



小さいお子様から、どなたでも！ ご参加いただけます！

景品あり

ボッチャ大会



「ボッチャ大会」地域住民の交流の場となるよう下記のとおり開催します。



と き：10月3日（土） 午前9時00分～ 開会式

ところ：上海府体育館（旧上海府小学校 体育館）

持ち物：内履き、飲み物、タオル

申込方法：各公民館長が取りまとめを行っております。

9月25日（金）まで



ボッチャは、体力を使うスポーツではないので、子どもからお年寄りまで、どなたでもご参加でき、楽しめるチーム戦です♪
投げ方は自由です。上から投げてても下から投げててもOK！

★ みんなで一緒に楽しみましょう ★

～敬老会に関するお知らせ～

敬老者の皆さんへは、9月21日（月・祝）に各集落の方がお弁当をお届けに行きますので、よろしくお願いいたします。



お願い

製めん機を貸してください！！

10月18日（日）に、瀬波小学校と瀬波まち協の共催で「ふれあいフェスタ合同文化祭」が開催されます。その文化祭で、瀬波小学校家庭科室にて『上海府のうどん』を無料提供いたします。うどんを150食用意する予定としていますが、うどんを作る製めん機が足りません！！そこで、ご家庭の倉庫で眠っている製めん機をお貸し頂きたいと思っています。「貸してもいいよ！」という方がいらっしゃいましたら、上海府コミュニティセンターまでご連絡ください。また、うどん打ちボランティアも募集します。当日協力できる方がいらっしゃいましたら、ご連絡ください。

注)きれいにしてお持ちください。

注)個人の識別をするため製めん機にラベル等を貼らせてもらいます

締め切り:9月30日（水）まで

お問合せ：上海府地区町づくり推進委員会事務局 ☎58-2001

このイベントの開催がきっかけで上海府に興味や認知度を高めていければと思います。

これからも様々な形で地域の魅力を発信し続けていきたいと思っています。



海幸フェスタ2026を開催しました

7月25日（土）に、上海府地区の特産物を利用したPR活動「海幸フェスタ」を開催しました。今年は開催時に雨が降ったり止んだりでしたが、無事に「サザエのつぼ焼き」と「水出し村上茶」を振る舞うことができました。天候が良くなかったにもかかわらず、ご来場いただいた方からは、『すごく美味しい』『来年も来ます』と、大好評の海幸フェスタとなりました。村上市内から市外、新潟市や山形県、福島県とたくさんの方にご来場いただきました。しかも、『去年も来たから、今年も来た！』、『毎年楽しみにしている』とのことでした。



今年は、天気が悪く、さざなみ市での海産物は販売できませんでしたが、たくさんの方に野菜や人気の「たこめし」などお買い上げいただきました。今年はさざなみ市のチラシも一緒に配布しました。これからのPR効果も期待したいと思います。



イベントの開催がきっかけで上海府に足を運び、綺麗な景色を堪能したり、また、さざなみ市でお買い物をしたり・・・訪れた方に、上海府の魅力を感じていただくことができました。これからも様々な形で地域の魅力を発信し続けてまいります。

海事関係功労者表彰式（7月28日）

上海府地区向上委員会オレモオメモが、令和8年「海の日」海事関係功労者表彰において、「海をきれいにするための一般協力者」として、北陸地方整備局長より表彰されました。

この表彰は、港内や海浜等の清掃奉仕活動等の美化活動を継続して実施している個人や団体の功績をたたえるものです。7月28日（火）には新潟市で表彰式が開催され、瀬賀代表が出席し、表彰状を受け取りました。

オレモオメモは、令和2年から海岸清掃活動を実施しており、これまで23回にわたって海岸の美化に取り組んできました。活動には地域内外から多くの方々が参加し、延べ参加者数は400人近くにのぼります。今回の表彰は、これまで活動に参加し、支えてきた多くの皆さんの協力と、継続した取り組みが評価されたものです。オレモオメモでは、今回の受賞を励みに、今後も清掃活動を続けていくこととしています。オレモオメモをはじめ、地域の皆さんや地域に関わる多くの方々が力を合わせ、これからも美しい海を守っていきましょう。





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、納涼祭実行委員会は8月2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ました。



前日の雨で開催が心配された納涼祭も、当日はとても良い天気となり沈む夕日の中みんなで輪になり、「村上市民音頭」を踊りました。



今年は、本番前にリハーサルを行い、本番に備えたため本番では上手に踊ることができました。ちょっとくらいずれていても、間違っても、気にしない!! 地区内外の人が、広場に集まり、輪になり笑顔で踊ることができ、最後は、アンコールで仕上げにもうひと踊りして終了となりました。



また、今年のぼんぼりには、明かりが灯り、雰囲気は満点。



そして、さざなみ市の方では、人気の「たこめし」「海鮮焼きそば」「たこやき」がたくさん売れていました。子供向けの「タイ釣り」も人気で、景品がなくなり、早々に終了となりました。



今年は、新潟で人気のお店(上海府出身)、塩キャラメルプリン味の生どら焼きは、納涼祭限定販売され、とても美味しかったです。



瞬く間に時間はすぎ、楽しい時間は終わりをづけ、終了となりました。また、来年みんなで踊りましょう!!

納涼祭限定 生どら焼き





上海府向上委員会～オレモオメモ～



8月22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3回目となる「トワイライト上海府」が行われました。

海府ふれあい広場には、約600個のキャンドルランタンが並べられ、ステージにはキャンドルタワーが左右に1台ずつ設置されました。

夕日が沈み、水面に美しく反射したフォトスポットはキャンドルの灯があたたかな空間を作り出していました。所々に配置したフォトスポットを前に、来場者は思い思いに写真を撮影していました。

ミニコンサートでは、オカリナの演奏・さなえさんは、朝ドラの主題歌や魔女の宅急便、ソプラノ歌手・今成寧音さんは、瑠璃色の地球やジブリの曲など、聞きなれた曲が披露されました。出演者は、時折シャボン玉に包まれ、ほのかな茜色に染まった夕日とともに幻想的に灯されていくキャンドルの中で、素敵なコンサートとなりました。

産直「さざなみ市」では、イベント限定販売したうめ味の「トワイライトクラッシュ」と5種類の「生どら焼き」はどちらも大変好評で完売していました。

来場者は沈む夕日をバックに素敵な音色を聞きながら飲食を楽しんでいるようでした。

ふれあい広場の駐車場だけでなく、隣のディサービスセンターの駐車場が満車になるほどの来場者が訪れた「トワイライト上海府」は夏の終わりとともに静かに幕を下ろしました。

トワイライトクラッシュ→



↑↓ソプラノ歌手「今成 寧音さん」



↑オカリナ奏者「さなえさん」



↑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

↑ハートのフォトスポット

今回の「トワイライト上海府」は、おかげさまでたくさんの方にご来場いただきました。ご協力いただいた方々、ご来場いただいた方々大変ありがとうございました。

【早川集落】救急法講習会（7月10日）

早川区では、7月10日(金)に救急法講習会を行いました。当日は、26名の参加となり、消防の太田様より熱中症対策・身近な事故予防・心肺蘇生法とAED、最後にもものが詰まったときの対処法を学びました。熱中症対策は、初期症状（めまい・立ちくらみ・手足のしびれ）がでたら早めに休憩をする。もしくは、

涼しい所へ避難することが大事とのことでした。また、家の中で事故にあうことが多いそうです。1位が転倒、2位転落、3位窒息、4位ぶつかるとのこと。高齢になると少しの転倒でも大きなけがにつながります。

気をつけましょう。その後、心肺蘇生法とAEDについて詳しく説明してもらいました。具合の悪い方がいた場合、救急車が到着するまで、心肺蘇生法とAEDが大切となります。急な時にも対処できるように、知識を深め、協力して対応できるようにしたいですね。一番は、健康でいることが大事ですが、緊急時にも対応できる知識を得ることができたと思います。最後に熱心に質問している方もいらっしゃいました。今後の不安解消につながる講習会となったと思います。



【間島集落】お地蔵様の会（7月23日）

間島集落では、毎月元気アップ教室後にメンバー全員が残り、お地蔵様の会を開いています。

お地蔵様の会では、お地蔵様のお召し物（前掛けと帽子など）を作成しています。今までは、集落のボランティアの方が作成されていましたが、今年から「お地蔵様の会」を立ち上げ、みんなで協力して、作成しようという

ことになりました。毎月少しずつ作業を進め、無事に7月23日（木）のお地蔵様の日に合わせて、六体地蔵の垂れ幕を完成させました。前日の7月22日（水）にきれいに掃除をして、垂れ幕を新調できました。

お地蔵様の当日には集落の方が、お参りに訪れていました。





今後の予定

27日	25日	21日	12日	8日	9月の予定
国際トライアスロン大会	村上・笹川流れ	十五夜	敬老の日	移動図書館巡回日	♡♡♡え愛♡の日
					むらかみ



～栗島見えました！～
ここはどこでしょう？



栗島がきれいに見えました。
思わずシャッターをパチリ…

答えは、裏面の下にあります。

ある日のこと。
上海府集落内で素敵な場所を見つけました！
さて、ここ、どこでしょう？

～吉浦郵便局よりお知らせ～

8月31日(月)より窓口営業時間変更します。【窓口休止時間 12:00～13:00】

ほげんし・東海林の

「HOT ほっと ひといき」コーナー

特定健診の結果をもとに、家庭訪問を実施しています。訪問でお話を伺うと、「毎日ご自宅で血圧を測っている方」や「日課として歩いている方」が多く、健康への意識の高さに大変驚きました！今回は、「ご自宅での血圧測定」について、大切なポイントをお伝えします。

★家庭血圧が大切な理由

血圧は、時間帯や体調、緊張などによって変化します。

医療機関で測ると緊張などにより普段よりも高くなることもあるため、家庭でリラックスした状態で測る血圧が、普段の状態を知る大切な目安になります。

現在の医学でも、医療機関で測る血圧よりも「家庭血圧」が重視されています。



★朝と夜の2回測定がおすすめ

血圧は朝は体を活動させるために上がり、夜は体を休めるために下がります。朝と夜の両方を測定することで、一日の血圧の変化を知り、早めに異常に気づくことができます。

【朝】起床後は血圧が上がりやすく、脳卒中や心筋梗塞が起こりやすい時間帯です。

【夜】薬の効果や、一日を通した血圧の変化を確認できます。

★家庭血圧の基準

上の血圧が 135 mm Hg 以上、または下の血圧が 85 mm Hg 以上の状態が続く場合は、高血圧の可能性が高いため受診が必要です。

(※治療中の方は、ご自身の目標値を医師に確認してください)

★血圧の記録を受診に活用しましょう

血圧手帳などに記録し、受診時に必ず持参しましょう。薬の調整や治療方針の判断に役立ちます。

◎今後も健康管理のために、継続的に家庭血圧を測定しましょう。健診や健康について気になることがありましたら、いつでも下記にお問い合わせください。

【お問い合わせ先】 村上市役所 保健医療課 健康サポート室 保健師 東海林 電話53-2111(内線2440)