

## 眺海の森 新緑ウォーキング参加者募集

**日時** 5月23日(土)9:00~12:00  
**場所** 生涯学習施設里仁館  
**定員** 先着 30人  
**内容** 眺海の森7kmコース(同館発着)  
**費用** 1,000円(保険料、昼食代)  
**持ち物** タオル、飲み物、雨具など  
**申込** 5月15日(金)まで同館内みなスポ松山事務局へ  
【問】みなスポ松山事務局 ☎61-4361

## 花の能 羽州庄内松山城薪能

かがり火の中、松山歴史公園特設舞台上で上演される  
幻想的な舞をぜひご覧ください。  
**日時** 6月6日(土)17:30~(開場 15:00~)  
**場所** 松山歴史公園野外特設会場  
(雨天時は松山農村環境改善センター)  
**演目** 能「敦盛」、狂言「瓜盗人」  
**入場料**(※呈茶含む) 前売り 2,500円、当日 2,700円  
**入場券取り扱い** 松山文化伝承館、松山城址館、松嶺  
コミセン、松山総合支所、総合文化センター、生涯学  
習施設「里仁館」、酒田ふれあい商工会  
**チケット販売** 5月上旬ごろ(予定)  
【問】地域振興係 ☎62-2611



## 酒田市松山茶道愛好会 茶会

酒田市松山茶道愛好会による定例茶会です。どなたでも  
ご参加できます。2回目の担当流派は裏千家です。  
**日時** 5月17日(日)10:00~14:30(受付終了 14:00)  
**場所** 松山城址館 研修室  
**茶券代** 700円  
【問】松山城址館 ☎61-4885

## 松山城址館体験会

**日時** 5月23日(土)10:00~15:00  
**内容** ①カールリボン万華鏡づくり  
②ワロックお絵描き  
**場所** 松山城址館 ロビー  
参加無料・申込不要(受付順次上限20席)  
※材料が無くなり次第終了  
【問】松山城址館 ☎61-4885

## 松山地区 5月~6月の行事予定

日付	行事内容	申し込み
<b>5月</b>		
1(金)	松山まつり	-
	伝承館ワークショップ	不要
12(火)	◆ひよっこ広場「みんなであそぼう!」(10:30~)	受付中
17(日)	酒田市松山茶道愛好会 茶会	不要
19(火)	◆身体計測&発育相談(10:00~11:30)	受付中
20(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
23(土)	松山城址館体験会	不要
	眺海の森 新緑ウォーキング	受付中
24(日)	伝承館ギャラリートーク	受付中
26(火)	◆おたんじょう会(10:30~)	11日 から
<b>6月</b>		
6(土)	花の能 羽州庄内松山城薪能	-
◆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)		

## まつやま大手門くらふとフェア' 26 松山 PR ブース出展者を募集しています

松山地域に住所、勤務地、生産地、調達地などがある  
方は、特別価格で出展ができるほか、テントや長机等  
の備品の貸し出しもいたします。地元の皆様の出展を  
お待ちしております。

**開催日** 9月19日(土)、20日(日)  
**申込方法** Webフォームまたは郵送、  
持参にて申込用紙を提出してください。  
※要項、申込用紙は右記二次元コード  
から確認できます。



※用紙は松山総合支所窓口でも配布しています。  
※募集要項・申込用紙の郵送を希望する場合は、長3  
の返信用封筒を事務局までお送りください。返信用封  
筒には返信先の宛名を記入し、110円切手を貼付して  
ください。

**申込期限** 5月22日(金)※当日消印有効  
【問】地域振興係 ☎62-2611

## 伝承館からのお知らせ

### ◎二輪草のある風景

山形で描く 伊藤みさき 日本画作品展

会期 ~6月7日(日)

山形在住の新進気鋭の日本画家、伊藤みさき氏による庄内初の作品展です。瑞々しくも生命の温度を感じる作品群を展示いたします。

### ◎作家 ギャラリートーク

日時 5月24日(日) 14:00~15:00

料金 入館料のみ

予約 電話受付

### ◎真下慶治記念室 最上川 I -春- 静物画展

【問】松山文化伝承館 ☎62-2632

## クマに注意しましょう！

春夏はクマの出没が増加します。また、松山地域内でもクマの目撃情報が寄せられています。

目撃情報があったところでは、音の出るものでクマに人の存在を知らせるようにしましょう。もし出会った場合は背を向けずにゆっくりその場を離れ、総合支所にご連絡ください。

【問】市民福祉係 ☎62-2611

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テレホンサービス (☎24-6551)**をご利用ください。

## 健康福祉の窓

### 春はメンタルの揺らぎにご注意を！

春は、新しい職場や仲間、生活環境など変化の多い時期です。さらに、寒暖差や新しい環境でのこころの緊張感などで、自律神経も乱れがちです。

#### メンタルの揺らぎのサインは？

- ・気分がゆううつである
- ・学校や会社に行きたくない
- ・眠れない
- ・食欲がない
- ・何をするのもおっくうである
- ・休日はぐったりして出かける気になれない

#### 自分のからだを大切にしましょう

1. 1日3回食事をとりましょう。特に朝食はしっかりとりましょう。
2. 適度からだを動かしましょう。運動は自律神経の働きに良い刺激を与えてくれます。
3. 湯船にゆっくりつかりましょう。38~40度のお湯に15分程度がおすすめ。
4. 睡眠をしっかりとりましょう。

健康課では「眠れない」「気分がふさぐ」などの方に『こころの健康相談』を行っています。お問い合わせは健康課成人保健係 (☎24-5733) または 松山総合支所市民福祉係まで



## 今年度も「いきいきくらぶ」を開催します！

元気に毎日を過ごすための講座を全7回開催します。皆さんの参加をお待ちしています。

開催日	テーマ	会場
初回 5月20日(水)	楽しく体を動かそう！① 講師：飯野 隆 氏	松山健康福祉センター

詳しくは、同号(5/1号)で全戸配布したチラシをご覧ください。

#### 令和8年4月から保健師が変わりました。

松嶺・南部担当：菅原愛、山寺・内郷担当：小林美紅です。どうぞよろしくお願いいたします。

【問】市民福祉係 ☎62-2611

松山地区の世帯数・人口(令和8年3月31日現在) 世帯数 1,503 世帯 (前月比-1)  
人口 3,380 人 (前月比-21) 男性 1,613 人・女性 1,767 人