



地区文化祭が行われました

11月3日(木・祝) 9:00～13:00 岩船小学校体育館

今年も文化事業部の主催により文化の日に地区文化祭を行いました。同会場では小学校展覧会も催され、多くの作品を寄稿していただいたほか、事業内イベントとして小学生による大凧揚げと保育園児によるダンスを披露していただき、盛り上げることが出来ました。



源内塾 山茶花 コンサート

12/4(日) 開演13:30(開場13:00)
会場:源内塾(岩船上大町2-7)

二胡にギター・ピアノの伴奏を合わせたコンサートです。「蘇州夜曲」や「シルクロード」、「スイートメモリーズ」など二胡での演奏の代表的な曲や皆様にもなじみの深い曲目を演奏予定です。(演者:渡辺いづみ様*右写真ほか)

コンサートのチケット取り扱い中です。(岩船地域コミュニティセンター・一枚500円60席限り)



いわふねのお茶の間「牛乳パックで作るランタン」

12月5日(月) 13:00~の「いわふねのお茶の間」は牛乳パックを使った工作をします。もちろん自由参加です。参加を希望される方は、①カッター②セロハンテープ③はさみを各自で用意して源内塾にお集まりください。参加費は不要です。



すこやか



保健師メモ

～みなさんの「塩分」の摂り方は?～

先月号で、**岩船地区は男女ともに血圧が高い傾向にある**ことをお話しました。高血圧の原因は様々ありますが、血圧を下げるには「減塩」が一番効果的であることが分かっています。

<塩分チェック>

- 食事は満腹になるまで食べる
- 煮物を1日に4皿以上食べる
- 漬物を1日に2種類以上食べる
- めん類の汁を1/3以上飲む
- 濃い味付けを好んで食べる
- 外食を週に2回以上する
- 毎日飲酒する
- 主食を重ねて食べる
(ラーメン+チャーハン、おにぎり+カップ麺など)
- たらこやすじこ等を1日に1回以上食べる
- 丼もの・カレーライス・めん類を週3回以上食べる

左のチェック表に当てはまる項目が多いほど、塩分の摂り過ぎが考えられます。

成人の食塩摂取量は、

男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満です。

<食塩の目安量> チャーハン1杯 2.5g
食パン6枚切り1枚 0.7g
梅干し1個(13g) 2.2g

<お家でできるポイント>

- ・しょうゆなどの調味料は、つけ方に注意する
(しょうゆはかけるのではなく、小皿に少量とってつけて食べるなど)
- ・めん類の汁を飲むのは、1/3に抑える
(ラーメン1杯には平均約6g、そのうち汁に約8割の食塩が含まれています)
- ・加工食品やインスタント食品の見えない塩分にも要注意
- ・買う前に「栄養成分表示」を見て、食塩相当量をチェックする
- ・レモンや酢、香辛料を使って減塩する
- ・野菜や果物には、食塩を外に出すカリウムが含まれています
果物：1日1個(両手の親指と人差し指で輪を作り、その中に入る程度)
野菜：1日350g(生野菜：両手3杯+片手1杯、温野菜：片手1杯)を目安に摂る



お問い合わせ先

岩船まちづくり協議会事務局 津島 住所：村上市八日市9-8 TEL：56-7071 FAX：56-6055

メール：kohei.tsushima@city.murakami.lg.jp HP：<http://www.iwafune-machikyo.net>

お問い合わせ先(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2441)