

瀬波小学校にクマ鈴を贈呈しました



(パートナー)のロゴマーク
市民協働のまちづくり



始業式の始まる前の1月5日に、瀬波まちづくり推進協議会と上海府まちづくり推進委員会が合同で瀬波小学校の児童がクマの被害に遭わないようにとクマ鈴を贈呈しました。当日は瀬波まち協からは白沢あんしん安全部会長が、上海府まちづくり推進委員会からは佐藤会長が出席し、深澤校長先生に鈴を渡しました。令和3年度においてそれほど目撃情報は多くなかったですが、ここ最近では下渡集落から降りて三面川を渡って土手を超えて市街地に入ったり、滝の前の上部の国道で頻繁に目撃されたり、令和2年には瀬波の町中を横断する姿が目撃されました。令和4年はクマの姿を見かけないことを祈るばかりです。

伝統の遊びをしました ～地域の話～

1月21日(金)に瀬波保育園でかるた大会が開催されました。3歳児の黄色組、4歳児の白組、5歳児の青組のそれぞれの部屋で予選と決勝戦が行われました。3歳児の部では動物かるたを、4歳児の部では昔話かるたを、5歳児の部ではいろはかるたを使用し競技を行いました。4歳や5歳ともなると、保育士が札を読み終わると同時に絵札を取っていました。また、わざと読み終えた札をもう一度読んでお手付きを誘っていました。各組で決勝終了後、遊戯室で各組の決勝者の1～3位の園児の表彰式を行いました。また、1月28日(金)には駒まわし大会が行われました。これは、黄色組は糸ひきこまを、白組は木こま、青組は鉄心こまを使って、それぞれ予選で2回ずつ駒を回して、回った園児が決勝に進み、決勝戦では一番長く回った園児3人が表彰されました。決勝で1位になった園児の駒は1分以上回っていましたが、青組の1位になった園児が回したこまは2分以上も回り、保育士さんも驚いていました。



ふるさと歴史部会主催講演会

「御用日記に見る幕末の瀬波」

*瀬波中町の久津美邸の土蔵から江戸時代の瀬波町の内容が記載された「御用日記帳」が発見され、瀬波北前船研究会で解読していました。その解読結果を瀬波の皆様にご報告したくこのたびの講演会となりました。ぜひお誘いあわせの上聴きにきてください。

日時:3月5日(土)午後2時より

場所:瀬波地域コミュニティセンター2階会議室

講師:小嶋幸一さん

*新型コロナウイルス感染症の感染状況によっては延期になる場合もあります。その際はまたお知らせします。



あちこちで左義長が行われました



1月9日(日)に、瀬波地区の各町内(集落)で伝統な行事である左義長が行われました。これは、骨組みとなる竹の周りに松や杉の枝葉やわらなどを縄で括り付け、隙間に正月の飾りやお札などを納めて、準備後点火します。その火で餅やすめなどを焼いて食べて「無病息災・家内安全」を祈願します。この伝統行事は子供から大人まで参加していることから、地区住民の連携強化や交流と親睦を図る場として大いに役立っています。



寺澤保健師の + 保健師通信 +

～シリーズ「心の健康」③～

前回うつ病のサインを紹介し、早めの相談と受診が重要であることをお伝えしました。今回はうつ病にならないように、ストレスをためないためのポイントについて紹介します。

<ストレスへの対処方法>

体調が悪い時は休む

「3密(密閉、密集、密接)」を避け、「人と人との距離の確保」、「マスク着用」、「手洗い」を心がける

① 趣味や運動・交流活動で気分転換をはかる

茶の間や健康教室で集まった人との会話を楽しむことや、趣味に没頭してリフレッシュをしましょう。

② 健康的な、睡眠、運動、食習慣によって心身の健康を維持する

身体が疲れてくると心も疲れてしまいます。そのため身体を元気にすることが心の健康にもつながります。特に質の良い睡眠をとることが重要です。朝は日光を浴びて目を覚まし、夜はぬるめのお風呂につかるなどして、睡眠の工夫をしてみましょう。

適度なサボりは心の元気になる

③ 休息をとり、頑張りすぎないようにする

疲れてくると「これもできていない」「あれも終わっていない」と焦ってしまうことがあります。そんな時は「ここまでできている」「明日やればいいのか」などのように考え、何とかし過ぎないことが大切です。また、疲れたと感じた時は深呼吸をしてみましょう。 参考：厚生労働省 休養・こころの健康

新型コロナウイルス感染症による不安や制限のある生活が続くことによって、ストレスがたまりやすい状況にあります。みなさんが心身ともに健康で過ごしていくために、感染症対策を継続しながら、ストレスへの対処にも意識をしていただきたいと思います。

村上市役所 保健医療課 瀬波地区担当保健師 寺澤茉奈
TEL: 53-2111 (内線 2441)

最終回のシリーズ④
に続きます

【お問い合わせ】

活気あふれる街瀬波まちづくり推進協議会事務局 担当: 高橋(市自治振興課自治振興室瀬波地域担当)

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)

【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