

まつやま

2017.9.16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

◎無料法律相談のお知らせ

お困りのことについて弁護士が相談に応じます。

日時：9月22日(金) 午前10時～12時・
午後1時～3時

場所：松山健康福祉センター

内容：法律相談（財産・相続・遺言・多重債務・
成年後見・風雪被害・消費被害・事故・契
約など）※相談は予約制です。

【問】酒田市社会福祉協議会 Tel 62-2843

◎まつやま大手門くらふとフェア '17

全国から90以上のアトリエや工房が集まり、作
品の展示や販売を行います。また、地元の物産販売
や、飲食ブースもあります。

日時：9月23日(土)
午前10時～午後4時30分
9月24日(日)
午前9時30分～午後4時

場所：松山歴史公園周辺

参加費：無料

駐車場：歴史公園内に駐車場は
ご用意しておりませんので、
お越しの方は松山総合支所駐車場等
をご利用願います。

【問】松山総合支所内松山にぎわい創出実行委員
会 Tel 62-2611

◎第4回眺海の森「森林教室」参加者募集

日時：10月8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名

内容：①木の実探しの散策
②CDラック作り

費用：1000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

◎まつやま産業フェア出店者・広告協賛者募集

まつやま産業フェアへの出店者、チラシなどで
の広告協賛者を募集します。

申込期限：出店者 9月29日(金)

広告協賛 随時受付

※詳細は、まつやま産業フェア開催・募集要項を
ご覧ください。募集要項は「酒田ふれあい商工会
松山支所」、「松山総合支所建設産業課」に準備し
ております。

【問】松山総合支所建設産業課内

まつやま産業フェア実行委員会

Tel 62-2611



◎松山診療所 休診日のお知らせ

医師が不在のため休診いたします。

休診日：9月26日(火)・10月24日(火)

【問】松山診療所 Tel 62-2032

◎2017眺海の森 紅葉ウォーキング参加者募集

日時：10月28日(土) 午前9時～正午

(受付は午前8時30分～、雨天決行)

場所：生涯学習施設里仁館

対象：どなたでも(小学生以下は保護者同伴必須)

内容：ウォーキング、ノルディックウォーク7キ
ロメートルコース(アップダウンあり)

持ち物など：動きやすい服装、タオル、飲み物、
雨具など

費用：1人500円(保険料・昼食代)

申込：10月20日(金)まで

生涯学習施設里仁館内

みなスポ松山事務局へ

【問】Tel 61-4361



◎秋の交通安全県民運動

これからの時期は日没が早まります。夕暮れ時
や夜間時の歩行者は明るい服装と夜光反射材を
着用し、車を運転する際は早めの点灯とおもいや
りの運転を実践し、交通事故防止に努めましょう。

実施期間：9月21日(木)～9月30日(土)

◎先月のフォトメモリー

[7月31日～8月6日]



アメリカマサチューセッツ州ケープコッドライイトハウスチャータースクールの生徒・引率計10名が来市し、日本文化体験を通して松山・平田地区の中高生と交流しました。また、過去にこのアメリカ交流に参加した学生を中心とする通訳ボランティアが、活動をサポートしました。

[8月4日～7日]

松山小学校の生徒9名が、鹿児島県志布志市で南国生活の体験を行い、現地の小学生と交流しました。



10月 松山地域カレンダー

2 (月)	交通安全早朝一斉街頭指導(各地区)午前7時30分～
7 (土)	宮城松山35周年記念交流 ～8日
16 (月)	交通安全早朝一斉街頭指導(各地区)午前7時30分～
18 (水)	松山いきいきくらぶ(健康福祉センター)午前10時～ 満福市(健康福祉センター)午前11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～
22 (日)	松山文化発表会 ステージ発表会 (松山農村環境改善センター) 午後1時30分～
28 (土)	2017眺海の森 紅葉ウォーキング(生涯学習施設里仁館) 午前9時～
29 (日)	酒田市議会議員選挙(予定)

<保健師の窓>

果物を上手に食べて健康になろう

果物にはコレステロールの吸収を抑える食物繊維や、各種のビタミン類、その他の抗酸化物質など、体調を整える栄養素がたくさん含まれています。果物の摂取量が少ないと、がんのリスクが高まるとされていますので、1日1回は果物を食べることを意識してみましょう。

果物の1日の目安量は約200g。

良く食べられる果物だと

- ・りんご 1個
- ・みかん 2個
- ・かき 大1個 (小なら2個)
- ・なし 1個
- ・ぶどう デラウェアなら1房
- ・バナナ 2本

全部一度に食べて良いということではなく、1日の量が200gに収まるように、

・りんご半分とみかん1個 や
・バナナ1本となし半分 のように
組み合わせ、1つの種類だけ食べ続けることがないようにすることがオススメです。

ただし、丹精こめて作られる庄内の果物は甘みが強く糖分が高い傾向にあります。糖尿病の方や健診でHbA1cが高めの方、中性脂肪が高めの方は食べすぎに注意し上記の半分程度を目安に食べましょう。

松山地区の世帯数・人口

平成29年8月31日現在

世帯数：1,590世帯 (前月比 +1)

人口：4,335人 (前月比 -3)

男性 2,040人・女性 2,295人