

海幸フェスタ2025

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26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。

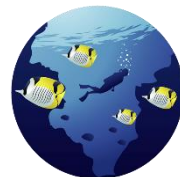
問合せ：上海府地区町づくり推進委員会事務局 ☎58-2001



かわら版

上海府

心豊かな人づくり
人と人との出会いを大切に



第437号

2025

上海府 納涼祭

Summer festival



上海府で 懐かしの盆踊り

観たい、魅せたい、踊りたい



「夏に盆踊りしたいね！」という声を受け、上海府納涼祭を開催します。

当日はさざなみ市が夕方営業！

夏の思い出にみなさん、踊りに来てください。待っています！

日 程：8月3日（日）午後5時～午後7時30分

場 所：海府ふれあい広場 ※盆踊りは午後6時開始。村上市民音頭を踊ります。

※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、さざなみ市 Instagram、さざなみ市 Facebook ページでお知らせします。

問合せ：納涼祭実行委員会 本間 ☎090-1668-4145



花いっぱい運動

に取り組んでいます

上海府地区町づくり推進委員会では、地区の景観向上や環境美化などを目的に、毎年「花いっぱい運動」に取り組んでいます。

今年も、旧上海府小学校グランド脇、岩ヶ崎集落、柏尾集落、早川集落、馬下集落が参加し、町づくり推進委員会から花苗や肥料などが支給されました。

各集落で植栽されたお花がきれいに咲いています。近くをお通りになった際は、ぜひご覧ください。

素敵なお花を見て、心もウキウキ。心身の癒やしになりますように 



↑ 旧上海府小学校グランド脇



↑ 岩ヶ崎集落



↑ 柏尾集落



↑ 早川集落



↑ 馬下集落

★ 上海府向上委員会～オシモオメモ～ ★



5月24日（土）に、今年度初めてのビーチクリーンを吉浦集落で行いました。当日は、子どもから大人まで14名の参加者で1時間程度ゴミ拾いを行いました。流れ着いたと思われるゴミは、ペットボトルやプラスチック類、漁具などが多く、大量に回収されました。



その後は、ヨガインストラクターの原さんを講師にお招きし、ビーチヨガを初開催。ビーチクリーンで足や腰を使ったことから、当初考えていたメニューから変更し、下半身のストレッチを重点的に行いました。

心地良い波の音と、海風を感じながら行うビーチヨガは、身も心も整いリフレッシュ出来ました。



～施設・資源活用事業～



秋まつりのスタッフを募集します！



11月9日（日）に旧上海府小学校で開催される『上海府地区秋まつり』のスタッフを募集いたします。当日、「手伝ってもいいよ！」「ちょっと気になる…」という方、一緒に盛り上げていきませんか？

お年寄りから小さいお子様が楽しんでもらえるような『秋まつり』を一緒に作りあげましょう！お待ちしております！！
お問い合わせ：上海府地域コミュニティセンター ☎58-2001



スマホ教室(大月)



6月から各集落で開催している「スマホ教室」。初回は6月10日（火）大月地区集落生活改善センターにて元気アップ教室終了後、スマホ教室が行われました。

まず初めに、6月より村上市へ移住してきた笠井さんより携帯電話についてお話がありました。携帯電話はどこにいても連絡がとれる便利なものですが、今では8割以上の方がスマホを持っているとのことでした。そこで、①LINE ②証明書の取得 ③緊急時の情報収集の3つが使えると便利ですとお話がありました。

早速、①LINEに村上市公式LINEをお友達登録している方がいました。便利な情報が村上市LINEにて調べることができますので、興味のある方は、お友達登録してみてくださいね！



①LINE

ぜひ、お友達登録をお願いします！

村上市公式LINE

イベント情報から防災情報まで…みなさまの生活に役立つ情報発信を行っています(^ ^)

LINEアプリから「友達追加」画面を開いて、左のQRコードを読み取り、お友達登録をしてください





今後の予定

8月の予定

3日 上海府 納涼祭
5日 地域活動部会議
8日 むらかみ♡ささえ愛♡の日
9日 移動図書館巡回日



7月の予定

26日 海幸フェスタ
27日 移動図書館巡回日

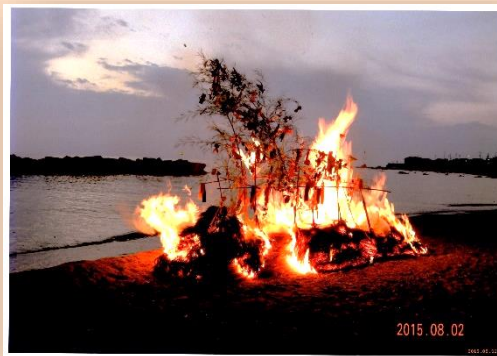


と担い手不足のため開催が難しく七夕行事は行われていませんが、後世に残していきたい一枚ですね！

→「七夕ファイナル 迎え火」

素敵だな...
この写真いいな

こちらの写真は平成27年度(第2回)にご投稿頂いた写真。現在は子どもの減少



写真コンテスト 特集

今月で11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。

ほけんし・くろさわの

「HOT ほっと ひといき」コーナー



今年は5月ごろから暑い日が続いていますね。暑い日が続きますので、

○熱中症とは？

熱中症対策を忘れずに行いましょう。

熱中症とは、気温や湿度が高い環境で体温の調節ができず、体内に熱がこもった状態のことをいいます。めまいやだるさ、頭痛、けいれんなどの様々な体調不良をおこします。

○どんな人になりやすい？

昨年度、熱中症で救急搬送された人の6割以上が65歳以上の高齢者でした。上海府地区の高齢化率は61.7%で村上市の中でも高齢化率の高い地区です。高齢になると体内の水分量が少なくなり、暑さやのどの渇きを感じにくくなるので注意が必要です。

○注意してもらいたいポイント



温度に気をくばろう

搬送された高齢者の多くがエアコンを使用していませんでした。「エアコンをつけるのはもったいない」とつけずにいると命に関わる重症化にもつながります。温度や湿度をチェックし、エアコンや扇風機を上手に使用しましょう。また熱中症警戒アラートが発表された時には迷わず使用しましょう。

市では、6/1～9/30までの期間で、涼みながら気軽に休憩が取れる「涼みどころ」を設置しています。上海府では「吉浦郵便局」、「ゆきわり荘」の2か所です。少し休憩したいときには利用してみてください。



飲み物を持ち歩こう

夏場でも外に出る機会があるかと思いますが、特に日中の11～15時は特に暑い時間帯です。暑い時間帯の外出はなるべく避けましょう。またのどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。1日の水分補給の目安は1L～1.5Lです。コップ1杯程度の水をこまめにタイミングを決めて飲むようにしましょう。水分には、カフェインや糖分が含まれない水や麦茶がおすすめです。



〈お問合せ〉 村上市役所 保健医療課 ☎53-2111 (内線 2420) 地区担当保健師 黒澤 拓海