

ありがとう！また来年！ 今年も大盛況！

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

岩船港夏祭り



今年は「夕日コンサート」がリニューアル復活した「岩岩(ガンガン)ロックフェス」と「岩船のど自慢」、「岩船甚句大会」を加えたイベント「2024 岩船港夏祭り」として開催し、会場は岩船内外から大勢の方が訪れ、会場は大変な賑わいを見せていました。

総合司会
息の合ったふたり



岩岩ロックフェス (8組出演)



まち協 五十嵐会長



商工業会 安宅会長



岩船のど自慢 (23組出演)



六本木心中 (アン・ルイス)

私がオバさんになっても (森高千里)



岩船甚句地方の会 生演奏



岩船甚句大会 (約120人参加)



迫力満点・大行列のジェットコースター



はたらく車 乗車体験 (ショベルカー&高所作業車)



キッチンカーほか (22店)



優勝！ 三日市チーム

準優勝！ 上浜町チーム

8月15日（木）岩船運動広場



15年ぶりの決勝対決を制した三日市チーム

強豪、上浜町は準優勝！



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

～血圧を正しく測りましょう～

訪問する中で、医療機関で既に「高血圧」と診断され、降圧剤を飲んでいる方も多くいらっしゃいました。治療中の方の中には、「自分は降圧剤を飲んでいるので、血圧は心配ない」という方もいらっしゃるかもしれませんが。しかし治療中の方も、普段の血圧を測定することで、血圧が正常な値でコントロールされているか、自分の目で確認することができます。

測定した記録は主治医にもみてもらうことで、自分に合った降圧剤を処方してもらうのための大切な判断材料になります。また健診会場で血圧が正常だった方も、早朝などに血圧が高くなる「仮面高血圧」の可能性もあります。その場合は治療が必要になることもあります。

血圧は1回測定しただけでは判断できません。正しい測定方法を確認し、自宅で正確な値を測れるようにしましょう。

市では、毎日の血圧測定の記録に役立つ血圧手帳を配布しています。必要な方は気軽にご連絡ください！



血圧記録手帳

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

カフは素肌巻き付けたほうがよいが、薄手のシャツ1枚ぐ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。



参考：村上市HP「家庭血圧測定のすすめ」

【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

令和6年度 岩船地区 文化祭のご案内

日時 令和6年10月27日(日) 9:00~14:00

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27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、各部門何点でも結構です。(出展数が多い場合は調整させていただきます)** 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8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26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 帆船みらいへ 岩船港寄港イベント

8月24日(土)に帆船みらいへが岩船港に入港しました。

6月に文化庁が認定する日本遺産「荒波を超えた男たちの夢が紡いだ異空間~北前船寄港地・船主集落~」に村上市が追加認定されました。この記念として2025年大阪・関西万博スペシャルサポーターの帆船BLUE OCEAN [みらいへ]が入港し、歓迎式典が執り行われました。



見学者がたくさん!



イベント会場は大変賑わってました



毎月5日は源内塾「お茶の間」

毎月第3金曜日は
「お茶の間体操」
今月は 20日(金)
午後1時30分～
講師:ウェルネスむらかみ

🍵 お茶会のお勉強会 🍵

日 時：9月5日（木）午後1時～ 申込不要
参加費：200円



いわふね茶会が10/27に予定しています。その前に、ちょっとした作法を学びながら、お茶の飲み方・お菓子の食べ方を体験してみませんか？気軽にご参加ください！



源内塾お茶の間 うたごえの集い



うたごえの集い

日 時：9月25日（水）午後1時30分～ 申込不要
参加費：100円

- ◆「岩船いいどご音頭」岩船用に替え歌になっています みんなと一緒に歌ってみませんか？
- ◆歌って、笑って楽しいひと時を過ごしましょう



歌集があるので、うろ覚えでも大丈夫ですよ！



岩船まちづくり協議会 令和6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1日（日）※中止	岩船運動広場
芸能音楽祭	9月16日（月・祝）	岩船小学校体育館
第22回 いわふね茶会	10月27日（日）	源内塾・カネダイ川崎邸
岩船地区文化祭	10月27日（日）	岩船小学校体育館
第66回 町内対抗バスケットボール大会	11月17日（日）	岩船小学校体育館