

# まつやま

2019. 4. 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

## ◎「松山まつり」へおいでください

5月1日(水)は松山まつりです。総勢100名の武者行列をご覧は是非、おいでください。

### <荻野流砲術演武>

時間：午前11時～

場所：松山歴史公園多目的広場

### <中山神社祭典武者行列>

時間：午後1時～



※雨天時の場合、砲術演武は中止となりますが、武者行列は松山体育館で行います。

【問】松山地域観光物産事業実行委員会(松山総合支所建設産業課内) Tel 62-2611

## ◎「松山農村環境改善センター」の

### 開館時間が変わります

開館時間：平日＝午前9時～午後9時30分

(午前9時～午後1時及び午後5時以降は予約が無い場合閉館します)

土日祝日＝午前9時～午後9時30分

(午後5時以降は予約が無い場合閉館します)

休館日：毎月第3日曜日、12月29日～1月3日

予約受付：使用日の前日午後5時まで下記へご連絡ください。

松嶺コミュニティセンター Tel 61-4365

松山農村環境改善センター Tel 62-3415

【問】松山総合支所建設産業課 Tel 62-2611

## ◎「松山学習ルーム」をご利用ください

静かな環境で自習ができますので、ぜひとも御利用ください。

場所：松山農村環境改善センター2階

利用時間：平日 午後1時～午後5時

土日祝日 午前9時～午後5時

閉室：毎月第3日曜日、12月29日～1月3日

※学習ルームは「無料」でどなたでも御利用いただけます。また、事前申込みの必要はありません。

【問】松山総合支所建設産業課 Tel 62-2611



## ◎第1回「森林教室」参加者募集

日時：4月29日(祝) 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名

内容：山野草観察の散策、緑(苗木)のプレゼント、ミニチュア作り

費用：1,000円(昼食代、材料代)

【申込】眺海の森森林学習展示館 Tel 62-3323

## ◎眺海の森オープニングイベント緑のプレゼント

日時：4月29日(祝) 午後1時～

場所：眺海の森 森林学習展示館前

内容：ハナミズキ 苗木 約260本をプレゼントします。(先着順)

緑の募金も実施します。ご協力お願いいたします。

【問】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：4月12日(金)～6月16日(日)

内容：松山の甲冑と火縄銃

～中山神社祭典の歴史と武者行列～

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

「素描展～最上川と山形の風景～」

### ◆彫金折鶴体験

日時：4月28日(日)～5月5日(日)

午前10時～午後3時(時間内随時受付)

料金：800円(入館料別)

### ◆ギャラリートーク「火縄銃の歴史とカラクリ」

日時：5月12日(日) 午前10時～

講師：松山藩荻野流砲術伝承保存会

代表 小田和夫氏

料金：無料(入館料別)

【問】松山文化伝承館 Tel 62-2632

## ◎「東京松山交流会」へ参加しませんか

首都圏に住む松山地区出身者との交流会へ参加しませんか。懐かしい顔に会えるかもしれません。

日時：5月26日（日）正午～午後3時

場所：東京グリーンパレス

費用：自己負担（懇親会費9,000円、交通費別）

【申込・問】5月10日（金）まで

松山総合支所地域振興課へ TEL 62-2611

## ◎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：阿部 和葉（かずは）

年齢：24歳

出身：酒田市（旧平田町）

趣味：読書

（歴史小説、SF小説）



一言：今年度より松山総合支所地域振興課に配属となりました阿部和葉です。まち・ひと・自然の魅力いっぱいの松山で働けることを嬉しく思います。よろしくお祈りします。

## ◎先月のフォトメモリー

[3月3日 南部ふるさとのつどい]「そんとき一座」による布絵芝居と人形劇。会場一つとなって介護予防体操。「杉沢民謡会」は民謡・踊り・漫談劇・三味線演奏と多彩なパフォーマンスで会場がにぎわいました。



## 5月 松山地域カレンダー

1 水	松山藩荻野流砲術演武(歴史公園内)午前11時～ 武者行列(中山神社発)午後1時～
15 水	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～ 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～
26 日	眺海の森ノルデックウォーキング(眺海の森)

## <健康ふくしの窓>

入学、就職、転勤と新年度の新しい生活をスタートする人も多いこの季節は、環境の変化で体調を崩しやすい季節でもあります。こんなときこそ、朝食をしっかりととり、規則正しい生活リズムで体調を整えましょう。

### ポイント1：睡眠

寝ることによって、疲労が回復したりストレスが解消されたりします。日中はよく体を動かすことで眠りやすくなります。散歩、水泳、体操、ストレッチなどがオススメです。畑仕事等の農作業もいいですね。睡眠時間は年齢を重ねれば重ねるほど短くなりますし、夏より冬のほうが長く、季節によっても変化します。日中すっきり過ごせればOKと、気楽な気持ちでいきましょう。睡眠時間は人それぞれです。

### ポイント2：朝ごはん

睡眠中に低下した体温を上げるためには朝ごはん、特に温かい朝ごはんを食べるのが効果的です。また、寝起きは低血糖状態で頭がボーっとしています。朝ごはんを炭水化物(糖質)を摂って、しっかり脳を働かせてあげましょう。

参考までですが「毎日朝食を食べる子どもほど、ペーパーテストの得点が高い傾向にある」(国立教育政策研究所調査)という調査結果もあります。朝ごはんを摂るという生活習慣は、頭のためにもよさそうです。

また朝、胃が空っぽの状態の時に胃が膨らむと自動的に大腸が運動し始め、便意が起こります。便秘の方はまず、朝ごはんをしっかりとることから始めましょう。もちろん、ゆっくりトイレに行く時間をとっておくことも大事です。

(松山総合支所 保健師)

### 松山地区の世帯数・人口

平成31年3月31日現在

世帯数：1,588世帯 (前月比 +2)

人口：4,138人 (前月比 -25)

男性 1,967人・女性 2,171人

