



文化祭 が開催されました！



11月2日に、岩船小学校体育館にて、小学校展覧会と同時開催で岩船地区文化祭が行われました。芸術の秋ということで、今年も地区の皆様にご多くの個性的な作品をご出展いただき、来場者を楽しませました。まちづくり協議会文化事業部ではブースの一角で今年も「いわふね夢カフェ」を実施し、クレープやあん生パンなどのスイーツを提供しました。作品を出展いただいた岩船地区の個人・団体の皆様ありがとうございました。

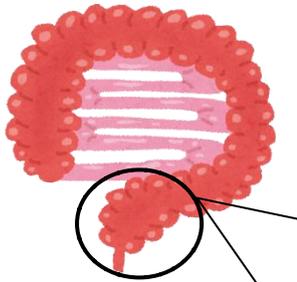


岩船地区のみなさん、こんにちは。訪問先にあった干しかごをのぞくと、魚ではなく柿が入っているのを見て、「秋だな～」と感じました。

最近、大腸がん検診の精密検査の訪問で、「普段から便秘がちで…」「野菜やきのこ類はあまり食べない」「仕事が忙しく、生活が不規則」などの声が多く聞かれました。今回、大腸がん検診を受けて異常なしだった人や、検診を受けていない人の中にも「自分も同じだな」と感じる人も多いと思います。そこで今回は、大腸がんの予防についてお話したいと思います。

<生活習慣を整えて、大腸がんを予防しよう！>

H30年度とH31年度の岩船地区の大腸がん検診の受診状況を見ると、受診者は減っているのに、精密検査になる人の割合が増えているという特徴がみえました。



大腸がんの7割が、この結腸・肛門付近に発生します。

有害物質・発がん物質を大腸の中に長く溜めておかないことが大腸がんの予防の1つです。

そのためには、

①食物繊維をとろう！

…食物繊維は、**野菜**、**きのこ類**、**海藻**から多く摂ることができます。

食物繊維の多い野菜：ごぼう、ブロッコリー、かぼちゃ、春菊、ほうれん草等

②規則正しい生活を送ろう！

…生活リズムを整えると、排便の時間も決まってきます。

早寝早起き、**3食の食事**をとる習慣をつけましょう。

冬野菜にたっぷり！



食事と規則正しい生活は、大腸がんの予防だけでなく、生活習慣病や他のがんの予防にもつながります。この機会に、一度生活を見直してみませんか？

<問合せ> 村上市役所保健医療課 岩船地区担当 保健師 加藤真子 TEL53-2111 (内線 2442)

岩船の話題

祝 緑綬褒章受章

岩船地区が「一斉清掃活動」の長年にわたる功績により緑綬褒章を受章しました。



緑綬褒章とは長年にわたり社会に奉仕する活動（ボランティア活動）に従事し、顕著な実績を上げた方に授与される褒章です。伝達式は12月17日に国土交通省で行われ、伝達式終了後皇居で天皇陛下に拝謁します。

受章者名は、一斉清掃主催者の「村上市岩船地区区長会」になります。（「岩船地区」では受章団体の規定を満たさないため）

“岩船まちづくり通信” 問い合わせ先

岩船まちづくり協議会事務局 津島 住所：村上市八日市9-8 TEL：56-7071 FAX：56-6055

メール：kohei.tsushima@city.murakami.lg.jp HP：<http://www.iwafune-machikyo.net>