

## 説明看板作成・設置しました



(パートナー)のロゴマーク  
市民協働のまちづくり

ふるさと歴史部会では、平成27年4月から3年かけて瀬波の歳時記と地域の魅力を紹介する目的で「瀬波っていいね！」という冊子を作成しました。この冊子には瀬波地区の神社やお寺、石造遺物、史跡、それに記念碑等が紹介されています。それらが実際所在するところに説明する看板を数年かけて設置していく事業を行っています。

今年度は瀬波温泉・浜新田・松山・三面・下渡・羽下ヶ淵・大平それに滝の前にある神社等に説明看板を作成・設置しました。ぜひ、平成30年3月に全戸配布した「瀬波っていいね！」を見ながら現地を訪れてみるのはいかがでしょうか。今回説明看板を設置した神社の設置場所は「瀬波っていいね！」の冒頭にある「瀬波知っ得マップ」に記載されています。看板についている番号がマップについている番号になります。なお、「瀬波っていいね！」を欲しいという方は1冊500円で販売しておりますので、瀬波地域コミュニティセンターでお求めください。



①下渡熊野神社



④羽下ヶ淵十二所神社



⑦羽下ヶ淵與之吉翁之碑



⑧大平大山祇神社



⑪滝の前多伎神社



⑬松山熊野神社



⑭浜新田稲荷神社



⑯瀬波温泉伊夜日子神社



⑰三面大山祇神社

\*今回紹介した神社等は自動車では入れない場所にあるところもあり、訪れる際は十分注意願います。また、私有地に勝手に自動車を駐車もしくは道路に路駐することがないようにお願いいたします。

# 捕まえるぞ～

～ タコだまし漁体験～

9月30日(水)、瀬波小学校の校外授業として、上海府地区の伝統漁法を体験しようと、3年生がタコだまし漁を体験しました。

これは、たこに見立てた疑似餌を長い竿の先に付けて、それを岩場の陰にいれてゆすって、それにおびき寄せられたたこをかぎ針のついた竿をつかってとる漁で、上海府地区町づくり推進委員会の協力で行われました。このタコだまし漁の体験は上海府小学校があった平成27年から行われ、瀬波小学校と統合された後も引き続き総合学習の中で行われています。

当日はさわやかな秋晴れとなり、児童たちは、野潟にある海府ふれあい広場を降りた岩場で疑似餌をつけた長い棒を岩場の陰に入れてゆすってました。児童の皆さんははしゃぐあまり、靴を濡らしたり、海の中に入って洋服を濡らす児童もいました。皆さん楽しく伝統漁法を体験しました。



## 大滝保健師の+保健師通信+

みなさん、こんにちは。朝晩は肌寒く、すっかり秋らしい天気になりましたね。我が家は先日栗をたくさんいただき、『食欲の秋』を感じています。休みの日にモンブラン作りに挑戦してみようと思います！さて、今回は**糖尿病シリーズ**の続編です。

### 《知っていますか？インスリン》

糖尿病で大事な「インスリン」とは何か、知っていますか？

インスリンとはすい臓から出るホルモンで、体の中で唯一、**血糖を下げる**ことができます。

私たちがご飯を食べると、栄養がたくさん体の中に入り血糖値が上がります。すると膵臓からインスリンが出て、血糖を下げてください。

### 《インスリンの量は決まっている？》

インスリンは、人それぞれ一生で使える量が決まっています。インスリンは膵臓のタンクに蓄えられますが、タンクの大きさは小さい人と大きい人がいます。私たちはタンクの中からインスリン貯金を切り崩して使っています。

インスリンを少しずつしか出せない人、インスリンを出すのが間に合わないほど食べている人は、血糖が下がらず高血糖状態になります。これが、糖尿病になる原因の1つです。

### 《ストップ！インスリンの無駄遣い》

インスリンが無限に出せる人はいません。また60歳を過ぎると、インスリンの生産量は2/3に減少します。タンクが小さい人も大きい人も、無駄遣いできないということです。大人だけでなく小さいお子さんも要注意です。小さい頃にタンクのインスリン貯金を使いすぎてしまうと、将来糖尿病になる可能性が高くなります。食欲の秋ですが、インスリンを無駄遣いしないよう、家族みんなで気をつけながら楽しみましょう。私もモンブランの食べ過ぎに注意します！

村上市役所保健医療課健康支援室 瀬波担当保健師 大滝菜摘 ☎0254-53-2111 (内線 2442)

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(いこ～て瀬波)内)

担当：高橋(村上市自治振興課自治振興室瀬波地域担当)

【TEL】53-2005【FAX】53-5557(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)