

源内塾 紅葉コンサート 11月30日（土）13：30～

元祖「まち」村上市



市民協会のまちづくり

(パートナー) のロゴマーク



岩船まちづくり協議会文化事業部では、源内塾で篠笛奏者の「田村優子」さんをお招きし、今年二回目となるコンサートを開催しました。岩船でも岩船大祭でお馴染みの篠笛の演奏と、よく知られている歌を来場者と歌ったりして大変盛り上げていただきました。文化事業部では季節柄にあったコンサートの開催を計画しています。当通信でも予定を告知いたしますので皆様のご参加をお待ちしています。

やっています！ いわふねのお茶の間



12月5日（木）のお茶の間のサブプログラムでは、間近に迫ったクリスマスに備えて、集まった皆でまつぼっくりを使ったクリスマスツリーを作りました。参加者はビーズなどの小物を使って自分だけのオリジナルツリーの飾りつけをしながら雑談に興じ、和気藹々とした時間を楽しんでいただきました。

1月のサブプログラム

参加自由！

年の初めに 書初めと カルタや百人一首を楽しみませんか

日頃のお付き合いに必要な祝儀袋の書き方などを、書に心得のある方からご指導いただきます！遊び心で書を楽しむ体験も？
お子様も 冬休みの宿題 書初めも一緒にいかがですか？
書道は1時半から！ご自分の筆ペンや習字道具をお持ちください！



●日 時 毎月5日 午前10時～午後3時

●ところ 源内塾（井伊歯科医院の隣）



*お茶菓子代1日100円、申し込み不要

小学生料理教室が開催されました！

12月7日（土）に岩船地域コミュニティセンターで、小学生料理教室が行われました。料理を通じて食や健康への関心を持ってもらおうと、食生活改善推進員のご協力のもとで開催しています。今年は4名が参加し、カレー、スープ、デザートを作りました。児童の皆さんはなれない手つきでしたが指導のもと見事メニューを完成させ、皆でおいしくいただきました。食後は栄養士による食生活の講座を聞き、コミュニティセンターに飾るクリスマスツリーの飾りつけをしてもらいました。



すこやか 保健師メモ



岩船地区の皆さん、こんにちは。

今日は、最近乳幼児健診で感じたこととお話したいと思います。最近、岩船地区のお子さんの「むし歯」が多いように感じます。今年の傾向をみると、**2歳6か月児健診で既にむし歯が見つかっており、人数も昨年度より3人も多い状況**です。保育園のむし歯率をみても、岩船地区は学年が上がるにつれて高くなっています。

いずれ大人の歯に生え変わるなら、むし歯でも大丈夫なのではないでしょうか？答えは、NOです。

子どもの歯の特徴

- ・大人の歯に比べて、むし歯になりやすい
- ・むし歯になると進行がはやい

子どもの歯は順番に生え変わるから
お口の中の環境が変わらないと
大人の歯もむし歯になりやすくなるんだね！



むし歯は、むし歯菌が砂糖を栄養にして酸を出し、この酸が歯を溶かすことを言います。

健診や訪問などお話をきくと、岩船地区はダラダラ甘いお菓子を食べている子が多いように感じます。子どもの歯をむし歯から守るために、おやつの種類と時間について考えてみましょう。

～おやつのポイント！～

①おやつは時間を決めてあげよう！

1日2回 午前10時と午後3時がおすすめです。

保育園に行っている子は、帰ってからのおやつはいりません。しっかり空腹の時間を作ることで、夕飯もしっかり食べることができます。どうしても待てない時は、小さいおにぎり等食事の代わりにするものをあげましょう。

②おやつには、栄養の代わりにするものを！

子どもの胃は小さいので、3食の食事では1日に必要な栄養は取りきれません。おやつで栄養を補います。

(例) 牛乳+果物、フルーツヨーグルト+クラッカー、麦茶+小さいおにぎり、麦茶+チーズ など

パパ・ママ・おじいちゃん・おばあちゃんの協力をお願いします！

<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)

問い合わせ先 (岩船まちづくり通信)

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>

