



令和8年度（2026年度） 長井市保健カレンダー



良い睡眠のために 量(時間)と質(睡眠休養感)を 考えよう



※睡眠休養感とは

睡眠で十分に休養がとれているという感覚のこと
～厚生労働省 健康づくりサポートネットより～

長 井 市
長井市国民健康保険

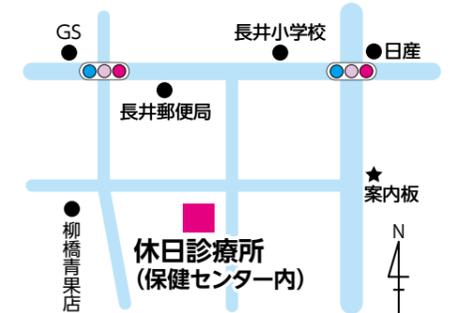
令和8年(2026)

4月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2 人権相談 10:00~12:00	3	4
5	6	7	8 司法書士相談 【要予約】 10:00~12:00	9 行政相談 10:00~12:00	10	11
12 伊佐沢念仏踊	13	14 社会保険労務士相談 【要予約】 10:00~12:00	15 弁護士相談 【要予約】 10:00~16:00	16	17	18 小型家電 回収日
19 食育の日(みんなで食卓を囲む日)	20	21	22	23	24	25
26	27	28 西根つこ広場 行政書士相談 10:00~12:00	29 昭和三十九年 ごみ収集日 ※生ごみ休み 献血	30 納期限 軽自動車税 保育料等(4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 ようお願いします。	

長井西置賜休日診療所
(保健センター内)

電話 84-5799
今月の 5,12,19,26日(日)
診療日 29日(水)
受付時間 8時30分~11時30分
13時00分~16時30分



市税などは納期限までに
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JA愛菜館の北 (川向幸町、野川、あけぼの町、 萩、芳野、谷地の一部を含む)	清水町地区						回収区分	
4月	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				
月	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	27日(月)	6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
	ペットボトル	13日(月)	20日(月)	15日(水)	8日(水)	15日(水)	2日(木)	8日(水)	15日(水)	28日(火)	23日(木)	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)	9,23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
	古紙・布類	23日(木)	16日(木)	10日(金)	10日(金)	28日(火)	20日(月)	20日(月)	28日(火)	15日(水)	15日(水)	古紙・布類
	空き缶	2日(木)	9日(木)	3日(金)	3日(金)	21日(火)	6日(月)	6日(月)	21日(火)	22日(水)	22日(水)	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
有害ごみ	燃やせるごみと同じ日										有害ごみ	
大型ごみ	3日(金) 【受付】3月25日(水)まで					※申込方法は、このカレンダーの最後のページ「ごみの出し方」をご覧ください。					大型ごみ	
小型家電	18日(土) 【時間】午前9時~午前11時 【場所】市役所駐車場 ※品目については、このカレンダーの最後のページ「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4日(土)は長井クリーンセンターへの自己搬入は受入れ可能です。
- ◎4月29日(水)は祝日ですが、ごみの収集を行います。
- ◎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。

今月の予定

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・第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	くるんとあそびば 87-3260
月～日曜日 (毎月第2・第4 火曜日休場)	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(本町一丁目1-1)	妊婦、就学前の乳幼児と保護者	くるんと子育て支援センター 87-3261
第1・3・5週月～金曜日 第2・4週火～土曜日	10:00～16:00 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	認定特定非営利活動法人やまがた育児サークルランド置賜事務所 87-0814
毎週火曜日 (祝日は休み)	10:00～11:30 14:00～15:30 おひさまデー	おひさま保育園(花作町10-27-31)	妊婦、乳幼児(0・1・2才)と保護者	社会福祉法人あおぞら会おひさま保育園 88-2362
28日(火)	10:00～11:30 西根っこ広場	西根児童センター	就学前の乳幼児と保護者	西根児童センター 88-2607

健康づくり運動教室

運動不足解消教室	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。	手軽に始められる運動として、ウォーキングを始めませんか。2本のポールを使って歩くノルディックウォーキング等を行います。上半身も使うことで全身運動となり、より多くのカロリーを消費することができます。
<p>■料金：200円(花スポ会員は無料)</p> <p>■日時・会場等は別途お知らせします。</p> <p>■お問い合わせ・お申し込み：長井花のまちスポーツクラブ 87-0187</p> <p>※事前にお申し込みください。</p>	

献血

ご協力よろしくお祈いします。

いつ	場所	問い合わせ等
29日(水・祝)	9:00～12:00 13:30～15:00	西根コミュニティセンター 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。

母子保健

ことばの相談 お子さんの発音がはっきりしない、ことばが出ない等、ことばについての相談を、専門の言語聴覚士が無料で受けします。

子育ての悩みや育児ストレス、お子さんの園生活における心配事等、子育てに関する相談を、**子育て支援相談** 専門の公認心理師が無料で受けします。

相談日、時間の確認や予約については「すくすく子育て応援アプリ」または電話でお問い合わせください。

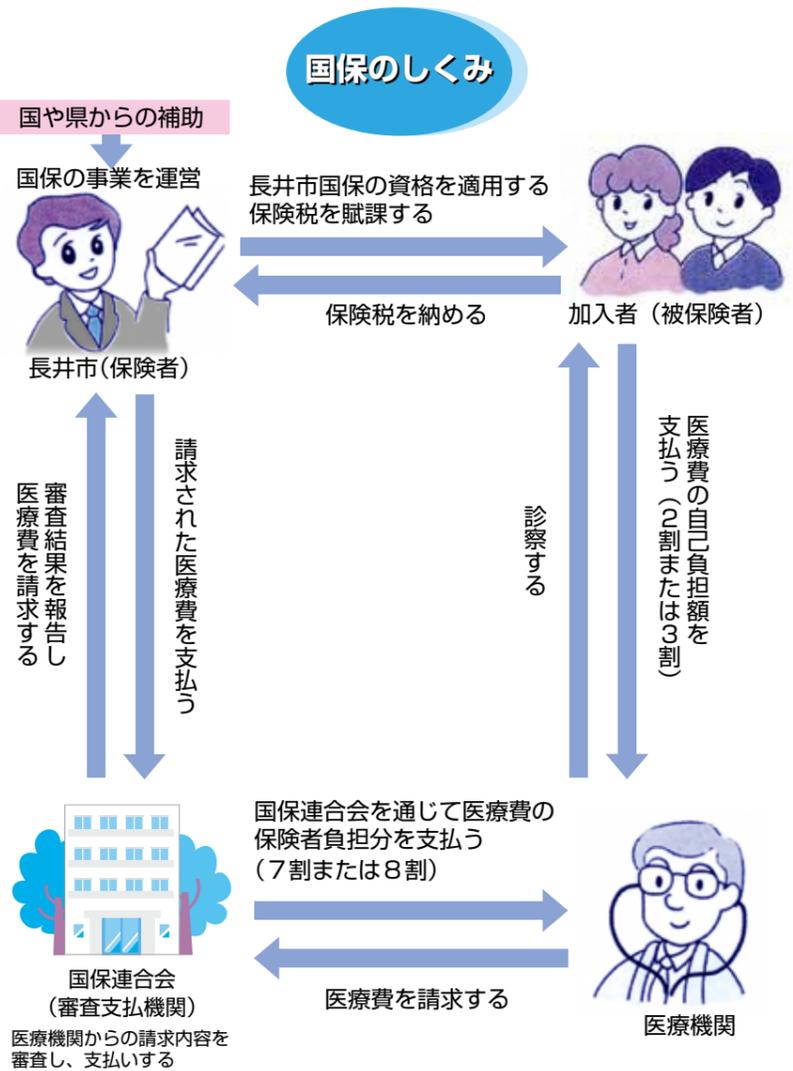
お問い合わせ：健康スポーツ課 82-8009

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。詳細は誕生日の前月に郵送でお知らせします。

※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。

《保険証の新規発行は行われなくなりました》

国の法改正により、マイナ保険証(マイナンバーカードに保険証利用の登録をしたもの)の利用を基本とする仕組みに移行し、令和7年12月1日で保険証の取り扱いが終了しました。マイナ保険証をお持ちでない方には、保険証の有効期限が切れる際や転居等の届出があった際に、これまでの保険証に代わる「資格確認書」を交付します。

《こんなときは必ず市役所窓口に届けましょう》

●国民健康保険への届出

次のようなときは、本人または世帯員が必ず届けてください。

こんなとき	届出に必要なもの
国保に入る	<ul style="list-style-type: none"> 他の市区町村から転入したとき: 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)、マイナンバーカード※ 生活保護を受けなくなったとき: 保護廃止決定通知書等、マイナンバーカード※ 子供が生まれたとき: 出生届、母子健康手帳
国保をやめる	<ul style="list-style-type: none"> 他の市区町村へ転出するとき: マイナンバーカード※、(お持ちの場合)国民健康保険の資格確認書 他の健康保険に入ったとき: (お持ちの場合)国民健康保険の資格確認書、新たに加入した健康保険から発行される「資格確認書」または「資格情報のお知らせ」、(お持ちの場合)年金手帳、マイナンバーカード 生活保護を受け始めたとき: 保護決定通知書、マイナンバーカード※(お持ちの場合)国民健康保険の資格確認書 死亡したとき(7日以内): (お持ちの場合)国民健康保険の資格確認書、死亡を証明するもの
その他	<ul style="list-style-type: none"> 住所、世帯主、氏名などが変わったとき: マイナンバーカード※(お持ちの場合)国民健康保険の資格確認書 修学する・子供が他の市区町村へ転出するとき: 在学証明書等、(お持ちの場合)国民健康保険の資格確認書 保険証や資格確認書、資格情報のお知らせをなくしたり、よごれて使えないとき: 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): (お持ちの場合)国民健康保険の資格確認書

●後期高齢者医療への届出

こんなとき	届出に必要なもの
山形県外から転入したとき	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たとき	転出証明書、マイナンバーカード※
他市町村へ転出するとき	(お持ちの場合)後期高齢者医療保険の資格確認書、マイナンバーカード※
住所や氏名が変わったとき	(お持ちの場合)後期高齢者医療保険の資格確認書、マイナンバーカード※
死亡したとき	(お持ちの場合)後期高齢者医療保険の資格確認書

※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8年(2026)

5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。						
3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7 人権相談 10:00~12:00	8	9
10 白つつじまつり(~31日)	11 子育てサロン	12 社会保険労務士相談 【要予約】 10:00~12:00	13 チェリーキッズ プラタナス広場 司法書士相談 【要予約】 10:00~12:00	14 フリーデー 人間ドック 行政相談 10:00~12:00	15	16
17 白つつじまつり	18 レディース検診	19 レディース検診 食育の日(みんなで食卓を囲む日)	20 献血 弁護士相談 【要予約】 10:00~16:00	21	22	23 ながい黒獅子まつり
24 白つつじまつり	25	26 西根っこ広場 行政書士相談 10:00~12:00	27 人間ドック	28	29	30 人権なんでも相談 10:00~15:00
31 白つつじまつり						

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 .. 3,10,17,24,31日(日)
 診療日 4日(月),5日(火),6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、6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】

- ◎5月4日(月)、5日(火)、6日(水)はごみの収集を行いません。
- ◎清水町、平野の5月26日(火)は古紙・布類と空き缶が同一日になります。収集所内ではごみの種類ごと分けてください。
- ◎線路東・南の燃やせないごみは6月1日(月)になります。
- ◎線路西南・川東、清水町、平野の燃やせないごみは6月3日(水)になります。
- ◎伊佐沢のペットボトルは6月2日(火)になります。
- ◎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)										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	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	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、野川、あけぼの町、萩、芳野、谷地の一部を含む)										回収区分
生ごみ	火・金曜日 5日(火)は休み	火・金曜日 5日(火)は休み	月・木曜日 4日(月)は休み	月・木曜日 4日(月)は休み	月・木曜日 4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 5日(火)は休み	火・金曜日 5日(火)は休み	月・木曜日 4日(月)は休み	月・木曜日 4日(月)は休み	月・木曜日 4日(月)は休み	火・金曜日 5日(火)は休み	火・金曜日 5日(火)は休み	月・木曜日 4日(月)は休み	月・木曜日 4日(月)は休み	火・金曜日 5日(火)は休み	燃やせるごみ
燃やせないごみ	—	11日(月)	—	27日(水)	—	21日(木)	27日(水)	—	19日(火)	14日(木)	燃やせないごみ
ペットボトル	18日(月)	25日(月)	20日(水)	13日(水)	20日(水)	7日(木)	13日(水)	20日(水)	—	28日(木)	ペットボトル
容器包装プラスチック	11,25日(月)	18日(月)	13,27日(水)	20日(水)	13,27日(水)	14,28日(木)	20日(水)	13,27日(水)	12,26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)	20日(水)	20日(水)	古紙・布類
空き缶	7日(木)	14日(木)	8日(金)	8日(金)	26日(火)	11日(月)	11日(月)	26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)	12日(火)	25日(月)	25日(月)	12日(火)	13日(水)	13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】4月23日(木)まで					※申込方法は、このカレンダーの最後のページ「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

お問い合わせ：健康スポーツ課 82-8009

乳幼児健診、パパママ教室、祖父母教室、離乳食もぐもぐ教室、産後すまいる教室、子育て支援相談、ことばの相談などの詳しい日程・概要は、市報・ホームページ・母子モをご覧ください。



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！

健康づくり運動教室

運動不足解消教室	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。	手軽に始められる運動として、ウォーキングを始めませんか。2本のポールを使って歩くノルディックウォーキング等を行います。上半身も使うことで全身運動となり、より多くのカロリーを消費することができます。
<ul style="list-style-type: none"> ■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・お申し込み：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 (毎月第2・第4 火曜日休場)	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	くるんとあそびば 87-3260
月～日曜日 (毎月第2・第4 火曜日休場)	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 (本町一丁目1-1)	妊婦、就学前の乳幼児と保護者	くるんと子育て支援センター 87-3261
第1・3・5週 月～金曜日 第2・4週 火～土曜日	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	認定特定非営利活動法人 やまがた育児サークル ランド置賜事務所 87-0814
毎週火曜日 (祝日は 休み)	おひさまデー	おひさま保育園 (花作町10-27-31)	妊婦、乳幼児 (0・1・2才) と保護者	社会福祉法人あおぞら会 おひさま保育園 88-2362
13日(水)	チェリーキッズ	致芳児童センター	就学前の乳幼児と保護者	致芳児童センター 88-2443
26日(火)	西根っこ広場	西根児童センター		西根児童センター 88-2607
13日(水)	プラタナス広場	平野児童センター		平野児童センター 84-6855
11日(月)	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
14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

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) 13:30～15:30	株式会社 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。

狂犬病予防接種

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

〈持ち物〉 ◆注射料 ◆狂犬病予防注射通知のハガキ

〈注意〉 ◎お住まいの地区に限らず、左記の会場で接種することができます。
(今年度から伊佐沢コミュニティセンターでは実施しませんのでご了承ください)
◎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。



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 7:15～9:30 ※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（バス送迎日あり 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。

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

特定健診を受けましょう 受けると、こんなイイコト待っている！

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。



令和8年(2026) 6月

日	月	火	水	木	金	土
	1 納期限 固定資産税・都市計画税(1期) 保育料等(5月分)	2 レディース検診	3 人間ドック	4	5	6
7	8 子育てサロン	9 総合健診 社会保険労務士相談 【要予約】 10:00~12:00	10 チェリーキッズ プラタナス広場 総合健診 司法書士相談 【要予約】 10:00~12:00 あやめまつり(~7月5日)	11 フリーデー 総合健診 レディース検診 行政相談 10:00~12:00	12 人間ドック 献血	13
14 あやめまつり	15	16 人間ドック	17 弁護士相談 【要予約】 10:00~16:00	18	19 人間ドック 食育の日(みんなで食卓を囲む日)	20
21 あやめまつり	22 レディース検診	23 西根つこ広場 総合健診 行政書士相談 10:00~12:00	24 総合健診	25	26	27
28 あやめまつり	29 人間ドック	30 レディース検診 納期限 市県民税・森林環境税(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)	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。			

◆歯周疾患検診を実施します◆
(令和8年6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、5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

6月は食育月間
毎月19日は「食育の日」
「みんなで食卓を囲む日」
親子で一緒に料理を作ったり、家族や仲間と会話を楽しみながら食べる食事で心も体も元気にしましょう。

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
受付時間・・・8時30分~11時30分
13時00分~16時30分

市税などは納期限までに納めましょう
今月末の市税等の納期限は、30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

【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分まで出してください。
◎前日や夜間にごみは出さなくてください。

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 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JA愛菜館の北 (川向幸町、野川、あけぼの町、萩、芳野、谷地の一部を含む)	清水町地区						
回収区分											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	1,29日(月)	8日(月)	3日(水)	24日(水)	3日(水)	18日(木)	24日(水)	3日(水)	16日(火)	11日(木)	燃やせないごみ
ペットボトル	15日(月)	22日(月)	17日(水)	10日(水)	17日(水)	4日(木)	10日(水)	17日(水)	2,30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)	1,15,29日(月)	10,24日(水)	3,17日(水)	10,24日(水)	11,25日(木)	3,17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)	18日(木)	12日(金)	12日(金)	30日(火)	15日(月)	15日(月)	30日(火)	17日(水)	17日(水)	古紙・布類
空き缶	4日(木)	11日(木)	5日(金)	5日(金)	23日(火)	8日(月)	8日(月)	23日(火)	24日(水)	24日(水)	空き缶
空き瓶	18日(木)	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	5日(金) 【受付】5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。					大型ごみ

今月の予定

健康づくり運動教室

運動不足解消教室	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。	手軽に始められる運動として、ウォーキングを始めてみませんか。2本のポールを使って歩くノルディックウォーキング等を行います。上半身も使うことで全身運動となり、より多くのカロリーを消費することができます。
■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・お申し込み： 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

ご協力よろしくお願ひします。

い	つ	場	所	問い合わせ等
12日 (金)	8:15~11:30	小笠原建設(株)機材センター	長井市役所	健康スポーツ課 82-8009
	13:30~15:30			

※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。

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・第4火曜日休)	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	くるんとあそびば 87-3260
月~日曜日 (毎月第2・第4火曜日休)	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(本町一丁目1-1)	妊婦、就学前の乳幼児と保護者	くるんと子育て支援センター 87-3261
第1・3・5週月~金曜日 第2・4週火~土曜日	10:00~16:00	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	認定特定非営利活動法人やまがた育児サークルランド置賜事務所 87-0814
毎週火曜日 (祝日は休み)	10:00~11:30 14:00~15:30	おひさまデー	おひさま保育園(花作町10-27-31)	妊婦、乳幼児(0・1・2才)と保護者	社会福祉法人あおぞら会 おひさま保育園 88-2362
10日(水)		チェリーキッズ	致芳児童センター	就学前の乳幼児と保護者	致芳児童センター 88-2443
23日(火)		西根っこ広場	西根児童センター		西根児童センター 88-2607
10日(水)	10:00~11:30	プラタナス広場	平野児童センター		平野児童センター 84-6855
8日(月)		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

健康スポーツ課からのお知らせ

お問い合わせ先 82-8009

歯周病を予防しましょう!

歯は1歯1歯が大切な役割を担っています。歯を失う最大の原因の1つである「**歯周病**」を予防し、いつまでも健康な歯を保ちましょう。

歯周病と体の病気

歯周病は、歯と歯ぐきの間にたまった歯垢(プラーク)にすみつき菌によって、歯ぐきに炎症が起こる感染症です。歯ぐきの血管から血流によって全身をまわり、様々な病気を引き起こします。

歯周病により発症・悪化する病気

非アルコール性脂肪性肝炎

その他
がん 認知症 肥満 関節リウマチ など



正しい歯磨きで歯の健康を維持

「**食べたらず**」を習慣にしましょう!

①歯の外側は、歯と歯肉の境目にあたるように直角に当てる。

②内側の歯と歯肉の境目は、45度くらいの角度に当ててみがく。

③前歯の裏側は歯ブラシを立てて小刻みに動かす。

1か所**20~30回**を目安に、軽い力で歯ブラシを動かしましょう!

サポートグッズを活用しましょう!

歯ブラシが届きにくい「歯と歯の間」などは、デンタルフロス等を使用し、歯垢を残さず取り除きましょう。



歯周病のセルフチェック

- 赤くはれている歯ぐきがある
- 歯磨きをすると血が出る
- 歯が長くなったように見える
- 噛むと歯が揺れる感じがある
- 歯と歯の隙間が目立ってきた
- 口臭が気になる
- 歯ぐきに触ると痛いところがある

4つ以上チェックがつくと歯周病が進行している危険性が高いです。
早めの受診を!



母子保健

産後ケア事業

長井市では産後のお母さんの疲労回復を促し、育児に関する不安や悩みを解消しながら、お母さんとお子さんご家族が地域で健やかに育児ができるよう支援します。詳しくはホームページまたはチラシをご覧ください。

お問い合わせ：健康スポーツ課 82-8009

●**宿泊型** (睡眠時間を確保しながら相談したい方)
医療機関に宿泊し、休息・睡眠、お子さんの発育発達の確認、乳房のケア、心身のケア等が受けられます。

●**居宅訪問型** (自宅の環境に合わせた育児方法を知りたい方)
住み慣れた環境の中で、お子さんの発育発達の確認、心身のケア、育児サポート等が受けられます。

●**母乳・育児相談** (授乳や離乳食等について相談したい方)
助産院または自宅で、授乳・育児指導、乳房のケア、お子さんの発育発達の確認等ができます。

●**デイケア** (横になって休みながら相談したい方)
専門職がいる環境の中で、乳房ケア、休息・育児サポート、心身のケア、食事の提供等が受けられます。

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 7:15~9:30 ※個人ごと指定
	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
	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 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。

◆総合健診日程

い	つ	場	所
9日(火)		平野コミュニティセンター	
10日(水)			
11日(木)			
23日(火)		伊佐沢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。

※上記日程から変更になる場合もありますので、ご了承ください。

※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

在宅寝たきり者等訪問歯科診療について

家庭で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

- ①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。
- ②介護サービスを受けている方は、担当のケアマネジャーへご相談ください。



令和8年(2026)

7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 プラタナス広場	2 レディース検診 人権相談 10:00~12:00	3 総合健診	4 総合健診 長井おどり大パレード
5 あやめまつり	6 人間ドック	7	8 チェリーキッズ 司法書士相談【要予約】 10:00~12:00	9 フリーデー レディース検診 献血	10 人間ドック	11
12	13	14 子育てサロン 社会保険労務士相談【要予約】 10:00~12:00	15 レディース検診 弁護士相談【要予約】 10:00~16:00	16	17	18
19 食育の日(みんなで食卓を囲む日)	20 海の日 ごみ収集日	21	22	23 総合健診	24 総合健診	25
26	27	28 西根っこ広場 行政書士相談 10:00~12:00	29 人間ドック レディース検診	30 人間ドック	31 総合健診	納期限 固定資産税・都市計画税(2期) 国民健康保険税(2期) 介護保険料(2期) 後期高齢者医療保険料(1期) 保育料等(7月分)

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 .. 5,12,19,26日(日)
 診療日 20日(月)
 受付時間 .. 8時30分~11時30分
 13時00分~16時30分

市税などは納期限までに
納めましょう

今月末の市税等の納期限は、31日(金)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	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						
生ごみ	火・金曜日	火・金曜日	月・木曜日 20日(月)も回収	月・木曜日 20日(月)も回収	月・木曜日 20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 20日(月)も回収	月・木曜日 20日(月)も回収	月・木曜日 20日(月)も回収	火・金曜日	火・金曜日	月・木曜日 20日(月)も回収	月・木曜日 20日(月)も回収	火・金曜日	燃やせるごみ
燃やせないごみ	27日(月)	6日(月)	1日(水)	22日(水)	1日(水)	16日(木)	22日(水)	1日(水)	14日(火)	9日(木)	燃やせないごみ
ペットボトル	13日(月)	20日(月)	15日(水)	8日(水)	15日(水)	2日(木)	8日(水)	15日(水)	28日(火)	23日(木)	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日(水)	8,22日(水)	9,23日(木)	1,15日(水)	8,22日(水)	7,21日(火)	2,16日(木)	容器包装プラスチック
古紙・布類	23日(木)	16日(木)	10日(金)	10日(金)	28日(火)	13日(月)	13日(月)	28日(火)	15日(水)	15日(水)	古紙・布類
空き缶	2日(木)	9日(木)	3日(金)	3日(金)	21日(火)	6日(月)	6日(月)	21日(火)	22日(水)	22日(水)	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
有害ごみ	燃やせるごみと同じ日										
大型ごみ	3日(金) 【受付】6月24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20日(月)は祝日ですが、ごみの収集を行います。
- ◎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。

今月の予定

母子保健 お問い合わせ：健康スポーツ課 82-8009
乳幼児健診、パパママ教室、祖父母教室、離乳食もぐもぐ教室、産後すまいる教室、子育て支援相談、ことばの相談などの詳しい日程・概要は、市報・ホームページ・母子モをご覧ください。

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！

健康づくり運動教室

運動不足解消教室	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。	手軽に始められる運動として、ウォーキングを始めてみませんか。2本のポールを使って歩くノルディックウォーキング等を行います。上半身も使うことで全身運動となり、より多くのカロリーを消費することができます。

- 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・お申し込み：
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 (毎月第2・第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	くるんとあそびば 87-3260
月～日曜日 (毎月第2・第4火曜日 休場)	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(本町一丁目1-1)	妊婦、就学前の乳幼児と保護者	くるんと子育て支援センター 87-3261
第1・3・5週 月～金曜日 第2・4週 火～土曜日	10:00～16:00 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	認定特定非営利活動法人やまがた育児サークル ランド置賜事務所 87-0814
毎週火曜日 (祝日は 休み)	10:00～11:30 14:00～15:30 おひさまデー	おひさま保育園(花作町10-27-31)	妊婦、乳幼児(0・1・2才)と保護者	社会福祉法人あおぞら おひさま保育園 88-2362
8日(木)	チェリーキッズ	致芳児童センター	就学前の乳幼児と保護者	致芳児童センター 88-2443
28日(木)	西根っこ広場	西根児童センター		西根児童センター 88-2607
1日(木)	プラタナス広場	平野児童センター		平野児童センター 84-6855
14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
9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

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
9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。

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、蜂の数が多くなる時期です。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。口で吸ってはいけない。
- 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、身につけるものは黒色のものは避け、明るい色にする。
- ヘアスプレー、ヘアトニック、香水等の化粧品品の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) ☎090-8424-3428

《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。※既にマイクロチップを装着済の犬についても、市への登録申請が必要です。

●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》

長井市あら町4-61 五十嵐 幸治 ☎87-0380
長井市今泉1857 保科 圭志 ☎88-7350



登録
一生に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、たて40cm、よこ50cm、高さ30cm程度の段ボール箱に入らない大きさの場合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ら市役所に届け出を！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。

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 7:15～9:30 ※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 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。

◆総合健診日程

いつ	場所
3日(金)	市保健センター
4日(土)	
23日(木)	
24日(金)	
31日(金)	

※日程は上記のカレンダーを併せてご覧ください。
※上記日程から変更になる場合もありますので、ご了承ください。

※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8年(2026)

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 ※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 総合健診  ながい水まつり・最上川花火大会
2	3 小型家電回収 14日(金)まで レディース検診	4	5 レディース検診	6 人権相談 10:00~12:00	7	8
9	10	11 山の日 ごみ収集日 ※燃やせるごみ、生ごみのみ	12 司法書士相談 【要予約】 10:00~12:00	13	14	15
16	17 人間ドック	18 総合健診 社会保険労務士相談 【要予約】 10:00~12:00	19 総合健診 弁護士相談 【要予約】 10:00~16:00 食育の日(みんなで食卓を囲む日)	20	21 人間ドック	22
23	24 人間ドック	25 西根つこ広場 レディース検診	26 人間ドック	27	28 総合健診	29
30	31 納期限 市県民税・森林環境税(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) 遺囑管理料 保育料等(8月分) 行政書士相談 10:00~12:00					

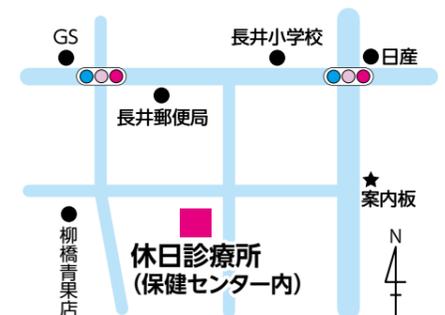
長井西置賜休日診療所
(保健センター内)

電話 .. 84-5799

今月の .. 2,9,16,23,30日(日)

診療日 11日(火)

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

- 【ごみの出し方にご注意を】
- ◎8月8日(土)は長井クリーンセンターへの自己搬入は受入れ可能です。
 - ◎8月11日(火)は祝日ですが、燃やせるごみ及び生ごみの収集を行います。
 - ◎清水町、平野の古紙・布類は8月19日(水)になります。ペットボトルと同一日になります。収集所内ではごみの種類ごと分けてください。
 - ◎伊佐沢のペットボトルは9月1日(火)になります。
 - ◎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)										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	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	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、野川、あけぼの町、萩、芳野、谷地の一部を含む)										回収区分
生ごみ	火・金曜日 11日(火)も回収	火・金曜日 11日(火)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 11日(火)も回収	火・金曜日 11日(火)も回収	月・木曜日	月・木曜日	月・木曜日	火・金曜日 11日(火)も回収	火・金曜日 11日(火)も回収	月・木曜日	月・木曜日	火・金曜日 11日(火)も回収	燃やせるごみ
燃やせないごみ	24日(月)	3日(月)	5日(水)	26日(水)	5日(水)	20日(木)	26日(水)	5日(水)	18日(火)	13日(木)	燃やせないごみ
ペットボトル	10日(月)	17日(月)	19日(水)	12日(水)	19日(水)	6日(木)	12日(水)	19日(水)	—	27日(木)	ペットボトル
容器包装プラスチック	3,17日(月)	10,24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)	4,25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)	19日(水)	10日(月)	10日(月)	19日(水)	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)	25日(火)	3日(月)	3日(月)	25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】7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	3日(月)~14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、このカレンダーの最後のページ「小型家電回収品目」をご覧ください。										小型家電

今月の予定

健康づくり運動教室

運動不足解消教室	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。	手軽に始められる運動として、ウォーキングを始めてみませんか。2本のポールを使って歩くノルディックウォーキング等を行います。上半身も使うことで全身運動となり、より多くのカロリーを消費することができます。
<p>■料金：200円（花スポ会員は無料）</p> <p>■日時・会場等は別途お知らせします。</p> <p>■お問い合わせ・お申し込み： 長井花のまちスポーツクラブ 87-0187</p> <p>※事前にお申し込みください。</p>	



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・第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	くるんと あそびば 87-3260
月～日曜日 (毎月第2・第4火曜日休館)	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(本町一丁目1-1)	妊婦、就学前の乳幼児と保護者	くるんと子育て支援センター 87-3261
第1・3・5週月～金曜日 第2・4週火～土曜日	10:00～16:00 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	認定特定非営利活動法人やまがた育児サークルランド置賜事務所 87-0814
毎週火曜日 (祝日は休み)	10:00～11:30 14:00～15:30 おひさまデー	おひさま保育園(花作町10-27-31)	妊婦、乳幼児(0・1・2才)と保護者	社会福祉法人あおぞら会 おひさま保育園 88-2362
25日(火)	10:00～11:30 西根っこ広場	西根児童センター	就学前の乳幼児と保護者	西根児童センター 88-2607

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
- 40歳以上65歳未満の方
- 65歳以上75歳未満の方

国民健康保険税	国民健康保険税	国民健康保険税
医療給付費分 後期高齢者支援金分 子ども・子育て支援納付金分	医療給付費分 後期高齢者支援金分 子ども・子育て支援納付金分 介護納付金分	医療給付費分 後期高齢者支援金分 子ども・子育て支援納付金分 (※介護保険料は別納)

※子ども・子育て支援金制度は、社会連帯の理念を基盤に、子どもや子育て世代を全世代・全経済が主体で支える新しい分かち合い・連帯の仕組みです。令和8年4月分の保険税から医療給付分等と合わせて徴収されます。

“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。
- 2 納期限から1年を過ぎると「特別療養費支給対象者」となります**
「特別療養費支給対象者」となった場合は、健康保険が適用されないため、いったん医療費の全額を医療機関等の窓口で支払わなければなりません。
後日、市へ申請することで、特別療養費（医療費の7割または8割の保険者負担相当分）が支給されますが、一時的に経済的負担が大きくなってしまいます。

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。

※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おすすめです！

口座振替をご利用になると、各納期の最終日（納期限日）に指定の口座から自動的に振替えて納付できます。

【申込方法】

預貯金通帳と印鑑（通帳の届出印）をお持ちになり、振替を希望する取扱金融機関の窓口でお手続きください。

※一部金融機関で、パソコンやスマートフォン等から口座振替の申し込みができる「Web 口座振替受付サービス」も利用可能です。

▶詳しくは、市ホームページをご覧ください。



- (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
- (マイナ保険証、特別療養費について) 市民課医療・年金係 82-8007 内線405・406

母子保健

不妊治療・不育症治療費助成

長井市では、不妊治療・不育症治療を受けた方に対して、治療費の助成を行っています。

※助成対象となる治療等の詳細は市ホームページをご覧ください。また、年齢や治療内容によって、申請内容や申請方法、提出期限等が異なります。申請を希望される方は、事前に下記までお問い合わせください。

お問い合わせ：健康スポーツ課 82-8009

種類	生殖補助医療費助成	特定不妊治療費助成	不育症治療費助成
対象者等	43歳未満 ※県の助成を受けた方	43歳以上 46歳未満	妊娠しても流産・死産を繰り返す「不育症」の治療等に取り組んでいるご夫婦
助成額	1回の治療につき上限30万円		1夫婦あたり 年度内上限30万円
助成回数	1回の出産につき 6回まで	1回の出産につき 3回まで	※検査のみで終了した場合、 1年度につき上限5万円

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 7:15～9:30 ※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。

◆総合健診日程

いつ	場所
1日(土)	市保健センター
18日(火)	
19日(水)	
28日(金)	

※日程は上記のカレンダーを併せてご覧ください。
※上記日程から変更になる場合もありますので、ご了承ください。

※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

※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。

令和8年(2026)

9月

日	月	火	水	木	金	土
		1 レディース検診	2 人間ドック	3 人権相談 10:00~12:00	4	5
6	7 レディース検診	8 西根つこ広場 社会保険労務士相談 【要予約】 10:00~12:00	9 チェリーキッズ プラタナス広場 総合健診 司法書士相談 【要予約】 10:00~12:00	10 フリーデー 総合健診 行政相談 10:00~12:00	11 総合健診	12
13	14 子育てサロン 人間ドック	15	16 総合健診 レディース検診 弁護士相談 【要予約】 10:00~16:00	17 総合健診	18 総合健診	19 食育の日(みんなで食卓を囲む日)
20	21 ごみ収集日 ※生ごみ休み 敬老の日	22 国民の休日	23 秋分の日	24	25	26
27	28 レディース検診	29 行政書士相談 10:00~12:00	30 総合健診	納期限 固定資産税・都市計画税(3期) 国民健康保険税(4期) 介護保険料(4期) 後期高齢者医療保険料(3期) 保育料等(9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るようお願いします。

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・呼吸器感染症予防週間

長井西置賜休日診療所
(保健センター内)

電話 .. 84-5799
 今月の .. 6,13,20,27日(日)
 診療日 21日(月),22日(火),23日(水)
 受付時間 .. 8時30分~11時30分
 13時00分~16時30分

市税などは納期限までに納めましょう

今月末の市税等の納期限は、30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

回収区分	中央地区 (生ごみ分別回収実施区域)										回収区分
	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	致芳地区	西根地区	平野地区	伊佐沢地区	豊田地区	
生ごみ	火・金曜日 22日(火)は休み	火・金曜日 22日(火)は休み	月・木曜日 21日(月)は休み	月・木曜日 21日(月)は休み	月・木曜日 21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 22日(火)は休み	火・金曜日 22日(火)は休み	月・木曜日 21日(月)も回収	月・木曜日 21日(月)も回収	月・木曜日 21日(月)も回収	火・金曜日 22日(火)は休み	火・金曜日 22日(火)は休み	月・木曜日 21日(月)も回収	月・木曜日 21日(月)も回収	火・金曜日 22日(火)は休み	燃やせるごみ
燃やせないごみ	28日(月)	7日(月)	2日(水)	30日(水)	2日(水)	17日(木)	30日(水)	2日(水)	15日(火)	10日(木)	燃やせないごみ
ペットボトル	14日(月)	21日(月)	16日(水)	9日(水)	16日(水)	3日(木)	9日(水)	16日(水)	1日(火)	24日(木)	ペットボトル
容器包装プラスチック	7,21日(月)	14,28日(月)	9,30日(水)	2,16日(水)	9,30日(水)	10,24日(木)	2,16日(水)	9,30日(水)	8,29日(火)	3,17日(木)	容器包装プラスチック
古紙・布類	24日(木)	17日(木)	11日(金)	11日(金)	29日(火)	14日(月)	14日(月)	29日(火)	9日(水)	9日(水)	古紙・布類
空き缶	3日(木)	10日(木)	4日(金)	4日(金)	15日(火)	7日(月)	7日(月)	15日(火)	30日(水)	30日(水)	空き缶
空き瓶	17日(木)	24日(木)	25日(金)	25日(金)	1日(火)	28日(月)	28日(月)	1日(火)	2日(水)	2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】8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】

- ◎9月21日(月)は祝日ですが、ごみの収集を行います。但し、生ごみの収集は行いません。
- ◎9月22日(火)、23日(水)はごみの収集を行いません。
- ◎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

お問い合わせ：健康スポーツ課 82-8009
乳幼児健診、パパママ教室、祖父母教室、離乳食もぐもぐ教室、産後すまいる教室、子育て支援相談、ことばの相談などの詳しい日程・概要は、市報・ホームページ・母子モをご覧ください。

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！

健康づくり運動教室

運動不足解消教室	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。	手軽に始められる運動として、ウォーキングを始めてみませんか。2本のポールを使って歩くノルディックウォーキング等を行います。上半身も使うことで全身運動となり、より多くのカロリーを消費することができます。
<ul style="list-style-type: none"> ■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・お申し込み：長井花のまちスポーツクラブ 87-0187 	

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・第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	くるんとあそびば 87-3260
月～日曜日 (毎月第2・第4火曜日 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(本町一丁目1-1)	妊婦、就学前の乳幼児と保護者	くるんと子育て支援センター 87-3261
第1・3・5週 月～金曜日 第2・4週 火～土曜日	10:00～ 16:00 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	認定特定非営利活動法人やまがた育児サークルランド置賜事務所 87-0814
毎週火曜日 (祝日は 休み)	10:00～ 11:30 14:00～ 15:30 おひさまデー	おひさま保育園(花作町10-27-31)	妊婦、乳幼児(0・1・2才)と保護者	社会福祉法人あおぞら会 おひさま保育園 88-2362
9日(水)	チェリーキッズ	致芳児童センター	就学前の乳幼児と保護者	致芳児童センター 88-2443
8日(火)	西根っこ広場	西根児童センター		西根児童センター 88-2607
9日(水)	プラタナス広場	平野児童センター		平野児童センター 84-6855
14日(月)	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
10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

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 7:15～9:30 ※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 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。

◆総合健診日程

いつ	場所
9日(水)	豊田コミュニティセンター
10日(木)	
11日(金)	
16日(水)	西根コミュニティセンター
17日(木)	
18日(金)	
30日(水)	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。
※上記日程から変更になる場合もありますので、ご了承ください。

※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、ひとつとではない。

9月24日～30日は結核・呼吸器感染症予防週間です

「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。

り 家族や仲間の変化に気づいて声をかける	は 判断・批判せずに聞く	あ 安心を与える・ねぎらう	さ サポートを得るようにする	る 自分をねぎらうよう後押しする
--------------------------------	------------------------	-------------------------	--------------------------	----------------------------

心の健康相談ダイヤル
023-631-7060

こころの健康相談 LINE相談



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

長井市のがん検診のご紹介

胃がん検診 40歳以上	●胃エックス線検査 バリウム(造影剤)と発泡剤(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 肺全体をエックス線で撮影する検査です。 ●喀痰細胞診(BI指数600以上の方に実施) 痰にがん細胞が混ざっていないか調べます。 ※(BI指数)=(1日の喫煙本数)×(喫煙年数)	乳がん検診 35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。 ●超音波検査 ※35～39歳限定 乳房に超音波をあてて調べます。
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8年(2026)

10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	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

10月は食品ロス削減月間
 10月30日は「食品ロス削減の日」
 日本特有の「もったいない」文化の心を大切に、小売店の「手前取り」や外食の「食べきり」など食品ロス削減に取り組んでみましょう。

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)
 受付時間 8時30分~11時30分
 13時00分~16時30分

市税などは納期限までに納めましょう
 今月末の市税等の納期限は、11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

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JA愛菜館の北 (川向幸町、野川、あけぼの町、萩、芳野、谷地の一部を含む)	清水町地区						
生ごみ	火・金曜日	火・金曜日	月・木曜日 12日(月)は休み	月・木曜日 12日(月)は休み	月・木曜日 12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 12日(月)は休み	月・木曜日 12日(月)は休み	月・木曜日 12日(月)は休み	火・金曜日	火・金曜日	月・木曜日 12日(月)は休み	月・木曜日 12日(月)は休み	火・金曜日	燃やせるごみ
燃やせないごみ	26日(月)	5日(月)	7日(水)	28日(水)	7日(水)	15日(木)	28日(水)	7日(水)	20日(火)	8日(木)	燃やせないごみ
ペットボトル	12日(月)	19日(月)	21日(水)	14日(水)	21日(水)	1,29日(木)	14日(水)	21日(水)	6日(火)	22日(木)	ペットボトル
容器包装プラスチック	5,19日(月)	12,26日(月)	14,28日(水)	7,21日(水)	14,28日(水)	8,22日(木)	7,21日(水)	14,28日(水)	13,27日(火)	1,15,29日(木)	容器包装プラスチック
古紙・布類	22日(木)	15日(木)	9日(金)	9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	1日(木)	8日(木)	2日(金)	2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	15日(木)	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	2日(金) 【受付】9月24日(木)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】
 ◎10月12日(月)は祝日ですがごみの収集を行います。但し、燃やせるごみ及び生ごみは行いません。
 ◎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 お問い合わせ：健康スポーツ課 82-8009
乳幼児健診、パパママ教室、祖父母教室、離乳食もぐもぐ教室、産後すまいる教室、子育て支援相談、ことばの相談などの詳しい日程・概要は、市報・ホームページ・母子モをご覧ください。

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！

健康づくり運動教室

運動不足解消教室	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。	手軽に始められる運動として、ウォーキングを始めてみませんか。2本のポールを使って歩くノルディックウォーキング等を行います。上半身も使うことで全身運動となり、より多くのカロリーを消費することができます。

- 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・お申し込み：
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 (毎月第2・第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	くるんとあそびば 87-3260
月～日曜日 (毎月第2・第4火曜日 休場)	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(本町一丁目1-1)	妊婦、就学前の乳幼児と保護者	くるんと子育て支援センター 87-3261
第1・3・5週月～金曜日 第2・4週火～土曜日	10:00～ 16:00 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	認定特定非営利活動法人やまがた育児サークルランド置賜事務所 87-0814
毎週火曜日 (祝日は休み)	10:00～ 11:30 14:00～ 15:30 おひさまデー	おひさま保育園(花作町10-27-31)	妊婦、乳幼児(0・1・2才)と保護者	社会福祉法人あおぞら会 おひさま保育園 88-2362
7日(水)	チェリーキッズ	致芳児童センター	就学前の乳幼児と保護者	致芳児童センター 88-2443
13日(火)	西根っこ広場	西根児童センター		西根児童センター 88-2607
14日(水)	プラタナス広場	平野児童センター		平野児童センター 84-6855
13日(火)	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
15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

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
6日(火)	13:30～16:00 カワイ化工	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。

福祉あんしん課 地域包括支援センター からののお知らせ

お問い合わせ先 82-8012 82-8013



もしかしたら？

と思ったら、迷わずご相談ください

しない・させない・高齢者虐待



あざがある人がいるんだけど…

汚れた服を着ている人がいるんだけど…

お金が自由に使えないって言うているんだけど…

近所から怒鳴り声が聞こえる…

暴力だけではありません

このようなことが「高齢者虐待」にあたります

身体的虐待

経済的虐待

性的虐待

心理的虐待

ネグレクト(放任・放棄)

相談者の秘密は守られますので、安心してご相談ください。

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 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 7:15～9:30 ※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 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。

◆総合健診日程

いつ	場所
7日(水)	致芳コミュニティセンター
8日(木)	
9日(金)	
16日(金)	市保健センター
17日(土)	

※日程は上記のカレンダーを併せてご覧ください。
※上記日程から変更になる場合もありますので、ご了承ください。

※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(公立置賜長井病院内)
☎82-8010 月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時
- II 訪問看護ステーション ライズおきたま(中道一丁目2-28)
☎88-5877 月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時
- III 訪問看護ステーション 和来おいたま(緑町6番11-1号)
☎87-3680 月曜日～金曜日 午前9時～午後6時



令和8年(2026)

11月

日	月	火	水	木	金	土
1	2 納期限 市県民税・森林環境税(3期) 国民健康保険税(5期) 介護保険料(5期) 後期高齢者医療保険料(4期) 保育料等(10月分)	3 文化の日 献血	4	5 人間ドック 人権相談 10:00~12:00	6 総合健診	7
8	9 子育てサロン	10 西根つこ広場 レディース検診 社会保険労務士相談 【要予約】 10:00~12:00	11 プラタナス広場 司法書士相談 【要予約】 10:00~12:00	12 行政相談 10:00~12:00	13	14 東北高校駅伝競走大会
15	16 人間ドック	17	18 弁護士相談 【要予約】 10:00~16:00	19 食育の日(みんなで食卓を囲む日)	20 レディース検診 献血	21
22	23 勤労感謝の日	24 人間ドック 和食の日 行政書士相談 10:00~12:00	25	26 総合健診	27	28
29	30 納期限 固定資産税・都市計画税(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)	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				

11月8日はいい歯の日
11月8日~14日はいい歯の週間

11月は和ごはん月間

11月24日は
「いい日本食」「和食の日」

日本の伝統的な食材の頭文字を組み合わせた合言葉「まごわやさしい」を取り入れた和食料理に挑戦して健康的な食生活を送りましょう。

- ま 豆類
- ご ごま、種実類
- わ わかめ、海藻類
- や 野菜類
- さ 魚介類
- し しいたけ、キノコ類
- い いも類

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 .. 1,8,15,22,29日(日)
診療日 3日(火),23日(月)
受付時間 .. 8時30分~11時30分
13時00分~16時30分

市税などは納期限までに納めましょう
今月末の市税等の納期限は、30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

回収区分	中央地区 (生ごみ分別回収実施区域)										回収区分
	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	致芳地区	西根地区	平野地区	伊佐沢地区	豊田地区	
生ごみ	火・金曜日 3日(火)は休み	火・金曜日 3日(火)は休み	月・木曜日 23日(月)は休み	月・木曜日 23日(月)は休み	月・木曜日 23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 3日(火)は休み	火・金曜日 3日(火)は休み	月・木曜日 23日(月)は休み	月・木曜日 23日(月)は休み	月・木曜日 23日(月)は休み	火・金曜日 3日(火)は休み	火・金曜日 3日(火)は休み	月・木曜日 23日(月)は休み	月・木曜日 23日(月)は休み	火・金曜日 3日(火)は休み	燃やせるごみ
燃やせないごみ	30日(月)	2日(月)	4日(水)	25日(水)	4日(水)	12日(木)	25日(水)	4日(水)	24日(火)	5日(木)	燃やせないごみ
ペットボトル	9日(月)	16日(月)	18日(水)	11日(水)	18日(水)	26日(木)	11日(水)	18日(水)	10日(火)	19日(木)	ペットボトル
容器包装プラスチック	2,16日(月)	9,30日(月)	11,25日(水)	4,18日(水)	11,25日(水)	5,19日(木)	4,18日(水)	11,25日(水)	17日(火)	12,26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)	—	16日(月)	16日(月)	—	18日(水)	18日(水)	古紙・布類
空き缶	5日(木)	12日(木)	6日(金)	6日(金)	24日(火)	2日(月)	2日(月)	24日(火)	25日(水)	25日(水)	空き缶
空き瓶	19日(木)	26日(木)	27日(金)	27日(金)	10日(火)	30日(月)	30日(月)	10日(火)	11日(水)	11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	6日(金) 【受付】10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】

- ◎11月3日(火)及び23日(月)はごみの収集を行いません。
- ◎清水町、平野の古紙・布類は12月1日(火)になります。
- ◎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

健康づくり運動教室

運動不足解消教室	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。	手軽に始められる運動として、ウォーキングを始めてみませんか。2本のポールを使って歩くノルディックウォーキング等を行います。上半身も使うことで全身運動となり、より多くのカロリーを消費することができます。
	
■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・お申し込み：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

ご協力よろしくお祈いします。

い	つ	場	所	問い合わせ等
3日(火・祝)	8:30~11:30 13:00~15:00	特別養護老人ホーム 慈光園		健康スポーツ課 82-8009
20日(金)	9:00~11:00 13:00~16:00	長井警察署 長井市役所		

※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。

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・第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	くるんとあそびば 87-3260
月~日曜日 (毎月第2・第4火曜日 休場)	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(本町一丁目1-1)	妊婦、就学前の乳幼児と保護者	くるんと子育て支援センター 87-3261
第1・3・5週 月~金曜日 第2・4週 土~火曜日	10:00~ 16:00	子育てでつながる家いろいろ	子育てでつながる家いろいろ(十日町一丁目6-49-2)	妊婦、就学前の乳幼児と保護者	認定特定非営利活動法人やまがた育児サークルランド置賜事務所 87-0814
毎週火曜日 (祝日は 休み)	10:00~ 11:30 14:00~ 15:30	おひさまデー	おひさま保育園(花作町10-27-31)	妊婦、乳幼児(0・1・2才)と保護者	社会福祉法人あおぞら会 おひさま保育園 88-2362
10日(火)		西根っこ広場	西根児童センター	就学前の乳幼児と保護者	西根児童センター 88-2607
11日(水)	10:00~ 11:30	プラタナス広場	平野児童センター		平野児童センター 84-6855
9日(月)		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

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

在宅(有料老人ホーム・軽費老人ホームを含む)で寝たきりや車いすを使用している方で、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。

●おむつ支給事業

在宅(有料老人ホーム・軽費老人ホームを含む)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、排泄に関する介護認定要件と所得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ください。

●見守りお伺いコール事業

65歳以上のひとり暮らしの人や高齢者のみの世帯を対象に、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。

母子保健

子どもの成長には、「ふれあいあそび」がとても大切です。

触れ合って、一緒に楽しむ。たったそれだけで、子どもは安心し、心が満たされていきます。

大切なのは、「一緒にいると楽しい!」と、子どもが感じられること。そして、大人も心の底から楽しむこと。笑って遊んで楽しんで、豊かなこころを育ていきましょう。

「飛行機ブーン」

大人が仰向けに寝て足を曲げ、すねの部分に子どもをうつ伏せに乗せます。脇をしっかり両手で支えましょう。「ブーン」等と言いながら、足を上下左右にゆっくり動かしたり、傾かせたりして、一緒に楽しみましょう。

豊かなこころを育て ふれあいあそび



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 7:15~9:30 ※個人ごと指定
	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
	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 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。

◆総合健診日程

い	つ	場	所
6日(金)		市保健センター	
26日(木)			

※日程は上記のカレンダーを併せてご覧ください。

※上記日程から変更になる場合もありますので、ご了承ください。

※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
地域包括支援センター
地域包括支援センター支所
電話番号
82-8012
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。

●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(昼食)を宅配し、安否の確認をします。

※利用者負担あり

※原則週2回までの利用

●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

●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

●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

●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8年(2026)

12月

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・・・6,13,20,27日(日)
診療日 31日(木)
受付時間・・・8時30分～11時30分
13時00分～16時30分

市税などは納期限までに
納めましょう

今月末の市税等の納期限は、28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

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 人間ドック	4 人間ドック	5 人権なんでも相談 10:00～15:00
6	7 小型家電回収 18日(金)まで	8 西根っこ広場 社会保険労務士相談【要予約】 10:00～12:00	9 人間ドック 司法書士相談【要予約】 10:00～12:00	10 レディース検診 行政相談 10:00～12:00	11	12
13	14	15 レディース検診	16 弁護士相談【要予約】 10:00～16:00	17	18	19 食育の日(みんなで食卓を囲む日)
20	21	22 行政書士相談 10:00～12:00	23	24	25	26
27	28 納期限 市県民税・森林環境税(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 生ごみ収集日 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	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JA愛菜館の北 (川向幸町、野川、あけぼの町、 萩、芳野、谷地の一部を含む)	清水町地区							回収区分
生ごみ	火・金曜日 29日(火)も回収	火・金曜日 29日(火)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(火)も回収	火・金曜日 29日(火)も回収	月・木曜日	月・木曜日	月・木曜日	火・金曜日 29日(火)も回収	火・金曜日 29日(火)も回収	月・木曜日	月・木曜日	火・金曜日 29日(火)も回収	燃やせるごみ	
燃やせないごみ	28日(月)	7日(月)	2日(水)	23日(水)	2日(水)	10日(木)	23日(水)	2日(水)	22日(火)	3日(木)	燃やせないごみ	
ペットボトル	14日(月)	21日(月)	16日(水)	9日(水)	16日(水)	24日(木)	9日(水)	16日(水)	8日(火)	17日(木)	ペットボトル	
容器包装プラスチック	7,21日(月)	14,28日(月)	9,23日(水)	2,16日(水)	9,23日(水)	3,17日(木)	2,16日(水)	9,23日(水)	1,15,29日(火)	10,24日(木)	容器包装プラスチック	
古紙・布類	24日(木)	17日(木)	11日(金)	11日(金)	1日(火)	14日(月)	14日(月)	1日(火)	16日(水)	16日(水)	古紙・布類	
空き缶	3日(木)	10日(木)	4日(金)	4日(金)	22日(火)	7日(月)	7日(月)	22日(火)	23日(水)	23日(水)	空き缶	
空き瓶	17日(木)	24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											
大型ごみ	4日(金) 【受付】11月25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】市役所市民課市民生活室(7番窓口) ※品目については、このカレンダーの最後のページ「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(火)はごみの収集を行います。
また、長井クリーンセンターへの自己搬入は受入れ可能です。
- ◎年末年始の12月30日(水)から1月3日(日)までは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。
- ◎スムーズなごみ搬入、回収のため、ごみ収集所前の排雪にご協力ください。

今月の予定

母子保健

お問い合わせ：健康スポーツ課 82-8009

乳幼児健診、パパママ教室、祖父母教室、離乳食もぐもぐ教室、産後すまいる教室、子育て支援相談、ことばの相談などの詳しい日程・概要は、市報・ホームページ・母子モをご覧ください。



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！

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・第4火曜日 休館)	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	くるんと あそびば 87-3260
月～日曜日 (毎月第2・第4火曜日 休館)	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(本町一丁目1-1)	妊婦、就学前の乳幼児と保護者	くるんと子育て支援センター 87-3261
第1・3・5週月～金曜日 第2・4週火～土曜日	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	認定特定非営利活動法人やまがた育児サークルランド置賜事務所 87-0814
毎週火曜日 (祝日は休み)	おひさまデー	おひさま保育園(花作町10-27-31)	妊婦、乳幼児(0・1・2才)と保護者	社会福祉法人あおぞら会 おひさま保育園 88-2362
8日(火)	西根っこ広場	西根児童センター	就学前の乳幼児と保護者	西根児童センター 88-2607

健康づくり運動教室

運動不足解消教室	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。	手軽に始められる運動として、ウォーキングを始めてみませんか。2本のポールを使って歩くノルディックウォーキング等を行います。上半身も使うことで全身運動となり、より多くのカロリーを消費することができます。
■料金：200円 (花スポ会員は無料) ■お問い合わせ・お申し込み：長井花のまちスポーツクラブ 87-0187	■日時・会場等は別途お知らせします。 ※事前にお申し込みください。



成人健診

健診種別	内容	場所・受付時間等
集団健診 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
集団健診 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 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。

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
125未満/75未満
(健診や診察室では
130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。
1～2週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

石けんで十分泡たてて

やってみよう！
正しい手洗い



⑧清潔なタオルかペーパータオルでふき取る

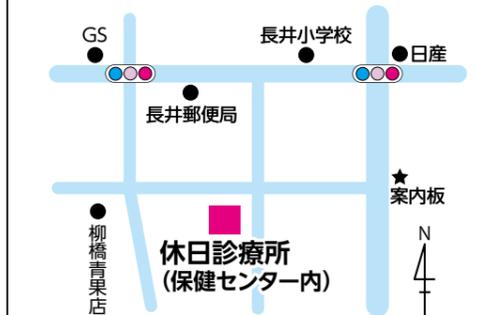
令和9年(2027)

1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 元日	2
3	4	5	6	7 人権相談 10:00~12:00	8	9
10	11 成人の日 ごみ収集日 ※生ごみ休み	12 西根つこ広場 社会保険労務士相談 【要予約】 10:00~12:00	13 司法書士相談 【要予約】 10:00~12:00	14 行政相談 10:00~12:00	15	16
17	18	19 食育の日(みんなで食卓を囲む日)	20 弁護士相談 【要予約】 10:00~16:00	21	22	23
24	25	26	27 行政書士相談 10:00~12:00	28	29	30
31 冬まつり交流会						

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 1日(金),2日(土),11日(月)
 受付時間 .. 8時30分~11時30分
 13時00分~16時30分



市税などは納期限までに納めましょう

今月末の市税等の納期限は、2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】

- ◎年末年始の12月30日(水)から1月3日(日)まではごみの収集は行いません。
- ◎1月11日(月)は祝日ですが、ごみの収集を行います。但し、生ごみの収集は行いません。
- ◎清水町、平野の1月26日(火)は古紙・布類と空き缶が同一日になります。収集所内ではごみの種類ごとに分けてください。
- ◎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。
- ◎スムーズなごみ搬入、回収のため、ごみ収集所前の排雪にご協力ください。

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
	線路东・南地区	線路东・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	線路东・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)	線路东・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JA愛菜館の北 (川向幸町、野川、あけぼの町、萩、芳野、谷地の一部を含む)	清水町地区						回収区分
生ごみ	火・金曜日	火・金曜日	月・木曜日 11日(月)は休み	月・木曜日 11日(月)は休み	月・木曜日 11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 11日(月)も回収	月・木曜日 11日(月)も回収	月・木曜日 11日(月)も回収	火・金曜日	火・金曜日	月・木曜日 11日(月)も回収	月・木曜日 11日(月)も回収	火・金曜日	燃やせるごみ
燃やせないごみ	25日(月)	4日(月)	6日(水)	27日(水)	6日(水)	14日(木)	27日(水)	6日(水)	19日(火)	7日(木)	燃やせないごみ
ペットボトル	11日(月)	18日(月)	20日(水)	13日(水)	20日(水)	28日(木)	13日(水)	20日(水)	5日(火)	21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)	13,27日(水)	6,20日(水)	13,27日(水)	7,21日(木)	6,20日(水)	13,27日(水)	12,26日(火)	14,28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)	5,26日(火)	18日(月)	18日(月)	5,26日(火)	20日(水)	20日(水)	古紙・布類
空き缶	7日(木)	14日(木)	8日(金)	8日(金)	26日(火)	4日(月)	4日(月)	26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)	12日(火)	25日(月)	25日(月)	12日(火)	13日(水)	13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】12月23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

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・第4 火曜日休館)	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	くるんと あそびば 87-3260
月～日曜日 (毎月第2・第4 火曜日休館)	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 (本町一丁目1-1)	妊婦、就学前 の乳幼児と 保護者	くるんと子育て 支援センター 87-3261
第1・3・5週 月～金曜日 第2・4週 火～土曜日	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	認定特定非営利活動法人 やまがた育児サークル ランド置賜事務所 87-0814
毎週火曜日 (祝日は 休み)	おひさま デー	おひさま保育園 (花作町10-27-31)	妊婦、乳幼児 (0・1・2才) と保護者	社会福祉法人あおぞら会 おひさま保育園 88-2362
31日(日)	冬まつり 交流会	中央コミュニティ センター (屋城町6-53)	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 84-5869
12日(火)	西根っこ 広場	西根児童センター	就学前の 乳幼児と 保護者	西根児童センター 88-2607

健康づくり運動教室

運動不足解消教室	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。	手軽に始められる運動として、ウォーキングを始めてみませんか。2本のポールを使って歩くノルディックウォーキング等を行います。上半身も使うことで全身運動となり、より多くのカロリーを消費することができます。
<p>■料金：200円（花スポ会員は無料）</p> <p>■日時・会場等は別途お知らせします。</p> <p>■お問い合わせ・お申し込み：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。</p>	

母子保健

5歳児健康診査を実施しています

5歳頃は基本的な生活習慣が確立し、社会性を身につける重要な時期です。5歳児健診では、身体の発達だけでなく、こころや社会性の発達に重点を置いて確認しています。



- ◆対象：年中のお子さん（4歳6か月～5歳6か月）
- ◆内容：問診（成長・発達・生活リズム等の確認）、集団遊び、身体計測、小児科医師の診察、個別相談（保健師・心理・栄養・就学）
- ◆日時や持ち物等は市ホームページまたは健診日の3～4週間前に個別に案内を送付しますので、そちらをご覧ください。

お問い合わせ：健康スポーツ課 82-8009

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介護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
栄町1番1号

TEL 82-8012

在宅介護支援センター
慈光園
小出3453番地

TEL 84-7620

地域包括支援センター支所
(公立置賜長井病院内) 屋城町2番1号

TEL 82-8013

リバーヒル長井
在宅介護支援センター 寺泉3525番地1

TEL 88-1011

「認知症になっても住み慣れた地域で暮らせるまち」のために

認知症は誰もがなりうる病気です。早期発見・早期治療を心がけ、認知症を正しく理解することで、その人らしい生活を送ることができます。長井市における認知症の方への取り組みを紹介します。

●認知症初期集中支援事業

認知症または認知症の疑いのある方とそのご家族に、医療と介護の専門職が概ね6か月間継続して訪問し、必要に応じて専門医への受診や、適切な医療・福祉サービスについての助言などを行います。また、認知症でよくみられる症状への対応方法などのアドバイスを行います。



●おでかけ見守り事前登録

行方不明になる恐れがある方について、事前に長井市に登録していただきます。その情報を山形県警察と共有し、高齢者の早期発見・早期保護に役立てます。



●おでかけ見守りシール

(どこシル伝言板®)

おでかけ見守り事前登録をされた希望の方にQRコードのついたシールを配布します。登録者が行方不明になった際、衣類等に貼ったQRコードが読み取られると家族等へ瞬時に発見通知メールが届き、早期の保護につながります。



令和9年(2027)

2月

日	月	火	水	木	金	土
	1 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)	2	3	4 人権相談 10:00~12:00	5	6 ながい雪灯り回廊まつり
7	8	9 西根つこ広場 社会保険労務士相談 【要予約】 10:00~12:00	10 司法書士相談 【要予約】 10:00~12:00	11 建国記念の日	12 献血	13
14	15	16 行政書士相談 10:00~12:00	17 弁護士相談 【要予約】 10:00~16:00	18	19 食育の日(みんなで食卓を囲む日)	20
21	22	23 天皇誕生日	24	25	26	27
28	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。					

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

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 11日(木),23日(火)
受付時間・・・8時30分~11時30分
13時00分~16時30分

市税などは納期限までに納めましょう
今月末の市税等の納期限は、3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】
- ◎2月11日(木)及び23日(火)はごみの収集を行いません。
 - ◎2月15日(月)から19日(金)は長井クリーンセンター工事のため燃やせないごみの収集を行いません。但し、長井クリーンセンターへの自己搬入は受入れ可能です。
 - ◎線路東北の空き缶は2月11日(木)になります。
 - ◎致芳の燃やせないゴミは2月12日(金)になります。燃やせるごみと同日になります。収集所内ではごみの種類ごと分けてください。
 - ◎致芳のペットボトルは3月4日(木)になります。
 - ◎清水町、平野の古紙・布類は3月2日(火)になります。
 - ◎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。
 - ◎スムーズなごみ搬入、回収のため、ごみ収集所前の排雪にご協力ください。

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	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						
生ごみ	火・金曜日 23日(火)は休み	火・金曜日 23日(火)は休み	月・木曜日 11日(木)は休み	月・木曜日 11日(木)は休み	月・木曜日 11日(木)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 23日(火)は休み	火・金曜日 23日(火)は休み	月・木曜日 11日(木)は休み	月・木曜日 11日(木)は休み	月・木曜日 11日(木)は休み	火・金曜日 23日(火)は休み	火・金曜日 23日(火)は休み	月・木曜日 11日(木)は休み	月・木曜日 11日(木)は休み	火・金曜日 23日(火)は休み	燃やせるごみ
燃やせないごみ	22日(月)	1日(月)	3日(水)	24日(水)	3日(水)	12日(金)	24日(水)	3日(水)	9日(火)	4日(木)	燃やせないごみ
ペットボトル	8日(月)	15日(月)	17日(水)	10日(水)	17日(水)	—	10日(水)	17日(水)	2日(火)	25日(木)	ペットボトル
容器包装プラスチック	1,15日(月)	8,22日(月)	10,24日(水)	3,17日(水)	10,24日(水)	4,25日(木)	3,17日(水)	10,24日(水)	16日(火)	18日(木)	容器包装プラスチック
古紙・布類	25日(木)	18日(木)	12日(金)	12日(金)	—	15日(月)	15日(月)	—	10日(水)	10日(水)	古紙・布類
空き缶	4日(木)	11日(木)	5日(金)	5日(金)	16日(火)	1日(月)	1日(月)	16日(火)	24日(水)	24日(水)	空き缶
空き瓶	18日(木)	25日(木)	19日(金)	19日(金)	2日(火)	22日(月)	22日(月)	2日(火)	3日(水)	3日(水)	空き瓶
有害ごみ	燃やせるごみと同じ日										
大型ごみ	5日(金) 【受付】1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。					大型ごみ

今月の予定

母子保健

お問い合わせ：健康スポーツ課 82-8009

乳幼児健診、パパママ教室、祖父母教室、離乳食もぐもぐ教室、産後すまいる教室、子育て支援相談、ことばの相談などの詳しい日程・概要は、市報・ホームページ・母子モをご覧ください。



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！

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・第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	くるんとあそびば 87-3260
月～日曜日 (毎月第2・第4 火曜日休場)	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 (本町一丁目1-1)	妊婦、就学前 の乳幼児と 保護者	くるんと子育て 支援センター 87-3261
第1・3・5週 月～金曜日 第2・4週 火～土曜日	10:00～16:00 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	認定特定非営利活動法人 やまがた育児サークル ランド置賜事務所 87-0814
毎週火曜日 (祝日は 休み)	10:00～11:30 14:00～15:30 おひさま デー	おひさま保育園 (花作町10-27-31)	妊婦、乳幼児 (0・1・2才) と保護者	社会福祉法人あおぞら会 おひさま保育園 88-2362
9日(火)	10:00～11:30 西根っこ 広場	西根児童センター	就学前の 乳幼児と 保護者	西根児童センター 88-2607

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。	手軽に始められる運動として、ウォーキングを始めませんか。2本のポールを使って歩くノルディックウォーキング等を行います。上半身も使うことで全身運動となり、より多くのカロリーを消費することができます。
<p>■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・お申し込み：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。</p>	

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
12日(金)	9:30～11:30 13:30～15:30	長井中央青果株式会社 那須建設株式会社
		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。

市民課 医療・年金係からのお知らせ

医療機関・薬局の受付では、
マイナ保険証か資格確認書を
ご提示ください
(令和7年12月時点)
※従来の健康保険証の有効期限は終了しました

とってもカンタン！
ぜひ **マイナンバーカード**
をご利用ください

1 受付

マイナンバーカードを
カードリーダーに
置いてください。

マイナンバーカード

2 本人確認

顔認証または
4桁の暗証番号を入力してください。

顔認証

暗証番号

or

3 同意の確認

診察室等での診療・服薬・健診情報の
利用について確認してください。

過去の情報を
利用いたします

過去の予約以外の診療・お薬情報
を診療時に提供することに同意
しますか。
この情報はあなたの診療や健康管
理のために使われます。

同意しない
同意する

(40歳以上対象)
過去の情報を
利用いたします

過去の健康情報を当院に提供す
ることに同意しますか。
この情報はあなたの診療や健康管
理のために使われます。

同意しない・40歳未満
同意する

4 受付完了

お呼びするまでお待ちください。

カードを忘れずに！

出典：厚生労働省ホームページ (<https://www.mhlw.go.jp/index.html>)
マイナ保険証の使い方_全施設_A4(厚生労働省)
(https://www.mhlw.go.jp/stf/index_16745.html) を加工して作成



こちらのQRコードからマイナポータルへ
アクセスできます

制度に関する問い合わせ

マイナンバー総合フリーダイヤル：0120-95-0178

マイナンバーカードを健康保険証として利用する(マイナ保険証)ための登録がまだの方は、以下2つの準備をお願いします。

STEP1. マイナンバーカードを申請

■申請方法は選択可能です

- オンライン申請
(パソコン・スマートフォンから)
- 郵便による申請
- まちなかの
証明写真機からの申請

STEP2. マイナンバーカードを健康保険証として登録

■利用登録の方法

- 医療機関・薬局の受付
(カードリーダー)で行う
- 「マイナポータル」から行う
- セブン銀行ATMから行う

マイナンバーカードを使うメリット

- より良い医療を受けることができる**
過去のお薬情報や健康診断の結果を見られるようになるため、身体の状態や他の病気を推測して治療に役立てることができます。また、お薬の飲み合わせや分量を調整してもらうこともできます。事故や災害時にも、お薬情報が共有されて安心です。
- 手続きなしで高額医療の限度額を超える支払を免除**
限度額適用認定証等がなくても、高額療養費制度における限度額を超える支払が免除されます。

大切なお知らせ

- マイナンバーカードの健康保険証利用登録をしていない方には、「資格確認書」を申請によらずお届けします。
- マイナ保険証を持っていても、マイナンバーカードでの受診等が困難な方(ご高齢の方、障害のある方等)は、申請いただくことで、資格確認書を交付します。(更新時の申請は不要)
- マイナ保険証をお使いの場合は、マイナンバーカードの券面にある電子証明書の有効期限をご確認の上、期限切れにご注意下さい。
※券面に記載がない場合は、発行から5回目の誕生日までです。マイナポータルでも確認できます。

0120-95-0178

5層を連続のつえ、音声ガイダンスにしたがってお進みください。
受付時間 休日も年中無休
平日:9時30分～20時00分
土日祝:9時30分～17時30分

マイナンバーカードの健康保険証利用についてもっと知りたい方はこちら

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

マイナンバーカードの健康保険証利用について、詳しくは「厚生労働省マイナ保険証」で検索の上、ご確認ください。

この記事に関する問い合わせ

市民課 医療・年金係：82-8007

令和9年(2027)

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 7,14,21,28日(日)

診療日 22日(月)

受付時間 8時30分~11時30分
13時00分~16時30分

市税などは納期限までに納めましょう

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】

- ◎3月22日(月)はごみの収集を行いません。
- ◎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。
- ◎スムーズなごみ搬入、回収のため、ごみ収集所前の排雪にご協力ください。

日	月	火	水	木	金	土
	1 <small>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)</small>	2	3	4 <small>人権相談 10:00~12:00</small>	5	6
7	8	9 <small>社会保険労務士相談 【要予約】 10:00~12:00</small>	10 <small>司法書士相談 【要予約】 10:00~12:00</small>	11 <small>行政相談 10:00~12:00</small>	12	13
14	15	16	17 <small>弁護士相談 【要予約】 10:00~16:00</small>	18	19 <small>食育の日(みんなで食卓を囲む日)</small>	20
21 <small>春分の日</small>	22 <small>振替休日</small> 	23 <small>行政書士相談 10:00~12:00</small>	24	25	26	27
28 	29	30	31 <small>納期限 国民健康保険税(10期) 介護保険料(10期) 保育料等(3月分)</small>	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します。		

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 <small>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)</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愛菜館の南・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愛菜館の北 (川向幸町、野川、あけぼの町、 萩、芳野、谷地の一部を含む)</small>	清水町地区						
生ごみ	火・金曜日	火・金曜日	月・木曜日 <small>22日(月)は休み</small>	月・木曜日 <small>22日(月)は休み</small>	月・木曜日 <small>22日(月)は休み</small>	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 <small>22日(月)は休み</small>	月・木曜日 <small>22日(月)は休み</small>	月・木曜日 <small>22日(月)は休み</small>	火・金曜日	火・金曜日	月・木曜日 <small>22日(月)は休み</small>	月・木曜日 <small>22日(月)は休み</small>	火・金曜日	燃やせるごみ
燃やせないごみ	29日(月)	1日(月)	3日(水)	24日(水)	3日(水)	18日(木)	24日(水)	3日(水)	16日(火)	11日(木)	燃やせないごみ
ペットボトル	8日(月)	15日(月)	17日(水)	10日(水)	17日(水)	4日(木)	10日(水)	17日(水)	2,30日(火)	25日(木)	ペットボトル
容器包装プラスチック	1,15日(月)	8,29日(月)	10,24日(水)	3,17日(水)	10,24日(水)	11,25日(木)	3,17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)	18日(木)	12日(金)	12日(金)	2,30日(火)	15日(月)	15日(月)	2,30日(火)	17日(水)	17日(水)	古紙・布類
空き缶	4日(木)	11日(木)	5日(金)	5日(金)	23日(火)	1日(月)	1日(月)	23日(火)	24日(水)	24日(水)	空き缶
空き瓶	18日(木)	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	5日(金) 【受付】2月24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

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・第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	くるんと あそびば 87-3260
月～日曜日 (毎月第2・第4 火曜日休場)	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 (本町一丁目1-1)	妊婦、就学前 の乳幼児と 保護者	くるんと子育て 支援センター 87-3261
第1・3・5週 月～金曜日 第2・4週 火～土曜日	10:00～16:00 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	認定特定非営利活動法人 やまがた育児サークル ランド置賜事務所 87-0814
毎週火曜日 (祝日は 休み)	10:00～11:30 14:00～15:30 おひさま デー	おひさま保育園 (花作町10-27-31)	妊婦、乳幼児 (0・1・2才) と保護者	社会福祉法人あおぞら会 おひさま保育園 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。	手軽に始められる運動として、ウォーキングを始めてみませんか。2本のポールを使って歩くノルディックウォーキング等を行います。上半身も使うことで全身運動となり、より多くのカロリーを消費することができます。
<p>■料金：200円（花スポ会員は無料）</p> <p>■日時・会場等は別途お知らせします。</p> <p>■お問い合わせ・お申し込み：長井花のまちスポーツクラブ 87-0187</p> <p>※事前にお申し込みください。</p>	

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
22日 (月・祝)	道の駅 川のみなと長井	健康スポーツ課 82-8009
28日 (日)	ヤマザワ 長井店	

※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。

母子保健

産後すまいる教室

産後のママと赤ちゃんを対象に産後すまいる教室を開催しています。

産後の骨盤調整に特化したヨガでママの心と体を整えたり、手遊びやマッサージなどで赤ちゃんに触れ合ってみませんか？ぐずった赤ちゃんはスタッフが対応しますので、ゆっくりと参加できます。体重測定をしたり、授乳・育児の相談をすることもできます。



※申込み方法：すくすく子育て応援アプリまたは電話
※詳細は、市ホームページ、すくすく子育て応援アプリをご覧ください。

お問い合わせ・お申し込み：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

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。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」のため女性のための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5月中旬～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。

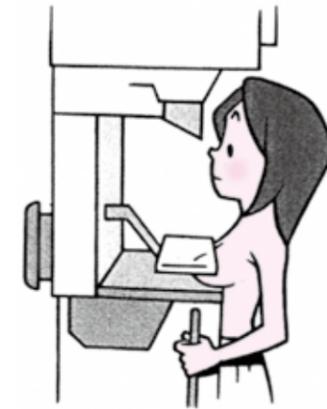


乳がん検診

乳がんは、日本人女性のかかるがんでは第1位で、罹患者数も死亡者数も年々増えています。乳がんは30代後半から急増し、50～60代で最も多くなります。

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、妊娠中の人でも受診できます。



不眠は心のSOS信号

「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、精神疾患など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定期的に運動をし
湯船に入浴をする



②寝室の環境（明るさ、明
りの色、温度、音など）を
整える

③就寝と起床時間を
一定にする

④起床時に太陽の
光をあびる



ごみの出し方

※長井市ごみの分け方・出し方ガイドブックもあわせてご確認ください。
 ☆収集所へは朝8時30分まで出してください。 ☆指定袋には必ず地区名・氏名をはっきりと記入してください。

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・長ぐつ・フロッピー・インクリボン 糸くず PPバンド 残飯など ゴムホース (50cmに切って) ビニールシート・風呂マット (50cmの四角に切って) カセットテープ ビデオテープ フロッピーディスク ビニールひも 荷造りバンド クリーニングの袋	・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。	指定可燃ごみ袋に入れて、袋の持ち手とベロを十字にむすんで出してください。  (赤) ●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。
	庭木の せんてい枝 木片	・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 グローランプ なべ・やかん CD・MD 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	・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、 50cm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。 ・クリーニング店のハンガーは店で回収している場合がありますので、ご確認ください。木製以外の針金やプラスチック製のハンガーは燃やせないごみに出してください。	指定不燃ごみ袋に入れて、袋の持ち手とベロを十字にむすんで出してください。  (緑) ●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産業廃棄物ですので回収できません。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 充電式電動歯ブラシ 加熱式たばこ 電気シェーバー スマートフォン	・リチウム蓄電池を使用した充電式電池(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、スマートフォン等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本まで 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。	

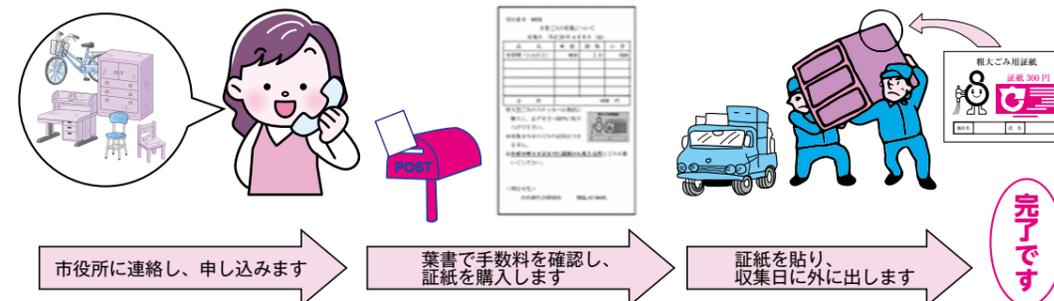
回収区分	ごみの分け方	ごみの出し方
ペットボトル	対象となるもの PET ※油の入っていたボトルや洗いにくいもの、汚れのあるものは、燃やせるごみに出してください。 ・清涼飲料類 ・酒類、しょうゆが入っていたボトル ・みりん風調味料 ・食酢、調味料 ・ドレッシングタイプ調味料 ・サーバータンク	①キャップとラベルを外し ②中を水ですすいで ③ふみつぶし ④袋の持ち手とベロを十字にむすんで出してください。 ●袋は、一回につき 3袋まで とします。 ※キャップとラベルは、プラスチック製容器包装類へ

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)	残飯類 十分に水きりをする。 	残飯以外は入れない 吸い殻 ラップ しょうゆ入れ アルミホイル等 
	下記のものを入れないでください 4月～10月まで ・肉の骨 ・貝殻 ・植物の長い茎及びつる ・漬け物等の塩分の多いもの ・パイナップルやとうもろこしの芯 ・雑草 ・切花 ※11月以降 上記に加え、 卵の殻 対象地区の皆様には改めて周知いたします	ごみの出し方 各収集所のバケツコンテナに入れてください。 

回収区分	ごみの分け方	ごみの出し方
プラスチック製容器包装類	対象となるもの ※洗いにくいもの、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。 ●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 ●気泡緩衝材 ●シャンプーなどのボトル類	●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。 ●袋の持ち手とベロを十字にむすんで出してください。 ●袋は、一回につき 3袋まで とします。  (黄)

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	<ul style="list-style-type: none"> 新聞紙は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。 		<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・ダウンジャケット ※上記の物は、燃やせるごみ ※布団は、大型ごみ
	古着 布 敷布・タオル	<ul style="list-style-type: none"> 汚れのひどいものは、燃やせるごみへ出してください。 必ず無色透明な袋に入れて出してください。 		
空き缶	ビール缶・ジュース缶・菓子缶・のり缶・缶詰缶 ミルク缶 スプレー缶(穴をあけて)	<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、使い切って空にしてから穴をあけてし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。 		<ul style="list-style-type: none"> 食用油缶 機械油缶 ※上記の物は、燃やせないごみ
	ワンカップびん 洋酒びん 食品類びん 化粧品びん 4合酒びん 清涼飲料びん ドリンクびん	<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。 		
空きびん		<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 (キャップがはずせない) ラムネびん ※上記の物は、燃やせないごみ	<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 (キャップがはずせない) 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位前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。
- 申し込みが多く回収日に対応できない場合があります。その場合は翌月の回収にご協力をお願いします。
- 家電製品の電源コードは短く切って、燃やせないごみに出してください。

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。	

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4日(土)**、**8月8日(土)**、**12月29日(火)** の3日間についてはごみの搬入を受け付けます。
- 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。
- 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を出してください。
- 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・ブラウン管式テレビ・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(郵便局で家電リサイクル券を購入してください)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、テンキーは燃やせないごみにも出せません	携帯電話 [PHS・スマートフォン・ケーブル含む] 	デジタルカメラ [ケーブル含む] 	ビデオカメラ [ケーブル含む] 	ゲーム機 [本体・カセットソフト・ケーブル含む]
DVDプレーヤー・ビデオデッキ [ケーブル含む] ※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・ケーブル含む] 	ワープロ [ケーブル含む] 	ラジカセ [ケーブル含む] 	
 ※ブラウン管ディスプレイは除く	 ※DVD・CD・カセットは除く			 ※CD・カセットは除く

★長井市内の医療機関

医科・病院

令和8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	桑島眼科医院	水曜日	長井市本町二丁目 2番12号	88-2720
5	斎藤眼科医院	木曜日	長井市ままの上1番16号	84-5811
6	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
7	仁陽堂 外田医院	水・土曜日午後	長井市栄町11番17号	84-2004
8	外田医院	木・土曜日午後	長井市大町8番6号	84-2016
9	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
10	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
11	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
12	前山耳鼻咽喉クリニック	木曜日 土曜日午後	長井市泉1926-12	83-1187
13	松下クリニック	水曜日午後 土曜日午後	長井市本町一丁目 9番27-1号	88-2538
14	三上医院	土曜日午後	長井市高野町一丁目 6番1号	88-3366
15	吉川記念病院	平日午後・土曜日	長井市成田1888-1	87-8000
16	公立置賜長井病院	土曜日 (各診療科の診察日については、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
17	長井西置賜休日診療所	平日・土曜日	長井市ままの上7番10号	84-5799

山形県 救急電話相談

15歳未満対象 15歳以上対象

下記の番号へおかけ下さい。

小児救急電話相談 県内のプッシュ回線・携帯電話からは
ダイヤル回線・IP電話・PHSからは
023-633-0299 #8000

大人の救急電話相談 県内のプッシュ回線・携帯電話からは
ダイヤル回線・IP電話・PHSからは
#7119 023-633-0799

お子さんを持つ保護者の皆様の安心のために
医療機関を受診するか迷ったときは

- 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
- 発熱、頭痛、腹痛、めまい、吐き気など急な病気の相談

- 相談日：毎日
- 相談時間：18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。
※上記ダイヤルについては変更となる可能性があります。変更となった場合は市報、長井市HP等でお知らせいたします。

歯科医院

令和8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4番24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