

岩船まつりフォトコンテスト巡回展 in いわくすの里

やさしさと輝きに満ちた

笑顔のまち村上

市民協働のまちづくり
(パートナー) のロゴマーク



「岩船まつりフォトコンテスト巡回展」が、上の山の「いわくすの里」で開催されています。

今回は優秀賞を受賞した作品の中から、写真3点をご紹介します。

【展示期間：1月31日（水）まで】



施設職員の中山さん



肴町：伊與部順一さん
「男港に「ヨイサー」響く」



下相川：秋山貴信さん
「これぞ岩船まつり」



新潟市：渡邊隆さん
「豪華絢爛」

岩船の話題1

第 65 回 町内対抗バスケットボール大会 成績

優勝！上大町 A チーム

準優勝！下浜町 A チーム



大会 2 連覇！強すぎ！



会場：岩船小学校体育館

源内塾「お茶の間」 振り返り【5月～9月】

毎月第3金曜日は
「元気アップ教室」

今月は 19 日 (金)

午後1時 30 分～

講師:ウェルネスむらかみ



5月: 折り紙で鯉のぼり



6月: 昔ばなし



7月: 長谷川孝さんの講演



8月: コアラの木工細工



9月: 新聞紙バッグ&ブローチ

5月から毎月5日に開催している「お茶の間」。
毎回、趣向を凝らした内容で、たくさんの方が参
加しています。次回は2月5日(月)です。
気軽に参加できる温かいお茶の間へ、どうぞ!

すこやか



保健師メモ

あけましておめでとうございます。今年もみなさんの健康づくりのお手伝いができるよう精一杯頑張りますので、よろしくお願いします。

さて、昨年みなさんから「足が痛くて受診したら、痛風だった…」という声を多く聞きました。みなさん、「痛風」についてご存じでしょうか?

～痛風の原因となる「高尿酸血症」とは?～

尿酸とは、「プリン体」が肝臓で分解されるときに作られる物質です。プリン体の過剰摂取や腎機能の低下によって、血液中の尿酸値が高くなることを「高尿酸血症」と呼びます。また、血液中に溶けきれなくなった尿酸が結晶化し、関節にたまることで痛みが出ることを「痛風」といいます。健診で尿酸値が高かった方は、痛みが出る前に一度内科へ受診することがおすすめです。

～「痛風」を予防するには?～

① 食べ過ぎに注意する

痛風は肥満と関係があることも分かっています。

摂取カロリーを抑え、肥満を予防することも大切です。

また、プリン体は肉や魚に多く含まれています。1日400mg以下を目標にしましょう。

② お酒は適量にする

アルコール自体に尿酸値を上げる作用があるため、飲み過ぎには要注意です。適量※を守ってお酒を楽しみましょう。 ※日本酒 1 合、ビール 500ml、焼酎 100ml、ウイスキー 60ml

③ 十分な水分を摂取する

尿酸の多くが尿から排出されるため、十分な水分を摂取し、尿量を増やすことも大切です。1日1.5～2Lを目安に水分を摂りましょう。



【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 齋藤俊則 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