中山地区
公民館だより

NO ５９６
令和４年９月１日
中山地区公民館
TEL 676 - 2553

☆夏休み講座「水鉄砲を作って遊ぼう」☆

８月５日（金）に粡町の森林インストラクター奥山彰敏さんを講師に迎えて、夏休み講座「水鉄砲を作って遊ぼう」が行われました。棒にスポンジと布を巻いて水を押し出す棒を作り、穴が開けてある竹の筒とで水鉄砲を作りました。作った水鉄砲を使って的あてや水をどれくらい飛ばせるかを競うなど、びしょ濡れになりながら楽しんでいました。また、竹トンボも作って、飛ばし方のコツも教えていただきました。竹トンボをやったことがないという子供達でしたが、昔ながらの遊びをとても楽しんでいました。

☆夏休み講座「御天守山自然観察会」☆

８月８日（月）に夏休み講座「御天守山自然観察会」が行われました。出発前に熱中症対策用の飴とうちわを渡してから、公民館を出発しました。講師の前館長、吉田繁幸さんから中山の歴史や御天守山に生えている植物について説明をしていただきながら歩いてきました。公民館を出発するときに外気温を確認して出発し、御天守山の中は杉の木がたくさんあって木陰になっているので、５度ほど低くくなっていて涼しいという事がわかりました。

☆中山消防団、訓練実施☆

７月２４日（日）に旧中山小学校で、中山消防団（上山市第９分団）が操法訓練を行いました。小型ポンプの操法手順の確認や、消防本部のポンプ車との中継訓練を実施しました。１０月には、中山地区で上山市総合防災訓練が予定されています。

☆アスファルト修繕とフェンス・非常階段の塗装☆

７月２９日（金）公民館の入り口のアスファルト修繕工事が行われました。道路から公民館に入ってくるところのアスファルトがデコボコになっている為、少しずつ補修を行っていましたが、この度全面的に修繕が行われ、きれいになりました。また、８月１０日（水）から１４日（日）にかけて、公民館周りのフェンスと公民館裏の非常階段の塗装も行われ公民館の周りはとてもきれいになりました。

―９月の行事予定―

９月　２日（金）防災訓練第２回説明会・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
　１５日（木）クアオルトかみのやま未来シンポジウム（午後職員不在）
　１６日（金）第２回体育部会　中山地区公民館

※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

―１０月の行事予定―（変更になる場合が有ります）

１０月　７日（金）地区役員会　中山地区公民館
　１６日（日）上山市総合防災訓練　中山体育館
　２２日（土）第２回地域部会　中山地区公民館
　２３日（日）女性講座「フラワーアレンジメント教室」　中山地区公民館
　２４日（月）女性講座「１日研修」（職員不在）
※１２月２８日（水）、中山地区公民館は休館となります。

健 康 メ モ　9月号

中山地区のみなさん、お元気ですか？朝晩が少しずつ肌寒くなってきて、秋を感じる季節となりましたね。生活を整え、秋を過ごせるからだづくりをしていきましょう。

今月は健康増進普及月間です。

１に運動、２に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ～健康寿命の延伸～

を合言葉に、日ごろの生活習慣をふりかえりましょう

◇ ９月１０日～１６日は、自殺予防週間です ◇

気づきの輪を広げ、みんなでいのちを支えましょう

悩んでいる人に気付き、声を掛け、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人を「ゲートキーパー」と言います。一人ひとりが「ゲートキーパー」となって、みんなでいのちを支え合い、自殺を防ぎましょう。

最近、こんなことはありませんか？？

○自分自身が・・・
- ♦よく眠れない（２週間以上）
- ♦些細なことでイライラする
- ♦飲酒量が増えた
- ♦食欲がない
- ♦不安なことがある　など…

○家族が・・・
- ♦表情が暗く元気がない
- ♦会話や交流が減少した
- ♦さまざまな体の不調を訴える
- ♦元気がない

など…

心の健康に関する相談窓口

上山市役所 健康推進課　６７２－１１１１（内１５７）

★心の健康相談（要予約）　＊お問い合わせください。

★弁護士による無料相談会（要予約）　＊お問い合わせください。

▲こころが疲れてしまったら・・・

◎ 心の疲れの原因から一定期間離れるなどして、心と体を休めましょう。
◎ 家族や友人、身近な人、専門医などに相談してみましょう。
◎ 場合によっては服薬が有効な時もあります。医療機関の受診も大切です。

上山市健康推進課　保健師　今野

中山の民俗

☆四八五号☆

中山城に移る伊達軍

天正二年（一五七四）五月

二七日　天きよし、中山へうつし候
　てき少出候、無何事、夜雨ふる。『県史』

［判読］

天気良し、敵である最上勢も少なく、何事も無く陣地を中山城に移し、夜は雨降りであった。

二九日　天き上々、ひるかたち新地より到来、
　無何事、左衛門殿御かえり候『県史』

［判読］

天気は晴れて上々、昼に新地から伊達軍が無事に到来、左衛門殿は新地に帰った。

天正二年（一五七四）六月

二日、天きよし、新地へ夜かけ、せきのちん、白石殿ちん、
桑折殿ちんへ火をかけ、てつほうかけ、よあけ候て、
助合一戦候て、廿人計うつとる、小嶋へもん、
下与、遠彦一郎、かた藤、中彦、佐甚たちうち候『県史』

二日乙巳。今夜最上ヨリ出ヲ出シテ新地ヲ襲ハシム。
闇夜ニ粉レシ関某・白石大和宗利・桑折治部宗長等ノ
陣小屋ニ忍入リ、火ヲ放テ攻戦フ。此由聞召サレ、
御本陣ヨリ士卒ヲシテ在テ撃シム。黎明ニ及テ一戦シ、
敵二十人許リ討捕ル。『記録』

［判読］

二日、伊達輝宗が中山城にいた時、最上勢が突如に新地の陣小屋を夜襲した。中に設置していた某「関の陣＝関内藏丞」・「白石の陣＝大和宗利」・「桑折の陣＝治部宗長」に火をかけて鉄砲を放った。夜明けになって、中山城から援兵が到着して一戦を交えた。その時、最上勢から二十人ばかりを討ち取った。と云う記録である。ちなみに、援兵として新地に向ったのは、北条荘新山城（不詳）の小嶋右衛門であった。だが、小嶋右衛門の名は度々出て来るが、所在は不詳である。ただし『県史』では「下与」・「遠藤小彼一郎」・「かた藤＝片倉籐左衛門」・「中彦」・「佐甚」らの太刀打ちとある。

蓬莱波形山文庫主　加藤和徳