

年頭のごあいさつ

岩船まちづくり協議会 会長 大越 孝行

平成二十四年に当協議会が発足し、早いもので六年を迎えようとしております。途中、組織の改変を行いながら、様々を取り組みを行って参りましたが、無事に進めてこられましたのも、偏に岩船地域の皆様のご協力あつてのことです。厚く御礼申し上げます。

今後当協議会は、委員の方々の力と知恵を結集し、地域の皆様のご意見、またご支援を頂戴しながら、岩船地区がより元気に明るい地域となっていくますよう努めて参ります。引き続き、ご指導、ご鞭撻を賜りたいと存じますので何卒お願い申し上げます。



小学生料理教室&

クリスマスツリー 飾り付け が行われました!



▼十二月二日(土)に岩船地域コミュニティーセンターで、小学生料理教室が行われました。料理を通じて食や健康への関心を持つてもらおうと、食生活改善推進員のご協力のもとで開催しています。▼今年は九名が参加し、野菜や肉を一口サイズに丁寧に切ったり、鍋から中身がこぼれないよう混ぜたりと、友人と仲良く調理していました。▼料理の間に、岩船地区担当の保健師から、身体の健康についてお話がありました。今回は一日に必要なエネルギー量を計算するといつもので、子ども達は資料を参考にしながら、楽しく計算していました。▼最後に、毎年恒例となっているクリスマスツリーの飾り付けを行いました。たくさんのおーナメントや、サンタさん宛に欲しいものを書いた短冊を、思い思いに飾り付けていました。

岩船の話題

フルート&ピアノコンサート



平成 29 年 12 月 3 日（日）、源内塾（岩船上大町）で開催されました。

お祭りで笛の音を聞きなれている方も多いと思いますが、フルートはより軽やかな印象を与えてくれます。

演奏していただいた加藤夫妻は、小さいころから音楽や楽器に触れ、またピアノを弾かれた奥様は、ボイストレーナーとしても活躍しており、ソプラノ（高音）での歌声を披露されました。

本格的なクラシックから、よく聴きなれたものまで幅広く演奏され、訪れた方々はその美しい音色に聴きほれていたようでした。

すこやか



保健師メモ

明けましておめでとうございます。昨年は大変お世話になりました。今年もよろしく申し上げます。みなさんは、今年 1 年どんな年にしたいですか？昨年は、私はあっという間に過ぎた 1 年に感じましたが、外に出て季節を敏感に感じ、1 日 1 日を大切に過ごしていきたいですね。

～ピンクの封筒届きましたか？～

1 月上旬に全世帯へ健（検）康診査申込書を発送しました。申込書は、全世帯の健（検）診の受診状況の調査も兼ねていますので、すべての人の提出をお願いします。同封された返信用封筒で郵送、または岩船連絡所でも受け付けています。記入方法など不明な点があれば岩船担当保健師までご連絡ください。

特定健診を受けることにより、脳・心臓・腎臓など重要な臓器の異常があった際、早期発見につなげることができます。昨年、特定健診を受診し高血圧と指摘された方で、薬を飲み始めたという方が数名いらっしゃいました。そのうちの 1 人である A 氏は「朝・晩血圧ノートを記入するようになり、自分の血圧の状態が分かるようになった。夜より朝のほうが高くなるんだ」と言っていました。正常だと思っていた血圧も実は朝に高くなるということを発見した A 氏。すばらしいなあと思いました。

～がん検診も忘れず受けましょう～

がん検診は保険証関係なく、市民であれば受診することができます。対象の年齢であれば、1 年に 1 度はがん検診を受診しましょう。（※乳、子宮頸がんは 2 年に 1 度になります）

【保健医療課 健康支援室 保健師：小川（旧姓：瀧沢） TEL：53-2111（内線 262）】

問い合わせ先

岩船まちづくり協議会事務局 渡邊 住所：村上市八日市 9-8 TEL：56-7071 FAX：56-6055
メール：iwafune-k@city.murakami.lg.jp HP：<http://www.iwafune-machikyo.net>