

中山地区

公民館だより

NO 623
令和6年11月29日
中山地区公館
Tel 676 - 2553

☆収穫感謝祭☆



11月17日（日）に「収穫感謝祭」が行われました。春に子供たちから植えてもらって、秋に収穫した餅米を、今では珍しくなった臼と杵を使って餅つきが行われました。ついた餅は、納豆餅と雑煮餅にしてみんなで美味しくいただきました。子供たちからは、きな粉餅が食べたいという意見も聞かれました。地域部の方から米をふかしている間に地区内に飾ってあったプラントーを回収していただきました。回収作業、餅つきの指導等ありがとうございました。

☆出張ウォーキング「蔵王坊平」☆



10月31日（木）に出張ウォーキングで「蔵王坊平」に行ってきました。今年は、紅葉が少し遅いので、まだナナカマドがきれいに見えるのではないかと思います通常のコースと少し変えて歩いてきました。1本は葉が落ちてしまっていたましたが、もう1本は少しくすんできてましたが紅葉しているところを見ることができました。天気が良くとても気持ちよく歩くことができました。

☆中山地区自主防災訓練☆



10月27日（日）に中山地区自主防災訓練が行われました。朝9時にサイレンが鳴り避難開始。旧中山小学校に皆さんが集合してから、グラウンドで消防団による放水訓練が行われました。その後、体育館に場所を移し消防署の方から、救急救命の心臓マッサージやAEDの使い方を教えていただきました。救命で大切なのは心臓マッサージで救急車が来ても手を止めない事と教えていただきました。消火器の使い方では、消火器のハンドルは思っているよりきついと思うので女性の方は特に、消火器を置いて固定した状態で噴射してから消火したほうが良いとのことでした。

☆ふれあい教室「1日研修」☆



10月25日（金）にふれあい教室「1日研修」で高畠方面に行ってきました。榑下の方から安久津八幡へ。個人で行くと三重の塔を見て帰ってくる方が多いようですが、奥のお社まで行って参拝してきました。その後、亀岡文珠にも参拝してから浜田広介記念館へ。久しぶりに「泣いた赤鬼」の話を映像で見て優しい赤鬼と青鬼に心が温まってきました。

－12月の行事予定－

- | | |
|-------------------------|---------|
| 12月 6日（金）地区役員会 | 中山地区公民館 |
| 16日（月）出前スポーツ教室「足腰元気体操」 | 中山地区公民館 |
| 22日（日）しめ飾り・ミニ門松作り教室 | 中山地区公民館 |
| 女性講座「フラワーアレンジメント教室」 | 中山地区公民館 |
| 26日（木）仕事納め | |
| 27日（金）公民館休館（12/22振替休日） | |
| 29日～1月3日 年末・年始休み（公民館休館） | |

※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・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

－1月の行事予定－（変更になる場合があります）

- | | |
|---------------------|----------|
| 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 | |



健康メモ 12月号



朝晩寒い日が続いていますが、いかがお過ごしですか？2024年もあとわずか！
慌ただしい日々になる方も多いかと思いますが、休息・感染症対策をとりながら、
健康な毎日を過ごしていきましょう♪



食事は色んな食材を、良くかんで食べましょう

いつも同じ食事になっている方は要注意！色んな食材から栄養をとりましょう。

下記の食材で食べていないものがあれば、意識して食べるのがおすすめです。

魚 油 肉 乳 野菜 海藻 芋 卵 大豆 果物

また、食事の際は良くかんで食べると、満足感が得られ、食べ過ぎ防止につながります。
美味しいごちそうの味を感じながら、楽しみながらの食事にしてみてください♪



水分を意識してとろう

夏と比べ、「のどがかわかない」「トイレが心配」など、水分補給が減っていませんか。

目覚めた時 入浴前後

は、意識して水分補給をお願いします。人間は1日に1.2L程度の水分が必要といわれています。
温かいお茶やお湯などでこまめに水分をとり、脱水予防をお願いします。

水分補給のお勧めは糖分や塩分の少ないもの、カフェインの少ないものです。



体を動かして温かくすごそう

寒い冬は体が硬くなり腰痛を感じる方もいます。こちらの体操で予防しましょう♪



冬は入浴時のヒートショックにご注意ください!!

気温の変化が大きい冬場は特に、血圧が急激に上下し、身体がダメージを受け、
心臓や血管の病気を引き起こすヒートショックが起こりやすいのでご注意ください。
お風呂の温度、脱衣所などに暖房器具を置く、浴室を開けて温度差を少なくするなど、
工夫してお過ごしください。入浴のほか、**トイレ**に行く時**もご注意ください!**



かみのやま健康ポイントにご参加の皆様、測定会はいかがでしたか？歩く・
足指じゃんけんをするなど、この冬も転倒に気をつけて元気に活動しましょう!



中山の民俗

☆五二二号☆

中山に属していた「釜渡戸」―その二―

釜渡戸集落の高帳（水帳）と屋敷について述べる。【高帳】とは、「江戸時代、一万石以下の村高を、郡代、代官の管轄地を郡別に記載した帳簿」のことで、上杉時代の高帳が大坂定次家に三冊所有してあるが、釜渡戸集落では「検地帳」と呼んでいる。その高帳には、

（表） 寛政二年戊正月日

懸入中山之在釜渡高帳

（裏） 寛政元酉年反別役帳

寛十五御役帳相成事

大坂喜太郎

と記され、寛永十五（一六三八）年の高帳から大坂喜太郎が、寛政二（一七九〇）年に写し書きしたものである。この高帳、私は未知であるが、寛永十四年（慶安三年・天和三年・元禄十二年・正徳五年）についても、別の開帳となって纏められていると云う（註1）。貴重な史料であると共に、釜渡戸集落は中山村に属していた証の資料でもある。

さて、その高帳に見られる「豪農屋敷と反別」の所有者を紹介する。

豪農名	屋敷の地名	反別
源右衛門	中屋敷	五町四反 二八歩
与八郎	中屋敷	二町 六畝二五歩
十兵衛	十兵衛屋敷	二町四反八畝一〇歩
藤左エ門	吹畠	九反七一六歩
次郎兵衛	お金ノ前	二町七反六畝二歩

屋敷の地名は「在家」と称して、付属耕地を一体として把握され、在家役賦課の対象とされたもので、屋敷の地名は一つの在家である（註2）。したがって、一つの

在家には数人の地子が住んでおり、地行（土地支配）者は上杉領の横田式部と清水久左衛門であった（註3）。寛永十五（一六三八）年の高帳には、

在地主（反別）

在家地子（反別）

源右衛門（五町四反二八分）

十郎兵衛（一町九畝二五歩）・助兵衛

（二町一反六歩）

藤七郎（二反七畝八歩）・平三郎

（九畝八歩）

孫十郎（一畝歩）

十兵衛（二町四反八畝一〇歩）

与五左エ門（二町五反四畝二二歩）

清十郎（二町四反二七歩）・彦十郎

（二反三畝一九歩）

主殿助（三畝）

助七郎（七反六畝二四歩）・勘七（一反

五畝一八歩）

与十郎（一八歩）

以上が『釜渡戸の歴史』から引用し作成したものであるが、五在地主と十二在家地子（じし）が釜渡戸の集落であった。さらに吹畠には「西蔵坊」と云う修験者が、現在の分校跡地にあった。

註

（註1） 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

（註2） 安部猛『荘園史用語辞典』東京堂出版・平成九年刊

（註3） 米沢市『邑鑑寛永八年分限帳』米沢市史編さん委員会