

# 中山地区

## 公民館だより

NO 595  
令和4年8月1日  
中山地区公民館  
Tel 676 - 2553

### ☆ふれあい教室「1日研修」☆



7月22日（金）にふれあい教室「1日研修」で米沢、小野川方面に行ってきました。朝方雨が降っていたので心配されましたが、小雨程度で見学や散策にはほとんど影響がありませんでした。初めに米沢「伝国の杜 上杉博物館」に行き、上杉鷹山公がどのようにして米沢藩の財政の改革を行っていったのかを映像や展示物で、見てきました。東光酒造資料館を見学、小野川の田んぼアート（上杉鷹山公）なども見てきました。久しぶりの研修を皆さん楽しんでいました。

### ☆奉仕活動「公民館清掃・庭木剪定」☆



7月25日（月）にふれあい教室で「公民館清掃・庭木剪定」をしていただきました。朝から気温も湿度も高く大変な中での作業となりました。草刈りや植木の剪定、駐車場の補修などをしていただてスッキリしてきれいになりました。お昼には、小麦クラブの方がうどんを打って振る舞ってくださいました。久しぶりに打ちたて、ゆでたてのおいしいうどんを御馳走になりました。作業に参加していただいた皆さんお疲れさまでした。また、小麦クラブの皆さん大変ありがとうございました。

## ☆河川清掃が行われました☆



7月3日（日）朝6時から、中山地区内で「河川清掃」が行われました。各町内ごとに河川の草刈りやごみ拾い等が実施されました。また、中山体育館前の花壇の草取りを中山地区の中学生と保護者の方がしてくれ、とてもきれいになっていました。朝早くから作業に参加していただいた皆さんお疲れさまでした。

## ☆御天守山にベンチが増えました☆



7月19日（火）に有志の方により、御天守山の杉の木を伐採してベンチを作っていました。毎週木曜日の「クアの道ウォーキング」の時に、「ここにもベンチ作った方がいいんじゃないか」という意見が出ていたため、皆さんの協力を得て行われました。作業をしていただいた皆さんありがとうございました。又この日は、山の持ち主である山城屋さん（福島在住）が作業を見学にいらっしゃいました。

### — 8月の行事予定 —

- |                          |         |
|--------------------------|---------|
| 8月 5日（金）夏休み講座「もの作り教室」    | 中山地区公民館 |
| 地区役員会                    | 中山地区公民館 |
| 8日（月）夏休み講座「御天守山自然観察会」    | 中山クアの道  |
| 15日（月）お盆休み（職員不在）         |         |
| 29日（月）ふれあい教室「1日研修」（職員不在） |         |

※状況により行事予定が中止又は延期になる場合があります。

- |                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| 「クアの道ウォーキング」    | 毎週木曜日 午前9時から    |
| 「いきいき・かみかみ百歳体操」 | 毎週水曜日 午前9時30分から |
| 「ピンポンを楽しむ会」     | 毎週火曜日 午前9時30分から |
| 「健幸体操」          | 毎週火曜日 午後1時30分から |
| 「スローエアロ」        | 8/9（火）午後1時30分から |

### — 9月の行事予定 —（変更になる場合があります）

- |                        |         |
|------------------------|---------|
| 9月 2日（金）地区役員会          | 中山地区公民館 |
| 4日（日）御天守山整備（草刈り維持管理）   | 中山クアの道  |
| 11日（日）クアオルトイン中山（上山市主催） | 中山クアの道  |
| 16日（金）第2回体育部会          | 中山地区公民館 |



# 健康メモ 8月号

中山地区の皆さん、毎日暑い日が続いていますが元気にお過ごしですか？  
新型コロナウイルス感染症情報も日々更新されておりますが、新型コロナウイルスワクチンを打った方もそうでない方も、引き続き感染対策をしていきましょう。

## 熱中症と夏バテを予防して、夏を元気に過ごしましょう！！

### ○しっかり食べましょう

暑い日が続くと食欲が落ち、そうめんや冷やし中華などさっぱりしたものに食事が偏りがちになりますが、単品ではなく薬味やサバ缶を添えるなど、バランスよく食べることが夏バテ予防と免疫力アップには大切です。特に、ビタミンやミネラル、クエン酸等を補給し、暑い夏を乗り切りましょう！

#### ★ビタミン B1、B2 を多く含む夏バテ防止・解消食材

豚肉、レバー、枝豆、納豆、豆腐、玄米、ウナギ、イワシ など、、、

#### ★クエン酸を多く含む夏バテ防止・解消食材

酢、グレープフルーツ、レモン、梅干し など、、、

### ○こまめな水分補給

室内や外出時のどちらにおいても、こまめな水分補給を心掛けましょう。喉が渴いていなくても「○時間おきに」「のどを潤す程度」の補給が効果的です。たくさん汗をかいたり体を動かした際は、経口補水液など、塩分等を含んでいるものを摂取しましょう。

※治療中の方は、夏の過ごし方について、主治医と相談しましょう。

### ○暑さを避けましょう。冷房の効きすぎには注意です！！

節電と言われてはおりますが、我慢のし過ぎは禁物です。扇風機やエアコンなども適宜ご利用ください。冷房時は室温 28℃が目安とされています。

※室外との温度差が大きいと、その温度差に適應するために自律神経が一生懸命に働き、繰り返すことは夏バテに繋がります。

### ○睡眠をしっかりとり

- ・室温 28℃を目安に。夜間の冷房や扇風機はタイマーなどで調節を。
- ・テレビやスマートフォンのブルーライトは睡眠の質を下げますので、利用時間を決めましょう。



# 中山の民俗

☆四八四号☆

## 伊達輝宗と新地館の展開

唐突だが、ここで伊達十六代輝宗の経歴に触れて見る。

父晴宗の二子 母岩城重隆の娘裁松院 天文十三年（一五四四）西山城で誕生。

天正三年（一五七五）従四位位下 左京太夫 同十二年、米沢館山城に退隠

同十三年（一五八五）安達郡高田原で横死四二歳 置賜郡高畠町夏苧資福寺に埋葬

法号・覚範寺殿性山受心居士 夫人保春院殿花窓久栄。

NHKの大河ドラマ「独眼竜政宗」と「天地人」でも資福寺跡が紹介されているが、仙台に移されて供養塔は現存しない。

さて、前号からの引続きで述べて見る。

天正二年（一五七四）五月

十二日 新地まかり、やく所わしたし候『日記』

十二日丙戌。新地ニ御出馬。陣城役所等

普請仰付ラル。垣ニ重即千成ル。『記録』

〔判読〕

十二日、石曽根村の新地に位置する陣城と、その中に設置されている役所等を最上領地から占領し、その普請を、中山城に滞在していた輝宗は家臣に命じた。それによって二重の垣根を突貫工事によって完成したと云う日記と記録である。一説には三日で普請を試みたと云われている。

それから八日後の十二日には、最上領内の上ノ山仙石村を焼討ちする様に命じている。その中に、普請を命じられた伊達の家臣には、関城の関内藏丞・白石城の大和宗利・桑折城の治部宗長といった重臣も含まれていた。

この様に輝宗は、家臣達に命じた突貫工事の背後には、最上氏の和睦は勿論の事だが、櫛下城を支配していた輝宗にとっては、新地を占領して、一気に上山の高楯城を陥落したい戦術から、新地陣小屋は最も必要な前線基地でもあったのである。

※新地（新地館・陣小屋。）は完全に消滅し、現在の地名は石曽根字新地一三四三番地周辺で、藤吾と川口の一部も以前は含まれていた。（図1）は想定図である。

参考文献

米沢市『米沢年表（中・近世篇）』米沢市史編さん委員会・昭和五八年刊



図1 新地館の想定位置