

市民の友

SHIMIN
NO
TOMO

2021. 10. 15 No.1329



居合道イベントへお越しく下さい

10/31

(日)

居合道演武会

居合の始祖林崎甚助重信公の功績を称え、演武会を開催します。剣士による多彩な演武をお楽しみください。楯岡小学校居合道クラブ（午前10時）、林崎居合道伝承会（午前10時15分）も参加します。観覧無料。

時間 午前10時～正午

会場 熊野居合両神社

■問合せ／商工観光課観光交流係 ☎内線155



11/3

(水・祝日)

抜刀術披露会

居合道体験プログラムで抜刀術の講師を務める阿部吉宏氏が抜刀術を披露します。観覧無料。

時間 午前9時30分～ オープニング

午前10時～ 記念演武（林崎居合道伝承会、楯岡小学校居合道クラブ）

午前10時30分～ 抜刀術披露

会場 熊野居合両神社

■問合せ／(一社) 市観光物産協会 ☎(53)1351



市の“目玉”施策を紹介します Part1

がんばる子育て世代を応援！『子育てスマイル☺プロジェクト』



市では『子育てスマイル☺プロジェクト』を展開し、結婚新生活から出産・育児など子育て世帯を強力にバックアップしています。当プロジェクトの主な事業内容を今号から随時紹介します。

■子育て応援・定住促進事業

市内への定住を目的に、住宅を新築または中古住宅・土地の購入をされる方に補助金を交付します。子育て世帯には最大で200万円を補助します。

■問合せ／建設課建築係 ☎内線238・239

■結婚新生活支援事業

新婚世帯に対し、住宅取得費用または住宅賃借費用、引っ越し費用として最大60万円を支給します。

■問合せ／子育て支援課家庭支援係 ☎内線161・162

新型コロナウイルスワクチン接種のお知らせ

■問合せ／保健課保健係 ☎内線131

まだ接種を終えていない方で、これから接種を希望する方は、下記の医療機関で接種できます。2回目の接種が終わっていない方も接種できます。ワクチンはファイザー社製のものです。

接種するためには予約が必要ですので、必ずコールセンターで予約してください。各医療機関では予約や問合せはできません。

予約は、10月18日(月)午前9時からコールセンターで受付を開始します。

※予約締切日は1回目接種を希望する週の月曜日です。なお、この日程が市の新型コロナウイルスワクチン接種の最終日程になります。

■接種予約受付

【市ワクチン接種コールセンター】

午前9時～午後5時（平日のみ）

☎0120(69)5617 または ☎0237(48)9977

■持ち物

- ・接種券（クーポン券）
- ・予診票
- ・お薬手帳（持っている方）

◆中学生以上の全年齢の方 ※中学生は保護者の同伴が必要

医療機関	1回目期日	2回目期日	定員
しんまち小室医院 受付接種時間 午前10時30分～正午 午後4時～5時30分	10月27日(水)	11月17日(水)	各日12人
	10月28日(木)	11月18日(木)	
	11月 4日(木)	11月25日(木)	
	11月10日(水)	12月 1日(水)	
	11月11日(木)	12月 2日(木)	
羽根田医院 受付接種時間 金曜日 午後3時～5時 土曜日 午前10時～11時30分	10月29日(金)	11月19日(金)	各日12人
	11月 5日(金)	11月26日(金)	
	11月 6日(土)	11月27日(土)	
	11月12日(金)	12月 3日(金)	

◆小学生の方（令和3年10月31日までに12歳を迎える方） ※保護者の同伴が必要

医療機関	1回目期日	2回目期日	定員
羽根田医院 受付接種時間 午前10時～11時30分	10月30日(土)	11月20日(土)	各日12人
	11月13日(土)	12月 4日(土)	
たておか小児クリニック 受付接種時間 午後5時～5時30分	10月29日(金)	11月19日(金)	各日12人
	11月12日(金)	12月 3日(金)	

※平成21年9月、10月生まれの方へは順次、接種券を発送します。

※令和3年11月1日以降に12歳を迎える方については、スケジュールが決まり次第、個別にご案内します。

衆議院議員総選挙・最高裁判所裁判官国民審査

投票日は10月31日(日)です。皆さん、忘れずに投票しましょう。

■投票できる方

平成15年11月1日以前に生まれた方（投票日現在で満18歳以上）で、令和3年7月18日までに村山市に住民登録をした方。
なお、令和3年10月9日以降、市内で投票所が異なる地区に転居した方は、転居前の投票所で投票してください。

■投票・開票

- 投票は、午前7時から午後8時まで市内22か所の投票所で行います。※ただし、次の6投票所は閉鎖時間を1時間繰り上げますのでご注意ください(午後7時まで)。大淀公民館、清水公民館、岩野会館、樽石会館、深沢地区自治公民館、村山市山の内自然体験交流施設
- 第4投票所は、村山総合支庁北村山地域振興局102会議室です（村山市民会館から変更になります）。
- 投票所へ出かけるときには、入場券を忘れずにお持ちください。
- 開票は、午後9時から飴葉プラザで行います。

■入場券の発送

入場券は、公示日以降、10月20日から郵送で世帯ごとに発送します。
入場券が届かなかったり、不明な点があれば選挙管理委員会にご連絡ください。

■不在者投票

病院や老人ホームなどに入院・入所中の方は不在者投票ができます。各施設に申し出てください。また、郵便等投票証明書をお持ちの方や、仕事などで長期間市外に滞在する方など、不在者投票についての詳細は、早めに選挙管理委員会にお問い合わせください。



■新型コロナウイルス感染症で宿泊・自宅療養等されている方へ

新型コロナウイルス感染症患者で外出自粛要請等の処置を受けている方は、特別郵便等投票ができます。請求書は選挙期日の4日前まで必着です。詳細は選挙管理委員会までお問い合わせください。

■新型コロナウイルス等感染予防にご協力ください

- 投票所では、新型コロナウイルス等感染予防のため、万全の対策を行っています。投票の際は、次のことにご協力ください。
- 必ずマスクを着用して来場ください。
 - 入口で手の消毒をしてください。
 - 間隔を開けて順番をお待ちください。
 - 発熱等の体調不良がある場合は係員へ申告してください。
 - 会場内では大きな声で話さないでください。
- ※投票用紙への記入は使い捨て鉛筆を使用します。
※換気のため会場内のドアや窓を定期的に分けて開けます。
※会場が混み合う時間帯（午前9時～11時頃）を避け、空いている時間帯をご利用ください。
※期日前投票所は早めにご利用ください。

■期日前投票

※会場は農村環境改善センターです

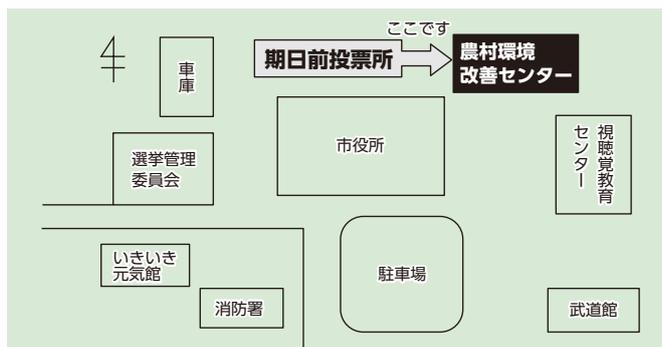
やむを得ない事情で投票日に投票できない場合は、事前に期日前投票ができます。入場券裏面の宣誓書を記入してお持ちください。

■期間 10月20日(水)～30日(土) 土曜・日曜日投票可

■時間 午前8時30分～午後8時

■会場 農村環境改善センター

※入場券が未着の場合でも期日前投票ができます。



問い合わせ 選挙管理委員会事務局 ☎内線401

むらやま お知らせ 情報局

市役所からのお知らせ

ふるさと交流ショップ台東で 村山市の物産展を開催

友好都市・東京都台東区のア
ンテナショップ「ふるさと交流
ショップ台東」で村山市の物産展
を開催します。

リングやラ・フランス、新米な
ど、秋の味覚を販売します。コロ
ナ禍で村山市を訪れることができ
ない家族や親戚、知り合いにぜ
ひ、お声掛けください。

期日 10月28日(木)～11月9日(火)

※水曜日定休

時間 午前10時～午後7時

お知らせ

会場 ふるさと交流ショップ台東
(東京都台東区浅草四丁目36番5号)

※通常時は市から販売員を派遣し
ますが、今回は新型コロナウイルス感
染拡大防止のため、台東
区地元商店街へ販売を委託して
います。

■問合せ／商工観光課 ☎内線 155

むらやま就職面談会

求職中の方や転職をお考えの
方を対象に就職面談会を開催
します。新型コロナウイルス感
染拡大防止のため、面談時間は
予約優先とします。前日までに
ハローワーク村山へ電話(☎55)
8609)または来所し、ご予約
ください。

日時 11月9日(火)

午前10時～正午

会場 飴葉プラザ

※参加企業等は市ホームページを
ご確認ください。

※諸事情により、延期または中止
の可能性があります。

■問合せ／商工観光課 ☎内線 157

「こころとからだ」が整う 「ココカラ運動講座

運動の機会が減りがちなこれか
らの季節、「こころ」運動を始
めてみませんか。市内在住の40歳
から64歳の方が対象です。参加無
料。各コース先着10人。

日時

・昼コース(全6回)

10月29日(金)、11月12日(金)、12月7

日(火)、令和4年1月14日(金)、2月

1日(火)、3月4日(金) 午前10時～

11時30分

・夜コース(全6回)

10月28日(木)、11月25日(木)、12月16

日(木)、令和4年1月27日(木)、2月

17日(木)、3月3日(木) 午後7時～

8時30分

会場 クアハウス基点、市民体

育館

内容 運動の基礎、ウォーキング

の基本、ダンベル筋トレ、サー

キット、リズムステップ、バラン

スポール

持ち物 室内シューズ、タオル、

飲み物、バスタオル等

申込期間 10月15日(金)～25日(月)

■問合せ・申込み／保健課

☎内線 138

食生活改善推進員養成講習会

食を通じた健康づくりの基礎が
学べます。今年度は座学が中心で
す。修了後は、食生活改善推進員
として地域の活動や学習会にも参
加できます。定員12人(申込みが
5人に満たない場合は中止しま
す)。

期日 11月18日(木)(開講式)、12

月9日(木)、23日(木)、令和4年1月

13日(木)、27日(木)(修了式)

時間 午前9時30分～午後0時

30分

会場 市保健センター

受講料 1、210円(テキスト

代)

申込期限 10月28日(木)

※新型コロナウイルス感染症の感
染状況によっては開催日時が変
更になる場合があります。

■問合せ・申込み／保健課

☎内線 138

小型除雪機購入費補助金

市内の除雪機販売業者から小型除雪機を購入する場合、市から助成があります。

購入前に申請を行ってください
(購入後は助成対象となりません)。

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市税等の滞納がない方

申込方法 申請書に必要書類(見積書の写し、カタログの写し、同意書)を添付して申請

■問合せ・申請/建設課

☎内線 237

北村山視聴覚教育センターだより

入館の際は、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策にご協力をお願いいたします。

・受付で検温、氏名・住所の記入

・定期的な手洗いや手指消毒

・マスクの着用

・接触確認アプリ「COCOA」のインストール

■土曜日の一般公開(入場無料)

県内在住の方が対象です。座席は定員50席を25席に減らし、予約優先で実施しています。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。

・映画

10月 動物アニメシリーズ(16ミリフィルム)

16日 くまのプーさん

23日 こぎつねコンとこだぬきポン

11月 ちびまる子ちゃんシリーズ(16ミリフィルム)

6日 先生の家に遊びに行こう

13日 まる子 花輪君に英会話を習う

時間 午前10時〜(約25分間)

・プラネタリウム

「季節の星座」

今夜見える星空を生解説します。

時間 午前10時40分〜(約40分間)

■熟睡プラ寝たりウム(事前予約)

制・入場無料)

満天の星空の下で、心地よい音楽を聴きながら、ゆったりとした時間を過ごして、日頃の疲れを癒しませんか。

北村山地域在住・在勤の中学生以上の方が対象です。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。

期日 11月23日(火・祝日)

時間 ①午後1時〜(女性限定)

②午後2時10分〜 ③午後3時20分〜(女性限定)

定員 各回25名

予約受付開始日 10月26日(火)

■北村山自作視聴覚教材コンクー

ル作品募集

地域の生涯学習活動や自然、歴史、風土、伝説、文学、文化財、産業などを題材にし、学校教育や社会教育で活用するために教材化した作品を募集しています。

申込期限 11月1日(月)

■メールマガジンによる情報発信
情報発信サービスとしてメールマガジンを配信しています。

二次元コードを読み取り、ご登録ください。



メールマガジン登録

■問合せ/北村山視聴覚教育センター
☎(55)4211

防災行政無線を電話で聞くことができます



防災行政無線の放送の内容が聞き取れなかった場合は、テレホンサービスで内容を確認することができます。

■防災無線の内容を確認したいとき

☎(53)6644



■火事の発生場所や消火状況を確認したいとき

☎(55)0119



※2つのテレホンサービスでは、放送内容や火事、救助についての自動録音音声流れます。

■担当/村山市総務課情報危機管理係
☎内線213

各団体からのお知らせ

困りごと・相談

法律・心配ごとと無料相談

事前申込みが必要です。

期日 11月4日(木)

会場 市福祉センター

■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、離婚問題など

■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

■問合せ／(福)市社会福祉協議会

☎9123

借金返済に関する相談窓口

東北財務局山形財務事務所では、借金返済でお困りの方の相談窓口を開設しています。

相談員が借金の状況等をお伺いし、必要に応じて、弁護士等の専門家に引き継ぎます。相談無

お知らせ

料・秘密厳守。気軽に相談ください。

日時 月曜～金曜日(祝日・年末年始を除く)午前8時30分～正午、午後1時～4時30分

場所 山形財務事務所(山形市)

相談電話

☎023(641)5201

■問合せ／山形財務事務所理財課

☎023(641)5178

奨学金返済に関する無料相談会

コロナ禍で減収し奨学金返済が苦しい、将来を考えて奨学金返済を見直したいなど、奨学金返済に関する悩みや困りごとの相談に応じます。

事前予約は不要です。直接お電話ください。

日時 11月11日(木)

午前10時～午後7時

相談電話 ☎0120(39)6029

■問合せ／(一社)県労働者福祉協議会

☎0120(39)6029

仕事・試験

北村山公立病院 職員採用選考試験

採用予定職種・人員 看護師 若干名、臨床検査技師 1名

受験資格 平成3年4月2日以降

生まれ、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4年4月末日までに取得見込みの方
受付期間 令和4年1月31日(月)まで(試験日前月の末日まで)
※採用予定人員に達した場合は募集を終了します。

試験日 11月19日(金)、12月17日(金)、令和4年1月21日(金)、2月18日(金)

試験時間 午後1時30分～3時予定

試験会場 北村山公立病院(東根市)

試験種目 作文試験、面接試験

■問合せ／北村山公立病院経営管理課 ☎2111

福祉のしごとフェア2021 〈介護就職デイ就職面談会〉

採用担当者との自由面談や事業

所PRタイムなどを実施するか、各種相談コーナーを設置します。事前申込みが必要です。詳細はハローワーク山形ホームページをご覧ください。先着200人。

日時 11月16日(火)午後0時40分～4時(二部制)

対象 介護・福祉分野の仕事に関心のある方、就職を希望する方、令和4年3月大学等卒業予定者

会場 山形ビッグウイング(山形市)

■問合せ／ハローワーク山形

☎023(684)1521(45#)

求職者に対する職業訓練 12月生募集

ハローワークに求職登録している方が対象です。登録しているハローワークにお申し込みください。詳細はお問い合わせください。

募集科 電気設備技術科

訓練期間 12月1日(水)～令和4年

5月31日(火)

定員 15名

費用 無料(ただし、テキスト代などは自己負担)

応募期限 11月4日(木)正午
選考日 11月11日(木)

■問合せ／ポリテクセンター山形
☎023(686)2016

催し・その他

認知症カフェ

市内で認知症カフェが開催されます。

問合せ・名称・日時

■ベテスタ ☎(54)3591

・シャローム・ベテスタ
毎週金曜日午後2時～4時

■在宅介護を支える家族の会(工藤)
☎090(2844)1150

・おしゃべりカフェ「集い」

11月7日(日)正午～午後3時

■問合せ／福社会福祉協議会
☎(53)9123

隼の瀬ライトアップ

最上川三難所「隼の瀬」をライトアップします。新型コロナウイルス感染拡大防止のため、出店、イベント等はありません。

日時 10月24日(日)

午後5時～8時30分

会場 隼の瀬眺望公園

■問合せ／隼の瀬ライトアップ実行委員会(黒沼)
☎090(8920)1312

こども服こうかんカフェ 2021秋冬

サイズが合わなくなった子ども服を譲りたい方、お下がりをお願いしたい方のため子ども服の交換会を開催します。譲るだけ、もらうだけの方も大歓迎です。

日時 10月24日(日)

午前10時～午後2時

会場 東沢バラ公園野外音楽堂

交換できるもの 秋冬もの子ども服、スキーウェア、冬物小物

(汚れ・シミのあるもの、使用済みの肌着・靴下は不可) ※サイズごとに分けて当日お持ちください。
参加費 譲る方ももらう方も、協

力金として一家族100円

■問合せ／こどもぐみ(長谷川)

☎090(5840)2192



こどもぐみ LINEアカウント

地元農産物直売所

中沢棚田喰楽舎お客様感謝デー

今年もありがとうございます。お越しいただいた方に中沢の棚田米をプレゼントします(数量限定)。

日時 10月30日(土)、31日(日)

午前9時～午後3時

■問合せ／中沢棚田喰楽舎

☎(55)5450

シルバー人材センター 女性いきいき ライフセミナー

対象：60歳以上の女性でシルバー人材センターに興味のある方

内容：①講演会
・講師 井上 弓子 氏(山形市在住) 高島電機(株) 代表取締役会長
・演題「もうひと働き、自分の為に地域の為に」

②女性向け入会説明会(体験発表)

日時：令和3年11月16日(火)
13:30～15:30

会場：館葉プラザ 1階館葉ホール

定員：30名
受講料：無料

お問い合わせ・申し込み先
村山市シルバー人材センター
TEL：0237-55-3443

締切：令和3年11月5日(金)
お電話でお申し込みください。

新入会員 募集中



市報への掲載広告を募集!

「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 mm × 55 mm
・半枠 125 mm × 55 mm

<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／村山市総務課広報広聴係
☎内線 212

E-mail: soumu@city.murayama.lg.jp

お知らせ

大目川調節池整備工事に伴う市道の通行止め

大目川調節池整備工事に伴い、市道橋岡南河島線が全面通行止めとなります。ご協力をお願いします。

通行止め期間 10月下旬～令和4年3月下旬



■問合せ／村山総合支庁北村山河川砂防課
☎(47)86684

お知らせ

中世の湯舟沢五十沢線を歩く

袖崎地域の土生田地区と五十沢地区を結ぶ「林道湯舟沢五十沢線」の開通を記念して、中世の山道と開通した林道を往復する街歩きイベントを行います。市内および近隣市町村在住の方が対象です。定員20人。

日時 10月30日(土)午前9時～

コース 湯舟沢温泉集合→中世の道→種まき桜→岩後の清水→三宝荒神→林道湯舟沢五十沢線→湯舟沢温泉(昼食・入浴)→自由解散
参加費 2,000円(昼食・保険料・ガイド料)※入浴は各自
申込期限 10月25日(月)
※新型コロナウイルス感染症の感染状況によっては中止する場合があります。

■問合せ／(一社)市観光物産協会
☎(53)1351

地元選出の県議会議員による地域議員協議会

県議会では、それぞれの地域の

課題等について地元選出の県議会議員が審議を行う地域議員協議会を各総合支庁で開催します。県議会の活動を身近で傍聴できる良い機会です。傍聴を希望する方は、当日会場でお申し込みください。

日時 11月19日(金)午前10時～

会場 北村山地域振興局講堂

■問合せ／県議会事務局議事調査課
☎023(630)2841

手話交流会

手話学習中の方や手話に興味のある方等とろう者との交流会を行います。FAXによる事前申込みが必要です。動きやすい服装で参加ください。参加無料。

日時 11月7日(日)午後1時30分～3時30分(午後1時から受付)

会場 寒河江市勤労青少年ホーム体育館(寒河江市)

持ち物 タオル、上靴
申込期限 10月29日(金)

■問合せ・申込み／(一社)県聴覚障害者協会
☎023(615)3582

中小企業退職金共済制度10月は加入促進強化月間

中小企業退職金共済(中退共)制度は、中小企業のための国の退職金制度です。

掛金助成や税法上の優遇が受けられ、社外積立のため管理も簡単です。

パートタイマーや家族従業員も加入できます。詳細は、中退共のホームページをご覧ください。

■問合せ／(独)勤労者退職金共済機構中小企業退職金共済事業本部
☎03(6907)1234

おくりものありがとう

■市内小中学校へ
(一社)北村山地区医師会が不織布マスク9,550枚

■榎岡小学校へ
・細梅雅弘さん(榎岡)が齋藤湖舟作書額1点
・同校後援会がスーパーストップウォッチ一式

要覧・入園願書は園のポスト又はWebで

園児募集

土曜の午後も預かります！

来年度より

土曜預かり保育
AM7:30~
PM5:30

願書受付

11月1日(月)
~
20日(土)まで
(土曜は午前のみ受付)

学校法人 花岡学園

楯岡幼稚園

(満3歳のお誕生日から)

TEL 55-2425

村山市楯岡荒町一丁目6の35
<http://hanaoka.main.jp/>

MURAYAMA HotNews

給付型「夢応援奨学金(大学生等)」奨学生募集

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なく、安心して勉学に励むことができるよう、夢をかなえたい生徒を応援しています。

令和4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2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 40万円

申請方法 次の必要書類を提出

- ・村山市夢応援奨学金事業給付申請書(学校教育課で配布するほか、市ホームページからダウンロードすることもできます)
- ・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)

申請期限 11月19日(金)

審査 提出された書類、作文および面接にて審査し、採用予定者を決定します。作文および面接審査は12月に行います。

■問合せ・申請/学校教育課庶務係 ☎内線324

「がんばる高校生応援金」要件を緩和し申請期限を延長

市民である高校生等(高等学校や専修学校高等課程等に在籍している方)が安心して勉学に打ち込める環境を応援するため、市では「がんばる高校生応援金」を給付しています。この度、要件を緩和し、市内すべての高校生が対象になりました。まだ申請していない方は、期限までに申請してください。

対象者 高等学校、中等教育学校(後期課程)、特別支援学校(高等部)、高等専門学校(1年~3年)、専修学校高等課程等に在籍する生徒

給付額 対象者1人につき、年間5万円

申請要件 生徒・保護者とも4月1日時点で村山市に住所を有し、かつ現に居住していること(通学のため、寄宿等の理由により市外に転出している場合を除く)

申請方法 次の必要書類を郵送で提出

- ・給付申請書
- ・在学証明書(在学する学校で手続きしてください)
- ・預金通帳の写し(A4用紙にコピーしてください)
※口座確認のため、支店名・口座名義(カナ)が分かるページ

申請期限 12月28日(火) ※当日消印有効

■問合せ・申請/学校教育課庶務係 ☎内線324

3歳児健診 虫歯ゼロのめんごたち



はやさか りのあちゃん



はらだ かなとくん



いのうえ かなちゃん



くどう あやとくん



はが あおいくん



しばた りくとくん



こんの はるくん



とがし さきちゃん



いとう たすくくん



しむら みおちゃん



さいとう さくらちゃん



ごとう きなちゃん



たかはし めいちゃん



ふじた すみれちゃん



やまぐち さらちゃん



たなか ひろきくん



しらた そうすけくん

イベント 掲示板



真下慶治作「冬の河畔～絶筆～」

最上川美術館

■常設展示室

真下慶治 最上川Ⅲ～帰郷～

最上川を生涯にわたって描き続けた洋画家真下慶治。17歳で描いた「雪の街」や病室で描き上げた「冬の河畔～絶筆～」など代表作を中心に展示しています。

期間 令和4年1月11日(火)まで
■企画展示室 菅井一之 作品展
～メルヘンの世界～

やわらかな色彩で诗情豊かにメルヘンの世界を描く村山市のデザイナー菅井一之氏による作品展。

期間 11月12日(金)～12月21日(火)

・制作ライブ

日時 11月13日(土)午後1時30分～

■真下慶治 画家のアトリエ

最上川小品展(2)

期間 11月9日(火)まで



五十嵐純子作「さつまいもと子供」

最上徳内記念館

■秋のごんじゅわーど

～美りの秋の感謝祭～
和布細工作家 五十嵐純子氏の創作作品の中で、秋をテーマにした華やかで楽しい作品を一堂に集めました。

ご覧いただいた皆さんの心がほっこりするような企画展です。

期間 10月14日(木)～11月9日(火)

問合せ／最上徳内記念館 ☎(55)3003、最上川美術館 ☎(52)3195 入館料／大人300円、高校生以下無料
JAFカードおよびSDカードを提示していただくと割引が受けられます。

開館時間／午前9時～午後5時 休館日／水曜日 ※最上川美術館臨時休館日／11月4日(木)、11日(木)

虫歯ゼロのめんごたち、イベント掲示板

乳幼児健診

新型コロナウイルス感染防止対策を講じながら健診を実施しています。受付時間、持ち物は個人通知をご確認ください。

■4か月児健診

期日 11月24日(水)

対象 令和3年6月～7月生

■3歳児健診

期日 11月19日(金)

対象 平成30年4月16日～5月25日生

フッ素塗布

個人通知はありません。時間になったら保健センターにお入りください。

期日 11月19日(金)

受付時間 12:45～13:15

持ち物 母子健康手帳、歯ブラシ、バスタオル

■2歳6か月児

対象 平成31年4月21日～30日生

■3歳児

対象 平成30年9月26日～10月20日生

11月の成人向け検診日程

今年最後の検診日程です。忘れずに受診しましょう。

■特定健診と胸部・大腸がん・胃がん検診

期日 25日(木)、26日(金)

会場 農村環境改善センター

※地区に関わらず案内が届いた方は受診してください。

■人間ドック (男性)

期日 30日(火)

■人間ドック (女性)

期日 10日(水)、18日(木)

※女性ドック・レディース検診は12月が最後です。

毒きのこによる食中毒に注意

県では10月を「きのこ食中毒予防月間」としています。毒きのこによる食中毒を防ぐため、次のことに注意しましょう。

- ・知らないきのこや不安を感じるきのこは採取しない
- ・食べられるきのこに似たきのこが混じって生えていることがあるので、十分注意する
- ・調理前に再度十分確認する
- ・「縦に裂ける・いい匂いがする・虫が食べた跡があると食べられる」などの言い伝えは信じない
- ・安易に譲り渡し、譲り受けを行わない
- ・きのこを食べて中毒症状を起こした場合は、速やかに医療機関を受診する(食べ残しなどの残品がある場合は持って行く)



休日診療所 ☎(55)2972

診療日 日曜日、祝日、休日

診療時間 9:00～12:00、13:00～16:00

会場 保健センター

持ち物 保険証

お薬手帳 (持っている方)

※受診される方は事前に電話でお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。

ほっぴーの健康コラム



市健康づくりキャラクター ほっぴー

バランスのとれた食事って？ ～定食型食事のすすめ～

今回は、先月のコラムでお伝えした「サルコペニア」対策のためにも、日々の健やかな心身のためにも大切な「バランスのとれた食事」についてご紹介いたします。

「汁三菜(いちじゅうさんさい)」という言葉を聞いたことがありますか？これは、昔ながらの日本型の献立スタイルで、主食である「ご飯」に「汁物」と3つの「野菜(おかず)」を組み合わせるものです。「エネルギーになるもの」「体をつくるもの」「体の調子を整えるもの」という体に必要な栄養素をバランスよく摂ることができ、ご飯やおかずを交互に食べることによって、体内での消化や吸収がよくなったり、余分な脂肪や糖分・塩分を排出したりといった効果も期待できます。

とはいえ、忙しい暮らしの中で三菜も作るの大変！と思われる方へ、保健課では、定食型の食事をお薦めしています。具たくさんのおかずやスープであれば、1つの副菜と捉えることもできます。1日に2回は、主食・主菜・副菜を揃えた食事を意識してみよう。

- 主食…ごはんやパンなど、主にエネルギーのもとになる
- 汁物…足りない栄養素や水分を補う (毎朝の1杯がお薦め)
- 主菜…おかずの中心で、主に体を作るもとになる
- 副菜…野菜や海藻などを使ったおかずで体の調子を整える



定食型の食事

あなたの「押し本」教えてください

周りの人へ紹介したい「押し本」（お薦め本）を、利用者の皆さんから募って館内に掲示していくイベントです。

葉っぱ型の用紙に押し本のタイトルと、その本を好きな気持ちを書いて応募箱へ投函するだけです。好きな本の数だけご応募ください。ぜひ、気軽にご参加ください。

■期間 11月30日(火)まで
応募されたものを順次掲示します。



市立図書館
☎(55)2833

開館時間 9:00~19:00
月曜~金曜日 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、保険証の切換えなどはできません。

10月は「むらやま読書月間」

市では、市民の皆さんの読書推進のため「読書シティむらやま宣言」をしています。

今月は読書活動応援のため、中学生以下の皆さんを対象に読書ポイントカードの2倍デーを開催します。発行は無料でできます。ポイントカードをまだお持ちでない方も、この機会にどうぞ図書館へお越しください。

■開催日 10月17日(日)、31日(日)
■対象
・幼児、小学生、中学生用読書ポイントカード
・おはなしのへや用ポイントカード

その他、「マスク特集」「豊かに長く生きるためおすすめの本」の展示・貸出し、がんに関する資料「がん情報ギフト」を設置しています。ぜひ、ご利用ください。

■期間 10月末まで



今月の納税

納期限11月1日(月) 納税標語コンクール入賞作品「納税でできる「ふつう」にありがとう」

市民税・県民税(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)