



新型コロナウイルス感染症に関する緊急経済対策事業

今こそ地元！ 応援商品券3 を市民全員に配布します

市民の市内での消費活動を喚起し、市内経済の活性化を促すため、今こそ地元！ 応援商品券事業の第3弾として、「今こそ地元！ 応援商品券3（以下：商品券）」を発行します。商品券は5月下旬から順次、世帯主宛てに特定記録付き郵便で発送します。商品券を使って村山市の商業を応援しましょう。

■対象 5月2日時点で村山市に住居登録している市民全員

■内容 1人当たり3,000円分（500円×6枚）の商品券を無料配布。

さらに、75歳以上の高齢者と生活保護受給世帯には生活支援として、平成16年4月2日以降生まれ（高校3年生以下）の方には子育て支援として、1人当たり3,000円分を上乗せ。

■利用期限 7月31日(日) ※8月以降は無効となりますのでご注意ください。

■取扱店舗等を募集しています

村山市内の店舗・事業所が対象です。取り扱いを希望する店舗は5月20日(金)正午まで商工観光課へご連絡ください。

※5月20日(金)正午以降も受け付けませんが、広報物等に印刷されませんのでご了承ください。

■DVなどを理由に個別受取を希望する方へ

DV（配偶者からの暴力）などにより個別に受取を希望する方は、5月20日(金)まで商工観光課へご連絡ください。手続きには、身分証明書の提示や申出書の記入等が必要になります。

※内容により個別受取できない場合もあります。

■問合せ／商工観光課観光交流係 ☎内線154・155



東沢バラ公園 **バラまつり2022**

色鮮やかに咲く初夏の東沢バラ公園で、見頃に合わせバラまつり2022を開催します。

なお、新型コロナウイルス感染拡大防止対策を講じながらの開催となります。ご理解・ご協力をお願いします。※期間中のイベント等の詳細は、市報6月1日号に掲載します。

市民の皆さんは、村山市民であることが分かるもの（運転免許証、マイナンバーカード等）を入園券販売所にご提示ください。無料で入園できます。

■まつり期間 5月27日(金)～7月3日(日)

■開園時間 9時から17時まで ※有料期間および開園時間は開花状況等により変更の場合があります。

■入園料 大人600円、小中学生300円（団体15名以上で100円引き）

■問合せ／商工観光課観光交流係 ☎内線154・155、（一社）市観光物産協会 ☎(53)1351

新型コロナウイルスワクチン接種のお知らせ

■問合せ／保健課保健係 ☎内線131

新型コロナウイルスワクチンの3回目集団接種は5月22日で終了します。

まだ接種を終えていない方で、今後、接種を希望される方は下記の医療機関で接種できます。1、2回目の接種および3回目の接種が終わっていない方が対象となります。ワクチンはファイザー社製の予定です。

接種するためには予約が必要ですので、必ずコールセンターで予約してください。各医療機関では予約や問合せはできません。

■注意事項

- ・予約は、5月23日(月)午前9時からコールセンターで受付を開始します。
 - ・予約締切日は接種を希望する週の月曜日です。
 - ・1回目接種の方は、2回目の接種日は同時に予約されます。2、3回目の方は、下記のどの日程にも予約できます。
- ※今後も毎月、医療機関での接種を予定していますので、接種日程等は市報または市ホームページでご確認ください。

■接種予約受付

【市ワクチン接種コールセンター】

午前9時～午後5時（平日のみ）

☎0120(69)5617 または ☎0237(48)9977

■持ち物

- ・接種券
- ・予診票
- ・おくすり手帳（持っている方）
- ・母子健康手帳（5歳～11歳）

◆12歳以上の方 ※中学生以下は保護者の同伴が必要

医療機関	1回目期日	2回目期日	定員
しんまち小室医院 受付接種時間 午前10時30分～正午 午後4時～5時30分	6月 1日(水)	6月22日(水)	各日12人
	6月 2日(木)	6月23日(木)	
羽根田医院 受付接種時間 金曜日 午後3時～5時 土曜日 午前10時～11時30分	6月 3日(金)	6月24日(金)	各日12人
	6月 4日(土)	6月25日(土)	

◆5歳から11歳の方 ※保護者の同伴が必要

医療機関	1回目期日	2回目期日	定員
たておか小児クリニック 受付接種時間 正午～午後0時30分	6月 4日(土)	6月25日(土)	各日10人

むらやま お知らせ 情報局

市役所からのお知らせ

市報6月1日号等の配布日を
5月31日に変更します

市報6月1日号等の各地区代表への配布日は5月30日(月)を予定していましたが、6月1日号に掲載する記事の中に、5月31日を告知日とするものがあるため、次のように変更します。

変更後配布日 5月31日(火)

皆さんのご理解とご協力をお願いいたします。

■問合せ／総務課 市内線 214

新「道の駅」整備基本計画検討 市民会議公募委員を募集

新「道の駅」の整備を進めるに当たり、基本計画策定のための調査検討および協議を行う委員を募集します。

応募資格

- 令和4年4月1日現在で満20歳以上で市内在住の方

- 平日の日中に開催する会議(年5回程度)に出席できる方

- 駅西エリアに整備予定の新「道の駅むらやま」に関心を持ち、広い視野でさまざまな角度から意見や提言ができる方

募集人員

若干名

応募期間 5月16日(月)～6月15日(水)

応募方法 応募用紙に必要事項を記入のうえ、郵送、FAX、メールまたは、まち整備課に提出。応募用紙はまち整備課で配布するほか、市ホームページからダウンロードすることもできます。



市ホームページ

■問合せ／まち整備課 市内線 243

FAX (53) 6868

メールアドレス

machi@city.murayama.lg.jp

市営住宅・定住促進住宅入居者募集

募集する住宅・家賃月額

楯岡中町住宅2号

1戸(3DK、2階)

19、600円～38、600円

楯岡新馬場団地3号

1戸(3DK、2階)

21、200円～41、600円

定住促進楯岡北町団地1号、2号

7戸(3DK、1階、3～5階)

15、000円～39、000円

※家賃月額は収入に応じて算定

入居資格

同居家族がある方または60歳

以上の単身者で、収入基準月額が

158、000円以下であること

など

※定住促進楯岡北町団地は家族要件・所得制限がありません。

申込期間

5月16日(月)から31日(火)の平日

※期間中に申込みがない場合は

先着順に随時受付します。

住宅公開 5月21日(土)午前9時～

11時30分(1組30分で要予約)

■問合せ／建設課 市内線 231

住民税非課税世帯等に対する臨時特別 給付金の手続きはお済みですか

まだ手続きしていない対象世帯で、受給希望する場合は、手続きが必要です。

対象世帯

①令和3年12月10日時点で村山市に住所があり、世帯全員が令和3年度住民税非課税の世帯(令和3年度住民税課税者から扶養されている方のみを世帯を除く)

②令和3年1月以降の収入が減少し、住民税非課税相当の収入となった世帯

給付額 1世帯10万円(1回限り)

手続き方法

①に該当する世帯には、2月に市から「確認書」を送付しています。必要事項を記入のうえ、返送または福祉課へ直接提出してください。

②に該当すると思われる世帯は、源泉徴収票や確定申告書の写しなど収入が確認できる書類を添付して申請してください。

■問合せ／福祉課 市内線 142・146

農業委員会からのお知らせ

■国民年金に加入している農業者の皆さんへ

農業者年金に加入しましょう。申込みは、農業委員会事務局またはJAみちのく村山各支店で受け付けています。

加入資格 年間60日以上農業に従事し、60歳未満で国民年金第1号保険に加入している方

保険料 月額20,000円～67,000円

■**農業者年金受給権者の皆さんへ**
農業者年金を引き続き受給するため、現況届を提出してください。

提出期間 6月1日(水)～30日(木)平日

■**問合せ／農業委員会事務局**
☎内線 261

野外焼却は禁止されています

基準に適合した焼却炉以外での廃棄物の焼却は、「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」により原則禁止で、違反した場合は罰則対

象とされています。

不法焼却はダイオキシン類の有害物質を発生させ、甚大な健康被害を招く危険性があるほか、悪臭・煙害・火災などで地域住民の方々に迷惑をかけることもありま

■**問合せ／市民環境課** ☎内線 116

6月1日は人権擁護委員の日です

■「人権なんでも相談所」

不当な差別やいじめ、夫婦、近隣のトラブルなど、人権に関するさまざま相談に人権擁護委員が応じます。気軽ににご相談ください。

事前申込みは不要です。

日時 6月5日(日) 午前10時～午後3時

会場 甌葉プラザ

■**問合せ／総務課** ☎内線 211

北村山視聴覚教育センターだより

来館の際は、新型コロナウイルス感染拡大防止対策にご協力お願いします。

■**土曜日の一般公開(入場無料)**

予約優先です。センターホーム

ページ内のリンクまたは、電話(☎0695)でご予約ください。

・映画

5月 **日本昔ばなし特集**

21日 ぶんぶく茶釜 ほか

28日 桃太郎 ほか

6月 **10ぴきのかえる特集**

4日 10ぴきのかえる

11日 10ぴきのかえるのなつまつり

時間 午前10時～(約25分間)

・**プラネタリウム「季節の星座」**

時間 午前10時40分～(約40分間)

■**問合せ／北村山視聴覚教育センター** ☎(55)4211

各団体からのお知らせ

相談・仕事・資格

法律・心配ごとと無料相談

事前申込みが必要です。

期日 6月2日(木)

会場 市福祉センター

■**弁護士による法律相談**

時間 午後2時30分～

内容 多重債務、遺産相続など

■**相談員による心配ごと相談**

時間 午後1時30分～

内容 日常生活全般の悩み

■**問合せ・申込み／福山市社会福祉協議会** ☎(53)9123

村山市社会福祉協議会職員募集

職種

介護支援専門員 常勤(非正規)

採用人数 1名

※詳細についてはお問い合わせください。

■**問合せ／福山市社会福祉協議会** ☎(52)0321

危険物取扱者試験

詳細はお問い合わせください。

試験日 7月23日(土)

会場 山形工業高校(山形市)

申込期間

電子申請 6月3日(金)～13日(月)

書面申請 6月6日(月)～16日(木)

■**問合せ／(一財)消防試験研究センター山形県支部**

☎023(631)0761

催し・その他



大倉フットパス

「中沢の棚田コース」(約6km)を歩きます。先着15人。

日時 6月18日(土)午前9時集合～午後2時

集合場所 大倉地域市民センター

昼食 農家レストラン草木庵

参加費 中学生以上2,000円、

小学生1,500円、(昼食代、

ガイド料、保険料含む)

申込期限 6月8日(水)

※自宅にて検温の上、マスク・飲み物・タオル等をご準備ください。

■問合せ／大倉地域市民センター

☎(55)2417

子ども服ごかんカフェ2022春夏

サイズが合わなくなった子ども服を譲りたい方、お下がりをもらいたい方のため子ども服の交換会を開催します。

日時

5月22日(日)午前10時～午後1時

会場 東沢バラ公園 野外音楽堂

交換できるもの

春夏物の子ども服(汚れ、シミのあるもの、使用済みの肌着・靴下は不可) 帽子、靴(状態の良い洗濯済みのもの)などの小物類。

※サイズごとに分け重さを計量して当日お持ちください。玩具・衛生器具は交換できません。

お売り下さい!

テレカ

50度数
300円
で買い取ります!
1枚～OK!!
※未使用品に限ります

切手

高く売るなら
今です!!

ハラ切手 額面の**40%**
50円未満シート 額面の**50%**
50円以上シート 額面の**70%**

ハラ1枚からOK! 汚れシミOK! 古切手OK!

買取店わかば
イオン東根店
0120-700-008
イオン東根店2F
100円ショップセリアさんの2軒隣
営業時間10:00～18:00 / 年中無休

お知らせ

参加費 譲る方ももらう方も、協力金として家族100円

■問合せ／こどもぐみ(長谷川)

☎090(5840)2192

採れたて山菜を天ぷらにしてそばと食べよう!

山菜を天ぷらにして手打ちそばと一緒に堪能します。先着15人。

日時 6月9日(木)午前9時～午後1時頃(8時50分集合)

集合場所 山の内やまばと

参加費 3,000円(体験料・ガイド料・昼食)

内容 やまばと→山菜採り→山菜の天ぷらづくり→そばの昼食→解散

申込期限 6月3日(金)

■申込み・問合せ／(一社)市観

光物産協会 ☎(53)1351

あずだす料理教室「春」

くじら餅・葉ワサビのふすべ、ミズなたきを作ります。先着16人。

日時 5月27日(金)午後1時～

会場 農村伝承の家

参加費 1,500円

持ち物 マスク・エプロン・三角巾・持ち帰り用のタッパー等

■申込み・問合せ／農村文化保存

伝承館 ☎(53)3277



生け花 アレンジの御案内

生け花(小原流)、アレンジ、ハーバリウム、スワッグ
季節のリース作りetc.
四季折々の草花で暮らしのすてきなアート。
小原流生花の花がいつも側に咲き香る教室です。
子供教室もあります。
会場 楯岡地域市民センター
月2回実施しています。
●申込み・問合せ
☎080-6001-9140(押野)

認知症カフェコーナー

■問合せ・名称・日時

・ベテスタ ☎(54) 3591

・シャローム・ベテスタ

毎週金曜日 午後2時～4時

・在宅介護を支える家族の会(工藤)

☎090(2844) 1150

おしゃべりカフェ「集い」

6月5日(日)午後1時～3時

■問合せ／福市社会福祉協議会

☎(53) 9123

第2回コロナに負けるな！
北村山フードドライブ

日時 5月29日(日)午後1時～3時

場所 支えあい館(旧宮本家具店)

村山市榎岡十日町7-15

コロナ禍で困っている方々へ食

料品・日用品等を無料でお配りし

ます。

■問合せ／山形県労働組合総連合

(山形県労連)

☎023(615) 2172

北村山吹奏楽団

グリーンコンサート2022

吹奏楽曲のほか、昭和から令和

までの歌謡曲をメドレーで演奏し

ます。ぜひ、お越しください。

日時 5月22日(日) 午後2時開演

会場 市民会館大ホール

入場料 500円(中学生以下無料)

■問合せ／北村山吹奏楽団(森村)

☎080(5733) 3058

村山警察署採用ガイダンス

高校生以上の方で、警察の仕事に

興味のある方、警察官または警察行

政職の受験を控えている方などを対

象に採用ガイダンスを行います。

日時 5月28日(土) 午前10時～正午

会場 村山警察署

内容 若手警察官が、フリーター

キング形式で、受験アドバイスを、警

察業務全般、警察学校の生活など

申込期限 5月25日(水)午後5時

※電話での申込みのみ

■申込み・問合せ／村山警察署警

務課 ☎(52) 0110

廃棄物の不法投棄は犯罪です

5月1日(日)から6月12日(日)は

「不法投棄監視及び海岸漂着ごみ

削減強化月間」です。廃棄物の不

法投棄や不適正処理を見かけた場

合には、「不法投棄110番」に

ご連絡ください。その際、投棄者

名や車両番号を控えていただけれ

ば、早期解決につながります。

みんなで不法投棄を撲滅しましょ

う。

■問合せ／不法投棄110番

(村山総合支庁保健福祉環境部環境課)

☎023(621) 8427

県民健康・栄養調査

県民健康・栄養調査は、県民の

生活習慣や栄養摂取量等の実態を

把握し、健康増進の総合的な推進

を図るための基礎資料となる重要

な調査です。

調査実施期間 5月～6月

調査世帯 5,000世帯程度

(無作為抽出)

内容 健康と生活習慣に関する

アンケート調査

調査用紙を調査世帯に郵送します

ので、回答の上、返送いただくか、イ

ンターネットで回答願います。

※調査用紙が届いた中学生以上の方

がいる世帯の方はご協力をお願い

します。

■問合せ／県健康福祉部がん対

策・健康長寿日本一推進課

☎023(630) 2919

おくりものありがとう

■榎岡小学校へ

・同校令和3年度卒業生一同が

グランドピアノカバー2枚、加

湿器3台

■戸沢小学校へ

・同校令和3年度保護者一

同が児童用図書64冊

■袖崎小学校へ

・そでさき元気づき実行委員会が

サイネリア20鉢

■富並小学校へ

・同校令和3年度卒業生一同が

折りたたみ式長机8台

・同校PTAが児童図書27冊

2022.7

Link MURAYAMA (旧楯岡高校) に

NEW OPEN



**早期入会
スタート!!**

レッスン受け放題

**&
ジム使いたい放題**

**先着200名限定
入会金 + 手数料**



- ウェルネスバンドプレゼント
- 水素水1年間無料
- パーソナルトレーニング1回無料

詳しくはメディカルフィットネスウェルベース村山へ

Free!!
無料!!

地域密着型メディカルフィットネス



ウェルベース村山



〒995-0032 山形県村山市楯岡荒町二丁目1番1号
TEL : 080-1852-7665
<https://wellbase-murayama.jp>

お知らせ

MURAYAMA HotNews

市議会6月定例会のお知らせ

6月定例会の予定は次のとおりです。新型コロナウイルス感染拡大防止のため、本会議および委員会等の模様はインターネット中継でご覧ください。

■日時・会議名

5月30日(月)午前10時～	議会運営委員会
6月 3日(金)午前 9時～	全員協議会
午前10時～	本会議
終了後	予算特別委員会
終了後	全員協議会
6月 7日(火)～ 9日(木)午前10時～	市政に対する一般質問
13日(月)午前10時～	予算特別委員会
14日(火)～15日(水)午前10時～	常任委員会
17日(金)午後1時30分～	常任委員長会
午後2時30分～	議会運営委員会
20日(月)午後1時30分～	全員協議会
午後2時30分～	予算特別委員会
終了後	本会議

※一般質問と常任委員会は、質問者数および案件数により期間が短縮される場合があります。

※今議会への請願・陳情の締切りは5月24日(火)です。

※会議を変更する場合がありますので、市ホームページでご確認ください。



↑市ホームページ

■問合せ/議会事務局 ☎内線312

会計年度任用職員 (追加) 募集

■募集職種 (勤務場所)

事務補助員 (Link MURAYAMA)、学校用務業務員 (楯岡中学校)
特別支援教育補助員 (楯岡中学校)

■勤務条件

・事務補助員

賃金：月額131,000円～133,000円

勤務：週5日 (週35時間) 午前8時30分～午後10時

(シフト制で土曜・日曜日の勤務有)

・学校用務業務員、特別支援教育補助員

賃金：月額131,000円～133,000円

勤務：週5日 (週35時間) 午前8時30分～午後4時30分

■受付期間 5月16日(月)～5月31日(火) ※土曜・日曜日を除く

■雇用期間 7月 1日(金)～令和5年3月31日(金)

■選考日時・内容 令和4年6月10日(金)面接選考および書類選考

■申込書の配布 申込書は総務課で配布するほか、

市ホームページからダウンロードすることもできます。

※報酬、勤務条件等の詳細については、「村山市会計年度任用職員採用試験案内」でご確認ください。



↑市ホームページ

■問合せ/総務課職員係 ☎内線215

イベント 掲示板

最上徳内記念館



源平合戦図屏風（部分図）

■企画展「蔵出し宝物展パートⅡ」

村山市には多くの蔵が存在します。そこには、代々受け継がれてきた美術品や歴史資料が収蔵されています。博物館・資料館・記念館は、これらの調査も活動の一つです。

この度、市内をはじめ近隣の方々の所蔵する文献・美術品を借り受け「蔵出し宝物展パートⅡ」を開催します。出品は平家物語（版本）や源平合戦図屏風、新田義貞の稲村ヶ岬太刀奉納図など「鎌倉」に関する宝物を選びました。この機会にぜひ、ご覧ください。

期間 5月27日(金)～7月12日(火)

最上川美術館



ボタニカルアート展

■常設展示室 真下慶治「美の世界」 最上川「空の光彩」

洋画家 真下慶治「美の世界」をテーマに展示しています。

最上川「空の光彩」では、空と水の表現の美しさをじっくりとご覧ください。ぜひ、テラスから見える雄大な最上川の景観ともにお楽しみください。

期間 6月14日(火)まで

■企画展示室 杉崎紀世彦・文字 むらやまボタニカルアート教室

ボタニカルアート展「身近な植物を描く」

杉崎紀世彦氏・杉崎文字氏とむらやまボタニカルアート教室会員の作品展。

期間 6月14日(火)まで

■杉崎紀世彦氏によるギャラリートーク

日時 5月29日(日) 午後1時30分～1時50分

■杉崎文字氏・杉崎紀世彦氏によるワークショップ

ボタニカルアート小作品への彩色方法を学びます。

日時 5月29日(日) 午後1時50分～3時30分

定員 10名 参加費 2,000円

※共に事前申込み必要・別途入館料がかかります。

イベント 掲示板、フィットネス教室のご案内

■問合せ／最上徳内記念館 ☎(55)3003、最上川美術館 ☎(52)3195 入館料／大人300円、高校生以下無料

JAFカードおよびSDカードを提示していただくと割引が受けられます。

開館時間／午前9時～午後5時 休館日／水曜日 ※最上徳内記念館臨時休館 5月26日(木)

市民体育館自主事業

『フィットネス教室』

高齢者や働き世代の皆さんの健康づくりと心身のリフレッシュのために、フィットネス教室を開催します。講師は、今年7月、「LINK MURAYAMA」(楯岡高校跡地)内でメディカル・フィットネスジムをオープンする「ウエルベース村山」のインストラクターです。

ぜひ、奮ってご参加ください。

日時 5月19日、26日、6月2日、9日、16日、30日の木曜日 全6回

午前の部 10時から(60分)

※主に高齢者や子育てのママさんを対象

午後の部 19時から(60分)

※主に働き世代の皆さんを対象

会場 市民体育館

内容

・膝痛、腰痛、肩こり改善の筋トレ & ストレッチ

・自重エクササイズでコツコツ貯筋!

・自宅でもできるセルフケア

・はじめてのヨガ ほか

講師 ウェルベース村山 マネー

ジャー 今野陽介氏(株)ドリームゲートスタッフ) ほか

参加費 1回500円

申込方法 市民センターなど公共施設にある申込用紙に氏名、住所、電話番号を記入し申込み

■申込み・問合せ／市民体育館

☎(56)33377 FAX(56)33737

メール info@murayama-sports.com

乳幼児健診

新型コロナウイルス感染防止対策を講じながら、健診を実施しています。受付時間・持ち物は個人通知をご確認ください。

■4か月児健診

期日 6月29日(水)

対象 令和4年2月生

■1歳6か月児健診

期日 6月28日(火)

対象 令和2年11月1日～12月31日生

■3歳児健診

期日 6月21日(火)

対象 平成30年11月11日～
平成31年1月10日生

休日診療所 ☎(55)2972

診療日 日曜日、祝日、休日

診療時間 9:00～12:00、13:00～16:00

会場 保健センター

持ち物 保険証

お薬手帳(持っている方)

※受診される方は事前に電話でお問い合わせください。時間を調整させていただく場合があります。

歯科健診

受付時間、持ち物は個人通知をご確認ください。

■2歳児歯科健診

期日 6月24日(金)

対象 令和2年5月1日～6月30日生

フッ素塗布

個人通知はありません。時間になったら保健センターにお入りください。

受付時間 12:45～13:15

持ち物 母子健康手帳、歯ブラシ、
バスタオル

■2歳6か月児

期日 6月21日(火)

対象 令和元年10月1日～10月31日生

期日 6月28日(火)

対象 令和元年11月1日～11月20日生

■3歳児

期日 6月21日(火)

対象 令和元年5月6日～5月31日生

期日 6月28日(火)

対象 令和元年6月1日～7月5日生

各種検診が6月から始まります

2月に申込みいただいた方に、申込内容に応じた問診票等を郵送しています。日程は同封している案内や各種検診カレンダーでご確認ください。

追加で申込みや日程変更を希望する方は、保健課保健係(☎内線132)へご連絡ください。なお、新型コロナウイルス感染防止のため、受付時間を分けてご案内しています。

まちかど保健室(健康相談)

期日 6月2日(木)

受付時間 10:00～11:30

会場 甌葉プラザ

5月の献血日程

25日(水) 9:30～11:00 (株)福岡ハム

13:30～15:30 高谷建設株

目指せ！健診結果を読み解くマイスター

皆さん、『健診は受けて終わり』にはしていませんか？異常のありなしだけでなく、前回より良くなった項目、悪くなった項目はないかを読み解くことが日常生活を見直すきっかけとなります。今年度のぽっぴーコラムでは、健診結果の読み解き方の解説を中心に行っていきますので、健診結果を隣に置いて読んでいただくことをお勧めします。

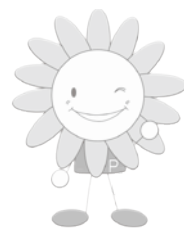
今月は手始めに、「BMI」の項目について解説します。BMIは、日本語で「体格指数」と言い、肥満の有無や状態を知り健康維持や生活習慣病予防の参考となる項目です。BMIは、体重(kg)÷[身長(m)×身長(m)]の式で算出されます。数値が18.5未満は低体重、25以上だと肥満です。

25以上の肥満だった場合、消費エネルギー(キロカロリー)よりも摂取エネルギーが多いことが考えられます。摂取エネルギーを減らす方法の一つとして、食べ方を工夫することを紹介します。外食が多い人は、丼ものよりも栄養バランスが整いやすく早食いにもなりにくい定食型メニューがお勧めです。自炊をする方は、野菜や海藻、きのこたっぷりの具沢山の汁物がお勧めです。汁物を具沢山にすると減塩にもつながります。

一方、消費エネルギーを増やすためには運動量や筋肉量を増やすことが必要です。ここでいう運動は、スポーツとしての運動だけでなく、歩行移動や家事や仕事等、生活の中で体を動かす身体活動全体を含みます。まずは今の生活より+10分、体を動かそうな機会を見つけてエネルギーを消費していきましょう。

自分の体を大切にするために、まずは健診結果を知ることが大切です。健診結果を読み解くマイスターを目指して来月号以降もぜひ、ご覧ください。

ぽっぴーの
健康
コラム



市健康づくりキャラクター
ぽっぴー

「歌人 高橋宗伸展」

郷土の歌人 高橋宗伸氏（大高根出身）の企画展を開催します。館所蔵資料のほか、自筆色紙、書簡、写真などを紹介します。

■期間 6月1日(水)～6月30日(木)

本の読み聞かせ 『おはなしのへや』

ボランティアの方や図書館のスタッフが絵本や紙芝居の読み聞かせをします。開催中の出入りは自由です。ぜひ、お越しください。

■開催日 毎週日曜日

■時間 10:30～11:00

■対象 未就学児童～小学生



市立図書館
☎(55)2833

開館時間 9:00～19:00

月曜～金曜日 1階閲覧席、2階学習室は21:00まで開放

休館日 第4月曜日、年末年始、特別整理期間

日曜市役所 (開庁時間 8:30～12:30)

市役所代表電話 ☎(55)2111

☎市民環境課 ☎内線111

窓口にお越しの際は免許証やマイナンバーカードなどの顔写真がついた身分証明書をお持ちください。なお、日曜市役所では証明書等発行業務のみの取扱いになります。住所異動の手続き、保険証の切換えなどはできません。

■諸証明を発行（次のものが発行できます）

- ・住民票の写し ・戸籍の写し ・戸籍の附票の写し
- ・印鑑登録証明書 ・納税、所得、資産、課税の証明書

■原付バイクやトラクター等の登録・廃車

■マイナンバーカードの申請補助

■マイナンバーカードの受取り（5月22日を除く）

■マイナンバーカード電子証明書の更新（5月22日を除く）

■マイナポイントの申請補助

村山市の地理と歴史第13号 『村山市の古道と地図』



村山市史の内容を、写真やイラストなどを使い分かりやすく編集したブックレットシリーズ「村山市の地理と歴史」第13号が完成しました。今回は「村山市の古道と地図」です。昔の人々がどのような道と地図をつくってきたのか、村山市のある山形盆地を中心に古道について、豊富な写真や図などを交えて解説していきます。そして、実際に村山市に残る古地図の解説や楯岡地域を例とした古地図の読み方も紹介しています。

■発売日 5月15日(日)～

■定価 550円(税込)

■取扱い 市立図書館、最上徳内記念館



今月の納税

納期限5月31日(火) 納税標語コンクール入賞作品「創り出す ほこれる未来を 納税で」

固定資産税・都市計画税（1期）