

| 行事 | 場所 | 月日曜 | 時間 | 内容 | 備考 |
|------------------------|-------------|---------------|----------------------------|---|---|
| 個別栄養相談 | 保健センター | 1月13日(火) | 13:00~16:00 (申込制) | 管理栄養士による糖尿病・ 高血圧・痛風・腎臓病・ 肝臓病・高脂血症・肥満 などの食事指導と相談 | ○ご希望の方は1週間 前までに、電話でお 申し込みください。 |
| | | 1月28日(水) | | | |
| | | 2月10日(火) | | | |
| 健康相談 | 保健センター | 随時 (月)~(金) | 8:30~17:00 | ○血圧測定 | ○健康手帳をお持ちの方は、 ご持参ください。 ※ヘルストロンは総合福祉 センター2階「多世代交 流室」にあります。お気 軽にご利用ください。 ただし、土・日曜日はお 休みです。 (時間9:30~16:00) 1回約20分です。 |
| | 松前老人 憩の家 | 1月6日(火) | 10:00~11:00 | ○血圧測定 | |
| | | 2月3日(火) | 9:30~10:30 | ○血圧測定 ※薬について | |
| | 中川原公民館 | 2月3日(火) | | | |
| 北川原集会所 | 2月10日(火) | | | | |
| 健診後の談 食生活と健康 | 保健センター | 1月16日(金) | 10:00~11:30 13:30~15:00 | ○健康相談(健診結果の 説明と生活指導) ○栄養士による食生活相 談 ○血圧測定・検尿(再検 査) ○体脂肪測定 ※裸足になりやすい服装 でお越しください。 ○汁物の塩分濃度測定 ※よくかき混ぜて具なし でご持参ください。 ※汁椀に半分の量をご持 参ください。 | ○健康手帳をご持参く ださい。 ○基本健診を受けられ た方は、健診結果と アンケート(結果に 同封している方のみ) をご持参ください。 ○健診を受けていない 方もぜひお越しくだ さい。 |
| 地域 リハビリ教室 “ぬくもり” | 保健センター | 1月9日(金) | 13:30~15:30 (申込制) | 健康チェック・健康体操・ 趣味活動・ミニ健康講座・ 茶話会など | ○介護保険で「要介護」又 は「要支援」の認定を受 けている方は参加できま せん。 |
| | 北公民館 | 2月13日(金) | | | |
| デイケア | 保健センター | 1月30日(金) | 9:30~15:00 (申込制) | ○手芸 | 平成15年4月から保健センター でもデイケア(精神障害者社 会復帰促進対策事業)を始め ました。レクリエーションや 創作活動などを行い、生活の メリハリをつけたり、日々の 悩みについて相談してみま せんか。 参加を希望される方は必ず保 健師までご相談ください。 |
| | | 2月6日(金) | | ○料理 ○勉強会 | |
| 献 血 | 松前消防署 | 1月15日(木) | 9:00~10:00 | 献血は尊い♥の贈り物 お近くの場所にお出かけください。 400ml 献血にご協力ください。 (18歳以上、体重50kg以上の方に限ります。) | |
| | 松前町役場 | | 10:30~11:30 | | |
| | | | 12:30~14:30 | | |
| | | | 愛媛警察学校 | | |

| 人のうごき | |
|--------------------------|-------|
| 人口 31,591人 | (+2) |
| 男 15,162人 | (+1) |
| 女 16,429人 | (+1) |
| 世帯 11,934世帯 | (+11) |
| 住民基本台帳11月末日現在 ()は前月比 | |

編集後記

明けましておめでとうござ
います。今後とも広報まさき
をよろしく願います。
皆さん初夢は見ましたか。
縁起のいい夢を一富士、二
鷹(たか)、三茄子(なすび)
とかいいますが、これは、駿
河の国(現静岡県)のことわ
ざで、駿河の名物を並べた説
や徳川家康の好物を並べた説
などがあるそうです。
冬休みは、子どもにとって
クリスマスやお年玉などでう
れしい時期ですが、大人にとっ
ては、逆にお歳暮やおせち料
理などいろいろ出費がかさみ
ます。
初夢でいい夢見て、当たる
といいですね、年末ジャンボ
宝くじ!

総務課秘書広報係