

# 中山地区 公民館だより

NO 615  
令和6年4月1日  
中山地区公民館  
TEL 676 - 2553

## ☆「令和5年度中山地区会通常総会」開催☆



3月20日（水）に「令和5年度中山地区会通常総会」が行われました。今年も、各隣組組長さんが地区民の代表として出席され、開催となりました。令和5年度の事業報告と決算報告、令和6年度事業計画と予算案が上程され承認されました。多くの質問や意見が出され活気ある総会となりました。令和6年度の中山地区会長に加藤勝明氏（中山第2地区会長）、副会長に関和昭氏（中山第1地区会長）が就任されました。また、前地区会長の渡辺久雄様と寄付をいただきました旭陽電機株式会社代表取締役社長滝口哲朗様に感謝状が贈られました。

## ☆わんぱく広場「閉級式」☆



2月23日（金）に令和5年度わんぱく広場「閉級式」が行なわれました。かみのやまスポーツクラブの山川さんを講師に迎え「シャフルボード」を体験いただきました。小学生と保護者の方で3人ずつ6チームに分かれて、全チーム総当たりで試合が行われました。小学生同士や親子での対戦などで盛り上がっていました。ゲームに慣れてくるとどこを狙うなど作戦を立ててチームで協力をして戦っていました。今年度のわんぱく広場は、今回で終了となりました。来年度もよろしくお願いいたします。

## ☆出前スポーツ教室「シャフルボード」☆



2月26日（月）に出前スポーツ教室で、かみのやまスポーツクラブの斎藤さんを講師に迎え「シャフルボード」が行われました。4人ずつ2チームに分かれて試合が行われました。杖（キュー）を使って円盤（ディスク）を滑らせて点数が書いてある所に入れて点数を競う競技ですが、点数が書いてあるところまで届かなかったディスクもコツを教えてもらって届くようになっていました。皆さん楽しく体を動かしていました。

## ☆ふれあい教室「雪囲い外し・清掃」☆

3月25日（月）にふれあい教室「雪囲い外し・清掃」が行われました。男性には雪囲いを外しと、公民館東側の石垣の補修を、女性には窓ふきをしていただきました。たくさんの方に参加、協力いただきましてありがとうございます。きれいになった公民館で新年度を迎えることができます。作業をしていただいた皆さん、お疲れさまでした。



### － 4月の行事予定－

|          |                     |         |
|----------|---------------------|---------|
| 4月 5日（金） | 地区役員会               | 中山地区公民館 |
| 12日（金）   | 運営協議会総会             | 中山地区公民館 |
| 13日（土）   | 資源回収（子供育成会）         | 中山地区内   |
| 19日（金）   | 第1回地域部会             | 中山地区公民館 |
| 21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 |
| 23日（火）   | 上山市議会報告会            | 中山地区公民館 |
| 24日（水）   | 公民館職員合同会議（午前中職員不在）  | 上山市役所   |
| 26日（金）   | 第1回体育部会             | 中山地区公民館 |
| 29日（月）   | 環境を考える日（道普請）        | 中山地区内   |

※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   |

### － 5月の行事予定－（変更になる場合があります）

|          |                     |          |
|----------|---------------------|----------|
| 5月 5日（日） | 「クアの道」整備            | 中山クアの道   |
| 9日（木）    | クアの道ウォーキング開始（毎週木曜日） | 中山クアの道   |
| 10日（金）   | 地区役員会               | 中山地区公民館  |
| 19日（日）   | わんぱく広場「開級式」         | 中山地区公民館他 |
| 28日（火）   | 集団検診                | 中山地区公民館  |



# 健康メモ

4月号

## 中山地区の皆さん、春もいきいきと過ごしましょう！

日中も暖かい日が増え、春を感じられるようになってきましたね。いかがお過ごしですか？お散歩もしやすい気温ですが、畑や田んぼの準備など、外仕事に励まれている頃でしょうか。

4月になり、新生活の環境の変化で、緊張や不安など知らないうちに心身のバランスを崩しやすい時期でもあります。スタートダッシュも大切ですが、一息つく時間を忘れず、気分転換を図りながら、健康に過ごしていきましょう。朝晩は寒暖差で気温がぐっと変わりますので、体調を崩されないようにお過ごしください。

### 春をお元気に過ごしていただくポイント

#### 1、バランスのよい食生活

- ・素材の味を意識して、主食・主菜・副菜をそろえた食事(目指すは一汁三菜)を。
- ・食欲がない時はありますか？そんなときはスープや柔らかい食材がオススメです。

#### 2、毎日の運動

**簡単なもので大丈夫。「毎日運動を続ける」**ことで、元気に過ごすことにつながります

- ・「朝起きたらラジオ体操」がオススメです。
- ・特に下半身の筋肉を鍛えることが代謝をあげるのには効果的です
- 1日〇回スクワットをする…などご自身で目標を決めて実践してみましょう

#### 3、十分な睡眠

- ・毎日同じ時刻に起床し、日光を浴びましょう。
- ・昼寝は午後3時より前に20～30分間が頭をすっきりさせてくれます。
- ・夕食後のカフェインを含む飲料や寝酒は控えましょう。睡眠の質が下がります。

#### 4、『笑顔』を意識

- ・笑顔は免疫力を高める、口角を上げると不安な気持ちが和らぐとも言われています(作り笑いでも、脳は楽しい気分を生み出すそうです)。

あわただしい日々で心の余裕がない方もいるかもしれませんが、日々、にこやかな笑顔を心がけてみませんか。

#### 5、からだの保湿

- ・入浴後は化粧水や保湿クリームで「ついで保湿」をして、乾燥から肌を守りましょう。花粉の季節、季節の変わり目で肌が荒れる方もいます。気になる方は、皮膚科を受診し、医師に相談してみましょう。

## 令和6年度かみのやま健康ポイントスタート！

現在 1,400 人超のみなさんが参加されている「かみのやま健康ポイント」は今年度も実施、4月15日(月)まで新規参加者さんを募集しています。締め切りまであと少し！参加を検討中の方は、ぜひお気軽に申し込みください。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。



# 中山の民俗

☆五〇四号☆

## 中山学校の開設

令和四年（二〇二二）十一月に発表された地球に住む人口が八十億人。しかも十年間で十億人の増加と聞いて驚いた。それに対して日本は減少を辿っている現実にも痛感している。特に少子化によって学校が統合され、廃校となつて朽果てる校舎を間近で見ている。さらに、統合される毎に「学校の歩み」と云つた過去を記念した発刊を目にする。

中山地区の学校も例外ではなかった。昭和三十二年に上ノ山市と合併、編入する以前の旧中川村中・小学校については触れられておらず、開校された当時の「周年記念祝典事業」でまとめた学校史・誌が主であった。そこで、旧中川村（現、南陽市）に中山学校が開設された経緯から合併まで試みるが、「中山学校の沿革」については、既に、『白いコブシの花におう』。「中山の民俗四一〜一四」に載せているので参照。旧中川川樋学校と中山学校について触れる。

### 〔川樋学校碑表〕

形態は安山岩の自然石で、高さ二三三cm×最大幅九五cmの台座に添付けの漢文で旧字彫りであり、摩滅している箇所も多く判読し難い文字もある。さらに、人名の多くは省略する。

中山村士族導師 川樋学校新場

中村富弥 松田三右工門

中山村平民 川樋村平民

武田智影 朝倉藤吉

北条矯学 朝倉富蔵

中山村 鈴木長兵衛 戸長 鈴木助三郎

### 川樋學校碑表

明治五年冬官初布□□令茲三村聯区□川樋村々□□相穎勵□□勵教員亦能黽勉故生徒日多學課月進仍謀其隆盛十年土木議發負載馳驅經之管之其八月落成名曰川樋學校村人欲刻石傳之不朽乞文於余以曰遵奉切朝旨教育幼童固本整末此意蓋出可至誠曰謂既入文化之域矣不埃余之言也皎但表其所由而起以便之搜索耳

明治十年八月

高橋元次遷

渋谷道徳書

石工 源芳宗



蓬萊波形山文庫主

加藤和徳