

“岩船”まちづくり通信 第61号

～まちづくり自ら町内（まち）から地域から～ H28. 7. 15

今年もやいます！



夏休み一般開放 ちびっ子フール



☆一般開放について

期 間 7月22日（金）～8月29日（月）（土日祝日は除きます）
時 間 午前9時～午後3時
会 場 岩船地域コミュニティセンター（岩船連絡所）
2階 講義室・大会議室



☆ちびっ子フールについて

期 日 7月22日（金）～8月29日（月）の月・水・金曜日
時 間 午前10時～午後2時（ご都合の良い時間にご利用ください）
会 場 岩船地域コミュニティセンターいわくす会館（岩船連絡所）
利用料 無料
対象者 幼児（保護者同伴）

※年齢は設定いたしません。ご利用は保護者の判断でお願いします。



岩船甚句 踊りませんか？

日 時 7月16日（土）・30日（土）19：30～20：30頃

動きやすい服装でお越しください。また、内履きのご準備をお願いします。浴衣の貸出もしておりますのでお気軽にお声掛けください。8月7日（日・雨天時9日に延期）の岩船甚句大会に向けて、みんなで楽しく練習しませんか？

お問い合わせ

岩船甚句保存会 担当：渡邊 ☎56-7071（岩船地域コミュニティセンター内）





みなさん、お元気ですか？保健師の瀧沢です。

だんだんと暑くなり、セミの鳴き声も聞こえてきました。日中外に出ると、何をしなくても汗が出てきますね。水分補給をしっかりとって熱中症に気をつけましょう。

みなさん、特定健診を受診してもらいありがとうございました。健診の問診項目で食事の速度を問う項目がありますが、岩船の方は他の地区と比べて「早食い」の方が多く、約3割の方が人と比べて食べる速度が速いと思っていますようです。

平成20年の県民健康・栄養調査によると、1回30回を意識している人は、15歳以上全体の18.1%、5人に1人だとか…。

<健康豆知識>

～良く噛むことの効果は「ひとがすき」～

ひ：肥満予防→よく噛んで食べると満腹感が得られます。

と：糖尿病予防→血糖が上がりにくく、消費カロリーも上がります。

が：がん予防→唾液の分泌を促し、発がん性物質の作用を抑制します。

す：ストレス発散→集中力を高め、ストレスを緩和します。

き：記憶力アップ→脳が刺激され、あたまの働きを活性化させます。

岩船には、美味しい食べ物がたくさんあります。ゆっくり食事を楽しみながら、かつ健康になれたら素敵ですね。

村上市役所 保健医療課 健康支援室 TEL 53-2111 内線(262) 保健師 瀧沢

<お知らせ>

6月5日(日)岩船小学校で実施した特定健診会場で、サンダルのはき間違いがありました。心あたりの方は、保健医療課：瀧沢まで連絡下さい。



今後の予定

7月の予定

- ・24日(日) 熟年層グラウンドゴルフ大会
会場：お幕場広場

8月の予定

- ・7日(日) 岩船港夏祭(カラオケ会・岩船甚句大会・花火打上)
会場：岩船港緑地公園



問い合わせ先

岩船まちづくり協議会事務局 渡邊(市自治振興課 岩船地域まちづくり担当)
TEL: 56-7071 (岩船地域コミュニティセンターいわくす会館内)
FAX: 56-6055
メール: toshiki.watanabe@city.murakami.lg.jp
HP: <http://www.iwafune-machikyo.net/>