

中部地区 公民館だより

第176号

令和7年10月1日発行
上山市中部地区公民館
上山市十日町4番11号
TEL 673-2588
FAX 673-0379

無理せず毎日続けましょう

8月22日(金)、はこべの会で健康教室を行いました。すこやか教室 in 上山「腰痛と肩こりストレッチ」と題して山形大学医学部附属病院リハビリテーション部の作業療法士辺見大剛さん、理学療法士川合昂希さんにご指導いただきました。辺見さんからは肩こりについて、要因や慢性化するメカニズム、症状改善に有効な方法などを詳しく説明いただき、肩こり体操(ストレッチ)や肩こり改善エクササイズ(筋トレ)の実技指導がありました。川合さんからは、腰痛との向き合い方、日常生活での注意点、腰痛予防体操の実技があり、体が軽くなるのを実感しました。どちらの痛みも、生活の中で同じ姿勢を長時間取らない、時々姿勢を正し猫背に注意、症状にあった体操の継続や日常の動き方などに注意すれば症状は軽減するそうです。



作業療法士 辺見さん(右)
理学療法士 川合さん(左)



映画の世界へ 引き込まれ



9月8日(月)、9日(火)、はこべの会で2班に分かれ映画鑑賞に出かけました。ゆず庵で早めの昼食をいただき、ムービーオン山形に向かいました。映画は話題作「国宝」を鑑賞しました。6月から上映している映画ですが、ほぼ満席状態で「すごいだね」と驚きました。3時間の大作ということで、「長時間座ってられるかな」「最後までトイレ我慢できるかな」と、高齢者特有の不安もありましたが、映画が始まると内容と映像のすばらしさに感動し、あっという間に3時間が過ぎました。「こんなに素晴らしい映画は久しぶりだ」「俳優さんの名演に感激した」「歌舞伎に興味が出てくるね。リピーターが多い訳がわかる」など、全員が大満足の内容でした。

和やかに、でも熱く語る 女性パワーでGO!GO!

9月3日(水)、女性だけの集まり(お茶会)と称し、中部地区にお住いの女性に集まっていた頂き、公民館に関する事、中部地区に関する事、日頃感じている疑問、要望、意見など何でも話をする会を開催しました。参加者全員が活発に発言し、前向きな意見が多く、“女性の気づき”を感じる有意義な会となりました。2時間ではまだまだ話足りない雰囲気でしたが、これからの公民館活動、貸館業務の参考になる貴重な意見もあり、検討しながら今後に活かして行きたいと思いました。



七宝焼き教室

日時 10月22日(水)午前9時30分から正午
場所 中部地区公民館 会議室1・2
講師 西郷地区公民館 地域活動推進員
内容 爪切り、キーホルダー、ブローチなどから各自選んでいただき、フリット法で作ります。
対象 中部地区在住の方
募集人数 先着10名
(定員になり次第締め切ります)
参加費 500円(材料代)
申込み締め切り 10月15日(水)
持ち物 必要な方は飲み物、老眼鏡など

できたてぼた餅に ほっぺが落ちそう



9月22日(月)、上山市委託高齢者ふれあい事業の一環で、特別養護老人ホーム「蓬仙園」様のご協力により、はこべの会サロンでぼた餅会食懇談会が行われました。高齢の方が健康で安心して生活を継続していけるよう、栄養や口腔、また、運動について楽しく学ぶ機会を作ることを目的に開催していただきました。テーマは「こころも体も健康」で、職員の方から日常生活での“ながら運動”の継続や健康長寿はお口の健康からなどのお話をお聞きました。頭の体操の後にはできたてのぼた餅を食べ、会話が弾み、自然に笑顔があふれました。「一人暮らしだからぼた餅なんて作らない。みんなで食べるとおいしいね」「美味しくて食べすぎちゃう。食欲の秋だね」と大満足のサロンとなりました。

地域を見る・知る・学ぶ・楽しむ

街歩きウォーキング③

東町地区

健康ポイント20P 事業

日時 10月28日(火)午前9時30分から正午
集合場所 中部地区公民館 ギャラリー
講師 東町地区会長 林 秀夫さん
内容 東町地区を中心に楽しく歩きながら、歴史や文化に触れる。
対象 中部地区在住の方
参加費 無料
持ち物 必要な方は飲み物、帽子など
その他 履きなれた靴、歩きやすい服装
雨天の場合は中止となります
申込み締め切り 10月20日(月)

公民館大掃除 ボランティア募集

日時 11月1日(土) 午前8時から(1時間程度)
※7時50分まで集合してください
集合場所 公民館 ギャラリー
内容 公民館内外清掃(雨天の場合は館内のみ)
持ち物 清掃用タオル1本
申込み締め切り 10月27日(月)まで
ご協力よろしくお願いします

スポーツレクリエーション スリッパ飛ばしゲーム

飛ばして笑って楽しくコミュニケーション
日時 11月5日(水) 午前10時から11時30分
場所 公民館 多目的ホール
内容 スリッパを飛ばして距離や点数を競います。椅子に座ったままでもできる簡単なゲームです。
対象 中部地区在住の方
参加費 無料
持ち物 水分補給用飲み物
申込み締め切り 10月31日(金)まで



中部百歳体操愛好会 会員募集中!

中部地区の方ならどなたでも参加できます
場所 中部地区公民館 多目的ホール
日時 毎週木曜日 10時から1時間程度
持ち物 飲み物、内履き
その他 用具の貸し出しあります
申込み 公民館に申込みください

10月の百歳体操 2、9、16、23、30日 (毎週木曜日)

はこべの会 10月のサロン

10月のサロンは特に準備はいたしません。
各自持ち寄りで自由に集まって、楽しい時間を過ごしましょう。気軽にお越しください。

日時 10月15日(水) 10時から
場所 公民館 多目的ホール
参加費 無料
申込みの必要はありません。

10月の行事予定

10日 第3回地域づくり委員会
15日 はこべの会サロン
18日 地域の宝さがしウォークラリー
22日 七宝焼き教室
28日 街歩きウォーキング③
29日 第2回公民館運営協議会

ご協力ありがとうございました

8月から公民館外壁塗装工事のため、
ご不便をおかけしておりましたが、無事に
工事が終了いたしました。皆様のご理解と
ご協力ありがとうございました。

藤井松平氏シリーズ6．松平信行（1）

～名君信行侯の時代

前号で伊能忠敬を通し、上山にも海外列強の船が到来する風雲急の予兆を紹介しました。この間、上山ではどのようなことがあったのでしょうか。上山藩主が大坂加番勤番で公務災害死したことを紹介しましたが、この度の信行侯が名君になったのもそこに遠因があるように思えます。上山の領主藤井松平家を三つの山（エポック）に分類すると、第一に上山初代の松平信通侯、先祖藤井松平家の家格と家風を背負い意気揚々の中に内心萎縮して上山に入部、九万石の家格を幕府の睨みの中で三万石に削られ、上山着封にあたり「新規企画を行うべからず」という制札を掲げたことは前に見たとおりで、以後長らく上山に萎縮の伝統をもたらしました。第二に上山三代松平信将侯、「見る目ヶ原一揆」を藩医宇留野春庵の仲介で穏便に収めた領主でしたが、幕府の下知で五人の獄門打首者を出さざるを得ませんでした。第三が上山七代信行侯です。

松平信行侯は名君だと思いますが、三人に共通する点は外から藩を継いだ領主でした。信通侯は備中国庭瀬（一万石、岡山県）から上山への入部、信将侯は長恒侯が亡くなると分家上田藩から本家への養嗣子、信行侯は信愛侯が大坂加番で斃れるや美作国津山藩（岡山県）から第七代領主に迎えられました。

この信行侯を以下紹介していきたいと考えています。時系列でいうと、信愛侯は文化元年（1804）加番が明ける初春に死去しました。美作国松平越後守康哉の五男順丸君が翌文化二年（1805）5月に麻布の松平家江戸屋敷に入って7月に襲封、8月に将軍家斉（大河ドラマ「べらぼう」屋重三郎、時の新将軍）に拝謁、12月山城守に叙任されました。ちょうど15才になった年です。

信行侯が上山藩を嗣ぎ、以後天保二年（1831）まで治世、しかし、何故に美作国津山藩松平康哉侯の子息だったのかという理由はどの資料にも明記されていません。

信行侯が「名君」である理由を先に挙げますと、長く続いた藩内政変を収めたこと、文化六年

（1809）藩校（天舗館）を開設、及び長らくくすぶっていた移封運動の主因である財政裕福への願望への道筋の模索、文化十年（1813）に支領中郷・下郷から美作国津山藩内に（替地）したことを挙げる事が出来ます。

江戸幕府封建制社会は、農地を耕す農民の上納米で武家体制は維持されてきました。上山藩三万石のうち城廻りの一万七千石は藩庁運営費、藩士俸禄、大坂廻船経費の他、支領分一万三千石も含めてその多くは江戸屋敷経費（藩邸経費は小藩で80%近く、秋田佐竹藩（20万石）は70%）に充てられます。ところが飢饉下で必要米は納まらず、また換金のため廻米する最上川下り船経費や大坂廻船経費は高騰し実入りが多くありません。また、最上川下り舟制度の新しい混乱、幕府直差配などに直面し、この大きな課題を解消しようと大坂に近い縁故ある美作津山藩内村々への支領替えでした。藤井松平第三代の信吉は丹波篠山の領主で、信行侯の実家も美作国なのでなじみの地だったということでしょう。

長く続いた内紛を収め、優秀な人材の育成のために藩校を設置、支領替えも行うという藤井松平上山初代信通侯「新規企画禁止」の掟を踏み越えたのが信行侯ということなのです。藩校は全国的に開設したのは1700年代です。備前岡山藩は熊沢蕃山「花畠教場」（1641）の流れを汲む藩学校が寛文九年（1699）で早く、全国的には長州明倫館（1718）、熊本時習館（1755）、近くは米沢興讓館（1776）、会津日新館（1798）があります。諸藩は農政改革、外来船襲来の難事を克服するために逸材を育成しました。遅きに失するとは言いながら着任早々に藩校「天舗館」を開設したことは、信行侯の慧眼によるものでしょう。美作津山藩では父松平康哉が明和二年（1765）に学問を奨励した実績がありました。

この信行侯がどうして上山に来ることになったのかを訊ねるのが次のテーマです。

※参照文献：『市史・上』、市史資料『藤井御伝記』①、他