

中山地区

公民館だより

NO 619
令和6年8月1日
中山地区公館
Tel 676 - 2553

☆女性講座「笹巻・ゆべし作り教室」☆



7月5日（金）に女性講座「笹巻・ゆべし作り教室」が行われました。最初にゆべしの生地をこねて休ませておいてから、笹巻を作っていました。笹の葉に米を入れて三角形に包んでから結び方まで、慣れている人に教えてもらいながら頑張って作業していました。笹巻をゆでている間にゆべしを形作り蒸して出来上がりです。出来上がった笹巻とゆべしを皆さんでおいしくいただいて終了しました。

☆ふれあい教室「樹木剪定と清掃」☆



7月22日（月）にふれあい教室で「樹木剪定と清掃」をしていただきました。この日は、暦の上で一番暑い時期といわれる「大暑」。朝から気温が高く熱中症に気を付け、こまめに休憩を取りながら、男性から樹木の剪定を、女性からは公民館内の窓ふきをしていただきました。また、お昼には小麦クラブの皆さんからうどんのふるまいをしていただきました。皆さんありがとうございました。

☆出張ウォーキングに行ってきました☆



6月20日（木）に「クアの道」出張ウォーキングで「三吉山コース」を歩いてきました。この日は朝から暑くなる予報でちょっと心配されましたが、登りは木陰が多く休憩を多くとりながらゆっくり歩いていきました。岩海は足元に気を付けながら慎重に歩き、山頂の三吉神社まで登ってくることができました。

☆河川清掃が行われました☆



7月7日（日）朝6時から、中山地区内で、「河川清掃」が行われました。各町内ごとに河川の草刈りやごみ拾いなどをしていただきました。また、中山の中学生がいつも通学に使っている中山駅の駅舎の清掃を行いました。朝早くから作業していただいた皆さんお疲れさまでした。

－ 8 月の行事予定－

- | | |
|--------------------------|---------|
| 8月 2日（金）夏休み講座「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 |
| 13日（火）・14日（水）お盆休み（公民館休館） | |
| 16日（金）中山地区ふれあい運動会役員会 | 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。

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 「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 |
| 「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 |
| 「クアの道」ウォーキング | 毎週木曜日 午前9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 1日（日）御天守山草刈り | 中山クアの道 |
| 6日（金）地区役員会 | 中山地区公民館 |
| 8日（日）クアオルトイン中山（上山市主催） | 中山クアの道 |
| 13日（金）第2回体育部会 | 中山地区公民館 |
| 20日（金）中山地区ふれあい運動会役員会 | 中山地区公民館 |
| 26日（木）出張ウォーキング（職員不在） | |



健康メモ 8月号

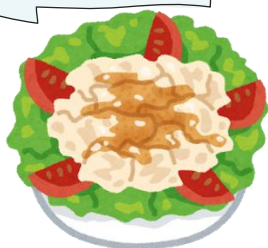


中山地区の皆さん、毎日暑い日が続いていますが元気にお過ごしですか？
生活習慣を整え、暑い夏を乗り切りましょう。

熱中症と夏バテを予防して、夏を元気に過ごしましょう！！

○夏の食事こそバランスよく！

美味しい夏野菜に
豚しゃぶを添えて
さっぱり♪



豆腐+だして
夏野菜を
美味しく♡



麺類を食べる時は
薬味・タンパク質等と
一緒に具沢山で！



○こまめな水分補給

※治療中の方は、夏の過ごし方について、主治医と相談しておく心安いですね。

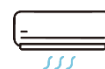
💧 喉が渴いていなくても「○時間おきに」「のどを潤す程度」の補給が効果的
💧 たくさん汗をかいたり体を動かした際は、経口補水液などミネラルを含んでいるもの



○暑さを避けましょう。冷房の効きすぎには注意です！！

節電と言われてはおりますが、我慢のし過ぎは禁物です。扇風機やエアコン
なども適宜ご利用ください。冷房時は室温 28℃が目安とされています。

※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、繰り返すことで夏バテに繋がります。



○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タイマーなどで調節を。
- ・テレビやスマートフォンのブルーライトは睡眠の質を下げます。
寝る前は特に利用時間を決めましょう。



かみのやま健康ポイントは夏も毎日元気に活動中🐾

暑い日は朝や夕方など時間を選んで涼しい格好で活動しましょう！



中山の民俗

☆五〇八号☆

中山地区の「分町合併」記録―その一―

「昭和は遠くなりけり」は明治時代になぞった私の造語であるが、この文章が地区民に配布される頃は、昭和一〇〇年を迎える。いわゆる一世紀前は過去で、明治維新より一五六年となる。そんな中、昭和三十一年頃の中山地区で大きな出来事が風化し、化石となつてゐる。これから述べる「分町合併」の記録は『上山市史・下巻』に、詳細に載つてゐるので省略するが、地区内での問題については触れられていなかったのが事実である。それを簡略的に記録として述べたのが保科文男であつた。

保科文男(大石)は家中の生まれで、中川小学校で教鞭を執り、郷土史にも造詣が深く、『中川風土記』の編集と『置賜における中川の歴史的地位とその変遷について』の著書があり、私によつては必見で、「中山の民俗」でも多く引用させて貰つてゐる。

さて、今回の表題についても引用となるが、筆者が昭和五十三年、埼玉県三芳郵便局から中山郵便に赴任、その時に教えられたのが、「配達区域の住民は、今以つて合併の問題で尾を引いてゐる人も居るよ」でした。そこで、明治維新からの中山地区における行政の変遷から略記する。

東置賜郡北条庄中山村に属してゐた諏訪野原・日影・花窪・釜渡戸が、明治二年六月に分離して元中山村が誕生した。明治十二年八月には、川樋村と新田村が合併して川樋となり、同二十二年四月一日には、町村制施行によつて中山村・元中山村・小岩沢村・川樋村が合併して中川村が誕生した。

昭和三十年六月十日の「町村合併推進法」によつて、中川村と赤湯町との合併が成立し、新しい時代の幕開きとなつたが、その前段の政争である。

発端は、地区民の政治的悪感情との矛盾から、骨肉相食う政治の戦の場と化し、単なる地区民の問題としては止まらず、赤湯町(元中山村・小岩沢村・川樋村)対上ノ山市の政争となり、あとに引けず、これが県の問題まで発展し、遂にこの争いも

時の流れに抗する事が出来ず、昭和三十二年一月一日に赤湯町大字釜渡戸を残して上ノ山市に分町合併を見たのである。

部落(集落)同志が旗幟を掲げ、お互いに反目し親子兄弟まで敵視し合つた民主主義時代に逆行しての政治、行政面の盲点はどこに根差しておつたか、今後これらのことを如何に処するべきか私たちに課せられた問題点と云える。

さて、これらの原因や問題の根本はどこにあつたかを究明するには、地区の過去に於ける歴史的また地理的条件はどの様であつたか、それがどのような様に移り変つて来たか等々の現在に与えた役割とそれらの矛盾点について考へて行かなければならないのである。と保科文男の説である。



「分町貫徹同志上町会第六事務所」と書かれた看板は、各字に掲げられたものである。(中山・須藤栄治氏所有)

参考文献

安部惣七著・保科文男編『中川風土記』私版・昭和三十八年刊

蓬萊波形山文庫主 加藤和徳