

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	12月9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。 ○お1人1時間の相談 です。
		12月24日(水)			
		1月13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 人の家	12月2日(火)	10:00~11:00	○血圧測定	
		1月6日(火)			
	塩屋集会所	12月3日(水)	9:30~10:30	○血圧測定 ※糖尿病予防について	
	大間集会所	12月5日(金)		○血圧測定 ※転倒予防について	
	上高柳集会所	12月9日(火)	9:30~10:30	○血圧測定 ※転倒予防について	
	鶴吉公民館		13:30~14:30	○血圧測定 ※骨粗しょう症予防について	
	徳丸集会所	12月17日(水)	9:30~10:30	○血圧測定 ※薬について	
横田公民館	12月19日(金)	○血圧測定 ※骨粗しょう症予防について			
リハビリ教室 “ぬくもり”	東公民館	12月12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。 問い合わせは保健セ ンターへ
	保健センター	1月9日(金)			
デイケア	保健センター	12月5日(金)	9:30~15:00 (申込制)	○健康体操 ○食事会 ※参加を希望する方は まず保健師にご相談 ください。	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。

人のうごき

人口	31,589人	(+41)
男	15,161人	(+39)
女	16,428人	(+2)
世帯	11,923世帯	(+36)
住民基本台帳10月末日現在 ()は前月比		

10月25日(土)・26日(日)の二日間にわたり、第28回まさき文化祭が開催されました。秋晴れのもと、様々な展示やイベントが行われ、大勢の方で賑わいました。毎回、ご好評をいただいている「まつまえ・まさき姉妹都市交流物産展」が開催され、今年は、北海道まつまえ町の皆さんが訪問されました。まさき町からみれば、物産に見る北海の幸の豊かさ、その雄大さをうらやまばかりですが、厳しい冬を迎えるまつまえ町では、南国愛媛の気候風土は魅力的なようです。郷土を見つめ、一層の交流を深める訪問となりました。

総務課秘書広報係

編集後記