



第429号

結果発表！！ 集落対抗！ ボッチャ大会

10月5日（土）、上海府体育館を会場にボッチャ大会が開催されました。昨年同様集落対抗での戦いとなり、白熱したゲームとなりました。

はじめに、4集落ずつでリーグ戦を戦い、リーグ戦で勝ち上がった、1位同士で決勝戦、2位同士で3位決定戦を行いました。

当日は、各集落で作戦を立てており、ジャックボール（目標球）をわざとエンドラインぎりぎりに投げ、各チームで次々と投げ合っていました。みなさんジャックボール付近に上手に投げ合い、ナイスボールが投げられると、歓声と拍手で両チームを応援していました。投げ方は自由で、さまざまな投げ方で投げ合っていました。

今大会は、昨年の優勝集落が、リーグ戦4位となり、昨年1勝も出来なかった集落が入賞となり、おもしろい結果となりました。

大会の結果は次のとおりです。
入賞された皆様、おめでとうございます。

ご参加くださった皆さん、ありがとうございました！！



優勝 早川集落
準優勝 野潟集落
第3位 吉浦集落



↑ 奮闘した野潟チーム



↑ 3決進出した柏尾チーム



きわどい結果。赤チームに1点



↑ みなさん、配球がおみごと！！



↑ 奮闘した大月チーム



↑ 勝利後喜ぶ吉浦チーム！

～伝統文化継承事業～

瀬波小 うどん打ち体験



町づくり推進委員会では、10月22日（火）に伝統文化の継承と世代間交流を目的に、瀬波小学校3年生38名を対象とした「うどん打ち体験」を行いました。

6グループに分かれた子どもたちは、それぞれ地域住民が講師となり指導し、生地からうどん作りに挑みました。中力粉に塩水を入れこね始めると、歓声があがり、それぞれ交互にこね始めました。手にたくさん生地を付けながら懸命にこね、次はビニール袋に入れ、足で慎重に踏み上げました。中には裸足で踏みたいと、靴下を脱ぎ、素足でうどんの感触を確かめている子もいました。製麺機に入れる際には目をキラキラさせて、じゃんけんで順番を決め、交互にうどんにしていました。「こねるのが楽しかった!」「ぼくはクルクル回すのが面白かった」とみんな嬉しそうに、各班同士協力してうどんを作り終えました。夜は自分たちで作ったうどんを食べるよ!と喜んで帰りました。

今回、「うどん」という身近な食文化から地域を学ぶ機会となり、上海府への興味関心を深めてもらうことができたのではないかと思います。引き続き、子どもたちに地域の伝統文化を伝えていけるよう取組みを進めていきます。



～総合学習～

村上小

稲刈りをしました!

10月10日（木）、村上小学校5年生36名が野湯集落にある田んぼに稲刈りへ来ました。当日は、秋晴れの清々しい天気の中、講師の菅原さんから注意事項等の説明を受け、稲刈りへ向かいました。子供たちは稲を刈り取りとる作業と稲を運ぶ作業の2班に分かれて、交互に作業を行いました。「鎌で刈り取るところが超気持ちいい!」「楽しい〜!」と次々と稲を刈り取っていました。手作業ですべての稲を刈り取ることは、とても大変ですが、子供たちは楽しそうに動いていました。刈り取った稲をコンバインまで運ぶ際には、持ちきれないほどの稲を抱え元気に運んでいました。また、今回の目標“落ち穂0”をめざして、田んぼや道に落ちている稲を熱心に拾っていました。今後の授業で、このお米を炊いて、パーティーをする予定。自分たちで作ったお米で作ったご飯、どんな味に炊けるのか?今から楽しみです♪



地区の情報コーナー

～高齢者生活支援事業～

買い物ツアーを行いました

今年度の高齢者生活支援事業、「買い物ツアー」は、間島集落で実施しました。当日は、10名（平均年齢68歳）の参加があり、原信村上インター店へ貸切バスで向かいました。当日は、雨予報でしたが、くもりで雨が降らなくて助かりました。また、木曜日だったこともあり、原信ではシルバーデーで5%割引だったことも良かったです。

バスの中では、女子トークで盛り上がり、おしゃべりしながら目的地へ向かいました。原信村上インター店へ着くと、各々お目当てのお店へ向かい、帰りの集合時間まで買い物を楽しんでいました。

参加者の中には「実は・・・昨日も来たんだけどね」、「自分で買い物できるんだけどね」という声も聞こえました。

買い物ツアーの参加者の方々は、小旅行気分バスに乗り、各お店で思い思いの買い物を楽しんで帰られました。

今回はいわゆる買物難民という方はいらっしゃらないようでしたが、今後考えていかなければいけない問題だと思います。



～上海府地区青少年健全育成会からのお知らせ～

子どもたちの見守りにご協力を！



(1) ながらパトロール、声掛け運動の推進

希望者にはパトロール用帽子を配布します。散歩や買い物、農作業等の際にパトロール用帽子を着用するだけの日常生活の中で気軽にできるパトロール活動です。

(2) 『子ども110番の家』登録の推進

希望者には『子ども110番の家』表示板を配布します。

表示板を玄関先等に貼付けていただき、子ども達が危険を感じて助けを求めてきたときに子どもを保護するとともに、警察や学校等へ連絡するなどして、地域ぐるみで子どもの安全を守っていくボランティア活動です。

この活動に興味のある方は、☎58-2001 もしくは、Email Kamikaifu-k@city.murakami.lg.jp までご連絡ください！

さざなみ市 今年最後の営業日は
11月30日（土）となります。

12月の予定
1日 移動図書館巡回日
8日 むらかみ
♡さざえ愛♡の日
14日 移動図書館巡回日

11月の予定
16日 移動図書館巡回日

今後の予定



「かみかいふ AED マップ」を配布しました

今月号の「上海府かわら版」と一緒に、「新かみかいふ AED マップ」を配布しました。

これは、地区内で AED（自動体外式除細動器）を設置している施設の情報をまとめたもので、情報を更新し新しく発行しました。

家族の具合が悪くなったとき、運転中に倒れている人を見かけたとき・・・AED を使って大切な命を救えるかもしれません。

ご家庭で、よく見える場所に貼っておくなど、救急時の備えにお使いください。



ほけんし・さとうの

「HOT ほっと ひといき」コーナー



〈糖尿病シリーズ〉

上海府地区は、HbA1c（5.6～6.4%）の人が6割を超えており、年々増加しています。前回までは、糖尿病の病態や HbA1c、運動の効果についてお話ししました。

体に優しい食事について

「実りの秋」「食欲の秋」とも言われ、おいしいものが増える季節となりました。この時期は、柿や栗、イチジクなど自宅で実った果物などを食べる機会が増えます。さわし柿が悪くなるから1日に3個以上、食後に食べる方もいました。食事は血糖値に直接影響しますので、今回は体に優しい食事の仕方についてお話しします。

1. 1日3回の食事を規則正しく食べる

太りたくない、食べる時間がないから朝食を抜くと、次に食べる食事で血糖値が急激に上がります。決まった時間に3食食べることでエネルギーが安定的に供給され、血糖値の急上昇が防げます（図1）。

2. 食物繊維をしっかり摂るようにしましょう

食物繊維には、食後の血糖値の上昇を抑える働きがあります。野菜や海藻、きのこなど、食物繊維を多く含む食品を食べるようにしましょう。

3. おやつは、適量を守って、食事を補うものを選びましょう。

一日の目安量は、果物なら100g（小さいバナナ1本）、お菓子は100Kcalです。おやつを食べるなら、食事での栄養不足を補えるものがよいです。例えば、チーズやヨーグルト（フルーツやナッツなどを混ぜてもよい）、果物、野菜などがおすすめです。

村上市役所保健医療課健康支援室 ☎53-2111（内線2441）（地区担当保健師 佐藤康子）

（図1）

