市民のみなさんの読みたい!知りたい!に応えます。

今号の題字掲載者を9ページで紹介しています。2024.10.15 No.1401





10月27日(日) 10:30~14:00(ぷらまるは15:00まで)

甑葉プラザ(徳内広場・甑葉ホール)



- ●むらやまラーメンまつり 市内8店舗のラーメン屋さんが出店 ラーメン価格 1杯500円 (現金のみ)
- ●ステージ発表 「Pop♡Candy's」のチアダンス、 サキソフォーンカルテット「プレジール」演奏
- 甑葉プラザマルシェ「ぷらまる」 スイーツ、雑貨などを販売する20店舗が出店
- ●大食いYouTuber「ぞうさんパクパク」 大食いバトル

会場 甑葉ホール 時間 12:00~

■問合せ/甑葉プラザ ☎(52)3531

(みんなおいで!! いっしょにあそぼ!!/

子育てフェスティバル

10月27日(日) 10:00~14:30(最終入場14:00) Link MURAYAMA(屋内広場・中央広場)



- ■ステージイベント
 - おはなし会、人形劇、演奏、おもしろマジックなどの発表
- ●飲食コーナー
 - クレープやケバブなどのキッチンカーが集まります!
- ●出店イベント
 - 無料の体験ブース、有料の手作りアクセサリーショップ など盛りだくさんです!
- ●ひがしねあそびあランドから「あそびあカー」が やってきます!
- ●相談コーナー

公認心理師、助産師が不安や疑問にお答えします。

詳細は、右の二次元コードを読み取り ご確認ください。

■問合せ/市子育て支援センター連絡会











衆議院議員総選挙の最高裁判所裁判官国民審査

公示日 10月15日(火) 投票日時 10月27日(日) 午前7時~午後7時

■投票できる方

平成18年10月28日以前に生まれた方(投票日現在で満18歳以上)で、令和6年7月14日までに村山市に 住民登録をした方。

※10月5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7時まで市内22か所の投票所で行います。
- ※村山市では、投票所の閉鎖時刻を1時間繰り上げ、午後7時までとしますので ご注意ください。
- ・投票所は、送付される入場券に記載していますので、ご確認ください。
- ・第4投票所は「市民会館」から「村山総合支庁北村山地域振興局(楯岡笛田四丁目)」に変更になります。
- ・第12投票所は「冨本地域市民センター(旧冨本認定こども園)」です。
- ・投票所へ出かける時は、入場券を忘れずにお持ちください。
- ・開票は、午後8時から村山武道館で行います。

■入場券の発送

入場券は、10月15日以降、世帯ごとに郵送します。なくしたり、忘れた場合は、投票所で申し出てください。 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事務局にご連絡ください。

ー 期日前投票について ー

会場は農村環境改善センターです

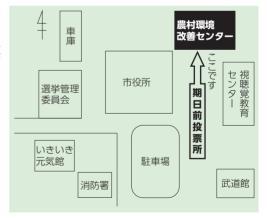
仕事や旅行などで投票日に投票できない場合は、期日前投票ができます。期日前投票をする場合は、入場券裏面の宣誓書に必要事項を記入してお持ちください。

期 間 10月16日(水)~26日(土)

時間 午前8時30分~午後8時

会 場 農村環境改善センター

持ち物 入場券(入場券が届く前でも期日前投票はできます。)



■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事務局まで問い合わせください。





市役所からのお知らせ

児童手当の申請はお済みですか

養育している方は手続き不要です。 は職場での手続きをお願いします。 に手続きをお願いします。公務員の方 わります。手続きがまだの方はお早め 12月支給分から児童手当の制度が変 なお、中学生以下のお子さんのみを

手続きが必要な方

- ・所得超過により、現在児童手当また は特例給付を受給していない方
- 中学生以下のお子さんを養育してお 日~平成21年4月1日生) のお子さ らず、高校生年代(平成18年4月2 んを養育している方
- 新たに支給対象となる高校生年代の

新たに多子加算対象となる大学生年 月1日生)のお子さんを養育してい お子さんの住所が市外にある方 (平成14年4月2日~平成18年4

申請締切 10月25日金

■申請・問合せ/子育て支援課

☎ 内 線 161

農業用使用済みプラスチック回収

対象地域・受付日時・回収場所

●大久保・冨本・戸沢地域 11 月 6 日 (水)

午前8時3分~1時3分

丿A葉山事務所集荷場前

●楯岡・大倉・西郷地域

11 月 7 日(木)

午前8時30分~11時30分 JA本店中央育苗センター前

|袖崎・大高根地域

11月8日金)

午前8時30分~11時30分 JA本店中央育苗センター前

全地域

株式会社丸公富並営業所 11 月 7 (木) 午後1時~3時

☆ 内 線 252

果樹振興のため農道の 除雪・圧雪経費を補助

ください。ご来店お待ちしています。

行います。 地の写真を提出いただき、現地確認を し込みが必要です。申し込み時、 かる経費の一部を補助します。事前申 樹園地などへの農道の除雪・圧雪にか 然に防止するため、農業者団体が行う れや雨よけハウス倒壊などの被害を未 12月から3月に雪による果樹の枝折 樹園

対象農道

経営する樹園地などを有する農道 補助額 沿線に3人以上の果樹販売農業者が 対象経費の10分の7以内

申込締切 11月5日火

(上限額15万円

■申込み・問合せ/農林課 ☆ 内 線 252

台東区ふるさと交流ショップ

ご親戚やお知り合いに、ぜひお声がけ が旬の果物や野菜など自慢の農産物を 販売しますので、東京近郊にお住いの で村山市の物産展を開催します。 ショップ「ふるさと交流ショップ台東_ リンゴやラ・フランスをはじめ、今 友好都市、東京都台東区のアンテナ

期日 時間 10月24日木~29日火 午前10時~午後7時 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)

キッズ手形作り

■問合せ/商工観光課

☎ 内 線 154

粘土の手形を みませんか。 手形を作って 成長の記録に



期日 焼き物にしてお渡しします。 10月26日土、27日日

会場 時間 対象者 乳幼児 午前10時~午後3時30分 最上徳内記念館 1階 ホール (0歳~5歳程度

定員 60名程度

参加料 1個600円 (入館無料

申込方法

みフォームから申し込 電話または下の申込

申込締切 10月22日火

■申込み・問合せ/最上徳内記念館

みください。



申込みフォーム

令和6年 10.15

農業者向け収入保険および 青色申告研修会

収入保険の説明会 農業経営を支える のリスクに備え、 よる収入減少など 自然災害などに

です。



参加無料 修会も同時開催します。事前申込制 業者が加入できるため、 収入保険は青色申告を行っている農 青色申告の研

期日 時間 11 月 5 円 (火)

①収入保険

②青色申告 午後1時30分~2時30分

午後2時45分~4時

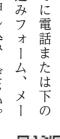
会場 ①県農業共済組合収入保険部 農村環境改善センター

②税理士法人 伊藤・高橋事務所

11月4日(月·休日

申込方法

申込みフォーム、 までに電話または下の



■申込み・問合せ/農林課 nourin@city.murayama.lg.jp

申込みフォーム

ルで申し込みください ☎内 線 251

毒きのこによる 食中毒にご注意を!

きのこ狩りの際は特に て食中毒になるケース を食用きのこと誤認し が毎年発生しています。 県内では、毒きのこ



食用と確実にわかるものしか採らな い、食べない。

次の点に注意しましょう。

食用きのこに似た毒きのこが混じっ に注意して採取する。 て生えていることがあるため、十分

調理する前に、再度十分確認する。

容易に譲り渡し、譲り受けをしない。

医療機関で受診する られた場合は、残品を持って早急に 吐き気やしびれなどの体調不良がみ

間合せ/保健課

☆ 内 線 131

土曜日の一般公開 (入場無料

北村山視聴覚教育センターだより

※10月26日、11月16日、23日、30日は休館 0695) でご予約ください ージ内のリンクまたは電話 予 ,約優先です。 センターホー (53)

映画

時間 午前10時~(約25分間

10 月

19日「スプーンたんたんたん」

11 月 絵本特集

2日「ねずみくんのきもち」 9日「かっぱのすりばち」 ほ か

プラネタリウム「季節の星座

■問合せ/北村山視聴覚教育センター 時間 午前10時40分~(約40分間

各団体からのお知らせ

相談 • 試



法律・心配ごと無料相談(事前申込制

期日 11 月 7 (木)

市福祉センター

●相談員による心配ごと相談

内 容 日常生活全般の悩み 時間

午後1時30分~

●弁護士による法律相談

時間 内容 午後2時30分~ 多重債務、遺産相続など

会 ■申込み・問合せ/福市社会福祉協議 (53) 9 1 2 3

ノンタン特集

自衛官候補生

資格 18歳以上33歳未満の方

詳細は問い合わせください。

• 一般曹候補生

受付期間

10月28日月まで

資格 18歳以上33歳未満の方

受付期間

11月28日木まで

陸上自衛隊高等工科学校生徒

資格 15歳以上17歳未満の男子

受付期間

推薦=11月29日金まで 一般=令和7年1月16日木まで

力本部東根地域事務所 ■申込み・問合せ/自衛隊山形地方協 (43) 7 1 9 8

イベ シト • 催

「隼の瀬」 ライトアップ

期日 10 月 26 日 (土)

時間 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。

員会 ■問合せ/隼の瀬ライトアップ実行委 (大場)

23090 (4311) 0700

4

自衛官等募集

広告

限定

中沢棚田喰楽豊お客様感謝デ地元農産物直売所

時間 期日 開催します。 (なくなり次第終了) ■問合せ/中沢棚田喰楽豊 -沢棚田喰楽豊でお客様感謝デ 午前9時 11 月 3 日 振舞いもちを行います 日

こっとんベルおしゃべり交流会

村山駅2階では作製した作品

会と出品された 質な花きの品評 産された、

ションなどを行います。 花きの販売会やフラワーアレンジメン 月 26 日 (土) フラワー装飾デモンスト 高品 午前9 莳 午後4時

岡中学校制服、

靴、

文房具、

ピアニカ、

時

ティーンズウェア、 交換できるもの

スノー

・ウェア、 子ども

秋冬物

0)

服 楯

職・年金などの相談ブースを設置します

ライフプランや再就職方法の講話、

就

習字道具、

裁縫道具など

交換できないもの

汚れ・シミのあ

-体験、

会場 日時 課野菜花き振興係 |問合せ/県農林水産部園芸大国推進 道 10 の駅やまがた蔵王 (山形市

もの、

使用済みの

が肌着・

靴下、

壊れ

7 る

|問合せ/手芸愛好会こっとんべ 蕳 午前 10 時~正午、 午後1時 (55) 6 2 9 2 ~ 3時 ル

まがたフラワーフェスティバル

県内各地で生

参加費

% 11

服

は重さを計量し、

サイズごとに

、る玩具、

衛生器具など

ぜひ、 期間

10

月 24 日(木) 26 日(土)

2023 (630)

ち込み、

楯岡中学校制服については、

けてお持ちください。

事

前

0)

持

お越しください

−服すっぺ♡

秋のかき氷販売申

◎楽なきものの着方

赤塚製氷の氷を使用しています OPENは旗が目印!!

火曜日定休日です (臨時休業あり)

0237-55-8257

てみませんか?

はな

アンヘル華内)

号)ではおしゃべり交流会を行います。

展示します。

また、

教室

(駅西 12

番5

子ども服こうかんカフェ 子ども服を譲りたい方、

一問合せ/こどもぐみ

(長谷川

2090

(5840) 2192

をご覧ください

こどもぐみ公式ライン

こどもぐみ

公式LINE

期日 方の ための交換会を開催します 10 月 27 日 (日) もら Ú たい

会場 時間 IJ ンクむらやま

午前10時~午後2時 1家族100円

シニア就活応援セミナー&合同企業説明会

日時 申込み先 材育成課雇用対策担当 |問合せ/県産業労働部雇用・ 10 月 29 日 (火) 合同企業説明会 概ね55歳以上の方 山形ビッグウイング **2**023 (630) キャリアバンク株式会社 023 (673) 0515セミナー 午後2時20分 (予約優先) (山形市 3265 午後1

広告 秋の装い展 スアップはきもので 10月15日(火)~ き

和かふる

AM9:00~18:30

よしや呉服店 本店 (楯岡小学校通り) ところ TEL 0237-53-2513

清潔・サイズ・コーディネート 清々しく装いましょう

SGDs 大作戦

*お買い上げプラン *レンタルプラン

記

振

袖

はたちを祝う会』 一十才の

思いを装いに託

(10年間しみ抜き無料サービス付き)

成人式へは当店ノンストップ完成! ところ ح *コーディネ-いつもと違う自分 だけど私らしく! き 只今、予約制です。ご連絡の上ご来場下さい 常時ご覧いただけます よしや呉服店五日町展示場 ートブラン 39 点 フルセット!

21 D

アフターサービス! Yoshiya

〒995-0021 村山市楯岡楯 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 https://www.yoshiya-kimono.jp/

プロムナードコンサート31日

別れ」、「春よ、来 合唱曲集「22才の 合唱組曲「旅」、

い」、「銀の龍の背

273

期日 11月3日(日・祝日

に乗って」などを合唱します。

会場 時間 開演:午後2時 市民会館 大ホール

入場料 1、000円(小中学生無料

事務局 (大貫)

事務局 (小山) ■問合せ/村山混声合唱団フェブリエ

2090 (2272) 0206

ふるさとの名木、古木」研修会

地域のシンボルになっている名木や、

「樹木医に学ぶ

認知症予防カフェ

おしゃべりカフェ「集い」

11月3日 (日・祝日)

期日

正午~午後2時

在宅介護を支える家族の会 (工藤)

ですが、当日受付も可能です。

11月7日(木)

解りやすく解説します。事前申込優先 現状について、診断を行った樹木医が 定天然記念物「白山神社の大スギ」の 古木について学んでみませんか。市指

シャローム・ベテスダ

期日 毎週金曜日

> 会場 時間 期日

湯沢公民館 20名程度

午後1時30分~3時

午後2時~4時

|問合せ/福市社会福祉協議会 ベテスダ (54 3 5 9

森林と緑の推進機構 ■申込み・問合せ/

(公財)

北村山看取りシンポジウム

こどもいけばな体験教室

コードを読み取りご覧 形式での開催になります。 をテーマに講演を行います。動画配信 「どうする?看取り時の緩和ケア」 左の二次元

しさを体験してみ

植物で表現する楽

自分の気持ちを

ください。閲覧無料 11 月 2 (土)

期日

時間

午後2時~4時

(一社) 北村山 地区医師会HP

ませんか。生けた 詳しくは、問い合わせください。 展」で展示します。 作品は「いけばな

一問合せ/(一社)北村山地区医師会 日時

(55 2 8 1 0 対象 会場 小学生 市民会館 大会議室 11 月 8 日 金 (金)

午後4時~5時

申込締切 10月30日水 **参加費** 500円 持ち物

いけばな展期間 ■申込み・問合せ/市華道連盟(大沼) 11月9日(土、 10 日 (日)

山形市公設地方卸売市場 市場まつり

会場 日時 山形市公設地方卸売市場(山形市 11 月 10 日 (日) 午前9時~正午

内容

青果物、

2023 (688) 6633 やまがた 寿司・焼きそばなど どの即売、 マグロの解体・即売、 模擬せり、



く車の展示など の販売、ちびっこじゃんけん大会、 働

※衛生管理上ペット同伴での入場は ご遠慮ください

■問合せ/市場まつり実行委員会

2023 (686) 5314

やまがた他孫育て講座

ィアに興味がある方、 方や子育てボランテ 50歳代~60歳代の

定員

10 名

孫育ての参考にした

タオル

できる講座です。事前申込制、参加無料 子育ての違いや子どもや親子との接し 方、孫育てに役立つ内容を学ぶことが い方が対象です。今と昔の

期日 11月12日(火)

時間

午後1時~4時

(受付:午後0時45分~)

会場 (山形市 山形市児童遊戯施設べにっこひ

講師 まがた育児サークルランド助産師) て・ニッポン理事長)、酒井由美子氏(や 棒田明子氏(NPO法人孫育

クルランド ■申込み・問合せ/やまがた育児サー

広告

七五三衣裳



お子さんの成長を



還暦•喜寿•米寿

長寿の祝い着も揃えてお ります。ぜひご利用下さい。



JA女性部部員の方は利用料金より 10%引き!!

営業時間

月・火・木・金 9:00~13:00 土・日 9:00~15:00

水•祝日 休み

お問い合わせは

JAみちのく村山尾花沢地区女性部 貸衣裳室

237-22-1708

ご予約受付中

写真に残しませんか

年末調整(定額減税)に関する説明会

における定額減税事務に関する説明 源泉徴収義務者を対象に を開催します。 事前予約不要です。 「年末調整

日時 会場 ※定員になり次第、 問合せ 階 講堂 村山総合支庁北村山地域振興局 11 11 2時30分(受付:午後1時~ 時30分(受付:午前10 月 14 15 日 (金) (楯岡笛田 **、村山税務署法人課税部門** 日 (木) 受付を終了します。 午前10時30分 午後1時 (53) 3 7 2 6 30)時~) 分 分 ~

会.n 山形 2024」参加者募集 全国女性会館協議会第68回全国

調講演のほか、 センターなどが情報・意見交換、 氏 全国の男女共同参画センターや女性 女性の地元定着」を演題とする基 (内閣府政策統括官) による「若 パネル討論 分科会を

天

県後期高齢者医療広域連合 からのお知らせ

管するようお願い

は、

なくさずに保

き、 った医療費について確認していただ 後期高齢者医療制度の健全な運営 保険者の皆さんに治療などに か

ページをご覧ください 申込方法や詳細はホーム 11 ・ます。 11 月 9日(土) 参加無料

遊学館 基調講演 (山形市 3 0 0 名

できますが、

医療機関の請求遅れ

定員 会場 期日

25名~40名

10 日 (日)

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

県男女共同参画センター 「チェリア」HP

「チェリア」 ■問合せ/県男女共同参画 分科会 **2**023 (629) 7751 センタ

別途

「医療費控除の

への記入が

和

6年11月と12月診療分については った理由で掲載されていない分や令

会場

村山総合支庁西村山地域振興局

(受付:午前9時30分~

|問合せ/県議会事務局議事調査課

2023 (630) 2841

(寒河江市

日時

11 月 22 日 (金)

午 前 10

時

ください

事前申込不要です。

直接会場にお越し

議を行う地域議員協議会を開催します

地域課題などについて地元県議

が審

西村山

北村山地域議員協議会

知 5 t • そ **ന** 他 H

必要です。 明細書」

医療機関

から交付される領収

お

被

|問合せ/県後期高齢者医療広域連合

事業課給付係

(84)

12月1日号以降の 市報への掲載広告を

「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 村山市公式キャラクター さい。 ムララ®

- <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

年度は、 を令和7年1月下旬に発行します。 図るため 令和5年11月から令和6年 に 「医療費 0 お 知ら せ 10 今

市民の友 むらやま 令和6年 10.15 広報

場所

申込締切

市道長面橋撤去工事のお知らせ

します 橋の架け替えに伴い、 古い橋を撤去

期間 月末まで (予定) 11 月上 盲 令和 10 年3

規制内容 市道長面橋からラウンドア

バウト間 :終日通行止め

ラウンドアバウト 北進方向終日通行止め

廃棄物の不法投棄は犯罪です

着ごみ削減強化月 棄監視及び海岸漂 です。

ヤマザワ 村山駅西店

13

10 月 は

「不法投

問合せ

/福市社会福祉協議会

3

0

円

見かけた場合には 棄や不適正処理を 「不法投棄110 廃棄物の不法投

長面橋

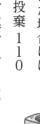
×

10 100

北進方向 終日通行止め

0

終日通行止め



にご連絡ください

ます。 ていただければ、 しょう。 その際、 みんなで不法投棄を撲滅しま 投棄者名や車両番号を控え 早期解決につながり

砂防課

■問合せ

/ 県村山総合支庁北村山河川

不法投棄110番

河川内支障木を自ら伐採

利用希望者募集

(助成金あり)

|問合せ/村山総合支庁保健福祉環境 **2023 (621) 8452**

> 会場 日時

甑葉プラザ

2023 (621) 8452

体不問

対象

県内在住の方

(個人・企業・

团

部環境課

詳細はホームページを 尾花沢市(丹生川西正厳橋下流) 10 月 25 (金) 午後4時 赤い羽根共同募金に あたたかいご協力を

運動期間



|月31日(火まで

山形県ホームページ

村山総合支庁北村山河川砂防課

■申込み・問合せ

覧ください

歳末助け合い義援金 赤い羽根共同募金 戸別募金 法人募金 戸別募金 12

1

0 6 0

0 0

円 円

評価方法書の縦覧、 株式会社アシスト環境影響 説明会の開催

期間 場增設事業環境影響評価方法書 縦覧図書 10月15日火~11月14日木 、土曜・日曜日、 株式会社アシスト最終処 祝日を除く 分

※詳細はホームページを 会場 アシスト事業所、 市民環境課

株式会社アシスト

環境影響評価方法書説明会 ご覧ください。 10 月 30 (水)

時間額 955円 【山形県最低賃金 山形県最低賃金が改正されます (55円アップ)

用されます。 効力発生日 山形県内で働くすべての労働者に適 10 月 19

室 ■問合せ/山形労働局労働基準部賃金 **3**023 (624) 8224

寄附ありがとうございます

●村山市へ

務所が した。 活用する予定です。 活用してほしい」と寄附をいただきま 9月17日、 市では 「子ども達のために、 税理士法人伊藤・ 「夢応援奨学金」として 奨学金に 高橋事



MURAYAMA HotNews

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 新品の家庭用小型除雪機 (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

- ・市内の除雪機販売業者から購入する機械
- ・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

申請締切 小型除雪機の購入前または購入した年度の3月10日まで

■申請・問合せ/建設課維持係 ☎内線235



補助

企業の除雪機購入費を補助します

市内事業者(法人)が自社事業所等敷地内の除排雪用に除雪機を購入した場合、補助が受けられます。予算に限りがありますので、お早めに問い合わせください。

補助額 購入費の5分の1 (限度額50万円)

※進出事業者(新たに市内に事業所を立地する方)が操業開始年度から3年の間に購入した場合は限度額100万円 対象者

本市で、製造業、運輸業、卸売業、小売業、宿泊業、飲食サービス業を営む法人 ※過去5年に企業除雪機購入費補助を受けた事業者は除く

対象経費

乗用の大型除雪機購入経費(ホイールローダー、ドーザー、ロータリー除雪車など)

※主に家庭用に使用する小型除雪機、農耕用機械に接続するアタッチメント、中古のものは除く

■申請・問合せ/商工観光課企業支援係 ☎内線153

イベント

気軽にふらっと参加できるフィットネス『ふら。 フィット』

参加無料、申込み不要の運動教室です。

11月のテーマ「雪に負けない!強い脚・腰を作るための運動教室」

日時 11月21日(木) ①10:00~11:00、14:00~15:00

28日(木) ②10:00~11:00 ③14:00~15:00

会場 ①甑葉プラザ、②大久保地域市民センター、

③戸沢地域市民センター

持ち物 運動に適した服・靴、飲み物、タオル

■問合せ/保健課保健係 ☎内線131



【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ています。血圧測定、体組成測定も行っています。ぜひ、お越しください。

日時 11月21日(木) 9:30~11:00

28日(木) 9:30~11:00、

 $13:30 \sim 15:00$

今号の題字

市民の友



富並小学校 加藤 優羽 さん

村山市は、自然がたくさんあるので、これからも大事にしていきたい。

学級委員長なので、みんなが笑顔であいさつができるようにあいさつ運動を頑張りたい。

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せください。 □保健課 ☎内線131・137

11月・12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、胸部・大腸がん・ 胃がん検診
- ●楯岡・大倉地域の方

11月 8日(金) 甑葉プラザ 20日(水) 楯岡地域市民センター 25日(月) 市民会館 小ホール

12月 3日(火) 甑葉プラザ

- ●上記以外の地域の方 11月28日(木) 農村環境改善センター
- ■人間ドック (男性) 11月15日(金)
- ■人間ドック(女性) 11月5日(火)、14日(木)、 12月7日(土)
- ■レディース検診 12月4日(水)

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 11月27日(水)

対象 令和6年7月生

■1歳6か月児健診

期日 11月22日(金)

対象 令和5年3月21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 11月22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21日~4月25日生

■3歳児

対象 令和3年10月16日~11月15日生

歯科健診

受付時間、持ち物は個人通知をご 確認ください。

■2歳児健診

期日 11月15日(金)

対象 令和4年9月25日~11月24日生

休日診療所 ② (55)2972 (市保健センター)

- ■期 日 日曜日、祝日、休日
- ■時 間 9:00 ~ 12:00、 $13:00 \sim 16:00$
- ・保険証 ■持ち物

■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 (入館16:30まで) 休館日/水曜日 臨時休館日/最上徳内記念館 10月31日(木)、最上川美術館 10月17日(木)

入館料/大人300円、高校牛以下無料

- ・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。



■企画展「平安時代の薫り展」

期間 11月1日(金)~19日(火)

最上徳内は、漢文に精通し公家の三条家、九条家などと交流があり、その 交流をもとに室町、江戸時代の写本、版本などで藤原道長や安倍晴明の逸話 などを紹介します。また、江戸時代後期の源氏物語屛風も展示しますのでど うぞご覧ください。なお、市立図書館との連携企画で江戸時代の「源氏物語」 を当館で、現代版を図書館で展示します。王朝文学の素晴らしさを、ぜひご 覧ください。



「御堂関白記」写本 (酒田市立文化財資料館光丘文庫所蔵)



■常設展示室「真下慶治-画家の生涯- 最上川皿~光・水・雪~| 期間 10月18日(金)~令和7年1月14日(火)

光、水、雪の表現に着目し、冬の最上川作品をどうぞご鑑賞ください。

■企画展示室「最上川未来アート展 I 東北芸術工科大学大学院生作品展 【一途なモグラは空を飛ぶ】荻莊天馬/齋藤大/渡部信隆|

期間 10月18日(金)~11月19日(火)

●ギャラリートーク 10月19日(土) 13:30~

東北芸術工科大学で学ぶ期待の若手作家を紹介し応援する企画展です。 日本画、洋画、彫刻の斬新な作品をどうぞお楽しみください。



「雪の隼の瀬」1988年変形M80号 真下慶治作

虫歯ゼロ



あしの ちさきさん



あらき るかさん



すずき いつきさん





みうら なおさん





たかはし いつきさん



ますかわ はづきさん



切る切るあります!(

10月20日



世界骨粗鬆症デーは、骨粗鬆症による骨折をなくすことを目標に世界中で取り組みが行われ る日です。骨粗鬆症は骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。骨折してしまうと、足腰の 、筋力が弱くなり、その後寝たきりや要介護状態となる人も少なくありません。皆さんもこの機 会に、丈夫な骨づくりに向けた取り組みを始めてみましょう!

|骨粗鬆症になりやすいタイプは・

右のチェックリストに当てはまる方は、定期的に骨粗鬆症検 診を受け、骨量(※)を確認することをおすすめします。市では、 人間ドック、レディース検診(集団)を受ける40歳~70歳ま での5歳刻みの女性の方へ、骨粗鬆症検診にかかる費用を全額 助成しています。検診の結果、治療が必要だった場合は、でき るだけ早く治療を始め、しっかり継続するようにしましょう。 ※骨全体に含まれるカルシウムなどのミネラルの量を「骨量」 といいます。

ーチェックリストー

□ 高齢者 □ 閉経している

過度なダイエット経験がある

運動不足

◯ たばこを吸う

お酒を飲む量が多い

糖尿病や腎臓病がある

□ 親が骨粗鬆症



|骨を丈夫にするためにできること

- ・1日3回、主食・主菜・副菜をそろえて栄養バランスよ く食べる
- ・骨の主成分のカルシウムを積極的に摂る
- ・カルシウムの吸収を助けるビタミンD、ビタミンKも一 緒に摂る
- ・日光に当たる(両手のひらぐらいの面積を1日15分程度)
- ・ウォーキングや筋肉トレーニングで骨に刺激を与え、骨 形成を促進する
- ・運動で筋力、バランス力をつけて、転倒による骨折を防ぐ

カルシウムを多く含む食品の例







- 厚揚げ
 - ・練り豆腐
 - ・さくらえび
 - ・まいわし



・ひじき ・小松菜



- ・切り干し大根

ビタミンDを多く含む食品の例

・いわしの丸干し

・ヨーグルト

· 木綿豆腐

- ・さんま
- ・きくらげ
- 干ししいたけ



ビタミンKを多く含む食品の例

- ・納豆
- ・小松菜
- ・ほうれん草
- ・ブロッコリー



開催中の特集 期間:10月31日(木)まで

スポーツ、食欲、芸術、そして読書…。いろ いろな「秋」にちなんだ本を集めました。

ジオラマやドールハウスなど、小さいけれど 想像が大きく広がっていく世界をお楽しみくだ さい。

豐分足是《生學る性例形で可以の本》

読書推進運動協議会の「敬老の日読書のすす め上運動で今年推薦された本を中心にシニア向 けの本を揃えています。

11月からの特集



市制施行70周年記念 最上徳内記念館連携企画

■期間 11月1日(金)~30日(土)

最上徳内記念館で開催される「平安時代の薫 り展しと連携した展示です。

図書館では、平安時代の人々が育んだ文化や 風俗について書かれた本などを紹介します。ま た、この時代に生まれた古典文学を題材にした 現代の小説の展示・貸出しも行います。

最上徳内記念館での企画展と併せて、ぜひ図 書館での展示もご覧ください。

市制施行70周年記念事業 人形劇「彼岸のぼたもち」







村山朗読会の皆さんによる人形劇を開催します。 ぜひ、お越しください。

- ■日時 10月20日(日) 10:00~11:00
- ■会場 市立図書館 児童コーナー

ハッピーハロウィン♡としょかんへGO!!

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。ムララとの撮影 会もあります。



■時間 10:00 ~ 15:00

■会場 市立図書館内

■ムララ撮影会

1回目 13:00~13:30 2回目 14:00~14:30

※撮影会の時間は変更になる場合があります。

市立図書館 **1** (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■ 第4月曜日、年末年始、特別整理期間

(開庁時間 8:30~12:30)

市役所代表電話 ☎(55)2111

問市民環境課 ☎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(10月20日を除く)
- ■マイナンバーカード電子証明書の更新(10月20日を除く)

今月の納税 納期限 10月31日(木)

納税標語コンクール入賞作品「納税は 未来の街の エネルギー」

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)

