



新型コロナウイルス感染拡大を防ぐために

市民の皆さんおよび事業者の皆さんへ取組みのお願い

1. 市民の皆さんには、感染リスクが常に身の回りにあるという意識を持ち、マスクを正しく着用する、こまめな手洗い、消毒、適切な換気、身体的距離の確保など、基本的な感染防止対策である「新・生活様式」を徹底するようお願いします。
2. 発熱などの症状がある時は、自身の健康はもとより、周囲の方の健康を守るため外出を控え、最寄りの医療機関に相談してください。加えて、職場でも体調がすぐれない方には、早期の受診を促すようお願いします。
3. 帰省などの移動はできる限り慎重をお願いします。なお、北海道、首都圏、中部圏、関西圏、沖縄県などの感染が拡大している地域との間の移動は、特に慎重をお願いします。電話やオンラインを活用して家族・親戚、友人等とのコミュニケーションを図るようお願いします。
4. 新年会などの会食は、普段一緒にいる人と、少人数・短時間で行うことを基本とし、会食時の会話の際にはマスクを着用する、業種別の感染拡大予防ガイドラインを遵守している飲食店を利用するなど、感染リスクを下げる対策を徹底するようお願いします。
感染リスクを下げる対策がとれない場合には、会食に代えてテイクアウトの利用などを検討するようお願いします。
特に、重症化リスクの高い高齢者や基礎疾患のある方は、自身の命と健康を守るために飲酒を伴う会食は控えるようお願いします。
5. 施設や店舗を運営する事業者の皆さんは、感染防止策を徹底してください。特に、感染者が多発している業種の事業者の方は、感染拡大予防ガイドラインを遵守し、利用客に対しても感染防止策の徹底をお願いします。
なお、飲酒を伴うカラオケは控えるようお願いします。

■問合せ／保健課保健係 ☎内線131

市外在住学生向け「食」の支援事業 申請期限は1月29日(金)です

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する「市外在住学生向け食の支援事業」の申請期限が近づいています。申請がまだの方は、期限までに申請してください。

- 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：nourin@city.murayama.lg.jpまで
②郵送による申請：農林課農政係あて

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。

※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 1月29日(金) 農林課必着
- 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



むらやま お知らせ 情報局

市役所からのお知らせ

ノロウイルスによる 食中毒に注意

冬季になると、特にノロウイルスの感染症による食中毒が流行します。ノロウイルスは、手指や食品などを介して、おう吐・下痢・腹痛・発熱などを起こします。

次のことに注意して感染を防ぎましょう。

- ・ 手洗いをしっかりとる。
- ・ 調理器具はしっかり洗浄・消毒する。
- ・ 食品を十分に加熱する。
- ・ おう吐物などの処理の場合は、

お知らせ

マスクや手袋などを着用し消毒する。

■問合せ／保健課 ☎内線 131

確定申告に使用できる 国保医療費のお知らせを送付

令和元年11月診療分から令和2年10月診療分の「国民健康保険の医療費のお知らせ」を送付します。

このお知らせを申告書に添付することで、医療費の明細の記入を省略することができます。なお、このお知らせには令和2年10月までにかかった医療費だけが表示されていますので、そのあとの11月と12月にかかったものについては保管している領収書により「医療費控除の明細書」に追加記入して申告してください。

また、医療費助成や公費負担医療等の助成、高額療養費を受けている方については、ご自身でその分を差し引いて申告してください。

確定申告（医療費控除）に関

することは、村山税務署（☎2151）にお問い合わせください。

■問合せ／保健課 ☎内線 134

介護者の皆さんへ

市内在住で対象要件に該当する家族介護者に激励金または慰労金（どちらか一方のみ）を支給します。詳しくはお問い合わせください。

■介護者激励金

対象

次の要件を満たす要介護者や重度障がい者を6か月間継続して在宅で介護している同居家族の方（令和2年9月に受給された方、および家族介護者慰労金を受給された方を除く）

・要介護者

要介護4または5の認定を6か月以上受けている方（その6か月の間に90日以上入院・入所等をした方は除く）

・重度障がい者

20歳以上65歳未満で身体障害

者手帳1級・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（要介護4・5の認定者は除く）

支給額 30,000円

申込期限 1月29日（金）

■家族介護者慰労金

対象

次の条件を満たす要介護者を令和元年10月以降1年以上継続して在宅で介護している同居家族の方

- ・ 要介護3から5の認定を受けてから1年を超える方
- ・ 市民税非課税世帯
- ・ 過去1年間、福祉用具貸与、特定福祉用具販売または住宅改修を除く介護サービスを受けなかった方（介護サービスの利用日数が対象期間内で10日以内を除く）

- ・ 過去1年間長期入院（おおむね3か月以上）をしなかった方

支給額 50,000円

申請期限 2月5日（金）

■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

除排雪活動に伴う 通行止めのお知らせ

積雪が一定基準を超える大雪の場合に、次の地区で自治会と行政による協働除排雪を実施します。

これに伴い、道路が通行止めとなりますので、通行の際は誘導員の指示に従ってください。ご理解とご協力をお願いします。

地区 本飯田・土生田

日時 2月7日(日)

午前7時～午後5時

通行止めとなる道路 地区内の

県道

■問合せ／建設課

☎内線 236

楯岡地域市民センター からのお知らせ

■定期利用団体調整会議

令和3年度に楯岡地域市民センターを月2回以上定期的に利用したい団体は、必ず出席してください。

日時 1月27日(水) 午後7時～

会場 楯岡地域市民センター

■貸館中止

建物内の冷暖房機器更新工事のため、工事期間中は楯岡地域市民センターの貸館を中止します。

貸館中止期間(予定) 2月1日(月)

～3月31日(水)

■問合せ／楯岡地域市民センター

☎(55) 7477

北村山視聴覚教育センターだより

■開館時間の変更

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、当面の間、水曜日の延長開館を休止し、開館時間を次のとおり変更します。

平日 午前8時30分～午後5時15分

土曜日 休館

通常開館の再開については、市報や当センターホームページでお知らせします。

北村山視聴覚教育センターホームページ <https://www.kavac.jp/>

murayama.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

事前申込みが必要です。

期日 2月4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

おいしい料理が90分食べ放題！ ニューイヤーバイキング

日時 1月30日(日) 1部11:00～12:30 2部12:45～14:15
1部・2部とも20名様限定で入れ替え制、合計40名様限定！
料金 ●大人¥1,500 ●子供(小学6年生まで) ¥1,000 ●幼児(3歳以上) ¥500 お席のご予約承り中!!
※新型コロナウイルス感染拡大防止対策をしております。

少人数での女子会やお食事会に好評です!! 冬のスペシャルディナーコース

6,000円コース
5,000円コース
4,000円コース
3,500円コース
※写真はイメージ。

アルドールのオードブル ご予約承り中!!

4,000円、5,000円、6,000円(税別) ※要予約3日前まで
テイクアウトも好評受付中!!

café ARDORE 楯岡五日町 14-20 飯葉プラザ 1F
カフェ・アルドール 検索

tel.0237-52-3741

高校3年生の保護者の皆さまへ おめでとうの春は とても切ない春 残しておこう 最後の制服姿。

高校卒業は最後の制服姿。その写真から、3年間愛情込めて作り続けたお弁当のごや、駅や学校まで送り迎えしたクルマの中の会話を思い出してください。そして、もうすぐ進学や就職で遠く離れて暮らすようになる息子さんや娘さんのことを思い、いつまでも心でエールを送ってください。この春は、親御さんにとっては大きな大きな別れの春です。



ホームページで詳しい情報をご覧下さい。スマホでどうぞ。



せっかくならキレイに撮れる写真館で

東北六県写真師会認定ゴールド作家
親子の日常及協会認定写真マイスター

2月・3月のご予約も始まっています。
卒業式当日と週末は集中します。お早めのご予約を。
写真に幸せの魔法をかけよう

UZY Photo Style

ウジフォトスタイル

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>

山形県救急電話相談

急な病気などでどう対応すればよいか心配な時や医療機関を受診するべきか迷った時などに、看護師が無料で相談に応じます。(通話料はかかりません)。

時間 午後7時～翌日午前8時

■小児救急電話相談

対象 15歳未満

内容 子どもの発熱、おう吐や下痢、その他急な病気について

相談電話 ☎#80000 または

☎023(633)0299

■大人の救急電話相談

対象 15歳以上

内容 発熱、頭痛、めまい、吐き気など、急な病気について

相談電話 ☎#85000 または

☎023(633)0799

※この電話相談は診療行為、医療行為ではなく、相談者の判断の参考としていただくものです。予めご理解のうえ、利用してください。

■問合せ／県健康福祉部医療政策課 ☎023(630)3366

相続無料電話相談会

2月を相続登記月間として、1か月間の無料電話相談会を山形地方務局と共催で実施します。相続登記をしたい、生前贈与・遺言をしたいなどの相続に関する相談に、司法書士が無料で応じます(通話料はかかりません)。

期日 2月1日(月)～26日(金)の平日

時間 午後1時30分～5時

相談電話

☎050(5433)5793

■問合せ／県司法書士会

☎023(642)3434

求職者の生活・就労相談ダイヤル

求職者の生活、住まい、就職活動に関する悩みや不安の相談に無料で応じます。

期日 2月25日(木)～27日(土)

時間 午前10時～午後5時

相談電話(フリーダイヤル)

☎0800(800)7867

■問合せ／県求職者総合支援センター ☎0800(800)7867

生活なんでも相談ダイヤル

家庭や借金、労働、新型コロナウィルス感染症関連など、生活全般の悩みや困りごとの相談に無料で応じます。

期日 2月25日(木)～27日(土)

時間 午前10時～午後5時

相談電話(フリーダイヤル)

☎0120(39)6029

■問合せ／生活あんしんネットや

まがた ☎0120(39)6029

催し・その他



家畜を飼育している方へ

家畜(牛・豚・鶏・羊・馬等)を1頭、1羽でも飼育している方は、毎年2月1日現在の飼育頭羽数などを県に報告する必要があります。前年に報告した方には1月末に用紙が送付されますので、2月12日(金)までに郵送またはFAXでご返信ください。

新たに飼育を始めた方や用紙が送付されなかった方は、ご連絡ください。

ください。

■問合せ／県中央家畜保健衛生所

☎023(686)4410

法定相続情報証明制度をご利用ください

「法定相続情報証明制度」は、法定相続人が誰であるのかを法務局に登録し、それを登記官が証明するものです。この制度を利用することで、各種相続手続きの際、戸籍謄本や除籍謄本を提出する必要がなくなります。手続き先が複数ある場合、手続きが同時に進められる等、便利な制度です。発行に必要な書類等、詳しくは法務局ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

■問合せ／山形地方務局村山出張所 ☎(53)2812

おくりものありがとう

村山市へ
市内在住のご夫婦(楯岡)が70歳を記念して、教育振興に寄附金70万円

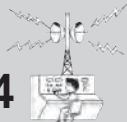
防災行政無線を電話で 聞くことができます



住宅の環境や気象条件により防災行政無線が聞こえない場合、テレホンサービスで内容を確認することができます。

■防災無線の内容を確認 したいとき

☎(53)6644



■火事の発生場所や消火 状況を確認したいとき

☎(55)0119



※2つのテレホンサービスでは、放送内容や火事、救助についての自動録音音声の流れます。

■担当/市総務課情報危機管理係
☎内線213

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/市総務課広報聴係
☎内線212

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

MURAYAMA HotNews

甌葉プラザ定期利用団体協議会 新規入会団体募集

甌葉プラザを定期的に利用しサークル活動を行う団体を募集します。

協議会の審査を経て入会が決定した団体は、甌葉プラザの会場使用料が減免されます。申請用紙は甌葉プラザで配布しています。

■入会条件

- ・法人等ではなく市民による個人サークル活動団体であること
- ・定期的な利用であること
- ・甌葉プラザを活用したにぎわいづくりに協力できること
- ・会場使用料減免だけの目的でないこと
- ・自らが生徒を集める習い事でないこと

年会費 5,000円

申込期限 2月3日(水)

■問合せ/甌葉プラザ ☎(52)3531

袖崎ほっとな雪まつり

期日 2月13日(土)

■第27回交通安全雪灯ろうまつり

午後5時から袖崎地域内の各家庭の庭先に作られた雪灯ろうが点灯します。

■打ち上げ花火

雪まつりのフィナーレとして、午後6時から25発もの打ち上げ花火が袖崎の冬の夜空を彩ります。さらに今回は、新型コロナウイルス撲滅を願ってスターミンも加わります。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、袖崎小学校を会場とする催しは中止します。(民謡愛好会披露、児童・園児ダンス披露、洗心座公演、バザー、駄菓子屋、袖崎じょんだ文化展)

■問合せ/袖崎地域市民センター ☎(58)2001

市内小中学校の学習者用タブレット端末の配置について

市内の小中学校に、学習者用タブレットが配置されます。これは、国が推し進める「GIGAスクール構想の実現」事業によるもので、一人につき1台配置され、全員が同時に使用できるようになります。

これにより、児童生徒一人ひとりが、授業において学習情報を検索したり、学習動画を視聴したりすることができます。また、授業支援システムの活用により、学習情報の共有や協働編集などができ、効率よく対話的な学習をすることができます。遠隔授業を行うことも可能であり、これから学校教育の場で活用されます。

このタブレットは、フィルタリングによる情報の制限が施され、学習に関連する情報のみを扱うことができますので、安全に使用することができます。教育の情報化によるICT教育の推進が、より一層図られるようになります。

■問合せ/学校教育課指導係 ☎内線326

令和3年度市・県民税 申告相談日程表

■問合せ／税務課住民税係 ☎内線122

申告相談は、地区ごとに指定する日時・会場で受け付けます。

※新型コロナウイルス感染症対策として、来場の際にはマスク着用・自宅での検温をお願いします。混雑時には、入場について調整を行なうことがありますので、ご了承ください。

※下記の期間中は、担当職員全員が申告会場に出向きますので、税務課窓口では相談に応じることができません。申告会場にお越しください。

※他の地区の時間に来場した場合、待ち時間が延びることがあります。

地域	期 日	対象地区と受付時間				会 場	
		午 前		午 後			
		9時～10時	10時～11時	1時～2時	2時～3時		
大倉 西郷 楯 岡	2月 9日(火)	大上	中沢	新山・南原	金谷	農村環境 改善センター	
	2月10日(水)	林崎	行川	乙宿	道六・中原		
	2月12日(金)	下組	宿	上宿	名取		
	2月15日(月)	碁点	清水	中組	浮沼		
	2月16日(火)	河島山1区・2区	浦	中条	大淀		
	2月17日(水)	南新町	北町	東笛田	鶴ヶ町		
	2月18日(木)	十日町	大沢川・中荒町	湯沢	北荒町		
	2月19日(金)	南楯	俵町	南笛田	西笛田		
	2月22日(月)	二日町	中笛田	馬場	晦日町		
	2月24日(水)	北新町	東新町	中新町・駅西	北楯		
2月25日(木)	五日町・新高田	南荒町	会場移動				
大久保	2月26日(金)	平野	楯下釜・新宿	上宿・下宿	西口・北口	勤労青少年 ホーム	
	3月 1日(月)	河原前・東	門前	水南・下原	上原		
富本	3月 2日(火)	天神・上久保・北山	宝・下小路	楯・下久保	矢木沢・山際		
	3月 3日(水)	上ノ宿	中ノ目・上荒敷	上仲宿・新田	下荒敷・巾木田・下仲宿		
戸沢	3月 4日(木)	共栄	松倉・稲下北部	本郷・長島(西郷)	樽石北・反田		
	3月 5日(金)	須摩・稲下南部	稲下東部	水口	弓田・沖		
	3月 8日(月)	北畑	稲下中部・船橋	稲下日影・土海在家	鷲滝		
	3月 9日(火)	新町・新田	宮下1・宮下2	会場移動			
袖崎	3月10日(水)	本飯田1・2	本飯田3東・3西・4	本飯田5・土生田1	土生田2・3・4		袖崎地域 市民センター
	3月11日(木)	土生田5・6・7	高玉・赤石・五十沢	会場移動			
大高根	3月12日(金)	平林・道田	楯・境ノ目	下深沢・外宿・中山・大谷地	上深沢大林	大高根地域 市民センター	
	3月15日(月)	上中原・下中原	里・小滝	森・大石赤岩	新西・下小屋・大鳥居		

■申告受付カードと関係書類を送付します。

昨年の申告状況などから、今年申告が必要と思われる方に「申告受付カード(簡易申告書)」と関係書類を2月上旬までに送付します。昨年確定申告書を作成した方や、収入が給与・年金のみの方などには、送付しません。送付されない方でも、令和2年中に収入があれば申告が必要な場合があります。昨年、確定申告書を作成した方には、税務署からハガキ等が送付される場合があります。詳細は、市民の友2月1日号に掲載します。

■申告関係書類は、次のところに準備していますのでご利用ください。

- ・市税務課／村山税務署…市・県民税申告書、確定申告書、収支内訳書、医療費控除明細書、その他関係書類
- ・各地域市民センター……市・県民税申告書、収支内訳書(農業用)、内訳書の書き方、出荷証明書、医療費控除明細書
- ・JAみちのく村山各事務所…収支内訳書(農業用)、内訳書の書き方、出荷証明書

■令和2年7月豪雨災害により雑損控除等を受ける方は別日程をご利用ください。

令和2年7月の豪雨等の災害により損失があった方は、確定申告による手続きをすることで所得税の減免や市・県民税の所得控除等の措置を受けられる場合があります。

・日時 ①1月28日(木)、②29日(金) 両日とも午前9時30分～午後3時30分 ・会場 農村環境改善センター

※上記日程での来場が困難な方は、事前に連絡をお願いします。

村山税務署からのお知らせ

■問合せ／村山税務署 ☎(53)2151

確定申告は、新型コロナウイルス等感染防止の観点からも、自宅から国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」で作成・提出をお願いします。

国税庁

検索

■申告書作成会場へ来場される際の注意点

令和2年分確定申告については、申告書作成会場内の混雑緩和・感染防止策の徹底を図るなどの対策により、申告相談を必要とする方々に安心して申告書作成会場をご利用していただけるような環境整備を着実に進めています。

このため、会場への入場には当日配付の「入場整理券」(LINEを通じたオンライン事前発行も可)が必要となります。

また、マスクを常時着用していただくほか、正面入口で検温を実施し、37.5度以上の発熱がある方や検温にご協力いただけない方等については、入場をお断りさせていただきます。

■申告書作成会場の設置期間

- ・村山税務署での開設 2月1日(月)～3月15日(月)の平日 午前9時～午後5時
- ・山形テルサ(山形市)での開設 2月21日(日)、28日(日) 午前9時～午後4時

山形県知事選挙 忘れずに投票しましょう！

投票日 1月24日(日)

■問合せ／選挙管理委員会事務局 ☎内線401

午前7時から午後8時まで(一部地域は午後7時まで) 詳しくは投票所入場券をご確認ください。

■期日前投票所をご利用ください。

やむを得ない事情で投票日に投票できない場合は、事前に期日前投票をすることができます。混雑する前に早めにご利用ください。

- ・期間：1月23日(土)まで
- ・時間：午前8時30分～午後8時
- ・会場：農村環境改善センター(市役所東隣)
- ・お持ちいただくもの：入場券(裏面の誓約書を記入してお持ちください)



■新型コロナウイルス等感染予防対策にご協力ください。

投票所では、新型コロナウイルス等感染予防のため、万全の対策を行っています。投票の際は、次のことにご協力ください。

- | | |
|-------------------------------|---|
| 1. 必ずマスクを着用し来場してください。 | ※投票用紙への記入は使い捨て鉛筆を使用します。 |
| 2. 入口で手の消毒をしてください。 | ※換気のため会場内が寒い場合があります。 |
| 3. 間隔を開けて順番をお待ちください。 | ※会場が混み合う時間帯を避け、空いている時間帯をご利用ください。各投票所は、午前9時から11時頃が混み合います。期日前投票所は後半の日程が混み合いますので、早めにご利用ください。 |
| 4. 発熱等の体調不良がある場合は係員へ申告してください。 | |
| 5. 会場内では大きな声で話さないでください。 | |

■開票を、午後9時から舘葉プラザで行います。開票速報は、市ホームページからご覧になれます。

3歳児健診 虫歯ゼロのめんごたち



あきう あいちゃん



たかはし あゆむくん



ゆうき そうたくん



まつだ みなとくん



わたなべ けんとくん



いしかわ こうくん



かたぎり ゆうのすけくん



たんの あたるくん



たきぐち ななはちゃん



さいとう えにしくん



すとう ゆいちゃん



みうら ももせちゃん



かわた あやかちゃん



たかはし みなみちゃん



いのうえ めいちゃん

イベント 掲示板



真下慶治作「冬・河口のあたり」

【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（入館は午後4時30分まで）

休館日 水曜日

■企画展示室 西塚裕樹 油絵展「ふるさとの四季を描く」
長年美術教育に携わってきた市内在住の西塚裕樹さんによる初の油絵展を開催中です。ふるさとの四季を描いた小さな作品を展示しています。
毎週土曜日、午後1時30分よりギャラリートークも行っています。
期間 2月16日(火)まで

■常設展示室 真下慶治 最上川Ⅳ
～真下慶治が愛した最上川展（河口まで）～
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ています。真下慶治の郷里・戸沢村から酒田まで。中流域の村山・大石田・尾花沢の最上川を描いた作品もあわせて展示しています。
期間 4月6日(火)まで

一最上川美術館へ出かけよう

虫歯ゼロのめんごたち、イベント掲示板

乳幼児健診

新型コロナウイルス感染防止対策を講じながら健診を実施しています。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 2月24日(水)

対象 令和2年10月生

■3歳児健診

期日 2月18日(木)

対象 平成29年7月11日～8月31日生

フッ素塗布

受付時間は個人通知をご確認ください。

期日 2月18日(木)

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 平成30年8月1日～18日生

■3歳児

対象 平成30年2月1日～28日生

健康相談

生活習慣病予防や食生活等健康管理に関する相談、ストレスや悩みに関する相談に市保健師・管理栄養士が個別に応じます。

事前に電話(☎内線136)で予約のうえ、お越しください。

日時 2月16日(火)13:00～15:00

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。

健診、予防接種の確認に 子育て支援アプリが 便利です

子育て支援アプリ「すくすく村山」には、予防接種の自動スケジュール管理や健診、予防接種のプッシュ通知など、便利な機能がいっぱいです。

ぜひ、ご活用ください。



↑子育て支援アプリ



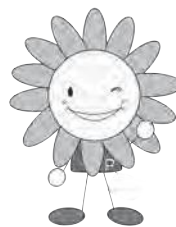
季節柄、おいしい食べ物を食べる機会も多くなりがちで、なんとなく胃腸の調子がすぐれない方もいるのではないのでしょうか。消化のよいものをよく噛んでいただき、早目の回復を目指しましょう。胃腸は、消化吸収の要です。

さて、私たちの体は、食事をする(栄養素を消化吸収)によってもエネルギーを消費しています。これを、食事誘発性熱産生(食熱)といいます。どのくらいエネルギーを消費するかは、栄養素の種類によって異なりますが、糖質のみを摂取したときは摂取エネルギーの5～10%、脂質のみは3～5%、タンパク質のみは20～30%と考えられており、バランスの取れた食事の場合は摂取エネルギーの約10%と言われています。糖質や脂質に偏った食事よりも、バランスのよい食事をしたほうが、同じカロリーを摂取したとしても太りにくいといえます。また、水分などで流し込んで食べるよりも、よく噛んで食べるほうが食事誘発性熱産生は高くなると言われています。ちなみに、タンパク質のみの食事が一番エネルギー消費が大きいのですが、タンパク質の摂り過ぎは腎臓に負担をかけることにつながります。

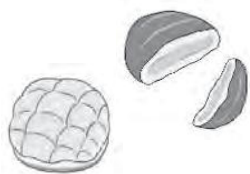
「食事誘発性熱産生」からみても、「バランスのよい定食型の食事を、よく噛んで食べる」ことがお薦めです。習慣を見直すことはとても難しいことです。新年の目標のひとつに掲げてもらえたら嬉しいですね。

食事誘発性熱産生とは？

ぽっぴーの健康コラム



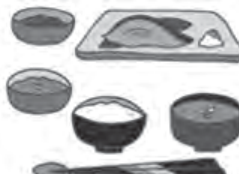
市健康づくりキャラクター
ぽっぴー



【糖質と脂質中心の食事】

菓子パン 2個

700kcal



【定食型の食事】

一食 700kcal

お薦めです!



特集「学校の先生がおすすめる本」

市内の小中学校の先生方が小さい頃に読んで感動した本、現在夢中になっている本などを紹介文とともに展示・貸出します。

■期間 1月31日(日)まで

特集「新たな一歩を踏み出すあなたに」

成人・卒業を迎える若い方におすすめる本を展示・貸出します。

■期間 1月31日(日)まで

蔵書点検に伴う臨時休館について

蔵書点検のため臨時休館します。休館中の本の返却は、図書館北側の返却ポストか蕪葉プラザ窓口をご利用ください。

ご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いします。

■休館期間 2月1日(月)～10日(水)

1歳のお子さまに絵本をプレゼント 「ブックスタート」

読み聞かせによる親子のふれあいを推進するため、満1歳のお誕生日を迎えられたお子さんに絵本をプレゼントしています。

1歳児歯みがき教室の際に申し込みいただき、翌月に図書館で絵本をお渡しします。



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)
月曜～金曜日 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、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 ・納税、所得、資産、課税の証明書
- 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交付 (1月17日を除く)
- マイナンバーカード電子証明書の更新 (1月17日を除く)
- マイナポイントの申請補助

今月の納税

納期限2月1日(月)

納税標語コンクール入賞作品「納税で コロナにまけない 町づくり」

市民税・県民税 (4期)、国民健康保険税 (7期)、介護保険料 (6期)、後期高齢者医療保険料 (7期)