

ありがとう！また来年！ 4年ぶりの開催

やさしさと誇りに満ちた

笑顔のまち村上



市民協会のまちづくり
(パートナー) のロゴマーク

岩船港夏祭り



これまでコロナ禍で開催が見送られてきた「岩船甚句大会」が4年ぶりに開催されました。今年は「バンドライブ」と「岩船のど自慢」を加えた新たなイベント「岩船港夏祭り」として開催し、会場は岩船内外からの大勢の人で賑わいました。（来場者数 約 5,000 人：主催者発表）



岩船甚句 生演奏



キッチンカーほか（12 店）



五十嵐会長 挨拶



岩船甚句大会（約 150 人参加）



バンドライブ（5 組）



迫力満点ジェットコースター



新作ターザンロープ



岩船のど自慢（21 組出演）



優勝！上町チーム

準優勝！上浜町チーム

8月15日（火）岩船運動広場



強者ぞろいの上町チーム！



ユニホーム新調 気合い十分！



審判の東海林さん（三日市）
炎天下の中、ありがとうございました

すこやか



保健師メモ

～「塩分」摂りすぎていませんか？～

先月号にて、岩船地区は血圧の高い方が多いことをお伝えしました。血圧が高くなる要因は様々ありますが、「**塩分の摂りすぎ**」が最もリスクが高いことが分かっています。

注目！ 塩をとり過ぎ新潟県民の 10 の食習慣

1 食事は満腹になるまで食べる	2 主食を重ねて食べる (例：ラーメン+チャーハン、うどん+丼、弁当+おにぎり+カップ麺など)	3 丼もの・カレーライス・めん類を週3回以上食べる	4 煮物を1日に4皿以上食べる (例：野菜の煮物だけでなく、煮魚、肉じゃが、ひじき煮なども含みます / 同じ料理を1日に2回食べた場合も2皿と数えます)	5 漬け物を1日に2種類以上食べる	6 たらこやすじこ等を1日に1回以上食べる
7 めん類の汁を1/3以上飲む	8 濃い味付けを好んで食べる	9 外食を週に2回以上する	10 毎日飲酒する		

資料：新潟県ホームページ

新潟県で県民の「食べ方」を調査した結果、塩分を摂りすぎている方の食事には 10 の特徴があることが分かりました。また、村上市はチェックリストの 1、4、5、6 に当てはまる方が多いと言われています。みなさんはいかがでしょうか？

食塩摂取の目標値は、**男性 7.5g/日、女性 6.5g/日**です。買い物の際は栄養成分表示の食塩相当量を確認しましょう。また、野菜や果物には塩分を外へ排出する「カリウム」が含まれています。野菜は 1 日 350g（生野菜の場合：両手 3 杯+片手 1 杯、温野菜の場合：片手 1 杯）、果物は 1 日 1 個（両手の親指と人差し指で輪を作り、その中で入る程度）が目安です。血圧や食事についてご心配なことがあれば、下記までお気軽にご連絡ください。

【お問い合わせ】

（保健師通信）

村上市役所保健医療課 岩船地区担当 保健師 川原あかり 電話：53-2111（内線 2443）

（まちづくり通信）

事務局 齋藤 住所：村上市八日市 9-8 TEL：56-7071 FAX：56-6055

メール：toshinori.saito@city.murakami.lg.jp

令和5年度 岩船地区 文化祭のご案内

日時 令和5年10月29日（日）9:00～13:00

会場 岩船小学校体育館



岩船小学校展覧会と同時開催です ※時間などは変更になる場合があります

作品をご応募ください！（出展者向けご案内）



10月29日（日）岩船小学校にて開催される地区文化祭の作品を募集します。参加資格は、岩船地区在住・在勤・出身者の方で、岩船地区において未発表の作品で、各部門1人2点（出展数が多い場合は、1点とさせていただきます）まで出展できます。多くの皆様からの作品をお待ちしております。

◆一般作品募集内容と規定について（昨年度と同じ規定で募集します）

- 書 道・・・軸、枠表装のこと。（規定の用紙で釈文をつけること。）
- 写 真・・・白黒、カラーとも4ツ切り以上でパネル張り又は額縁付きのこと。
- 絵 画・・・額縁付きのこと。
- 俳句・短歌 規定の短冊（岩船地域コミュニティセンターに用意）を使用のこと。
- 陶 芸 ○民 芸 ○彫 刻 ○工 芸 ○版 画 ○パッチワーク
- 園 芸 ○盆 栽 ○フラワーアレンジメント など

◆申込方法について

岩船地域コミュニティセンターで受付いたします。10月10日（火）までにお申し込みください。（電話申込み：可）

作品は、岩船地域コミュニティセンターへお持ちいただくか、10月28日（土）の午後2時～4時の間に直接会場へお持ちください。なお、直接会場へお持ちになる場合でも、**必ずご連絡**ください。作品の搬入等については、できる限りご都合に合わせますので、受付の際にお聞かせください。ご不明な点等につきましては、協議会事務局までお問い合わせください。（裏面末尾の連絡先参照）

岩船の話題1 源内塾お茶の間 活動の様子

8月5日（土）に開催された源内塾お茶の間では、下大町の亀田さんを講師に迎え、木工細工教室が行われました。工作完成後には中新町の小野さんが淹れた本格コーヒーで一服し、参加者は満喫した時間を過ごしていました。



参加者は集中して工作中！



講師の亀田さん（左）



コーヒーを淹れる小野さん

毎月5日は源内塾「お茶の間」

今月のお茶の間は5日と11日の2回開催します！

【第1回】新聞紙でバッグ&ブローチづくり

連日暑いが続いています。源内塾に涼みに来てみませんか！

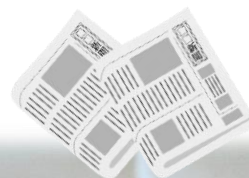
日 時：9月5日（火）午前10時～午後3時頃 申込不要

◆新聞バッグ◆ 午前10時～

- ・参加費：無料
- ・持ち物：ステックのり、鉛筆、定規（30 cm）ハサミ

◆新聞ブローチ◆ 午後1時～

- ・参加費：100円（材料費として）
 - ・持ち物：木工用ボンド、鉛筆、定規（30 cm）ハサミ
- ※どちらに参加してもOKです。午前から続けて参加する場合はお弁当を持参してください。



持ち物（バッグ・ブローチ）



【第2回】布でぞうりづくり 申込不要

日 時：9月11日（月）午前10時～

参加費：500円

定 員：先着12名

◆布ぞうりづくり◆

- ・持ち物：針、糸、ハサミ（裁縫用）
カギ編み棒（ある方のみ）



持ち物（布ぞうり）



岩船まちづくり協議会 令和5年度の直近の予定

事業名	日 時	会 場
岩船地区ソフトボール連盟秋季大会	9月3日（日）※中止	岩船運動広場
芸能音楽祭	9月18日（月・祝）	岩船小学校体育館
第21回 いわふね茶会	10月22日（日）	源内塾・カネダイ川崎邸
岩船地区文化祭	10月29日（日）	岩船小学校体育館
第64回 バスケットボール大会	11月19日（日）	岩船小学校体育館