



上海府地区町づくり推進委員会 の取組み状況！



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433号

町づくり推進委員会では、去年は花いっぱい運動など環境整備やポッチャ大会から秋まつりと様々なイベントを開催いたしました。ポッチャ大会・秋まつりは、どちらも地域住民の交流の場となり、他集落との交流もでき、町づくりの活性化へつながっているイベントだと思います。



今年度も地域住民の力を合わせて、高齢となっても安心して暮らせるよう、より良いふるさと上海府を目指して活動していきます！引き続きご協力のほどよろしくお願いいたします。



募集

私たちと一緒に上海府を盛り上げよう！

町づくり推進委員会では、委員として私たちと共に活動していただけるメンバーを募集しています！

興味や関心がある方は、事務局までお気軽にご連絡ください！



～ ご存じですか？ ～

村上一寒川のりあいタクシー

村上市
のりあいタクシー
～いつでも自分でも自由に移動できるまち～

このステッカーが
目印です。

路線バス村上一寒川線の廃止に伴い、昨年10月から“村上一寒川のりあいタクシー”の運行が始まりました。

のりあいタクシーとは完全予約制でどなたでも利用できるタクシーです。決められた乗降場所間での利用となりますが、村上総合病院・JR村上駅・イオン村上肴町店など必要最小限の所へ運行してくれるのは有難いですね。

また、タクシーが自宅前もしくは待合ポイントまで来てくれます。料金も上海府地区は600円（一部300円）で利用でき、とても便利なのではないでしょうか。

※詳しくは村上市HPまたはパンフレットをご覧ください。

■運行日：

月～金（土日、祝日、12/29～1/3運休）

■運行時刻の目安

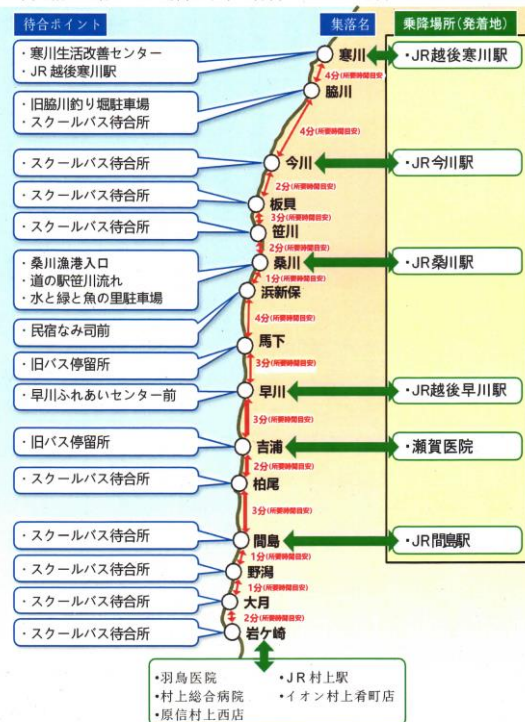
	行き	帰り	予約受付時間
1便	8:00 寒川発	12:00 村上発	利用日の1週間前から、出発の1時間前まで。 ※行き1便の当日予約はできません。
2便	13:00 寒川発	16:00 村上発	

～ご利用のしかた～

STEP 1	STEP 2	STEP 3
予約	申込	ご乗車
電話で予約はまなす観光タクシー TEL50-7788 受付時間 9:00～17:00	オペレーターに従って予約してください ①氏名・住所 ②利用日時 ③利用人数 ④乗降場所 ⑤連絡先	ご自宅前でお待ちください。自宅前まで車両が入れない場合は裏面の乗降ポイントでお待ちください。乗合での運行のため時間には余裕をもってお待ちください。 障害者手帳、介護保険証をお持ちの場合はお伝えください お支払いは前払いとなります

■待合ポイント（旧路線バス停留所など）

※ご自宅前まで行けない場合は以下の待合ポイントで乗降していただきます



【利用例】
・寒川集落→村上総合病院（料金600円）
・馬下集落→瀬賀医院（料金300円）
・村上総合病院→寒川集落（料金600円）
・寒川漁港入口→JR村上駅（料金600円）



次のような利用はできません
・集落から他集落、集落内の移動
・上記以外の場所での乗降
・利用者の都合に合わせて一時的な停車（コンビニ、金融機関のATM、トイレなど）

【早川区】餅つき&豆まき（2月2日）

早川区とオレモオメモの共催イベントとして、早川ふれあいセンターにて2月2日（日）に餅つき&豆まきが行われました。

当日は、小さいお子様から早川集落のみなさんにお越しいただきまして、赤鬼と青鬼と一緒に楽しく豆まきを行いました。

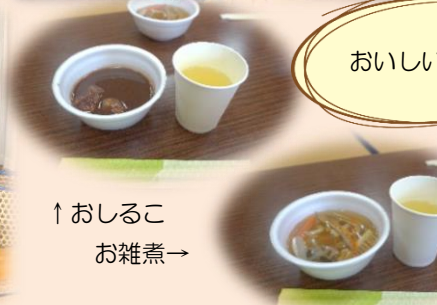
どこからが登場した赤鬼さんと青鬼さんをセンターにいるみんなで掛け声とともに鬼退治をしました。

鬼たちも数には勝てず早々に降参です。

そのあと、3グループに分かれて、鬼さんと玉入れならぬお菓子入れを行い、かごに入ったたくさんのお菓子はみんなで仲良く分け合いました。



最後に、みなさんお待ちかねの餅つきを行いました。鬼さんと一緒に子供たちもお餅をつきました。子どもたちは重たい杵を振り上げ、杵から離れないお餅と格闘しながらお餅をつきあげました。つきあげたお餅は、お雑煮とおしるこにして、みんなで美味しくいただきました。



おいしいね～

↑おしるこ
お雑煮→



地区の情報コーナー

【野潟集落】親睦会 (2月4日)

野潟区では、2月4日(火)に区民の親睦を図るために、元気アップ教室と合わせて親睦会を開催いたしました。

野潟区は毎月第2火曜日に元気アップ教室を開催しています。今回は元気アップ教室後、疲れた体をお菓子とジュースで補い、少人数ながらも楽しいひとときを過ごしました。集落の交流の場として、たくさんおしゃべりして解散となりました。

【野潟区】



※どちらも集落活性化支援事業の対象事業です。

【馬下集落】区民のつどい (2月16日)

馬下区では、2月16日(日)に区民の親睦を図るために、馬下ふれあいセンターにて区民のつどいを開催いたしました。

当日は先週に積もった大雪が溶け、ほんの少し暖かく時折雨が降る中、会場内はたくさんの住民がつどいました。

今回は四日市にある“すすくま”さんのお弁当を注文し、みんなで手作り感あふれるお弁当をおしゃべりしながら美味しくいただきました。

その後、恒例の“ビンゴ”をし、会場が大盛り上がり。なかなかビンゴにならず、不満の声もちらほら。最後は全員ビンゴになり終了。

とても楽しい1日となり、交流もばっちり。馬下集落のつながりを感じる日となりました。【馬下区】



海府ふれあい広場「さざなみ市」

4月5日(土) オープン!!

営業日: 土・日

営業時間: 8時~14時

お問合せ: 海府ふれあい広場

今年も餅つきをする予定です。
みなさん振るってご参加ください!!





4月から移動図書館巡回日の時間
が早まります。ご注意ください。

4月の予定

5日 ささなみ市オープン
8日 むらかみ♡ささなみ愛♡の日
11日 交通安全協会祈願祭
12日 移動図書館巡回日
19日 町づくり委員会総会

3月の予定

16日 移動図書館巡回日
18日 町づくり委員会理事
21日 安全協会役員会



今後の予定

肺がん検診の日程

◆日付 4月7日(月)
◆会場 海府ふれあい広場
◆対象集落(予定)
9時～10時 野潟、馬下
10時～11時 大月、早川
13時～14時 岩ヶ崎、吉浦
14時～15時 間島、柏尾
◆問い合わせ
村上市保健医療課健康支援室
☎53・2111
(内線2431～2433)



ほけんし・さとうの

「HOT ほっとひといき」コーナー



春めいた日もみられる季節になってきましたね。

年間通して、お伝えしてきた糖尿病シリーズは、今回で最終回となります。上海府の皆さんの健康の一助になりましたら幸いです。お会いする機会がありましたら、感想などお聞かせいただけると大変嬉しいです。

〈糖尿病シリーズ(最終回)〉糖尿病と歯周病の関係について

一見、関係がないように思われる糖尿病と歯周病ですが、実は相互に関係し合う仲なのです。

歯周病が進行した歯肉の血管から血液内へ歯周病菌が侵入し、毒素を作ります。

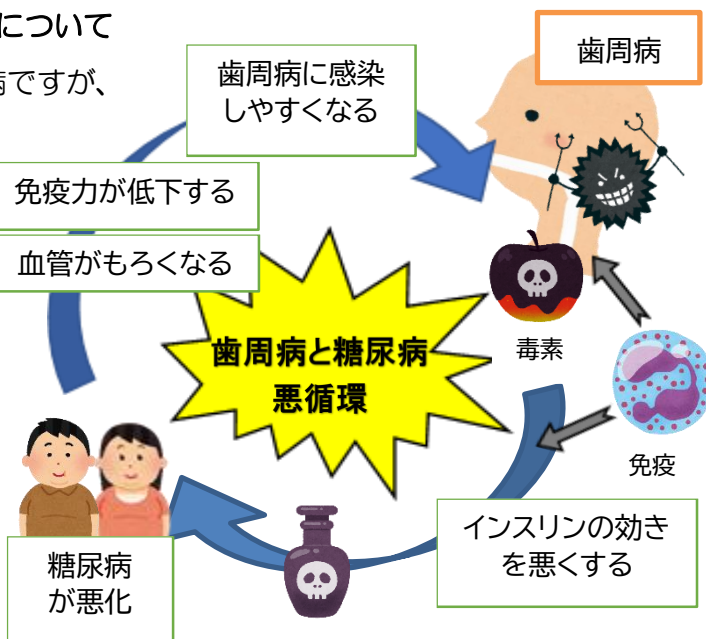
体はその毒素を排除しようと免疫システムを発動します。その際、インスリンの効きを悪くする物質も作るため、血糖値が下がりづらい状態になります。

《健康の入り口は、お口から》

歯周病菌は、糖尿病以外でも、全身の健康に関係していることが、近年様々なところで言われるようになってきました。

日頃の歯みがきや、かかりつけ歯科医を持つこと、定期的な歯科検診を受けることが大切です。

健康なお口で、健康な毎日を過ごしましょう。



歯周病を治療して、毒素が体にはいるのを防ぐと、インスリンの効きを悪くする物質の産生が減り、血糖の改善が期待できます。

参考：iiha からだの健康、おくちから（厚生労働省）<https://iiha.mhlw.go.jp>

日本歯科医師会 <https://www.jda.or.jp>(テーマパーク 8020)

4月から村上市のがん検診が始まります。申込まれた方には3月下旬頃より個人記録票等を郵送します。申込みを忘れたという方も随時受け付けていますので、下記連絡先までお問い合わせください。

〈お問合せ〉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）