

新春のお慶び申し上げます

本年も町づくり推進委員会の活動にご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます



新年あけましておめでとうございます。地域の皆様におかれましては、健やかに新年をお迎えのことと心よりお喜び申し上げます。

旧年中は、上海府地区町づくり推進委員会に格別なご理解、ご協力を賜りまして厚くお礼申し上げます。

これからも地域の皆様が、健康で安全に、安心して笑顔で生活ができる町づくりを目指し取り組んでまいります。本年も町づくり推進委員会のご理解とご協力を賜りますようよろしくお願い申し上げます。【委員会一同】

心豊かな人づくり
人と人との出会いを大切に
上海府
かわら版



第431号



八幡神社の松飾り
(馬下)

注目

～村上市税務課からのお知らせ～

上海府地区で行われる申告相談会は下記の予定です。
今年度も「事前予約制」とさせていただきます。
詳しくは、市報むらかみ1月15日号をご覧ください。



【日時】2月10日（月） 午前9時～午後3時55分

【会場】上海府連絡所（上海府地域コミュニティセンター）2階会議室

【予約方法】

申告相談希望日の2日前までに①または②の方法でご予約ください。

① **LINE予約** ※村上市公式アカウントの友だち登録が必要です
1月17日（金）午前9時から受付開始。（先行予約）

② **電話予約** 『専用コールセンター ☎0254-75-5576』

1月20日（月）午前9時から受付開始。（初日以降 8:30～17:00）

今年は、1日限りとなります。お間違えのないようお気を付けください

～村上ノパノスクール～

☆☆ 作って食べよう！ 手作りうどん！ ☆☆

12月1日(日)に村上 ohana ネットさんによる手作りうどん講座が海府ふれあい広場で開催されました。対象は幼児から小学生の子どもと保護者で12組の親子が海府ふれあい広場に訪れました。

上海府向上委員会～オレモオメモ～の方が講師となり、親子で協力して生地をこねて丸め、足で踏みながら、製麺機でうどんを作りあげました。子どもたちは、生地が出来上がっていく様子に感動しながら、一生懸命うどんを作っていました。うどんを茹でている間、保護者は育児講座・子どもたちは、プラバンづくりをしました。

自分だけのプラバンのキーホルダーができて、うれしそうに見せてくれました。

出来上がったうどんは、地元の岩海苔、ネギ、からあげなどを添えて、とても美味しいうどんができました。

どの班のうどんも美味しくでき、「おいし～い」とお腹いっぱいになりました。親子で有意義な休日をご過ごせました。↑出来上がったプラバン



～今年一年の感謝を込めて～

古月祓い



柏尾集落では12月25日(水)に、馬下集落では28日(土)に、古月祓いを行いました。今年一年の厄を払い、新しい年に向けて、各家庭の家内安全・身体堅固・交通安全を祈願してもらいました。

神事終了後、各家庭へお札と御幣を配り、今年一年の無事にあらためて感謝し、新年に向けての準備が整いました。お札の受け取りの際には、集落の人とのコミュニケーションもとれる

機会となり、笑顔で近況報告などしていました。

また、馬下区では、古月祓い終了後、午後より新年に向けて馬下ふれあいセンターに正月用の松飾りを飾りました。



地区の情報コーナー

吉浦区 公民館研修旅行 (10月20日)

吉浦集落公民館では、区民19名が参加し「公民館研修旅行」を行いました。今回は鶴岡方面の出羽神社、酒蔵等を訪ねました。

本長漬物蔵、出羽ノ雪酒造資料館、松ヶ岡開墾場を見学、出羽三山神社(『羽黒山』)にて区民の安全と健康を祈願しました。

今回の研修旅行では、吉浦区民同士の交流を目的としており、区民の交流深める有意義な旅行となりました。【吉浦区】



柏尾区 公民館研修旅行 (11月2日)



柏尾集落公民館では、区民20名が参加し「公民館研修旅行」を行いました。今回は新津・五泉・見附・弥彦方面へ行き、新潟県内の埋蔵文化財を収蔵している県埋蔵文化財センターを見学し、曹洞宗の4大禅道場の名刹慈光寺なども見学しました。

新津フラワーセンター・県立植物園・イングリッシュガーデン・弥彦

もみじ谷など、下越から県央にかけての園芸品と、各地区の名産品に触れ、味わい参加者との交流を深めることができました。

当日は天候に恵まれず、紅葉鑑賞も少し残念な旅行でしたが、区民の交流は深まり楽しい1日となりました。【柏尾区】



新津・五泉・見附・弥彦方面 柏尾公民館旅行 2024.11.2 見附市HOTEL REANTにて

↓「寒風の海苔摘み」

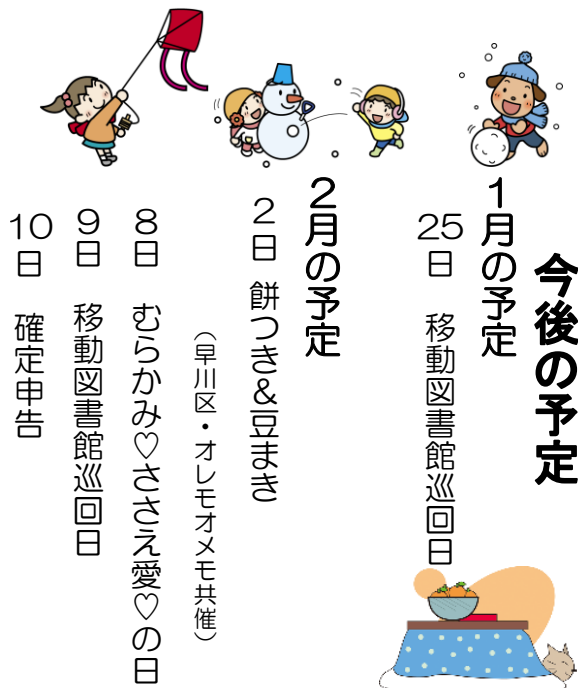


こちらの写真は令和4年に投稿頂いた写真。惜しくも入選いたしませんでしたが、これからの季節にぴったりな写真です！寒い中たくさん採れるといいですね☆

素敵だな...
この写真いいな

写真コンテスト
特集

今年度で10回目となる写真コンテスト。過去の応募写真の中から「この写真いいなあ、素敵だな」と思う写真を不定期にご紹介しています。



雪かき・雪下ろし ご注意ください！

連日、寒い日が続いています。

今年は雪が多いと言われています。家の前、道路等の雪かきをする場合は、無理をせずに、ご近所の方へ声をかけ、協力して行いましょう。

また、暖かい部屋から寒い場所へ移動すると、気温差で脳や心臓などに悪影響を及ぼす「ヒートショック」にお気を付けください。急激に血圧が上昇す



る行動は注意が必要となります。
お気をつけましょう！！



ほけんし・さとうの

「HOT ほっと ひといき」コーナー

あけましておめでとうございます。今年も上海府の皆さんの健康管理の一助となれたらと思っています。どうぞよろしくお願い致します。

健康維持には、まず自身の健康状態を知ることが大切です。健診の申し込みをして今年もよい1年のスタートを切りましょう。

令和7年度「健康診査申込書」を提出してください。(ピンクの封筒で郵送されています)

対 象 : 全世帯

提出期限: 1月22日(水)

提出方法: 郵送(返信用封筒)または 市役所保健医療課の窓口、上海府連絡所

※健診の受診状況の把握も兼ねますので全世帯が提出してください。

〈糖尿病シリーズ〉生活リズムを整えよう

子どもや親せきの帰省などで、年末年始を賑やかに過ごされた方もおられると思います。私も子どもたちと帰省してきました。そして、今は日常の生活リズムへ戻すのに四苦八苦しています。「早寝・早起き・朝ごはん」を意識して、生活リズムを整えるようにしています。参考にいただければと思います。

皆さんの体の中には、体内時計が備わっています。朝になると目が覚め、夜になると眠くなるのは、この働きです。

生活リズムの乱れは、体内時計を乱し、血糖値にも影響します。

1. 朝、目覚めのスイッチを入れましょう

・朝日や照明の光を浴びることで、脳の目覚めスイッチが入り、体内時計がリセットされます。

2. 朝ごはんを食べましょう

・前回説明したように、朝ごはんを抜くと次の食事(昼食)で血糖値が急上昇します。

・朝ごはんは活動するためのエネルギーとして使われるので、1日で最も吸収率が高く、消費もされやすいため、しっかり摂りましょう。(夜は、消費エネルギーが少なくなるため、食事は控えめに。)

3. 睡眠を確保しましょう

子ども: 小学生は9~12時間、中学・高校生は8~10時間は確保しましょう。

睡眠時間が不足すると、肥満、抑うつ傾向、学業成績の低下、幸福感の低下につながります。

大人: 適正な睡眠時間には個人差がありますが、6~8時間を目安に確保しましょう。

睡眠時間が長くても短すぎても、血糖値を上げるホルモンの分泌が増え、インスリンの効きが悪くなり高血糖になります。また、食欲調整ホルモンの分泌に異常が起こり、肥満につながります。

高齢者: 横になっている時間が8時間以上にならないように、睡眠時間を確保しましょう。

横になっている時間が長すぎると、睡眠の質の低下や認知機能の低下につながります。



「早寝・早起き・朝ごはん」、生活リズムを整えて健康的に過ごしましょう。

【参考】時間栄養学 厚労省:健康づくりのための睡眠ガイド 2023

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)