

中山地区

公民館だより

NO 579
令和3年4月1日
中山地区公民館
TEL 676 - 2553

新年度にあたり

地区の皆様方には、日頃より公民館活動にご理解とご協力を賜りありがとうございます。

昨年度は、コロナ禍で計画していた事業の中止や縮小を余儀なくされました。その様な中で健康を最優先に考え、可能な事業を無事に遂行することが出来ました。地区の皆様方のご理解とご協力のおかげであり、職員一同心より感謝を申し上げます。

現在、新型コロナの早期収束に向けワクチン接種が開始されましたが、コロナの取巻く環境はまだまだ厳しいと思われれます。今年度も生涯学習の拠点として、地域活性化のために、「集い・学び・楽しむ」様々な事業を通して、親しまれる公民館として、職員一同頑張っておりますので、引き続き多くの皆様の参加をお待ちしております。

館長 山口 昭治

☆令和2年度中山地区会通常総会、開催☆



3月20日（土）に「令和2年度中山地区会通常総会」が行われました。今年は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため各隣組の組長を代表者とし、開催となりました。令和2年度の事業報告と決算報告、令和3年度の事業計画と予算案が上程され承認されました。令和3年度中山地区会長に第1地区（上町）の星秀幸さん、副会長に第2地区（揚橋）の渡邊久雄さんが選出され、承認されました。最後に、中山地区内で問題になっている鳥獣被害と対策について地区会長の岩瀬信行さんから説明（中山地区の中心部まで猪が来ている）があり、餌になる柿などはすべて収穫するか、収穫ができないなら木を伐採していただきたいというお願いがありました。



福寿草が咲きました

公民館裏、西福寺さんの土手に咲いていました。地区内いろんなところに咲いてます、春ですね。

☆出前スポーツ教室「ストレッチヨガ」☆



2月26日（金）に3回目の出前スポーツ教室が行われました。今回は、講師の横倉先生から初心者にもできる「ストレッチヨガ」を教えてくださいました。ヨガマットに座り、足の指の間に手の指を入れてもみほぐし、足の指をグー・チョキ・パーと動かしたり、ストレッチをしながら体のコリをほぐしていきました。内くるぶしの上指4本分の所を刺激すれば冷え解消にいいそうです。

☆「雪囲い外し」をしていただきました☆

3月22日（月）に公民館の「雪囲い外し」をしていただきました。今回は、雪囲い外しと公民館周りの側溝の泥上げをしていただいたから「グレーチング」で蓋をしていただきました。また、窓を拭いてもらった後に、換気対策で2階の窓に網戸をはめていただきました。大変な作業をしていただきありがとうございました。きれいにしていただいた公民館で、春を迎えることができます。参加いただいた皆さんお疲れさまでした。



— 4月の行事予定 —

4月 9日（金）	地区役員会	中山地区公民館
11日（日）	資源回収（子供育成会）	中山地区内
16日（金）	運営協議会総会	中山地区公民館
19日（月）	第1回地域部会	中山地区公民館
20日（火）	公民館職員合同会議（午前職員不在）	上山市役所
23日（金）	第1回体育部会	中山地区公民館
29日（木）	環境を考える日「道普請」	中山地区内
30日（金）	公民館休館（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。

「いきいき百歳体操・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・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
「スローエアロ」	4/23（金） 午前10時00分から

— 5月の行事予定 —（変更になる場合があります）

5月 7日（金）	地区役員会	中山地区公民館
9日（日）	クアの道整備	中山クアの道
13日（木）	クアの道ウォーキング開始	中山クアの道
20日（木）	集団検診	中山地区公民館
23日（日）	わんぱく広場開級式「花苗植栽・田植え」	中山地区公民館
28日（金）	ふれあい教室「1日研修」（職員不在）	



健康メモ

4月号

中山地区の皆さん、新年度もよろしくお願い致します！

温かい日も少しずつ増え、春の陽気を感じる日々となりましたね。穏やかな春のいい匂いを感じながら、気持ちよく過ごしましょう！

さて、新年度となりました。新型コロナウイルス感染症の影響が続く毎日ですが、今年度も健康で元気に過ごすことが出来るように、生活習慣を見直してみましょう。

1、バランスのよい食生活を心掛けましょう。

- ・1日に野菜350g以上、果物100g以上を目標に摂取しましょう。
- ・食塩と脂質の摂りすぎには注意しましょう。
- ・よく噛んで腹八分目の食事を意識し、間食は気をつけましょう。

2、運動不足に気をつけましょう。

いつもより少し多く歩く、家事を積極的にするなど、生活の中で体を動かす機会を見つけましょう。

3、禁煙に努めましょう。健康被害の最大リスクは喫煙です。

喫煙は動脈硬化などの危険が増大します。禁煙は、禁煙外来の受診や禁煙補助薬の使用が効果的です。

4、飲酒は適度にしましょう。適度な飲酒量の目安は日本酒にして1合程度です。

過度な飲酒は生活習慣病のリスクを高めます。

適量を守り、週に1～2日はお酒を飲まない休肝日を設けましょう。

5、十分な睡眠をとみましょう。

睡眠は心身の疲労回復や健康と安全を守るために大切です。

- ・毎日同じ時刻に起床し、日光を浴びるようにしましょう。
- ・運動習慣と朝食でメリハリをつけましょう。
- ・昼寝をするなら午後3時前に20～30分間にしましょう。
- ・夕食後にカフェインを含む飲料を飲まないようにしましょう。
- ・「睡眠薬代わりにの飲酒」は、やめるようにしましょう。



かみのやま健康ポイントに参加しませんか？

昨年度に引き続き、今年度も「かみのやま健康ポイント」を実施します。「かみのやま健康ポイント」とは、市より無料貸与される活動量計（歩数計）を持ち、市内の読み取り専用端末にかざしたり、市の健康教室等に参加することでポイントを獲得し、貯まったポイントに応じて商品券と交換できるという仕組みです。楽しく♪お得に！一緒に健康になりませんか？詳しくは市報4月号をご覧ください。ご応募お待ちしております！

上山市健康推進課 保健師 伊藤

中山の民俗

☆四六八号☆

イザベラ・バードと中山

イザベラ・バードは、英国の牧師の長女として生まれ、幼い頃から病弱であったが、健康のために外国旅行を志し、故郷を出発したのは安政元年（一八五四）二十三歳のときであった。以来米国・カナダ・オーストラリア・ニュージールランド等々で、日本に來たのは明治十一年（一八七八）五月、四十七歳の時である。当時の国内では西南戦争の起こった翌年で、バードは横浜で、十八歳の伊藤と云う青年を通訳兼従者として雇い、奥地紀行に出立、粕壁（春日部）から日光・会津盆地を経て新潟へ、さらに県内の小国・小松・赤湯・上山・山形・・・・、上山に着いたのは旧暦八月十四日（新暦七月十四日）となっている。（湯上和気彦調べ）

これまでの先学者の研究では、赤湯・上ノ山を除いた解釈は多く述べられているので省略を致すが、此度は除かれた赤湯・上ノ山までの行程を試論したい。はじめに、高梨健吉の注釈では、赤湯に泊ろうとしたが宿客が賑やかで泊まらず、「それから十マイル離れたところで、りっぱな新道が通って興味ない水田と低い丘のある広い谷間を登ってくる」とあり、一方の金坂清則注釈では「赤湯温泉での騒音ではとても我慢できなかった。そのため私は、水田だらけで面白みに欠ける谷底平野と低い山並をぬって続く立派な新道を十マイル（十六段）進み」とある。双方とも「水田の低い」とか「十マイル」・「新道」は共通しているが、旧中川村を通ったのは明らかではあるが、地名までの記載は見られない。それもその筈、赤湯に泊まる予定が急遽、上ノ山温泉に変更しているので駆足での通過、川樋の「不老清水」や小岩沢の「岩部山」・中山の「掛入石」と言った景観は眼に入ってもペンを取る余裕はなく、湿地帯の新道だけの感想であったと私は思っている。ところで、バードが通った明治十一年七月十四日の中川村では、

三島通庸の令によって、新道の新設工事が大詰めを迎えていた時期である。それを時系列で見ると、川樋村と小岩沢村中の街道は拡幅、前川に架せられた蛇橋と吉田橋は土橋か板橋で、アーチ式の石橋は明治十三年の完成。そこから中山の揚橋まで水田に走らせた新道が整備されており、白髭神社の参道も拡幅、集落の三階坂（楡沢川）に架せられた中山橋は明治十一年五月二十日の完成で、掛入橋は土橋、さらに川口の堅磐橋は明治十一年三月の完成であった。したがって、バードが渡った中山橋と堅磐橋は完成した間もない二か月後に渡ったと言う事になる。それらを含めて「新道」と称しての紀行文と捉えている。

※中山橋の完成を『かみのやまの文化財』では「明治十三年」説で誤りであろう。



蓬萊波形山文庫主
加藤和徳

中山地区

公民館だより

NO 580
令和3年5月7日
中山地区公民館
TEL 676 - 2553

☆中山地区公民館運営協議会総会☆



4月16日（金）に「令和2年度上山市中山地区公民館運営協議会総会」が行われました。初めに中山ふるさとマップ完成・全戸配布や宝くじ助成金でエアコン・除雪機・暗幕設置が完了したこと、公民館のトイレの洋式化工事が完了したこと等が報告され、協議に入りました。令和2年度の事業報告、決算報告と令和3年度の事業計画、予算案が承認されました。その後、令和3年度運営協議会新役員を代表して運営協議会副会長の星秀幸さんに委嘱状が交付されました。運営協議会委員の皆様よろしくお願いたします。

（敬称略）

令和3年度 中山地区公民館運営協議会 委員

役職	氏名	団体名等
会長	山口 昭治	公民館館長
副会長	星 秀幸	中山地区会会長
常任委員	渡邊 久雄	中山地区会副会長
〃	須藤 辰男	中山第1地区民生児童委員
〃	加藤 勝明	体育部会部長
〃	渡辺 一義	地域部会部長
委員	吉田 繁幸	前公民館長
〃	岩瀬 静一	元公民館長
〃	岩瀬 明美	花の会会長
〃	大石 玲児	中山子供育成会会長
〃	大石 恵子	協働活動サポーター
〃	村上 和彦	スポーツ推進委員
〃	村上 純子	青少年育成推進員
〃	吉川 佳和	次期公民館館長

役職	氏名
監事	須藤 栄次
〃	大山 寛

【公民館】

職名	氏名
公民館館長	山口 昭治
事務長	市川 正広
地域活動推進員	須藤ゆう子
地域活動推進員	丹 明美



桐町桜公園
元気に桜公園
の空に「こいのぼり」が泳いでいます。
桐町の有志の方があげてくださいました。

※地区の皆様には、公民館活動へのご理解・ご協力、よろしくお願い申し上げます。

☆令和3年度専門部会開催☆



4月19日（月）に「第1回地域部会」、23日（金）に「第1回体育部会」が行われ、令和3年度の事業計画について話し合われました。今年もまだ新型コロナウイルスが収束していないことから、状況を見ながら感染予防を徹底して事業を行っていきます。専門部の皆さんよろしくお願いたします。

—5月の行事予定—

5月 9日（日）	クアの道整備	中山クアの道
13日（木）	クアの道ウォーキング開始	中山クアの道
14日（金）	地区役員会	中山地区公民館
20日（木）	集団検診	中山地区公民館
23日（日）	わんぱく広場開級式「花苗植栽・田植え」	中山地区公民館
28日（金）	ふれあい教室「1日研修」（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。

「クアの道・ウォーキング」	毎週木曜日	午前9時00分から
「いきいき百歳体操・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
「スローエアロ」	5/14（金）	午前10時00分から

—6月の行事予定—（変更になる場合があります）

6月 9日（水）	でんがく作り教室	中山体育館
11日（金）	公民館職員合同研修（午後職員不在）	
	地区役員会	中山地区公民館
23日（水）	運営協議会役員会	中山地区公民館
25日（金）	女性講座「手芸教室」	中山地区公民館
26日（土）	ホテル観賞会	中山橋付近

上山市と中山地区の人口

R2.9.30 現在 社協資料より

	人口（人）	男（人）	女（人）	世帯数	65歳以上	高齢化率%
上山市	29,653	14,206	15,447	11,279	11,454	38.6
中山第1	236	108	128	90	107	45.3
中山第2	294	134	160	107	129	43.9
中山合計	530	242	288	197	236	44.5



健康メモ 5月号

まだまだ落ち着かない日々が続いていますが、中山地区のみなさん、いかがお過ごしですか？

毎日制限のある生活を送るのも、なかなか辛くなってきますね。人との距離を取りながらも、適度に気分転換を図りながらこの季節を満喫しましょうね。

5月31日（月）～6月6日（日）は禁煙週間

です。



タバコによる健康への影響

喫煙はがんをはじめ、脳卒中や虚血性心疾患などの循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患（COPD）や結核などの呼吸器疾患、2型糖尿病、歯周病など、多くの病気と関係しており、予防できる最大の死亡原因であることがわかっています。

また、喫煙を始める年齢が若いほど、がんや循環器疾患のリスクを高めるだけでなく、総死亡率が高くなることもわかっています。

- ▶ **ニコチン**：タバコへの依存性を高める化学物質で、使用を止める困難さや離脱症状の厳しさでは薬物と同等の特徴と強度があります。
- ▶ **たばこ煙**：たばこの煙には約5,300種類の化学物質が含まれ、またその中には約70種類もの発がん性物質が含まれています。その他にも、慢性閉塞性肺疾患（COPD）、虚血性心疾患や脳卒中などの原因にもなります。
- ▶ **受動喫煙**：受動喫煙が健康に及ぼす影響には、肺がん、虚血性心疾患、脳卒中等と言われています。また、鼻腔・副鼻腔がん、乳がん、慢性呼吸器症状、喘息などの影響があります。

☞ 禁煙外来の治療を行っている医療機関もあります。

総額約2万円で、治療後1か月後の禁煙成功率が7～8割を超えています。

一人で禁煙するのはとても大変です。

専門家と一緒に禁煙に取り組んでみませんか？

令和3年度の中山地区公民館検診は、

5月20日（木） 受付時間：8時～9時

場所：中山地区公民館 です。



※感染予防のために受付時間を分けてご案内しておりますので、問診票に記載の時間をご確認ください。なお、当日は感染症予防対策にご協力ください。

中山の民俗

☆四六九号☆

高橋由一が絵描いた掛入石

中山の掛入石を石板で描いたのは高橋由一が初めてである。その高橋由一について、簡略に述べてみる。

高橋由一（たかはしゆいち）は、文政十一年（一八二八〜九四）の江戸（東京）生まれで日本の洋画家である。幼名は猪之新といい、のちに俗之介。名は浩、明治維新後に「由一」を名乗る。号は藍川華陰逸人。居庵号は、石蒼波舎・伝神楼という。また、由一は武家のうまれで、代々新陰流免許皆伝の家柄であったが、幼少より絵の才能があったという。その絵の開花は、初代の山形県令（県知事）を務めていた三島庸からの委嘱を受けてからである。その期間は明治九年から十五年（一八七六〜八二）迄で、三島県令が絵を推進したのは、新道開発によって行われた土木工事の完成記録画である。

最も県内で知られているのは「油彩山形市街図」である。また、石版画に描いた『山形県・福島県・栃木県道路写生帳』では、上市市内の「早坂新道」・「川口堅磐橋」・「中山掛入石」である。写真での絵は幾度なく見てはいるが、拙者が原画を閲覧したのは、平成三十年九月から上山城資料館で展示された「道を描く（高橋由一―石版画展）」であった。

さて、掛入石を描いた表題には、「東置賜郡中山村新道ノ内字掛ケ入り石ノ下ヨリ大川ニ架スル境橋ヲ南ニ望ム図」とある。絵は写実的に描かれているが、実際は現地に來ての写生石画であったのだろうか。と疑問を抱いている。そこで今回は、描かれた絵の景観を述べてみる。掛入石の左上には松尾芭蕉の句碑「木能茂登・汁母奈満春・桜可那（きのもとに・しるもなますも・さくらかな）」で現在は白髭神社内にあり、電信柱二柱に一本の電線が引かれている。街道には籠を背負った

農夫と、前川に架せられた土橋か板橋で、渡り切ったところは人力車を曳いている。

さらに中央の櫓は、稲葉家で蚕室に使用していた温度抗の櫓（明治一九年大火以前を真似て再建している）である。奥の山並みは岩部山を描くが、全体的には巨岩の岩、それ自体の張出しは現在と大きく異なる。恐らくは、菊池新学（天童市・東北最初の写真館）の真写真を参考に模写と推察している。（画については、中山の民俗代四五七号を参照）



蓬萊波形山文庫主 加藤和徳

中山地区

公民館だより

NO 581
令和3年6月7日
中山地区公民館
TEL 676 - 2553

☆令和3年度「わんぱく広場」開級式☆



5月23日（日）に令和3年度「わんぱく広場」の開級式が行われました。開級式では新1年生3人が紹介され、その後プランターに3色のベゴニアの苗を植えてもらいました。花植えが終わってから「わんぱく広場体験学習田」に車で移動して、上町の稲葉清志さんから指導していただき、地域部の皆さんから協力をいただきながら、2種類のもち米の苗を植えていきました。1年生は田んぼに慣れるところから3年生と一緒に、高学年も3人で一生懸命植えてくれました。植えてもらったもち米は、しめ飾り用のわらとして使用したり、秋の収穫感謝祭で餅つきを行う予定（コロナの状況による）です。花のプランターは中山地区内に設置され、秋まで子供たちに水かけなどのお世話をお願いします。参加いただいた皆さん、ちょっと肌寒い中での作業お疲れさまでした。今年度は1年生が3人入り、小学生14名でわんぱく広場事業が行われます。



シャガ



花いかだ



田んぼで見つけたカエル

☆令和3年度「クアの道ウォーキング」スタート☆



5月13日（木）から、令和3年度「クアの道ウォーキング」が始まりました。去年は、新型コロナウイルスで1か月遅れてスタートしましたが、今年は感染予防を心掛けながら、多くの方から参加いただいて、例年通り始めることが出来ました。この季節、御天守山では「シャガ」や「マムシ草」などの植物の花を見ることができます。皆さん一緒に歩いてみませんか。

☆「クアの道」整備☆



5月9日（日）の朝8時半から、「中山クアの道」の整備が行われました。階段に使われている木を取り替えたり、手すりのロープを張り替えていただきました。また、見通しが良くなるように木を伐採したり、伐採した木を使ってベンチを作ったりと大変な作業をしていただき、とても歩きやすい「クアの道」になりました。作業に参加していただいた皆さんありがとうございました。

— 6月の行事予定 —

6月11日（金）	地区役員会	中山地区公民館
13日（日）	でんがく作り教室	中山体育館
23日（水）	運営協議会役員会	中山地区公民館
25日（金）	女性講座「手芸教室・テラリウム」	中山地区公民館
26日（土）	ホテル観賞会	中山橋付近

※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。

「クアの道・ウォーキング」	毎週木曜日	午前9時00分から
「いきいき百歳体操・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
「スローエアロ」	6/4（金）	午前10時00分から

— 7月の行事予定 —（変更になる場合があります）

7月 4日（日）	河川清掃	中山地区内
9日（金）	地区役員会	中山地区公民館
26日（月）	ふれあい教室「奉仕活動・公民館庭木剪定・清掃」	中山地区公民館
31日（土）	資源回収（南中学校）	中山地区内



健康メモ 6月号

中山地区のみなさん、いかがお過ごしですか？

毎日感染予防行動をとっていただき、ありがとうございます。なかなか収まらない毎日ではありますが、気分転換を図りながら、一つひとつ出来ることを積み重ねていきましょう。また、不安なことや心配なことなどがありましたら、健康推進課にご相談ください。



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。



今年度のスローガンは「**一生を 共に歩む 自分の歯**」です。

外出する機会も減り、ご家庭で過ごす時間が長くなってきていますね。家でじっとしていたり、誰とも話をしない時間が長くなると、オーラルフレイル（お口の機能低下）に繋がります。

オーラルフレイルを予防して、おいしく楽しく健康に過ごしましょう！

※お口のことで不安なことがありましたら、かかりつけの歯科医に相談しましょう。



オーラルフレイルチェック

- ：滑舌が悪くなっている
- ：食べこぼしが増えている
- ：噛むことができない食品が増えている
- ：むせてしまう
- ：お口が渇く

お口の健康づくりをしましょう♪

★お口周りの筋肉を動かしましょう。

▶ お口周りを手でほぐしながら唾液腺マッサージをしたり、お口の体操をするのも良いですね！

★食事はしっかり噛んで食べましょう。

★新聞や本を声に出して読んでみたり、歌を歌ってみましょう。

★家族や友人と、電話でお話しをしましょう。

★食後に歯磨き（入れ歯磨き）と舌磨きをして、お口を清潔にしましょう。

上山市健康推進課 保健師 伊藤

中山の民俗

☆四七〇号☆

中山石工達の作品集

中山の石工達の活動に関しては何度か紙面に紹介している。例えば『白いコブシの花におう』である。当時の調査時点では数も三基に留まり、中山橋(アーチ石橋)を造った石工(石屋)については触れていなかった。時間の経過も速いもので早二十年は経つ。そこでは今は、総集編として記述するが、その前段として資料となる画像と紀年銘文から試みる。

- 図1 皆沢字姥懐・諏訪神社参道口の石鳥居(一七七〇年)
- 図2 高松字観音下・高松観音堂入口の石鳥居(一七九五年)
- 図3 川口字山際・若松観音堂境内の石祠(一七九五年)
- 図4 川口一四三九番・中川神社境内の石祠(一八二四)
- 図5 石曾根字村頭・観音堂入口の石祠(一八四三)
- 図6 中山字新町・楡川中山橋の石橋(二八七八)
- 図7 藤吾字赤坂・日向山入口井戸端水神(不詳)



図1



図2



図4



図3



図7



図6



図5

中山地区

公民館だより

NO 582
令和3年7月1日
中山地区公民館
TEL 676 - 2553

☆でんがく作り教室、開催☆



6月13日(日)に中山体育館で「でんがく作り教室」が2年ぶりに行われました。昨年は、コロナの影響で「でんがく作り」が出来ませんでしたが、今年はコロナ感染予防に心掛け、密集・密接にならないようにしながら行われました。1・2年生は2面に絵を、3年生以上は1面に短歌、もう1面に絵を書いてもらい最後に木枠に画びょうで貼り付けて終了しました。でんがくは、ホタル観賞会で中山橋に飾られました。

☆ホタル観賞会が行われました☆



6月26日(土)に中山橋付近で「ホタル観賞会」が行われました。日中は暑くても夜はホタルが飛ぶには涼しかったようで、飛び交うホタルの数は多くなかったのですが、川の近くの草の所で光っているのは見る事が出来ました。(蒸し暑い夜には多くのホタルが飛んでいたそうです。)中山橋には、小学生が書いた「でんがく」が置かれ、優しくあたりを照らしてくれました。

☆キックベースボール練習会☆



6月6日(日)から毎週日曜日の朝8時から中山運動場(雨天時、中山体育館)でキックベースボールの練習が行われています。上山市のキックベースボール大会は昨年に続き中止となってしまいましたが、子供達や保護者の親睦と運動不足解消のため、頑張っって練習しています。最後の日の7月4日(日)には、父兄と一緒に試合が行われる予定です。

☆女性講座「テラリウム教室」☆



6月25日（金）に女性講座「テラリウム教室」が山形市社会教育認定講師でテラリウム作家の佐藤絵理子さんを講師に迎えて行われました。テラリウムとは、ガラス容器の中に植物やコケ等を植えていき、生きた風景画を作っていくものです。最初に自分の好きな材料を選び、瓶にハイドロボール（土の代わりにのもの）を入れ、植物や流木などを配置して苔を入れて自分の思った風景を瓶の中に作っていくのですが、なかなか思い通りに入れられず苦労していました。最後に皆さんで作品を鑑賞しあって楽しみました。水やりなどの管理は、さほど難しくないという事なので、おうちに飾って楽しんでください。

☆中山地区自主防災会が表彰されました☆

（一財）山形県消防協会より、令和2年7月豪雨時の避難所開設や市道、市管理河川の被災箇所報告と床下浸水家屋等を市の担当課へ中山地区自主防災会が報告したことや、その後中山地区自主防災組織活動計画を定めたことが評価を得て表彰されました。今後共よろしく申し上げます。

－ 7月の行事予定－

- | | | | |
|----|--------|------------------------------|---------|
| 7月 | 4日（日） | 河川清掃 | 中山地区内 |
| | 9日（金） | 地区役員会 | 中山地区公民館 |
| | 26日（月） | ふれあい教室「奉仕活動・公民館庭木剪定・清掃」 | 中山地区公民館 |
| | 29日（木） | 出張ウォーキング「坊平コース」（午後3時頃まで職員不在） | |

※7月予定の女性講座「笹巻・ゆべし作り」、ふれあい教室「1日研修」は中止になりました。

※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。

- | | | |
|-----------------|--------|------------|
| 「クアの道・ウォーキング」 | 毎週木曜日 | 午前9時00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 |
| 「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 |
| 「スローエアロ」 | 7/2（金） | 午前10時00分から |

－ 8月の行事予定－（変更になる場合が有ります）

- | | | | |
|----|---------|--------------------|---------|
| 8月 | 2日（月） | わんぱく広場「自然観察会」 | 中山クアの道 |
| | 6日（金） | わんぱく広場「もの作り教室」 | 中山地区公民館 |
| | | 地区役員会 | 中山地区公民館 |
| | 12日～13日 | お盆休み | |
| | 16日（月） | 運動会大会役員打ち合わせ（検討中） | 中山地区公民館 |
| | 23日（月） | 秋祭り砲術関係者打ち合わせ（検討中） | 中山地区公民館 |
| | 30日（月） | ふれあい教室「1日研修」 | 公民館職員不在 |

健康メモ 7月号



中山地区の皆さん、お元気ですか？熱中症に気を付けて元気に過ごしましょう！

熱中症とは…

高温多湿な環境に長時間いることで体温の調整ができなくなる状態で、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、熱が体内にこもってしまうことを言います。めまいや吐き気、頭痛、倦怠感、けいれんなどの症状を起こす病気です。

マスク着用と熱中症について…

マスクは飛沫の拡散予防に有効とされていますが、マスクを着用していない場合と比べると、心拍数や呼吸数、体感温度が上昇するなど、身体に負担がかかります。そのため、高温・多湿の環境でのマスク着用は、熱中症リスクが高くなるので、以下に注意して、健康管理に努めましょう。

～熱中症の予防法～

1. こまめに水分補給をしましょう。

- のどが渇いたと感じる前に、水やスポーツドリンクなどを摂取する。
- 1日あたり 1.2 リットルを目安に。アルコールでの水分摂取は避けましょう。
※治療中の方は、水分や塩分の摂り方について医師にご相談ください。



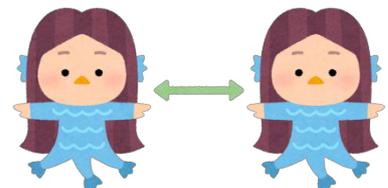
2. 暑さを避けましょう。

- 感染予防のため、扇風機や窓開放により換気を行いながら、エアコンなどで室内の温度調整をする。
- 外出の際は、帽子や日傘を使用する。
- 暑い日や気温の高い時間帯は無理をしない。

3. 生活習慣を整えましょう。

- 睡眠時間をしっかり確保する。
- 一日3食バランスよく食べる。
- 日頃から体温測定、健康チェックをする。
- 適度な運動をする。

→無理のない適度な運動で、汗をかく習慣や暑さに慣れておく。



4. 適宜マスクを外しましょう。

- 屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、適宜マスクを外す。
- マスク着用時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人と十分に距離をとった上で適宜マスクをはずして休憩を。

※厚生労働省：「熱中症予防のために」、環境省：「熱中症警戒アラート」 参照

上山市健康推進課 保健師 伊藤

中山の民俗

☆四七一号☆

中山石工達の紀年銘文

前回に引続き、写真に映る石鳥居と石祠・石橋に石工銘と紀年銘文を刻しているが、石の鳥居だけには刻されず、別石にその供養塔として刻してある。前号を参照。

図1 皆沢字姥懐・諏訪神社参道口の石鳥居(一七七〇年)

人足千餘

明和七庚寅歳七月吉祥日

奉建立石鳥居 施主中

別當 重三良代 中山石工 清三良



図1

図2 高松字観音下・高松観音堂入口の石鳥居(一七九五年)

寛政七乙卯年三月吉祥日

乾 奉建立鳥居供養 和光院

導師法院光宥證修

當所 太七

石切 清三良



図2

図3 川口字山際・若松観音堂境内の石祠(一七九五年)

セ八人 庄屋 佐竹権兵衛

寛政七乙卯年三月大吉日

施主 佐竹又右工門

人足手伝 一千余人

中山石工 清三良

図4 川口一四三九番・中川神社境内の石祠(一八二四)

文政四辛巳年三月吉旦

施主 當村 若者中

米沢 中山石工 清藏 清八

図5 石曾根字村頭・観音堂入口の石祠(一八四三)

天保十四癸卯年五月吉日

當所 若者中 石工 米沢

図6 中山字新町・楡川中山橋の石橋(一八七八)

明治十一年七月廿日

石工 菅野庄蔵

図7 藤吾字赤坂・日向山入口井戸端水神(不詳)

藤吾村世話人 中山村石工 菅野庄蔵

蓬萊波形山文庫主 加藤和徳

中山地区

公民館だより

NO 583
令和3年8月1日
中山地区公民館
TEL 676 - 2553

☆ふれあい教室・奉仕活動「公民館清掃・樹木剪定」☆



7月26日(月)ふれあい教室・奉仕活動が行われました。公民館の樹木の剪定や草刈り、道路からの入り口付近のアスファルトや駐車場の補修、女性には窓ガラスを拭いていただくなどの作業をしていただきました。剪定していただいた樹木はさっぱりし、草も刈っていただいて涼しげになりました。朝から蒸し蒸しと暑い中の作業でしたが、ありがとうございました。

☆キックベースボール練習会、終了☆



中山子供育成会主催で6月から行われてきた「キックベースボール練習会」が7月4日(日)で最後を迎えました。朝から雨が降りそうな天気でしたがグラウンドで基礎練習をはじめ、キャッチボールやボールを蹴って塁に出るなどの練習が行われましたが、始めたばかりの頃よりうまくなっていました。途中で雨が降ってきてしまったので体育館に移動して、ドッチビー(ドッジボールと同じルールでボールではなくやわらかいディスクを使って行うスポーツです)を行いました。2チームに分かれて試合をしたり、親子対抗戦をしたりと体を動かし、汗だくになりながら親子で楽しい時間を過ごすことができましたようです。



☆河川一斉清掃が行われました☆

7月4日（日）朝6時から「河川一斉清掃」が行われました。各町内ごとに河川の除草作業やごみ拾いなどが実施されました。今年は、新型コロナウイルス感染予防も考え、いつもの年より短い作業時間で行われました。作業に参加いただいた皆さんお疲れさまでした。

令和3年5月20日から警戒レベル4 避難指示で必ず避難 避難勧告は廃止です

新しい避難情報警戒レベルの一覧表

警戒レベル	状況	住民がとるべき行動	行動を促す情報
5	災害発生 又は切迫	命の危険 直ちに安全確保！	緊急安全確保※1
~~~~~ < 警戒レベル4までに必ず避難！ > ~~~~~			
4	災害のおそれ高い	危険な場所から全員避難	避難指示（注）
3	災害のおそれあり	危険な場所から高齢者等は避難※2	高齢者等避難
2	気象状況悪化	自らの避難行動を確認	大雨・洪水・高潮注意報 （気象庁）
1	今後気象状況悪化のおそれ	災害への心構えを高める	早期注意情報 （気象庁）

※1 市町村が災害の状況を確実に把握できるものではない等の理由から、警戒レベル5は必ず発令されるものではない  
 ※2 警戒レベル3は、高齢者等以外の人も必要に応じ、普段の行動を見合わせ始めたり危険を感じたら自主的に避難するタイミングである  
 （注） 避難指示は、令和3年の対法改正以前の避難勧告のタイミングで発令する

### — 8月の行事予定 —

- 8月 2日（月）夏休み講座「御天守山自然観察会」 中山「クアの道」  
 6日（金）夏休み講座「もの作り教室・木の実のクラフト」 中山地区公民館  
 地区役員会 中山地区公民館  
 12日～13日 お盆休み  
 30日（月）ふれあい教室「1日研修」 公民館職員不在  
 ※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。  
 「クアの道・ウォーキング」 毎週木曜日 午前9時00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  
 「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  
 「スローエアロ」 8/27（金）午前10時00分から

### — 9月の行事予定 —（変更になる場合があります）

- 9月 3日（金）地区役員会 中山地区公民館  
 12日（日）「クアオルトイン中山」（上山市主催） 中山「クアの道」  
 17日（金）第2回体育部会 中山地区公民館



# 健康メモ 8月号

中山地区の皆さん、毎日暑い日が続いていますが元気にお過ごしですか？

新型コロナウイルスワクチン接種も少しずつ進み、接種された方も増えておりますね。県内でも感染の落ち着きをみせてはいますが、ワクチンを打った方もそうでない方も、引き続き感染対策をしていきましょう◎

## 熱中症と夏バテを予防して、夏を元気に過ごしましょう！！

### ○しっかり食べましょう

暑い日が続くと食欲が落ち、そうめんや冷やし中華などさっぱりしたものに食事が偏りがちになりますが、しっかり食べてスタミナをつけることが夏バテ予防と免疫力アップには大切です。特に、ビタミンやミネラル、クエン酸等を補給することが重要です。

#### ★ビタミンB1、B2 を多く含む夏バテ防止・解消食材

豚肉、レバー、枝豆、納豆、豆腐、玄米、ウナギ、イワシ など...

#### ★クエン酸を多く含む夏バテ防止・解消食材

酢、グレープフルーツ、レモン、梅干し など...

### ○こまめな水分補給

室内や外出時のどちらにおいても、こまめな水分補給を心掛けましょう。喉が渴いていなくても経口補水液など、塩分等を含んでいるものを摂取しましょう。

※治療中の方は、塩分の摂取等について主治医に相談しましょう。

### ○暑さを避けましょう。冷房の効きすぎには注意です！！

扇風機やエアコンなどにより涼しい部屋にいると気持ちがいいですが、室外との温度差が大きいと、その温度差に適応するために自律神経が一生懸命に働き、これを繰り返すことで夏バテに繋がります。冷房時は室温 28℃が目安とされています。

### ○睡眠をしっかり取る

- 室温 28℃を目安に。
- 夜間の冷房や扇風機は体を冷やす原因にもなるのでタイマーなどで調節を。

**食べ過ぎ飲み過ぎに注意して、楽しい夏を過ごしましょう！**



# 中山の民俗

☆四七二号☆

## 中山石工の遺品

中山石工達の活動についての範囲は狭く、上杉藩領から上山藩領内に限られていた様である。その背後には、軟質な凝灰岩と云う石材が、中川村(現、南陽市小岩沢)の岩部山から産出していたからである。これから述べる遺品の七ツは全て凝灰岩を用いている。

さて、中山の石工達について記述するが、中山石工銘の初見は「清三良」で、明和七年(一七七〇)に造立された皆沢字姥懐に建立されている上下諏訪神社参道口の石鳥居である。次に手掛けたのは、高松観音堂入口の石鳥居である。造立は寛政七年(一七九五)で、高松観音堂入口から二五年後のことであるが、造作はよく似ている。

さらに、同年同月の寛政七年三月には、川口の若松観音石祠を建立している。実際の石祠は大きく、石の堂と云っても過言ではなく、米沢市林泉寺の直江兼統夫妻の石祠(万年堂)と称される程の大型である。現在は屋根付けの笠で覆われているが、方形造りの屋根は著しく風化し、後補修の観音堂づくり、また、上山観音礼所第五番で、中に安置されているのは地藏尊で、いつ頃からは知らないが観音像と入り替わっている。

次に登場する中山の石工は清蔵と清八である。彫られているのは忠川神社の石祠で、文化四年(一八二二)三月の造作である。現在は前川ダムの建設に伴って山際に移転(昭和四六)されたが、建設以前は池の中心に建立されており、忠川神社と称して明治十年に建祀と『西郷村誌稿』にあるが、それ以前の神社名であり池が造られた水面に浮かんでいた。造作は方形破風付である。

石曾根の観音堂は上山観音札所第四番で、その入口の石祠には「石工米沢」とだけ刻されているが、切妻風破付の造作は中山石工であろう。

また、藤吾字赤坂の日向山には、通称、岩花山三十三観音石造が岩場に安置されている。明治十三年(一八八〇)に、藤吾の有志達が西国三十三観音石造を造立されたのであるが、その登り口に「水神像」が舟形に陽刻(浮彫)されている。そこには明確に「中山石工・菅野庄蔵」と彫られている。これによって中山橋の建設銘が新発見出来たのである。これまでは、中山橋の施工は明治十三年(一八八〇)説が定着していた『かみのやまの文化財』。

これまで、市文化財指定の時には、適格の調査は行われず、一部の文献上だけで結論付けた結果が誤算で、孫引きで引用されている。正確には「明治十一年七月廿日・石工菅野庄蔵」である。ところで姓は定かではないが、菅野(すがの・かんの)のどちらかではなからうかと推測している。だが、現在の菅野姓は四軒であるが、先祖は石工・石屋であったと云う話は聞かれない。



蓬菜波形山文庫主 加藤和徳

中山地区

# 公民館だより

NO 584  
令和3年9月1日  
中山地区公民館  
TEL 676 - 2553

## ☆夏休み講座「御天守山自然観察会」☆



8月2日（月）わんぱく広場夏休み講座「御天守山自然観察会」が行われました。朝から暑くなるのが予想されたので、中山クアの道ウォーキングのコースを短縮して桜公園にはいかず、横町からまっすぐ御天守山に入り、配った写真の植物を探したり、山口館長から説明を聞いたりしながら登ってきました。暑さに負けず、みんな元気に歩いてくることができました。

## ☆夏休み講座「木の実のクラフト」☆



8月6日（金）わんぱく広場夏休み講座「木の実のクラフト」が鞆町の森林インストラクターの奥山彰敏さんを講師に迎え行われました。奥山さんから準備していただいた木の实や松ぼっくり、枝や葉っぱなどを使って作品を作っていました。大人は、最初に作るものを考えてから必要な材料を持ってきて作っていくようですが、子供はいろいろなものを持ってきて、いろいろくっつけながらイメージして作品を作っていくようです。柔軟な発想力で個性的な作品を作り上げていました。

## ☆出張ウォーキング「蔵王坊平コース」☆



7月29日（木）出張ウォーキングが行われ「蔵王坊平コース」を歩いてきました。上山市がオリンピックのホストタウンになっていて蔵王たいらぐらにポーランドの選手が滞在していたため施設に入れず、蔵王ライザからのスタートとなりました。蔵王ライザからキャンプ場の方に下りてきて、蔵王坊平コースを散策してきました。天気も良く湿度が少なくカラッとして澄み切った青空の下、気持ちよく歩いてきました。

## ☆中山クアの道に新しいベンチを設置☆



8月20日（金）クアの道ウォーキングに参加くださっている方5名で、中山クアの道の休憩場所に新しいベンチを運んでいただいたり、杉の木を伐採してその木の皮を剥いてベンチとして設置していただきました。暑い中作業をして下さった皆さんありがとうございました。休憩するベンチも増え、ますます歩くのが楽しくなります。

### －9月の行事予定－

- |          |                    |         |
|----------|--------------------|---------|
| 9月 5日（日） | 御天守山草刈り・整備         | 中山クアの道  |
| 10日（金）   | 地区役員会・自主防災訓練説明会    | 中山地区公民館 |
| 12日（日）   | 「クアオルトイン中山」（上山市主催） | 中山クアの道  |
| 17日（金）   | 第2回体育部会（検討中）       | 中山地区公民館 |
| 24日（金）   | 公民館休館（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。

- |                 |       |           |
|-----------------|-------|-----------|
| 「クアの道・ウォーキング」   | 毎週木曜日 | 午前9時00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 |
| 「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 |

### －10月の行事予定－（変更になる場合があります）

- |           |                                |         |
|-----------|--------------------------------|---------|
| 10月 8日（金） | 地区役員会                          | 中山地区公民館 |
| 14日（木）    | 全国公民館研究集会・東北地区社会教育研究大会（リモート開催） |         |
| 17日（日）    | 上山市総合防災訓練                      | 中山地区内   |
| 22日（金）    | 第2回地域部会                        | 中山地区公民館 |



# 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。体調を崩さないように、ご自愛ください。

また、新型コロナウイルスワクチンも着々と接種が進んでおります。受ける予定で予約が未だの方は、随時予約を受け付けておりますので、予約サイト（インターネット）及び、コールセンターにお問合せ下さい。

○インターネット：上山市ホームページより、ログインしてください。

○コールセンター：（集団接種）**0120-181-618**

（個別医療機関）**0120-238-250**

※個別医療機関での接種を希望の場合、予約はコールセンターでのみとなります。

◇ 9月10日～16日は、自殺予防週間です ◇

## 気づきの輪を広げ、みんなでいのちを支えましょう

悩んでいる人に気づき、声を掛け、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人を「ゲートキーパー」と言います。一人ひとりが「ゲートキーパー」となって、みんなでいのちを支え合い、自殺を防ぎましょう。

最近、こんなことはありませんか？？

○自分自身が・・・

◆よく眠れない（2週間以上）

◆些細なことでイライラする

◆飲酒量が増えた

◆食欲がない

◆不安なことがある など…

○家族が・・・

◆表情が暗く元気がない

◆会話や交流が減少した

◆さまざまな体の不調を訴える

◆元気がない

など…



### 心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）

★心の健康相談（要予約）

*お問い合わせください。

★弁護士による無料相談会（要予約）

*月1回 第3火曜日午後

### ▲こころが疲れてしまったら・・・

◎ 心の疲れの原因から一定期間離れるなどして、心と体を休めましょう。

◎ 家族や友人、身近な人、専門医などに相談してみましょう。

◎ 場合によっては服薬が有効な時もあります。医療機関の受診も大切です。

上山市健康推進課 保健師 伊藤

## 幕末維新の殉職者墓碑

幕末から明治維新までの近世史と云った歴史については、興味は持っているも無知である。だからと言って、平成三十年のNHK大河ドラマ、林真理子の小説「せごどん」の放映でブームを呼んだのも知っているし、西郷隆盛や坂本竜馬等々の人物は知っているし、庄内神社と隆盛との関りも紹介されたが、「西郷どん」は観てはいなかった。そのブームが去ると、「天地人」同様に脚光の的となった名所史跡は荒廃している。当然と云えば当然だが、「西郷どん」から三年が経過した今日になって記述したのは、ブームの最中であつた。それは、「中山の民俗」の原稿は三年分を前もって提出していたからである。

さて、無知な近世史の表題について触れてみる。そもその発端は、「月刊・かみのやま」である。当時の上山郷土史研究会顧問の高瀬陽吉氏からの「中山の龍雲寺に、官軍が亡くなった時の墓石、あるのを知っているか」という質問であつた。「墓石はあるが、官軍かどうか分からない」と即答していた。

ところが、自ら「月刊・かみのやま」の編集人である岩井哲氏が、「びつくりデス！カミノヤマこんな所に、こんな物が」の表題で「殉職者の墓碑」を初めて紹介したのである。

その墓碑とは、龍雲寺の本堂に向かって正面左、図1写真である。笠の形態は唐破風笠付で、紀年銘文は両側面に、

法号 鉄漢良雄居士

官軍

川庄金六郎美勝墓

築藩

明治元辰十月廿三日卒

行年十六才

築藩は筑前国（現在の福岡県）のほぼ全域を領有福岡藩のことである。俗称では藩主黒田長政系統から黒田藩ともいわれたが、築藩内の出身地は不詳である。

岩井哲氏によると「川庄金六善勝 美勝とも明治元年十月二十三日米沢領中山で陣没 十六歳 靖国」と『幕末維新全殉難者名鑑』に載っていると云う。だが、中山周辺では殉職するような合戦は行われてはおらず、領内でも聞かれない話なので不思議でもある。明治元年と云えば、拙者が生まれた僅か七十三年前の出来事で、もっと丹念に調査を試みれば伝承は聞かれるのではなからうか。それにしても、遠い築藩から官軍に席を置き、弱冠十六歳の卒は惜しまれる。



図1 写真

蓬萊波形山文庫主

加藤和徳

# 中山地区

## 公民館だより

NO 585  
令和3年10月1日  
中山地区公民館  
Tel 676 - 2553

### ☆「クアオルト・イン・中山」開催☆



9月12日（日）上山市主催の毎日ウォーキング「クアオルト・イン・中山」が開催されました。青空の下、ちょっと歩くのには暑いかなという気温でしたが、御天守山に入ると木陰になり涼しく感じられ歩くにはいい日でした。館長から中山の歴史について説明していただきながら歩いてきました。参加者の方から、よく整備されていて歩きやすいコースと言っていただきました。蔵王テラポイト協会の方と中山地区の方、上山市内の方総勢40名ほどと大勢の方から参加いただきました。

### ☆体験学習田の稲刈りが行われました☆



9月17日（金）午前10時から、わんぱく広場「体験学習田」のもち米（こゆき餅）の稲刈りが上町の稲葉清志さんと地区の方からの御協力で行われました。稲刈りに御協力いただいた皆様ありがとうございました。

### ◎上山市家庭ソフトバレーボール大会について

上山市家庭ソフトバレーボール大会は、新型コロナウイルス感染拡大防止の為中止が決定しました。それに伴い、中山地区で行われるソフトバレーボール教室も中止といたします。

## ☆クアの道整備、ありがとうございました☆



9月5日（日）朝8時30分から「クアオルト・イン・中山」に向けて、クアの道の整備が行われました。草刈りや階段の修繕、緩んだロープの締め直しなどをさせていただきました。また桐町桜公園では、桐町の方々が草刈りをしてくださいました。作業に協力いただき、ありがとうございました。

### 賀寿者の皆様 おめでとうございます

白寿	安部	ゆき	丞	様			
米寿	村上	茂	男	様	渡辺	久子	様
	岩瀬	正	子	様	鈴木	喜久	男
	鈴木	み	よ	様	丹野	ます	の
							様

### － 10月の行事予定－

- 10月 8日（金）自主防災会総会・地区役員会 中山地区公民館
- 14日（木）全国公民館研究集会・東北地区社会教育研究大会（リモート開催）
- 22日（金）第2回地域部会 中山地区公民館
- 28日（木）クアの道出張ウォーキング（午前中職員不在）

※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。

- 「クアの道・ウォーキング」 毎週木曜日 午前9時00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
- 「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
- 「スローエアロ」 10/22（金）午前10時00分から

### － 11月の行事予定－（変更になる場合があります）

- 11月 2日（火）ふれあい教室「1日研修」職員不在
- 5日（金）地区役員会 中山地区公民館
- 7日（日）資源回収（子供育成会） 中山地内
- 14日（日）収穫感謝祭 中山地区公民館
- 19日（金）ふれあい教室「奉仕活動」雪囲い 中山地区公民館
- 24日（水）第3回体育部会 中山地区公民館



## 高齢者インフルエンザ予防接種助成のお知らせ

中山地区の皆さん、いかがお過ごしですか？

一段と涼しい日が多くなりましたね。お店には美味しそうな秋の味覚も並び始め、秋らしさを感じます。美味しい物を食べて、元気にお過ごしくださいね。

さて、昨年に引き続き、新型コロナウイルスが流行している今年も特に、インフルエンザの予防接種を受けることが推奨されています。インフルエンザ予防接種を希望する方は下記項目を確認し、体調が良い時に早めに受けるようにしましょう。

●実施期間：令和 3年 10月 1日 から 令和 4年 1月 31日 まで

●対象者：上山市に住所があり、次のいずれかに該当する人（年齢は接種日現在）

- ① 65歳以上の人
- ② 60歳から64歳の方で心臓・じん臓・呼吸器・ヒト免疫不全ウイルスによる障害（身体障がい者手帳1級相当）を有する人

●自己負担額：1,800円（市内で接種の場合） ※市の助成は2,000円

※市外の協力医療機関で接種を希望する場合は、接種料金から助成額2,000円を差し引いた額が自己負担額になります。接種料金は医療機関にお問合せください。

※生活保護による被保護世帯の人は事前に申請し、接種券を持参することで無料になります。

●持ち物：保険証、自己負担金、身体障がい者手帳（対象者②に該当する方）

●接種方法：事前に医療機関に予約して下さい。接種当日、説明書と予診票を受け取り、予防接種の効果や副反応を十分理解してから、予診票に記入して、接種を受けてください。

※市外の協力医療機関については、事前に医療機関または健康推進課にお問い合わせください。  
※入院等のやむを得ない理由により、協力医療機関以外で接種を希望する場合は、接種する前に下記までお問い合わせください。

※65歳以上の方は1シーズン **1回** の予防接種を受けましょう。

※新型コロナウイルスワクチンを受けてから2週間経っていない場合は、インフルエンザ予防接種は受けられません。

お問合せ先：上山市役所 健康推進課 地域保健係 023-672-1111（内157）

上山市健康推進課 保健師 伊藤

# 中山の民俗

☆四七四号☆

## 中山城の歩み

中山城は、国指定文化財の遺産になっても当然の遺跡である。その遺跡が初めて文献に現れるのは元文六年（一七四一）、山田近房が編集した『米沢事跡考』である。記述は「郡村・北條郷中山、（有墨者領足輕置）」とある。この記載は中世よりも、元禄五年（一六九二）に御役屋将が設置された以降で、同書の「古館」項目には「館」とは記されていない。次いで原田直久が、天明年間（一七八一〜八八）に著述したという『米沢鹿子』には、明確に「中山城・蒲生領の時一万三千石にて蒲生左文次居慶長三年より横田式部宗俊之に居る」とある。しかし、構築されたのは伊達氏の家臣、中山弥太郎が、永禄元亀の頃とする説が一般的である。その後の記述の報告は『東置賜郡史』で、以後は多くの方々が引用している。ところで、拙者が中山城を知ったのは、昭和三六年、山形新聞に連載された県内の六十一城を纏めた『ふるさとの城』である。その中に「中山城」が載っている。その半頁を抽出する（図）。上山市の中心地から国道筋を南へ八キロ、四年前分町騒ぎ（赤湯町から上山へ）で話題を投げた中山部落（二百五十戸）がある。ここは置賜と村山の郡境。かつて上杉（米沢）最上（山形）との境でもあり、上杉藩の前進基地としてここに中山城がおかれたのは永禄元亀のころ、上山から攻めてくるのをここで防戦したと伝えられる。当時伊達輝宗の領地で重臣中山弥太郎を警備のため高台の天守山に築城、天守山は左右山に囲まれ四方に天然の溪谷をなし大手にあたるところは前森といって丘陵が横たわり自然

防さいといったところで、天守台のあったところが本丸、いまも天守閣跡が石垣だけ残っており、その真下のお菜園だったところには三十二年りっぱな中山小学校が建てられた（中略）。中山城の守将となってから防備のためこれまで散在していた家中屋敷を定め、家中には侍格二軒、御扶持方二十二軒、足輕衆十四軒、大手であった新町、明神町には下屋敷と称し十七軒おかれ、いまも学校下には家中屋敷と称して斎藤三作さんら七軒ある。小さな部落ながら現在十一の町名があり表通りは国道で交通の往来がひんぱん、昔も置賜と村山を結ぶ重要道路で、ここで荷物の取り継ぎを行ない飛脚がおりいまも商人宿というのがある（中略）。上杉と最上家の戦いが演じられたのが物見山合戦で、いまも西郷地区赤坂から忠川堤にいく途中上の台の古戦場に大将塚があり、米沢將軍本村酒丞が戦死したと伝えられ藤吾出張所から南へいったところに万霊塔ときざまれた古碑が建っているのはこの合戦の犠牲者をまつたものだという。

参考文献『ふるさとの城』山形新聞社・郁文堂書店・昭和三六年刊



蓬萊波形山文庫主

加藤和徳

中山地区

# 公民館だより

NO 586  
令和3年11月1日  
中山地区公民館  
TEL 676 - 2553

## ☆もち米の脱穀が行われました☆



9月27日（月）体験学習田で育て刈り取ったもち米の脱穀が行われました。1年を通して稲作に御協力いただいた皆さんありがとうございました。例年、このもち米を使って収穫感謝祭（餅つき）を行うのですが、新型コロナウイルス感染の観点から昨年に続き餅つきは中止となります。

## ☆第2回地域部会☆



10月22日（金）第2回地域部会が行われました。11月に行う収穫感謝祭について話し合われましたが、食材を使った事業ができないため、代替え事業として「もの作り教室」になる事、子供たちがもの作りを行っている間に地区内に置かれている木枠とプランターの回収をお願いしました。収穫したもち米は子供たちに配り、おうちで食べていただくこととなります。

## ☆自衛消防訓練が行われた☆

10月18日（月）朝9時から、公民館職員による自衛消防訓練が行われました。自衛消防訓練では、主に通報訓練と水消火器を使ったの消火訓練を行いました。公民館では毎年、春と秋の年2回の消防訓練を行い、万が一の時に備えています。



## ☆フラワーアレンジメント教室☆



10月24日(日)「女性講座」でフラワーアレンジメント教室が行われました。季節の花という事で、今回は10月31日のハロウィンに合う花材(おもちゃかぼちゃを使って)で花を活着ていきました。花材の種類は同じものを使って活着ていきますが、かぼちゃや花の色や大きさが違うので一人として同じ作品はなく個性豊かな作品が出来ました。最後に、みんなで他の人の作品も鑑賞しあい楽しい時間を過ごしていました。

### 中山クアの道・ウォーキング終了

11月18日(木)で令和3年度「中山クアの道・ウォーキング」が終了となります。

#### — 11月の行事予定 —

- |     |        |                       |         |
|-----|--------|-----------------------|---------|
| 11月 | 2日(火)  | ふれあい教室「1日研修」職員不在      |         |
|     | 5日(金)  | 地区役員会                 | 中山地区公民館 |
|     | 7日(日)  | 資源回収(子供育成会)           | 中山地区内   |
|     | 14日(日) | 収穫感謝祭「もの作り教室」         | 中山地区公民館 |
|     | 19日(金) | ふれあい教室「奉仕活動」雪囲い       | 中山地区公民館 |
|     | 24日(水) | 第3回体育部会(未定)           | 中山地区公民館 |
|     | 28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 |
|     | 30日(火) | 出張ウォーキング「葉山コース」(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。

- |                 |          |            |
|-----------------|----------|------------|
| 「クアの道・ウォーキング」   | 毎週木曜日    | 午前9時00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  |
| 「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  |
| 「スローエアロ」        | 11/26(金) | 午前10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 | 3日(金)  | 地区役員会               | 中山地区公民館 |
|     | 13日(月) | 出前スポーツ教室「シャフルボード」   | 中山地区公民館 |
|     | 19日(日) | しめ飾り・門松作り教室         | 中山地区公民館 |
|     | 26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 |
|     | 27日(月) | 仕事納め                |         |

# 健康メモ 11月号



一段と寒さが身に染みる季節になりましたね。みなさまいかがお過ごしですか？  
風邪など引かないように、気をつけてお過ごしください。

さて、秋や冬はおいしい食べ物がたくさんの季節ですが、食べ過ぎに気をつけて  
元気に過ごしましょうね！

**11月8日(月)～11月14日(日)は、『全国糖尿病週間』です！**

今年度のテーマ：アドボカシー ～ 偏見にNO！ ～

▶▶ **アドボカシー** とは・・・

「権利擁護」や「代弁」などという意味を持つ言葉で、糖尿病領域においては、患者  
の権利を守り、不当な偏見をなくすために医療者と患者がともに行政や社会の理解を得  
るために行う活動のことを言います。

📌 血液中の糖の濃度が高い状態が続くと全身の血管を傷めてしまい、

**「糖尿病神経障害」「糖尿病網膜症」「糖尿病腎症」**という三大合併症を引き起こして  
しまいます。

要注意：HbA1c5.6～6.4%

要受診：HbA1c6.5%以上 → 医療機関を受診しましょう。

📌 糖尿病などの基礎疾患をお持ちの方は、新型コロナウイルスにかかると重症化しやすいとも  
言われております。 ※公益社団法人 日本糖尿病協会公式ホームページ 参照

**食事や運動など、生活習慣に気をつけて生活しましょう。**

かみのやま健康ポイントに参加されている皆さん！  
歩いたり、健康教室や地区活動に参加するなど、日々の取り組みはいかがですか？

日を増すごとに寒くなり、外で歩く機会も減ってくる季節ではありますが、スト  
レッチや体操などで身体をほぐしたり、筋力トレーニングで筋力の保持に努めるな  
ど、冬場でも健康な身体づくりを意識していきましょう！



上山市健康推進課 保健師 伊藤

# 中山の民俗

☆四七五号☆

## 運搬具(背負う具)

運搬(うんぱん)とは、ある物を他の場所に移す事、または物資の位置を替える事であり、交通や輸送もその中に含まれる。しかし、現代社会で云う交通や輸送、または運搬を中心に市場への輸送、工場に部品を物流する運搬を除外した意味の運搬である。いわゆる、ここで云う人力・畜力・自然力が利用される事の運搬である。

その運搬に使用される「運搬具」で、具は荷物を多量で安全に能率よく運ぶため梱包具と云えるもので、これには一定の固定した形態のものから、その場で構成される潜在運搬具と云ったものがある。その例として、薪や糞を束ねて其のまま背負うか、容器を使用して肩で担ぐか提げられるかがある。その具として用いられるのは「棒」や「荷縄」・「籠・箆」といった用具でもある。ところが、中山地域とは限らず、耕運機やリヤカー、一輪車と云った農具の普及で、これから述べる一部の運搬具は消滅し、具の言葉も昨今では死語となってしまう。そこで今回は、ほんの三例だけ残されていた運搬具を見ていただく。

【タガラ】堆肥などを入れて背負って運ぶ籠のような器で、漏れない様に囲む縄が一般的である。便利なのは、荷物を入れたタガラを、腰を前屈みになった儘で、頭から放置できる運搬具である。福島県岩城郡や新潟県東蒲原郡でも「タガラ」と云い、田柄であろう。関東は普通に肥桶をタガラという。タゴという語と関係が有るらしきも思われるが、野州東部(栃木県)のタガラは堆肥を運ぶもので、木の骨に縄を付けて作って居る。

【ハケゴ】「はけご」は方言で、肩で背負って運ぶのと腰に付けて下げる籠である。一般的には、藁編みのかばんのような物で、村山地方と置賜地方の一部である。細かく編んだ小形の竹籠を魚籠(ビク)と云って庄内地方でもちいられている。

【天秤棒】両端に荷を掛けて、中央に肩をあて、担ぎ運ぶのに用いる棒で、地方によっては別称で呼ばれているが標準語に近い用語である。置賜地方とは限らないが、主に人糞や肥尿を樽に入れて運ぶのが一般的であった。だが、その用途は幅広く、時代劇によく出てくる魚屋や飴売り等々で、棒で担いで売って歩く姿である。もつとも効率のよい運搬具と伝えられ、材質は主に「榎木」である。

### 参考文献

柳田國男『分類農村語彙・下』国書刊行会・昭和五九年刊  
三谷一馬『彩色江戸物売図絵』中央公論社・昭和四四年刊



【タガラ】



【図天秤棒】



【ハケゴ】

# 中山地区

## 公民館だより

NO 587  
令和3年12月1日  
中山地区公民館  
Tel 676 - 2553

### ☆収穫感謝祭「クリスマスオーナメント作り」☆



11月14日（日）わんぱく広場「クリスマスオーナメント作り教室」が行われました。今年も収穫感謝祭で餅つきが行えず、森林インストラクターの奥山彰敏さんからオーナメント作りを指導していただきました。今回は大きな松ぼっくりを使って置いて飾るタイプと壁などに下げるスワッグの2種類から好きな方を選んでもらって親御さんから手伝ってもらいながら楽しく作っていました。最後に子供たちが植えた稲から収穫したもち米と紅白餅を配って終了しました。また、地域部の皆さんから地区内に設置していたプランターと木枠を回収していただきました。

### ☆ふれあい教室「1日研修」☆



11月2日（火）に今年度初めてのふれあい教室「1日研修」が行われ、南陽・飯豊方面に出かけてきました。「夕鶴の里」では語り部の方から昔話を話していただきました。語り部の方の方言が暖かく心に響いてきました。樽平酒造では、酒蔵を見学、酒樽などの材料には吉野杉を使っているという事でした。源流の森では、糶町の奥山彰敏さん他2名のインストラクターの方と一緒に散策し、黒文字の木の香りがいい事や桂の木の落ち葉はカラメルのような甘い香りがするなど教えていただきました。体感してきました。

## ☆ふれあい教室「雪囲い・障子張り」☆



11月19日（金）にふれあい教室で男性から公民館の庭木の雪囲いと女性から1階和室の障子張りをさせていただきました。この日は、天気が良く作業日和になりました。和室の障子張りは、張り替える障子が10枚と多かったため、前日に障子を剥がしていたので、張る作業がスムーズにできました。参加していただいた皆さんのおかげできれいな公民館になり、正月を迎えることができます。ありがとうございました。

## ☆出張ウォーキング・東地区に行ってきました☆

10月28日（木）に上山市ゆうがく出前講座からガイドさん2名を派遣していただき、参加者26名で東地区公民館の「クアの道」小豆森岩観音コースを歩いてきました。雨が心配でしたが光が射す暖かい天気になり、気持ちよく歩いてきました。柱状岩や石仏群などを見ながら歩き、190段もの急な石段があったりと大変でしたが、皆さん最後まで楽しく歩くことが出来ました。



### — 12月の行事予定 —

- |             |                     |         |
|-------------|---------------------|---------|
| 12月 3日（金）   | 地区役員会               | 中山地区公民館 |
| 13日（月）      | 出前スポーツ教室「シャフルボード」   | 中山地区公民館 |
| 19日（日）      | しめ飾り・ミニ門松作り教室       | 中山地区公民館 |
| 26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 |
| 27日（月）      | 仕事納め                |         |
| 28日（火）      | 職員不在・休館（12/19の振休）   |         |
| 29日～1月3日（月） | 年末・年始のため休館          |         |

※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。

- 「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・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  
 「スローエアロ」 12/17（金） 午前10時00分から

### — 1月の行事予定 — (変更になる場合があります)

- |          |                    |             |
|----------|--------------------|-------------|
| 1月 4日（火） | 上山市新年祝賀会（式典のみ）     | 上山市体育文化センター |
| 7日（金）    | 地区役員会              | 中山地区公民館     |
| 21日（金）   | 出前スポーツ教室「足腰元気体操」   | 中山地区公民館     |
| 24日（月）   | ふれあい教室「1日研修」（職員不在） |             |
| 28日（金）   | 第3回地域部会            | 中山地区公民館     |



# 健康メモ

12月号

毎日寒い日が続いていますが、中山地区のみなさん、元気にお過ごしですか？

早いもので、今年も残すところあと1か月となりました。昨年に引き続き感染予防に努めながらも、新型コロナウイルスワクチン接種など、今年もなかなか気持ちの晴れない辛抱の一年でしたね。来年こそはきっと、穏やかな年になる事を願いながら、体調を崩さないように気をつけて、元気に新年を迎えましょうね！

今年も大変お世話になりました。来年もどうぞ、よろしくお願いいたします！

## 冬でも脱水を予防しましょう！

脱水と聞くと「夏」のイメージが強いですが、冬でも脱水症を引き起こす可能性があります。環境などに気をつけながら、意識して水分補給をしましょう！

### ＜冬の脱水の要因＞

- ・乾燥した外気、暖房による室内の乾燥
- ・夏に比べて汗をかきにくく、のどの渇きも感じにくいため、飲み物の摂取を控えやすい。

### ＜水分補給の注意点＞

- ・温かい白湯やお茶などで、体を温めながら水分補給をする。
- ・発熱時や汗をかいた時は、スポーツドリンクなどの経口補水液を摂取する。  
(治療中の方は、主治医にご相談ください。)
- ・アルコールやコーヒー(カフェイン)は利尿作用があるため、飲み過ぎに注意しましょう。



## インフルエンザの予防接種はお済みですか？

新型コロナウイルス感染症が流行している今年も、インフルエンザの予防接種を受けることが推奨されています。接種を希望していて未だの方は、早めに受けるようにしましょう。

実施期間：**令和 3年 10月 1日 ~ 令和 4年 1月 31日** まで

対象者：上山市に住所があり、次のいずれかに該当する方。

- ① 65歳以上の方
- ② 60~64歳の方で、心臓・腎臓・呼吸器・ヒト免疫不全ウイルスによる障がい(身体障がい者手帳1級相当)を有する人



自己負担額：**1,800円**(市内で接種の場合) ※市の助成は2,000円

※市外の協力医療機関で接種を希望する場合は、接種料金から助成額2,000円を差し引いた額が自己負担額になります。接種料金は医療機関にお問合せください。

※生活保護による被保護世帯の方は事前に申請し、接種券を持参することで無料になります。

上山市健康推進課 保健師 伊藤

## 葬送儀礼(後固め)

慶応三年(一八六七)、神仏分離・廃仏毀釈運動が起こり、まもなく発布された。上山に届いたのは明治二年正月であった。その布告は、復飾会と一緒にしたものであった。上山藩内庁は明治二年十一月先ず復飾会を実地し藩内の神社に紙神勤(神社奉仕)するものに復飾を呈出させた。

だが、その後、神仏判然令が布達されたが、ここに大きな混乱が起こった。自分の神勤する社の祭神は神なのか仏なのか、神ならば今迄の神前読経の外にどんな奉上方法が有るのかなど、藩庁に質問状や嘆願書の呈出が相次ぎ、藩庁としては困り果てたという。

これを現代風に述べると、豪勢な結婚式を遂げた芸能人が半年か一年して、いともあっさり離婚してしまうことがある。近年は芸能人ばかりではなく、一般でも離婚率が高いのだそうだ。男女の合意によつての結婚や離婚というのであれば、第三者が口をさしはさむ余地はないのかもしれない。しかしながら、結婚や離婚が当事者の意志によらず、第三者からの強制によるとしたら問題であろう。

「廃仏毀釈」「神仏分離」の問題を顧みるとき、「強制離婚」させられた様に明治政府の強引なまでの政策にはかなりの無理があったのではなからうか。

ところで「後固め」とは、一般に「後祈念」・「跡堅め」・「跡祈禱」・「跡払い」・「後浄め」等々呼ばれているが、小学館の『日本国語大事典』には「跡浄・後浄」葬式の時、棺を送りだしたあと、僧呂・神官・山伏などを招いて、払い浄めることである。

中山地区では「後拭き」と称し、組(隣組)で葬式が出ると、組長が神主や訪印様(ほげさま)に「何時何分の出棺なので」と言つて「後拭き」を願つて来る。西福寺(門徒衆)の檀家では願つて来る家もあるが、願わない家もあり決まっていない。龍雲寺ではたいてい願つて来る。

葬式の出た家ではコップに水を入れ、小皿に塩を盛り、米一升・大根・ネギといった青物を用意して置く。神主は出棺の時間を見計らつて待機しており、出棺後、祭壇のある部屋に行つて四隅(東西南北)に塩ふつて(撒いて)幣束で払い浄める。終わつたあと、出棺に行つた人達と一緒に御馳走をするが、普通は御馳走にならず、用意をして居つた青物等を持帰り、払い浄めた幣束は屋根に刺して置く。(「中山の民俗」公民館日より、富田富男)

## 参考文献

湯上和気彦『上山市神社誌』・上山神社庁・平成二年刊  
木村博「神仏分離の問題」『伊豆新聞』・平成四年四月二七日  
拙者「葬送儀礼・後祈念(跡堅め)のこと―置賜地方と村山地方を中心に―」

# 中山地区

## 公民館だより

NO 588  
令和4年1月6日  
中山地区公民館  
Tel 676 - 2553

### ☆手作りのしめ飾りと門松で正月を☆



12月19日(日)午前中に「しめ飾り作り教室」を、午後から小学生を対象に「ミニ門松作り教室」が行われました。しめ飾り作りでは、最初に縄ないをする人と飾りを作る人の2グループに分かれ、作業を進めていきました。縄ないと飾りの扇作りに苦戦していましたが、どうにか完成させることができました。ミニ門松作りでは、太い国産の孟宗竹1本を使って作っていきました。子供たちはおうちの方から手伝ってもらいながら、使い慣れないノコギリで竹に切り込みを入れ、縁起物の花材を活けていき自分なりの門松を作っていました。

### ☆出前スポーツ教室「シャフルボード」☆



12月13日(月)上山市主催の「出前スポーツ教室シャフルボード」が行われました。講師の齋藤さんから、ルールや道具の上手な使い方を教わり、2チームに分かれて得点を競いました。ディスクを上手にコートの中の数字の所に止められるか、また相手のディスクにぶつけて押し出すかなど、体だけでなく頭も使ってゲームを進めていきました。なかなか思ったようにいきませんが、参加した皆さんは新しいゲームをととても楽しんでいました。

## ☆女性講座「フラワーアレンジメント教室」☆



12月26日(日)に女性講座で「フラワーアレンジメント教室」が行われました。今回は正月を迎える花という事でちょっと豪華にたくさんのお花材を使って行われました。花材が多くどう挿せばきれいに活けられるかと悩みながら花を活けていきました。きれいな花を各家の玄関などに飾って、良いお正月を迎えられたのではないのでしょうか。

## ☆中山クアの道ウォーキング☆

11月30日(火)に今年最後のクアの道ウォーキングが行われました。最終は18日(木)の予定でしたが、21日(日)に中山クアの道の階段を直していただいたという事もあり、出張ウォーキングを変更して「中山クアの道」を歩いてきました。オプションコースの階段を樹脂製のものに替え、また石垣の所に放置してあった木などを片付けていただいていたきれいになっていました。皆さんお疲れさまでした。



### －1月の行事予定－

- |    |        |                    |             |
|----|--------|--------------------|-------------|
| 1月 | 4日(火)  | 上山市新年祝賀会(式典のみ)     | 上山市体育文化センター |
|    | 7日(金)  | 地区役員会              | 中山地区公民館     |
|    | 15日(土) | だんごさしの集い           | 中山地区公民館     |
|    | 21日(金) | 出前スポーツ教室「足腰元気体操」   | 中山地区公民館     |
|    | 24日(月) | ふれあい教室「1日研修」(職員不在) |             |
|    | 28日(金) | 第3回地域部会(年間総括)      | 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。

「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・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

「スローエアロ」1/28(金) 午前10時00分から

### －2月の行事予定－(変更になる場合があります)

- |    |        |                     |         |
|----|--------|---------------------|---------|
| 2月 | 4日(金)  | 女性講座「手芸教室」          | 中山地区公民館 |
|    | 13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 |
|    | 18日(金) | モルック体験教室            | 中山地区公民館 |
|    | 20日(日) | わんぱく広場「閉級式」         | 中山体育館   |
|    | 25日(金) | 出前スポーツ教室「カローリング」    | 中山地区公民館 |
|    |        | 第4回体育部会(年間総括)       | 中山地区公民館 |



# 健康メモ 1月号

## 中山地区の皆さん、明けましておめでとうございます！

毎日寒い日が続いていますが、みなさんいかがお過ごしですか？

昨年度も新型コロナウイルス感染症の影響で、我慢が多かった一年でしたね。自粛生活で思うように過ごせなかった方も多いと思います。今年も引き続き、感染対策を取り入れながらの生活になりますが、新型コロナウイルス感染症と上手に付き合いながら、健康な毎日を過ごしていきましょう。穏やかな一年になりますように。

今年もどうぞ、よろしくお願いいたします！

## 年末年始で、食生活は乱れていませんか？

いつも通りの年末年始とまではいかななくても、楽しくゆったりとした時間は過ごせましたか？年末年始は美味しいご馳走がいっぱいで、食生活が乱れがちです。健康のためにも、食事から少しずつ意識していきましょう！

### <ながら食べを止めて、良く噛んで食べましょう>

何かをしながら食べていると、食べていることに対する脳の認識が鈍くなり、満足しにくくなります。間食などを控え、食べる時間と食べない時間を作りましょう。また、良く噛んで食べることで、食べ過ぎも防ぐことができますね。

### <水分を意識して摂りましょう>

水分を摂取することで満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐことにも繋がります。冬場の脱水予防にもなりますので、糖分控えめのものや、温かいお茶やお湯などで体を温めながら摂取しましょう。

## 安全にお風呂に入りましょう！

「急激な温度変化で身体がダメージを受けること」で生じる、『ヒートショック』。気温の変化が大きいと血圧が急激に上下し、心臓や血管の病気を引き起こします。特に冬場は、入浴の際のヒートショックに気をつけましょう。

○ お湯の温度に気をつけましょう。

38～40℃程度のお湯に10～15分間ゆっくりとつかります。入浴前後の水分補給も行いましょう。

○ 脱衣所や浴室の温度差に気をつけましょう。

脱衣所に暖房機を置いたり、浴槽のふたを開けたりシャワー等で浴室内を温かくしましょう。

○ 入浴前にかけ湯をしましょう。

足や腰などからお湯をかけて、体を慣らしましょう。

○ お風呂からあがる時はゆっくりと。



上山市健康推進課 保健師 伊藤

### 和光燈(石燈籠)とは

中山地区の石燈籠については、当紙面は勿論の事、中山地区会発行の『白いコブシの花におう』でも記述しているの、改めて述べるまでもないが、当時の調査では、地区内の石燈籠の所在と紀年銘文を時代毎に区分した十三基を羅列して試みたものであった。

あれから二十年が経過、その間に行っていたのは、山形県内の石燈籠に彫られた名称である。例えば「献燈」・「奉燈」・「月夜燈」・「夜燈」等である。その数は実に一二〇名称は降らない。そこで中山地区の名称を再確認する事で、平成三十年十月中旬に一回り田圃の畦道を走っていたところ、眼に映る風景に愕然とした。それは余りにも放置耕作が多く広がり、走る畦道は野獸(イノシシ)によって掘り窪められた箇所もあった。人間が電柵の中での生活状態である。

ところで石燈籠とは燈籠のことで、その多くは神社の境内に見られ、一部は観賞として屋敷の庭園にも造立されている。その燈籠の燈は、ともし火・あかりのことで、籠はかご。あるいは取り込める、の意味である。したがって燈火を入れる火舎(ほや)のある燈火具のことである。その名称は多種多様であるが、中山地域には「夜燈」または「奉納夜燈」と彫られた十三基中、十基は「夜燈」である。その所在は神明町白髭神社境内・出張天神堂参道・新町観音堂参道・龍雲寺境内・桐町八幡神社境内・山の神である。しかも文化十年(一八一三)～文久二年(一八六二)迄のほぼ五十年間での造立であった。

ところが、桐町の八幡神社境内には、県内でも初見となる

「和光燈」と彫られた石燈籠が現存している。

願主 須藤長三良

諸願成就

天保三千辰歳中秋望

和光燈

願主の須藤長三良は、出張天神堂参道の石燈籠も寄進している。

最新の寄進石燈籠は、出張の天神堂参道口に寄進された「夜燈・寄進石段・平成三年六月吉日・福井県 藤山隆二・タマノ」



蓬萊波形山文庫主

加藤和徳

中山地区

# 公民館だより

NO 589  
令和4年2月1日  
中山地区公民館  
TEL 676 - 2553

## ☆小正月行事・だんごさしの集い☆



1月15日（土）に小正月行事の「だんごさしの集い」が行われました。新型コロナウイルス感染対策として、今年も昨年同様だんごを作らず、市販の餅花（まゆだま）を使って行いました。初めに子供達に今年の目標を短冊に書いてもらって、短冊をだんごの木に下げてから、船せんべいを飾りその後に餅花を枝につけてだんご木を飾ってもらいました。餅花を枝につける時、何個かをつなげたりつけ方を考えながら楽しく飾り付けをしていました。大きなだんご木は、きれいに飾り付けられ、公民館の1階和室に飾られました。

※ 飾りつけた「だんごの木」は2月上旬頃まで飾る予定です。公民館におこしの時は新型コロナウイルス感染対策としてマスクの着用をお願いします。

## ☆出前スポーツ教室「足腰元気体操」☆



1月21日(金)に出前スポーツ教室が行われました。今回は「足腰元気体操」という事でかみのやまスポーツクラブの若松さんに「貯筋体操」を教えていただきました。足首を動かしたり、かかとを上げ下げしたりと椅子に座ってできるもので、家でテレビを見ながらでもできる運動ばかりでしたので、参加者の皆さんは家でも試してみてください。また、筋肉をさすってコリをほぐす時は、骨に沿ってさすっていくと血流が良くなるという事を教えていただきました。

### — 2月の行事予定 —

2月 4日(金)	女性講座「手芸教室」七宝焼き 地区役員会	中山地区公民館 中山地区公民館
10日(木)	運営協議会役員会	中山地区公民館
13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
18日(金)	モルック体験教室	中山地区公民館
20日(日)	わんぱく広場「閉級式」	中山体育館
25日(金)	出前スポーツ教室「カローリング」 地区役員会 第4回体育部会(年間総括)	中山地区公民館 中山地区公民館 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。

「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・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
「スローエアロ」	2/22(火) 午後1時30分から

### — 3月の行事予定 — (変更になる場合があります)

3月 4日(金)	地区役員会	中山地区公民館
11日(金)	専門部会合同会議	中山地区公民館
19日(土)	上山市成人祝賀式	上山市体育文化センター
21日(月)	中山地区会通常総会	中山地区公民館
25日(金)	ふれあい教室「雪囲い外し」	中山地区公民館



# 健康メモ 2月

毎日寒い日が続きますが、中山地区の皆さんいかがお過ごしですか？

一旦は落ち着きを見せた新型コロナウイルス感染症ですが、まだ県内でも感染傾向にあり、不安な日々をお過ごしかと思えます。毎日の感染防止対策が一番の予防になりますので、引き続き一緒に頑張っていきましょうね。穏やかな日々が、早く来ますように。

暗いニュースばかりではありますが、恵方巻きを食べて、明るい未来を願いましょう！

2月は「**全国生活習慣病予防月間**」です。

今年のスローガンは「**多接：多くの人・こと・ものにつながる**」です。

多接とは、多くのひと、こと、ものと接し、創造的な生活をする  
仕事や趣味、社会貢献など、生活の中に「楽しさ」や「やりがい」をもつこと  
目的をもち、イキイキしている人は、いくつになっても健康です。

## 一無：無煙・禁煙の勧め

「タバコの三悪」とは、タバコによってからだに運び込まれるニコチン、  
タール、一酸化炭素です。こういった、身体に悪影響をもたらすタバコに  
ついて、「健康日本21」は、特に若年者における喫煙をゼロにするという  
大きな目標を掲げスタートしています。



## 二少：小食・少酒の勧め

昔から「腹八分目に医者いらず」と言われているように、暴飲暴食を控える  
ことは、身体の機能を健康な状態に維持していく上で、とても重要です。食事  
療法という言葉がよく生活習慣病で用いられることから、糖尿病、脂質異常  
症、高血圧の予防・治療の基本は常に食生活にあります。日頃の食生活を見直  
してみましょう。

## 三多：多動・多休・多接の勧め

体を多く動かし（多動）、しっかり休養をとる（多休）、  
多くの人、事、物に接する生活（多接）の勧めです。  
メリハリのある生活は、健康長寿には欠かせない要素です。



※「一般社団法人 日本生活習慣病予防協会」 参照

**身体だけではなく、心の休息もしっかり摂りましょう！！**

上山市健康推進課 保健師 伊藤

# 中山の民俗

☆四七八号☆

## 忠魂碑

冒頭、私事で恐縮だが、大小に関わらず各神社の境内には、「忠魂碑」と彫られた石碑が訪ねる毎に建立されているが、戦後生まれの私にはよく判らないのである。三年前にも忠魂碑について放映があった。内容は、全国に2万基程は建立されているが、一部の地域での出来事、近年、忠魂碑が建立されている敷地の所有者が不明となり、「今後の慰霊祭は出来なくなっており、将来はどうなっていくのか」と云うもので、この様な状況は全国的にもあると云う。確かに昨今の忠魂碑の周囲を見渡すと雑草が生え荒廃の進んでいる神社境内も少なくはない。この様な状況から記録として避けて通るわけには行かず、浅学ながら中山地区の忠魂碑について述べてみる。

ところで忠魂碑とは何か、について先学の書から触れてみる。

岩波書店の『広辞苑』によると「忠魂碑・招魂碑・中霊碑・忠義を尽くして死んだ人の魂」とあります。「日露戦争は日清戦争に比べ、戦死者の数を激増させた」国内には一〇万世帯を超える軍人遺家族が出現した。日露開戦による国家意識の高まりと遺族の急増によって、戦争中から戦後にかけて、全国各地で戦死者のための記念施設の建設がにわかにはさかんとなった。戦没者を郷土の誇りとする宣伝が行きわたった。靖国神社への合祀に呼応して、民間の有志によって招魂社がつくられ、神社、寺院の境内や公園、学校等に招魂碑、忠魂碑、弔魂碑、忠死者碑等の記念碑がぞくぞくと建てられていった」（村上重良『慰霊と招魂』岩波新書）と検索できる。

そんな中、戦没者の慰霊・顕彰に取り組んでいる「岡山県偕行会」の調査では、忠魂碑など三五三基のうち管理者が分からないものが約三分の一に上ることが分かったと云う。さて、中山の「忠魂碑」は、桐町の八幡神社境内に建立されている。六五年前の建立には四五名の戦没者の名が彫られているが、紙面の都合から主な名と紀年銘文を記載する。

### 忠魂碑

烏帽子山宮司々司 謹書

日露戦役 日支事変

大東亜戦争

陸軍曹 落合伊勢藏

海軍機関兵 尾形和泉年

昭和三十六年十二月一日

上山市遺族会 上山市

中山分会建之 柏倉石材石刻



蓬萊波形山文庫主

加藤和徳

# 中山地区

# 公民館だより

NO 590

令和4年3月1日

中山地区公民館

TEL 676 - 2553

## ☆わんぱく広場「閉級式」☆



2月20日（日）に中山体育館で令和3年度「わんぱく広場」閉級式が行われました。今年も講師に東海林美佐江先生をお迎えして「楽しい体操教室」を開催しました。体育館の前方から後方にある保護者のところまで走ったり、また保護者の方にリングを持ってもらってそのリングをくぐったり跳んだり、床にリングを置いて椅子取りゲームのようなことをして体を動かして楽しい時間を過ごしました。最後に子供達が保護者の方へのご褒美として肩たたきをしてくれました。参加していただいた皆さんお疲れさまでした。

## ☆モルック体験教室開催☆

2月18日（金）に「モルック体験教室」がかみのやまスポーツクラブの齋藤さんを講師に迎え行われました。モルックはフィンランドが発祥のスポーツです。ルールは簡単でモルックという棒を投げてスキttlという数字の書いてあるピンを倒して先に50点になった人の勝ちとなるゲームです。思い通りに倒せたり、倒せなかったりしていましたが、プレイを楽しんでいました。



## ☆女性講座「七宝焼き教室」☆



2月4日（金）に西郷地区公民館推進員の須田さんと阿部さんを講師に迎え、女性講座「七宝焼き教室」が行われました。初めに自分が作りたい形と、土台になる色を決めてから作業の手順を聞いて進められました。土台に選んだ釉薬を載せてから、フリットというガラスの欠片で模様を作っていました。最後に電気釜で焼いてから、ペンダントの土台に接着してもらって完成です。なかなかイメージ通りには出来なかったようですが、自分だけの作品に満足していたようです。

### － 3月の行事予定－

3月 4日（金）	地区役員会	中山地区公民館
11日（金）	専門部会合同会議	中山地区公民館
19日（土）	上山市成人祝賀式	上山市体育文化センター
21日（月）	中山地区会通常総会	中山地区公民館
25日（金）	ふれあい教室「雪囲い外し」	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。

「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・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
「スローエアロ」	3/22（火）	午後1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 1日（金）	辞令交付	中山地区公民館
9日（土）	資源回収（子供育成会）	中山地区内
12日（火）	狂犬病予防接種	中山地区公民館
15日（金）	運営協議会総会	中山地区公民館
18日（月）	第1回地域部会	中山地区公民館
21日（木）	公民館職員合同会議（午前中職員不在）	上山市役所
22日（金）	第1回体育部会	中山地区公民館
24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
25日（月）	上山市議会報告会	中山地区公民館
29日（金）	環境を考える日「道普請」	中山地区内

# 健康メモ 3月号



少しずつ寒さが和らぎ、日差しもだんだんと温かくなってきましたね。中山地区の皆さん、いかがお過ごしですか？ 春はもうすぐそこ。穏やかな季節を考えながら健やかに過ごしていきましょう。

さて、3月は「自殺対策強化月間」です。制限のある生活が長く続いていることで、心や体に不調を感じる場合があります。一人で悩まず、相談してみませんか？山形県や上山市でも相談窓口を設けておりますので、ぜひご相談ください。

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、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～

上山市では令和2年度より「かみのやま健康ポイント」という健康づくり事業に取り組んでおります。活動量計という歩数計を持ち、日頃から歩いたり、市の健康事業に参加することでポイントが貯まり、そのポイントを年度末に商品券に交換できるという仕組みになっています。

ご興味のある方は、令和4年4月号の市報に詳細を掲載予定ですので、そちらをご覧ください。ぜひお申込みください。なお、現在お持ちの方も、引き続き「かみのやま健康ポイント」にご参加ください。来年度も、みんなで一緒に健康になりましょう♪

**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、よろしくお願いたします。**



上山市健康推進課 保健師 伊藤

# 中山の民俗

☆四七九号☆

## 西福寺の「見阿和尚」

中山に建立されている浄土宗一向派の日中山西福寺は、出羽国村山郡天童村佛向寺(現・天童市)の末寺で、御朱印十石、出羽国置賜郡掛入石中山村と、「西光寺文書集」にある。創立は弘安三年(一二八〇)、関山は一向上人儀空俊聖大和尚、本尊は釈迦牟尼仏であるとこれまでの説で、詳細は『白いユブシの花におう』と「中山の民俗」を参照。しかし、ここで疑念を抱くのは、これ程の古刹である浄土宗の西福寺の本尊である。いつの時代に替わったかは解らないが、元々は時宗系の末寺で、阿弥陀如来仏(善光寺式)の安置が自然であったと思われるが、途中から改宗しているのではないかと推測できる。

ところで、西福寺に関する資料は皆無で、僅かに現存するのが石崎に建立されている同宗派の西光寺が所有している「西福寺世代記」である。前記の項にも記載しているが、当寺に居住していたのは「観阿上人・速阿和尚・光良上人・法阿和尚・見阿上人」である。その見阿上人が開山「俊聖大和尚」の五〇〇年を記念として造立された塔が、参道に造立している。俊聖(しゅんじょう)とは、鎌倉時代中期の念仏僧(南無阿弥陀仏)で、延応元年(一二三九)正月元旦に築後国竹野荘西好田(現・福岡県久留米市)に草野冠四郎永泰の次男として生まれた。寛元三年(一二四五)播磨国の書写山に登り、天台数学を修めた、建長六年(一二五四)鎌倉に下向、以来十五年間、良忠の膝下で浄土教を学び、文永十年(一二七二)「四大本より空、五蘊仮に建立し、宝号を所々に留む、これを名付けて一向と謂う」という頌を結んで名を一向と改め、学問をすてて修行に専念することになった。

その足跡は北陸から九州にまで及び、遊行と踊り念仏をもつて多くの民衆を教化したが、弘安十年(一二八七)十一月十八日近江国番場(滋賀県坂田郡米原町)で没した。四九歳。墓は蓮華寺にある。その教団は一向衆と呼ばれて一時は隆盛であった。後、一向衆が衰え、衆徒が浄土真宗の蓮如のもとに流入したとき、蓮如は「一向に専ら無量寿仏を念ずる」宗旨と云うことで「一向衆」と名付けた。俊聖の流れは一向派・天童派と呼ばれ、関東から奥羽にかけ、番場蓮華寺・天童(山形県)仏向寺の末寺が散在している。

天明元辛丑秋八月十八日之造立

元祖一向上人俊聖大和尚

願主當寺四十七代見阿

施主想檀中(想は惣の誤りか)

その碑を造立したのが西福寺の「見阿」住職であった。

参考文献

上山市『西光寺文書集』三二・上山市史編さん委員会・昭和五六年刊

今泉俶夫『事典・日本の名僧』吉川弘文館・平成一七年刊



蓬萊波形山文庫主

加藤和徳