

令和5年度市町村国保の特定健康診査にかかる集団健診日程及び健診場所予定表
 (この予定表は、被用者保険等の方のための予定表です)

○注意事項: 健診受診の際は、特定健康診査受診券及び健康保険証を必ず持参してください。

○申込方法: 市報(5月1日号)を御覧の上、お申し込みください。

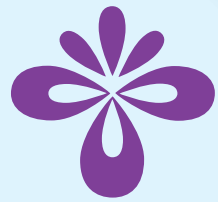
○特定健診とがん検診の受診に関する御案内

- 市報(5月1日号)と市のホームページに地区ごとの日程と会場を掲載します。
- 個別健診、人間ドック、レディース検診(子宮頸がん検診・乳がん検診)は別日程であります。

○お問い合わせ先: 長井市健康スポーツ課 ☎0238-82-8009

■ 集団健診 ※次ページ目以降に「令和5年度 長井市保健カレンダー」を載せております。

市町村名	健診各種	健診場所	健診時期	特定健診とがん検診の同時実施						健診同日の 保健指導 同時実施	備考
				胃	肺	大腸	前立腺	乳	子宮		
長井市	総合健診	市保健センター、 各コミュニティセンター等	5月～11月	○	○	○	○	×	×		
長井市	人間ドック	南陽検診センター	5月～12月	○	○	○	○	○	○		※バス送迎あり(予約制)
長井市	レディース検診	南陽検診センター	5月～12月	×	×	×	×	○	○		※バス送迎あり(予約制)



令和5年度（2023年度） 長井市保健カレンダー

年に一回は
健診を
受けましょう



長 井 市
長井市国民健康保険

令和5年(2023)

4月

日	月	火	水	木	金	土
消費生活相談 (月)~(金) 8:30~16:30 結婚相談 (月)~(金) 9:00~17:00 ※これらのご相談、及びカレンダー青枠のご相談、ご予約は82-8008へ ※不在の場合もありますので、事前にお問い合わせくださるようお願いいたします。						1
2	3	4	5	6 人権相談 10:00~12:00	7	8
9	10	11 社会保険労務士相談 【要予約】 10:00~12:00	12 司法書士相談 【要予約】 10:00~12:00	13 行政相談 10:00~12:00	14 献血	15
16 伊佐沢念仏踊	17	18	19 弁護士相談 【要予約】 10:00~15:10	20	21	22 小型家電 回収日
23	24	25	26	27	28	29 昭和の日 献血
30		行政書士相談 【要予約】 10:00~12:00			山形県縦断駅伝競走大会(長井ゴール)	山形県縦断駅伝競走大会(長井スタート)

子育てをもっと便利に、楽しく!
「すくすく子育て応援アプリ!」

成長の記録や予防接種の管理など便利な機能がたくさん!



インストールはこちら!
または「母子モ」で検索!

長井西置賜休日診療所
(保健センター内)

電話・・・84-5799

今月の・・・2,9,16,23,30日(日)

診療日 29日(土)

受付時間・・・ 8時30分~11時30分
13時00分~16時30分

市税などは納期限内に納めましょう

今月末の市税等の納期限は、5月1日(月)です。税目等は、カレンダーをご確認ください。

税務課収納係 82-8006

回収区域	中央地区 (生ごみ分別回収実施区域)					致芳地区	西根地区	平野地区	伊佐沢地区	豊田地区	回収区域
	線路東・南地区	線路東・北地区	線路西南・川東地区	線路西・北地区	清水町地区						
回収区分	フラワー長井線の東で県道長井停車場線の南(元中央タクシー東側含む)	フラワー長井線の東で県道長井停車場線の北	フラワー長井線の西で旧J A 愛菜館の南・最上川の東	フラワー長井線の西で旧J A 愛菜館の北(川向幸町、あけぼの町、万野地区の一部、野川含む)							回収区分
生ごみ	火・金曜日	火・金曜日	月・木曜日	月・木曜日	月・木曜日	火・金曜日	火・金曜日	月・木曜日	月・木曜日	火・金曜日	生ごみ
燃やせるごみ	火・金曜日	火・金曜日	月・木曜日	月・木曜日	月・木曜日	火・金曜日	火・金曜日	月・木曜日	月・木曜日	火・金曜日	燃やせるごみ
燃やせないごみ	17日(月)	24日(月)	5日(水)	26日(水)	5日(水)	20日(木)	26日(水)	5日(水)	11日(火)	13日(木)	燃やせないごみ
ペットボトル	3日(月)	10日(月)	19日(水)	12日(水)	19日(水)	6日(木)	12日(水)	19日(水)	25日(火)	27日(木)	ペットボトル
容器包装プラスチック	10,24日(月)	3,17日(月)	12,26日(水)	5,19日(水)	12,26日(水)	13,27日(木)	5,19日(水)	12,26日(水)	4,18日(火)	6,20日(木)	容器包装プラスチック
古紙・布類	27日(木)	20日(木)	14日(金)	14日(金)	25日(火)	17日(月)	17日(月)	25日(火)	12日(水)	12日(水)	古紙・布類
空き缶	6日(木)	13日(木)	7日(金)	7日(金)	18日(火)	3日(月)	3日(月)	18日(火)	26日(水)	26日(水)	空き缶
空き瓶	20日(木)	27日(木)	21日(金)	21日(金)	4日(火)	24日(月)	24日(月)	4日(火)	5日(水)	5日(水)	空き瓶
有害ごみ	燃やせるごみと同じ日										有害ごみ
大型ごみ	7日(金)【受付】3月29日(水)まで					※申込方法は、このカレンダー最後のページ「ごみの出し方」をご覧ください。					大型ごみ
小型家電	22日(土)【時間】午前9時~午前11時【場所】市役所庁舎前駐車場					※品目については、このカレンダー最後のページ「小型家電回収品目」をご覧ください。					小型家電

【ごみの出し方にご注意を】

◎4月1日(日)は、長井クリーンセンターへの直接搬入を受付けます。

◎ごみ袋には、地区名・氏名を記入して朝8時30分まで出してください。

◎前日や夜間にごみは出さないでください。

今月の予定

母子保健

お問合せ先 健康スポーツ課


いつ	事業名	該当者
月～金	母子健康手帳の交付	妊娠届出書の交付を受けた方 ※完全予約制
12日(水)	ババママ教室①	R5.8.1～9.30が 出産予定日の妊婦と夫
12日(水)	祖父母教室	R5.8.1～9.30が 孫誕生予定の祖父母
	3か月児健診	健診は午後から行います。対象 のお子さんには、約1か月前に 郵送にてご案内いたします。 会場：市保健センター
	9か月児健診	
	1歳6か月児健診	
	2歳児歯科健診※	
	3歳児健診※	

※2歳児歯科健診は2歳5～6か月頃、3歳児健診は3歳6か月頃のお子さんが対象です。

あそびの広場

いつ	事業名	どこで	対象者	問い合わせ
月木金 金曜日	9:30～12:00 13:00～15:30 まざ～れ	子育て支援センター (生涯学習プラザ内)	就学前の 乳幼児と 保護者	子育て支援センター (生涯学習プラザ内) 84-8481
水曜日 のみ	9:30～12:00 13:00～15:30 まざ～れ (びよびよ ルーム)	長井市民文化会館 (2F フリースペース)	歩ける前 の乳児と 保護者	子育て支援センター (生涯学習プラザ内) 84-8481
火～金 曜日	10:00～15:00 子育てで つながる 家いろは	子育てでつながる 家いろは (十日町一丁目6-49-2)	妊婦、就学前 の乳幼児と 保護者	NPO法人やまがた 育児サークルランド 置賜事務所 87-0814
月～金 曜日	9:30～12:00 13:30～15:30 にじいろ	子育て支援センター にじいろ (おひさま保育園内)	就学前の 乳幼児と 保護者	子育て支援センター にじいろ (おひさま保育園内) 88-2362

健康づくり運動教室

運動不足解消教室	ノルディックウォーキング教室
ストレッチや筋力トレーニング、バランス能力を高める運動などを行う教室です。	2本のボールを使って歩く運動教室です。ボールを使うため、足腰の負担が軽減されます。また、全身運動となり、より多くのエネルギーを消費します。
■料金：200円（花スボ会員は無料） ■日時・会場等は別途お知らせします。 ■問い合わせ・申し込み：長井花のまちスポーツクラブ 87-0187 ※事前にお申し込みください。	

献血

ご協力よろしく申し上げます。

いつ	場所	問い合わせ等
14日(金)	9:30～11:30 長井市役所	健康スポーツ課 82-8009
29日(土・祝)	9:00～12:00 13:30～15:00 西根コミュニティセンター	

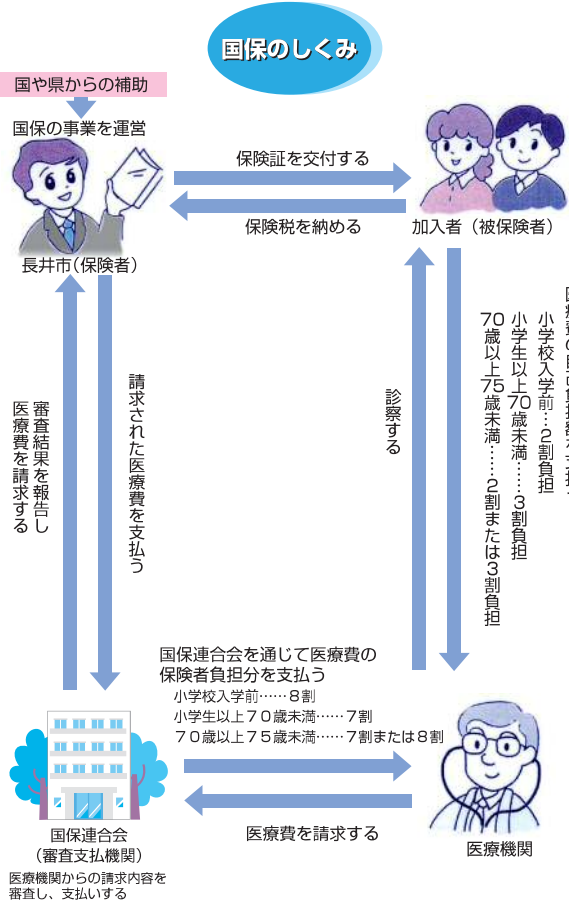
※急遽変更が生じる場合は市報やホームページでお知らせします。

市民課 医療・年金係からのお知らせ

お問い合わせ先 82-8007

《国民健康保険(国保)とはどんな制度か》

国保は、病気やけがをしたときに安心してお医者さんにかかれるように、加入者みんながお金を出し合い助け合おうとする制度です。



※75歳の誕生日からは、現在加入している健康保険を脱退し後期高齢者医療制度に加入します。誕生日の前の月に保険証が送られてきます。
※65歳から74歳の方で一定の障がいがある方は、後期高齢者医療制度に加入するか、現在加入している健康保険に残るかを選択できます。後期高齢者医療に加入する場合は申請が必要です。

《こんなときは必ず市役所窓口へ届けましょう》

●国民健康保険への届け出

次のようなときは、本人または世帯員が必ず届け出てください。

こんなとき	届出に必要なもの
他の市区町村から転入してきたとき	転出証明書、マイナンバーカード※
職場の健康保険をやめたとき 家族の健康保険の被扶養者からはずれたとき	資格喪失連絡票(健康保険を喪失したことを証明するもの)、年金手帳
生活保護を受けなくなったとき	保護廃止決定通知書等
子供が生まれたとき	出生届、母子健康手帳
他の市区町村へ転出するとき	マイナンバーカード※、保険証
他の健康保険に入ったとき	新しい保険証、国民健康保険証
生活保護を受け始めたとき	保護決定通知書、保険証
死亡したとき(7日以内)	保険証、死亡を証明するもの
住所、世帯主、氏名などが変わったとき	身分を証明するもの(運転免許証等) 保険証
修学のため、子供が他の市区町村に住むとき	在学証明書等、保険証
保険証をなくしたり、よこれて使えないとき	身分を証明するもの(運転免許証等)
交通事故にあったとき(自損事故も含む)	保険証

●後期高齢者医療への届け出

こんなとき	届出に必要なもの
山形県外から転入してきたとき	転出証明書、負担区分等証明書、 マイナンバーカード※
山形県内の他の市町村から転入してきたとき	転出証明書、マイナンバーカード※
長井市から転出するとき	保険証、マイナンバーカード※
住所や氏名が変わったとき	保険証、マイナンバーカード※
死亡したとき	保険証

※マイナンバーカードがない場合は身分を証明するもの(運転免許証等)が必要です。

令和5年(2023) 5月

日	月	火	水	木	金	土
	1 納期限 軽自動車税(種別割) 保育料等(4月分)	2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6
7	8	9	10 チェリーキッズ 司法書士相談 【要予約】 10:00~12:00 白つつじまつり(~31日)	11 子育てサロン フリーデー 行政相談 10:00~12:00	12 人間ドック	13
14 白つつじ市民マラソン2023 白つつじまつり	15 レディース検診	16 レディース検診	17 西根っこ広場 弁護士相談 【要予約】 10:00~15:10	18 人間ドック 人権相談 10:00~12:00	19	20 ながい黒獅子まつり
21 白つつじまつり	22	23 総合健診 行政書士相談 【要予約】 10:00~12:00	24 総合健診 レディース検診 献血	25	26	27
28 白つつじまつり	29 レディース検診	30	31 納期限 固定資産税(1期) 保育料等(5月分)	消費生活相談(月)~(金) 8:30~16:30 結婚相談(月)~(金) 9:00~17:00 ※これらのご相談、及びカレンダー青神のご相談、ご予約は82-8008へ ※不在の場合もありますので、事前にお問い合わせくださるようお願いいたします。		

5月31日~6月6日は
禁煙週間

長井西置賜休日診療所
(保健センター内)
電話・・・84-5799
今月の・・・7,14,21,28日(日)
診療日 3日(水),4日(木),5日(金)
受付時間・・・ 8時30分~11時30分
13時00分~16時30分

**市税などは納期限内に
納めましょう**
今月末の市税等の納期限は、31日(水)です。
税目等は、カレンダーをご確認ください。
税務課収納係 82-8006

回収区域	中央地区 (生ごみ分別回収実施区域)					致芳地区	西根地区	平野地区	伊佐沢地区	豊田地区	回収区域
	線路東・南地区	線路東・北地区	線路西南・川東地区	線路西・北地区	清水町地区						
回収区分	フラワー長井線の東で 県道長井停車場線の南 (元中央タクシー東側含む)	フラワー長井線の東で 県道長井停車場線の北	フラワー長井線の西で 旧J A 愛菜館の南・最 上川の東	フラワー長井線の西で 旧J A 愛菜館の北 (川向幸町、あけぼの町、 万野地区の一部、野川含む)							回収区分
生ごみ	火・金曜日	火・金曜日	月・木曜日	月・木曜日	月・木曜日	火・金曜日	火・金曜日	月・木曜日	月・木曜日	火・金曜日	生ごみ
燃やせるごみ	火・金曜日	火・金曜日	月・木曜日	月・木曜日	月・木曜日	火・金曜日	火・金曜日	月・木曜日	月・木曜日	火・金曜日	燃やせるごみ
燃やせないごみ	22日(月)	29日(月)	10日(水)	31日(水)	10日(水)	25日(木)	31日(水)	10日(水)	16日(火)	18日(木)	燃やせないごみ
ペットボトル	8日(月)	15日(月)	24日(水)	17日(水)	24日(水)	11日(木)	17日(水)	24日(水)	30日(火)	-	ペットボトル
容器包装プラスチック	15,29日(月)	8,22日(月)	17,31日(水)	10,24日(水)	17,31日(水)	18日(木)	10,24日(水)	17,31日(水)	9,23日(火)	11,25日(木)	容器包装プラスチック
古紙・布類	-	25日(木)	19日(金)	19日(金)	30日(火)	22日(月)	22日(月)	30日(火)	17日(水)	17日(水)	古紙・布類
空き缶	11日(木)	18日(木)	12日(金)	12日(金)	23日(火)	8日(月)	8日(月)	23日(火)	31日(水)	31日(水)	空き缶
空き瓶	25日(木)	-	26日(金)	26日(金)	9日(火)	29日(月)	29日(月)	9日(火)	10日(水)	10日(水)	空き瓶
有害ごみ	燃やせるごみと同じ日										
大型ごみ	12日(金)【受付】4月26日(水)まで					※申込方法は、このカレンダー最後のページ「ごみの出し方」をご覧ください。					大型ごみ

【ごみの出し方にご注意を】
◎5月3日(水)、4日(木)、5日(金)
は収集を行いません。
◎ごみ袋には、地区名・氏名を
記入して朝8時30分まで出し
てください。
◎前日や夜間にごみは出さない
でください。

今月の予定


母子保健

お問合せ先 健康スポーツ課

いつ	事業名	該当者
月～金	母子健康手帳の交付	妊娠届出書の交付を受けた方 ※完全予約制
10日(水)	パバママ教室②	R5.8.1～9.30が 出産予定日の妊婦と夫
	3か月児健診	健診は午後から行います。対象 のお子さんには、約1か月前に 郵送にてご案内いたします。 会場：市保健センター
	9か月児健診	
	1歳6か月児健診	
	2歳児歯科健診※	
	3歳児健診※	

※2歳児歯科健診は2歳5～6か月頃、3歳児健診は3歳6か月頃のおさんが対象です。

健康づくり運動教室

運動不足解消教室	ノルディックウォーキング教室
ストレッチや筋力トレーニング、バランス能力を高める運動などを行う教室です。	2本のポールを使って歩く運動教室です。ポールを使うため、足腰の負担が軽減されます。また、全身運動となり、より多くのエネルギーを消費します。
■料金：200円（花スポ会員は無料） ■日時：会場等は別途お知らせします。 ■問い合わせ・申し込み：長井花のまちスポーツクラブ 87-0187 ※事前にお申し込みください。	

狂犬病予防接種

月 日	時間	実施場所
5月10日(水)	9:30～10:30	平野コミュニティセンター前
	11:00～11:45	豊田コミュニティセンター前
	13:15～14:00	致芳コミュニティセンター北側駐車場
	14:30～15:30	西根コミュニティセンター前
5月11日(木)	9:30～10:00	伊佐沢コミュニティセンター前
	10:30～12:00	市民駐車場（長井郵便局東側）
	13:30～15:30	

〈持ち物〉 ◆注射料 3,300円 ◆狂犬病予防注射通知の八ガキ

〈注意〉

- ◎狂犬病予防法により、毎年1回の予防接種が義務づけられていますので、必ず受けましょう。
- ◎登録をしていない犬は、注射を受けられません。
- 犬を新しく飼った場合や、飼い主が変わったり、住所が変わった場合は、市役所市民課市民生活室または指定の動物病院へお届けください。会場でも登録、変更を受け付けます。
- ◎犬が会場でふんをした場合は、責任を持って後始末をしてください。
- ◎市内のどの会場でも接種することができます。



問い合わせ 市民課 市民生活室 82-8007

成人健診

健診種別	内容	場所・受付時間等
総合健診	特定健診、呼吸器検診（結核・肺がん）、胃がん検診、大腸がん検診	○会場 右記総合健診日程の通り ○受付時間 7:30～9:30 ※個人ごと指定
集団健診	子宮頸がん検診、乳がん検診、骨粗しょう症検診	○会場 南陽検診センター（バス送迎日あり 予約制） ○受付時間 13:00～13:30 ※個人ごと指定
人間ドック	特定健診、呼吸器検診（結核・肺がん）、胃がん検診、大腸がん検診、骨粗しょう症検診、子宮頸がん検診、乳がん検診、血液検査等詳細	○会場 南陽検診センター（バス送迎あり 予約制） ○受付時間 6:45～9:00 ※個人ごと指定
個別健診	子宮頸がん検診、乳がん検診	各指定医療機関は市報・ホームページをご覧ください。

※集団健診で、地区の日程よりも早く受けたい方は健康スポーツ課へご連絡ください。（人間ドックは南陽検診センターへ 0238-43-6303）
※健（検）診内容等に変更が生じる場合は市報や市のホームページ等でお知らせします。

あそびの広場

いつ	事業名	どこで	対象者	問い合わせ
月火木 金曜日	9:30～12:00 13:00～15:30	まざ〜れ	子育て支援センター (生涯学習プラザ内)	子育て支援センター (生涯学習プラザ内) 84-8481
水曜日 のみ	9:30～12:00 13:00～15:30	まざ〜れ (びよびよルーム)	長井市民文化会館 (2F フリースペース)	子育て支援センター (生涯学習プラザ内) 84-8481
火～金 曜日	10:00～15:00	子育てでつながる 家いろは	子育てでつながる 家いろは (十日町一丁目6-49-2)	妊婦、就学前 の乳幼児と 保護者 NPO法人やまがた 育児サークルランド 鷹巣事務所 87-0814
月～金 曜日	9:30～12:00 13:30～15:30	にじいろ	子育て支援センター にしいろ (おひさま保育園内)	子育て支援センター にしいろ (おひさま保育園内) 88-2362
10日(水)	10:00～11:30	チェリーキッズ	致芳児童センター	致芳児童センター 88-2443
17日(水)		西根っこ広場	西根児童センター	西根児童センター 88-2607
11日(木)		子育てサロン	伊佐沢児童センター	伊佐沢児童センター 88-2425
11日(木)		フリーデー	豊田児童センター	豊田児童センター 88-9021

※あそびの広場の日程は、上記のカレンダーも併せてご覧ください。

献血

ご協力よろしくお願ひします。

いつ	場 所	問い合わせ等
24日(水)	13:30～15:30	嶺山口製作所 健康スポーツ課 82-8009

※急遽変更が生じる場合は市報やホームページでお知らせします。

健康スポーツ課からのお知らせ

お問い合わせ先 82-8009

特定健診を受けましょう 受けると、こんなイコト待っている！

① 生活習慣病を早期に発見

生活習慣病は、そのままにしておくと脳卒中や心臓病など命にかかわる病気を引き起こします。特定健診は生活習慣病を早期に発見するチャンスです。

② 生活習慣改善に取り組みやすい

特定保健指導対象者になると、個人の健康状態や生活状況に合わせた専門的なアドバイスやサポートが受けられます。

③ 継続して健康状態を把握

毎年続けて受診することで、体の変化がわかり、未来の健康を維持・増進することができます。

5月31日は世界禁煙デー！

5月31日～6月6日は禁煙週間！

禁煙のコツは？

①喫煙しなくなったら深呼吸をして
「代わりのことをする」

②禁煙のきっかけとなる「環境」を整える

○たばこやライター等を捨てる（見ない）

○喫煙者に近づかない（もらわない）

③禁煙外来を受診する

※電子タバコはニコチンを効率的に吸収してしまう上に
身体への影響が未知数の化学物質も含まれます。

健康増進法の一部改正により、
「望まない受動喫煙の防止」への取り組みが、
マナーからルールに変わりました。

◆総合健診日程

いつ	場 所
23日(火)	平野コミュニティ センター
24日(水)	

※日程は上記のカレンダーを併せてご覧ください。

※上記日程で、特定健診を受ける
社会保険の方は、保険者発行の
受診券が必要です。

お申し込み・お問い合わせ
健康スポーツ課 82-8009

令和5年(2023)

6月

日	月	火	水	木	金	土
消費生活相談 (月)~(金) 8:30~16:30 結婚相談 (月)~(金) 9:00~17:00 ※これらのご相談、及びカレンダー青枠のご相談、ご予約は82-8008へ ※不在の場合もありますので、事前にお問い合わせください ようお願いいたします。				1 <small>子育てサロン</small> <small>レディース検診</small>	2	3 <small>人権なんでも相談</small> 10:00~15:00
4	5 <small>総合健診</small> <small>人間ドック</small>	6	7 <small>チェリーキッズ</small>	8 <small>フリーデー</small> <small>行政相談</small> 10:00~12:00	9	10 <small>あやめまつり(~7月5日)</small>
11 <small>あやめまつり</small>	12 <small>レディース検診</small>	13 <small>総合健診</small> <small>社会保険労務士相談</small> 【要予約】 10:00~12:00	14 <small>西根つご広場</small> <small>プラタナス広場</small> <small>人間ドック</small> <small>司法書士相談</small> 【要予約】 10:00~12:00	15	16	17 <small>総合健診</small> <small>献血</small>
18 <small>あやめまつり</small>	19 <small>レディース検診</small>	20 <small>レディース検診</small>	21 <small>弁護士相談</small> 【要予約】 10:00~15:10	22	23	24
25 <small>あやめまつり</small>	26	27 <small>人間ドック</small> <small>行政書士相談</small> 【要予約】 10:00~12:00	28 <small>レディース検診</small>	29	30	

6月4日~10日は
歯と口の健康週間

長井西置賜休日診療所
(保健センター内)
電話・・・84-5799
今月の・・・4,11,18,25日(日)
診療日
受付時間・・・8時30分~11時30分
13時00分~16時30分

回収区域	中央地区 (生ごみ分別回収実施区域)					致芳地区	西根地区	平野地区	伊佐沢地区	豊田地区	回収区域
	線路東・南地区	線路東・北地区	線路西南・川東地区	線路西・北地区	清水町地区						
回収区分	フラワー長井線の東で 県道長井停車場線の南 (元中央タクシー東側含む)	フラワー長井線の東で 県道長井停車場線の北	フラワー長井線の西で 旧J A 愛菜館の南・最 上川の東	フラワー長井線の西で 旧J A 愛菜館の北 (川向幸町、あけぼの町、 万野地区の一部、野川含む)							回収区分
生ごみ	火・金曜日	火・金曜日	月・木曜日	月・木曜日	月・木曜日	中央地区以外では生ごみの分別回収はしませんので、各家庭で自家処理するか指定可燃ごみ袋に入れて出してください。					生ごみ
燃やせるごみ	火・金曜日	火・金曜日	月・木曜日	月・木曜日	月・木曜日	火・金曜日	火・金曜日	月・木曜日	月・木曜日	火・金曜日	燃やせるごみ
燃やせないごみ	19日(月)	26日(月)	7日(水)	28日(水)	7日(水)	22日(木)	28日(水)	7日(水)	13日(火)	15日(木)	燃やせないごみ
ペットボトル	5日(月)	12日(月)	21日(水)	14日(水)	21日(水)	8日(木)	14日(水)	21日(水)	27日(火)	1,29日(木)	ペットボトル
容器包装プラスチック	12,26日(月)	5,19日(月)	14,28日(水)	7,21日(水)	14,28日(水)	1,15,29日(木)	7,21日(水)	14,28日(水)	6,20日(火)	8,22日(木)	容器包装プラスチック
古紙・布類	1,29日(木)	22日(木)	16日(金)	16日(金)	27日(火)	19日(月)	19日(月)	27日(火)	14日(水)	14日(水)	古紙・布類
空き缶	8日(木)	15日(木)	9日(金)	9日(金)	20日(火)	5日(月)	5日(月)	20日(火)	28日(水)	28日(水)	空き缶
空き瓶	22日(木)	1,29日(木)	23日(金)	23日(金)	6日(火)	26日(月)	26日(月)	6日(火)	7日(水)	7日(水)	空き瓶
有害ごみ	燃やせるごみと同じ日										
大型ごみ	9日(金)【受付】5月31日(水)まで					※申込方法は、このカレンダー最後のページ「ごみの出し方」をご覧ください。					大型ごみ

市税などは納期限内に納めましょう
今月末の市税等の納期限は、7月3日(月)です。
税目等は、カレンダーをご確認ください。
税務課収納係 82-8006

【ごみの出し方にご注意を】
◎ごみ袋には、地区名・氏名を記入して朝8時30分まで出して下さい。
◎前日や夜間にごみは出さないでください。

今月の予定


母子保健

お問合せ先 健康スポーツ課

いつ	事業名	該当者
月～金	母子健康手帳の交付	妊娠届出書の交付を受けた方 ※完全予約制
7日(水)	パパママ教室①	R5.10.1～11.30が 出産予定日の妊婦と夫
7日(水)	祖父母教室	R5.10.1～11.30が 孫誕生予定の祖父母
	3か月児健診	健診は午後から行います。 対象のお子さんには、約1か 月前に郵送にてご案内いた します。 会場：市保健センター
	9か月児健診	
	1歳6か月児健診	
	2歳児歯科健診※ 3歳児健診※	

※2歳児歯科健診は2歳5～6か月頃、3歳児健診は3歳6か月頃のお子さんが対象です。

健康づくり運動教室

運動不足解消教室	ノルディックウォーキング教室
ストレッチや筋力トレーニング、バランス能力を高める運動などを行う教室です。	2本のポールを使って歩く運動教室です。ポールを使うため、足腰の負担が軽減されます。また、全身運動となり、より多くのエネルギーを消費します。
■料金：200円（花スポ会員は無料） ■日時：会場等は別途お知らせします。 ■問い合わせ・申し込み：長井花のまちスポーツクラブ 87-0187 ※事前にお申し込みください。	

あそびの広場

いつ	事業名	どこで	対象者	問い合わせ
月火木 金曜日	9:30～12:00 13:00～15:30 まざ～れ	子育て支援センター (生涯学習プラザ内)	就学前の 乳幼児と 保護者	子育て支援センター (生涯学習プラザ内) 84-8481
水曜日 のみ	9:30～12:00 13:00～15:30 まざ～れ (びよびよ ルーム)	長井市民文化会館 (2F フリースペース)	歩ける前 の乳児と 保護者	子育て支援センター (生涯学習プラザ内) 84-8481
火～金 曜日	10:00～ 15:00 子育てで つながる 家いるは	子育てでつながる 家いるは (十日町一丁目6-49-2)	妊婦、就学前 の乳幼児と 保護者	NPO法人やまがた 育児イニシアチブ 事務局 87-0814
月～金 曜日	9:30～12:00 13:30～15:30 にじいろ	子育て支援センター にじいろ (おひさま保育園内)	就学前の 乳幼児と 保護者	子育て支援センター にじいろ (おひさま保育園内) 85-2362
7日(水)	チリキッズ	致芳児童センター		致芳児童センター 88-2443
14日(水)	西根こ広場	西根児童センター	歩けるよ うになっ た幼児と 保護者	西根児童センター 88-2607
14日(水)	10:00～ 11:30 プラナス広場	平野児童センター		平野児童センター 84-6855
1日(水)	子育てサロン	伊佐沢児童センター		伊佐沢児童センター 89-2425
8日(水)	フリーデー	豊田児童センター		豊田児童センター 88-9021

※あそびの広場の日程は、上記のカレンダーも併せてご覧ください。

献血

ご協力よろしくをお願いします。

いつ	場	所	問い合わせ等
17日 (土)	13:30～15:30	道の駅 「川のみなと長井」	健康スポーツ課 82-8009

※急遽変更が生じる場合は市報やホームページでお知らせします。

成人健診

健診種別	内容	場所・受付時間等
集団健診	総合健診 特定健診 呼吸器検診(結核・肺がん) 胃がん検診 大腸がん検診	○会場 右記総合健診日程の通り ○受付時間 7:30～9:30 ※個人ごと指定
	レディース 検診 子宮頸がん検診 乳がん検診 骨粗しょう症検診	○会場 南陽検診センター (バス送迎日あり 予約制) ○受付時間 13:00～13:30 ※個人ごと指定
	人間ドック 特定健診、呼吸器検診(結核・肺がん)、 胃がん検診、大腸がん検診、 骨粗しょう症検診、子宮頸がん検診、 乳がん検診、血液検査等詳細	○会場 南陽検診センター (バス送迎あり 予約制) ○受付時間 6:45～9:00 ※個人ごと指定
個別健診	特定健診、子宮頸がん検診、乳がん検診	各指定医療機関は市報・ホームページをご覧ください。

※集団健診で、地区の日程よりも早く受けたい方は健康スポーツ課へご連絡ください。

(人間ドックは南陽検診センターへ 0298-43-6303)

※健(検)診内容等に変更が生じる場合は、市報や市のホームページ等でお知らせします。

◆総合健診日程

いつ	場	所
5日(月)		市保健センター
13日(火)		平野コミュニティセンター
17日(土)		市保健センター

※日程は上記のカレンダーを併せてご覧ください。

※上記日程で、特定健診を受ける社会保険の方は、保険者発行の受診券が必要です。

お申し込み・お問い合わせ
健康スポーツ課 82-8009

健康スポーツ課からのお知らせ

お問い合わせ先 82-8009

6/4～10は歯と口の健康週間!

歯と口の健康を守ろう ～成人・高齢期の歯のケア～



年代毎に歯と口の健康管理のポイントは違うため、年代に応じた口腔ケアが大切です。

【成人期】

仕事や家庭に忙しい時期のため、自己管理が難しくなり、歯周病やむし歯のリスクが増大します。

大人が歯を失う最大の原因「歯周病」

歯周病は歯を支える歯茎や骨が壊され、最後には歯が抜け落ちてしまう病気です、日本人の40歳以上の約8割が歯周病といわれています。歯を守るためには歯周病の予防が大切です。

むし歯対策も忘れず

40歳以上の約4割がむし歯が原因で歯を失っています。予防法は、食後と寝る前は必ず歯を磨くこと、食事の際によく噛んで唾液を出すことです。

定期検診と早期治療が守り札

症状が出てからでは手遅れということもあります。半年か1年に1回は必ず、歯科医院へ行きましょう。歯周病もむし歯も早期に治療すれば、比較的短期間で治すことが可能です。

歯と口の健康を守って生き生きと過ごす

自分の歯が20本以上あれば、何でも食べられるため健康が保たれます。また、高齢期には唾液の量が減るため口の中が汚れやすくなります。歯みがきでプラークをしっかり取りましょう。

誤嚥性肺炎を予防する

歯周病菌などの細菌が付着した食べかすや唾液が気管に入って(誤嚥)、肺炎を引き起こします。

入れ歯で口の機能を回復させる

歯を抜けたままにしておくと、上下のかみ合わせが悪くなり、噛む力が弱まっています。入れ歯をすることで、食べることや話すことが楽しくなり、認知症予防や全身の健康維持に繋がります。

【高齢期】

歯が少なくなる人が増えてきます。口の機能の衰えから全身が衰弱することもあります。

訪問歯科診療について

寝たきりや身体の障がいなどで外来診療が困難な方、歯科治療をあきらめていませんか?長井地区歯科医師会の歯科医師が訪問し、診療をおこないます。治療をあきらめず、積極的にお申し込みください。

●こんな症状がある人

- ・歯が痛い ・入れ歯が合わない ・歯がグラグラする
- ・うまくかめない ・歯ぐきが腫れている

●実施方法

申込の際、簡単な聞き取り調査をした後、歯科医師が診療に伺います。

●料 金

医療保険(保険証)を利用し、自己負担分と交通費(実費)をお支払いいただけます。要介護認定等を受けている方は、介護保険(介護保険証)も利用することになります。

●申込方法

健康スポーツ課、または長井市内の歯科医院まで直接お申し込みください。



令和5年(2023)

7月



長井おどり大パレード

あやめまつり

日	月	火	水	木	金	土
消費生活相談 (月)~(金) 8:30~16:30 結婚相談 (月)~(金) 9:00~17:00 ※これらのご相談、及びカレンダー青枠のご相談、ご予約は82-8008へ ※不在の場合もありますので、事前にお問い合わせください ようお願いします。						1 長井おどり大パレード あやめまつり
2	3 納期限 市県民税(1期) 国民健康保険税(1期) 介護保険料(1期) 保育料等(6月分) あやめまつり	4 レディース検診	5 チェリーキッズ	6 フリーデー 人権相談 10:00~12:00	7	8
9	10	11 レディース検診 社会保険労務士相談 【要予約】 10:00~12:00	12 プラタナス広場 司法書士相談 【要予約】 10:00~12:00	13 人間ドック 行政相談 10:00~12:00	14	15 総合健診
16	17 海の日 ごみ収集日	18	19 西根っこ広場 弁護士相談 【要予約】 10:00~15:10	20 献血	21	22
23	24 レディース検診	25 人間ドック	26	27 総合健診	28 総合健診	29
30 夏まつり交流会	31 納期限 固定資産税(2期) 国民健康保険税(2期) 介護保険料(2期) 養育料等(7月分)	行政書士相談 【要予約】 10:00~12:00				

**熱中症に注意
しましょう!**

熱中症は、気温が体温より高かったり、湿度上昇によって、熱や汗の放出がうまく働かなくなり、体内にこもることが主な原因です。

長井西置賜休日診療所
(保健センター内)

電話・・・84-5799

今月の・・・2,9,16,23,30日(日)

診療日 17日(月)

受付時間・・・8時30分~11時30分
13時00分~16時30分

**市税などは納期限内に
納めましょう**

今月末の市税等の納期限は、31日(月)です。
税目等は、カレンダーをご確認ください。

税務課収納係 82-8006

回収区域	中央地区 (生ごみ分別回収実施区域)						致芳地区	西根地区	平野地区	伊佐沢地区	豊田地区	回収区域
	線路東・南地区	線路東・北地区	線路西南・川東地区	線路西・北地区	清水町地区							
回収区分	フラワー長井線の東で 県道長井停車場線の南 (元中央タクシー東側含む)	フラワー長井線の東で 県道長井停車場線の北	フラワー長井線の西で 旧J A 愛菜館の南・最 上川の東	フラワー長井線の西で 旧J A 愛菜館の北 (川向幸町、あけぼの町、 万野地区の一部、野川含む)								回収区分
生ごみ	火・金曜日	火・金曜日	月・木曜日 17日(月)も回収	月・木曜日 17日(月)も回収	月・木曜日 17日(月)も回収	中央地区以外では生ごみの分別回収はしませんので、各家庭で自家処理するか指定可燃ごみ袋に入れて出してください。					生ごみ	
燃やせるごみ	火・金曜日	火・金曜日	月・木曜日 17日(月)も回収	月・木曜日 17日(月)も回収	月・木曜日 17日(月)も回収	火・金曜日	火・金曜日	月・木曜日 17日(月)も回収	月・木曜日 17日(月)も回収	火・金曜日	燃やせるごみ	
燃やせないごみ	24日(月)	31日(月)	5日(水)	26日(水)	5日(水)	20日(木)	26日(水)	5日(水)	11日(火)	13日(木)	燃やせないごみ	
ペットボトル	3日(月)	10日(月)	19日(水)	12日(水)	19日(水)	6日(木)	12日(水)	19日(水)	25日(火)	27日(木)	ペットボトル	
容器包装プラスチック	10,31日(月)	3,24日(月)	12,26日(水)	5,19日(水)	12,26日(水)	13,27日(木)	5,19日(水)	12,26日(水)	4,18日(火)	6,20日(木)	容器包装プラスチック	
古紙・布類	27日(木)	20日(木)	14日(金)	14日(金)	25日(火)	10日(月)	10日(月)	25日(火)	12日(水)	12日(水)	古紙・布類	
空き缶	6日(木)	13日(木)	7日(金)	7日(金)	18日(火)	3日(月)	3日(月)	18日(火)	26日(水)	26日(水)	空き缶	
空き瓶	20日(木)	27日(木)	21日(金)	21日(金)	4日(火)	24日(月)	24日(月)	4日(火)	5日(水)	5日(水)	空き瓶	
有害ごみ	燃やせるごみと同じ日											有害ごみ
大型ごみ	7日(金)【受付】6月28日(水)まで					※申込方法は、このカレンダー最後のページ「ごみの出し方」をご覧ください。						大型ごみ

【ごみの出し方にご注意を】

- ◎7月17日(月)は祝日ですが、通常どおりの収集を行います。
- ◎ごみ袋には、地区名・氏名を記入して朝8時30分まで出して下さい。
- ◎前日や夜間にごみは出さないでください。

今月の予定


母子保健

お問合せ先 健康スポーツ課

いつ	事業名	該当者
月～金	母子健康手帳の交付	妊娠届出書の交付を受けた方 ※完全予約制
5日(水)	パパママ教室②	R5.10.1～11.30が 出産予定日の妊婦と夫
	3か月児健診	健診は午後から行います。 対象のお子さんには、約1か 月前に郵送にてご案内いた します。 会場：市保健センター
	9か月児健診	
	1歳6か月児健診	
	2歳児歯科健診※	
	3歳児健診※	

※2歳児歯科健診は2歳5～6か月頃、3歳児健診は3歳6か月頃のお子さんが対象です。

健康づくり運動教室

運動不足解消教室	ノルディックウォーキング教室
ストレッチや筋力トレーニング、バランス能力を高める運動などを行う教室です。	2本のポールを使って歩く運動教室です。ポールを使うため、足腰の負担が軽減されます。また、全身運動となり、より多くのエネルギーを消費します。
■料金：200円（花スボ会員は無料） ■日時：会場等は別途お知らせします。 ■問い合わせ・申し込み：長井市のまちスポーツクラブ 87-0187 ※事前にお申し込みください。	

あそびの広場

いつ	事業名	どこで	対象者	問い合わせ
月火木 金曜日	9:30～12:00 13:00～15:30 まご～れ	子育て支援センター (生涯学習プラザ内)	就学前の 乳幼児と 保護者	子育て支援センター (生涯学習プラザ内) 84-8481
水曜日 のみ	9:30～12:00 13:00～15:30 まご～れ (ひよびよ ルーム)	長井市民文化会館 (2F フリースペース)	歩ける前 の乳幼児と 保護者	子育て支援センター (生涯学習プラザ内) 84-8481
火～金 曜日	10:00～ 15:00 子育てで つながる 家いるは	子育てでつながる 家いるは (十日町一丁目6-49-2)	妊婦、就学前 の乳幼児と 保護者	NPO法人やまがた 育児サークルランド 置賜事務所 87-0814
月～金 曜日	9:30～12:00 13:00～15:30 にじいろ	子育て支援センター にじいろ (おひさま保育園内)	就学前の 乳幼児と 保護者	子育て支援センター (おひさま保育園内) 85-2362
30日 (日)	10:00～ 12:00 夏まつり 交流会	中央コミュニティー センター	どなたでも (内容は幼児か ら小学生対象)	中央コミュニティー センター(交流センター3.5F内) 84-5869
5日(火)	チェーキーズ	致芳児童センター		致芳児童センター 88-2443
19日(火)	10:00～ 11:30 西根っ広場	西根児童センター	歩けるよう になった 幼児と 保護者	西根児童センター 88-2607
12日(火)	フラダンス広場	平野児童センター		平野児童センター 84-6855
6日(水)	フリーデー	豊田児童センター		豊田児童センター 88-9021

※あそびの広場の日程は、上記のカレンダーも併せてご覧ください。

献血

ご協力よろしくをお願いします。

いつ	場 所	問い合わせ等
20日 (木)	10:00～12:00 リバーヒル長井	健康スポーツ課 82-8009

※急遽変更が生じる場合は市報やホームページでお知らせします。

成人健診

健診種別	内容	場所・受付時間等
総合健診	特定健診 呼吸器検診(結核・肺がん) 胃がん検診 大腸がん検診	○会場 右記総合健診日程の通り ○受付時間 7:30～9:30 ※個人ごと指定
集団健診	レディース 検診 子宮頸がん検診 乳がん検診 骨粗しょう症検診	○会場 南陽検診センター (バス送迎日あり 予約制) ○受付時間 13:00～13:30 ※個人ごと指定
	人間ドック 特定健診、呼吸器検診(結核・肺がん)、胃がん検診、大腸がん検診、骨粗しょう症検診、子宮頸がん検診、乳がん検診、血液検査等詳細	○会場 南陽検診センター (バス送迎あり 予約制) ○受付時間 6:45～9:00 ※個人ごと指定
個別健診	特定健診、子宮頸がん検診、乳がん検診	各指定医療機関は市報・ホームページをご覧ください。

※集団健診で、地区の日程よりも早く受けたい方は健康スポーツ課へご連絡ください。

(人間ドックは南陽検診センターへ 0298-43-6303)

※健(検)診内容等に変更が生じる場合は、市報や市のホームページ等でお知らせします。

◆総合健診日程

いつ	場 所
3日(月)	市保健センター
15日(土)	
27日(木)	伊佐沢コミュニティセンター
28日(金)	

※日程は上記のカレンダーを併せてご覧ください。

※上記日程で、特定健診を受ける社会保険の方は、保険者発行の受診券が必要です。

お申し込み・お問い合わせ
健康スポーツ課 82-8009

市民課市民生活室からのお知らせ

お問い合わせ先 82-8007



ハチ刺されに注意しましょう

蜂に刺される一番危険な時期は、蜂の巣が最も発達し、蜂の数が多い時期です。ミツバチは1年中、アシナガバチは7～8月、スズメバチは7～10月が危険です。

蜂に刺された時の処置

- 刺された場所から離れ、傷口をつまんだり吸引器を用いる方法で毒液を体内から出す。口で吸ってはいけません。
- 刺されたところをきれいな水で洗う。
- 全身症状(呼吸困難、吐き気など)がある場合は、すぐ医療機関を受診する。重症の場合は救急車を呼ぶ。

蜂刺され防止方法

- 洗濯物を取り込む時に注意する。
- ジュースなど戸外で飲食しない。残りの缶など放置しない。
- 巣のそばで激しく動いたり、大声を出したりしない。
- 肌は露出せず、身に着けるものは黒色のものは避け、明るく色にする。
- ヘアスプレー、ヘアトニック、香水等の化粧品匂いは蜂を刺激するので注意する。
- 巣は小さいうちに取り除く。

蜂の巣駆除依頼業者

1. 金田吉晴(長井市上伊佐沢) …… ☎090-8784-1320
2. 土屋祐太(飯豊町萩生) …… ☎72-2526
3. 佐藤利浩(飯豊町手ノ子) …… ☎75-2218
4. KOSHO(株) …… ☎0120-77-6471 (ハクビシン等の害獣駆除も可)

《家族としての思いやり》

犬は正しく飼いましょう

犬の所有者は、法律により登録することが義務付けられています。また、犬が死亡したときや、住所が変わったときなどは、そのたびにごとに市役所に届出をしなければなりません。登録や変更届等を行わなかった場合は、罰則規定(20万円以下の罰金)が適用されます。登録の場合は登録料(3,000円)が必要になります。

●犬の登録は生涯1回ですが、狂犬病の予防注射は年1回受けなければなりません。

《狂犬病予防注射指定獣医師》

長井市館町北6-3 長岡 栄 一 ☎87-4450
長井市あら町4-61 五十嵐 幸 治 ☎87-0380
長井市時庭140-7 保科 圭 志 ☎88-7350



登録

一生涯に1回(生後91日以上)市役所か動物病院に届け出を！登録料3,000円が必要になります。

狂犬病予防注射

毎年1回(生後91日以上)注射料が必要になります。

変更届

飼い主が変わったり、住所が変わったときは、市役所か動物病院に届け出を！

死亡届

飼い犬が死んでしまったら、市役所か動物病院に届け出を！鑑札を持参してください。大型犬は、直接千代田クリーンセンターへ運んでください。(小・中型犬は長井クリーンセンターで受け付けます。)

鑑札の再交付

鑑札をなくしてしまったり市役所に届け出を！再交付料1,600円が必要になります。

こう傷届

飼い犬が人を咬んだときは、置賜保健所に届け出を。

令和5年(2023)

8月

日	月	火	水	木	金	土
消費生活相談 (月)~(金) 8:30~16:30 結婚相談 (月)~(金) 9:00~17:00 <small>※これらのご相談、及びカレンダー青枠のご相談、ご予約は82-8008へ ※不在の場合もありますので、事前にお問い合わせください ようお願いします。</small>		1 レディース検診	2	3 レディース検診 人権相談 10:00~12:00	4	5 総合健診  <small>ながい水まつり 最上川花火大会</small>
6	7 小型家電回収 18日(金)まで	8 社会保険労務士相談【要予約】 10:00~12:00	9 司法書士相談【要予約】 10:00~12:00	10 人間ドック	11 山の日 ごみ収集日	12
13	14	15	16	17	18 弁護士相談【要予約】 10:00~15:10 (曜日変更)	19
20	21	22 行政書士相談【要予約】 10:00~12:00	23	24 レディース検診	25	26
27	28	29 人間ドック	30 総合健診	31 総合健診 レディース検診 納期限 市県民税(2期) 国民健康保険税(3期) 介護保険料(3期) 後期高齢者医療保険料(2期) 豊園管理料 保育料等(8月分)		

◆歯周疾患検診を実施します◆
(令和5年8月1日~12月31日まで)

歯周病は歯ぐきや骨など歯の周囲の組織が壊れる病気です。対象の方には、7月末ごろに受診券と案内をお送りしますので、この機会にぜひを受診しましょう。

問い合わせ：健康スポーツ課 82-8009

長井西置賜休日診療所
(保健センター内)

電話・・・84-5799

今月の・・・6,13,20,27日(日)

診療日 11日(金)

受付時間・・・8時30分~11時30分
13時00分~16時30分

市税などは納期限内に納めましょう

今月末の市税等の納期限は、31日(木)です。税目等は、カレンダーをご確認ください。

税務課収納係 82-8006

回収区域	中央地区 (生ごみ分別回収実施区域)										回収区域
	線路東・南地区 <small>フラワー長井線の東で 県道長井停車場線の南 (元中央クレーン東側含む)</small>	線路東・北地区 <small>フラワー長井線の東で 県道長井停車場線の北</small>	線路西南・川東地区 <small>フラワー長井線の西で 旧JA豊菜館の南・最上川の東</small>	線路西・北地区 <small>フラワー長井線の西で 旧JA豊菜館の北 (川向町、あけぼの町、万野地区の一部、野川含む)</small>	清水町地区	致芳地区	西根地区	平野地区	伊佐沢地区	豊田地区	
回収区分	中央地区以外では生ごみの分別回収はしませんので、各家庭で自家処理するか指定可燃ごみ袋に入れて出してください。										回収区分
8月	火・金曜日 11日(金)も回収	火・金曜日 11日(金)も回収	月・木曜日	月・木曜日	月・木曜日	火・金曜日 11日(金)も回収	火・金曜日 11日(金)も回収	月・木曜日	月・木曜日	火・金曜日 11日(金)も回収	生ごみ
燃やせるごみ	火・金曜日 11日(金)も回収	火・金曜日 11日(金)も回収	月・木曜日	月・木曜日	月・木曜日	火・金曜日 11日(金)も回収	火・金曜日 11日(金)も回収	月・木曜日	月・木曜日	火・金曜日 11日(金)も回収	燃やせるごみ
燃やせないごみ	21日(月)	28日(月)	9日(水)	30日(水)	9日(水)	24日(木)	30日(水)	9日(水)	15日(火)	17日(木)	燃やせないごみ
ペットボトル	7日(月)	14日(月)	23日(水)	16日(水)	23日(水)	10日(木)	16日(水)	23日(水)	29日(火)	31日(木)	ペットボトル
容器包装プラスチック	14,28日(月)	7,21日(月)	16,30日(水)	9,23日(水)	16,30日(水)	17,31日(木)	9,23日(水)	16,30日(水)	8,22日(火)	10,24日(木)	容器包装プラスチック
古紙・布類	31日(木)	24日(木)	18日(金)	18日(金)	29日(火)	21日(月)	21日(月)	29日(火)	16日(水)	16日(水)	古紙・布類
空き缶	10日(木)	17日(木)	4日(金)	4日(金)	22日(火)	7日(月)	7日(月)	22日(火)	30日(水)	30日(水)	空き缶
空き瓶	24日(木)	31日(木)	25日(金)	25日(金)	8日(火)	28日(月)	28日(月)	8日(火)	9日(水)	9日(水)	空き瓶
有害ごみ	燃やせるごみと同じ日										有害ごみ
大型ごみ	4日(金)	【受付】7月26日(水)まで				※申込方法は、このカレンダー最後のページ「ごみの出し方」をご覧ください。				大型ごみ	
小型家電	7日(月)~18日(金)【時間】土日祝日を除く開庁時 【場所】市役所市民課民生生活室(7番窓口) ※品目については、このカレンダー最後のページ「小型家電回収品目」をご覧ください。										小型家電

【ごみの出し方にご注意を】

- ◎ 8月11日(金)は祝日ですが、通常どおりの収集を行います。
- ◎ 8月12日(土)は、長井クリーンセンターへの直接搬入を受付けます。
- ◎ ごみ袋には、地区名・氏名を記入して朝8時30分まで出しててください。
- ◎ 前日や夜間にごみは出さないでください。

今月の予定

母子保健

お問合せ先 健康スポーツ課

いつ	事業名	該当者
月～金	母子健康手帳の交付	妊娠届出書の交付を受けた方 ※完全予約制
2日(水)	パパママ教室①	R5.12.1～R6.1.31が 出産予定日の妊婦と夫
2日(水)	祖父母教室	R5.12.1～R6.1.31が 孫誕生予定の祖父母
	3か月児健診	健診は午後から行います。 対象のお子さんには、約1か 月前に郵送にてご案内いた します。 会場：市保健センター
	9か月児健診	
	1歳6か月児健診	
	2歳児歯科健診※	
	3歳児健診※	

※2歳児歯科健診は2歳5～6か月頃、3歳児健診は3歳6か月頃のお子さんが対象です。

健康づくり運動教室

運動不足解消教室	ノルディックウォーキング教室
ストレッチや筋力トレーニング、バランス能力を高める運動などを行う教室です。	2本のポールを使って歩く運動教室です。ポールを使うため、足腰の負担が軽減されます。また、全身運動となり、より多くのエネルギーを消費します。
■料金：200円（花スポ会員は無料） ■問い合わせ・申し込み：長井花のまちスポーツクラブ 87-0187 ※事前にお申し込みください。	■日時・会場等は別途お知らせします。



あそびの広場

いつ	事業名	どこで	対象者	問い合わせ
月～金 月曜日	9:30～12:00 13:00～15:30 まざ～れ	子育て支援センター (生涯学習プラザ内)	就学前の乳幼児と保護者	子育て支援センター (生涯学習プラザ内) 84-8481
水曜日のみ	9:30～12:00 13:00～15:30 まざ～れ (ひよびよルーム)	長井市民文化会館 (2F フリースペース)	歩ける前の乳幼児と保護者	子育て支援センター (生涯学習プラザ内) 84-8481
火～金 曜日	10:00～15:00 子育てでつながる家いろは	子育てでつながる家いろは (十日町一丁目6-49-2)	妊婦、就学前の乳幼児と保護者	NPO法人やまがた育児サークルランド 豊岡事務所 87-0814
月～金 曜日	9:00～12:00 13:30～15:30 にじいろ	子育て支援センターにじいろ (おひさま保育園内)	就学前の乳幼児と保護者	子育て支援センターにじいろ (おひさま保育園内) 88-2362

※あそびの広場の日程は、上記のカレンダーも併せてご覧ください。

成人健診

健診種別	内容	場所・受付時間等
集団健診	総合健診 呼吸器検診(結核・肺がん) 胃がん検診 大腸がん検診	○会場 右記総合健診日程の通り ○受付時間 7:30～9:30 ※個人ごと指定
	レディース検診 子宮頸がん検診 乳がん検診 骨粗しょう症検診	○会場 南陽検診センター (バス送迎日あり 予約制) ○受付時間 13:00～13:30 ※個人ごと指定
	人間ドック 特定健診、呼吸器検診(結核・肺がん)、胃がん検診、大腸がん検診、骨粗しょう症検診、子宮頸がん検診、乳がん検診、血液検査等詳細	○会場 南陽検診センター (バス送迎あり 予約制) ○受付時間 6:45～9:00 ※個人ごと指定
個別健診	特定健診、子宮頸がん検診、乳がん検診	各指定医療機関は市報・ホームページをご覧ください。

※集団健診で、地区の日程よりも早く受けたい方は健康スポーツ課へご連絡ください。
(人間ドックは南陽検診センターへ 0298-43-6303)
※健(検)診内容等に変更が生じる場合は、市報や市のホームページ等でお知らせします。

◆総合健診日程

いつ	場所
5日(土)	市保健センター
30日(水)	
31日(木)	

※日程は上記のカレンダーを併せてご覧ください。

※上記日程で、特定健診を受ける社会保険の方は、保険者発行の受診券が必要です。

お申し込み・お問い合わせ
健康スポーツ課 82-8009

市民課・税務課からのお知らせ

《国民健康保険税について》

国民健康保険税は加入者の年齢によって課税される内容が異なり、世帯主が納税義務者になります。

●40歳未満の方

国民健康保険税

医療給付費分
後期高齢者支援金分

●40歳以上65歳未満の方

国民健康保険税

医療給付費分
後期高齢者支援金分
介護納付金分

●65歳以上75歳未満の方

国民健康保険税

医療給付費分
後期高齢者支援金分

(※介護保険料は別納)

“国民健康保険税を納めないでいると…”

1 納期限を過ぎると20日以内に督促が行われます
督促状が発付されると督促手数料100円がかかります。

滞納処分へ移行します
督促状の発送日から起算して10日を経過した日まで完納されない時は、財産の差押え等の処分を受ける場合があります。

2 短期被保険者証が交付されます

納期限から6か月を過ぎると、通常の保険証の代わりに有効期間の短い保険証が交付されます。

3 資格証明書が交付されます

納期限から1年を過ぎると、保険証の代わりに資格証明書が交付されます。

◆資格証明書とは・・・国民健康保険の資格があることだけを証明するもので、医療費をいったん全額自己負担することになります。

※どうしても納付が難しいときには滞納のままにせず、お早めにご相談ください。

国民健康保険税の納付は口座振替が便利です!

指定の口座から自動的に引き落とされるので、納め忘れがなく、手間もはぶけます。

・預貯金通帳
・印鑑(通帳届出印) } これらを持って金融機関で
手続きをしてください。

(保険税の税額について) 税務課市民税係 82-8006 内線344・345・346

(保険税の納め方について) 税務課収納係 82-8006 内線347・349・350

(保険証・資格証明書について) 市民課医療・年金係 82-8007 内線405・406

令和5年(2023)

9月

日	月	火	水	木	金	土
消費生活相談 (月)~(金) 8:30~16:30 結婚相談 (月)~(金) 9:00~17:00 ※これらのご相談、及びカレンダー青枠のご相談、ご予約は82-8008へ ※不在の場合もありますので、事前にお問い合わせください ようお願いいたします。					1	2
3 	4 レディース検診 	5	6 チェリーキッズ 総合健診	7 子育てサロン フリーデー 総合健診 人権相談 10:00~12:00	8	9
10	11	12 社会保険労務士相談 【要予約】 10:00~12:00	13 西根っこ広場 人間ドック 司法書士相談 【要予約】 10:00~12:00	14 レディース検診 行政相談 10:00~12:00	15	16 総合健診
17	18 ごみ収集日 ※生ごみ休み 敬老の日	19 レディース検診	20 プラタナス広場 弁護士相談 【要予約】 10:00~15:10	21 総合健診	22 総合健診	23 秋分の日
24	25	26 人間ドック 行政書士相談 【要予約】 10:00~12:00	27 総合健診 	28 レディース検診	29	30 市民ベタンク大会

9月10日~16日は
自殺予防週間

9月21日は
世界アルツハイマーデー

9月24日~30日は
結核予防週間

長井西置賜休日診療所
(保健センター内)
電話・・・84-5799
今月の・・・3,10,17,24日(日)
診療日 18日(月),23日(土)
受付時間・・・8時30分~11時30分
13時00分~16時30分

回収区域	中央地区 (生ごみ分別回収実施区域)						致芳地区	西根地区	平野地区	伊佐沢地区	豊田地区	回収区域
	線路東・南地区	線路東・北地区	線路西南・川東地区	線路西・北地区	清水町地区							
回収区分	フラワー長井線の東で 県道長井停車場線の南 (元中央タクシー東側含む)	フラワー長井線の東で 県道長井停車場線の北	フラワー長井線の西で 旧J A 愛菜館の南・最 上川の東	フラワー長井線の西で 旧J A 愛菜館の北 (川向幸町、あけぼの町、 万野地区の一部、野川含む)								回収区分
生ごみ	火・金曜日	火・金曜日	月・木曜日 18日(月)は休み	月・木曜日 18日(月)は休み	月・木曜日 18日(月)は休み	中央地区以外では生ごみの分別回収はしませんので、各家庭で自家処理するか指定可燃ごみ袋に入れて出してください。					生ごみ	
燃やせるごみ	火・金曜日	火・金曜日	月・木曜日 18日(月)も回収	月・木曜日 18日(月)も回収	月・木曜日 18日(月)も回収	火・金曜日	火・金曜日	月・木曜日 18日(月)も回収	月・木曜日 18日(月)も回収	火・金曜日	燃やせるごみ	
燃やせないごみ	18日(月)	25日(月)	6日(水)	27日(水)	6日(水)	21日(木)	27日(水)	6日(水)	12日(火)	14日(木)	燃やせないごみ	
ペットボトル	4日(月)	11日(月)	20日(水)	13日(水)	20日(水)	7日(木)	13日(水)	20日(水)	26日(火)	28日(木)	ペットボトル	
容器包装プラスチック	11,25日(月)	4,18日(月)	13,27日(水)	6,20日(水)	13,27日(水)	14,28日(木)	6,20日(水)	13,27日(水)	5,19日(火)	7,21日(木)	容器包装プラスチック	
古紙・布類	28日(木)	21日(木)	15日(金)	15日(金)	26日(火)	11日(月)	11日(月)	26日(火)	13日(水)	13日(水)	古紙・布類	
空き缶	7日(木)	14日(木)	8日(金)	8日(金)	19日(火)	4日(月)	4日(月)	19日(火)	27日(水)	27日(水)	空き缶	
空き瓶	21日(木)	28日(木)	22日(金)	22日(金)	5日(火)	25日(月)	25日(月)	5日(火)	6日(水)	6日(水)	空き瓶	
有害ごみ	燃やせるごみと同じ日											有害ごみ
大型ごみ	8日(金)【受付】8月30日(水)まで					※申込方法は、このカレンダー最後のページ「ごみの出し方」をご覧ください。						大型ごみ

市税などは納期限内に納めましょう
今月末の市税等の納期限は、10月2日(月)です。
税目等は、カレンダーをご確認ください。
税務課収納係 82-8006

【ごみの出し方にご注意を】
◎9月18日(月)は祝日ですが、通常どおりの収集を行います。ただし生ごみの収集は行いません。
◎ごみ袋には、地区名・氏名を記入して朝8時30分まで出してください。
◎前日や夜間にごみは出さないでください。

今月の予定


母子保健

お問合せ先 健康スポーツ課

いつ	事業名	該当者
月～金	母子健康手帳の交付	妊娠届出書の交付を受けた方 ※完全予約制
6日(水)	ババママ教室②	R5.12.1～R6.1.31が 出産予定日の妊婦と夫
	3か月児健診	健診は午後から行います。 対象のお子さんには、約1か 月前に郵送にてご案内いた します。 会場：市保健センター
	9か月児健診	
	1歳6か月児健診	
	2歳児歯科健診※	
	3歳児健診※	

※2歳児歯科健診は2歳5～6か月頃、3歳児健診は3歳6か月頃のお子さんが対象です。

健康づくり運動教室

運動不足解消教室	ノルディックウォーキング教室
ストレッチや筋力トレーニング、バランス能力を高める運動などを行う教室です。	2本のポールを使って歩く運動教室です。ポールを使うため、足腰の負担が軽減されます。また、全身運動となり、より多くのエネルギーを消費します。
■料金：200円（花スボ会員は無料） ■日時：会場等は別途お知らせします。 ■問い合わせ・申し込み：長井花のまちスポーツクラブ 87-0187 ※事前にお申し込みください。	

あそびの広場

いつ	事業名	どこで	対象者	問い合わせ
月～日 曜日	10:00～18:00 くるんとあそびば	遊びと学びの交流施設くるんと(本町一丁目1-1)	小学生以下の児童と保護者	遊びと学びの交流施設くるんと
毎月第2・4・6日 (休館)	10:00～12:30 13:30～16:00 くるんと子育て支援センター	遊びと学びの交流施設くるんと内(本町一丁目1-1)	就学前の乳幼児と保護者	子育て支援センター(くるんと内)
火～金 曜日	10:00～15:00 子育てでつながる家	子育てでつながる家(十日町一丁目6-49-2)	妊婦、就学前の乳幼児と保護者	NPO法人やまがた育児サークルランド園事務所 87-0814
6日(休)	チエリキッズ	致芳児童センター		致芳児童センター 88-2443
13日(休)	西郷っこ広場	西根児童センター	歩けるようになった幼児と保護者	西根児童センター 88-2607
20日(休)	10:00～11:30 フラダンス	平野児童センター		平野児童センター 84-6855
7日(休)	子育てサロン	伊佐沢児童センター		伊佐沢児童センター 88-2425
7日(休)	フリーデー	豊田児童センター		豊田児童センター 88-9021

※あそびの広場の日程は、上記のカレンダーも併せてご覧ください。

献血

ご協力よろしく申し上げます。

いつ	場 所	問い合わせ等
4日(月)	14:00～16:00 HOYA(株) ベンタックス ライフケア事業部 山形事業所	健康スポーツ課 82-8009
27日(水)	13:30～15:30 山形精密铸造(株)	

※急遽変更が生じる場合は市報やホームページでお知らせします。

成人健診

健診種別	内容	場所・受付時間等
総合健診	特定健診 呼吸器検診(結核・肺がん) 胃がん検診 大腸がん検診	○会場 右記総合健診日程の通り ○受付時間 7:30～9:30 ※個人ごと指定
集団健診	レディース検診 子宮頸がん検診 乳がん検診 骨粗しょう症検診	○会場 南陽検診センター (バス送迎日あり 予約制) ○受付時間 13:00～13:30 ※個人ごと指定
	人間ドック 特定健診、呼吸器検診(結核・肺がん)、胃がん検診、大腸がん検診、骨粗しょう症検診、子宮頸がん検診、乳がん検診、血液検査等詳細	○会場 南陽検診センター (バス送迎あり 予約制) ○受付時間 6:45～9:00 ※個人ごと指定
個別健診	特定健診、子宮頸がん検診、乳がん検診	各指定医療機関は市報・ホームページをご覧ください。

※集団健診で、地区の日程よりも早く受けたい方は健康スポーツ課へご連絡ください。

(人間ドックは南陽検診センターへ 0298-43-6303)

※健(検)診内容等に変更が生じる場合は、市報や市のホームページ等でお知らせします。

◆総合健診日程

いつ	場 所
6日(水)	豊田コミュニティセンター
7日(木)	
16日(土)	市保健センター
21日(木)	豊田コミュニティセンター
22日(金)	
27日(水)	西根コミュニティセンター

※日程は上記のカレンダーを併せてご覧ください。

※上記日程で、特定健診を受ける社会保険の方は、保険者発行の受診券が必要です。

お申し込み・お問い合わせ
健康スポーツ課 82-8009

健康スポーツ課からのお知らせ

お問い合わせ先 82-8009



結核は、ひとごとではない。

9月24日～30日は結核予防週間です

「結核」ってなに？

「結核菌」という細菌が体の中に入ることによって、主に肺に炎症を起こす病気です。人から人へとうつっていく、日本では最大級の「感染症」です。

どうやってうつる？

結核を発病している人が咳やくしゃみをする時、しぶき(飛沫)と一緒に結核菌が飛び散り、空気中に漂います。それを周りの人が吸い込むと感染する場合があります。ただし、結核に「感染」しても必ず「発病」するわけではありません。感染した人が発病する確率は、10～20%とされています。

初期症状は？

●咳や痰が出る、微熱がある、体がだるい…など、**風邪の症状とよく似ています。**
●咳や痰が2週間以上続くときや、胸痛、急激な体重減少があるときは、早めに医療機関を受診しましょう。

公益財団法人結核予防会 (JATA)
<http://www.jatahq.org/>

9月10日～9月16日は「自殺予防週間」です

☆心のサポーター(ゲートキーパー)をご存知ですか？

心のサポーター(ゲートキーパー)とは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。あなたも勇気を持って、悩んでいる人に声をかけてみませんか。

気づき

家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

傾聴

人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

つなぎ

早めに専門家に相談するよう促す

見守り

漏かく寄り添いながら、じっくりと見守る

心の健康相談ダイヤル
023
631-7060

がん検診を受けましょう

がんにかかるのは日本人の**2人に1人**といわれる時代です

がん検診のご紹介

胃がん検診 40歳以上	●胃エックス線検査 バリウム(造影剤)と造影剤(胃を膨らませる薬)を飲み、エックス線で胃の形や粘膜を撮影します。	大腸がん検診 40歳以上	●便潜血検査 便の中の血液を調べ、大腸内の出血の有無を調べます。
肺がん検診 40歳以上	●胸部エックス線検査 ●喀痰細胞診 (BI指数600以上の方に実施)	肺全体をエックス線で撮影する検査です。痰にがん細胞が混ざっていないか調べます。	
乳がん検診 40歳以上の女性	●マンモグラフィ 乳房を装置ではさみ、圧迫してエックス線撮影します。	子宮頸がん検診 20歳以上の女性	●細胞診 子宮頸部の細胞を採取し、顕微鏡で診断します。

「早期発見・早期治療」が大切です。

令和5年(2023)

10月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	消費生活相談 (月)~(金) 8:30~16:30 結婚相談 (月)~(金) 9:00~17:00 ※これらのご相談、及びカレンダー青枠のご相談、ご予約は82-8008へ ※不在の場合もありますので、事前にお問い合わせくださるようお願いいたします。			

「子育て支援相談」
 子育ての悩みやお子さんの発達に関する相談を、公認心理師がお受けします。

「ことばの相談」
 ことばが少ない、発音が気になる等、ことばの発達に関する相談を、言語聴覚士がお受けします。

「すまいるーむ」へご相談ください。
 健康スポーツ課 82-8009

長井西置賜休日診療所
 (保健センター内)

電話・・・84-5799

今月の・・・1,8,15,22,29日(日)

診療日 9日(月)

受付時間・・・8時30分~11時30分
 13時00分~16時30分

市税などは納期限内に納めましょう

今月末の市税等の納期限は、31日(火)です。税目等は、カレンダーをご確認ください。

税務課収納係 82-8006

回収区域	中央地区 (生ごみ分別回収実施区域)						致芳地区	西根地区	平野地区	伊佐沢地区	豊田地区	回収区域
	線路東・南地区	線路東・北地区	線路西南・川東地区	線路西・北地区	清水町地区							
回収区分	フラワー長井線の東で県道長井停車場線の南 (元中央タクシー東側含む)	フラワー長井線の東で県道長井停車場線の北	フラワー長井線の西で旧J A 薬業館の南・最上川の東	フラワー長井線の西で旧J A 薬業館の北(川向幸町、あけぼの町、万野地区の一部、野川含む)								回収区分
生ごみ	火・金曜日	火・金曜日	月・木曜日 9日(月)は休み	月・木曜日 9日(月)は休み	月・木曜日 9日(月)は休み	中央地区以外では生ごみの分別回収はしませんので、各家庭で自家処理するか指定可燃ごみ袋に入れて出してください。					生ごみ	
燃やせるごみ	火・金曜日	火・金曜日	月・木曜日 9日(月)は休み	月・木曜日 9日(月)は休み	月・木曜日 9日(月)は休み	火・金曜日	火・金曜日	月・木曜日 9日(月)は休み	月・木曜日 9日(月)は休み	火・金曜日	燃やせるごみ	
燃やせないごみ	16日(月)	23日(月)	4日(水)	25日(水)	4日(水)	19日(木)	25日(水)	4日(水)	17日(火)	12日(木)	燃やせないごみ	
ペットボトル	2,30日(月)	9日(月)	18日(水)	11日(水)	18日(水)	5日(木)	11日(水)	18日(水)	31日(火)	26日(木)	ペットボトル	
容器包装プラスチック	9,23日(月)	2,16,30日(月)	11,25日(水)	4,18日(水)	11,25日(水)	12,26日(木)	4,18日(水)	11,25日(水)	10,24日(火)	5,19日(木)	容器包装プラスチック	
古紙・布類	26日(木)	19日(木)	13日(金)	13日(金)	24日(火)	16日(月)	16日(月)	24日(火)	11日(水)	11日(水)	古紙・布類	
空き缶	5日(木)	12日(木)	6日(金)	6日(金)	17日(火)	2日(月)	2日(月)	17日(火)	25日(水)	25日(水)	空き缶	
空き瓶	19日(木)	26日(木)	20日(金)	20日(金)	3日(火)	23日(月)	23日(月)	3日(火)	4日(水)	4日(水)	空き瓶	
有害ごみ	燃やせるごみと同じ日											
大型ごみ	6日(金)【受付】9月27日(水)まで					※申込方法は、このカレンダー最後のページ「ごみの出し方」をご覧ください。						

【ごみの出し方にご注意を】

- ◎10月9日(月)は燃やせるごみ、生ごみの収集は行いません。
- ◎ごみ袋には、地区名・氏名を記入して朝8時30分まで出してください。
- ◎前日や夜間にごみは出さないでください。

今月の予定


母子保健

お問合せ先 健康スポーツ課

いつ	事業名	該当者
月～金	母子健康手帳の交付	妊娠届出書の交付を受けた方 ※完全予約制
4日(水)	パパママ教室①	R6.2.1～3.31が 出産予定日の妊婦と夫
4日(水)	祖父母教室	R6.2.1～3.31が 孫誕生予定の祖父母
	3か月児健診	健診は午後から行います。 対象のお子さんには、約1か 月前に郵送にてご案内いた します。 会場：市保健センター
	9か月児健診	
	1歳6か月児健診	
	2歳児歯科健診※	
	3歳児健診※	

※2歳児歯科健診は2歳5～6か月頃、3歳児健診は3歳6か月頃のお子さんが対象です。

健康づくり運動教室

運動不足解消教室	ノルディックウォーキング教室
ストレッチや筋力トレーニング、バランス能力を高める運動などを行う教室です。	2本のポールを使って歩く運動教室です。ポールを使うため、足腰の負担が軽減されます。また、全身運動となり、より多くのエネルギーを消費します。
■料金：200円（花スポ会員は無料） ■日時・会場等は別途お知らせします。 ■お問い合わせ・申し込み：長井花のまちスポーツクラブ 87-0187 ※事前にお申し込みください。	

あそびの広場

いつ	事業名	どこで	対象者	問い合わせ
月～日 曜日	10:00～18:00 くるんとあそびば	遊びと学びの交流施設くるんと(本町一丁目1-1)	小学生以下の児童と保護者	遊びと学びの交流施設くるんと
(毎月第2・4日曜日 休館)	10:00～12:30 13:30～16:00 くるんと子育て支援センター	遊びと学びの交流施設くるんと内(本町一丁目1-1)	就学前の乳幼児と保護者	子育て支援センター(くるんと内)
火～金 曜日	10:00～15:00 子育てでつながる家	子育てでつながる家(十日町一丁目6-49-2)	妊婦、就学前の乳幼児と保護者	NPO法人やまがた育児サークルランド 置賜事務所 87-0814
4日(水)	チェリーキッズ	致芳児童センター		致芳児童センター 88-2443
11日(水)	西根っこ広場	西根児童センター	歩けるようになった幼児と保護者	西根児童センター 88-2607
25日(水)	10:00～11:30 フラダンス	平野児童センター		平野児童センター 84-6855
5日(木)	子育てサロン	伊佐沢児童センター		伊佐沢児童センター 88-2425
5日(木)	フリーデー	豊田児童センター		豊田児童センター 88-9021

※あそびの広場の日程は、上記のカレンダーも併せてご覧ください。

福祉あんしん課 地域包括支援センター からのお知らせ

お問い合わせ先 82-8012 82-8013

「おでかけ見守り事前登録」の紹介

加齢に伴い認知症になると、判断力や記憶力が低下して、道に迷ったり、自分の家からなくなってしまうことがあります。

そこで、あらかじめ対象の方の情報を登録しておくことで、実際に登録者が行方不明になった際、必要な情報を迅速に関係機関に提供し早期発見・早期保護につながります。また、登録者を警察が保護した時にいち早く身元を確認し、ご家族に連絡することが出来ます。



認知症になっても住み慣れた地域で暮らせるために

詳しくは、地域包括支援センター公立置賜長井病院支所 82-8013 までお問合せ下さい。

成人健診

健診種別	内容	場所・受付時間等
集団健診	特定健診 呼吸器検診(結核・肺がん) 胃がん検診 大腸がん検診	○会場 右記総合健診日程の通り ○受付時間 7:30～9:30 ※個人ごと指定
	レディース検診 子宮頸がん検診 乳がん検診 骨粗しょう症検診	○会場 南陽検診センター (バス送迎日あり 予約制) ○受付時間 13:00～13:30 ※個人ごと指定
	人間ドック 特定健診、呼吸器検診(結核・肺がん)、胃がん検診、大腸がん検診、骨粗しょう症検診、子宮頸がん検診、乳がん検診、血液検査等詳細	○会場 南陽検診センター (バス送迎あり 予約制) ○受付時間 6:45～9:00 ※個人ごと指定
個別健診	特定健診、子宮頸がん検診、乳がん検診	各指定医療機関は市報・ホームページをご覧ください。

※集団健診で、地区の日程よりも早く受けたい方は健康スポーツ課へご連絡ください。

(人間ドックは南陽検診センターへ 0298-43-6303)

※健(検)診内容等に変更が生じる場合は、市報や市のホームページ等でお知らせします。

◆総合健診日程

いつ	場所
6日(金)	市保健センター
7日(土)	
18日(水)	西根 コミュニティセンター
19日(木)	
26日(木)	市保健センター
27日(金)	

※日程は上記のカレンダーを併せてご覧ください。

※上記日程で、特定健診を受ける社会保険の方は、保険者発行の受診券が必要です。

お申し込み・お問い合わせ
健康スポーツ課 82-8009

訪問看護ステーションからのお知らせ

住み慣れた自宅や施設で安心した療養生活が送れるように、かかりつけの医師の指示で、看護師が訪問し、在宅療養のお手伝いをします。

★どんな人が利用できますか？

病気や心身の障がいのために、療養生活の支援が必要な方や医療処置の必要な方など、乳幼児から高齢者まで、年齢の制限はありません。

★どんなことをしてくれるのですか？

- ・病気の状態観察
- ・介護者の相談
- ・床ずれの予防と処置
- ・食事や排せつの援助
- ・カテーテル等の管理
- ・その他療養生活に必要なこと

★お問い合わせと利用について

I 長井市訪問看護ステーション(公立置賜長井病院)
月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時 82-8010

II 訪問看護ステーション さくら(平山2782)
月曜日～金曜日・第1・3・5土曜日
午前8時30分～午後5時30分 87-1119

III 訪問看護ステーション ライズおきたま(緑町2-38)
月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時 88-5877



令和5年(2023)

11月

日	月	火	水	木	金	土
消費生活相談 (月)~(金) 8:30~16:30 結婚相談 (月)~(金) 9:00~17:00 ※これらのご相談、及びカレンダー青枠のご相談、ご予約は82-8008へ ※不在の場合もありますので、事前にお問い合わせください ようお願いいたします。			1	2 子育てサロン 人権相談 10:00~12:00	3 文化の日 献血	4
5	6 人間ドック	7	8 西根っこ広場 司法書士相談【要予約】 10:00~12:00	9 総合健診 人間ドック 行政相談 10:00~12:00 東北高校駅伝競走大会	10 総合健診	11
12 市民卓球大会	13 レディース検診	14 社会保険労務士相談【要予約】 10:00~12:00	15 フラタナス広場 人間ドック 弁護士相談【要予約】 10:00~15:10	16 レディース検診	17	18
19	20	21 総合健診	22 総合健診	23 勤労感謝の日	24	25
26	27 レディース検診	28 総合健診 行政書士相談【要予約】 10:00~12:00	29 総合健診 レディース検診	30 総合健診	納期限 固定資産税(4期) 国民健康保険税(6期) 介護保険料(6期) 後期高齢者医療保険料(5期) 保育料等(11月分)	

11月8日は
いい歯の日
11月8日~14日は
いい歯の週間

インフルエンザの
予防接種はお早めに!!

長井西置賜休日診療所
(保健センター内)
電話・・・84-5799
今月の・・・5,12,19,26日(日)
診療日 3日(金),23日(木)
受付時間・・・8時30分~11時30分
13時00分~16時30分

**市税などは納期限内に
納めましょう**
今月末の市税等の納期限は、30日(木)です。
税目等は、カレンダーをご確認ください。
税務課収納係 82-8006

回収区分	中央地区 (生ごみ分別回収実施区域)						致芳地区	西根地区	平野地区	伊佐沢地区	豊田地区	回収区分
	線路東・南地区 フラワー長井線の東で 県道長井停車場線の南 (元中央タクシー東側含む)	線路東・北地区 フラワー長井線の東で 県道長井停車場線の北	線路西南・川東地区 フラワー長井線の西で 旧J A 愛菜館の南・最 上川の東	線路西・北地区 フラワー長井線の西で 旧J A 愛菜館の北 (川向幸町、あけぼの町、 万野地区の一部、野川含む)	清水町地区							
生ごみ	火・金曜日	火・金曜日	月・木曜日	月・木曜日	月・木曜日	中央地区以外では生ごみの分別回収はしませんので、各家庭で自家処理するか指定可燃ごみ袋に入れて出してください。	火・金曜日	火・金曜日	月・木曜日	月・木曜日	火・金曜日	生ごみ
燃やせるごみ	火・金曜日	火・金曜日	月・木曜日	月・木曜日	月・木曜日	火・金曜日	火・金曜日	月・木曜日	月・木曜日	火・金曜日	燃やせるごみ	燃やせるごみ
燃やせないごみ	13日(月)	20日(月)	1,29日(水)	22日(水)	1,29日(水)	16日(木)	22日(水)	1,29日(水)	14日(火)	9日(木)	燃やせないごみ	燃やせないごみ
ペットボトル	27日(月)	6日(月)	15日(水)	8日(水)	15日(水)	2日(木)	8日(水)	15日(水)	28日(火)	30日(木)	ペットボトル	ペットボトル
容器包装プラスチック	6,20日(月)	13,27日(月)	8,22日(水)	1,15,29日(水)	8,22日(水)	9,30日(木)	1,15,29日(水)	8,22日(水)	7,21日(火)	2,16日(木)	容器包装プラスチック	容器包装プラスチック
古紙・布類	30日(木)	16日(木)	17日(金)	17日(金)	28日(火)	20日(月)	20日(月)	28日(火)	15日(水)	15日(水)	古紙・布類	古紙・布類
空き缶	2日(木)	9日(木)	10日(金)	10日(金)	21日(火)	6日(月)	6日(月)	21日(火)	29日(水)	29日(水)	空き缶	空き缶
空き瓶	16日(木)	30日(木)	24日(金)	24日(金)	7日(火)	27日(月)	27日(月)	7日(火)	8日(水)	8日(水)	空き瓶	空き瓶
有害ごみ	燃やせるごみと同じ日											有害ごみ
大型ごみ	10日(金)【受付】10月31日(火)まで					※申込方法は、このカレンダー最後のページ「ごみの出し方」をご覧ください。						大型ごみ

【ごみの出し方にご注意を】
◎11月3日(金)、11月23日(木)は
収集を行いません。
◎ごみ袋には、地区名・氏名を
記入して朝8時30分まで出し
てください。
◎前日や夜間にごみは出さない
でください。

今月の予定


母子保健

お問合せ先 健康スポーツ課

いつ	事業名	該当者
月～金	母子健康手帳の交付	妊娠届出書の交付を受けた方 ※完全予約制
1日(水)	パパママ教室②	R6.2.1～3.31が 出産予定日の妊婦と夫
	3か月児健診	健診は午後から行います。 対象のお子さんには、約1か 月前に郵送にてご案内いた します。 会場：市保健センター
	9か月児健診	
	1歳6か月児健診	
	2歳児歯科健診※	
	3歳児健診※	

※2歳児歯科健診は2歳5～6か月頃、3歳児健診は3歳6か月頃のお子さんが対象です。

健康づくり運動教室

運動不足解消教室	ノルディックウォーキング教室
ストレッチや筋力トレーニング、バランス能力を高める運動などを行う教室です。	2本のポールを使って歩く運動教室です。ポールを使うため、足腰の負担が軽減されます。また、全身運動となり、より多くのエネルギーを消費します。
■料金：200円（花スポ会員は無料） ■日時・会場等は別途お知らせします。 ■お問い合わせ・申し込み：長井花のまちスポーツクラブ 87-0187 ※事前にお申し込みください。	

あそびの広場

いつ	事業名	どこで	対象者	問い合わせ
月～日 曜日	10:00～ 18:00 くるんとあそびば	遊びと学びの交流施設くるんと (本町一丁目1-1)	小学生以下の児童と保護者	遊びと学びの交流施設くるんと
毎月第2、4火曜日 休診	10:00～ 12:30 13:30～ 16:00 くるんと子育て支援センター	遊びと学びの交流施設くるんと内 (本町一丁目1-1)	就学前の乳幼児と保護者	子育て支援センター(くるんと内)
火～金 曜日	10:00～ 15:00 子育てでつながる家いろは	子育てでつながる家いろは (十日町一丁目6-49-2)	妊婦、就学前の乳幼児と保護者	NPO法人やまがた育児サークルランド 置湯事務所 87-0814
8日(休)		西根こ広場	西根児童センター	西根児童センター 88-2607
15日(休)	10:00～ 11:30	フラダンス広場	平野児童センター	平野児童センター 84-6855
2日(休)		子育てサロン	伊佐沢児童センター	伊佐沢児童センター 88-2425

※あそびの広場の日程は、上記のカレンダーも併せてご覧ください。

献血

ご協力よろしく申し上げます。

いつ	場 所	問い合わせ等
3日 (金・祝)	8:30～11:30	慈光園 健康スポーツ課 82-8009
	13:00～15:00	
	13:30～15:30	
	道の駅「川のみなと長井」	

※急遽変更が生じる場合は市報やホームページでお知らせします。

成人健診

健診種別	内容	場所・受付時間等
集団健診	総合健診 特定健診 呼吸器検診(結核・肺がん) 胃がん検診 大腸がん検診	○会場 右記総合健診日程の通り ○受付時間 7:30～9:30 ※個人ごと指定
	レディース検診 子宮頸がん検診 乳がん検診 骨粗しょう症検診	○会場 南陽検診センター (バス送迎日あり 予約制) ○受付時間 13:00～13:30 ※個人ごと指定
	人間ドック 特定健診、呼吸器検診(結核・肺がん)、胃がん検診、大腸がん検診、骨粗しょう症検診、子宮頸がん検診、乳がん検診、血液検査等詳細	○会場 南陽検診センター (バス送迎あり 予約制) ○受付時間 6:45～9:00 ※個人ごと指定
個別健診	特定健診、子宮頸がん検診、乳がん検診	各指定医療機関は市報・ホームページをご覧ください。

※集団健診で、地区の日程よりも早く受けたい方は健康スポーツ課へご連絡ください。

(人間ドックは南陽検診センターへ 0298-43-6303)

※健(検)診内容等に変更が生じる場合は、市報や市のホームページ等でお知らせします。

◆総合健診日程

いつ	場 所
9日(木)	致芳コミュニティセンター
10日(金)	
21日(火)	
22日(水)	市保健センター
28日(火)	
29日(水)	
30日(木)	

※日程は上記のカレンダーを併せてご覧ください。

※上記日程で、特定健診を受ける社会保険の方は、保険者発行の受診券が必要です。

お申し込み・お問い合わせ
健康スポーツ課 82-8009

福祉あんしん課からのお知らせ

お問い合わせ先 長寿介護係
電話番号 82-8011

●外出支援事業

寝たきりや車いす使用等で、一般の交通機関による医療施設への通院が困難な人に送迎支援を行います。

※介護サービス費利用者負担割合が1割の方で、要件等を満たす場合に限りです。

●雪下ろし助成事業

近隣や親族等から雪下ろしの支援や雪下ろし費用の経済的援助が得られない高齢者世帯に対し、費用の助成を行います。

※冬期間に2回の利用限度です。(長井市豪雪災害対策本部が設置された年度は、助成回数が3回となります。)

※要件があります。詳しくは、最寄りの民生委員・児童委員又は、福祉あんしん課までご相談下さい。

●おむつ支給事業

在宅で尿失禁がありおむつを使用している方に、宅配により紙おむつを支給します。

※要介護1以上の人で、所得要件等を満たす場合に限りです。



●見守りお伺いコール事業

ひとり暮らしの人や高齢者世帯を対象に、定期的に電話で相談に応じ、もしもの緊急事態に迅速に対応できるように家庭用緊急通報機器を貸与し、急病や災害等への不安を解消します。

※緊急時に安否確認等をしていただく協力者2名が必要となります。

※利用者負担があります。

福祉あんしん課からのお知らせ

お問い合わせ先 電話番号
地域包括支援センター 82-8012
地域包括支援センター支所 82-8013

●総合相談事業

在宅で日常生活や健康に不安のある人に訪問し、健康管理や在宅療養についての相談を受けアドバイスを行います。

●介護予防教室

健康な高齢者又は虚弱高齢者の介護予防を目的に筋力向上の運動を実施します。
※利用者負担あり

●通いの場

住民主体の居場所として、高齢者が集まり、百歳体操や茶話会を行っています。
※利用者負担あり

●配食サービス事業

調理が困難なひとり暮らしの人や高齢者世帯に栄養のバランスのとれた食事を宅配し、安否の確認をします。

※利用者負担 一食あたり370円

※原則週2回までの利用

●ふれあいサロン さわやかサロン

外出の機会が減少している高齢者等の孤立解消や介護予防を目的に趣味活動・軽運動・健康相談などや給食・送迎を実施します。

※利用者負担あり

●いきいき百歳体操

体力、筋力の維持向上のため、様々な場所で百歳体操を実施しています。詳しくはお問い合わせください。

令和5年(2023)

12月

人権なんでも相談
10:00~15:00

12月1日は
世界エイズデー



長井西置賜休日診療所
(保健センター内)

電話・・・84-5799

今月の・・・3,10,17,24,31日(日)
診療日

受付時間・・・8時30分~11時30分
13時00分~16時30分

**市税などは納期限内に
納めましょう**

今月末の市税等の納期限は、28日(木)です。
税目等は、カレンダーをご確認ください。

税務課収納係 82-8006

日	月	火	水	木	金	土	
消費生活相談 (月)~(金) 8:30~16:30 結婚相談 (月)~(金) 9:00~17:00 ※これらのご相談、及びカレンダー青枠のご相談、ご予約は82-8008へ ※不在の場合もありますので、事前にお問い合わせくださるようお願いいたします。					1	2	
3	4 小型家電回収 15日(金)まで レディース検診	5 人間ドック	6 西根っこ広場 レディース検診 人間ドック	7	8	9	
10	11	12 社会保険労務士相談【要予約】 10:00~12:00	13 レディース検診 人間ドック 司法書士相談【要予約】 10:00~12:00	14 行政相談 10:00~12:00	15	16 献血	
17	18 レディース検診	19	20 人間ドック 弁護士相談【要予約】 10:00~15:10	21	22	23	
24	25	26 行政書士相談【要予約】 10:00~12:00	27	28 納期限 市県民税(4期) 国民健康保険税(7期) 介護保険料(7期) 後期高齢者医療保険料(6期) 保育料等(12月分)	29 ごみ収集日	30	31

回収区域	中央地区 (生ごみ分別回収実施区域)					致芳地区	西根地区	平野地区	伊佐沢地区	豊田地区	回収区域
	線路東・南地区	線路東・北地区	線路西南・川東地区	線路西・北地区	清水町地区						
回収区分	フラワー長井線の東で 県道長井停車場線の南 (元中央タクシー東側含む)	フラワー長井線の東で 県道長井停車場線の北	フラワー長井線の西で 旧JA愛菜館の南・最上川の東	フラワー長井線の西で 旧JA愛菜館の北 (川向幸町、あけぼの町、 万野地区の一部、野川含む)							回収区分
生ごみ	火・金曜日 29日(金)も回収	火・金曜日 29日(金)も回収	月・木曜日	月・木曜日	月・木曜日	中央地区以外では生ごみの分別回収はしませんので、各家庭で自家処理するか指定可燃ごみ袋に入れて出してください。				生ごみ	
燃やせるごみ	火・金曜日 29日(金)も回収	火・金曜日 29日(金)も回収	月・木曜日	月・木曜日	月・木曜日	火・金曜日 29日(金)も回収	火・金曜日 29日(金)も回収	月・木曜日	月・木曜日	火・金曜日 29日(金)も回収	燃やせるごみ
燃やせないごみ	11日(月)	18日(月)	27日(水)	20日(水)	27日(水)	21日(木)	20日(水)	27日(水)	12日(火)	14日(木)	燃やせないごみ
ペットボトル	25日(月)	4日(月)	13日(水)	6日(水)	13日(水)	7日(木)	6日(水)	13日(水)	26日(火)	28日(木)	ペットボトル
容器包装プラスチック	4,18日(月)	11,25日(月)	6,20日(水)	13,27日(水)	6,20日(水)	14,28日(木)	13,27日(水)	6,20日(水)	5,19日(火)	7,21日(木)	容器包装プラスチック
古紙・布類	28日(木)	21日(木)	15日(金)	15日(金)	26日(火)	18日(月)	18日(月)	26日(火)	13日(水)	13日(水)	古紙・布類
空き缶	7日(木)	14日(木)	8日(金)	8日(金)	19日(火)	4日(月)	4日(月)	19日(火)	27日(水)	27日(水)	空き缶
空き瓶	21日(木)	28日(木)	22日(金)	22日(金)	5日(火)	25日(月)	25日(月)	5日(火)	6日(水)	6日(水)	空き瓶
有害ごみ	燃やせるごみと同じ日										
大型ごみ	8日(金)【受付】11月29日(水)まで					※申込方法は、このカレンダー最後のページ「ごみの出し方」をご覧ください。					
小型家電	4日(月)~15日(金)【時間】土日祝日を除く開庁時【場所】市役所市民課市民生活室(7番窓口)					※品目については、このカレンダー最後のページ「小型家電回収品目」をご覧ください。					

【ごみの出し方にご注意を】

◎12月29日(金)は、通常どおりの収集を行います。

また、長井クリーンセンターへの直接搬入を受付します。

◎年末年始は、12月30日(土)から1月3日(水)までは、ごみ収集を行いません。

◎ごみ袋には、地区名・氏名を記入して朝8時30分まで出してください。

◎前日や夜間にごみは出さないでください。

今月の予定

母子保健

お問合せ先 健康スポーツ課

いつ	事業名	該当者
月～金	母子健康手帳の交付	妊娠届出書の交付を受けた方 ※完全予約制
6日(水)	パパママ教室①	R6.4.1～5.31が 出産予定日の妊婦と夫
6日(水)	祖父母教室	R6.4.1～5.31が 孫誕生予定の祖父母
	3か月児健診	健診は午後から行います。 対象のお子さんには、約1か 月前に郵送にてご案内いた します。 会場：市保健センター
	9か月児健診	
	1歳6か月児健診	
	2歳児歯科健診※	
	3歳児健診※	

※2歳児歯科健診は2歳5～6か月頃、3歳児健診は3歳6か月頃の
お子さんが対象です。

あそびの広場

いつ	事業名	どこで	対象者	問い合わせ
月～日 曜日 (毎月第2、4火曜日 休館)	10:00～ 18:00 くるんと あそびば	遊びと学びの交流 施設くるんと (本町一丁目1-1)	小学生以下 の児童と 保護者	遊びと学びの交流 施設くるんと
	10:00～ 12:30 13:30～ 16:00 くるんと 子育て支援 センター	遊びと学びの交流 施設くるんと内 (本町一丁目1-1)	就学前の 乳幼児と 保護者	子育て支援センター (くるんと内)
火～金 曜日	10:00～ 15:00 子育てで つながる 家いろは	子育てでつながる 家いろは (十日町一丁目6-49-2)	妊婦、就学前 の乳幼児と 保護者	NPO法人やまがた 育児サークルランド 置賜事務所 87-0814
6日(木)	10:00～ 11:30 西根っこ 広場	西根児童センター	歩けるよう になった 幼児と 保護者	西根児童センター 88-2607

※あそびの広場の日程は、上記のカレンダーも併せてご覧ください。

健康づくり運動教室

運動不足解消教室	ノルディックウォーキング教室
ストレッチや筋力トレーニング、バランス能力を高める運動などを行う教室です。	2本のポールを使って歩く運動教室です。ポールを使うため、足腰の負担が軽減されます。また、全身運動となり、より多くのエネルギーを消費します。
■料金：200円(花スポ会員は無料) ■問い合わせ：申し込み：長井花のまちスポーツクラブ 87-0187 ※事前にお申し込みください。	■日時・会場等は別途お知らせします。



成人健診

健診種別	内容	場所・受付時間等
集団健診 レディース 検診	子宮頸がん検診、乳がん検診、 骨粗しょう症検診	○会場 南陽検診センター(バス送迎日あり 予約制) ○受付時間 13:00～13:30 ※個人ごと指定
人間ドック	特定健診、呼吸器検診(結核・肺がん)、胃がん検診、 大腸がん検診、骨粗しょう症検診、子宮頸がん検診、 乳がん検診、血液検査等詳細	○会場 南陽検診センター(バス送迎日あり 予約制) ○受付時間 6:45～9:00 ※個人ごと指定
個別健診	特定健診、子宮頸がん検診、乳がん検診	各指定医療機関は市報・ホームページをご覧ください。

※集団健診で、地区の日程よりも早く受けたい方は健康スポーツ課へご連絡ください。
(人間ドックは南陽検診センターへ 0298-43-6303)
※健(検) 診内容等に変更が生じる場合は、市報や市のホームページ等でお知らせします。

お申し込み・お問い合わせ
健康スポーツ課 82-8009

健康スポーツ課からのお知らせ

お問い合わせ先 82-8009

★自宅で血圧測定をしましょう★

正常血圧

115未満/75未満

(診察室では
120未満/80未満)

朝と夜の各2回ずつ測定します。
平均値とともにすべて記録しま
す。7日間(少なくとも5日間)
の朝の平均と夜の平均で評価
します。

☀ 起床後1時間以内で、排尿後、
服薬前、朝食前に測定

🌙 就寝前に測定



命のボタンをお持ちの方へ

病歴や飲んでいるお薬は 変わっていませんか?

ボタンの中に入っている情報が古くなっていると、
もしものとき活用できません。
定期的にボタンの中身を点検・更新し、万が一に備えましょう!!
新たに命のボタンが欲しい方・詳しく知りたい方はお問い合わせください。



- 調理や食事する前
- トイレのあと
- 帰宅後

石鹸で
十分泡たてて

やってみよう!
正しい手洗い



⑦最後に清潔なタオルかペーパータオルでふき取る


令和6年(2024)

1月

日	月	火	水	木	金	土
	1 元日	2	3	4 人権相談 10.00~12.00	5	6
7	8 成人の日 ごみ収集日	9	10 西根っこ広場 社会保険労務士相談 【要予約】 10.00~12.00	11 司法書士相談 【要予約】 10.00~12.00	12	13 行政相談 10.00~12.00
14	15	16	17 弁護士相談 【要予約】 10.00~15.10	18	19	20
21	22	23 行政書士相談 【要予約】 10.00~12.00	24	25	26	27
28 冬まつり交流会 市民なわとびチャレンジ	29	30	31 納期限 国民健康保険税(8期) 介護保険料(8期) 後期高齢者医療保険料(7期) 保育料等(1月分)	消費生活相談(月)~(金) 8:30~16:30 結婚相談(月)~(金) 9:00~17:00 ※これらのご相談、及びカレンダー青枠のご相談、ご予約は 82-8008へ ※不在の場合もありますので、事前にお問い合わせください ようお願いいたします。		

子育てをもっと便利に、楽しく!
「すくすく子育て応援アプリ!」

成長の記録や予防接種の管理など便利な機能がたくさん!



インストールはこちら!
または「母子モ」で検索!

長井西置賜休日診療所
(保健センター内)

電話・・・84-5799

今月の・・・7,14,21,28日(日)

診療日 1日(月),2日(火),3日(水),8日(月)

受付時間・・・8時30分~11時30分
13時00分~16時30分

市税などは納期限内に納めましょう

今月末の市税等の納期限は、31日(水)です。税目等は、カレンダーをご確認ください。

税務課収納係 82-8006

【ごみの出し方にご注意を】

- ◎年末年始は、12月30日(土)から1月3日(水)までは、ごみ収集を行いません。
- ◎1月8日(月)は祝日ですが、通常どおりの収集を行います。
- ◎ごみ袋には、地区名・氏名を記入して朝8時30分まで出してください。
- ◎前日や夜間にごみは出さないでください。

回収区域	中央地区 (生ごみ分別回収実施区域)						致芳地区	西根地区	平野地区	伊佐沢地区	豊田地区	回収区域
	線路東・南地区	線路東・北地区	線路西南・川東地区	線路西・北地区	清水町地区							
回収区分	線路東・南地区 フラワー長井線の東で 県道長井停車場線の南 (元中央タクシー東側含む)	線路東・北地区 フラワー長井線の東で 県道長井停車場線の北	線路西南・川東地区 フラワー長井線の西で 旧JA豊菜館の南・最上川の東	線路西・北地区 フラワー長井線の西で 旧JA豊菜館の北 (川向幸町、あけぼの町、万野地区の一部、野川含む)	清水町地区							回収区分
生ごみ	火・金曜日	火・金曜日	月・木曜日 8日(月)も回収	月・木曜日 8日(月)も回収	月・木曜日 8日(月)も回収	中央地区以外では生ごみの分別回収はしませんので、各家庭で自家処理するか指定可燃ごみ袋に入れて出してください。					生ごみ	
燃やせるごみ	火・金曜日	火・金曜日	月・木曜日 8日(月)も回収	月・木曜日 8日(月)も回収	月・木曜日 8日(月)も回収	火・金曜日	火・金曜日	月・木曜日 8日(月)も回収	月・木曜日 8日(月)も回収	火・金曜日	燃やせるごみ	
燃やせないごみ	15日(月)	22日(月)	31日(水)	24日(水)	31日(水)	18日(木)	24日(水)	31日(水)	16日(火)	11日(木)	燃やせないごみ	
ペットボトル	29日(月)	8日(月)	17日(水)	10日(水)	17日(水)	4日(木)	10日(水)	17日(水)	30日(火)	25日(木)	ペットボトル	
容器包装プラスチック	8,22日(月)	15,29日(月)	10,24日(水)	17,31日(水)	10,24日(水)	11,25日(木)	17,31日(水)	10,24日(水)	9,23日(火)	4,18日(木)	容器包装プラスチック	
古紙・布類	-	25日(木)	19日(金)	19日(金)	30日(火)	22日(月)	22日(月)	30日(火)	17日(水)	17日(水)	古紙・布類	
空き缶	11日(木)	18日(木)	12日(金)	12日(金)	23日(火)	15日(月)	15日(月)	23日(火)	31日(水)	31日(水)	空き缶	
空き瓶	25日(木)	-	26日(金)	26日(金)	9日(火)	29日(月)	29日(月)	9日(火)	10日(水)	10日(水)	空き瓶	
有害ごみ	燃やせるごみと同じ日											有害ごみ
大型ごみ	5日(金)【受付】12月26日(火)まで					※申込方法は、このカレンダー最後のページ「ごみの出し方」をご覧ください。						大型ごみ

今月の予定

母子保健

お問合せ先 健康スポーツ課

いつ	事業名	該当者
月～金	母子健康手帳の交付	妊娠届出書の交付を受けた方 ※完全予約制
10日(水)	パパママ教室②	R6.4.1～5.31が 出産予定日の妊婦と夫
	3か月児健診	健診は午後から行います。対象 のお子さんには、約1か月前に 郵送にてご案内いたします。 会場：市保健センター
	9か月児健診	
	1歳6か月児健診	
	2歳児歯科健診※	
	3歳児健診※	

※2歳児歯科健診は2歳5～6か月頃、3歳児健診は3歳6か月頃のお子さんが対象です。

あそびの広場

いつ	事業名	どこで	対象者	問い合わせ
月～日 曜日 (毎月第2・ 4火曜日 休場)	10:00～ 18:00 くるんと あそびば	遊びと学びの交流 施設くるんと (本町一丁目1-1)	小学生以下 の児童と 保護者	遊びと学びの交流 施設くるんと
	10:00～ 12:30 13:30～ 16:00 くるんと 子育て支援 センター	遊びと学びの交流 施設くるんと内 (本町一丁目1-1)	就学前の 乳幼児と 保護者	子育て支援センター (くるんと内)
火～金 曜日	10:00～ 15:00 子育てで つながる 家いろは	子育てで つながる家 いろは (十日町一丁目6-43-2)	妊婦、就学前 の乳幼児と 保護者	NPO法人やまがた 育児サークルランド 置賜事務所 87-0814
10日(水)	10:00～ 11:30 西根っこ 広場	西根 児童センター	歩けるよう になった 幼児と 保護者	西根児童センター 88-2607
28日(日)	10:00～ 12:00 冬まつり 交流会	中央コミュニ ティ センター	どなたでも (内容は幼児 から小学生 対象)	中央コミュニ ティ センター (交流センター ふり内) 84-5869

※あそびの広場の日程は、上記のカレンダーも併せてご覧ください。

健康づくり運動教室

運動不足解消教室	ノルディックウォーキング教室
ストレッチや筋力トレーニング、バランス能力を高める運動などを行う教室です。	2本のポールを使って歩く運動教室です。ポールを使うため、足腰の負担が軽減されます。また、全身運動となり、より多くのエネルギーを消費します。
■料金： 200円（花スポ会員は無料） ■日時・会場等 は別途お知らせします。 ■問い合わせ・申し込み： 長井花のまちスポーツクラブ 87-0187 ※事前にお申し込みください。	



福祉あんしん課 地域包括支援センター からのお知らせ

☆ **こんなときに
ご相談ください** ☆

地域包括支援センターのご案内

高齢者とその家族に、安心して暮らしていただくための身近な相談窓口です。

- ◆介護が必要にならないよう予防教室に参加したい
- ◆家庭での介護について困ったことや、わからないことがある
- ◆高齢者が入院していて、退院後の生活に不安がある
- ◆高齢者の利用できる保健福祉サービスについて知りたい
- ◆介護用品について知りたい
- ◆権利擁護や虐待について相談したい
- ◆認知症について相談したい



利用する
ためには...

電話・来所・訪問
いずれも
対応できます

高齢者に関する
様々な悩みごとの
相談をお受けします。



相談窓口

※相談した事や、相談内容についての秘密は守られます。

長井市福祉あんしん課
地域包括支援センター

TEL 82-8012

在宅介護支援センター
慈光園

TEL 84-7620

地域包括支援センター支所
(公立置賜長井病院内)

TEL 82-8013

リバーヒル長井
在宅介護支援センター

TEL 88-1011

高齢者の虐待を防ぎましょう

このようなことが「高齢者虐待」にあたります

身体的虐待

- 玄関や部屋の鍵をかけて出られないようにする
- たたく、つねる、蹴る、無理やり食事を口に入れる、やけど・打撲させる
- ベッドに縛り付けたり、ベッド柵をおりられないようにする。意図的に薬を過剰に服用させ抑制する など

介護・世話の放棄・放任(ネグレクト)

- 入浴させないため異臭がする
- オムツが汚れても交換しない
- 必要な医療や介護サービスの利用を制限する など

経済的虐待

- 生活費を渡さない
- 自宅等を本人に無断で売る
- 年金や貯金を本人の意思や利益に反して使用する など

心理的虐待

- 怒鳴る、ののしる、悪口を言う
- 話しかけているのに意図的に無視する
- 侮辱を込めて子供のように扱う など

性的虐待

- 排泄の失敗に対する罰として、下半身を裸にして放置する
- わいせつな行為をしたり、強要する など



気になる場合ご連絡ください。

連絡先 福祉あんしん課 地域包括支援センター
TEL 82-8012

令和6年(2024)

2月

日	月	火	水	木	金	土
消費生活相談 (月)~(金) 8:30~16:30 結婚相談 (月)~(金) 9:00~17:00 ※これらのご相談、及びカレンダー青枠のご相談、ご予約は82-8008へ ※不在の場合もありますので、事前にお問い合わせください ようお願いいたします。				1 人権相談 10:00~12:00	2	3 ながい雪灯り回廊まつり
4	5	6	7 西根つこ広場 弁護士相談 【要予約】 10:00~15:10	8	9	10
11 建国記念の日	12 振替休日	13 社会保険労務士相談 【要予約】 10:00~12:00	14 司法書士相談 【要予約】 10:00~12:00	15	16 献血	17
18 市民スキー大会	19	20	21	22	23 天皇誕生日	24
25	26	27 行政書士相談 【要予約】 10:00~12:00	28	29 納期限 国民健康保険税(9期) 介護保険料(9期) 後期高齢者医療保険料(8期) 保育料等(2月分)		

**病児保育施設
「みつばちルーム」**

病气やケガをしたお子さんを
一時的にお預かりします。
(※事前登録必要)

対象児童：生後6か月~小学校3年生
住 所：長井市清水町一丁目24-5
(はなぞの保育園内)

問い合わせ：87-0885

子育てをもっと便利に、楽しく!
「すくすく子育て応援アプリ!」

成長の記録や予防接種の管理など便利な機能がたくさん!

インストールはこちら!
または「母子モ」で検索!



長井西置賜休日診療所
(保健センター内)

電話 .. 84-5799

今月の .. 4,11,18,25日(日)

診療日 12日(月),23日(金)

受付時間 .. 8時30分~11時30分
13時00分~16時30分

市税などは納期限内に納めましょう

今月末の市税等の納期限は、29日(木)です。
税目等は、カレンダーをご確認ください。

税務課収納係 82-8006

【ごみの出し方にご注意を!】

◎2月12日(月)、2月23日(金)は収集を行いません。

◎ごみ袋には、地区名・氏名を記入して朝8時30分まで出してください。

◎前日や夜間にごみは出さないでください。

回収区域	中央地区 (生ごみ分別回収実施区域)					致芳地区	西根地区	平野地区	伊佐沢地区	豊田地区	回収区域
	線路東・南地区	線路東・北地区	線路西南・川東地区	線路西・北地区	清水町地区						
回収区分	フラワー長井線の東で 県道長井停車場線の南 (元中央タクシー東側含む)	フラワー長井線の東で 県道長井停車場線の北	フラワー長井線の西で 旧J A 愛菜館の南・最上川の東	フラワー長井線の西で 旧J A 愛菜館の北 (川向幸町、あけぼの町、 万野地区の一部、野川含む)							回収区分
生ごみ	火・金曜日	火・金曜日	月・木曜日	月・木曜日	月・木曜日	火・金曜日	火・金曜日	月・木曜日	月・木曜日	火・金曜日	生ごみ
燃やせるごみ	火・金曜日	火・金曜日	月・木曜日	月・木曜日	月・木曜日	火・金曜日	火・金曜日	月・木曜日	月・木曜日	火・金曜日	燃やせるごみ
燃やせないごみ	19日(月)	26日(月)	28日(水)	21日(水)	28日(水)	22日(木)	21日(水)	28日(水)	13日(火)	15日(木)	燃やせないごみ
ペットボトル	-	5日(月)	14日(水)	7日(水)	14日(水)	8日(木)	7日(水)	14日(水)	27日(火)	29日(木)	ペットボトル
容器包装プラスチック	5,26日(月)	19日(月)	7,21日(水)	14,28日(水)	7,21日(水)	15,29日(木)	14,28日(水)	7,21日(水)	6,20日(火)	8,22日(木)	容器包装プラスチック
古紙・布類	1,29日(木)	22日(木)	16日(金)	16日(金)	27日(火)	19日(月)	19日(月)	27日(火)	14日(水)	14日(水)	古紙・布類
空き缶	8日(木)	15日(木)	9日(金)	9日(金)	20日(火)	5日(月)	5日(月)	20日(火)	28日(水)	28日(水)	空き缶
空き瓶	22日(木)	1,29日(木)	-	-	6日(火)	26日(月)	26日(月)	6日(火)	7日(水)	7日(水)	空き瓶
有害ごみ	燃やせるごみと同じ日										
大型ごみ	9日(金)【受付】1月31日(水)まで					※申込方法は、このカレンダー最後のページ「ごみの出し方」をご覧ください。					大型ごみ

今月の予定

母子保健

お問合せ先 健康スポーツ課

いつ	事業名	該当者
月～金	母子健康手帳の交付	妊娠届出書の交付を受けた方 ※完全予約制
7日(水)	パパママ教室①	R6.6.1～7.31が 出産予定日の妊婦と夫
7日(水)	祖父母教室	R6.6.1～7.31が 孫誕生予定の祖父母
	3か月児健診	健診は午後から行います。対象 のお子さんには、約1か月前に 郵送にてご案内いたします。 会場：市保健センター
	9か月児健診	
	1歳6か月児健診	
	2歳児歯科健診※	
	3歳児健診※	

※2歳児歯科健診は2歳5～6か月頃、3歳児健診は3歳6か月頃のおさんが対象です。

あそびの広場

いつ	事業名	どこで	対象者	問い合わせ
月～日 曜日 (毎月第2 4火曜日 休館)	10:00～ 18:00 くるんと あそびば	遊びと学びの交流 施設くるんと (本町一丁目1-1)	小学生以下 の児童と 保護者	遊びと学びの交流 施設くるんと
	10:00～ 12:30 13:30～ 16:00 くるんと 子育て支援 センター	遊びと学びの交流 施設くるんと内 (本町一丁目1-1)	就学前の 乳幼児と 保護者	子育て支援センター (くるんと内)
火～金 曜日	10:00～ 15:00 子育てで つながる 家いろは	子育てで つながる家 いろは (十日町一丁目6-49-2)	妊婦、就学前 の乳幼児と 保護者	NPO法人やまがた 育児サークルランド 置賜事務所 87-0814
7日(水)	10:00～ 11:30 西根っこ 広場	西根 児童センター	歩けるよう になった 幼児と 保護者	西根児童センター 88-2607

※あそびの広場の日程は、上記のカレンダーも併せてご覧ください。

健康づくり運動教室

運動不足解消教室	ノルディックウォーキング教室
ストレッチや筋力トレーニング、バランス能力を高める運動などを行う教室です。	2本のポールを使って歩く運動教室です。ポールを使うため、足腰の負担が軽減されます。また、全身運動となり、より多くのエネルギーを消費します。
■料金：200円（花スポ会員は無料） ■日時・会場等は別途お知らせします。 ■問い合わせ・申し込み：長井花のまちスポーツクラブ 87-0187 ※事前にお申し込みください。	

献血

ご協力よろしくをお願いします。

いつ	場 所	問い合わせ等
16日 (金)	9:30～11:30 那須建設㈱	健康スポーツ課 82-8009
	13:30～15:30 長井中央青果㈱	

※急遽変更が生じる場合は市報やホームページでお知らせします。

市民課からのお知らせ

もし入院や高額な医療を受けることが決まったら

「限度額適用認定証」、

「限度額適用・標準負担額減額認定証」の手続きをしましょう



「限度額適用認定証」、
「限度額適用・標準負担額減額認定証」とはなんですか？



どうやって手続きすればいいの？

この認定証を医療機関や調剤薬局に提示すると自己負担限度額までの支払いですみます。※
「限度額適用認定証」…住民税課税世帯の方に交付
「限度額適用・標準負担額減額認定証」…住民税非課税世帯の方に交付



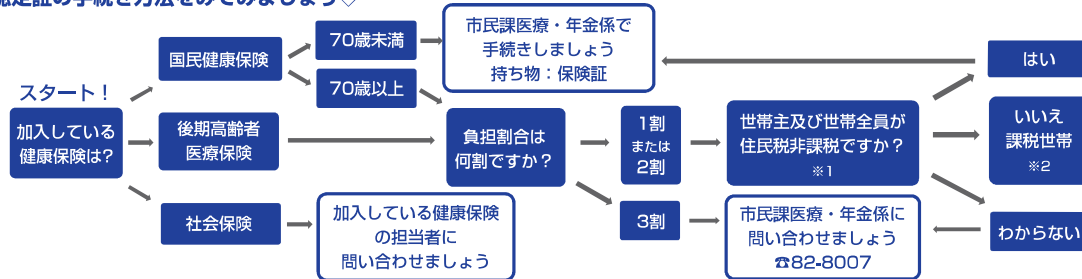
加入している保険によって手続き方法が違います。年齢や所得によって自己負担限度額が異なるため、認定証が必要のない方もいます。加入している健康保険の担当者に問い合わせましょう。



※保険適用外の医療費や文書代、入院時の食事代、部屋代等は適用されません。

- 認定証は1か月ごと、1つの医療機関ごとに適用されます。
- 認定証を提示しても複数の医療機関を受診したときなどは、高額療養費として払い戻される場合があります。
- 高額療養費の手続きは保険証をご確認の上、加入している健康保険の担当者にお問い合わせください。

◇認定証の手続き方法をみましょう◇



※1…国民健康保険の場合は世帯主及び国民健康保険加入者

※2…70歳以上1割または2割で課税世帯の方は所得区分が「一般」になります。認定証の手続きの必要はありません。保険証を提示すると自己負担限度額までの支払いですみます。(1か月あたり 外来：18,000円 入院：57,600円)

マイナンバーカードが保険証として利用できます

- 「限度額適用認定証」、「限度額適用・標準負担額減額認定証」を提示しなくても自己負担限度額までの支払いですみます。
- 就職・転職・引越しをしてもずっと使えます。【国民健康保険の加入・喪失手続きは必要です】
- マイナポータルで自身の特定健診情報や薬剤情報・医療費情報が見られます
- マイナポータルを通じた自動入力により、確定申告の医療費控除が簡単です。

マイナンバーカードの保険証利用には登録が必要です！
市民課医療・年金係6番窓口、セブン銀行ATM、スマートフォン等から申し込みできます
登録時にマイナンバーカードと(マイナンバーカードの)4桁の暗証番号が必要になります。



！利用の際はご注意ください！

カードリーダーが未導入の医療機関・薬局では、マイナンバーカードを健康保険証として利用することができません。また厚生労働省のホームページで利用できる医療機関・薬局をご案内しています。このマークが目印です→



長井市国民健康保険および後期高齢者医療制度に加入している方の問い合わせ

市民課 医療・年金係 82-8007 内線405・406

※社会保険に加入の方は、加入している健康保険の担当者にお問い合わせください

令和6年(2024)

3月

3月1日~8日
女性の健康週間

長井西置賜休日診療所
(保健センター内)
電話 84-5799
今月の 3,10,17,24,31日(日)
診療日 20日(水)
受付時間 8時30分~11時30分
13時00分~16時30分

市税などは納期限内に納めましょう
今月末の市税等の納期限は、4月1日(月)です。
税目等は、カレンダーをご確認ください。
税務課収納係 82-8006

【ごみの出し方にご注意を】
◎3月20日(水)は収集を行います。
◎ごみ袋には、地区名・氏名を記入して朝8時30分まで出してください。
◎前日や夜間にごみは出さないでください。

Calendar grid for March 2024 with dates and consultation times.

Waste collection schedule table for March 2024, detailing collection days and types of waste for various districts.

今月の予定

母子保健

お問い合わせ先 健康スポーツ課

いつ	事業名	該当者
月～金	母子健康手帳の交付	妊娠届出書の交付を受けた方 ※完全予約制
6日(水)	ババママ教室②	R6.6.1～7.31が 出産予定日の妊婦と夫
	3か月児健診	健診は午後から行います。対象 のお子さんには、約1か月前に 郵送にてご案内いたします。 会場：市保健センター
	9か月児健診	
	1歳6か月児健診	
	2歳児歯科健診※	
	3歳児健診※	


※2歳児歯科健診は2歳5～6か月頃、3歳児健診は3歳6か月頃のおさんが対象です。

あそびの広場

いつ	事業名	どこで	対象者	問い合わせ
月～日 曜日 (毎月第2、4火曜日 休場)	10:00～ 18:00 くるんと あそびば	遊びと学びの交流 施設くるんと (本町一丁目1-1)	小学生以下 の児童と 保護者	遊びと学びの交流 施設くるんと
	10:00～ 12:30 13:30～ 16:00 くるんと 子育て支援 センター	遊びと学びの交流 施設くるんと内 (本町一丁目1-1)	就学前の 乳幼児と 保護者	子育て支援センター (くるんと内)
火～金 曜日	10:00～ 15:00 子育てで つながる 家いろは	子育てで つながる家 いろは (十日町一丁目6-49-2)	妊婦、就学前 の乳幼児と 保護者	NPO法人やまがた 育児サークルランド 置賜事務所 87-0814

※あそびの広場の日程は、上記のカレンダーも併せてご覧ください。

健康づくり運動教室

運動不足解消教室	ノルディックウォーキング教室
ストレッチや筋力トレーニング、バランス能力を高める運動などを行う教室です。	2本のポールを使って歩く運動教室です。ポールを使うため、足腰の負担が軽減されます。また、全身運動となり、より多くのエネルギーを消費します。
<ul style="list-style-type: none"> ■料金：200円（花スボ会員は無料） ■日時・会場等は別途お知らせします。 ■問い合わせ・申し込み：長井花のまちスポーツクラブ 87-0187 ※事前にお申し込みください。	

献血

ご協力よろしく申し上げます。

いつ	場 所	問い合わせ等
20日 (水・祝)	道の駅 「川のみなと長井」	健康スポーツ課 82-8009

※急遽変更が生じる場合は市報やホームページでお知らせします。

健康スポーツ課からのお知らせ

お問い合わせ先 82-8009

3月1日～8日は女性の健康週間です！「女性のためのがん検診」を受けましょう！

女性の健康を生涯にわたって総合的に支援することを目指し、3月3日ひな祭りを中心に、3月8日国際女性の日までの8日間を「女性の健康週間」と定めています。女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごせるよう、「生涯の健康」のためがん検診を受けましょう。

長井市の子宮頸がん検診・乳がん検診は6月頃～翌年2月末まで実施しています。

子宮頸がん検診

子宮がんには、発生する場所や原因が異なる2種類のがんがありますが、検診では子宮頸がんを調べます。

近年、子宮頸がんは20～30歳代の若年層で急激に増加しています。子宮頸がんの発症には、その多くにヒトパピローマウイルス(HPV)の感染が関連しています。HPVは、性交渉で感染することが知られているウイルスです。

対 象 ●20歳以上の女性

- 視診・内診では、医師が子宮頸部や膣の状況を診察します。

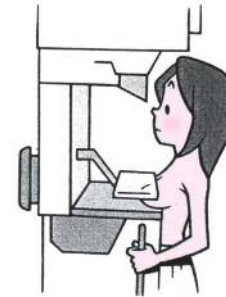


乳がん検診

乳がんは、日本人女性のかかるがんでは第1位で、罹患数も死亡数も年々増えています。乳がんは30代から増加し、50代を中心に最も多くなります。

対 象

- 40歳以上の女性
- マンモグラフィ
 - 専用のエックス線撮影装置で、乳房を挟んで圧迫し撮影します。
- 35～39歳の女性（若年者乳がん検診）
- マンモグラフィ
- 超音波検査
 - 年齢の若い人は超音波検査がおすすめです。
 - 乳腺組織と重なったがんも発見できるメリットがあります。また、エックス線を使用しないため、妊娠中の人も受診できます。



不眠は心のSOS信号

不眠の主な症状

☆不眠の症状は主に4種類



「ぐっすり眠れない」「早朝に目が覚めてしまう」などの不眠の症状は、うつ病と深い関係があるといわれています。ライフスタイルの変化に伴って、不眠に悩まされている人が増えています。

日頃から意識して、快適な睡眠を確保することを心がけるようにしましょう。

①入眠障害

床に入って30分以上寝付けられない状態が続く

②中途覚醒

夜中に何度も目が覚めて、再び眠るまで時間がかかる

③早朝覚醒

予定の起床時間より、2時間以上早く目が覚めてしまう

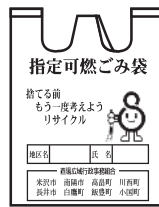
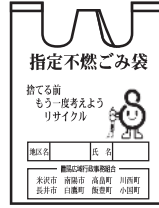
④熟眠障害




睡眠時間の長さに関わらず、眠った感じがしない






ごみの出し方


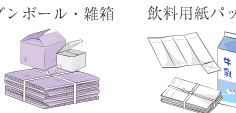







☆収集所へ朝8時30分まで出す。

☆指定袋に、必ず地区名・氏名をはっきりと記入する。

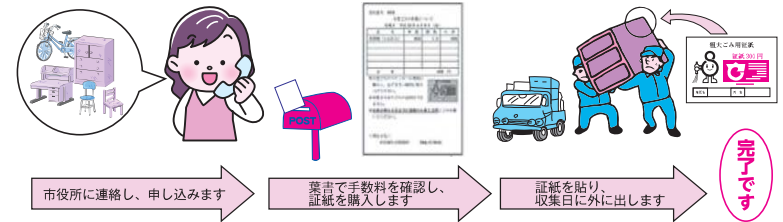
回収区分	ゴミの分け方	分ける時の注意	ごみの出し方
燃やせるごみ	紙くず 紙おむつ 台所ごみ 汚れの落ちにくいプラスチック製容器包装類 (マヨネーズ・ラップなど) スック・かばん・長財布・フロッピー・インクボン	<ul style="list-style-type: none"> ・レインボープラン実施区域では、生ごみを回収します。 ・台所ごみは、十分に水切りをしてください。(ビニール袋には入れないでください。) ・プラスチック製容器包装類で、汚れの落ちにくいものは、燃やせるごみです。 ・ビニールひも、荷造り用バンド、使い捨てカイロ、保冷剤は燃やせるごみです。 ・紙おむつは、汚物を取り除いて出してください。 ・錠剤の入っていたアルミ容器、薬の入っていたプラスチックの袋は燃やせるごみです。 ・ペットの砂も燃やせるごみです。 	<p>指定可燃ごみ袋に入れて、袋の持ち手とペロを十字にむすんで出してください。</p>  <ul style="list-style-type: none"> ●古紙は、資源として出してください。 ●きれいなペットボトルやプラスチック製容器包装類は、資源として出してください。 ●袋の中全体を二重袋にしないで出してください。 ●袋は、一回につき3袋までとします。
	糸くず PPバンド 残飯など ゴムホース (50cmに切って) ビニールひも 荷造りバンド クリーニングの袋 庭木のせんてい枝 木片	<ul style="list-style-type: none"> ・50cm以内に切って金属類は取り除いて指定袋に入れるか、指定袋でしばって出してください。(しばって出す場合は袋の底を切り、筒状にして袋に入るくらいの太さにしぼる) 多量の場合は、一度に出さないでください。 	
燃やせないごみ	瀬戸くず バケツ・洗面器など商品プラスチック類 針金 使い捨てライター (分解して) おもちゃ類 油びん・油缶 化粧品等割れたびん・ガラスくず 白熱灯・LED灯 なべ・やかん CD ケース カセットケース ワイヤー 家電製品の電源コード	<ul style="list-style-type: none"> ・使い捨てライターは、分解して金具を取り外し、ガスを完全に抜いてから出してください。 ・ガラスの割れたものなど危険物を出す時は、新聞紙などで包んで、「ガラス危険」と表示して指定不燃ごみ袋に入れて出してください。 ・プロパンガスボンベは、販売店に引き取ってもらってください。 ・ワイヤー等の長いものは、1m以内に切って指定不燃ごみ袋に入れて出してください。 ・白熱灯は、指定不燃ごみ袋に入れて出してください。 	<p>指定不燃ごみ袋に入れて、袋の持ち手とペロを十字にむすんで出してください。</p>  <ul style="list-style-type: none"> ●飲料缶・食品缶、空きびんは、資源として出してください。(汚れのないもの) ●商店からでる発泡スチロールの魚箱などは回収しません。産業廃棄物処理業者に依頼して、処理してください。 ●袋は、一回につき3袋までとします。
	電池類 (乾電池、ボタン電池、コイン電池) 水銀体温計 鏡 蛍光灯・蛍光管 電球型蛍光灯 充電式電池 (乾電池が取り外せない) 充電式電動歯ブラシ 加熱式たばこ 充電式シェーバー スマートフォン	<ul style="list-style-type: none"> ・6品目 (充電式電池 (単体)、モバイルバッテリー、加熱式たばこ、充電式電気シェーバー、充電式電動歯ブラシ、スマートフォン) が原因と思われる収集車や処理施設での発火事故が相次いで発生しています。燃やせないごみには絶対に出さないでください。 ・水銀体温計、蛍光灯、蛍光管、電球型蛍光灯は割らないで出してください。割れたものは、燃やせないごみ (ガラスと同じ) に出してください。 ・蛍光灯は1回に3本程度で、新品が入っていた包装容器に入れるかひもでしばって出してください。 	

回収区分	ごみの分け方	ごみの出し方
ペットボトル	<p>対象となるもの</p>  <p>※油の入っていたボトルや洗にくいもの、洗えないもの、汚れのあるものは、燃やせるごみに出してください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・清涼飲料類 ・酒類、しょうゆが入っていたボトル ・みりん風調味料 ・食酢、調味酢 ・ドレッシングタイプ調味料 	<p>●指定資源ごみ袋の「ペットボトル」に○をつけます。</p>  <p>①キャップとラベルを外し ②中を水ですすいで ③ふみつぶし ④袋の持ち手とペロを十字にむすんで出してください。</p>  <p>※キャップとラベルは、プラスチック製容器包装類へ</p>

回収区分	ごみの分け方	分ける時の注意
生ごみ (レインボープラン実施区域)	<p>残飯類 十分に水きりをする。</p>  <p>下記のものを入れないでください</p> <ul style="list-style-type: none"> ・肉の骨 ・貝殻 ・枝豆の殻 ・漬け物等の塩分の多いもの ・パインナップルやとうもろこしの芯 ・かんきつ類の皮 ・雑草 ・切花 	<p>残飯以外は入れない</p>  <p>各収集所のバケツコンテナに入れてください。</p> 
	<p>対象となるもの</p>  <p>※洗にくいもの、洗えないもの、汚れのあるものは、燃やせるごみに出してください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ポリ袋類 米、パン、菓子の袋、レジ袋 ●発泡スチロール容器 (洗ってください) カップ麺、弁当容器、肉・魚・野菜・惣菜の入っていた容器等 ●プラスチック容器 (洗ってください) 卵・豆腐・菓子の入っていた容器等 	<p>●指定資源ごみ袋の「プラスチック製容器包装類」に○をつけます。</p>  <p>●袋の持ち手とペロを十字にむすんで出してください。</p> 

回収区分	資源物の分け方	分ける時の注意	資源物の出し方	回収しないもの
古紙・布類	新聞チラシ 雑誌・雑紙  ダンボール・雑箱 飲料用紙パック  古着 布 敷布・タオル 	<ul style="list-style-type: none"> 新聞紙は白い紙ひもで結んでください。(ビニールひも、袋、ガムテープはダメ) 牛乳パックなどの飲料用紙パックは、水洗いして図のように切り開いて乾かしてから出してください。 段ボールなどの箱類はたたんで出してください。 菓子類などの雑箱、雑誌も古紙として回収します。 雑紙と雑誌は、一緒に梱包しても結構です。 雑箱と段ボールは、一緒に梱包しても結構です。 雨で濡れる場合は、無色透明な袋に入れて出してください。 	 無色透明な袋に入れて出してください。ただしスプレー缶は、他の空き缶とは別けて無色透明な袋に入れて出してください。	<ul style="list-style-type: none"> アルミやビニールでコーティングされた酒・しょう油・ジュースの紙パック 防水加工された洗剤の箱 ヨーグルトの紙製容器 羽毛・雨合羽・座布団 スキーウェア・枕 綿入製品・皮革製品 セーター ※上記の物は、燃やせるごみ※布団は、大型ごみ
	ビール缶・ジュース缶・菓子缶のり缶・缶詰缶  ワンカップびん 洋酒びん 食品類びん  4合酒びん 清涼飲料びん 	<ul style="list-style-type: none"> 無色透明な袋に入れ、地区名・氏名を記入してください。 中身を空にし、水洗いしてください。 タバコの吸い殻などの異物を入れないでください。 スプレー缶は、使い切ってから穴をあけてしるしをつけてください。プラスチック部分が取れない場合は、燃やせないゴミに出してください。 		
空き缶	ワンカップびん 洋酒びん 食品類びん  4合酒びん 清涼飲料びん 	<ul style="list-style-type: none"> ビールびんや1升びんは、酒屋さんか子供会などの回収に出してください。 中身を空にし、水洗いしてください。 キャップは取り外してください。 	収集所のコンテナに割れないように横に寝かせて出してください。	<ul style="list-style-type: none"> 瀬戸物・白熱灯 ガラス食器・油びん ドレッシングびん 殺虫薬、除草薬のびん (ビー玉の取り除けない) ラムネびん ※上記の物は、燃やせないごみ

大型ごみ収集の申し込み方法



- 市役所市民課市民生活室 (☎82-8007) へ申し込みの電話をします。
- 市役所から回収日の一週間前位に確認の葉書を申込者の自宅へ郵送します。
- その葉書に記載されている手数料分の大型ごみ専用の証紙を購入してください。
- 大型ごみ本体にその証紙を貼り付けます。
- 収集日の朝8時30分までに4トン車の入れるところまで大型ごみを出してください。
- 市の委託業者が順次回収します。(回収量により午後からの収集になる場合があります。)

- 大型ごみの申し込みは、一回につき一世帯あたり「5点」までです。
- 回収時間の指定や自宅内への回収はできませんのでご注意ください。

大型ごみ品目別手数料一覧表(抜粋)

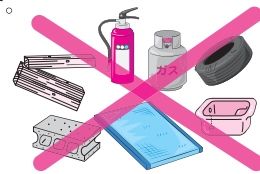
家具寝具類1m未満の物(机、いす棚等)	300円	ソファ(1人掛スプリングなし)	600円
家具寝具類1m以上の物(机、いす棚等)	600円	ソファ(2人掛以上スプリングなし)	1,200円
カーペット、じゅうたん(6畳未満)	600円	布団(1枚)	300円
カーペット、じゅうたん(6畳以上)	900円	トタン波板(5枚まで)	300円
ベットのマット(シングル、スプリングなし)	300円	※その他の品目は、類似する品目の料金となります。	

生活系(大型・一般) 収集運搬許可業者

舟山商店 ☎88-2768 幸町4-19 置賜グリーン設備 ☎84-5005 九野本718
沼澤産業 ☎88-4513 五十川4174-1

長井クリーンセンターへのごみ搬入について

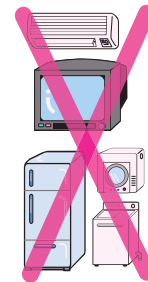
- ごみを長井クリーンセンターへ直接持ち込む事もできます。(長井市舟場30-1 ☎84-6911)
- 直接搬入の受付時間…9時～16時(土・日曜日、祝日、年末年始は休みです。12～13時は受付しません。)
- ※ただし、今年度 4月1日(土)、8月12日(土)、12月29日(金)の3日間についてはごみの搬入を受け付けません。
- 処理料金の支払い方法…長井クリーンセンターへ直接お支払いください。(10kgにつき180円)
- 直接搬入の場合、指定袋に入れる必要はありません。可燃ごみか不燃ごみ2つに分別して搬入してください。
- アルミサッシ戸、ガラス戸、風呂、便器、木材、畳等や多量の大型ごみは収集しません。
- 直接長井クリーンセンターへ搬入するか、収集運搬許可業者に依頼してください。
- バッテリー、タイヤ、農機具類、コンクリートブロック、石、砂、廃油、プロパンガスボンベ、バイク、農業用廃ビニールは収集しません。販売店または再生資源業者へ依頼してください。
- ストーブなどの油は完全に空にした状態で出してください。
- 会社、商店、飲食店、農業などの事業に伴って出るごみは、事業者の責任で処理してください。



家電リサイクルについて

- 廃家電(エアコン・ブラウン管テレビ・液晶テレビ・プラズマテレビ・冷蔵庫・冷凍庫・洗濯機・衣類乾燥機)は、市の大型ごみ収集や長井クリーンセンターへ持ち込むことはできません。廃棄する場合は次のようになり、リサイクル料金と収集運搬料金が発生します。

 - 買い替えの場合⇒新しい製品を購入した小売店へ
 - 購入した店がわかる場合⇒購入した小売店へ
 - 上記以外の場合⇒市が許可する廃家電収集運搬業者等へ(下記の業者)
 - 中古製品を販売するリサイクルショップ等への引き渡しや自ら製造業者等が設置する指定取引場所へ持ち込む事も可能です。



廃家電収集運搬許可業者について

舟山商店 ☎88-2768 幸町4-19 丸三商会 ☎84-2147 舟場29-5
沼澤産業 ☎88-4513 五十川4174-1 置賜グリーン設備 ☎84-5005 九野本718

小型家電回収品目

【ご注意】個人情報が含まれている場合には事前に消去してください。
取外し可能な電池は事前に取外してください。

パソコン [PC本体・ノートPC・タブレット・プリンター・ケーブル含む]  ※マウス、キーボード、テンキーは除く	携帯電話 [PHS・スマートフォン・ケーベル含む] 	デジタルカメラ [ケーベル含む] 	ビデオカメラ [ケーベル含む] 	ゲーム機 [本体・カセットソフト・ケーベル含む] 
DVDプレーヤー・ビデオデッキ [ケーベル含む]  ※レーザープリンターは除く	地デジ・BSチューナー [アンテナ・ケーベル含む] 	ワープロ [ケーベル含む] 	ラジカセ [ケーベル含む] 	その他 ※CD・カセットは除く 

★長井市内の医療機関

医科・病院

令和5年3月現在

	施設名	休診日 (但し、休日診療所を除き、 日・祝は全施設休診)	所在地	電話番号
1	阿達医院	水・土曜日午後	長井市あら町6番47号	88-2098
2	池田内科医院	木・土曜日午後	長井市台町6番1号	84-7333
3	梅津医院	水・土曜日午後	長井市大町2番27号	88-2078
4	桑嶋眼科医院	水曜日	長井市本町二丁目 2番12号	88-2720
5	近藤皮ふ科クリニック	木曜日	長井市高野町一丁目 4番14-1	84-8886
6	斎藤眼科医院	木曜日	長井市まの上 1番16号	84-5811
7	さとう小児科医院	水・土曜日午後	長井市幸町17番27号	88-2662
8	外田医院	木・土曜日午後	長井市大町8番6号	84-2016
9	仁陽堂 外田医院	水・土曜日午後	長井市栄町11番17号	84-2004
10	なかさとこどもクリニック	土曜日午後	長井市小出3930-3	84-8778
11	中村循環器科医院	水・土曜日午後	長井市栄町6番31号	84-8077
12	はぎの内科医院	第1を除く土曜日	長井市東町1番1号	88-1789
13	前山耳鼻咽喉科クリニック	木曜日 土曜日午後	長井市泉1926-12	83-1187
14	松下クリニック	水曜日午後	長井市本町一丁目 9番27-1号	88-2538
15	三上医院	土曜日午後	長井市高野町一丁目 6番1号	88-3366
16	吉川記念病院	内科・小児科は土曜日午後 精神科は木・土曜日午後	長井市成田1888-1	87-8000
17	公立置賜長井病院	土曜日 (各診療科の診療日については、直接 病院にお問い合わせください)	長井市屋城町2番1号	84-2161
18	長井市西置賜休日診療所	平日・土曜日	長井市まの上7番10号	84-5799

山形県 救急電話相談

小児救急電話相談
15歳未満対象

県内のフッシュ田線・携帯電話からは
023-633-0299 **#8000**

お子さんを持つ保護者の皆様の安心のために

- 子どもの発熱についての相談
- 子どもの嘔吐や下痢などについての相談
- その他子どもの急な病気についての相談

大人の救急電話相談
15歳以上対象

県内のフッシュ田線・携帯電話からは
#8500 ●ダイヤル接続・IP電話・PHSからは
023-633-0799

医療機関を受診するか迷ったときは

- 発熱、頭痛、腹痛、めまい、吐き気など急な病気の相談

下記の番号へおかけ下さい。

- 相談日：毎日
- 相談時間：19時～翌朝8時



※相談はおおむね10分以内とさせていただきます。ご理解とご協力をお願いいたします。

●問い合わせ先

山形県健康福祉部

医療政策課

TEL:023(630)3366

FAX:023(630)2301

※この電話相談は診療行為、医療行為ではなく、電話でのアドバイスにより、相談者の判断の参考としていただくものですので、あらかじめご理解のうえ利用願います。

歯科医院

令和5年3月現在

	施設名	休診日 (日・祝は全施設休診)	所在地	電話番号
1	アカシア通り歯科クリニック	水・土曜日午後	長井市舟場21番11号	83-1118
2	赤間歯科医院	木曜日	長井市館町南17番8号	88-2218
3	えんどう歯科クリニック	水曜日	長井市あら町4番68号	84-1088
4	斎藤歯科医院	木曜日	長井市片田町3番5号	88-1827
5	鈴木歯科医院	木曜日 (休診日変更の場合あり)	長井市四ツ谷一丁目3番2号	84-6616
6	高橋歯科医院	木曜日 (休診日変更の場合あり)	長井市四ツ谷二丁目4番52号	84-0014
7	寺島歯科医院	木曜日	長井市本町二丁目7番27号	88-2903
8	西原歯科医院	日・祝以外はなし	長井市台町6番11号	84-7722
9	芳賀歯科医院	木曜日午後 (終日休診の場合あり)	長井市四ツ谷一丁目6番27号	84-8107
10	松下歯科医院	木曜日	長井市小出3844番地3	87-0878
11	村上歯科クリニック	木曜日	長井市花作町12番8号	83-3650