



上海府 納涼祭を開催しました

上海府地区を盛り上げるために、地域の方々が集まれるイベントとして、納涼祭実行委員会が8月3日(日)に『上海府 納涼祭』を開催しました。さざなみ市納涼祭(夕方営業)と同日開催となった当日は、たくさんの方にお集まりいただき、海府ふれあい広場にて、参加者みんなで輪になり、村上市民音頭を踊りました。当日は、普段会えない人達にも会うことができ夕日が沈む中、うろ覚えの(昔踊ったよな)村上市民音頭を曲とともに思い出し、小さい子どもから年配の方と一緒に楽しく踊ることができました。



産直「さざなみ市」は大繁盛で店内のレジは並ぶ人で行列ができていました。たこ焼きが人気で「貞六カレー」やかき氷などもたくさん売れていました。

また、この日限定の「冷やしパイン」や「くじ」「ヨーヨー釣り」「わたあめ」などあり、子どもから大人もみんなで楽しむ事ができ、さざなみの周りでは、笑い合う人々で溢れていました。



↑夕日に揺れる風鈴





もしもに備えて！

防災訓練



地区の情報コーナー

8月31日「村上市防災訓練」が行われました。この訓練は、自主防災組織や集落を中心に訓練内容を計画し、消防団などと協力しながら訓練を実施する「地域住民による防災訓練」です。災害等はいづ発生するかわかりません。この機会に各自避難場所・避難経路等の確認はできましたでしょうか？



↑ 避難時の様子

今回の訓練は大雨に伴い、

河川の氾濫及び土砂災害が既に発生している可能性が極めて高い状況であるため、警戒レベル5「緊急安全確保」まで発令され、各集落でそれぞれの避難場所へスムーズに避難できました。当日は雨が降りそうな中での避難で、足元に気を付けながらお互い助け合い避難することができました。吉浦区では、防災訓練後に消火訓練を吉浦の消防小屋と早川駅前前の2か所に別れて行いました。

火災時は初期消火が大事ですね。気を付けましょう！



↑ 消火訓練の様子

S 健康太極拳を開催しました

7月23日（水）、瀬波小学校にて『S 健康太極拳』が開催されました。当日は真夏日で暑い日でしたが、瀬波小学校の教室にはエアコンが効いていて、涼しい中で健康太極拳ができました。



時折、子どもたちの声が聞こえる中で、いつもと違った環境での健康太極拳となりました。健康太極拳は、ゆったりとした動きで呼吸を整え、ゆっくりと動き、心身をリラックスして行えました。終了後は、同教室内でカフェを開催しました。いろいろな味のお茶やコーヒーとお菓子で、運動後の癒やしの時間を参加者同士でおしゃべりしながら楽しみました。

次回は9月23日（水）瀬波小学校にて開催します。ぜひ、ご参加ください

10月20日まで！！

・秋まつり出品作品募集中！！

募集作品

- ・書道、絵画、写真、版画、彫刻、短歌、生花、盆栽
- その他趣味で集めたもの、みなさんに見てもらいたいものなど、何でも構いません！

※詳しくは、9月1日配布のチラシをご覧ください。

10月4日開催！！

・集落対抗！ポッチャ大会
★★参加者募集中★★

子供からお年寄りまで、どなたでも参加できます。○上位3集落 景品あり

※詳しくは、8月15日配布のかわら版または村上市ホームページ内の町づくりページをご覧ください。



上海府向上委員会～オレモオメモ～



8月23日(土)、海府ふれあい広場を会場に上海府地区向上委員会オレモオメモ主催の「トワイライト上海府」が行われました。海府ふれあい広場と海岸には、約600個のキャンドルランタンが並べられました。今回は、来場者の方々にも声をかけ、

みんなでキャンドルへ火を灯しました。昨年よりも個数が増え、新たにキャンドルタワーが設置されるなどパワーアップしたキャンドルランタンは、幻想的な空間を作り出していました。



↑オカリナ奏者「さなえさん」

ミニコンサートでは、第1部オカリナの演奏・さなえさん、第2部ソプラノ歌手・今成寧音さんに出演してもらい、ジブリの曲や童謡など、聞きなれた曲が披露され、素敵な音色と歌声で来場者を魅了していました。



↑ソプラノ歌手「今成 寧音さん」

夕日とともに幻想的に灯されていくキャンドルの中で、出演者は時折、シャボン玉に包まれ、素敵なコンサートとなりました。

アンコールはお二方とも「瑠璃色の地球」を選択。素敵な音色と歌声に酔いしれ、名残り惜しくも終了し、心癒されるひとときを過ごす事ができました。

産直「さざなみ市」では、イベント当日30杯限定でスペシャルドリンク「トワイライトクラッシュ」を販売し、来場者は飲食を楽しみながらゆっくり過ごす方が多くいらっしゃいました。

夏の終わりに夕暮れから夜への移り変わりの時間をゆったり楽しむ…上海府での新たな過ごし方が味わえるイベントとなりました。

トワイライトクラッシュ



↑水面に星型の屋根を反射させた美しい写真が撮影できるフォトスポット

今回「トワイライト上海府」で使用されたキャンドルランタン。上海府地区住民の方がたくさん寄付してくださりありがとうございました。上海府地域コミュニティーセンターへ持ち込まれたペットボトルは150個以上となりました。おかげさまで当日はたくさんのキャンドルランタンに囲まれて開催することができました。改めてお礼申し上げます。

第11回

たくさんのご応募 お待ちしております！

かみかいら写真コンテスト

～募集期間～

令和7年

9/1(月) ～ 10/14(火)



～募集作品～

- ・上海府地区の風景や行事の様子などをおさめた写真。
- ・令和5年4月1日以降に撮影した、自作で未発表のもの。
- ・大きさはA4またはワイド六切まで。
- ・1人3作品まで応募可能。

～応募方法～

裏面の応募票または任意の用紙に、住所・氏名・電話番号・作品タイトル・撮影場所・撮影時期を記入のうえ、応募先へご提出ください（郵送可、締切日必着）。

大賞	1点	賞金1万円
優秀賞	1点	賞金5千円
佳作	1点	賞金2千円
審査員賞	1点	賞金2千円
互近所ささえ～る	1点	賞金1千円

審査員賞は、「上海府らしさ」を感じる作品を選びます。
ささえ～る隊賞は「ご近所支え合い」にあった作品を選びます。

デジタルカメラやスマートフォンなどで撮影した写真もOK！
ご自宅で印刷した写真もOK！



上海府地区町づくり推進委員会 TEL:0254-58-2001

応募先
問合せ先

〒958-0004 新潟県村上市柏尾2812番地2
(上海府地域コミュニティセンター内)
FAX 0254-58-2444 Eメール kamikaifu-k@city.murakami.lg.jp

ホームページ <https://www.city.murakami.lg.jp/site/kamikaifu/>
facebook <https://www.facebook.com/kamikaifu>

HPはコチラから



早川サロン「うどん打ち」(7月29日)



7月29日(火)、早川のお茶の間「早川サロン」にて、素うどん作りを行いました。

昔は各家庭にて、うどんの器械が1台あったらしいですが、初めに聞いたところ、今でも各家庭でうどんを作っているところは、参加者の半分くらいでした。

さっそく、うどんを作り始めました。2班に分かれて、協力しながら、こねたり、足で踏んだりしながら、美味しそうなうどんを打ちあげました。

足で踏む作業は、体重が重いほうがいいということで、各自交代交代で踏み上げ、機械でのす際も、厚みに気を付けながら、長さを揃えて、うどんが完成しました。

うどんを茹でている間は、お菓子と麦茶でおしゃべりのだんらん。旬の野菜で作られた天ぷらをのせたとても美味しいうどんが出来上がりました。



早川「お地藏様お着替え」(8月10日)

8月10日(日)、早川集落に3カ所あるお地藏様のちゃんことお帽子のお着替えを行いました。当日は雨の中、和田住職にお祓いをしていただき、その後、無事にお地藏様のお着替えが終わりました。





今後の予定

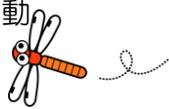
9月の予定

15日 敬老の日
 22日 移動図書館巡回日
 27日 オレモオメモ・清掃活動
 28日 村上・笹川流れ

国際トリアスロン大会

10月の予定

6日 十五夜
 8日 むらかみ♡わんぱく♡の日
 12日 移動図書館巡回日



↓『水面に映る夕陽』



↓『粟島が一番長く見える場所に沈む夕日』



素敵だな・・・
この写真いいな

写真コンテスト 特集

今回で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」と思う写真を紹介いたします。

今回は第5回「写真コンテスト」

から選出してみました。この時は、唯一のテーマ部門が開催され、「あなたの自慢の夕暮れ」をテーマに募集し、投票となりました。両方の作品とも素敵なた暮れを納めていますね。

ほけんし・くろさわの

「HOT ほっと ひといき」コーナー

●健康診断の結果について

今年も市の集団健診を受診いただきありがとうございました。受診された皆さんのお手元にも健診の結果が届いたかと思えます。

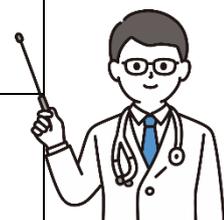
上海府地区の健康診断の結果をまとめてみたところ、血圧が高い（上の血圧が160以上、あるいは下の血圧が100以上）人の割合は16.5%でした。血圧が高い状態が持続することで、全身の血管に負担がかかり、心筋梗塞や、脳卒中、腎臓病などの病気を引き起こすことがあります。

そこで皆さんには家庭で血圧を測ることをおすすめします。自分の普段の血圧を知ることは高血圧予防につながります。まずは自宅で血圧を1～2週間測定・記録してみましょう。

血圧計をお持ちでない方は、市の血圧計を貸し出すこともできます。貸出希望の方は下記のお問い合わせ先までご連絡ください。

正しい血圧測定の方法

- ① 上腕で測定する血圧計を使いましょう
- ② 1日2回 朝と夜に測定しましょう
 朝：起床後1時間以内、トイレの後、朝食前、服薬前
 夜：寝る直前、入浴・飲酒直後の測定はしない
- ③ 椅子に座って1～2分経ってから測定しましょう
 ⇒座ってすぐだと、血圧が安定していないことがある
 測定時には腕の力を抜いてリラックスすることも大切



【お問い合わせ】 村上市役所保健医療課 上海府地区 担当保健師 黒澤拓海 電話：53-2111（内線2420）