



# コミュニティだより



発行者：新津中央コミュニティ協議会(新潟市秋葉区新津本町1-2-39 Tel. 0250-24-4219 Fax 0250-24-4229) 発行人：阿部久四郎

一小祭で家族・地域そろって **楽しく防災意識を高めよう**

## 防災イベント

平成29年10月22日(日) 10:00から  
新津第一小学校 一小祭当日

一小 防災のお約束  
《じぶんのいのちは、じぶんでまもろう》

何をもって逃げる？      どこに逃げよう？      家族と待ち合わせ



新潟薬科大学の学生さんによる  
**防災ジェスチャーゲーム**

地震の時は、頭守ってダンゴムシ  
津波の時は、素早く走るチーター  
火災の時は、口を押えてタヌキ  
台風の時は、耳を大きく情報を聴こうさぎ



一小祭に際して関係団体のご協力のもと、地域ぐるみの防災イベントが開催されました。学校と地域が一緒になり、児童にわかりやすく「防災・減災」意識を高める、このようなイベントを今後も定期的な開催してゆきたいと考えています。(山口地域教育コーディネーター)

＜この展示資料は、貸出可能です。ご相談下さい。＞



11月11日(土)  
10:00 ~ 12:00  
新津地域交流センター  
1階ロビーにて



—協賛—  
下越病院  
健康友の会様

# 健康測定会

健康福祉部

**血圧**

血圧とは、心臓の動きに合わせて血管内を血液が血管壁を押す事でかかる圧力です。心臓がギュッと縮んで全身に送り出す時に血管にかかる一番高い血圧を最高血圧、心臓が膨らんで血液が戻る時に血管にかかる一番低い血圧が最低血圧です。

**体組成**

体組成とは、「からだは何で出来ているか」という事。「脂肪」「筋肉」「骨」「水分」などになります。  
体重・BMI・体脂肪率・内臓脂肪レベル筋肉量・基礎代謝量・体水分率・推定骨料などで、からだについて詳しく知ることができます。

**骨密度**

骨密度とは、骨の強度を表す指標のひとつ。一定面積の骨に含まれる「カルシウム(Ca)」「マグネシウム(Mg)」などのミネラル成分の量から導き出される。  
骨粗鬆症とは、骨密度が70パーセント未満のこと。

＜J血圧の適正值＞  
最高血圧 130mmHg位  
最低血圧 80mmHg位

健康チェック(測定)おこないました。

**健康相談**  
下越病院看護師さん



**介護相談**  
地域包括支援センターさん

例年より早くやってきた寒気団で猛烈に寒い朝。毎年、開催時には行列ができるほどでしたが、今年は静かなスタートでした。街に出てみると、歩いている人もほとんどなく。改めて天候次第と気づかされました。そのような中でもご来場いただいたみなさん、本当にありがとうございました。

いつもより、ゆっくり・丁寧な測定と診断をお聞きいただいたのではないかと考えております。

「血圧」「体組成」「骨密度」を専用の機械で測定する事により、今現在の身体状況を知ることで、健康思考を高めていただければと思っています。来年もまた、お待ちしております。







# 男の料理教室

健康福祉部



オ  
ジ  
様  
達  
の

ラ  
イ  
ス  
ピ  
ザ



11月18日(土)  
10:00 ~ 12:00  
新津健康福祉センター  
調理室にて

第2回目の「男の料理教室」が食生活改善推進委員の土橋先生を講師に招き開催されました。

料理に少し興味のある？オジ様達9名が集まり、ライスピザを作りました。今、秋葉区で推進している大麦を使った具だくさんのライスピザです。手際よく進める方や包丁使いが危なっかしい方……。最後には皆さん、おいしそうにできました。

次回は、うどん作り・スイーツなどいろいろ考えております。

是非皆さん、いらっしゃってくださいね。





**グリーンカーテン  
出来映え  
コンテスト  
&  
写真展 7th**

8月1日(火)  
9月30日(土)

11月16日(木)  
11月22日(水)

**審査会**  
10月20日(金)  
23作品の審査が  
おこなわれました。

最優秀賞(1点)  
優秀賞(5点)  
決まりました。



**Tapestry**

第一小学校      第一中学校      第三小学校

あいをつば  
目をみて  
いいにえ  
ハイタッチ

目をみて  
いいにえ  
ハイタッチ

目をみて  
いいにえ  
ハイタッチ

目をみて  
いいにえ  
ハイタッチ

目をみて  
いいにえ  
ハイタッチ

目をみて  
いいにえ  
ハイタッチ



# グリーンカーテン出来映えコンテスト

## 7th awards



発表します。



最優秀賞



「総延長14mに挑戦」

田家2

島田 順一様



「ふんわりと涼しそう」



新津本町2  
藤井 レイ様



優秀賞



「鳥も涼しそう」

新津本町3  
須藤 千鶴子様

「エコ、パッチリ」



新津本町4  
真柄 幹雄様

「緑のお城  
ですか?」



善道町2  
土井商店様



「緑のお店に  
ようこそ」

新津本町3  
アムール美容室様

## 新津川除草 クリーン作戦

環境緑化部



秋晴れに恵まれた10月1日(日)午前9時から「新津川除草・クリーン作戦」が開催されました。総勢約300人(当コミ協からは約90人)の皆さんにご参加いただきました。ありがとうございました。

前日までに刈った雑草を集めたり、刈り残された雑草を刈ったり、落ちているごみ拾いをしたりと約1時間。スタート時には肌寒さがありましたが、戻られる皆さんはタオルを片手に、汗を拭く様子が見られていました。お疲れ様でした。

参加賞





# ニュース&トピックス

新津川に

## サケ!

News&Topics

皆さんこんにちわ  
鮭のシャケ男です



10月の終わりのころから「新津川に鮭がいる」という声が例年になく聞かれるようになりました。そこで新津川の鮭と言えは、毎年稚魚の放流をされている新津第二小学校さん。

お話を聞いて来ました。

### 三輪地域教育コーディネーターさん

10年以上前からと思いますが、新潟薬科大学さんなどのご協力により、毎春ひまわり橋(図書館裏)から、その年の4年生の児童と第二幼稚園の園児が鮭の稚魚の放流をおこなっています。例年ですと2~3匹の鮭を確認していますが、何故かわかりませんが、今年は例年とは比較にならない数の鮭が確認されました。

放流された稚魚たちは、新津川を下り海へ。北太平洋で約3年をかけ成長した鮭は、生まれた川に産卵のため戻って来ます。(回帰性)

難しいことはわかりませんが、鮭たちが新津川に戻って来るのは、「二小・二幼の皆さん。こんなに大きくなって戻って来ましたよ。みんなでほくたち・私たちを見てください。皆さんのおかげで長い長い旅をすることができました。本当にありがとうございます。」と、お礼に戻って来たように感じられます。

産卵してる  
のかな?



## 告知板

### 健康いきいきセミナー

「頭と身体のげんきアップ講座」

— 認知症が  
防げるかも??? —



《日時》

平成30年2月3日(土)  
10:00 ~ 12:00

《場所》

新津地域交流センター2F会議室

◎入場は無料です。

### 【編集後記】

皆さん、新年明けましておめでとうございます。新津中央コミ協だより第35号をお届けします。今号では、「防災」「健康」「料理」「グリーンカーテン」「写真展」「鮭の回帰」と、盛んな専門部活動などをご紹介します。手に取っていただく皆さんに、分かりやすく・見ていて楽しい、身近に感じていただける「コミ協だより」作りを目指しております。これからも、コミ協活動へのご参加・ご協力をお願いいたします。(広報部 湯田 記)

(注)新津中央コミュニティ協議会の各種事業は、主に新潟市からの補助金により賄われています。