

8月5日（月）からチケット販売開始！

やさしさと輝きに満ちた
笑顔のまち村上



市民館のまちづくり
（パートナー）のロゴマーク

♪もっと身近に音楽を感じてほしい♪

源内塾ハマナスコンサート開催！

ソプラノ soprano 今成 寧音（いまなり ねね）

小2から高3まで長岡少年少女合唱団に在籍。2015・2018年、ハワイ州真珠湾フォード島等で「戦後70年長岡ホノルル平和交流記念コンサート」合唱団リーダーなど。現在、個人教室、小学校合唱指導講師。村上市で村上地区公民館のジュニア合唱隊、指揮・指導。保育園や子育て支援施設向けの「訪問致します！子どものためのコンサート」を企画主催し、長岡市を中心に胎内市村上市等でも活動している。昭和音楽大学短期学部声楽コース卒業。



ソプラノ×フルートユニット

Duo FLEUR (デュオ フルール)

フルート flauto 高垣 さらら（たかがき さらら）

5歳よりフルートを始める。第53回新潟県音楽コンクール管楽器部門ジュニアの部優秀賞。第35回全日本ジュニアクラシック音楽コンクールフルート部門全国大会最高位、サントリーホールでの受賞者記念演奏会に出演など。演奏会出演を重ね研鑽を積んでいる。国立音楽大学 演奏創作学科卒業。



伴奏 piano 佐々木 久仁子（ささき くにこ）

胎内市出身。東京音楽大学器楽専攻ピアノ科卒業。これまでに中学校、高校で音楽を指導。合唱、声楽のピアノ、ヴァイオリン等の共演、学校、施設にてミニコンサート、ストリートピアノ、ロビーコンサートの演奏活動を行っている。胎内市にてピアノ教室主率



2024/8/31（土）

開演13:30（開場13:00）

会場：源内塾（岩船上大町2-7）

入場料：500円

チケットは8/5（月）から岩船地域コミュニティセンターで取り扱っております。

【先着60名 全席自由】

毎月5日は源内塾「お茶の間」

令和6年

8月5日（月曜日）

午後1時00分～3時頃

今月は阿部保健師の健康講話&簡単ラベンダー-サシェづくり

【参加費・申込み不要は不要です】

今月の源内塾「お茶の間」は、岩船地区担当の阿部保健師の講話と、6月下旬に収穫したラベンダーを使った「サシェ」を作成します。

「サシェ」とは、乾燥ハーブなどの香料の香りを閉じ込めた芳香剤のことで、香り袋やにおい袋とも呼ばれ、日常で手軽に香りを楽しめます。

健康講話と癒しの香りで、体も心もリフレッシュしませんか♪



8月の「元気アップ教室」

「うたごえの集い」はお休みです

9月にお会いしましょう！



岩船地区敬老会～芸能音楽祭～出演者募集!

今年も9月16日(月・祝)の敬老の日に合わせて「岩船地区敬老会・芸能音楽祭」が岩船小学校体育館を会場に開催されます。

地域で活躍されている皆様のご長寿を、唄や踊りでなどで盛大にお祝いしたく、地域で活動されている文化活動団体の出演者を募集します。お申込み、お問い合わせは下記事務局までお願いします。

※昨年度の出演団体には、別途事務局からご連絡いたします



昨年度の様子(岩小体育館)

すこやか



保健師メモ

7月末に特定健診の結果を皆さんに送らせていただきました。皆さんの、お手元に結果は届いたでしょうか?健診結果は、今の健康状態を表す指標になります。結果を確認し、普段の生活を振り返ってみましょう。

結果のことでわからないことがあれば、いつでも保健師にご相談ください!

～「白衣高血圧」とは?～

今回の健診結果について、訪問で「普段の血圧は低いのに、健診会場だといつも高くなるんです」といった声をききました。

自宅で測定する血圧は正常(135/85mmHg未満)なのに、健診や医療機関で測定すると高血圧(140/90mmHg以上)に該当する方は「白衣高血圧」かもしれません。

「白衣高血圧」の方は、高血圧ではない方に比べ、将来的に脳や心臓の疾患の発症リスクが高いと言われており、注意が必要です。

健診で高血圧(140/90mmHg以上)に該当した方は、まずは自宅で血圧を測定し、普段の血圧を確認してみましょう。血圧計を持っていない方は、血圧計を貸し出すこともできます。

毎日の血圧を記録する血圧手帳もお渡しできますので、いつでもご連絡ください!



岩船まちづくり協議会 令和6年度の直近の予定

事業名	実施日	会場
第67回 町内対抗野球大会	8月15日(木)	岩船運動広場
岩船地区ソフトボール連盟秋季大会	9月1日(日)	岩船運動広場
岩船地区敬老会・芸能音楽祭	9月16日(月・祝)	岩船小学校体育館

【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 阿部香穂里 電話:53-2111(内線2441)
(まちづくり通信)

事務局 齋藤俊則 集落支援員 佐藤美紀

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