

中山地区 公民館だより

NO 622
令和6年11月1日
中山地区公館
TEL 676 - 2553

☆中山地区ふれあい運動会開催☆



10月13日（日）中山体育館を会場に「中山地区ふれあい運動会」が行われました。昨年から地区対抗ではなくオープン参加となった運動会。受付でくじを引いてもらい参加する競技を決めてもらいました。加藤会長のあいさつの後、ラジオ体操を行い佐藤体育部長の競技開始宣言で競技が行われました。小、中学生チームも一般のチームと一緒に競技に参加して楽しんでいました。今年は、就学前の子供たちの「ここまでおいで」もあり、多くの方が楽しんでくれたようです。

☆女性講座「料理教室」☆



10月11日（金）に女性講座の「料理教室」が行われました。初めに保健師の今野さんから、参加者の血管年齢を計ってもらって、その結果をもとに健康講話をしていただきました。その後、上町の稲葉さんから指導していただきながら料理教室が行われました。今回は、鶏ひき肉と高野豆腐を使った照り焼きつくねと切り干し大根を使った和え物、卵豆腐ととろろ昆布のお吸い物を作り、皆さんでおいしくいただきました。

☆出張ウォーキングで山形県立自然博物館に☆



9月26日（木）に「クアの道」出張ウォーキングで月山のブナの森「山形県立自然博物館」に行ってきました。予定より早く自然博物館に着いたのですが、当初90分コースでお願いしていたウォーキングを約2時間のコースでガイドしてくださいました。参加者を2グループに分けて二人のガイドさんから自然博物館のブナの森の植物や雪のある時の様子などを教えていただきながら、楽しく歩いてきました。参加者からは、春先の木々が芽吹いてくる頃にも来てみたいという声が聞かれました。



☆第2回地域部会、開催☆

10月18日（金）に第2階地域部会が行われ、11月に行われる「収穫感謝祭」についてや、今後の事業について話し合われました。今年も無事体験学習田の稲刈りも終わり、収穫した餅米を使って小学生と餅つきが行われる予定です。

－ 11月の行事予定－

11月	1日（金）地区役員会	中山地区公民館
	9日（土）資源回収（子供育成会）	中山地区内
	11日（月）公民館休館（10/13 振替休日）	
	17日（日）収穫感謝祭	中山地区公民館
	22日（金）ふれあい教室「雪囲い・障子張り替え」	中山地区公民館
	23日（土）上山市家庭ソフトバレーボール大会	体育文化センター
	28日（木）「クアの道」ウォーキング最終日	
	29日（金）第3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。		

「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
「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
「クアの道」ウォーキング	毎週木曜日 午前9時00分から

－ 12月の行事予定－（変更になる場合があります）

12月	6日（金）地区役員会	中山地区公民館
	22日（日）しめ飾り・ミニ門松作り教室	中山地区公民館
	女性講座「フラワーアレンジメント教室」	中山地区公民館
	26日（木）仕事納め	
	27日（金）公民館休館（12/22 振替休日）	



健康×モ

11月号



一段と寒さが身に染みる季節になりました。みなさまいかがお過ごしですか？
今年の農作業がひと段落を迎える方もいらっしゃる頃かと思います。食事・運動・睡眠
の生活習慣を整え、冬の寒さを乗り越えられる強い体づくりをしましょう！

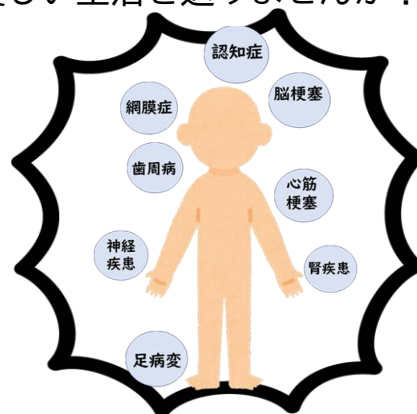
11月14日（木）は『世界糖尿病デー』

上山市は国保特定健診の結果HbA1c（過去1～2か月の平均血糖値を反映）
要指導・要受診判定の方が、山形県内13市中1番多い現状です。
ご自身の生活習慣を見直し、血糖値を整え、血管に優しい生活を送りませんか？

糖尿病は**全身**に関わる病気です。
健康診査や病院の血液検査の結果で

HbA1c をご確認ください。

5.5%以下	5.6～6.4%	6.5%以上
正常値	かかりつけ医と相談 すぐ生活習慣改善	早めに かかりつけ医と相談



HbA1c の高い状態が続く→血管が傷む→全身に影響がでる可能性が…。

＼ 生活習慣を整えて血糖値をコントロールしましょう ／



主食・主菜・副菜
をそろえ **1日3食**
よく噛んで
食べる

座っている時間
をなるべく短く！
立つ・歩く
こまめに動く



健診の結果や食事のことなど、気になることがあった際は保健師にご相談ください。

かみのやま健康ポイントに参加されている皆さん！
活動量計、かざしていますか？寒くなってきて外出が減っていませんか？
活動の前後のストレッチや柔軟体操でウォーキング効果をアップさせ
全体測定会で足の健康をチェックしましょう！



上山市健康推進課 保健師 今野 由佳

中山の民俗

☆五一一号☆

中山に属していた「釜渡戸」——その一——

南陽市に属する字釜渡戸は、現在、八軒程の集落で、北緯三八度一一二三分・東経一四〇度一七八〇分で、標高四〇〇以上に位置する（元分校場）。その釜渡戸は、昭和三十一年十二月大晦日まで中山地域に属していたと言う地名は、平成になると死語となったようにも思えるし、釜渡戸（かまわたど）と読めても、釜渡戸（かまのはた）と呼ぶのは地元の方達である。

また、地名の語源については、渡戸は「渡る所」・戸は所の同義で、橋が架せられない所を徒歩で「川を渡る所」という意味と、「ワタド＝ワタリ」を鉾山師が渡り歩き、その住所とする説もある（註1）。

伝説としては、集落の北部に位置する林中山と北山の一帯から、中世末期に金の鉾脈が発見され、その頃より数少ない村人の生活が潤い、それによって

「金の繭釜」を造り祀ったのが始まりで、「釜綿戸＝釜ノ端」となったと云う。

また、「釜渡戸」と云う地名は、養蚕が盛んであった頃、金で出来た釜を使って絹の糸を作って居た事から「釜渡戸」となったと云う「中川中学校文化祭より」。さらに、分校下、太郎集落に至る丁字路付近、大坂正吉氏前（四四三九一）は、現在は県道二三八号線となっているが、以前は一

畝歩程の田圃には、汚い物を施しては逝けないと言われており、そこは堂前と称して観音様が祀られており、金の釜の縁が割れて置かれてあったと云う。諸々の伝説がある。

その釜渡戸の集落には、昭和五十三年当時（平成二年六月まで、旧中川村地域は上山中山郵便局の集配地域であった）は十四軒あった。しかし中山は、三度の大火に遭遇しているので、近世における歴史的史料は皆無で、今日に至っても明瞭な事は分かっていないのが現状である。そこで随一の文献としては錦三郎の著書『釜渡戸の歴史』がある（註2）。



釜渡戸の集落

それによると、釜渡戸で最も古い家であると言われていたのが、昭和二十六年、北海道に移住した大坂源七家であったと云う。その屋敷跡は残されないが、書簡によると、先祖は元、豊臣秀頼の家臣であったが、大阪陣の後に釜渡戸に落人として住み付き、守り神として背負って来たのが白髭神であると云う。信憑性の薄い伝承である。

つぎに古いと言われている相沢清太家は、南陽市沖郷の若狭小屋と云う地名の屋敷から釜渡戸に居住したとの記述からして、中世末期には屋敷を構えていた証でもある。しかも、延宝（二六七三〜八〇）年間に創立された曹洞宗宝高院に、朱塗りの五具足を寄進しており、それには「釜畑 相沢清兵衛・相沢清四郎」の名が記されており、豪農屋敷を構えていたのであろう。

その屋敷の一面、小字赤坂5133の位置に板碑と五輪塔が造立されている。紀年銘は当初から彫られていないが、江戸初期の寛永期前後の造作である。



（写真の上部は、昭和五三年九月に採択の板碑・下部の写真は板碑と五輪塔で令和

四年十月写す）

註1 安彦好重『山形県の地名―その語源をたずねて―』高陽堂・昭和五十三年刊
註2 錦三郎『東置賜郡中川村釜渡戸の歴史』私版・謄写版・昭和五六年刊

蓬萊波形山文庫主 加藤和徳