

中山地区 公民館だより

NO 603
令和5年4月1日
中山地区公民館
Tel 676 - 2553

☆令和4年度中山地区会通常総会☆



3月21日（春分の日）に令和4年度中山地区会通常総会が行われました。今年も昨年同様各隣組組長さんが地区の皆さんの代表として出席、開催となりました。令和4年度事業報告、決算報告が行われ承認されました。また、令和5年度の事業計画、予算案が上程され承認されました。令和5年度の地区会長に第1地区会長の田島金光さん（揚橋）が、地区副会長に第2地区会長の加藤勝明さん（新町）が承認されました。その後、新民生児童委員の稲葉佳代子さん（上町）と岩瀬光一さん（揚橋）が紹介されました。

☆ふれあい教室「雪囲い外し」☆

3月24日（金）にふれあい教室「雪囲い外し」が行われました。今回は雪囲いを外していただいたから、公民館東側の石垣の修繕と除雪をした時に雪と一緒に押されてしまった砂利を戻すなどの作業をしていただきました。作業していただいた皆さんありがとうございました。



☆女性講座「フラワーアレンジメント教室」☆



2月26日（日）に女性講座「フラワーアレンジメント教室」が行われました。今回は、ひな祭りに合わせた花、春を感じさせる花を使って生けていきました。ネコヤナギは真っすぐのまま使うのではなく、枝をしごいて曲線を付けて使ったのですが曲げて折れず丈夫なんだなと思いました。春らしく優しいアレンジになりました。

☆出前スポーツ教室「カローリング」☆



2月20日（月）にかみのやまスポーツクラブの齋藤さんと鈴木さんを講師に迎え、出前スポーツ教室「カローリング」が行われました。過去にも何回か「カローリング」を行った時には、つつい力が入ってしまっている方向に行ってしまうという事がありましたが、今回は比較的真っすぐに転がせるようになって、「あのあたりかな」などと狙いながらプレイを楽しんでいました。

－ 4 月の行事予定－

4月 7日（金）	地区役員会	中山地区公民館
8日（土）	資源回収（子供育成会）	中山地区内
9日（日）	県議会議員選挙	
15日（土）	中山地区公民館運営協議会総会	中山地区公民館
16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
22日（土）	第1回地域部会	中山地区公民館
23日（日）	上山市長選挙・市議会議員選挙	
25日（火）	公民館職員合同会議（午前中職員不在）	上山市役所
28日（金）	第1回体育部会	中山地区公民館
29日（土）	環境を考える日「道普請」	中山地区内

※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。

「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・木曜日 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

－ 5 月の行事予定－（変更になる場合があります）

5月 5日（金）	地区役員会	中山地区公民館
7日（日）	「クアの道」整備	中山クアの道
18日（木）	集団検診	中山地区公民館
21日（日）	わんぱく広場開級式（花苗植栽・田植え）	中山地区公民館他

《土日祝日》公民館の早朝使用を試行します

土曜祝日における早朝使用の需要把握を目的に試行します。

試行期間内の土日祝日（12月29日から1月3日までを除く）は、午前7時から地区公民館を使用することが出来ます。

試行期間 令和5年4月1日（土）～令和6年3月31日（日）



健康メモ

4月号



＼中山地区の皆さん、新年度もよろしくお祈いします／

日中も暖かい日が増え、春を感じられるようになってきましたね。中山地区のみなさん、いかがお過ごしですか？家の周りの雪囲いを外したり、畑や田んぼの準備など、外仕事に励まれている頃でしょうか。

新年度になり、新生活の環境の変化で、緊張や不安など知らないうちに心身のバランスを崩しやすい時期でもあります。スタートダッシュも大切ですが、一息を忘れず、気分転換を図りながら、健康に過ごしていきましょう。朝晩の寒暖差があり日々なので、体調を崩されないようにお過ごしください。今年度もどうぞ、よろしくお願いいたします。

春をお元気に過ごしていただくポイント

1. バランスのよい食生活

- ・素材の味を意識して、主食・主菜・副菜をそろえた食事（目指すは一汁三菜）を。
- ・いつも満腹まで食べる方、まず1週間“腹八分目”体に優しい生活をしてみませんか？
- ・食欲がない時はありますか？そんなときはスープや柔らかい食材がオススメです。

2. からだを隅々まで動かす運動

冬期間あまり動いていなかった方へのオススメは「朝起きたらラジオ体操」。カラダのどこが伸びているか確認しながら実施することで、実はいい運動になります♪

普段から体を動かしている方、痛みや不調はありませんか。姿勢をよくして歩く・走る、体全体を使って農作業をすることで、いつもの動きを効果的な運動にしませんか。

3. 十分な睡眠

- ・毎日同じ時刻に起床し、日光を浴びましょう。
- ・昼寝は午後3時より前に20～30分間が頭をすっきりさせてくれます。
- ・夕食後のカフェインを含む飲料や寝酒は控えましょう。睡眠の質が下がります。

4. 「笑顔」を意識

笑顔は免疫力を高める、口角を上げると不安な気持ちが和らぐとも言われています（作り笑いで、脳は楽しい気分を生み出すそうです）。

あわただしい日々で心の余裕がない方もいるかもしれませんが、日々、にこやかな笑顔を心がけてみませんか。

5. からだの保湿

季節の変わり目で肌が荒れる方もいると思います。手を洗った後・お風呂上りなど、「ついで保湿」で体のバリアを。

令和5年度かみのやま健康ポイントスタート！

現在 1,200 人超のみなさんが参加されている「かみのやま健康ポイント」は今年度も実施、4月14日（金）まで新規参加者を募集しています。締め切りまであと少し！参加を検討中の方は、ぜひお気軽に申し込みください。楽しく♪お得に！一緒に健康になりませんか？※かみのやま健康ポイントとは、市より無料貸与される活動量計（スマホアプリ）を使い、歩く、読み取り専用端末にかざす、市の健康教室等に参加することでポイントを獲得→貯まったポイントを商品券と交換するという取り組みです。詳しくは市報4月号をご覧ください。

上山市健康推進課 保健師 今野



中山の民俗

☆四九二号☆

中山の土蔵（倉）のこと

私の家にも「蔵」と称するものが先祖からの引継ぎで現存する。しかし、蔵と云う用語は知っていても、倉・土蔵・倉庫とまちまちである。その区分けを『広辞苑』・『字訓』から引用すると、「蔵・倉・庫」の字がまとめて充てられていているが、一般的に蔵（くら）と呼んでいるのは、それらの字義を含めての総称である。

【蔵】貨物・商品・家財などを火災・水湿・盗難などから安全に保管・貯蔵する目的で造られた建物。倉庫・土蔵。

【倉】物をしまっておく建物。

【土蔵】四面を土や漆喰で塗った倉庫。日本の伝統的な建築様式の一つでもある。

簡単にまとめると、「倉」はものをしまっておく建物で、「蔵」は貴重なものをしまっておくのである。その語源は「蔵」は草かんむりに「従」ことから、草間に転じて「隠す」と云う意味になったとも言われる。どちらにせよ、蔵は土蔵造りで保管庫である。だが、村山地方には「蔵座敷」と称して、中には仏壇や欄間を配して畳敷きの居間で、豪農家と豪商家で見られる。それらを構築するには膨大な費用を要するので、望んで誰もが建てられるものではなく、旦那衆や地主の象徴であった。そこに松尾芭蕉やイザベラ・バードも蔵座敷に泊まっている。

さて、資料的には古いが、昭和五十四年まで現存していた中山地区内の土蔵（倉）の数は、町内毎に述べて見ると、糺町（横町）〓十二棟・上町（大手）〓八棟・新町（川原宿・明神町）二十二棟であった。

尚、一軒の屋敷内には、二棟の土蔵も建立されているが、それらを含めた数である。

しかし残念なのは、土蔵（倉）についての知識が浅かったために、内部の構造や使用目的についての調査は行なっておらず、当時は農具の「唐箕」に専念していた。したがって、外見からの調査では、土壁を塗った二階建ての土蔵と、白壁に飯喰や「こて」を入れた二階造りの土蔵が主で、その多くは母屋と離れた倉と、母屋と合わさった蔵とがある。前項は主に農作業との関りと、後項は座敷と財産の置ける物とに分けられる。中には「味噌蔵」と称して、保存食も入れていた蔵もあった。（故、酒井兵吉氏談）

参考文献

小野芳次郎『山形県の民家―その風土と暮らし―』高陽堂書店・昭和五二年刊



蓬萊波形山文庫主

加藤和徳