

まつやま

2018.9.18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

◎第2回眺海の森さんさんこども三輪車大会

参加者募集

日時：10月14日（日）午前10時30分～正午
（小雨決行）

場所：眺海の森さんさん駐車場

対象：就学前の児童

定員：50名

参加費：500円 ※賞品多数

※三輪車無料貸し出し中、練習できます。

申込：10月8日（月）まで眺海の森さんさんで電
話受付

【問】眺海の森さんさん TEL 62-2633



◎まつやま大手門くらふとフェア '18

全国から120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22日（土）

午前10時～午後4時30分

9月23日（日）

午前9時30分～午後4時

場所：松山歴史公園周辺

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



◎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19日（水）、27日（木）

【問】松山診療所 TEL 62-2032

◎眺海の森「第4回森林教室」参加者募集

日時：10月7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

②ススキのふくろう・ヨシの葉バッタ作り

費用：1000円

（保険料、材料代、昼食代）

【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28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
本所」、「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



◎松山消費者の会・松嶺婦人会合同公開講座

日時：10月10日（水）午後1時30分～

場所：松嶺コミュニティセンター和室

内容：庄内消費生活センターによる出前講座

「消費生活から被害にあわないための学習会」

～みんなで守ろう消費者トラブルのない街に～

対象：どなたでも

参加費：無料

【問】松山総合支所地域振興課 TEL 62-2611

◎2018眺海の森 紅葉ウォーキング参加者募集

日時：10月27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（新屋敷）

対象：どなたでも（小学生以下は保護者同伴必須）

定員：先着30名

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（ノルディックウォーキン
 グ用ポールは貸与可能）

費用：1人500円（保険料・昼食代）

申込：10月19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



◎先月のフォトメモリー

[～8月6日]松山青少年国内外交流事業の一環で
 松山小学校5、6年生が鹿児島県志布志市へ、酒田
 市の中学2、3年生がアメリカ合衆国マサチューセ
 ッツ州ケープコッドへ行き、現地の子どもたちと交
 流しました。



左：桜島展望台
 上：ケープコッド
 プロヴィンスタウン

10月 松山地域カレンダー

1(月)	交通安全早朝一斉街頭指導(各地区)午前7時30分～
14(日)	眺海の森さんさん子ども三輪車大会(さんさん) 午前10時30分～
15(月)	交通安全早朝一斉街頭指導(各地区)午前7時30分～
17(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 (健康福祉センター相談室)午後1時30分～
27(土)	2018眺海の森紅葉ウォーキング(眺海の森)午前9時～

<保健師の窓>

+プラス^{テン}10!今より10分多く体を動かそう!

暮らしが便利になるにつれ、歩く機会が少なくなり、昔に比べ身体活動量がぐんと減っています。運動が体にいいとわかっていても、おっくうな気持ちからなかなかできないものです。でも、「体力を落とすたくない」「体重を増やさない」「食べることを我慢したくない」そんな方はやはり運動することが大切です。

運動不足だと・・・こんな状態につながる可能性があります。

- ① 肥満
- ② 生活習慣病にかかりやすくなる
- ③ 便秘や腰痛、ロコモティブシンドローム
- ④ 疲れやストレスを感じやすくなる
- ⑤ 気持ちの不安定につながりやすい
- ⑥ 免疫力が下がりやすい

運動というと敷居が高く感じますが、普段の生活を少し活動的にすること、今より10分多く体を動かすことから始めてみませんか。

◎ちょっとした工夫で日常生活の活動量アップ!

- ・近くへの用事なら徒歩か自転車
- ・車の外出でも、入口より少し遠めに車を停める
- ・窓ふきや廊下の雑巾がけ
- ・テレビを見ながら、ながらストレッチ

◎本格的に10分ウォーキングに挑戦!

- ・個人差はありますが、10分歩くと1000歩プラスといわれています。

松山地区の世帯数・人口

平成30年8月31日現在

世帯数：1,596世帯（前月比 +1）

人口：4,219人（前月比 -4）

男性1,987人・女性2,232人