

市民の友

今号の題字掲載者を11ページで紹介しています。2026.07.15 No.1443

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 2026

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込み、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）



村山市キャラクター
ムララ®

宵まつり 8月21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

会場 ふれあい通り、ふれあい広場、楯岡商店街、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 22日(土)、23日(日)

行事	22日	23日	会場
地元出店市 大露店市	15:00 ~ 21:00	14:00 ~ 20:30	甕葉プラザ、ふれあい広場、 十日町ポケットパーク、 五日町公園、五日町公共駐車場
徳内ばやし共演	18:00 ~ 21:00	17:00 ~ 20:00	楯岡商店街、駅前通り、 ふれあい通り

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開催します。事前申込みが必要です。

日時 8月22日(土) 15:30 ~ 17:00

会場 ふれあい広場

申込み 下記申込みフォームから



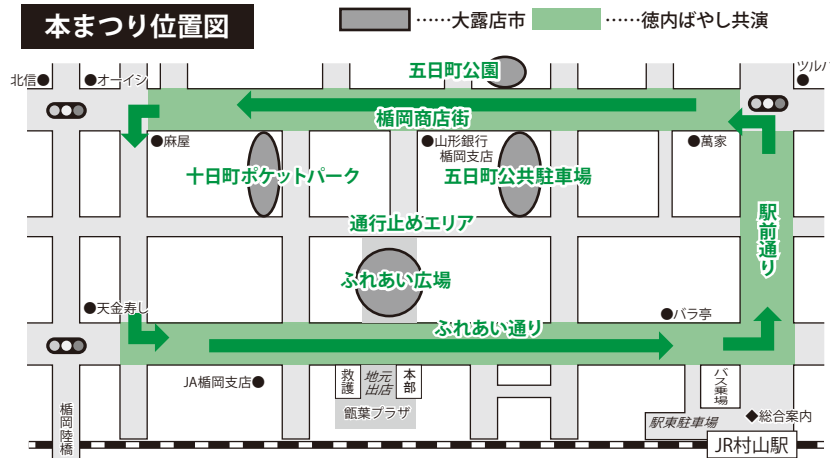
むらやま徳内まつり2026
カラオケフェスティバル
申込みフォーム

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



70周年を迎えた 東沢バラ公園 バラまつり2026

東沢バラ公園バラまつり2026



オープニングセレモニー アトラクションの様子



今年で70周年を迎えた東沢バラ公園で、5月29日から7月5日までバラまつり2026を開催しました。県内外から訪れた観光客の皆さんは、園内に広がるバラの香りに包まれながら、色鮮やかなバラを楽しんでいました。

まつり初日となる5月29日にはローズドーム付近で、はやま認定こども園年長児によるダンスが披露されました。かわいいダンスで盛大にオープニングセレモニーを飾ってくれました。

期間中の土曜・日曜日にはさまざまなワークショップやイベントを開催しました。多くの方が足を運び、まつりを大いに楽しんでいました。

東沢バラ公園バラまつり2026



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83人の皆さんに参加して
いただき、花びら拾いなどの清掃活動
をしていただきました。ご協力、あり
がとうございました。



東部地区統合小学校の校名決定

■問合せ／学校教育課統合推進室 ☎内線323

令和11年4月の開校に向けて準備を進めている東部地区統合小学校の校名について、令和8年1月から校名の公募アンケートを行い、その中から候補を絞って検討を進めてきました。今回、東部地区統合小学校の校名が決定しましたのでお知らせします。

決定校名

公募アンケートの投票をもとに校名候補を3校に絞り、比較・検討を行い、下記の校名を選定しました。その後、統合準備委員会および総合教育会議にて承認され決定しました。

村山市立楯岡小学校

○校名選定の理由○

令和6年に策定した統合基本計画において、新しい小学校は楯岡中学校とこれまで以上に連携を強化し、特色を出すこととしています。「楯岡小学校」という校名は、小中連携における統一感をさらに高め、将来に向けて特色ある学校づくりをしていくために適した名称です。また、市内外に類似の校名がなく、所在地もわかりやすく、さらには公募アンケートでは過半数を占めたことから、多くの支持が得られる校名であるという理由により決定に至ったところです。

校名を選定するための3つの観点

256点の応募の中から、統合準備委員会総務部会で下記の3つの観点に基づき、校名候補を選定しました。



未来につながる校名であること

夢や期待が持てるような小中連携や特色ある学校づくりにつながるもの



市内外にもわかりやすい校名であること

認知されやすく、類似名や難しさが少ないもの



校名募集アンケート結果が尊重されていること

一般公募によるアンケートの結果を尊重したもの



現楯岡小学校校舎

公募アンケート結果

楯岡小学校	137票	なかよし小学校	5票
東部小学校	11票	甌岳小学校	4票
甌（こしき）小学校	11票	村山東部小学校	4票
※漢字・ひらがな合計		楯岡東部小学校	3票
徳内小学校	9票	村山東小学校	3票
楯山小学校	7票	村山小学校	3票



ほかにも多くの応募がありました。詳しい結果については、市ホームページをご覧ください。応募いただいた皆さん、ありがとうございました。



市ホームページ
「東部地区統合小学校
名称募集アンケートについて」

むらやま お知らせ 情報局

市役所からのお知らせ

明るいやまがた夏の安全県民運動

運動期間 7月21日(火)～8月20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・飲酒運転撲滅
- 海・山・川での事故防止
- 特殊詐欺や盗難などの身近な犯罪の防止

運転する際はこまめに休憩を取り、運転に集中できるよう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、盗難被害に遭わないよう気をつけましょう。

■問合せ／市民環境課

☎内線 118

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。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

● 食べ物についた細菌をやっつける

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

■問合せ／保健課

☎内線 131

食生活改善推進員養成講習会

自分や家族の「今日の元気」「未来の健康」

のため、食を通して健康づくりの基礎を学びませんか。修了後、市食生活改善推進員としてボランティア活動や学習会に参加できます。

期日 8月27日(木)(開講式)、9月25日(金)10月29日(木)、11月26日(木)、12月24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 生活習慣病予防の講話など、簡単な

フランス食を学ぶ調理実習や運動実技など

受講料 1,500円(テキスト代)

お知らせ

申込締切 8月3日(月)

定員 12人(申込みが5人未満の場合は中止)

■申込み・問合せ／保健課 ☎内線 139

介護者の皆さんへ

市内に住所を有し、次の要件に該当する方に激励金または慰労金を支給します。詳しくは問い合わせください。

申込期限 8月7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。ただし、令和8年3月に受給された方および家族介護者慰労金を受給された方を除きます。

【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

以上の入院・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7年4月以降1年以上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1年を超える方
- ・ 過去1年間、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
- ・ 過去1年間、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 141

38年ぶり開催決定!! 山形工業高校 卒業生の同窓会

三光会村山支部総会

日時 令和8年8月8日(土)

午後5時 開会

会場 村山市民会館小ホール

詳細・参加申込は

このQRコードから

ゲージフォームで



不参加でも連絡先等お知らせ下さい



お問合せは事務局 やはぎまで

Tel 090-8926-6497 E-Mail は murayama.sankokai@gmail.com

家族友人知人の同窓生にシェアを!

古紙類回収（楯岡地域）

楯岡地域で古紙類回収を次の日程で実施します。収集日の午前8時までに各町内のごみステーションに出してください。当日回収しきれなかった分は、翌日に回収します。

回収日 7月28日（火）

回収場所 各町内のごみステーション

○ 回収するもの ○

- ・新聞紙（折込みチラシ含む）
 - ・雑誌
 - ・段ボール
- ※紙以外の部分は、取り除く

※必ずひもで縛って出してください。なるべく紙ひもを使用してください。

ビニールひも、ガムテープも使用できます。



■問合せ／楯岡元気なまちづくり協議会（楯岡地域市民センター内）

☎(55)7477

「はかり」の定期検査

取引（営業）や証明に使用する「はかり」は測量法により2年に一度の定期検査が

お知らせ

義務付けられています。県計量協会から届く検査通知書に従って、忘れずに受検してください。



市ホームページ「はかりの定期検査について」

区分	検査日時（8月）	会場
集合検査	3日（月） 午前10時～午後2時30分	戸沢地域 市民センター
	4日（火）、5日（水） 午前10時～午後2時30分	甌葉プラザ
所在場所 検査（事前希望者）	3日（月）～7日（金）、 10日（月） 県計量協会が指定する時間	「はかり」 使用・設置 場所など

■問合せ／商工観光課 ☎内線152

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（☎0695）で予約してください。

※7月18日、8月15日は休館日。

7月25日はイベントのため一般公開なし。



北村山視聴覚教育センターホームページ

●映画

時間 午前10時～（約25分間）

8月 はたらく細胞

1日 はたらく細胞「すり傷」

8日 はたらく細胞「食中毒」

●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



法律・心配ごとと無料相談（事前申込制）

期日 8月6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

県内一斉空き家相談会

空き家の活用や解体、相続などの相談に応じます。予約優先ですが、当日受付も可能です。相談無料。

日時 8月1日（土） 午前9時～正午

会場 甌葉プラザ

■申込み・問合せ／県宅地建物取引業協会合同事務所

☎023（652）9070

家計・借金返済に関する無料相談会

返しきれない借金でお困りの方は、まずはお電話ください。秘密は厳守します。

日時 7月27日（月）～29日（水） 午前8時30分～午後4時30分

会場 山形財務事務所（山形市）

■問合せ／山形財務事務所理財課

☎023（641）5201

甲種防火管理 再講習

日時 9月4日（金）

会場 山形ビッグウイング（山形市）

受付期間 7月30日（木）～8月12日（水）

■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

詳細は問い合わせてください。

期日 10月7日(水)～9日(金)

会場 山形ビッグウイング (山形市)

受付期間 7月27日(月)～8月5日(水)

■申込み・問合せ／(一社) 県消防設備協会 ☎023(629)8477

狩猟免許試験

期日 9月12日(土)、13日(日)

時間 午前9時～午後5時30分

会場 村山総合支庁本庁舎 (山形市)

申込期間 8月3日(月)～17日(月)

※新たに狩猟免許を取得し猟友会に入会する方へ、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)へ問い合わせてください。

■問合せ／県環境エネルギー部みどり自然課 ☎023(630)3404

北村山公立病院職員採用選考試験案内

採用予定職種および人員 薬剤師 若干名

受付期間 8月3日(月)～12月25日(金)

(土、日、祝日を除く)。なお、合格者が採用予定人員に達した時点で締め切る場合があります。

受付時間 午前8時30分～午後5時15分

試験日時および試験科目

9月4日(金)、10月2日(金)、11月6日(金)

12月4日(金)、令和9年1月8日(金)

作文試験、面接試験、総合適性検査

午後2時30分～4時30分(予定)

試験会場 北村山公立病院(東根市)

受験資格 昭和62年4月2日以降に生

まれた方で、すでに当該職種の資格免

許を取得している方または令和9年4

月末日までに当該職種の資格免許を取

得見込みの方

受験申込用紙の請求

○郵便で請求する場合 封筒の表に

「受験申込用紙請求」と朱書きし、

110円切手を貼った宛先明記の

「返信用封筒」(定形・長形3号)を

同封のうえ北村山公立病院経営管理

課総務係へ送付してください。

○ダウンロードする場合 ホームペー

ジに試験内容を掲載しています。申

込書などをダウンロード

できます。

■申込み・問合せ／北村

山公立病院経営管理課 ☎(42)2111



北村山公立病院
ホームページ

日本肝炎デーに合わせた

検査・相談(事前予約制)

日時 7月28日(火) 午前9時～午後2時30分

会場 村山保健所3階(山形市)

内容 匿名での肝炎ウイルス(B型・

C型)と性感染症(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。(証明書等発行不可)

予約方法 ①ホームページ「村山保健

所 肝炎デー」で検索。

②電話 ☎023(627)1117

■問合せ／村山保健所感染症対策室

☎023(627)1117

村山にぴったりの 平屋



特別価格

1,700万円台～

月々4.3万円台～



詳しくはこちら

KENHOKUSYA
株式会社建北社

うまい!! やさしい!!

かき氷

オープンは旗が目印

新作氷も
販売中



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)

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。

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

広告

広告

お知らせ

国家公務員国税庁 経験者採用試験(大学卒業程度)

受験資格 令和8年4月1日において、大学等(短期大学を除く)を卒業した日または大学院の過程を修了した日のうち最も古い日から起算して8年を経過した者

受験申込受付期間 7月27日(月)～8月17日(月)

※申込みは国家公務員試験採用情報NAVIから行ってください。



国家公務員試験採用情報NAVI



第1次試験日 10月4日(日)

■問合せ／仙台国税局人事第2課試験研修係 ☎022(263)1111

内線3236

お知らせ

イベント・その他

第50回楯岡納涼歩行者天国

日時 7月25日(土) 午後6時～9時
会場 楯岡商店街(午後5時30分～9時30分通行止め)

イベント内容 お化け屋敷、射的、水ヨーヨー、めんこ大会、ポニー馬車、露店市、キッチンカー、音楽演奏など
駐車場 甌葉プラザ、リンクむらやま、JR村山駅の駐車場を利用してください。

【同時開催】

まち協ごども縁日(楯岡元気なまちづくり協議会 ☎(55)7477)

会場 五日町公園ほか

イベント内容

スーパースポールすくい、バッグお絵かき、わなげ、はたらく車コーナーなど



■問合せ／楯岡納涼歩行者天国実行委員会 ☎(55)5630

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19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

レディースそば打ち教室第20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、村山市のさらなる、そば文化の広がりを目指しています。



期日 7月26日、8月23日、9月27日、10月25日、11月22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 市内および市外在住の女性

定員 先着15名

■申込み・問合せ／農村文化保存伝承館 ☎(53)3277

FAX(53)5020

認知症予防カフェ

●おしゃべりカフェ「集い」

8月1日(土) 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

小玉すいか収穫体験(要予約)

日時 7月11日(土)～8月9日(日) 午前10時～11時

会場 株式会社久里栄人(大字田沢907番地7)

定員 各日20人(先着順。各日5人以上の申込みがない場合は中止となります)

参加費 大人 1,573円

小・中高生 787円

未就学児 無料

予約方法 市観光物産協会に電話

締切 各開催日の7日前

■申込み・問合せ／(一社)市観光物産協会

☎(53)1351

2市1町住民向けセミナー

「いざという時に備えておきませんか?」ACP[®]って知っていますか?」をテーマに講演会を行います。気軽に参加してください。

日時 8月26日(水) 午後1時30分～3時

会場 大石田町役場3階 大会議室

講師 北村山公立病院 院長 國本 健太氏

対象 村山市、尾花沢市、大石田町在住の方

定員 40人(先着順)

申込締切 8月19日(水)

■申込み・問合せ／(福)市社会福祉協議会
☎(53)9123



心の健康づくり講演会

日時 9月1日(火) 午後2時～3時30分

会場 村山保健所2階 大会議室(山形市)

内容 講演「ストレスがなくなぐ心と体」

講師 山形大学医学部精神医学講座

助教 齋藤 裕介氏

参加費 無料

申込み 8月20日(木)まで電話または
やまがたe申請で申し込んでください。



やまがたe申請

■申込み・問合せ／村山保健所保健企画課精神保健福祉担当

☎023(627)1184

やまがた縁結びたい結婚相談会(無料)

期日 8月2日(日)、9日(日)、16日(日)、24日(月)

時間 午後1時30分～4時30分

会場 文翔館(山形市)

対象 結婚を希望する方またはそのご家族(予約制)

内容 婚活の仕方、お見合い相手の紹介などについての個別相談

申込み 開催日前の木曜日までに電話
☎023(687)1972

※県登録ボランティア仲人「やまがた縁結びたい」を募集中です。詳しくはホームページをご覧ください。



県ホームページ

■申込み・問合せ／やまがたハッピーサポートセンター

☎023(615)8755

生活応援ローン

市と東北労働金庫が提携して、低利で融資する制度です。

融資種類 生活資金、教育資金、自動車資金、福祉資金、移住定住支援資金、空き家対策支援資金

融資金利 年1.50%～3.25%(固定)

融資限度額 300万円

融資期間 最長15年

融資対象者 詳しくは市ホームページ内のチラシをご覧ください。



市ホームページ「勤労者向け融資制度」

■申込み・問合せ／東北労働金庫ローンセンター村山

☎(53)0075

暮らしの 選択肢として

障がいのある方 のための
グループホーム
(2026年3月 村山市に 新規開所)



住まいの情報や利用例
をご紹介します→



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

**防災用品・災害対応用品も
ご用意いたします。
「くらし応援券使えます」**

お知らせ

広告

広告

まるごとすいかDAY

日時 8月8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)



■問合せ／道の駅むらやま ☎(55)7100

防犯用品購入キャンペーン

期間 12月17日(木)まで

補助対象・補助金額

- ・迷惑電話防止機能付き固定電話機 最大5千円
- ・住宅用防犯設備(防犯カメラ、センサーライトなど) 最大2万円
- ・青色防犯パトロール用資機材(青色回転灯など) 最大1万円

※ギフトカードでの補助となります。

※補助金額が上限に達した時点で終了となります。詳しくはホームページを確認してください。

お知らせ



ホームページ

■問合せ／シー・キャド株式会社内
防犯用品購入キャンペーン運営事務局

☎023(626)3330

消しゴムはんこでうちわ作り

かわいいはんこを選んで、押して、世界にひとつだけのうちわを作ってみませんか。どなたでも気軽に楽しめる消しゴムはんこ体験です。



日時 8月6日(木) 午前9時30分～正午

※時間内の好きな時間にお越しください。制作時間は30分程度です。予約不要。

会場 戸沢地域市民センター2階研修室

参加費 500円(材料代)

■問合せ／ringdoudou(いさわ) ☎090(5695)3091

夏のエクセルスキルアップ講座

仕事や日常生活で

役立つExcelの基本操作を学び、表計算3級の資格取得を目指す講座です。



パソコン初心者の方でも安心して参加いただけます。

日時 8月22日(土)、29日(土) 午前9時30分～午後4時10分

会場 リンクむらやま3階よつば

IOTカレッジ

募集人数 15人

受講料 無料(別途、テキスト代

4,290円、検定料6,450円、

機器使用料260円)

申込締切 8月15日(土)

申込方法 本校ホームページまたは電話で申し込んでください。



ホームページ

■申込み・問合せ／よつばIOTカレッジ ☎(53)0877

EVENT INFORMATION

8月

まちと地域のイベント情報

村山市
キャラクター
ムララ®



日時	場所
イベント名	問合せ先

※イベントの詳細については、問合せ先に確認してください。都合により中止となる場合があります。

市等主催イベント		地域イベント	
21日(金)～23日(日)	榎岡商店街・ふれあい通りなど	1日(土) 午後6時～	戸沢小学校グラウンド
むらやま徳内まつり 2026	むらやま徳内まつり実行委員会	戸沢	戸沢の夏まつり
			戸沢地域市民センター

イベント

Link MURAYAMAの「夏まつり」

今年の夏もLink MURAYAMAで楽しみましょう。入居事業者企画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25日(土) 午前10時～午後3時

会場 Link MURAYAMA

主なイベント内容 あそびあカー、ふろしき市、水遊び広場、各入居事業者企画、
出店ブース (かき氷、綿あめ、フロート、唐揚げ、ロングポテト、冷たい肉
そば、どんどん焼き、メダカすくい、古着販売、各種ワーク
ショップ)

※各イベント内容・開催時間はLink MURAYAMAのホームページを確認してください。

■問合せ／Link MURAYAMA運営事務局 ☎(48)8212



Link MURAYAMA
ホームページ

お知らせ

「村山市産サクランボ品評会」開催結果

6月16日、道の駅むらやまで市重点作物「サクランボ」の品評会を開催しました。審査結果は次のとおりです。表彰は10月31日開催予定のふるさと産業フェアで行います。

【佐藤錦】出品数18点

最優秀賞	保科	宏悦さん (大久保)	
優秀賞	井澤	秀樹さん (戸沢)	
奨励賞	柴崎	麻菜美さん (楯岡)	
奨励賞	齋藤	隆樹さん (大倉)	
最高糖度賞	門脇	隆宏さん (大久保)	糖度26.2度

【紅秀峰】出品数17点

最優秀賞	大山	拓也さん (楯岡)	
優秀賞	軽部	和博さん (大久保)	
奨励賞	佐藤	吉孝さん (楯岡)	
奨励賞	門脇	利永さん (大久保)	
最高糖度賞	大山	拓也さん (楯岡)	糖度26.5度



■問合せ／農林課農業振興係 ☎内線251

今号の題字

市民の友



楯岡小学校 森谷 ^{はるね} 遥音さん

自分でやり方を考えて正解につな
げられるので、算数が好きです。週
に3～4日、合唱部で歌を歌ってい
ます。

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

Aグループ(楯岡・大倉地域の方)

8月26日(水)	市民会館小ホール
31日(月)	楯岡地域市民センター

■人間ドック (男性)

8月18日(火)、25日(火)

■人間ドック (女性)

8月3日(月)、26日(水)、27日(木)

■レディース検診

8月10日(月)、18日(火)

乳幼児健診

■3〜4か月児健診

期日 8月26日(水)

対象 令和8年4月4日〜5月14日生

■1歳6か月児健診

期日 8月4日(火)

対象 令和6年12月15日〜令和7年2月4日生

■5歳児健診

期日 8月19日(水)

対象 令和3年8月10日〜9月19日生

フッ素塗布

期日 8月4日(火)

■2歳6か月児

対象 令和5年12月15日〜令和6年1月11日生

■3歳児

対象 令和5年7月10日〜8月4日生



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く場合があります。

※お支払いは現金のみです。

ぽっぴーの 健康 コラム

つなげよう、人の輪! 広げよう、健幸の輪!

循環器病と糖尿病

今年度、市では「循環器病(高血圧等)と糖尿病(高血糖等)」をテーマに、その予防と対策に力を入れて取り組んでいます。このコラムでは、毎月**対策の秘訣**をご紹介します。

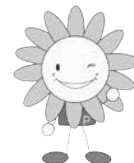
今回のキーワードは… 血圧測定のコツ

血圧は1日の中で常に一定ではなく、生活リズムに合わせて変動しています。起床時は活動を始めることにより心臓から送り出される血液量が増えるため、自然に血圧が高くなります。一方、夜は副交感神経が優位になるため一般的に血圧は低くなります。このように血圧は1日の中で大きく変化し、病院などで測った1回だけの数値では、本当の姿を捉えることができません。そこで重要なのが**自宅での血圧(家庭血圧)測定**です。

家庭血圧は日常生活の中でリラックスした状態で測定できるため、より実際の血圧を反映しており、高血圧の診断では家庭血圧が重視されています。だからこそ「同じ条件」で継続して測ることが大切です。

	収縮期血圧 (上の血圧)	拡張期血圧 (下の血圧)
家庭血圧の正常値	115mmHg 未満	75mmHg 未満

保健課では「血管若返り」をテーマに8月から健康教室を予定しています。詳細は今後お知らせします。
★次回のキーワード「**食事バランス**」 次回もぜひ、ご覧ください。



市健康づくり
キャラクター
ぽっぴー



〈家庭血圧の正しい測り方〉

- 椅子に座り(寝て測る場合は仰向けになる)、腕と心臓は同じ高さになるようにする。
- 素肌または薄手の服の上から測定する。
- 朝と夜にそれぞれ2回ずつ測定し、朝の平均値と夜の平均値を算出する。
朝の測定 起床後1時間以内、朝食前・服薬前
夜の測定 就寝直前
- 測定前に喫煙、飲酒、カフェイン摂取をしない。
- トイレを済ませ、1〜2分椅子に座ってから測定する。
- 血圧測定は継続して行い、毎日の測定値を記録する。



3歳児健診 むし歯ゼロのめんごたち



あさい ゆうさん



いさわ ちあきさん



いたがき しょうりさん



かたくら りんたろうさん



さいとう まこさん



しばた さやさん



すずき とうかさん



たきぐち しょうまさん



たきぐち ゆうまさん

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)

ふら・フィット



市ホームページ
「ふら・フィット」

昼クラス		夜クラス
7月30日(木) 10:00～11:00	●まちかど保健室● 受付時間 9:30～11:00	8月3日(月) 19:00～20:00
テーマ「夏バテ知らずの身体づくり」 大きな筋肉を中心に鍛え、持久力を高めよう		テーマ「夏のリフレッシュ&ケア」 柔軟性を高め疲労回復。夏の疲れを残さない!
飯葉プラザ		ウェルベース村山

持ち物 動きやすい服装、運動に適した靴、飲み物、タオル

※夜クラスでは、開始前の18:30～19:00まで、ウェルベース村山のジムエリアを無料で利用できます。



■問合せ／最上徳内記念館 ☎(55)3003、最上川美術館 ☎(52)3195
開館時間／9:00～17:00 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23日(木)
入館料／大人300円、高校生以下無料

最上徳内記念館



■企画展「葉山大円院岩野遷座70周年 葉山から天狗さんたちがやって来た」

葉山の中腹から岩野に遷座してから70年になります。ぜひ、ご覧ください。

期間 7月24日(金)～8月25日(火)

■ワークショップ「My御朱印帳を作ろう」

開催日時 8月2日(日) 10:00～11:30 会場 1階ロビー 対象者 中学生以上(定員15人)

参加費 1,000円(1冊につき) 申込み 申込みフォームまたは電話(7月30日(木)締切)

三猿(聞かざる)



申込みフォーム

最上川美術館



■常設展示室

「真下慶治 -雪国の詩- 最上川展Ⅱ「雪の河畔」」

期間 9月1日(火)まで

■企画展示室「第22回 村山市美術連盟小品展」

期間 7月21日(火)まで

■土門邦勝展 -伝承文化「遊佐刺し子」と現代美術の融合- 賛助出品 土門玲子氏・「遊佐刺し子」作家

期間 7月24日(金)～9月1日(火)

土門邦勝氏によるギャラリートーク 7月26日(日) 13:30～

遊佐刺し子の刺し方教室 8月1日(土) 10:00～16:00、8月2日(日) 10:00～15:00

参加費 1,500円 申込み 申込みフォームまたは電話



申込みフォーム



「遊佐刺し子」文様象嵌
土門邦勝氏の陶芸作品より

「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18日(土)～無くなり次第終了



雑誌さしあげます

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。

■期間 8月1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。

■期間 8月7日(金)～無くなり次第終了

7月からの特集 期間：8月31日(月)まで

「夏休みおうえん」

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



「アンチエイジング」



いつまでも若々しく健康的な状態を保つための“アンチエイジング”に関する本を集めて貸し出します。

「島」

日本や世界の“島”に関する本を集めて貸し出します。島旅の参考にもいかがでしょうか。



読書感想文相談会 (参加無料)

読書感想文の相談会を行います。事前申込みが必要です。

■日時 7月25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人

■申込締切 7月23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〉※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 ④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19日除く)

■マイナンバーカード電子証明書の更新(7月19日除く)

今月の納税

納期限 7月31日(金)

納税標語コンクール入賞作品「納めよう 未来がきらめく まちづくり」

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)