

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	○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。		
		12月26日(水)					
		1月8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 ○自動血圧計もあります。	◇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。 ヘルストロンとは… いすに座り、電源を入れるだけで交流高圧電界が血液、血管、筋肉、骨などに作用し、自然治癒能力を向上させます。その効能効果は、頭痛、肩こり、不眠、慢性便秘です。 		
	老人憩の家	12月4日(火)	10:00~11:00	○血圧測定			
		1月8日(火)					
	西古泉公民館	12月5日(水)	9:30~10:30	13:30~14:30		○血圧測定 ※歯周病予防について	
	恵久美集会所					○血圧測定 ※糖尿病予防について	
	大間集会所	12月7日(金)				○血圧測定 ※転倒予防について	
	中川原公民館					○血圧測定 ※薬について	
	上高柳集会所	12月11日(火)				○血圧測定 ※転倒予防について	
	徳丸集会所	12月19日(水)				○血圧測定 ※歯周病予防について	
	鶴吉公民館					○血圧測定 ※薬について	
	東古泉公民館	12月20日(木)				○血圧測定 ※肺がん予防について	
	南黒田公民館	12月21日(金)				○血圧測定 ※転倒予防について	
塩屋集会所	1月9日(水)						
リハビリ教室 “ぬくもり”	東公民館	12月14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。

人のうごき

人口	31,319人	(-15)
男	14,992人	(+2)
女	16,327人	(-17)
世帯	11,503世帯	(+14)

住民基本台帳 10月末日現在
()は前月比

早いもので、今年も、もうそこに師走がやってきます。皆さんも一年の締めくくりとして、忙しい日々を過ごされることでしょう。そこでたまるのはストレス。皆さんはどうやって発散しているでしょうか。私の方法は、声を出すこと。お腹の底から出す大きな声だと、なお結構。きつと口からストレスを追い出しているのだと思います。ストレスがたまっても、スポーツや親しい人との会話、カラオケなど人とのふれあいでの発散できる人間って本当に不思議です。今年もあと少し、健康に注意して来る冬将軍を乗り越えてください。

総務課秘書広報係

編集後記