

第19回健康ウォーク



～ミスターKからの挑戦状～

「あなたに上海府の謎が解けるかな!？」

上海府
かわら版
しゅんがなつくし
SHANGHAI SEIKO UNIVERSITY



上海府小学校の子どもたちと一緒に、ウォークラリーをしながら上海府区内を散策します。秋の浜風を感じながら、さわやかな汗を流しましょう!

1. 開催日 10月21日(金) ※荒天の場合は10月25日(火)に延期
2. 主な日程(予定)

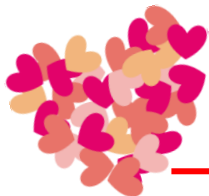
8:30 上海府小学校集合
9:00 ウォークラリー開始

ウォークラリーは、班ごとに分かれ、各集落の【謎】を解きながらゴールを目指します。知っているようで知らない地域のごと…手がかりを頼りに、すべての謎を解き明かすことができるのでしょうか!?

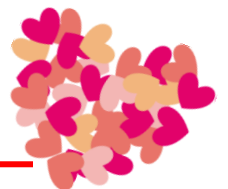
12:00 上海府小学校にて昼食
13:30 多伎神社見学
14:20 解散

地区食生活改善推進委員の協力により
デザートのご試食もあります!

3. 申込み 10月7日(金)までに上海府地域コミュニティセンター(☎58-2001)へご連絡ください。
4. その他
 - ・集合場所からスタート地点等への移動は、お車の乗り合わせにご協力ください。
 - ・申込みされた方には、後日詳細をご案内いたします。



婚活支援事業はじめました!



上海府地区在住者の婚活を応援するため、町づくり推進委員会では「婚活支援事業」を始めました!

◆婚活支援事業って?

下記のような婚活事業に参加する方に対し、参加費の一部を助成する事業です。

- ・未婚者の魅力アップセミナー
- ・異性とのコミュニケーション能力アップ講座
- ・男女の出会いのきっかけとなるイベント
- ・結婚相談所への登録

◆いくら助成してもらえるの?

助成額は、参加費の半額(100円未満切り捨て)とし、1回当たり3千円が限度となります。
※平成28年度中の申請は、お1人につき1回限りです。

◆どうしたら助成が受けられるの?

- ①上海府地区町づくり推進委員会(TEL 58-2001)へ連絡する。
 - ②上海府地域コミュニティセンターにて申請書を記入し、助成金を受け取る。
- ※助成金の申請は、助成対象事業開催日の前後3ヶ月以内に行ってください。

ご不明な点は、上海府地区町づくり推進委員会事務局へお問合せください!



海っ子シーサイド 駅伝競走大会



10月1日(土) 午前10時10分スタート!

3回目の開催となる「海っ子シーサイド駅伝競走大会」。今年も、小学校児童やPTA、地域の選手が地区内の国道沿いや集落内の道路を走ります。皆様のご協力、ご声援を、よろしくお願いいたします!

当日の予定

- 9:10 開会式 (上海府小学校)
- 10:10 スタート
(岩ヶ崎海水浴場駐車場)
- 11:30 閉会式
(馬下集落センター)

市役所の保健師さんも走ります! 応援よろしくお願いします!
(4ページ目の「HOT ほっこり ひといきコーナー」を読んでくださいね!)



中川保健師

田嶋保健師

石栗保健師



田中保健師

※昨年の大会の様子



【ご連絡・お願い】

- ①大会当日、道路は通行止めになりません。お出かけの際は、選手や沿道にいる方々に十分ご注意ください。安全に大会が運営できますよう、ご協力をお願いいたします。
- ②当日は、大会の進行状況を各集落の放送で案内します。選手がご自分の集落まで来ましたら、ぜひ応援をお願いいたします。
- ③怪我や体調不良の選手を見かけた際には、至急お近くの監視ボランティアまたは上海府小学校 (☎58-2511) へご連絡ください。
- ④大会当日の連絡やお問い合わせは、上海府小学校 (☎58-2511) へお願いします。

地区の情報コーナー

小学校グラウンド除草作業 (8月27日)

夏休み明けのグラウンド使用に向け、小学校グラウンドの除草作業が行われました。

この時期の除草作業は、小学校教職員や児童、PTAにて行ってきましたが、児童数の減少によって十分な維持管理が難しくなり、昨年から地域の皆さんにもご協力をお願いしています。

当日は、早朝からの作業にも関わらず大勢の皆さんが参加してください、夏の暑さで草が伸び放題だったグラウンドが、あっという間にきれいになりました。



ご協力いただいた皆さん、大変ありがとうございました。子どもたちには、地域の皆さんの思いを胸に、このきれいなグラウンドで陸上大会や駅伝大会の練習を頑張ってくださいと思います。

防災訓練 (8月28日)

8月28日「村上市防災訓練」が行われました。この訓練は、自主防災組織や集落を中心に訓練内容を計画し、消防団などと協力しながら訓練を実施する「地域住民による防災訓練」です。

吉浦区では、津波の到来を想定した訓練の後、消火器による初期消火放射訓練を行いました。震災後は、火災が多発する危険があります。小さな火のうちに消火することの重要性を再認識していただくために、消火器の取り扱い方法を説明した後、実際に消火訓練を行いました。区民の皆さんは、消火器からの放射を真剣な眼差しで見つめていました。

【吉浦区】



納涼祭 (8月28日)



町づくり推進委員会とデイサービスセンターゆきわり荘共催の「納涼祭」。今回で2回目となりましたが、今年は納涼祭にピッタリな夏らしい天候に恵まれ、盛大に開催することができました。

会場には、ゲームや食べ物の出店のほか、海府会（上海府地区にゆかりのある市役所職員の会）のドン菓子の実演と配布、障がい者就労支援施設「きまま舎」による枝豆の販売、かもめ弁当の販売など様々



なコーナーがあり多くの方で賑わいました。

出店で購入した品物を食べながら、家族やお友達と歓談される方も多く、地域の皆さんが交流を深める、楽しい納涼祭となりました。

砂丘短歌会 く今月の一首く

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。



濃緑こみどりの心に沁みる桃川の峠越えゆく吟行の旅

(鈴木昭作)

豪農の渡邊邸の今あるは下働きする人のありてこそなり

(佐藤良子)

七夕の今朝のケイタイ待ち受けの画面は天の川の瞬く

(加藤五三子)

渡邊邸羽越水害の傷あとの廊下に白くしかと残れり

(佐藤壯子)

なまこ壁厚さで豊かさ知るといふ実家の蔵も少し膨らむ

(小野静江)

バス酔ひで渡邊邸に横たへば吹き抜け天井の梁黒々と

(佐藤昌子)

関川は米沢街道いしえ古の道交差して豊かに栄える

(太田美也子)

吟行の旅の終りに湯に浸かりしばし休める体と心

(井上スミ)

バス酔ひの妻気遣へば吟行のガイドの話切れ切れに聞く

(佐藤英明)

今後の予定

9月の予定

19日 地区敬老会

25日 村上国際トリアスロン

10月の予定

1日 海つ子シーサイド駅伝競走大会

2日 移動図書館巡回日

15日 移動図書館巡回日

16日 地区文化祭・芸能祭

身体をほぐして リフレッシュ!

ヨガ&ストレッチ教室

とき 10月8日(土) 19時00分~20時00分

ところ 上海府小学校体育館

講師 ウェルネスむらかみ

※10月1日号の市報と一緒に

チラシを配布します!



主催: 上海府地区青少年健全育成会・上海府地区町づくり推進委員会

ほけんし・いしくりの

「HOT ほっと ひといき」コーナー

大腸がん検診の準備はお済みですか? /

10月12日、上海府地域コミュニティセンターで大腸がん検診が行われます。

口から入った食べ物は3~4時間かけて胃で消化された後、十二指腸を通過して6mもある小腸、1.5mの大腸を経て、肛門から便として出て行きます。(大腸の1.5mといえば、私の身長くらいですね…)

大腸がん検診は2日分の便を採ることで、1.5mもの距離がある大腸に出血がないか等をチェックすることができます。毎日入れ替わる腸の細胞の状態を、確認できるチャンスですよー!

《おまけ》

今年の駅伝競走大会は、上海府のみなさんが喜んでくれるといいな~と思い、現&歴代保健師さんに声をかけてみました。その結果…中川(旧姓:佐藤)紀子保健師、田中加代子保健師、田嶋真理子保健師(包括担当保健師)と一緒に参加してくれることになりました! 私は普段走っていないのですが…上海府を盛り上げるために参加させてもらうので、遅くても温かい目で見守ってください(笑)

(地区担当保健師 石栗美穂)