

## ★ 「松山まつり」開催のお知らせ

開催日 5月1日(月)

### ◎中山神社祭典武者行列

時間 午後1時から

順路 中山神社→大手門→里仁館南側→仲町・南町→元新屋敷→南新屋敷→荒町→本町→新町→片町→北町→新屋敷→中山神社（雨天時は松山体育館で行います）

### ◎荻野流砲術演武

時間 午前11時から

場所 松山歴史公園多目的広場（雨天中止）

【問】松山総合支所内、松山地域観光物産事業実行委員会

TEL 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 4月29日（土・祝）午前9時から

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）、緑の募金受付

申込 不要（当日会場へ）

※駐車場は松山スキー場近辺の駐車場を利用してください。

【問】(一社)庄内森林保全協会 TEL62-3323



## ★ 松山城址館「酔奏楽部きまぐれライブ」

令和元年5月以来4年ぶりに、フォークグループ 酔奏楽部の『きまぐれライブ』を開催します。

懐かしいフォークソングを中心に、きまぐれに選んだ20曲ほどを演奏します。皆さんのお越しをお待ちしています。

日時 5月6日(土) 午後2時開演（午後4時終了予定）

場所 松山城址館 多目的ホール

入場料 無料

【問】松山城址館 TEL 61-4885



## 松山子育て支援センター4～5月の行事予定

日付	行事内容	申し込み
4/25(火)	おたんじょう会 10:30～	4/10(月)から
4/26(水)	くまくん防災 10:00～	不要
5/9(火)	ひよっこ広場 10:30～ 「はらぺこあおむしといちご狩り」	4/24(月)から
5/16(火)	身体計測&発育相談 10:00～11:30	5/1(月)から
5/17(水)	くまくん防災 10:00～	不要
5/23(火)	おたんじょう会 10:30～	5/8(月)から
5/30(火)	育児講座 10:30～ 「お麩で作る離乳食と食事」	5/15(月)から

・各行事定員5組程度まで  
・5/30(火)の育児講座は、後藤商店の後藤和佳さんよりお話をさせていただきます。

【問】松山子育て支援センター TEL 61-4821

## ★ 松山グランド・ゴルフ協会会員募集

令和5年度の新規会員を募集します。

春の暖かい日差しを浴びながら、グランド・ゴルフをしてみませんか。適度な運動や仲間との交流・談笑は、健康促進と認知症予防に最適といわれています。

日時 毎週日・木曜日の午前

場所 最上川河川公園グラウンド・ゴルフ場  
(冬期間は松山体育館)

対象 18歳以上の方

会費 2,500円(年間) ※スポーツ保険に加入する場合は、別途料金がかかります。

【問】松山グランド・ゴルフ協会(齊藤)

TEL 62-3797



## ★ あかまつの会 会員募集のお知らせ

あかまつの会は昭和の時代から続く軽スポーツのグループです。内容はカーリングに似たごく簡単なもので、誰でもすぐに始められる遊び的な要素を持つスポーツです。友達と一緒に参加してみませんか。見学もお待ちしています。

**日時** 毎週水曜日 午後1時30分から（1時間程度）

**場所** 生涯学習施設「里仁館」の体育館

**【問】** 三浦喜代 TEL 62-3151

## ★ 新規採用職員の紹介

4月より酒田市職員として新規採用され、松山総合支所へ配属されました職員を紹介します。

**名前** 森屋 里桜（もりや りお）

**年齢** 18歳

**出身** 酒田市

**趣味** 読書、走ること

**一言** 今年度より松山総合支所地域振興係に配属となりました森屋里桜です。これから松山について沢山学んでいきたいと思っています。担当したかったまちの振興に携われることを大変嬉しく思います。どうぞよろしくお願ひいたします。



## 5月 松山地域カレンダー

1(月)	松山まつり ◇中山神社祭典武者行列(各地区) 13:00～ ◇荻野流砲術演武(松山歴史公園多目的広場) 11:00～
15(月)	交通安全早朝一斉街頭指導(各地区) 7:30～

### 松山地区の世帯数・人口

令和5年 3月 31日現在

世帯数： 1, 545 世帯 (前月比 +3)

人口： 3, 703 人 (前月比 -20)

男性 1, 752人・女性 1, 951人

## 〈健康・福祉の窓〉

今年度から松山診療所に勤務している先生（医師）をご紹介します！



☆ 大竹 航太郎（おおたけ こうたろう）医師

担当曜日：木曜日 出身：山形市

専門診療科：泌尿器科 趣味：サッカー観戦

みなさんに一言：精一杯頑張ります。よろしくお願ひいたします。

※4月20日（木）は終日休診となります。



4月は新学期が始まり、新しい生活を始める方が多い時期です。新たなスタートの季節はワクワク、ドキドキで希望にあふれている方も多いと思います。

しかし、同時に環境の変化は、自身の思っている以上に疲れやストレスをため込みやすく、体調を崩しやすいため、注意が必要です。日中に活動的に過ごすためにも、夜はしっかり睡眠をとって体と心を休めることが大切です。

### 【心地よい睡眠のポイント】

- ①朝起きたら太陽の光を浴びて、体内時計を整えましょう。
- ②昼寝は15分程度にしましょう。
- ③入浴は就寝1時間前までに済ませましょう。
- ④寝る直前に入浴する場合は、ぬるめのお湯で入浴しましょう。
- ⑤寝る前の食事は消化に負担をかけます。就寝2時間前には済ませましょう。
- ⑥寝る前のゲームやテレビ、インターネットは、脳を刺激して神経を緊張させてしまいます。寝る前は控えるようにしましょう。

