

広報つるおか

# TSURUOKA

# 11

Tsuruoka Public Relations

2023 / 令和5年

No.308

特集

通いの場でフレイル予防！

この地域で  
ずっと元気に  
暮らすために

鶴岡西地域包括支援センターの職員と地域で活動する皆さん  
場所：地域交流カフェ「めっけ」（思恩会福祉ヴィレッジ内）

# この地域で ずっと元気に 暮らすために

通いの場で  
フレイル予防!



鶴岡西地域包括支援センター  
所長 佐藤 瑞紀 さん

問合せ 本所長寿介護課 ☎29-4180



## 「健康寿命」を延ばすために

市内の高齢化率は令和4年度末で36%を超え、要介護認定率の上昇が懸念されるため、健康寿命を延ばしていく必要があります。健康寿命とは、日常生活を自立して健康的に送ることができる期間のことです。

健康寿命を延ばすためには、まずは「フレイル」を予防することが大切です。フレイルとは、病気ではないけれど、筋力や心身の活力が低下して介護が必要になりやすい、健康と要介護の間の「虚弱な状態」のことです。フレイル予防には、運動習慣や栄養、口腔機能の維持はもちろんのこと、地域とのつながりや社会参加が重要です。

市では、フレイル及び介護予防活動の一つとして「いきいき百歳体操」を推進しています。週に1回以上の継続した体操で筋力が維持でき、活動的な生活につながります。また、1人では続かない運動も、地域の人が集まる「通いの場」に参加することで、人とつながりながら楽しんで取り組むことができます。今回は、フレイル予防に取り組み市内の団体の活動を集集します。

## 筋トレサークル粋々男塾

市内でいきいき百歳体操に取り組み参加者の男女内訳を見ると、女性8割・男性2割と、男性の参加率が低い状況にあります。

大山地区の男性が集まり活動する「筋トレサークル粋々男塾」。正式に会ができて活動を始めたのは平成28年1月です。市内に男性だけのグループは現在4団体あり、粋々男塾がその先駆けです。「8年間続けてこられた理由は、メンバーの声も大事にし

体操を始める前に、必ず10分間おしゃべりします



菅原 喜美 さん 佐藤 誠子 さん

## ゴトウー Gotou 100才体操

本格的に活動を始めたのは令和2年のこと。今は会員が28人いて、内2人が男性です。地区一帯に牛乳配達をして

ながら、楽しさや遊び心を忘れずに取り組んできたこと。体操や筋トレのメニューも年齢を重ねたメンバーに合わせてたものなんだそう。「最初は集まって面白ければいい。そうでないと長続きしないと思

ちがとこの役  
分たのた  
やれる人  
で、人に  
に立れば  
うれしい



代表 三浦 次雄 さん

いた喜美さんが、みんなに声を掛け広がっていき、メンバーが増えていきました。

加茂地区はエリアが広いので、遠い町内では乗り合わせで来ることもあります。通いの場は地域の支え合いがあつてこそのものであり、「車で送ってくれる人がいるから参加することができる」という人もいます。

地区のお茶のみサロン「cafeかもくん」の代表や民生委員も担っている佐藤誠子さんは、ある日、生活支援コーディネーター(※)の小野

うんです」と三浦さんは話します。また、三浦さんは「男性が参加するた

めには、女性からの声掛けが有効だと考えています。直接ではなくても何かの動機付けを与えることが必要」と言います。このことは、以前鶴岡西地域包括支援センターエリア(大山・加茂・湯野浜・西郷地区)の交流会が行われたときに、加茂地区の「gotou 100才体操」代表の菅原喜美さんにも伝えていました。

マリさんに、担い手養成研修の参加を勧められ受講します。この研修は、介護予防等に関する事業の新たな担い手を養成するもので、通いの場見学も必修となっています。誠子さんは小野さんと一緒に櫛引地域の「猫の手」のほか、大山の「粋々男塾」の見学にも行きました。実際に男性だけで活動をしているグループを見て、以前から加茂の男性にも参加してほしいと思っていた誠子さんは、同じように考えていた喜美さんに相談します。



※高齢者やその家族が暮らしやすい環境を実現するために、地域の方々と支え合う仕組みを考え、課題解決の手伝いをする。小野さんは鶴岡西地域包括支援センターで同職を担っている。

ぜひ挑戦してみてください

## 「つるおかまぐまぐでゅ～体操」 始めました

市は今年3月、認知症予防にも効果が期待できる脳トレ体操を作成。9月には第2弾も完成しました。難易度が低い体操と高い体操の2つのバージョンがあり、自由に選ぶことができます。

脳を活性化させるため、あえて「頭の中が「まぐまぐどなる、ような動き」を取り入れ、リズムカルに指先や手足を動かします。

実際に、体操を体験した方からは、「みんなで笑いながら楽しく体操できる」「頭がまぐまぐして、脳への刺激になる」と、大変好評でした。

体操のイメージはこちらの動画でご覧いただけます（ユーチューブ）



「難しの～」とまぐまぐしながら、まぐまぐでゅ～体操に挑戦する加茂GGクラブの皆さん



鶴岡西地域包括支援センター  
生活支援コーディネーター  
おの  
小野 マリ さん

## 地域につながりができるよう 皆さんの社会参加を後押し

今どこの地域もコミュニティが希薄化してきています。そういった中でも、おしゃべりできる場所があり、近所の人と声を掛け合うようなつながりができる、支え合いのある地域になっていけたらと思っています。

とにかく地域の人と話をすることから始めて、人と人がつながり、更に地域がつながるように皆さんを支援していきたいですね。



体操もおしゃべりも、みんなが楽しみにして来ているのが、見て分かります。



左から田村幹雄さん(代表)、村上弘喜さん(副会長)、土屋仁さん(会長)、佐藤一郎さん(副会長)



田村さんは、毎回活動報告を作り、会員のグループLINEで共有しています。

## 加茂GGクラブ

誠子さんはcafeかもぐんで「男性限定の料理教室を企画し、昨年11月1日に開催。そこで小野さんが「体操してみませんか」とみんなに話をし、参加した田村さんは土屋さんに相談。すぐに「やろう」となり、そこからはとんとん拍子に進み、同月29日に第1回の体操が行われました。今では男性だけの団体の中で一番多い18人で活動しています。

メンバーには、一人暮らしの方や、高齢者のみ世帯の方も多くいて、お互いの安否確認もできると会長の土屋さんは言います。  
介護予防に関する講座や料理教室などを企画することもありますが、毎回必ず百歳体操はやると決めています。「やっぱり毎週することで自分の変化も感じられるし、それならこうしようとか頭で考えることにもなる」と、通いの場で体操をすることの意義を村上さんは語ります。  
一郎さんは「自分の健康のためもあるけど、結局はみんな週1回のこの日を楽しみにしている」と始めてもうすぐ1年の活動を振り返りました。

11月は「ねんきん月間」、11月30日(いいみらい)は「年金の日」です！  
知っておきたい国民年金のこと

問鶴岡年金事務所 ☎23 - 5040、本所国保年金課 ☎35 - 1294 または各地域庁舎市民福祉課へ

◆国民年金制度とは

老後の生活や障害を負ったときなどに備え、国の負担と加入者が納めた保険料によって、国民全体で互いを支え合う国の制度です

◆加入対象者

国内に住所がある20歳以上60歳未満の全ての方

◆保険料

月額 1万6,520円 (令和5年度)

◆保険料の納付方法

第1号被保険者には、日本年金機構から納付書が送付されます。口座振替やクレジットカード納付、前納制度を利用すると納め忘れがなく便利です  
※令和5年2月から、スマートフォンアプリによる電子決済も可能になりました。

◆前納制度の例(申込み期限あり)

◇現金で1年分を一括で納付…3,520円割引(クレ

ジットカード納付も同額割引)

◇口座振替で1年分を一括で納付…4,150円割引

◆保険料の納付が困難な方は

納付が免除または猶予される制度もあります

◆国民年金にはこんな給付があります

▷老齢基礎年金 保険料を納めた期間等の受給資格期間が10年(120月)以上ある方が、原則として65歳から受け取る年金

▷障害基礎年金 病気やけがで体に障害が残った場合、一定の支給要件を満たす方が受け取る年金

▷遺族基礎年金 国民年金の被保険者が亡くなったとき、その方によって生計を維持されていた「子のある配偶者」または「子」で、一定の支給要件を満たす方が受け取る年金

▷その他の国民年金独自給付 寡婦年金、死亡一時金、短期在留外国人の脱退一時金 等

鶴岡年金事務所年金相談

◆平日相談 月曜～金曜日午前8時30分～午後5時15分(月曜日は午後7時まで) ※原則予約制です。

◆休日相談 毎月第2土曜日午前10時～午後3時 ※完全予約制です。

◆持ち物 年金手帳または基礎年金番号通知書、身分証明書、本人以外の場合は委任状と代理人の身分証明書

「ねんきんネット」のご案内

「ねんきんネット」を利用すると、パソコンやスマートフォンからいつでも年金記録が確認できるほか、様々な機能が利用できます。ご自身の年金記録等を確認し、将来の生活設計を考えてみませんか。

■利用可能な機能

- 年金記録の確認 ○将来の年金見込額の試算
- 電子版「ねんきん定期便」の閲覧 ○受給に関する各種通知書の確認 など

■利用方法

マイナポータルまたは日本年金機構HPからログイン



※利用方法については同機構HPをご覧ください。

☆ねんきんネットナビダイヤル ☎0570 - 058 - 555 / ☎03 - 6700 - 1144 (050から始まる電話の場合)

▼年末調整や確定申告のときは、今年中に納めた国民年金保険料は、全額が社会保険料控除の対象です(過去の保険料や、同一生計家族の保険料を納めた場合も同様)。領収証書や日本年金機構で発行する控除証明書をご準備ください(添付が義務付けられています)。

▼社会保険料(国民年金保険料)控除証明書について 10月下旬から11月上旬にかけて、日本年金機構から控除証

年末調整や確定申告に向けて  
国民年金のお知らせ

年金・税

会場・申同校 ☎22・1919

目：19日(金)午前9時(面接) ■試験

着) ■試験日時・科目 1日目：1

月18日(土)午前9時(国語(古典を除く)、

数学I、英語I・II、小論文) 2日

午後5時(年末年始を除く。5日必

修業年数 3年(昼間) ■願書受付

12月11日(月)～来年1月5日(金)午前9時

集人数 20人(推薦入学者含む)

上の学力があると認められた方

対高校を卒業した方及び来年3月に高

校卒業見込みの方、高校卒業と同等以

上の方

看護学生募集(一般入試)

庄内看護専門学校

市内

市政

明書が送付されます。10月以降に納付した保険料は、申告等の際、領収証書を添付してください（10月以降に今年初めて保険料を納付した方の証明書は、来年2月上旬に送付されます）。

☎鶴岡年金事務所 ☎23・5040、本所国保年金課 ☎35・1294または各地域庁舎市民福祉課へ

### 11月11日～17日は 税を考える週間

令和5年度納税標語最優秀作品は、「納税は 暮らしを守る 第一歩」です。市税は、安全・安心な生活の維持、健康・福祉の充実、道路等の社会基盤の整備、教育・産業の振興等、皆さんの「健康で豊かな生活」を実現するための、身近な行政サービス・施策の重要な財源です。

市ライン公式アカウントでは、各税目に関することや課税・納税に関するよくある質問（税に関するFAQ）を見ることができ

☎本所課税課 ☎35・1176  
または本所納税課 ☎35・1183へ ☎他市HP



### 事業主の皆さんへ 個人の市・県民税は特別徴収で納めましょう

個人の市・県民税の特別徴収は、事業主が従業員に毎月支払う給与から市・県民税を差し引き、従業員に代わって各従業員の1月1日現在の住所地で

ある市町村に毎月納入する制度です。地方税法の規定によって、所得税を源泉徴収する義務がある事業主には、原則として従業員の市・県民税を特別徴収する義務があります。「退職した」「不定期雇用である」といった特段の理由がない限り、事業主や従業員の希望で普通徴収（個人で納付）を選ぶことはできません。

▼特別徴収のメリット 従業員個人が金融機関等で納める手間がなくなり、納め忘れの心配もありません。また、普通徴収の納期は年4回ですが、特別徴収の納期は年12回なので、従業員の1回当たりの負担額が少なくなります。

▼納期の特例 従業員が常時10人未満の事業所等は、申請によって、納期を年2回にまとめることができます。

☎本所課税課 ☎35・1163

### 子育て・教育

#### 児童に関する 各種手当のお知らせ

▼児童手当 ☎中学校3年生までの児童を養育している方 ■支給月額 ▼0歳～2歳：1万5、000円 ▼3歳～小学校修了前（第1子・2子）：1万円 ▼同（第3子以降）：1万5、000円 ▼中学生：1万円 ▼所得が一定額を超える場合：5、000円 または支給なし ■支給日 6月・10月・2月の15日 ■支給期間 児童が

15歳に達した年度末まで

▼児童扶養手当 ☎離婚等でひとり親になった場合や、児童の父または母に一定の障害がある場合等で児童を養育している方（受給者等の所得が一定額を超える場合は支給されません） ■支給月額（受給者等の所得で異なります） ▼第1子：4万4、140円～1万410円 ▼第2子：1万420円～5、210円 ▼第3子以降：6、250円～3、130円 ■支給日 奇数月の11日 ■支給期間 児童が18歳に達した年度末まで（障害児は20歳に達した月まで）

▼特別児童扶養手当 ☎身体や精神に重度～中度の障害がある児童を在宅で養育している方（受給者等の所得が一定額を超える場合は支給されません） ■支給月額 ▼1級障害：5万3、700円 ▼2級障害：3万5、760円 ■支給日 4月・8月・11月の11日 ■支給期間 児童が20歳に達した月まで

▼共通 ☎本所子育て推進課 ☎26・0176または各地域庁舎市民福祉課へ

### 11月はオレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン

児童虐待は社会全体で解決すべき問題です。あなたの1本の電話で救われる子供がいます。そして、子育てに悩む保護者を支援するための大きな一歩になります。「虐待かも」と思ったら、すぐに連絡してください。連絡者や内

容に関する秘密は守られます。

■連絡先 児童相談所全国共通3桁ダイヤル ☎189（いちはやく） ☎子ども家庭支援センター（にこふる） ☎25・2741 ☎他11月1日～10日 ☎にシンボルカラーのオレンジにちなみ、荘銀タクト鶴岡でオレンジ・ライトアップを実施します

### 生活・その他

#### 11月12日～25日は女性に対する暴力をなくす運動期間

夫やパートナーからの暴力、性犯罪、売買春、セクシュアル・ハラスメント、ストーカー行為等の女性に対する暴力は決して許されるものではありません。1人で悩まず、ご相談ください。1人では気付かなかった解決方法が見つかるかもしれません。

▽性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センター ☎#8891

▽DV相談ナビ ☎#8008

期間中、運動のシンボルであるパープルリボンにちなみ、荘銀タクト鶴岡でパープル・ライトアップを実施します。また、図書館では関連図書コーナーを設置します。

☎本所政策企画課 ☎35・1184

#### 新しい大山コミュニティセンターが11月1日にオープン!

■所在地等 友江町23番71号 ☎33・3

催し等の中止・延期など、情報が変更となる場合があります。各担当課や主催者などへのお問合せ、またはホームページ等でご確認ください。

213 〇本所コミュニティ推進課  
35・1203 〇他使用目的や団体によ  
って使用料の加算や減免措置あり。市  
HP

**排水設備工事責任技術者  
登録の更新申請について**

山形県下水道協会に登録があり、登  
録の有効期限が来年3月31日となつて  
いる責任技術者は、登録更新の手続き  
が必要です。

■更新申請 11月1日④～30日④に上  
下水道部お客さまセンター ☎23・76  
10へ

**災害テレホンガイドの  
電話番号が変わります！**

11月1日④正午から、災害テレホン  
ガイドの電話番号が変わります。変更  
後の電話番号は、☎050・5536  
・7068です。災害発生状況の問合  
せは、災害テレホンガイドまたは市HP  
の「消防出動情報」で確認してくださ  
い。

〇消防署通信指令課 ☎22・  
8321



**11月9日は119番の日  
なるべく固定電話から通報を！**

消防に対する正しい理解と認識を深  
め、防災意識の高揚や地域ぐるみの防  
災体制を確立することを目的に、総務  
省消防庁では11月9日を「119番の  
日」としています。

近年、携帯電話等からの119番通  
報が増えています。しかし、位置情報  
(GPS) が無効の携帯電話等からの  
通報では、場所の特定に時間が掛かる  
場合があります。事前に携帯電話等の  
位置情報を有効にしてください。  
近くに固定電話がある場合は、なる  
べく固定電話から通報すると携帯電話  
等より早く場所を特定でき、迅速な出  
動につながられます。

〇消防署通信指令課 ☎22・  
8321 〇他市HP



**「火を消して不安を消してつなぐ未来」  
秋の火災予防運動**

11月9日④から15日④までの一週間、  
秋の火災予防運動を実施します。これ  
からの時期、暖房器具など火を取り扱  
う機会が多くなります。一人ひとりが  
火災予防を心掛け、安全なまちづくり  
を目指しましょう。

〇消防本部予防課 ☎22・8332

**Jアラートの全国一斉情報  
伝達訓練を実施します**

地震・津波などの災害が発生した場  
合、その緊急情報は、全国瞬時警報シ  
ステム(Jアラート)によって、瞬時  
に国から市町村に伝えられ、住民の皆  
さんに伝達されます。

訓練当日は、防災行政無線での試験  
放送が行われますので、災害等と間違  
えないよう注意してください。

〇11月15日④午前11時頃 ■放送内容

チャイム音↓「これは、Jアラートの  
テストです」3回↓「こちらは、防  
災つるおかです」↓チャイム音 〇本  
所防災安全課 ☎35・1204

**11月はエコドライブ推進月間**

燃費が良くなり、地球環境にも優し  
いエコドライブへのご協力をお願いし  
ます。ふんわりアクセルや車間距離の  
保持は安心・安全につながります。

〇本所環境課 ☎26・0139

**今年もやりましょう  
ウォームビズ**

ウォームビズは、過度な暖房に頼ら  
ず、冬を快適に過ごすライフスタイル  
です。電力による冷暖房の省エネ効果  
は、夏よりも冬の方が大きく、効果的  
に電気代を節約できるメリットもあり  
ます。ウォームビズへのご協力をお願  
いします。

〇本所環境課 ☎26・0139

**スプレー缶等の  
ごみの出し方に注意！**

スプレー缶、カセットボンベ、ライ  
ター等を捨てる際は、必ず中のガスを  
使い切り、市指定の青色のごみ袋「金  
属・その他」に入れましょう。缶を振  
って音がするときは中身が残っていま  
す。ガスが残っていると、ごみ収集車  
やごみ処理施設での火災につながりま  
す。また、LPガス(プロパンガス)

ボンベは販売店に返却してください。  
〇廃棄物対策課 ☎22・2848

**設置から10年経過していませんか？  
住宅用火災警報器**

火災による逃げ遅れを防ぐため、全  
ての住宅に住宅用火災警報器の設置が  
義務付けられています。設置から10年  
が経過すると、正常に作動しない可能  
性があるため、日頃から点検と清掃を  
行い、異常があれば交換しましょう。

〇消防本部予防課 ☎22・8332

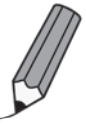
**狩猟期間における  
銃猟自粛区域について**

集落や工業団地等が近接している区  
域での銃による狩猟は、大変危険です。  
近隣住民等の人身事故防止のため、次  
の河川の周辺では銃を使った狩猟の自  
粛をお願いします。また、発砲音・空  
葉莖等で迷惑にならないよう、狩猟者  
は法令とマナーを遵守してください。

〇内川：寿集落南端から庄内南工業  
団地村東橋までの区間 ▽大山川：中  
柳原集落今世橋周辺、石山・楯川原集  
落津利橋周辺 ▽京田川：長沼十文字  
集落周辺 ▽羽黒地域：高寺周辺用排  
水路 〇本所農山漁村振興課 ☎35・1  
298

**けがをした野生の鳥獣など  
を見つけたら**

野生の鳥獣は、様々な病原菌を持っ  
ている場合があるため、決して触らな



毎朝、仏壇に手を合わせる。物心付く頃からの習慣となっている。妻子を連れて故郷にUターンしてからは、併せて神棚も拜むようになった。先日、長女が友人を連れて我が家に宿泊した際に、仏壇の上に神棚がある、この地域の伝統的な形式について説明した。我が家の裏は三森山、通称モリ山になっている。お盆に送られた霊は里にほど近い森に集まりやがては月山や鳥海山といった更に高い山へ行く、と考えられてきた。

10月7日、黒川能の里王祇会館において、開館20周年を記念した事業が行われた。元榊引庁舎支所長の佐藤浩氏による記念講話では、「王祇会館設立当時の思い出」が語られ、なるほど、この施設の整備に当たって農林水産省の補助事業・中山間地域総合整備事業が活用されたことや平成15年に開催された国民文化祭・やまがた2003の民俗芸能「能の祭典」の実施に間に合うように開設されたことがよく分かった。売れっ子アナウンサーだった元NHKの鈴木健二氏による講演や、岩手県平泉町の毛越寺に伝わる能「留鳥」が上演されたことなども貴重な映像とともに紹介され、興味深かった。榊引ケーブルテレビジョンによる当時の映像が残されており、アーカイブ(情報やデータを整理し、保存・保管すること)の重要性にも改めて気付かされた。

黒川能と観世流との仕舞の共演では、その違いはどこにあるのか、観世流能楽師の清水義也氏による解説講演で、一般の人にも分かりやすく

教えていただいた。神事能である黒川能は、神様と対話する農民の芸能であるのに対し、観世流は、江戸幕府公認の芸能である式楽、つまり武士の芸能である点に大きな違いがある。技そのものではなく、神様と向き合いながら舞う心を継承していることが、今改めて世界からも人々を引き付けているのだと感じた。

黒川能の里「黒川」が、能の関係者に広く知られているように、考えてみると鶴岡市には出羽三山の門前町である「手向」や、サムライゆかりのシルクの「松ヶ岡」、北前船寄港地の「加茂」、しな織の里「関川」、だだちや豆の本場「白山」など、きらりと光る歴史・文化と結び付いた場所がなんと多いことか。そこに共通するものは何か。商業主義に陥らず、本物を継承している地域、ということではないだろうか。

「ほんとうの豊かさ」、それは、やはり物質的な豊かさだけでないのだろう。各地域における自治とともに心が継承されてきたことへの誇り。創造と伝統の街を、市民の皆様お一人お一人の参画の下に大きくしていきたい、そう願いながら今日も手を合わせる。

10月11日、原稿締切りギリギリのタイミングで、温海地域の越沢自治会が第62回農林水産祭におけるむらづくり部門で内閣総理大臣賞受賞のニュースが飛び込んできた。在来作物である越沢三角そばを活かした活動、本物の味とむらが私たちの街にはある。

皆川 治

いでください。けが・衰弱した野生鳥獣は、弱っていても自然に回復する力を持つています。そのまま見守ってください。

重症と思われる場合は、本所農山漁村振興課 ☎ 35・0145、各地域庁舎産業建設課または庄内総合支庁環境課にご連絡ください。

家畜伝染病の防疫対策のため  
施設利用を休止する場合があります

市内畜産農家で、鳥インフルエンザ等の家畜伝染病が発生した場合、次のいずれかの施設を防疫対策のための現場事務所として利用します。その際は、安全確保のため通常の施設利用を休止しますので、ご理解とご協力をお願いします。

- 対象施設 藤島体育館、羽黒体育館、榊引スポーツセンター、榊引生涯学習センター、温海温泉林業センター
- 期間 防疫対策開始から6日間程度
- 本所農政課 ☎ 35・1295

道路上にはみ出した樹木等の  
適正な管理について

道路上に、私有地から樹木等がはみ出していると、歩行者や自動車の通行の妨げになります。また、冬期間に除雪車が通行できず、交通障害を引き起こすこともあります。安全・安心に道路を利用できるように、枝打ちや伐採等の適正な管理をお願いします。

■本所土木課 ☎ 35・1403 または各

地域庁舎産業建設課へ

不審な漂流物や人物を見つけたら近づくず通報を！

木造船等の不審な漂流・漂着物や不審な人物を見つけたら、近づくず、すぐに通報してください。

- ▽陸上は110番(警察)
- ▽海上は118番(海上保安庁)
- 本所防災安全課 ☎ 35・1204

「認知症マップ」の愛称が  
決まりました

認知症ケアに活用している「マップ(筒状のニット製品)」の愛称募集に31件の応募がありました。選考の結果、愛称は榊引老人福祉センターの方が考えた「つるマップ」に決定しました。

■本所長寿介護課 ☎ 29・4180

一般財団法人自治総合センターの助成事業  
宝くじの助成金で整備しました

同センターの宝くじの社会貢献広報事業で整備しました。

- ▼一般コミュニケーション助成事業 ①遊具の整備(馬渡自治会) ②榊引庁舎総務企画課 ☎ 57・2111



- ▼同 ③エアコンほかコミュニケーション活動用備品の整備(宮名自治公民館)



④温海庁舎総務企画課 ☎ 43・4611

# まちとぴ!

MachiTopi!  
Tsuruoka City  
Hot topics!

Pick up  
Topics!

鶴岡 | 10.1

## 消防フェスティバルが4年ぶりに開催!



小雨の中、肌寒さを吹き飛ばすように、消防音楽隊によるにぎやかな演奏で開幕。消火器や心肺蘇生法など様々な体験コーナーが用意され、子供たちは楽しく教わっていました。昼前には雨もやみ、青空の下で水陸

両用車を使った特別救助隊の訓練を披露。障害物を難なく乗り越えて救助を完了する姿に、観覧した人は思わず見入っていました。多くの家族連れでにぎわい、消防を身近に感じることができた1日となりました。

羽黒 | 10.8

## シルクガールズin松ヶ岡～鶴岡シルク発祥の地で魅せる～



鶴岡中央高校の生徒によるファッションショーが松ヶ岡開墾場五番蚕室で開催。シルクを使った自作の衣装を着ながら登場すると、会場は大きな拍手に包まれま

した。また、郷土料理のいもごぼた餅の振る舞いや、まゆ玉クラフト体験もあり、子供から大人まで多くの人が楽しいひとときを過ごしました。



## 市民公開セミナー「天腎祭」

鶴岡 | 9.24



心臓と腎臓の関係等を循環器内科医師の長島義宜氏が講演。腎臓病などを予防するための減塩術や運動療法も学べ、充実したセミナーとなりました。

## なし・なし・なし作戦

櫛引 | 9.25



「交通事故なし、飲酒運転なし、犯罪なし」。“なし、にちなんで櫛引産の和梨を配りながら、産直あぐりを訪れたドライバーに交通安全を呼び掛けました。

## 「つるおか市民で歌う第九」が初開催！

鶴岡 | 9.30



市民公募で結成された約90人の「タクトつるおか合唱団」。4月から練習を重ね、山形交響楽団の重厚な演奏とともに歓喜の歌を歌い上げました。

## 産直あさひ・グー きのこまつり

朝日 | 10.1～22



地元で採れた大きな舞茸やなめこなどがぎっしり並べられて販売。来場者は、おいしいきのこ汁を味わいながら、秋の食材選びを楽しみました。

## 温海地域乗合タクシーの愛称は「湯ったり号」！

温海 | 10.2



10月2日からの本格運行を記念してセレモニーを開催。地域住民に見守られながら、愛称命名者への記念品贈呈と愛称に込めた思いの発表が行われました。

## つるおかひょうげんの花2023

鶴岡 | 10.6～15



市内に住む障害のある方の作品などを展示。絵画や工作、俳句など思い思いに表現した作品が会場全体に咲き乱れ、訪れた人はじっくり鑑賞していました。

# つるおか 情報パレット

EVENT

注) 掲載情報の詳細は、問合せ・申込み先に問い合わせるかHP等で確認してください。費がないものは原則無料です。  
**申**があるものは事前の申込みが必要です。  
**■掲載希望の方は…**本所総務課 ☎35 - 1117へ  
 原稿締切日は発行月の前々月25日です。掲載対象は発行月の4日以降の催し等です。市内で開催され、対象の市民が多いものを優先。編集の都合上、掲載できない場合があります。掲載が不適当と市が認めるものは掲載できません。



催し

## 藤島歴史公園「Hisu花」 藤島イルミネーション

日11月3日(金)〜来年1月8日(月)午後4時30分〜9時30分 **場**同公園 **内**  
 約15万個のイルミネーション点灯  
**日**11月3日午後3時〜8時に点灯式やライブ等のイベントを実施。インスタグラム



テーマは「耕(たがやす)」

## 山大学部大学祭「鶴寿祭」

日11月4日(土)・5日(日)午前10時〜午後5時 **場**同学部 **内**ステージ発表、野菜販売、模擬店等 **日**同祭実行委員会 ☎28・2911 **他**インスタグラム

後5時 **場**同学部 **内**ステージ発表、野菜販売、模擬店等 **日**同祭実行委員会 ☎28・2911 **他**インスタグラム



## 1皿120円の料理バイキング 山のうつつおまつり

日11月5日(日)午前10時30分〜午後2時 **場**・間産直あさひ・グリー ☎58・1455 **他**持ち帰り販売のみ

## 劇団民藝公演

## 『おんむねのやま』

日11月6日(月)午後6時30分 **場**荘銀タクト鶴岡 **日**演劇鑑賞会鶴岡市民劇場 ☎24・6560 **他**要会員登録

## 致道博物館 彫刻の人 野尻佐太右衛門展

日11月8日(水)〜12月25日(月)午前9時〜午後4時

## ▼記念講演会「山形の彫刻家たち」

日11月11日(土)午後2時 **定**先着40人

## ▼学芸員によるギャラリートーク

日11月25日(土)午後2時

▼共通 **費**大人：800円 高校生・大学生：400円 小・中学生：300円 **場**・間同館 ☎22・119

9 **日**11月26日(日)までの土曜・日曜日、祝日は小・中学生の入館が無料

## 大鳥自然の家

## そば打ち体験&紅葉散策

日11月11日(土)午前9時 **定**先着15人

費高校生以上：1,000円 中学生以下：500円(昼食代等) **場**・日11月4日(土)まで同館 ☎55・2946へ

## 道の駅「あつみ」しゃりん 温海農林水産まつり

日11月11日(土)午前9時30分〜午後3時 **内**地元生産者による農林水産物の販売等 **場**・間しゃりん ☎44・3211 **他**HP



## 「古典の日」の集い

日11月11日(土)午後1時30分 **場**図書館本館 **内**「古典の楽しみ」山口邦雄氏(元鶴岡南高校教諭) **費**40円

## 産業技術フォーラム

日11月11日(土)午後2時 **定**50人 **内**「新材料によるゲームチェンジ・データ社会におけるカーボンニュートラル実現のためのメモリ、センサー材料」舟窪浩氏(東京工業大学物質理工学院教授) **場**・申鶴岡高専 ☎25・9453

## 東田川文化記念館明治ホールコンサート 山大学部ピアノ同好会クラシックコンサート

日11月11日(土)午後2時30分 **定**130人 **費**500円(中学生以下無料) **場**・申同館 ☎64・2537

## 「あなたとクラゲと音楽と」 加茂水族館 音楽の夕べ

日11月11日(土)午後6時 **日**出演山下真理トリオ **費**高校生以上：1,000円 小・中学生：500円 **場**・間同館 ☎33・3036 **他**HP

## 農業経営者育成学校「SEADS」 入校体験会

日11月11日(土)・12日(日) **対**本市で就農を希望する方・令和6年度に同校への入校を検討中の方先着10人 **内**農業体験、座学体験 **日**同校HPで **日**同校 ☎76・3220



## ふじしま秋まつり つや姫の里の収穫祭

日11月12日(日)午前10時〜午後2時 **場**藤島体育館 **内**鶴岡ごはん日本一決勝大会、JA庄内たがわ藤島支所秋まつり、日本菓文化大祭、ステイジイベント、出店等 **日**ふじしま観光協会 ☎64・2229または藤島庁舎産業建設課 ☎64・5811へ **他**HP



## 「社会を明るくする運動」 ぬりえコンテスト応募作品展示会

日11月13日(月)〜20日(月)午前10時〜午後8時(13日は正午から。20日は正午まで) **場**鶴岡協同の家こぴあ

催し等の中止・延期など、情報が変更となる場合があります。各担当課  
や主催者などへのお問合せ、またはホームページ等でご確認ください。

内 保育園児等の作品233点の展示  
岡本所福祉課 ☎ 35・1252

### 県総合美術展覧会鶴岡巡回展 県子ども絵画展覧会

日 11月15日㊤〜20日㊤午前9時〜午後5時30分(17日㊤・18日㊤は午後6時30分まで) 費 大人：400円 高校生・大学生：200円 中学生以下：無料(20人以上で団体割引あり(大人：320円 高校生・大学生：160円)) 場・岡鶴岡アートフォーラム ☎ 29・0260

### 交通安全・暴力行為・犯罪の防止に向けて 安全で明るいまちづくり鶴岡大会

日 11月15日㊤午前9時30分 場 中央公民館 内 防犯・交通安全ポスター等の表彰式 岡本所防災安全課 ☎ 35・1204

### 犯罪被害者支援 県民のつどい2023

日 11月16日㊤午後1時30分 場 山形ビッグウイング(山形市) 内 犯罪被害者支援に関する講演等 岡やまがた被害者支援センター ☎ 023・642・3571

### 消防職員意見発表会

日 11月16日㊤午後2時 場 消防本部 内 消防・防災に関することをテーマとした発表 岡消防本部総務課 ☎ 22

・8330

### 柄物春蘭・寒蘭展

日 11月17日㊤〜20日㊤午前9時〜午後4時30分(17日は午後1時から20日は正午まで) 場 中央公民館 岡鶴岡東洋蘭同好会

### 出羽庄内国際村オンラインツアー インドネシア・パプア編

日 11月18日㊤午後1時30分 定 40人 内 Zoomアプリを使ったツアー 費 1アガイド ダニエル・ザドラク氏(インドネシア・パプア出身) 費 1アカウント1,000円(複数人での参加可) 申 同館 ☎ 25・3600

### 発掘!ちよつと昔の16ミリ映画会 おとなのための名画館

日 11月22日㊤午後2時 定 先着30人 内 社会ドラマ『小さな家族(丹阿弥谷津子主演)』ほか1本 場・申 11月7日㊤から中央公民館 ☎ 25・1050へ

### 藤沢周平記念館 館内朗読会

日・内 ①11月18日㊤・『涙い海』 ②12月9日㊤・『罎』 ③来年1月27日㊤・『黒い繩』 ④2月17日㊤・『ただ一撃』 時 午後2時 定 各日先着

20人 朗読 劇団麦の会OB・OG 費 大人：320円 高校生・大学生：200円 中学生以下：無料

場・申 ①11月2日㊤から ②23日㊤から ③来年1月11日㊤から ④2月1日㊤から同館 ☎ 29・1880へ 他HP

### 児童読書感想画展

日 11月23日㊤〜26日㊤午前10時〜午後5時(26日は午後3時まで) 場 鶴岡アートフォーラム 岡図書館本館 ☎ 25・2525

### 県指定無形民俗文化財 山戸能・山五十川歌舞伎奉納上演

日 11月23日㊤正午 内 山戸能：座揃囃子、恋慕の舞、式三番、番能「竹生鳥」 山五十川歌舞伎：仮名手本忠臣蔵・五段目「山崎街道鉄砲渡し」の場「山崎街道二つ玉の場」・六段目「与市兵衛内勘平腹切の場」 場・岡山五十川公民館 ☎ 45・2949

### 国際ソロプチミスト鶴岡 うた・こえ喫茶&チャリティーバザー

日 11月25日㊤ 時 うた・こえ喫茶：午前10時・11時、午後1時・2時 チャリティーバザー：午前10時30分 場 出羽庄内国際村 費 500円 岡国際ソロプチミスト鶴岡

### 「次世代ガストロノミー コンペティション」表彰式

日 11月28日㊤午後6時45分 場 東京第一ホテル鶴岡 定 先着100人 内 「郷土料理」や「在来作物」をテーマとした市内若手料理人による料理大会の表彰式 日 11月22日㊤まで 鶴岡食文化創造都市推進協議会 ☎ 35・1185へ 他フェイスブック

### 鉄道利用促進イベント 鉄道コレクシヨン展示

日 12月2日㊤・3日㊤午前10時〜午後4時30分 場 イオンモール三川(三川町) 内 ジオラマや鉄道模型の展示等 岡庄内開発協議会 ☎ 66・5689

### やんばる北部米軍訓練場返還跡地 米軍廃棄物パネル展示

日 12月2日㊤正午〜午後7時 場 まちづくりスタジオ鶴岡Dada 内 パネル展示、ギャラリートーク(時 午後2時・6時 岡中村之菊氏) 岡同展示実行委員会

### 鶴岡市芸術祭 12月の日程

▼鶴岡土曜会混声合唱団 定期演奏会 日 12月2日㊤午後7時 費 大人：1,000円 大学生以下：500

0円  
▼スイング・クレインズ・ジャズ・オーケストラ 定期演奏会 日12月3日⑨午後6時30分 費大人：2、000円 中学生：1、000円 小学生以下：無料  
▼共通 場 荘銀タクト鶴岡 岡鶴岡市芸術文化協会 ☎57・2008



健康・スポーツ

会員募集中  
鶴岡市民健康スポーツクラブ

▼リラクソスヨガ教室 (全8回)  
日 水曜日午後7時 (初回11月8日)  
定20人 費5、000円 (別途登録費1、000円)  
▼バドミントン教室 (全11回)  
日 月曜日午前10時 (初回11月13日)  
定15人 費6、000円 (別途登録費1、000円) 他 ラケット貸出しあり

▼共通 場 小真木原総合体育館 同クラブ ☎25・8131

荘内病院の催し

▼荘内傾聴カフェ 「こころ」  
日 11月8日⑧・22日⑨午後2時 場 がんピアサポーターとの対話 場 申 同院地域医療連携室 ☎26・5155  
▼褥瘡 (床ずれ) 市民公開講座 日

12月9日④午後1時 定40人 内容 在宅介護に役立つ床ずれ予防セミナー  
場 申 同院医事課 ☎26・5111 内線6121

認知症を理解する教室

日 ①11月11日④ ②12月2日④ 時 午前10時 場 総合保健福祉センター (にこふる) 定 各回50人 内容 ①「認知症ケア・対応方法」兼子美智子氏 (湯田川温泉リハビリテーション病院 認知症看護認定看護師) ②講演「認知症という病気」丸谷宏 (荘内病院神経内科主任医長)、ワンポイントアドバイス「認知症への備え 鶴岡市の取り組み」 申 各日2日前まで本所長寿介護課 ☎29・4180

鶴岡地域医療市民勉強会  
鶴岡まるっと地域医療

日 11月21日④午後6時30分 場 にこふる 定50人 内容 鶴岡のリハビリテーション病院をまるっと学ぼう  
師 武田憲夫氏 (湯田川温泉リハビリテーション病院院長)、茂木紹良氏 (鶴岡協立リハビリテーション病院院長) 申 11月15日④まで本所地域包括ケア推進室 ☎35・1251

ふじしまスポーツクラブ  
ヨガ棒教室

日 11月23日④午後7時 場 藤島体育

館 対中学生以上20人 師 AKEMI氏 (ヨガインストラクター) 費 1、000円 (同クラブ会員は500円) 申 11月6日④から同クラブ ☎64・2143

緩和ケアサポートセンター鶴岡・三川  
市民公開講座

日 11月25日④午後1時30分 場 花ホール (三川町) 定 先着200人 内容 僕は、死なない！すべてを手放したとき、その奇跡は起きた！ (肺がんステージ4から回復した体験と気づきの講演) 刀根健氏 (上級TAインストラクター) 申 11月17日④まで同センター ☎26・5180

にこふる  
軽トレニングルーム利用資格講習会

日 11月30日④午後1時30分 場 にこふる 定 18歳以上 (高校生を除く) 先着20人 費 210円 申 11月28日④まで健康課 (にこふる) ☎35・0149 他 市トレーニングルーム 利用資格証をお持ちの方は受講免除 講演と座談会

ひきこもりの方の家族研修会

日 12月3日④午後1時30分 場 にこふる 内容 ひきこもりの方の家族 内容 わたしがわたしを取り戻すまで ひとりのひきこもり経験者の半生 「寒河江亮子氏 (から・ころセン

ター) 申 11月24日④まで健康課 (にこふる) ☎35・0156

認知症の学びや交流・相談  
ほっこりかふえ

日 12月7日④、来年1月11日④ 午前10時 場 にこふる 内容 認知症に関するミニ講話、専門職との交流や相談、介護者同士の交流 申 各日2日前まで本所長寿介護課 ☎29・4180

庄内スケート協会  
サンデースケート教室

日 12月10日④ 来年2月25日の毎週日曜日午前9時 場 小真木原スケート場 定 ①上級 (B級以上) : 15人 ②中級 (C級) : 15人 ③基本 (中学生以上)、④基本 (小学生) : 計30人 費 ①②③月額4、200円 ④月額3、400円 (別途入会金3、000円と貸靴料が必要) 申 11月26日④午後2時~4時に直接小真木原総合体育館2階大会議室へ 同庄内スケート協会

「きこえのバリアフリー教室」  
聴覚障がいと要約筆記

日 12月10日④午後1時30分 場 にこふる 内容 講話「ヒアリングフレイル」、要約筆記の利用方法、体験等 費 200円 申 11月27日④まで鶴岡市ボランティアセンター ☎23・29

催し等の中止・延期など、情報が変更となる場合があります。各担当課  
や主催者などへのお問合せ、またはホームページ等でご確認ください。

70・FAX 23・9110 また  
は2次元コードからメール



## くしびぎシャフルボード & ボッチャ交流大会

日 12月13日 午後1時 場 榎引スポ  
ーツセンター 対 シャフルボード：  
ペア先着4組 ボッチャ：3人チー  
ム先着12組 費 1人400円 申 11  
月24日 まで くしびぎスポーツクラ  
ブ 57・4311へ



## 子育て・子供向け

### 中央・大山・西部・南部・陽光児童館合同事業 児童館チャレンジデー

日・場 11月5日 ① (陽光)・12日 ①  
(中央)・19日 ① (西部)・26日 ①  
(大山)、12月3日 ① (南部) 時 午  
前10時〜正午、午後1時〜3時 対  
市内在住の小学生 ② 各児童館で各  
種ゲーム等を実施 ③ 各児童館(陽  
光 64・8640、中  
央 24・4608、西  
部 29・0031、大  
山 38・0260、南  
部 64・1900)



### 科学まつり in 鶴岡2023

日 11月5日 ① 午前10時30分〜午後0  
時15分・1時15分〜3時 場 エスモ  
ール ② 小学生以下80人 ③ スライ

ムや入浴剤作りなどの科学実験・工  
作 ④ 同まつり実行委員会 64・080  
・6004・3995

### 南部児童館みなつくる

▼おはなし会 日 ① 11月15日 ②  
12月6日 ③ 時 午前11時 対 乳幼児  
とその保護者 ④ ① ほかほかおはな  
し会 ② ゲストによるおはなし会  
▼みなつくるであそぼう! 「フォト  
アート」秋 日 11月17日 ④ 午前10  
時 対 乳幼児とその保護者先着12組  
⑤ 秋をイメージした背景での写真撮  
影と身体測定 時 バスタオル等 申  
11月1日 ⑥ から

▼みなつくるで作ろう! 日 12月1  
日 ④ 午前10時〜正午、午後1時〜3  
時 対 乳幼児とその保護者 ⑤ クリ  
スマスミニリース作り(30分程度)  
▼共通 場 ⑥ 同館 64・  
1900



### 大山児童館 うどん打ち体験

日 11月18日 ④ 午前10時 対 小学生と  
その保護者先着10組 ⑤ すがわら製  
麺さんに教わる大山稲庭うどん作り  
体験 場 ⑥ 申 11月1日 ⑦ 15日 ⑧ ④  
同館 38・0260へ

### 陽光児童館 こども用品とりかえっこ

日 11月19日 ④ 午前10時 ⑤ 不要な子

供用品の交換(10点まで) 場 ⑥ 同  
館 64・8640 ⑦ 他交換品は11  
月12日 ⑧ まで同館に持ち込み

### まんまルーム子育て講座 冬に気を付けたい子どもの感染症と予防

日 11月21日 ④ 午前10時30分 対 乳幼  
児とその保護者 ⑤ 師市保健師 場  
⑥ 11月1日 ⑦ から同ルーム 64・5  
635へ

### 子供向けに無料開放します ただちアリーナ子ども遊び応援

日 11月23日 ④ 午前9時〜午後3時  
⑤ 小学6年生以下とその保護者 ⑥ 持  
内履き ⑦ 同館 鶴岡市スポーツ協会 64  
・8131

### 鶴岡アートフォーラム 12月のチャレンジキッズ

日 12月2日 ④ 午前10時・11時 ⑤ 幼  
児・小学校低学年の子供とその保護  
者各回先着15人 ⑥ クリスマスリー  
ス作り 費 1000円 場 ⑦ 申 11月20  
日 ⑧ 12月1日 ⑨ 同館 64・  
29・0260へ



### 星と音楽のプラネタリウム クリスマス公開(子供向け)

日 12月9日 ④・16日 ④・23日 ④ 午前  
10時・11時30分、午後1時30分・3  
時 ⑤ 対 子供とその家族各回先着60人  
⑥ クリスマスの歌やお話、冬の星座  
の紹介等 費 高校生以上：200円

3歳以上：100円 ⑦ 11月29日 ⑧  
から市ラインで 場 ⑨ 同中  
央公民館 64・1050

### 小学生のための図書館講座 庄内の魚講座

日 12月10日 ④ 午前10時30分 ⑤ 小学  
3年〜6年生とその保護者先着25組  
(子供のみの参加可) ⑥ 「水族館の  
飼育員さんに聞いてみよう! 庄内には  
どんな魚がいるの?」後藤亮太氏  
(加茂水族館) 場 ⑦ 申 11月17日 ⑧ ④  
から図書館本館 64・2525へ

### 転入者のための 子育て案内講座

日 12月12日 ④ 午前10時 ⑤ 場 ⑥ ここふ  
る ⑦ 対 子育て中の転入家庭の親子ま  
たは妊娠中の方先着5組 ⑧ 申 子ども  
家庭支援センター(にこふる) 64  
・2741

### 施設の催し

#### 月山ビジターセンター

▼35周年記念 ガイアシンフォニー  
自主上映会 日 ① 第一番：11月5日 ②  
第二番：19日 ③ 時 午前10時、午後  
1時30分 ④ 費 500円(中学生以下  
無料)  
▼ネイチャーインテリア作り 日 11  
月25日 ④ 午前9時 ⑤ 定先着10人 ⑥ ①

創造の森交流館

アケビのつる等を使ったネイチャー  
インテリア作り 費800円(中学  
生以下無料) 持軍手、はさみ等  
申11月15日迄まで  
▼共通 場・閩月山ビジターセンタ  
ー 62・4321

▼麻雀笑楽交 日11月8日④・15日  
④午前9時30分〜午後0時30分  
▼数独教室 日11月10日④・17日④  
・24日④午前9時30分

▼かんたん燻製 日11月11日④午前  
9時30分 定先着12人 内段ボール  
箱で簡易燻製器を製作。台所コンロ  
での燻製手法等を学習 費600円  
持軍手 他要申込み

▼新蕎麦を楽しむ会 日11月25日④  
午前9時30分〜午後2時 定先着12  
人 内地元産そば粉でのそば打ちと  
食事 費800円 持エプロン等  
他要申込み

▼クリスマスグッズを作ろう 日12  
月2日④午前9時30分〜午後3時  
定先着10人 内接着用グルースティ  
ックを使った真つ白なツリー作り、  
アケビのつる等を使ったリース作り  
費1,000円 他要申込み

▼共通 場・閩同館 62・2655

老人福祉センター

▼高齢者の元気を支える無料相談

日11月9日④・16日④・30日④午後  
1時30分〜3時30分  
▼健康入浴 日毎週月曜〜金曜日  
時女湯：午前10時〜午後0時30分  
男湯：午後1時〜3時30分 費20  
0円 他11月24日④は香りの湯  
▼共通 場・閩同センター 24・0  
066

自然学習交流館ほとりあ

▼ワークシヨップ  
▽「都沢湿地ウォークラリー〜どろ  
っぱからの手紙〜」 日11月の毎  
週土曜・日曜日、祝日午前10時〜午  
後3時  
▽「紅葉の森探検隊！」 日11月11  
日④午前9時30分 対5歳〜7歳の  
児童5人 師上山剛司氏(環境教育  
工房LinX) 費寄附制(1人3  
00円以上) 申11月9日迄まで

▽「木の枝でトナカイとサンタクロ  
ースをつくらう」 日11月18日④午  
前10時30分 費寄附制(1個300  
円以上)

▽「松ぼっくりクリスマスツリーを  
つくらう」 日11月18日④午前10時  
30分 費寄附制(1個100円以上)  
▽「焼きマシユマロづくりと絵本の  
読み聞かせ」 日11月18日④午前10  
時30分

▽「ヒシの実ストラップづくり」 日  
11月18日④午後1時 費寄附制(1  
個100円以上)

▽「バードケーキづくり」 日11月18  
日④午後1時 定10人 費寄附制  
(1個100円以上)  
▽「マコモリースづくり」 日12月2  
日④午前10時30分 定10人 費50  
0円 申11月30日迄まで  
▼共通 場・閩同館 33・  
8693 他HP

講座・講習会

令和おつら大学公開講座

日11月9日④午後1時30分 内「庄  
内被衣(かつぎ)のあとさき」奈良  
綾氏(東北福祉大学芹沢銈介美術工  
芸館) 費1,000円 場・申11  
月6日④まで大山コミュニティセン  
ター 33・3213へ

ふじしま市場たわらや  
11月のたわらや教室

▼スイーツ教室「パウンドケーキ」  
日11月11日④午前10時 定先着12人  
費2,500円

▼花蔵フラワーアレンジメント教室  
日11月12日④午後1時30分 定先着  
20人 費2,500円

▼「たばなや若手調理師と学ぶ日本  
料理教室」 日11月18日④午前10時

定先着12人 費3,000円  
▼幻の漬物「あば漬け」作り 日11  
月25日④午前10時 定先着12人 費

1、800円  
▼共通 場・申同市場 64・309  
3  
地域定住農業者育成コンソーシアム  
食と農のビジネス塾 一般公開講座

日11月16日④午後1時30分 場ひら  
たタウンセンター(酒田市) 内「プ  
ロと経験者から学ぶ!農家のための  
経営継承講座」本田茂氏(HS経営  
コンサルティンク) 閩同コンソー  
シアム 070・2011・561  
5

庄内文化センター  
講演会・講座

▼講演「地酒の魅力と楽しみ方」  
日11月18日④午後6時 定20人 師  
相沢政男氏(竹の  
露代表) 費1、  
500円



▼プロに学ぶ包丁の研ぎ方 日12月  
2日④午後1時30分 定10人 師関  
太輔氏(関のこぎり刃物店) 費1、  
500円 持包丁(3本まで)、砥  
石  
▼共通 場・申同センター 25・8  
533

中央公民館 短期講座

▼手作り木版画で年賀状を作ろうよ  
! 日11月20日④〜22日④午前10時  
〜午後3時30分 定10人 師庄内木

催し等の中止・延期など、情報が変更となる場合があります。各担当課  
や主催者などへのお問合せ、またはホームページ等でご確認ください。

版画会 費800円 他希望の時間  
で受講可

▼シニアのためのパソコン講座(ワ  
ード入門編・全3回) 日①11月27  
日②28日③29日④午前10時⑤  
12月4日⑥5日⑦6日⑧午前10  
時 定①②各8人 師パソコンサ  
ー  
クル講師 費2、150円

▼共通 市内に在住または勤務す  
る方 場・申11月7日②16日③に  
同館④25・1050へ

### 庄内産業振興センター 職業能力開発講座

▼ヒューマンエラー対策セミナー

日11月21日④午前9時〜午後4時

▼5S推進研修 日11月22日④午前  
9時〜午後4時

▼共通 定20人 費6、000円  
場・申同センター④23・2200

他HP

### 女性のための地域づくり活動研修会 ・暮らしを見直す婦人の会

日11月25日④午後6時30分 場藤島  
地区地域活動センター 内庄内の  
魅力と持続可能な食と暮らし」三浦  
友加氏(料理家) 申藤島庁舎総務  
企画課④64・5814 他  
市HP

### 鶴岡アートフォーラムの 講座

▼おもしろ油絵体験〜コーヒーの粉

と絵の具を混ぜる? 日11月25日④  
午後2時 内小学生以上先着12人

師佐竹美津子氏(白鷺社会員) 費  
1、800円 申11月4日④15日  
⑤

▼アップサイクルってなあに?〜古  
いものから新しいアクセサリづく  
り 日12月13日④午後7時 内高校  
生以上先着10人 師大瀧由希氏(H  
AYASE主宰) 費1、000円

(別途、講師からパーツ等を購入可)  
時再び使いたいアクセサリ 申11  
月4日④12月2日④

▼共通 場・申同館④29・0260

### 中央公民館女性センター の講座

▼鶴岡ふうどガイドに学ぶ料理教室

第5弾〜大豆 日12月6日④午前10  
時〜午後1時 定先着18人 師渡部  
賢氏(鶴岡ふうどガイド) 費2、  
000円

▼古代米で作るお正月飾り 日12月  
12日④午前9時 定先  
着12人 師長堀みさ子  
氏(うさぎの尾つば)

費2、850円  
▼共通 場・申11月7日④21日④  
に同センター④24・2340へ



### 消防設備士試験

日来年1月20日④午前中 場山形ビ  
ッグウイングまたは庄内JABビル

(酒田市) 内甲種(全類)・乙種(全  
類) 申電子申請:11月24日④12  
月4日④ 書面申請:11月27日④1  
2月7日④ 内消防試験研究センタ  
ー山形県支部④023・631・0  
761 他願書は消防本部、消防署  
及び消防各分署で配布。HP

鶴岡ギターサークル  
無料体験ギターレッスン

日午前10時〜午後10時 場大西町内  
他ギターの貸出し可。場所等はHP

### 募集

### 自衛官等採用試験

募集種目	試験日	受付期間
① 自衛官 候補生	筆記・適性検査: 12月8日④9日 ⑤の内1日 口述・身体検査: 12月16日④	11月30日 ④まで
② 陸上自衛隊 高等工科 学校生徒 (推薦)	来年1月6日 ④8日⑤の 内1日	12月1日 ④まで
③ 陸上自衛隊 高等工科 学校生徒 (一般)	1次試験:来 年1月13日④ (都合がつかな い場合14日④)	来年 1月5日 ④まで

■試験会場 ①筆記・適性検査:ウ

エブ開催 口述・身体検査:神町駐  
屯地(東根市) ②仙台駐屯地(仙台  
市) ③鶴岡合同庁舎 内自衛隊山  
形地方協力本部鶴岡出張所④22・0  
466

### 市営住宅入居者募集

入居時期は来年1月中旬以降  
一部住宅で60歳未満の単身者の申  
込みが可能です(左表の※が該当)。

温海	朝日	藤島	鶴岡							住宅名	間取り等	戸数
柳原住宅	下名川住宅	ぶじなみ住宅	大山住宅	大西住宅	みどり住宅	東部住宅	稲生住宅	美原住宅	ちわら住宅	4階・3DK	1	
3階・3DK	木造2階建て・ 2LDK	木造平屋・3DK	3階・2DK	2階・2LDK	3階・3DK	3階・3DK(※)	3階・3DK	3階・2DK+S(※)	5階・3DK (子育て向け)	4階・3DK	1	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	

■11月1日㊤〜20日㊤に山形県すま  
い・まちづくり公社鶴岡管理事務所  
☎35・0153へ

**雷サミット20  
俳句・川柳コンテスト**

■テーマ「雷」（稲妻等雷を連想さ  
せる語を含む） ■部門 俳句部門、  
川柳部門 ■応募規定 自作未発表  
の作品3作品まで（個人またはグル  
ープ不問） ■応募 必要事項を明  
記し、11月1日㊤〜12月1日㊤にメ  
ールまたは郵送等で本所地域振興課  
へ ■賞 各部門ごと大賞等各賞を  
選定し、賞状・副賞等を進呈。来年  
1月に開催予定の「雷サミット20」  
会場で発表 ■問課 ☎35・1191  
■他市HP

**相談**

**庄内こころ塾  
無料カウンセリング**

■11月5日㊤午後1時30分・2時40  
分・3時50分 ■場 第三学区コミュニ  
ティセンター ■定3人 ■悩みごと  
に個別相談 ■申 同塾 ☎090・66  
89・2050 ■他HP

**女性のなんでも相談所**

■11月10日㊤午前10時〜午後3時  
■内 家族・職場・相続問題、プライバ

シーの侵害等、女性のための相談窓  
口 ■場 山形地方法務局鶴岡支局  
☎22・1003

**市内の空き家の所有・管理でお困りの方へ  
空き家の無料相談会**

■11月11日㊤午前10時〜正午 ■場 勤  
労者会館 ■問 本所都市計画課 ☎35・  
1315 または つるおかランド・バ  
ンク ☎64・1567へ ■他  
予約可。HP

**やまがた縁結びたい  
結婚相談会**

■11月12日㊤午後1時 ■対 結婚を希  
望する方及びその家族5組 ■場・申  
11月8日㊤までやまがたハッピーサ  
ポートセンター庄内支所 ☎64・88  
95へ

**弁護士が相談に応じます  
勤労者無料法律相談会**

■11月24日㊤午後3時〜7時 ■対 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 11月  
22日㊤まで東北労働金庫鶴岡支店 ☎  
22・3147へ

**若者ひきこもり相談・  
こころの健康相談**

■11月10日・17日・24日、12月1日・  
8日・15日・22日の金曜日 ■時 ①若  
者ひきこもり相談（対40歳未満の方  
とその家族）：午後1時15分・2時

30分 ②こころの健康相談：1時30  
分・2時45分 ■場 にこふる ■定 各  
日2人ずつ ■内 ①社会参加できない、  
家から出ない等 ②眠れない日が続  
く、気分が沈んで元気がない等 ■申  
健康課（にこふる） ☎35・0156

**弁護士が相談に応じます  
多重債務無料法律相談会**

■11月29日㊤午前10時 ■場 市役所本  
所 ■定 先着3人 ■申 11月28日㊤まで  
本所市民課 ☎35・1194へ

**庄内地域合同結婚相談会**

■12月3日㊤午前10時〜午  
後4時 ■場 イオンモール三  
川 ■対 結婚を希望する方及  
びその家族 ■問 本所地域振  
興課 ☎35・1191

**12月4日〜10日は人権週間です  
人権なんでも相談所**

夫婦・家族間のいざこざ、老人・  
子供の虐待、相続、いじめ、体罰、  
近所トラブル、騒音・悪臭等の公害  
土地の境界問題等について、人権擁  
護委員または法務局職員が相談に応  
じます。

▼羽黒地域 ■12月4日㊤午後1時  
〜4時 ■場 羽黒老人福祉センター

▼関羽黒庁舎市民福祉課 ☎26・877  
3

▼榊引地域 ■12月5日㊤午後1時

〜4時 ■場 市役所榊引庁舎 ■問 榊引  
庁舎市民福祉課 ☎57・2113  
▼朝日地域 ■12月5日㊤午後1時  
〜4時 ■場 朝日中央コミュニティセ  
ンター ■問 朝日庁舎市民福祉課 ☎53  
・2114

▼温海地域 ■12月5日㊤午後1時  
〜4時 ■場 温海ふれあいセンター  
■問 温海庁舎市民福祉課 ☎43・461  
4

▼鶴岡地域 ■12月7日㊤午前10時  
〜午後3時 ■場・問 山形地方法務局  
鶴岡支局 ☎22・1003

▼藤島地域 ■12月7日㊤午後1時  
〜4時 ■場 藤島地区地域活動センタ  
ー ■問 藤島庁舎市民福祉課 ☎64・5  
807

**その他**

**調査員がお宅を訪問  
家計調査を実施します**

■実施地区 大西町1番・2番、み  
どり町7番、30番〜32番 ■調査期  
間 準備調査：11月 本調査：来年  
1月から1年間 ■問 山形県統計企画  
課 ☎023・630・2187

**鶴岡税務署からのお知らせ**

▼インボイス制度説明会・登録申請  
相談会 ■11月7日㊤・29日㊤午前  
10時、午後1時30分 ■場 鶴岡第2地



催し等の中止・延期など、情報が変更となる場合があります。各担当課  
 や主催者などへのお問合せ、またはホームページ等でご確認ください。

方合同庁舎 **定**各回12人 **申**同署法  
 人課税部門 **☎**22・1812

▼お忘れなく！所得税予定納税（第  
 2期分）の納期限は11月30日**㊤**です  
 税務署から予定納税額の通知書が  
 送られている方は、期限内に納付し  
 てください。口座振替をご利用の方  
 は、前日までに口座残高の確認をし  
 てください。また、新型コロナウイルス  
 の影響等で納付が困難な方はご  
 相談ください

▼納税証明書のオンライン請求をせ  
 ひご利用ください  
 スマートフォンやパソコンを利用  
 して納税証明書を請求することがで  
 きます。待ち時間が短くなり、手数  
 料は1通370円で窓口申請より安  
 価です。

▼面接での相談は「予約制」です  
 相談を希望する方は電話等で予約  
 してお越しください。予約の際に住  
 所・氏名・相談内容等を伺います。  
**▼共通 同同署****☎**22・1401

### 鶴岡アートフォーラム 臨時休館のお知らせ

館内設備点検のため、11月14日**㊤**  
 ・21日**㊤**は休館します。  
**同同館****☎**29・0260

### 酒田港 11月の国際クル ーズ船寄港情報

**日**11月21日**㊤**…ダイヤモンド・プリ  
 ンセス **同**プロスパークポートさかた

ポルトセールス協議会 **☎**023・6  
 30・2701 **他**ふ頭内は関係者  
 以外の立ち入り不可。最寄りの見学  
 場所は酒田北港緑地展望台

### 2024年版やまがた県民 手帳を販売しています

**因**山形県の概要や統計資料、生活資  
 料やレジャーに役立つ便利な情報が  
 掲載された手帳（色はネイビーとラ  
 ・フランスグリーン〈数量限定〉の  
 2種類） **費**700円 **取扱い**  
 各地域庁舎総務企画課、コンビニ、  
 書店等 **同**山形県統計協会 **☎**023  
 ・623・3131

### 山形県の最低賃金が 改正されました！

**■**時間額 900円 **■**効力発生日  
 10月14日 **同**山形労働局労働基準部  
 貸金室 **☎**023・624・8224

### 「鶴岡市あさひ地域オリジナル カレンダー」予約受付中

タイトルは「むらじかん」。写真コ  
 ンテストの応募作品から選ばれた写  
 真を使用した2024年のカレンダー  
 1です（数量限定）。方言が聞ける  
 動画も見られます。

**費**1,200円（50部以上の注文で  
 割引あり。別途送料） **■**サイズ  
 552mm×420mm（8ページ構成）  
**申**あさひむら観光協会 **☎**53・341  
 1 **他**HP



開館5周年記念事業

◎問合せ 庄銀タクト鶴岡 **☎**24 - 5188



## 航空中央音楽隊 鶴岡公演

12月9日（土）  
 午後2時開演 大ホール

**申**11月1日**㊤**午前10時～12日**㊤**  
 午後7時に同館HPまたは往復はが  
 き①郵便番号②住所③申込者の  
 氏名④電話番号⑤入場券希望枚数  
 [1人4枚まで] ⑥車いす鑑賞の  
 有無を記入)を馬場町11-61同

館宛に郵送（12日必着）。申込者  
 多数の場合抽せん。座席指定不可  
**■**入場券引換え 11月20日**㊤**～  
 12月3日**㊤**に同館  
**他**未就学児入場不可。託児サービ  
 スあり（有料・先着順・要申込み）

【Dance!Dance!TACT!】2023 - まちをひらく -

## ダンス×ラップ 島地保武&環ROY「ありが」



©Naoshi Hatori

提供：愛知県芸術劇場

国内外で上演され、常に進化を続  
 けている作品。新しいスタイルの  
 ライブパフォーマンスです！

来年1月14日（日）  
 午後2時開演 大ホール



**費**一般…3,000円 学生…1,000  
 円（25歳以下・要学生証） **申**11  
 月4日**㊤**午前10時から同館HPま

たは窓口で **他**未就学児入場不可。  
 託児サービスあり（有料・先着順  
 ・要申込み）

## 庄内町 カートソレイユ最上川 ファン感謝月間

日11月3日(金)～27日(日)午前9時～午後4時(火曜～木曜日は定休(祝日は除く)) 内期間中、庄内町以外に在住の方もスポーツカート・レジャーカートを町民料金で体験可能 場・問同カート場 ☎0234 - 42 - 2282

## 遊佐町 鳥海山おもしろ自然塾

▶金俣の新そばで、そば打ち体験 日11月11日(土)・12日(日)・18日(土)午前10時30分 費2,200円 申11月7日(木)まで  
▶電動糸のご教室 日11月12日(日)午前9時30分 費1,000円 申11月6日(土)まで  
▶共通 場四季の森しらい自然館 定7人 問同塾推進協議会 ☎0234 - 72 - 2069

## 酒田市 酒田市美術館特別展

▶画業50周年 一瞬間の“煌めき”、中島潔 令和の心を女性に描く 日11月18日(土)～来年1月21日(日)午前9時～午後5時(12月以降の月曜日、年末年始を除く。最終入館は午後4時30分) 費大人…1,200円 高校生…600円 中学生以下…無料 場・問同館 ☎0234 - 31 - 0095



# 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 ☎35 - 1117

### Q 灯油の取扱いで気を付けることは？

寒くなってきたので、そろそろ暖房器具を使いたいと思っています。私の家では灯油が燃料の暖房器具を使っていますが、灯油の安全な取扱方法を教えてください。



### A 適切に保管・使用し、変質していないか確認しましょう

次の7つの項目を守り、灯油を適切に保管・使用しましょう。また、変質した不良灯油にならないか確認することも事故を防ぐために大切です。

#### ■守っていますか。7つの項目

- ① 灯油は法令に適合した容器に入れて保管または運搬する
- ② 灯油容器は直射日光が当たらない場所で保管する
- ③ 玄関や廊下など災害時の避難通路になる場所や火気の近くには灯油容器を置かない

#### ■不良灯油になっていませんか

長期間保管されている灯油は、日光や熱によって劣化・変質し、不良灯油になっている可能性があります。不良灯油を使うと不完全燃焼による一酸化炭素中毒や火災等の事故につながり、大変危険です。今年購入した灯油でも、使う前に異常がないか確認しましょう。

#### ▼不良灯油の見分け方

- ・ 正常な灯油は無色透明ですが、次の特徴がある場合は、不良灯油の可能性ががあります。
- ・ 薄い黄色になっています
- ・ 酸っぱい臭いがする
- ・ 水が混ざり灯油と分離している
- ・ ごみが混ざっている

#### ◎不良灯油は適切に処分を

不良灯油は、ガソリンスタンドなどの販売店に相談し、適切に処分しましょう。絶対に河川などには廃棄しないでください。

〈消防本部予防課〉

## 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	鶴岡ワークサポートルーム ☎25 - 2215	月曜～金曜日(祝日は除く) 9:00～16:00
教育相談(学校教育・就学に関すること)	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
// (青少年の健全育成)	青少年育成センター ☎0120 - 028 - 234	
// (不登校・適応指導教室等)	教育相談センター ☎23 - 9351	
子ども総合相談窓口(妊娠・出産・子育ての悩み等)	子育て世代包括支援センター ☎35 - 1118	
子 育 て ・ 家 庭 児 童 相 談	子ども家庭支援センター ☎25 - 2741	
ひとり親・女性相談	本所子育て推進課 ☎26 - 0176	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	
仕事や暮らしに関する相談	鶴岡地域生活自立支援センター「くらし」 ☎29 - 1729	
高齢者に関する相談	お住まいの地域を担当する地域包括支援センターまたは本所長寿介護課 ☎29 - 4180へ	

## 今月の各種相談窓口開設日 11/4～12/3

内 容	問 合 せ	相 談 日 時 ・ 会 場 等
行 政 相 談 ( 行 政 相 談 委 員 )	本所市民課 ☎35 - 1194	14日 ☎14:00～16:00・市役所本所
	藤島庁舎総務企画課 ☎64 - 5813	24日 ☎13:00～15:00・藤島ふれあいセンター
	羽黒庁舎総務企画課 ☎62 - 2111	21日 ☎13:30～15:30・市役所羽黒庁舎
	櫛引庁舎総務企画課 ☎57 - 2111	8日 ☎10:00～12:00・産直あぐり
	朝日庁舎総務企画課 ☎53 - 2113	21日 ☎13:30～15:30・朝日中央コミュニティセンター
	温海庁舎総務企画課 ☎43 - 4611	16日 ☎13:00～15:00・温海ふれあいセンター
登 記 相 談	本所市民課 ☎35 - 1194	16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	11日 ☎10:00～15:00(要予約)・同事務所

### 休日・平日夜間診療 固健康課(にこ♥ふる) ☎35-0146

⚠ 受診者・医療従事者への感染予防のため、おいでになる前に、必ず電話でご連絡ください。

#### ●急な病気の際は……休日夜間診療所 ☎23 - 5678

- ・開所日 <日曜日、祝日> ① 9:00～12:00  
② 18:00～21:00  
<月曜・土曜日> ③ 19:00～21:30
- ・診療科 内科、小児科、外科  
※小児科は、①のみ小児科医が診察します。

#### ●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> ① 9:00～12:00  
② 13:00～15:00

### 献血 11/4～12/3

固健康課(にこ♥ふる) ☎35 - 0146

月 日	受付時間	会 場
11.8 ☎	9:00～11:30	消防本部
11 ☎	10:00～12:00	鶴岡協同の家こぴあ
//	13:30～16:00	//
17 ☎	9:30～11:30	にこ♥ふる
//	13:00～15:30	//
21 ☎	9:00～11:30	消防本部
//	13:30～15:30	鶴岡警察署
24 ☎	9:30～11:30	(株)庄内ヨロズ
28 ☎	9:30～11:30	市役所藤島庁舎
//	13:30～15:30	J A 庄内たがわ本所
12.1 ☎	13:30～15:30	市役所櫛引庁舎

### 編集・発行／鶴岡市総務部総務課

**鶴岡市役所 本所** 〒997-8601 山形県鶴岡市馬場町9-25  
☎0235-25-2111 FAX0235-24-9071  
(メールアドレス) tsuruoka@city.tsuruoka.lg.jp  
(窓口受付時間) 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



↑ホームページは  
こちらから



↑フェイスブックは  
こちらから



↑X(旧ツイッター)は  
こちらから



↑ラインは  
こちらから

《人口と世帯》(令和5年9月30日現在)  
住民基本台帳人口合計: 119,029人  
(男: 57,232人、女: 61,797人)  
世帯数: 49,552世帯



## vol.2 子供の「出べそ」と大人の「片頭痛」

この連載では、医療の身近な疑問に、荘内病院の様々な診療科の医師がお答えします。2回目となる今回は、小児外科と神経内科です。

なお、荘内病院は、令和5年8月に紹介受診重点医療機関に認定されました。かかりつけ医からの紹介状を持って受診していただくことに重点をおいた医療機関であることを広く知っていただき、外来の混雑緩和やスムーズな受診につながることを目指しています。

○問合せ 荘内病院総務課 ☎26 - 5111

# 広報 つるおかの 医療相談



荘内病院の医師が  
疑問を解決！

### 小児外科

#### 「出べそ」の治し方を 教えてください

2歳の娘の母親です。生後2週間頃に「出べそ」が出始め様子を見ていましたが、なかなか治りません。このまま放置して大丈夫でしょうか。

赤ちゃんは生後1週間くらいで自然に臍帯（へその緒）が脱落し、これとほぼ同時におなかとつながる穴も閉じるため、おへそのくぼみがきれいに形成されます。しかし、中には臍帯が脱落しても、おなかとつながる穴が完全に塞がらないで皮膚だけが覆ってしまうことがあり「臍ヘルニア」といわれる脱腸状態になることがあります。

臍ヘルニアは放っておいても治る場合が多いですが、中にはおへそのくぼみができず、皮膚が凸状に余った状態のままのお子さんもいます。このような状態を「出べそ」と言い、おへそがくぼみできないため、臍形成手術が必要となる場合がほとんどです。

当科では臍ヘルニアの段階でスポンジを用いたテープ圧迫治療を行っていますので、まずはお相談ください。お子さんの状況に合った治療方法を一緒に考えていきましょう。

なお、当院のホームページには手術創部の写真が掲載されています。

ホームページ  
はこちら



### 荘内病院の小児外科

小児外科専門医が常動している病院は県内で3つしかなく、当科では、0生日の新生児から中学生まで、手術を必要とする病気だけでなく、嘔吐や便秘などのつらい症状のお子さんも診療しています。

手術では、できる限り傷がきれいになるように工夫しています。また、傷が小さく早期回復が可能となる、体に負担の少ない腹腔鏡下手術を積極的に行っています。



小児外科医師  
大滝 雅博

### 神経内科

#### 頑固な片頭痛を 何とかしたいです

30代です。高校生の頃に片頭痛を発症し、時々頭痛薬を飲んでいますが、最近症状が強くなり仕事に支障を来すほどです。良い治療法はありますか。

片頭痛は8・4%の人が有している頻度が高い疾患です。20代・40代の若い人に多く、特に女性は男性より3・6倍多いとされています。一般的に片側性及び拍動性（脈を打つような頭痛）とされていますが、両側性や非拍動性（締め付けられるような症状）の場合も多く、緊張型頭痛と間違われるケースもあります。

頭痛発作時は光や音に過敏となつて吐き気などを伴う場合もあり、日常的な動作で頭痛が悪化することも特徴です。

頭痛が続いても鎮痛剤を服用し我慢している人も多く、労働生産性や日常生活の質の低下などが問題になっています。まずは、ほかの脳疾患がないか画像検査などを行い、頭痛を引き起こす原因を避けるなど、生活習慣の見直しをしながら、適切な薬物療法を行う必要があります。なお、片頭痛に特化した薬には、トリプタン製剤があります。日常生活に支障のある頭痛が月に3回以上、生活に支障がな

くても月に6日以上頭痛があれば、予防療法を検討します。2021年には片頭痛の原因となるCGRPを抑制する抗体薬が使用可能になりました。これまでの予防薬の効果が十分でない場合が対象ですが、治療後に「人生が変わる」効果を実感する例も見られます。

### 荘内病院の神経内科

「二次脳卒中センター」に認定されていて、当科は脳神経外科とチームで超急性期治療に24時間対応をしています。

また、脳卒中再発予防や神経難病（パーキンソン病やALSなど）に対してICTネットワークを利用した多職種連携も行なっています。さらに、2019年からは慶應義塾大学と連携して鶴岡市「認知症予防調査」研究にも取り組んでいます。



神経内科医師  
丸谷 宏