

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11ページで紹介しています。2024.09.15 No.1399

そば・バラ・徳内ばやしのまち

むらやま
MURAYAMA



次の世代へ引き継ぐ魅力ある村山市

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2024 (袖崎洗心会、8月23日~25日)

Topics

むらやま徳内まつり2024 写真集

お知らせ情報局、健康むらやま ほか



徳内まつりプロローグ



北海道厚岸町「厚岸夏まつり」



山口岩男



北見恭子



宮城県塩竈市「よしこの塩竈踊り」



宮城県塩竈市「マグ回振る舞い」

むらやま徳内まつり

30 年間愛され続ける、村山の宝物

8月23・24・25日に行われた「むらやま徳内まつり」。

5年ぶりに特設ステージが復活。

雨に打たれる、踊り手の皆さんはいっそう輝き。

心も体もあつい3日間、今年も忘れられない夏となりました。





山形県民踊協会村山支部



HAWKER9



沖縄三線がーる 稲嶺幸乃



MPF☆B



津軽三味線 眞正流 正徳会



Pop♡Candy's



村山市出身の最上徳内が北海道厚岸町を蝦夷地探検の活動拠点としたことが縁となり、厚岸町と村山市は平成3年に友好都市の盟約を締結しました。平成6年、村山まつりに厚岸町の「厚岸囃子」を招待しました。お囃子が山車に乗り、その前を獅子が勢いよく踊る。その迫力に魅了された有志が呼びかけをおこない、平成7年、徳内ばやしが誕生しました。最初に徳内ばやしに取り組んだのは、十日町徳内ばやしと、杉島徳内ばやし、戸沢友遊連の3団体。厚岸町の軽快な囃子に独自の踊りを加え、徳内ばやしの歴史が始まりました。

現在は、17団体となり、壮大かつ華麗に、各団体が特色を生かした踊りを繰り上げています。

今年は、30周年という節目に、塩竈市から佐藤塩竈市長、厚岸町から石塚厚岸町副町長、厚岸町民号の皆さん、厚岸獅子舞の皆さんがお祝いに駆け付けてくださいました。





●協賛金ありがとうございます

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からの多大なる特別協賛金のご支援をいただき、誠にありがとうございます。市報8月15日号に折込みました「ご芳名簿」で紹介できなかった協賛企業を紹介します。

- ・山ベール&coffee Stand (楯岡) 10,000円
- ・松月 (楯岡) 10,000円
- ・奥山電気工事 (大久保) 10,000円
- ・升川建設株式会社 (河北町) 30,000円
- ・株式会社協和コンサルタンツ (宮城県) 10,000円

●むらやま徳内まつりオリジナル

木札ありがとうございます
8月19日、村山産業高等学校の電子情報科3年生4人がデザインを考え、レーザー加工機で製作した木札300枚をいただきました。

●ボランティア活動

ありがとうございます
8月22日、楯岡中学校の1年・3年生の約50人が、商店街通りやふれあい広場の会場準備を行っていただきました。

むらやま お知らせ 情報局

市役所からのお知らせ

大倉フットパスイベント

新山地区と中沢地区の甌岳のふもとコース（約8km）を紅葉の中ゆっくり楽しく歩きましょう。昼食は農家レストラン草木庵です。

期日 10月20日(日)

時間 午前8時30分集合～午後2時

集合場所 大倉地域市民センター

参加費 中学生以上 2,000円

小学生 1,500円

（昼食、ガイド料、保険料込み）

定員 先着20名

申込締切 10月10日(木)

■申込み・問合せ／大倉地域市民センター

☎(55)2417

お知らせ

低所得世帯物価高騰対策給付金の支給手続きはお済みですか

対象世帯

令和6年6月3日時点で村山市に住所があり、令和6年度住民税非課税の方のみの世帯。または住民税非課税と均等割課税の方で構成された世帯で令和5年度の支給対象でなかった世帯が対象です。

支給額

1世帯あたり10万円（こども加算額・児童1人あたり5万円）

手続方法

対象世帯には7月に「確認書」を送付しています。手続きがお済みでない方は、福祉課に「確認書」を提出してください。通帳の写しなどの添付が必要な場合があります。

確認書送付のない、令和6年1月2日以降に村山市に転入した方がいる世帯は、1月1日に住所があった市町村の住民税非課税証明書などの添付のうえ申請が必要です。



市ホームページ
「低所得世帯物価高騰対策給付金」

申請締切 10月31日(木) 必着

■申請・問合せ／福祉課

☎内線142

令和7年度入園児のための 保育施設など見学について

令和7年度の入園児の募集を10月に行います。少しでも安心して申し込みをしていただくため、事前に保育施設などを見学することができ

ます。お気軽に問い合わせください。

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
「市内の保育園・認定こども園・小規模保育施設の紹介」



見学期日 月曜～土曜日（祝日を除く）

見学時間 午前10時～、午後3時～

※見学時間は相談に応じますので、事前に問い合わせください。

申込方法 事前に希望する施設に電話などで申し込みください。当日の申し込みは原則できません。

令和7年度の保育施設などの入園申し込みは10月1日(火)から受付予定です。入園募集については市報10月1日号に掲載します。

問合せ／子育て支援課

☎内線163

「ふら・フィット」運動教室

気軽にふらっと参加できるフットネスです。講師にウエルベース村山のトレーナーを迎え、運動を行います。参加無料、事前申込不要です。



テーマ

「セラバンドを使った少し頑張る運動教室」

期日 10月17日(木)、24日(木)

時間 各日①午前10時～11時、②午後2時～3時

会場 17日①②甌葉プラザ

24日①袖崎地域市民センター

②大倉地域市民センター

持ち物 運動に適した靴、飲み物、タオル、動きやすい服装

●同時開催「まちかど保健室」

健康に関する疑問や相談を受け付けます。また、血圧測定や体組成測定も行います。ぜひ、お越しください。

受付 10月17日(木)

24日(木) 午前9時30分～11時

午後1時30分～3時

■問合せ／保健課

☎内線131

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使用し、加工技術の基礎などを学べる研修会を開催します。受講無料。定員各日15人。

日時

① 10月18日(金) 午後1時30分～4時

② 11月15日(金) 午後1時30分～4時

内容 ①「食品の冷凍技術について」

②「漬物の加工技術について」

会場 リンクむらやまシェアキッチン

申込方法 10月8日(火)まで

で農林課に電話または下の申込みフォームで申し込みください。



申込みフォーム

■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

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5日(土)、6日(日)
時間 午前10時～正午
会場 農村環境改善センター

■問合せ／建設課

☎内線 235

きのこ狩りでの事故に注意

県内では令和5年にきのこ狩りを目的に登山された方の中で遭難者が4人、死者1人となっています。きのこ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。
- 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。
- やみくもに山に入らず、下山ルートを見失わないようにする。

●入山時は登山届を警察署または左の

フォームから提出する。

万一、道に迷っても落ち着いて行動しましょう。



やまがた山登山届フォーム

尾根など見晴らしの良いところでは、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

第51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

- ・ソフトボール 10月6日(日) 金谷運動広場 ☎080(5578)0258(原田)
- ・弓道 10月6日(日) 村山武道館弓道場 ☎090(7320)2770(齋藤)
- ・柔道 10月12日(土) 村山武道館柔道場 ☎(55)2274(佐藤)
- ・剣道 10月12日(土) 葉山中学校講堂 ☎080(1833)1360(芦野)
- ・ゲートボール 10月12日(土) 東根市屋内多目的コート ☎(56)3211(井澤)
- ・グラウンドゴルフ 10月13日(日) 最上川右岸グラウンドゴルフ場 ☎(55)3777(大地)
- ・テニス 10月13日(日) 金谷テニスコート ☎090(2368)0070(堅木)
- ・バレーボール 10月14日(月・祝日) 市民体育館 ☎(56)3150(笹原)
- ・卓球 11月3日(日・祝日) 市民体育館 ☎090(7329)2479(杉原)
- ・ドッジボール 令和7年1月13日(月・祝日) 市民体育館 ☎(52)2081(小山)
- ・バスケットボール 令和7年3月9日(日) 市民体育館 ☎090(7060)6911(後藤)

■問合せ／市スポーツ協会事務局（生涯学習課） ☎内線334

振袖ご予約会

と き 常時ご覧いただけます。

※事前にご連絡大歓迎！
※夜の見学大歓迎！

ところ よしや呉服店 五日町振袖展示場
TEL 0237-53-2513

買う派 購入プラン

198,000円^{税別}

借りる派 オーダーレンタルプラン

※レンタルプランも御座います。 99,000円^{税別}

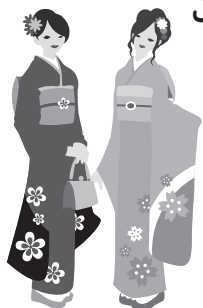
持ってる派 コーディネートプラン

ご予算に応じて

21の
アフターサービス

39点
フルセット

いつもと
違う自分でも
私らしく！



〒995-0021 村山市楯岡橋 4-2

よしや呉服店 TEL 0237-53-2513

メールアドレス yoshiya@feel.ocn.ne.jp

ホームページ http://www.yoshiya-kimono.jp/

9月24日～30日は 「結核呼吸器感染症予防週間」

今も結核は身近な病気です。高齢者だけの病気でもありません。今でも新しい患者が発生し、命を落としている病気です。結核の初期症状は風邪に似ており、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。

- ・咳が2週間以上続く
 - ・痰がでる
 - ・体がだるい
 - ・微熱が続く
- 結核は薬をきちんと飲めば治ります。毎年、胸部検診を受けましょう。

■問合せ／保健課 内線 132

10月は「がん検診推進強化月間」

がんは、一生のうち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9割は治ります。



がんの早期発見には、症状が無くても定期的にがん検診を受けることが重要です。

■問合せ／保健課 内線 132

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、法定検査に分かれます。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。



●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。

●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。

●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山形県水質保全協会が実施します。

■問合せ／水道課 内線 184

秋の交通安全県民運動

期間 9月21日(土)～30日(月)

●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がけましょう。



●ハートフルメールを展示

市内の小学生がおじいちゃんやおばあちゃんあてに書いた交通安全のメッセージを展示します。

期間 9月14日(土)～27日(金) 正午

会場 飴葉プラザ1階ロビー

■問合せ／市民環境課 内線 117

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。

※9月21日、28日は休館

・映画

時間 午前10時～(約25分間)

10月 げんきげんきノンタン

5日 はみがきしゅこしゅこ

12日 いたいのとんでけ

19日 スプーンたんたんたん

・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・資格

法律・心配ごとと無料相談

事前申込みが必要です。

期日 10月3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

消防設備点検資格者講習

日時 第1種 11月12日(火)～14日(木)
第2種 11月19日(火)～21日(木)

会場 山形ビッグウイング (山形市)

受付期間 9月17日(火)～10月11日(金)

申込用紙は日本消防

設備安全センターホー

ムページからダウンロード

できます。



日本消防設備安全
センター
ホームページ

■申込み・問合せ／(一社) 県消防設備協会 ☎023(629)8477

消防設備士試験

日時 11月16日(土) 午前9時～

種類 消防設備士甲種および乙種(全類)

会場 山形ビッグウイング (山形市)

受付期間 9月27日(金)～10月10日(木)

■申請・問合せ／(二財) 消防試験研究センター県支部 ☎023(631)0761

イベント・その他

認知症予防カフェ

●おしゃべりカフェ「集い」

10月6日(日) 正午～午後2時

・在宅介護を支える家族の会(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

庭木など雪囲い技術講習会

冬の到来の前に、雪囲いに必要な技術を習得しませんか。参加無料。

日時 10月15日(火) 午前9時～正午

会場 市内(受講者に後日連絡します)

定員 10名※定員になり次第締め切り

内容 雪つり、結び技術や結束など

■申込み・問合せ／(公社)市シルバー人材センター ☎(55)3443

女性いきいきライフセミナー

60歳以上の女性を対象に健康で楽しく暮らすための「食事と健康&美容」のセミナーです。参加無料。定員50人。

日時 10月21日(月) 午後1時～4時

会場 リンクむらやま

内容 食事と健康についての講座、ピラティス体験、ハンドケア・フットケア体験、いきいき健康体操

申込方法 10月11日(金)まで電話で申し込みください。

■申込み・問合せ／(公社)市シルバー人材センター ☎(55)3443

認知症サポーターステップアップ講座

オレンジリングを持っている方が対象となります。事前申込制。参加無料。

期日 10月31日(木)

時間 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30日(水)

■申込み・問合せ／(福)市社会福祉協議会

☎(53)9123

ハチ、ハチの巣 駆除

プロにお任せください!

ハチ駆除
専用

070-5084-8940

大地総業株式会社

〒995-0035 村山市中央2-4-8
(クスリのおおち内)



TEL 0237-55-3777

ドローン空撮承ります

1等・2等国家ライセンス保有者在籍



- ・空撮
- ・屋根点検
- ・上空調査
- ・記念写真 等

国土交通省許可承認済

解体材・廃木材 受け入れます

当社の破砕機により適切な処分をいたします

高谷建設株式会社

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



お知らせ

広告

やまがたSDGs推進月間

期間 9月20日(金)～10月20日(日)

県全体でSDGs（持続可能な開発目標）の実現に向け行動する「やまがたSDGs推進月間」を設定しています。「食べ残しをなくす」「家事や育児を平等に分担する」「マイバッグを使う」など、県ホームページに掲載されている取り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。



山形県
ホームページ

■問合せ／県みらい企画創造部企画調整課
☎023(630)2479

「やままるハロウィン」

ボランティア募集

次のいずれかの日程で、イベントスタッフとして一緒に盛り上げていただける方を募集します。

従事日時

- ① 10月12日(土) 午前10時～午後3時
- ② 12日(土) 午後4時～8時
- ③ 13日(日) 午前10時～午後3時

会場 リンクむらやま

対象 中学生以上

お知らせ

申込方法 電話または下の二次元コードを読み取り、メールで申し込みください。



申込みメール

■申込み・問合せ／

やままる実行委員会(増田)

☎080(3149)7962

今年で発足20周年！

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。東京近郊にご親戚、村山市出身のご友人、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6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

クアハウス基点の無料送迎バス

10月・11月の日程

帰りのバスはクアハウス基点を午後

3時に出発します。

●戸沢・岩野方面

運行日 10月2日(水)、11月6日(水)

停留所・時間 岩野会館・午前9時

●大高根方面

運行日 10月9日(水)、11月13日(水)

停留所・時間 山の内井上商店・午前9時

※12月・3月の運行はありません。また、今後の利用状況により、廃止になる場合があります。

■問合せ／クアハウス基点

☎(56)3351

外国人労働者受入環境整備 支援事業費補助金

県では、外国人労働者の県内定着を促進するため、生活環境の整備を実施する場合に補助金を支給します。

補助対象経費

- ・対象外国人労働者の孤立防止やホームシック対策などのメンタルヘルスケアに要する経費
- ・対象外国人労働者の住居に係る冷暖房設備設置などの環境整備に要する経費

ただし、居住する外国人労働者から家賃を徴収していない場合に限る。

補助上限額 補助率2分の1 50万円

申請締切 令和7年1月31日(金)

補助要件などは県ホームページをご確認ください。

■申請・問合せ／県産業労働部雇用・産業人材育成課雇用対策担当

☎023(630)2377



山形県
ホームページ

クルマと私の物語

ずっと続く未来の安心

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」強化月間として展開しています。

■問合せ／国土交通省東北運輸局山形運輸支局検査整備保安部門

☎023(686)4711

おくりものありがとう

●村山市へ

・NPO法人ランドセルがエアコン4台

プラスチック成形周辺機器メーカー
開発・設計・製造・販売・サービス

地域のみなさまと
共に新しいモノ作りを!



従業員募集

詳しくはハローワークまで

地域未来牽引企業
2018年度選定

STOLZ
www.stolz.co.jp
いつか、世界を、つくるもの

うまい!! やさしい!!

かき氷

好評につき
販売延長!!

●情熱の嵐●
(ブルーベリー)



秋メニュー
とろり濃厚
「さつまいも氷」
販売します!

赤塚製氷の水も使用しています
OPENは旗が目印!!
火曜日定休日です
(臨時休業あり)

和かふえ はな
(駅西口 アンヘル華内)
0237-55-8257

MURAYAMA HotNews

イベント

10月27日は「モンテディオ山形 村山市応援デー」

10月27日(日)開催のJ2リーグ「モンテディオ山形 VS. ロアッソ熊本戦」は村山市応援デーです。村山市在勤・在住の方はバックスタンド自由席が割安で試合観戦ができます。

日時 10月27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 バックスタンド自由席ゾーン1・4 (一般)

通常3,000円→特別1,500円

バックスタンド自由席ゾーン1・4 (小中高生)

通常600円→無料

販売期間 9月24日(火)~10月26日(土)

チケット取り扱い所

モンテディオチケット

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、NDソフトスタジアム山形当日券売場、【WEB販売】モンテディオチケット

【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27日(日) キックオフ: 14:00 ~

対象試合 モンテディオ山形 VS. ロアッソ熊本

会場 NDソフトスタジアム山形

日程

【行き】大高根地域市民センター発(11:30)→村山武道館発
(11:50)→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
(17:40)→クアハウス基点着(17:50)

対象者 村山市民(高校生以下は保護者同伴)

定員 27名

©MONTEDIO YAMAGATA

募集期間 9月17日(火)~10月7日(月) ※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。
車内は禁煙。

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

今号の題字

市民の友



戸沢小学校 中里 旺慎さん

村山市の自然がたくさんあるところが好きです。

運営委員なので、委員長をサポートしながら、学校のみんなをまとめていきたいです。

乳幼児健診

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 10月23日(水)

対象 令和6年6月生

■3歳児健診

期日 10月18日(金)

対象 令和3年4月15日～5月20日生

フッ素塗布

時間になったら市保健センター2階にお入りください。

期日 10月18日(金)

受付 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 令和4年3月6日～20日生

■3歳児

対象 令和3年10月1日～15日生

10月の成人向け健診日程

■特定健診、胸部・大腸がん・胃がん検診

●楯岡・大倉地域の方

18日(金) 楯岡地域市民センター

28日(月) 大倉地域市民センター

31日(木) 湯沢公民館

●上記以外の地域の方

2日(水) 大槇会館

9日(水) 大淀公民館

21日(月) 洗心会館

22日(火) 富本地域市民センター

23日(水) 袖崎地域市民センター

24日(木) 杉島公民館

25日(金) 大高根地域市民センター

30日(水) 白鳥公民館

■人間ドック(男性)

7日(月)、10日(木)、18日(金)

■人間ドック(女性)

1日(火)、11日(金)、15日(火)、21日(月)、31日(木)

■レディース検診

18日(金)、28日(月)

■休日 乳がん・子宮がん検診

5日(土)、19日(土)

申込みは山形検診センター(☎023(688)6511)ナビダイヤル1番に問い合わせください。

※休日検診は10月のみとなります。

休日診療所(市保健センター) ☎(55)2972

■日時 日曜日、祝日、休日 9:00～12:00、13:00～16:00

■持ち物 保険証、お薬手帳(お持ちの方)

※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。また、お支払いは現金のみです。(クレジットカード、電子マネーは利用できません。)

イベント掲示板

■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3日(木)

入館料/大人300円、高校生以下無料

最上川美術館



←最上川美術館
ホームページ

■常設展示室・企画展示室 【開館20周年・真下慶治生誕110年記念展】

・第6回最上川芸術祭2024「最上川展～小松均・

真下慶治が愛した母なる川～」

期間 10月15日(火)まで

日本画家・小松均と洋画家・真下慶治の2人が描いた最上川作品をこの機会にぜひご覧ください。



小松均作「栗の花咲く最上川」(下)

●【事前予約制】アトリエ参観日&トーク

日時 9月28日(土)、29日(日) 各日10:30～、13:30～

定員 各回8名程度

申込方法 電話または右の申込みフォームから申し込み



アトリエ参観日&トーク
申込みフォーム

■学習室

・東沢バラ公園 秋の薔薇いけばな展

期間 10月4日(金)～6日(日) 15:00まで

・美術館で朝ピアノ&絵画鑑賞【事前予約制・1日1組限定】

期間 9月～10月の毎週日曜日 時間 8:30～9:00

対象 子どもから大人まで

申込方法 右上の申込みフォームまたは電話で申し込み



美術館で朝ピアノ
申込みフォーム



3歳児健診 虫歯ゼロのめんごたち



いのうえ あきとさん



おおた はくさん



おおば まひろさん



ささはら かすみさん



すずき かいえんさん



はやさか ちわさん



はらだ おうすけさん



みさわ ひまりさん



もりや しまさん



ゆうき まおさん



いろいろあります！〇〇週間・月間

9月1日～30日 健康増進普及月間



市健康づくり
キャラクター
ぽっぴー

厚生労働省では、生活習慣の改善の重要性について国民一人ひとりの理解を深め、健康づくりの実践を推進するため、9月1日～30日の1か月間を「健康増進普及月間」と定めています。みなさんもこの機会に新たな健康づくりに挑戦してみませんか？



適度な身体活動・運動は総合的な幸福感を高める！

身体活動、運動の不足は体力や筋力を低下させるだけでなく、脂質異常、高血圧、肥満などの生活習慣病発症リスクを増大させます。日本における身体活動、運動の不足が原因とされる死亡者数は、喫煙、高血圧に次ぐ第3位となっています。

また、座りっぱなしの時間が多ければ多いほど、死亡リスクが増大することが研究により明らかにされています。適度な身体活動、運動には、これらのリスクを下げる以外にも、うつや不安の症状が軽減される、思考力、学習力、総合的な幸福感を高められるといった効果があることが知られています。

目指すべき身体活動量・運動量とは？

厚生労働省では、右の図のような身体活動量、運動量を目安として推奨しています。皆さんの日頃の生活と比べてどうでしょうか？日常生活でより多く動くことを意識することで、必要な身体活動量を維持することができます。買い物や通勤時には車を遠い所に停めて歩く、なるべく階段を使う、いつもは掃除しない所を掃除するなど、日頃から健康づくりを心がけて活動してみましょう。

身体活動や運動を行う際には、自身の健康状態や体力に合わせて、無理なく行うことが大切です。

身体活動

運動

成人 18歳～64歳

身体活動を1日60分以上
(1日約8,000歩以上)

息が弾み汗をかく程度以上の運動を 週60分以上

筋力トレーニング 週2～3日

高齢者 65歳以上

身体活動を1日40分以上
(1日約6,000歩以上)

多要素な運動 週3日以上

筋力トレーニング 週2～3日

※身体活動・安静にしている状態より多くのエネルギーを消費する全ての活動のこと。日常生活における労働や家事、通学、運動も含む。

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 29日	5日 19日 26日	3日 17日	13:15～13:45
特養むらやま	15日	15日	17日	14:10～14:40
南荒町公民館	12日	9日	14日	10:00～10:30
楯岡特別支援学校	8日	12日	10日	9:45～10:30
ひばり保育園				10:40～11:15
光ホーム				13:40～14:00
特養ひがしざわ				14:05～14:35
西郷小学校	25日	15日	13日	13:20～14:00
デイサービスにしごう	21日	19日	18日	15:00～15:30
河島山交流センター	19日	16日	21日	10:00～10:30
西郷認定こども園	3日	7日	5日	10月:9:30～10:00 11月・12月: 16:00～17:00
ローズむらやま	17日	14日	12日	14:00～14:30
袖崎小学校	3日	7日	5日	12:55～13:25
ふたば袖崎保育園	25日	22日	20日	9:30～10:05
大久保地域市民センター	2日	6日	4日	11:15～11:45
大久保小学校				13:00～13:30
はやまホーム	16日	13日	11日	14:00～14:30
富本小学校				12:50～13:30
富本地域市民センター	23日	27日	25日	15:15～15:45
特養ふもと	4日	8日	6日	14:00～14:30
戸沢小学校	23日	20日	18日	10:25～11:00
はやま認定こども園	18日	22日	20日	14:30～15:00
戸沢地域市民センター	3日	7日	5日	14:40～15:10
富並小学校	17日	14日	12日	12:45～13:20
ふたば大高根保育園				16:10～16:45
さくら村山	30日	27日	25日	10:30～10:50

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>

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。

- 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22日を除く）
- マイナンバーカード電子証明書の更新（9月22日を除く）

今月の納税

納期限 9月30日(月)

納税標語コンクール入賞作品「創りたい 笑顔が咲く街 納税で」

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）

休館日について

9月の休館日は9月24日(火)になります。
なお、23日(月・祝日)は開館します。

10月は「むらやま読書月間」



10月20日(日)は親子読書の日です。
今年の秋は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(木)まで

『〇〇の秋!』

スポーツの秋・読書の秋・芸術の秋といろいろな秋にちなんだ本を集めて貸し出ししています。本を通して秋を楽しんでみませんか。

『ミニチュア～小さな世界～』

ジオラマ・人形・ドールハウス・豆本など、ミニチュアに関する本を集めて、展示・貸し出ししています。

『豊かに長く生きる』

ためおすすめの本
読書推進運動協会の「敬老の日読書のすすめ」運動で推薦された本を中心に展示・貸し出ししています。



図書館だより