を高めていきます。

また、スマートランチ作戦は、二十代～五十代の働き盛りの男性でなくとも、性別・年齢を問わず取り組める内容です。たくさんの方が興味を持つことで、食と健康への関心が一層高まり、社会全体で食生活の習慣を考える雰囲気作りにもつながります。

賢く食べて健康に

本市では今後も生活習慣病予防のため、関係各団体と連携して施策を進めます。しかし、大切なのは一人ひとりが主体的に健康に向き合うことです。

食生活は生涯続きます。元気なうちから体に気を付け、日頃から「賢く食べる」ことを心掛けましょう。

まちのできごと



ほっとトピックス



< J A全農山形鶴岡倉庫、マリカ西館 >

鶴岡 鶴岡ふうど（食×風土）駅スポ、庄内酒まつり 2014 ～やまがた芳醇～

7.19
・20

庄内の食や酒をたんのうできるイベント。初開催の「庄内酒まつり」には、庄内地方の全18酒蔵が集まり、100銘柄の酒が振る舞われました。

た。食のデザイン展や旬の味覚の販売、ステージショーなど見所も盛りだくさん。1万人の来場者で会場はにぎわいました。



<写真：羽黒四小地区一芸座「大黒舞」>

羽黒 羽黒山午歳御縁年 出羽民俗芸能奉納祭

7.19
～
8.16

羽黒山午歳御縁年を記念して開催。羽黒山頂特設舞台上で、県内の10の伝統芸能が披露され、多くの見物客が訪れました。



<新民館>

鶴岡 学童疎開70周年「子ども平和大使」

7.22
～
25

江戸川区の小学生39人が、大使として学童疎開ゆかりの地などを訪問。戦争中の話を聞き、平和の大切さを学びました。



<山戸小>

温海 山戸っ子わくわくお泊まり教室

7.22
~26

「高くて楽しいよ」。児童たちは校庭でのツリーイングに初めて挑戦。宿泊学習活動を通して地元の自然を満喫しました。



<注連寺>

朝日 六十里越街道 奥の細道俳句大会

7.24

3コースに分かれ街道を探訪した参加者たち。気に入った景色に足を止めては、思い浮かぶ句を書き留めていました。



<八栄島地区>

藤島 八栄島地区カーブミラー清掃

7.26

同地区の中学生と保護者、交通安全協会による恒例の奉仕活動です。交通安全を願い、全か所のミラーを掃除しました。



<藤島体育館>

藤島 名寄少年少女訪問団

8.1
~4

姉妹都市・北海道名寄市のバレーボールスポーツ少年団が鶴岡へ。交流会では再会を喜び合うメンバーもいました。



<海道坂~月山八合目>

羽黒 社会実験 県道月山公園線マイカー規制

8.3

県道の混雑緩和の検証を目的とした試み。登山者らは月山高原ハーモニーパーク発のシャトルバスで八合目へ向かいました。



<上山添地区>

櫛引 上山添皇大神社例祭

8.15

氏子たちが次々と拝殿に集まるなか、天狗舞や獅子舞の奉納、やっこ振り一行による宮巡りが行われました。

健康



9月30日で終了します
個別特定健診を受けましたか？

場市内医療機関 函昭和20年4月1日以前に生まれた方（人間ドックや集団健診を受けた方または受ける予定の方は除く）
■特定健診受診券及び保険証（医療・介護）
■健康課（にこふる） ☎内線367

水痘・高齢者肺炎球菌感染症の定期予防接種が始まります

10月1日から小児の水痘（水ぼうそう）と高齢者の肺炎球菌ワクチン接種が予防接種法の定期接種に加わります。対象者には9月下旬に個別通知します。
▼水痘 ■対象年齢・接種回数
▽1歳～3歳未満に2回接種（標準は1歳～1歳3か月未満に初回、6か月～1年空けて2回目）
▽3歳～5歳未満に1回接種（今年度のみの経過措置）
他既に接種した方の接種回数分は対象外。り患したことがある方は対象外

▼高齢者肺炎球菌感染症 対▽今年度中に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳、101歳以上になる方
▽60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器の機能障害またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害がある方
■接種期間・回数
10月1日①～来年3月31日②に1回接種
他既に接種した方は対象外
▼共通 ■健康課 ☎内線373

福祉



困りごとなど気軽ににご相談ください
民生委員児童委員が委嘱されました

次の方が委嘱されました。（敬称略）
▽第6民生区（第六学区）：亀井武（宮田町内会・谷地田町内会）
▽第9民生区（大泉地区）：石塚啓子（小淀川・寺田）
■本所福祉課 ☎内線139

人工透析を受けている方へ
通院交通費を助成します

■次の全てに該当する方
▽市内に住所があり、腎臓機能障害による身体障害者手帳を所持している
▽人工透析療法を受けるために交通機関（自家用車含む）を利用して通院している
▽本人及び同居世帯の生計中心者が所得税を課税されていない
▽生活保護等で通院交通費の給付を受けていない
■通院交通費として実際にかかった額と交付基準額のうち、どちらか低い方の額を助成
■9月30日①まで申請書、通院報告書、領収書（タクシー等を利用した方のみ）を本所福祉課 ☎内線137または各地域庁舎市民福祉課へ

補聴器購入費用の一部助成
軽度・中等度難聴児の発達を支援します

■次の全てに該当する方
▽市内に住所がある18歳未満
▽両耳の聴力レベルが原則30デシベル以上70デシベル未満で身体障害者手帳の交付対象となら

年金・医療



国民年金からのお知らせ

今年度の老齢基礎年金の年金額は、77万2,800円です。老齢基礎年金を受け取るには、▽保険料を納めた期間
▽厚生年金等に加入した期間
▽国民年金第3号被保険者であった期間
▽保険料の免除を受けた期間
▽学生納付特例期間
▽任意加入できる人が加入しなかった期間等を合計して25年以上の期間が必要です。保険料を納めなかった期間があると年金額は減額されます。

受給資格を満たしていない人は、60歳以降でも受給資格期間を満たすまで（最長で70歳に達する月の前月まで）任意加入できます。また、満額受給できない人は、60歳以降でも65歳に達する月の前月まで任意加入し、保険料を納めることで、年金額を満額に近づけることができます。
老齢基礎年金の支給開始年齢は65歳

生活



市営住宅入居者募集

ですが、本人の希望によって、60歳以上65歳未満の間でも、年齢に応じて減額された年金を受け取ることができません。その場合65歳以降も減額率はそのままです。この繰上げ請求によって年金受給中の人が、65歳前に障害者や寡婦となった場合には、障害基礎年金や寡婦年金は受けられません。
■鶴岡年金事務所 ☎23・5040、本所国保年金課 ☎内線113または各地域庁舎市民福祉課へ

住宅名	間取り等	戸数
ちわら住宅	1LDK (パリアフリー) 3DK (子育て向け)	1
城南住宅	4階・3DK	1
美原住宅	4階・2K	1
稲生住宅	3階・2LDK	1
東部住宅	3階・3DK	1
みどり住宅	1階・2DK (高齢・障害者向け)	1
大西住宅	1階・2DK (高齢・障害者向け)	1
荒川住宅	平屋・4LDK (家族向け)	1
紅葉岡住宅	2階・3K	1
柳原住宅	3階・3DK	1

■入居時期 11月中旬以降 申9月1日①～22日②午後5時に本所建築課 ☎内線483または東部建設事務室（羽黒庁舎）・南部建設事務室（朝日庁舎）

熊の出没が多発しています

☎本所農政課 ☎内線573

今年には特に熊の出没が相次いでいます。これから秋を迎えると、熊は冬眠に備え、食べ物を求めて活発に行動します。特に夕方から早朝までの間は、人里に出没する可能性が高くなります。山や山際の農地に出掛ける際は、鈴、笛、ラジオ等、音の出るものを携帯し、十分に警戒してください。

もし、熊に出会ってしまっても、背中を見せずに、そのままゆっくりと後ずさりしながら熊から離れてください。

未収穫の野菜や果物等は、熊を呼び寄せることのないよう、残さずに回収してください。また、ごみは、決められた時間と場所に出すようにし、畑に放置したり、安易に屋外に置いたりしないようにしましょう。

熊を見掛けた場合は、近くの駐在所(警察署)、本所農政課または各地域庁舎産業課へ詳しい状況をお知らせください。捕獲用わなを設置する場合は、許可が必要です。



温海建設事務室(温海庁舎)へ ☎入居資格要件があります(子育て向け住戸は小学生以下の子供がいる世帯対象です)。応募多数の場合は抽せんで入居を決定します。応募がなかった住戸については、落選者を対象に二次抽せんを行います。一部の住戸は世帯状況に応じた優先選考です。詳しくは募集案内書をご覧ください

「公社タウン高専前・第2高専前」宅地分譲募集

■募集区画 高専前：1区画(約80坪。539万1,000円。店舗付住宅可)
第2高専前：1区画(約74坪。445万4,000円) ☎山形県住宅供給公社・嶋案内センター ☎0120・303・978または本所建築課 ☎内線483へ ☎他いづれも先着順。紹介者に10万円を差し上げる分譲紹介制度があります

その他

9月1日は「防災の日」 防災フェア2014

関東大震災や伊勢湾台風を教訓に、災害への意識を高め、災害に備えることを目的に、防災の日の前後1週間は「防災週間(8月30日～9月5日)」とされています。もしものときの避難場所や、家族との連絡方法を確認しておくとともに、防災に関する知識や技術を習得しましょう。

☎9月1日(月)～5日(金)午前10時～午後4時(5日は午後3時まで) ☎場本所市民ロビー ☎各種ハザードマップ・非常持出袋・防災資器材の展示、AEDを使った心肺蘇生法の講習、防災に関する相談窓口開設等 ☎本所防災安全課 ☎内線199



9月10日は「下水道の日」 広げよう自然を守る下水道

下水道は、川や海の水質環境の保全や衛生的で快適な生活を支えています。下水道の日イベントとして下水道いろいろコンクール応募作品を展示します。☎9月10日(水)～19日(金) ☎場本所市民ロビー ☎上下水道部下水道課 ☎内線468

9月20日～26日は「動物愛護週間」 宣誓!無責任飼い主ゼロ宣言!!

▽動物は終生大切に飼い、捨て犬・捨て猫は絶対にやめましょう(動物を捨てることは犯罪です)
▽繁殖を望まない場合は不妊・去勢手術をしましょう
▽しつけや健康管理をし、動物の種類に合った快適な環境を整えましょう
▽動物を飼っていない人にも迷惑を掛けないようにしましょう

どうしても飼えない事情ができた場合は、庄内保健所生活衛生課 ☎66・4748へご相談ください。犬や猫の譲渡事業も行っています。☎健康課 ☎内線362

9月21日～30日 秋の交通安全県民運動

日没が早まる秋以降は、夕暮れ時から夜間にかけて交通事故が多発します。市民一人ひとりが交通ルールやマナーを守り、市民総参加で交通事故の防止に努めましょう。

☎本所防災安全課 ☎内線179

9月は「オゾン層保護対策推進月間」

地球温暖化防止、オゾン層保護のため、フロン類の回収が義務付けられています。地球を取り巻くオゾン層は、皮膚がんや白内障等の原因となる有害な紫外線から私たちを守っています。しかし近年は、フロン類によってオゾン層の破壊が進んでいることがよく知られています。このオゾン層を回復させるため、冷蔵庫やエアコン等、フロン類を用いた家電製品の処分は適切に行いましょう。また、業務用エアコン、業務用冷凍冷蔵庫の廃棄時には、知事の登録を受けた専門業者によるフロン類の回収が必要です。整備時にフロン類の回収が必要になる場合も同様です。地球環境に優しいライフスタイルにしていきましょう。

☎本所環境課 ☎内線720

キノコ採りのシーズンを迎えます キノコ採りの事故に注意!!

次のことを守り事故に遭わないようにしましょう。
▽一人で出掛けない
▽行き先や帰る時間、連絡先等を家族に知らせしておく
▽迷ったら歩き回らない
▽携帯電話、食料、防寒具を持って行く
▽暗くなる前に帰る

なお、ダニを媒介とする新たな感染症ウイルスの発生が報道されています。山に入る際は長袖を着用する等、肌を露出しない服装を心掛けましょう。

☎本所防災安全課 ☎内線199

しんにちは つるおか

No. 97

黒川能の魅力は「祈り」ですよ

ば ば 子
馬場 あき子 さん



歌人。短歌結社「かりん」主宰。古典や能に対する造詣が深く、喜多流十五世宗家喜多実師に入門、新作能の創作にも取り組む。昭和47年に初めて黒川地区を訪れてから、ほぼ毎年黒川能の鑑賞に訪れている。日本芸術院会員。朝日歌壇選者。黒川能保存伝承研究会の講師として来鶴。東京都出身。

鶴岡は、情緒があって落ち着いた城下町という印象です。洗練された優美さがありますね。農村部に行けば、大きな田んぼに稲が勢い良く伸びていて、やっぱり米どころなんだなという印象もあります。そして何といっても人間が優しい。ここに来ると落ち着いた気持ちになれて、とても気分がいいです。

私は、主に短歌の選者として活動しています。朝日歌壇では、毎回約3,000首の投稿の中から10首を選びます。社会的な変動に対する生活者の敏感な反応がよく出ていて面白いですよ。また、自分で出している月刊誌『かりん』の選歌や、各地の選歌も担当しているので、年間で何万首も見ていることになりますね。その他、短歌や能、芸能の講演活動も



していますので、全国を飛び回るといっていいかもしれませんが、あちこちに行くと忙しく

黒川能の魅力は「祈り」ですよ。東京の能は芸術ですが、黒川能は神事能。神にささげる能なんです。だから観客のことを気にしなくてもいい。そのところがいちずで、右顧左眄（うこさべん。周囲の状況ばかり気にかけて決断できないこと）していませんよ。人に見せる能ではなく、自分の心で舞っているところがいいですね。じゃあ見なくてもいいのかということではなく、だからこそ見たいんです。

私は今、地方がとても大事だと思っています。民俗芸能がなくなってしまえば、日本が潰れてしまいますよ。テレビでは、ふにゃふにゃした踊りや歌の番組が多いですね。それを見て楽しんでいるというよりも、ごまかされている感じがします。そんな現代の娯楽文化の中で、「よし、俺もじいちゃんの跡を継いで黒川能をやろう」なんていうことは、本当にすごいことですよね。そんなふうに、都会よりもむしろ地方がしっかりしていれば、日本の芽は残っていきますよ。

講演会の様子（7月20日／櫛引公民館）

声 voice

市への意見や質問、広報を読んだ感想などをお寄せください。
◎送り先 本所総務課
☎25-2111内線316

Q 蜂の巣を駆除したい

自宅の軒下に大きな蜂の巣があり、刺されないか心配です。巣を駆除するためにはどこに依頼すればよいでしょうか。

A 専門の駆除業者に依頼してください

蜂の巣の駆除は、その土地の所有者または管理者の責任で行いますが、作業には危険を伴います。身の安全のためにも、専門の駆除業者への依頼をお勧めします。

該当の業種は「消毒業」です。職業別電話帳やインターネットで調べ、事前に見積りを取るなど内容を確認した上で駆除を依頼してください。費用は依頼者の負担です。

※市では、業者のあつせんは行っていませんのでご了承ください。

▼道路や公園など、市が管理する所で蜂の巣を見付けた場合

市の責任で駆除しますので、担

つるおか 情報掲示板



注) 掲載情報の詳細は、問合せ・申込み先にお問い合わせになるか、ホームページ等でご確認ください。
費がないものは原則無料。用があるものは事前の申込みが必要です。

■掲載を希望する方は…本所総務課 ☎内線316へ
掲載依頼締切日は発行月の前々月25日です。市内で開催され、対象となる市民が多いものを基本的に優先。編集の都合上、掲載できない場合もあります。掲載することが不相当と市が認めるものは掲載できません。

催し



鶴岡田川地区 児童生徒考案創作展

☎9月5日(金)〜7日(日) ☎午前9時〜午後5時 場 中央公民館 内 同地区の各小・中学校から選ばれた、児童生徒たちの夏休み制作アイデア作品を展示
☎学校教育課(櫛引庁舎) ☎57・48
65 他 科学展・社会科展も同時開催

とれたて!お魚夕市 「紅ヒレまじり」

☎9月5日(金)午後3時〜7時 場 鼠ヶ関港「はなさき路」 内 鼠ヶ関自治会内「蓬莱塾」 ☎44・2112

山形県農業総合研究センター 水田農業試験場 参観デー

☎9月6日(土)午前9時〜午後4時 内 つかや姫とつかや姫先祖品種の食べ比べ、つかや姫パン・餅・おにぎりの試食、クイズ、つかや姫プレゼント、農産加工品の展示販売等 場・同試験場 ☎64・2100

プラネタリウム特別公開 天文移動教室

小学校の授業で星や月等を学ぶための番組「天文移動教室」を上映します。
☎9月6日(土)午前11時、午後1時30分 定 各回先着78人 費 3歳以上:60円 高校生以上:140円 場・同中央公民館 ☎25・1050

同志社大学 村田晃嗣学長講演会 「グローバル化時代の教育と同志社」

☎9月6日(土)午後4時 場 東京第一ホテル 鶴岡

リサイクルプラザ「くるりん館」 休日見学会

☎9月7日(日)午前10時〜午後3時 場 同館 内 施設内部特別見学、各種体験コーナー、働く車の展示、再生品の展示(抽せんでプレゼント) 申 団体で見学する場合は9月4日(木)まで廃棄物対策課 ☎内線677へ(個人の場合は申込み不要)



ここに庄内の食が集結 「食の都庄内」10周年フェスタ

☎9月7日(日)午前10時30分〜午後3時 場 藤島体育館 内 「食の都庄内」親善大使による料理の実演、庄内産農林水産物を使用した加工品等の試食・販売等 場 庄内総合支庁産業経済企画課 ☎66・5490

鶴岡市高齢者作品展

☎9月12日(金)〜17日(水)午前10時〜午後4時(16日(土)は休館。17日(日)は午後3時まで) 場 鶴岡アートフォーラム 同 鶴岡市老人クラブ連合会事務局 ☎24・8640 または本所長寿介護課 ☎内線192へ

国重要無形民俗文化財指定記念 羽黒山の松例祭「修行・祈り・験競へ」

☎9月12日(金)午後1時30分 内 基調講演「羽黒山の峰入りと松例祭」 宮家準氏(日本山岳修験学会名誉会長)、同「松聖の1000日の修行と松例祭」 星野文紘氏(羽黒山伏)、上映・解説「松例祭・大松明行事」 高田利明氏(手向下町池ノ仲頭)、シンポジウム「松例祭と修験の里・手向」 宮家準氏・星野文紘氏・阿部良一氏(出羽三山神社権宮司)・高田利明氏 場・用いでは文化記念館 ☎62・4727

市内5救難所の救助員が訓練を実施 鶴岡市海難救助訓練

☎9月13日(土)午前9時30分 場 由良漁

港 内 救命索発射器操作や救命法等の基本訓練、船舶の事故を想定した総合訓練 場 本所防災安全課 ☎内線662 または温海庁舎総務企画課 ☎43・4611へ

鶴岡地区物産協同組合研修会 「おもてなしの心を大切に」

☎9月13日(土)午後3時 場 東京第一ホテル 鶴岡 師 茂木久美子氏(元山形新幹線「つばさ」車内販売員) 費 500円(同組合員は無料) 場 同組合 ☎64・8701

庄内コン

☎9月13日(土)午後4時(受付は午後3時(Good Luck Cafe)) 場 鶴岡銀座商店街の飲食店等 内 20歳以上の独身の男女各100人(同性2人1組でお申し込みください) 費 男性:5、500円 女性:3、500円(当日は各1、000円増し) 申 庄内コンHP申込みフォーム 場 グラード内「同実行委員会」事務局 ☎35・0673

鶴岡アマチュアバンド CHERRY LIVE

☎9月13日(土)午後7時15分 場 鶴岡アートフォーラム

湯殿山神社「花ノ木坂約6kmを歩きます」 六十里越街道トレッキング

☎9月14日(日)午前8時40分〜午後3時(産直あさひ・グー集合) 定 先着20人

持昼食等 申 NPO法人森と水 ☎09
0・9742・7440

サンチュアパーク ちよこつと手づくり体験工房

回 9月14日①・15日②午前9時30分〜
午後4時 場 月山あさひサンチュア
パークオートキャンプ場、湯殿山ス
キー場ヒュッテ丸森 因 森のカレン
ダー、エコ布ぞうり、くるみのストラッ
プ、木工クラフト、絵皿、ストーンア
ート、米粉パンケーキ、木いちごジャム等
費 300円から (体験によって異なり
ます) 因 朝日庁舎産業課 ☎内線35
1 または同パーク ☎54・6606へ

日本棋院鶴岡支部

シルバー囲碁大会

回 9月15日①午前10時 場 勤労者会館
同支部 ☎23・4351

出羽庄内国際村 20周年記念イベント

▼国際村音楽祭「シルクロード逍遙」
回 9月15日① 時・因 ①午後3時：タ
ルバガンコンサート (モンゴル&トウ
バ音楽) ②6時30分：ファルハコン
サート (アラブ音楽) 費 ①②各1、5
00円 (通し券2、000円あり。18
歳以下無料。当日は各500円増し)
▼国際村ワールドバザール 回 9月28
日①午前8時30分〜午後8時 因 大道
芸・歌・踊り・演奏等の発表、太極拳・
ヨガ体験、世界の料理・雑貨販売、屋台
関係団体の活動紹介、バザー、世界の
衣装展示、フリーマーケット等 他フ

リーマーケット等出店者募集 (定 昼：
22人 夜：8人 一箱古本市(夜)：8
人 費 500円 申 9月2日①から)
▼共通 場・申 同国際村 ☎25・360
0 他ボランティアスタッフ募集

図書館開館100周年プレ事業 箱石大氏講演会「庄内藩の戊辰戦争」

回 9月20日①午後1時30分 定 100
人 師 箱石大氏 (東京大学史料編纂所
准教授) 場・申 9月3日②から図書
館本館 ☎25・2525へ

地域の足をみんなで考え、元気にしよう！ 鶴岡市地域公共交通シンポジウム

回 9月20日②午後1時30分 場 先端研
究産業支援センター 定 150人 因
本市の地域公共交通における取り組み、
基調講演「地域公共交通の勘どころ」
みんなでつくる公共交通」若菜千穂氏
(NPO法人いわて地域づくり支援セ
ンター)、先進地事例発表 (新潟市都
市交通政策課)、トークセッション「地
域の足を守るために、地域、事業者、行
政の役割とは」(▽コーディネーター：
元田良孝氏 (岩手県立大学教授) ▽
コメンテーター：若菜千穂氏 ▽パネ
リスト：新潟市都市交通政策課・藤島
東栄地区デマンド交通運営協議会・羽
黒地域市営バス利用拡大協議会・庄内
交通(株)・本所地域振興課) 申 9月11日
②まで本所地域振興課 ☎内線522へ

紅葉の高館山を散策 つるおか森の時間

回 9月21日①午前9時〜午後2時30分

(市役所本所集合・解散) 因 小学生以
上先着40人 費 大人：1、000円
高校生以下：500円 持 昼食、おわ
ん、カメラ等 申 9月17日②まで本所
地域振興課 ☎内線586へ 他 少雨決
行。雨天時は時間・内容等の変更あり

ありがとう♡あなたの省エネ 未来を救う 環境フェアつるおか2014

回 9月21日②午前9時30分〜午後4時
場 小真木原総合体育館

▼表彰・作品展示 因 環境絵画、グリー
ンカーテンコンテスト

▼企業・団体の出展 因 約60の企業・
団体の環境に配慮した製品や先進的な
取り組みを紹介

▼クイズ・プレゼント 因 クイズラ
リー正解者に苗木をプレゼント (先着
200人)、環境クイズ優勝者にリサ
イクル自転車をプレゼント等

▼体験コーナー 因
マイバッグ作り、木
工クラフト、海岸漂
着物アート作品作り、
絵本作り等

▼生物・自然 因 加
茂水族館クラゲ水槽
の展示、外来植物抜
取り作戦の紹介、さくら草を増やす活
動の紹介、ザリガニ釣り等



▼エコカー展示・試乗 因 電気自動車、
ハイブリッド車等

▼びつくりエコ実験 師 鶴岡高専学生

▼販売 因 市内各地域の農産物・軽食
の販売、フリーマーケット 持 マイ
バッグ、マイ箸、マイボトル

▼おもちゃのかえっこ 因 要らないお
もちゃを欲しいおもちゃと交換

▼小型家電の無料回収 因 回収品目
パソコン、携帯電話、デジタルカメラ、
ビデオカメラ、ゲーム機、DVDプレ
イヤー、地デジ・BSチューナー等

▼こども環境学習ひろば 参加者募集
時 午前10時30分 対 市内在住の小学生
以上の子供とその保護者先着15組 因
「水」をテーマに環境学習、廃食用油 (天
ぷら油等) を使ったオリジナルキャン
ドル作り 持 廃食用油200cc、クレヨ
ン、容器等 申 9月1日①〜12日②

▼「スポーツ」みらい参加者募集 小
真木原公園内で拾ったごみの量と質を
競い合います 時 午前11時30分 対 3
〜5人のグループ (小学生以下の参加
は1人以上の保護者同伴) 申 9月16
日②まで 他 申込み用紙は市HP「環境
課」からダウンロード可

▼共通 申 本所環境課内「環境つるお
か推進協議会」事務局 ☎内線719

県内各ロック代表の中学生が熱い思いを発表 山形県少年の主張大会

回 9月21日②午後1時 場 山形ビッグ
ウイング (山形市) 因 本所防災安全
課 ☎内線662 または鶴岡警察署生活
安全課 ☎28・0110へ

講演会「吉野弘の周辺」

回 9月21日②午後1時30分 場 鶴岡
アートフォーラム 師 高瀬靖氏 (山形
県詩人会会長) 因 茨木のり子六月の
会

観光栗園オープン

回 9月21日①～10月19日① 午前10時～午後4時(雨天時も入場可) 費 大人:200円 小・中学生:100円(別途乗代(1kg当たり400円) 場・申月山あさひ博物村 ☎53・3411

ヘルシークッキング「こだわりの本場スタミナ餃子いそいそ」

回 9月22日① 午前9時30分 場 中央公民館女性センター 定 20人 費 1,000円 持 エプロン、三角巾等 申 9月16日①まで鶴岡市民健康スポーツクラブ事務局 ☎25・8131へ

中央公民館文化祭

中央公民館や各コミュニティセンターで活動するサークルや団体が、日頃の練習・活動の成果を披露します。駐車場の混雑が予想されますので、車でおいでの方はご注意ください。

▼展示部門 場・回 中央公民館:9月26日①～28日① 午前9時～午後5時(28日は午後3時まで) 中央公民館女性センター:27日① 午前10時～午後4時、28日① 午前10時～午後3時



▼ステージ部門 回 28日① 午前9時30分～午後4時30分 場 同館
▼お茶席 回・内 27日①
: 抹茶 28日① : 煎茶
場 同センター
▼売店・食堂部門 場・

回・内 同館:28日① 午前9時30分(サークル作品販売(なくなり次第終了)同センター:27日①・28日① 午前10時～午後3時(売店、食堂)

▼共通 同館内「文化祭実行委員会」事務局 ☎25・1050

致道館文化講演会

回 9月27日① 時・場・内 午後0時30分(致道館) : 致道館の日式典、講話「致道館の日に寄せて」本間立氏(山形県青少年専門員) ▽2時20分(荘内神社参集殿) : 児童・生徒の論語作文発表会、講演「古典に詠まれた王昭君について」菅原直香氏(全国漢文教育学会北海道東北地区評議員)

市民向け成年後見制度研修会「成年後見制度ってなあに？」

回 9月27日① 午後1時30分 場 先端研究産業支援センター 定 100人 師 池田徳博氏(弁護士) 申 9月1日①～12日①に鶴岡市地域包括支援センター ☎29・4180へ 他 講演後に同制度に関する相談を受け付けます(無料。抽せんで15人)

鶴岡藤沢周平文学愛好会

読書会「時代小説に出る謀報合戦」
回 9月28日① 午後1時30分 場 鶴岡アートフォーラム 定 40人 対象 作品『闇の傀儡師』 師 松田静子氏(同会顧問) 同 同会事務局

夕日をながらべりとした時間を過しませんか
スシ♥婚

回 9月28日① 午後2時30分 場 鼠ヶ関・鮎朝旭日屋2号店 定 30～45歳の独身の男女各10人(申込み多数の場合は抽せん) 内 握りずし体験、交流パーティー(アルコールあり) 費 男性:4,000円 女性:2,000円

申 9月5日①まで温海庁舎総務企画課 ☎内線312へ 他 詳細は市HP「つるおか婚活支援ネットワーク」。飲酒をする方はJ.Rをご利用の上おいでください

つるおかの「旬」をまるかじり!
まるごと婚活物語

回 10月4日① 正午～5日① 午後3時(市役所本所集合。1泊2日) 定 20～45歳の未婚の男女各先着15人(男性は市内、三川町または庄内町在住の方限定) 内 加茂水族館見学、羽黒山石段登り、ぶどう狩り、芋煮会等 費 男性:6,000円 女性:4,000円 持 保険証等 申 9月19日①まで本所地域振興課 ☎内線586へ 他 詳細は市HP「つるおか婚活支援ネットワーク」

鶴岡市芸術祭(10月の予定)

▼鶴岡和紙ちぎり絵サークル展 回 1日①～5日① 午前10時～午後6時(5日は午後5時まで) 場 鶴岡アートフォーラム
▼如月会水墨画展 回 5日①～8日① 午前10時～午後5時(8日は午後4時

まで) 場 中央公民館

▼シンフォニック荘内流公演 回 5日① 午後1時30分 場 中央公民館 費 500円

▼鶴岡市近郊で見られる薬用植物展 回 10日①～13日① 午前9時～午後6時(13日は午後5時まで) 場 藤島地区地域活動センター

▼んだば、語てみっがの。櫛引宿 回 11日① 午後1時 場 王祇会館

▼各流派合同いけばな展 回 18日①・19日① 午前10時～午後6時(19日は午後5時まで) 場 鶴岡アートフォーラム 費 300円

▼表千家流茶会 回 19日① 午前10時～午後3時 場 致道館 費 800円

▼日本九重流鶴城清吟会吟詠大会 回 19日① 午後0時30分 場 中央公民館

▼飛雲会展 回 21日①～25日① 午前9時30分～午後5時(21日は午後1時から、25日は午後3時まで) 場 鶴岡アートフォーラム

▼フォト・アイ写真展 回 22日①～26日① 午前9時30分～午後6時(26日は午後4時まで) 場 鶴岡アートフォーラム

▼つるおか小品盆栽展 回 24日①～26日① 午前9時～午後5時(26日は午後4時まで) 場 中央公民館

▼鶴岡市合同短歌会 回 26日① 午前10時～午後4時 場 図書館本館 費 2,000円(投稿のみ1,500円。学生及び講演の聴講のみは無料)

▼八沢会唄と踊りのつどい 回 26日① 正午 場 中央公民館 費 1,000円

▼庄内写真研究会写真展 回 29日①

11月3日⑨午前9時30分〜午後5時30分(3日は午後5時まで) 場鶴岡アトフォーラム

▼秋季さつき盆栽展 日31日⑨〜11月2日⑨午前9時〜午後5時(2日は午後4時まで) 場中央公民館

▼荘内書道展覧会 日31日⑨〜11月3日⑨午前10時〜午後5時 場鶴岡アトフォーラム

▼共通 関社会教育課(櫛引庁舎)内「同運営委員会」事務局 ☎57・4867

・おまがとれたよ みんなで踊ろう! 山形大学農場フェスティバル

日10月4日⑨午前10時30分〜午後4時 場山形大学農場 内炊き立て御飯の振る舞い、農産物販売、音楽演奏、農機ショー、ポニーと触れ合い等 関 同学部事務局 ☎24・2278

ひきこもり講演会 「ひきこもりからの回復」

日10月4日⑨午後1時30分 場総合保健福祉センター(にこふる) 関中垣内正和氏(全国KHJ引きこもり親の会副代表) 申9月30日⑨までNPO法人一歩 ☎64・8690へ

ガリ版印刷ワークショップ ポストカードをつくらう

日10月5日⑨午後1時30分 関中学生以上先着12人 内身近な材料を使って簡易印刷機を作り、ポストカードを印刷する 費600円 場エプロン、タオル、下絵 場・申9月4日⑨〜28日⑨に鶴岡アトフォーラム ☎29・0260へ

60へ

10月1日〜7日は「法の日」週間 裁判所見学会

日10月9日⑨午後1時15分 場山形地方・家庭裁判所鶴岡支部 定先着30人 内刑事裁判傍聴、裁判手続(裁判員制度等)の説明、施設見学 申山形地方裁判所鶴岡支部庶務課 ☎23・6666

せかいの台所「メキシコ料理」 グレッグさんの台所

日10月18日⑨午前10時〜午後1時 定 10人 関グレッグ・ソティロス氏(アメリカ合衆国出身) 費2,000円 持エプロン 場・申9月13日⑨から出羽庄内国際村 ☎25・3600へ

健康・スポーツ



市民プール 9月からの一般利用

日月曜〜金曜日:午後1時〜3時・6時〜8時 土曜日:午後1時〜4時・6時〜8時 日曜日、祝日:午前10時〜正午、午後1時〜4時 臨 時休館日 9月30日⑨〜10月12日⑨ 関一般財団法人鶴岡水泳育成協会 ☎22・0074

健康長寿 住民からの取り組み 長野県佐久地域との交流を通して健康長寿の秘訣を学ぶ

日9月6日⑨午後1時30分 場先端研究産業支援センター 内講演(西垣良夫氏(佐久総合病院医療センター健康

管理部長)・前島文夫氏(同病院本院健康管理部長)、取り組み紹介等 申 慶應義塾大学からだ館 ☎29・0806

トレーニンブルーム 利用資格講習会

▼小真木原総合体育館(☎25・8131) 日9月8日⑨午後6時30分

▼藤島体育館(☎64・2143) 日

9月5日⑨午後7時、10日⑨午後7時、

11日⑨午後2時、17日⑨午後2時・7時、

25日⑨午後2時、26日⑨午後7時、

30日⑨午後2時、10月3日⑨午後7時

(フリークライミング講習会 日9月19日⑨、10月1日⑨午後7時)

▼羽黒体育館(☎62・4789) 日

9月11日⑨午後7時

▼櫛引スポーツセンター(☎57・4311) 日毎週火曜日午後2時30分、

毎週金曜日午後7時

▼共通 関中学生以上 費300円

他要予約。利用資格証は4施設共通

認知症患者家族教室

日9月20日⑨午前10時 場にこふる 内講話「認知症を知る〜認知症かな? と思つたら」丸谷宏(荘内病院神経内科主任医長)、アドバイス(保健師) 申鶴岡市地域包括支援センター ☎29・4180または健康課(にこふる) ☎内線364へ

つるおか健康塾「笑いと健康」 ラフターヨガの効果」

日9月20日⑨午後1時30分 場荘内病

院 関山口考子氏(ラフターヨガマスタートレーナー) 申9月17日⑨まで 同院地域医療連携室内「緩和ケアサポートセンター」鶴岡・三川 ☎26・5180へ

高齢者のための健康づくり教室 元気もりもり健康教室(柿コース①)

日9月22日⑨午後1時 場にこふる 関健康づくり・介護予防に興味のある方先着30人 関体操「運動器を鍛えて若さを保つ」澤田美佳氏(健康運動指導士)、講話「健康長寿の6つのポイント」保健師、講話「能力向上の生活術」管理栄養士、脳活性化ゲーム等

申9月16日⑨まで鶴岡市地域包括支援センター ☎25・2111内線536へ

市民サロン第2講「みんなで目指そう!安心・安全、健康大国つるおか」

日9月25日⑨午後6時30分 場庄内産業振興センター 関「健康寿命をのばすために」松田徹氏(庄内保健所長)、「電動車いすの安全運転支援とナビゲーションについて」金帝演氏(鶴岡高専制御情報工学科助教) 申同センター内「鶴岡高専技術振興会」 ☎23・2200

つくづく健康「里山あるき」

▼日本海と湯けむりの里 日9月28日⑨午前8時(送迎バス市役所本所発(要予約)) 場峠ノ山集会センター↓西山林道↓越路峠↓あつみ温泉(足湯巡り)↓温海温泉林業センター(8・7km)

▼1、000円(現地集合(午前8時45分・温海温泉林業センター)の場合900円) 申9月11日④・18日④

▼金峯山修験のみち 藤沢へ 申10月4日④午前8時30分

(市役所本所集合(全員バス利用) 場中の宮↓金峯山山頂↓藤沢口↓湯田川コミュニティセンター

(約10km) 費1、000円(孟宗汁・孟宗おこわ代) 申9月19日(金)〜29日(月)

▼共通 定1000人(小学生以下保護者同伴) 持軽食、おわん、箸等 申スポーツ課 ☎25・8131 他ウォーキングビンゴ対象事業



市民公開セミナー 天啓祭

申9月28日④午後2時 場先端研究産業支援センター 内転ばぬ先の「知恵」知って得する腎臓と神経のお話(医師・栄養士・理学療法士・看護師等) 申9月17日④まで鶴岡地区医師会 ☎22・0136へ

緩和ケア市民公開講座 地域で支える緩和ケア

申10月5日④午後2時10分 場なの花ホール(三川町) 内トーク&ライブ「命はそんなにやわじやない2」杉浦貴之氏(シンガーソングライター) 申10月1日④

まで荘内病院地域医療連携室内「緩和ケアサポートセンター鶴岡・三川」 ☎26・5180へ

がん講演会

申10月7日④午後1時30分 場響ホール(庄内町) 内寸劇「あの時、検診受けて良かった」庄内てまりの会、講演「がんとうき合うか、正しいがん情報を知ろう!」垣添忠生氏(日本対がん協会会長) 申健康課(にこふる) ☎内線368

高齢者の転倒予防のための筋力トレーニング まちなか筋しゃん塾

申10月10日〜12月12日の毎週金曜日午後1時30分〜3時30分(全10回) 場高齢者交流センター 内要介護認定を受けていない65歳以上の方で医師から運動制限を受けていない方先着20人 内筋トレマシンで運動、筋トレ体操、個別メニュー 師澤田美佳氏(健康運動指導士) 申9月16日④まで鶴岡市地域包括支援センター ☎25・2111 内線536へ

一般財団法人「鶴岡水泳育成協会」 受講生募集

▼水遊び8回コース 申10月18日④・25日④、11月1日④・15日④・22日④・29日④、12月13日④・20日④午前9時45分〜10時45分(全8回) 内年長児・小学2年生 費8、000円 ▼親子水泳教室 申10月18日④・25日④、11月1日④・15日④・22日④午前

11時〜11時45分(全5回) 内1〜3歳児とその保護者 費5、000円 ▼共通 場市民プール 申同協会 ☎22・0074 他詳細は同協会HP

あさひスポーツクラブ

▼キッズダンス教室(学童・同クラブ会員限定) 申毎週月曜日午後6時30分〜7時30分 費月額2、000円 ▼フットサル教室 申9月の毎週木曜日午後7時〜9時(全4回) 費200円(同クラブ会員は100円)

▼おしゃべりピンポン 申毎月第1・第3木曜日午前10時〜11時 費1回100円 ▼共通 場朝日スポーツセンター 申同クラブ ☎53・3302

空手教室 会員募集

申・場月曜日午後7時〜9時:朝陽武道館 木曜日午後7時35分〜9時:朝陽一小 内幼児〜大人 費月額2、500円(別途入会金2、000円・父母会費1世帯500円) 申和道会鶴岡支部 他見学自由

鶴岡市レクリエーション協会 指導者の派遣、企画の相談に応じます

地域や学校、子供会、各種施設等の行事で楽しめる、ゲームやソング、ダンス、軽スポーツ等のレクリエーションに関する相談に応じます。 申同協会 ☎25・8131

子育て・子供向け

子ども家庭支援センター

▼あかちゃんのお部屋 申9月11日④午前10時 場総合保健福祉センター(にこふる) 内市内在住で平成26年4月・5月生まれの未就園児とその保護者、初めて出産を迎える妊婦 内赤ちゃんとの触れ合い遊び、お茶タイム 持バスタオル 申9月8日④まで

▼あかちゃん広場 申9月18日④午前10時 場にこふる 内市内在住で平成25年9月〜26年3月生まれの未就園児とその保護者 内歌と体操、赤ちゃんとの触れ合い遊び 持バスタオル 申9月12日④まで

▼「保育園体験」自然の中で遊ぼう! 申10月1日④午前9時〜午後1時 場三瀬保育園、八森山周辺 内2歳以上の未就園児とその保護者15組 内自然の中で園児と一緒に遊ぶ、給食の試食 申9月1日④から

▼共通 申同センター(にこふる) ☎25・2741

中央児童館 ひろっぴあ

▼中高生と赤ちゃんのふれあい事業「こんにちは!赤ちゃん」赤ちゃんボランティア募集 申9月または10月(詳細はお問い合わせください) 場鶴岡北高校、鶴岡南高校山添校 内12か月までの赤ちゃんとその保護者10組 内

高校生と赤ちゃんとその母親の触れ合い交流

▼ひろっぴあフリーマーケット 日9月28日 時①午前9時30分〜11時30分 ②午後1時30分〜3時30分 (①と②で店の入替えあり) 場同館 内乳幼児・小学生の衣類・玩具等の販売(全品500円以下) 他出店者募集(定①②各8人 費1500円 日9月1日③〜12日④) 抽せん会 9月13日⑤午前10時) 大型商品販売委託品募集(日9月27日⑥まで) 委託料 売上げの5%)

▼ひろっぴあdeクッキング「子どもだけで料理に挑戦!!」 日①10月5日②午前10時〜正午 ②19日③午前10時〜午後1時(全2回) 場同館 対小学生先着12人(②は小学生とその保護者) 内①メニュー・材料・作り方を決める ②調理、保護者を招待して会食 費1人3000円 日9月21日④から) 共通 日同館②4・4608

西部児童館 ゆめつくり映画会

日9月13日④午後2時 対小学生、幼児とその保護者 内『こんぎつね』『じごくのそうべい』他 場・同館②29・0031

南部児童館

▼自然体験活動「楽しさ満点!森で遊ぶin大鳥く力ヌーでのんびり水上散歩と魚つかみ体験&焼き芋体験」 日9月20日④午前8時50分〜午後4時

(同館集合) 場大鳥自然の家、タキタロウ村周辺 対約1時間山歩きができる小学生先着20人 費5000円 日9月3日⑥から) 共通 日同館②64・1900

▼戦闘中(南部児童館バージョン) 日10月4日④午後2時 場朝陽一小 内鬼ごっことドッジボールを組み合わせた遊び。相手に勝ったら金券を獲得 日9月3日④〜19日⑤に申し込むと特典あり。当日参加も可

まんまルーム9月の講座

日9月19日④午前10時30分 内「絵本で育つ子どもとことば」石田幸氏 場・同館②24・5635

施設の催し等



老人福祉センター

▼健康相談 日9月4日〜25日の毎週木曜日午後1時30分〜3時30分 師船見敬造氏 竹塗り 日9月6日④・20日④午前9時 社交ダンス 日9月6日④・20日④午前10時 唄を楽しむ会 日9月11日〜26日の毎週木曜・金曜日午前9時30分〜午後4時 老センまつり 日10月9日④午前9時30分〜午後3時 費5000円 日9月25日④まで

▼共通 場・同センター②24・0066

自然学習交流館ほとりあ

▼企画展示「昭和30〜40年代の高館山周辺の昆虫標本」 日9月15日④まで 都沢湿地保全管理イベント 日9月13日④、10月4日④午前9時 内外来植物駆除 持軍手等 里地里山学 日・日9月27日④午後1時30分:「木の年輪を調べてみよう!」野堀嘉裕氏(山大農学部教授) 10月4日④午後7時:「ヤマブドウのはなし」平智氏(同) 定各日30人 費5000円 共通 場・同館②33・8693

創造の森交流館

▼デジカメ自由学校「交流学習会」 日9月6日④、10月4日④、11月1日④午前9時30分 場同館 持デジカメカメラ 縄文土器を作ってみませんか 日9月13日④午前9時〜午後3時 場同館 定先着30人 師江川満氏(陶芸家) 費3000円(粘土2kg代。追加の場合別途) 持昼食、タオル等 日9月10日④まで 他焼き上げは10月11日④ 羽黒街道の旧道を歩く 日9月20日④午前9時〜午後3時30分(市役所本所集合。帰りは起点までの無料バスあり) 場市役所本所↓羽黒山五重塔(約15km) 持昼食等 日9月18日④まで 日9月27

日④午前9時30分 場同館 定先着25人 持デジカメカメラ、取扱説明書 共通 日同館②62・2655

致道博物館

▼土曜講座第2講 日9月6日④午後2時 内「初期写真から見た山形の写真師たち」平井鉄寛氏(鶴岡アートフォーラム主任学芸員) 現代日本画家佐々木曜展ギャラリー トーク&ワークショップ 日9月7日 内列品解説等 師佐々木曜氏 日9月20日④ 午後2時 「大泉叢誌」を読む 日9月20日④ 共通 日午前9時〜午後5時 費大人:7000円 学生:3800円 小:中学生:2800円(常設展示・庭園の観覧も含む) 日同館②22・1199

月山ビジターセンター

▼風穴観察会 ジャガラモガラ風穴(天童市)を見に行きます 日9月7日④午前8時〜午後4時(小真木原公園中央駐車場集合) 定先着20人 費大人:1,5000円 子供:5000円 持昼食等 日9月6日④まで 月山クリン&月山を外來植物から守ろう!パート3 ごみ拾いをしながら姥沢(西川町)まで歩き、山頂付近でオオバコ等の除去作業をします 日9月20日④午前7時30分〜21日④(同センター集合。1泊2日) 定先着20人 費8,0000円(山小屋宿泊代等) 持昼食、携帯食、着替え、軍手等 日

9月18日④まで
▼紅葉の弥陀ヶ原を楽しもう 日10月4日⑤・5日⑥午前8時～午後1時(同センター集合) 定各日先着25人 費700円(入浴券代等) 持昼食、携帯食等 申10月2日④まで
▼共通 申同センター ☎62・4321 他荒天時中止

講座・講習会



鶴岡致道大学第4講「モノづくりと科学」
～下町ボンスレーの取り組みを通じて～

日9月24日④午後6時45分 場公益大大学院 師國廣愛彦氏(株フルハートジャパン代表取締役) 費1,000円 申本所地域振興課内「鶴岡総合研究所」事務局 ☎内線586 他致道大学受講生は入場料・申込み不要

市民のための
生命科学入門講座

日9月29日④、10月9日④・21日④・31日④、11月7日④午後6時30分～8時(全5講) 11月7日は午後9時まで
場第1講～4講:公益大大学院 第5講:先端研究産業支援センター 対高校生以上80人 内「火星移住計画」、「クモ糸の可能性」、「食による腸内環境の改善」(予定) 他 費2,000円(学生無料) 5講の中から選択して受講する場合は各講500円) 申致道ライブラリー ☎29・0810または本所政策企画課 ☎内線5226へ 他詳細は致道ライブラリーHP

鶴岡市社会福祉協議会
介護職員初任者研修(Ⅱ)

日10月1日④～12月5日④ 場中央公民館等 定20人(申込み多数の場合は、9月12日④午後6時の説明会時に抽せん) 費3万円(別途健康診断料) 日9月8日④～12日④に同協議会事業推進課(にこふる) ☎24・0053または各福祉センターへ

庄内産業振興センター産業人材育成事業
職業能力開発講座

▼EXCELマクロとVBAプログラミング 日10月2日～11月17日の毎週月曜・木曜日(10月13日④と11月3日④を除く) 午後6時30分～9時(全12回) 定8人 費1万5,000円(別途テキスト代)
▼シーケンス制御基礎講座 日10月8日～29日の毎週水曜日午後6時30分～8時30分(全4回) 定8人 費6,000円
▼管理者研修 日10月15日④・16日④午前9時～午後5時(全2回) 定20人 費1万2,000円
▼共通 場・申同センター ☎23・2200 他詳細は同センターHP

中央公民館
後期市民講座

▼楽書を書いて飾って楽しむ書 日10月3日④、11月7日④、12月24日④午後1時30分～3時30分(全3回) 場同館 定15人 師岡部陽子氏(楽書主宰) 費1,650円(別途教材費)

▼きりえを楽しむ 日10月3日④・17日④、11月7日④・21日④、12月5日④・19日④午後1時30分～3時30分(全6回) 場同館 定10人 師佐藤光洋氏(鶴岡きりえの会) 費3,300円(別途教材費)

▼あの懐かしい古文を楽しく学ぼう! 日10月16日④・30日④、11月13日④・27日④、12月4日④・18日④午後7時～9時(全6回) 場同館 定30人 師山口邦雄氏(元高校教諭) 費3,500円
▼まるごと鶴岡～そば打ち巡り～(体験型現地研修) 日・場▽10月22日④:ふるさとむら宝谷 ▽11月12日④:田川コミュニティセンター ▽12月10日④:そば処大梵字(全3回) 時午前9時30分～午後3時30分 定25人 費2,300円(別途各回そば打ち代)

▼人に寄り添うやさしい朗読 日・場▽10月23日④午前10時～正午:同館 ▽11月1日④午前9時20分～11時40分(現地研修):思恩園・しおん荘 ▽20日④午前10時～正午:図書館本館(全3回) 定20人 師わらしべの会(図書館朗読ボランティア)
▼しあわせコミュニケーション講座 日10月24日④午後7時 場同館 定30人 師志田伊津子氏(親業訓練インストラクター)

▼大人のための館外学習(現地研修) 日10月28日④午前9時30分～午後3時30分 場(株)マルハチ(庄内町)、庄内町新産業創造館「クラッセ」(同)、花王酒田工場(酒田市) 定25人 費2,000円(昼食代等)

▼共通 日9月5日④～24日④に同館 ☎25・1050へ

中央公民館女性センター「かやぎ女性塾」
心も身体もいきいきと

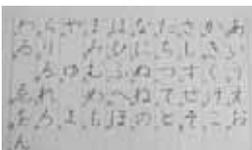
日・内 師10月3日④:「こころとからだに、聴く・効くストレス活用法」堤俊也氏(薬剤師) 17日④:「朗読で脳活!」読む喜び、聴く楽しさ」大河内恭仁子氏(長岡技術科学大学学長特命アドバイザー) 31日④:「いきいき快足習慣」最後まで自分らしく生きるために」鈴木由利氏(ウエルネスケア代表) 時午後7時～9時 定先着30人 費1,500円(全3回分) 場・申9月4日④～25日④に同センター ☎24・2340へ

中央公民館女性センター
秋季講座

▼カンタン手作り布バッグ 日10月7日④・14日④午前10時～正午(全2回) 定先着12人 師佐藤久美子氏(パタンナー) 費1,100円(布・小物等は各自で準備)

▼たのしく学ぶ 大人の英語 日10月8日～11月12日の毎週水曜日午後7時～8時30分(全6回) 定先着12人 師伊藤美喜雄氏(元高校教諭) 費3,000円

▼美文字レッスン入門 日10月9日～11月13日の毎週木曜日午後7時～8時30分(全6回) 定先着12人 師伊藤光子氏(日本ペン習字研究会師範)



費3、600円

▼ゆがみ解消！ストレッチ講座 日10月21日～11月18日の毎週火曜日午後7時～8時(全5回) 定先着15人 師菊地たえ子氏(整体師) 費2、800円

▼ヘッド&フェイスマッサージ講座 日10月23日(土)午後2時～6時30分 定各回先着15人 師佐藤真由美氏(リフレクソロジースト) 費700円

▼共通 市内、三川町、庄内町に在住または勤務している方 場・申9月4日(土)～25日(土)に同センター 費2340円

出羽庄内国際村 文化体験講座 楊式太極拳講座(後期)

日・費入門コース：10月8日～来年3月25日の水曜日午後7時30分～9時(全23回)・2万7000円 スキルアップコース：10月9日～来年3月26日の木曜日午後7時30分～9時(全24回)・2万1、600円 師覃莉莉氏 場・申出羽庄内国際村 費25、3600円 他4人以上で開講

視覚障がい者 1丁講習会

日10月11日(土)～13日(日)午前10時～午後3時(全3回) 場庄内産業振興センター 対視覚障害のためパソコン操作が困難な方先着5人 内基本操作、文書作成、インターネット、電子メール送受信等 申10月3日(金)まで社会福祉法人山形県身体障害者福祉協会 費023・686・3690円

危険物取扱者試験

日10月18日(土) 場鶴岡工業高校 申請受付期間 電子：9月1日(日)午前9時～15日(日)午後5時 書面：9月4日(土)～18日(土) 場消防試験研究センター 山形県支部 費023・631・0761 他詳細は同センターHP。願書は消防本部、消防署及び消防各分署に設置

甲種防火管理新規講習

日10月28日(土)・29日(日) 場消防本部 定100人 申9月22日(日)～10月3日(土)に山形県消防設備協会 費023・629・8477円 他申込書は消防本部、消防署及び消防各分署に設置。日本防火・防災協会HPからダウンロード可

排水設備工事責任技術者試験・受験講習会

▼試験 日11月16日(日)午後1時 費3、000円
▼受験講習会(希望者のみ) 日10月22日(土) 費2、000円
▼共通 場山形ビッグウイング(山形市) 申9月1日(日)～30日(土)に上下水道部下水道課 費25・5860円

募集



ランドバンクファンド 助成事業

助成対象 市内中心市街地及び海岸

沿岸部(指定地域)の個人や町内会等

対象事業 優良な住環境の創出につながる次の事業 ①空き家を利用して交流サロンやギャラリー、店舗等に改修する事業 ②拡幅・通り抜け等狭い私道や市道を改良する事業 ③雪捨て場等として公共利用する等空き家や空き地を整備する事業 申9月8日(日)～19日(土)にNPO法人つるおかランド・バンク 費64・1567円 他詳細はつるおかランド・バンクHP

ボーイスカウト山形第51団 隊員募集 入団説明会

日9月7日(日)午後2時 場第四学区コミュニティセンター 対年長児・小学生4年生(保護者同伴)、指導者を指す大人 場同団

JICAボランティア秋募集 体験談&説明会

日・場10月4日(土)午前10時～霞城センター(山形市) 15日(土)午後7時～山形市男女共同参画センター(同) 対青年海外協力隊・日系社会青年ボランティア：20～39歳 シニア海外ボランティア：日系社会シニアボランティア：40～69歳 場JICA東北 費022・223・4772 他ボランティア募集期間は10月1日(土)～11月4日(土)

日本語スピーチコンテスト in庄内 出場者募集

日11月30日(日)午前10時 場遊佐町生涯学習センター(遊佐町) 対庄内在住の外国出身者10人 各賞 大賞1人

優秀賞2人(参加賞あり) 申9月30日(土)まで出羽庄内国際村 費25・3600円 他テーマ等は自由。発表時間は5～7分

ギターの貸出しあり 無料体験ギターレッスン(弾き語り系)

時午後6時以降 場市内大西町

相談・その他



9月10日～16日は自殺予防週間 JINNOの健康相談統一ダイヤル

日9月10日(土)～16日(金)午前9時～午後5時(土曜・日曜日、祝日も受付可) 相談電話 費0570・064・556 他期間以外の相談受付は月曜～金曜日午前9時～午後5時(正午～午後1時を除く)

9月11日は「警察相談の日」

警察では、ストーカー、配偶者からの暴力、悪質商法、詐欺などの各種相談に応じています。山形県警察本部相談専用電話 費9110、鶴岡警察署 費28・0110または最寄りの交番・駐在所にご連絡ください。

精神保健福祉士等が相談に応じます 認知症のことで悩んでいませんか?

日火曜・金曜日午後1時30分～4時 相談電話 山形県高齢者総合相談センター 費023・622・6511

成年後見センター・ウィーガルサポート山形支部
高齢者障害者のための成年後見・相続無料相談

回 9月15日 午前10時～午後4時
相談電話 ☎ 023・642・5588

山形大学医学部附属病院 肝疾患相談室

回 月曜・木曜日午後1時～4時 内 医
療情報の提供、地域の専門医療機関の
紹介、公費助成の手続方法 ■ 相談電
話 ☎ 023・628・5881

家庭教育電話相談 ふれあいほっとライン

子育ての悩みは1人で抱えずご相談
ください。子供の相談にも応じます。
回 月曜～金曜日午前9時～午後4時15
分 ■ 相談電話 ☎ 023・630・
2876 山形県教育庁生涯学習振
興室 ☎ 023・630・2872

山形県求職者総合支援センター 求職者の生活・就労相談

回 9月25日 午前10時～午後
5時 ■ 相談電話 ☎ 0800・80
07867

弁護士が相談に応じます 勤労者無料法律相談会

回 9月26日 午後3時～7時（1人当
たり30分） 函 市内、三川町、庄内町
に在住または勤務している方先着8人
場・申 9月25日 まで東北労働金庫鶴
岡支店 ☎ 22・3147へ

解雇など労使間のトラブルでお悩みの方 労働相談会

回 9月28日 午前10時～午後3時 場
勤労者会館 函 労働者、事業主等 申
山形県労働委員会 ☎ 023・630・
2793

登記供託手続、隣地との境界、人権問題など 山形地方務局 無料相談会

▼ 全国一斉！法
務局休日相談所
法務局職員、司
法書士、土地家
屋調査士、人権
擁護委員、公証
人が相談に応じます 回 10月5日 午
前10時～午後4時 場 庄内産業振興セ
ンター



▼ 県内一斉！法務局夕方相談会 法務
局職員が相談に応じます 回 10月7日
午後5時15分～7時 場 法務局鶴岡
支局

▼ 共通 回 10月3日 まで法務局鶴岡
支局 ☎ 22・1003へ 他 当日受付可

外国出身者を対象に、母国語での相談に応じます 山形県国際交流センター 外国人相談窓口

■ 相談曜日 日本語・英語：火曜～土
曜日 中国語：火曜・金曜日 ポルト
ガル語：水曜日 韓国・朝鮮語：木
曜・土曜日 タガログ語：金曜日 時
午前10時～午後2時（日本語・英語は
午後5時まで） ■ 相談電話 ☎ 02
3・646・8861 他 詳細は同セ
ンターHP

鶴岡年金事務所内「協会けんぽ」 窓口の閉鎖について

同事務所内の全国健康保険協会（協
会けんぽ）の窓口は、9月30日 まで閉
鎖されます。10月1日 以降、健康保
険の給付・任意継続健康保険・健診に
関する申請書類は、直接または郵送で
同協会山形支部にご提出ください（年
金や事業所に関する申請書類は、引き
続き同事務所です受け付けます）。
回 同協会山形支部 ☎ 023・629・
7225 他 申請書類は同協会HP

水環境を守るために浄化槽 の法定検査を受けましょう

浄化槽をお持ちの方（浄化槽管理者）
は、浄化槽保守点検業者や浄化槽清掃
許可業者による保守点検や清掃とは別
に、県の指定検査機関（山形県水質保
全協会 ☎ 0237・48・2469）に
よる年1回の法定検査を受けることが
義務付けられています。

「みんなで歩こう！里山あるき2014」 記念Tシャツを販売します

①高館山・上池・下池コースと②羽
黒山・修験のみちコースの開催時、一歩
かなければ歩けなくなるTシャツ（色
は黄色と灰色）を販売します。

販売日時・場所

① 9月20日 午前
9時～大山地区イベント広場 ② 9月
21日 午前8時30分～羽黒山随神門
費1,000円（当日は1,300円）
申 9月19日 までスポーツ課 ☎ 25・8
131へ 他 イベント開催後も購入可

荒沢ダム湖から引き上げた 流木を無償で提供します

回 9月16日 からの月曜～金曜日（祝
日を除く）午前10時～午後3時（な
くなり次第終了） 場 荒沢ダム展望台
対流木（1人当たり軽トラック1台分。
樹種は長さ約70cm、径5～30cm）を積
み込み運搬できる方（売却目的は対象
外） 函 庄内総合支庁荒沢ダム管理課
☎ 55・2021 他 詳細は山形県HP

地元買物支援事業 温海地域限定共通商品券

1万1,000円分の商品券（期限
付き）を1万円で購入できます。
■ 販売・使用期間 10月1日～来年
1月31日 函 出羽商工会温海支所 ☎
43・2411 他 抽せんで毎月10人に
1,000円の商品券をプレゼント

自衛官等採用試験 （平成27年4月入校）

募集種目	試験日	1次試験会場
防衛大学校 学生（一般 ・前期）	1次：11月8日 ① 2次：12月9日 ② 3次：13日 ③	山農学部
防衛医科大 学校（医学 科学生）	1次：11月1日 ① 2次：12月17日 ② 3次：19日 ③	山形地方合 同庁舎（山 形市）
防衛医科大 学校（看護 学科学生）	1次：10月18日 ① 2次：11月29日 ② 3次：30日 ③	鶴岡地方合 同庁舎

■ 受付期間 9月5日～30日 函
自衛隊山形地方協力本部鶴岡出張所 ☎
22・0466

きらりと輝く人

仕事や趣味など、様々な分野で目標に向かって、生き生きと輝いている市民の皆さんを紹介していきます。

「手作り」の力で出会い、つながり、集える場所を くしびきこしゃってプロジェクト (櫛引)



櫛引地域の20代～30代の若者を中心に、14人の有志が設立した「くしびきこしゃってプロジェクト」。「こしゃってマルシェ」と銘打つイベントを企画し、第1回目を7月27日に開催。約700人が訪れました。



自分たちが暮らす地域の自然や文化を見詰め直す、面白さやすばらしさに改めて気付くことがあります。このような魅力を共有し、人と人、人と物がつながることで、地域の元気づくり結び付けていきたいとの思いで、今年2月に「くしびきこしゃってプロジェクト」を立ち上げました。

メンバー同士で、人や物のつながりの場所をどのように「こしゃって(作って)」いくつか検討を重ね、農・食・手仕事がキーワードの丹精込めた品々がそろった「マルシェ(市場)」の開催を計画しました。初めてのイベントのため試行錯誤の連続でしたが、机や椅

子、看板等を地元木材で手作りするなど、楽しみながら準備を進めました。

初回のマルシェでは、採れたての農産物やこだわりの料理、手作り雑貨などを扱う県内の29の作り手が出店。楽器作りやそば打ちなど体験型ワークショップも行いました。「また参加したい」という声が多く寄せられ手応えを感じています。自分たちも一緒に学び、楽しみながら、多くの人たちが出会い、つながり、集える場所づくりを、これからも続けていきます。今回は、10月26日㊤に櫛引庁舎南側緑地で開催します。皆さんのご来場をお待ちしています。

町商工会 園遊佐町企画課 ☎ 0234・72・4523

遊佐町
スーパード・チエロ・アンサンブル・
トウキョウ in Yuzasa 2014

日9月27日㊤午後2時・7時 園遊佐町生涯学習センター 日本のおトツプチェロ奏者12人のアンサンブル 費前売り券：2,000円 当日券：2,500円(高校生以下無料) ■チケット取扱い 同センター、遊佐町商工会 園遊佐町企画課 ☎ 0234・72・4523

庄内町
駅前ふれあい朝市

日9月27日㊤午前6時30分～7時30分 場余目駅前ふれあいひまわり広場 園庄内町商工観光課内「駅前ふれあい朝市の会」事務局 ☎ 0234・42・0138

酒田市
酒田市民芸術祭開幕式典・公演

日9月14日㊤ 随式典：午後1時 開幕公演(加盟団体出演の創作舞台)：午後2時 場希望ホール 費500円(高校生以下・協賛証お持ちの方無料) ■チケット取扱い 同ホール、酒田市総合文化センター 園同ホール内「同祭実行委員会」事務局 ☎ 0234・26・5450 他同ホール内での作品展示は午前10時～午後3時

酒田市
竹田鎮三郎展
メキシコの大地・生命への讃歌

くるくる くるくる 庄内

広域情報掲示板

各種相談窓口

※主に市が開設している暮らしに関する相談窓口を紹介します。
その他の様々な悩みごとは「総合相談」へお問い合わせください。

内 容	相談窓口・電話番号	相 談 日 時 等
総合相談(身近な悩みや心配ごと等)	鶴岡市総合相談室 ☎0120 - 866 - 294	月曜～金曜日(祝日は除く) 9:00～16:00
消費生活相談	消費生活センター ☎25 - 2982	月曜～金曜日(祝日は除く) 9:00～16:00
内職相談、若年者職業紹介	鶴岡ワークサポートルーム ☎25 - 2215	
教育相談(体罰その他教育全般)	教育委員会学校教育課 ☎57 - 4864	月曜～金曜日(祝日は除く) 9:00～17:00
// (障がいのある子の就学)		
// (青少年の健全育成)	青少年育成センター ☎0120 - 783 - 748	
// (不登校・いじめ・発達等)	教育相談センター ☎23 - 9351	月曜～金曜日(祝日は除く) 9:00～16:00
子育て・家庭児童相談	子ども家庭支援センター ☎25 - 2741	
高齢者に関する相談	鶴岡市地域包括支援センター ☎29 - 4180	月曜～金曜日(祝日は除く) 8:30～17:15
障害者に関する相談(身体・知的・精神・児童)	障害者相談支援センター ☎25 - 2794	

今月の各種相談窓口開設日 9/4～10/3

内 容	問 合 せ	相 談 日 時 ・ 会 場 等
	本所市民課 ☎内線158	9日 ☎14:00～16:00・市役所本所
	藤島庁舎総務企画課 ☎内線214	26日 ☎13:00～15:00・藤島ふれあいセンター
行政相談 (行政相談委員)	羽黒庁舎総務企画課 ☎内線227	16日 ☎13:30～15:30・羽黒福祉センター
	櫛引庁舎総務企画課 ☎内線213	10月1日 ☎10:00～12:00・産直めぐり
	朝日庁舎総務企画課 ☎内線410	16日 ☎13:30～15:30・朝日山村開発センター
	温海庁舎総務企画課 ☎内線312	29日 ☎13:00～15:00・温海ふれあいセンター
登記相談(司法書士)	本所市民課 ☎内線158	18日 ☎14:00～16:00・市役所本所
休日年金相談	日本年金機構鶴岡年金事務所 ☎23 - 5040	13日 ☎9:30～16:00(要予約)・同事務所

休日診療

☎健康課(にこ♥ふる) ☎内線362

●急な病気の際は……休日夜間診療所 ☎23 - 5678

- ・開所日 <日曜日、祝日、年末年始> ① 9:00～11:30
② 13:30～16:30
③ 18:00～20:30
- <上記以外の月曜～土曜日> ④ 19:00～21:30

・診療科 内科、小児科、外科(②のみ)

※小児科は、①のみ専門医が診察します。

●休日の歯痛の際は……休日歯科診療所 ☎23 - 0372

- ・開所日 <日曜日、祝日、年末年始> ① 9:00～12:00
② 13:00～15:00

献血 9/4～10/3

献血会場で骨髄ドナー登録もできます

☎健康課(にこ♥ふる) ☎内線362

月 日	受付時間	会 場
9. 10 ☎	9:30～11:30	株バイトルネット鶴岡支店
//	13:30～15:30	ネットトヨタ山形株鶴岡店
13 ☎	10:00～11:30	鶴岡協同の家こびあ
//	13:00～16:00	//
21 ☎	9:30～11:30	温海ふれあいセンター
//	13:00～15:30	//

鶴岡市役所 本所	〒997-8601 (メールアドレス) (ホームページ) (窓口受付時間)	山形県鶴岡市馬場町9-25 ☎0235-25-2111 FAX0235-24-9071 tsuruoka@city.tsuruoka.lg.jp http://www.city.tsuruoka.lg.jp 月曜～金曜日(祝日・年末年始除く) 午前8時30分～午後5時15分
藤島庁舎	〒999-7696	市内藤島字笹花25 ☎64-2111
羽黒庁舎	〒997-0192	市内羽黒町荒川字前田元89 ☎62-2111
櫛引庁舎	〒997-0346	市内上山添字文栄100 ☎57-2111
朝日庁舎	〒997-0492	市内下名川字落合1 ☎53-2111
温海庁舎	〒999-7205	市内温海戊577-1 ☎43-2111

→メールは
こちらから



→ホームページは
こちらから



《人口と世帯》(平成26年7月31日現在)
住民基本台帳人口合計: 133,577人
(男: 63,621人、女: 69,956人)
世帯数: 48,397世帯