

中山地区

公民館だより

NO 624
令和7年1月8日
中山地区公館
TEL 676 - 2553

☆しめ飾り・ミニ門松作り教室☆



12月22日（日）午前中に「しめ飾り教室」、午後から「ミニ門松作り教室」が行われました。しめ飾り教室で、皆さんが苦勞するのは縄ない。毎年参加している方は、一人で黙々と作っていましたが、初めて参加した方は教えてもらってもなかなかできずに苦勞しながら作っていました。午後からのミニ門松作りは、小学生を対象に桐町の奥山さんを講師に迎えて行われました。手作りのしめ飾りやミニ門松で年神様をお迎えし、いいお正月を迎えた事でしょう。

☆出前スポーツ教室「足腰元気体操」☆



12月16日（月）に上山市主催の「出前スポーツ教室」で「足腰元気体操」が行われました。初めに、椅子に座ってストレッチを行ってから、ミニハードルやリング等を使って運動を行いました。ミニハードルは足を上げてまたいで歩く、リングは赤や黄色の輪だけを5歩で歩くなど頭も使ってゲーム感覚で楽しみました。最後に花の山形！しゃんしゃん体操、今年は5番と6番（スキーの動きと花笠）で体を動かして終わりました。

☆上山市家庭ソフトバレーボール大会☆



11月23日(土)に三友エンジニア体育文化センターで上山市家庭ソフトバレーボール大会が行われました。上山市内から14チームが参加(中山から3チーム)の中、抽選で選手宣誓を行うことになった中山かぼちゃチームが、かっこよく、ちょっとユーモアを交えながら選手宣誓を行った後、3コートに分かれて試合が行われました。試合の結果は、中山まつたけチームが2位、中山なすびチームが3位と頑張ってくれました。参加され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」☆



12月22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、お正月用にいつもより豪華な花材を使って活けていきました。若松や金色に染まった柳、葉ぼたんなど9種類を各自思い通りに活けていきました。最後に先生からチェックしていただきお正月用の花が完成。皆さんの玄関などに飾られお正月を迎えたことでしょう。

－1月の行事予定－

1月	4日(土)	地区役員会	中山地区公民館
	10日(金)	出前スポーツ教室「太極舞」	中山地区公民館
	11日(土)	だんごさしの集い	中山地区公民館
	19日(日)	上山市民インディアカ大会	体育文化センター
	31日(金)	第3回地域部会	

※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

－2月の行事予定－(変更になる場合があります)

2月	1日(土)	地区役員会	中山地区公民館
	9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
	14日(金)	第4回体育部会	中山地区公民館
		地区役員会	中山地区公民館
	17日(月)	出前スポーツ教室「カラーリング」	中山地区公民館
	21日(金)	女性講座「料理教室」	中山地区公民館
	23日(日)	わんぱく広場「閉級式」	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？
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くと思います。2025年もどうぞ、よろしく願いいたします！

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？
おせちを食べたり、お正月番組を見て過ごしたり、といつもと違う時間を過ごした方もいたかと思います。この冬も元気にお過ごしいただくためのポイントを紹介します。

食事は 味わって 食べる

忙しいとササっと食べてしまいがちですが、
食事を味わってゆっくり食べることで、
血糖値の急上昇を防ぎ胃腸の負担が減ります

こまめに 体を 動かす

寒いとつい体が縮こまり、体を動かすことも億劫
になりがちです。
起床時の伸び、家事をしながらの運動、入浴後の
ストレッチなどの継続で、体をあたためましょう。

夜は ぐっすり 眠る

寝る前はテレビや携帯電話を使わない、朝は日の光
を浴びるなど質の良い睡眠をとるために、できる事
から実践しましょう。睡眠に悩んでいる方はかかり
つけ医に相談してみましょう。



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

☆五一三号☆

中山に属していた「釜渡戸」——その二——

「中山村釜渡戸」と書かれた古文書によって、中山に属していたと云う証を将来に伝えたい目的から、貴重な史料二点、文政十三（一八三〇）年に書かれた惣百姓の年貢引下げの「嘆願書」を記載する。但し、長文なので一部を抜粋して述べる。

一 南陽市釜渡戸・大坂貞次家文書

中山村肝煎鈴木清次郎扱下釜渡戸百姓乍恐以書付

奉願上候事

一、当所は永年不作を致し自然と困窮に相及び百姓の情も相哀え候義は余技に非ず、中山町下より老里半相隔て極く内山に御座候え共町下同様の御物成所持仕り御郡役御用迄是又同断相勤きかり有り申候内山と申す太郎村より式拾町余り山入荻沢同様の場所にて沖郷用水の水上に御座候えは田畑共々沢々のみ多分御座候秋中に罷成り申し候えは昼過ぎより早や日影に相成り且又冷水かかり御座候（中略）一村相談もの上跡地開作致されたく近村聞き候え共隠しなき悪地の場所御座候えは古跡相続仕り候者も御座無く処んでころなく村方え土地罷成り御年貢割合御上納仕り候故ますます困窮成り申し……（以下略）。

中山村在下惣高之内

一、二百三拾三石五斗六升九合 釜渡戸本地田畑高□上

内百八拾七石壺斗七升四合

田高

百四拾六石三斗九升五合

畑高

右ハ今度願上奉り候ところ左之通り御用捨相成下し置かれ度々候

文政十三寅極月

釜渡戸

惣百姓

御代官所

全文の記載は避けたが、以上の如く、釜渡戸は普通通りの年貢を納めており、しかも荒地の分まで納めていたが、中山村の一部である内山村は、地形的な観点から水利の不便と、気候上極めて不利な状況での耕作なので、生活の困窮を繰り返し訴えた年貢を引き下げて貰おうと云う文言である。

二 南陽市下荻・南蔵院文書

中山内釜渡戸 白髭神社 祭神 久延毘古命 当所百姓源四郎之内

右八年号ハ相知不申候

白髭神社は中山から移居住した大坂源四郎が分霊しという伝承である。

引用文献 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