

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。2026.09.15 No.1447

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 2026
(8月21日～23日)

Topics

むらやま徳内まつり2026写真集
お知らせ情報局、カルチャートピック ほか

むらやま徳内まつり 2026

8月21・22・23日に「むらやま徳内まつり」が行われました。
天候に恵まれ、みんなの笑顔が輝く3日間。
今年も忘れられない夏となりました。



ムーン小林



MPF☆B



パフォーマー-たつみ



宮城県塩竈市「マグロ振る舞い」



北見恭子歌謡ショー



カラオケフェスティバル

●協賛金ありがとうございます
むらやま徳内まつりに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の方々からの多大なる特別協賛金のご支援をいただき、ありがとうございます。市報8月15日号に折り込みました「ご芳名簿」で紹介できなかった協賛企業を紹介します。

- ・サポートセンターいぶき(楯岡) 10,000円
- ・ライフサポート緑(楯岡) 10,000円
- ・たておか小児クリニック(楯岡) 10,000円
- ・齋藤 菖子(楯岡) 10,000円
- ・株式会社ヤマガタ共同(大倉) 10,000円
- ・株式会社日興製作所(大倉) 10,000円
- ・軽部組(富本) 10,000円
- ・村川透監督(山形市) 10,000円
- ・村山市役所課長会 56,000円
- ・村山市役所課長補佐会 23,000円



県民踊協会村山支部



Pop♡Candy's



【ボランティア活動

ありがとういびくまつ】

8月20日、楯岡中学校の3年生26人が、ふれあい通りの草取り等の作業を行いました。



【むらやま徳内まつりオリジナル

木札ありがとういびくまつ】

8月17日、村山産業高等学校の電子情報科3年生3人がデザインを考え、レーザー加工機で製作した木札400枚をいただきました。





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(月・祝日)～30日(水)

●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掛けましょう。

■問合せ／市民環境課

☎内線 118

10月は「がん検診推進強化月間」

がんは、一生のうちに2人に1人がかかる可能性がある身近な病気ですが、多くのがんは早期に発見すれば治

お知らせ

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 132

9月24日～30日は

「結核・呼吸器感染症予防週間」

結核は過去の病気ではなく、日本でも毎年1万人以上の患者が発生しています。結核の初期症状はかぜに似ています。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。

- ・咳や痰が2週間以上続く
- ・微熱や体のだるさが続く

結核は薬をきちんと飲めば治療できます。早期発見のため、毎年胸部検診を受けましょう。

結核をはじめ、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症等の呼吸器感染症の予防には換気や手洗い、マスクの着用などが効果的です。基本的な感染対策により感染を予防しましょう。

■問合せ／保健課

☎内線 131

キノコ狩りでの事故に注意

県内では毎年キノコ狩りを目的に登山された方の中で遭

難・死亡される方が数人います。キノコ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着ける。
- ・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。



やまがた山
登山届フォーム

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

令和7年県山岳遭難発生状況
キノコ狩りによるもの
68件のうち8件
(遭難者8名、行方不明2名)



ところでは、携帯電話がつかない場合があります。

■問合せ／防災対策課

☎内線 282

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を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作業です。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県水質保全協会が実施します。

■問合せ／水道課

☎内線 184

国民年金保険料 育児免除制度

10月から、国民年金保険料の育児免除制度が始まります。実子、養子を育てている方は育児のための免除制度を利用できます。申請は、マイナンバーを利用した電子申請もしくは窓口で行うこともできます。

対象 令和8年10月1日以降1歳になるまでの子を養育する国民年金第1号被保険者である実父母・養父母等

対象期間 実子または養子が1歳になる誕生日の前月まで

■問合せ／市民環境課 ☎内線 113

市内保育施設等を見学できます

令和9年度の入園児募集を10月に行います。安心して申し込みできるように、事前に保育施設などを見学することができます。お気軽にお越しください。

期日 月曜～土曜日(日曜、祝日を除く)
時間 午前10時～、午後3時～

・土曜日は実施していない施設があります。
・園行事等の都合でお断りをする日もあります。

見学申込 希望施設に、事前に見学の申し込みをお願いします。当日の申し

込みはできません。

令和9年度の保育施設などの入園申込みは10月1日(木)から受付予定です。入園募集については市報10月1日号に掲載予定です。

※市内の教育・保育施設の情報は、市ホームページをご覧ください。



市ホームページ
「保育施設について」

■問合せ／子育て支援課

☎内線 163

施設指定管理者募集

次の施設における令和9年度からの指定管理者を募集します。募集要項等は各施設の担当窓口で配布するほか、市ホームページからダウンロードできます。詳細は、ホームページをご覧ください。



市ホームページ
「指定管理者の募集について」

申込期間 申請書 9月30日(水)まで
企画等の書類 10月14日(水)まで

募集施設

クアハウス基点

「担当」：商工観光課(☎内線 150)

■問合せ／総務課

☎内線 211

お知らせ

第53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し込みください。

■種目、期日、会場、申込み先

- ・野球 9月19日(土) 葉山中グラウンド ☎090(8921)1725(高橋)
- ・剣道 10月3日(土) 葉山中学校講堂 ☎080(1833)1360(芦野)
- ・ソフトボール 10月4日(日) ハリス運動広場(金谷運動広場)
☎080(5735)6389(保科)
- ・柔道 10月10日(土) 村山武道館柔道場 ☎(55)2274(佐藤)
- ・テニス 10月11日(日) 金谷テニスコート ☎090(2368)0070(堅木)
- ・バレーボール 10月12日(月・祝日)
Sun+Rosetta Murayama (市民体育館) ☎090(9427)9264(寺西)
- ・グラウンドゴルフ 10月12日(月・祝日)
最上川右岸グラウンドゴルフ場 ☎(55)3777(大地)
- ・弓道 10月12日(月・祝日)
村山武道館弓道場 ☎090(7320)2770(齋藤)
- ・ゲートボール 10月24日(土)
東根市屋内多目的コート ☎(56)3211(井澤)
- ・卓球 11月3日(火・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21日(土)、22日(日)
Sun+Rosetta Murayama (市民体育館) ☎080(5558)2690(大場)
- ・ドッジボール 令和9年1月11日(月・祝日)
Sun+Rosetta Murayama (市民体育館) ☎(52)2081(小山)

■問合せ／(一財)市スポーツ協会 ☎(56)3377

「村山市暮らしのガイドブック」が完成しました



10月から市内の各世帯へ配布します。皆さんの暮らしにお役にてください。

- 配布期間 10月1日(木)～31日(土)
- 配布業者 株式会社 サイネックス・ネットワーク
※配布員証を携帯しています。

※配布期間が過ぎても届かない場合はご連絡ください。

問合せ 総務課広報広聴係
☎内線 212

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3日(土)、4日(日)

時間 午前10時～正午

会場 農村環境改善センター1階 小集会室

■問合せ／建設課 ☎内線 236

らくらく健康運動教室

クアハウス基点のトレーナーが全9回、あなたの体に合わせて丁寧に指導します。自宅でもらくらく続けられるストレッチや筋力アップ体操を楽しく学びましょう。体力測定や歩数計測を行ったうえで、じっくり経過を見守りながら進めるので、運動が苦手な方でも確実に体力の変化を実感できます。

対象者 65歳以上の市民で要支援・要介護認定を受けていない方

期日

●1班【火曜日コース】(楢岡)

10月6日～12月22日 毎週火曜日

●2班【水曜日コース】(西郷、大倉、袖崎)

10月7日～12月23日 毎週水曜日

●3班【金曜日コース】(大久保、富本、戸沢、大高根)

10月9日～12月25日 毎週金曜日

時間 午後2時～4時

定員 各班20名(先着順)

会場 クアハウス基点(送迎なし)

参加費 1,200円

申込締切 9月24日(木)

■申込み・問合せ／福祉課 ☎内線 144

農産物加工技術研修会

～セミナーオブ6～受講生募集

野菜や果物などの農産物を利用し、加工技術の基礎やノウハウを学べる研修会を開催します。1回のみの参加も可能です。受講無料。ぜひ、ご参加ください。

内容① 鮮やかなピクルスの加工について

実習 紫キャベツなどを使った鮮やかなピクルス製造

座学 加工に向けての保存方法について

内容② こうじ作りとこうじの活用方法について

実習 こうじ作りとこうじの活用方法について

座学 発酵と腐敗について

日時① 10月16日(金) 午後1時30分～4時

② 11月20日(金) 午後1時30分～4時

会場 北村山地域振興局3階 多目的実習室

対象 市内在住または勤務する方

定員 各回15名(先着順)

申込締切 10月6日(火)

■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



申込みフォーム

消防団員募集

消防団員は、地域防災のリーダーとして、平時時・非常時を問わず地域に密着して市民の安全を守る重要な役割を担っています。今、あなたの力が必要です。消防団員として一緒に活動してみませんか。



■問合せ／消防本部 ☎(55) 2514

第8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。

日時 9月21日(月・祝日) 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

体力・運動能力測定会参加者募集

日頃から体を動かしている方、また動かしていない方も現在の自分の体力等を知る良い機会です。日常生活に運動習慣をつけ、健康づくりの第一歩としましょう。職場の仲間やご友人、お1人からでも、お気軽にご参加ください。

日時 10月18日(日) 午前8時30分受付

会場 サンロゼッタムラヤマ(市民体育館)

項目

【20歳～64歳】握力、上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、立ち幅跳び、20mシャトルラン(6項目)

【65歳～79歳】握力、上体起こし、長座体前屈、開眼片足立ち、10m障害物歩行、6分間歩行(6項目)

持ち物 上履き、飲み物、動きやすい服装等

募集締切 10月5日(月)(定員60名)

■申込み・問合せ／生涯学習課 ☎内線 334



「村山市産モモ品評会」を開催しました

高品質な市内産農作物のPRとさらなる品質向上を目的に、市重点作物「モモ」の品評会を8月24日に道の駅むらやままで開催しました。審査の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。

審査結果【品種 川中島白桃、規格 5kg詰め、玉数 15個、等級「秀」以上】出品数14点

最優秀賞 松田 龍仁さん（戸沢）
優秀賞 太田 和明さん（西郷）
優秀賞 門脇 信悦さん（大久保）
奨励賞 犬飼 重尚さん（大久保）
奨励賞 荻野千代雄さん（大久保）
最高糖度賞 松田 龍仁さん（戸沢）

糖度16・6度
■問合せ／農林課 内線251

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



北村山視聴覚教育センターホームページ

ご予約ください。※9月19日、10月10日休館

・映画

時間 午前10時～（約25分間）

9月 ファンタジー特集

26日 チェコアニメ「トッピイちゃんと

ひよこのたび」（16ミリフィルム）

「にじいろのさかな ししまをたすける！」

10月 「宮西達也劇場」

3日 テイラノサウルスシリーズ絵本1

「おまえうまそうだな」

「きみはほんとうにステキだね」

17日 テイラノサウルスシリーズ絵本2

「あなたをずっとずっとあいしてる」

「いちばんあいされてるのはぼく」

・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

期日 11月14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25日（金）～10月8日（木）

■申請・問合せ／（財）消防試験研究センター

山形県支部 ☎023（631）0761

法律・心配ごと無料相談（事前申込制）

期日 10月1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～5時

●弁護士による法律相談

時間 午後2時30分～4時

■申込み・問合せ／（福）市社会福祉協議会

☎(53)9123

行政書士無料相談（予約不要）

相続手続き、農地転用、建設業許可、各種契約書などの相談に、行政書士会会員が応じます。直接会場にお越しください。

日時 10月3日（土） 午前9時30分～正午、午後1時～2時30分

会場 さくらんぼタクトルセンター（東根市）

■問合せ／行政書士会村山支部 ☎(53)0162

会場 さくらんぼタクトルセンター（東根市）

■問合せ／行政書士会村山支部 ☎(53)0162

会場 さくらんぼタクトルセンター（東根市）

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。

相談専用電話 ☎023（641）5201

会場 山形財務事務所（山形市）

受付 平日 午前8時30分～正午、午

後1時～4時30分

■問合せ／山形財務事務所理財課

☎023（641）5201

全国一斉不動産無料相談会（予約不要）

不動産に関する法律・税金・建築・空き家などのお悩みに、弁護士・税理士等の専門家が無料でお答えします。

日時 10月3日（土） 午前10時～午後4時

会場 霞城セントラル1階 アトリウム（山形市）

■問合せ／（公社）全日本不動産協会山形県本部 ☎023（642）6658

会場 霞城セントラル1階 アトリウム（山形市）

■問合せ／（公社）全日本不動産協会山形県本部 ☎023（642）6658

会場 霞城セントラル1階 アトリウム（山形市）

イベント・その他



リンクむらやま 大人ラボ（将棋の会）

将棋初心者向けの会です。今回は、本将棋だけではなく、挟み将棋、回り

将棋や将棋崩しを市将棋連盟の方が教えます。お子様の参加も大歓迎です。

日時 9月26日（土） 午前10時～正午

会場 リンクむらやま1階 コワーキングスペース

定員 6名（要予約）

■問合せ／リンクむらやま運営事務局

☎(48)8212

会場 リンクむらやま1階 コワーキングスペース

定員 6名（要予約）

■問合せ／リンクむらやま運営事務局

お知らせ

村山駅秋の芋煮まつり

駅そばと市産土垂芋煮（数量限定）が楽しめます。数量限定で土垂芋直売も行います。

期間 9月19日（土）～23日（水・祝日）

会場 村山駅2階 観光物産館

■問合せ／（一社）市観光物産協会

☎(53)1351

秋の収穫体験

里芋とさつまいもの収穫体験ができます。

期間 9月20日（日）～10月31日（土）

時間 午前10時～11時

会場 株式会社久里栄人（大字田沢907番地7）

費用 大人 1,573円

小中学生 787円

※5人以上の申込みで開催します。

■申込み・問合せ／（一社）市観光物産協会

☎(53)1351

女性いきいきライフセミナー（無料）

趣味を通じた仲間づくりと健康で生きがいのある生活を送るためのきっかけづくりです。皆さんの参加をお待ちしています。

日時 10月15日（木）午後1時～3時10分

会場 東沢バラ公園 バラ交流館

内容 バラのアレンジメントづくり ほか

対象 60歳以上の女性

定員 30名（定員になり次第締め切り）

申込締切 9月30日（水）

■申込み・問合せ／（公社）市シルバー人材センター

☎(55)3443

中国語講座にどうぞ（全9回）

期日 10月1日～11月26日の木曜日

時間 午後7時～8時30分

会場 楯岡地域市民センター

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

在宅を支える家族の会 集い（無料）

日時 9月19日（土）午後1時30分～3時30分

会場 楯岡地域市民センター 研修室

内容 介護者相互の交流

■問合せ／在宅を支える家族の会（工藤）

☎090（2844）1150

認知症サポーターステップアップ講座

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。参加無料。

日時 10月29日（木）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28日（水）

■申込み・問合せ／福市社会福祉協議会

☎(53)9123

ひきこもりについて学ぶ会（無料）

日時 10月23日（金）午後1時30分～4時

会場 村山総合支庁西村山地域振興局

西棟3階 講堂（寒河江市）

定員 20名

申込締切 10月16日（金）

電話またはやまがたe申請で申込み



やまがたe申請

■申込み・問合せ／村山保健所保健企画課

☎023（627）1184

認知症予防カフェ

●おしゃべりカフェ「集い」

日時 10月3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

日時 毎週金曜日 午後2時～4時

・ベテスダ ☎(54)3591

●ワフワフはやま合同ふもと認知症予防カフェ

日時 9月16日（水）午後2時～3時

会場 富本地域市民センター

・はやまホーム（松田） ☎(54)2055

・デイサービスセンターふもと（伊藤）

☎(54)2010

■問合せ／福市社会福祉協議会

☎(53)9123

第37回市秋季グラウンドゴルフ大会

日時 10月12日（月・祝日） 午前8時

30分受付開始、午前9時30分競技開始

会場 最上川右岸グラウンドゴルフ場

参加資格 村山市在住

参加料 600円

申込締切 9月30日（水）

■申込み・問合せ／くすりのおおち

☎(55)3777

女性のための合同企業説明会

「おつぱとマルシェ」（無料）

日時 10月1日（木） 午後1時30分～4時30分

会場 山形ビッグウイング（山形市）

対象 山形で働きたいおおむね20歳～50歳の女性

■申込み・問合せ／キャリアバンク株式会社

☎023（673）0515

やまがた縁結びたい結婚相談会（無料）

期日 10月4日（日）、12日（月・祝日）、18日（日）、28日（水）

時間 午後1時30分～4時30分ほか

会場 文翔館ほか（山形市）

対象 結婚を希望する方またはその家族（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個別相談

申込 開催日の3日前までに電話

☎ 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ターセンター ☎ 023（615）8755

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、村山の特産品提供もあり、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活動をしています。東京近郊のご親戚、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

日時 10月4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

やまがたSDGs推進月間

期間 9月19日（土）～10月18日（日）

県全体でSDGs（持続可能な開発目標）の達成に向け行動する「やまがたSDGs推進月間」を設定します。「食べ残しをなくす」「家事や育児を平等に分担する」「マイバックを使う」など、県ホームページに掲載されている取組み例なども参考に、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）2479



忘れない、いつもの暮らしにクルマの点検

安全確保と環境保全には、

クルマの点検・整備が必要です

国土交通省東北運輸局では、自動車ユーザーの保守管理意識を高め、点検・整備の確実な実施を推進し、自動車の安全確保と環境保全を図るため、9月と10月を「自動車点検整備推進運動」強化月間としています。詳しくはホームページをご覧ください。

■問合せ／国土交通省東北運輸局山形運輸支局 ☎ 023（686）4711



ホームページ

広告

「地域の皆様と歩んで100有余年」



「土木・建築・設備工事及び除雪」から「解体材・剪定枝・廃材」の受入れまで

冬期間除雪作業員募集中



※土木・建築従事者も募集しております。

高谷建設株式会社

〒995-0036 村山市橋岡中町4番43号

TEL.55-5675(代)

さくらんぼ東根リサイクルセンター

〒999-3701 東根市大字東根甲9272

TEL.53-8100

成人の記念
フォトプラン

47,000円(税込)

プラン内容

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



男性
羽織&袴
プラン

42,000円
(税込)

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 貸衣室
山形県尾花沢市新町5丁目7番39号

☎0237-22-1708

広告

平和の森フォーラムPTSD（無料）

日時 9月26日(土) 午前10時～正午

会場 隣の広場(大字白鳥2455隣)

※雨天時は宮下公民館

講師 青柳 フヂ子氏(戸沢郷土史研究會会長)

テーマ 弾道下の村物語 紙芝居「ギブ・ミー・チョコ」

申込締切 9月21日(月・祝日)

※芋煮汁の提供があります。先着70名。

■申込み・問合せ／北村山平和センター
☎(55)2962

講座受講者募集（受講料無料）

会場 よつばIOTカレッジ

定員 各15名

●高校生のための就職準備パソコン講座

日時 10月3日(土)、10日(土) 午前9時

30分～午後4時10分(昼休憩1時間)

対象 高校生

テキスト代 1,430円(税込み)

施設利用料 2,200円(税込み)

申込締切 9月25日(金)

●事業者向けホームページ活用講座

日時 10月2日(金) 午後3時30分～5時30分

対象 ホームページの開設、活用を考

お知らせ

えている事業者

申込締切 10月1日(木)

●生成AI×チラシ講座

日時 10月8日(木) 午後4時30分～6時30分

対象 どなたでも

申込締切 10月7日(水)

●農家のためのExcel活用入門

日時 10月13日(火) 午後4時30分～6時30分

対象 農業に携わっている方

申込締切 10月9日(金)

申込方法 本校ホームページまたは電話

■問合せ／よつばIOTカレッジ(職業訓練校)
☎(53)0877

おわびと訂正

9月1日号4ページに掲載したプレゼント提供者名に誤りがありました。お詫びして訂正します。

北村山地区薬剤師会

EVENT INFORMATION

10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	
10日(土) 午前9時30分～	甌葉プラザ	戸沢	9日(金) 午後6時～ 戸沢地域市民センター
けんこう 健幸フェア	保健課		癒しの楽器「ハンドパン」の音楽ライブ 戸沢地域市民センター
11日(日) 午前10時～	市内	楯岡	15日(木) 午前9時～ 楯岡地域市民センター
村山市一周駅伝競走大会	生涯学習課		運転適性診断 楯岡地域市民センター
18日(日) 午前10時30分～	農村文化保存伝承館	戸沢	24日(土) 午前8時～ さくらんぼカントリークラブ
伝承館まつり	農村文化保存伝承館		戸沢地域ゴルフ大会 戸沢地域市民センター

イベント

10月25日はモンテディオ山形村山市応援デー

10月25日(日)開催のJ2リーグ「モンテディオ山形 VS. テゲバジャーロ宮崎」戦は村山市応援デーです。

村山市在住・在勤の方はバックスタンド自由席が特別料金で試合観戦できます。市町村チケットは下記の市内各施設か、「モンテディオチケット」などのウェブ販売、「NDソフトスタジアム当日券売場」のいずれかでお買い求めください。詳しくは、モンテディオ山形ホームページをご確認ください。

日時 10月25日(日) キックオフ：14:00～ 会場 NDソフトスタジアム山形(天童市)

チケット料金 バックスタンドゾーン1・4(一般) 通常3,400～3,600円→特別2,000円

(小中高生) 通常800～900円→特別300円



モンテディオチケット

販売期間 9月28日(月)～10月19日(月)

市内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)、甕葉プラザ、クアハウス基点、道の駅むらやま

【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25日(日) キックオフ：14:00～

対象試合 モンテディオ山形 VS. テゲバジャーロ宮崎 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11:30)→戸沢地域市民センター(発11:40)→西郷地域市民センター(発11:50)

→村山武道館(発12:00)→NDソフトスタジアム山形(着12:30)

【帰り】NDソフトスタジアム山形(発17:00)→村山武道館(着17:30)→西郷地域市民センター(着17:40)

→クアハウス基点(着17:50)→戸沢地域市民センター(着18:00)→大高根地域市民センター(着18:10)

対象者 村山市民(高校生以下は保護者同伴) 定員 27名

募集期間 9月28日(月)～10月9日(金) ※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。

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

市「モンテディオ山形」応援募金スタートダッシュ応援キャンペーン

市「モンテディオ山形」支援する会では、今シーズンもモンテディオ山形を支援するため、市「モンテディオ山形」応援募金スタートダッシュ応援キャンペーンを行います。市内募金箱設置箇所101,000円以上募金いただいた方の中から、抽選で5人にモンテディオ山形2026関連グッズやモンテディオ関連商品をプレゼントします。

期間 11月30日(月)まで

募金箱設置場所 各地域市民センター、Sun+Rosetta Murayama(市民体育館)、クアハウス基点、道の駅むらやま、甕葉プラザ、村山駅観光物産館

※銀行振込募金はありません。

■問合せ/市「モンテディオ山形」支援する会事務局(生涯学習課内) ☎内線334

2026シーズン村山市アンバサダー選手が決定しました

今年も、モンテディオ山形では選手それぞれが県内35市町村の広報活動を支援するアンバサダー事業を展開します。村山市には「山田 拓巳選手」が就任しました。今シーズンも、村山市とモンテディオ山形を盛り上げていきましょう。



今号の題字

市民の友



戸沢小学校 高橋 琉さん

習字が好きなので頑張っています。家の周りに田んぼがたくさんあるので、祖父の田んぼの手伝いをしています。



■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
臨時休館日／ 10月1日(木)
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
第8回最上川芸術祭2026『メメントの森一最上編 長沢 明展』
期間 10月13日(火)まで
- 企画展示室
真下慶治 特別企画「雪の最上川展」
期間 10月13日(火)まで
- 学習室
◆第20回 東沢バラ公園 秋の薔薇いけばな展
期間 10月2日(金)～4日(日) ※最終日は15:00まで



「メメントの森」部分
長沢 明

健康むらやま

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131・136

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
Aグループ(楯岡・大倉地域の方)

10月13日(火)	大倉地域市民センター
22日(木)	湯沢公民館

- Bグループ(西郷・大久保・富本・戸沢・袖崎・大高根地域の方)

10月8日(木)	岩野会館
14日(水)	杉島公民館
16日(金)	大槻会館
21日(水)	白鳥公民館
22日(木)	大久保地域市民センター
23日(金)	大淀公民館
26日(月)	南河島第一公民館
28日(水)	袖崎地域市民センター

- 人間ドック (男性)
10月7日(水)、13日(火)、20日(火)
- 人間ドック (女性)
10月1日(木)、6日(火)、14日(水)、26日(月)
- レディース検診
10月5日(月)、21日(水)
- 休日乳がん検診・子宮頸がん検診
10月3日(土)、17日(土)
※申込みは山形検診センター
(☎023(688)6511) ナビダイヤル1番へ

乳幼児健診

- 3～4か月児健診
期日 10月7日(水)
対象 令和8年5月15日～6月24日生
- 1歳6か月児健診
期日 10月6日(火)
対象 令和7年2月5日～4月5日生
- 5歳児健診
期日 10月28日(水)
対象 令和3年9月20日～10月19日生

フッ素塗布

- 期日 10月6日(火)
- 2歳6か月児
対象 令和6年2月1日～3月31日生
- 3歳児
対象 令和5年9月10日～30日生



休日診療所 ☎(55)2972

- 会場 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)



市ホームページ
「ふら・フィット」

昼クラス		夜クラス
9月17日(木) 10:00～11:00	●まちかど保健室● 受付時間 9:30～11:00	10月5日(月) 19:00～20:00
テーマ「夏の疲れをリセットする月」 エクササイズリングでほぐし整える健康体操		テーマ「スポーツの秋を楽しもう」 試して発見! バランスボールで柔軟性やバランス感覚、筋力を強化
大久保地域市民センター		ウェルベース村山

持ち物 動きやすい服装、内履き、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。

3歳児健診 むし歯ゼロのめんごたち



おおば みきとさん



かるべ あゆむさん



たん うかさん



とづか しゅうさん



ぬのみや りほさん



はやさか つむぎさん



はやさか はるさん



まつもと ゆめさん



やはぎ こうきさん



やはぎ ふみさん



よしだ みつきさん

ほっぴーの 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



市健康づくり
キャラクター
ほっぴー

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… 運動の効果～高血圧対策～

継続は力なり！「明日から」ではなく「今日から」運動を始めましょう



継続して運動することは、血管をしなやかにさせる効果があり、血液が流れやすい状態になります。その結果、血圧が徐々に低下していきます。習慣的な運動による効果には個人差がありますが、上の血圧（収縮期血圧）を2～5mmHg、下の血圧（拡張期血圧）を1～4mmHg低下させる（※1）と言われています。

高血圧対策には、特に「有酸素運動」がお勧めです。有酸素運動とは、酸素を体に取り込みながら、軽～中程度の強度で30分以上行う運動のことです。具体的には、ウォーキングやジョギング、水泳、サイクリング等があります。取り組む時間・頻度は、30分以上、定期的に（できれば毎日）ですが、分割して（1回10分以上になるように）取り組んでも大丈夫です。

頑張りすぎずに、明日のご自身のために「今日から」運動習慣を始めてみませんか。

（※1：参考「健康日本21アクション支援システム～健康づくりサポートネット～（厚生労働省）」）

<運動に取り組むオススメの始め方>

Point1 運動前に体調をチェック！ 準備運動も入念に

始める前は、血圧測定にて体調を確認し、少しでも体調に不安があれば無理は禁物。特に、持病がある方は主治医に相談してから始めましょう。運動前後には、ストレッチや軽体操等を十分に行い、体への負担を軽くしましょう。

Point2 無理をしない

軽めのメニューから徐々に慣らしていきましょう。運動中は息を止めずに楽しみながら。水分補給も忘れずに！



Point3 筋トレも併せてしてみよう

有酸素運動に加え、軽めの筋トレを取り入れると更に効果的です。トイレ後のスクワットや歯磨き中のかかと上げ等、生活の中に週2～3回から取り入れてみましょう。



Point4 誰かと楽しく

自分一人だけでは、心が折れる日があるかもしれません。友人や家族と一緒に、励ましあったり、運動中の会話が弾んだりして、より楽しく取り組めるのでオススメです。



★次回のキーワード「運動の効果～高血糖対策～」 次回もぜひ、ご覧ください。

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	15日 22日	19日 26日	10日 17日	12:55～13:25
特養むらやま	20日	17日	15日	14:00～14:30
南荒町公民館	10日	14日	12日	9:30～10:00
楯岡特別支援学校		10日		9:05～9:35
ひばり保育園	13日	10日	8日	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	16日	13日	11日	13:20～14:00
デイサービスにしごう	17日	21日	19日	10:00～10:30
河島山交流センター	20日	17日	15日	15:00～15:30
ローズむらやま	8日	12日	3日	14:20～14:50
袖崎小学校				13:00～13:50
ふたば袖崎保育園	16日	13日	11日	9:30～10:00
大久保小学校	14日	11日	9日	13:00～13:30
大久保地域市民センター				11:15～11:45
富本小学校	7日	4日	2日	12:45～13:20
はやまホーム			16日	14:00～14:30
富本地域市民センター	28日	25日	23日	11:00～11:30
特養ふもと	9日	6日	4日	14:00～14:30
戸沢小学校		18日	16日	10:25～11:10
はやま認定こども園	23日	20日	18日	14:00～14:30
戸沢地域市民センター				14:40～15:10
富並小学校	20日	17日	15日	12:45～13:20
ふたば大高根保育園				9:30～10:00
さくら村山	28日	25日	23日	10:00～10:30

10月はむらやま読書月間



10月18日(日)は親子読書の日です。
今年の秋も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(土)まで

『おいしい!本』



食欲の秋にあわせてレシピ本や、おいしい料理の出てくる小説、食文化の本などを集めて展示、貸し出します。読書の秋と食欲の秋一緒に楽しんでみてはいかがでしょうか。

『借りられない本』



図書館はさまざまな本を借りられる場所ですが中には借りられない本もあります。普段は本棚の中でひっそりと読み手を待っている本たちを集めて紹介します。※この特集の本は全部借りられません。

『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、おすすめの本を展示、貸し出します。

うたってたのしむおはなし会 (無料)

うたってたのしむおはなし会を開催します。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11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〉※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

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(9月20日除く)

■マイナンバーカード電子証明書の更新(9月20日除く)

今月の納税

納期限 9月30日(水)

納税標語コンクール入賞作品「納税で 笑顔で花咲く バラの街」

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)