

まつやま

2017. 6. 16 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

◎城下町の小さな観光案内所大募集

内容：松嶺地区においでのお客様に対し、道案内や観光資料配布をしていただける店舗や事業所を募集いたします。協力店は「羽州松山城下町散策指南所（仮称）」として登録し、特典付与やSNSでのPRをしていきます。

特典：①案内所を示す幟や、パンフレットラックを差し上げます。

②識者によるおもてなし講座等を無料で受講いただけます。

③定期的に観光資料を提供いたします。

条件・募集数：松嶺地区の商店事業所 10店程度

申し込み：6月27日（火）まで 松山総合支所地域振興課へ

その他：「羽州松山城下町散策指南所」募集説明会を開催いたします。

日時：6月22日（木）午前11時

場所：松山農村環境改善センター

※お申し込みは不要です。

【問】松山総合支所地域振興課内 松山の宝推進協議会事務局 TEL 62-2611

◎「森の恵み」齋藤政弘写真展

日時：6月16日（金）～7月30日（日）

午前9時～午後4時30分

場所：松山文化伝承館

休館日：月曜日（祝日の場合は翌日）

料金：一般360円、高校・大学生250円、小中学生100円（小中学生は土日無料）

※同時開催：真下記念室「最上川 Ⅱ」[8月20日（日）まで]

《関連イベント》

ブナの声が聞こえる…あったかコンサート in 松山
ピアノとオカリナと歌、詩の朗読を中心としたコンサートです。

日時：7月9日（日）午後1時30分～午後3時

場所：文化伝承館ロビー

料金：無料（別途入館料が必要です）

【問】松山文化伝承館 TEL 62-2632

◎夜の山寺「ツバキネ」散策と昆虫の森ホテル観察

日時：①6月29日（木） ②6月30日（金）

③7月1日（土）

午後8時受付 午後9時終了予定

集合・解散：松山多目的運動広場（楽天イーグルスボールパーク）駐車場

対象：40分程の夜間散策を行える方

定員：各日15名前後

内容：粽田池（チマキダイケ 通称ツバキネ）付近の旧跡の散策とホテル観察を行います。

実施：ホテル発生が確認できない時、強風時荒天時は、中止します。実施の可否については、当日17:15までに、フェイスブック「松山の宝」で告知します。

費用：1人200円（小人も同額）

申し込み：当日、集合場所にて。

御準備：スニーカー等で足回りをしっかりしてください。長袖長ズボンを推奨します。懐中電灯・タオルなどがあると便利です。

【問】松山総合支所地域振興課内 松山の宝推進協議会事務局 TEL 62-2611

◎第2回眺海の森「森林教室」参加者募集

日時：6月25日（日）午前10時～午後3時

場所：眺海の森 森林学習展示館

定員：先着30人

内容：桜の実採取の散策

果実酒（桜の実）作り

スマホスタンド作り

費用：1,000円（保険料、材料代、昼食代）

「さんさん」の入浴券または「森の家」そば割引券付き

【問】眺海の森 森林学習展示館

TEL 62-3323



◎松山診療所 休診日のお知らせ

医師が不在のため休診します。

休診日：6月23日（金）・7月4日（火）

【問】松山診療所 TEL 62-2032

◎待ち合わせ場所できました！

松山健康福祉センターに「待ち合わせスペース」ができました。デマンドタクシーの送迎待ちや、お友達同士のおしゃべりなどに自由にお使いいただけます。お気軽にご利用ください。

【問】松山総合支所地域振興課 Tel 6 2 - 2 6 1 1
酒田市社会福祉協
議会松山支部
Tel 6 2 - 2 8 4 3



◎先月のフォトメモリー

[5月1日]天候にめぐまれた松山まつりでは、武者行列や荻野流砲術演武などが催されました。



[5月17日]健康福祉センターにて第1回いきいきくらぶ、満福市が開催されました。



松山地区の世帯数・人口
平成29年5月31日現在
世帯数：1,585世帯 (前月比 -2)
人口：4,338人 (前月比 -3)
男性2,043人・女性2,295人

＜保健師の窓＞

睡眠のイロハ④

④眠れないとどうなるの

人生の3分の1を占める睡眠が上手く取れないとどうなるのでしょうか。

- ・疲れが取れない
- ・イライラする
- ・日中ボーっとして仕事や勉強の効率が悪化
- ・注意力が散漫になり事故やケガのもと
- ・高血圧や糖尿病、肥満になりやすい
- ・認知症の原因物質がたまりやすい
- ・うつ病に結びつきやすい

といった事が起こります。

朝定時で起きる、朝食をとる、日中活動的に過ごす、寝る直前までスマホを操作しない、カフェインやお酒は適度に切り上げるなど生活習慣を見直しても眠れず、日中元気に過ごせない場合は要注意。

特に寝酒に頼ってしまうと、睡眠の質が下がり翌朝だるさが残るだけでなく癖になりやすいほか、肝臓や血管の負担が増え重い病気を引き起こす可能性があります。

疲れているのに眠れない日が2週間以上続く場合は早めに医療機関に相談しましょう。また体の負担を減らし、気持ちよく眠るための相談を支所保健師が行っていますので気になる方はぜひご利用ください。

7月 松山地域カレンダー

1 (土)	夜の山寺「ツバキネ」散策と昆虫の森ホテル観察午後8時～
2 (日)	第45回酒田市市民体育祭(光ヶ丘陸上競技場)
3 (月)	交通安全早朝一斉街頭指導(各地区)午前7時30分～
	消防団松山支団操法大会(多目的運動広場駐車場)
9 (日)	ブナの声が聞こえる…あったかコンサートin松山(文化伝承館)午後1時30分～午後3時
18 (火)	交通安全早朝一斉街頭指導(各地区)午前7時30分～
	いきいきくらぶ(健康福祉センター)午前10時30分～
19 (水)	あんしん相談・行政相談 (健康福祉センター相談室)午後1時30分～
31 (月)	アメリカ青少年受入(~8月6日)