



海幸フェスタ2023



今年も、海幸フェスタを開催します！！
先着100名様にサザエのつぼ焼きを無料で振る舞います。
熱中症対策の上、ご来場ください♪



日 程：7月29日（土）午前10時～

場 所：海府ふれあい広場前

内 容：先着100名様にサザエのつぼ焼きを振る舞います。※無くなり次第終了。

※天候・その他の事情により中止する場合があります。中止の場合、町づくり推進委員会 Facebook ページでお知らせします。

問合せ：上海府地区町づくり推進委員会事務局 ☎58-2001

いっしょに
上海府
かわら版



第413号

地区の情報コーナー

【村上小】田植えに挑戦！

5月24日（水）、村上小学校5年生児童38名が野潟集落にある田んぼで田植えに挑戦しました。当日は天候にも恵まれ、集落の方々が見守る中、講師の菅原さんの指導の下、田んぼ一面に苗を手植えました。子どもたちは、泥だらけになりながらも熱心に植えていました。

秋には稲刈り作業があるのを知り「早く来たい！」との声が聞こえてきました。実りの秋に、また子どもたちがやってくるのが楽しみです。



※ふれあいのつけ山は集落活性化支援事業の対象事業です。

【間島区】ふれあいのつけ山



間島区では、毎月第3火曜日に「ふれあいのつけ山」を開催しています。これは引きこもり予防や心身の活性化を促す目的で行う交歓会です。

6月20日（火）には18名の参加があり、講師の指導のもと軽い運動や健康カルタ、早口言葉など行いました。参加者の皆さんの楽しんでいる姿が見られ、大変良かったです。これからも、元気に活動を続けていきたいと思ひます。

【間島区】

上海府向上委員会～オレモオメモ～

6月18日（日）に、今年度初めてのビーチクリーンを馬下集落で行いました。当日は、子どもから大人まで総勢21名で1時間程度ゴミ拾いを行いました。一見、綺麗に見える浜辺も、草地や岩陰から大量のゴミが出てきて、中には不法投棄されたと思われる大きなゴミも回収されました。当たり前ルールを守り、綺麗な海を守って行って欲しいものです。

その後、稲葉区長ガイドのもと集落内の散策を行いました。永徳寺と八幡神社をご案内いただき、日頃は地域住民しか立ち入れないような場所にお邪魔し、いろいろなお話も聞かせてもらい大変貴重な体験が出来ました。



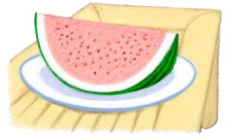
砂丘短歌会 今月の一首

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。

※6月の教室がお休みのため、5月の作品を掲載します。



童にも似たりし思い連休を待ちわびる我子等に会いたし

(太田美也子)

藤の花さき初むころに小豆まく亡姑はいはいしはと思ひ出しをり

(井上スミ)

一人居に男タマネギ気をきかせ畑行くとび四・五本顔出し

(佐藤良子)

庭に咲くひとかたまりのワサビの花春の空まで愛しく清し

(小野静江)

コロナ禍もやや収まりて連休に久し振りねとマスク無き顔

(鈴木昭作)

CDを聴きつつ海浴い藤・うつき咲くストレスの解消の道

(加藤五三子)

お知らせ
第9回かみ
かいふ写真
コンテスト
の応募作
品を募集申
す!

今後の予定

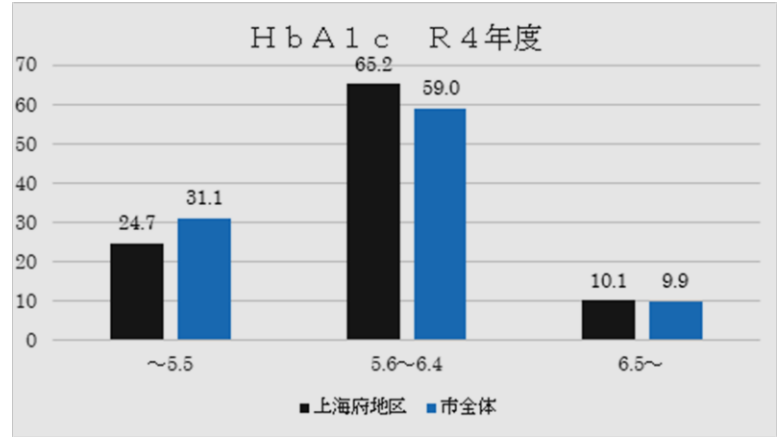
29日 海幸フェスタ
23日 移動図書館巡回日
7月の予定

8日 むらかみ♡さつえ愛の日
5日 移動図書館巡回日
8月の予定

「HOT ほっと ひといき」コーナー

暑い日が続いていますが、皆さん体調はいかがですか？

6月2日に旧上海府小学校で特定健診があり、77名の方が受診してくださいました。ありがとうございました。健診の結果は7月下旬ころに郵送しますので、もう少しお待ちください。
昨年度（R4年度）の特定健診の結果から、上海府の皆さんは、HbA1c値（食事や運動の影響を受けない1～2か月の血糖の平均値）が正常値を超えた5、6%以上の人が約6割おり、村上市全体と比べて約6%多い結果でした。



糖を細胞に運ぶ役割をしている唯一のホルモンがインスリンです。インスリンの分泌が悪い、もしくは効きが悪く、糖が使われにくい状態が慢性的に続き、血液中の糖が多い状態にある疾患が糖尿病です。

血液中の余分な糖は血液中の物質とくっつく性質を持っています。赤血球とくっつくと、酸素が運ばなくなり、細胞は死んでしまいます。また、血管のコラーゲンとくっつくと、血管を固く繊維化させ、動脈硬化を起こします。全身の血管でこのようなことが起こるため、血管が傷つき、大きな血管（心臓、脳血管、下肢）や細かい血管【神経、腎臓、眼（網膜）】で支障をきたして合併症を発症します。血糖値が高めといわれていても自覚症状がないため放置しがちです。血糖値は血液検査で結果を見ていかないとわからないため定期的な検査は必要です。

健診結果が届きましたら結果を確認し、自分の健康状態を把握しましょう。そして日ごろの食生活・運動習慣・生活習慣を振り返ってみましょう。

まだ今年度の特定健診を受けていない方は、個別健診もありますのでご検討ください。年に1回は健診を受けて健康管理に役立てていただきたいです。

健康に関する相談がありましたらご連絡ください。
村上市役所 保健医療課 ☎53-2111（内線2441）（地区担当保健師 佐藤康子）