

まつやま

2017.5.16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

◎第36回「花の能」 羽州庄内松山城薪能

日時：6月10日（土）

呈茶 15:00～17:30

開演 18:00

場所：松山歴史公園多目的広場内特設舞台
（雨天時は松山城址館）

演目：狂言「鬼清水」
能「屋島」



入場料（呈茶含む）：前売券1, 500円、
当日券1, 700円

前売券取扱所：松山総合支所、酒田ふれあい商工会
本所・支所、松山文化伝承館、松山城址館、
生涯学習施設「里仁館」、松嶺コミセン、酒
田市総合文化センター

【問】松山文化伝承館 TEL 62-2632
松山総合支所建設産業課 TEL 62-2611
ふれあい商工会松山支所 TEL 62-2235

◎先月のフォトメモリー

[4月6日]松山地区の3つの小学校が統合した
松山小学校の開校式が開催されました。



◎不法投棄防止活動を実施します

衛生組織連合会松山支部では、本年度も協力員が
5月17日（水）に地区内の不法投棄物の回収や不
法投棄防止柵の修復を行います。

不法投棄のないきれいで住みよい松山地区を目
指します。

日時：5月17日（水）9:00～

場所：松山地区全域

【問】松山総合支所地域振興課 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します。

休診日：6月9日（金）・6月23日（金）

【問】松山診療所 TEL 62-2032

◎集団検診のお知らせ

5月31日(水)	南新屋敷 元新屋敷 南町 仲町 内町
6月1日(木)	新屋敷 北町 荒町 本町
6月2日(金)	肴町 新町 片町南 片町北 上竹田

会場：松山健康福祉センター

受付時間：午前7:00～9:30（胃がん検診は午
前7:00～9:00）

【問】検診受付電話 TEL 22-6184
松山総合支所地域振興課健康福祉係
TEL 62-2611

◎英語通訳協力員の募集

今夏にアメリカ青少年が松山地区を訪れ、中学生
と交流します。つきましては英語の通訳をしていた
だけの方を募集しています。

募集人数：若干名

滞在期間：7月31日（月）～8月6日（日）

内容：上記滞在期間中に職員と一緒に同行しながら
通訳をします。（毎日でなくても可）

協力していただいた場合は謝礼有。

申込：5月30日（火）まで

松山総合支所地域振興課

TEL 62-2611

※ご不明な点はお気軽にお問い合わせください。

◎社会福祉法人 明松会

共同生活事業所「ふきのとう」 世話人募集

募集人数：1名

勤務時間：平日（水、金曜日を除く）

6：30～8：30・16：30～19：30

日曜日（隔週）

7：00～12：00・16：30～19：30

賃金：時給900円

業務内容：障がいのある方のグループホームの生活支援及び世話人業務（食材の調達、調理、食事提供等）

応募方法：履歴書持参または郵送

応募資格：概ね70歳未満の方

※詳細については和光園にお問い合わせ下さい。

【問】 〒999-6852

酒田市相沢字北森155

障がい者支援施設 和光園

TEL 62-3344

◎平成29年度松山総合支所等職員名簿訂正

4月28日に発行いたしました、平成29年度松山総合支所等職員名簿内にて一部記載内容に誤りがございましたので訂正してお詫び申し上げます。

訂正後

《酒田市社会福祉協議会松山支部》62-2843

調整主任 森本 真奈美

地域福祉専門員 瀬野 千恵子

事務員 佐藤 愛

（デイサービスセンター松山）

主査 齋藤 美代子

調整主任 日下部 福美

主任 斎藤 多恵

” 池田 裕喜

《自治会長》

上茗ヶ沢 遠藤 貞儀

松山地区の世帯数・人口

平成29年4月30日現在

世帯数：1,587世帯（前月比 +2）

人口：4,341人（前月比 -10）

男性2,045人・女性2,296人

<保健師の窓>

睡眠のイロハ③

③ 気持ちよく眠るためには
実は朝がとてとても大事になります。

- ・早起きして日光を浴びる
- ・朝ごはんを食べる

この2つで、脳が目覚め午前中から集中して活動することができます。日中適度に体を動かし活動することで、夜になると自然な眠気が起き気持ちの良い眠りが訪れます。長時間薄暗い部屋にこもったり、体を動かさなかったりは寝つきを悪くし快眠を遠ざけますので要注意です。

朝ごはんでは牛乳乳製品や肉魚、卵納豆といったタンパク質を摂ることも重要です。タンパク質に含まれるトリプトファンが、イライラを沈める効果があるセロトニンに変化し、さらに朝食後約15時間で眠気を促すメラトニンに変化することがわかっています。納豆や卵、焼き魚やハム、ヨーグルトなどを朝食にとりましょう。

光によって脳は刺激されるため、夜寝る前のスマホやパソコン、ゲームは快眠の敵。カフェインやアルコールも睡眠の質を悪くしますので最低でも寝る1時間前には切り上げましょう。

6月 松山地域カレンダー

1 (木)	交通安全早朝一斉街頭指導(各地区)7:30~
4 (日)	各地区運動会
10 (土)	第36回羽州庄内松山城薪能 (松山歴史公園多目的広場特設舞台)
15 (木)	交通安全早朝一斉街頭指導(各地区)7:30~
21 (水)	松山いきいきくらぶ(健康福祉センター)10:00~ あんしん相談(健康福祉センター相談室)13:30~
25 (日)	眺海の森 森林教室 (眺海の森 森林学習展示館)10:00~