

【これからの主な予定】

コロナウィルスの状況により中止  
や延期になる場合があります。  
ご理解のほどお願い致します。

4月	1日	木	市報・館報配布
	8日	木	一般講座：バランスボール
	16日	金	公民館運営協議会 委員会
	20日	火	公民館職員合同会議（市役所）
	24日	土	一般講座：スローエアロ
	27日	火	市会長会会議（エコホール）
	28日	水	山元地区集団検診（山元体育館）
5月	7日	金	市報配布（5月号）
	9日	日	花いっぱい運動（花植栽）
	13日	木	一般講座：バランスボール
	22日	土	一般講座：スローエアロ
	22日	土	女性講座：味噌づくり
	25日	火	第1回 会長会会議

20日（火）の午前中  
会議のため閉館にな  
ります。

今年度も毎週水曜日に  
百歳体操・かみかみ体操と  
ピンポン教室を開催します

【令和3年度 山元診療所開設日カレンダー】

月	開設日・曜				
4	6 火	13 火	20 火	27 火	
5	7 金	11 火	18 火	25 火	
6	1 火	8 火	15 火	22 火	29 火
7	6 火	13 火	20 火	27 火	
8	3 火	10 火	17 火	24 火	31 火
9	7 火	14 火	21 火	28 火	
10	1 金	5 火	12 火	19 火	26 火
11	2 火	9 火	16 火	26 金	30 火
12	7 火	14 火	21 火	28 火	
1	4 火	11 火	18 火	25 火	
2	1 火	8 火	15 火	22 火	
3	1 火	8 火	15 火	22 火	29 火

5月以降の館報には、当月・翌月の開設日を掲載いたします。  
また、今年度も診療日は火曜日のみ（一部金曜日）となります。

# やまびこ



## 令和3年度がスタートしました

山元地区の皆様には、日頃から公民活動にご協力頂きありがとうございます。昨年度におきましては新型コロナウイルスの影響により、当地区を代表する事業の中止をよぎなくされました。しかしながら、皆様のご協力をいただきながら感染防止対策をしっかりと行い、その他の多くの事業を実施させていただきましたことに心より感謝申し上げます。

令和3年度におきましても、新型コロナウイルス感染防止対策を行い、地区の皆様方が『元気で・楽しく・生き活きと』過ごせる事業を一緒に作り上げていきたいと考えております。すべての事業が盛大に、また、山元地区が『元気』になりますよう、変わらぬご支援とご協力を賜ります様、宜しくお願い申し上げます。

### 受章おめでとうございます



令和2年度の山形県老人クラブ連合会会長表彰、育成指導功労彰を境地区の川合庄一さんが受章されました。これからも老人クラブにおきまして、元気で活躍下さいますようお願い致します。誠にありがとうございました。

## 🏆 体育委員レクリエーション大会 🏆



去る3月7日(日)、第2回体育委員レクリエーション大会を行いました。種目は卓球まど当てゲーム、バスケットボール・ゴールインゲームを企画しました。卓球まど当てゲームは卓球台にペットボトルのまどを置き、10球スマッシュを行い何球まどに当てる事が出来るかで競います。なかなか当たらず大苦戦!! バスケットボールゴールインは5球×2回シュートを行い、何球ゴールに入ったかで競います。シュートフォームはなかなかでしたが、シュートが入らず大笑い!! 最後に表彰式を行い楽しい時間はあっという間に過ぎました。体育委員の皆さん、今年度もご協力を賜ります様、宜しくお願い致します。

## 🔴 続 連載 =なくすな山元弁= 🏠

社会全体が共通語を自在に操ることが求められる時代の中で、山元弁は地域文化の象徴であり、最も身近な文化財です。懐かしい言葉の響きにほっこりとした笑いになり、楽しくなります。  
**な** \*なえったて どうしても・なんとしても  
**ら** \*らいさま かみなり **む** \*むつこい かわいそう \*むさえ はかどらない  
**う** \*うっしょまえ 前と後ろが逆になる \*うるがす 水に浸す \*うがえ 多い  
**た** \*たがづく しがみつく・つかまる \*たがえ 高さが高い・値段が高い  
**傑作集** ずいぶんこわばすえご飯だな ずいぶん水分が少なくて歯ごたえがあるご飯だ

## ~~~~今年も、こいのぼり 青空高く上がるよ~~~~

今年も桜が咲くと同時にこいのぼりが元気よく上がります。昨年秋に蒔いた菜の花は、桜と一緒に咲くのが楽しみです。ご家族の皆さんで、見に来てください~~。



## = 白鷹山に登ろう = 参加者受付中

白鷹山の山頂は白鷹町、山辺町、南陽市の境に位置しており、中腹から山形市、上山市も加わります。山頂には日本5大「福満大虚空蔵尊」が祀られています。白鷹山は、地元の住民にとっては、農業・養蚕の神として山岳信仰の山であり、5月13日(木)は、鷹山(たかやま)としての祭り日になっております。

参加申し込みは、4月23日(金)まで山元地区公民館へ(TEL675-2311)尚、当日のコース日程 集合場所・参加料等は5月の市報配布時に配布いたします。

## =令和3年度山元地区会長会の皆さん=

《敬称略》

職名	氏名	役職	地区
会長 会長	長橋 雅司	市地区会長会理事・地区自主防災会会長 三地区連絡協議会副会長・部分林組合会長	元屋敷
会長 副会長	竹村 公智	市地区会長会理事・山元地区衛生組合長 市衛生組合連合会理事	中ノ森
会長	三浦 達夫	須刈田地区会長 市防犯協会山元支部長	須刈田
会長	江口 重孝	狸森地区会長・三地区連絡協議会事務局員	狸森
会長	平吹 正夫	菅地区会長・監事	菅
会長	村上 庄治	前丸森区会長・監事	前丸森
会長	木川 光春	入丸森地区会長・三地区連絡協議会事務局員	入丸森
会長	江口 藤美男	境地区会長・三地区連絡協議会事務局員	境

狸森地区 退任：太田 英男 ⇒ 新任：江口 重孝

菅地区 退任：平吹 巖 ⇒ 新任：平吹 正夫

以上2地区の会長が変わられました。

退任なされた方々には、地区事業・公民館活動に多大なご尽力を頂きまして、誠にありがとうございました。また、再任・新任の方々のご活躍を期待申し上げます。

## =令和3年度山元地区公民館職員=

今年度も3名体制でスタートします。至らない点、気づかない点も多々あると思います。皆様のご意見ご要望など、ぜひお聞かせください。

氏名	職名	地区
小笠原 岩雄	公民館長	狸森
大宮 幸男	公民館事務長	中ノ森
大宮 優子	地域活動推進員	中ノ森

## 環境を守る三地区連絡協議会の解散について

本沢川の水質汚濁の原因究明、及び解決策を山元地区・本沢地区・南山形地区の3地区共同の課題として始まった協議会ですが、先人の方々より努力頂いた結果として当初の目的を達成した為、同協議会を解散する運びとなりました。当地区に於きましてご尽力頂きました方々に深く感謝を申し上げますと共にご報告致します。

### 【これからの主な予定】

5月	7日	金	市報・館報配布
	9日	日	4地区花植栽
	13日	木	白鷹山登山（一般講座）
	13日	木	バランスボール（一般講座）
	22日	土	スローエアロ（女性講座）
	22日	土	味噌づくり（女性講座）
	25日	火	第1回会長会
6月	4日	金	山元クアの道
	6日	日	資源回収
	7日	月	市報・館報配布
	10日	木	バランスボール（一般講座）
	11日	金	公民館合同研修会
	12日	土	映画鑑賞会（一般講座）ムービーオン
	18日	金	春季レクリエーション大会(高齢者事業)
	26日	土	スローエアロ（女性講座）
	28日	月	生き活き教室（高齢者事業）

◎毎週水曜日開催（百歳体操・ピンポン教室）

6月4日（金）山元クアの道を開催致します。是非皆さんご参加下さい！！

### 【山元診療所開設日カレンダー】

月	開設日・曜日				
5	7 金	11 火	18 火	25 火	
6	1 火	8 火	15 火	22 火	29 火

# やまびこ



## 令和3年 山元の春

令和3年の春は、冬期間の積雪が大変多かったですが、例年に比べて1週間から10日くらい早く訪れた様です。まだまだ新型コロナウイルスの影響が危惧される中ですが、毎年間違いなく春は訪れます。

### 山元の春の息吹



### 体育館の耐震工事が始まります

6月から10月にかけて、体育館の天井部分の強度を出す為に梁(はり)の補強工事を行うため期間中は体育館の使用は出来ません。尚、期間中は工事車両等の往来も増えますので、地区の皆様方におきましては、付近を通行する際は事故に充分気を付けて頂きます様お願い致します。

＝公民館運営協議会役員・委員を委嘱

させていただく方々です＝

《敬称略》

職名	氏名	役職	地区
会長	小笠原 岩 雄	地区公民館館長	狸 森
副会長	長 橋 雅 司	地区会長会会長	元屋敷
役員	竹 村 公 智	地区会長会副会長	中ノ森
役員	川 合 孝 男	地区有識者	須刈田
役員	大 風 正 明	地区有識者	狸 森
役員	平 吹 ゆり子	女性団体代表	菅
役員	川 合 文 雄	地域づくり推進員	須刈田
委員	三 浦 達 夫	須刈田地区会長	須刈田
委員	江 口 重 孝	狸森地区会長	狸 森
委員	平 吹 正 夫	菅地区会長	菅
委員	村 上 庄 治	前丸森地区会長	前丸森
委員	木 川 光 春	入丸森地区会長	入丸森
委員	江 口 藤美男	境地区会長	境
委員	大 宮 力	監事	中ノ森
委員	田 代 久 一	監事	元屋敷
委員	小笠原 武 志	青少年育成推進員	狸 森
委員	大 風 雅 寛	スポーツ推進委員	狸 森
委員	江 口 優一朗	体育部長	元屋敷
委員	江 口 敏 昭	民生児童委員会会長	元屋敷
委員	川 合 一 衛	老人クラブ会長	須刈田
委員	清 野 学	消防第10分団分団長	狸 森
委員	大 宮 裕 子	ひまわりの会代表	中ノ森
公民館職員	小笠原 岩 雄	館長	狸森
	大 宮 幸 男	事務長	中ノ森
	大 宮 優 子	地域活動推進員	中ノ森

＊よろしくお願ひ致します＊

## 令和3年度 山元地区公民館事業計画

豊かな自然の中で暮らし、明るく元気に助け合って暮らしている地区の皆様は私たちの自慢でございます。新型コロナウイルスの感染防止対策を徹底し、これからも『元気で・楽しく・生き活きと』をモットーに、なお一層地区の皆様が楽しく元気になる事業と一緒に作り上げて行きたいと考えております。これからも従来同様のご協力を賜ります様、宜しくお願ひ致します。

### ○基本目標 元気で・楽しく・生き活きと＝

地区の皆様方が生涯を通じて、健康で豊かな心をもって充実した生活をおくるため、自発的な学習意欲や文化的活動を高め、また、うるおいのある地域づくりの推進のため各種事業を行う。

### ○事業計画

5月	中旬	バランスボール（一般講座）毎月実施
	下旬	スローエアロ（女性講座）毎月実施・味噌づくり
6月	月上旬	山元クアの道（市主催）バランスボール（一般講座）
	中旬	春季レクリエーション（高齢者事業）
	下旬	スローエアロ（女性講座）生き活き教室（高齢者事業）
7月	月上旬	公民館運営協議会役員会、体育委員会
	中旬	夏祭り実行委員会、子ども育成事業
8月	月上旬	地区夏祭り
9月	月上旬	敬老会
10月	月上旬	生き活き教室（高齢者事業）・山元クワの道（市主催）
	中旬	秋季レクリエーション（高齢者事業）
11月	中旬	第38回山元そば祭り
12月	月上旬	公民館運営協議会役員会、子ども育成事業
1月	下旬	新春懇話会
2月	下旬	MY健康塾、体育委員会
3月	月上旬	女性講座（雛めぐり）
	下旬	公民館運営協議会役員会

《定期的な開催》 百歳体操かみかみ体操、ピンポン教室（毎週水曜日）

※新型コロナウイルスの影響により、中止及び延期になる場合があります。

**続・連載 =なくすな山元弁=**



社会全体が共通語を自在に操ることが求められる時代の中で、山元弁は地域文化の特徴であり最も身近な文化財です。懐かしい言葉の響きにほっこりした笑いになり楽しくなります。

**傑作集**

**雨ふいで やばつえがら ながさはえれ** 雨にあたるとつめたいから中にはいれ。

**かーうー。あでくず引がしえてけろなー** 店の当てくじ引かせてください。

**【これからの主な予定】**

6月	10日	木	一般講座（バランスボール）
	12日	土	一般講座（映画観賞会）
	18日	金	高齢者教室（春季レクリエーション・消火訓練）
			女性講座（釣りしのだぶり作り）
	26日	土	女性講座（スローエアロ）
	28日	月	高齢者教室（生き生き教室）
7月	1日	木	市報・館報配布（7月号）
	4日	日	体育委員会（レクリエーション）
	8日	木	一般講座（バランスボール）
	9日	金	公民館運営協議会役員会
	18日	日	一般講座（視察研修）
	24日	土	女性講座（スローエアロ）
	30日	金	会長会会議

※7月はオリンピック開催で祝日が変わっています

**◎毎週水曜日開催（百歳体操・ピンポン教室）**

◎公民館開催の健康事業には健康ポイントが付与されます

**【山元診療所開設日カレンダー】**

月	開設日・曜日				
6	1 火	8 火	15 火	22 火	29 火
7	6 火	13 火	20 火	27 火	

# やまびこ



## 今年も花いっぱい運動に取り組みます！！

令和3年度の山元地区花いっぱい運動がスタートしました。5月9日（日）、花壇を設置し管理いただいている須刈田地区、狸森地区、元屋敷地区、中ノ森地区の4地区により国道348号沿線の花壇に、サルビアとマリーゴールドの苗が植栽されました。当日は小雨が降る中植栽された地区もあり、大変ご苦労様でした。

花いっぱい運動は今年で19年目になりますが、国道348号を通行する皆様にはきれいな花を愛でて区内を安全運転で通行していただくと共に、山元地区の皆様には潤いを感じていただきたいと考えております。

尚、花の生育期間中は地区の皆様から水かけや除草など、何かとお手数をおかけしますが、ご協力の程よろしくお願い致します。



## 有害鳥獣対策研修会



4月22日、市役所農林夢づくり課と石山市議会議員を講師に招き、有害鳥獣対策研修会を開催しました。地区内15名の有志の方々よりお集まりいただき、市内の現状や防止対策、モデル事業の報告などのお話し。イノシシの苦手な作物（ネギ・ニンニク・しし唐・唐辛子など臭いのきつい物）や、そういった作物を利用した植栽の工夫の仕方、ワイヤーメッシュの張り方など、教えていただいた事を活用して下さい。詳しい事を聞きたい方は公民館にお問い合わせ下さい。

## 白鷹山登山でいい汗かきました



白鷹山は994mの主峰よりなり、日本五大虚空蔵のひとつ福満大虚空蔵尊をまつり、郷土を代表する信仰の山です。毎年5月13日に虚空蔵尊の例祭が行われております。当日は天候も良く最高の登山日よりの中、我々6名の登山隊(平均年齢66歳)は元気よく白鷹山高原牧場をスタートしました。ブナ林と椿の花が咲く山道を約4km(50分)を歩き、くたくたの状態が無事山頂へ到着。沢山の方々が参拝に訪れなっており、山頂から眺める月山は絶景でありました。御札を購入し安全祈願を行い、高原牧場にてお弁当開きを楽しく行い(格別美味しかったです)無事下山致しました。皆さん、来年は是非一緒に登ってみませんか!!

## ふるさと直売所オープン

昨年は新型コロナウイルスの感染防止の為、中止を余儀なくされたふるさと直売所ですが、今年は入場制限を設けるなど感染防止対策をしっかりと取った上で5月9日~6月上旬まで店舗をオープンしております。商品は地元会員の方々が早朝に収穫したワラビをメインに販売しており、市内外から足を運んで下さった人たちが、連日新鮮な山の幸を次々と買い求めています。

当地区の高齢化が進む中、生産者不足が課題となっております。自称若くて元気な方(\*^-^\*)会員になってみませんか!! お待ちしております(^O^)



営業時間：午前9時30分~正午まで(完売次第閉店)  
問合せ先：大宮英俊さん 090-7324-2089

## ふれあい菜園



今年も小笠原館長が心を込めて植栽したふれあい菜園がスタートしました。ナス・トマト・ズッキーニ・かぼちゃ・さつまいもなど品種は豊富です。たわわに実る日が楽しみです(^.^)/~~~

### 新型コロナワクチン接種問診票

新型コロナワクチンを接種する場合は問診票の記入が必要となります。お手元に問診票がない方は、山元地区公民館に準備してありますのでお持ち下さい。

### ピンポン教室

6月より体育館の耐震工事が始まるため、毎週水曜日午後6時30分~体育館にて行っているピンポン教室を山元地区公民館の2階集会室にて行います。

## 野外映画鑑賞会開催予告案内

日時 8月7日(土) 上映作品 **スウイングガールズ**  
 開場 午後6:00 上映 午後6時30分 (雨天の場合の予備日あります)  
 場所 山元地区公民館ピロティ(玄関前)にて (入場無料)  
 詳しくは8月1日のチラシをご覧ください。乞うご期待!!

### 続・連載 = なぐすな山元弁 =

社会全体が共通語を自在に操ることが求められる時代の中で、山元弁は地域文化の特徴であり最も身近な文化財です。懐かしい言葉の響きにほっこりした笑いになり楽しくなります。 **傑作集**

\* **びだれくさぐしてっと ほえどどまづがわれる。**

汚らしい格好してると 乞食とまちがわれますよ。

\* **さくらんぼの木から すぽろぎおっで えだぐした。**

さくらんぼの木から落ちてケガをした。

\* **むがすのかえどぼだは 砂利みづだから ぼんぼごりで 前めねけ。**

昔の幹線道路は砂利道で、車が通ると土ぼこりが立って前が見えなくなる。



### 【これからの主な予定】

7月	1日	水	市報・館報配布(7月号)
	4日	日	体育委員会(レクリエーション)・草刈り作業
	8日	木	一般講座(ピラティス)
	9日	金	公民館運営協議会役員会
	18日	日	一般事業(視察研修)
	24日	土	一般事業(スローエアロ)
8月	30日	金	市報・館報配布(8月号)・会長会会議
	7日	土	一般事業(野外映画上映会)
	12日	木	一般事業(ピラティス)

◎毎週水曜開催事業(百歳体操・ピンポン教室)

◎公民館健康事業には健康ポイントが付与されます

### 【山元診療所開設日カレンダー】

月	開設日・曜日					
7	6 火	13 火	20 火	27 火	/	
8	3 火	10 火	17 火	24 火	31 火	/

# やまびこ



## 春の資源回収

6月6日(日)、地区会長会で実施している春の資源回収が行われました。午前8時半から尙恭栄の方々に各地区を回っていただきました。冬の間たくわえていただいた古紙類・ビン類・ポロ類・アルミ缶など決め事に従ってしっかり仕分けしてもらった資源を回収させていただきました。各地区の皆様様に積み込みのお手伝いをしていただき、午前10時に事故もなく無事終わることができました。ご協力くださった皆様、本当にありがとうございました。

尚、秋の資源回収は11月28日(日)を予定しております。



今月はオリンピック開催で祝日が変わります

19日が平日、22・23日が祝日になり、公民館は休館になります

# 春季レクリエーション大会開催

6月18日（金）春季レクリエーション大会が開催されました。皆さんの日頃の行いが良いおかげで絶好の日和となりました。グラウンドゴルフは6名でグラウンドで、輪投げとポッチャは9名で公民館2階集会室にて行われました。グラウンドゴルフは実力者ぞろいの中一打を争う大接戦。輪投げは昨年秋の大会で優勝した須藤美江子さんが連覇を達成。ポッチャは3チームに分かれ初めて正式ルールにて行った中、接戦の末“いちご”チームが優勝。笑いありため息ありの終始和気あいあいの中で行われました。各入賞者の皆様方おめでとうございます。そして楽しかったですね。

## 成績発表

	《グラウンドゴルフ》	《輪投げ》	《ポッチャ》いちごチーム
優勝	長橋 榮次さん	須藤美江子さん	〔上野 宰吉さん〕 〔清野 美和さん〕 〔江口 恵子さん〕
準優勝	川合 芳子さん	川合 庄一さん	
第3位	川合 一衛さん	横戸 一男さん	



# 消火訓練を行いました

6月18日（金）春季レクリエーション大会を行う前に水消火器を使っての消火訓練を行いました。なかなか消火器を手にする機会がない中、上山市消防署よりお借りした10本の水消火器を使い、各自直接触れて訓練する事が出来大変良い経験となりました。



# クアの道 山元

毎年行われている、市民の方とクアオルトコースを歩くイベント『クアの道山元』が6月4日（金）に行われました。ウォーキングは生活習慣病や認知症などの予防と対策の効果があり、ストレスから体と心を開放し安眠効果もあるそうです。

当日はあいにくの小雨でしたが、上山市北部地区公民館のクアオルト愛好家9名の方々の参加をいただき総勢15名のもと山元自慢のさわやかな森林浴の道、やまびこの鐘設置地点から展望する山形スイス村、縄文遺跡、孤岩洞穴、飛岩岩陰、コース内にあるふるさと直売所など自然と歴史いっぱいのクアの道を歩きました。到着後に小笠原館長より御礼の一曲を披露していただきました。次回は10月8日（金）に行われますので多くの方々の参加をお待ちしております。北部地区公民館の皆様方、本当にありがとうございました。



## つりしのぶづくり

6月18日（金）、女性講座で「つりしのぶ」を作りました。土を丸めて固めていき「日本しのぶ」を貼りつけていきます。最後の仕上げでシュロ紐を固く縛ってまとめ風鈴を付けて完成しました。今はまだ丸い土の塊ですが1~2ヶ月もすると葉が生い茂って来る予定です。



2・3ヶ月後、こんな感じに...

## 今年も夏祭りは中止となります

新型コロナウイルスの感染防止の為、8月に予定しておりました夏祭りは今年も中止とする事が会長会に於いて決定致しました。大変残念ではありますが何卒ご理解を賜ります様お願い致します。

## 野外映画鑑賞会 変更のお知らせ

事情により下記のとおりに変更致します。上映作品 **スウイングガールズ**

開催日時 **8月21日(土)に変更** 開場 午後6:00 放映 午後 6:30

### 続・連載=なぐすな山元弁=



社会全体が共通語を自在に操ることが求められる時代の中で、山元弁は地域文化の特徴であり最も身近な文化財です。懐かしい言葉の響きにほっこりとした笑いになり楽しくなります。 **傑作集**

\***あっけな木が もかえてきて 小屋の屋根 ぶじゅぐっだは**

大きな木が倒れてきて、小屋の屋根が壊れてしまった。

\***ちよどしてねで、ととこさ もの かしえで きてけろ。**

じっとしていないで、鶏にえさを食べさせて来てください。

### 【これからの主な予定】

8月	5日	木	バランスボール
	9日	月	山の日(8日)の振替休日になります
	13日	金	公民館休館日
	21日	土	野外映画上映会
	23日	月	老人クラブ役員会
	24日	火	女性講座(天然木のさくらあーと)
	28日	土	スローエアロ
9月	1日	水	市報・館報配布
	9日	木	ピラティス
	12日	日	敬老会
	25日	土	スローエアロ

◎**毎週水曜日開催(百歳体操・ピンポン教室)**

◎公民館開催の健康事業には健康ポイントが付与されます

### 【山元診療所開設日カレンダー】

月	開設日・曜日					
8	3 火	10 火	17 火	24 火	31 火	
9	7 火	14 火	21 火	28 火		

# やまびこ



## 草刈り・除草作業 お疲れ様でした

去る7月4日(日)、早朝より各地区におきまして道路沿いの草刈り作業が、又その一週間前には道路沿いの除草剤散布作業が実施されました。道路もかなりの延長があるため、毎年ご苦勞をおかけいたしております。おかげをもちまして、道路の見通しが良くなり幅員も確保され、安全に通行が出来るようになりました。それに何よりも怪我なく実施して頂き、心から感謝いたします。特に暑さが厳しい中、又豪雨災害が心配される中ではありますが、地区の皆様方におかれましては、十分に気を付けて頂きます様お願いいたします。



体育館の耐震工事に加えて、お盆過ぎより10月末頃まで旧校舎の解体工事が始まります。工事車両の往来が増えますので、地区の皆様方におきましては、付近を通行する際は事故に充分気を付けて頂きます様お願い致します。

## 土砂崩れの前兆に注意・早めの避難を！！

### ①がけ崩れ

崖からの水が濁る  
地下水や、湧き水が止まる  
斜面のひび割れがある

### ②地すべり

地面にひび割れ  
崖から水が噴き出る  
井戸や沢の水が噴き出る

### ③土石流

大雨なのに水位が下がる  
山鳴りがする  
石がながれる音がする

＊＊早めの避難が一番です。  
＊＊指定避難所は山元地区公民館です＊＊  
(山元体育館は現在耐震工事中です)  
警戒レベル3・・・高齢者等避難・災害の恐れあり  
警戒レベル4・・・避難指示・全員必ず避難  
警戒レベル5・・・緊急安全確保・命を守る行動

指定避難所山元地区公民館には、『警戒レベル3・・・高齢者等避難』が発令されたら避難してください。山元地区では避難所まで遠い地区は、避難途中で土砂災害に合う危険性があります。近くの安全な場所に避難するのがよいでしょう。

注) 避難する時は、家族・親族に避難場所を必ず連絡しておきましょう。

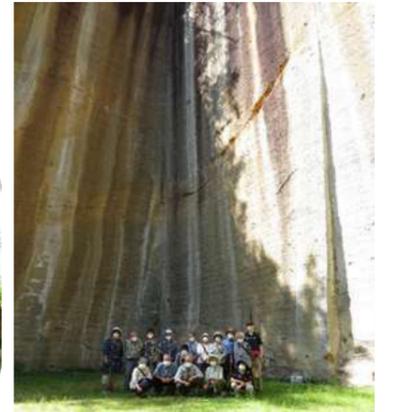
## 視 察 研 修

7月18日(日)、酷暑日で強い陽射しのなか長井市と米沢市を巡りました。ながい百秋湖では2班に分かれゴムボートに乗船。伝説の舞台になった秘境・三淵溪谷を参拝しながら巡るボートツーリング。湖面の風は心地よく水は透明で中まで綺麗に見えました。上杉神社の憩照殿では上杉景勝ゆかりの重要文化財の特別展が開催されており、2018年に重要文化財に分割指定された「明国笥付(さっふ)」と「明冠服類」が展示されており、笥付と冠服の両方が伝わっているのは上杉景勝のものが唯一と言われているそうです。400年以上の時を超えても色褪せない冠服の鮮やかさに驚くばかりでした。他に具足や太刀などもあり、貴重な文化財をじっくり見学する事ができました。



## 生き活き教室in長井&高畠

新型コロナウイルス感染予防対策を充分に行い、福祉バスにて去る6月28日(月)『長井あやめ公園と高畠瓜割石庭公園』へ行ってきました。『あやめ公園』の始まりは、明治43年に遡り、開園百周年を迎えました。五百種、百万本の花菖蒲が鮮やかな彩りを魅せてくれました。『瓜割石庭公園』は高畠の採石場で「石切り場の清水に瓜を冷やしたところ瓜が割れた」ということでこの名がついたと言われていています。高い高畠石に囲まれており芋煮会やコンサートホールとしても利用されています。天候も良く暑い中でしたが、皆さんの元気の良さには感心させられ、逆に元気をいただきました。



＊＊ 熱中症に注意 (´Д`v) あっづ〜い!! ＊＊

これから、熱中症になる人が増えてきます。

こんな人は特に注意・・・乳幼児、高齢者、持病がある人、体調が悪い人

こんな日は特に注意・・・風が弱い、湿度が高い、急に暑くなった

—熱中症にならないために—

- ①のどの渇きを感じなくてもこまめに水分補給をする。
- ②無理な節電はせず適度に扇風機やエアコンを使用する。(28℃を超えない)
- ③こまめな換気、打ち水、すだれの利用。
- ④風通しのよい、涼しい服装。
- ⑤無理をせず、こまめに休憩をとる。
- ⑥日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくり。
- ⑦短時間でも子どもを車中に置き去りにしない。



## 令和3年度敬老会について

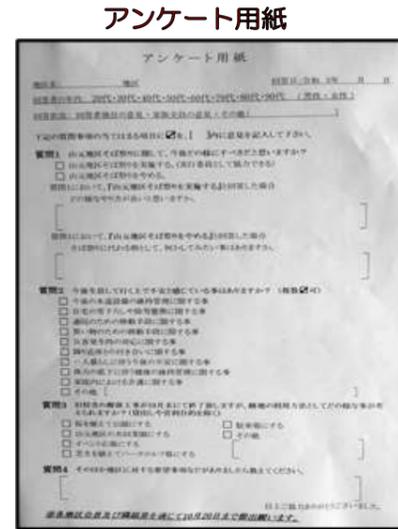
9月12日(日)に予定しておりました山元地区敬老会につきまして、新型コロナウイルスの感染防止のため、昨年と同様に密集・密接が懸念される式典を中止させていただき、対象の方々に記念品の配布のみ行わせていただきますので、何卒ご理解を賜ります様宜しくお願い致します。





# アンケート調査を実施いたします

今後の山元地区そば祭りの方向性について、旧校舎解体後の利用方法について、今後における当地区の課題について、等に関するアンケート調査を実施させていただきます。館報と一緒に配布になりますアンケート用紙を記入していただき、各地区会長及び隣組長を通じて10月20日まで提出して下さいます様、宜しくお願い致します。



## 【これからの主な予定】

10月	1日	金	市報・館報配布
	7日	木	ピラティス（一般講座）19時開始
	8日	金	クアの道山元
	15日	金	秋季レクリエーション大会
	16日	土	出張陶芸教室（一般講座）
	21日	木	バランスボール（一般講座）19時開始
	23日	土	子ども育成事業（バルーンアート・芋ほり）
	30日	土	視察研修（一般講座）
11月	1日	月	市報・館報配布
	3日	水	スギ玉づくり（一般講座）
	12日	金	生き生き教室（高齢者事業）
	13日	土	七宝焼き教室（一般教室）
	21日	日	ピンポン大会（一般講座）
	28日	日	資源回収

◎毎週水曜日開催（百歳体操・ピンポン教室）

◎ピラティス・バランスボールは男女関係なく参加できます

◎公民館開催の健康事業には健康ポイントが付与されます

※コロナウイルス発生の状況により事業が中止になる場合があります

## 【山元診療所開設日カレンダー】

月	開設日・曜日					
10	1 金	5 火	12 火	19 火	26 火	
11	2 火	9 火	16 火	26 金	30 火	

# やまびこ



## 道路功労者表彰

長年にわたり道路の環境整備などに貢献したとして当地区会長会が本年度の日本道路協会の名誉ある道路功労者に選ばれ、その表彰状伝達式が8月31日に村山総合支庁5階建設部長室にて行われました。当日は長橋雅司会長会会長が出席して表彰状を授けました。

当地区においては、平成18年より県のマイロードサポーターとしてボランティアによる歩道の除雪作業や、道路美化推進協議会として花いっぱい運動を行っている点が評価されたものです。今後も歩道の除雪作業・花いっぱい運動に地区の皆様方のご協力を賜ります様宜しくお願い致します。

本県では当地区のほか、西船渡区（朝日町）、さんろく会（東根市）、永楽会（村山市）、主要地方道鶴岡羽黒線整備促進期成同盟会（鶴岡市）が表彰を受けました。



## 『クアの道山元』の開催

市協議会と各地区公民館の共催で、市民の方と地区のクアオルトコースを歩くイベント『クアの道山元』が10月8日（金）午前9時30分から開催されます。地区の皆さん、是非地元のクアオルトコースと一緒に歩いてみませんか!! 申し込みは不要です。公民館ピロティエへ集合して下さい。（山道を歩ける格好にて）

## 映画鑑賞会 in ムービーオン



9月23日(木)山形市のムービーオンにて、公開初日の『総理の夫』を鑑賞しました。映画は史上最年少にして史上初の女性総理が誕生、鳥類学者である夫の人生が激変！ 政界という未知の世界で奮闘する二人をコミカルに描いた作品でした。笑って涙ぐんで… 楽しいひと時を過ごしてきました。

## ピンポン大会を開催します



先月の館報にも掲載しました様に、毎週水曜日の午後6時30分から公民館2階集会室においてピンポン教室(ラージボール)を開催しております。どなたでも参加いただけますので、是非練習に来てみませんか！！

今年も昨年に引き続き11月21日(日)に『ピンポン大会』を開催する予定となっております。尚、11月の館報に大会の詳細を掲載させていただきます。

11月から練習場所が公民館2階から体育館に変わります。ラケットは準備してあります。ぜひご参加ください！！

## 体育館・旧校舎の工事状況のご報告

現在、体育館の耐震工事・旧校舎の解体工事が同時に進行しております。双方とも順調に工事が進んでおり、10月末迄に完了予定となっております。付近を通る際は、引き続き十分に気を付けて通行していただきますようお願い致します。



## 続 = なぐすな山元弁 =



社会全体が共通語を自在に操ることが求められる時代の中で、山元弁は地域文化の象徴であり、最も身近な文化財です。なつかしい言葉の響きにほっこりとした笑いになり、楽しくなります。

### 山元弁

- ・じょんだ ..... 上手
- ・きびわれ ..... 気持ち悪い
- ・しゃね ..... 知らない
- ・やんばい ..... 丁度いい
- ・じゃんこ ..... 座って
- ・あっか ..... 母親・妻
- ・じょうさね ..... 簡単

### 共通語

### 英語

- good (グッド)
- gross (グロウス)
- do not know (ドウト ノウ)
- Just right (ジャストライト)
- sit down (セトゥ ダウン)
- mother・wife (マザー・ワイフ)
- easy (イージー)

### 会話編

- ・このねご、ぺたらこいあだま だずね。この猫、頭が普通の猫より平らですね。
- ・よくたがいで ばよくら ばいしてる。欲張りで いつも奪い合いをしている。
- ・今日は天気よすぎで、まつほくてサングラスかけねどだめだ。  
今日は 天気が良すぎてサングラスをかけたほうがいいね。
- ・こどすの運動会は、赤組 走りくら やじゃがねくて びだまげしたはー。  
今年の運動会は赤組が遅い人が多くて、大差をつけられ負けました。
- ・「とぎとぎ、戸ばたでだりしめだりしてけろな。」「コロナだから、空気の入れ替えさんなねんだ。」

「時々窓を開け閉めしてください。」「コロナだから、戸を開けて空気の入れ替えをしなければなりません。」

# 今年もピンポン大会を開催します

やまびこ10月号にも掲載しました『ピンポン大会』を下記の内容にて今年も開催致します。山元地区の皆様から“少しでも元気になってもらいたい”と企画致しました。皆さん振るってご参加下さい！！（賞品盛り沢山です）

日時 令和3年11月21日（日） AM9時開会 9時15分試合開始  
 場所 山元体育館  
 種目 ①男子個人戦 ②女子個人戦 ※全てラージボールにて  
 ③男女混合ダブルス ④マト当てゲーム（各申込者は全員参加です）  
 持ち物 ◎内スック ◎飲み物 ◎タオル ◎マスク着用（ラケットは準備致します）  
 ※準備の都合上11月12日（金）迄公民館へ申し込んで下さい。  
 申し込み先：山元地区公民館 TEL023-675-2311

## 【これからの主な予定】

11月	1日	月	市報・館報配布
	3日	水	スギ玉づくり（一般講座）
	11日	木	ピラティス（一般講座）
	12日	金	生き生き教室（高齢者事業）
	13日	土	七宝焼き（一般講座）
	19日	金	会長会会議
	21日	日	ピンポン大会（一般講座）
	23日	火	会長会研修
	25日	木	一般講座事業（バランスボール）
28日	日	秋の資源回収	
12月	1日	水	市報・館報配布
	3日	金	運営協議会役員会
	11日	土	出前スポーツ教室（カローリング）
	12日	日	門松づくり（一般講座）
	19日	日	除雪安全祈願祭・ハンドロータリー講習会

## ◎毎週水曜日開催（百歳体操・ピンポン教室）

◎公民館開催の健康事業には健康ポイントが付与されます

※コロナウイルス発生の状況により事業が中止になる場合があります

## 【山元診療所開設日カレンダー】

月	開設日・曜日				
11	2 火	9 火	16 火	26 金	30 火
12	7 火	14 火	21 火	28 火	

# やまびこ



## 秋季レクリエーション大会

10月15日（金）高齢者教室秋季レクリエーション大会が18名の参加者のもと行われました。前々日迄の雨でグラウンドゴルフ競技が危ぶまれましたが、皆様の日頃の行いが良いお陰で当日は晴天のもと開催されました。グラウンドゴルフ競技は、日頃の練習の成果を各自発揮しホールインワンあり好プレーが続出。輪投げ競技は、パーフェクトまでもう一步など高点数ばかり。ポッチャ競技は、4チームによる団体戦を行い各チームが戦略を考えながらの接戦となりました。各競技とも笑いあり、ため息ありの本当に楽しい時間でした。入賞者の皆様おめでとうございます。

### 成績発表

	《グラウンドゴルフ》	《輪投げ》	《ポッチャ団体優勝チーム》
優勝	川合 芳子さん	川合 庄一さん	川合 庄一さん
準優勝	長橋 榮次さん	須藤美江子さん	清野 美和さん
第3位	川合 一衛さん	横戸 一男さん	小笠原敏子さん

もう少しでパーフェクト



## 子ども育成ふれあい事業



10月23日(土)子ども育成事業としてバルーンアート教室、家族対抗ポッチャ競技を行いました。当日はあいにくの雨模様で楽しみにしていたさつま芋堀りは出来ませんでした。8家族26名の皆様から参加いただきました。バルーンアート教室では講師の先生をお迎えして、ロケット・剣・弓矢など様々な遊具を作り上げ、出来ばえの良さに大喜びです。家族対抗ポッチャ競技は、笑いありため息ありの接戦となりました。コロナ禍の現在一同が集まれる時間がなかなか取れない中、山元の子供達から元気をいただき、楽しい時間を過ごさせていただきました。

## 続 =なぐすな山元弁=



社会全体が共通語を自在に操ることが求められている時代の中では、山元弁は地域文化の象徴であり、最も身近な文化財です。懐かしい言葉の響きに、ほっこりとした笑いになりたのしくなります。

### 名詞・代名詞

- \* あどづあま 仏壇
- \* あんづあ 兄貴
- \* おさい おかず
- \* おづけ 味噌汁
- \* かが 母・妻
- \* きびちよ 急須
- \* こえず これ
- \* ごっつあ ごちそう
- \* こわぼすえ 硬いご飯
- \* さえづづ トンカチ
- \* じゃね お金
- \* しえんつ トイレ

### 動詞・形容詞

- \* あがすけ 生意気
- \* あざぐ 勝手に探す
- \* うがえ 多い
- \* うるがす 水に浸す
- \* おかずぐ 追いつく
- \* おがる 大きくなる
- \* おだる 折る
- \* おどげでなえ 容易ではない
- \* がある 都合が悪くなる
- \* かじよす 数える
- \* かます かきまわす
- \* かっちゃんえ 服逆さま

### 会話語

- \* あがてけらっしゃえ めしあがれ
- \* あべ 行こう
- \* かねの? たべないの?
- \* しゃねの? 知らないの?
- \* ちゃっちゃんどすろ 早くしなさい
- \* ちおどしてろ おとなしくしなさい
- \* どさんぐのや どこにいくの
- \* なして なぜ
- \* 腹くつえ 腹いっぱい
- \* ほだなごと そんなこと
- \* ほんて? ほんとうに?
- \* よごしえ かえして

## さわやか「クアの道山元」

市協議会と各地区公民館との共催で各地区のクアオルトコースを歩くイベント『クアの道山元』が10月8日(金)、米沢市や寒河江市からわざわざ来られた方やスタッフの方々を含め総勢21名の参加者のもと行われました。毎年この時期には栗が沢山拾えるのですが、今年は栗の実る時期が早かった様でほとんど拾うことが出来ませんでした。その代わり見事な自然のあけびを観賞する事が出来ました。山形スイス村からの元屋敷地区の眺めで心身ともにリフレッシュされ、3kmのコースをさわやかな気持ちで歩かせていただきました。



## 陶芸教室

16日の土曜日に平清水の七右工門窯から来て頂いて陶芸教室を開催しました。1人500gの粘土で、湯呑み・カップ・お皿などが作れるそうで、作りは始める前に粘土の扱い方や作成過程での注意事項などを聞いて作品を作り始めました。先生が皆さんのテーブルを回って、カップの持ち手の付け方、お皿の模様付けや縁の上げ方などアドバイスや補修などしてもらいながら渾身の作品が出来上がりました。焼き上がりを考えながら色選びも楽しい時間でした。今月下旬くらいには焼き上がり、来月初めには参加して下さった皆さんの手元にお届け出来るかと思えます。もうしばらくお待ちください。



# 続 =なぐすな山元弁=



社会全体が共通語を自在に操ることが求められている時代の中で、山元弁は地域文化の象徴であり、最も身近な文化財です。

なつかしい言葉の響きに、ほっこりとした笑いになり、楽しくなります。

## 父親と息子の会話編

- 息子** きょうのテスト、さっぱりわからねけ。今日のテスト全然できなかった。  
**父親** ちゃんと勉強すねど偉くならんなえぞ。しっかり勉強しないと偉くなれない。  
**息子** 偉くならねたていいま。偉くならなくても別にいいです。  
**父親** へらからやねで ちゃっちゃと勉強しろ。言い訳は言うな すぐやれ！

### 12月の主な行事予定

- 1日(水) 市報・館報配布
- 3日(金) 運営協議会役員会
- 4日(土) ピラティス
- 11日(土) 出前スポーツ教室
- 12日(日) 一般講座(門松づくり)
- 19日(日) 除雪安全祈願・機操作講習会
- 25日(土) 子ども育成事業
- ※百歳体操・ピンポン教室 毎週水曜日

### 1月の主な行事予定

- 9日(日) 新春懇話会(式典のみ)
- 15日(土) 出前スポーツ教室
- 24日(月) 老人クラブ新春のつどい
- 29日(土) バランスボール
- 30日(日) 多肉植物寄せ植え

※ 年末年始休暇  
12月29日~1月3日

### 【山元診療所開設日カレンダー】

月	開設日・曜日			
12	7 火	14 火	21 火	28 火
1	4 火	11 火	18 火	25 火

### 12月からのゴミ収集について

- 『水曜日のもやせるごみ』 → 現在の集積所
  - 『土曜日のもやせるごみ』
  - 『その他のごみ』
- } 国道348号線付近の集積所  
\*須刈田・狸森地区はこれまで通り回収します。

**\*冬本番を迎えました。ストーブの消し忘れに注意!!**

# やまびこ



## 🍁🍁メノウ加工・染色体験🍁🍁

10月30日に一般講座で西川町大井沢地区にある大井沢伝承館に草木染めとメノウ加工の体験に行ってきました。

当日は伝承館の職員の方が「今年一番の紅葉です」と言うくらいの秋晴れでした。草木染は植物の花・実・葉などを使い赤や緑や青などの色を出していきます。染める素材(麻・綿・絹)、浸す時間により染まり具合も違ってきます。煮出した染色液に何度か付け込みながら染まり具合を確認して行きました。

メノウ加工の体験は、色とりどりのメノウの中から石を選びストラップやネックレスなど作りたいものを考えながら、砥石に当てる石の角度を教えてくださいながら磨きました。草木染めは10日ほどで出来上がりましたがメノウは最終磨き加工を月末にまとめて行うようで、まだ完成品が出来ていませんがきっと素敵な作品に出来上がって届くと思います。



## 🍵🍵陶芸教室🍵🍵

10月16日に平清水の七右衛門窯にお願いして陶芸教室を開催しました。始めに粘土の扱い方を教えて貰ってから500gの粘土を使い作品作り開始。粘土を伸ばしすぎて薄くなったり縁が広がったりして講師の先生から修正してもらった事もありましたが、お皿に模様をつけたり自分で模様を描いたりしながら作った自慢の力作が完成し、焼きあがってきました。



## ❁❁ 生き生き教室 ❁❁

11月12日（金）新型コロナウイルスの感染予防対策を充分に行い、生き生き教室視察研修として、大石田町、尾花沢市へ行ってきました。大石田町ではボランティアガイド『虹の町案内人』代表の矢作様より『大石田町河岸絵図』、『歴史民俗資料館』、『浄土宗乗船寺』を案内していただきました。特に斎藤茂吉と結城哀草果のつながりやエピソードが印象的でした。又、尾花沢市では昨年8月に鈴木清風の300回忌法要が行われた『清風歴史資料館』を資料館館長より案内していただきました。鈴木清風と松尾芭蕉の深いつながりのお話を伺いながら展示品を見学してきました。色々勉強させていただいた視察研修となりました。



## ≫≫ 七宝焼き教室 ≪≪

13日、山形市にある「荘内屋工房くじゃく」さんから来て頂いて七宝焼きの教室をしました。今回は「フリット法」でネックレス・ストラップ・キーホルダーをつくりました。8種類の中からベース釉薬を選び伸ばしたあと、ベースに乗せる「不透明・半透明・透明」3種類のカラフルな釉薬を選んで乗せ電気炉で焼きます。電気炉から出して段々と色が変わってくる様子を見て歓声があがりました。ベースの色と乗せる釉薬の種類で様々な模様が出来上がりました。



佐藤先生のお手本です

ベースの釉薬を伸ばす

焼く前

焼き上がり

皆さんの作品です

## ドライフラワーいりませんか？

公民館のアジサイでドライフラワーをつくりました。欲しい方に差し上げますので公民館にいらしてください



## 🎊 第2回わいわいピンポン大会 🎊

11月21日（日）第2回わいわいピンポン大会を開催いたしました。小学生から70歳代まで15名の参加者のもと開催されました。個人戦は各々の実力に応じて4つのブロックに分かれて、男女混合ダブルスは当日くじ引きにてペアを決定して行いました。大会委員長の発声のもと競技スタート。どの試合も笑いあり、手に汗にぎる本気モードあり、大変盛り上がった大会となりました。お楽しみ抽選会では、皆さんが持ち寄って下さった沢山のお米やお菓子などを利用して頂きました。年代を超えてお互いの親睦を深める有意義な大会となりました。ご参加いただいた皆様方、体育委員・実行委員の方々ご協力有難うございました。今後も毎週水曜日練習いたしますので、どなたでもご参加ください。



## 山元菊祭り



公民館入口スペースに菊の花を展示致しました。須刈田の川合一衛さん、川合廣子さんが丹精込めて育てた作品です。是非ご覧下さい。

## イノシシのシ捕獲状況

イノシシによる農作物の被害が後を絶たない中、どれだけ捕獲されているのかを農林夢づくり課へ確認してみました。

	上山市全体	内山元地区内	比率
令和2年4月～11月	372頭	26頭	7.0%
令和3年4月～11月	315頭	31頭	9.8%

山形県警察音楽隊第39回定期演奏会が12月11日（土）山銀ホールにて行われます。それに向けての練習を山元体育館にて行っております。12月9日（木）13時～山元体育館に於いて本番同様の演奏を行いますので是非ご見学下さい。

# スノードームつくり体験

12月25日、親子でスノードームつくりをしました。各自で選んだ小さなサンタクロースやマスコットをプラスチックのピンの底にグルーガンでつけていきます。冷めて固まったらパウダーラメや大きさの違うラメを入れ、精製水とグリセリンで作ったスノードーム用の水を静かに入れていきます。お父さん、お母さんから蓋をしっかりと締めて貰い、蓋の周りにマスキングテープを貼ったら出来上がりです。出来上がったスノードームを振ってラメがキラキラと舞い降りる様子を眺めました。



## 【これからの主な予定】

1月	4日	火	新年 仕事始め
	6日	木	市報・館報配布（1月号）
	9日	日	山元地区新春懇話会（代表者による式典のみ）
	15日	土	出前スポーツ教室（シャフルボード）
	29日	土	バランスボール
	30日	日	多肉植物の寄せ植えづくり
2月	1日	火	市報・館報配布（2月号）
	6日	日	マクラメ編み
	10日	木	会長会会議
	19日	土	出前スポーツ教室（シャフルボード）
	20日	日	MY健康塾(足指カアップのための講話と実技)
	26日	土	ピラティス

※ 百歳・かみかみ体操は1月5日より毎週水曜日開催します。

※ 2月予定の出前映画は2回に分けて、公民館集会室にて上映します。

## 【山元診療所開設日カレンダー】

月	開設日・曜日			
1	4 火	11 火	18 火	25 火
2	1 火	8 火	15 火	22 火

# やまびこ



山元地区の皆様には健やかに新年をお迎えいただいたことと心からお慶び申し上げます。

昨年も新型コロナウイルスの影響により、当地区を代表する事業がことごとく中止となりました。しかしながら、感染防止対策を充分に行い、皆様のご協力をたくさんいただき、多くの事業を実施させていただきましたことに心より感謝申し上げます。

2022年も地区の皆様方が『元気で・楽しく・生き活きと』過ごせる事業を一緒に作り上げていきたいと考えております。すべての事業が盛大に、また、山元地区が『元気』になりますよう、変わらぬご支援ご協力を賜ります様宜しくお願い申し上げます。

**今年も皆様にとって健康で飛躍の年になりますよう、**

**心よりお祈り申し上げます**

令和4年1月

山元地区公民館運営協議会会長

山元地区公民館館長

山元地区公民館・山元支所

小笠原 岩 雄

役 職 員 一 同



## 除雪安全祈願祭・講習会

山形県からの活動助成金と地区の皆様から歩道除雪協力費をいただき、主に国道348号の歩道及び沿線の生活道路除雪に当るマイロード除雪隊が12月19日に始動しました。同日安全祈願と講習会が実施され、オペレーターとして13名の地区有志の皆さんから無償ボランティアとしてご協力いただいております。尚、歩道除雪協力費はオペレーターの傷害保険と燃料代に大部分の金額が支出されています。今冬は昨年同様に大雪が予想されます。オペレーターの皆さん、地区協力者の皆さん事故のない様ご協力下さいます様よろしくお願いたします。



## 出前スポーツ教室・カローリング

12月11日(土)、出前スポーツ教室として『カローリング』を行いました。名前の由来は氷上のスポーツ『カーリング』からヒントを得て誕生しました。ルールはカーリングとほぼ同じで、年齢・性別・体力に関係なく誰にでも気軽に出来るインドアスポーツです。公民館2階集会室にて3名ずつ4チームに分かれて点数を競い合いました。ポイントゾーンに近づけるのはなかなか難しく、また、近づけたとしても相手チームに弾き飛ばされるなど、笑いあり・ため息ありのチームワークが大変重要なスポーツでした。又、新たに『モルック』という軽スポーツを紹介いただきました。今後実施する時にご案内いたします。



## 門松づくり教室

門松の始まりは平安時代とされており、松を持ち帰る事で長寿の願いが叶うとされているそうです。そのご利益を賜りたく12月12日(日)菅地区の佐藤一男さんを講師にお迎えして、初の門松づくり教室を行いました。

地元の方の竹藪より立派な竹をいただき、斜めに切断し(とても技術が必要であり竹専用のノコギリにて小笠原館長より切断していただきました)、松の枝・畳表・梅の花(造花)等の必要品を数日前から準備いたしました。要所所で指導していただき、参加者10名が完璧な門松を作り上げる事が出来、皆さん大満足でした。早速自宅に持ち帰り自慢させていただきました。



## 山形県警察音楽隊演奏会

山形県警察音楽隊、第39回定期演奏会に向けての練習会場として山元体育館を使用させていただきました。その御礼として12月9日(木)地区内外30名の方々が鑑賞されるなか、本番さながらの演奏を披露していただきました。

生の演奏を聴くチャンスなどほとんど無い私達にとって、足並みそろった動きや、旗を使った演奏など記憶に残る演奏会となりました。音楽隊の皆様方、感動と感激をいただき大変有りがとうございました。



**続 連載 =なぐすな山元弁=**



社会全体の共通語を自在に操ることが求められている時代の中で、山元弁は地域文化の特徴であり、最も身近な文化財です。なつかしい言葉の響きにほっこりとした笑いになり、楽しくなります。

**傑作会話集**

ほぎだわらびは こわばすくて かななえ 萌えたわらびは硬くて食べれない

へらへらやねでちゃっちょどままけ おしゃべりをしないで早くごはんを食べなさい

おさえつくり じょんだず 大変なまえ 料理作りじょうずですね大変おいしいです

ぎつつえどもたら かつちえきってだけ きついとおもったら服が逆さまでした

**【これからの主な予定】**

2月	1日	火	市報・館報配布（2月号）
	2日	水	モルック競技体験（百歳体操）
	6日	日	マクラメ編み（女性講座）
	10日	木	会長会会議
	19日	土	出前スポーツ教室（シャフルボード）
	20日	日	MY健康塾（足指力アップのための講話と実技）
	26日	土	ピラティス（一般講座）
	27日	日	体育委員会
	28日	月	コロナワクチン 出張予約窓口開設
3月	1日	火	市報・館報配布（3月号）
	7日	月	コロナワクチン 出張予約窓口開設
	12日	土	新旧会長会 会議
	25日	金	運営協議会役員会 会議

◎映画鑑賞会（2月11日公民館にて、2月14日ム・ヒーオンにて）

◎毎週水曜日開催（百歳体操・ピンポン教室）

**【山元診療所開設日カレンダー】**

月	開設日・曜日						
2	1 火	8 火	15 火	22 火			
3	1 火	8 火	15 火	22 火	29 火		

# やまびこ



## 山元地区新春懇話会開催

1月9日（日）、山元地区恒例の新春懇話会が開催されました。

本年も昨年同様に新型コロナウイルスの感染防止のため、来賓、各地区会長、運営協議会役員、地区団体代表の方々に式典のみの懇話会とさせていただきました。

三浦達夫須刈田地区会長の司会進行のもと、市民憲章の唱和、長橋雅司地区会長会会長の主催者挨拶に続き、来賓の挨拶を横戸長兵衛市長、石山正明市議会議員、小笠原岩雄公民館館長の方々よりいただきました。又、都合により出席出来なかった遠藤寛明県議会議員からのメッセージを披露して式典を終了いたしました。来年こそは例年の様に多くの方々の参加のもと、懇話会が行えることを心から願っております。



## 出前スポーツ教室 シャフルボード

1月15日(土)、第2回目の出前スポーツ教室が開催されました。今回はシャフルボードという新しいゲームに挑戦いたしました。

シャフルボードの起源は13世紀の英国といわれています。1870年に英国～オーストラリア間の定期船の甲板スポーツとなり、今でも世界中の大型客船の甲板でレクリエーションスポーツとして行われています。ルールは簡単で、2～4人で1チームとなりコースの反対側にある得点圏に向かって、円盤(ディスク)をキューと呼ばれるスティックで押し出し、得点を競うゲームです。

4人ずつ3チームに分かれ試合開始です。最初はなかなかディスクを押し出す強さがわからず、強かったり弱かったりでしたが、しばらくすると上手に押し出す事が出来るようになりました。一度得点エリアに入っても、相手のディスクに弾き飛ばされると0点になってしまい微妙な駆け引きが必要です。どんな年代の方でも楽しく簡単に出来るゲームです。次回は2月19日(土)に行いますので是非ご参加下さい。



## だんご木づくり

小正月(1月15日)の行事で、年の始めの元旦を祝う「大正月」に対して、秋の実りの祈願、農耕の儀礼や年占い等を小正月に行うことが多いようです。豊作祈願、一家繁栄、豊かな生活などの願いを込めて色とりどりの団子をさします。また、だんご木は「みずきの木」を用いる所が多く、みずきの木は水をよく吸いあげ育ちが早い事などから「火事にならないように」「子供が早く育つように」などの願いが込められているそうです。公民館の玄関内に飾ってあります。



## 新刊入りました

- ブラックボックス 砂川文次(芥川賞受賞作)
  - 塞王の楯 今村翔吾(直木賞受賞作)
  - ワラグル 浜口倫太郎
  - 7.5グラムの奇跡 砥上裕将
  - 黒牟城 米澤穂信(直木賞受賞作)
  - 星を掬う 町田そのこ
- 読んでみてください

## 雪中寒ざらし蕎麦研究会

去る1月14日、地域づくりの一環として地元有志による「雪中寒ざらし蕎麦」仮のネーミングプロジェクトを発足いたしました。

地元で栽培した蕎麦の実を乾燥しメッシュの袋に詰め込み、半月ほど雪の中に埋めその後寒風にさらし製粉します。食味・甘味などを調べ実用化したいと思います。



## 唱歌 故郷の歌詞に思うこと

新型コロナ感染が2年を経過している中で、社会全体が人々の暮らし方が変化しています。生まれ育った故郷をはなれ生活している人々は、遠くなるふるさとの思いが強くなっているのでしょうか。最近唱歌「ふるさと」の曲や歌を耳にする事が多くなったと感じます。このふるさとの歌詞は当山元地区にマッチしていると思い歌詞の原分を現代語にやくしてみました。

### 原文

兎追いしかの山  
小鮒釣りしかの川  
夢は今もめぐりて  
忘れがたき故郷

如何にいます父母  
恙なしや友垣  
雨に風につけても  
思いいずる故郷

志を果たして  
いつの日にか帰らん  
山は青き故郷  
水は清き故郷

### 現代語訳

うさぎを追いかけていたあの山  
川魚を釣っていたあの川  
あの時の思いは自分の中を駆けめぐります  
忘れることのできない故郷です

元気にしているでしょうか お父さんお母さん  
何事もなく暮らしているだろうか 同級生 友達たち  
毎日の暮らしの中で、辛いとき、悲しい時に  
思い出すのは故郷のことです

自分の生き方を實現して(子供たちも社会人になり)  
いつか帰っていききたい、歩いてみたい  
山は青い故郷に  
水がきれいな故郷に

**続 連載 =なぐすな山元弁=**



社会全体が共通語を自在に操ることが求められている時代の中で山元弁は地域文化の象徴であり、最も身近な文化財です。なつかしい言葉の響きに、ほっこりとした笑いになり、楽しくなります。

**傑作集 \*すっぽろげねよう みつら たづえでろ**

転げ落ちないように、しっかりつかまっていなさい。

**\*あどつあまさ ままあげできたが**

仏壇にご飯あげてきましたか

**\*てしょづらすえ やろべらだずね**

手出してうるさい男の子たちですね

**\*あがてけらっしゃえ** 家にどうぞおあがりください

食事をどうぞおあがりください

**【これからの主な予定】**

3月	1日	火	市報・館報配布
	12日	土	新旧会長会
	19日	土	令和4年成人祝賀式、マクラメ編み
	25日	金	運営協議会役員会
	28日	月	老人クラブ総会
4月	1日	木	市報配布(4月1日号)
	7日	木	バランスボール(予定)
	15日	金	運営協議会委員会
	21日	木	公民館職員合同会議(午前中休館になります)
	23日	土	ピラティス(予定)

**◎毎週水曜日開催(百歳体操・ピンポン教室)**

※コロナウイルス発生の状況により事業が中止になる場合があります

**【山元診療所開設日カレンダー】**

月	開設日・曜				
3	1 火	8 火	15 火	22 火	29 火
4	5 火	12 火	19 火	26 火	

4月は予定です!!

ご確認のうえ、来所ください。

# やまびこ



## = MY 健康塾 =

足は身体を支える土台です。いつまでも健康で歩き続けられる足づくりは誰でも学びたいものです。その様な皆様方の要望にお応えし、2月20日(日)山元地区公民館に於いて『足指力アップのための講話と実技』と題し、MY健康塾が14名の方々の参加のもと開催されました。講師として「フットセンター山形」代表大場マッキー広美さんをお招きし、新聞紙やタオルを使った実技をまじえたユーモアたっぷりの、楽しく解りやすく足指に気付かせていただいた講話となりました。

特に当地区に於いては、高齢化が進み地区全体の47%の方々が70歳以上であり、講話終了後に足指に関するケアの仕方や対処方法に関しての質問も多々あり、関心が非常に強いと改めて感じさせられました。

皆様より健康に関して取り上げて欲しテーマがありましたら是非ご意見をお寄せ下さい。今後とも『MY健康塾』を引き続き行って参りますので、ご参加下さいます様宜しくお願い致します。



## \*\*\* マクラメ編みでミニハンキング \*\*\*

2月6日(日)地区内の川合ヒサ子さんを講師にお迎えしてマクラメ編み教室を開催しました。太めの麻糸を使いミニハンキングを作りました。参加された皆さんマクラメ編みは初めてとの事で、「編み方を間違えた」「編む力加減が分からない」など悪戦苦闘しましたが、皆さん素敵なミニハンキングを作ることが出来ました。今回、染色しない麻糸と緑色と白色の麻糸を組み合わせたので、単色や2色の作品が出来上がりました。編む人の色の出し方で色々な組み合わせの作品が出来ました。編む糸の長さや太さを替えても良いですし、植木鉢だけでなく色々な物を入れて飾っても楽しいですね。次回は違う材料・編み方でハンキングを作ってみたいですね。



## \*\* モルック教室 \*\*

2月2日(火)かみのやまスポーツクラブの斎藤様のご指導のもと、モルック教室を行いました。モルックの発祥地は北欧のフィンランドで、デイサービスなどの介護施設などで行うレクリエーションとして近年注目されている軽スポーツです。

ルールは、点数の書いてある12本のスキttl(木製のピン)をめがけモルックと呼ばれる棒を投げ得点を重ね、先に50点ピッタリになれば勝ちです。50点を越えた場合は25点に戻りそこから再スタートとなります。個人戦はもとより、1チーム3~4人のチーム戦も楽しくプレイできます。

当日は10名で個人戦を行いました。最初は手探り状態でしたが、時間が経つにつれて体も温まり、大笑いあり・ため息ありの大変楽しく、コントロールが非常に難しい奥の深い軽スポーツでした。



## 🌿🌿🌿 寄せ植え教室 🌿🌿🌿

1月30日(日)多肉植物の寄せ植えを開催しました。深型の植木鉢に大きい株と中くらいの株で4株、小さな株を6株の10種類を使用しました。始めに植えこむ株を選ぶのですが、色合いが綺麗で種類が多く、皆さん悩みながら選んでいました。植え方は、メインの大きい株を植木鉢の中央に置くか、植木鉢の奥に置くかを決めたら高さを合わせながら他の株を置いていきます。植え込み完了後に飾り用土のセラミックを土の上にかけて、素敵な寄せ植えの完成となりました。

多肉植物は真夏の直射日光で葉焼けしたり、伸びてしまうそうなのでカーテン越しの光や木陰に置くと良いそうです。肥料もあまり必要ないそうなので、冬の寒さに気を付ければ葉挿しや挿し芽で増やせるそうです。



## \*\* 出前スポーツ教室 シャフルボード \*\*

2月19日(土)先月に引き続きシャフルボードを開催致しました。前回初めて行った時も、今回も大変楽しかったと皆さんから喜ばれ、来年度のレクリエーション大会に取り入れたいと考えております。さっそく小笠原館長が写真の様なスティックと円盤を得意の手作りにて作成して下さい、自前の道具を使用してゲームを行いました。格別の楽しさに包まれ皆さん大満足でした。



## 🌸 啓翁桜が満開です 🌸



## 🌻 ひまわりも咲いたよ! 🌻

