

中山地区 公民館だより

NO 620
令和6年8月30日
中山地区公館
Tel 676 - 2553

☆夏休み講座「ペン立てを作ろう」☆



8月2日（金）にわんぱく広場「夏休み講座」で、今年も桐町の奥山さんから講師をしていただき「もの作り教室・ペン立てを作ろう」が行われました。ペン立ては、奥山さんが準備してくださった材料にボンドを付けて組み立てて完成。ボンドが乾いてくっつくまでの間に自然の木の枝を使ってえんぴつも作りました。その後は、ろうそくの熱で竹をひねってプロペラを作り竹串につけて竹とんぼも作りました。早く終わった子は、自分が作った竹とんぼを飛ばして遊んだりもしました。3種類も作り盛りだくさんの回になりました。

☆中山地区ふれあい運動会打ち合わせ☆



8月16日（金）に10月に行う「中山地区ふれあい運動会」の打ち合わせが行われました。昨年は、4年ぶりの開催で多くの方に参加していただきました。少し競技が少ないのではないかと意見もあり、今年度は競技数を増やしての開催となります。多くの皆さんの参加お待ちしております。

☆ふれあい教室「1日研修」☆



7月26日（金）にふれあい教室「1日研修」で舟形方面に行ってきました。前日から
の大雨の影響で猿羽根山に行けるか心配しながら公民館を出発しましたが、土砂崩れなど
があり途中までしか行けませんでした。舟形マッシュルームには行けたのですが断水など
があり工場見学もできませんでした。最上川の氾濫などでの水害の恐ろしさを目の当たり
にしてきました。最後に大石田の千本だんごさんによりホッと一息ついて帰ってきました。

フリーWi-Fi 開設

公民館にフリーWi-Fi が開設されました。

－ 9 月の行事予定－

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）	第2回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）	

※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

－ 10 月の行事予定－（変更になる場合があります）

10 月	4 日（日）	地区役員会	中山地区公民館
	11 日（金）	女性講座「手芸教室」	中山地区公民館
	13 日（日）	中山地区ふれあい運動会	中山体育館
	18 日（金）	山形県社会教育大会（職員不在） 第2回地域部会	中山地区公民館
	20 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（金）	ふれあい教室「1日研修」（職員不在）	
	27 日（日）	中山地区防災訓練	中山地区内
	31 日（木）	「クアの道」出張ウォーキング（職員不在）	



健康メモ

9月号



中山地区のみなさん、お元気ですか？朝晩の気温が少しずつさがり、秋を感じる季節となりましたね。暑い夏を過ごした生活を整え、秋を元気に過ごすからだづくりをしていきましょう。

今月は健康増進普及月間です。

1に運動、2に食事、しっかり禁煙、良い睡眠～健康寿命の延伸～

毎日プラス10分 身体を動かそう

ポイント

「座る時間は短めにからだを動かす」

1日どのくらい座っていますか？

座る時間が長いと体や心の不調につながる
ことがわかっています。

「立って作業する」「立って話す」など、
細切りに動きましょう！



食事はバランスよく食べよう

ポイント

「主食・主菜・副菜がそろった食事を」

主食(ご飯等)・主菜(肉・魚等)・副菜(野菜等)がそ
ろった食事は、体重を適正に保つだけでなく夏に
たまった疲れを早く回復する効果もあります！



禁煙で自分も周りの人も健康に☺

ポイント

「一人で悩まず医師に相談を」

喫煙は、自分はもちろん、周りの人が病気にな
るリスクも高めてしまいます。

禁煙を検討されている方、
禁煙のやり方をききたい
とお考えの方は気軽に
ご相談ください



質の良い睡眠を🌙

ポイント

「日中は適度な活動を」

朝起きたとき、すっきりしていますか？

「朝日を浴びる」「日中適度に活動する」

「寝酒をやめる」ことで質の良い
睡眠を手に入れましょう！

睡眠でお悩みの方は
かかりつけ医にご相談ください



かみのやま健康ポイントは毎日元気に活動中🐾

9月18日(水)ミニ測定会実施！(詳細はかざす君端末をご覧ください)
健康ポイント参加されている方の申込み・参加お待ちしております！



中山の民俗

☆五〇九号☆

中山地区の「分町合併」記録―その二―

分町合併は昭和期に入る以前からである。中川村は山間地で田畑が少なく、飯米の生産にも不足がちな現状から、その生産手段の一つとして養蚕と果樹の副業的農業経営をやり、生活は安定の方向に進んで来たのであるが、岩部山を境として歴史的地理的にも、相違ない南北の集落中山と川樋の集落は政治上、生活上にも争いはしばしば演じて来たのであった。明治二十二年の「分村合併問題」、明治三十二年の鉄道「停車場の設置問題」、さらに大正六年の中山と川樋小学校の「統一紛争問題」等々であった。

これらの長年培われて来た歴史的と地域、伝統の問題点を指摘した昭和五年版の郷土に立脚した小学校経営案の中に左記の項が見える。

史実に微スルニ約六百年前ヨリ要害地トシテ川樋ハ夫々特殊ナ登達ヲ遂ゲテ来タガ、明治二十二年中間農村、小岩沢ヲ入レテ中川村ト称スルニ至ツタ。而シ両極端ヲ歩ンデ来タ南北の両集落ハ一村トシテ隔和スルニハ、余リニモ人情風統生活ガチガツテキタ。ソレガ明治二十二年ノ分村問題ヲ生ニ至ツタ。

行政訴訟ノ判決ニヨツテ此ノ問題ガ解決サレタト思ウウチ、又停車場問題ノタメ両集落ノ反目ヲ見ルヨウニナツタ。然シコレモ中川駅ノ設置ニヨツテ自然ト解決シテイッタ。

更ニ大正二入ツテ学校合併問題ノタメニ紛摺ヨ巻起シ感情的ニ疎隔シテイッタケレ共、当局ノ指導監督宜敷ヲ得テ大正六年中川中学校ノ創立ヲ見、茲ニ人心反離ノ渦根ヲ一掃シテシマッタ。然シ伝統的ニ背馳シタ感情問題ハ容易ニ渾和スルコトガムヅカシイ。(省略)

また、地形交通上の問題として
白鷹支脈ト小湯分脈トノ間、南北二里余ニ亘ル狭長ナル盆地ニ介在スル本村ハ盆地ノ南ニ島上坂ノ難所ヲ有シテハ居ルガ集落ノ大部分ガ国道ニ沿ツテ、其ノ便益ヲ受ケ又鉄道ノ沿線ニ当ル。本村ノ中央、小岩沢ノ小集落ニ漸ク一停車場ヲ有スル本村ハ鉄道ノ利用ノ上ニ至便トハ云レタ。中山駅設置運動ガ度々ニ起ツテイタ為デアル。以下の「産業上」「生活上」を省略して、「戸主会決議」を記載する。

葬・祭・火災ニ酒ヲ用イヌコト	大正十二年
結婚ノ際、紋付キノ着替ヲセヌコト	全 年
除隊兵ノ土産ヲ受ケヌコト	全 十四年
葬儀ノ際 餐応ヲ受ヌコト	昭和 四年
等ハ是非徹底シタモノデアル。尚 早起早寝	
実行早期実行ノ件	昭和 五年
八目下実行ノ件、早朝嚙喰タル喇叭ヲ聞クハ愉快デアル。	