

まつやま

2019. 2. 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

◎平成30年度「眺海の森写真コンテスト」

入賞作品及び応募作品の展示

日時：2月15日（金）～3月7日（木）

午後1時～午後5時

（土、日曜日は午前9時～）

但し、第3日曜日（2月17日）は休館です。

場所：松山農村環境改善センターロビー

【問】（一社）庄内森林保全協会

TEL 62-3323



◎松山文化伝承館展示・イベントのご案内

期間：2月16日（土）～4月7日（日）

内容：松山のひな人形と子どもの成長を願う玩具

開館時間：午前9時～午後4時30分

休館日：月曜日（祝日の場合は翌日）

入館料：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

真下慶治記念室「国内スケッチ展」

〈松山文化伝承館イベント情報〉

◇おひなさまリース作り

日時：2月23日（土）、24日（日）

午前10時～

費用：400円（入館料別途）

定員：各日8名

対象：3歳～小学生まで

講師：rikko氏（絵本作家・イラストレーター）

申込：お電話にて下記問合せまで

◇にがおえ

日時：3月9日（土）、16日（土）

午前10時～午後3時

費用：1枚につき300円（入館料別途）

講師：rikko氏

◇ひな呈茶

日時：3月3日（日）午前10時～午後3時

料金：茶券300円

【問】松山文化伝承館 TEL 62-2632



◎春待ちコンサート

今回は日中のコンサート。ムーンリバー、カーペンターズ・フォーエバー、坂本九メモリアルなど、こころ癒される懐かしの名曲を

酒田吹奏楽団が演奏♪

心に響くメロディーをお楽しみに！



日時：3月24日（日）午後2時00分～

午後3時30分（開場午後1時30分）

場所：松山城址館

出演：酒田吹奏楽団

入場料：前売券1,000円（中学生500円）

当日券1,200円（中学生600円）

チケット販売所：松山城址館、松山文化伝承館、

ヘアショップ藤井、居酒屋 ぼん太、

自家焙煎珈琲店 草木舎

【問】松山城址館内 NPO 法人まちづくり net 松山

コンサート実行委員会 TEL 61-4885

◎女性消防団員を募集します

酒田市消防団では、女性消防団員を募集します。火災予防啓発活動や幼児・児童向けの防災活動、団行へへの参加などを通して、地域住民の安全・安心を守るため、一緒に活動してくれる方の入団をお待ちしています。

募集期間：随時

所属：酒田市消防団女性分団

（現在約30名が活動しています）

資格：市内にお住まいで、満18歳以上の健康な方

待遇：制服等の貸与、公務災害補償、年額報酬、出

動手当、退職報償金（5年以上勤めた場合）

など

【申込・問合せ】松山総合支所地域振興課

TEL 62-2611



◎松山診療所 休診日のお知らせ

医師不在により、以下の日を休診日といたします。

休診日：2月25日（月）

【問】松山診療所 TEL 62-2032

◎先月のフォトメモリー

[1月25日～28日]

平成6年から続く青少年相互交流事業。今年も鹿児島県志布志市の小学生10名が松山を訪れ、甲冑の着付けやスキー体験などを通して、昨年夏に鹿児島を訪れた松山小学校の児童達と交流を深めました。



3月 松山地域カレンダー

16 (土)	東部中学校卒業式 松山保育園卒園式
18 (月)	松山小学校卒業式
20 (水)	あんしん相談・行政相談 (健康福祉センター)午後1時30分～
24 (日)	春待ちコンサート(松山城址館)午後2時～

松山地区の世帯数・人口

平成31年1月31日現在

世帯数：1,586 世帯 (前月比 +1)

人口：4,163 人 (前月比 -8)

男性 1,969 人・女性 2,194 人

<保健師の窓>

～冬場も十分な水分補給をしましょう～

本格的な寒さが続くようになってきました。ストーブやコタツ、エアコンなど暖房器具を使用していることと思います。7月にも脱水についてお話させていただきました。夏場は暑く汗をかくため、水分補給に気をつける方も多いと思います。しかし、冬場の寒い時期は「汗をかかない」「トイレが近くなる」などの理由で水分を控える方が多くいます。私たちの体は、飲み物や食べ物から1日約2～2.5ℓの水分を摂り、摂取した水分と同じくらいの量を汗や尿などで排泄します。これは夏場でも冬場でも変わりありません。特に冬場は、夏場より空気が乾燥していることに加え、ストーブなどの暖房器具を使用することでより一層空気が乾燥します。そのため、知らないうちに体から水分が失われ、脱水状態になることがあるので、冬場も注意が必要です。

★インフルエンザ予防としての水分補給

市内でも流行し始めました。インフルエンザや風邪のウィルスは乾燥した状態で活発になります。水分補給すると、喉や鼻の粘膜が潤い、ウィルスの進入を防ぐことができます。

★血液をサラサラにするための水分補給

「汗をかかない」「喉が渇かない」と言って、水分を摂らずにいると、体内の水分が不足しがちになり、脱水状態のリスクが高まります。脱水状態になると、血液がドロドロになり、血液の流れが悪くなるため、血栓ができやすくなり、心筋梗塞、脳梗塞を起こす危険性も高くなります。特に、就寝中や入浴後は脱水状態になりやすいため注意しましょう。

夏場と違い、喉の渇きを感じにくくなるこの季節。寝る前、起床時、入浴前後、のどが渇く前、こまめに水分補給をして、元気に過ごしましょう。