

# 市民の友

今号の題字掲載者を7ページで紹介しています。2026.05.15 No.1439

そば・バラ・徳内ばやしのみち

# 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



## 新・道の駅むらやま 事業進捗報告会を開催します

■申込み・問合せ／まち整備課 新・道の駅整備係 ☎内線242

建築設計のコンセプト、現状の計画および道の駅運営のビジョンについて、建築設計者と運営事業者がプレゼンテーションを行います。本事業に対する理解を深める機会になりますのでぜひ、ご参加ください。

日時 6月13日(土) 13:30～ 会場 甕葉プラザ 甕葉ホール 申込フォーム 

定員 300名 (入場無料) 申込み 6月8日(月)まで申込フォームか電話 

### 建築設計者 有限会社 SANAA事務所

1995年 妹島和世氏、西沢立衛氏が建築事務所として設立  
2010年 プリツカー賞受賞  
2022年 高松宮殿下記念世界文化賞建築部門受賞  
2025年 王立英国建築家協会ロイヤル・ゴールド・メダル受賞

●主な作品●

金沢21世紀美術館、Rolexラーニングセンター (スイス)、ルーヴル・ランス (フランス)、あなぶきアリーナ香川 など



妹島 和世氏

ミラノ工科大学教授、ペンシルバニア大学客員教授、横浜国立大学名誉教授



西沢 立衛氏

横浜国立大学大学院Y-GSA教授

### 運営事業者 株式会社 リード

心からのおもてなしと山形の風土・風景・風味を伝えるお料理で評価の高い「日本の宿古窯」として有名な株式会社古窯ホールディングスの子会社。「一旅の記憶を、一生の感動に」を理念に事業運営を行う。



佐藤 太一氏

株式会社古窯ホールディングス 代表取締役専務

## 市民の皆さんに「くらし応援商品券」を配布します

■問合せ／商工観光課商工業振興係 ☎内線152

昨今の物価高騰による市民生活の負担軽減を目的として、「くらし応援商品券」を配布します。この券は、国の重点支援地方交付金を活用し、村山市が発行する地域限定商品券(金券)です。有効期限まで利用してください。

配布対象者 令和8年4月1日時点で村山市に住民登録している方

配布額 1人あたり12,000円分(500円券×24枚)  
※世帯員全員が住民税非課税または均等割のみ課税の世帯には、1世帯あたり8,000円分(500円×16枚)を加算します。



市ホームページ

配布日・方法 世帯主あてに世帯の人数分をまとめて、5月20日ごろから6月中旬にかけ順次郵送します。

有効期限 令和8年9月30日(水)まで

使えるお店 市内および近郊のお店  
※詳細は市ホームページで確認してください。



# 第10回 最上川 S-mile マラソン

スマイル

参加者募集

■問合せ／最上川 S-mile マラソン実行委員会事務局  
(生涯学習課内) ☎内線 334

国内では珍しい**マイルレース**を導入し、**最上川の絶景を眺めながら**爽快感を味わうことのできるランイベントです。

期日 **9月13日(日)※雨天決行**

時間 午前8時30分スタート

会場 Sun + Rosetta Murayama (市民体育館)

種目 小学生(定員100名) 1マイル(約1.6km)  
ファミリー※小学生と親のペア(定員50組) 1マイル(約1.6km)  
中学生(定員100名) 2マイル(約3.2km)  
一般(定員200名) 5マイル(約8km)  
一般(定員300名) 10マイル(約16km)

ゲストランナー 駿河台大学駅伝部、  
徳本一善監督および芝浦工業大学駅伝部

参加料 1マイル、2マイル 500円  
1マイル(ファミリー) 1,000円  
5マイル、10マイル 2,000円

申込期間 5月24日(日)から受付開始

申込方法・締切 大会ホームページ 8月7日(金)  
専用振込用紙 7月31日(金)消印有効

※コースなど詳細は、大会ホームページを  
ご覧ください。

大会ホームページ



# フェアリージャパン



公開演技会開催



■問合せ／生涯学習課 ☎内線 334

本市における新体操競技の技術向上などを図るため、**新体操日本代表チーム「フェアリージャパン」の合宿を受け入れます。**

合宿最終日にはフェアリージャパンによる公開演技会が行われます。華やかで迫力のある演技を会場でご覧ください。

また、むらやま新体操教室の生徒による演技発表会も行われます。

演技会、発表会をご覧になりたい方は、下記申込みフォームから申し込んでください。

期日 **6月6日(土)**

時間 午後1時30分～2時30分(予定)

会場 Sun + Rosetta Murayama  
(市民体育館)

定員 800名(先着順)

※座席は自由席です。

料金 **村山市民、市外中学生未満  
無料**

**市外中学生以上**

1,000円 申込みフォーム



## 「村山市暮らしのガイドブック」に掲載する広告主を募集します

■問合せ／総務課広報広聴係 ☎内線 212

市では、市民の皆さまの暮らしに役立つ情報をまとめた情報誌「村山市暮らしのガイドブック」の発行を9月下旬ころに予定しています。発行にあたり、このガイドブックに広告を掲載する事業者を募集します。なお、このガイドブックは、株式会社サイネックスと協働で発行するもので、市と同社が編集を行います。

ぜひ、この機会に市の情報誌を活用して、地域に貢献する商品やサービスを広く知っていただき、貴社のさらなる発展につなげてください。

### ● 「村山市暮らしのガイドブック」概要 ●

■発行時期 令和8年9月下旬発行予定

■発行部数および配布先 8,500部発行  
市内の各世帯および転入世帯などへ配布予定

■仕様 A4版フルカラー 64ページ程度  
(冊子の他に、電子書籍化し市ホームページで公開予定です)

#### ■申込方法

広告掲載の申し込みや詳しい話を聞きたい事業者は、株式会社サイネックスあてに直接連絡してください。

【広告掲載についての問合せ先】

株式会社サイネックス山形支店

☎ 023-632-0179 E-mail s-yamagata@scinex.co.jp



※ガイドブックイメージ

スマイルマラソン参加者募集、フェアリージャパン公開演技会開催、暮らしのガイドブック

# 東沢バラ公園 バラまつり2026

バラの花が色鮮やかに咲く初夏の東沢バラ公園で、バラまつり2026を開催します。  
市民の皆さんは、無料で入園できます。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)を入園券販売所に提示してください。

**まつり期間** 5月29日(金)～7月5日(日)  
**開園時間** 午前9時～午後5時まで  
※有料期間および開園時間は開花状況により変更する場合があります。

**入園料** 大人600円、小中学生300円  
(団体15人以上で100円引き)

## 70周年記念事業

バラ公園は昭和31年に誕生し、今年で70周年を迎えました。バラ公園70周年を記念して、**昭和31年生まれの方は無料**で入園できます。ぜひ、市外在住の方もお誘いの上お越しください。  
※生年月日がわかる身分証を入園券販売所に提示してください。

**まつり期間中の車両通行止めについて**  
**通行止め時間** 午前9時～午後5時

バラまつり期間中の公園内は、駐車場入口から先への車両通行を制限します。また、楯岡湯沢地区方面への通り抜けや、公園への乗り入れもできません。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

## 5月の主なイベント

●子育て in the park day  
期日 5月30日(土)  
時間 午前11時～、午後1時～  
会場 芝生広場  
6月5日はムララの誕生日です。  
ムララを祝うために県内のゆるキャラ大集合。  
みなさんも一緒にお祝いしましょう。

お子様連れの  
保護者は入園料半額  
お子様(中学生まで)  
入園料無料

●上記イベントのほか、午前10時～午後3時まで次の有料イベント・販売会を開催します。  
○ワークショップ  
・お花の麦わらアレンジ (30日、31日)  
・ギャザリング (31日)  
・ポーセラーツ (31日)

○ハンドメイド販売  
・yurari (30日、31日)

※有料イベントは入園料のほかに参加費がかかります。  
※天候などによりイベント内容が変更・中止になる場合があります。  
■各イベントの事前予約・問合せ／(一社)市観光物産協会 ☎(53)1351



市ホームページ  
「春のバラまつり2026」

## バラを見ながら水遊びしませんか



これから暑さが厳しい日が続くことが予想されます。  
涼やかにバラを楽しみませんか。  
下記の時間帯で5分水が出て、5分休むを繰り返します。

期日 5月29日(金)～当面の間  
時間 午前9時～午後4時(予定)  
※雨や風などの影響で噴水が停止する場合があります。

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

# むらやま お知らせ 情報局

## 市役所からのお知らせ

### Jアラート全国一斉情報伝達試験

地震や津波、武力攻撃などに備え、全国瞬時警報システム（Jアラート）を用いた試験を実施します。なお、災害などの発生により、試験が延期または中止となる場合があります。

市内59か所の防災行政無線から一斉に放送されます。災害と間違えないよう注意してください。

日時 6月3日(水) 午前11時

### 放送内容

チャイム音 → 「これはJアラートのテストです」 × 3回 → 「こちらは防災村山広報です」 → チャイム音

■問合せ／防災対策課

☎内線 282

## お知らせ

### 応急手当講習会を開催しませんか

命を救うためには、救急車が到着するまでの行動がととても大切です。応急手当に必要な基礎知識のほか実技中心の講習会を企業・自主防災会・グループなどを対象に行っています。

#### 講習会の種類

● 救急入門コース (90分)

● 普通救命講習Ⅰ (3時間)



● 心肺蘇生法、AED使用法、異物除去法、止血法について

※自宅や職場などで事前学習（eラーニング）を受講すると1時間短縮となります。

■申込み・問合せ／消防署 ☎2514

### 住宅リフォーム支援補助金

#### 市内事業者をご利用ください

雪などによる住宅の屋根破損や外壁の経年劣化などでお困りの方は、降雪前の修繕をお勧めします。地域経済の活性化を図るため、市内事業者に依頼してください。補助金の申請は工事契約前に行ってください。

■問合せ／建設課

☎内線 238



市ホームページ

### 歯科パノラマX線写真検査費補助

学校を通して受診票を配布します。詳しくはホームページをご覧ください。

対象者 小学2年生

助成額 検査料全額 (7,700円)



市ホームページ

■問合せ／学校教育課

☎内線 324

### 6月1日は人権擁護委員の日

#### 人権なんでも相談所

人権擁護委員は、不当な差別やいじめ、夫婦、近隣のトラブルなど、さまざまな相談に応じます。どんなことでもひとりで悩まず気軽に相談してください。

日時 6月6日(土) 午前10時～午後3時

会場 飴葉プラザ会議室

■問合せ／総務課

☎内線 211

### 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JAみちのく村山各支店で行います。

加入資格 年間60日以上農業に従事し、65歳未満で国民年金第1号保険加入者

#### 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2日(火)～30日(火)の平日

受付場所 農業委員会事務局

■問合せ／農業委員会事務局 ☎内線 261

### 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(☎530695)で予約してください。※5月30日(土)休館

#### ● 映画

時間 午前10時～(約25分間)

5月 「ミッキー&プルート」

23日 「プルトの仲直り」ほか

6月 「世界の名作」

13日 くまのプーさん「プーさんと虎」

20日 トム・ソーヤの冒険

「トムとハックのブタ騒動」

● プラネタリウム「季節の星座」

時間 午前10時40分～(約40分間)

今夜見える星座を生解説します。

■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・困りごと

#### 空き家相談窓口

お近くの相談員が対応します。

受付時間 平日 午前10時～午後4時

■問合せ／(公社) 全日本不動産協会  
山形県本部 ☎023(665)0100

#### 不動産業開業相談窓口

開業の手続きなどの質問に答えます。

受付時間 平日 午前10時～午後4時

■問合せ／(公社) 全日本不動産協会  
山形県本部 ☎023(642)6658

### 法律・心配ごと無料相談(事前申込)

期日 6月4日(木)

会場 市福祉センター

●相談員による相談(日常生活全般の悩み)

時間 午後1時30分～

●弁護士による相談(多重債務、遺産相続など)

時間 午後2時30分～

■申込み・問合せ／(福)市社会福祉協議会  
☎(53)9123

### 試験・資格

#### 危険物取扱者試験準備講習会

日時 7月3日(金) 午前9時～午後5時

会場 市農村環境改善センター1階小集會室

科目 乙種 第4類

定員 20名

受付期間 5月18日(月)～6月19日(金)

■申込み・問合せ／消防本部 ☎(55)2514

#### 危険物取扱者試験

試験日 7月11日(土)

会場 山形ビッグウイング(山形市)

申込期間 5月29日(金)～6月11日(木)

■申込み・問合せ／(一財)消防試験  
研究センター山形県支部  
☎023(631)0761

#### 県調理師試験

最寄りの保健所生活衛生課まで願書を提出してください(山形市保健所除く)。

試験日時 10月31日(土) 午後1時30分～3時30分

場所 山形県庁

申込期間 6月1日(月)～15日(月)(閉庁日を除く)

■問合せ／県食品安全衛生課食品衛生  
企画担当  
☎023(630)2677

### イベント・その他

#### 楯岡中学校吹奏楽部定期演奏会


地域の皆さまへの感謝の気持ちを込めて、今年も定期演奏会を開催します。ぜひ、お越しください。

日時 5月31日(日) 午後3時開演

会場 市民会館大ホール

入場料 無料

■問合せ／楯岡中学校 ☎(55)2403



# 2026 ウェルベース祭

ウェルベースは充実のマシンエリアに加えて、スタジオレッスンが参加し放題!!

地域初!

会費が医療費扱いに!

※100円 期間限定 3/1 ▶ 5/31

事務手数料 0円

入会金 0円

月会費2ヶ月 0円  
水素水飲み放題2ヶ月間


**大抽選会 実施!**  
豪華な健康アイテムが当たる!

ウェルベースは **安心 安全 効果的**

- ・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

運動が初めての方やシニアも大歓迎です

詳細は公式HPかお電話で!



〒995-0032 山形県村山市楯岡荒町二丁目1番1号  
TEL: 0237-53-8650  
https://wellbase-murayama.jp

お知らせ

## お知らせ

### 北村山吹奏楽団 グリーンコンサート2026

北村山吹奏楽団名物「紅白吹奏合戦」、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24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

### 村山さつき会 春の展示・

#### 手入れ等勉強会(参加無料)

#### ●春の展示会

市役所 1階市民ホール 5月27日(水)

午前11時～29日(金) 午前10時

クアハウス基点 1階ロビー 5月30日(土)～31日(日) 午後4時

#### ●手入れ等勉強会

市民会館中庭にあるさつき盆栽、松の盆栽などの手入れを行います。興味のある方はさつき会メンバーと一緒に手入れの仕方を勉強してみませんか。

日時 6月28日(日) 午前9時～

会場 市民会館中庭

#### ■問合せ／村山さつき会(金谷)

☎(55)2081

#### 認知症予防カフェ

#### ●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

#### ●おしゃべりカフェ「集う」

6月6日(土) 午後1時～3時

・在宅を支える家族の会(工藤)

☎090(2844)1150

#### ■問合せ／福)市社会福祉協議会

☎(53)9123

#### 市観光物産協会からのお知らせ

#### ●移動販売ムララ号の巡回先を募集

巡回希望の店舗や企業を募集します。

#### ●移動販売ムララ号定期販売開始

6月3日から毎週水曜日、午前9時から10時20分まで榑岡五日町公園で定期販売を行います。

#### ●バラの酵素づくり&せっけんづくり

会場 東沢バラ公園 バラ交流館前

開催日 6月13日(土)

・バラの酵素づくり(要予約・各回5名)  
6月5日(金)午後3時まで申し込んで

ください。

時間 ①午前10時30分～11時30分

②午後2時～3時

料金 5,000円(摘み取り体験・お土産付き)

・バラのせっけんづくり(当日参加可能)

時間 午前10時～午後3時

料金 500円

■申込み・問合せ／(一社)市観光物産協会 ☎(53)1351

#### アグリランドむらやま事業

#### 「ダマスクローズ朝摘み体験」

期間 5月31日(日)～6月2日(火)、5日(金)～8日(月)

※バラの開花状況により変更になる場合がございます。

時間 午前7時(ローズブーケ集合)～8時

参加料 1,100円(ローズウォータール30mlのお土産付き)

定員 1日10名

予約方法 希望日の2日前午後5時まで電話

持ち物 汚れてもいい服装、帽子、軍手、長靴、飲み物など

#### ■申込み・問合せ／

(一社)市観光物産協会

☎(53)1351



#### 道の駅むらやまからのお知らせ

6月1日(月)から8月31日(月)までの営業時間が次のとおり変更になります。9月以降は通常営業になります。

●売店・農産物直売所 午前9時～午後6時

●フード 午前10時～午後5時

※ジェラート・ソフトクリーム・飲料

の注文は午後6時まで可能

■問合せ／道の駅むらやま

☎(55)7100



#### おくりものありがとう

#### ●西郷小学校へ

・令和7年度卒業生一同が洗濯機1台

・佐藤淳氏(楯岡)が掃除ロボット1台

#### ●葉山中学校へ

・同校協力がバスケットボールほかに

部活動用品一式

・令和7年度保護者一同が生徒用図書130冊

**宅地分譲** **村山市橋岡笛田四丁目**  
学区/橋岡小・橋岡中

**全8区画中5区画 建築条件なし!**  
**申し込み受付中!**  
**令和8年6月末造成完成予定!**

●橋岡小学校まで徒歩 12分●

販売価格

**666.4万円~787.7万円**

231.90㎡~274.09㎡

●JR 村山駅まで徒歩 10分●  
●リンク村山まで徒歩 4分●



A	274.09㎡ (82.91坪)	787.7万円
B	251.43㎡ (76.05坪)	722.5万円
C	259.92㎡ (78.62坪)	746.9万円
D	231.90㎡ (70.14坪)	666.4万円
E	240.27㎡ (72.68坪)	690.5万円

**仲介手数料不要!**



■所在地/村山市橋岡笛田四丁目内 ■土地権利/所有権 ■総区画数/8区画(開発面積2603㎡) ■販売区画/5区画 ■地目/田(引渡時は宅地) ■都市計画/非線引き区域 ■用途地域/第一種高層住居専用地域・第一種住居地域 ■建ぺい率/60% ■容積率/200% ■設備/上下水道完備 ■接道/公道(村山市道)幅員6mに接道 ■引渡/造成完成2026年6月予定 ■取引形態/売主(仲介手数料不要)

山形県知事免許(2)第2536号/公益社団法人山形県宅地建物取引業協会会員/東北地区不動産公正取引協議会加盟

【売主】

**(株)花咲不動産**

★ HANASAKI ★

村山市橋岡五日町8-35  
9:30~18:00(水・日・祝定休)

TEL. 0237-53-2607



**MURAYAMA HotNews**

**お知らせ** **市議会6月定例会の日程**

皆さんの傍聴をお待ちしています。なお、本会議および委員会などの様子はインターネット中継でもご覧いただけます。

6月定例会初日の本会議と一般質問の期間は、たくさんのバラのアレンジメントで演壇を飾ります。

日時・会議名

5月28日(木)	午前10時~	議会運営委員会
6月 2日(火)	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4日(木)、5日(金)、8日(月)	午前10時~	一般質問
12日(金)	午前10時~	予算特別委員会
15日(月)、16日(火)	午前10時~	常任委員会
18日(木)	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
19日(金)	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



市ホームページ「議会の日程」



※今議会への請願・陳情の締切は5月22日(金)です。

※会議を変更する場合がありますので、市ホームページで確認してください。

■問合せ/議会事務局

☎内線312

**お知らせ** **戸籍に記載されるフリガナが正しいか確認を**

村山市に本籍がある方へ、戸籍に記載予定の氏名のフリガナを令和7年8月に通知しています。フリガナが正しいか、お手元の通知またはマイナポータルで確認してください。



市ホームページ

●フリガナが正しい場合 届出不要

●フリガナが異なる場合 5月25日(月)までに届け出てください。

届出方法(下記のいずれかの方法)

①マイナポータル ②本籍地の市区町村へ郵送 ③市区町村の窓口

■問合せ/市民環境課市民係 ☎内線111

**今号の題字**

**市民の友**



すみれ 久保 門脇 澄玲 さん

村山市はたくさんのイベントがあるところが好きです。今年も徳内まつりに出演したいです。

## 乳幼児健診

受付時間、持ち物は個人通知を確認してください。

### ■3～4か月児健診

期日 6月2日(火)

対象 令和8年1月11日～2月21日生

### ■1歳6か月児健診

期日 6月16日(火)

対象 令和6年10月17日～12月14日生

### ■3歳児健診

期日 6月24日(水)

対象 令和4年11月5日～12月19日生

### ■5歳児健診

期日 6月30日(火)

対象 令和3年5月1日～6月30日生

## お子さんの予防接種

5月下旬に通知を送付します。

### ■日本脳炎 2期

対象 小学4年生

接種期間 13歳の誕生日前日まで

### ■二種混合 (ジフテリア・破傷風)

対象 小学6年生

接種期間 13歳の誕生日前日まで

### ■HPV (子宮頸がん予防)

対象 小学6年生女子

接種期間 高校1年生相当の年度末まで

## フッ素塗布

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

### ■2歳6か月児

①期日 6月16日(火)

対象 令和5年10月15日～25日生

②期日 6月24日(水)

対象 令和5年10月26日～11月24日生

### ■3歳児

①期日 6月16日(火)

対象 令和5年5月15日～31日生

②期日 6月24日(水)

対象 令和5年6月1日～23日生

## 歯科健診

受付時間、持ち物は個人通知を確認してください。

### ■2歳児

期日 6月9日(火)

対象 令和6年5月1日～7月19日生



## 6月の成人向け検診日程

### ■人間ドック (男性)

6月1日(月)、8日(月)、15日(月)

### ■人間ドック (女性)

6月3日(水)、9日(火)

## 5月の献血日程

### ■期日 5月18日(月)

### ■会場・時間

・株式会社三和技術コンサルタント  
9:30～11:30

・高谷建設株式会社  
13:30～15:30

## 休日診療所☎(55)2972

### ■会場 市保健センター

### ■診療日 日曜日、祝日、休日

### ■診療時間 9:00～12:00、 13:00～16:00

### ■持ち物

●健康保険の情報が分かるもの  
マイナ保険証 (資格情報のお知らせ)、資格確認書

●その他 (お持ちの方)

医療証、お薬手帳

※受診される方は事前に電話で問い合わせてください。時間を調整させていただきます場合があります。

※お支払いは現金のみです。

## 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)

# ふら・フィット



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。

夜クラスの開始前 (18:30～19:00) の時間は、ウェルベース村山のジムエリアを無料で利用できます。

持ち物 動きやすい服装、運動に適した靴、飲み物、タオル

### ●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  
9:30～11:00

昼クラス  
と  
同時開催

昼クラス	夜クラス
5月29日(金) 10:00～11:00	6月8日(月) 19:00～20:00
新緑のびのびストレッチ ストレッチで可動域をアップし、歩く力を意識した下半身の筋トレで季節を楽しもう	梅雨のコンディションを整える 屋内で固まりがちな背中・おなか周りのトレーニングとむくみ予防



市ホームページ  
「ふら・フィット」

# 循環器病と糖尿病



市健康づくりキャラクター  
ほっぴー



5月の連休も終わり、今年度の市の健診がはじまりました。  
市では、今年度は循環器病（高血圧等）と糖尿病（高血糖等）の予防・対策に力を入れ、事業を行います。このコラムで「対策の秘訣」をお伝えしていきますので、健診結果を確認しながら一緒に実践していきましょう。

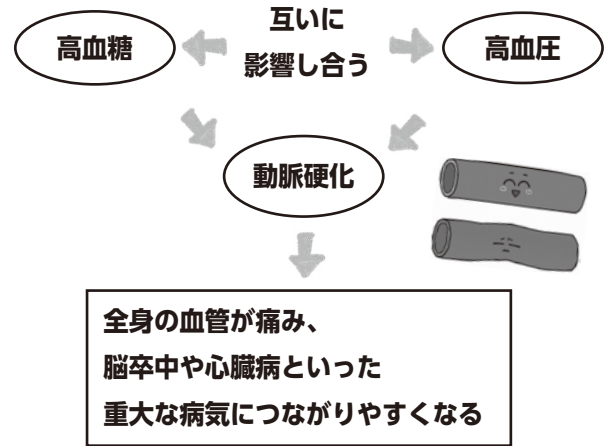


今回は、

## 循環器病の高血圧と糖尿病の高血糖は互いに影響し合う

本来、血管はゴムのように弾力があります。しかし、高血圧によって圧力がかかりすぎたり、糖尿病のように高血糖状態が続くことで血管の壁が傷ついてしまうなどの要因があると硬くなっていきます。これが「動脈硬化」です。

また、高血圧の人は血糖値も高くなりやすく、糖尿病の人は血圧も高くなりやすいとされています。しかしこれは見方を変えれば、**高血圧と高血糖のどちらかだけでも改善できれば「動脈硬化のリスク（危険性）」をぐっとおさえることができる、ということになります。**



コラムでお伝えしていく「対策の秘訣」は、無理なくコツコツ積み上げていくことで効果が期待できるものです。気合を入れて頑張るのもよいですが、肩の力を抜いて生活の中に組み込んでみましょう。

★次回のキーワード「血管若返り」 次回もぜひ、ご覧ください。



■問合せ／最上川美術館 ☎(52)3195  
開館時間／9:00～17:00 休館日／水曜日  
入館料／大人300円、高校生以下無料

### 最上川美術館



#### ■常設展示室

「真下慶治 -雪国の詩- 最上川 I 「雪の大淀」」  
期間 6月16日(火)まで

#### ■企画展示室

「季節めぐり 真下みや子 日本画展」  
期間 6月16日(火)まで  
・ギャラリートーク 5月17日(日) 13:30～  
・ミニコンサート 5月17日(日) 14:15～

#### ■学習室「朝ガイドツアー」

期間 毎週日曜日 8:30～9:30  
対象 子どもから大人までどなたでも1日1組限定



「春夏秋冬の風」  
真下みや子作



朝ガイドツアー  
申込フォーム

## 移動図書館巡回日程 (6月末まで)

場所	5月	6月	時間
楯岡小学校	21日 28日	18日 25日	12:55~13:25
特養むらやま	19日	16日	14:00~14:30
南荒町公民館		13日	9:30~10:00
ひばり保育園		9日	9:05~ 9:35
楯岡特別支援学校			9:45~10:30
光ホーム			13:30~13:50
特養ひがしざわ			14:00~14:30
西郷小学校	15日	19日	13:20~14:00
河島山交流センター	16日	20日	10:00~10:30
デイサービスにしごう	19日	16日	15:00~15:30
ローズむらやま		11日	14:20~14:50
袖崎小学校			13:00~13:50
ふたば袖崎保育園	15日	19日	9:30~10:00
大久保地域市民センター		10日	11:15~11:45
大久保小学校			13:00~13:30
富本小学校			3日
はやまホーム	20日	17日	14:00~14:30
富本地域市民センター	27日	24日	11:00~11:30
特養ふもと		12日	14:00~14:30
戸沢小学校		17日	10:25~11:10
はやま認定こども園	22日	26日	14:00~14:30
戸沢地域市民センター			14:40~15:10
富並小学校	19日	16日	12:45~13:20
ふたば大高根保育園			9:30~10:00
さくら村山	27日	24日	10:00~10:30

## 開催中の特集

期間：6月30日(火)まで

### 『バラ』

東沢バラ公園で行われるバラまつりに合わせて、バラの育て方や図鑑、バラに関連する小説や手芸本などを集めて展示・貸出しています。



### 『のりもの』

働く車や重機、電車など生活でよく見る「のりもの」の本を集めた特集です。

子ども向けの本が中心ですが、少しマニアックな大人向けの本まで展示・貸出しています。



### 『作る創造』

庭造りやDIY、工作造形に関する本や、和小物・押し絵いを作る手芸本、小説やイラストのかき方などの創作に関する本など、あらゆるジャンルの「つくる」本を集めて展示貸出しています。

※市民の創作活動と5月24日(日)に開催される飴葉プラザフェスティバル応援特集です。

## 本以外にも取り揃えています

図書館では本以外に、山形新聞をはじめとした新聞を9紙取り揃えています。山形新聞・朝日新聞は縮刷版やDVD-ROM版などで過去のをさかのぼって閲覧することも可能です。調べもの際などにぜひ、活用してください。

※すべて閲覧用のため貸出はしていません。

必要な部分のある方は複写サービスを利用してください。



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) ※祝日を除く

休館日 第4月曜日、年末年始、特別整理期間



市立図書館  
ホームページ

## 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

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。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。住所異動の手続き、健康保険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
- ※戸籍の広域交付(本籍地以外での交付)はできません。

■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17日除く)

■マイナンバーカード電子証明書の更新(5月17日除く)

## 今月の納税

納期限 6月1日(月)

納税標語コンクール入賞作品「納税で 明日へつなごう 未来の輪」

固定資産税・都市計画税(1期)