

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	3月11日(火)	13:00~16:00 (予約制)	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。
		3月26日(水)			
		4月8日(火)			
健康相談 ※健康教育	保健センター	随(月)~(時)(金)	8:30~17:00	○血圧測定 (自動血圧計有り)	○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。 ※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	3月4日(火)	10:00~11:00	○血圧測定	
		4月1日(火)			
	北黒田公民館	3月6日(木)	9:30~10:30	○血圧測定 ※薬について	
	北川原集会所				
	塩屋集会所	3月18日(火)	9:30~10:30	○血圧測定 ※乳がん予防について	
	出作集会所	3月19日(水)			
昌農内集会所	4月8日(火)	○血圧測定 ※歯周病について			
地域 リハビリ教室 “ぬくもり”	東公民館	3月14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。
	西公民館	4月11日(金)			
献血	特別養護老人ホーム鶴寿荘	3月20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。	
	東レ(株)愛媛工場		10:30~15:00		
	フジ(株)松前店		15:30~17:00		

3月15日(土)~21日(祝)は「こころの健康づくり週間」です。

最近疲れていませんか? 体と心は一体です。疲れがたまってきたと感じたら、積極的に自分なりの気分転換を図りましょう。疲れを自覚しにくい方もいます。休日の過ごし方などを工夫し、心身をしっかり休めましょう。



編集後記

皆さん、最近感動したことがありますか。先日、友人とこのことについて話しました。本当は、何気ない日常の中にもたくさん感動があるとあります。花を見て季節を感じる、あるいは物事の達成感を味わう...。日々、新鮮に過ごすために、大切なことだと思います。新しい季節に向けて、少し心のアンテナを張らなければと考える今日このごろです。

総務課秘書広報係

広報まさき2月号23ページに掲載しました随想について、筆者より申出がありましたので、詞書の記載もれを修正します。

3段目、2句目
(ねぎ農家として頑張る母の心情を)
○ねぎ作るはや幾とせか亡夫想ふ
(南黒田 佐々木圭子)

人のうごき

人口 31,478人	(-37)
男 15,084人	(-18)
女 16,394人	(-19)
世帯 11,765世帯	(-25)
住民基本台帳 1 月末日現在	
() は前月比	