



東公民館では、各大字の分館活動をより良いものにするため、分館長、分館主事や各部長を対象にした研修会を開催しています。
また、青少年育成会は地域ぐるみで青少年の健全育成と健全な家庭づくりを推進するため、家庭、学校や地域社会の連携・交流に取り組んでいます。例年5月には総会を開催し、その年の活動内容を検討しています。
今年はどうしても新型コロナウイルス感染症予防のため中止や書面開催に。例年であれば、多くの人が集まって活発な議論が行われます。1日も早く安心して活動再開できる日が訪れ、元氣な皆さんに会えるのを楽しみにしています。
※写真は昨年度の様子です。

東公民館

神崎210
☎984-11159
FAX984-11457

分館役員研修会
青少年育成会総会



国道56号線沿いに、ポーチュラカの花がきれいに咲いているのを見ましたか。これは昨年、松前校区老人会が植えたもの。赤・黄・ピンクなど色鮮やかな花が並び、すてきな光景です。
西公民館の花も負けていません。宗意原地区老人会の皆さんが欠かさず手入れをしてくれているので、4月にはサクランボやワスレナグサがきれいに咲いてみんなの目を楽しませてくれました。
新型コロナウイルスの感染拡大が収まり、安心して外出ができるようになったら、ぜひ西公民館にお立ち寄りください。地域の皆さんの手で明るく彩られた公民館で、皆さんの笑顔をお待ちしています。

西公民館

北黒田966-2
☎984-5313
FAX984-5313

花を植える活動



昨年7月から行っていた耐震工事が終わり、今年4月、北公民館がついにリニューアルオープンしました。
正面玄関は自動ドアになり、松前町をイメージした鮮やかな装飾が施されています。このデザインを手掛けたのは、和将窯の山本和哉さん。絵の中には6匹の動物が隠れており、扉が開くと現れる動物もいるので、ぜひ探してみてください。
明るい印象になった館内は、設備を新しくしただけでなく、バリアフリー化も実施しました。1階フロアの段差をなくしたり、エレベーターを設置したりして、みんなが使いやすい公民館になっています。皆さんの来館を楽しみにお待ちしておりますので、お気軽にお立ち寄りください。

北公民館

昌農内456-1
☎984-7529
FAX984-9398

リニューアルオープン

オトナの健康

健康増進係
Health management
☎985-4118
FAX985-4158

◎福祉センター2階 子育て・健康課健康増進係で血圧測定・健康相談ができます。

事業名	月日	時間	場所	内容
こころの健康相談	6月12日(金)	13時30分～16時30分	福祉センター2階	申込制 専門員による個別相談 ※1人1時間

- ※ 新型コロナウイルス感染症予防のため、6月の精神障がい者デイケアと個別栄養相談は中止とします。
- ※ 予定している事業も、今後の状況により延期か中止する場合があります。
- ※ 個別相談時は、マスク着用をお願いします。

Information

マダニの感染症にご注意を



マダニにかまれることで感染する「重症熱性血小板減少症候群（SFTS）」が増加する季節です。野山や草むらなどに入るときは十分注意してください。

▶マダニとは 屋外に生息する比較的大型（吸血前3～8ミリ、吸血後10～20ミリ）のダニです。家庭で食品や衣類などにつくダニとは種類が異なり、飼い犬などがマダニをつけて持ち帰ることもあります。

▶主な症状 ウイルスを保有するマダニにかまれて

6～14日後に、発熱、嘔吐、下痢や腹痛などの症状が現れます。重症化し、死亡することもあります。

▶予防のポイント かまれることが重要です。肌を出さないよう、長袖、長ズボン、足を完全に覆う靴、帽子と手袋などを着用し、敷物を敷いて座りましょう。飼い犬はブラッシングし、小屋などは清潔に保ちましょう。マダニ忌避剤の使用も有効です。

▶かまれたら 吸血中のマダニをつぶしたり、無理に引き抜いたりせず皮膚科で処置してください。熱などの症状が出たらすぐに病院を受診しましょう。飼い犬についたマダニも動物病院で取ってもらいましょう。

☎中予保健所健康増進課 ☎909-8757

包括支援センター

community general support center

庁舎1階 福祉課 ☎985-4205
FAX985-4206

【免疫力を高めましょう】
免疫力とは、「疫（病気）を免れる力」のこと。一度病気になるとその病気に対する抵抗力ができ、ウイルスや病原菌から体を守ってくれます。
免疫力は、加齢とともに低下するほか、疲れ、ストレス、栄養の偏りや運動不足などでも弱まります。

▼チェックしよう！免疫力低下のサイン

- ☐風邪が治りにくい
- ☐風邪をひく回数が増えた
- ☐疲れやすくなった
- ☐口内炎になりやすい
- ☐肌がカサカサしてきた

▼免疫力を高めるために

- ①適度な運動をする
- ②ストレスをためない
- ③十分な睡眠をとる
- ④免疫力を高める食品（キノコなどの食物繊維が多い食品や、納豆などの発酵食品）を食べる
- ⑤身体を温める

免疫力を高める意識を持つて生活することが、健康な体を手に入れるための第一歩。ウォーキングなどの有酸素運動をしたり、ぬるめのお風呂でリラックスしたりするのが効果的です。
気軽にできることから取り組んでみませんか。