



健康を守る会 健康教室

こころを健康に保つために



2月19日に美濃地区健康を守る会主催の健康教室が行われました。13名が参加され、松が丘病院公認心理師 栗林加奈さんが講師として来られ、「こころの健康を保つために」についてお話しされました。いきいきと生きるための重要な4つの条件を保つためには、・休養・適度な運動・バランスのとれた栄養、食生活・ストレスの対処・睡眠 この5つを大切に過ごしていくことが大事だとお話しされました。



美濃地区健康を守る会役員会



3月14日美濃地区健康を守る会役員会が行われました。令和5年度活動報告、令和6年度活動計画について会議を行い、健康増進課山根様より地区推進体制、活動の振り返りのお話をいただきました。

スマホ相談会



3月12日に美濃公民館にてスマホ相談会を行いました。今回は午前午後に分けておこない、ラインの使い方、dポイントの使い方、料金の見直しをしました。今後も少人数でゆっくりとお話をしながらわからないことを解決していく時間を作りたいと思っています。今後もチラシ等でお知らせいたしますので、ぜひご参加ください♪

みの農産物加工センターひな人形

3月3日に美濃地区の有志の方々によって「春の家族祭り」がみの農産物加工センターにて行われました。ひな人形の展示とともに、加工品の販売やゲーム、高津の子ども神楽のみなさんも来られました。平日の日中には二条地区のわかさ保育園 中西地区のまるに保育園の園児さん達もひな人形を見に来られました。また市内のデイケアの方々も「テレビを見てきました。」と綺麗に並びひな人形を見ておられました。



▼入場無料▼開館午前9～午後4時▼期間3月31日まで▼会期中無休

益田フォーラム 2024



3月2日に益田市学習センターにて、「ひとが育つまち益田フォーラム」が行われました。主体性をもって動いている益田の“ひと”や、主体性を育もうとしている益田の“ひと”、益田のひとづくりに関わっている“ひと”たちとの会話や発表がされました。県外や海外からの参加者もおられ、益田の人づくり、まちづくりが注目されているのだということを実感しました。

【公民館をご利用ください】

★証明書の交付申請される際に本人確認を行いますので、運転免許証や健康保険証などをご提示ください。お持ちでない方は、家族構成等を聞き取りさせていただきます。

●図書返却：市立図書館で借りた本を返すことができます。
(※本の取り寄せは、できません)

住民票	住民票/住民票除票	1通	300円	即日交付	個人番号の記載が必要な場合は使用目的をご記入ください。
※「住民票記載事項証明書」につきましては、益田市役所 市民課へお越しください。					
印鑑	印鑑登録証明書 ※印鑑登録証明書の発行について 必ず印鑑登録証(マックカード)を窓口にご提示ください。 持参し忘れ等は申請の受付をすることができません。	1通	300円	即日交付	※印鑑登録をされてない方や、印鑑登録証を紛失された方、登録印を変更された方は、益田市役所 市民課へお越しください。(新規登録、変更手続きには別途300円が必要です)。
戸籍関係	戸籍謄本・抄本	1通	450円	後日交付	「謄本」は戸籍に記載されている方全員が載ったもの 「抄本」は戸籍に記載されている方の中から必要な方のみ記載されたものです。
	除籍・改製原戸籍	1通	750円		
	戸籍附票謄本・抄本	1通	300円		
	身分証明書	1通	400円		身分証明書は本人のもの以外は委任状が必要です。

ボランティア美濃



3月11日に令和5年度のボランティア美濃反省会が行われました。地区社協を中心に有志の方々で行われている配食ボランティア。次年度に向け体制の確認や配食日程の確認を行いました。

U字溝完成!

雨水が流れる道を作り、農機具庫へ雨水が入り込むことを防ぐU字溝を清水の青木誠二さん筆頭に有志の方々にご協力いただき施工していただきました。



★4月の主な行事

- 8日(月) 自治会長会議
- 9日(火) 中西中学校入学式
- 10日(水) 中西小学校入学式
- 12日(金) 交通安全協会 会議
- 19日(金) 地区社協代議員会 地区青少協議会総会
- 24日(水) いきいきクラブ総会
- 25日(木) 遺族会役員会
- 26日(金) 公民館運営委員会
- 29日(土) 昭和の日

4月の診察予定

木曜日
4日 村野医院
11日 林 医院
18日 なかしま クリニック
25日 すみかわ クリニック

美濃地パワースポット



今回の美濃地八幡宮の花手水は、ひなまつりをイメージした花手水になっていました♪春のやわらかい雰囲気をお知らせする明るい色の花が飾られています。

診療時間
13:30～