

◆ 松山まつりの中止について

毎年5月1日に開催している松山まつりは、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策のため中止とさせていただきます。

【問】松山総合支所産業係

TEL 62-2611

◆ 眺海の森緑の苗木プレゼント

緑豊かな景観づくりと緑化を推進するため、苗木を差し上げます。

日時 4月29日（木・祝）午前9時～

場所 眺海の森「森林学習展示館」前

内容 ブルーベリーの苗木配布（先着200本、1家庭1本）と緑の募金受付

申込 当日会場へ

- ① 当日は午前8時20分より整理券を配布します。
- ② マスク着用と検温にご協力をお願いします。（ドライブスルー方式で配布する場合があります）



【問】（一社）庄内森林保全協会

TEL 62-3323

◆ 松山城址館 展示のお知らせ

令和2年度の眺海の森写真コンテスト入賞作品および応募作品の展示をします

日時 5月1日（土）～14日（金）

午前9時～午後4時30分

休館日 5月6日（木）、5月10日（月）

※昆虫ワロックも開催！ぜひ、ご来館ください。

★ご来館の際は必ずマスクを着用してください。

【問】松山城址館

TEL 61-4885



◆ 松山子育て支援センター

4月～5月の行事予定

	行事内容	申し込み
4/20(火)	おたんじょう会 10:30～	4/19(月)まで
4/27(火)	身体計測 & 発育 相談 10:00～11:30	4/23(金)まで
5/11(火)	ひよっこ広場 10:30～	5/10(月)まで
5/18(火)	身体計測 & 発育 相談 10:00～11:30	5/14(金)まで
5/25(火)	おたんじょう会 10:30～	5/24(月)まで
※定員5組程度まで		

【問・申込】松山子育て支援センター

TEL 61-4821

◆ いっぱ即売会のお知らせ

日時 5月1日（土）

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花苗、雑貨、美容用品等

協賛 ヘアショップ藤井様、いくりん様

【問】障がい福祉サービス事業所 いっぱ

TEL 28-8030 担当：後藤



◆ 松毬（まつぼっくり）開店のお知らせ

花と野菜の直売所松毬が開店します。是非、お越しください。

日時 4月26日（月）午後3時～5時まで

場所 にぎわい広場

内容 花苗、野菜等の地場産物の販売

26日、30日はフリーマーケットも開催します。6月末までは、毎週月・金の午後3時から開店します。

【問】松山総合支所産業係

TEL 62-2611

◆ 新規採用職員の紹介

4月より酒田市職員として新規採用され、松山総合支所へ配属されました職員を紹介します。

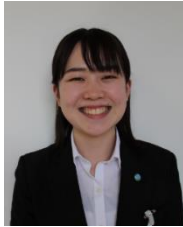
名前 難波 清香

(なんば さやか)

年齢 20歳

出身 鶴岡市、朝日地域

趣味 カラオケ



一言 今年度より、松山総合支所地域振興係に配属になりました、難波清香なんばさやかです。新型コロナウイルス感染症拡大の影響で大変な状況ではありますが、地域の皆様との関わりを大切にしていきたいと思っています。一日も早く、地域の皆様のお役に立てるように精一杯頑張ります。

5月 松山地域カレンダー

17(月)	交通安全早朝一斉街頭指導 (各地区)7:30～
19(水)	いきいきくらぶ(健康センター)10:30～ あんしん相談・行政相談 (健康福祉センター相談室)13:30～

松山地区の世帯数・人口

令和3年3月31日現在

世帯数：1559 世帯（前月比 7）

人口：3922人（前月比 -11）

男性 1864 人・女性 2058 人

<健康・福祉の窓>

4月は入学、就職、転勤など、新学期や新生活を始める方が多い時期です。新たなスタートの季節はワクワク、ドキドキで希望にあふれている方も多いと思います。しかし、同時に環境の変化は、思った以上に疲れやストレスをため込みやすく、体調を崩しやすいです。こんな時期こそ、朝食をしっかりととり、規則正しい生活リズムで体調を整えましょう。

ポイント1：食生活を見直しましょう

1日3食、時間を決めて食べましょう。特に朝ごはんは、眠っている間に低下した体温を上げるために効果的です。また、寝起きは低血糖状態で、頭がぼーっとしています。朝ごはんをしっかり食べることが、脳の働きにも良いのです。また、食事はバランスよく、いろいろな食材を食べるようにしましょう。

ポイント2：適度に体を動かしましょう

学校や職場で、長時間同じ姿勢を強いられる場合は、空き時間や生活の中で体を動かすことを心がけましょう。背伸びをする・ストレッチするなど、からだをほぐしてあげることもいいですね。

ポイント3：リラックスできる時間を持ちましょう

学校や職場では気の休まる時間がない、という方もいるかと思います。意識して、リラックスできる時間と環境を作りましょう。忙しい時ほど、ホッとくつろぐ時間を持つことが大切です。体も心もリラックスすることが、心身の健康にとっても効果的です。

【問】松山総合支所健康福祉係

TEL 62-2611