

まつやま

2020. 7. 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

◆ 松山文化伝承館展示・イベントのご案内

特別展示 「山と里のいろどり展」

期間 7月17日（金）～9月13日（日）

内容 渡辺綾、吉田祐子、2人の画家による山と人、
里山の風景を描いた作品を展示。

同時開催 真下記念室 「最上川Ⅱ」

開館時間 午前9時～午後4時30分

休館日 毎週月曜日（祝日の場合は翌日）

入館料 一般370円 小中学生110円

高校・大学生260円

※土日は小中学生無料

◆ 両画家によるギャラリートーク

「山を見つめ、山に見守られ」

日時 8月23日（日）

午後1時30分～3時30分

料金 無料（別途入館料） ※要電話予約

【問】松山文化伝承館 Tel 62-2632

◆ 「社会を明るくする運動」強調月間

7月は犯罪や非行の防止と、罪を犯した人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場で力を合わせ、犯罪のない地域社会を築こうとする運動の強調月間です。

更生への道のりには、地域の皆さんのあたたかい心が必要です。立ち直りを見守り支えることが、安心・安全な地域社会作りにつながります。毎日のあいさつや声掛け、偏見を持たず相手の気持ちを考えることなど、できることから始めてみませんか。



←更生保護イメージ
キャラクター

更生ペンギンの
ホゴちゃん

【問】福祉課地域福祉係 Tel 26-5731

◆ まつやま大手門くらふとフェア BGMピアノ演奏者募集

9月26日（土）と27日（日）の両日、松山歴史公園において、第6回まつやま大手門くらふとフェアの開催を予定しています。新たな取り組みとして、会場内にピアノを1台設置し、一般の方からBGMとなる曲の演奏をしていただく、「大手門ピアノ」というイベントを企画しました。松山地区のピアノ演奏者さんからの参加を優先します。詳しい内容については、お電話でお知らせいたしますので、お気軽にお問い合わせください。多くのみなさんのご応募をお待ちしております。

募集 大手門くらふとフェアにおける

ピアノ演奏者、数名（高校生以上）

期間 7月31日（金）まで

【問・申込】松山総合支所地域振興課へお電話で

TEL 62-2611（担当／斎藤、阿彦）

松山の宝推進協議会

松山にぎわい創出実行委員会



◆ いっぱ即売会のお知らせ

日時 7月23日（木）海の日

午前10時～午後4時

場所 障がい福祉サービス事業所 いっぱ

酒田市竹田字下川原201-5

（国道345号 飽海松山給油所様から
北方面 約200m先）

内容 いっぱ製品（山野草・陶芸品・木工品）、
個人事業者様からの夏野菜、メロン、花、
ドライフラワー、雑貨、菓子、美容品等の販売
協賛 農園貞太郎 様、うさぎの尾っぱ 様、
へアーショップ藤井 様

【問】障がい福祉サービス事業所 いっぱ

Tel 28-8030（担当／後藤）

◆ 献血のお知らせ

期日 7月17日(金)

受付 午前9時30分

～11時30分

場所 松嶺コミュニティセンター

【問】松山総合支所地域振興課 TEL 62-2611



◆ 特別定額給付金(10万円)の申請が まだお済みでない方へ

各コミュニティセンターで特別定額給付金の申請受付を行う出張窓口を開設します。

日時 8月3日(月)

	受付時間	場所
午前	9:00	山寺コミセン
	～11:30	松嶺コミセン
午後	13:30	南部コミセン
	～16:00	内郷コミセン

持ち物

- (1) 郵送された申請書
- (2) 申請者(世帯主または代理人)の
本人確認できるもの(免許証、保険証など)
- (3) 振込口座の通帳またはキャッシュカード
- (4) 印鑑

上記4点をお持ちの上、窓口にお越しください。

※手続きの際はマスクの着用をお願いします。

※給付金の申請期限は**8月14日(金)**です。

【問】酒田市特別定額給付金支援班

TEL 21-9881 及び 21-9882

8月 松山地域カレンダー

3(月)	交通安全早朝一斉街頭指導(各地区)7:30～
11(火)	絵灯籠展示(上堰周辺)～20日
19(水)	あんしん相談(健康福祉センター相談室)13:30～
30(日)	緑の苗木プレゼント(眺海の森)9:00～

松山地区の世帯数・人口

令和2年6月30日現在

世帯数: 1590世帯 (前月比 +4)

人口: 4011人 (前月比 -11)

男性 1892人・女性 2119人

<健康・福祉の窓>

生活習慣病の予防について

生活習慣病とは、偏った食事や食べ過ぎ、お酒の飲み過ぎ、運動不足、喫煙やストレスなどの不規則な生活習慣が原因となり発症する病気です。健康診断で「太り気味」や「血圧高め」と言われたことがある方は要注意です。

生活習慣病発症の引き金となる要因の一つが肥満です。体内の脂肪が多い状態を肥満というのですが、判定の方法として用いられるので、BMI(ボディ・マス・インデックス)です。BMIを求める計算式は、体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で、身長160cm 体重60kgの場合、 $60 \div 1.6 \div 1.6 = 23.4$ となります。

BMIの判定基準

18.5未満	低体重(やせ)
18.5以上25未満	普通体重
25以上30未満	肥満度1
30以上35未満	肥満度2
35以上40未満	肥満度3
40以上	肥満度4



もし、BMIが25以上だったなら、目標となる標準体重を計算してみましょう。標準体重を求める計算式は、身長(m)×身長(m)×22で、身長160cm 体重60kgの人の場合、 $1.6 \times 1.6 \times 22 = 56.3$ kgとなります。健康な毎日を送るために標準体重に近づけるよう、また、標準体重だった方は維持するよう心がけましょう。

生活習慣病の発症に大きくかわる肥満ですが、特に内蔵に脂肪をため込む内蔵脂肪型肥満は高血圧、高血糖、脂質異常などと重なり合うと、メタボリックシンドロームと呼ばれ生活習慣病を発症しやすくなってしまいます。危険因子が重なることで、動脈硬化を進め心疾患や脳出血、脳梗塞などの重篤な病気につながります。

生活習慣病を予防するためには、規則正しい食生活、適度な運動、ストレスをためこまないなど、今までの生活を見直すことが必要です。毎日少しずつでも続けられる目標を見つけて生活習慣病を予防しましょう。

(松山診療所)