

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

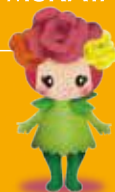
今号の題字掲載者を13ページで紹介しています。2025.09.15 No.1423

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



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

むらやま徳内まつり2025(8月22日～24日)

Topics

むらやま徳内まつり2025 写真集
村山市長選挙の結果をお知らせします、健康むらやま ほか

村山市長選挙の結果をお知らせします

■問合せ／選挙管理委員会事務局 ☎内線401

任期満了に伴う村山市長選挙は、去る8月24日に告示され、届出のあった候補者が現職の志布隆夫氏のみであったため、無投票となりました。

村山市長選挙の結果、志布市長が4回目の当選

市長就任あいさつ

村山市長 志布 隆夫



このたび、市民のみなさまからの信任を賜り、引き続き市政を担わせていただくこととなりました。

全国的に少子高齢化に伴う人口減少時代を迎え、社会や経済が大きく変化する中、その変化に対応し、持続可能な村山市を次の世代にしっかりと引き継ぐことが、私に課せられた使命です。

子ども達が夢と希望を持てる教育環境を整備し、地域全体で子どもを育む仕組みづくりに力を注いでまいります。

また、まちの活性化や市民生活の向上に重点的に取り組み、誰もが住み続けたい魅力あるまちづくりを進めてまいります。

市民のみなさまと共に、より良い村山市の未来を築いてまいりたいと考えておりますので、今後ともご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。



職員を前に訓示を行い、市民のための市政運営へ意欲を語りました。



選挙管理委員会委員長から当選証書を受け取りました。



9月1日の当選後初登庁。市民や職員らの拍手で迎えられ、花束を受け取りました。

「令和7年国勢調査」にご協力ください

■問合せ／政策推進課統計調査係 ☎内線273

この調査は、人口・世帯の実態を明らかにすることを目的として行われる国のもっとも重要な統計調査で、国内に住んでいるすべての人及び世帯を対象として5年ごとに行われます。行政施策を立案する基礎資料に用いられるほか研究・教育活動、経済活動など広い分野で利用されます。

調査へのご協力をお願いします。



■回答方法

調査員が各世帯を訪問し、調査書類を配布します。
インターネットでの回答が簡単、便利です。



イベント 掲示板

最上徳内記念館



←最上徳内記念館
ホームページ

■展示室

- 企画展 最上徳内と近藤重蔵展

最上徳内生誕270周年を迎え、徳内とともに蝦夷地開発に従事した近藤重蔵の紹介のほか、二人の功績を蝦夷地図、重蔵の書籍（写本）、画像パネルなどで紹介いたします。

期間 9月19日(金)～10月7日(火)

■ラウンジ

- 最上徳内記念館ワークショップ、「南天九猿づくり」

「南天九猿」は、難を転じて苦が去るという意味で、南天の枝に9体の猿を並べた縁起物を作ります。

※6体はあらかじめ講師が作ったものを用意し、残りの3体を作ります。

日時 9月23日(火・祝日) 午後1時～3時

定員 10名

材料費 2,000円（入館無料）

持ち物 縫針、糸、ボンド、はさみなど

申込み 電話または申込フォーム（事前予約制）



申込フォーム



最上川美術館



←最上川美術館
ホームページ

■常設展示室

第7回最上川芸術祭2025 『金子朋樹展 Mother / 母なる山河－自ずから然りー』

期間 10月14日(火)まで 好評開催中！

■企画展示室

真下慶治 特別企画「大淀・三難所展」

期間 10月14日(火)まで 好評開催中！

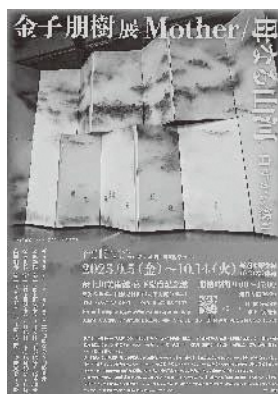
美しい景観の大淀と最上川三難所を真下が描いた作品を展示します。

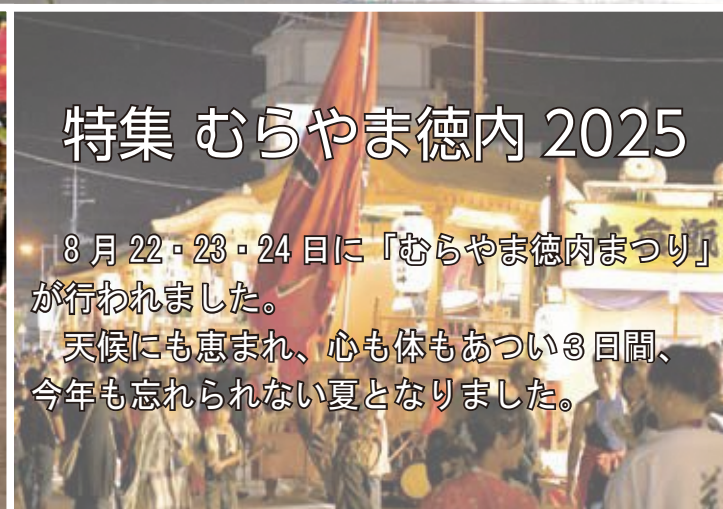
■学習室

東沢バラ公園 秋の薔薇いけばな展

期間 10月3日(金)～5日(日)

※最終日は午後3時まで





特集 むらやま徳内 2025

8月22・23・24日に「むらやま徳内まつり」が行われました。

天候にも恵まれ、心も体もあつい3日間、今年も忘れられない夏となりました。



宮城県塩竈市「マグロ振る舞い」



宮城県塩竈市「よしこの塩竈踊り」



北見恭子

●協賛金ありがとうございます

市民の皆さんからの温かい世帯協賛金ならびに市内外の企業関係者からの多大なる特別協賛金のご支援をいただき、誠にありがとうございます。

市報8月15日号に折込みました「ご芳名簿」で紹介できなかった協賛企業を紹介します。

・アクトザールM. (楯岡)

30,000円

・株式会社日興製作所 (大倉)

20,000円

・シー・キャド株式会社 (山形市)

10,000円

・升川建設株式会社 (河北町)

50,000円

・神町電子株式会社 (東根市)

10,000円

・有限会社スリーズ・シー (東根市)

10,000円



パフォーマーたつみ



T@NPOPO



カラオケフェスティバル



MPF☆B



【むらやま徳内まつりオリジナル

木札ありがとくございます】

8月18日、村山産業高等学校の電子情報科3年生5人がデザインを考え、レーザー加工機で製作した木札300枚をいただきました。生徒たちは「木札を通じてまつりに貢献でき、いい経験になりました。」と話していました。



【ボランティア活動

ありがとうごさいます】

8月22日、楯岡中学校の2年、3年生の約30人が、ふれあいの清掃作業を行いました。





むらやま お知らせ 情報局

市役所からのお知らせ

秋の交通安全県民運動

期間 9月21日(日)～30日(火)

●9月30日は交通事故ゼロを目指す日

日没が早まる秋以降は夕方から夜間にかけての事故が多発します。

歩行者は夜光反射材着用の徹底を、ドライバーは早めのライト点灯を心がけましょう。

●ハートフルメールを展示

市内の小学生がおじいちゃんやおばあちゃんあてに書いた交通安全のメッセージを展示します。

期間 9月20日(土)～30日(火)

会場 飴葉プラザ1階ロビー

■問合せ／市民環境課

☎内線 118

お知らせ

9月24日～30日は「結核予防週間」

結核はまだ身近な病気です。また高齢者だけの病気でもありません。今でも新しい患者が発生し、命を落としている病気です。結核の初期症状は風邪に似ており、次の症状がある場合はすぐに医療機関を受診しましょう。

- ・咳が2週間以上続く
- ・痰がでる
- ・体がだるい
- ・微熱が続く



結核は薬をきちんと飲めば治ります。毎年、胸部検診を受けましょう。

■問合せ／保健課

☎内線 131

10月は「がん検診推進強化月間」

がんは、一生のうち2人に1人がかかる可能性のある身近な病気ですが、多くのがんは早期に発見すれば9割は治ります。

がんの早期発見には、症状が無くても定期的ながん検診を受けることが重要です。



■問合せ／保健課

☎内線 131

キノコ狩りでの事故に注意

県内では毎年きのこ狩りを目的に登山された方の中で遭難・死亡される方が数名います。きのこ狩りに出かける際は、事前の準備をしっかり行い、次のことに注意してください。

- ・必ず、行き先、帰宅時間、同行人を家族に知らせ、複数人で行動する。
- ・携帯電話を持っていき、GPS(位置情報)機能を有効にする。
- ・急斜面は滑落しやすいので、ヘルメットや命綱を使用する。
- ・クマとの鉢合わせを防ぐため、クマ鈴、ホイッスルなど音の鳴るものを身につける。

・入山時は登山届を警察署に提出する。

※インターネットからも届け出ることができます。

万一、道に迷っても

落ち着いて行動しましょう。

尾根など見晴らしの良いところでは、携帯電話がつながる場合があります。

■問合せ／防災対策課

☎内線 282



やまがた山登山届フォーム

令和6年山形県山岳遭難発生状況
キノコ狩りによるもの
69件のうち5件
(遭難者6名、死者2名)

除雪オペレーターに関する
個別相談会

冬期間の道路除雪作業オペレーターを募集しています。道路除雪に関する企業説明や雇用条件などについて個別相談会を開催します。



大型特殊自動車免許などの資格所有者はぜひ、お越しください。

期日 10月4日(土)、5日(日)

時間 午前10時～正午

会場 農村環境改善センター

■問合せ／建設課

☎内線 235

10月1日は「浄化槽の日」

浄化槽は、微生物の働きを利用して汚水処理する装置のため、微生物が活動しやすい環境を保つよう維持管理することが大切です。

浄化槽の維持管理は、保守点検、清掃、法定検査に分かれますが、浄化槽法でそれぞれ定期的に実施することが義務付けられています。



●浄化槽保守点検

浄化槽の調整や消毒剤の補充などを行います。県に登録された保守点検業者に依頼して実施してください。

●浄化槽清掃

槽内の掃除やたまった汚泥を抜き取る操作です。市の許可を受けた清掃業者に依頼して実施してください。

●浄化槽法定検査

毎年1回、水質に関する法定検査を受ける必要があります。県指定の検査機関である山形県水質保全協会が実施します。

■問合せ／水道課

☎内線 184

大倉フットパスイベント

居合の祖 林崎甚助重信公ゆかりのコース（約5.5キロメートル）をガイドを聞きながら楽しく歩きましょう。

期日 10月19日（日）

時間 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、ガイド料、保険料込み

定員 先着20名

申込締切 10月9日（木）

■申込み・問合せ／大倉地域市民センター

☎(55) 2417

第7回「そば甲子園」開催

3チームが参加して「そば打ち」と「創作そば料理」の腕を競います。がんばる高校生の姿をご覧ください。

期日 9月15日（月・祝日）

時間 午前9時～午後1時

会場 農村文化保存伝承館

■問合せ／農村文化保存伝承館

☎(53) 3277

県エアバレー大会参加チーム募集

期日 11月9日（日）

開会式 午前9時

会場 サンロゼッタ村山（市民体育館）

募集チーム（1チーム6名）

・50歳以上の部（男女問わず6人）

・50歳未満の部

（6人のうち女子2人以上を常時プレーさせる）

・ファミリーの部

（大人3人、小学生3人をプレーさせる。中学生以上は大人とする。男

女問わず。）

参加料 1チーム 3,000円

申込方法 申込用紙に必要事項を記入し、生涯学習課まで参加料を添えて申し込み

締切 10月17日（金）

■申込み・問合せ／生涯学習課

☎内線 334



広告

卒業式・入学式衣裳

ご予約受付中

着物、卒業袴も取り揃えております



婚礼衣裳

写真だけの結婚式プランもあります
記念に残しませんか？

JA女性部部員の方は利用料金より
10%引き!!

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

広告

うまい!! やさしい!!

かき氷

9月もかき氷販売中



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

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



ホームページ

電話（☎53）0695）でご予約ください。

※10月18日は休館

●映画

時間 午前10時～（約25分間）

9月 秋の交通安全・防火特集

20日 おジャ魔女どれみの交通安全、

キャプテン翼の消火作戦

27日 スーパーマリオの交通安全、

Dr. スランプアラちゃん

ペンギン村の消防隊

10月 楽しいムーミン一家

4日 大空を飛ぶスノーク

11日 ムーミン谷に火星人

25日 スナフキンの旅立ち

●プラネタリウム「季節の星座」

時間 午前10時40分～（約40分間）

9月27日は蓄音機と

プラネタリウムのコ

ラボレーションがあ

ります。



■問合せ／北村山視聴覚教育センター

☎（55）4211

お知らせ

各団体からのお知らせ

相談・試験



法律・心配ごと無料相談

事前申込みが必要です。

期日 10月2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

消防設備点検資格者講習

日時 第1種 11月11日（火）～13日（木）

第2種 11月18日（火）～20日（木）

場所 山形ビッグウイング（山形市）

申込用紙は日本消防設備安全セン

ターホームページからダウンロードで

きます。

受付期間 9月15日（月）

・祝日）～10月6日（月）



ホームページ

■申込み・問合せ／（一社）県消防設備協会
☎023（629）8477

消防設備士試験

期日 11月15日（土）

種類 消防設備士甲種および乙種（全類）

会場 ヒルズサンピア山形（山形市）

受付期間 9月26日（金）～10月9日（木）

■申請・問合せ／（一財）消防試験研究センター山形県支部

☎023（631）0761

クリーニング師試験

日時 11月13日（木） 午前10時～

会場 山形県庁

願書受付期間 9月18日（木）～10月9日（木）

※郵送による提出の場合

場合は10月9日ま

での消印があるも

のに限り受け付け

る。

※受験願書等の申請

村山保健所

☎023（627）1186

■問合せ／県食品安全衛生課

☎023（630）2329



イベント・その他

後期高齢者医療2割負担の方の配慮措置が終了します

令和7年9月診療分をもって、医療費が2割負担の方の1か月の外来医療の窓口負担を、1割負担の額から3千円以内の増加額に抑える配慮措置が終了します。10月以降の診療については、本措置の終了に伴い、医療機関での窓口負担がこれまでよりも増えたり、高額療養費等の給付額が少なくなる可能性があります。

■問合せ／県後期高齢者医療広域連合

☎0237（84）7100

認知症予防カフェ

●おしゃべりカフェ「集い」

10月5日（日） 午後1時～3時

・在宅介護を支える家族の会（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

■問合せ／（福）市社会福祉協議会

☎（53）9123

超×2025

ウェルベース祭

**地域初！
会費が
医療費扱い
に！！**

期間限定 9/1▶11/30

入会金 0円

月会費 2ヶ月 0円
水素水飲み放題 2ヶ月間

さらに... 大抽選会 実施!

豪華な健康アイテムが当たる!

- ・地域初! 厚労省のお墨付き安心ジムとして
会費が医療費扱いに!!
- ・充実のスタジオレッスンも参加し放題!
- ・有資格スタッフが丁寧にサポート

ウエルベースは 安心 安全 効果的

詳細は公式HPか
お電話で!

〒995-0032 山形県村山市橋岡荒町二丁目1番1号

TEL : 0237-53-8650

<https://wellbase-murayama.jp>

皆さんもSDGsの達成に向けて取り組んでみましょう。

■問合せ／県みらい企画創造部企画調整課
☎023(630)2125

里芋収穫体験 (要予約)

期間 9月19日(金)～10月19日(日)
(毎日開催)

時間 第1部 午前10時～11時
第2部 午後2時～3時

場所 (株)久里栄人(大字田沢)

持ち物 軍手、飲み物、帽子、タオル、長靴

参加費 大人1、100円(里芋1kg持ち帰り付)
小中学生600円(里芋500g持ち帰り付)

※未就学児のお子様は大人と一緒に参加してください。

予約 3日前まで

※なくなり次第終了

■申込み・問合せ／(一社)市観光物産協会
☎(53)1351

さつまいも収穫体験 (要予約)

期間 9月19日(金)～10月31日(金)

時間 第1部 午前10時～11時
第2部 午後2時～3時

場所 (株)久里栄人(大字田沢)

持ち物 軍手、飲み物、帽子、タオル、長靴

参加費 大人1、100円(さつまいも5本持ち帰り付)
小中学生600円(さつまいも2本持ち帰り付)

持ち帰り付)

※未就学児のお子様は大人と一緒に参加してください。

予約 3日前まで

※なくなり次第終了



■申込み・問合せ／(二社)市観光物産協会
☎(53)1351

そば打ち体験と健康ウォーク

県シルバー人材センターが主催する女性いきいきライフセミナーが、今年も開催されます。皆さんのご参加をお待ちしています。

期日 10月23日(木)

時間 午前10時～午後1時

会場 農村伝承の家と最上川周辺遊歩道 河島地内

対象 おおむね60歳以上の女性

定員 30名(定員になり次第締め切り)

参加費 無料

申込締切 9月30日(火)

その他 交通機関など、詳細は参加者にお知らせします。

■申込み・問合せ／市シルバー人材センター
☎(55)3443

お知らせ

認知症サポーター

ステップアップ講座(無料)

認知症サポーター養成講座を受講したことがある方が対象です。認知症についての対応方法を学びませんか。事前申込制。

期日 10月28日(火)

時間 午後1時30分～3時30分

会場 市福祉センター2階

申込締切 10月27日(月)

■申込み・問合せ／(福)市社会福祉協議会
☎(53)9123

東京村山会会員募集

毎年10月に、東京都日暮里にて村山市出身東京近郊在住の方々が集まる「山形県人東京村山会の集い」を開催しています。集いでは、地元の特産品の提供もあり、故郷の味をご堪能いただけます。また、11月には浅草寺にて行われる「大わらじの里山形県村山市観光物産展」のお手伝いを通し、村山市のPR活動をしております。東京近郊にお住まいのご親戚、ご友人、関係者の方に、ぜひお声掛けください。

●東京村山会の集い

第52回村山市総合スポーツ大会日程

参加を希望する方は、事前に各申込み先に申込みください。

■種目、期日、会場、申込み先

- ・ソフトボール 10月5日(日)
ハリス運動広場(金谷運動広場) ☎080(5578)0258(原田)
- ・弓道 10月5日(日) 村山武道館弓道場
☎090(7320)2770(齋藤)
- ・剣道 10月11日(土) 葉山中学校講堂
☎080(1833)1360(芦野)
- ・グラウンドゴルフ 10月12日(日)
最上川右岸グラウンドゴルフ場 ☎(55)3777(大地)
- ・テニス 10月12日(日) 金谷テニスコート
☎090(2368)0070(堅木)
- ・バレーボール 10月13日(月・祝日)
Sun+Rosetta Murayama(市民体育館) ☎(53)2983(寺西)
- ・柔道 10月25日(土) 村山武道館柔道場 ☎(55)2274(佐藤)
- ・ゲートボール 10月25日(土) 基点ゲートボール場
☎(56)3211(井澤)
- ・卓球 11月3日(月・祝日)
Sun+Rosetta Murayama(市民体育館) ☎090(7329)2479(杉原)
- ・バスケットボール 11月23日(日・祝日)、24日(月・休日)
Sun+Rosetta Murayama(市民体育館) ☎090(7060)6911(後藤)
- ・ドッジボール 令和7年1月12日(月・祝日)
Sun+Rosetta Murayama(市民体育館) ☎(52)2081(小山)

■問合せ／生涯学習課 ☎内線334

中国語講座にどうぞ(全9回)

期日 10月2日～11月27日の木曜日

時間 午後7時～8時30分

会場 榎岡地域市民センター

日時 10月5日(日) 正午～
会場 アートホテル日暮里(東京都)
■問合せ／東京村山会事務局
☎047(338)0713

受講料 3,000円

■問合せ／市日中友好協会事務局
(山形新聞村山支社内) ☎(55)2532

おくりものありがとう

●榎岡小学校へ

・同校後援会がウォーターディスプレイ
サー2台

イベント 10月26日はモンテディオ山形村山市応援デー

10月26日(日)開催のJ2リーグ「モンテディオ山形 VS.RB大宮アルディージャ」戦は村山市応援デーです。

村山市在勤・在住の方はバックスタンド自由席が割安で試合観戦できます。

日時 10月26日(日) キックオフ：13:00～ 会場 NDソフトスタジアム山形(天童市)

チケット料金 バックスタンド自由席ゾーン1・4(一般) 通常3,400～3,600円→特別1,700円

バックスタンド自由席ゾーン1・4(小中高生) 通常800～900円→無料

販売期間 9月24日(水)～10月25日(土)

チケット取り扱い所

生涯学習課(平日のみ)、(一社)市観光物産協会(平日のみ)、甌葉プラザ、クアハウス基点、道の駅むらやま、NDソフトスタジアム当日券売場、【WEB販売】モンテディオチケット



モンテディオチケット

【無料】「モンテディオ山形」村山市応援バスツアー参加者募集

期日 10月26日(日) キックオフ：13:00～

対象試合 モンテディオ山形 VS. RB大宮アルディージャ 会場 NDソフトスタジアム山形(天童市)

日程

【行き】大高根地域市民センター(発10:30)→村山武道館(発10:50)→NDソフトスタジアム山形(着11:30)

【帰り】NDソフトスタジアム山形(発16:00)→村山武道館(着16:40)→クアハウス基点(着16:50)

対象者 村山市民(高校生以下は保護者同伴) 定員 バス27名

募集期間 9月24日(水)～10月6日(月) ※定員になり次第募集締切

注意事項 参加者は出発時刻の10分前まで乗車場所に集合する。

車内は禁煙。

申込方法 生涯学習課に電話またはメール、FAXにて参加者名・住所・連絡先をご連絡ください。

■申込み・問合せ／生涯学習課スポーツ振興係 ☎内線334

FAX (55)2155 ✉ manabi@city.murayama.lg.jp



©MONTEDIO YAMAGATA

イベント 農産物加工技術研修会～セミナーオブ6～受講生募集(無料)

野菜や果物などの農産物を使用し、加工技術の基礎などを学べる研修会を開催します。

①「ピクルスの加工について」 日時 10月17日(金) 13:30～16:00

実習：トマトやきゅうりなどのピクルス製造 座学：殺菌技術の基礎について

②「フルーツのジュレとジャム加工について」 日時 11月14日(金) 13:30～16:00

実習：モモやリンゴなどのジュレとジャム製造 座学：食品表示について

会場 県村山総合支庁(北村山地域振興局)3階 多目的実習室(楯岡笛田四丁目5番1号)

対象 村山市に在住または勤務する方

申込締切 10月7日(火) 定員 各回15名(先着順)

■申込み・問合せ／市6次産業化推進協議会事務局(農林課内) ☎内線257



参加申込フォーム

今号の題字

市民の友



戸沢小学校 高橋 当さん

からだを動かすことが好きなので、陸上クラブに所属しています。種目は棒高跳びや短距離走、長距離走です。

今は10月に行われるリレーの大会に向けて練習を頑張っています。

健康むらやま

10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

10月 3日(金) 大槇会館
 8日(水) 富本地域市民センター
 15日(水) 杉島公民館
 16日(木) 大久保地域市民センター
 20日(月) 楯岡地域市民センター
 21日(火) 洗心会館
 22日(水) 白鳥公民館
 24日(金) 袖崎地域市民センター
 楯岡地域市民センター
 27日(月) 大高根地域市民センター
 29日(水) 市民会館小ホール

■人間ドック (男性)

10月7日(火)、14日(火)、23日(木)

■人間ドック (女性)

10月1日(水)、10日(金)、21日(火)、30日(木)

■レディース検診

10月7日(火)、20日(月)

会場の記載がない場合は、市保健センターです。

詳しくは保健課へ問い合わせください。 **□保健課** ☎内線132・138

乳幼児健診

■3～4か月児健診

期日 10月15日(水)
 受付 13:00～13:20
 持ち物 母子健康手帳、健診問診票、バスタオル

対象 令和7年5月20日～6月24日生

■1歳6か月児健診

期日 10月21日(火)
 対象 令和6年2月1日～5月9日生

■3歳児健診

期日 10月28日(火)
 対象 令和4年4月20日～6月14日生

■5歳児健診

期日 10月1日(水)
 対象 令和2年7月10日～8月24日生

※受付時間・持ち物は個人通知をご確認ください

フッ素塗布

受付時間、持ち物は個人通知をご確認ください。時間になったら市保健センター 2階にお入りください。

期日 ①10月21日(火)

②10月28日(火)

■2歳6か月児

対象 ①令和5年2月10日～3月4日生
 ②令和5年3月5日～4月19日生

■3歳児

対象 ①令和4年9月20日～10月4日生
 ②令和4年10月5日～11月4日生



健康むらやま、ふら・フィット

休日健診

■乳がん・子宮頸がん健診

10月4日(土)、18日(土)

※山形健診センターへ直接申し込みください。

☎023-688-6511 (ナビダイヤル→1)

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(資格情報のお知らせ)※スマートフォンに登録されたマイナ保険証は利用不可、資格確認書、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。(クレジットカード、電子マネーはご利用できません)

気軽にふらっと参加できるフィットネス(参加無料・事前申込不要)



□保健課

☎内線136



市健康づくりキャラクター
ぽっぴー

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。

9月のテーマ「自宅でもできる効果的な運動」

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無料で利用することができます。

昼クラス	夜クラス
9月25日(木) 午前10時から11時	9月22日(月) 午後7時から8時
大高根地域市民センター	ウェルベース村山

10月以降の日程は市ホームページからご確認いただけます。

●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

昼クラスと
同時開催



市ホームページ
ふら・フィット



3歳児健診 虫歯ゼロのめんごたち



あしの りおとさん



いしかわ みやびさん



いとう こはくさん



えびな としきさん



おおやま こたろうさん



こやま たからさん



しふ あかりさん



しらい ひなさん



たかはし かのんさん



まつくら めいさん



やはぎ ここさん



やはぎ とうまさん

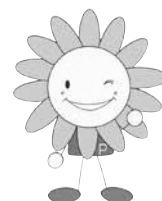
ぽっぴーの
健康
コラム

〔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

『旬』の食材で健康づくり

食べ頃を迎えた「旬の食材」には、食卓で季節感を楽しむ以外にもメリットがあるのでご紹介します。

新鮮で美味しい

旬の食材は、ほかの季節と比べて香りや旨味が豊かに感じられます。塩分や糖分などの調味料を控えめにし、素材そのものの味を楽しむことでヘルシーに食事ができます。



栄養価が高い

旬の食材は、ほかの季節と比べて栄養価が高くなっています。また、旬の食材には、その季節に体が必要とする成分が含まれていることが多く、日々の健康を維持するために役立ちます。

価格が安い

旬の食材は、生産量が多く、ほかの季節よりも価格が安くなります。新鮮で美味しく、栄養価の高い食材を家計にうれしい価格で入手できます。



まとめ

1年を通して多彩な食材が簡単に手に入る現代ですが、買い物の際には、旬のものを積極的に選ぶよう心がけ、日々美味しくヘルシーな食事をお楽しみください。



アドバイス

空気が乾燥しやすいこれからの季節は、肌をはじめ鼻や口など身体も乾燥しやすくなります。旬を迎える梨やぶどうは身体に潤いを与える食材です。その他、大根や里芋、レンコンなどの根菜類、サンマやサケ、アサリなどの魚介類、ゴマやクルミなどの種実類も乾燥と冷えから身体を守る食材です。これらの旬の食材を組み合わせるとより元気で健康に過ごしましょう！！



図書館だより

10月～12月の移動図書館巡回日程

会場	10月	11月	12月	時間
楯岡小学校	23日 30日	20日 27日	16日 18日	12:55～13:25
特養むらやま	21日	18日	16日	14:00～14:30
南荒町公民館	11日	8日	13日	10:00～10:30
楯岡特別支援学校	14日	11日	9日	9:45～10:30
ひばり保育園				10:40～11:15
光ホーム				13:40～14:00
特養ひがしざわ				14:05～14:35
西郷小学校	10日	14日	12日	13:20～14:00
デイサービスにしごう	20日	18日	10日	15:00～15:30
河島山交流センター	18日	15日	20日	10:00～10:30
西郷認定こども園	2日	6日	4日	16:00～17:00 10月のみ 9:30～10:00
ローズむらやま	16日	13日	11日	13:40～14:10
袖崎小学校	9日	6日	4日	12:50～13:30
ふたば袖崎保育園	21日	18日	16日	9:30～10:05
大久保地域市民センター	8日	12日	10日	11:15～11:45
大久保小学校	20日			13:00～13:30
はやまホーム	15日	19日	17日	14:00～14:30
富本小学校			3日	12:50～13:30
富本地域市民センター	22日	26日	17日	15:15～15:45
特養ふもと	3日	7日	5日	14:00～14:30
戸沢小学校	22日	26日	17日	10:25～11:00
はやま認定こども園	17日	21日	19日	14:00～14:30
戸沢地域市民センター	2日	6日	4日	14:40～15:10
富並小学校	16日	13日	11日	12:45～13:20
ふたば大高根保育園				16:10～16:40
さくら村山	10日	14日	12日	10:00～10:20

10月はむらやま読書月間



10月19日(日)は親子読書の日です。
今年の秋は家族で読書を楽しみましょう。

開催中の特集 期間：10月31日(金)まで

『しゅうかつ』

「就活」「終活」の特集です。進路やライフスタイルを考えるのに参考になる本を集めて展示・貸し出しします。



『英雄』

歴史、神話、昔話の英雄から、子供向けのヒーローの本を集めて展示・貸し出ししています。



『豊かに長く生きるためおすすめの本』

読書推進運動協議会の「敬老の日読書のすすめ」運動で推薦された本を中心に展示・貸し出ししています。

うたって♪たのしむおはなし会(無料)

おはなしだけでなく歌も楽しめるおはなし会です。

■日時 10月12日(日) 10:30～11:00

■会場 図書館 おはなしのへや

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、健康保険証の切替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(9月21日除く)

■マイナンバーカード電子証明書の更新(9月21日除く)

今月の納税

納期限 9月30日(火)

納税標語コンクール入賞作品「納税で ゆたかな町へ ステップアップ」

国民健康保険税(3期)、介護保険料(2期)、後期高齢者医療保険料(3期)