



## 文化祭

### が開催されました！

11月3日（水）9：00～13：00

文化の日に行われた文化祭、例年よりブースは縮小しましたが皆様のご厚意により、たくさんの作品をお寄せいただきました！来場者も例年に匹敵する規模があり、作品を多くの方に見ていただきました。

やさしさと輝きに満ちた

笑顔のまち村上



市民協会のまちづくり  
(パートナー)のロゴマーク



## 源内塾 いわふねのお茶の間活動報告 11月5日（金）13：00～15：00

20名程の参加者が集まり、苔玉作りに挑戦しました。苔玉とは、植物を植えた土を丸めて苔で装飾し、糸で固定して形状を保ったものです。（右下図参照）講師の方に教えてもらいながら、皆で楽しく作成することが出来、個性的な作品を各々持ち帰りいただきました。



## 次回いわふねのお茶の間の予定 運動教室再開します

11月19日（金）13：00～15：00



試みとして、今まで5日定例のお茶の間に行っていた運動教室（健康づくり教室）を、別枠でやってみることにしました。ぜひ、ご参加ください。  
※当日は寒くなることが予想されますので温かい格好でお越しください。飲み物等のご用意は各位でお願いいたします。



# 広報事業部作成 岩船祭カレンダー好評販売中

## 岩船コミセンにて 1部 100円

先日回覧でもお知らせしましたが、先月全世帯に配布した岩船祭カレンダーについて、岩船コミセン事務所で1部100円にて販売しています。数に限りがありますので、お早めにお求めください。ご質問等がある場合は下記連絡先のまちづくり通信担当までお問い合わせください。

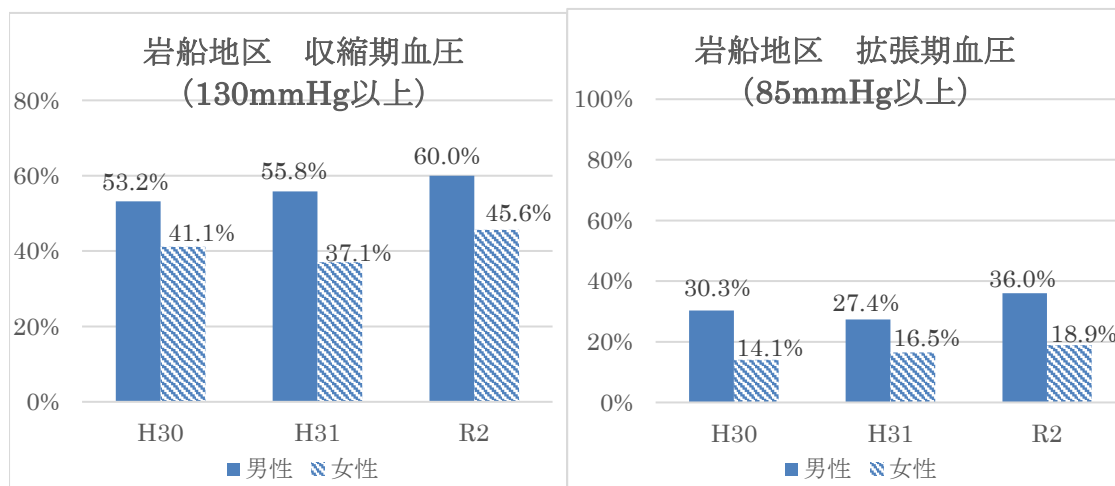


## すこやか 保健師メモ



岩船地区のみなさん、こんにちは！どんどん寒くなり、秋はあっという間に終わってしまいますね。冬が近づいてきているなあと感じます。

さて、今回は「血圧」についてみなさんにお話します。



(参考：KDB 厚生労働省様式 健診有所見者状況)

上のグラフは、特定健診の結果から、岩船地区の収縮期血圧、拡張期血圧が高い人の割合を男女別に示したものです。ここから、「男性の方が収縮期血圧、拡張期血圧ともに女性より高い」ということがわかります。また、市全体と比較すると、男女ともに岩船地区の血圧は高い傾向にあります。

住民の方から、「干物をよく食べるよ」という声を聞くこともあり、漁業が盛んな地域ならではの食文化が影響しているのかもしれないですね。また、血圧が上がる原因として、お酒やたばこ、運動不足が影響していることもあります。市全体と比較しても、岩船地区は2合以上の飲酒や喫煙率が高く、血圧が上がりやすい状況にあるのかな、と思います。

血圧が高いと、どのようなことが起こるのでしょうか？次回のまちづくり通信でみなさんにお伝えしたいと思います！

### 【お問い合わせ】

(保健師通信)

村上市役所保健医療課 岩船地区担当 保健師 川原あかり 電話：53-2111 (内線 2441)

(まちづくり通信)

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](mailto:kohei.tsushima@city.murakami.lg.jp)