

市民の友

SHIMIN
NO
TOMO

2020. 06. 15 No.1297



「新しい生活様式」で新型コロナウイルス感染症克服へ 市民の皆さんへお願い

「緊急事態宣言」は解除されましたが、新型コロナウイルス対策は長丁場になることが見込まれますので、過度なゆるみが生じないように、市民の皆さんには、感染防止のため「新しい生活様式」の実践をお願いします。

「新しい生活様式」の実践例 ※詳しくは市ホームページをご覧ください

◆一人ひとりができること

- ・3つの密（密集・密接・密閉）を避ける
- ・手洗いは30秒程かけて水と石けんで
- ・帰宅時はまずは手洗い、顔洗い
- ・外出時、屋内での会話は症状がなくてもマスク着用
- ・人との距離は2m確保

※高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にしましょう。

◆移動に関して

- ・感染流行地域からの相互移動は控える
- ・帰省や旅行はひかえめに
- ・誰とどこで会ったかをメモにする
- ・地域の感染状況に注意する

市独自の緊急経済対策

◆事業応援給付金（拡充）

対象者

令和2年3月から5月のいずれかの売上げが対前年同月比15%以上減少した事業所

助成額

■製造業

事業の用に供する家屋および償却資産に係る固定資産税2か月分相当額
上限100万円、10万円以下は一律10万円

■卸・小売業、建設業、サービス業（製造業、農業以外）

1事業所10万円

申請期限 7月15日(水)

※該当する業種の方には申請書を送付していますが、まだ届いていない方は下記までお問い合わせください。

◆雇用調整助成金申請支援補助金（新規）

雇用調整助成金の支給決定を受けた事業者に対して一律5万円、さらに助成金申請に係る業務の代行を社会保険労務士等に依頼した場合に代行報酬等相当額で上限5万円

申請期限 支給決定を受けた日から3か月以内

問合せ／商工観光課商工労政係 ☎内線153

国民健康保険税・介護保険料

・後期高齢者医療保険料の減免

新型コロナウイルス感染症の影響により収入の減少が見込まれるなど、それぞれの基準を満たす場合は、申請により保険税（料）が減額または免除になる場合があります。

減免の対象となる世帯（方）

- ①新型コロナウイルス感染症により、主たる生計維持者が死亡または重篤な傷病を負った世帯（方）
⇒ 全額免除
- ②新型コロナウイルス感染症の影響により、主たる生計維持者の給与収入・事業収入・不動産収入・山林収入の減少が見込まれ、それぞれの要件に該当する世帯（方）
⇒ 保険料の一部を減額（2割～全額）

減免の対象となる保険税（料）

令和元年度分および令和2年度分の令和2年2月1日から令和3年3月31日までの間に普通徴収の納期限（特別徴収の場合は、特別徴収対象年金給付の支払日）が設定されているもの申請の受付

申請の受付は、7月15日の納付書発送後を予定しています。

※申請に必要な書類や受付場所などについては、市民の友7月1日号と市ホームページでご案内します。

問合せ／税務課住民税係 ☎内線122・123

「今こそ地元！応援商品券」を 市民の皆さんへ配布します

■問合せ／商工観光課観光交流係 ☎内線155

■1人3,000円分の商品券を配布します

市は、新型コロナウイルス感染拡大の影響で停滞している経済を活性化させるため「今こそ地元！応援商品券」を発行します。これは、6月1日時点で村山市に住民登録している市民全員が対象で、1人当たり3,000円分（500円券×6枚）の商品券を配布するものです。商品券は6月下旬に世帯主へ特定記録付き郵便で発送し、到着後すぐに使用することができます。

■有効期限は8月31日(月)まで

この商品券の有効期限は8月31日(月)までです。9月以降は無効となってしまいますので、早めにご使用ください。※商品券で購入できないものもあります。また、おつりは出ませんのでご注意ください。

■DVなどを理由に個別受取を希望する方へ

DV（配偶者からの暴力）などにより個別に受け取りを希望する方は、6月18日(木)まで商工観光課へご連絡ください。手続きには、身分証明書の提示や申出書の記入などが必要になります。※内容により個別受取できない場合もあります。

■使用可能な店舗について

商品券は、登録申請した取扱店でのみ使用することができます。
6月4日時点で申込みがあった店舗は次のとおりです（五十音順）。



【楯岡地域】

味の実家

安達青果

油屋

いがらし文具

居酒屋 まだこえちゃ

板垣無線商会

1年2組

印章の店 金澤

うさちゃんクリーニング

村山中央店

ヤマザワ村山駅西店

ウジイフォトスタイル

うのとこや

エスト楯岡

エビス 村山店

太田薬局

オートプロジェクト クラブS

大山かみや

お食事の店 満月

菓子の吉藤

片桐商店

カフェ・アルドール

カフェレストラン めもりい

キグナス石油

セントラルプラザタテオカSS

フル徳内SS

北村山ホールディングス

申幸

クスリのおおち

クリーニングなかやま

毛糸のハラダ

甲志うや

ココス 村山店

コスモ調剤薬局 楯岡店

コセキ商店

骨格調整・

リラクゼーション SORA

KONAスタ

コの字酒場 食飲室

コバヤシ機工 県北営業所

昆布巻の東園亭

こめやかた

彩美堂

坂井燃料店

酒菜屋 どんべえ

シバタカメラ

しまむら 村山店

旬彩酒房 桜坂 本店

東沢バラ公園店

松月

松月堂 布川

食堂もちやかた

粹仙

菅野時計店

すし海道 村山店

鈴木美容室

炭火串焼工房きゅうべえ

セブンイレブン 村山楯岡新町店

そば処 きくち

そば処 ほしな

そばのみ

大正堂写真館

ダイユーエイト 村山店

高宮輪店

たちばな美容室

楯岡交通

楯岡焼 窯元

長右エ門寿し

ツルハドラッグ 村山店

デリバリープラザ グッド

天金寿し

ドメヌウロコヤ

トラベルショップ

ドラッグヤマザワ 村山駅西店

tro kiitos

中田時計店

名和鮮魚店

肉料理あんどろ

野口鉱油 楯岡給油所

バーバーヤマグチ

パッケージショップ ブッサン

はっとり薬局

はな結

バラ亭

ハリス食堂

美容室すずらん

ファミリーマート

村山中央2丁目店

深瀬八百屋

富士スポーツ 村山店

フラワー媛屋

「今こそ地元！応援商品券」を市民の皆さんへ配布します

ヘアモードサロン ミハル	ヤマザワ 村山店	【大久保地域】	原田嘉兵衛商店
ボートハウス	山八 金助	朝鳥八百屋	弁菜店
まさみ亭	よしや呉服店	いろは平野店	みちのくサービス基点給油所
マルトク商店	若葉食堂	くれない苑	民泊工房FUU~
マルロク総合印刷	【西郷地域】	こだま工房	【袖崎地域】
マルワ電器店	大淀そば	小玉麴屋	手打そば ゆきむろ
萬家	お米のめぐみ 穂たる	藤山商店	ファミリーマート 村山土生田店
道の駅 むらやま	齊藤勇豊店	松田製麺所	湯舟沢温泉旅館
みちのくサービス村山	寿司割烹 川島	【富本地域】	【大高根地域】
中央給油所	滝田商店	さかや布宮商店	オーラダハウス
農機車両センター	ツルハドラッグ 村山西店	菅井商店	そばの陣 じゅんさい
美登利屋	手打ち塾 瀧田	中道モーター	手打ち蕎麦 おんどり
村山駅2F売店	【大倉地域】	ファミリーマート 村山湯野沢店	増川百貨店
村山ガス/村山瓦斯工業	あいかも会館	【戸沢地域】	みちのくサービス ガス住設部
村山市役所 売店	農家レストラン	クアハウス基点	リバーハウス はやぶさそば
村山石油 榎岡バイパス給油所	たも山工房 草木庵	佐藤辰太商店	【その他の地域】
村山タクシー	林燃料店	自家手焙煎珈琲 豆まろ	うさちゃんクリーニング
村山ピジョン自動車整備工場	村山石油 金谷バイパス給油所	そば処 八代目 善兵衛	おーばん村山店
焼き鳥 いっぱん	ヤマヤオートサービス	そばやかた 樽石	スーパーおーばん 村山店
ヤマザワ 村山駅西店	わたなべ床屋	多津美寿司基点	

※取扱店は現在も募集中です。最新の取扱店情報は市ホームページをご覧ください。

クアハウス基点・道の駅むらやま 通常営業を再開しています

◆クアハウス基点 ☎(56)3351 宿泊・宴会などを含む全業務を再開しています。

- ・日帰り温泉 午前6時～午後9時(午後8時最終受付) 定休日なし
- ・SPAプール 午前9時～午後9時(午後8時最終受付) 定休日：火曜日

※ただし、7月13日(月)、14日(火)は、館内設備の定期点検および補修、配管ライン洗浄のため休館します。

無料送迎バス 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・富本方面

運行日 7月1日(水)、8月5日(水)、9月2日(水)

停留所・時間 元とざわや 午前8時50分 土海在家公民館 午前8時51分 岩野会館 午前8時55分

■大高根方面

運行日 7月8日(水)、8月12日(水)、9月9日(水)

停留所・時間 深沢 笹原オテウさん宅 午前8時50分 山の内 井上商店 午前8時58分

JA大高根事務所 午前9時3分 齊藤精肉店 午前9時3分 小滝公民館 午前9時6分

※利用者が少ない場合、今後廃止する可能性があります。

◆道の駅むらやま ☎(55)7100 全業務を再開しています。

5月16日(土)にリニューアルした農産物直売所では、新鮮な野菜・果物を販売しています。

営業時間 午前9時～午後5時 定休日なし

東沢バラ公園ではバラが見頃を迎えています

今年は、新型コロナウイルス感染拡大の影響により、イベントなどは実施していませんが、6月28日(日)までを有料期間としています。市民の皆さんは、身分証明書の提示で無料入園できますので、ぜひ、ご来園ください。

※上記施設をご利用の際は、マスク着用・3密の回避にご協力をお願いします。

■問合せ／商工観光課観光交流係 ☎内線155

むらやま お知らせ 情報局

市役所からのお知らせ

夏山登山での事故に注意

夏山登山に出掛けるときは必ず行き先、帰宅時間、同行人を家族に知らせましょう。携帯電話、非常食、常備薬、雨具等を携行し、2人以上で行動して、脱水症や熱中症にならないようこまめな水分補給を心掛けましょう。

■問合せ／総務課 ☎内線 214

水道管そじのお知らせ

水道管末で水抜き作業を実施します。作業日は水圧の低下や一時断水、

お知らせ

濁りが発生する場合があります。
作業時間 午前9時～午後5時

期日	対象地域
6月17日(水)	長島、大久保、湯野沢、戸沢（樽石を除く）
6月18日(木)	楯岡新町、五日町、十日町、晦日町、二日町、鶴ヶ町、楯、馬場、大沢川、中笛田、荒町、西笛田、新高田
6月22日(月)	楯岡中町、中央、湯沢、俵町、東笛田、南笛田、駅西、大高根（山の内を除く）
6月23日(火)	楯岡北町、大倉（行川、中沢、新山を除く）、袖崎（五十沢を除く）
6月24日(水)	西郷（長島を除く）、行川、中沢、新山、寄込、岩野、樽石

※予備日 6月25日(木)、26日(金)

■問合せ／水道課 ☎内線 185

雑がみ回収を実施します

雑がみ回収を次の日程で行います。雑がみとは、お菓子や食品等の空き箱、包装紙、封筒、パンフレットなどです。新聞、雑誌、段ボール、紙パックは回収しません。紙袋や大きめの封筒に入れて、収集日の朝8時まで、もやせるごみの

ステーションに出してください。

■大久保・富本・戸沢・大高根地域

6月21日(日)

■西郷・大倉・袖崎地域

6月28日(日)

※楯岡地域は7月11日(土)、12日(日)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

夏の子ども祭り中止

市連合子ども会育成会主催で例年7月上旬に開催している「夏の子ども祭り」は、新型コロナウイルス感染症の影響で今年度の開催を中止します。

■問合せ／生涯学習課 ☎内線 332

村山クリーン作戦中止

7月5日(日)に予定していた村山クリーン作戦（河川一斉清掃）は、新型コロナウイルス感染症の影響で中止します。

■問合せ／建設課 ☎内線 237

カナダ・バリー市青少年訪問団の受け入れ延期

市では、カナダ・バリー市と毎年交互に青少年交流を行っています。今年度は、カナダ・バリー市からの青少年訪問団をホームステイで受け入れる予定でしたが、新型コロナウイルス感染症の影響で来年度に延期することになりました。予定されていたご家庭や、ご協力いただいている市民の皆さんには大変残念ですが、来年迎え入れる準備をお願いします。

■問合せ／生涯学習課 ☎内線 331

男女共同参画週間

期間 6月23日(火)～29日(月)
市では、女性と男性が職場や地域、学校、家庭などでそれぞれの個性と能力を発揮できる社会の実現を目指しています。

男女共同参画パネル展

期間 6月23日(火)～29日(月)
会場 飯葉プラザ ロビー

■問合せ／政策推進課 ☎内線 274

家屋調査にご協力ください

固定資産税の適正な課税を行うため、今年の1月2日以降に新増築した建物を対象に家屋調査を実施します。税務課職員がご自宅を訪問し、間取りや使用材料などを調査しますので、ご理解とご協力をお願いします。また、家屋を増築・滅失した場合は、税務課に届出書を提出してください。

■問合せ／税務課 ☎内線125

特別定額給付金に 便乗した不審電話に注意

特別定額給付金の手続きの案内に見せかけ、個人情報や現金をだまし取ろうとする事案が多発しています。不審な電話には十分ご注意ください。特別定額給付金を振り込むために市役所や総務省の職員が次のようなことをすることは絶対にありません。

- ・ATMの操作をお願いすること
- ・手数料の振込みを求めること
- ・電話やメールで口座番号や暗証

番号を聞き出すこと

「怪しいな？」と思ったら遠慮なくご相談ください。

■問合せ／市民環境課消費生活相談窓口 ☎(55)2123

住民基本台帳の閲覧状況

住民基本台帳法に基づき、令和元年度中の閲覧状況をお知らせします。

請求者の名称・(請求事由)

(一社) 新情報センター・(人権に関する意識調査)

■問合せ／市民環境課 ☎内線113

公務員の子育て世帯への 臨時特別給付金の案内

公務員で子育て世帯への臨時特別給付金対象者(児童手当受給者)は、令和2年3月31日時点の居住市区町村に給付申請をする必要があります。申請書には各職場からの証明が必要です。職場からの案内に従って申請してください。

申請期間 7月1日水～12月28日(月)

※令和2年3月31日現在の居住市区町村から支給されます。

※公務員以外の方にはすでに給付していますのでご確認ください。

■問合せ／子育て支援課 ☎内線161・162

視聴覚教育センターだより

■土曜日の一般公開 入場無料
・こども映画劇場

6月 10ぴきのかえる

20日 10+1ぴきのかえる

27日 ぎろんやまと10ぴきのかえる

7月 日本の昔ばなし

4日 花さか爺さん ほか

11日 三つの斧 ほか

時間 午前10時～(約25分間)

・サタデー・プラネタリウム

時間 午前10時30分～(約40分間)

※新型コロナウイルス感染拡大防

止のため、座席数をそれぞれ20

席に減らして実施します。ご来

館の際はマスク着用をお願いし

ます。

■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

困りごと・相談

法律・心配ごと無料相談

事前申込みが必要です。

期日 7月2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 ☎(53)9123

借金返済に関する相談窓口

借金返済でお困りの方はお電話ください。相談無料・秘密厳守

受付 月曜～金曜日(祝日、年末年始

除く)午前8時30分～午後4時30分

相談電話 ☎023(641)5201

■問合せ／山形財務事務所理財課

☎023(641)5178

B型肝炎特別措置法無料相談会

B型肝炎特別措置法に基づく給付金支給手続きに関する無料相談会を実施します。

■無料相談会

※事前予約優先・当日会場申込可

日時 7月4日(土) 午後1時30分

～4時(3時まで受付)

会場 ヤマコーホール(山交ビル

7階)小ホール

■電話無料相談会

※通話料はかかりません。

日時 7月4日(土)・9月5日(土)

午前10時～正午

相談電話

☎025(223)1130

■問合せ／全国B型肝炎訴訟新潟

事務所 ☎025(223)1130

催し・その他

クアハウス基点で健康づくり

市が委託する健康づくり事業です。

■健康増進事業

地区組織や老人クラブなど10人

お知らせ

以上のグループで健康づくりをしましょう。

助成対象メニュー 健康体操、ス

トレッチ、エアロビクス、スポー

ツ吹矢、レクリエーションダン

ス、ペタンク、輪投げ、グラウンド

ゴルフ、野外でのウォーキング、

スパプールでの運動と温泉入浴

助成回数 年間5～15回

助成内容 健康指導料、講師謝

礼、スパプール利用料(年2回)

■委託保養施設事業

市民の方を対象に宿泊料の一部

を助成します。温泉を楽しみなが

ら健康づくりをしましょう。

対象者・助成額(年1回)

・国民健康保険被保険者・後期高

齢者医療被保険者

1泊 2、000円助成

・それ以外の方

1泊 1、000円助成

■問合せ／クアハウス基点

☎(56)33351

危険物取扱者保安講習

日時 10月13日(火)

給油取扱所講習 午前9時～

一般講習 午後1時30分～

会場 北村山地域振興局

申込期間 6月22日(月)～7月17日(金)

※申込用紙は市消防本部で配布

■問合せ／市消防本部

☎(55)2514

消防設備点検資格者講習

講習期間

第1種 8月25日(火)～27日(木)

第2種 8月31日(月)～9月2日(水)

会場 山形ビッグウイング

受付期間 7月1日(水)～22日(水)

■問合せ／(一社)県消防設備協

会 ☎023(629)8477

中沢棚田喰楽豊オープン

地元農産物直売所、中沢棚田喰

楽豊がオープンします。

期間 6月27日(土)～11月1日(日)の

毎週土曜、日曜日

時間 午前9時～午後3時

※オープン初回6月27日(土)、28日

(日)には中沢の棚田米をプレゼン

トします(数量限定)。

■問合せ／中沢棚田喰楽豊

☎(55)5450

おくりものありがとう

■村山市へ

・榎岡小学校後援会が寄附金

380万円。



おわびと訂正

市報6月1日号16ページでお知らせした内容に誤りがありました。おわびして訂正します。

正しくは次のとおりです。

誤 明るい選書啓発ポスター募集
正 明るい選挙啓発ポスター募集

『こども時間』
『かぞく時間』
カメラマンを
お好きな場所に
デリバリー

ここに来て！自宅に来て！
わがままを言って下さい。



キャンペーン情報は
ホームページで
ご覧いただけます。
スマホでどうぞ。



写真に幸せの魔法をかけよう

UZY Photo Style

ウジイフォトスタイル

営業時間 9:30~19:00 水曜・第三火曜定休
〒995-0038 山形県村山市駅西22-35

TEL:0237-53-2754

FAX:0237-55-6385 MAIL:info@uzy.co.jp

https://uzy.co.jp

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/市総務課広報広聴係

☎0237(55)2111 内線 212

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

MURAYAMA HotNews

算数・数学学力向上プロジェクト「わくわく数学講座」

算数・数学を学ぶ楽しさや不思議さ、面白さを体験する講座です。希望する方は6月30日(火)まで学校教育課にお申し込みください。参加は無料です。

会場 農村環境改善センター

■小学校版(5、6年生20名程度)

①算数数学マジックを楽しもう

日時 7月23日(木・祝日)午後1時30分～4時30分

講師 大澤 弘典先生(山形大学大学院教育実践研究科教授)

②算数で学ぶ「長さ」について考えてみよう！

日時 8月2日(日)午後1時30分～3時30分

講師 佐藤 圓治先生(山形大学名誉教授)

※原則両日受講(1日のみも可)、保護者の参観可

■中学校版(1、2年生20名程度)

算数数学マジックを楽しもう

日時 8月1日(土)午後1時30分～4時30分

講師 大澤 弘典先生(山形大学大学院教育実践研究科教授)

■問合せ・申込み/学校教育課 ☎内線327

健康づくりのための料理塾開催

講話や調理実習、運動をとおして、健康づくりの基礎知識と技術を身につけることができます。自分と家族のためにスキルアップしませんか。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参加することができます。

期日 1回目 8月7日(金)開校式

2回目 8月27日(木)

3回目 9月17日(木)

4回目 10月22日(木)

5回目 11月19日(木)修了式

会場・時間 市保健センター 午前9時30分～

受講料 1,500円(テキスト・調理実習材料代)

申込期限 6月30日(火)

定員10名(5名に満たない場合は中止になります)

■問合せ/保健課 ☎内線138

テレワーク実践無料講座

今人気のテレワークで実際に仕事を行います。実践編では、実際にテレワークで仕事をして報酬を受け取れます。作業用のパソコン、報酬を受け取る際のはんこをお持ちください。

期日 7月7日(火)入門編 7月14日(火)実践編①

7月21日(火)実践編② 7月28日(火)実践編③

時間 午後1時～3時

※初心者：入門編および実践編①は受講必須

※経験者：実践編①は受講必須

場所 コワーキングスペースkokage(甌葉プラザ内)

申込期限 7月1日(水) 定員に達し次第終了(定員8名)

申込先 コワーキングスペースkokage(甌葉プラザ内)

☎080(1666)9597

■問合せ/政策推進課 ☎内線271

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、乳幼児健診を中止・延期していましたが、「緊急事態宣言解除」に伴い、順次再開します。対象のお子さんに変更となっている健診もありますので、ご確認ください。

乳幼児健診

■4か月児健診

日時 7月29日(水)13:00~13:30受付

対象 令和2年3月生

■1歳6か月児健診

日時 7月30日(木)13:00~14:00受付

対象 平成30年9月1日~10月16日生

■3歳児健診

日時 7月21日(火)13:00~14:00受付

対象 平成28年10月生

初孫学級

日時 7月9日(木)13:00~13:15受付

持ち物 筆記用具

会場 甌葉プラザ2階

ぼっぴーる一む

内容 赤ちゃんの保育

赤ちゃんの丈夫な歯のために

赤ちゃんの入浴(実習)

※ぼっぴーる一むへ要予約。

母子健康手帳交付・ なんでも育児相談

母子保健コーディネーター(保健師)が育児の相談に応じます。

開催日 毎週月曜~木曜日

(7月23日、27日はお休み)

時間 9:30~16:00

会場 甌葉プラザ2階ぼっぴーる一む

☎(22)9981

フッ素塗布

時間 12:45~13:15受付

持ち物 母子健康手帳、歯ブラシ

■2歳6か月児

期日 ①7月21日(火)

対象 平成29年11月11日~12月15日生

期日 ②7月30日(木)

対象 平成29年12月16日~31日生

■3歳児

期日 ①7月21日(火)

対象 平成29年6月生

期日 ②7月30日(木)

対象 平成29年7月生

健康相談

会場 甌葉プラザ2階

ぼっぴーる一む

■7か月児健康相談

日時 7月14日(火)10:00~10:30受付

対象 令和元年12月生

■1歳児健康相談(歯みがき教室)

日時 7月14日(火)9:30~9:40受付

対象 令和元年7月生

※4月から6月に中止となった方で、相談を希望される場合には、ぼっぴーる一むへご連絡ください。

7月の成人向け検診日程

■特定健診と胸部・大腸がん・胃がん検診

日時・会場

1日(水)大倉地域市民センター

西郷地域市民センター

2日(木)榑岡地域市民センター

7日(火)南河島第一公民館

13日(月)市民会館小ホール

15日(水)戸沢地域市民センター

16日(木)大久保地域市民センター

19日(日)農村環境改善センター

20日(月)大淀公民館

22日(水)稲下会館

■人間ドック(男性)

17日(金)、29日(水)

■人間ドック(女性)

4日(土)、7日(火)、13日(月)、

15日(水)、30日(木)

■レディース検診 21日(火)

■子宮頸がん検診 2日(木)

保健センター(託児あり)

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)

※発熱のある方は電話でお問い合わせのうえ、受診してください。

バランスよく食べて夏バテ知らず

暑さのせいで、麺だけ、ごはんと漬物だけ、菓子パンだけという食事になっていませんか？夏こそバランスよく食べることを意識しましょう。なぜなら、食べ物に含まれるさまざまな栄養素は体の中で協力して働いているからです。例えば糖質を体内でエネルギーに変えるにはビタミンB1が必要です。夏バテの原因の1つは、ジュースやアイスなどで糖質をたくさんとるのに、食欲が落ちておかずを食べないことから、ビタミンB1が不足するということがあります。

そこで、お薦めなのが定食型の食事です。1日に2回は、主食・主菜・副菜をそろえた食事を意識しましょう。

主食→主にエネルギーのもとになる。 汁もの→足りない栄養素や水分を補う。
主菜→主に体を作るのもとになる。 副菜→体の調子を整える。

なお、夏野菜には体の熱を冷ます働きがあります。ショウガやシソ、ミョウガなどの薬味野菜を少し添えると、食欲も増してお薦めです。梅干しやレモンなどの酸味は疲労回復に役立ちます。ただし、夏野菜は、加熱した料理も取り入れて体を冷やし過ぎないように気を付けましょう。

ぼっぴーの
健康
コラム

主食



汁もの



主菜



副菜



熱中症に気を付けましょう

熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルス感染予防のため、人との距離をあける、マスクの着用、手洗いや手指の消毒、3密（密集・密接・密閉）を避けるなどの「新しい生活様式」の実践が求められています。

その中でも、暑い日が続くこれからの時期、熱中症にも十分に気を付けましょう。

暑さを避ける

- ・エアコンを利用するなど部屋の温度・湿度をこまめに管理する
- ・外出時は天気予報や暑さ指数を参考に、暑い日や暑い時間帯の外出は避ける
- ・涼しい服装を心掛け、外出の際は日傘や帽子を利用する
- ・少しでも体調に異常を感じたら涼しい場所に移動し水分を補給する

気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意

- ・屋外で人と十分な距離（2m以上）を確保できる場合はマスクをはずす
- ・マスクを着用して負担のかかる作業や運動は避ける
- ・周囲の人と十分な距離を確保し、定期的にマスクをはずして休憩する
- ・のどが渇いていなくてもこまめに水分を補給する（1日1.2リットルが目安）



■問合せ／保健課保健係 ☎内線131

新型コロナウイルス感染症に伴う就学援助の取扱いについて

現在、病気や災害、その他経済的な理由から就学に係る費用の負担が困難な小中学生の保護者のうち、要件に該当し教育委員会が認定した方を対象に学用品費、学校給食費等の一部を援助しています。

上記に加え、新型コロナウイルス感染症の影響等により家計が急変した方に対しても状況に応じて同様の対応をします。各学校または学校教育課へご相談ください。

※生計を共にする世帯員の所得によっては認定とならない場合があります。

■問合せ／学校教育課学事係 ☎内線325

最上川美術館へ出かけよう



真下慶治作「雪の河畔」

- 常設展示室 真下慶治 最上川Ⅰ
洋画家真下慶治が描いた最上川の代表作を展示しています。
- 期間 7月14日(火)まで
- 企画展示室 真下慶治 最上川小品展(1)
洋画家真下慶治が、十代から絶筆まで描いた最上川の小品を展示しています。
- 期間 7月14日(火)まで
- 【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。
- 本人・100円引き、同伴者・50円引き
- 休館日 水曜日
- 開館時間 午前9時～午後5時

図書福をどうぞ

図書館職員がお薦めする本が入った本の福袋、「図書福」を開催します。袋には、趣味やテーマに沿った本など3冊が入っています。この機会に、普段手に取らない新しいジャンルの本に触れてみてはいかがでしょうか。

■期間 6月15日(月)～なくなり次第終了

本の読み聞かせ「おはなしのへや」

■日時 毎週日曜日 10:30～11:00

■対象 未就学児～小学校低学年

■会場 市立図書館内おはなしのへや

図書館利用のお知らせ

図書館は通常開館をしていますが、当面、利用者の対面利用を避けるため、閲覧席を減らすなどの取り組みを実施しています。

また、皆さんに安心してご利用いただくために、入館の際はマスク着用と手指の消毒、入館者管理カードの記入にご協力をお願いします。

■開館時間 9:00～19:00 (夜間開放なし)

大活字本が充実しました

普通の小説は文字が小さくて読みにくいという方に朗報です。文字が大きく見やすい「大活字本」を増やしましたのでぜひ、ご覧ください。



新しい児童書をそろえました

歴史上の偉人を紹介する児童書をたくさんそろえています。

ほんのつうちょう(読書通帳)を導入

「ほんのつうちょう」は、読んだ本の名前や借りた冊数の記録を残すことができます。市内小学生には学校をとおして全員に配布しますが、一般の市民の方には希望する方に1冊のみ無料で差し上げます。2冊目以降は有料です。詳しくは、お問い合わせください。



市立図書館
☎(55)2833

開館時間 9:00～19:00 (土曜・日曜日、祝日も同じ)

休館日 第4日曜日、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、税務課 ☎内線125

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、保険証の切替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 ・固定資産課税台帳の写し
- ・納税、所得、資産、課税、評価、営業、住宅用家屋の証明書

■バイクやトラクター等の登録・廃車

■固定資産課税台帳の閲覧

■マイナンバーカードの申請補助

■マイナンバーカードの交付 (6月21日を除く)

今月の納税

納期限6月30日(火)

市民税・県民税(1期)

※新型コロナウイルス感染症の影響により、納付が困難となった方を対象に支払いの猶予や分納などの相談に応じています。詳しくは、お問い合わせください。

■問合せ/税務課納税係 ☎内線126