

# 市民の友

今号の題字掲載者を7ページで紹介しています。2024.1.15 No.1383



次の世代へ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

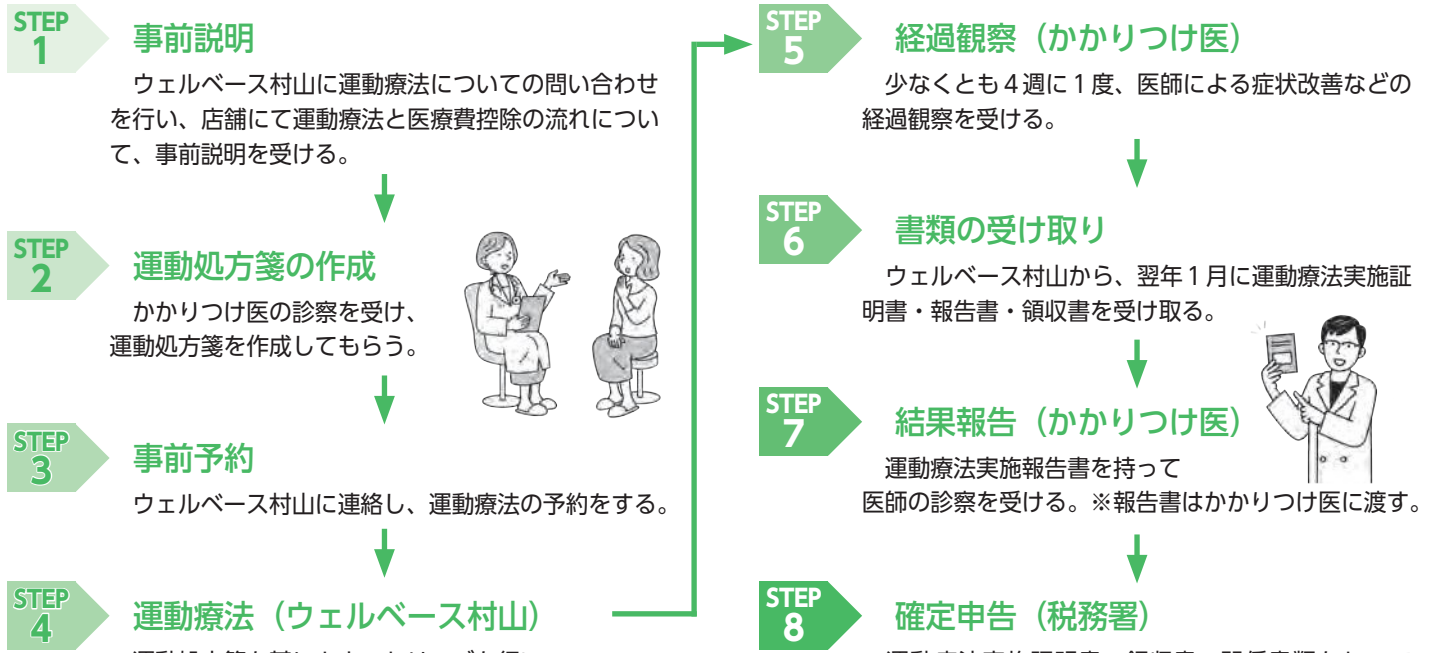
## 健康づくりの運動が医療費控除につながります

地域密着型メディカルフィットネス「**ウェルベース村山**」が厚生労働省指定の「**指定運動療法施設**」になりました。

ウェルベース村山は、健康増進施設として厚生労働大臣の認定を受け、「健康づくりを推進する上で適切な施設」と認められました。医師の運動処方箋に基づく運動療法をウェルベース村山で実施した際の施設利用料（月会費など）が医療費控除の対象となります。医療費控除とは、医療機関などで支払われた医療費の一部が所得税や市県民税から控除される制度です。



### 医療費控除までの流れ



まずは問い合わせください

指定運動療法施設  
**ウェルベース村山** ☎(53)8650  
住所：村山市榎岡荒町二丁目1番1号

ウェルベース村山  
ウェルベース村山  
ホームページ

### 包括連携事業

ウェルベース村山は、令和元年に村山市、村山市医師会、株式会社タニタヘルスリンク、テクノジムジャパン株式会社、株式会社ドリームゲートが締結した「官民連携による市民の健康づくりに関する協定」に関連した地域密着型メディカルフィットネスジムです。医療、健康、運動といった専門的な民間組織と村山市が包括的に連携し、市民の健康増進のために誕生しました。



# むらやま お知らせ 情報局

## 市役所からのお知らせ

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4年11月診療分から令和5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5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、令和5年11月と12月にかかった医療費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、医療費助成を受けたときや高額療養費の支給を受けたときは、表示されている金額が実際に支払われた金額と異なることがあります。高額療養費等受給分は、ご自身で差し引いて申告してください。

■問合せ／保健課  
(確定申告(医療費控除)に関すること)  
☎内線 135  
☎(53) 2151  
税務署

## 小中学生の保護者の皆さんへ

現在、病気や災害、その他経済的な理由から就学にかか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、学校給食費などの一部を援助しています。

新型コロナウイルス感染症の影響など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  
☎内線 325



## 第3子以降の児童生徒の給食費を補助します

〔村山市小中学校給食費補助金〕  
補助の範囲

小学校から高等学校などに在籍する3人以上の子（小中学生を1人以上含む）を扶養する保護者

補助金額

3人目以降の村山市立小中学校の給食費  
全額

申請手続き

1月中旬に在席する小中学校より申請書が配布されます。届かない場合は学校教育課に問い合わせください。

■申請・問合せ／学校教育課

☎内線 323



## 初めての カイロプラクティック

肩こり・腰痛・膝痛などで  
お悩みの方！  
無料体験してみませんか？

## 無料施術会開催!

日にち:2024年1月27日(土)  
時間:9:00~12:00  
場所:戸沢地域市民センター  
内容:AIによる骨格診断  
動きのチェック  
骨盤調整  
おひとり様30分くらい  
先着15名様となります  
申込方法:下記電話番号に  
予約をお願いします

カイロプラクティック ひなた  
&美容カイロエステ

ご予約・お問合せは電話ください

090-1069-5471

矢萩真由美  
村山市白鳥 1742-2  
バーバーニトウ敷地内  
国道 347 号線沿い



HPはこちら

## 振袖展

とき 常時ご覧いただけます。

※事前にご連絡大歓迎!  
※夜の見学大歓迎!

ところ よしや呉服店 五日町振袖展示場  
TEL 0237-53-2513

買う派 購入プラン 198,000税込円~

借りる派 オーダーレンタルプラン 99,000税込円~  
※レンタルプランも御座います。

持ってる派 コーディネートプラン ご予算に応じて



前撮り写真撮影  
コミコミプランも  
御座います。

成人式当日は  
当店でワンストップ  
全てお支度完成!!

詳しい資料や  
振袖パンフレットを  
ご希望の方はご連絡下さい。  
ご郵送致します。

〒995-0021 村山市橋岡橋 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 http://www.yoshiya-kimono.jp/

## 介護者の皆さんへ

市内に住所を有し、次の対象要件に該当する家族介護者に激励金または慰労金を支給します。詳しくは問い合わせください。

申請締切 2月9日(金)

### ◎介護者激励金

**対象者** 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。ただし令和5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きます。

① **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・入所などをした方は除く)

② **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」を持っており、かつ日常生活において着脱衣、食事、入浴、排泄の全介助が必要な方

支給額 3万円

### ◎家族介護者慰労金

**対象者** 次の要件すべてを満たす要介護者を令和4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

- ・市民税非課税世帯

## お知らせ

・要介護3から5の認定を受けてから1年を超える方

・過去1年間、介護サービス(住宅改修、福祉用具貸与などを除く)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 5万円

■申請・問合せ／福祉課

(介護者激励金について) ☎内線142

(家族介護者慰労金について) ☎内線145

### 農業者向け法人化支援

農業法人化のため専門家の派遣を希望される方へ支援があります。電話またはメールでご相談ください。

申込締切 1月29日(月)

専門家 税理士など応相談

■申込み・問合せ／農林課(市担い手創造推進協議会事務局) ☎内線251

メール [nourin@city.murayama.lg.jp](mailto:nourin@city.murayama.lg.jp)

### 市総合体育大会第50回記念事業 講演会(参加無料)

日時 2月10日(土) 午後4時～  
会場 クアハウス基点 はやま

講師 駿河台大学 駅伝部

監督 徳本一善氏

定員 先着100名

申込み不要です。直接会場へお越しください。定員になり次第会場へ入場できない可能性がありますので、ご了承ください。

■問合せ／(一財)市スポーツ協会事務局(生涯学習課内) ☎内線334

### 「本格的手作り味噌」作り教室

自分で麴作りから豆摺り調合し発酵させる、本格的味噌作りに挑戦してみませんか。

期日(麴作り、豆摺り調合)

1回目 1月29日(月)、2月5日(月)

2回目 2月19日(月)、26日(月)

3回目 3月11日(月)、18日(月)

時間 各回午後1時～

※各回とも指定する両日に参加できる方が対象。1家族につきいずれかの講座1回1名まで。

参加費 4,000円(米以外のこうじ菌などの材料を含む)

定員 各回12名

■申込み・問合せ／農村文化保存伝承館

☎(53)3277

## 袖崎ほっとな雪まつり

期日 2月11日(日)

会場 袖崎小学校体育館など

◎第25回洗心座公演 創作劇

「はじまりの歌」 脚本 八鍬浩二

時刻 午後1時30分開演

入場料 500円(中学生以下無料)

※入場券は袖崎地域市民センターで販売。1枚で1家族入場可能。

◎第11回「袖崎じよんだ文化展」

袖崎地域の方が制作した文化工芸作品の展覧会です。ふたば袖崎保育園児の作品も展示します。

時間 午後1時～4時頃

◎そでさき元気っ子の駄菓子屋さん

◎袖崎小学校児童やふたば袖崎保育園児によるダンスの披露など

◎第30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。

◎雪まつりのフィナーレ

午後6時から25発の

打ち上げ花火が袖崎の冬の夜空を彩ります。

■問合せ／袖崎地域

市民センター

☎(58)2001



## 甌葉プラザ定期利用団体協議会 新規入会団体の募集

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。

協議会の審査後、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

- ・法人などだけでなく市民による個人の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。
- ・会場使用料の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。

こと。

年会費 5,000円

申込締切 2月8日(木)

申請・問合せ／甌葉プラザ

☎(52)3531

## 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)

予約優先です。センター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。

◎映画

時間 午前10時～(約25分間)

1月 ミッキーマウス特集

20日 「ミッキーマウスのがんば

れサーカス」ほか



北村山視聴覚教育センター  
ホームページ

27日 「ミッキーのアマチュア合

戦」ほか

2月 絵本特集

3日 10ぴきのかえる「10ぴき

のかえる」

10日 10ぴきのかえる「10+1

ぴきのかえる」

17日 ねずみくんのチョコッキ「ね

ずみくんのチョコッキ」ほか

◎プラネタリウム「季節の星座」

時間 午前10時40分～(約40分間)

■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

### 相談・試験

### 法律・心配ごと無料相談

事前申込みが必要です。

期日 2月1日(木)

会場 市福祉センター

●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

●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

■申込み・問合せ(福)市社会福祉協議

☎(53)9123

**村山市楯岡二日町**  
学区/楯岡小・楯岡中

**新築建売 全4棟**  
4LDK～5LDK  
**2,580万円～2,690万円**

※価格は土地+建物+消費税込みです。

- JR 村山駅まで徒歩 12分●
- 楯岡小学校まで徒歩 7分●
- 楯岡中学校まで徒歩 5分●

**完成販売会**  
2月24日(土)～26日(月)

○オール電化住宅 ○省エネ基準適合住宅  
○住宅ローン減税適合物件 ○制震装置付き  
○ZEHレベル基準 ○フラット35SA金利優  
遇適合物件 ○住宅性能評価物件 ○建物性  
能評価物件 ○地盤調査済 ○住宅瑕疵担保  
保険10年 ○村山市住宅補助金最大275万円

**案内地**

■所在地/村山市楯岡二日町地内 ■土地/A棟219.03  
㎡、B棟200.89㎡、C棟200.75㎡、D棟228.67㎡ ■建物  
/110.97㎡(33.57坪) ■構造/木造ガルバリウム鋼板葺  
2階建 ■建築確認/A棟第R05SHC123478号、B棟第  
R05SHC123481号、C棟第R05SHC123483号、D棟第  
R05SHC123485号 ■建築年月/2024年2月完成予定  
■用途地域/近隣商業地域 ■接道状況/村山市道幅員6m  
道路 ■引渡/相談 ■取引形態/売主(仲介手数料不要)

山形県知事免許(2)第2536号/公益社団法人山形県宅地建物取引業協会会員  
東北地区不動産公正取引協議会加盟

【売主】

**株花咲不動産**  
HANASAKI

村山市楯岡五日町8-35  
9:30～18:00(水・日・祝定休)  
TEL.0237-53-2607

お知らせ

## 司法書士による無料相談会

司法書士がクレジット・サラ金問題から相続、登記、成年後見、空き家関係に関する各種相談に応じます。

2月5日(月)までに電話予約が必要です。

日時 2月6日(火) 午後4時～7時

会場 東北労働金庫村山支店 2階会議室

■予約・問合せ／北村山地区勤労者福祉協議会(東北労金村山支店内)

☎55115

## 県商工会等職員採用試験

(追加募集)

申込受付締切 2月5日(月)

試験日 2月17日(土)

採用予定人数 ①経営指導員1名

②経営支援員若干名(3名～4名)

申込方法 受験申込書に必要事項を記入し特定記録郵便による郵送または直接提出(受験申込書は県商工会連合会ホームページからダウンロードできます。)

■問合せ／県商工会人



県商工会連合会ホームページ

■管理委員会(県商工会連合会総務課内) ☎050(3540)7211

## お知らせ

### 催し・その他



#### 村山産業高等学校

#### 学習成果発表会と講演会

日時 1月22日(月) 午前10時～午後3時25分

会場 村山産業高等学校 耕道会館

内容 学習成果発表会、講演会「積雪発電に関する内容」講師 国立大学法人電気通信大学 准教授 榎木光治氏

※詳しくは、学校ホームページをご覧ください。



村山産業高等学校ホームページ

■問合せ／村山産業高等学校

☎2537

#### 地元野菜を使った

#### バレンタイン料理教室

日時 2月3日(土) 午前9時20分～午後1時頃終了(午前9時10分集合)

会場 リンクむらやま シェアキッチン

料金 一人1,000円(材料代)

定員 4人～10人

講師 pizaa nu-ma 沼澤誠志氏

持ち物 エプロン、バンダナ

申込締切 1月31日(水)

■申込み・問合せ／(一社)市観光物産協会 ☎(53)1351

## 認知症カフェ

◎シャローム・ベテスダ

毎週金曜日 午後2時～4時

・ベテスダ ☎(54)3591

◎おしゃべりカフェ「集い」

2月4日(日) 午後1時～2時

・在宅介護を支える家族の会(工藤)

☎090(2844)1150

■問合せ／福市社会福祉協議会

☎(53)9123

## 認知症サポーターステップアップ講座

日時 2月26日(月) 午後1時30分～3時45分

会場 市福祉センター

対象 認知症サポーター(オレンジリングを持っている方)

申込締切 2月16日(金)

■申込み・問合せ／福市社会福祉協議会 ☎(53)9123

## 市指定訪問型サービスA従事者研修会

研修を受けた方は専門の資格がなくとも生活支援を行う社会福祉協議会のホームヘルパーとして就労できます。事前申込制。参加無料。

日時 2月14日(水)、22日(木) 午前9時30分～午後3時50分(全2回)

会場 福市社会福祉協議会 2階会議室

対象者 介護予防、認知症予防に関心のある方。福祉や介護の仕事に興味のある方。研修の全日程に参加できる方。

申込締切 2月9日(金)

■申込み・問合せ／福市社会福祉協議会 ☎(47)8695

## 異常気象に備え果樹共済に加入しましょう

降ひょう・集中豪雨・台風・豪雪・開花期の低温など、近年多発する異常気象に備えて、果樹共済への加入をお勧めしています。また、園芸施設共済は小さな損害でも補償対象とする特約やよりワイドな補償の選択が可能となりました。この機会にぜひご加入ください。

■問合せ／県農業共済組合本所園芸部 ☎023(656)8978

## おくりものがいい

●袖崎小学校へ  
・ジブラルタ生命保険株式会社(天童市)がリユースノートパソコン2台

## イベント

### GOGOむらやま夢大学2023大講座「本坊元児氏講演会」

演題 「お笑いと農業～未来を切り開くための生き方～」

山形住みます芸人として活動。西村山郡西川町で農業を始め、2022年には、自身の体験を描いた「脱・東京芸人～東京を捨てて見えてきたもの」(大和書房)を出版するなど、多方面で活躍する本坊氏の講演会を開催します。ソラシドのお笑いステージもあります！

先代山形住みます芸人の笑福亭笑助さんもスペシャルゲストで参加します!!

日時 2月4日(日) 午後2時～開演  
(午後1時30分開場)



申込みフォーム

会場 市民会館 小ホール

受講料 1,000円

申込方法 申込みフォーム、電話、FAX、メールまたは生涯学習課窓口で受け付けています。FAX、メールの場合は、氏名、住所、電話番号、希望講座を明記の上、申込みください。

■申込み・問合せ／生涯学習課生涯学習係 ☎内線331

FAX(55)2155 メール manabi@city.murayama.lg.jp



ソラシド  
本坊元児さん(左) 水口靖一郎さん(右)



笑福亭笑助さん

## イベント

### Link MURAYAMA バレンタインお菓子づくり教室

バレンタインに向けてお菓子づくりをしてみませんか。当日は、チョコレートケーキの作り方を学ぶことができます。1月29日(月)までに申込みください。

日時 2月4日(日) 午前9時～正午

会場 Link MURAYAMA シェアキッチン

定員 先着10組(個人参加も可能です)

参加費 1組500円

講師 pizza nu-ma 沼澤誠志氏

持ち物 三角巾、エプロン、ハンドタオル(持ち帰り用の箱をご用意します)

■申込み・問合せ／Link MURAYAMA運営事務室 ☎(48)8212



## 分譲

### S\*mileタウン俵町(1区画)を分譲します

1区画の分譲地の申込みを受け付けます。駅やスーパーなどに近く、住みやすい環境です。詳しくは市ホームページをご覧ください。

分譲区画 番号1(楯岡俵町332番10)

分譲面積 264.55㎡ 分譲単価 24,200円/㎡ 分譲価格 6,402,110円

申込受付 1月22日(月)から財政課(庁舎2階)で受付開始 ※平日の午前9時から午後5時まで

※先着順に受け付けし決定しますが、同一時刻に複数申込みがある場合は、その場で抽選し決定します。

■申込み・問合せ／財政課管財係 ☎内線223



市ホームページ「S\*mileタウン俵町分譲」



## 今号の題字

# 市民の友



西郷小学校

高橋 嬉衣 さん(11才)

友という漢字がむずかしかったです。

# 令和6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次の日時で受け付けます。

※申告会場は、**農村環境改善センター（市役所東隣り）**です。

※来場の際はマイナンバーカードもしくはマイナンバーが記載された住民票と  
公的身分証明書をお持ちください。

※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。

※他の地区の日時に来場した場合、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			
		午前		午後	
		9時～10時	10時～11時	1時～2時	2時～3時
大倉	2月13日(火)	大上	中沢	新山・南原	金谷
	2月14日(水)	林崎	行川	乙宿	道六・中原
西郷	2月15日(木)	下組	宿	上宿	名取
	2月16日(金)	碁点	清水	中組	浮沼
	2月19日(月)	河島山1区・2区	浦	中条	大淀・長島
	2月20日(火)	南新町	北町	東笛田	鶴ヶ町
楯岡	2月21日(水)	十日町	大沢川・中荒町	湯沢	北荒町
	2月22日(木)	南楯	俵町	南笛田	西笛田
	2月26日(月)	二日町	中笛田	馬場	晦日町
	2月27日(火)	北楯	北新町	中新町・駅西	東新町
	2月28日(水)	五日町・新高田	南荒町	上宿・下宿	西口・北口
	2月29日(木)	平野	楯下釜・新宿	水南・下原	上原
大久保	3月1日(金)	河原前・東	門前		
	3月4日(月)	天神・上久保	下荒敷・北山	楯・下久保	矢木沢・山際
富本	3月5日(火)	上荒敷	宝・下小路	上仲宿・新田	巾木田・下仲宿
	3月6日(水)	上ノ宿	中ノ目	本郷	松倉・稲下北部
	3月7日(木)	須摩・稲下南部	樽石北・反田	稲下東部	共栄
戸沢	3月8日(金)	北畑	稲下中部・船橋	水口	弓田・沖
	3月11日(月)	新町・新田	宮下1・2	稲下日影・土海在家	鷺滝
	3月12日(火)	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	3月13日(水)	土生田5・6・7	高玉・赤石・五十沢	大石赤岩	下小屋・大鳥居
	3月14日(木)	平林・道田	楯・境ノ目	下深沢・外宿	上深沢大林
大高根	3月15日(金)	上中原・下中原	中山・大谷地	里・森	小滝・新西

令和6年度 市・県民税申告相談日程表



## ■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、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。昨年税務署へ確定申告した方や、収入が給与・年金のみの方などには送付しません。ただし、送付されない方でも、令和5年中に収入があれば申告が必要な場合があります。また、昨年確定申告書を作成した方には、税務署からはがきなどが送付される場合がありますので、ご確認ください。

## ■申告関係書類は、次の場所に準備していますのでご利用ください。

- ・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、農業所得記載例、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、農業所得記載例



## ■申告相談の詳細は、広報「市民の友」2月1日号をご確認ください。

申告が必要かどうか分かるチェック表や、相談時に必要なものを掲載します。

# 村山税務署からのお知らせ

■問合せ／村山税務署 ☎(53)2151

## ■申告書作成会場の設置期間

期 間 2月16日(金)～3月15日(金)の平日 午前9時～午後5時

会 場 村山税務署1階 会議室

その他 申告書作成会場では、ご自身のスマートフォンやタブレットを使用して申告書を作成しますので、スマートフォンなどとマイナンバーカード（暗証番号を含みます）をお持ちください。

自宅から簡単・便利にスマートフォンで作成・送信できます。  
(パソコンでも国税庁ホームページで作成・提出できます)



国税庁  
確定申告書等作成コーナー

## ■申告書作成会場へ来場される際の注意点

令和5年分確定申告についても、会場への入場には当日配布の「入場整理券」が必要となります。（希望日の10日前から2日前まで、国税庁公式LINEでの事前予約ができます）

配付状況に応じて、後日の来場をお願いすることがありますので、ご了承ください。

## ■確定申告時における閉庁時の対応について

日時 2月25日(日) 午前9時～午後4時

会場 山形テルサ（山形市）

ただし、確定申告電話相談センター（☎0570(00)5901）については、2月18日(日)および25日(日)に実施します。

■問合せ／山形税務署 ☎023(622)1611

# 健康むらやま

## 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 2月28日(水)

対象 令和5年10月生

### ■1歳6か月児健診

期日 2月20日(火)

対象 令和4年5月1日～6月30日生

## 1月の献血日程

■日時 1月17日(水) 9:00～11:30、  
13:00～15:30

■会場 北村山建設業協会

## 休日診療所 ☎(55)2972

■会場 市保健センター

■診療日 日曜日、祝日、休日

■診療時間 9:00～12:00、13:00～16:00

■持ち物 保険証、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。

※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。)

会場の記載がない場合は、市保健センターになります。

詳しくは保健課へお問い合わせください。 ☎市保健課 ☎内線131・137

## フッ素塗布

個人通知はありません。時間になったら市保健センターにお入りください。

期日 2月20日(火) 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3年7月1日～10日生

■3歳児 対象 令和2年12月11日～令和3年1月10日生

## ノロウイルスによる食中毒にご注意を！

冬期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。

1. 手洗いをしっかりしましょう。(2回洗いが効果的です)
2. 調理器具はしっかり洗浄・消毒をしましょう。
3. 食品を十分に加熱しましょう。(ノロウイルスは85℃～90℃、90秒以上の加熱で失活します)
4. おう吐物などを処理する場合は、マスクや手袋などを着用し消毒をしましょう。(塩素系漂白剤を含ませた布などで覆い、消毒することが効果的です。)



## イベント 掲示板

■問合せ/最上川美術館 ☎(52)3195

開館時間/午前9時～午後5時 休館日/水曜日

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られます。)

### |最上川美術館



最上川美術館  
←ホームページ

#### ■常設展示室「真下慶治 美の軌跡 最上川IV-普遍」

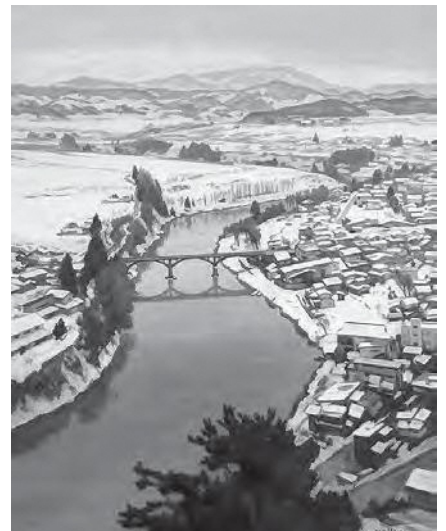
厳寒期でも現場の臨場感を大事にしながら最上川を描き続けた画家・真下慶治。

最晩年の代表作を中心に展示します。美術館から眺める美しい冬の最上川風景とともにぜひご鑑賞ください。

期間 4月9日(火)まで

#### ■企画展示室「真下慶治 ヨーロッパ風景展～パリの街角～」

期間 2月13日(火)まで



「左沢の最上川」 真下慶治作



プラスワン

## ～健康のために今からできる+1～ 『糖尿病について』

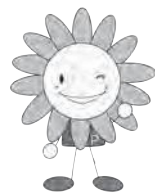
糖尿病とは血液中の糖分が異常に増える病気です。高血糖状態が続くと、体重減少、のどが渇く、疲れやすくなる、トイレが近くなるなどの症状が出てきます。無症状の場合もあるため、年に1回の健診などで血糖値をチェックすることが大切です。糖尿病には、1型糖尿病、2型糖尿病、妊娠糖尿病、その他の原因による糖尿病と大きく4つの型に分類されます。日本の糖尿病患者の大半は、生活習慣病や遺伝的な影響が要因となって発症する2型糖尿病です。

糖尿病の怖いところは、血糖値が高い状態が続くことでさまざまな合併症を引き起こしてしまう点です。代表的な3大合併症として、神経の障害（神経障害）、目の障害（網膜症）、腎臓の障害（腎症）があげられます。これらは最初の頭文字をとって「し・め・じ」と言われます。その他にも、動脈硬化を引き起こし、心筋梗塞、脳梗塞などの疾患になりやすくなるなど、さまざまな疾患の発症リスクを高めます。2型糖尿病の予防で大切なことは次の3つです。

- ①太りすぎない    ②食事はバランスよく摂る    ③適度に運動をする

出来ることから始めてみませんか？それでも血糖コントロールが不良の場合には薬物療法が必要になりますので、健診などで高血糖を指摘されたら、1度かかりつけ医に相談することをおすすめします。

下記で紹介している高血糖予防教室では、さらに詳しく糖尿病の予防方法について学ぶことが出来ます。自分の健康、家族の健康のために、この機会に学んでみませんか？申込みお待ちしております。



市健康づくりキャラクター  
ぼっぴー

次回

メタボリックシンドローム

この機会に一步健康に向かって進んでみませんか？

### 高血糖予防教室 参加者募集（参加無料）

■申込み・問合せ／保健課健康指導係 ☎内線138

自分の血糖値が気になっている方や家族の健康が気になる方など、どなたでも参加できます。10年後も元気に楽しく過ごすために、教室に参加してみませんか？2回セットでの申込みとなりますが、医師講演のみへの参加も可能です。

日時・内容

**1回目** 2月7日(水)

13:30～14:20 医師講演「糖尿病予防のための健康管理について」

講師 かるベクリニック院長 軽部宏紀先生

14:30～15:20 高血糖に効く運動の実践

**2回目** 2月22日(木)

13:30～14:20 血糖値をおだやかにする食事と食べ方のはなし

14:30～15:20 ・味噌汁の塩分濃度測定

・おすすめ適糖、適塩料理の試食

・推定塩分摂取量検査（希望者のみ（検査費無料））

会場 甌葉プラザ 1階 甌葉ホール

定員 先着20名

申込期間 1月15日(月)～30日(火)



毎日とっている塩の量を調べる尿検査です。詳しくは1回目の教室でご案内します。（結果は後日個別にお知らせします。）

## 臨時休館のお知らせ

図書館の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甌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、ご協力をお願いします。

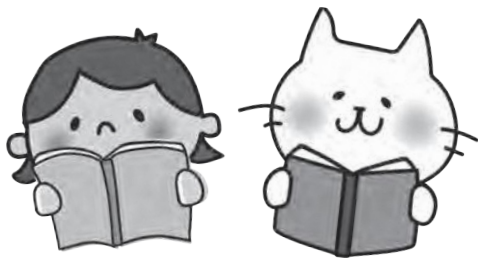
■休館期間 1月29日(月)～2月6日(火)

## ★2月からの特集★

### 「MOE絵本屋さん大賞」

全国の絵本屋さん3,000人を対象とした「2023年、最もおすすめしたい絵本」のランキングが発表されました。ランキング上位の本を、2022年以前のもも含め展示・貸出します。

### 「恋愛」「ねこ」特集も開催予定



## 雑誌のふろくプレゼントデー

図書館で本を借りた方に、雑誌のふろくをプレゼントします。

■開催日

1月20日(土)～なくなり次第終了

## ☆開催中の特集☆

### 「新たな一歩を踏み出すあなたに」

読書推進運動協議会の「若い人に贈る読書のすすめ」運動で推薦された本を展示・貸出します。成人式・卒業式など新たな一歩を踏み出す若い人にぜひ読んでもらいたい本です。



### 「浜田広介生誕130年・没後50年記念展」 「手紙と&クラフト特集」も開催中です。

■期間 1月28日(日)まで

市立図書館

☎(55)2833

FAX(55)7251

開館日時 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>

休館日 第4月曜日、年末年始、特別整理期間

## 日曜日役所

(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

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、日曜日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 (1月21日を除く)

■マイナンバーカード電子証明書の更新 (1月21日を除く)

## 今月の納税

納期限 1月31日(水) 納税標語コンクール入賞作品「納税で つながる笑顔と 広がる未来」

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)

図書館だより