

松山市民活動センターだより

まつやま

東松山市松本町 1-9-35
松山市民活動センター
電話 (0493)23-9311
FAX (0493)23-9312



東松山公式ホームページ

自治会連合会松山支部 講演会の報告

7月8日(月)に東松山市自治会連合会松山支部主催の講演会が開催され、市民病院栄養科吉野清美科長をお招きし、「生活習慣病と食事」という題で講演をいただきました。生活習慣病とは、不規則な生活・偏った食事・運動不足・飲酒や喫煙・ストレスなどから、肥満、食後高血糖、高血圧、脂質異常等の状態になることです。

生活習慣病のリスクを下げるために、

- ① 早食い・大食いを防ぐため、噛み応えのある食品をよく噛んで食べましょう。
- ② 野菜や海藻類をたっぷり食べましょう。
- ③ 塩分摂取を控えましょう。
- ④ アルコールは適量を守りましょう。
- ⑤ 適度の運動をしましょう。
- ⑥ 睡眠を十分にとりましょう。



- さらに、「食べ過ぎない」ために
- ① 丼物よりも定食を選びましょう。
 - ② 夕食が遅くなる場合は間食を上手に利用しましょう。
 - ③ スナック菓子、揚げ物、ファーストフードを上手に減らしましょう。などの工夫を具体的に詳しく説明していただきました。

ハートピアまちづくり 協議会からの報告

7月6日(土)にラジオ体操指導者講習会が開催され、約120人の自治会役員や地区PTAの方々が参加されました。毎年ご指導いただいている上野恵子先生からラジオ体操第一・第二の講習を受けました。



月例市民ウォーキング

《7月柏崎緑陰コースの報告》

7月5日(金)の柏崎緑陰コースは市野川により浸食された松山台地の崖線の水路沿いの日陰を歩くコースです。

143人の方に参加いただきました。

次回の月例市民ウォーキングは9月になります。旧市街地の下沼から上沼に抜ける懐かしい裏道をたどる市内裏道探索です。



- 松山市民活動センター↓砂田町↓小松原町↓上沼公園↓本町裏通り↓下沼公園↓アジサイの小道↓松山市民活動センター
- 6kmコース(昼食不要)
- 開催日 9月14日(土)
- 集合場所 松山市民活動センター
- 集合時間 午前7時30分

第47回日本スリーデーマーチ 事前登録受付開始のお知らせ

- 開催期間…11月2日(土) 3日(日・祝) 4日(月・振休)
- 事前登録期間…8月1日(木)～9月30日(月) ※9月15日(日)までにお申込みの方は大会誌にお名前を掲載します。
- 受付場所…市役所1階ロビー特設ブース、松山を除く各市民活動センター(土・日・祝日を除く)ウォーキングセンター(月曜日休館、月曜日が祝日の場合は火曜日休館)
- 事前登録参加費…大人2000円、高校生以下500円(※開催地割引の申込金額)
- 事前登録の参加グッズ…コース地図、ゼッケン、記念品、大会バッチ、大会誌
- 当日登録参加費…一日につき 大人1500円、高校生以下500円
- 当日登録の参加グッズ…コース地図、ゼッケン
- 事前登録時に『いきいきバスポイント』を3ポイント付与します。



『東松山市の歴史 続巻』 刊行のお知らせ

本年7月1日、東松山市は市制施行70周年を迎えました。これを記念し、昭和61年に刊行した『東松山市の歴史』(全3巻)の続編となる『東松山市の歴史 続巻』が刊行されました。

続巻では、花いっぱい運動や日本スリーデーマーチなど、昭和50年からの身近な市の歴史を知ることができます。

- 販売場所
市立図書館
生涯学習課
進明堂書店
文林堂
博石堂ストア
鴻文堂
- 定価 3000円



《松山市民活動センター8月の予定》

- 1日(木) 会議室11月分 随時予約開始
- 5日(月) 会議室12月分 抽選受付開始
- 22日(木) 市長の市政報告会

(松山地区ハートピアまちづくり協議会主催)

