

市民の友

今号の題字掲載者を9ページで紹介しています。2025.07.15 No.1419

そば・バラ・徳内ばやしのまち

むらやま

MURAYAMA

次の世代に引き継ぎ・受け継がれる魅力あるまち

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

むらやま徳内まつり2025

今回のまつりは、大規模ステージを設置せず徳内ばやし共演を実施します。豪華な山車に、鉦、笛、太鼓、掛け声などの囃し手が乗りこみ、お囃子の演奏に合わせ、踊り手が華麗な踊りを披露します。ぜひ、会場へ足を運んで熱気を味わってみませんか。

■問合せ／むらやま徳内まつり実行委員会（市商工会 ☎(55)4311、商工観光課観光交流係 ☎内線154）

宵まつり 8月22日(金)

行事 徳内神社例大祭・奉納演舞、舞台発表、山車の展示、露店など

場所 ふれあい通り、ふれあい広場、楯岡商店街通り、甕葉プラザ

時間 17:00 ~ 21:00

※徳内ばやし共演はありません。

本まつり 23日(土)、24日(日)

行事	23日	24日	場所
地元出店市 大露店市	15:00 ~ 21:00	14:00 ~ 20:30	ふれあい広場・甕葉プラザほか ※下記位置図をご覧ください
徳内ばやし共演	18:00 ~ 21:00	17:00 ~ 20:00	楯岡商店街通り、 ふれあい通り、駅前通り

カラオケフェスティバル 参加者募集

カラオケフェスティバルを実施します。

日時 8月23日(土) 16:00 ~ 17:00

場所 ふれあい広場

申込み 下の二次元コードから



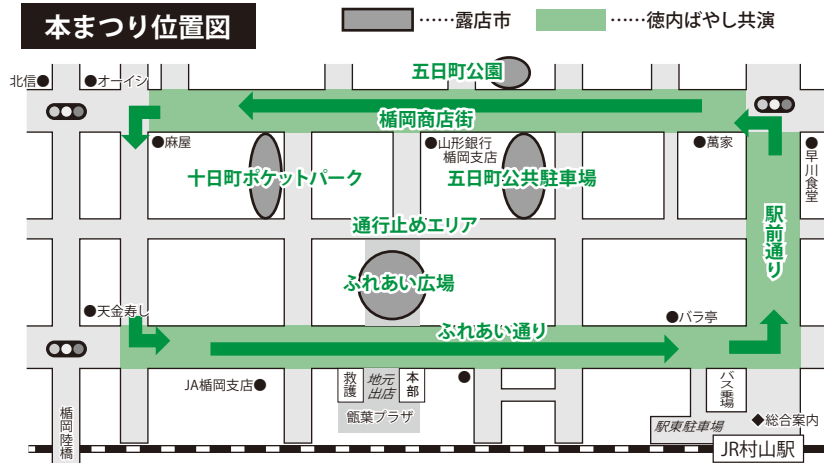
むらやま徳内まつり2025
カラオケフェスティバル

協賛金にご協力いただき ありがとうございます

今年も市民の皆さんから1戸300円の協賛金をいただき、誠にありがとうございます。いただいた協賛金は、まつりの運営や広報などに活用させていただきます。

企業など関係者の皆さんからいただいている特別協賛金についても特段のご協力をお願いします。

本まつり位置図



優雅な香りに癒される 東沢バラ公園 バラまつり 2025

特集 東沢バラ公園バラまつり2025



オープニングセレモニー アトラクションの様子



5月30日から7月6日まで
の期間で開催したバラまつり
2025。県内外から訪れた大
勢の観光客でにぎわっていまし
た。園内は鮮やかなバラの景色
とバラの香りに包まれ、訪れた
皆さんは優雅な時間を楽しんで
いました。

まつり初日は、親水広場前で
オープニングセレモニーを開
催。テープカットの後、楯岡幼
稚園年長児による歌とダンスが
披露され、元気な歌声が公園内
に響き渡り、集まった方を笑顔
にしてくれました。

期間中は土曜・日曜日を中心
にさまざまなワークショップや
イベントなどを開催し、まつり
を盛り上げました。

（写真撮影にご協力いただき、
ありがとうございます。）



令和7年 7.15

広報 市民の友 むらやま

東沢バラ公園バラまつり2025



民謡の集い



子育てin the park day



ハーラウカウェヒオナーラニ



筆供養



ハンドメイド販売



オカリーナ演奏



むらやま徳内ばやし演舞披露



Pop Candy's



カラオケフェスティバル



七宝焼



ブルガリアフェア



コスプレまつり

クリーンアップ東沢に
ご協力ありがとうございました

市内外からご家族や企業などからの
参加で約100人の方に花びら拾いなどの
清掃活動をしていただきました。ご
参加、ありがとうございました。



た方および介護者激励金または家族介護者慰労金を受給された方を除きます。詳しくは問い合わせください。

申込期限 8月8日(金)

●介護者激励金 支給額3万円

対象 次の要件を満たす要介護者や重度障がい者を6か月間継続して在宅で介護している同居家族の方

【要介護者】 要介護4・5の認定を6か月以上受けている方(その6か月の間に90日以上入院・入所などをした方は除く)

【重度障がい者】 20歳以上65歳未満で身体障害者手帳1・2級または療育手帳Aを持っており、かつ日常生活において着脱衣・食事・入浴・排泄の全介助が必要な方

●家族介護者慰労金 支給額5万円

対象 次の要件の全てに該当する要介護者を令和6年4月から令和7年3月までの1年間継続して在宅で介護している同居家族の方

要件 ・市民税非課税世帯

・要介護3・5の認定を受けてから令和7年3月末時点で1年を超える方
・対象期間中、介護サービス(住宅改修、福祉用具貸与などを除く)を受けなかった方

・対象期間中、おおむね3か月以上の長期入院をしなかった方

■申請・問合せ／福祉課 内線142

危険ブロック塀等撤去費補助金

ひび割れや損傷のある「危険ブロック塀」は地震時に倒壊する恐れがある

ため、市ではブロック塀の解体を行う方に補助金を交付しています。

対象工事 道路沿いの危険なブロック塀などを撤去するもの

補助金額 次のいずれか少ない額で上限額20万円

・撤去に要する工事費の2分の1
・危険ブロック塀などの見付面積に1㎡あたり1万円を乗じて算定した額

■申請・問合せ／建設課 内線237

明るいやまがた

夏の安全県民運動

運動期間 7月22日(火)～8月21日(木)

運動の重点

●青少年の健全育成といじめ・非行および犯罪被害防止

●子どもと高齢者の交通事故防止・飲酒運転の撲滅

●海・山・川での事故防止

●身近な犯罪などの防止

運転する際はこまめに休憩を取るなどし、運転に集中できるように体調管理を心がけましょう。また、外出する際は忘れずに戸締りをし盗難被害にあわないよう気をつけましょう。

■問合せ／市民環境課 内線118

レディースそば打ち教室

第19期生募集

女性にそば打ちを習得してもらうことで、その味を各家庭に届けてもらいたい。村山市のさらなる、そば文化の広がりを目指しています。

成人の記念

フォトプラン

女性プラン 47,000円(税込)
男性プラン 42,000円(税込)

プラン内容

- ★振袖一式・草履・バック・肌着・足袋
- ★写真2ポーズ(全身・座り半身)
 - 着付け・ヘアセット・メイクは個人負担
 - 昭和堂写真館(大石田町)での撮影
- 撮影日は自由に選べます

JA女性部部員
の方は利用料金より

10%引き!!

(成人式フォトプランは対象外)

営業時間 月・火・木・金…9:00～13:00
土・日…9:00～15:00
水・祝日…休み

ご予約、お問い合わせは

JAみちのく村山
尾花沢地区女性部 貸衣裳室
☎0237-22-1708

食用バラ契約栽培 農家 募集中!

いまの農業にこんなお悩みありませんか?

- ・反収がなかなか上がらない
- ・気候変動などのリスクを抑えたい
- ・災害に強い作物を育てたい
- ・市況価格に左右されたくない
- ・収益性の高い作物がなかなか見つからない
- ・遊休地・耕作放棄地を活用したい
- ・販路開拓が苦手(栽培に集中したい)



くらし応援券
つかえます!

エディブルフラワー(食用花) 農家育成
全国ナンバーワン企業!

株式会社バラの学校<ナカイローズファーム>
村山市細岡2-1-1 Link MURAYAMA内

担当直通携帯:

ローズローズ

090-4427-6262

お知らせ

期日 8月3日、24日、9月28日、10月26日、11月23日の日曜日 全5回

時間 午後1時30分～

会場 農村伝承の家

参加費 5,000円(全5回分)

参加資格 市内および市外の女性

定員 先着15名

■申込み・問合せ／農村文化保存伝承館
☎(53)3277

食生活改善推進員養成講座

修了後には、市食生活改善推進員として地域で行うボランティア活動や学習会にも参加できます。

期日 9月2日(火)(開講式)、26日(金)、10月17日(金)、11月14日(金)、12月18日(木)

(修了式)

時間 午前9時30分～午後2時30分

会場 市保健センター

内容 食生活や生活習慣病、調理の基本に関する講義など、簡単バランス食を学ぶ調理実習や運動実技

受講料 1,500円(テキスト代)

申込締切 8月1日(金)

定員 12名(申込みが5人以上で開催)

■申込・問合せ／保健課 ☎内線139

食中毒に注意しましょう

夏は細菌による食中毒が発生しやすい時期です。次の食中毒予防3原則を実施して食中毒を防ぎましょう。

●細菌を食べ物につけない

↓食材や手をよく洗う

●食べ物についた細菌を増やさない

↓低温で保存する

●食べ物や調理器具についた細菌を殺菌する

↓しっかりと加熱する

また、テイクアウトなどを利用する際も、購入後は長時間待ち歩かず、すぐに食べましょう。

■問合せ／保健課

☎内線131

北村山視聴覚教育センターだより

●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(☎(53)0695)でご予約ください。

※26日は一般公開なし。8月2日は休館日。

●映画

時間 午前10時～

(約25分間)



ホームページ

7月 ウォーキングWITHダイナ

ソー特集

12日 海の支配者―ジュラ紀

19日 大空の巨大生物―白亜紀前期

●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・試験



消防設備士試験

日時 9月6日(土)

種類 消防設備士甲種及び乙種(全類)

会場 山形ビッグウイング(山形市)

受付期間 7月18日(金)～31日(木)

■申請・問合せ／(一財)消防試験研究センター

☎023(631)0761

狩猟免許試験

期日 9月13日(土)、14日(日)

時間 午前9時～午後5時30分

会場 山形県庁(山形市)

申込期間 8月4日(月)～18日(月)

※新たに狩猟免許を取得する方へ講習会受講料、免許申請手数料などを補助します。

市農林課(☎内線254)へ問い合わせください。

■問合せ／環境エネルギー部みどり自然課 ☎023(630)3404

法律・心配ごとと無料相談

事前申込みが必要です。

期日 8月7日(木)

会場 市福祉センター

●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

●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

■申込み・問合せ／(福)市社会福祉協議会

☎(53)9123

イベント・その他



白鳥長久公顕彰碑 碑前祭

どなたでも参加いただけます。

日時 7月20日(日)午前9時～

会場 城址ヶ丘(戸沢小学校駐車場)

■問合せ／戸沢郷土史研究会(青柳)

☎090(5596)4052

まるごとすいかDAY

日時 8月2日(土) 午前10時～午後3時

会場 道の駅むらやま

内容

- ・村山市産スイカ販売
- ・スイカが当たる抽選会
- ・スイカ割り 午前10時30分～午後1時
- ・スイカの早食い 午前11時～
- ・芋煮販売(午前11時～販売開始・数量限定) 村山産業高等学校の生徒が生産した里芋使用

■問合せ／道の駅むらやま

☎(55)7100

第71回市民野球大会

参加チーム募集

地区単位での参加のほか、任意のチームでも参加可能です。詳細は、大会要項をご確認ください。

開催期日 8月10日(日)、11日(月・祝日)

申込方法 市総務課に、

参加申込書と選手名簿、

参加料5,000円を

添えて提出

申込締切 7月25日(金)午後5時まで

■問合せ／市野球連盟事務局(笹原)

☎080(3328)7167



大会要項

輝ひろば開催のお知らせ

日時 7月31日(木) 午前10時～11時

会場 輝認定こども園

対象 0～2歳児と保護者

内容 季節の遊び(感触遊び) 手遊びなど

※申込不要・無料・汚れてもよい服装

■問合せ／輝認定こども園

☎(55)2409

第6音楽隊定期演奏会

第50回定期演奏会(入場無料)

日時 9月21日(日) 午後2時開演

(午後1時開場)

※全席指定(未就学児入場不可)

場所 やまぎん県民ホール(山形市)

※応募方法や詳細は

第6師団ホームページ

をご覧ください。

応募締切 8月18日(月)

消印有効

■問合せ／陸上自衛隊第6師団司令部

総務課広報班 ☎0237(48)1151



第6師団ホームページ

ゴルフにチャレンジ

ゴルフ未経験、ゴルフ道具を持っていないでも参加できます。ゴルフ場で自然に親しんでみませんか。

日時 8月18日(月) 午後2時～4時

場所 さくらんぼカントリークラブ

対象 小学1年生以上

プレイ代 2,200円

定員 12名

申込期間 7月29日(火)～8月5日(火)

うまい!! やさしい!!
かき氷



振袖、袴のご予約受付中★

ママ振、はたち記念撮影用も
ご相談ください。

お席のご予約が可能です
火曜日定休日です
(臨時休業あり)

和かふえ はな
(駅西口 アンヘル 華内)
0237-55-8257



和かふえはな
Instagram

ハチ、ハチの巣 駆除
ご相談ください!



大地総業株式会社
村山市中央2-4-8 (クスリのおおち内)
TEL0237-55-3777
ハチ駆除専用 070-5084-8940



法人・団体・個人向け

防災グッズ・災害用品
取り扱い開始!
「くらし応援券使えます」

広告

広告

お知らせ

■申込み・問合せ／県ゴルフ連盟

☎ 023 (615) 3288

北村山公立病院

修学資金貸与制度

募集人数 8名

対象 令和7年度に看護師を養成する学校に入学または在学している人で、卒業後直ちに北村山公立病院に勤務を希望する人

貸与額 月額6万円以内（規定期間勤務することにより返済を免除します。）

選考方法 書類審査及び面接

申請方法 病院にて配布している申込用紙にて申し込みください。なお、申込み用紙は病院のホームページからダウンロードも可能です。

申請締切 7月31日（木）最終締切10月31日（金）定員に達し次第、募集を終了します。

■申込み・問合せ／北村山公立病院経営管理課総務係
☎ (42) 2111

認知症予防カフェ

●おしゃべりカフェ「集い」

8月3日（日）午後1時～3時

・在宅を支える家族の会（工藤）

☎ 090 (2844) 1150

●シャローム・ベテスダ

毎週金曜日 午後2時～4時

・ベテスダ ☎ (54) 3591

■問合せ／（福）市社会福祉協議会

☎ (53) 9123

生活応援・ふるさと奨学ローン

●生活応援ローン

市と東北労働金庫が提携して、組合組織や貸付制度がない中小企業などに1年以上勤務している方を対象に、生活資金などを融資する制度です。

融資限度額 300万円以内

融資金利 年1・25％～2・75％（固定）

融資期間 15年以内

※保証料は労金負担

●ふるさと奨学ローン

高等学校や大学などの学資金、生活資金などに使用できるローンです。対象者が卒業後、県内に就職した場合、それ以降の利子に対して最長10年間、

（公財）県勤労者育成教育基金協会から、元金300万円を限度に年2％の利子補給が受けられます。

融資限度額 2,000万円

融資利率 年1・55％～2・60％

■申込み・問合せ／東北労働金庫ローンセンター村山 ☎ (53) 0075

肝炎ウイルス等の夜間検査・相談

日時 7月29日（火）午後1時～7時

（事前予約制）

場所 村山保健所3階（山形市）

内容 B型・C型肝炎ウイルス、HIV、梅毒、クラミジアの血液検査・相談

検査結果 1～2週間後以降に再来所必要。HIVは当日。（証明書等発効不可）

申込方法 ①ホームページから。「村山保健所 感染症対策」で検索

②電話 023 (627) 1117

■問合せ／村山保健所 保健企画課

☎ 023 (627) 1105

防火・防災管理講習

甲種防火管理 再講習

日時 9月5日（金）

会場 山形ビッグウイング（山形市）

受付期間 7月24日（木）～31日（木）

■申込み・問合せ／（二財）日本防火・防災協会 ☎ 03 (6263) 9903

消防設備士講習

詳細は問い合わせください。

期日 10月1日（水）～3日（金）

会場 山形ビッグウイング（山形市）

受付期間 7月28日（月）～8月8日（金）

■申込み・問合せ／（一社）県消防設備協会 ☎ 023 (629) 8477

おわびと訂正

7月1日号7ページに掲載した第44回危険業務従事者叙勲 瑞宝単光章受賞者の経歴に誤りがありました。お詫びして訂正します。

第20普通科連隊本部管理中隊准陸尉

お知らせ

くらし応援商品券2025有効期限延長、くらし応援券加算事業

【くらし応援商品券2025の有効期限を延長します】

変更前：令和7年8月31日(日)まで 変更後：令和7年10月31日(金)まで

※お持ちの商品券は、そのまま利用できます。

【一定の要件を満たす世帯に対し、くらし応援商品券を加算します】

令和7年1月2日以降に村山市へ転入された方がいる世帯の方は、転入の方の住民税課税情報が市にないため、加算配布を希望される場合は、申請が必要です。

- ・対象世帯 令和7年6月1日現在、村山市に住民登録がある世帯で、令和7年度住民税が非課税または、均等割のみ課税の世帯
- ・配布内容 1世帯あたり1冊（4,000円相当）、18歳に達する日以後の最初の3月31日までのこどもがいる場合は、こども1人につき3冊（12,000円相当）を加算
- ・提出書類 くらし応援商品券加算事業申請書、申請者（転入者）の身分証明書の写し
- ・申請期間 令和7年8月31日(日) 提出先 福祉課窓口

■問合せ／商工観光課 ☎内線151、福祉課 ☎内線142

イベント

Link祭—summer2025—

今年の夏もLink MURAYAMAで楽しみましょう。キッチンカーの出店やの楽しいイベント盛りだくさんです。ぜひ、遊びにきてください。

日時 7月26日(土) 午前10時～午後4時 会場 Link MURAYAMA

主なイベント内容 稲下鹿子踊り 午前11時～、午後2時～（各20分程度）、
水遊び広場（水鉄砲、ミニプールなど無料）飲食店出店など（野菜販売、かき氷、どんどん焼き、ハンバーガー、からあげ、スムージーなど）、各入居事業者企画、献血バス 午前10時～正午、午後1時30分～午後3時30分 ※各イベント内容・時間はホームページよりご確認ください。



ホームページ

■問合せ／Link MURAYAMA運営事務局 ☎(48)8212

イベント

第49回納涼歩行者天国

日時 7月26日(土) 午後6時～9時 会場 楯岡商店街（通行止め 午後5時30分～9時30分）

イベント内容 お化け屋敷、射的、めんこ大会、露店市、キッチンカー、村山産業高等学校夕涼みイベントなど

【同日開催】楯岡10,000人の語らいの広場（楯岡元気なまちづくり協議会 ☎55-7477）

会場 五日町公園、萬家前 イベント内容 おいしい屋台コーナー、食べ物試食コーナー、はたらく車の展示、エコフリーマーケット、子どもの遊び場など

■問合せ／納涼歩行者天国実行委員会 ☎(55)5630

イベント

市主催！メタバース婚活

インターネット上の仮想空間「メタバース」内で、参加者自身が作成したアバター（仮想キャラクター）を通して会話などを行う婚活イベントを開催します。操作の仕方やアバター作成の支援も行います。ウェブ環境がない方や操作が不安な方はLink MURAYAMAで参加できます。

日時 8月23日(土) 午後2時～6時 会場 各自のパソコン上のメタバース空間

参加資格 市内在住または村山市に興味があり結婚の意思がある20歳以上45歳以下の男女

参加料 男性2,200円、女性1,100円

申込方法 8月11日(月・祝日)までに右の申込フォームから申込

■問合せ／Link MURAYAMA運営事務局 ☎(48)8212



メタバース婚活
申込フォーム

今号の題字

市民の友



楯岡小学校 成原 玲菜さん

自然が豊かな村山の植物などが育つ環境を大切にしていきたいです。

また、地域の人にあいさつを積極的にすることを心がけています。

7・8月の成人向け検診日程

- 特定健診、胸部・大腸がん・胃がん検診
 - 7月23日(水) 大高根地域市民センター
 - 27日(日) 農村環境改善センター
 - 31日(木) 甌葉プラザ
 - 31日(木) 南河島第一公民館
 - 8月29日(金) 湯沢公民館
- 人間ドック (男性)
 - 8月21日(木)、29日(金)
- 人間ドック (女性)
 - 7月30日(水)
 - 8月5日(火)、18日(月)、29日(金)
- レディース検診
 - 8月13日(水)、21日(木)

フッ素塗布

- 受付時間、持ち物は個別通知をご確認ください。時間になりましたら市保健センター 2階にお入りください。
- 期日 ①8月1日(金)
②8月19日(火)
 - 2歳6か月児
 - 対象 ①令和4年11月5日～11月30日生
 - ②令和4年12月1日～令和5年1月14日生
 - 3歳児
 - 対象 ①令和4年8月10日～8月31日生
 - ②令和4年9月1日～9月10日生

乳幼児健診

- 受付時間、持ち物は個人通知をご確認ください。
- 1歳6か月児健診
 - 期日 8月1日(金)
 - 対象 令和5年12月15日～令和6年1月31日生
 - 3歳児健診
 - 期日 8月19日(火)
 - 対象 令和3年12月20日～令和4年2月28日生
 - 5歳児健診
 - 期日 8月26日(火)
 - 対象 令和2年6月11日～7月9日生

休日診療所(市保健センター) ☎(55)2972

- 診療日時 日曜日、祝日、休日 9:00～12:00、13:00～16:00
 - 持ち物 健康保険の情報がわかるもの(健康保険証、マイナ保険証、資格確認書、資格情報のお知らせ)、医療証、お薬手帳(お持ちの方)
- ※受診される方は事前に電話で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。
また、お支払いは現金のみです。

イベント掲示板

- 問合せ／最上徳内記念館 ☎(55)3003、最上川美術館 ☎(52)3195
- 開館時間／午前9時～午後5時 休館日／水曜日
- 臨時休館日／最上徳内記念館、最上川美術館 7月17日(木)
- 入館料／大人300円、高校生以下無料

最上徳内記念館



作品：花
水引アート作家：高橋敦子さん

■企画展「手仕事の美ー暮らしの工芸展ー」

期間 7月18日(金)～8月22日(金)

伝統と現代の技が光る市内名工たちの優美な手仕事を集め、企画展を開催します。陶器、七宝焼き、木工芸、水引アートのほか、創作招き猫などの作品を展示します。暮らしの中に息づく工芸作品の魅力をご覧ください。



←最上徳内記念館
ホームページ

最上川美術館



荒川智 作「焼メ窯変面取鉢」

■常設展示室

・真下慶治一画家の眼差しー最上川展Ⅱ～「冬の築」 期間 9月2日(火)まで

■企画展示室

・第21回 村山市美術連盟小品展 期間 7月22日(火)まで

・「土と炎に魅せられて」ー信楽 荒川 智 陶芸展

期間 7月25日(金)～9月2日(火)

新庄市出身の陶芸家荒川智氏は、21歳で陶芸を志し信楽へ。現在は、滋賀県で伝統的な薪窯焼成で信楽焼の特徴を生かした作品を日本伝統工芸展などを発表しています。伝統の中にも現代的な感覚の信楽焼の魅力をぜひ、お楽しみください。

●ギャラリートーク(申込不要) 日時 7月26日(土) 午後1時30分～



←最上川美術館
ホームページ

ふら・フィット

みんなで楽しく、お得に健康になれる運動教室を毎月実施しています。
講師にウェルベース村山のトレーナーを迎え、テーマに合わせた運動を行います。
7月のテーマ「身体と心をリラックス 簡単ストレッチ教室」
8月のテーマ「動きやすい身体へ！腰・膝痛み改善教室」



市健康づくりキャラクター
ぽっぴー

昼クラス 同時開催！

●まちかど保健室●

健康に関する疑問や相談を受け付けています。体組成測定・血圧測定などもできます。お気軽にどうぞ。

受付時間

午前9時30分から11時まで

持ち物 運動に適した靴、飲み物、タオル、動きやすい服装

*夜クラスでは、開始前の午後6時30分から7時の時間ウェルベース村山のジムエリアを利用することができます。

	昼クラス (甕葉プラザ)	NEW 夜クラス (ウェルベース村山)
7月	24日(木)午前10時から11時	28日(月)午後7時から8時
8月	7日(木)午前10時から11時	8月15日号でお知らせします。

ぽっぴーの 健康 コラム

〔健康づくり計画 理念目標〕

つなげよう、人の輪！ 広げよう、健幸の輪！



栄養と食生活



市健康づくりキャラクター
ぽっぴー

朝食で「体内時計」をリセットしましょう

朝、目が覚めると、身体は活動に備えて体温や血圧を上げ、夜になると自然と眠くなります。これは、私たちの身体に備わる「体内時計」というシステムによるもので、みなさんも聞いたことがあるのではないのでしょうか。今回は体内時計と朝食の関係についてお伝えします。

体内時計のリセットとは？

体内時計の周期は約24.5時間で、1日24時間とは約30分のズレがあるため毎日のリセットがとても重要になります。そのズレをリセットする役割を果たすのが「朝の光」と「朝食」です。「光」によって脳内にある主時計が動きだし、「朝食」によって内臓や筋肉など体の各所にある副時計が動き始めます。

体内時計をリセットができないと

体内時計が乱れる原因となり、睡眠障害、うつ病、肥満、糖尿病、免疫・アレルギー疾患、さらにがんの発症にもつながることが分かっています。

朝食には何を食べると効果的？

体内時計をリセットする力が大きい糖質(ごはんやパンなど)とたんぱく質(肉、魚、卵、大豆製品など)を摂ることがおすすめです。

また、野菜や海そうに含まれる食物繊維を一緒に摂ると、昼食後の血糖値の上昇を抑えることができます。



取り組みポイント

朝は食欲がなく朝食が食べられない、という方も、「バナナと牛乳」や「お茶漬け」、「具沢山のみそ汁」など食べやすいものから朝食習慣を始めてみてはいかがでしょうか。



村山市民の状況

毎日朝ごはんを食べる人の割合 令和5年は85.2% 令和17年までの目標95%(令和6年市民健康調査より)



「図書館のお中元」どうぞ

中身が見えない袋に図書館職員が選んだお薦めの本を入れて貸し出します。テーマに沿った本が3冊入っている「本の福袋」です。

■期間 7月19日(土)～無くなり次第終了



雑誌あげます

図書館の雑誌で保存期間が過ぎたものを差し上げます。1人2冊までです。どうぞご利用ください。

■期間 7月26日(土)～無くなり次第終了

リユースブック

図書館で利用しなくなった資料を1人2冊まで差し上げます。主に児童書となります。

■期間 8月1日(金)～無くなり次第終了

7月からの特集 期間:8月31日(日)まで

『夏休みおうえん』

自由研究や工作、感想文など、夏休みの宿題の参考になる本を展示・貸し出します。

『昭和100年』

2025年は昭和で数えるとちょうど100年目にあたります。昭和の歴史や文化について書かれた本を紹介し、本を通して昭和を振り返ってみませんか。

『こわい本』

怪談、都市伝説、昔話など暑い夏にぴったりのこわい話を集めて展示・貸し出しています。

夏休み宿題相談会 (参加無料)

読書感想文と自由研究の相談会を行います。

●読書感想文相談会 (事前申込制)

■日時 7月26日(土) 13:00～15:00

■会場 市立図書館 2階 学習室

■対象・定員 市内在住の小学生 10名

■申込締切 7月24日(木)

●自由研究相談会 (事前申込制)

■日時 7月26日(土) 13:00～15:00

■会場 市立図書館 2階 学習室

■対象・定員 市内在住の小学生 5名

■申込締切 7月24日(木)



市立図書館

☎(55)2833

FAX(55)7251

開館時間 9:00～19:00 〈月曜～金曜日は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。

●住民票と印鑑登録証明書は、コンビニなどにあるマルチコピー機で取得可能です。

※利用時間 6:30～23:00 (システムメンテナンス時を除く)

■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 (7月20日を除く)

■マイナンバーカード電子証明書の更新 (7月20日を除く)

今月の納税

納期限 7月31日(木) 納税標語コンクール入賞作品「活かす税!(イカすぜー!)ぼくらの未来は 笑顔いっぱい」

国民健康保険税 (1期)、介護保険料 (1期)、後期高齢者医療保険料 (1期)