

10月7日（日）に、毎年恒例であります、瀬波地区青少年健全育成会主催「第54回瀬波地区一周駅伝大会」「平成30年度ロードレース大会」が開催されました。

当日は、風が強くスタートするまで雨が降る不安定な天候でしたが、スタートするときには雨もやみ、各町内からの出場ランナーは精一杯走っていました。



(パートナー)のロゴマーク  
市民協働のまちづくり



## 【瀬波地区一周駅伝大会】

10チームが参加して、地区一周約12km（瀬波地域コミュニティセンター～地区内各所～瀬波地域コミュニティセンター）を各チーム13人のランナーで襷をつなぎました。

優勝したのは昨年に引き続き浜新田チームで、2区で首位に立つと、そのまま首位を譲らずにゴールしました。2位は瀬波中・横町チームで、1位との差は3分8秒でした。たくさんの沿道の声援を受けていました。



## 【ロードレース大会】

3部門に小学生94名が参加して持久走が行われました。沿道に集まった家族や住民のみなさんの声援を受けながらゴール目指して駆け抜けました。



開会式では、昨年度駅伝大会で優勝した浜新田チームの宗田悠希さんと本間広志朗が元気よく選手宣誓しました。



# 大滝保健師の + 保健師通信 +

## 訪問で拾ったいい話♪

みなさん、こんにちは！食欲の秋、スポーツの秋、実りの秋、楽しみの多い季節がやってきました。さて、今回は瀬波地区のAさんについて、私がとても勉強になったお話をみなさんにもおすすそ分けします！

Aさんは、毎年市の健診を受けています。過去5年間の結果を見ていて私はとても驚きました！5年間で徐々に体重が約8kg減り（BMIが26.4から23.8に）、それと同時に血液検査の項目（糖化ヘモグロビン、コレステロール、中性脂肪）も改善されました。自分なりに今の生活習慣を変えることで、このような結果が出たそうです（例：毎日5km歩く、食べる順番は野菜から、等）。体重が3kg減ると血液検査の数値が良くなると言われてはいますが、本当にその通りだと思いました。

生活習慣を変えることは大変ですが、これを機に「ちょっと私も何か変えてみようか」と思った方はお気軽にご相談下さい。私も食欲の秋で体重が増えてしまわないよう、食生活に気をつけようと思います！

Aさん、今後ともよろしく願いいたします！

保健医療課健康推進室瀬波地区担当保健師 大滝菜摘 ☎53-2111(内線 2441)

## 瀬波地域コミュニティセンターの愛称が決まりました

6月18日から1か月間募集していました、瀬波地域コミュニティセンターの愛称ですが、選考委員会による厳正な審査の結果、最優秀賞に学校町の高橋潔さんが応募した「いこ～て瀬波」が、優秀賞に瀬波上町の嵐佐知江さんが応募した「瀬波せせらぎ」に決まりました。なお、最優秀賞・優勝賞を受賞されたお二方については、10月21日に開催されるふれあいフェスタINせなみの芸能発表の前に表彰の予定です。また、最優秀賞に選ばれた「いこ～て瀬波」については、今後看板作成し玄関に掲げるとともに、発送文書や瀬波地域まちづくり通信の事務局欄に記載していきます。最後になりますが、多くの方が愛称募集していただいたことに感謝いたします。

## 第54回瀬波地区一周駅伝大会・平成30年度ロードレース大会（上位のみ）

### ●瀬波地区一周駅伝大会

順位	町内名	タイム
優勝	浜新田	42分59秒
準優勝	瀬波中町・横町	46分07秒
第三位	瀬波上町	46分09秒
第四位	瀬波温泉	46分20秒
第五位	学校町	49分52秒
第六位	羽下ヶ淵	52分45秒

協議会事務局：村上市瀬波上町4番1号（瀬波地域コミュニティセンター内）担当：高橋（村上市自治振興課瀬波地域担当）

【TEL】53-2005（瀬波地域コミュニティセンター兼用）

【URL】<http://www.senami-machikyo.net>

【メール】[info@senami-machikyo.net](mailto:info@senami-machikyo.net)

### ●ロードレース大会（敬称略）

部門	順位	選手名	町内
第一部 男子	優勝	木村 虹稀	瀬波中町・横町
	準優勝	渡邊 陽斗	瀬波温泉
	第三位	平方 豪	学校町
第一部 女子	優勝	鈴木 乃唯	瀬波温泉
	準優勝	忠 結愛	松原町四丁目
	第三位	東 愛衣	松山・三面・松山かみの
第二部 男子	優勝	岡田 惺琉	学校町
	準優勝	大塚 孝知	松波町
	第三位	栗山 快	瀬波温泉
第二部 女子	優勝	森田 成乙	瀬波上町
	準優勝	五十嵐 夢菜	松原町三丁目
	第三位	藤井 千明	松原町一丁目
第三部 男子	優勝	平野 太一	瀬波中町・横町
	準優勝	相馬 悠樹	羽下ヶ淵
	第三位	中村 悠汰	瀬波中町・横町
第三部 女子	優勝	津川 佳穂	緑町一丁目
	準優勝	上村 海音	松原町一丁目
	第三位	本間 優菜	浜新田

【第一部：1・2年生 第二部：3・4年生 第三部：5・6年生】