

文化祭の作品を募集しています

やさしさと輝きに満ちた
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

日時 令和5年10月29日(日) 9:00~14:00
会場 岩船小学校体育館 **※午後2時までに変更となりました**

【岩船小学校展覧会と同時開催です】



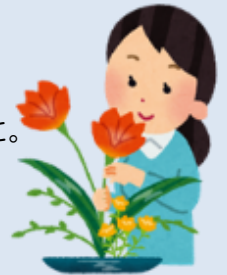
参加資格は、岩船地区在住・在勤・出身者の方で、岩船地区において未発表の作品であること。
各部門の出展数の制限をなくしました(出展数が多い場合は、調整させていただくことがあります)
多くの皆様からの作品をお待ちしております。

◆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、裱表装のこと。(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(電話申込み:可 ☎56-7071)

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。



祝 岩船大祭 当宿・若連中代表 ~ポスター好評販売中~

大祭ポスター 岩船地域コミュニティセンターで販売中! (1枚500円)

岩船大祭DVDも好評販売中です! (1枚500円)

今年は下浜町です

町内	当宿	若連中代表
岸見寺町	大串 富男	岸 若 頭取 丸山 太一
地蔵町	上村 次男	地 若 頭取 渡邊 正大
上大町	村山 信吉	大 若 会長 阿部 佑一
上 町	上町 4組 代表 佐藤 恵一郎	一番組 組長 菅原 淳史
上浜町	上浜町 6組 代表 石割 和俊	屠龍会 会長 渡邊 翔
惣新町	大越 秀一	惣 若 組長 東海林 健
下大町	瀬賀 信二	篤信会 会長 須貝 友樹
下浜町	小野塚 大喜	濱 若 会長 鈴木 健
横新町	菅原 純	誠友会 会長 竹内 巧



村上町観光協会・岩船商工業会・岩船まつり保存会

毎月5日は源内塾「お茶の間」

日時：10月5日（木）午前10時～午後3時 申込不要 参加無料

毎月第3金曜日は「元気アップ教室」

※「お茶の間体操」から「元気アップ教室」に名前が変わりました。

※今月は岩船大祭のため、お休みします。



自然の材料を使ったオリジナル作品を！

今月は「松ぼっくり工作」です
～松ぼっくりを使った木工作品を作ります～



岩船体育協議会からの お知らせ

★★★★★★ 「岩船地区駅伝大会」の今後の方針について ★★★★★★★

岩船体育協議会が実施してきました「岩船地区駅伝大会」は、令和2年度から開催を見送ってきましたが、令和5年5月に新型コロナウイルス感染症が5類に移行したこともあり、当協議会では駅伝大会の開催について検討してきました。駅伝大会の実施については、コロナ禍以前から、参加チームの減少、安全に運営するために必要な監察員の不足、運営経費の確保等が課題となっており、今後のことも見据えて検討した結果、駅伝大会を取り巻く状況が変わっており、課題の解決が更に難しく、駅伝大会の実施に見通しが立たないことから、今後、駅伝大会の実施を継続しないこととしました。

岩船地区駅伝大会は、商工業会をはじめ地域の各種団体、各学校、体協OBなど多くの皆様方のご支援とご協力をいただきながら実施してきました。また、長年継続してご参加いただいた各チームの皆様方には、毎回大会を盛り上げていただき、沿道では多くの地域住民の皆様から選手に対して温かい応援をいただきました。この場をお借りし、御礼と感謝の意をお伝えしたいと思います。長い間、誠にありがとうございました。

当協議会は、これからも、スポーツを通じた地域住民の親睦、青少年の健全育成に取り組んでまいりますので、今後ともご支援、ご協力を賜りますようお願いいたします。 岩船体育協議会 会長 渋谷 直人

すこやか



保健師メモ

～家庭血圧測定していますか？～

みなさんご自身の普段の血圧がどのくらいか知っていますか？

血圧は常に変動することで体を守っているため、1回の測定では判断できません。健診での血圧は低くても、家での血圧は高い「**仮面高血圧**」や、健診や病院でのみ高くなる「**白衣高血圧**」などがありますが、いずれも家庭血圧を測定しなければ見つけることができません。

測定のタイミング

- 1日2回（朝・夜）行う

朝

- 起床後1時間以内
- トイレに行ったあと
- 朝食の前
- 薬を飲む前

夜

- 寝る直前
- 入浴や飲酒の直後は避ける

家庭で血圧を測定する場合には、上に上げた条件のもとで行うことが大切。朝は4つの条件を守るようにする。夜は入浴や飲酒の直後は避け、必ず寝る直前に測るようにする。



測定のポイント

椅子に座って1～2分経ってから測定する

座ってすぐだと、血圧が安定していないことがある。測定時には腕の力を抜いて、リラックスすることも大切。

薄手のシャツ1枚なら着たまでもよい

カフは素肌に着き付けたほうがよいが、薄手のシャツ1枚くらいなら着たま測定してもよい。

カフは心臓と同じ高さで測定する

カフが心臓よりも低い位置だと「数値が高く出る」など、不正確になる場合がある。

<家庭血圧測定のポイント>

血圧を朝晩の2回測定することで、ご自身の血圧の傾向が見えてきます。2週間程度血圧を測定・記録し、結果をかかりつけの先生に診てもらってください。市では血圧計の貸し出し、血圧手帳の配布を行っています。希望される方は下記までご連絡ください。

【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