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7ページで紹介しています。 2026.10.15 No.1449

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

もしもの時は 119番！



慌てず、ゆっくり、はっきりと
正確な情報が、迅速な消防・救急活動に繋がります



■問合せ／消防署通信係　☎(55)2514

令和7年度から、北村山地域からの119番通報を、**北村山消防指令センター（東根市消防本部内）で受信**しています。的確な場所・状況確認のため、以下に留意して**ゆっくり落ち着いて**通報をお願いします。

① 火事か救急かを伝える



初めに、火事か救急かをはっきりと伝えてください。

② 場所を伝える



住所が分からない時は、近くの大きな建物や目印を伝えてください。
※俗称や小字名ではなく、正しい住所を伝えます。

③ 何が起きたかを伝える



火災・救急のどちらかに応じて、現場の状況をできるだけ詳しく伝えてください。

④ 指令員の質問に答える



指令員の指示に従い、落ち着いて対応してください。

外出先からの通報では

場所が分からない時は周りを見て、「○○の近くです。」と伝えましょう。



救急指導を実施する場合があります

心肺停止の通報等に、固定電話から子機への切り替え、または携帯電話、スマートフォンでの再通報をお願いする場合があります。

応急手当の方法などを指令センターから伝え、対応していただく可能性があります。ご協力をお願いします。





現場の状況把握や場所の特定のため、映像を用いた通報をお願いする場合があります。

映像を用いた通報は、北村山消防指令センターからショートメールを送信し、届いたメッセージを許可していただくと映像通報が可能となります。

村山市災害案内テレフォンサービス
☎050(5830)7169

火災や災害が発生したときに、自動音声で災害情報を確認することができます。
※119番は緊急通報用です。問い合わせなどで使用しないでください。

むらやま お知らせ 情報局

市役所からのお知らせ

毒キノコによる食中毒にご注意を！

県内では、毒キノコを食用キノコと誤認して食中毒になるケースが毎年発生しています。キノコ狩りの際は特に次の点に注意しましょう。

- 食用と確実に分かるものしか採らない、食べない。
- 容易に譲り渡し、譲り受けをしない。
- 吐き気やしびれなどの体調不良がみられた場合は、残品を持って早急に医療機関で受診する。



■問合せ／保健課　☎内線131

雑がみ回収

雑がみ回収を次の日程で行います。紙袋や大きめの封筒に入れて、収集日の午前8時までに、もやせるごみのステーションに出してください。

- **西郷・大倉・袖崎地域**
  期日　11月8日(日)
- **大久保・冨本・戸沢・大高根地域**
  期日　11月15日(日)

○ 回収するもの ○

家庭から出る古紙のうち投げ込みチラシ、パンフレット、コピー紙、紙袋、包装紙、紙箱　など
※紙以外の部分があるものは、その部分を取り除く。



× 回収しないもの ×

- 新聞紙（折り込みチラシを含む）
- 雑誌
- ダンボール
- 紙パック



※楯岡地域は11月24日(火)にまちづくり協議会で実施します。詳しくは市民センターからの案内をご覧ください。

■問合せ／市民環境課　☎内線116

農業用使用済みプラスチック回収

種類・色ごとに分別し持ち込みをお願いします。肥料袋の中に、違う種類のプラスチックや家庭ゴミ等は絶対に入れないでください。農薬容器を持ち込む場合はキャップを外し、容器内を洗浄してください。ビニール等を燃やすことは禁止されていますので絶対にしないでください。また、野焼きなどから大規模火災に発展する例も多く発生していますので注意してください。

対象地域・受付日時・回収場所

- **大久保・冨本・戸沢地域**
  11月4日(水)　午前8時30分～11時30分
  JAみちのく村山葉山事務所　集荷場前
- **楯岡・大倉・袖崎地域**
  11月5日(木)　午前8時30分～11時30分
  JAみちのく村山本店　中央育苗センター前
- **西郷・大高根地域**
  11月6日(金)　午前8時30分～11時30分
  JAみちのく村山本店　中央育苗センター前
- **全地域**
  11月4日(水)　午後1時～3時
  株式会社丸公富並営業所

回収料金　88円／kg

■問合せ／農林課　☎内線255

仙山交流村山フェスティバル「秋の味覚と新そばまつり」

仙台市で村山市の観光物産展を開催します。新そば振る舞いのほか、村山市の名産品、特産品の販売を行います。仙台近郊にお住まいのご親戚やお知り合いの方にぜひ、お声がけください。

期日　10月20日(火)、21日(水)
時間　午前10時～午後3時
会場　仙台市勾当台公園 いこいの広場

■問合せ／商工観光課　☎内線155

大倉フットパスイベント

新山地区と中沢地区の甑岳のふもとコース（約8㎞）をゆっくり楽しく歩きましょう。

日時　11月7日(土)　午前8時30分（大倉地域市民センター集合）～午後2時
昼食　農家レストラン草木庵
参加費（昼食代、ガイド料、保険料含む）
　中学生以上　2、500円、
　小学生　1、500円
定員　先着20名
申込締切　10月28日(水)

■申込み・問合せ／大倉地域市民センター　☎(55)2417

「生活のしづらさなどに関する調査」の実施について

市内の一部地域を対象に「生活のしづらさなどに関する調査（全国在宅障害児・者等実態調査）」を実施します。

この調査は、障害者手帳の所持者や難病患者、長引く病気やケガなどで生活のしづらさがある方を対象に、障がい者等の福祉施策を改善するための基礎資料を得るために厚生労働省が実施するものです。

基準日以降に調査員が該当地区を訪問し、調査の説明や調査票の配布を行いますので、ご協力をお願いします。

調査基準日　令和8年11月1日

■問合せ／福祉課　☎内線146

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。

※10月31日は休館。

※10月24日はイベント開催のため一般公開なし。

・映画

時間　午前10時～（約25分間）

11月「れっしゃだいこうしん」

7日　れっしゃだいこうしん2025キッズバージョン〈その1〉

14日　れっしゃだいこうしん2025キッズバージョン〈その2〉

北村山視聴覚教育センターホームページ

・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・心配ごと無料相談（事前申込制）

期日　11月5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

借金返済に関する無料相談窓口

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。相談は秘密厳守します。

相談専用電話　☎023（641）5201

場所　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

広告

超 先着100名限定 年内最後のキャンペーン！
ウェルベース祭 2026 PREMIUM



レッスンもジムも使い放題！
抽選で豪華健康アイテムをドーン！とプレゼント！
開催期間
2026 10/1(木) - 12/31(木)
期間中のご入会が 超お得！

ご入会特典
ウェルネス会員
入会金 0円　事務手数料 0円
月会費 初月 0円　水素水 2か月分 0円
メディカルウェルネス会員
月会費 2ヶ月 0円　有料パーソナル 1回分 0円
※6ヶ月以上の契約の方が対象です ※ウェルネスバンド代2200円が別途かかります

抽選で 豪華健康アイテムが当たる
スマートウォッチ
ヤマザワ商品券 5,000 円分
水素水飲み放題 6ヶ月分
酸素カプセル無料券（5 回券）
GILL レッスン無料券（5 回券）など

ウェルベース村山とは



山形初！民間企業と医師会、自治体が連携した
地域密着型メディカルフィットネスジムです。
医療、健康、運動といった専門的な民間組織と村山市が連携をし、
村山市民の健康増進のために誕生した
「地域密着型メディカルフィットネス」がウェルベース村山です。

お申し込みは 公式ホームページか お電話から
公式ホームページ
0237-53-8650
〒995-0032 山形県村山市楯岡荒町二丁目1番1号
WELL BASE MURAYAMA

甲種防火管理新規講習

講習日　12月1日(火)、2日(水)の2日間
会場　山形ビッグウイング（山形市）
受付期間　10月28日(水)～11月10日(火)
※詳細は一般社団法人日本防火・防災協会ホームページをご覧ください。

ホームページ

■申込み・問合せ／（一社）県消防設備協会　☎023（629）8477

危険物取扱者試験

試験日　12月19日(土)
会場　山形ビッグウイング（山形市）
受付期間　10月30日(金)～11月13日(金)
■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

イベント・その他

やまるハロウィン2026

子ども向け企画やハロウィンおばけ展、コスプレ、eスポーツ体験、ステージイベント、マルシェなど楽しい企画が盛りだくさんです。子どもから大人まで楽しめる地域のハロウィンイベントにぜひ、ご家族でお越しください。

日時　10月24日(土)　午前10時～午後7時30分
会場　リンクむらやま アリーナ、中央広場ほか
■問合せ／やまるる実行委員会（増田）　☎080（3149）7962

「隼の瀬」ライトアップ

日時　10月24日(土)　午後5時～8時30分
会場　隼の瀬眺望公園
※出店、イベントなどはありません。
■問合せ／隼の瀬ライトアップ実行委員会（生亀）　☎(57)2755

「福祉のしごとフェア2026 ～介護就職デイ～」

日時　11月11日(水)　午後1時～4時
会場　山形ビッグウイング（山形市）
対象　介護・福祉の仕事に関心のある方、就職を希望する方、令和9年3月大学等卒業予定者
内容
①採用担当者との自由面談
ハローワークやまがた・村山・寒河江管内に本社または就業場所がある介護・福祉事業所の約70社が参加予定。
②福祉の魅力を発信する講演会・体験コーナーほか
※詳しくはハローワークやまがたホームページをご覧ください。

ホームページ

■問合せ／ハローワークやまがた　☎023（684）1521

関西フェア ～おいしい山形空港から西日本へ～

大阪・伊丹空港までは山形空港から約70分。当日は、西日本・関西の観光情報や魅力をたっぷりご紹介します。楽しいイベントが盛りだくさんです。
詳細は、山形空港ホームページをご覧ください。
※フェアの内容は変更となる可能性があります。

山形空港ホームページ

日時　10月31日(土)、11月1日(日)　午前10時～午後3時
会場　おいしい山形空港（東根市）
■問合せ／県みらい企画創造部交通プロジェクト推進課　☎023（630）2826

建設業の退職金なら建退共

建退共制度は建設現場で働く方々のために、国が作った退職金制度です。退職金は国が定めた基準により計算して、確実に支払われるため安心・安全です。詳しくは建退共ホームページをご覧ください。

ホームページ

■問合せ／建退共山形県支部　☎023（632）8364

認知症予防カフェ

●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

●おしゃべりカフェ「集い」
日時　11月7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

やまがた縁結びたい結婚相談会（無料）

期日　11月8日(日)、15日(日)、25日(水)、29日(日)
時間　日曜　午後1時30分～4時30分
　水曜　午後6時～7時30分
会場　日曜　文翔館（山形市）
　水曜　山形センター（山形市）
対象　結婚を希望する方またはその家族（予約制）
申込み　やまがたハッピーサポートセンター（☎023（687）1972）に電話
※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

停電工事に伴う救急患者の受入停止のお知らせ（河北病院）

電力計器等取替工事に伴う停電のため、次の期間は救急患者の受け入れを停止します。ご理解とご協力をお願いします。

日時　10月24日(土)　午後5時～25日(日)　午前7時
対象　救急搬送および直接来院の救急患者

■問合せ／河北病院総務課　☎0237(73)3131

後期高齢者医療「医療費のお知らせ」を送付します

被保険者の皆さんに治療などにかかった医療費について確認していただき、後期高齢者医療制度の健全な運営を図るために、「医療費のお知らせ」を令和9年1月下旬に発送します。今年度は、令和7年11月から令和8年10月診療分までを発行します。

このお知らせは確定申告の際に使用できますが、医療機関の請求遅れといった理由で掲載されていない分や令和8年11月と12月診療分については、別途「医療費控除の明細書」への記入が必要ですので、医療機関から交付される領収書は、なくさずに保管するようお願いします。

■問合せ／県後期高齢者医療広域連合事業課給付係　☎0237(84)7100

法を身近に感じてみませんか

日時　11月30日(月)　午後2時30分～4時30分（受付開始午後2時15分）
会場　山形地方裁判所別館（山形市）
対象者　学生および法曹の仕事に関心のある方
内容
①裁判傍聴および裁判官・検察官・弁護士による解説
②裁判官・検察官・弁護士による「法曹という仕事の魅力を語る」
③質疑応答
定員　先着25名（定員になり次第締切）
申込開始　10月19日(月)　午前9時
申込方法　電話（平日　午前9時～午後4時30分）または下記申込みフォームによる申込み

申込みフォーム

■申込み・問合せ／山形地方裁判所事務局総務課庶務係　☎023（623）9513

第6音楽隊第51回定期演奏会（全席指定・入場無料）

期日　12月12日(土)
時間　午後2時開演（午後1時開場）
会場　やまぎん県民ホール（山形市）
応募締切　11月24日(火)消印有効
応募方法　申込みフォームまたは往復はがきで申し込みください。
※応募要項はホームページをご確認ください。

ホームページ　申込みフォーム

■問合せ／陸上自衛隊第6師団司令部総務課広報班　☎(48)1151

「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立てください。

■配布期間　10月1日㈭～31日㈯
■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

県地域づくり実践交流集会
民俗芸能に学ぶ地域づくり

日時 11月1日(日) 午後1時30分（開会）～4時（閉会）
会場 遊学館3階 第1研修室（山形市）
題名 黒獅子が舞う 長井の地域づくり
定員 40名程度
申込方法 申込フォーム、EメールまたはFAXで申し込んでください。

申込みフォーム

✉ yama@gakushubunka.jp
FAX 023（625）6415
申込締切 10月23日(金)
■申込み・問合せ／県生涯学習センター ☎023（625）6411

障がい者対象「サービス補助科」
受講者募集

介護施設での仕事に必要な3つのスキルを身に着け、就職を目指します。

内容 ①仕事の基本
②介護の仕事を支える力
③施設の環境整備
日時 11月16日(月)～12月10日(木)（土曜・日曜日を除く） 各日午前9時30分～午後3時20分
会場 特別養護老人ホームながまち荘（山形市）
対象者 障がいのある方で介護施設での就労に必要なスキルを習得したい方（ハローワークで相談し、申し込みしてください）
募集人数 5名
受講料 無料（職業訓練生総合保険料約2,000円は自己負担）
応募締切 10月30日(金) 正午
■申込み・問合せ／県立山形職業能力開発専門校 ☎023（644）9227

村山市公式LINE

【ID：@murayama-city】

イベント情報や市税などの納期限、市役所からのお知らせなどを配信しています！



村山市キャラクター ムララ®

市報への掲載広告を大募集中！

「市民の友」に広告を掲載してみませんか。市内の事業所や市内で活動している団体を優先して掲載します。ぜひ、ご活用ください。

<規格> 1色刷り
・全枠 256㎜×55㎜
・半枠 125㎜×55㎜

<掲載料(消費税込)>
・全枠 22,000円 ・半枠 11,000円

<申込方法>
掲載希望号の約1か月前まで、広告原稿を添えて申請書を市総務課へ提出してください。
■問合せ／総務課広報広聴係 ☎内線 212
E-mail：soumu@city.murayama.lg.jp



村山市キャラクター ムララ®

EVENT INFORMATION
11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(土)、22日(日)	浅草寺（東京都台東区）	楯岡	24日(火) 午前8時30分～	楯岡各ゴミステーション
大わらじの里 山形県村山市観光物産展	商工観光課	楯岡	楯岡地域古紙回収	楯岡地域市民センター

MURAYAMA HotNews

募集　令和８年度村山市夢応援奨学金の奨学生を募集します

この奨学金は給付型の奨学金です。市は、経済的な理由により、大学・短期大学・高等専門学校・専門学校等への進学を断念することのないよう、夢をかなえたい生徒を応援しています。令和９年４月に国が定める高等教育の修学支援制度の対象校へ進学を希望する生徒が対象で、要件などは以下のとおりです。



●**要件**　①日本学生支援機構の給付型奨学金予約採用の認定候補者であること。
②令和７年４月１日以前から村山市の住民基本台帳に記載され、居住していること。
③勤勉であること。

●**給付額**　400,000円　※支給は、入学確認等のため令和９年度になります。

●**申請方法**　次の必要書類を令和８年11月16日(月)まで学校教育課へ提出してください。
①村山市夢応援奨学金事業給付申請書（市ＨＰ、学校教育課で配布）
②日本学生支援機構給付型奨学金予約採用の候補者決定通知書の写し（機構から通知）

●**審査**　提出書類、作文および面接にて審査し採用予定者を決定します。
作文と面接審査は12月に行います。

市ホームページ「市教育委員会の補助金事業」

■問合せ／学校教育課庶務係　☎内線323

補助　小型除雪機購入費を補助します

市内の除雪機販売業者から小型除雪機を購入する場合、補助が受けられます。

補助額　購入費の10分の1以内（限度額５万円）

対象機械　新品の家庭用除雪機（出力等不問、中古機械・農業用機械のアタッチメントは除く）

対象要件　・市内に住所を有する個人であること。
・市内の除雪機販売業者から購入する小型除雪機であること。
・市税等に滞納がないこと。



申請方法　申請書に見積書または領収書の写し、カタログの写し、同意書を添付して申請してください。

申請期限　令和9年3月10日(水)まで

■申請・問合せ／建設課維持係　☎内線235

イベント　道の駅むらやま　秋の収穫感謝祭を開催します

日時　11月3日(火・祝日)　午前10時～午後3時

内容　農産物直売所：新米、秋野菜、ラ・フランス販売
フードコーナー：芋煮、冷やし焼き芋パフェ販売
その他：焼き芋販売、大高根わんぱく大根道場の大根販売
イベント：野菜や果物が当たる大抽選会　※景品がなくなり次第終了
野菜の摂取量・血管年齢測定会、輪投げ体験





■問合せ／道の駅むらやま　☎(55)7100

今号の題字

市民の友



富並小学校　大室　謙駿（けんしゅん）さん

体育全般が好きですが、中でも長距離走が特に好きです。目標を達成したときは、とても気持ちがいいです。

カルチャートピック MURAYAMA

■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15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
真下慶治－雪国の詩－　最上川Ⅲ「雪の大淀　三ヶ瀬橋を望む」
期間　10月16日(金)～令和9年1月12日(火)
「雪の大淀　三ヶ瀬橋を望む」をはじめ、現場で描かれた臨場感あふれる最上川の雪景色の作品を展示します。どうぞ、ご覧ください。


「雪の大淀　三ヶ瀬橋を望む」
1982年制作　真下慶治

■企画展示室
最上川未来アート展Ⅰ　星を解く
期間　10月16日(金)～11月17日(火)
東北芸術工科大学の大学院生の作品展です。これからの活躍が期待される日本画・中村玄、洋画・廣木花音、彫刻・金川心音３人の若い感性が躍動する作品展をぜひ、ご覧ください。

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・138

11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)

11月　2日(月)	市民会館小ホール
20日(金)	甑葉プラザ
27日(金)	甑葉プラザ
30日(月)	楯岡地域市民センター

Bグループ(西郷・大久保・冨本・戸沢・袖崎・大高根地域の方)

11月27日(金)	農村環境改善センター

■人間ドック（男性）
11月6日(金)
※今年度最後の日程となります。

■人間ドック（女性）
11月5日(木)、16日(月)、27日(金)



乳幼児健診

■3～4か月児健診
期日　11月17日(火)
対象　令和8年6月25日～7月31日生

■2歳児歯科健診
期日　11月13日(金)
対象　令和6年9月21日～12月14日生

■3歳児健診
期日　11月25日(水)
対象　令和5年4月1日～5月19日生

フッ素塗布

期日　11月25日(水)

■2歳6か月児
対象　令和6年4月1日～30日生

■3歳児
対象　令和5年10月1日～18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く場合があります。
※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



市ホームページ「ふら・フィット」

昼クラス		夜クラス
10月22日(木)　10:00～11:00	●まちかど保健室●	11月9日(月)　19:00～20:00
テーマ「心地いい季節にはじめたい運動あれこれ」	受付時間	テーマ「巡りアップ！温活エクササイズ」
あなたの体力試してみませんか	9:30～11:00	動いて温める習慣付けを！おうちで出来るストレッチ＆筋トレ
大高根地域市民センター		ウェルベース村山

持ち物　内履き、飲み物、タオル　※動きやすい服装でお越しください。
※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


あわの　わたるさん


いしかわ　れおさん


かとう　みくるさん


かまがみ　のあさん


こばやし　かのんさん


さいとう　かなてさん


さいとう　そうごさん


さいとう　れんとさん


さとむら　ひなこさん


しばさき　りんとさん

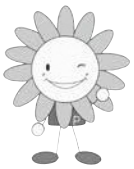

ほしかわ　うめさん


ほんま　はるきさん

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


市健康づくりキャラクター ぽっぴー

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ています。

今回のキーワードは… 運動の効果～高血糖対策～

無理なく続けられる運動を日常生活に取り入れよう！



継続的な運動は、高血圧対策に加え高血糖対策としても効果があります。運動を行うと、身体の中の糖分の利用が進み血糖値が低下します。また、血糖値を下げる唯一のホルモンである「インスリン」の効きがよくなります。インスリンには、身体に必要なエネルギーを蓄え、代謝のバランスを整える働きもあるため、私たちの健康維持には欠かせません。

しかし、運動不足や食べ過ぎなどが続くと、「インスリン抵抗性」を引き起こすことがあります。これは、インスリンが分泌しているにもかかわらず、反応しにくくなることで血糖値が高くなる状態をいいます。

高血糖を予防するためには、日常的に体を動かすことが大切です。スクワットやかかと上げなどの筋力トレーニングは、筋肉が糖をエネルギーとして利用するのを助け、インスリン抵抗性を改善させます。併せて、ウォーキングなどの有酸素運動を継続的に行うことで、高血糖予防につながりますので、まずは無理なく続けられる運動を日常生活に取り入れてみましょう。

食後からの１時間、横になったり、座りっぱなしになっていませんか？



この時間は血糖値がピークになります。血糖上昇をゆるやかにするために、この時間帯に運動（10分程度のウォーキングや、スクワット等の軽い筋トレ）を行いましょう。

保健課では、「血管若返り」をテーマに健康講座を行っています。電話または右記の申込みフォームから申し込みください。

■開催日・内容　11月6日(金)　「始めよう！かんたん健幸（けんこう）体操」

■申込期間　10月26日(月)～11月2日(月)

申込みフォーム

★次回のキーワード「糖尿病の新しい名前「ダイアベティス」」　次回もぜひ、ご覧ください。

No.1449 令和8年10月15日発行 編集と発行 村山市総務課〒995-8666 山形県村山市中央一丁目3番6号 ☎0237(55)2111FAX(55)6443 印刷/中央印刷㈱村山支店

図書館だより

ハッピーハロウィン♡としょかんへGO！！2026

期日　10月25日(日)　時間　10:00～15:00　会場　市立図書館内

お菓子プレゼント

仮装して本を借りてくれた方に、カウンターでお菓子をプレゼントします。
※無くなり次第終了



ムララと一緒に写真を撮ろう！

時間　11:30～12:00
場所　図書館内児童書コーナー
(予定時間・場所は変更になることがあります)

読書スタンプカード＆おはなしのへやスタンプカード2倍デー！

開催中の特集　期間：10月31日(土)まで



「おいしい！本」
「借りられない本」
「豊かに長く生きるためおすすめの本」
「星新一　生誕100年」
「健康」



郷土のおすすめ新刊本



**「銀山に灯り、徳良湖に嵐(おろし)
2020～不条理の世界に生きた人たち」**

西村誠著　(幻冬舎)

コロナ禍で日常が静かに軋(きし)みはじめる銀山温泉の老舗旅館、福祉施設、学校、東京の夜の街。立場も境遇も異なる人々の視点を通して、失われたものの大きさと、それでも残るぬくもりを描き出す群像ドラマ。筆者は銀山温泉のホテルグループに在職中。

10月～12月の移動図書館巡回日程

市報9月15日号16ページの移動図書館巡回日程に修正があります。下記のとおりとなりますので、ご確認ください。

会場	11月	12月	時間
ひばり保育園	10日	8日	9:05～ 9:35
楯岡特別支援学校			9:45～10:30

会場	10月	11月	12月	時間
河島山交流センター	17日	21日	19日	10:00～10:30
デイサービスにしごう	20日	17日	15日	15:00～15:30

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（10月18日除く）
■マイナンバーカード電子証明書の更新（10月18日除く）

今月の納税
納期限　11月2日(月)

納税標語コンクール入賞作品「支えよう　豊かなこの街　納税で」

市民税・県民税・森林環境税（3期）、国民健康保険税（4期）、介護保険料（3期）、後期高齢者医療保険料（4期）