

中山地区

公民館だより

NO 626
令和7年2月28日
中山地区公館
TEL 676 - 2553

☆女性講座「料理教室」☆



2月21日（金）に女性講座で「料理教室」が行われました。今回は、今が旬の鰯と大根を使った「たらとときのこのみぞれ煮」と小松菜を使った「青菜のだし酢和え」、「厚揚げともやしの葱だれ」の3品を、上町の稲葉さんから指導していただきながら作っていきました。今年度2回目の料理教室ということもあり、グループ内で作業を分担、協力しあってアツという間に完成することができました。出来上がった料理を皆さんで美味しくいただきました。この時期の手に入りやすい材料で、家でも簡単に作れるレシピを教えてくださいました。

☆女性講座「フラワーアレンジメント教室」☆



2月16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。今回の花材は、春を思わせるスイートピーやバラ、雪やなぎ、アオモジの枝（実のような丸く白っぽいつぼみが付いているもの）等を使って活けていきました。雪やなぎとアオモジは花が咲くととても賑やかになるようです。最近では全体的に低めに活けた作品が多かったのですが、今回はアオモジを使って高さのある作品に仕上がりました。

☆出前スポーツ教室「カローリング」☆



2月17日（月）に3回目の出前スポーツ教室「カローリング」が行われました。最初にジェットローラの投げ方（手を添え押し出すように滑らせて的を狙う）を教えてくださいながら少し練習をしてから、3人ずつ3チームに分かれて試合を行いました。練習の時には手に力が入ってしまってジェットローラが真っすぐにいかなかったり、力が弱く的まで届かなかったりしてましたが、回を重ねるごとに真っすぐにいくようになっていました。チーム内で「あそこ狙うといいんじゃない」など作戦を立てるなどしながら楽しんでいました。

☆ふれあい教室「映画鑑賞会」☆



2月14日（金）にふれあい教室「映画鑑賞会」が行われ、高倉健主演映画「海峡」が上映されました。昭和29年実際に起きた青函連絡船「洞爺丸」の転覆事故や多くの青函連絡船の事故により、青函トンネルの構想から完成まで工事に携わった人々を描いた映画でした。海底トンネルを作ることの大変さ、それにかかわった人や周りで支える人の大変さが伝わってきました。

－ 3月の行事予定－

- | | | |
|----------|---------------|---------|
| 3月 1日（土） | 地区役員会 | 中山地区公民館 |
| 20日（木） | 中山地区会通常総会 | 中山地区公民館 |
| 24日（月） | ふれあい教室「雪囲い外し」 | 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・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 |

－ 4月の行事予定－（変更になる場合があります）

- | | | |
|----------|----------------------|---------|
| 4月 1日（火） | 辞令交付 | 中山地区公民館 |
| 4日（金） | 地区役員会 | 中山地区公民館 |
| 11日（金） | 中山地区公民館運営協議会総会 | 中山地区公民館 |
| 12日（土） | 資源回収（子供育成会） | 中山地区内 |
| 18日（金） | 第1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 |
| 24日（木） | 地区公民館職員合同会議（午前中職員不在） | 上山市役所 |
| 25日（金） | 第1回体育部会 | 中山地区公民館 |
| 29日（火） | 道普請 | 中山地区内 |

健康メモ 3月号



過ごしやすい日が増え、庭や畑のお手入れも始まった頃でしょうか。中山地区の皆さん、いかがお過ごしですか？心と体の調子を整えて、穏やかな春を過ごしましょう。

花粉飛散情報もでておりますが、皮膚トラブルを感じている方はいませんか？花粉の付着や、年を重ねて皮膚が薄くなることで皮膚トラブルを感じる人も少なくない状況です。花粉症対策の他「お風呂の温度は38～40℃にする」「入浴時肌をこすりすぎない」「入浴後は忘れずに保湿をする」ことで、皮膚トラブルを予防しましょう。



さて、3月は「自殺対策強化月間」です。自殺はその多くが追い込まれた末のものと言われております。ご自身の体調や、おかれた環境などによって心や体に不調を感じることも誰にでもあります。一人で悩まず、相談してみませんか？

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞き、みんなで支え合いましょう。

〇こころの健康に関する相談窓口

上山市役所 健康推進課 672-1111 (内 157)

- ★ こころの健康相談 (要予約)
- ★ 小中学生と保護者のこころの相談会 (要予約)

山形県で行っている相談

★ こころの健康相談ダイヤル 023-631-7060

月～金 (祝日及び年末年始を除く) 9時～12時、13時～17時



～「かみのやま健康ポイント」の新規参加者について～

令和2年度より始まった「かみのやま健康ポイント」事業は、市から提供された活動量計やスマートフォンアプリを持ち、日頃から歩いた歩数や、市の健康事業への参加でポイントをため、次年度に獲得したポイントを商品券等に交換できるという事業で、中山地区では現在約30名の皆様に参加いただいております。令和7年4月号の市報で新規参加者を募集予定です。現在参加中の方の紹介で参加した場合、紹介者・参加者ともに100ポイントゲット！皆様の口コミ、ご参加、お待ちしております！！

※現在ご参加の方は、引き続き「かみのやま健康ポイント」にご参加ください！

2月のイベントの抽選結果はかざすくん端末でご確認ください。

今年度も「健康メモ」をお読みいただき、ありがとうございました。
来年度も、よろしく願いいたします。 上山市健康推進課 保健師 今野



中山の民俗

☆五一五号☆

中山に属していた「花窪村」―その一―

中山の一部ながら「花窪(花久保)」と云う地名は、中山の小字として江戸時代から出て来るが、地名としては元中山字花窪とあり、享保二(一七一七)年の「掛石中山一村」絵図には集落を示す四戸のみ描かれている。したがって集落はあったが地名としては無記載である。だが、歴史としては、中世末期頃には集落として成立していたと推測できるが、史料は皆無で何とも言い切れないが、街道の中継で主要な集落であった事が、中山の出張に建立されている天神堂棟札(延宝四年一六七六)や石道標(元禄期一六八八)によって知ることが出来る。

令和四年度の戸数は十一戸、しかも七戸は「山村姓」で、農作と酒造りの神様であると云う松尾神社を祀っている。また、民間信仰の石造物も多く造立されているので、特徴ある石塔と神社に奉納された鰐口を紹介する。

〔鰐口〕

延享二乙丑九月吉日／奉納 御宝前

〔経典供養塔〕

経典(仏の教え)を写経したり、小石に経を書いたり、諸国を廻った証を寺社に奉納する事によって功德を得る仏教修行の一つとして造立された供養塔である。

寛延四辛午曆三月日 相田氏

西国三十三所

奉廻国

供養

大乘妙典一字一石

願以此功德 普及於一切 (願わくば、此の功德をもって、あまねく一切に及ぼし)



笠、不明の経典供養塔と鰐口

我等与衆生 皆共成佛道 (我れ等と衆生と、皆共に仏道を成ぜんことを)

〔経典供養塔〕

平成六年度、市道(中山く川樋線)の拡幅によって、元中山公民館より花窪の坂道が施行された。それに伴い道端に造立されていたのが、「経典供養塔」であった。

願以此功德 普及於一切

我等与衆生 皆共成佛道

讀誦壹千部

源照極禪

奉安置大乘妙典塔

書写石経全部 施主 敬白

寛延元戊辰宿十月吉祥日



旧道の経典供養塔

蓬萊波形山文庫主 加藤和徳