

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

2019. 09. 15 No.1279

そば・バラ・徳内ばやしのみち

# 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](http://www.city.murayama.lg.jp)



笑顔で観客を魅了 むらやま徳内まつり  
〈戸沢友遊連〉

Topics

むらやま徳内まつり 写真特集

消費税率引き上げに伴う公共料金改定 ほか

# 宵まつり

8月23日から25日に開催した「むらやま徳内まつり」は、初日は宵まつりを実施。2、3日目の本まつりでは、友好都市北海道厚岸町の獅子舞が参加し、まつりを大きく盛り上げました。また、今年で最後の出演となった大高根清流会をはじめ、各団体が熱のこもった華麗な演舞を披露し、大勢のお客さまを魅了しました。

まつりを支えていただいた市民の皆さん、そして大勢のボランティアの皆さん、ご協力ありがとうございました。



## 厚岸町



あいさつをする若狭靖厚岸町長



## 塩竈市



よしこの塩竈おどり



塩竈市からマグロと笹かまぼかが振る舞われました

本まつり





# 25th 2019 むらやま徳内まつり

山日









Skip



Pop♡Candy's



楯岡小学校居合道クラブ



県民踊協会



アビ  
ABBY



山形県村山市  
ムラワン  
M-1グランプリ開発商品販売



楯岡特別支援学校



Branch River



ムラワン  
M-1グランプリ発表

市民サークルなどによるステージ発表

## 消費税率引き上げに伴い

# 10月1日から公共料金を改定します

10月1日から、消費税率が8パーセントから10パーセントに引き上げられます（軽減税率を除く）。5月30日から開催された市議会6月定例会で、公共料金の改定を示した条例案を提出し、議決されました。これにより、公共施設の使用料などについて、税率の引き上げ相当分の料金改定を行います。なお、料金を改定するものと、改定しないものがありますのでご注意ください。

※改定後の料金などは、各担当課へお問い合わせください。



### ◇料金改定するもの

公共施設の使用料・利用料、水道料金、下水道使用料など（主なものは下表のとおり）

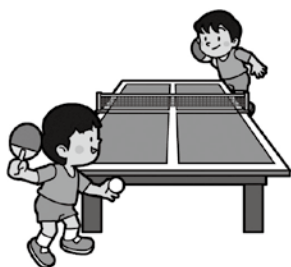
例) 水道開閉栓手数料	1,029円 → 1,048円
農村環境改善センター多目的ホール（1時間あたり）	500円 → 520円

### ◇料金改定しないもの

住民票・印鑑登録・戸籍・課税関連などの各種証明手数料、保育料、市営バス利用料、市営住宅入居費、クアハウス基点日帰り入浴料・SPA プール利用料、東沢バラ公園入園料など

改定する項目	問合せ
各施設使用料	
甌葉プラザ	政策推進課 ☎内線271
各地域市民センター	
市民体育館、村山武道館、居合振武館、金谷・基点運動広場、金谷・基点テニスコート、楯岡スポレク広場など	東京オリンピック・パラリンピック交流課 ☎内線363
クアハウス基点（会場使用料など） ※日帰り入浴料は改定なし	商工観光課 ☎内線155
東沢バラ公園（会場使用料など） ※入園料は改定なし	
ふるさとふれあい学習館 （JR村山駅2階）展示ギャラリー	

改定する項目	問合せ
各施設使用料	
市民会館	生涯学習課 ☎内線331、333
山の内自然体験交流施設やまばと	建設課 ☎内線235
都市公園	
農村環境改善センター	財政課 ☎内線223
体験農園	農林課 ☎内線252
農村文化保存伝承館	
水道関連料金	
水道料金・下水道使用料	水道課 ☎内線181
農業集落排水処理施設使用料	
開閉栓手数料	
加入金	



**中学生が部活動で体育館を使用する場合などは、これまで同様、使用料はかかりません。**

体育館やその他施設において、社会教育団体や非営利目的の利用については、利用料が減免になる場合があります。

減免基準は、各施設により異なりますので、直接お問い合わせください。



# むらやま お知らせ 情報局

## 市役所からのお知らせ

### 道路除雪に関する求人説明会

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。道路除雪作業や雇用条件などに関する求人説明会を開催します。大型特殊自動車免許などの有資格者歓迎。直接会場にお越しください。

#### 期日

9月23日(月・祝日)、24日(火)

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

### 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。

予算に限りがありますので事前にご連絡ください。

要件 市税等に滞納がない市民

補助率 購入経費の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、農業用機械のアタツ

チメントは対象外

申込方法 購入前に、見積書、カタログの写し、同意書を添付して

建設課へ提出してください。

■問合せ／建設課 ☎内線236

### 令和2年度の入園児募集

令和2年度に認定こども園、保育園、小規模保育施設、幼稚園の入所を希望する方は、それぞれ希望する施設に直接お申し込みください。

詳細は、市民の友10月1日号でお知らせします。

## お知らせ

申込期間 10月1日(火)～25日(金)  
※福岡幼稚園の申込期間は11月1日(金)～20日(水)です。

■問合せ／子育て支援課 ☎内線163

### 市外届出保育施設等 保育料補助申請について

市は、子育て支援のひとつとして、市外の届出保育施設等(旧認可外保育施設)の保育料を補助します。

補助を受けるには届出保育施設等から在園証明や保護者からの申請が必要です。

#### 対象者

市内在住で市外の届出保育施設等を利用し、保育料の未納がない方

#### 補助金額

・1人目および同時入所の2人目  
保育料の半額

(限度月額14,000円)

・同時入所の3人目以降

保育料の全額

(限度月額28,000円)

申請期限 10月10日(木)

■問合せ／子育て支援課 ☎内線163

### 生活応援・ふるさと奨学ローン

希望する方は東北労働金庫村山支店(☎55115)へお申し込みください。

融資期間 10年以内

#### ■生活応援ローン

生活資金全般に使用できるローンです。市内在住で、会社などに1年以上勤務し職場に労働組合や融資制度のない方が対象です。

融資限度額 200万円

融資金利 固定金利年1.25パーセント～2.75パーセント

#### ■ふるさと奨学ローン

大学、短大などの学資金、生活資金などに使用できるローンです。対象者が卒業後、県内に就職した場合、それ以降の利子に対して返済終了まで、元金300万円を限度に(公財)県勤労者育成教育基金協会から年2.00パーセントの利子補給が受けられます。

融資限度額 1,000万円

融資金利 固定金利年1.85パーセント～3.15パーセント

■問合せ／商工観光課 ☎内線153

## 東京村山会の会員を募集します

東京村山会は平成14年に設立し創立17年目を迎え、今年4月より古澤博会長が就任しました。関東地方にお住まいの村山市出身の方なら、どなたでも入会することができます。

家族や親戚、友人へぜひ、入会をお勧めください。年会費無料。

### ■令和元年度総会

期日 10月6日(日)

会場 ホテルラングウッド(東京都)

■問合せ／商工観光課 ☎内線156

## 秋の交通安全県民運動

スローガン

ゆずり合い笑顔とゆとりの山形路

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

市内の小学生が家族に書いた交通安全のメッセージを展示します。

日時 9月20日(金)～29日(日)

午前9時～午後5時

※24日(火)は休館

会場 甌葉プラザ

■問合せ／市民環境課 ☎内線114

## 木造住宅耐震診断士派遣事業

市では、大規模な地震災害に備え、耐震化率向上を目指し木造住宅耐震診断士派遣事業を実施しています。診断により住宅の弱い部分を知ることが地震への備えとして大変有効です。

対象 平成12年5月以前に建築された木造2階建て以下の戸建て住宅

自己負担 3,000円

※診断費用10万円の内、市と国で

9万7千円を補助します。

募集戸数 4戸

### ■木造住宅耐震改修工事費補助金

木造住宅の耐震診断により、総合評価が1.0未満と診断された住宅に対し、耐震改修工事にかかる費

用の一部を補助します。

### 補助基準および補助金額

・総合評価が1.0以上となる耐震改

修工事 工事費の12分の7およ

び限度額80万円

・総合評価が0.7以上となる耐震改

修工事 工事費の2分の1およ

び限度額80万円

募集戸数 2戸

### ■問合せ／建設課

☎内線238

## 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。小学生以上が対象。小学生は保護者同伴でご参加ください。参加無料。

日時 10月6日(日)

※雨天の場合は10月26日(土)に延期

午前の部 午前10時～正午

午後の部 午後1時～3時

集合場所 東沢バラ公園正面入口

定員 各10名

申込期限 9月27日(金)

### ■問合せ／農林課

☎内線256

## 宝くじの助成金でテント・音響設備を購入しました

大久保地域元気な街づくり推進協議会が、宝くじの助成金で折りたたみテント・音響設備を購入しました。これは宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源に実施している助成を受けたものです。

購入した折りたたみテント・音響設備は、レクリエーションや祭り等の事業に活用されます。



### ■問合せ／政策推進課

☎内線271

## 危険物取扱者試験および講習会

事前申込みが必要です。電子申請を希望する方は、(一財)消防試験研究センターホームページをご確認ください。

試験日 11月16日(土)午前

会場 村山産業高校

申込期間

電子申請 10月4日(金)～15日(火)

書面申請 10月7日(月)～18日(金)

■試験準備講習会(希望者のみ)

日時 11月2日(土)午前9時～午後5時

会場 消防署

■問合せ／消防署 ☎(55)2514

### 視聴覚教育センターだより

■土曜日の一般公開

・子ども映画劇場

9月 まんが日本昔ばなし

21日 みそ買い橋ほか

28日 梨山の太蛇ほか

10月 ぞくぞく村のオバケたち

5日 おおかみ男

12日 ドラキュラのむすこ

時間 ①午前10時～、②午後1時

30分(約25分間)

・サタデー・プラネタリウム

時間 ①10時30分～、②午後2時

～(約45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

#### 困りごと・相談

#### 法律・心配ごとと無料相談

事前申込みが必要です。

期日 10月3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

#### 催し・その他

#### 山のめぐみを楽しむ

#### 紅葉ブナ林トレッキング

山の内地区で紅葉のトレッキングを楽しみます。

日時 10月19日(土)午前9時～午後1時

集合場所 やまばと

お知らせ

参加費 3,000円(体験・昼食代)

申込期限 10月11日(金) 先着20名

■問合せ／(一社)市観光物産協会

☎(53)1351

#### 稲刈り体験！棚田へGO

中沢地区の棚田で稲刈りと杭が

けを体験します。汚れてもよい服

装でお越しください。

日時 9月28日(土)午前9時～午後3時

集合場所 J R村山駅東口

参加料 4,000円(昼食、収

穫したつや姫5キログラムを後日

発送、クアハウス基点入浴券)

申込期限 9月20日(金)

■問合せ／(一社)市観光物産協会

☎(53)1351

#### 第6回そば甲子園開催

全国から6チームが参加し「そ

ば打ち」と「創作そば料理」の2

種目で腕を競います。頑張る高校

生の姿をご覧ください。入場無料。

日時 9月16日(月・祝日)

午前9時～午後1時30分

会場 農村伝承の家

■問合せ／農村文化保存伝承館

☎(53)3277

#### 認知症カフェ

■問合せ・会場・日時

・ベテスダの家 ☎(54)3591

毎週金曜日 午後2時～4時

・在宅介護を支える家族の会

☎090(2844)1150

出張カフェin常照院(袖崎)

9月23日(月・祝日) 正午～午後3時

支え合い館(旧宮本家具)

10月6日(日) 正午～午後3時

■問合せ／福市社会福祉協議会

☎(53)9123

#### 第10回カラオケ発表会

市民センター利用団体が日頃の練

習の成果を発表します。入場無料。

日時 10月5日(土)

午後1時30分～3時30分

会場 榎岡地域市民センター

■問合せ／榎岡地域市民センター

☎(55)7477

### 第7回書と刻字の作品展

書道家 渡邊研山さんによる展示会です。入場無料。

日時 9月20日(金)～23日(月・祝日)

午前9時30分～午後5時

※最終日は午後4時30分まで

会場 市民会館

■問合せ／渡邊 ☎(53)2031

### 秋の市民茶会

秋のひととき、お抹茶をどうぞ。

日時 9月23日(月・祝日)

午前10時～午後3時

会場 甌葉プラザ

会費 1,000円

担当 軽部社中・松山社中(二席)

■問合せ／市茶道連盟(高橋)

☎090(2957)3007

### 第42回書の色紙展

一般約70点、子ども約110点の色紙を展示します。入場無料。

日時 10月4日(金)～6日(日)

午前9時～午後5時

※最終日は午後4時まで

会場 市民会館

■問合せ／市書道会事務局(青柳)

☎090(5591)9600

### 第6回市長杯争奪 グラウンド・ゴルフ大会

市民を対象に参加者を募集します。事前申込みが必要です。

日時 10月5日(土)

午前8時30分～11時30分

会場 最上川右岸グラウンド・ゴルフ場

参加費 500円

申込期限 9月24日(火)

■問合せ／大地 ☎(55)3777

### 初級中国語講座受講者募集

日時 10月3日～11月28日までの

毎週木曜日 午後7時～8時30分

会場 榑岡地域市民センター

受講料 1,000円

申込期限 9月27日(金)

■問合せ／市日中友好協会事務局

(山形新聞社村山支社内)

☎(55)2532

### 特養ひがしざわ祭り

踊りなどのステージ発表や出店、写真展示などが行われます。入場無料。

日時 9月29日(日)

午後1時30分～4時

会場 特別養護老人ホームひがしざわ

■問合せ／特別養護老人ホームひがしざわ

☎(52)1511

### 県看護協会 まちの保健室 in 大高根地域市民センター

血圧、血管年齢などの測定や健康相談に応じます。

参加無料。直接会場へお越しください。

日時 10月5日(土)午前10時～正午

会場 大高根地域市民センター

■問合せ／(公社) 県看護協会最

上支部(保健課内) ☎内線136

### 県企業局コンサート 音楽のワンダーランドinもがみ

山形交響楽団による映画音楽や

クラシック曲の演奏会です。入場無料。事前申込みが必要です。

日時 10月18日(金)

午後7時開演(6時開場)

会場 新庄市民文化会館

申込方法 はがき・FAXでお申し込みください。小学生以上が対象。詳細はお問い合わせください。

申込期限 10月9日(水)

■問合せ／山響チケットサービス

音楽ワンダーランドinもがみ係

☎023(625)2204

### やまがたハッピーライフカフェ

北村山地域へのU・Iターン、移住・地域おこし協力隊に関する相談会です。家族や親戚、友人へお知らせください。参加無料。事前申込みが必要です。

日時 10月19日(土)

午後5時30分～8時

会場 ふるさと回帰支援センター(東京都)

■問合せ／すまいる山形暮らし案内所

☎023(630)3083



# 屋根・外壁

塗り替え専門店

迅速丁寧・低料金で高品質

イトウ装建

## イトウ塗装店

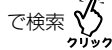
☎ 0237-55-2886

村山市榎岡笛田四丁目6-22

全工事

自社責任施工  
地域密着真心対応

イトウ装建



詳しくはホームページをご覧ください。

# MURAYAMA HotNews

## モンテディオ山形 村山市応援デー

市民および市内在勤の方はバックスタンド席が1,500円、小中高校生は無料で観戦することができます。小中高校生用の無料チケットは、チケット販売所で配布しています。

日時 10月27日(日) 午後1時～

会場 NDソフトスタジアム山形 (天童市) 対戦相手 愛媛FC

チケット販売期間 9月17日(火)～10月25日(金)

チケット販売場所 東京オリンピック・パラリンピック交流課、市民体育館、  
甕葉プラザ、道の駅むらやま、市観光物産協会

※購入する際は、運転免許証、健康保険証などをお持ちください。

### ■応援無料バスツアー

村山市応援デーに合わせて、市民体育館、村山武道館、JR村山駅西口から乗車できる無料バスを運行します。先着100人。

募集期間 9月17日(火)～10月22日(火・祝日)

■問合せ／東京オリンピック・パラリンピック交流課スポーツ振興係 ☎内線363

## 農産物加工技術研修会 受講生募集

野菜や果物などの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。どなたでもお越しください。受講料無料。9月30日(月)までお申し込みください。先着15人。

期日・内容 10月4日(金)：果物加工の基礎、11月8日(金)：野菜加工の基礎  
時間 午後1時30分～4時 会場 北村山地域振興局

■申込み・問合せ／市6次産業化推進協議会事務局(農林課) ☎内線257

## 第46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5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

10月6日(日)

・弓道 村山武道館弓道場 齋藤浩太 ☎(53)3486

10月13日(日)

・ソフトボール 金谷運動広場 高橋英之 ☎080(1841)1197

・テニス 金谷テニスコート 堅木 広 ☎090(2368)0070

10月14日(月・祝日)

・柔道 村山武道館柔道場 佐藤幸輝 ☎080(1809)3959

・剣道 葉山中学校講堂 松田 淳 ☎(54)2272

・バレーボール 市民体育館 笹原美智子 ☎(56)3150

・ゲートボール 基点ゲートボール場 笹原 忠 ☎(56)2722

11月3日(日・祝日)

・卓球 市民体育館 杉原洋樹 ☎090(7329)2479

12月22日(日)

・ドッジボール 市民体育館 小山隆房 ☎(52)2081

令和2年1月26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 ☎(56)3737

## シルバー人材センター 会員募集

村山市内に住む60歳以上の  
健康で働く意欲のある方  
一緒に働きませんか

入会説明会

場所：福祉センター2階

9月19日(木)/10月21日(月)

午後1時30分から

こんな仕事のできる方を  
募集しております

- 庭木等の剪定、枝切り
- 雪囲い(家屋・庭木)
- 施設、家屋の管理清掃
- 庭の草取りなど

ぜひ、ご連絡下さい

村山市シルバー人材センター

電話 55-3443



# 3歳児健診 虫歯ゼロのめんごたち



おおば もえちゃん



いたがき こうのすけくん



つしま りくくん



みずた いちかちゃん



いたがき しょうごくん



さとう せなちゃん



いとう はるくん



ささはら とうせいくん



くろぬま いくくん



くろだ りのちゃん



たんの かなめくん



ほそや りんちゃん



きくち けいたくん



さとう せいなちゃん

## イベント 掲示板



原田郁 作

[INNER SPACE 2019.09]

### 最上川美術館

#### ■常設展示室 原田郁 新作展

村山市出身の美術家・原田郁氏の作品を展示します。

期間 9月27日(金)～11月5日(火)

・アーティストトーク 原田郁

「仮想世界の展開と制作活動の軌跡」

日時 10月5日(土)午後1時30分～

ゲスト 白幡菜穂子氏(山形美術館学芸員)

■企画展示室 真下慶治 最上川III

期間 9月27日(金)～11月5日(火)

■第13回東沢バラ公園秋の薔薇

生花展(龍生派泉支部の皆さん)

期間 10月10日(木)～12日(土)

■ブルガリアの風景写真展

期間 9月24日(火)まで



楯岡中学校 旧校舎

### 最上徳内記念館

#### ■昔の学校、今の学校展

市内すべての小中学校の旧校舎と現校舎の航空写真を展示します。

期間 9月19日(木)～11月26日(火)

#### ■縁側ごろつき市

今年で9年目となるフリーマーケットです。県内外からクラフト、雑貨、フード等のお店が集まります。

日時 10月6日(日)午前10時～

午後3時 当日は入館無料。

#### ■熊野観心十界曼荼羅特別展示

長学院所蔵の熊野観心十界曼荼羅を特別に展示します。

期間 10月8日(火)まで

#### ■火縄銃展

期間 10月8日(火)まで

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。本人：無料、同伴者：50円引

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 9月26日(木)

## 乳幼児健診

### ■4か月児健診

日時 10月30日(水)13:00~13:30受付

対象 令和元年6月生

### ■1歳6か月児健診

日時 10月31日(木)13:00~14:00受付

対象 平成30年3月11日~4月30日生

### ■3歳児健診

日時 10月25日(金)13:00~14:00受付

対象 平成28年3月1日~4月20日生

## 健康相談

日時 10月15日(火)9:30~10:30受付

### ■7か月児健康相談

対象 平成31年3月生

### ■1歳児歯みがき教室

対象 平成30年10月生

## 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 10月25日(金)

対象 平成29年2月6日~3月10日生

期日 10月31日(木)

対象 平成29年3月11日~31日生

### ■3歳児

期日 10月25日(金)

対象 平成28年9月1日~20日生

期日 10月31日(木)

対象 平成28年9月21日~10月10日生

## パパママ学級(育児編)

日時 10月17日(木)13:00~13:15受付

持ち物 母子健康手帳、父子健康手帳、筆記用具

内容 保育(抱っこしてみよう) はじめてパパになる方へ 赤ちゃんの入浴(実習)

## 母子健康手帳交付・なんでも育児相談

助産師の資格を持つ母子保健コーディネーターが相談に応じます。

開催日 毎週月曜・火曜・水曜日

時間 9:00~14:30※祝日を除く

## クアの保健室(健康相談)

日時 10月10日(木)13:00~14:30受付

会場 クアハウス基点

トレーニングルーム

## 10月の献血日程

14日(月・祝日)9:30~14:30

飴葉プラザ

(村山ライオンズクラブ主催)

## 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)

## 10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

3日(木)大久保地域市民センター

4日(金)橿岡地域市民センター

大高根地域市民センター

21日(月)橿岡地域市民センター

大槇会館

23日(水)袖崎地域市民センター

### ■人間ドック(男性)

10日(木)、18日(金)、25日(金)、

28日(月)

### ■人間ドック(女性)

5日(土)、9日(水)、31日(木)

### ■レディース検診 8日(火)

### ■時間外乳がん検診・子宮頸がん検診

23日(水)17:30~19:00受付

申込み:山形検診センター

☎023(688)6511

## 10月はがん検診強化月間

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。がん検診受診を希望する場合は、保健課にお問い合わせください。

主食→ごはんやパンなど、主にエネルギーのもとになります。

主菜→肉・魚・卵・大豆などのタンパク質 おかずの中心で、主に体を作るもとになります。

副菜→野菜や海藻、キノコなど 足りない栄養素を補い、体の体調を整えます。

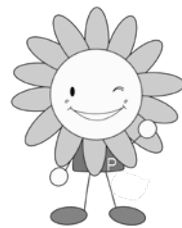
汁物→足りない栄養素や水分を補います。

健康まつり(10月14日(月・祝日) 飴葉プラザ)では、健康メニューの試食もできますので、ぜひ、ご来場ください。詳細は、市民の友10月1日号をご覧ください。

ポイントとなるのは、野菜のおかずである「副菜」です。野菜は毎日350グラム食べることが推奨されています。一度に食べるのは難しくても、70グラムずつ5皿に分けると、1食では1から2皿分食べれば良いこととなります。野菜70グラムの目安は、小松菜なら1から2株、ミニトマトなら5個、ナスなら中1本程度。汁物に野菜の具をたっぷり入れるのもおすすめです。ただし、漬物は副菜に含みませんので食べ過ぎに注意しましょう。

毎日野菜を食べて、食事バランスを整えよう

バランスの整った食事の例として「定食型」の食事があります。主食、主菜、副菜、汁物がそろった食事で、市の健康づくり計画(第二次健康むらやま21計画)では1日2回以上この定食型の食事を食べることをすすめています。



市健康づくりキャラクター ぼっぴー

## 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	15日	19日	3日
特養むらやま	14:10~14:40			17日
東笛田公民館	9:30~10:30	17日	21日	19日
ひばり保育園	10:00~10:30	8日	12日	10日
楯岡特別支援学校	10:45~11:15			
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	30日	27日	20日
河島山交流センター	10:00~10:30	19日	16日	21日
西郷認定こども園	16:00~17:00	3日	7日	5日
ローズむらやま	14:00~14:30			
袖崎小学校	13:00~13:30			
ふたば袖崎保育園	14:00~14:30	23日	20日	18日
ちぐさ認定こども園	16:00~17:00	24日	21日	20日
大久保小学校	13:10~13:40	2日	6日	4日
はやまホーム	14:30~15:00			
富本小学校	13:05~13:35	9日	13日	11日
富本認定こども園	16:00~17:00			
特養ふもと	14:00~14:30	4日	8日	6日
岩野会館	14:50~15:20			
戸沢小学校	10:25~10:55	23日	20日	18日
戸沢保育園	14:30~15:15	30日	27日	19日
富並小学校	13:15~13:45	10日	14日	12日
さくら村山	14:30~15:00			
ふたば大高根保育園	16:00~17:00			

## ブックレットを活用した地域学習 村山市の地形

### ～ふるさとの山・河・野～

ブックレットシリーズ5作目の「村山市の地形」で紹介するふるさとの野山について、著者の菊地立さんと一緒にバスで現地へ出かけます。事前にお申し込みください。

日時 10月3日(木) 9:00~12:00

※9:00、図書館集合。

講師 菊地立氏、矢口広道氏 定員 25名

申込期限 9月27日(金) 参加費無料

## 寺崎保広氏講演会

北村山図書館利用者研究会において、奈良大学教授の寺崎保広さん(戸沢出身)をお招きし、奈良時代の歴史や日本・天皇・元号について講演していただきます。希望する方は、事前にお申し込みください。入場は無料です。

日時 10月11日(金) 13:30~15:00

会場 甕葉プラザ 甕葉ホール

## 村川千秋さんの絵本コンサート

村山市名誉市民の村川千秋さんと音楽療法士の二瓶明美さんによる、楽しい子ども向けコンサートです。入場は無料です。

日時 10月20日(日) 10:30~11:30

会場 図書館内

対象 小学校低学年以下

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~土曜日 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 ・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交付 (9月22日を除く)

## 今月の納税

納期限9月30日(月)

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)