

中山地区 公民館だより

NO 600
令和5年1月6日
中山地区公民館
TEL 676 - 2553

☆しめ飾り作り教室☆



☆ミニ門松作り教室☆



12月25日(日)午前中に「しめ飾り作り教室」、午後から小学生を対象にした「ミニ門松作り教室」が行われました。しめ飾り作り教室では、最初に縄ないをする人と、飾りを作る人に分かれて行いました。毎年参加していただいている方は慣れた手つきで縄ないをしていましたが、初参加の方などは苦戦していたようです。ミニ門松作り教室は、森林インストラクターの奥山彰敏さんから指導していただき、青竹や松、木の実などを使って楽しみながら飾り付けて作っていました。手作りのしめ飾りやミニ門松を飾って新年を迎えられたことと思います。

☆出前スポーツ教室「モルック」☆

12月16日(金)に出前スポーツ教室「モルック」が行われました。10人の参加者での個人戦で、1回ずつ順番に投げていきました。最初は、ピンがまとまっているので当てやすいのですが、段々広がっていくので、当てるのに苦労していましたが、「なかなか思うところにいかないね。」などとため息をついたり、ピンが倒れて喜んだりモルックを楽しんでいました。



☆ふれあい教室「最上川舟下り」☆



11月28日(月)にふれあい教室「1日研修」で最上川舟下りに行ってきました。船頭さんから2年前の豪雨災害の被害についての話を聞いたり、川岸の名所や景色(何か所かの滝や何年か前まで人が住んでいた家など)を見たり、説明を聞いたり船頭さんが歌う「最上川舟唄」を聞いたりしながら約1時間の舟下りを楽しむことができました。

☆女性講座「フラワーアレンジメント教室」☆



12月25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、丸い赤系の花器にお正月の花の定番である松(今回は大王松)、葉牡丹、干両などを使って生けていきました。今回の花材で活けていくのに難しいものはなかったようで短時間で活けて作品を作っていました。新年を迎える皆さんの家を華やかに彩ってくれているでしょう。

－1月の行事予定－

- | | | | |
|----|--------|-------------------|----------|
| 1月 | 4日(水) | 上山市民新年祝賀式 | 体育文化センター |
| | 6日(金) | 地区役員会 | 中山地区公民館 |
| | 14日(土) | だんごさしの集い | 中山地区公民館 |
| | 27日(金) | 出前スポーツ教室「ストレッチヨガ」 | 中山地区公民館 |
| | 28日(土) | 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 |

－2月の行事予定－(変更になる場合があります)

- | | | | |
|----|--------|---------------------|---------|
| 2月 | 3日(金) | 女性講座「手芸教室」 | 中山地区公民館 |
| | | 地区役員会 | 中山地区公民館 |
| | 19日(日) | わんぱく広場閉級式「モルック」 | 中山地区公民館 |
| | 20日(月) | 出前スポーツ教室「カラーリング」 | 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 |



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、体調など崩されていませんか？

昨年に続き、新しい生活様式を取り入れて、新型コロナウイルス感染症と上手につき合いながら、健康に十分に気を付けて過ごしていきましょう。

今年も中山地区の皆さんが健康に過ごせる1年となりますよう、メッセージをお届けしていきたいと思ひます。2023年もどうぞ、よろしくお願ひいたします！

体を温めて、冬を元気に乗り越えましょう♪

年末年始、楽しくゆったりとした時間は過ごせましたか？

寒い日が続きますので、胃腸を休めながら、体調を整え、元気にお過ごしください。

<疲労回復に効果がある食材>

ビタミン、ミネラル、タンパク質 など

→牛肉や豚肉に多く含まれています。また、きのこや魚などに含まれているビタミンBは、骨を丈夫にする働きもあります。

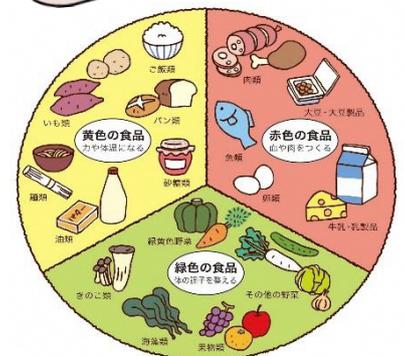


<体を温める食材>

根菜：ニンジン、カボチャ、大根 など

芋類：サトイモ、サツマイモ など

薬味：シソ、ショウガ、ネギ、タマネギ など



寒さ対策も引き続き万全に！

○首回り、お腹、足元を温めると効率よく体を温めることができます。

○入浴・・・冬は安全に入浴することが大事です。

※「入浴前後の水分補給をしっかりとる→入浴前に脱衣所や浴室を温めておく→38~40℃のお湯に長湯は控えてつかる→ゆっくり湯からあがる」がポイントです。

ヒートショック対策は、入浴のほかトイレに行く際もご注意ください。

○ストレッチ・ラジオ体操などを軽い運動を行い、体の中から温める。起床時、雪かきの前は特に、体を伸ばしましょう！

かみのやま健康ポイントにご参加の皆様、測定会お疲れさまでした。いつものウォーキングにプラスして足指体操、続けていますか？冬場は足元に注意して活動を続けてください。冬も元気に活動しましょう👣

中山の民俗

☆四八九号☆

家中の「漆木」と「御膳」作り

中山城下跡に存在していた「家中屋敷」が、平成十二年十二月の国道十三号バイパスの開通によって消滅した。明治維新の廃藩置県によって、これまでの士族身分が廃止され、一般庶民としての生活環境が余儀なくされた。それでも士族としての自尊心は捨てきれず、維新後も内職として膳「前」一人前の食器と食物を載せる台「を」を作っていた。まさに、そう古い言い方ではないが、『ことわざ大辞典・小学館』には【武士は食わねど高楊枝】と云う諺がある。意味は、「武士は、たとえ食えなくとも、十分食べたりの様なふりをして楊枝を使う。」ことであるが、特に米沢藩は全藩でも困窮は有名であった。その証として、恥に耐えて、膳を作った家中連の方々が、「誉を功として」、明治十九年六月に建立したのが、「譽功 佐藤運吉 尾関甚平 碑」である。その詳細は「中山の民俗一九二号・一九四号（平成十年四・六月）」で記載しているので、今回は省略する。

さて、「膳」であるが、私も子供の頃は、一人一人の「おぜん」で食べていた。これが普通であったが、「膳」には仏壇に供える膳から貴族が用いる膳まで種々ある。だが、膳については無知であるため、ネット検索では「半月膳・足打折敷膳・猫足膳・蝶足膳・宗和膳・不吉な縦膳」と云った類があるらしいが、基本は「四隅が直角」角膳・隅丸」などで角（俵型）である。家中ではどの様な形式の膳を制作していたのであろうか、おそらく、木地師（轆轤」ろくろ）の話は聞かれないので、半月膳と言われる、床や畳に直接置いて使われる平膳であったと思うが知りたい事である。さらに、膳に用いる木材は主に檜であったろうが、それらを仕上げるのが「漆」である。いわゆる「塗師」である。

米沢市立図書館蔵には、寛永八年（一六三一）の分限帳『邑鑑』がある。『米沢市史資料』

中山村

一 高千七百石式斗五升 式ツ式歩成
一 花有り 一 桑木有り 一 漆木有り
一 七拾貳間（軒）家数 一 四百三四人 人数

中山地区内にも自然の漆木と、藩で奨励した植林の漆木があつて、慶長年間（一五九五）税を課せられていた。家中の膳作り用に用いた「水漆」は後記で、「漆掻き・漆こして、塗っては乾燥の繰り返しは、上杉綱憲が急死して三十万石から十五万石になった寛文四年（一六六四）からである。特に、盛んに膳の塗りは、安永元年（一七七二）の「漆苗木役方（宛）」御改には「正木拾九萬本」と記されている『東置賜郡史・頁四〇七』。家中の膳作りには、会津塗りから学んで、出来上がった膳を山形まで売りに行った。と言う事も聞いているし、乾燥させる小屋には煙突（櫓）が、バイパスの出来る前までは現存していた。



蓬萊波形山文庫主

加藤和徳