

# まつやま

2020. 8. 17号

発行：酒田市松山総合支所  
地域振興課  
住所：酒田市字山田 27-4  
Tel 0234-62-2611

## ◆ 眺海の森緑の苗木プレゼント

緑豊かな景観づくりと緑化を推進するため、苗木を差し上げます。

日時 8月30日（日）午前9時～

場所 眺海の森「森林学習展示館」前

内容 ブルーベリーの苗木配布（先着200本、1家庭1本）と緑の募金受付

申込 当日会場へ

※当日はマスクの着用をお願いします。



（ドライブスルー方式で配布する場合があります）

【問】（一社）庄内森林保全協会

TEL 6 2 - 3 3 2 3

## ◆ ふるさとを語る茶話会の開催

松山の宝推進協議会では、ふるさと松山を知るための茶話会を開催します。誰でも参加でき気軽に語り合える場にしたいと思っています。多くの皆さんのおいでをお待ちしています。

日時 9月5日（土）午前10時～11時30分

場所 松山城址館 / 費用 無料

テーマ「写真で見る明治・大正・昭和」

【問】松山総合支所地域振興課 Tel 6 2 - 2 6 1 1

## ◆ 戦没者などの遺族に対する特別弔慰金のご案内（第十一回特別弔慰金）

支給対象 戦没者などの死亡当時の遺族で、令和2年4月1日（水）時点で公務扶助料や遺族年金などを受ける方がいない場合

支給内容 額面25万円、5年償還の記名国債

請求期間 令和5年3月31日（金）まで

（請求期間を過ぎると特別弔慰金を受け取ることができません）

【問・受付】松山総合支所地域振興課 健康福祉係

Tel 6 2 - 2 6 1 1

※混雑を避けるために、事前にお電話にてご予約をお願いします。

## ◆ 夕日ウォーキング参加者募集

日時 9月5日（土）午後4時～7時

受付 午後3時45分～ 雨天決行

場所 生涯学習施設「里仁館」（新屋敷）

対象 どなたでも（小学生以下は保護者同伴必須）

定員 先着30人

内容 ウォーキング、ノルディックウォーキング、眺海の森7kmコース（里仁館発着）

費用 1人500円（保険料ほか）

持ち物 動きやすい服装、タオル、飲み物、雨具など  
（ノルディックウォーキング用ポールは貸与可能）

【申込】8月28日（金）まで

里仁館内 みなスポ松山事務局

Tel 6 1 - 4 3 6 1



## ◆ 松山地域総合防災訓練を行います

日時 9月6日（日）午前10時～

場所 松嶺地区(主会場)

※当日は主会場及びその他の訓練開催地区にサイレンの



吹鳴及び放送がありますので、災害と間違えないようにご注意ください。また、訓練実施に伴い交通規制がありますので、ご協力をお願いします。※サイレンの吹鳴時刻は、訓練の進行状況により変更される場合がありますのでご了承ください。

【問】松山総合支所地域振興課 Tel 6 2 - 2 6 1 1

## ◆ 「いっぽ」からのお知らせ

いっぽの事業所敷地において、生產品（野菜、花苗等）の販売を希望する個人事業主の方がいらっしゃいましたら、駐車場を無償提供いたしますので、下記いっぽ担当者までご連絡下さい。

【問】障がい福祉サービス事業所 いっぽ

酒田市竹田下川原 201-5

Tel 28-8030

Fax 28-8031 担当/諏訪

## ◆ 森の案内人養成研修

眺海の森などで利用者の案内や体験活動を支援する人材を養成します。

日時 ① 9月13日(日)

午前10時～午後3時30分

② 10月18日(日)

午前9時30分～午後2時45分

※①と②の2日間の研修となります

場所 眺海の森「森林学習展示館」

内容 ①自然観察・野外活動の応急処置

②木育キットを利用した木工、

庄内浜水産物の簡単調理

対象 森林環境教育、森づくり活動に興味のある高校生以上の県内在住者

定員 10名程度(申込多数の場合は①と②の2日間参加できる方を優先し抽選)

参加費 無料

持ち物 昼食、活動のできる服装、雨具、筆記用具等  
なお10月18日(日)はおにぎり(300円)を斡旋します。

【問・申込】9月4日(金)まで

山形県庄内総合支庁 森林整備課

TEL 0235-66-5524

## 9月 松山地域カレンダー

1(火)	交通安全早朝一斉街頭指導(各地区)7:30～
5(土)	松山の宝 茶話会(松山城址館) 10:00～ 眺海の森 夕日ウオーキング(里仁館) 16:00～
6(日)	松山地域総合防災訓練(松嶺地区)10:00～
15(火)	交通安全早朝一斉街頭指導(各地区)7:30～
16(水)	あんしん相談・行政相談 (健康福祉センター相談室)13:30～

## <健康・福祉の窓>

### 夏バテに注意!



8月も後半に入り、暦の上では立秋の時期で、秋のはじまりです。

この時期、日中はとても暑いにもかかわらず、朝晩は涼しくなるため、温度差が大きく、体が熱くなったり冷えたりと、体温調節を盛んにしなければなりません。

そのため、自律神経機能が低下し、夏なのに冷えを感じたり、冷房を寒く感じたり、消化機能が低下して食欲がなくなり、夏バテや風邪を引きやすくなります。

自律神経の乱れや体力の低下など、自分の体調を知るためには、目をつぶった状態で片足立ちを行い、何秒できるか測定してみましょう。年齢にもよりますが、最低30秒が目標です。もし、15秒以下の場合は、体のメンテナンスや休養が必要です。

気温の変化により、自律神経の調節がうまくいけなくなり、消化吸収がうまく行えないため、心のバランスを整える脳内神経伝達物質のセロトニンも少なくなり、気分の落ち込み、やる気が出ない状態に陥りがちです。心の状態を変えるのは難しいため、体の調子を整え、心を落ち着かせるようにし、夏バテしないようにしましょう。

(松山診療所)

### <松山診療所 休診のお知らせ>

下記の日は、医師不在のため終日休診となります。

8月21日(金) 8月24日(月)

9月8日(火) 9月16日(水)

### 松山地区の世帯数・人口

令和2年7月31日現在

世帯数：1,591世帯(前月比+1)

人口：4,012人(前月比+1)

男性 1,894人・女性 2,118人