

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8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。
		1月23日(水)			
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	1月8日(火)	10:00~11:00	○血圧測定	
		2月5日(火)			
	塩屋集会所	1月9日(水)	9:30~10:30	○血圧測定 ※転倒予防について	
	筒井公民館	1月22日(火)			
	出作集会所	2月1日(金)	13:30~14:30	○血圧測定 ※歯周病予防について	
大間集会所	2月8日(金)	9:30~10:30	○血圧測定 ※薬について		
健診後の相談 ~食生活と健康~	北公民館	1月15日(火)	10:00~11:30	○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。 ○味噌汁など塩分濃度測定 ※他の汁物でも可 ※よくかき混ぜて汁椀に半分の量を具なしでご持参ください。	○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。
	東公民館	1月18日(金)			
	保健センター	1月24日(木)	10:00~11:30		
13:30~15:00					
リハビリ教室 “ぬくもり”	西公民館	1月11日(金)	13:30~15:30	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 (申込制)	○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。 ○お気軽にお越しください。
	北公民館	2月8日(金)			

人のうごき

人口	31,305人	(-14)
男	14,987人	(-5)
女	16,318人	(-9)
世帯	11,523世帯	(+20)

住民基本台帳 11月末日現在  
( )は前月比

今年はこのまま「愛」と名づけられるような、平和な年になるよう心から願います。  
今年も広報まさきをよろしくお願ひします。

しかし、師走に入つて皇太子ご夫妻に愛子様のご誕生され、久しぶりの明るいニュースで賑わいました。愛子様が健やかにご成長されますことをお祈り申し上げます。

確かに、同時多発テロ事件やそれに対する報復攻撃。国内でも経済の停滞やリストラ、凶悪事件の増加など深刻な問題が山積しています。

「今年の漢字」で「戦」が選ばれた新世紀初めの2001年。そのほかにも、「狂」、「乱」、「恐」など殺伐とした漢字が続きました。

編集後記

あけましておめでとございませう。