



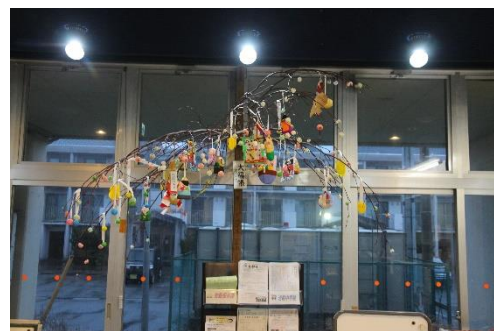
町内活動助成事業の取り組みを紹介します

町内名	活動内容	交付額	町内名	活動内容	交付額
上大町	健康ウォーキング 大黒タイムカプセル 上大町2019納涼祭 上大町ボウリング大会	30,000	下浜町	老人クラブ納涼祭 グラウンドゴルフ大会 町内見回り 県道（港湾）花壇草取り 公民館・地蔵会館掃除	30,000
上町	春季グラウンドゴルフ大会 住吉神社避難経路草刈 秋季グラウンドゴルフ大会 住吉神社お祭り前草刈	30,000	岸見寺町	諏訪神社清掃 三角公園草取り 町内グラウンドゴルフBBQ大会	30,000
横新町	町内お花見ウォーキング 会館まわりの側溝清掃 なかよし広場、周辺草刈清掃	30,000	地蔵町	屋台小屋防腐剤塗装 薬剤散布による消毒 会館、地蔵堂掃除、大掃除 川沿い、空屋敷周り草刈	30,000
中新町	秋葉神社境内草刈 町内花見 納涼祭 グラウンドゴルフ大会	30,000	下大町	鱈鍋を囲む会 町内グラウンドゴルフ 町内花見	30,000
縦新町	介護予防教室 花いっぱい運動、歩道の掃除 納涼祭 グラウンドゴルフ大会	30,000	三日市	花いっぱい運動 草刈り グラウンドゴルフ大会 伝統文化行事 納涼祭	30,000
新田町	納涼会 グラウンドゴルフ大会 新田町公民館前地蔵堂草刈	30,000	北浜町	春・秋グラウンドゴルフ大会 海岸道路脇整備 下水・歩道脇花壇整備 EM菌散布	30,000
上浜町	花いっぱい運動 五社神社境内・周辺草取り （春、夏） 敬老お楽しみ会	30,000	八日市	グラウンドゴルフ大会 納涼祭 花いっぱい運動	30,000

岩船まちづくり協議会では、各町内が取り組む、地域活性化を目的とした活動に対して助成を行っております。今後も、皆様方からのご意見、ご要望等を取り入れながら、各種助成事業に取り組んでいきますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

恒例行事・だんご木を飾り付けました

1月11日（土）に、岩船連絡所ホールにだんご木を飾りました。だんご木は、水木と呼ばれる木に米の粉で作っただんごを枝につけ、大きな稲穂に見立てた船煎餅や宝船などで飾り付けた縁起物のことで、大黒柱や神棚に飾り、今年の豊作などを祈るものです。今年も色とりどりのだんごと飾りを賑やかに備え付けました。だんご木は2月頭まで展示されました。



やっています！ いわふねのお茶の間

3月のサフプログラム

参加自由！

2月の活動のようす

体を動かすレクリエーション！

春の温かさが覗いて来る頃と思いますが、冬の寒さで固まった体をストレッチでほぐしませんか？
詳しい先生をお招きしてお待ちしています！

●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



折り紙を使ってお雛様を皆で作りました！

すこやか



保健師メモ

岩船地区のみなさん、こんにちは。暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きますね。今日は、最近訪問で感じたこととお話します。

Aさんは、今年度の健診を受けて、糖尿病の薬を飲むことになったそうです。「薬を飲みたくない」という思いから、内服と同時に運動（1日8,000歩以上歩くこと）と食事（バランスのよい食事）に気を配ったところ、約4か月で、HbA1c*が6.5%→5.4%に下がり、いまでは主治医と内服をやめるという話も出ているそうです。HbA1cは、0.1%下げただけでもとても大変なのですが、1.1%も下げられたのは、Aさんの努力のたまものですね！最近、Aさんの他にも、「食事と運動に気を付けるようにしたら、体重が減り、体調もよくなった」という話もききます。健診結果から自分の生活を振り返り、行動に移すということが大切だなと改めて感じました。

みなさん、「生活習慣病の治療＝薬を飲むこと」だと思いませんか？また、「一度薬を飲んだら、一生飲み続けられないといけない」と思いませんか？生活習慣病の治療の基本は、生活習慣の改善です。

まずは、自分の体の健康状態の把握が1番大切です。1月に健（検）診の申込みをし忘れた方・やっぱり受けてみようかなと思った方、下記までご連絡ください。

ヘモグロビンエーワンシー

*HbA1c（約2か月間の平均の血糖値）

あなたはどこに当てはまりますか？

正常型	要注意	糖尿病が否定できない	糖尿病型
～5.5	5.6～5.9	6.0～6.4	6.5～

<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 53-2111（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>