



お出かけしよう！～海府ふれあい広場であそぼう～



今年度からの新たな取り組みである子育て世代を対象とした住民交流事業を、6月20日(土)に村上ohanaネットさんと共催で行いました。野潟海岸を会場に、親子4組が参加しました。

子どもたちは綺麗な貝殻やカ

ニを探したり、砂浜でお山を作ったりして時間いっぱいまで遊びました。

途中、デイサービスセンターゆきわり荘の利用者さんにデッキまで出てきてもらい、お話したり手を振ったり、距離を十分に取った形で交流を行いました。お昼は、青空の下でかもめ弁当の大きなから

揚げを「美味しいね」と笑顔でいただき、上海府を満喫していました。

ママたちは、忙しい日常から離れ、波の音に心癒され、ゆとりを持って子どもと向き合うことのできる1日となりました。

子どもが少なく、遊び場も少ない上海府地区だからこそ、交流の場を設け地域ぐるみで子育てができる環境となるよう継続して取り組んでいきます。



★ 上海府向上委員会 ～オシモオメモ～ ★

以前から「目に見える形で地域のためになることをしたい」と話していた「上海府地区向上委員会～オシモオメモ～」では、道路や海岸のゴミ拾いを行う活動を始めました。

初めての開催となった5月10日(日)は間島駅を、2回目の活動は海府ふれあい広場を中心に、周辺の道路や海岸に落ちているペットボトルや瓶、缶をはじめ、プラスチック等細かいゴミも丁寧に拾っていきました。

2回目の活動ではメンバー以外にも参加を呼びかけたところ、17名での開催となり、その分多くのゴミを集めることができました。予想以上の成果をかみ締めつつも、本当はゴミは無い方が良いという矛盾を抱えながら活動を終了しました。

上海府のきれいな景観を守り、訪れる人にも住んでいる人にも、気持ち良く過ごしてもらえよう、この活動はこれからも続けていく予定です。今後、皆さんの集落にもお邪魔するかと思いますので、よろしく願いいたします。



～「海幸フェスタ」中止のお知らせ～

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、第7回目の実施を予定していた「海幸フェスタ」を中止します。開催を楽しみにされていた方には大変申し訳ありませんが、ご理解をお願いします。

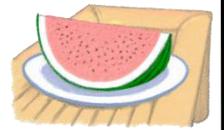
砂丘短歌会 今月の一首

上海府かわら版では、上海府地区の短歌教室

『砂丘短歌会』の皆さんの作品を紹介しています。

短歌教室の皆さんの力作をご覧ください。

※短歌教室お休みのため、昨年7月の作品を紹介します。



村上市震度六強の地震あればテレビの前にただオロオロと

(佐藤壯子)

白ボードに残せし孫のイラストは今日も二人の潤滑油なり

(井上スミ)

百姓が苦勞し作る野菜をば実る時期知りただ食う獸

(佐藤良子)

水無月の末より雨の降り続き紫陽花ゆっくり色重ねゆく

(太田美也子)

稀に見る大きなアワビをニケ採りて夫は笑顔で目方を計る

(小野静江)

夏の陽は暮れて茜の雲の間に白くくつきり片割れの月

(鈴木昭作)

亡き義姉の長井みやげの花菖蒲すつくと咲きて体幹つよし

(加藤五三子)

新型コロナウイルスの影響により、掲載の事業が急遽変更となる場合がございます。不明な場合は、主催者へお問い合わせください。

ほけんし・くどうの

「HOT ほっと ひといき」コーナー

雨の日が多くすっきりしない天気が続いていますが、皆さん体調はいかがですか？
新型コロナウイルスの対策が続く中で迎える今年の夏は熱中症に注意が必要です。
感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避けるための「新しい生活様式」が求められています。

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

①暑さを避ける

- ・換気扇や窓を開けて換気を確保しつつ、エアコンの温度をこまめに調整する。
- ・涼しい服装にする。

②適宜マスクを外す

- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす。
- ・マスクを着用する場合は激しい運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を行う。

③こまめな水分補給

- ・のどが渇く前に水分補給をする。（1日あたり1.2リットルが目安）
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに。

④日頃から健康管理をする

- ・日頃から体温測定や健康チェックを行う。
- ・体調が悪いと感じた時は無理せず自宅で休養する。

高齢者、子ども、障がいのある方は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。
3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声掛けをお願いします。

マスクをしている方を多く見かけますが、気温・湿度の高い中でマスクの着用はマスクの内側に熱がこもりやすく、マスクのない場合より3℃も高いと言われています。

熱中症予防とコロナウイルス感染防止で「新しい生活様式」を健康に過ごしていただきたいと思います。

(地区担当保健師 工藤梢)

子宮頸がん検診のお知らせ

7月31日(金) 9時30分～10時00分(岩ヶ崎～間島)
13時30分～14時00分(柏尾～馬下)

会場 村上市民ふれあいセンター

【問合せ】村上市保健医療課健康支援室

(☎53-2111内線2433)

今後の予定

7月の予定

26日 移動図書館巡回日

8月の予定

8日 移動図書館巡回日

15日 村上市成人式