

## 春の火災予防運動

4月9日(火)から22日(月)まで春の火災予防運動が実施されます。

春は空気が乾燥し、特に火災の起こりやすい時期です。火災を起こさないために、火の取扱いに十分気をつけましょう。

◎サイレン(屋外スピーカー)吹鳴期間 4月16日(火)～22日(月) 午前7時過ぎと午後7時

【問】 松山総合支所管理防災係 ☎62-2611

## 内郷コミュニティセンターが移転します

内郷コミュニティセンターが4月1日より旧内郷小学校へ移転します。4月21日(日)には記念式典が行われます。

新しい住所 酒田市相沢字鶴牧6番地

【問】 内郷コミュニティセンター ☎62-2933

(電話・FAX番号は変更ありません。)

## 花の城下町「まつやま」探訪

城下町「まつやま」の古き良き歴史に触れながら、山形県重要文化財の大手門に登って、松山藩の面影に浸ってみませんか。

日時 4月14日(日) 午前10時～午後1時まで

場所 酒田市松山歴史公園

- 内容
1. 呈茶 (松山歴史公園内で無料開催)
  2. 大手門の一般開放
  3. 鎧の着付け体験 (当日大手門前にて受付)
  4. 城下町歩き「ぶらり古地図探訪」(500円/人)

予約 4のみ要予約 (4月1日から12日までの期間で下記で受付)

## 探訪コース(予定)

大手門→上堰→皇大神社→十三間濠→總光寺→中山神社→松山文化伝承館(解散)

【問】 松山総合支所 ☎62-2611

## 4月 松山地域カレンダー

14日	花の城下町まつやま探訪 城下町歩き 松山歴史公園 10:00～
17日	あんしん相談 (松山健康センター) 13:30～
21日	内郷コミュニティセンター移転記念式典 13:30～

## 「産直さくら」3月30日より営業再開します

営業を再開しますのでぜひお立ち寄りください。

営業日 毎週土・日曜日

時間 午前9時30分～午後4時まで

場所 国道345号沿い中牧田皇大神社となり

取扱品 内郷地区や近隣で栽培された季節の野菜・果物  
山菜・手づくりの工芸品・生花・鉢物など多数

※先着30名様に「竹田乃せんべえ」贈呈

オーナーぶどう園も会員を随時募集しています。

【問】 代表 佐藤 豊 ☎62-2099

(携帯電話 080-5221-3664)

## 松山子育て支援センター3月～4月の予定

日付	行事内容	申し込み
3/19(火)	身体計測&発育相談 10:00～11:30	受付中
3/26(火)	おたんじょう会 10:30～	受付中
4/9(火)	ひよっこ広場 「はらぺこあおむしと おはなみ」 10:30～	3/25(月) から
4/16(火)	身体計測&発育相談 10:00～11:30	4/1(月) から
4/23(火)	おたんじょう会 10:30～	4/8(月) から
4/26(金)	くまくん防災 10:00～	不要

・各行事定員7組まで

【問】 松山子育て支援センター ☎61-4821



# 健康福祉の窓

## ぐっすり眠れていますか？

睡眠は、疲れた体を回復させたり、免疫力の向上や脳や体の機能を活発にさせたりする「**こころと体の大切な栄養源**」です。

睡眠時間の不足や睡眠の質の悪化は、生活習慣病のリスクにつながる事がわかってきました。

また、不眠がうつ病のようなこころの病につながることや、睡眠不足や睡眠障害による日中の眠気が事故につながることもあります。

誰でも、たまには眠れない日があるものですが、2週間以上続く不眠は、うつのサインかもしれません。不眠は我慢せず、医療機関へ相談しましょう。

### ★睡眠のポイント★

#### 朝のポイント

体内時計は25時間、でも1日は24時間。この1時間のズレを埋めるために、朝起きたら太陽の光を浴び、しっかり朝食をとりましょう。

#### 昼のポイント

昼寝をするなら、午後3時までに20～30分程度を目安に。

#### 夜のポイント

脳と心身をリラックスさせるため、部屋の明かりを少し落としましょう。寝る前は激しい運動や熱いお風呂、パソコンや携帯電話の使用は避け、カフェイン入り飲料やお酒などの嗜好品は控えましょう。

・疲れているのに眠れない  
・夜中や早朝に目が覚めてしまう  
・それが休日も含めて毎日続いて  
　　辛い  
　　…というような場合は、  
　　“こころの健康の黄色信号”  
　　かもしれません。



【問】松山城址館健康福祉係 ☎62-2611

### 松山城址館寄席「桂三幸 落語会」

今年度3回目となります松山城址館寄席。  
一昨年、当館にて20周年落語会を開催していただいた桂三幸さんが、再び松山城址館に笑いの渦を巻き起こします。笑いは元気の素！！上方落語をご堪能あれ！  
午後5時からロビーにて巳之助弁当・特産品販売もします。皆様のお越しをお待ちしています。

**日時** 3月30日(土) 午後6時開演  
(開場午後5時30分)

**場所** 松山城址館 多目的ホール

**出演** 桂三幸(かつら さんこう)

**木戸銭(全席自由)** 1,500円

**販売** 松山城址館、松山文化伝承館他

【問】松山城址館 ☎61-4885

電話予約も可能です。

※お弁当(1,200円)販売は、3月25日までの予約注文のみ。



### 松山文化伝承館

**◎雅やかなるおひなさま一木目込・御殿毬・源氏物語とともに**

**期間** 3月31日(日)まで

松山のおひなさまとともに、大沼則子氏の木目込作品・阿部富江氏の御殿毬・佐藤芳涼氏の『源氏物語』の和紙人形を展示します。

**◎ありがとうコスモス童夢展**

**期間** 4月5日(金)～6月16日(日)まで

眺海の森にある天文台「コスモス童夢」の30年に渡る軌跡と、庄内最大級の反射望遠鏡にて撮影した天文写真を展示します。

**◎無料開館日** 5月1日(水)

**◎甲冑着付け体験**

**日時** 5月5日(日)／6日(月・祝)ともに終日

**料金** 無料(入館料別途) 予約不要

【問】松山文化伝承館 ☎62-2632



松山地区の世帯数・人口 令和6年2月29日現在

世帯数：1,545世帯(前月比+1) 人口：3,632人(前月比-5) 男性1,722人・女性1,910人