

よねざわ



見直してみよう！

子どもの生活習慣



特集

早寝早起き朝ごはん「おうちで振り返ってみませんか？子どもの生活習慣」

わたしとあなたの表現～障がいのある人と関わる人の作品展～ 〈1月9日(日)～16日(日)〉

障がいへの理解と啓発をアートから

「障がいのある人と関わる人の作品展」がナセBA市民ギャラリーで開催され、展示期間中の8日間で延べ526人が来場しました。

障がいのある人の社会参加や障がいへの理解と考えを深めることを目的とする同作品展。3回目の開催となった今年は、91点の市公募作品の展示のほか、「やまがた障がい者芸術作品公募展」の受賞作品27点も展示され、多種多様な芸術作品が参加者の目を楽しませていました。会場には作品づくりの体験スペースも設けられ、親子連れで工作を楽しむ様子も見受けられました。



目次

広報よねざわ 2022年2月1日号

まちの話題〈トピックス〉	・・・02	おでかけください	・・・18
特集 早寝早起き朝ごはん	・・・03	教えて！市立病院／目指せ！健康長寿日本一	20
くらしNAVI	・・・09	国際交流／よねざわ文化財散歩	・・・21
米沢品質〈TEAM NEXT YONEZAWA〉	17	まちの話題／市長コラム／編集後記	・・・22

今号の表紙

今号の特集は「早寝早起き朝ごはん」です。8ページでお話を伺った、みつば治療院長の伊藤利春さんご一家に出演いただき、児童会館で家族写真を撮影しました。コロナ禍でうち時間が増えている現在、ご家族でお子さんの生活習慣を見直してみたいかがででしょうか？（撮影日：1月19日(水)）



統計情報

令和3年
12月1日現在

人口／80,303人

男／39,900人
女／40,403人

世帯／33,375世帯

※「令和2年国勢調査人口及び世帯数(確定値)」をもとに推計

／ おうちで振り返ってみませんか？ ／

子どもの生活習慣

子どもたちの健やかな成長には、「早寝早起き朝ごはん」をはじめとした規則正しい生活習慣が大切です。コロナ禍でおうち時間が増えた昨今、スマートフォンやゲームの時間が長くなったり、就寝時間が遅くなったりするなど、お子さんの生活リズムが不規則になっていませんか？生活習慣の乱れが、子どもの学習意欲や体力の低下を引き起こすことも…。今回の特集では、子どもの生活習慣に着目し、関係者へのインタビューや家庭内でできる取り組みなどを紹介します。

■問合せ／社会教育課社会教育担当



——お子さんの生活習慣で気になっている点がありますか？

久美子さん…娘が中学生になり部活が始まると、帰宅が遅くなることが増えることががあるので、10時前には寝かせるようにしています。また、朝は6時には起きて朝ごはんを必ず食べさせるようにしています。運動については、夏は外で遊んでいますが、冬になるとどうしても身体を動かすことが難しいようです。

——お子さんの生活習慣が乱れないよう意識していることはありますか？

信孝さん…まずは、親である私たちが体調を崩さないこと。そして、休日でも平日と同じ時間帯には起きるようにして、家庭内の生活リズムが乱れないようにすることを第一に考えています。また、スマートフォンの利用時間も長くないように、家庭内でルールを決めています。

お子さんの生活習慣（早寝早起き朝ごはん）についてお聞きしました

Interview



おおひらのぶたか
大比良 信孝さん
(会社員)

おおひらくみこ
大比良 久美子さん
(臨床検査技師)



中学1年生の娘さんと小学4年生の息子さんがいる大比良さんご夫婦（林泉寺3丁目）。

眠ること、 起きること

子どもの成長において大きな役割を担っている睡眠。睡眠は体の疲れをとるだけでなく、新しく学んだ知識や運動技術などを定着させる機能も果たしています。また、日中の活動をスムーズに行うためには、朝の光を浴び、しっかりと脳を覚醒させることも大切です。子どもの睡眠と起床について、山形大学工学部睡眠マネジメント研究センターの山内泰樹さんにお話を伺いました。

子どもにとっての睡眠

睡眠は、子どもが育つ過程で体と心の成長の重要な鍵を握っています。睡眠不足の子どもは、授業中に眠くなるというだけではありません。睡眠不足は脳の前頭連合野に悪影響があるため、マイナス思考になり、意欲が湧かなくなったり、キレやすくなったりします。学力にも影響し、睡眠不足だと脳の海馬（記憶したものを持ち帰る部分）が小さくなるそうです。また、睡眠は体内時計に左右されるので、食事や排便などの生活習慣・運動機能・ホルモン分泌はじめ、肥満などとも関係があります。

子どもが快適に眠るために 親ができること

親ができることはたくさんあります。むしろ、家族や社会が気にかけてあげるべきことと言えます。

1 「必要な睡眠時間の確保」

年齢によって若干の違いがありますが、学童期では9〜11時間、14〜17歳で8〜10時間ほどが必要だと言われています。

2 「生活リズムを整える」

主に夕食の時間と入浴時間、就寝時間への配慮が必要です。例えば、夕食が毎晩9時過ぎだと睡眠時間が不足し、朝起

米沢市民の眠りの実態は？

令和3年2月、睡眠マネジメント研究センターが米沢市民対象の「睡眠と生活に関するアンケート」を米沢市と協力して実施しました（回答合計：567件）。

【主な結果】▶睡眠時間の平均は**小学生 9.8時間、中学生 8.6時間、高校生 7.6時間、一般 8.1時間**で、30〜40代の男女と50〜60代女性が8時間未満でした。また、眠りの満足度は、満足計で**小中高生 26.5%**（小中は3割前後、高校は2割弱）、**一般では 13.1%**でした。

【性別、年代からの顕著な点】▶目覚めの良さは50代以上男性で高く（4〜5割）、それ以外は男女とも3割以下でした。起きた時の眠りの満足度については、年齢があがるにつれて満足度が低くなっています。特に、**30〜40代女性で5割以上が不満足**と答えており、子育てや家事の影響を精査する必要があります。



実証工房
「スマート未来ハウス」



山形大学工学部 睡眠マネジメント研究センターとは？



令和2年度、山形大学工学部内に設立された同センターは、快眠のための研究を行い、研究機関・企業に情報を提供する目的で設置され、睡眠に関する調査や睡眠環境に関する研究などを行っています。現在、小野川温泉での「温泉入浴と睡眠に関する実証研究」などに取り組んでおり、地域と連携し、快適な睡眠の実現を目指しています。

また、平成27年に完成した実証工房「スマート未来ハウス」(オフィスアルカディア内)では、目にやさしい有機EL照明を使用するなど、寝室に快適な睡眠システムを導入しています。事前に申し込むことで、誰でもスマート未来ハウス内を見学することができます。

Interview



山形大学工学部 睡眠マネジメント研究センター
センター長 山内 泰樹さん
(教授/工学博士)

東京都出身。平成21年～平成24年、山形大学大学院理工学研究科 准教授。平成24年～現在、同研究科 教授。

さられないのは当然です。入浴は、一般的には就寝の15～30分前までに済ませると寝付きが良くなります。寝る時間と起きる時間を毎日同じにすることが大事で、休日の寝溜めはあまり意味がありません。

3 「睡眠環境」

暑過ぎたり寒過ぎたりしない静かな部屋で、ちゃんと暗くして眠りましょう。真っ暗だと怖いという子どもには、直接目に入らない位置に小さな明かりを点けると良いでしょう。テレビ、スマートフォン、ゲーム機器などの電子機器との付き合い方にも注意が必要です。それは、ブルーライトによる目への悪影響と睡眠習慣を乱してしまうという二つの理由からです。

早起きの効果

早起きをして、太陽光を浴びて体内時計をリセットし、朝食をしっかり摂れるようにしましょう。起床について、山形大学医学部看護学科の松田教授は次のように述べています。「起床後の朝食

『ブレイクファースト (breakfast) は、文字通り『絶食が破られる』ことになります。朝食を摂ると身体で栄養の分解(代謝)と吸収が起こり、循環や内分泌ホルモン分泌バランスなどが急速に変化します。これは身体のホメオスタシス(恒常性)全体に影響します。身体が本当の意味で『起きる』ためには、食べることも不可欠なのです』。

(参考) 年齢ごとの望ましい睡眠時間

年齢	望ましい睡眠時間
1～2歳	11～14時間
3～5歳	10～13時間
6～13歳	9～11時間
14～17歳	8～10時間
18～25歳	7～9時間
26～64歳	7～9時間
65歳～	7～8時間

※早寝早起き朝ごはん全国協議会、「小学生のための早寝早起き朝ごはんガイドー保護者・指導者向けー」より

スマートフォンの影響と読書

スマートフォンを使いすぎると、子どもの学力低下や脳の発達の遅れといった悪影響を及ぼすことが研究で明らかになっています。これは、「何かに集中しているときに妨害が入り、別のことをやり始める」という繰り返しにより、1つのことに集中する時間が極端に短くなる『スイッチング』という行為に問題があると考えられています。一方、脳を活性化させ、学習の効果を高める方法として、『活字を読むこと』が挙げられます。スイッチングを引き起こしやすい電子書籍ではなく、新聞や文庫本を紙媒体で読むのが良いでしょう。ご家庭では、ぜひ読書や読み聞かせの習慣を取り入れて欲しいです。

東北大学
加齢医学研究所
所長
川島 隆太さん





朝ごはんを食べること

皆さんは毎日朝ごはんを食べていますか？朝ごはんは1日をスタートする体へのスイッチになります。朝ごはんをリズムを作れば、心も体も元気になります。ここでは、朝ごはんの必要性と学力との関係、理想的な朝ごはんを紹介します。

脳に必要な朝ごはん

朝ごはんを食べると、一日を頑張れる気がしませんか。朝ごはんには、脳にエネルギーを送る、体のリズムを整えるなど様々な効果があり、特に成長期の子どものには欠かせません。しっかりとした体を作るためにも、毎日朝ごはんを食べることが大切です。

私たちの脳のエネルギーのほとんどは、糖質（ブドウ糖）です。夕食でとったエネルギーは寝ている間に消費され、朝起きたときはガス欠状態。朝ごはんを抜くと脳の活動に必要なエネルギーが足りなくなってしまう、集中力や記憶力が低下します。脳のエネルギー源である糖質を朝ごはんを補給し、脳と体をしっかりと目覚めさせましょう。

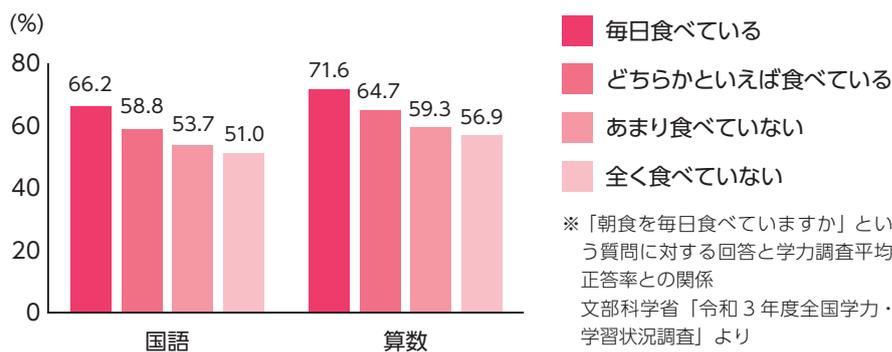
学力への影響も

文部科学省の調査で、朝ごはんをきちんと食べる習慣がある児童ほど、テストの正答率が高いという傾向があることがわかりました（下図）。毎日食べる人と全く食べない人とは15%程度正答率に差があるという結果が出ています。

また、主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんを毎日食べる子どもは、そうでない子どもに比べて学力調査の平均正答率が高い傾向にあるというデータがあり、

栄養バランスのとれた朝ごはんを意識することも大切であることがわかります。朝は忙しく、栄養バランスを考えるのは難しいかもしれません。作り置きを準備しておくなど工夫して、勉強や運動を頑張る子どもを朝ごはんを支えてあげましょう。

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係（小学6年生）



理想的な朝ごはんは？ ▶▶▶

理想的な朝ごはんに必要なのは下記の3つです。バランスよく食べることを心掛けましょう。

01

エネルギーになる 「炭水化物」

脳はでんぷんや砂糖が分解されてできるブドウ糖を消費して活動しています。集中力アップのためにも、大切なエネルギー源のひとつです。
【ごはん、パン、麺類など】

02

体をつくる 「タンパク質」

筋肉や臓器を作る栄養素のひとつで、体内時計をリセットする働きもあります。また、栄養素を体に運びます。朝の体温を上げて、体を目覚めさせましょう。
【肉や魚、卵、乳製品など】

03

体の調子を整える 「ビタミン・ミネラル類」

体に活力をつけることや、脳がブドウ糖を消費することにも欠かせません。
【野菜や果物、海藻など】

献立バランスチェック ▶▶▶

広報担当職員の朝ごはんを例に、栄養バランスを採点していただきました。皆さんの朝ごはんも振り返ってみましょう。

MENU



ごはん、かぶ・油揚げ・えのきの味噌汁、卵焼き、ビーフン

(27歳・男性)

栄養バランス 90点

100点メニューまであと一歩！

主食・主菜・副菜がしっかりとれていて、元気な1日のスタートがきれいな朝食です。

ビーフンには野菜がたっぷりで見栄えも美しく、とても良いです。味噌汁には水分やたんぱく質、ナトリウムやカリウムなどの栄養素が含まれていますので、水分、栄養素が枯渇した朝にはもってこいです。たんぱく質が少ないようなので、味噌汁の具材に豆腐を追加する、デザートにヨーグルトをつけるのはいかがでしょうか？



米沢栄養大学3年
安齋 未羽さん

MENU



食パン、目玉焼き、ハム、ヨーグルト(ブルーベリーソース)

(28歳・女性)

栄養バランス 70点

糖質・たんぱく質がしっかり摂れています

主食と主菜が一緒になっているので忙しい朝でもしっかり食べられる朝ごはんですね。

野菜はビタミンが豊富で排便を促す効果もあるため、1日350gを目標に朝からしっかり取りましょう。電子レンジで温野菜を作ったり、野菜たっぷりのスープを作ったりするとよいでしょう。

時間があるときに野菜を切って冷凍しておくと、パンにソースを塗って冷凍野菜を乗せるだけで「野菜たっぷり簡単ピザトースト」もできるのでぜひ試してみてください。

運動すること

運動や遊びは、子どもたちの心身の発達に必要です。ここでは、子どもの運動・遊びと成長の関係性について、みつば治療院院長の伊藤利春さんにお話を伺いました。

Interview



みつば治療院
院長 伊藤 利春さん

スポーツトレーナーとしてアスリート・スポーツ選手の体幹や神経系の向上など、個人やチームのトレーニングをサポート。講師として、主に子どもの運動や健康づくりについて講演を行うなど、幅広く活動している。

コロナ禍の今こそ見直したい「早寝早起き朝ごはん」

コロナ禍が続く今、以前と同じ生活リズムを取り戻すことが難しくなっています。大人自身が多くのストレスを抱える中で、成長期にある子どもへの影響は図り知れません。

本市では子どもの健やかな成長の基盤となる生活習慣づくりを地域全体の課題として位置づけ、昨年12月5日(日)に「早寝早起き朝ごはん」フォーラム in よねざわを開催しました。今号5ページの川島隆太さんから「子どもの脳発達とスマホの関係」、7ページの安齋未羽さんから「朝ごはんで摂るべき栄養素」についてお話を伺い、参加者の皆さんと理解を深めています。

成長期に運動を

近年、子どもを取り巻く環境は大きく変化し、体を動かす機会の減少を招いています。運動や遊びは、子どもの健全な発育にどう関係しているのでしょうか。

伊藤さんは「かつての子どもは、友達や家族との自由な遊びを通してたくさん体を動かし、くぐる・つかむ・わたる・よじのぼる・投げるといった基本的な動作を身につけていました。しかし、習い事などによる自由時間の減少、生活の利便化などにより、いろいろな体の動きを経験する機会や時間が少なくなってきたことで、多様な動きを自然に身につけることが困難になっています」と話します。自分自身の体を上手にコントロールできず、ぎこちない動きやけがをする子どもが増えているそうです。

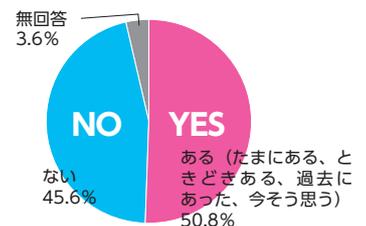
「心掛けましょう。遊ぶ機会がなければ、親子で30分程度の散歩に行くのも良いですね。」

成長期に多様な動きを経験することが体づくりに必要であり、のちの運動能力の向上にもつながります。また、楽しい、悔しいなどの感情が動くため、心の成長にも重要であり非認知能力[※]も育まれます。

環境を作る

保護者の役割について、伊藤さんは「体を動かせるような環境を作ってください。家で布団を敷いて転がるだけでも体幹の使い方が上手になります。また、遊ばせるだけでなく、一緒に遊んだり、見守ってあげることも大切です」と話しました。子どもの健全な発育のためには、家庭における保護者の積極的な関わりが不可欠です。

フォーラム参加者270人に聞いた！
「自分がスマホ依存と感じるときがありますか？」



2人に1人が
スマホ依存を自覚していることに！



新型コロナワクチン

3回目接種が始まりました

2回目接種を終了した人に対し順次3回目の接種券を送付します。接種券には、基準日(2回目の接種から8か月経過日)の記載がありますが、この基準日より接種間隔を前倒して接種を行うことができます。接種間隔は2月から7か月が経過した日以降で接種可能です。なお、接種間隔は国の方針により変更となる場合があります。

※接種券と一緒に送付する案内文と内容が変更になっている場合がありますのでご了承ください。

■問合せ／新型コロナワクチンコールセンター ☎ 27-0301

接種日などの詳細は3回目の接種券とともにご案内しますのでご確認ください。市ホームページでも随時お知らせします。

集団接種

- 会場／すこやかセンター、舟山病院、三友堂病院、三友堂リハビリテーションセンター
- 予約方法／ウェブまたは電話で予約。電話予約は混み合うことがありますのでウェブ予約にご協力ください(ご家族やご友人が、本人に代わってウェブ予約を行うこともできます)。
- その他／接種日において満65歳以上の人やまたは障がいのある人は、自宅から集団接種会場までのタクシー料金の補助を利用できます。接種予約時にお申し込みください。

ワクチン接種
ウェブ予約



米沢市
公式LINE



個別接種

- 会場／各医療機関
- 予約方法／3回目の接種券が届いたら、かかりつけの医療機関などに直接お問い合わせください。

1・2回目のワクチン接種を希望する人へ

以下の日程で専用の接種日を設けます。これから1・2回目の接種を希望する人は電話で予約してください。

■接種日／1回目：2月17日(木)午後 2回目：3月10日(木)午後 ■予約受付期間／2月1日(火)～13日(日)

■ワクチンの種類／ファイザー社ワクチン

■予約電話番号／新型コロナワクチンコールセンター ☎ 27-0301 (8時30分～17時15分※土日・祝日も受付)

■その他／1・2回目の接種を無償で受けられるのは、令和4年9月30日(金)までです(1月20日(木)時点)。
接種を希望する場合はお早めにご連絡ください。

ワクチン接種は、皆さまに受けていただくようお勧めしますが、強制ではありません。接種を受ける場合は、予防接種による感染症予防の効果と副反応のリスクを理解した上で、自らの意思で接種を受けていただきます。

令和4年度

いきいきデイサービス 参加者を募集します



■申込み・問合せ／高齢福祉課高齢者福祉担当

いきいきデイサービスは、送迎・昼食付きの1日コース(10時～15時)です。交通手段がない人も安心してご参加ください。

場定 下表のとおり

対 65歳以上で、介護保険の要支援・要介護認定を受けていない人

費 1回1,000円(昼食代込み)
※活動内容によっては増額します。

内 【アクティブコース】生活機能向上(運動、栄養に関する取り組み、社会活動の支援)など

【ゆったりコース】認知症予防、体操、栄養に関する取り組み、温泉施設利用など

※アクティブコース・ゆったりコースのいずれかを選択

■実施頻度／隔週(月2回程度)

※祝日や年末年始などの事情により、必ずしも隔週とは限りません。

■申込期間／2月1日(火)～18日(金)(第1次集約)

※定員を超過した場合は抽選とします。上記期間以降も申し込みできますが、第1次集約で定員に達した場合は待機となります。

場所	曜日	コース別定員		実施頻度
		アクティブ	ゆったり	
六郷コミュニティセンター	月	15人×1コース	15人×1コース	隔週
東部コミュニティセンター	月		15人×2コース	
三沢コミュニティセンター	火	15人×1コース	15人×1コース	
万世コミュニティセンター	火		15人×2コース	
中部コミュニティセンター	水	15人×1コース	15人×1コース	
南部コミュニティセンター	水		15人×2コース	
松川コミュニティセンター	木	15人×1コース	15人×1コース	
北部コミュニティセンター	木		15人×2コース	
愛宕コミュニティセンター	金	15人×1コース	15人×1コース	
西部コミュニティセンター	金		15人×2コース	

※会場の指定はできません。

※新型コロナウイルス感染対策のため、内容、会場などが変更になる場合があります。

親子で天元台デビュー!
「親子スキーパック」
小学生を含む
 リフト1日券が親子2名で **5,500円**
 4月3日(日)まで毎日開催(通常8,500円)
 スノーアクティビティキャンペーン・プレミアムクーポン&スタンプラリー開催中
 新型コロナウイルス感染予防対策実施中

天元台高原
お問い合わせ
 TEL.0238-55-2236
<https://www.tengendai.jp>
 米沢市大字李山12118番地の6

☆介護のことなら **さしゆら** にお任せ下さい!!

さしゆらグループ
 介護員・看護師募集中
 随時対応しております!

米沢市西大通2丁目2-30 ☎0238-37-1226

広告

雪による災害にご注意ください!

12月末からの大雪で、屋根の雪下ろしや除雪機での事故など、人的被害が発生しています。安全装備を付けない雪下ろしなどは非常に危険です。「自分は慣れているから大丈夫」と思わずに、万が一に備えた安全な除雪を行いましょう。

除雪の注意点

■問合せ／防災危機管理課地域防災担当

- ①ハシゴはしっかり固定し、ヘルメットと命綱を着用する。携帯電話を持って2人以上で作業する(転落防止)。
- ②早めに屋根の雪を下ろす(倒壊防止)。
- ③雪庇に近づかない(落雪防止)。
- ④路上駐車、はみ出し駐車をしない(事故防止)。
- ⑤除雪機の雪詰まりなどの処理をするときは必ずエンジンを切る(事故防止)。
- ⑥灯油を入れるときは目を離さない(流出防止)。
- ⑦水路や流雪溝へ雪を入れすぎない。雪を踏みつけない。蓋があれば使用後すぐ閉める。目印(バリケード)を設置する(水害防止、転落防止)。
- ⑧無理をしない(発作や疲労による事故防止)。



【消火栓・防火貯水槽の除雪】

消防署員・消防団員も除雪を行っていますが、消火活動が迅速に行えるよう、地域での除雪にご協力ください。

出し水の注意点



■問合せ／水道課給排水担当 ☎ 22-4511 (代)

- ①凍結の恐れがある日だけ出し水を行きましょう。気温が-4℃以下になる日や風が強い日は要注意です。
- ②出し水の量を極端に少なくしないようにしましょう。十分な凍結防止効果が得られない場合があります。

- ③効果があるのは出し水をした蛇口だけです。他の蛇口に対する凍結防止効果はありません。
- ④出し水は水道料金がかさむ原因になるため、まずは水抜き栓や凍結防止用ヒーターの使用をお勧めします。水抜き栓を閉めてから蛇口を開けて水道管内の水を抜いておくのが最も確実な方法ですが、水が抜けないトイレやボイラーなどは、凍結防止用ヒーターを使用してください。

【水道管が凍結・破損してしまった時は】 ▶市指定給水装置工事事業者(※)に修理を依頼してください。紹介が必要な場合は水道センター ☎ 22-4511 または管工事協同組合 ☎ 23-2123 まで連絡してください。※右のQRコードから市指定給水装置工事事業者一覧を確認することができます。



広告

Madrimo
内容 プラマードU

お正月に久しぶりに遊びに来たひ孫が『おばあちゃんち寒い!』ってさんざん言って帰ってったなよ。子供は正直なもんだ〜(笑) その下に赤ちゃんも産まれっぺし、あつたが〜ぐしてけんねござでな〜孫の顔見られんな楽しみにしてんだもの プラマードUっていうな取付けっと、冬もいっし夏もいっしなだど〜。3月に産まれっから早速注文してもらったは!! どがなもんだがおれも楽しみだっ♪

☎ 21-6677
施工事例はHPから 米沢市下花沢3丁目10-26

弁護士・司法書士の費用の立替え
無料法律相談(離婚、借金問題、相続等。)

日本司法支援センター
法テラス
法テラスは、国が設立した公的な法人です。
法テラス山形 ☎0570-078381
平日9:00~17:00(山形市七日町2-7-10 NANABEANS 8F)

法テラス・サポートダイヤル
(コールセンター)
0570-078374
(おなやみなし) 平日9:00~21:00
土曜9:00~17:00

TAX

税金

令和4年度分市・県民税の申告受付が始まります

■問合せ/税務課市民税担当



受付期間 2月1日(火)～3月15日(火)

申告場所 市役所2階会議室

市・県民税の申告

市・県民税の申告は、市・県民税、国民健康保険税などの計算や所得額証明書などを発行するための大切な資料になります。申告が必要な人は、令和4年度分(令和3年1月1日～令和3年12月31日)の所得および所得控除を申告してください。

前年度の課税実績を参考に、市・県民税の申告が必要と思われる人に、1月24日(月)に市・県民税申告書を郵送しています。

【申告書が送付された人】▶令和3年中に無職などで収入が全くなかった人も含め、必ず申告書を提出してください。ただし、所得税の確定申告を行う人は、市・県民税の申告の必要はありません。

【申告書が送付されなかった人】▶申告が必要か不要かを、広報よねざわ1月1日号12ページで確認してください。

【令和3年中に本市に転入した人】▶前年度の情報がいないため、申告書は送付していません。申告が必要な場合は、申告書を送付しますので、ご連絡ください。

所得税の確定申告

所得税の納付・還付のある人、確定申告の案内が届いた人などは、確定申告の手続が必要です。

申告会場の混雑緩和のため、郵送での申告や地区別に指定された日の来場にご協力をお願いします。申告相談受付の詳しい日程は広報よねざわ1月1日号14ページをご覧ください。また、ご来場の際はマスクを着用いただき、体調に不安のある場合は来場を控えていただくなど新型コロナウイルス感染症防止対策にご協力ください。



募集

パブリック・コメント

問合せ/①環境生活課生活安全担当②政策企画課経営政策担当③④防災危機管理課⑤⑥業務課企画担当



パブリック・コメントを募集します。ぜひ、皆様のご意見をお寄せください。

	名称
①	第11次米沢市交通安全計画(案)
②	米沢市公共施設等総合管理計画(見直し案)
③	米沢市地域防災計画(案)
④	米沢市避難行動要支援者の避難支援計画(全体計画)(案)
⑤	米沢市新水道事業ビジョン(中間見直し)(案)
⑥	第5期米沢市水道事業中期経営計画(案)

■募集期間/2月1日(火)～21日(月)※①のみ1月28日(金)～2月16日(水)まで

■閲覧場所/各担当課、各コミュニティセンター、市ホームページ

■意見の提出方法/郵送、FAX、電子メール、電子申請、直接持参のいずれかで提出。

■意見の提出先/①環境生活課生活安全担当 ☒ seikatuan-t@city.yonezawa.yamagata.jp FAX 22-0498
②政策企画課経営政策担当 ☒ keiei-t@city.yonezawa.yamagata.jp FAX 22-0498
③④防災危機管理課 ☒ kiki@city.yonezawa.yamagata.jp FAX 27-8811
⑤⑥業務課企画担当 ☒ gyomu-ka@city.yonezawa.yamagata.jp FAX 23-6177

あなたの就労までの一步を応援します!

利用料無料

就活応援!

昨年度から49歳までの方が利用できるようになりました

就活って何をしたら良い...? 働くための準備がしたい! 働いたことがないから不安... 子どものことで相談したい...

置賜若者サポステにご相談ください!!

置賜若者サポートステーションとは?

☆厚生労働省、山形県からの委託を受けています。国と県からの委託を受けて今年度で運営12年目、これまでに500名を超える方の進路が決定しています。まずは電話かメールでお気軽にお問い合わせ下さい。



厚生労働省委託事業 運営:特定非営利活動法人With優

置賜若者サポートステーション TEL:0238(33)9137

受付:月～土曜日 9:00～17:00 (祝日・お盆・年末年始はお休み)

◆所在地 〒992-0075 米沢市赤芝町字川添1884番地 ◆メール info@okisapo.org

◆ホームページ [サポステ] https://okisapo.org [With優] https://www.with-yu.net



山形県飲食業等緊急支援事業

問合せ／山形県飲食業等緊急支援給付金コールセンター ☎ 0570-783-075 または
商工課商業振興担当



売上が減少した飲食店事業者などに対し、県独自の給付金が給付されます。※他の給付金などを受給していても利用できます。

■**対象業種**／通常営業で夜9時以降も営業している酒類提供を行う飲食店、酒類卸売業、カラオケボックス業、洗濯業、労働者派遣業（芸妓・コンパニオンなど）、運転代行業

■**給付額**／1事業者あたり20万円（県内で複数店舗を経営する事業者または単独店舗でも従業員が6人以上の事業者は30万円）

■**対象要件**／①県内に本社または本店を置く中小企業・小規模事業者または個人事業主。

②通常営業で夜9時以降も営業し、かつ酒類を提供していること（飲食店の場合）。

③令和3年10月・11月・12月のいずれかの売上が前年または前々年同月比で30%以上減少したこと※営業しても売上がないなど、やむを得ない理由での営業時間短縮や休業により売上が減少した場合も含む。新規創業者も含む。

④新型コロナウイルス感染症拡大防止対策を実施していること。

⑤給付金受給後も事業を継続する意思があること。

■**受付期間**／1月17日(月)～2月28日(月) (消印有効)

■**方** 山形県飲食業等緊急支援給付金事務局へ郵送 〒983-8799 仙台東郵便局留（宮城県仙台市宮城野区苦竹3-5-1DNP内）※申請書様式は特設ホームページ、または置賜総合支庁、市役所、商工会議所で入手可。



成人の健康診査

問合せ／健康課成人保健担当 ☎ 24-8181

健診はもうお済みですか？今年度は2月末まで実施していますので、早めに申し込んでください。

■**方** ①集団健診希望（米沢市国民健康保険と後期高齢者医療保険）の人は健康課へ電話。

②集団健診（①以外）・個別健診希望の人は受けたい実施機関に電話（実施機関の詳細は健診ガイドブックかホームページをご覧ください）。

※鷹山ドックは受付を終了しました。

必ず精密検査の受診を！

健診やがん検診の結果、「要精検」と判定された人は必ず精密検査を受けてください。生活習慣病やがんは、早期には症状がないことが多く、自分では気づくことができないのが特徴です。受けた健診（検診）を無駄にせず、静かに進行する病気を見逃さないため、必ず受けてください。



埋蔵文化財発掘調査等作業員

申込み・問合せ／文化課文化財担当

■**募集人数**／10人程度

■**作業期間**／4月～令和5年3月（通年での任用ではありません）

■**作業場所**／米沢市内

■**作業内容**／遺跡（埋蔵文化財）の発掘調査、図面作成の補助。遺物整理作業、発掘調査報告書作成の補助。

■**報酬**／時給908円（予定）。その他、自宅からの距離に応じて交通費が支給されます。

■**対** 心身ともに健康な人

■**受付日時**／3月2日(水)・3日(木)9～16時（12～13時を除く）

■**受付場所**／文化課

■**他** 所定の履歴書に必要事項を記入していただき、簡単な面接を行います。履歴書は文化課で用意します。

広告

保護者様にとって
学習塾の送迎は
とても大変なこと。

学習塾は帰宅時間が遅くなるので、共働き世帯が多いこの地域でも、多くの保護者様がクルマでの送迎を行っています。オンライン塾なら、その大変さから解放されます。

E-School 米沢 検索
https://eschool-yonezawa.e-style.co.jp/
TEL 050-5218-7460(10:00～22:00)



米沢・置賜地域密着型 個別オンライン塾
イースクール

E-School ☆

催し物

花王国際こども環境絵画コンテスト作品展

2月は省エネルギー月間です。省エネルギーや再生エネルギーへの関心と理解を深めるため「花王国際こども環境絵画コンテスト」の入賞作品を展示します。

期 2月1日(火)～15日(火)
場 市役所1階 市民ホール
問 環境生活課環境担当

竹あかりづくりワークショップ

日 ①2月5日(土)15時～17時
②2月6日(日)10時～正午
場 ①伝国の社
②置賜総合文化センター

定 各回15人 費 無料
締 2月4日(金)
方 電話でお申し込みください。
飾り付け・点灯作業

日 2月12日(土)16時～17時
※午前中にワークショップを予定しています(有料)。詳しくはお問い合わせください。

場 上杉雪灯籠まつり会場キャンドルゾーン

申 上杉雪灯籠まつり実行委員会
会 ☎(22)96007

会津・喜多方冬のイベント情報

会津若松市と喜多方市の冬のイベント情報です。上杉雪灯籠まつりと併せてお楽しみ下さい。
【会津絵ろうそくまつり】
約1万本のろうそくの明かりで照らされる会津幻影を会津若松市内の各所で楽しめます。

日 2月11日(金)夜～12日(土)17時30分～20時
場 鶴ヶ城、御菜園、会津若松市内各所※今回は例年の内容から変更して開催。
【冬もよかんべ】
ぐるり喜多方シールラリー
喜多方市内のイベント参加店で飲食や買い物をした人を対象に、シールラリーを実施する予定です。

市民憲章 書初め展

小学生の作品をぜひご覧ください。

日 2月17日(木)～23日(水)夜10時～17時30分

場 市民ギャラリー
問 秘書広報課広報広聴担当

ALWAYS 金池三丁目の夕日

日 2月23日(水)夜10時～11時30分

場 置賜総合文化センター
内 昭和レトロな道具を動かそう
対 小学4年生以上とごなたでも
定 20人(組) 費 無料
締 2月18日(金)

経済産業省予算説明会

日 2月28日(月)14時～1時間30分
程度※要参加申込み
場 アフティー米沢
内 地域経済活性化支援施策・企業向け支援措置など
締 2月21日(月)
申 問 商工課商業振興担当

春を彩る! コンテナガーデン教室

日 3月5日(土)①9時～②11時
場 置賜総合文化センター
内 春の花を使った寄せ植え
対 どのなたでも
定 各20人(先着順)
費 1500円(花苗代など)
申 込期間/2月1日(火)～18日(金)

方 窓口または電話 ☎ Kouen-t@city.yonezawa.yamagata.jp

他 作品は1人1個、親子は1組で1個となります。

申 問 都市計画課公園緑地担当

募集

市民バス時刻表 有料広告

発行部数/大判:3万4千部(全戸配布予定)、ポケット版:1万1千部(予定)

■ 枠数/大判:8枠(表4枠・裏4枠)、ポケット版:8枠
■ 寸法/大判:縦4.2cm×横9cm、ポケット版:縦2.6cm×横6.7cm
■ 色/カラー印刷

掲載期間/4月1日から次の改正まで(概ね1年間)

締 2月10日(木)必着※申込多数の場合は抽選
費 1枠2万円
方 申込書に必要事項を記入して郵送か地域振興課に持参。申込書は地域振興課に備え付けるほか、市ホームページからもダウンロード可。

他 大判、ポケット版の同時申込も可。広告主が枠数に満たない場合は複数枠の利用も可。掲載位置の指定は不可。詳細は市ホームページをご覧ください。

2月26日(土)27日(日)「ママエールの家」新築完成見学会 米沢市窪田町 地内に OPEN!

～4人家族にピッタリ! 19帖の快適LDKの家～
【9:00～16:00】
★詳しくは2/23(水)の新聞折込みチラシまたはHPをチェック!
◆キッチンから水まわりを回遊できる間取り。移動時間も少なく家事時間を短縮できます。
◆玄関収納・ファミリークローク・パントリー・小上がりの引出し…。たくさんの収納で片付けが楽々です!
◆トイレと手洗いの配置を工夫することで、帰宅してすぐに手洗いができ家族も安心☆
◆19帖のLDKにはマグネット壁。お子様の予定表やレシビなどを貼ったり自由に小物も飾れます。

株式会社 本多建設 TEL 0238-21-5100 WEBで検索! 本多建設 検索
〒992-0047 米沢市徳町7-52 E-mail info@hondahomes.com

申 問 地域振興課地域振興担当
米沢市消防団 団員

消防団は自分の職業を持ちながら、平常時には地域の防火・防災を担い、災害発生時には、消火・警戒などの消防活動を行います。

団員の身分は非常勤特別職の地方公務員です。

■入団資格／満18歳以上55歳未満で市内に居住している人。＊男女は問いません。

問 米沢消防署 ☎(23) 3108
または防災危機管理課

こども

児童手当の支給月

2月は児童手当の支給月です。10月～1月分の児童手当を2月10日(休)に指定された金融機関の受給者名義口座に振り込みます。

なお、現況届が未提出の人は、手当の支払が一時差止になっておりますので、至急ご提出ください。＊2年間提出が無い場合には、時効により受給資格が喪失しますのでご注意ください。

問 子育て支援課給付担当

国民健康保険

ジェネリック医薬品の差額通知を送付します

自己負担の軽減と国民健康保険医療費の適正化を目的に、ジェネリック医薬品の利用を促進するため、個別にはがきを送付します。

通知が届いた人は、記載内容をご確認の上、今後のジェネリック医薬品の利用をご検討ください。

■送付対象者／市の国民健康保険加入者の令和3年10月診療分で、ジェネリック医薬品に切り替えることにより自己負担額の軽減額が大きい人

他 病気の種類や医療機関によってジェネリック医薬品に変更できない場合があります。

問 保険年金課管理担当

環境

消雪用地下水の適正な利用をお願いします

く地盤沈下防止のため
節水を心がけましょう

地盤沈下を防ぐため、散水量の調整や、降雪がない場合

のこまめな出し止めにご協力ください。

【参考】

○1時間出しっぱなしにした場合の井戸水のくみ上げ量(吐出口口径50mmの場合)

↓約12トン(2人世帯が1か月に使用する生活用水とほぼ同量)

問 環境生活課環境担当

補助金

良好な景観形成を支援します

【景観形成推進事業】

景観形成重点地区(松が岬公園周辺地区、米沢駅周辺地区、上杉家廟所周辺地区、小野川地区)内で行うまちなみづくりに資する事業

■補助金の額／経費の2分の1以内の額(上限60万円)

【歴史的建造物保存事業】

築50年以上で本市の歴史的景観の保全に貢献する建造物の外観を維持・修繕するための事業

■対象地域／都市計画区域内
■補助金の額／経費の2分の1以内の額(上限50万円)

【共通】
■申込期間／2月1日(火)～4月5日(火)

他 補助の決定は令和4年度当初予算成立の上、審査会による事業認定が前提となります。

申 問 都市計画課計画担当

その他

中小企業でもパワーハラ防止措置が必要です

4月1日から「パワーハラメント防止措置」が中小企業の事業主にも義務化されます。事業主は、職場におけるパワーハラメントを防止するために、方針の明確化や相談体制の整備などの措置を講じなければなりません。

詳しくは厚生労働省ホームページをご覧ください。

厚生労働省

ホームページ



問 商工課工業労政担当

コワーキングスペースの実証事業

米沢駅2階にWiFi(無線LAN)環境を整備したコワーキングスペースを設置し、実証事業を実施しています。

＊コワーキングとは、事務所、会議室、打合せなどの場所



店舗が移転しました
〒992-0011 山形県米沢市中田町1944-1
営業時間/9:00～19:00 定休日/水曜・日曜・祝日

V-CLUB 米沢 検索
TEL.0238-37-7670
FAX.0238-37-7671

広告

V-CLUB YONEZAWA

PC販売(新品・中古)・PC修理・ウイルス駆除

テレワーク時代も、パソコンサポートはV-CLUB 米沢におまかせください。

日 日時 期 期間 時 時間 場 場所 内 内容 講 講師 対 対象 定 定員 費 費用 持 持ち物
 締 申込締切 申 申込先 方 申込方法 問 問合せ 他 その他

米沢市児童会館

丸の内1丁目3-47 ☎23-0161 9時30分～17時 ホームページ：<https://www.yonejidou.jp/> 休館日：2月7日(月)・14日(月)・21日(月)・28日(月)

講座名	日時	対象・定員	参加費	受付
パソコンであそぼう	2/6(日)①15時～15時25分 ②15時30分～16時	小学生・5人 ※5人ずつの入れ替え制	無料	当日 14時55分～
雪どうろうまつり 雪の創作 ～ミニ雪だるまをつくろう～	2/12(土)14時～15時30分	どなたでも	無料	当日
おひなさまの紙しばいとおおり紙	2/27(日)10時30分～12時 10時30分～おおり紙 11時30分～紙しばい	幼児～中学生(幼児は保護者同伴)・12人(兄弟は1組) 紙しばいはどなたでも	無料	当日
親子で楽しくリトミック ～音楽で遊ぼう～	3/6(日)10時30分～12時	幼児(1才～)と保護者(1人)・10組(兄弟は1組)	無料	2/15(火)～3/1(火) 電話受付のみ

●プラネタリウム(土日・祝日)

時 ①11時～(約40分) ②14時～(約45分)

内 ①新番組「星の国のアリス」「米沢の今夜8時の星空」の生解説
②「ハナビリウム」「米沢の今夜8時の星空」の生解説(高学年向け)

■受付/投映開始の30分前から事務室で行います。

対 4歳以上 費 無料

他 平日(火～金)は団体投映(10人以上)を行います(要申込)。
※2月12日(土)は「雪の創作」のため、午後の投映は中止です。
※2月22日(火)～3月4日(金)は番組入替のため投映は中止です。

●図書整理のお知らせ

2月15日(火)・16日(水)・17日(木)の3日間、図書整理を行います。その間、図書コーナーはご利用いただけませんので、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします(本の返却のみ受付をします)。

●節分の由来揭示

日 2月3日(木)

●ひな人形壇飾り

期 2月4日(金)～3月3日(木)



市立米沢図書館

中央1丁目10-6(ナセBA) ☎26-3010 開館時間：(平日)10時～19時(土日・祝日)9時～19時
ホームページ：<https://www.library.yonezawa.yamagata.jp> 休館日：2月1日(火)～7日(月)・24日(木)

●第65回古文書解読講座を開催します

例年好評の古文書解読講座、今年も様々な種類の文書を読みます。奮ってご参加ください。

開講日	演題	講師
2/19(土)	「米沢藩絵図方・岩瀬家文書の世界」	青木 昭博 (当館副館長)
2/26(土)	「置賜地方の近世文書を読む」	小林 文雄氏 (米沢女子短期大学 日本史学科教授)
3/5(土)	「戦国武将の書状を読む -国宝『上杉家文書』から-」	阿部 哲人氏(米沢市 上杉博物館学芸員)

時 13時30分～16時 場 置賜総合文化センター

定 30人 費 各回500円(当日お支払いください)

方 米沢図書館郷土資料担当に電話、FAXまたはホームページの受付フォームからお申し込みください(どの回をお申し込みかお知らせください)。

●今月のおすすめの1冊

『ヤングケアラー』

著者：毎日新聞取材班 出版社：毎日新聞出版



学校に通いながら家族の介護をする子どもたち「ヤングケアラー」。これまで知られてこなかった子どもたちの実態を毎日新聞の記者が丹念に取材しました。過酷な実態を世間に問いかけ、自治体や国が動き出すまでの道のりを描いたノンフィクションです。

●蔵書点検に伴う図書館休館日のお知らせ

期 2月1日(火)～7日(月)

期間中の本の返却は、返却ポストにお願いします。

※紙芝居、大型絵本、DVD、CDは2月8日(火)以降に図書館カウンターへご返却ください。

よねざわ市民ギャラリー

中央1丁目10-6(ナセBA) ☎22-6400 開館時間：9時～20時
※展示時間は原則10時～18時

●催事予定

■2/3(木)～14(月) 第29回米沢市子ども芸術祭 第29回小中学生造形作品展(絵画、立体作品など)

■2/17(木)～23(水・祝) 米沢市市民憲章推進協議会 新春書き初め展 ※展示は17時30分まで

■2/25(金)～27(日) 故 高森務先生七周忌展(火曜会)(絵画)

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、イベントの中止や延期、休館日の変更などが生じる場合があります。最新の状況については、各施設のホームページなどをご覧ください。

置賜文化ホール

丸の内1丁目2-1 (伝国の杜) ☎ 26-2666 施設利用時間：9時～22時
施設利用に関する相談・申請など：9時～17時 (平日のみ)

伝国の杜こども狂言クラブ 春休み発表会

1年間にわたり、和泉流の狂言と小舞を稽古してきた子どもたちが、着物と袴を身に着けて演じます。その成長と成果をご覧ください。



昨年の発表会の様子

日 3月20日(日) 14時開演

場 伝国の杜エントランス能舞台

方 伝国の杜にて2月17日(休)から整理券配布

置賜文化ホール「地域音楽家キャリア支援事業」 楽器クリニック受講者募集

県内で活躍する音楽家が楽器講習の講師を務めます。受講期間は1人3か月程度とし、日時や曲名などは講師と相談の上で設定できるフリープラン。お気に入りの曲を奏でてみませんか。

期 令和4年3月～ **場** 置賜文化ホール **内** 管楽器の講習

条件 現在小学3年生の方から大人まで。初心者歓迎ですが、楽器は自分で準備してください。回数などに応じて受講料あり。

方 2月15日(火)から電話予約の上で、申込書を提出してください。応募多数の場合は締め切る可能性があります。

米沢市上杉博物館

丸の内1丁目2-1 (伝国の杜) ☎ 26-8001 9時～17時 (入館は16時30分まで)
休館日：毎週月曜日 (祝日の場合は翌日)

コレクション展 上杉家文書の世界Ⅵ —戦国の交渉—

戦国大名は、友好関係や同盟関係を結び、敵対する大名に対抗するため、様々な交渉を行っていました。国宝「上杉家文書」には、このような交渉に関する文書が数多く含まれています。それらから上杉家をめぐる戦国大名同士の関係、外交の諸相などを紹介します。

期 2月11日(金・祝)～3月13日(日)

費 一般210円、高大生110円、小中生50円

◎ギャラリートーク※学芸員による展示解説 (要入館料)

日 ①2月11日(金・祝) 17時15分～

②3月13日(日) 9時15分～

定 ①20人 ②10人

※事前申込制、①は現在受付中、②は2月15日(火)9時から受付開始。両日とも定員になり次第受付終了。



(永禄12年・1569) 11月29日付
上杉謙信宛北条氏政書状
謙信に氏政からミカンとお酒が贈られてきた。

上杉文華館 「上杉定勝 我が子へ」

主に国宝「上杉家文書」を通して、第2代米沢藩主上杉定勝とその子どもたちについて紹介します。

期 2月1日(火)～3月27日(日)

※2月28日(月)に展示替えをします。

◎コレクショントーク※学芸員による展示解説 (要入館料)

日 2月6日(日) ①10時～②15時～

プレイショップ (体験学習室)

◎しぶきで描こう！

スパッタリング！

あみと絵具でもようをえがこう

期 ～2月23日(水・祝)



「スパッタリング」
作品例

◎紙でつくろう！かわいいおひなさま

紙で立体のひなかざりをつくろう

期 2月25日(金)～3月23日(水)

コミュニティセンター

社会教育課社会教育担当 ☎ 21-6111 居住する地区以外のコミセンも利用できます。

行事名	日時	内容	対象・定員	参加費	事前申込	申込・問合せ
第37回 西部雪まつり	2/6(日) 13時～19時30分	雪上運動会、雪洞、雪像、雪灯籠、雪見の宴「海 龍司 歌謡ショー&落語家 田舎家鯉志のお楽しみ抽選会」	どなたでも	雪見の宴 チケット 500円	なし	西部コミセン ☎ 22-5758
発酵食品でおうちごはん	3/13(日) 10時～13時	発酵食品と旬の地元野菜を使った料理を作ります。 会場：置賜総合文化センター	成人・10人	1,000円	2/10(木)～	南原コミセン ☎ 38-2301

教えて! 市立病院

〈第 102 回〉

軽傷頭部打撲、のうしんとう脳震盪について

■問合せ／市立病院総務課企画財務担当 ☎ 22-2450



【今月のドクター】

脳神経外科長
川瀬 誠 医師

お子さんや、高齢の方が転倒などして頭をぶつけた際には、様子を見て良いものか、病院を受診したものか、悩んだことはありませんか。外傷による頭蓋内出血の場合、やや時間が経過してから症状が出てくることもあるため、次のような症状がある場合は、医療機関の受診をお勧めします。

①ぼーっとしている、呼びかけにちゃんと反応しない。②30分以上の記憶がない。③激しい頭痛がある。④繰り返し嘔吐する。⑤手足が動かない。⑥けいれん発作を起こす、などです。2歳未満のお子さんや、65歳以上の高齢の方は注意が必要です。特に、脳梗塞、心筋梗塞、心房細動などで血液サラサラのお薬（抗血小板剤、抗凝固剤など）を内服している方は、血が止まりにくいので、ベッドからの転落程度の軽い打撲でも重症化することがあります。

医療機関を受診し、頭部CT検査をすれば、頭蓋内出血の有無は

すぐにわかります。CT検査による放射線被曝の問題がありますので、やみくもに検査するわけにもいきませんが、症状によっては画像診断を提案します。頭蓋内出血があれば、入院の上、経過観察します。出血がひどい場合には手術が必要になることもあります。

スポーツによる頭部打撲の場合は、画像診断上、明らかな頭蓋内出血がない場合でも、当日の競技復帰はお勧めできません。翌日以降に軽い有酸素運動からなど段階的競技復帰が推奨されています。

雪の時期、転倒、転落には十分気をつけましょう。

目指せ! 健康長寿 日本一



米沢市は高血圧の人が多く、高血圧の原因となる食塩を適切な量に減らす「減塩」の取り組みが必要です。野菜に含まれるカリウムは、食塩に含まれるナトリウムの排泄を促し、高血圧予防に役立ちます。健康長寿日本一を目指すには「減塩」+「ベジアップ（野菜摂取量の増加）」が必要です。

【#よねざわベジアップキャンペーン 2021】

健康長寿日本一を目指して、もっと野菜を食べてもらうため、Twitterを活用した「#よねざわ

〈第 45 回〉

#よねざわベジアップ

～おすすめの野菜の食べ方大募集！～

■問合せ／健康課健康企画担当 ☎ 24-8181

「ベジアップキャンペーン 2021」（R3.9/24～11/30）を実施しました。多くの方に参加いただき、野菜の食べ方や調理法に様々な工夫が見られ、真似して作ってみようと感じる作品がたくさん集まりました。応募作品は管理栄養士からのコメント付きで市 Twitter や市 HP で紹介しています。こちらを参考に、いつもの食事に野菜料理を1品プラスしませんか？

応募作品はこちらから
ご覧いただけます▶



【まだまだ大募集！】

キャンペーン期間は終了しまし

たが、これからも「#よねざわベジアップ」として、Twitter やメールで皆さんが作った野菜料理を募集しています。



▲応募作品 野菜たっぷりミネストローネ

【クックパッドを開設しました】

料理レシピ投稿ウェブサイトクックパッド「山形県米沢市のキッチン」も活用して、ベジアップしましょう！

山形県米沢市のキッチン▶



Tyler's Essay What's the T?

Vol.22

アメリカのバレンタインデー Valentine's Day in America

米沢市国際交流員
タイラー・パートン



In Japan, Valentine's Day is a day when women give chocolates to men as an expression of their feelings. In America, chocolate and other items are exchanged between not only lovers, but are also given to family, friends, classmates, or anyone else to which they want to express their appreciation.

However, did you know that Valentine's Day has a history starting in Roman times? There are many legends about Valentine's Day, but one is that a man who helped Christians imprisoned by the Romans fell in love with the jailer's daughter, and wrote secret letters to her signed "From your Valentine." Since then, the name Valentine has been associated with romance, and even today we use the phrase "be my Valentine."

(日本語訳) 日本のバレンタインデーは、女性が男性に思いを伝えるためにチョコレートを贈る日です。アメリカでは恋人に限らず、家族、友達、クラスメイトなど感謝を伝えたい人にチョコレートやプレゼントを贈ります。

しかし、バレンタインデーは古代ローマに起源があるのを知っていますか? たくさんの逸話がありますが、その一つがこんな話です。古代ローマ時代、キリスト教の宣教師の男が投獄されました。男は看守の息女に恋をし「あなたのバレンタインより」と署名した秘密の手紙をしたためました。それ以来、バレンタインの名は恋愛と関連付けられ、今では「be my Valentine (わたしのバレンタインになってください)」という表現が愛の告白に使われます。

YIRA NEWS

●雪灯籠作ろう〜♪

上杉雪灯籠まつりで YIRA と一緒に雪灯籠を作りましょう!

■日時

雪詰め: 2月10日(木) 18時~

削り: 2月12日(土) 10時~

■場所 / 上杉神社境内 (YIRA の旗が目印!)

●2月の YIRA 交流講座

○英語交流講座 2月9日(水)

○Weekend English 2月12日(土)

○中国語文化交流講座 2月22日(火)

○SDGs カフェ 2月28日(月)

米沢市国際交流協会 (YIRA)

米沢市国際交流プラザ「アーカス」

置賜総合文化センター1階

☎ 33-9146 ☒ yira@omn.ne.jp

HP ▶ www.yira-yonezawa.org

よねざわ 文化財 散歩

今回は国宝「上杉家文書」と同じく旧米沢藩主上杉家に伝来した史料群「上杉文書」を紹介します。「上杉文書」は米沢藩の藩政史料を中心とした史料群です。「上杉家文書」の国宝指定時には「附(文書本体に添える参考資料)」として指定される可能性もありました。しかし「上杉文書」には史料1点毎の内容や状態を記した詳細目録がなく、概要目録のみにとどまったため、国宝への指定は見送りとなりました。

今年度から米沢市では上杉文書

〈第6回 前編〉 上杉文書の調査

調査事業を開始し、この「上杉文書」の史料調査を行っています。調査を通して史料の状態把握や詳細目録化を行い、博物館資料データベースで公開し、文化財指定を視野に史料の適切な保存と活用を目指します。

「上杉文書」は細かく分けると約1万点前後とみられ、古文書だけでなく絵図や典籍などが混在しています。史料の内容も多岐に渡り、書状や公文書、日記、目録など様々です。

史料の中には、後世に手が加えられて書状が貼り継がれて製本さ



れていたり、巻物の形にされている書状もあります。

調査では、後世に製本された史料は解体し、もとの形に則した数え方で1点1点採録し、目録化しています。



史料調査(目録作成)の様子



1
5
水

青果物市場初市 米沢の台所で 商売繁盛を祈念

米沢市青果物地方卸売市場で初市が行われました。初めに市場の安全と商売繁盛を祈念する神事が執り行われ、米沢市長らが玉串を奉奠。最後は出席者たちが手締めを行い、市場の活況を願いました。いよいよ初セリが始まると、競り人の威勢の良い掛け声が場内に響き、買受人は全国各地から届いた野菜や果物を吟味しながら、お目当ての品を競り落としていました。

1
10
月

お正月を楽しもうだんごの木飾り 健康や豊作の願いを込めて飾り付け

米沢市児童会館で、置賜地方に古くから伝わる小正月の行事「だんごの木飾り」を体験するイベントが行われました。参加した親子7組は、ふなせんべいや自分たちで作った折り紙などを真剣な表情で飾り付けました。だんごの木はあつという間に縁起物で彩られ、館内に展示されると、参加者は笑顔で眺めていました。



市・長・コ・ラ・ム

大雪の年明け

令和4年は大雪の中で迎えるお正月となりました。皆様も連日にわたり除雪などに苦労されているものと存じます。

本市は積雪が多く、住民の生活に著しい支障が生じる地域として、法律で「特別豪雪地帯」に指定されています。本市の豪雪対策本部設置における積雪深基準は「概ね150cmを超える恐れがある場合」ですが、今年

は累積降雪236cm、積雪深102cmとなった1月5日現在の状況で判断し、1月7日に豪雪対策本部を立ち上げました。既に市民生活への影響が大きいく、人的被害も多数生じていたためです。

1月6日には珍しく東京にも10cm程度の雪が積もり、都市機能がマヒしま

した。混乱する様子を報道で目にし、首都圏の降雪時の弱さを知ると同時に、雪国以外の人々にも雪と闘いながら生活する私達の負担の大きさにもっと目を向けてほしいと思わざるを得ませんでした。

豪雪は災害です。高齢化が進む本市にあって、将来も持続可能なまちにしていくなめには、豪雪時でも「安全安心に生活できる環境」が必要です。本市は今後も国へ雪害支援を要請し続けていきます。

本市では例年、雪を利活用した上杉雪灯籠まつりを開催しています。雪国で暮らす私達は、雪国ならではの楽しみも見出しながら生活していきたいものです。

米沢市長 中川 勝



米沢牛枝肉市場 初セリ
71頭の米沢牛が初セリに

令和4年米沢牛枝肉市場の初セリが、米沢市食肉市場で行われました。

参加した24社の購買者などによる威勢の良い手締めで開始した初セリ。購買者は、置賜管内から上場された71頭の枝肉を入念に確認しながら、次々と競り落としていました。

今年の初セリ平均単価は税込み3173円（1kg、枝肉）で、前年を上回る結果となりました。

1
13
木



**1
17
月**

笹野観音 十七堂祭
それぞれの願いを込めて、火渡り

笹野本町にある笹野観音（幸徳院笹野寺）で恒例の「十七堂祭」が行われました。

護摩壇の残り火を渡る「火渡り」も行われ、住職を先頭に山伏や一般の参拝者が五穀豊穡や無病息災の願いを込めて、素足で火の中を渡っていました。

また、境内では笹野花などの販売も行われ、参拝者で賑わいました。



今号の特集のテーマは「子どもの生活習慣」。取材を受けていただいた伊藤利春さんのお話を伺い、子どもの外遊びが減っているという現状を知りました。特に冬は大人も家にこもりがちになり、私自身も運動不足を感じているところです…。新しい年になりましたので、自分の体のために何か新しいことにもトライしていきたいです。（松浦）

編集後記

今月の
すこやかちゃん

うめつ あき ちゃん(右) 3歳
 うめつ たいせい くん(左) 7か月

■すこやかちゃん応募先／
 ☒ box@city.yonezawa.yamagata.jp

広報クイズ

学童期に必要な睡眠時間はどのくらいでしょう。（ヒントは4ページにあります）

正解者5人に上杉鷹山公レターセットをプレゼント！※応募者多数の場合は抽選（発送をもって当選のご連絡とします）。

① 7～9時間 ② 8～10時間 ③ 9～11時間

■応募締切／2月15日(火)※当日消印有効

■応募方法／はがきまたはインターネット（米沢市電子申請サービス）にクイズの答え、住所、氏名、年齢、電話番号、広報の感想を書いてお送りください。電子申請サービスにアクセスするには、QRコードを読み取るか、検索してください。手続名は「広報クイズ」です。

■宛先／〒992-8501 米沢市金池5丁目 2-25 秘書広報課広報広聴担当

■1月1日号の答え／① 秦逸三

米沢市電子申請サービス 検索

YONEZAWA PHOTO

今号のテーマ：「わたしのお正月」

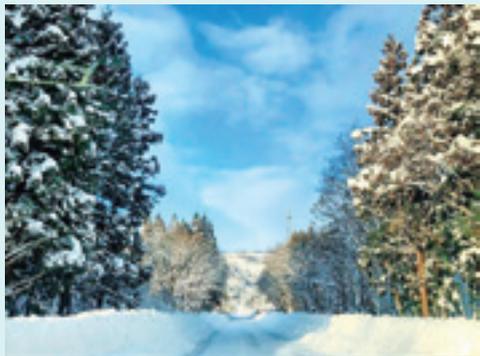
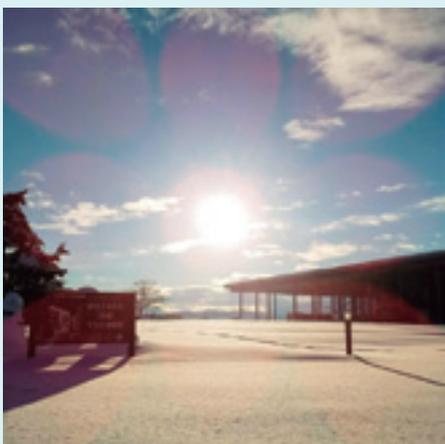
広報よねざわに写真を掲載しませんか？

米沢市内で撮影したあなたの自慢の写真を
ご応募ください。応募の際は、ホームページ
記載の応募方法や応募の注意事項をお守りく
ださい。皆さんの素敵な写真をお待ちしてい
ます！



ホームページ
はこちら▲

3月1日号掲載のテーマは「冬といえば」です！



応募方法



SNSに投稿

「#いいよねよねざわ」と「#冬とい
えば」のタグを両方つけて、インスタ
グラム、ツイッター、フェイスブッ
クに写真を掲載してください。



メールで送信

秘書広報課広報広聴担当✉
box@city.yonezawa.yamagata.
jp に写真を添付 (20MB まで) し
てご応募ください。



市役所に持ち込み

市役所3階秘書広報課まで写真
データが入っている CD-R をお持
ちください。