

2月号 美保関支所だより

〒690-1313
松江市美保関町下宇部尾61-2
松江市美保関支所
☎ 0852-55-5740

美保神社自衛消防隊出初式

第71回文化財防火デー（1月26日）に先がけ、1月16日美保神社において出初式が行われました。

当日は、厳かな雰囲気の中、歴史的建造物を火災から守るため、美保神社自衛消防隊と消防団による放水訓練が行われました。



すげ～大根



今年度も9月から12月にかけて、菅浦地区の「すげ～畑」で「すげ～大根」を小学校2年生と菅浦の皆さんが栽培されました。

収穫された大根は、学校給食の食材として納品され、また地区内の方々へも配られ、喜んでいただいたようです。

2月し尿収集予定日

あくまで予定ですので、多少前後することがあります。日程についてのお問い合わせは、松江八束清掃協同組合（TEL:21-9919、FAX:25-2983）に確認ください。し尿処理券と目印の「旗」を早めに用意していただくようお願いします。

7日 (金)	笠浦・千酌・北浦・稲積・菅浦・ 片江・笹子・惣津・七類・森山・ 万原・下宇部尾	25日 (火)	福浦・宇井・雲津・諸喰・法田・ 才浦・軽尾・長浜・海崎・美保関
-----------	---	------------	------------------------------------

2024年12月末現在の美保関町の人口及び世帯数

人口：4,279人（前月比－5人） 世帯数：2,063世帯（前月比 4世帯）
男：2,071人（前月比－2人） 女：2,208人（前月比－3人）

令和7年度の住民税（市県民税）申告相談受付のお知らせ

申告相談受付を下記のとおり実施します。
申告が必要な人は、受付期間中にお出かけください。

■市県民税申告相談受付日程

美保関支所 2 階大会議室		くにびきメッセ	
受付日	対象地区	受付日	対象地区
2月12日（水）	諸喰・雲津・美保関・菅浦	2月17日（月）～3月17日（月）	地区指定 はありま せん
2月13日（木）	北浦・片江・森山	土曜日、日曜日、祝日等の休日 は除きますが、3月2日（日）は、 受付・相談を行います。	
2月14日（金）	福浦・七類・千酌 笠浦・下宇部尾		

美保関支所の受付時間は、午前9時30分～11時・午後1時～3時となります。
くにびきメッセの受付時間は、午前9時～11時・午後1時～4時となります。
※市県民税申告についてのお問い合わせ先：松江市役所市民税課 ☎55-5151
※確定申告についてのお問い合わせ先：松江税務署 ☎21-7711

生活習慣病を予防し健康な生活を送ろう！

食生活

1日3食 規則正しく
栄養バランスの良い食事



規則正しい食習慣のポイント

決まった時間に食事をとることが大切。
交代勤務や深夜勤務でもなるべく1日3食の
リズムは崩さずに。

高血圧のひとはとくに…

「減塩」を心掛けましょう。

高血糖のひとはとくに…食事は

副菜（野菜、きのこ、海藻など）から食べましょう。

身体活動

今よりもプラス10分、体を動かそう！

家事や散歩なども「体を動かすこと」に含まれます。

生活の中で今よりもプラス10分、体を動かすことを心掛けてみましょう。

○今よりも少しでも多く歩くことを心掛けましょう。

歩数計やスマホのアプリで自分の歩数を確認し、少しでも歩数を増やすよう工夫しましょう。

○座りっぱなしの時間を短くしましょう。

家庭や職場、外出先でも、座りっぱなしは禁物。時々立ち上がるなど、身体を動かす習慣をつけましょう。

