

広報 市民のみなさんの読みたい! 知りたい! に応えます。

# 市民の友

SHIMIN  
NO  
TOMO

2017. 10. 15 No.1233

そば・ばら・徳内ばやしのまち

# むらやま

MURAYAMA



次の世代に引き継ぐ魅力ある村山市

村山市役所  
TEL: 55-2111 (代)  
FAX: 55-6443  
www.city.murayama.lg.jp



秋の味覚を満喫  
食のイベントが目白押しです



## TOPICS

### ■市内各地でおいしいイベントを開催します

#### ■んまいもんまつり&むらやまラーメンまつり

このまつりでしか食べられないラーメンやおいしいものが大集合。ステージではPop♥Candy'sのダンス、なんちゃって舞妓の演舞、北村山吹奏楽団の演奏などを披露。山形のご当地芸人ミッチーチェンも来場します。

日時 10月28日(土)午前11時~午後2時  
会場 甑葉プラザ徳内広場・甑葉ホール  
チケット 1,000円 (100円×10枚)

前売券のみドリンク券付き

※当日券は午前10時30分から会場で販売  
☎NPO法人甑葉プラザネット ☎(52)3531

#### ■板そばまつり

まもなく新そばの季節。最上川三難所そば街道振興会の加盟店では、今年採れたてのそば粉を使った、ひきたて・打ちたて・ゆでたてのおいしい新そばを味わうことができます。

まつり期間中は、食事をしていただいた方を対象に市内の特産品があたる抽選会を開催します。

期間 11月1日(水)~30日(木)

☎商工観光課観光交流係 ☎内線155

#### ■山ノ内秋の収穫祭

山の内地区で採れたナメコや秋野菜などを販売します。きのこ汁振舞いも

行います。

期日 11月5日(日)

時間 午前9時~なくなり次第終了

会場 やまばと

☎山の内地域づくり協議会 ☎(57)2822

#### ■棚田喰楽豊なめこ祭り

甑岳のブナ原木を利用したナメコやなめこ汁、中沢地区の棚田でとれた新米などを販売します。餅の振舞い(先着100名)も行います。

期日 11月5日(日)

時間 午前10時~午後3時

会場 中沢産直棚田喰楽豊

☎中沢棚田保全会事務局 ☎(55)4896

# むらやま お知らせ 情報局

## 市からのお知らせ

### 高齢者の交通事故防止 推進強化月間

10月15日(日)～11月14日(火)

「人も車も自転車も しつかり止まってはつきり確認」

日没が早まるこの時期は、夕暮れから夜間にかけて、特に高齢者に関する交通事故の増加が懸念されます。夕方からの外出はなるべく控え、明るいうちに用事を済ませることをお勧めします。また、暗くなつてからの外出時には、必ず夜光反射材を着用しましょう。

■問合せ／市民環境課 ☎内線 114

## お知らせ

### 10月29日は「村山市防災の日」

「自分たちの地域は 自分たちで守ろう」をスローガンに、各地域で防災訓練を行います。皆さんが協力してこそ、災害に強い町ができます。

参加とご協力をお願いします。

■問合せ／消防本部 ☎2514

### 乗合タクシー指定停留所の変更・新設

11月1日から施行します。

- ・「マックスバリユ村山店」を「ツルハドレッジ村山西店」に変更
- ・「ヤマザワ村山駅西店」を新設

■問合せ／市民環境課 ☎内線 117

### やど おかりカフェ

### こどもハロウィンパーティー

楯岡商店街にある旧丸藤がパーティー会場に変わります。仮装して遊びに来てください。1家族300円でお菓子屋さんをめぐるトリックオアトリートツアーも同時開催。赤ちゃんから小学生までの親子が対象です。

日時 10月28日(土)午前10時～正午  
会場 旧丸藤(楯岡五日町)

■問合せ／地域おこし協力隊(天山) ☎内線 274

### 水道管そうじのお知らせ

水道管そうじを次の日程で実施します。作業日は、水圧の低下や一時断水、にがりなどが発生する場合があります。ご理解とご協力をお願いします。

作業時間 午前9時～午後5時

期日	対象地域
10月17日(火)	長島、大久保、湯野沢、戸沢(樽石を除く)
10月18日(水)	楯岡新町、五日町、十日町、晦日町、二日町、鶴ヶ町、楯、馬場、大沢川、中笛田、荒野、西笛田、新高田
10月19日(木)	楯岡北町、大倉(行川、中沢、新山を除く)、袖崎(五十沢を除く)
10月24日(火)	楯岡中町、中央、湯沢、俵町、東笛田、南笛田、駅西、大高根(山の内を除く)
10月25日(水)	西郷(長島を除く)、行川、中沢、新山、寄込、岩野、樽石

※予備日 10月26日(木)、27日(金)

■問合せ／水道課 ☎内線 185

### 統計調査員募集

20歳以上の方で、調査員として協力していただける方を募集中です。

■問合せ／政策推進課 ☎内線 273

### 平成30年版農業日誌などの注文を受け付けています

商品のお渡しは11月下旬以降を予定しています。

注文期限 10月25日(水)

### ・農業日誌

日記欄、収支欄、経営記録欄からなる実用性抜群の1冊です。

B6判616ページ 1、500円

### ・ファミリー日誌

大判でゆったり書ける横書タイプの日誌です。

B5判336ページ 1、500円

### ・新農家暦

ハンディーサイズで便利な1年間の備忘録です。

A5判88ページ 520円

■問合せ／政策推進課 ☎内線 273

## 視聴覚教育センターだより

### ■土曜日の一般公開

#### ・子ども映画劇場

ぞくぞく村のオバケたちシリーズ  
10月21日 雨ぼらずピッチャン

28日 魔女のオバタンの使い魔  
一休さんシリーズ  
11月4日 てるてる坊主と小僧さん

11日 まんじゅうとねずみ  
時間 ①午前10時～ ②午後1時  
30分～(約30分間)

・サタデー・プラネタリウム  
「秋の星座」

時間 ①午前10時30分～ ②午後  
2時～(約45分間)

■北村山自作視聴覚教材コンク  
ルの作品募集について

地域の自然や歴史、伝統、伝承  
行事など地域学習の教材となる自  
作作品を募集しています。ビデ  
オ、DVD、PCソフト、紙芝居  
などが対象です。詳しくはお問  
合わせください。

応募期限 11月10日(金)

■問合せ／北村山視聴覚教育セン  
ター  
☎(55)4211

## 市以外からのお知らせ

### 困りごと・相談

#### 法律・心配ごと相談所

事前予約が必要です。

期日 11月2日(木)

会場 市福祉センター

■弁護士による無料法律相談

時間 午後2時30分～4時

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～5時

内容 日常生活全般の悩み

■問合せ／福市社会福祉協議会

☎(53)9155

#### 行政書士無料相談会

相続手続き、農地転用、建設業  
許可、各種契約書などについて、  
行政書士会会員が相談に応じま  
す。

日時 10月20日(金)午前9時～正午

会場 J R村山駅2階ギャラリー

■問合せ／行政書士会村山支部

☎(53)0162

#### 家庭教育電話相談

##### ふれあいほっとライン

子育ての悩みをお話してくださ  
い。相談員と一緒に考えます。

ふれあいほっとライン

☎023(630)2876

受付時間 平日の午前9時～午後

4時15分

■問合せ／県教育庁文化財・生涯

学習課☎023(630)3344

### 催し・その他

#### 山形県最低賃金改正

山形県最低賃金は1時間739  
円です。この最低賃金は県内で働

くすべての労働者に適用されます。

■問合せ／山形労働局労働基準部質  
金室☎023(624)8224

#### リフレッシュヨガ教室

(初級～中級)

事前申込みが必要です。10名未  
満の場合は中止することがありま  
す。定員25名(中学生以上)。

日時 11月、12月の第1、第3水

曜日、1月の第2、第4水曜日の

午後7時～8時

会場 クアハウス基点

講師 高橋郁氏 参加費 4,000円

※6回分の指導料と温泉入浴料込

■問合せ／クアハウス基点

☎(56)3351

2015  
2017  
モンテディオ山形  
スタジアムグルメグランプリ  
三連覇!

庄内産の豚もつを使用し、3種類の  
味噌をブレンドした特製もち煮込みです  
通販サイト、スタジアムにて好評販売中!

http://www.12sakurazaka.com/

Montedio  
YAMAGATA  
1年2組・桜坂はモンテディオ山形を応援しています

1年2組  
桜坂  
☎55-7172  
村山市橋岡五日町8-6  
桜坂東沢バラ公園店  
11:00  
-15:00 ☎53-2470

### 北村山地区市民健康講座

アナフィラキシーとアンチドールピングについての講座です。入場無料。定員300名。

**日時** 10月21日(土)午後3時～4時30分  
**会場** 虹のプラザ(大石田町)

■問合せ／(一社)北村山地区医師会事務局(大貫) ☎(55)2810

### くつろぎコンサート

社会を明るくする運動の一環でチャリティーコンサートを開催します。

**日時** 10月25日(水) 午後2時～

**会場** 楯岡シオン教会

**入場料** 300円(まんじゅう、お茶付き)

**内容** シンガーズ村山(村山市老人クラブ女性会の有志)による歌、脳トレの手遊びなど

■問合せ／(福)市社会福祉協議会

☎(52)0321

### 第38回北村山生協まつり

抽選会や震災復興バザー、試食販売、模擬店などを行います。

**日時** 10月29日(日)午前9時30分～正午

**会場** 北村山生協「こぼる」

■問合せ／共立社北村山生協

☎(55)6446

### 北村山吹奏楽団秋のコンサート

吹奏楽による映画音楽の世界をお楽しみください。尾花沢中学校吹奏楽部もゲスト出演します。

**日時** 11月4日(土) 午後2時開演

**会場** 市民会館大ホール

**入場料** 500円(高校生以上)

**演奏曲** ハリウッド万歳、美女と野獣、千と千尋の神隠し ほか

■問合せ／北村山吹奏楽団(岡村)

☎090(7790)7080

### アクトザールMオープン3周年講演会「人麻呂・西行・定家」

「万葉集」から「新古今和歌集」にかけて代表される3歌人についての講演会です。

椅子席での呈茶も準備しています。

**期日** 11月5日(日)

**時間** 午前10時30分～午後0時30分

**会場** アクトザールM

**入場料** 1,000円(資料代など)

**講師** 居駒永幸氏(明治大学教授)

■問合せ／NPOしん(安喰)

☎023(612)7787

### 健康講座「冬季に注意したい感染症とその予防」

どなたでも参加できます。直接、会場にお越しください。参加無料。

**日時** 11月9日(木)午後4時～5時

**会場** 北村山公立病院

**講師** 竹村憲氏(感染管理認定看護師)

■問合せ／北村山公立病院

☎(42)2111

### 合同企業面接会&求職者セミナー

山形県の委託事業です。ものづくり関連の職場で働きたい方のための面接会です。参加無料。直接、会場へお越しください。

**日時** 11月9日(木)

**求職者セミナー** 正午～午後1時

**合同企業面接会** 午後1時～4時

**会場** 山形テルサ(山形市)

**対象** 平成30年3月新卒予定者を除く全年齢の求職者

■問合せ／キャリアバンク(株)

☎023(673)0515

### 村山地区手話交流会

ろう者と手話を学習中の方の交流会です。動きやすい服装でお越しください。参加無料。

**期日** 11月12日(日)

**時間** 午後1時30分～3時30分

**会場** どんがホール(河北町)

**持ち物** タオル、内履き

**申込期限** 11月1日(水)

■問合せ／(一社)県聴覚障害者協会☎023(615)3582

### おくりものありがとう

■袖崎小学校へ

・小室淳さん(袖崎)が児童用図書18冊

■大久保小学校へ

・同校後援会がサッカーゴール1組、サッカーゴールネット1組

### おわびと訂正

10月1日号11ページに掲載した芸術祭の人形・押し絵作品発表会の期間に誤りがありました。正しくは、11月19日(日)までです。おわびして訂正します。

# フロムナード コンサート27th

11月11日(土)

PM6:00開場

PM6:30開演

村山市民会館大ホール

入場料/一般 1,000円

小・中学生 無料



■指揮/菅野年央  
■ピアノ/伊勢コウ

■「HANA」メドレー

さくら(独唱)  
ハナミズキ  
リンゴ追分  
世界に一つだけの花 他

■歌い継ぎたい日本の歌

みかんの花咲く丘  
雨降りお月さん  
かもめの水兵さん  
幸せなら手をたたこう 他

■混声合唱とピアノのための  
初心のうた

■チケットのお問い合わせ

株式会社菅野時計店 TEL(0237)55-6111

村山混声合唱団フェブリエ事務局

携帯 090-2272-0206[小山]

村山混声合唱団 フェブリエ

お知らせ

## MURAYAMA HotNews

### ブルガリア新体操 ROSECAMP上映像

6月に行われたROSECAMP2017公開演技会の様子を上映します。今年の世界選手権で団体銀メダルを獲得するなど、世界で活躍しているブルガリアの選手たちの演技をもう一度ご覧ください。参加無料。

日時 10月29日(日) ①午前10時～、②午後2時～

会場 甌葉プラザ

内容 公開演技会上映、ファンクラブ発足のお知らせなど

■ブルガリア新体操ゴールデンガールズ ファンクラブ会員募集

オリジナルメンバーズカードの発行や公開演技会の優待などの入会特典があります。みんなでゴールデンガールズを応援しましょう。

年会費 団体：1口5,000円、個人：1口3,000円

■問合せ/ブルガリア新体操ゴールデンガールズファンクラブ事務局  
(市観光物産協会内) ☎(53)1351

### 第8回山形県エアバレー大会 参加チーム募集

エアバレーとは、市スポーツ推進委員が考案した競技です。ビニールボールを使用し、年代を問わず誰でも気軽にプレーすることができます。

日時 11月12日(日) 午前9時～ 会場 市民体育館

競技種目

- ・50歳以上の部：男女問わず6人で1チームとする。
- ・50歳未満の部：6人のうち常時女性が2人以上プレーする。
- ・ファミリーの部：大人3人、小学生3人でプレーする。中学生以上は大人とする。男女は問わない。

ルール

1チーム6人でプレーし、バドミントンコートを使用する。

基本的にバレーボールのルールを準用するが、サーブは一度味方チームに触れた後、相手コートに入れることとする。

申込方法 申込用紙に必要事項を記入し、生涯学習課または市民体育館へ参加料を添えて申し込んでください。

申込期限 10月31日(火) 参加料 1チーム2,500円

■問合せ/生涯学習課 ☎内線362

### 村山市のふるさと納税返礼品協力業者の募集

村山市からふるさと納税寄付者の方に対して、お贈りする返礼品の提供に協力していただける業者、生産者を募集します。

返礼品協力業者の要件

- ・村山市内に住所を置いている事業者であること
- または、本社、支社が村山市内にあること
- ・村山市内で製造・生産されたものを提供できること
- ・返礼品の発送業務、顧客管理が可能なこと

■村山市ふるさと納税返礼品協力業者説明会

日時 10月30日(月) 午後2時～3時

会場 農村環境改善センター 小集会室

※説明会に参加できない場合でも、政策推進課で随時相談を受け付けます。

■問合せ/政策推進課地域振興係 ☎内線421

### シルバー人材センター 会員募集中



さんな仕事をしています

屋内外作業(草刈・草取り)  
襖張り替え・剪定・枝切り  
賞状筆耕・宛名書き・施設管理  
施設清掃・襖障子の張替えなど

「新入会員説明会」を行います  
10月24日(火)午後1時30分から  
場所は 福祉センター 2階です。

働いてみたい方  
話だけでも聞いて  
みたい方

60歳以上  
の方なら  
一緒に  
働けます

村山市シルバー人材センター  
電話 0237-55-3443  
ぜひ ご連絡ください。

# 衆議院議員総選挙・最高裁判所裁判官国民審査

## 投票日は10月22日(日)です

### 投票できる方

平成11年10月23日以前に生まれた方（投票日現在で満18歳以上）で、平成29年7月9日までに村山市に住民登録をした方。

10月2日以降に市内で投票所が変わるところに転居した方は、転居前の投票所で投票してください。

### 投票・開票

投票は、午前7時から午後8時まで市内22か所の投票所で行います。

開票は、午後9時から村山武道館で行います。

### 入場券の発送

入場券は、郵送で世帯ごとに発送しています。

投票所へ出かけるときは、入場券を忘れずに持参してください。紛失したり、忘れたりした場合は、投票所で申し出てください。



### 一部の投票所が 統合・変更になります

- 五十沢地区の投票所は第18投票所「袖崎地域市民センター」に統合されました。
- 第1投票所「楯岡小学校体育館」が「楯岡地域市民センター」に、第4投票所「村山市民会館小ホール」が「村山総合支庁北村山地域振興局102会議室」に、第20投票所「大高根児童センター」が「富並小学校体育館」に、会場が変わります。

### 五十沢地区の方へ 期日前投票所を開設します

五十沢地区の方は投票所の廃止に伴い、五十沢公民館に期日前投票所を下記の日程で設置します。

投票日に袖崎地域市民センターで投票できない方は、期日前投票所をご利用ください。

- 期日 10月20日(金)
- 時間 午前10時～午後1時
- 会場 五十沢公民館

### 投票日に用事がある方は 期日前投票ができます

投票日当日、仕事や旅行などやむを得ない事情で投票できない場合は、事前に期日前投票をすることができます。

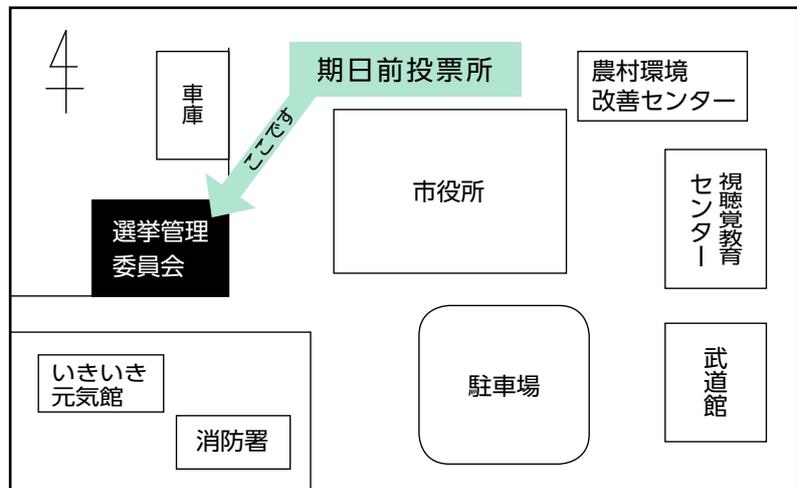
入場券に氏名・生年月日などを記入して持参してください。

- 期間 10月21日(土)まで  
土曜・日曜日も投票することができます。
- 時間 午前8時30分～午後8時
- 会場 選挙管理委員会事務局

### 不在者投票は 各施設に申し出てください

病院や老人ホームなどに入院・入所中の方は不在者投票ができます。各施設に申し出てください。

郵便等投票証明書を持っている方や仕事などで長期間市外に滞在する方などの不在者投票についての詳細は、早めに選挙管理委員会にお問い合わせください。



問い合わせ 選挙管理委員会事務局 ☎内線401

# 3歳児健診 虫歯ゼロのめんごたち



さとう かのちゃん



しばた まのちゃん



しばた ゆのちゃん



たなか じゅのちゃん



ごとう いのちゃん



すけの あおいちゃん



かなもり こうせいくん



さとう ゆいとくん



おくやま みなとくん



やはぎ もえちゃん



むらた ゆづきちゃん



あしの やびこくん

## イベント 掲示板

### 60歳以上の市内団体

最上川美術館・最上徳内記念館  
入館無料、無料送迎バスも運行

■期間 11月2日(木)～平成30年1月30日(火)  
の平日(水曜日、年末年始を除く)

■対象 市内老人クラブ、ふれあいサロンなど  
(おおむね10人以上)

※60歳以上で構成する町内会単位の団体も対象です。

#### ■無料送迎バスの条件

コースに最上川美術館または最上徳内記念館のいずれかが含まれていること。最上川美術館、最上徳内記念館を含め、市内3か所まで立ち寄りが可能です。

※バスの予約状況により、ご希望に添えない場合があります。

#### 【コース例】

各地区→最上川美術館(最上徳内記念館)→市内飲食店で昼食(自費)→クアハウス基点で入浴(自費)→各地区

■問合せ/生涯学習課文化係 ☎内線 333



真下慶治作「最上川-基点-」

## 最上川美術館へでかけよう

■常設展示室 真下慶治 最上川IV  
期間 平成30年1月16日(火)まで  
■企画展示室 最上川美術館蔵品展  
期間 11月3日(金・祝日)  
～平成30年1月16日(火)

■学習室  
天野亮子クラシックコンサート  
バイオリン・コントラバス・ピアノの演奏をお楽しみください。  
日時 10月22日(日)午後1時30分～  
チケット 一般 2,000円、  
中学生以下 1,000円  
※入館料、ワンドリンク含む

入館料/大人 300円、小・中学生 150円  
休館日/水曜日・11月2日(木) 開館時間/午前9時～午後5時  
問合せ/最上川美術館 ☎(52)3195

## 乳幼児健診

### ■4か月児健診

期日 11月29日(水)  
受付 13:00~13:30  
対象 平成29年7月生

### ■3歳児健診

期日 11月21日(火)  
受付 13:00~14:00  
対象 平成26年4月21日~5月20日生

## 健康相談

期日 11月14日(火)  
受付 9:30~10:30

### ■7か月児健康相談

対象 平成29年4月生

### ■1歳児歯みがき教室

対象 平成28年11月生

## フッ素塗布

期日 11月21日(火)  
受付 12:45~13:15  
持ち物 母子健康手帳、歯ブラシ

### ■2歳6か月児

対象 平成27年3月21日~4月10日生

### ■3歳児

対象 平成26年11月1日~20日生

## 初孫学級

期日 11月7日(火)  
時間 13:00~13:15  
持ち物 筆記用具  
内容 赤ちゃんの保育  
赤ちゃんの丈夫な歯のために  
赤ちゃんの入浴(実習)

## 母子健康手帳交付・なんでも育児相談

助産師の資格を持つ母子保健  
コーディネーターが相談に応じま  
す。

開催日 月曜・火曜・水曜日

時間 9:00~14:30

## 11月の成人向け検診日程

### ■特定健診と胸部・大腸がん・ 胃がん検診(最終)

期日 27日(月)楯岡・大倉以外の方  
28日(火)楯岡・大倉の方

会場 農村環境改善センター

※地区に関わらず、8月27日の案  
内が届いていた方は11月28日  
(火)に受診してください。

### ■人間ドック(男性) 21日(火)最終

### ■人間ドック(女性)

9日(木)、18日(土)最終

### ■時間外乳がん検診・子宮頸がん検診 29日(水)

申込み 山形検診センター

☎023(688)6511

## がんの無料相談窓口

山形検診センターに「山形県が  
ん総合相談支援センター」が開設  
されました。がんに関するさまざ  
まな問題や悩みについてお気軽に  
ご相談ください。

相談電話 ☎0800(800)8230  
平日、10:00~15:00

窓口相談 火曜・水曜・木曜日  
10:00~15:00

### ■問合せ 山形検診センター

☎023(688)6511

## 11月の献血日程

日時・会場

・1日(水)13:30~15:30 (株)コヤマ

・22日(水)13:30~15:30 (株)エツキ

## クアの保健室(健康相談)

期日 11月9日(木)

受付 13:00~14:30

会場 クアハウス基点

トレーニングルーム

※今月は無料で血管年齢も測定で  
きます。5分程度で血管の老化  
の状態を知ることができますの  
で、ご利用ください。

## 歯周疾患検診の助成

県歯科医師会所属の医療機関で  
歯周疾患検診を受診した場合、市  
が費用の一部を助成します。

対象者(平成30年4月1日現在)

①40歳、50歳、60歳、70歳

②45歳、55歳、65歳の国民健康保  
険加入者

※対象者には受診券を郵送します。

受診期間 10月15日~12月末日

自己負担額 1,300円

受診方法 歯科医院に直接予約し、  
当日受診券を持参して  
ください。

## インフルエンザ予防接種の助成

インフルエンザにかかると重症化  
しやすい高齢者の方が対象です。

対象者(年齢は接種日現在)

①65歳以上

②60歳以上65歳未満で心臓、腎  
臓、呼吸器、ヒト免疫不全ウィ  
ルスによる免疫機能に障害があ  
る方(身体障害者手帳1級相当)

接種期間 10月15日~12月末日

助成金額 1人1回1,900円

※接種費用から1,900円を差し引  
いた額をお支払いください。

※北村山地区の医療機関では接種  
費用は3,800円、自己負担額は  
1,900円です。

※生活保護世帯の方は自己負担は  
ありませんが、事前申請が必要  
です。

## 休日診療所 ☎(55)2972

必ず保険証、お薬手帳(お持  
ちの方)を持参してください。

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

※通常は市内の医師、第2、第4  
日曜日は山形大学医学部内科  
医が診療します

## キノコによる食中毒に注意

山形県は平成24年度から5年連続で毒キノコによる食中毒が全国で最も多く発生しています。10月はきのこ食中毒予防月間です。毒キノコによる食中毒を防ぐため、次のことに注意しましょう。

1. 知らないキノコや不安を感じるキノコは採らない
2. 同じようなキノコの中に毒キノコが混じっていることがあるので注意する
3. 調理する前に再度確認する
4. 「毒キノコは美しい」「虫が食べたキノコは食べられる」などの言い伝えは信じない
5. 安易におすそ分けをしない
6. キノコを食べて中毒症状を起こした場合は、速やかに医療機関を受診する

## 危険ドラッグに注意

危険ドラッグとは、法の規制を抜けて売られているとても危険な薬物です。麻薬や覚せい剤と同等かそれ以上の有害性があり、さまざまな健康被害を引き起こします。合法ハーブ、お香などと称して、安全であるかのように表示し販売されています。

使用した場合、意識障害や呼吸困難を起こし死に至ることもあります。

### ■薬物相談窓口

村山保健所 ☎023(627)1248  
 県健康福祉企画課 ☎023(630)2332

## まるとく運動講座（秋冬版）

筋力を向上し、より健康的な生活を送りましょう。

通常コースと筋力アップコースがあります。希望するコースを選んでお申し込みください。

時間 9:30～11:30

定員 20名程度

会場 1回目と6回目は市民体育館、それ以外はクアハウス基点トレーニングルーム

持ち物 内ズック、タオル、水分など

申込期限 10月31日(火)

内容

- |                |                |
|----------------|----------------|
| 1回目 ノルディックウォーク | 4回目 スポーツ吹き矢    |
| 2回目 リズムステップ    | 5回目 サーキット      |
| 3回目 バランスボール    | 6回目 ノルディックウォーク |

### ■通常コースの日程

1回目	11月 7日(火)
2回目	11月 21日(火)
3回目	12月 12日(火)
4回目	平成 30年 1月 12日(金)
5回目	2月 15日(木)
6回目	3月 9日(金)

### ■筋力アップコースの日程

1回目	11月 10日(金)
2回目	11月 24日(金)
3回目	12月 14日(木)
4回目	平成 30年 1月 16日(火)
5回目	2月 23日(金)
6回目	3月 15日(木)

※日程・内容は変更になる場合があります。

村山市の検診では、受診者全員に腎機能検査を実施しています。あなたの腎臓は元気ですか？血糖、血圧と合わせて確認してみましょう。

### 糖尿病を防ぐ「食習慣」

骨を丈夫に保つためにも牛乳・乳製品を毎日とりましょう。

< 1日分の適量は以下の単位を2つ分 >

牛乳コップ半分 (100cc)

スライスチーズ1枚  
ヨーグルト小1パック



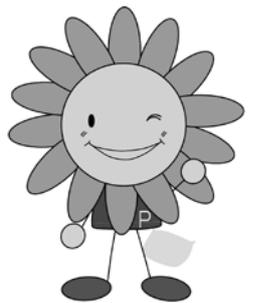
なぜ、糖尿病で腎臓に障害が起きるのでしょうか。腎臓にあるたくさんの細い血管が高血糖により動脈硬化を起こし、機能が徐々に低下するためです。自覚症状はありません。また、一度低下した腎臓の機能は回復しませんので、予防と重症化を防ぐことがとても大切です。腎臓を守るために血糖のコントロールをしっかり行い、高血圧や塩分の取りすぎ（男8グラム以下、女7グラム以下）に注意しましょう。

## 知っていますか？糖尿病の怖さ⑦

「糖尿病の三大合併症」キーワード「し・め・じ」

「じ」は糖尿病性腎症  
 糖尿病が重症化すると人工透析が必要になると聞いたことはありますか？

人工透析とは、腎臓が血液中の老廃物を尿として排出することができなくなったために、機器を使って血液をろ過することです。週2、3回の通院が必要になり、生活や水分などが制限されます。透析患者の約4割を糖尿病性腎症が占め、年々増加しています。



市健康づくりキャラクター ほっぴー

## 平成29年度図書館まつり 「絵本コンサートと読み聞かせ」

10月は読書月間です。読書月間の図書館まつり企画として絵本コンサートと読み聞かせ会を開催します。

絵本コンサートは名誉市民の村川千秋さんがプロデュースし、歌などを認定音楽療法士の二瓶明美さんが担当します。ビバルディ作曲「四季」をもとにした村川さんのオリジナル曲・絵本なども登場します。

入場は無料です。ぜひ、お越しください。

- 期日 10月22日(日)
- 時間 13:30～14:00 絵本の読み聞かせ  
14:00～15:00 絵本コンサート

## 本の読み聞かせ 「おはなしのへや」

- 日曜日 10:30～11:00  
対象 未就学児童～小学校低学年
- ※10月22日は図書館まつり読みきかせを開催するため、午前中の「おはなしのへや」はお休みします。
- 第1・3水曜日 16:00～  
対象 小学生

市立図書館  
☎(55)2833

開館時間 9:00～19:00  
月～土 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

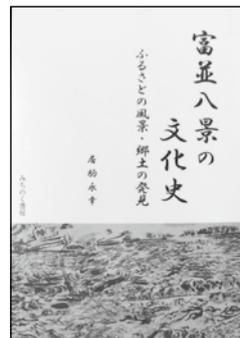
8:30～12:30 市役所代表電話 ☎(55)2111  
☎市民環境課 ☎内線111、税務課 ☎内線125  
窓口にお越しの際は免許証やマイナンバーカードなどの身分証明書をお持ちください。なお、日曜市役所では証明書等の発行業務のみの取扱いになります。住所異動の手続き、保険証の切換えなどはできません。

## 今月の納税

納期限10月31日(火)

市民税・県民税(3期)、国民健康保険税(4期)  
介護保険料(3期)、後期高齢者医療保険料(4期)

## 郷土ゆかりの図書紹介



### 富並八景の文化史

居駒 永幸／著

景勝地を8か所選び、水墨画を描き漢詩や和歌を添える「八景画」は、中国から日本にもたらされました。江戸時代にはご当地八景が広まり、特に優れていると評されていたのが近江八景です。江戸時代後期、富並村の岩吉は近江八景に感銘を受け、富並八景を作りました。単純に景色の良い所ではなく、近江八景に詠まれた特色を富並の8か所に重ね合わせています。

この本は富並出身の明治大学教授、居駒永幸さんが研究し、富並八景ができた経緯や魅力を紹介したものです。皆さんも富並八景を巡ってみてはいかがでしょうか。



- 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 ・固定資産課税台帳の写し
  - ・納税、所得、資産、課税、評価、営業、住宅用家屋の証明書
- バイクやトラクター等の名義変更
- 固定資産課税台帳の閲覧

防災無線テレホンサービス  
防災無線内容の確認 ☎(53)6644  
災害情報テレホンサービス  
消防署出動情報 ☎(55)0119