



7月豪雨災害に関するお知らせ

豪雨被害を受けた果樹園地の 早期復旧に向けた対策

営農継続のための支援や農地・農業用施設の復旧支援等を目的とした補助金がさまざま用意されています。市民の友9月1日号に掲載した右記の支援に加え、**果樹を対象とした支援**が示されましたのでご案内します。該当する農業者の方はご相談ください。

※出荷できなかった農産物を補償する支援ではありません。

■支援メニュー例 (すべて10アール当たり単価の定額補助)

- ・果樹の樹体洗浄、樹勢回復のための剪定・摘果・根切り等の取組みに対する補助
- ・罹病した枝の除去・処分、地域ぐるみでの薬剤散布への補助
- ・被災園地等での改植・新植に対する補助 等

■対象品目

サクランボ、リンゴ、モモ、西洋ナシ、ブドウ、ブルーベリー

■対象者

7月豪雨により浸水もしくは土砂崩れ被害のあった農用地を所有する農業者

■問合せ／農林課農業振興係 ☎内線252

豪雨被害を受けた農作物・農地 ・農業用施設への支援対策事業

7月豪雨により被害を受けた農作物の生産活動の継続ならびに農地および農業用施設の復旧を支援するため、「農作物等災害対策事業」を実施します。

■事業内容および採択要件

- ①農作物等の被害に対する農薬・肥料・種子の購入、農業施設等の修理への支援
- ②被災した畜産施設等の復旧や機器整備等への支援
- ③小規模な畦畔の崩れや土砂流入などの農地被害の復旧への支援

※被災状況を撮影した写真や復旧の際の契約書、領収書、作業日報、実施後の写真などの提出が必要です。

■補助率 2分の1 (限度額あり)

※詳しくは、市民の友9月1日号または市ホームページをご覧ください。

■問合せ／農林課農業振興係 ☎内線251

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防ぐために 「新しい生活様式」を着実に実践しましょう

新型コロナウイルス感染症について、市民の皆さんには、3つの密（密集・密接・密閉）の回避をはじめ、身体的距離の確保やマスクの着用、こまめな手洗いなど感染拡大防止の基本となる「新しい生活様式」を着実に実践いただくようお願いいたします。また、感染者が増加傾向にある地域への不要不急の移動はできるだけ控えるなど、感染防止に留意しましょう。

事業者の皆さんは、関係団体が策定した業種ごとの「感染拡大予防ガイドライン」に基づく感染防止対策の徹底をお願いします。

むらやま お知らせ 情報局

市役所からのお知らせ

「がんばる高校生応援金」 を給付します

高校生等が安心して勉学に打ち込める環境を応援するため、「がんばる高校生応援金」を給付します。

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 該当生徒およびその保護者とも令和2年4月1日現在に

お知らせ

おいて村山市に住所を有し、現に居住しており、市税等の滞納がない方（高等学校等就学支援金制度と同じ収入基準があります。）

申請期間 10月1日（木）～11月20日（金）

※当日消印有効

申請方法 給付申請書、在学証明書、高等学校等就学支援金決定通知書の写し（令和2年7月以降分）、預金通帳の写し（A4用紙）を学校教育課へ郵送で提出

申請書は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。提出書類が整わない場合はお問い合わせください。

■問合せ／学校教育課 ☎内線 324

国勢調査にご協力ください

国勢調査を令和2年10月1日現在で実施します。

この調査は、人口・世帯の実態を明らかにすることを目的として行われる国の最も重要な統計調査で、国内に住んでいる全ての人がよび世帯を対象として5年ごとに

行われます。行政施策を立案する基礎資料に用いられるほか、研究・教育活動、経済活動など幅広い分野で利用されます。調査へのご協力をお願いします。

■問合せ／政策推進課 ☎内線 273

村山都市計画用途地域を 変更しました

楯岡高校跡地周辺の用途地域を第二種住居地域に変更しました。建物の新築または増改築の際の制限等が変更になります。

詳しくは建設課までお問い合わせください。

■問合せ／建設課 ☎内線 235

農産物加工技術研修会 受講生募集

農産物の加工技術の基礎を学び、実際に加工する研修会を開催します。1回のみ参加も可能です。受講無料。

期日・内容
10月30日（金） 密封食品の製造

11月6日（金） 穀物の二次加工

時間 午後1時30分～4時

会場 村山総合支庁北村山地域振興局

定員 先着10名

申込期限 10月16日（金）

■問合せ・申込み／市6次産業化推進協議会事務局（農林課）

☎内線 257

ツリーイング（木登り体験） 参加者募集

ロープ1本で木に登り、小鳥の目線で最高の景色を眺めましょう。専門講師が指導します。

県内の小学生以上の方が対象です。小学生は保護者同伴でご参加ください。参加無料。

期日 10月24日（土）

雨天延期の場合10月25日（日）

時間 午前の部 午前10時～正午
午後の部 午後1時～3時

集合場所 東沢バラ公園正南入口

定員 各10名

申込期限 10月14日（水）

■問合せ／農林課 ☎内線 256

小型除雪機購入費補助金

市内の除雪機販売会社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。

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
(中古機械、農業用機械のメンテナンスは除く)

対象要件 市内に住所を有し、市税等の滞納がない方

申込方法 購入前に申請書、見積書の写し、カタログの写し、同意書を建設課へ提出

■問合せ／建設課 ☎内線236

道路除雪に関する個別相談会

市道の除雪を実施している村山道路維持協同組合の各企業では、道路除雪機械の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および雇用条件等の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歓迎。直接会場にお越しください。

期日 9月27日(日)、28日(月)
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236

秋の交通安全県民運動

9月21日(月)から30日(水)は秋の交通安全県民運動期間、9月30日(水)は交通事故死ゼロを目指す日です。

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します

市内の小学生がおじいちゃん、おばあちゃん宛てに書いた交通安全のはがきを展示します。

期間 9月19日(土)～30日(水)

※28日(月)は閉館

会場 飯葉プラザ1階ロビー

■問合せ／市民環境課 ☎内線117

危険物取扱者試験準備講習会

日時 11月7日(土)午前9時～午後5時
会場 消防本部会議室
定員 15名

受付期間 10月1日(木)～16日(金)

※定員に達し次第終了

■問合せ／消防本部 ☎(55)2514

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)

・こども映画劇場

9月 忍たま乱太郎

19日 父のかたきの段 ほか

26日 食堂取られた!の段 ほか

10月 なかよしおぼけ

3日 おぼけパーティー 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対策にご協力をお願いします。

・受付で検温、住所・氏名を記入

・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(COCCA)

のインストール

座席を25席に減らし、予約優先で実施しています。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。

■星空散歩「中秋の名月」(事前予約制・無料)

プラネタリウムでの星空解説後、屋上で大型双眼鏡を使って月を観察します。

日時 10月1日(木)、2日(金)

①午後7時～8時

②午後7時30分～8時30分

■北村山自作視聴覚教材コンクールの作品募集

地域の自然や歴史、伝統、伝承行事などの地域学習の教材となる自作作品を募集しています。映像教材、紙芝居、コンピュータソフトなどが対象です。

申込期限 11月4日(水)

詳細や今後の予定は当センターホームページをご覧ください。

<https://www.kavec.murayama.yamagata.jp/>

yamagata.jp/

■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 10月1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

☎9123

借金返済に関する無料相談

相談員が借金の状況等を伺い、

必要に応じて、弁護士等の専門家に引き継ぎます。相談無料・秘密厳守。

受付日時 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

お知らせ

相談専用電話

☎023(641)5201

■問合せ／山形財務事務所理財課

☎023(641)5178

相続問題相談窓口

相続登記センター

相続登記を頼みたい、生前贈与

をしたい、相続放棄をしたいなど

相続問題でお悩みの方にお近くの

司法書士を紹介します。

受付日時 月曜～金曜日(祝日、

年末年始を除く)午前10時～午後

4時

受付電話(フリーダイヤル)

☎0120(954)153

■問合せ／県司法書士会・総合相

談センター

☎023(642)3434

アイヌの方々のための電話相談

日常生活でお困りのこと、差

別、嫌がらせなど、アイヌの方々

からのさまざまな相談に応じま

す。相談無料・秘密厳守。

受付日時 月曜～金曜日(祝日、

年末年始を除く)午前9時～午後

5時

相談電話(フリーダイヤル)

☎0120(771)208

■問合せ／(公財)人権教育啓発

推進センター

☎03(5777)1802

資格・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・7名、薬剤師・1名、臨

床検査技師・1名

受験資格

平成2年4月2日以降生まれ

で、既に当該職種の資格免許を取

得している方、または令和3年4

月末までに取得見込みの方

受付期間

9月1日(火)～10月12日(月)の平日

午前8時30分～午後5時15分

試験日時

10月20日(火)午前10時～午後4時

試験会場 北村山公立病院

試験科目

作文試験、面接試験、適性検査

■問合せ／北村山公立病院経営管

理課 ☎(42)2111

クリーニング師試験

試験日時 11月18日(水)午前10時～

会場 県庁(山形市)

受験資格 中学校卒業以上の方

願書受付期間 9月23日(水)～10月

14日(水) ※当日消印有効

提出書類 受験願書、履歴書、写

真、卒業証明書

提出先 最寄りの各総合支庁保健

福祉環境部生活衛生課(最上総合

支庁は保健企画課生活衛生室)

受験手数料 1万円分の県収入証

紙を受験願書に貼付して納入

受験願書は、各総合支庁保健福

祉環境部生活衛生課(最上総合支

庁においては保健企画課生活衛生

室)で配布しています。

■問合せ／村山保健所

☎023(627)1186

催し・その他



県による移住世帯への 家賃補助制度スタート

一定の条件を満たす移住世帯が、賃貸住宅に入居した場合、その家賃の一部が補助されます。
対象要件

- ・令和2年3月1日以降に県外から県内の市町村に転入する（した）こと
 - ・転入前に公的相談窓口等を利用していること
 - ・会社等の転勤や進学による異動でないこと など
- 補助対象** 民間および市町村空き

はじめてますか？ 続けてますか？ 新しい生活様式

新型コロナウイルス感染症からあなたと身近な人の命を守るよう「新しい生活様式」を取り入れ、続けていきましょう！



「新しい生活様式」を具体的にイメージできるように生活の中で取り入れていただきたい実践例を動画にしました。



公益社団法人 村山青年会議所

広告

お知らせ

家バンクの家賃住宅の家賃

補助金額 月額最大1万円（転入翌月から最大24か月）

■問合せ／（一社）ふるさと山形
移住・定住推進センター

☎023(687)0777

国有地売却のお知らせ

国有地を一般競争入札により売却します。

売却物件

楯岡笛田四丁目5099番34、
宅地990.40㎡、建物付（建
261.32㎡／延522.64㎡
入札受付期間 9月10日（木）～25
日（金）

開札日 10月8日（木）

■問合せ／山形財務事務所管財課

☎023(641)5176

クアハウス基点 10月から3月の無料送迎バス

1月、2月は休みです。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7日（水）、11月4日（水）、12月9日（水）、3月3日（水）

■停留所・時間

旧とざわや 午前8時50分
土海在家公民館 午前8時53分

岩野会館 午前8時58分

■大高根方面

運行日

10月14日（水）、11月11日（水）、12月16日（水）、3月10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

J A大高根事務所 午前9時3分

斉藤精肉店 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、今後廃止になる可能性があります。

■問合せ／クアハウス基点

☎(56)3351

広告

母から娘へ
心のコもった贈り物

卒業式の袴姿の着付けを 母の手で着つけてみませんか？

お客様の声です

◎教わって着付けできました。感動しました。
◎思っていたより簡単に出来ました。うれしかったです。

コロナ禍の中とても大変ですが、感動の記念を残す為の努力を応援いたします



袴着付け講習会を開催いたします

10月3日・10日 計2回

講習費：1回 1,000円

場 所：アンヘル華 瀧田 順子

お問い合わせ：090-2983-0524

認知症カフェ

■ベテスダ ☎(54)3591

・シャローム・ベテスダ

毎週金曜日 午後2時～4時

■在宅介護を支える家族の会(池野)

☎090(2844)1150

・出張おしゃべりカフェ本飯田

9月22日(火・祝日) 正午～午後3時

・おしゃべりカフェ「集い」

10月4日(日) 正午～午後3時

■問合せ／福市社会福祉協議会

☎(53)9123

住宅ローンなどの免除・減額

「自然災害などによる被災者の債務整理に関するガイドライン」

に基づき、住宅ローンなどの免除・減額を申し出ることができる場合があります。概要は(一社)

東日本大震災・自然災害被災者債務整理ガイドライン運営機関ホームページをご覧ください。

<http://www.dgl.or.jp/>

■問合せ／山形財務事務所理財課

☎023(641)5178

原木なめこの収穫と山の中で
ひっぱりうどんを食べよう

中沢地区の原木なめこを収穫し、

昼食は山の中でなめこ汁とひっぱりうどんを堪能します。汚れてもいい服装でお越しください。定員20名

1時30分頃

日時 10月10日(土) 午前9時～午後

1時30分頃

参加費 3,300円(なめこ1

kgおみやげ・昼食費) 小学生以下1,000円(おみやげなし)

集合場所 JR村山駅東口

持ち物 手袋、長靴など

申込期限 10月2日(金)

■問合せ／(一社)市観光物産協会

☎(53)1351

紅葉ブナ林トレッキング

山の内で紅葉のトレッキングを行います。定員20名。

日時 10月17日(土) 午前9時～午後

1時頃

参加費 3,000円(体験料・

ガイド料・昼食費)

集合場所 山の内やまばと

☎023(641)5178

申込期限 10月9日(金)

■問合せ／(一社)市観光物産協会

☎(53)1351

やまがた縁結びたい

■結婚相談会(無料)

日時 10月11日(日)、11月8日(日)

午後1時～4時45分

会場 あこや会館(山形市)

対象 結婚を希望する方、または

そのご家族10組(予約制)

■問合せ／やまがた出会いサポート

センター ☎023(615)8755

NPOについての勉強会

NPOに関する疑問を解決するための勉強会です。参加無料。先着5名

日時 10月4日(日) 午後2時30分～

4時30分

会場 山形市市民活動支援セン

ター(霞城セントラル22階)

申込期限 9月30日(水)

■問合せ・申込み／山形市市民活

動支援センター

☎023(647)2260

うつ病家族教室

ご家族がうつ病で治療中の方を

対象に家族教室を開催します。

期日・講話

10月8日(木)

「うつ病の理解と対応について」

10月29日(木)

「家族の上手な接し方」

時間 午後2時～4時

場所 村山総合支庁(山形市)

申込期限 各回1週間前まで

■問合せ・申込み／村山保健所保

健企画課 ☎023(627)1184

危険物取扱者・消防設備士の
免状をお持ちの方

危険物取扱者・消防設備士の義務として、免状交付日から10年以

内ごとに写真の更新をする必要が

あります。免状の写真下欄の期限

を確認のうえ、速やかに手続きを

済ませましょう。

■問合せ／(一財)消防試験研究

センター山形県支部

☎023(631)0761

広告

要覧・入学願書は園の要覧ポスト又はHPで

幼稚園は子どもが
初めて出会う学校です。園
児
募
集●学校教育法・幼稚園
教育要領に基づく教育

- 保育料は無償になります。
(満3歳児は誕生日の翌月から)
- 年少からは延長保育も無償。
(父母が就労している場合)

詳しくは要覧・HPをご覧ください

●学童保育
D-ぼけっと

願書受付

11月2日(月)～
20日(金)まで
(土曜日は午前のみ受付)

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

トニーのブルガリア料理教室を開催します

ブルガリア料理レシピ動画が好評につき、ブルガリア料理教室を開催します。今回は、食べておいしいだけでなく、冬の保存食にもなり、1回の調理で長期的に食べることができるブルガリア料理を紹介します。参加の際はマスクの着用をお願いします。

料理名 リュテニツァ (万能トマトソース)

※リュテニツァを使った料理を試食します。

日時・会場 9月27日(日) 午前9時～午後3時 甕葉プラザ2階調理室

参加費 1組2,500円 (材料費含む)

持ち物 エプロン (必要に応じて)

申込期限 9月23日(水) 先着4組 (1組4名まで)

申込方法 参加者全員の氏名、代表者住所、代表者電話番号を記入のうえ、東京オリンピック・パラリンピック交流課までメールまたはFAXでお申し込みください。

メール oly-para@city.murayama.lg.jp FAX (53)6868

■問合せ/東京オリンピック・パラリンピック交流課 ☎内線361

モンテディオ山形 村山市応援デー

10月10日(土)開催のモンテディオ山形対FC琉球戦は村山市応援デーです。市内在勤・在住の方はバックスタンド自由席が1,000円で試合観戦できます。市町村チケットは、新型コロナウイルス感染拡大防止のため「モンテディオチケット」「楽天チケット」か「NDソフトスタジアム当日券売場」にてお買い求めください。詳しくはモンテディオ山形ホームページをご確認ください。

日時 10月10日(土)午後2時～

会場 NDソフトスタジアム山形 (天童市)

■問合せ/東京オリンピック・パラリンピック交流課 ☎内線363

第47回村山市総合体育大会

参加を希望する方は事前にお申し込みください。

■期日・種目・会場・申込先

10月4日(日)

・ソフトボール 金谷運動広場 高橋英之 ☎080(1841)1197

10月10日(土)

・グラウンド・ゴルフ 最上川右岸グラウンド・ゴルフ場 大地秀一 ☎(55)3777

・テニス 金谷テニスコート 榎木 広 ☎090(2368)0070

10月11日(日)

・弓道 村山武道館弓道場 齋藤浩太 ☎090(7320)2770

・剣道 葉山中学校講堂 鈴木 務 ☎090(3983)5866

・ゲートボール 基点ゲートボール場 笹原 忠 ☎(56)2722

10月24日(土)

・バレーボール 市民体育館 笹原美智子 ☎(56)3150

11月8日(日)

・卓球 市民体育館 杉原洋樹 ☎090(7329)2479

12月20日(日)

・ドッジボール 市民体育館 小山隆房 ☎(52)2081

令和3年1月24日(日)

・バスケットボール 市民体育館 後藤一広 ☎090(7060)6911

■問合せ/ (一財) 市スポーツ協会事務局 (市民体育館内) ☎(56)3737

3歳児健診 虫歯ゼロのめんごたち



おくやま いつくん



かとう まさふみくん



てらにし ゆうとくん



きもと はるくん



すずき えれなちゃん



たかはし りんかちゃん



かるべ りんちゃん



かたぎり はるちゃん



しょうじ おうきくん



あきよぼ たかとくん



あきた しょうごくん



こやま さらちゃん



ほしな あんちゃん

イベント 掲示板

最上徳内記念館



新聞バッグ

■手仕事ワークショップ「新聞紙で
おしゃれなエコバッグ作り」

新聞紙を再利用して、おしゃれなエコバッグを作ってみませんか。

日時 9月27日(日)午前10時～正午

(9時30分受付)

会場 最上徳内記念館 母屋

対象 小学生から一般

(低学年は保護者同伴)

参加費・入館料 無料

定員 20名 事前申込み必要

申込期限 9月24日(木)

最上川美術館



光の舟プロジェクト

■第2回最上川芸術祭2020
ENCOUNTER〜最上川に刻む〜

土田翔展

内容 小松均作品展示、最上川光の舟プロジェクト、ライブペインティング、ワークショップ、ギャラリートークなど

※ワークショップは事前申込みが必要
です。最上川美術館までお電話ください。

期間 9月29日(火)まで

最上川

■常設展示室 真下慶治 最上川

洋画家 真下慶治がこよなく愛し、描き続けた最上川の代表作を展示します。 期間 10月2日(金)～12月15日(火)

■企画展示室

・第16回村山市美術連盟小品展 期間 10月2日(金)～11月10日(火)

・真下慶治 最上川小品展(2) 最上川芸術祭2020に合わせて「最上川と人々の暮らし」

をテーマに展示しています。 期間 9月29日(火)まで

■学習室 第14回東沢バラ公園秋の薔薇生花展

期間 10月8日(木)～10月10日(土)

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 10月1日(木)

乳幼児健診

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。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28日(水)

対象 令和2年6月生

■1歳6か月児健診

期日 10月30日(金)

対象 平成31年1月21日～3月10日生

■3歳児健診

期日 10月27日(火)

対象 平成29年2月8日～4月10日生

フッ素塗布

持ち物 母子健康手帳、歯ブラシ、バスタオル

受付時間は個人通知をご確認ください。

■2歳6か月児

期日 ①10月27日(火)

対象 平成30年4月1日～19日生

期日 ②10月30日(金)

対象 平成30年4月20日～30日生

■3歳児

期日 ①10月27日(火)

対象 平成29年10月1日～26日生

期日 ②10月30日(金)

対象 平成29年10月27日～11月2日生

離乳食教室

日時 10月9日(金)13:10～13:20受付

対象 令和2年4月～5月生

申込期限 10月2日(金)

10月の成人向け検診日程

市の検診の日程が少なくなってきました。忘れずに受診し、自分の健康状態を定期的にチェックしましょう。

■特定健診と胸部・大腸がん・

胃がん検診

6日(火)楯岡地域市民センター

7日(水)湯沢公民館

19日(月)大槻会館

20日(火)白鳥公民館

22日(木)袖崎地域市民センター

30日(金)大高根地域市民センター

■人間ドック (男性)

8日(木)、15日(木)、23日(金)、

26日(月)

■人間ドック (女性)

5日(月)、14日(水)、17日(土)、

30日(金)

■レディース検診 16日(金)

■子宮頸がん検診

7日(水) 保健センター

■時間外乳がん検診・子宮頸がん検診

14日(水)申込み:山形検診センター

☎023(688)6511

■休日乳がん検診・子宮頸がん検診

18日(日)、24日(土)

申込み:山形検診センター

☎023(688)6511

※休日検診は10月のみ

9月24日～30日は結核予防週間

結核は過去の病気でも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います。咳が2週間以上続く、痰が出る、体がだるい、急に体重が減るなどの症状があるときはすぐに医療機関を受診しましょう。

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。

10月はがん検診推進強化月間

がんは、一生のうちに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、症状がなくても定期的ながん検診を受けることが重要です。がん検診を受けたい場合は、保健課(☎内線132)にお問い合わせください。

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。

朝の果物は金

果物には、水溶性の食物繊維やカリウムが含まれており、腸内環境を整えたり、高血圧の予防に効果があります。その他にも、ビタミンやミネラル、渋みや色素の成分としてポリフェノール等も含まれ生活習慣病予防に効果的です。しかし、果物には「果糖」が多く、これは、ご飯などの穀類に多い「でんぷん」と比べると体に吸収されやすく血糖値を上げやすい糖です。そこで、活動を始める朝に食べる果物は「金」と言われます。イギリスには、「午前中の果物は金、昼から3時まででは銀、3時から6時まででは鉄、6時以降は鉛」という表現があるそうです(岩波ことわざ辞典より)。ぜひ、よりよいタイミングで食べたいものです。

また、果物の1日の適量は200gとされており、リンゴくらいの大きさなら1個、ミカンなら2個程度が1日の適量です。およそ160kcalで、コンビニのおにぎり1個(約100g)とほぼ同じエネルギー量です。なお、ミカンの薄皮や筋は不溶性の食物繊維です。外すのはもったいない! 体のためには食べることをお勧めします。対して、手軽にとれる果汁100%のジュースは、食物繊維が除いてあるので糖分の吸収が早く、血糖値が一気に上がってしまうので注意しましょう。

ぽっぴーの
健康
コラム



市健康づくりキャラクター
ぽっぴー

移動図書館巡回日程表 (10～12月)

会場	時間	10月	11月	12月
楯岡小学校	13:00～13:40	6日	17日	1日
		20日	26日	15日
		27日		
特養むらやま	14:00～14:40	20日	17日	
南荒町公民館	10:00～10:30	15日	19日	—
楯岡特別支援学校	10:00～10:45	—		
ひばり保育園	11:00～11:30	13日	10日	8日
光ホーム	13:30～14:00			
特養ひがしざわ	14:10～14:40			
西郷小学校	13:05～13:35	28日	25日	16日
河島山交流センター	10:00～10:30	17日	14日	19日
西郷認定こども園	16:00～17:00			
ローズむらやま	14:00～14:30	1日	5日	3日
袖崎小学校	13:00～13:30			
ふたば袖崎保育園	14:00～14:30	21日	18日	16日
ちぐさ認定こども園	16:00～17:00	15日	19日	18日
大久保小学校	13:10～13:40	7日	4日	2日
はやまホーム	14:30～15:00			
富本小学校	13:10～13:40	22日	11日	9日
富本認定こども園	16:00～17:00	14日		
特養ふもと	14:00～14:30	2日	6日	4日
戸沢小学校	10:25～10:55	21日	18日	16日
戸沢保育園	14:30～15:15	28日	25日	17日
戸沢地域市民センター	13:30～14:00	15日	19日	
富並小学校	13:10～13:40	2日		
さくら村山	14:30～15:00	8日	12日	10日
ふたば大高根保育園	16:00～17:00			

「村山市の植物」販売中

ブックレットシリーズ村山市の地理と歴史第9号目となる「村山市の植物」を販売しています。甌岳や葉山に自生する植物のほか、平地や里山などの植物を幅広く取り上げています。

■定価 550円(税込)

■取扱い 市立図書館、最上徳内記念館

図書館だより

特集 大人になっても読みたい 絵本・児童書

子どもだけでなく、大人が読んで楽しめる絵本・児童書を集めました。

■期間 10月31日(土)まで

特集 豊かに長く生きるため おすすめ本

読書推進運動協議会の「敬老の日読書のおすすめ」運動で推薦された書籍を中心に集めました。

■期間 9月30日(水)まで

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 未就学児童～小学校低学年

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(9月20日を除く)

今月の納税

納期限9月30日(水)

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)