

2026
February
2

広報

酒田市松山総合支所広報紙

まつやま

令和8年2月2日発行
発行 酒田市松山総合支所
住所 酒田市字山田 27-4
電話 0234-62-2611

伝統文化体験事業

「はじめての能楽体験～謡と装束～」

日時 2月21日(土)10:00 **場所** 松山城址館
内容 能の「謡」の体験と、装束の着付けを解説します。
希望者の中から数名、能舞台の上で能装束の着付けを体験していただきます。
講師 松山能伝承団体 松諷社 **費用** 無料
申込 2月19日(木)まで下記申込フォームから、または松山の宝推進協議会事務局(☎62-2611)へ



▲申込フォーム



令和8年度市・県民税申告相談(要予約)

松山会場での申告受付は以下のとおり行われます。
日時 2月6日(金)～16日(月)9:15～15:00※
場所 松山農村環境改善センター
※申告相談は予約制となります。予約方法や他会場の日程など、詳細は市広報2月号をご覧ください。
【問】税務課市民税係 ☎26-5712・5713・5714

衆議院議員総選挙及び最高裁判所裁判官国民審査が行われます

日時 2月8日(日)7:00～19:00
※南部コミセン投票所は18:00まで
場所 入場整理券に記載の投票所
◎期日前投票
日時 2月2日(月)～7日(土)8:30～20:00
場所 松山農村環境改善センターほか
※開設期間・時間は会場ごとに異なります。

入場整理券がなくても、選挙人名簿に登録されているかたであれば投票できます。
投票日までに入場整理券が届かないときや紛失したときは、投票所で係員に申し出てください。

【問】選挙管理委員会事務局 ☎26-5765

松山城址館体験会

「ロビーを折鶴で飾ろう！」

日時 2月14日(土)10:00～15:00
内容 ロビー飾りの折鶴や、カールリボン万華鏡などを作ります。
場所 松山城址館 ロビー **料金** 無料 **申込** 不要
※先着20名様にはチョコっとプレゼントもあります！
【問】松山城址館 ☎61-4885

松山地区 2月の行事予定

日付	行事内容	申し込み
3(火)	◆保育園交流 節分(10:00～) ◆ひよっこ広場(10:30～)	受付中
8(日)	衆議院議員総選挙・最高裁判所裁判官国民審査	-
10(火)	◆育児講座「rikkoさんのイラストの世界」(10:30～) 講師:イラストレーターrikko氏	受付中
14(土)	松山城址館体験会	不要
17(火)	◆身体計測&発育相談(10:00～)	2日から
18(水)	いきいきくらぶ	受付中
	あんしん相談(困りごと相談) @松山健康福祉センター	不要
21(土)	伝統文化体験事業	受付中
23(月)	伝承館 ギャラリートーク	受付中
24(火)	◆おたんじょう会(10:30～)	9日から
◆子育て支援センターの行事は☎61-4821までお申し込みください。(各行事定員5組まで) ◆育児講座では酒田市在住のイラストレーターrikkoさんとお絵描きを楽しめます。		

伝承館からのお知らせ

◎松山のお雛様と酒田生まれの鵜渡川原人形
一健やかに 親が想うは そればかりー
会期 2月13日(金)～4月5日(日)
松山にて受け継がれてきた江戸・明治・昭和のお雛様と酒田生まれの土人形・鵜渡川原人形を展示します。
会場 企画展室
◎ギャラリートーク【酒田の鵜渡川原人形】
日時 2月23日(月・祝) 14:00～14:30
料金 入館料のみ **予約** 電話受付 ☎62-2632
講師 高瀬 靖 氏
◎ひな茶会
日時 3月1日(日)10:00～14:30
料金 前売券400円/当日券500円(入館料別途)
予約 電話受付 ☎62-2632
◎桃の節句の3つの問い
鵜渡川原人形の展示に合わせてクイズを開催します。ご参加いただいた方にはプレゼントを贈呈します！
料金 入館料のみ
◎収蔵品展示 複製浮世絵展示
会期 2月13日(金)～4月5日(日)
会場 ロビー&廊下



【問】松山文化伝承館 ☎62-2632

健康な体は「健康な骨」から



●骨粗しょう症とは？

骨粗しょう症は骨量が低下して、骨がスカスカになってもらくなり、ちょっとした転倒でも骨折しやすくなったり、高齢者では寝たきりの原因となります。

特に女性は閉経後に急激に骨量が減少しますが、偏った食生活による栄養不足や運動不足などによって、年齢や男女を問わず骨粗しょう症になる危険があります。

●骨粗しょう症にならないためには？

食事

- ・主食、主菜、副菜をそろえて栄養バランスをとりましょう。
- ・カルシウムを摂取しましょう。

⇒カルシウムが豊富な食品は、◎乳製品（チーズ、牛乳、ヨーグルト）

◎大豆製品（豆腐、厚揚げ）

◎小魚・海藻類（ひじき、さくらえび、サバ缶）

◎野菜（小松菜、水菜） などのです。



- ・カルシウムの吸収を助ける栄養素である、◎ビタミンD（鮭やサバ、きのこ）、◎ビタミンK（納豆、ブロッコリー）なども摂取しましょう。

ビタミンDの合成のためには日光浴もおすすめです。

運動

- ・適度な運動は骨に刺激を与え骨密度を維持・上昇させたり、筋力が強くなることで転倒予防にもつながります。
- ・ウォーキングなどの有酸素運動、筋トレやラジオ体操などお家でできる運動を取り入れましょう。



●転倒・骨折を防ぐコツ

- ・高齢者がいるお家では、手すりをつけたり、段差をなくしたり転倒を未然に防ぐ環境をつくりましょう。
- ・衣服や靴（かかとが脱げやすい靴を避ける、裾が絡まりやすい服を避ける）、歩き方（路面の段差に注意する、手すりのそばを歩く）などにも注意しましょう。



●骨粗しょう症検診（実施会場は庄内検診センターのみ）

- ・酒田市では特定健診や人間ドックの日に、40歳以上の希望者を対象に骨粗しょう症検診を実施しています。費用は700円です。

『いきいきくらぶ』開催中！

今年度最後の
いきいきくらぶです！

開催日	テーマ	会場
2月18日(水)	栄養と歯のお話(仮) 講師：管理栄養士・歯科衛生士	松山健康福祉センター

※随時、参加受付をしています。ぜひ下記連絡先までご連絡ください。

【問】健康福祉係 ☎62-2611

松山診療所臨時休診日のお知らせ

2月6日(金)、13日(金)、20日(金)、27日(金)、3月4日(水)は

医師不在のため休診となります。



防災行政無線の放送が聞き取れなかった方は、
酒田市防災行政無線デフォーンサービス
(☎24-6551)をご利用ください。



松山地区の世帯数・人口(令和7年12月31日現在)
世帯数 1,510世帯 (前月比-4)
人口 3,416人(前月比-13)
男性 1,632人・女性 1,784人