

# 第15回

プログラムは6月1日配布予定!



# ふれあい大運動会 in かみかいふ

皆さんふるって  
ご参加ください!



と き：6月5日（日） 午前8時30分集合  
（午前9時00分～ 開会式）

と ころ：上海府小学校グラウンド

※雨天の場合は、小学校体育館で小学校競技のみ行います

かわら版

# 上海府

心豊かな人づくり  
一人一人の出会いを大切に



第327号

## 小学校グラウンド 草刈り作業協力のお願い

今年度も上海府地区合同運動会（ふれあい大運動会 in かみかいふ）開催に向けて、上海府小学校グラウンドの草刈り（草取り）作業を行います。作業開始前には、参加された皆さんと一緒に運動会スローガンを決めるための投票も行います。地区の皆さんのご協力をお願いいたします！

●作業日時 5月28日（土） 午前8時00分から（1時間程度の予定）

●集合場所 上海府小学校 正面玄関前

※手順を説明した後、作業を開始します。

●作業内容 グラウンドの草刈り（草取り）や小石拾い、花壇の手入れなど

●お持ちいただく物 草刈り機、草刈り鎌、熊手、竹ぼうき、一輪車など

※特に熊手、一輪車をお持ちいただければ大変助かります。



### ●雨天の場合

①5月28日（土）が雨天の場合は、5月29日（日）に順延します。（集合時間は同じです。）

②5月28日、29日両日とも雨天の場合は、別途日程を決めて作業を行います。

③雨天順延の場合は、各集落の放送でその旨お知らせいたします。

### ●その他

①作業の参加申し込みは必要ありませんので、当日、直接小学校へおいでください。

②草刈機を使う場合はナイロンひもを使用せず、チップソー（鉄の刃）を使ってください。

③草刈り機を使った作業も行われますので、作業に参加する際は保護メガネや帽子などを着用してください。（手作業の方も、安全確保のため着用をお願いします。）

④草刈機の燃料は事務局でも若干用意しますが、各自でもご用意ください。

●お問い合わせ先 上海府地区町づくり推進委員会事務局（上海府地域コミュニティセンター内） 担当：横山静子

電話：58-2001 FAX：58-2444

# 上海府地区 町づくり推進委員会 総会を開催しました

4月23日（土）、海府ふれあい広場において、平成28年度上海府地区町づくり推進委員会総会を開催しました。

総会では、平成27年度の事業および決算報告、役員選出、平成28年度の事業計画および予算について審議され、すべて承認されました。

今年度も「より良い上海府（ふるさと）づくりを目指して」各種事業に取り組んでまいりますので、地区の皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

※ 平成28年度予算は下記の通りです

●収入の部		
予算区分	予算額(単位:円)	内訳
1 地域まちづくり交付金	1,246,000	村上市から
2 集落負担金	238,500	町づくり推進委員会負担金 地区運動会・文化祭負担金
3 繰越金	315,808	
4 行事参加費	1,000	※項目設置のため
5 諸収入	152,142	オリジナルTシャツ頒布代金ほか
収入合計	1,953,450	
●支出の部		
予算区分	予算額(単位:円)	内訳
1 防災防犯対策事業費	403,000	防災対策助成事業ほか
2 環境対策事業費	257,000	花いっぱい運動ほか
3 地域活動事業費	435,000	地区合同運動会、敬老会 ほか
4 地区の活性化事業費	342,000	かみかいふ写真コンテスト ほか
5 健康福祉事業費	6,000	健康ウォーク ほか
6 組織運営費	333,000	報償費、備品購入費 ほか
7 新規事業対策費	10,000	※項目設置のため
8 予備費	167,450	
支出合計	1,953,450	



「町づくり推進委員会会長挨拶  
世代を超えた交流、住みよい  
環境づくりに取り組みましょう」

→各専門部会の担当  
事業を説明する部長



「真剣な面持ちで説明に耳を  
かたむける出席者の皆さん」



## ～かみかいふ ふれあい交流会～

かんば〜い!

総会終了後は、2回目となる「かみかいふ ふれあい交流会」を開催しました。

この交流会では、参加者が料理を一品ずつ持ち寄ることになっており、会場には、腕によりをかけた手作りの料理やおススメのお店の一品など、様々なご馳走が所狭しと並べられました。

美味しい料理とお酒を前に参加者同士の会話も弾み、2時間という開催時間に「短すぎる！」と声が挙がるほど、楽しいひとときを過ごすことができました。



海の幸あり、山の幸あり…食べきれないくらいのご馳走に大感謝♪1人1人は  
"少しずつ"でも、みんなで集まると大きな力になることを実感しました!→

## 地区の情報コーナー

集落や小学校の行事など地区のできごとを紹介します!

### 【吉浦区】 区民の集い (4月24日)

吉浦地区では、毎年4月に区民の親睦を図ろうという趣旨で、区民の集いを続けています。今回は例年にも増して盛り上がりました。これからも地域の活性化につながる良きイベントとして、盛り上げていきたいと思ひます。

食べて、飲んで、本当に楽しい時間を過ごさせていただきました。アア~のみすぎた!

【吉浦区】



### 【間島区】 ふれあいのっけ山

間島区では、毎月第3火曜日に「ふれあいのっけ山」を開催しています。これは区民を対象とした交歓会で、高齢化に伴う引きこもり予防や心身の活性化を促し、参加することで参加者同士の変化の早期発見等につなげることを目的としています。

開催日には、口の体操として早口言葉の練習をしたり、写真のように「セラバンド」という薄くて柔らかいゴム製のトレーニング用品を使った身体の体操を行ったりしています。セラバンドは、両端を持って身体の前で引っ張ったり、足にかけて引っ張ったり…座ったままでも様々な運動ができるため、「おしゃべりをしたり、テレビを観たりしながらでも出来る!」と、参加者の皆さんに好評を博しています。

これからも、皆で楽しく活動していきたいと思ひます。

【間島区】

※「集落活性化支援事業」の対象事業です



## 大人リレー 参加者募集!

6月5日(日)の地区合同運動会にて、余興種目「大人リレー」を行います!

参加を希望される方は、お早めに下記申込先へご連絡ください(^o^)/



◆走る距離: グラウンド半周

◆チーム: 事務局で割り振ります

◆事前申込先: 上海府地域コミュニティセンター

☎ 58-2001 FAX 58-2444

## 募金についてのお礼とご報告

上海府地区町づくり推進委員会では、熊本地震被災地支援のため、総会・交流会会場及び上海府地域コミュニティセンター(4月25日~5月6日)に募金箱を設置しました。多くの皆様にご協力いただき、心より感謝申し上げます。お寄せいただいた募金は、5月9日に村上地区・山辺里地区のまちづくり協議会と合同で、村上市社会福祉協議会へお届けしましたことをご報告いたします。

なお、村上市役所本庁2階市民ホール及び1階社会福祉協議会では、今後も募金箱を設置しておりますのでご協力をお願いいたします。



# 砂丘短歌会 今月の一首

上海府かわら版では、上海府地区の短歌教室

『砂丘短歌会』の皆さんの作品を紹介しています。

短歌教室の皆さんの力作をご覧ください。



雪残る山に芽吹きしカタクリに「まだ、早いよ」と声をかけやる

(鈴木昭作)

掘りてより馬鈴薯の芽七回も取りてもものびる生きるこたわり

(佐藤良子)

新芽まで古し葉落とさぬ柏木の鎮守の杜に永久にと立てり

(加藤五三子)

西空にあすも晴るるか茜雲畑仕事閉じ家路を急ぐ

(佐藤壯子)

真白な葉ワサビの芽の膨らみて雪解の水も春を告げをり

(小野静江)

友の畑耕運機掛け畝立てをしてる夫の姿嬉しき

(佐藤昌子)

ひとひらの雪を手を受くモザイクの模様一瞬命とけゆく

(太田美也子)

春という季節は違わず訪れぬ陽光浴びて畑に種蒔く

(井上スミ)

居間に咲く花瓶に挿したる水仙の花の黄色心澄みゆく

(佐藤英明)

※砂丘短歌会の作品を展示します。どうぞご覧ください。

場所…生涯学習推進センター

期間…5月21日～6月4日

## ◆ 健診のご案内

### 特定健診

受付時間 午前9時00分～午前10時30分  
6月11日 上海府小学校

### 胃がん検診

受付時間 午前7時45分～午前9時30分  
6月14日 早川集落ふれあいセンター  
6月15日 吉浦集落開発センター  
6月16日 上海府連絡所  
6月17日 海府ふれあい広場  
※胃がん検診会場では、午前8時30分から9時30分まで大腸がん検診容器を販売します。

ほけんし・いしぐりの

## 「HOT ほっと ひといき」コーナー

4月末、完全プライベートで地区交流会に参加させていただきました。みなさんの地区を盛り上げようという気持ち、美味しい海の幸は最高ですね♪今年も「上海府の力」に期待しています(\*^^\*)

さて、6月11日には上海府小学校を会場に特定健診、6月14日からは胃がん検診が始まります。

そこで今回は胃のお話を少し。。

胃の容量は空腹時で、お猪口で2・3杯分ですが、沢山食べると風船のように膨らんで2リットルのペットボトル程になります。約20倍近くになるんですね！

口から入った食べ物は食道を通り、1分で胃に到達します。すると胃が波を打つように運動をし、食べ物と胃液を混ぜてドロドロにすることで、十二指腸へ送る準備をします。この時間は、消化しやすい物なら約1.5時間、消化しにくい物なら約4時間です。

みなさんの身体を作っている細胞。胃の粘膜細胞は3～5日で全て入れ替わります。もし、細胞を作る材料が不十分で、入れ替わった細胞の元気がなかったら、胃の細胞や働きはどうなるのでしょうか？入れ替わった細胞に変化はないかは、胃がん検診で確認できますよ～！

※「特定健診」の同日時・会場で“もの忘れ検査”を行います。コホート調査の一環であり、対象者には個別にご案内をお送りしています。

(地区担当保健師 石栗美穂)

## 今後の予定

### 5月の予定

27日 地区運動会役員会議  
28日 小学校グラウンド整備作業  
29日 小学校グラウンド整備作業予備日  
移動図書館巡回日

### 6月の予定

4日 健民少年団 野営訓練  
5日 ふれあい大運動会 in かみかいふ  
11日 移動図書館巡回日