

## 1個でも多く入って～



(パートナー)のロゴマーク  
市民協働のまちづくり



6月30日(日)に瀬波体育館にて、「せなみスポーツ玉入れ大会」を開催しました。

当日は梅雨空で時折雨脚が強くなるじめじめした気候でしたが、23チーム約140名の参加者は、じめっとした空気をものともせず、玉入れ籠に玉を一心不乱に投げ入れてました。

試合終了後には、小学生対象にお菓子まきを、大人には餅まきを行い、皆さん、無我夢中で拾ってました。





低学年の部では、子供たちが小さい体を精一杯ジャンプしながら投げ入れていました。



小学生の高学年になると、1分以内に50個の玉を入れるチームが出てくるほど。



### せなみスポーツ玉入れ大会 結果

部 門	順 位	チー ム 名
一般の部	優 勝	2-4 (緑町二丁目)
	準優勝	緑町一丁目 A
	第三位	JP
	第四位	瀬波の愉快的仲間たち
小学生高学年の部	優 勝	ザ・BOYS
	準優勝	松原町一丁目 A
	第三位	さくらんぼ
	第四位	レッドビッキーズ A
小学生低学年の部	優 勝	中町 C
	準優勝	2-3 (緑町二丁目)
	第三位	2-2 (緑町二丁目)
	第四位	イカ

## うまくさばけるかな～おさかな教室～

6月29日(土)に瀬波地域コミュニティセンターにて、瀬波地区食生活改善推進委員協議会主催で、新潟魚食の会会長の丸山チカ子さんを講師にお招きして「おさかな教室」を開催しました。当日は9名の受講者があり、最初に手本として、大きいヒラメを丸山さんが5枚におろすのを受講者や食推の皆さんで見学した後、アサバカレイをつかって5枚おろしに挑戦しました。今回の受講者は、男性が4名参加されましたが、皆さん慣れた手つきでさばいてました。また、親子連れで参加された方もいて、小学生の女の子はお母さんと一緒に慣れない手つきで一生懸命さばいていました。



さばいた魚はから揚げにして皆さんで試食しました。参加された受講者の皆さんは、さばいた後のがらを使ったみそ汁や丸山さんが見本としてさばいたヒラメのお刺身とともに、自分たちでさばいて調理した料理を堪能されていました。

# 大滝保健師の + 保健師通信 +

みなさん、こんにちは。蒸し暑い日が続いていますが、いかがお過ごしでしょうか。

さて、約1ヶ月前に山形県沖で大地震がありました。夜の地震で不安な一晚を過ごした方も多いと思います。私も、経験したことのない揺れでとても怖かったです。村上市でも避難所を開設し、避難した方もいらっしまったかと思います。今後このような災害がないことを祈りますが、万が一のことを考えて、すぐに家を出て避難できる準備をしておきましょう。下記のリストを参考に、ご自宅の避難グッズをもう一度点検してみてください。「これがあったら便利だよ」「これは持っておいたほうが良いよ」という物がありましたら、ぜひ教えてください。

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 常用薬、常備薬               | <input type="checkbox"/> 非常食、飲料水            |
| <input type="checkbox"/> おくすり手帳・薬の説明書          | <input type="checkbox"/> 現金（小銭も）、通帳・印鑑（必要時） |
| <input type="checkbox"/> 免許証・保険証               | <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ、懐中電灯         |
| <input type="checkbox"/> 携帯電話・充電器              | <input type="checkbox"/> 防寒具、使い捨てカイロ        |
| <input type="checkbox"/> 歯ブラシ、洗面具              | <input type="checkbox"/> タオル                |
| <input type="checkbox"/> 雨具、長靴、ヘルメット           | <input type="checkbox"/> マスク、救急セット          |
| <input type="checkbox"/> 着替え                   | <input type="checkbox"/> 筆記用具、マジックなど        |
| <input type="checkbox"/> 生理用品（必要時）             |   |
| <input type="checkbox"/> 紙おむつ・ミルク・母子手帳など乳幼児のもの |   |
| <input type="checkbox"/> トイレットペーパー、紙ナプキン、ポリ袋など |   |
| <input type="checkbox"/> 緊急時連絡先、家族構成を書いたメモ     |   |

最低 3 日間は生活  
できるよう準備し  
ておきましょう！



市が開設している避難所にも物資はありますが、数や種類に限られる可能性があります。一人ひとりが「自分の身は自分で守る」という意識を持って防災グッズを準備し、災害に備えましょう。

村上市役所 保健医療課 瀬波地区担当保健師 大滝菜摘 ☎53-2111（内線 2442）

令和元年度優良無事故無違反運転者で下記の方が受賞されました。心からお祝い申し上げます。（交通安全協会瀬波支会関係分）

50年間優良無事故無違反運転者 小川利栄様（緑町二丁目）

40年間優良無事故無違反運転者 齋藤昭男様（緑町二丁目）



## 就園児の集いの場「ひまわりクラブ」に集合！

7月22日（月）～8月26日（月）まで（平日10時～12時）  
瀬波地域コミュニティセンター 研修室にて



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)