

中山地区 公民館だより

NO 608
令和5年9月1日
中山地区公民館
Tel 676 - 2553

☆夏休み講座「マイ箸を作ろう」☆



8月4日（金）わんぱく広場「夏休み講座」で「マイ箸を作ろう」が森林インストラクターの奥山彰敏さんを講師に迎えて行われました。箸作りは何種類かある木から、自分の好み（色、硬さ、香り）の木を選んでから、1本ずつカンナをかけて削っていき先の細い箸の形にしていきました。2本を削って1膳の箸の形が出来上がり、その箸にえごま油を塗り完成です。折り紙で箸入れを折り世界に1つだけの「マイ箸」が出来上がりました。おうちでの食事の時に使っておいしくいただきます。8月7日（月）に予定していました、夏休み講座「御天守山自然観察会」は、猛暑の為中止となりました。

☆中山地区ふれあい運動会 開催に向けて☆

今年4年ぶりに行われる運動会について、8月19日（土）に打ち合わせが行われました。名称が「中山地区ふれあい運動会」と変更になり、町内対抗ではなくフリー参加になった事、種目もレクリエーション的なものになったので気軽に参加いただけるのではないのでしょうか。



☆ふれあい教室「1日研修」☆



7月28日（金）にふれあい教室「1日研修」で銀山温泉散策と尾花沢芭蕉、清風歴史資料館へ行ってきました。銀山温泉散策では、ガイドさんの案内で銀山温泉の歴史や景観などについて説明していただきながら散策してきました。また、個人で行くとほとんどの人が足を運ばないだろう銀鉱洞（延沢銀山跡）まで足を運び見学してきました。とても暑い日でしたが鉱山跡はとても涼しく少しの間だけでも涼むことが出来ました。また、尾花沢の「芭蕉清風歴史資料館」は、松尾芭蕉が尾花沢の豪商鈴木清風（紅花商人・俳人）を訪ねて10泊したことや尾花沢に伝わる歴史資料が展示してありました。

－ 9月の行事予定－

9月	1日（金）地区役員会	中山地区公民館
	3日（日）御天守山草刈り	中山クアの道
	10日（日）クアオルトイン中山	中山クアの道
	15日（金）第2回体育部会	中山地区公民館
	27日（水）村山地区社会教育推進協議会研修会（午後職員不在）	
	28日（木）第2回出張ウォーキング（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。

「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
「クアの道」ウォーキング	毎週木曜日 午前9時から

－ 10月の行事予定－（変更になる場合があります）

10月	6日（金）地区役員会	中山地区公民館
	8日（日）中山地区ふれあい運動会	中山体育館
	13日（金）公民館休館（10/8振休）	
	16日（月）女性講座「手芸教室」	中山地区公民館
	21日（土）第2回地域部会	中山地区公民館
	22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
	23日（月）ふれあい教室「1日研修」（職員不在）	



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。暑い夏を過ごした生活を整え、秋を元気に過ごす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～

毎日プラス10分 身体を動かそう🐰

ポイント

「朝は布団の中で足首回しからの起床、ラジオ体操で目覚めすっきり！」

運動は、血流が良くなったり、からだが伸びたり、筋肉がついたりと身体に嬉しい効果がたくさんあります。

「運動は大変」と感じる方は、身近で、できることから始めてみませんか？

あと1皿 食卓に野菜をプラス🥕

ポイント

「温野菜は電子レンジ加熱で簡単に」

野菜に含まれる食物繊維は、コレステロールの排出を促す、食後血糖値の上昇を緩やかにする作用があります。

せっかく野菜を食べるなら、いつもの調味料を少し減らし野菜本来の味を感じるよりヘルシーな食べ方はいかがですか！

禁煙で自分も周りの人も健康に🚭

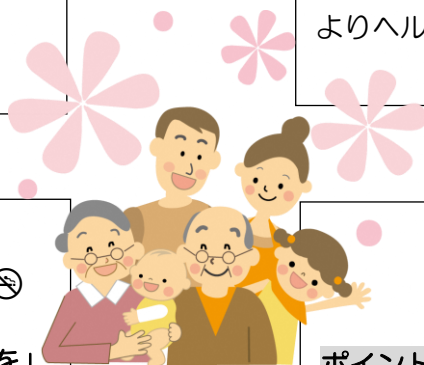
ポイント「一人で悩まず医師に相談を」

喫煙は、自分はもちろん、周りの人が病気になるリスクも高めてしまいます。禁煙を検討されている方、禁煙のやり方を聞いてみようか、とお考えの方は気軽にご相談ください。

質の良い睡眠を💤

ポイント「日中は適度な活動を」

朝起きたとき、すっきりしていますか？
「朝日を浴びる」「日中適度に活動する」
「決まった時間に食事をする」
「寝酒をやめる」ことで質の良い睡眠を手に入れましょう！



中山の民俗

☆四九七号☆

植物の「桜草」^{さくらそう}「矢竹」^{やだけ}

さくらそう【桜草】サクラソウ科の多年草。日本独自の花卉で山地に自生するが、古くからの園芸品種も多く、花は変化が多い。春、白・紅・紫・紋などの花を開く。山地の草原に群生。種類が多く北半球全体に二五〇種も知られる。葉は楕円形。春から夏にかけて白・紅・紫・黄・紋などの美しい五弁花を開く。

昭和四四〜五〇年まで中山小学校で教鞭をとっていた鈴木 暁（とおる）先生は水生植物に詳しく、地区内を調査していた方でもあった。御教示をたまわっていた先生によると、「桜草」は、県内はもちろん全国的にも自生地は限られ、絶滅に瀕（ひん）している植物の一つである。中山地区では自生地状態での生育地があり、県内においては貴重な場所である。環境庁発行のレッドデータブックでは絶滅危惧Ⅱ類（絶滅の危険が増大している種）の植物に指定され、極力保護に務めなければならぬ植物として挙げられている。（昭和四八年採集）

やだけ【矢竹・箭竹】イネ科のタケの一種。高さ約三メートル。節間は長く、節は低い。葉は枝の先端部に互生し、披針形でとがり、上面滑沢、裏面無毛。棹は矢・籠などをつくるに用いる。矢に用いる竹。

矢竹は、漢名で「箭幹（やかん）竹」とも云い、常緑多年草のタケ亜科の植物であるが、皮が棹を包んでいるために「笹」に分類もされている。本国の北海道をのぞいて自生するが、古来より生株を年貢として納められた記録が『日本書紀』『延喜式』に載っている。

また、矢竹は箭竹とも称し、兵庫県姫路市の播磨灘に浮かぶ「籠（べら）の島」は、姫路藩の「矢の供給所として矢奉行を設け、矢竹の栽培に従事させた」秘密の島でもあった。これらは主に弓矢にも用いられることから、中山城にも植えられて、いざ戦闘に用いる有力な武器の一つであった。

参考文献

安部惣七『草木百話』私版・昭和四十年刊
鈴木 暁『中山の里は野生植物の百花園』米沢街道中山宿を語る会・中山地区公民館・平成十年刊
吉野智雄「自然環境」『中山城跡調査報告書』・上山市教育委員会・平成一五年刊



桜草「図鑑より」



矢竹「竹とささ」より