

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

SHIMIN
NO
TOMO

2020. 07. 15 No.1299

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

1,000円で
2,000円分

プレミアム率
100%

新型コロナウイルス感染症に関する経済対策事業

お宿でゆったりプレミアム券 販売します

新型コロナウイルス感染症に伴う観光客の減少により、本市の観光産業が大きな影響を受けていることから、市内の宿泊施設で使用できるプレミアム券を販売します。自粛中に窮屈な思いをした皆さん、市内のお宿でのんびりしませんか。プレミアム券は7月28日(火)から市役所商工観光課で販売します。また、使用可能な施設でも販売します。宿泊代だけでなく飲食代やお土産代などにもご利用いただけます。

- ・販売額 1枚1,000円 (2,000円分として使用できます)
- ・発行枚数 15,000枚
- ・購入制限 1人10枚まで
- ・利用期間 7月28日(火)～11月30日(月)
- ・使用可能な施設 クアハウス基点、村山西口ホテル、湯舟沢温泉、あいかも会館、蔵民宿あおやぎ、こめやかたゲストハウス、民泊工房FUU～

以下のサービスにご使用いただけます

※写真はイメージです。



宿泊



宴会



お食事



日帰り入浴

使用して市内宿泊施設を応援しよう!

問合せ/商工観光課観光交流係 ☎内線154

※新型コロナウイルス感染症に関する支援事業については、2、3ページをご覧ください。

新型コロナウイルス感染症に関する支援事業

新・生活様式対応支援事業

新しい生活様式に対応するための設備等を導入した小規模事業者に補助します。

■事業対象者

新型コロナウイルス感染症の影響が特に著しい市内の飲食業・宿泊業・小売業・生活関連サービス業の事業者

■補助対象経費

感染防止対策に係る費用（店舗改修費や装置費など）

例）対面箇所へのアクリル板や透明ビニールカーテンの設置、ドアノブ・蛇口など手の触れる箇所の改修、換気装置・出入口のくつ消毒マットの設置、マスク・フェイスシールド・消毒液の購入費等

※4月7日（政府の緊急事態宣言発令日）以降に支払いしたことを証明する領収書等を提出してください。

■補助率 10分の10（内訳：県2分の1、市2分の1）

■補助上限額 20万円

■申請・問合せ／商工観光課商工労政係 ☎内線153

オンライン化促進支援事業

在宅勤務やWeb商談会等を可能とするテレワーク環境の整備による職場環境の改善に取り組む事業者に補助します。

■事業対象者 市内中小企業・小規模事業者

■補助対象経費

機器等購入費（パソコン、タブレット、スマートフォン、wi-fiルーター、カメラ、ヘッドセット等）、ソフトウェア購入費（業務ソフトウェア等）、委託費（ネットワーク構築作業、機器等保守費等）、賃借料（パソコン、タブレットなどの機器等のリース料）、使用料（クラウドサービス（Web会議サービス、データ共有、リモートアクセスツール等）利用料）など

■補助率 3分の2（内訳：県3分の1、市3分の1）

■補助上限額 100万円

■申請・問合せ／商工観光課商工労政係 ☎内線153

事業承継・雇用継続奨励金

県外から移住し、事業・雇用を承継する方や、企業の吸収・合併によって事業を継続する方へ奨励金を給付します。

■事業対象者

①県外からの移住により個人事業主の事業を引き継ぎ、その後も従業員の雇用数を維持する方

②吸収・合併した（する）法人で、吸収・合併後従業員の雇用数を維持する方

※①②ともに従業員を常時雇用していることが必須条件

■給付額 個人事業主50万円、法人100万円（内訳：県2分の1、市2分の1）

■申請・問合せ／商工観光課商工労政係 ☎内線153

※上記の事業は、いずれも書類の審査があるほか、予算に限りがあります。

肉用牛肥育経営緊急支援事業

新型コロナウイルス感染症の影響を受けた肥育農家に対し、肉用牛肥育経営安定交付金（牛マルキン）の対象外となる1割分を上乗せ補助します。

■対象と要件 令和2年3月～6月に肥育した肉用牛を出荷した方で、肉用牛肥育経営安定交付金に加入していること

■助成額 牛マルキンが発動した月の標準的な生産費と販売価格の差額の1割（県が2分の1、市が2分の1を負担）

■問合せ／農林課農業振興係 ☎内線251

サクランボ緊急価格安定対策事業

新型コロナウイルス感染拡大による需要の減少、果実専門店等における贈答向け需要の低迷や観光サクランボ園の市場出荷増等により、サクランボの販売価格が平年の9割程度を下回った場合に、その差額の一部を補助します。

■対象と要件 サクランボをJAまたは市場に出荷した方で、この事業にかかる資金の積み立てを行っていること

■助成額 平年価格の9割と今年の平均価格の差額の8割（助成額のうち県が2分の1、市が4分の1、生産者が4分の1を負担）

■問合せ／農林課農業振興係 ☎内線251

市外在住学生向け「食」の支援事業

新型コロナウイルス感染拡大により、影響を受けている本市出身の市外在住学生を支援します。

■対象 市外に在住する学生（大学・短大生および専門学校生）で、本市に住所を有する保護者等がいる方

■支援物資の内容 地元産米（ライスパック）、市内で製造されたレトルト食品、乾そば・うどん、サラミ等

■申請方法 ①電子メールによる申請 ②郵送による申請

申請用紙を市ホームページからダウンロードしていただき、必要事項を記入のうえ、学生証の写し（または在学証明の写し）を添付してください。

・電子メールによる申請：nourin@city.murayama.lg.jpまで ・郵送による申請：農林課農政係あて

※保護者による代理申請も可能です。学生一人につき、1回の申請とさせていただきます。

■申請期限 11月30日(月) 必着

■支援物資の送付 申請を受理後、該当する方（学生）に、直接支援物資を送ります。

■問合せ／農林課農政係 ☎内線253・254

ひとり親世帯臨時特別給付金

新型コロナウイルス感染症の影響により、子育てと仕事を一人で担うひとり親世帯に対する支援を行うため、臨時特別給付金を支給します。詳細は7月末に市ホームページへ掲載しますので、そちらをご確認ください。

◎基本給付

■対象 児童扶養手当を受給しているひとり親世帯などで次のいずれかに該当する方

①令和2年6月分の児童扶養手当が支給される方

②公的年金等を受給しており、令和2年6月分の児童扶養手当の支給が全額停止される方

③申請時点において受給資格者であるが、認定を受けていない方または支給停止中の方のうち、新型コロナウイルスの影響を受けて家計が急変するなど、収入が児童扶養手当を受給している方と同じ水準となっている方

■給付額 一世帯当たり5万円（第2子以降一人につき3万円を追加）

■申請手続 ①に該当する方は申請不要です。該当する方へ案内文書を送付しています。②および③に該当する方は申請が必要です。（8月3日(月)～令和3年2月26日(金)）

◎追加給付

■対象 基本給付の対象の①または②に該当する方のうち、新型コロナウイルスの影響を受けて家計が急変し収入が減少した方

■給付額 一世帯当たり5万円

■申請手続 申請が必要です。（8月3日(月)～令和3年2月26日(金)）

■問合せ／子育て支援課家庭支援係 ☎内線161・162

むらやま お知らせ 情報局

市役所からのお知らせ

村山市職員採用試験

■試験区分・受験資格

初級行政1

令和3年3月末日までに高校を卒業する見込みの新規学卒者

初級行政2

昭和61年4月2日から平成15年4月1日までに生まれ、初級行政1の「年齢・資格要件等」に該当する新規学卒者以外の方

消防

- 平成3年4月2日から平成15年4月1日までに生まれた方
- 昭和61年4月2日以降に生ま

お知らせ

れ、消防士の経験が3年以上ある方

※身体基準を設けています。

初級土木

- 平成3年4月2日から平成15年4月1日までに生まれた方
- 昭和61年4月2日以降に生まれ、土木等に関する職務経験が3年以上ある方

初級建築

- 平成3年4月2日から平成15年4月1日までに生まれた方
- 昭和61年4月2日以降に生まれ、建築等に関する職務経験が3年以上ある方

※申込みできる試験区分は1つに限ります。申込後に試験区分の変更はできません。

■採用予定者数 各若干名

■第一次試験

期日 9月20日(日)

会場 農村環境改善センター・北

村山視聴覚教育センター

種目

- 教養試験（初級行政1・2、消防、初級土木、初級建築）
- 専門試験（土木、建築）

・社会人基礎試験（社会人経験消防・土木・建築）

・適応性検査（初級行政・土木・建築）

・適正検査（消防）

・職務適応性検査（社会人経験）

■受験申込受付

申込期限 8月7日(金)必着

提出場所 総務課（市役所2階）

詳しくは市ホームページをご覧ください。

■問合せ・申込み／総務課

☎内線 215・216

新しい保険証をお使いください

現在お持ちの国民健康保険被保険者証および後期高齢者医療被保険者証の有効期限は、7月31日です。

8月から使用する保険証は、7月31日までに郵送します。

国民健康保険被保険者証

(旧)うすいだいだい色↓(新)うすい緑色

後期高齢者医療被保険者証

(旧)桃色↓(新)水色

■問合せ／保健課

☎内線 135

明るいやまがた夏の安全県民運動

期間 7月22日(水)～8月21日(金)

運動の重点

- ・青少年の健全育成といじめ・非行および犯罪被害防止
- ・子どもと高齢者の交通事故防止
- ・止・飲酒運転の撲滅
- ・海・山・川での事故防止
- ・身近な犯罪等の防止

■問合せ／市民環境課

☎内線 117

食中毒に注意しましょう

7月は夏期食品等監視強化月間です。毎年夏になると、下痢や腹痛、おう吐、発熱などの症状がある細菌性食中毒が多発します。

こまめで丁寧な手洗いを習慣づけましょう。また、調理器具も十分な洗浄と消毒をしましょう。

■問合せ／保健課

☎内線 131

農地火災にご注意ください

農地での廃棄物焼却等を原因とした火災が多数発生しています。

廃棄物処理法の規定により、廃棄物の焼却（野焼き行為）は例外を除き、原則禁止されています。絶対にやめましょう。

■問合せ／農林課 ☎内線 252

「はかり」の定期検査

取引または証明に使用する「はかり」は2年に1度の定期検査が義務付けられています。お近くの会場で忘れずに受検してください。

期日	時間	会場
8月4日(火)・5日(水)	午前10時～11時30分	甌葉プラザ
	午後1時～2時30分	
8月6日(木)	午前10時～11時30分	袖崎地域市民センター
	午後1時～3時	勤労青少年ホーム

※所在場所検査は8月3日(月)～7日(金)に予定しています。

■問合せ／商工観光課 ☎内線 157

視聴覚教育センターだより

■土曜日の一般公開（入場無料）

・子ども映画劇場

7月18日 アンパンマン まじょのくにへ ほか

7月25日 ぞうさんとねずみくん ほか

8月8日 消えた宇宙人 ほか

8月15日 ラブラブ腹話術 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25席に減らして実施します。ご来館の際はマスクの着用をお願いします。

■夏のスペシャルイベント（事前予約制・無料）

・ミュージックプラネタリウム

日時 8月1日(土)午後6時30分～

7時10分、7時25分～8時5分、

8時20分～9時

ゲスト

チェロ演奏家・加藤 皓平氏、シン

ガーソングライター・庄司 紗千氏

お知らせ

・天文講演会「はやぶさ2」トークライブ シーズン2

日時 8月2日(日)午後2時～3時30分

ゲスト JAXA・武井 悠人氏

■ペルセウス座流星群観測会（事前予約制・無料）

日時 8月12日(水)午後7時30分～9時

北村山視聴覚教育センター屋上に寝転んで、三大流星群の1つを観察します。

※各イベントの詳細や予約方法はホームページをご覧ください。

■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

事前申し込みが必要です。

期日 8月6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

資格・試験

初心者向け狩猟免許講習会

これから新たに狩猟を希望する方に、狩猟免許試験の事前講習会を開催します。

受講希望者は、申込期限までに猟友会各地区支部または山形県猟友会に受講料を添えてお申し込みください。

会場 山形ビッグウイング

・期日 8月1日(土)

申込期限 7月22日(水)

・期日 8月23日(日)

申込期限 8月11日(火)

受講料 5,000円(テキスト代等含む)

■問合せ／(一社) 県猟友会

☎023(624)0382

狩猟免許更新適正検査・講習会

県内に住所を有し、狩猟免許の有効期間が令和2年9月14日に満了する方が対象です。

日時 9月14日(月)午後2時～3時30分
会場 村山総合支庁本庁舎

手数料 2、900円

申込期限 9月4日(金)

■問合せ／村山総合支庁環境課

☎023(621)8426

東根市外二市一町共立 衛生処理組合職員採用試験

受付期間 7月15日(水)～8月12日(水)
水の平日午前8時30分～午後5時15分 ※8月12日(水)必着

募集職種 初級行政

受験資格 平成3年4月2日から15年4月1日までに生まれ、令和

2年5月31日以前から東根市、村山市、天童市、河北町に住所を有し、居住している方

一次試験日 9月20日(日)

種目 教養試験、適応性検査

会場 東根市外二市一町共立衛生

お知らせ

処理組合(東根市)

詳細は組合ホームページでご確認ください。
<http://www.kurinpia.or.jp>

■問合せ／東根市外二市一町共立

衛生処理組合総務課(東根市)

☎(47)1321

入国警備官採用試験

インターネット申込受付期間

7月21日(火)午前9時～30日(木)受信有効

<http://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html>

■問合せ／仙台出入国在留管理局

☎022(256)6076

刑務官採用試験

インターネット申込受付期間

7月21日(火)午前9時～30日(木)受信有効

<http://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html>

■問合せ／仙台矯正管区

郵送または持参による申込受付期間

7月21日(火)～22日(水)

■問合せ／仙台矯正管区

☎022(286)0510

催し・その他

第10回村山市長杯レディース グラウンド・ゴルフ大会

市内在住の女性が対象です。協会員以外の方も参加できます。参加料を添えて大会事務局(クスリのおおち)へお申し込みください。

日時 8月2日(日)午前8時30分～

会場 最上川グラウンドゴルフ場

参加料 500円

申込期限 7月25日(土)

■問合せ／大会事務局(クスリのおおち)

☎(55)3777

やまがた木育人材養成講座開催

やまがた木育を実践する人材を養成するための講座です。

日時 7月30日(木)午前9時～正午

会場 村山総合支庁本庁舎

受講料 無料

申込期限 7月22日(水)

■問合せ／県環境エネルギー部

☎023(630)2206

楯山愛好会オムラサキ観察会

楯山に登って国蝶オムラサキを見てみませんか。参加無料。

日時 7月25日(土)午後2時～4時

集合場所 八幡神社(楯岡馬場)

申込期限 7月21日(火)

■問合せ／楯岡地域市民センター

☎(55)7477

県立農林大学校 農業機械操作技術研修

日時 9月2日(水)午前10時～午後3時30分

会場 県立農林大学校短期研修施設

受講料 無料

申込期限 8月14日(金)

■問合せ／県立農林大学校

☎0233(22)8794

おわびと訂正

市報7月1日号11ページでお知らせした村山市職員採用試験の試験種目に「専門試験(土木、建築)」が抜けていました。おわびして訂正します。

そば・うどん・中華を味わえる麺屋
しんがり

山形麺屋【殿】

店内お召し上がり

常時40種類以上のメニュー。お一人様からご家族までゆっくり安心して召し上がれます。



- ・もりそば 600円
- ・醤油らーめん650円
- ・(冷/温)蕎麦700円
- ・(冷/温)豚中華700円
- ・(冷/温)牛うどん700円
- ・辛がりそば 800円
- ・辛がり中華 800円
- ・麻痺らーめん800円

お持ち帰り(テイクアウト)

店内でご注文後、車内でお待ちいただけます。

- ・もりそば 500円
- ・冷たい蕎麦 650円
- ・冷たい豚中華 650円
- ・冷たい辛がり
- ・つけ中華(そば)750円
- ・冷たい三つ巴
- ・中華(そば)800円
- ・おかわり蕎麦 300円



村山市榎岡十日町4-37

TEL 0237-53-8300

11:00~14:30 L.O 年内無休

応援商品券 使えます!

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/市総務課広報聴係

☎0237(55)2111 内線212

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

MURAYAMA HotNews

家族介護者の皆さんへ

市内に住所を有する該当者に激励金または慰労金(どちらか一方)を支給します。ただし、3月に受給した方を除きます。

申込期限 8月7日(金)

■介護者激励金

対象 次の要件を満たす方を6か月以上継続して在宅で介護している同居家族

- ・要介護4または5の認定を受けてから6か月を超える方
- ・20歳以上65歳未満で身体障害者手帳1・2級または療育手帳Aを持ち、日常生活において全介助の必要な方

支給額 30,000円

■家族介護者慰労金

対象 次の要件を満たす方を平成31年4月以降1年以上継続して在宅で介護している家族

- ・要介護3から5の認定を受けてから1年を超える方
- ・住民税非課税世帯
- ・過去1年間、介護サービスを受けなかった方
- ・過去1年間、おおむね3か月以上の長期入院をしなかった方

支給額 50,000円

■問合せ・申込み/福祉課 介護者激励金について ☎内線141

家族介護者慰労金について ☎内線145

東京五輪開催1年前記念イベント

新型コロナウイルス感染症の影響で、東京五輪が延期になりましたが、東京五輪開催1年前を記念して市役所市民ホールで展示イベントを行います。ご来庁の際にはぜひ、記念展示をご覧いただき、来年の東京五輪に向けて応援の気持ちを高めましょう。

期間 7月26日(日)~8月9日(日)(土曜日を除く)

時間 平日午前8時30分~午後5時15分、日曜日午前8時30分~午後0時30分

展示品 ブルガリア新体操チームからのメッセージ動画、選手紹介ポスター、ブルガリア風景写真、大型応援国旗メッセージ記入コーナー

■問合せ/東京オリンピック・パラリンピック交流課 ☎内線361

農業用使用済みプラスチック回収

今回はサクランボ用ポリエチレンのみの回収です。ビニールなどは9月と11月に回収します。

■回収場所・日時

・楯岡・西郷・大倉・袖崎地域

場所 JAみちのく村山本店中央育苗センター前

日時 7月21日(火)午前9時~11時30分、午後1時~3時

・大久保・富本・戸沢・大高根地域

場所 JAみちのく村山果実選果場(戸沢)

日時 7月22日(水)午前9時~11時30分、午後1時~3時

・全地域

場所 (株)丸公富並営業所

日時 7月21日(火)午後1時~3時

■問合せ/農林課 ☎内線252

3歳児健診 虫歯ゼロのめんごたち



すがはら がくくん



おくやま かなちゃん



やはぎ といろくん



いとう あねらちゃん



ふるせ さなちゃん



いのうえ ここはちゃん



しかの めいりちゃん



せの らうくん



ゆうき らいがくん



すずき みゆちゃん



あべ たいちくん



いずみ とあくん

イベント 掲示板



真下慶治作「アネモネ」

最上川美術館

■常設展示室 真下慶治 最上川Ⅱ
洋画家真下慶治が描いた最上川の代表作を展示します。
期間 7月17日(金)～9月1日(火)
■企画展示室 最上川美術館
館蔵品展「静物画」
真下慶治が描いた花々と果物、洋画家真下慶治が描いた身近な花々、果物など静物画を中心に展示します。
期間 7月17日(金)～9月1日(火)



昨年のむらやま徳内まつり

最上徳内記念館

■むらやま徳内まつり記念展
村山市の夏といえば、むらやま徳内まつりですが、今年は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止となりました。徳内まつりは、最上徳内翁が縁で北海道厚岸町と友好都市盟約を結び、物産交流や文化交流の中から、厚岸囃子を受け継いで、独自の「むらやま徳内まつり」として誕生したものです。今年の夏は、当館にて徳内まつりの雰囲気を感じていただきたく、徳内まつりに関する展示を行います。どうぞご覧ください。
期間 8月6日(木)～9月1日(火)
※8月21日(金)～23日(日)は入館料無料

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 7月16日(木)

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、順次再開しています。

乳幼児健診

■4か月児健診

期日 8月26日(水)

対象 令和2年4月生

■1歳6か月児健診

期日 8月7日(金)

対象 平成30年10月17日～11月30日生

■3歳児健診

期日 8月25日(火)

対象 平成28年11月1日～12月31日生

※受付時間は個人通知をご確認ください。

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が相談に応じます。お子さんの身体的・精神的発育等について相談を希望される場合には、スムーズなご案内のため、事前連絡をお願いします。

時間 9:30～16:00

会場 甌葉プラザ2階ぽっぴーる一む

☎(22)9981

8月のぽっぴーる一む 開催日

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

フッ素塗布

持ち物 母子健康手帳、歯ブラシ、バスタオル

■2歳6か月児

日時 8月25日(火)12:45～13:15受付

対象 平成30年1月生

■3歳児

日時 8月25日(火)12:45～13:15受付

対象 平成29年8月生

健康相談

会場 甌葉プラザ2階ぽっぴーる一む

■7か月児健康相談

日時 8月11日(火)10:00～10:30受付

対象 令和2年1月生

■1歳児健康相談(歯みがき教室)

日時 8月11日(火)9:30～9:40受付

対象 令和元年8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、ぽっぴーる一むへご連絡ください。

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。

離乳食教室

日時 8月18日(火)13:10～13:20受付

対象 令和2年2月～3月生

申込期限 8月11日(火)

8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

4日(火)大高根地域市民センター

5日(水)畠本地域市民センター

7日(金)市民会館小ホール

7日(金)西郷地域市民センター

11日(火)大倉地域市民センター

27日(木)市民会館小ホール

■人間ドック(男性)

3日(月)、19日(水)

■人間ドック(女性)

5日(水)、7日(金)、31日(月)

■レディース検診

6日(木)、17日(月)

歯周疾患検診

受診を希望する歯科医院に直接予約し、受診当日に受診券をお持ちください。

対象 20歳以上(令和2年4月1日時点)で、各種検診調査票において検診を希望した方(希望者には受診券を郵送しています)

期間 12月末まで(各医療機関の診療日による)

自己負担額 1,300円

夏の水分補給について

爽快感を求めてつい炭酸飲料に手が出してしまう季節ですね。夏場の水分補給としては、水や麦茶などがお薦め。ポイントは、朝起きた時とお風呂に入る前、寝る前は必須、そして「のどが渇く前にこまめに」飲むことです。1日に1200ミリリットル程度を目安にしましょう。

なお、水分補給に選ぶ飲み物は、気をつけないと脱水症状やダルさなど、体の不調を招いてしまうものもあります。甘い飲み物や、コーヒー・紅茶、そしてアルコール類は嗜好品として適量を楽しむようにします。また、スポーツドリンク(イオン飲料)にも糖分が含まれるため、上手に利用しましょう。そのほかに、3食の食事から水分を摂ることが大切です。お薦めなのが、「朝にみそ汁を1杯」です。適度な水分、塩分、ビタミンやミネラルの補給ができ、腸内環境も整えてくれる優れものです。

1日に摂りたい水分量：3食の食事+1200ミリリットル程度をのどが渇く前にこまめに

お薦めの飲み物：水(白湯)、麦茶など

飲み過ぎに注意：≪利尿作用がある飲み物≫コーヒー、紅茶、カフェインを含む清涼飲料水、お酒など

≪糖分を多く含む飲み物≫甘い飲み物(果汁100パーセント含む)、スポーツドリンクなど

ぽっぴーの
健康
コラム

「雑誌あげます」を開催

図書館では、保存期間が過ぎた雑誌を年2回、ひとり2冊まで無料で差し上げています。

雑誌は、普段図書館に展示してある各種雑誌のバックナンバーです。どうぞご利用ください。

■期間 7月18日(土)～ なくなり次第終了

絵本づくりワークショップ

世界で一冊の手作りアルバムを、これから生まれて来るお子さんのために作ってみませんか。

希望する方は開催日の1週間前まで申し込んでください。定員は各回2人です。

■開催日 毎月第3金曜・土曜日

■時間 ①10:00～12:00 ②13:00～15:00

■対象者 妊婦さんで初めて参加する方

■参加費 無料(材料なども無料で準備します)

本の読み聞かせ「おはなしのへや」

国際交流員のダニエルさんやボランティアの方が、楽しい絵本の読み聞かせをしてくれます。開催中の出入りは自由です。ぜひ、お越しください。

■日時 毎週日曜日 10:30～11:00

■対象 未就学児～小学校低学年

村山市の地理と歴史第9号

「村山市の植物」



村山市史の内容を、写真やイラストなどを使い分かりやすく編集したブックレットシリーズ「村山市の地理と歴史」第9号が完成しました。

今回は「村山市の植物」です。葉山や甑岳に自生する植物のほか、平地や里山などの植物を広く取り上げています。絶滅危惧種などの貴重な植物の紹介も含まれ、その度合いもわかりやすく解説しています。花は、咲く季節ごとに分けて紹介していますので、里山などを散策する際の参考にいかがでしょうか。

■8月1日(土)発売

■定価 550円 (税込)

■取扱い 市立図書館、最上徳内記念館



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、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もちください。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 (7月19日、26日を除く)

今月の納税

納期限7月31日(金)

国民健康保険税 (1期)、介護保険料 (1期)、後期高齢者医療保険料 (1期)