

中山地区 公民館だより

NO 614
令和6年3月1日
中山地区公民館
TEL 676 - 2553

☆ふれあい教室「1日研修」☆



1月26日（金）にふれあい教室「1日研修」が行われ、長井方面に行ってきました。今回は、長井の街歩きという事で長井市観光ボランティアガイドの渋谷さんから案内していただき、街中を歩きながら長井の文化財や歴史について見聞きしてきました。「小桜館」という旧郡役所は、現存する郡役所の中で全国で2番目に古い建物で建てられたころ洋風建築を良く知らなかった大工さん達が手掛けたことで柱などの彫刻が神社仏閣の彫刻に似ていてちょっと違和感を感じました。



☆女性講座「料理教室」☆

2月2日（金）に女性講座で料理教室が行われました。食生活改善推進員の稲葉さんを講師に迎えて「体にやさしい、そしておいしい料理」を教えていただきました。生姜やゴマ油などを使う事で、醤油などの塩分を抑えることができるという事でした。出来た料理は、参加者の皆さんでおいしくいただきました。

☆ふれあい教室「映画鑑賞会」☆

2月19日（月）にふれあい教室「映画鑑賞会」で、池井戸潤原作の「シャイロックの子供たち」が上映されました。銀行の支店で現金紛失事件が発生。事件の真相を探っていく中で、メガバンクの存続すら危うくなるようなことが発覚していく。とても重い話なのだろうが、主役の阿部サダヲのキャラで、クスッと笑えるところもありながら、皆さん真剣に見ていました。



☆上山市民インディアカ大会☆



1月28日（日）に上山市民インディアカ大会が行われ中山から2チームが参加しました。全体で12チームが参加でしたので4チームずつ3コートに分かれて試合が行われました。中山まつだけチームは3勝して優勝、中山なすびチームは善戦しましたが残念ながら4位に終わりました。参加した皆さんお疲れさまでした。

☆女性講座「フラワーアレンジメント教室」☆

2月11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、桜・スイートピー・フリージア・チューリップなどの植物を使って活けていきました。春らしくふんわりとした雰囲気やさしい作品が出来ました。フリージアの甘い香りが漂い、一足早く春が訪れたようです。



－ 3月の行事予定－

3月 1日（金）	地区役員会	中山地区公民館
8日（金）	専門部会合同会議	中山地区公民館
20日（水）	中山地区会通常総会	中山地区公民館
23日（土）	上山市二十歳のつどい	体育文化センター
25日（月）	ふれあい教室「雪囲い外し」	中山地区公民館
29日（金）	運営協議会役員会	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。

「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

「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

－ 4月の行事予定－（変更になる場合があります）

4月 5日（金）	地区役員会	中山地区公民館
12日（金）	運営協議会総会	中山地区公民館
13日（土）	資源回収（子供育成会）	中山地区内
19日（金）	第1回地域部会	中山地区公民館
21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（火）	上山市議会報告会	中山地区公民館
24日（木）	公民館職員合同会議（午前中職員不在）	上山市役所
26日（金）	第1回体育部会	中山地区公民館
29日（月）	環境を考える日（道普請）	中山地区内

健康メモ 3月号



過ごしやすい日が増え、庭や畑のお手入れも始まった頃でしょうか。中山地区の皆さん、いかがお過ごしですか？心と体の調子を整えて、穏やかな春を過ごしましょう。

ここ数年、**花粉症**の患者が全国的に増えております。花粉の本格的な飛散が始まる前の予防や受診が大切と言われておりますが、予防は「**マスクや眼鏡の着用**」「**家に入る前に花粉を落とす**」「**手や身体、髪を洗って花粉を落とす**」などがオススメです。



さて、3月は「**自殺対策強化月間**」です。自殺はその多くが追い込まれた末のものと言われております。ご自身の体調や、おかれた環境などによって心や体に不調を感じる事が誰にでもあります。一人で悩まず、相談してみませんか？

悩んでいる人に**気づき、声をかけ、話を聞き、みんなで支え合**いましょう。

〇こころ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)

- ★ こころの健康相談 (要予約)
- ★ 小中学生と保護者のこころの相談会 (要予約)



相談ダイヤル

- ★ 山形いのちの電話 (自殺予防・こころの電話相談) **645-4343**
年中無休 13時～22時
- ★ 山形県精神保健福祉センター 心の健康相談ダイヤル **631-7060**
月～金 (祝日及び年末年始を除く) 9時～12時 13時～17時
- ★ こころの健康相談統一ダイヤル **0570-064-556**
月～金 (祝日及び年末年始を除く) 9時～12時、13時～17時

～「かみのやま健康ポイント」の新規参加者について～

令和2年度より始まった「かみのやま健康ポイント」事業は、市から提供された活動量計やスマートフォンアプリを持ち、日頃から歩いた歩数や、市の健康事業への参加でポイントをため、次年度に獲得したポイントを商品券等に交換できるという事業で、中山地区では現在約30名の皆様に参加いただいております。令和6年4月号の市報で新規参加者を募集予定です。現在参加中の方から紹介された方は100ポイントゲット!あなたのご参加、お待ちしております!! ※現在ご参加の方は、引き続き「かみのやま健康ポイント」にご参加ください!

2月のイベントの抽選結果も端末でご確認ください。

今年度も「健康メモ」をお読みいただき、ありがとうございました。

来年度もまた、よろしくお願いいたします。 上山市健康推進課 保健師 今野



中山の民俗

☆五〇三号☆

「鬼へい」と云う方言

「鬼平」とは、小学館『日本国語大辞典』によると「鷹(たか)の是の部分の名とあり、池波正太郎の時代小説『鬼平犯科帳』(天明七(一七八七)年火付盗賊改方(長官)に登場する長谷川平蔵とは別意である。ここで云う「鬼へい」は、昭和三八年に安部惣七が著書した『中川風土記』に、昔からあったとして「鬼へいという方言」を紹介したものである。

元々は中山地区も中川村に属していたので、その方言が中山地区でも伝承されていたのかを、当公民館事務長の市川正広氏に尋ねたところ、自慢げに喋る言を「鬼へいと言っていた事もあったなあ」と云う返答なので、その方言を抜粋し、一部の修正を加えて記述する。

自分の力以上の事をして自慢するといった罪のない無邪気な行いだ。餅を二升分喰った。納豆餅を飲み込み、相手が名を呼ぶ迄、亦一飲み下して返事をする。作業小舎を一廻り走って来るうちに豆腐一丁食べる。何でも人の出来ない事をして面白がるのが「鬼へい」と云うわけである。とろろ飯の喰う比べから身欠き鯁束五〇本喰った話。四斗六斗の米俵三俵背負う競争から半日中休まず田を耕す競争。現代から思うと誠に他愛のないことを真面目にやったもので、中には年配のある女が御菓子(ごかし)を五十銭食べられるかどうかの賭けをして、目を白黒させて食べたのは良いが、胃腸をこわして早死にしたのや、ある農家の十四歳の作男が、米一俵背負ったら、その米をやると言われ、米を背負って立とうとしたら足の骨を折り、とうとう動く事が出来なくなった話である。

面白い話に、小岩沢に仕事の上手な人が三人居った。山で出逢って柴を刈って束ねる競争した。目標は一日百把で、結果は三人共百把を束ね

たそうだが、甲の人は昼の弁当を食べながら悠々と煙草を吸って束ねた。乙の人は昼の弁当を食べるや否や、仕事にかかった。丙はとろとろ昼飯を食べる暇が無かったと云う。これは祖父から聞いた話で、当時、私の祖父は父母を亡くして親類の地主に身を寄せて、四、五人の作男の頭をして居た。ある冬のこ

と櫓を引いて土引きに出かけた。
寒気は厳しい、一服つけていると一人が小沼を指差して、「誰かココを泳ぐ者はいないか」と言い出した。そこで祖父も「よし泳いだ者は、今日は一日臨時休暇だ」と話したが、よもやこの寒中に泳ぐ者はいないと思っていたところ、後に小桜と名乗って田舎相撲を取った男が、「ヨーシ」と云うより早く裸体になって水の張った小沼に、ドブンと飛込み、向う岸に二回も泳いで、とうとう一日の休みを取ったそうであるが、こんなのは「鬼へい」と云う言葉の一語につきると言えよう。今の若者にとっては誠に面白い話ではあるまいか、と方言を交えて謄写している。

引用文献

安部惣七著・保科文男編『中川風土記』私版・昭和三八年刊