

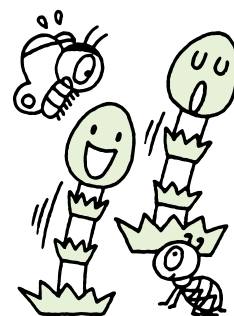
行事	場所	月日曜	時間	内容	備考
個別栄養相談	保健センター	3月12日(火)	13:00~16:00 (予約制)	管理栄養士による糖尿病・高血圧・痛風・腎臓病・肝臓病・高脂血症・肥満などの食事指導と相談	○ご希望の方は1週間前までに、電話でお申込みください。 ○お1人1時間の相談です。
		3月20日(水)			
		4月9日(火)			
健康相談 ※健康教育	保健センター	随時(月)~(金)	8:30~17:00	○血圧測定(自動血圧計有り)	◇健康手帳をお持ちの方は、ご持参ください。 ※ヘルストロンは松前町総合福祉センター2階「多世代交流室」にあります。お気軽にご利用ください。 [時間10:00~16:00] 1回約20分です。 
	老人憩の家	3月5日(火)	10:00~11:00	○血圧測定	
		4月2日(火)			
	北黒田公民館	3月7日(木)		○血圧測定 ※骨粗しょう症予防について	
	中川原公民館			○血圧測定 ※歯周病予防について	
	東古泉公民館	3月12日(火)	9:30~10:30	○血圧測定 ※大腸がん予防について	
	徳丸集会所	3月19日(火)		○血圧測定 ※歯周病予防について	
				塩屋集会所	
	筒井公民館	3月26日(火)		○血圧測定 ※歯周病予防について	
	大間集会所	4月5日(金)		○血圧測定 ※乳がん予防について	
昌農内集会所	4月9日(火)				
献 血	老人保健施設菜の花	3月20日(水)		9:00~10:40	献血は尊い心の贈り物 お近くの場所にお出かけください。
	東レ(株)愛媛工場			12:00~15:00	
	松前病院		15:30~17:00		

3月15日(金)~3月21日(祝)は「こころの健康づくり週間」です。

ストレスは、こまめに気分転換を図って解消するようにしないとついついたまりがちです。

イライラしたり、落ちこんだりすることはだれにでもあることです。そんな時は思いきって体を休めたり自分の好きなことをして、いつまでも沈んだ気分をひきずらないよう心がけましょう。

また、相談できる人に話すだけでも気持ちが楽になります。



人のうごき

人口	31,295人	(-12)
男	14,970人	(-19)
女	16,325人	(+7)
世帯	11,518世帯	(-8)

住民基本台帳 1月末日現在  
( )は前月比



保護者の皆さん、まずはご自分の健康に気をつけて、元気に子育てを楽しんでください。

日ましに春らしくなります。皆さん、いかがお過ごしでしょうか。さて、3月3日はひな祭り。5月の端午の節句と並び、古来より子どもの健康やかな成長を願う行事です。今月は、子育てについて特集を組んでみました。いろいろなお話を聞きました。が、「いつの時代も親の願いは変わらない」とつくづく感じました。