

まつやま

2017. 4. 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

◎新しい松山小学校が開校

松山地区の3つの小学校が統合して、4月6日に新しく「松山小学校」が開校しました。

住所：酒田市相沢字鶴牧6番地

電話：62-2233



◎第1回「森林教室」参加者募集

日時：4月29日（土）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：山野草観察の散策、緑（苗木）のプレゼント、ミニチュア作り

費用：1,000円（昼食と「さんさん」入浴券もしくは「森の家」そば割引券付き）

【申込】眺海の森森林学習展示館 TEL 62-3323

◎眺海の森オープニングイベント 緑のプレゼント

日時：4月29日（土）午後1時～

場所：眺海の森 森林学習展示館前

内容：ジューンベリーの苗木のプレゼント

（約250本：先着順となります。）

※緑の募金も実施しますので、ご協力をお願いいたします。

【問】庄内森林保全協会 TEL 62-3323

◎5月1日は「松山まつり」

5月1日（月）は松山まつりです。総勢100名の武者行列をご覧は是非、おいでください。

<荻野流砲術演武>

時間：午前11時～

場所：松山歴史公園多目的広場



<中山神社祭典武者行列>

時間：午後1時～

順路：中山神社→大手門→里仁館南側→内町（神宿）→元新屋敷→南新屋敷→荒町→本町→新町→片町→北町→新屋敷→中山神社

※雨天時の場合、砲術演武は中止となりますが、

武者行列は松山体育館で行います。

【問】松山地域観光物産事業実行委員会（松山総合支所建設産業課内） TEL 62-2611

◎「東京松山会交流会」へ参加しませんか

首都圏に住む松山地区出身者との交流会へ参加しませんか。懐かしい顔に会えるかもしれません。

日時：5月28日（日）正午～午後3時

場所：東京グリーンパレス

費用：自己負担（懇親会費7千円、交通費）

【申込】5月10日（水）まで松山総合支所地域振興課 TEL 62-2611

◎「松山学習ルーム」をご利用ください

静かな環境で自習ができます。事前の申し込みは必要ありませんので、ぜひともご利用ください。

場所：松山農村環境改善センター2階

利用時間：平日 午後1時～午後7時

土日祝日 午前9時～午後5時

閉室：毎月第3日曜日、

12月29日～1月3日

対象：どなたでも

費用：無料



【問】松山総合支所建設産業課 TEL 62-2611

◎松山グランド・ゴルフ協会会員募集

今年度は新規会員を募集します。

春の暖かい日差しを浴びながら、グランド・ゴルフをしてみませんか？ 適度な運動と仲間との交流・談笑は、健康増進と認知症予防に最適といわれています。

対象：18歳以上の方ならどなたでも

練習日：毎週日曜・木曜日の午前中

場所：最上川河川公園グラウンド・ゴルフ場

（冬期間は松山体育館）

年会費：2,000円。

ただし、スポーツ保険に加入する場合は別途必要。

※詳細についてはお気軽に

お問い合わせください。

【問】松山グランド・ゴルフ協会（齊藤）

TEL 62-3797



◎先月のフォトメモリー

それぞれの歴史に幕を閉じ、地見興屋小学校、松山小学校、内郷小学校の3校が閉校式を行いました。

【3/19 内郷小学校閉校式】



【3/20 松山小学校閉校式】



【3/25 地見興屋小学校閉校式】



◎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ご紹介します。

名前：白井 孝典

(しらい たかのり)

年齢：28歳

出身：新屋敷

趣味：神社・仏閣巡り

一言：今年度より松山総合

支所地域振興課に配

属になりました白井

孝典と申します。生まれ育った松山地区ではありますが、このような立場になったことで、新たにみえてくることも沢山あるかと思えますので、しっかり勉強をして地域に寄り添った仕事をしていきたいと思っています。よろしく願いいたします。



5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)7:30~ 松山藩萩野流砲術演武(歴史公園内)11:00~ 武者行列(中山神社発)13:00~
15 (月)	交通安全早朝一斉街頭指導(各地区)7:30~
17 (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~
27 (土)	歴史の香るまつやま町歩き(里仁館)9:00~
28 (日)	東京松山会交流会(東京都)

<保健師の窓>

睡眠のイロハ②

② 睡眠と病気の関係

日中活動すると脳の中にアルツハイマー病の原因となるβアミロイドという物質がたまります。眠っている間にこの物質が掃除され脳が綺麗になりますが、睡眠不足だと掃除が行き届かず、将来の認知症の危険性が高まります。

また、睡眠不足になると血糖値を下げるインシュリンの効きが悪くなる上に、満腹感がわきにくくなり肉魚などに比べてご飯物や麺パン甘い物などを食べたくなるということが研究で分かっています。つまり、睡眠不足が痩せにくい、糖尿になりやすい状態を招くということです。

それだけでなく、睡眠不足が続くと寝ている間の血圧が高くなるため体に負担がかかります。睡眠時間が5時間以下の方は心筋梗塞の危険性が高いという研究結果が出ていますので、当てはまる方は寝る前の環境を整え、就寝時間を早めるなど6時間は睡眠が取れるように工夫してみてください。

松山地区の世帯数・人口

平成29年3月31日現在

世帯数：1,585世帯 (前月比 -1)

人口：4,351人 (前月比 -23)

男性 2,051人・女性 2,300人