

# 中山地区

## 公民館だより

NO 627  
令和7年4月1日  
中山地区公館  
TEL 676 - 2553

### ☆令和6年度中山地区会通常総会☆



3月20日（木）に「令和6年度中山地区会通常総会」が行われました。昨年までコロナ感染予防のため、隣組長が代表で参加していましたが、代表者ではなく地区民の皆さん誰もが参加できる総会になり多くの方が参加されていました。令和6年度の事業報告と決算報告、令和7年度の事業計画と予算案が上程され承認されました。活発に質疑応答がなされ、活気ある総会になりました。令和7年度中山地区会長に関和昭氏（中山第1地区会長）、副会長に市川正広氏（中山第2地区会長）が就任されました。また、前地区会長の田島金光様、令和6年度で退任される公民館館長の吉川佳和様、公民館事務長の市川正広様に感謝状が贈呈されました。

### ☆ふれあい教室「雪囲い外し・清掃」☆



3月24日（月）にふれあい教室「雪囲い外し・清掃（窓ふき）」が行われました。今年は雪が多く、予定通り雪囲い外しができるか心配されましたが、雪をつついたり、また暖かい日が続いたりといった間に雪が解け、何とか雪囲い外しをすることができました。女性の方には、公民館の窓ふきをしていただきまして、中も外もきれいになりました。参加していただいた皆さんありがとうございました。

## ☆わんぱく広場「閉級式」☆



2月23日（日）にわんぱく広場「閉級式」が行われました。閉級式の後に、かみのやまスポーツクラブの斎藤さんと山川さんを講師に迎え、「カローリング」と「ミニフットゴルフ」を親子で体験してもらいました。3人（大人と小学生混合）でチームを作り、4チームと3チームに分かれてカローリングを最初に体験するチームとミニフットゴルフを最初に体験するチームに分かれて行われました。カローリングは、室内で行うカーリングのようなスポーツ。ミニフットゴルフは、ボールを蹴ってカップに入れるゴルフのようなスポーツです。カローリングは、どこを狙うか考え、相談しながら楽しく行っていました。ミニフットゴルフは、ゴルフと同じように何回でカップに入れられるかを競うのですが、ボールの弾み方によってカップに入ったかと思っても、カップに弾かれたりして、思ったより難しかったようです。1年間ご協力をいただきましてありがとうございました。

### — 4月の行事予定 —

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）	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 2日（金）	地区役員会	中山地区公民館
6日（火）	クアの道整備	中山クアの道
8日（木）	クアの道ウォーキング開始 （毎週木曜日 午前9時から）	中山クアの道
18日（日）	わんぱく広場「閉級式」	中山地区公民館
28日（水）	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月は環境の変化で、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す。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💡

#### 栄養 バランス ある食事を

献立に悩んだら、ぜひ和食を。自然と  
主食・主菜・副菜がそろった食事（目指すは一汁三菜）に。  
バランスの良い食事で体に必要な栄養をそろえましょう。

#### こまめに 体を 動かす

起床時の伸び、家事をしながらの運動、入浴後のストレッチなど、  
簡単に毎日続けられる運動をしませんか。  
最近は座っている時間をできるだけ短くすることが大切  
とされています！ぜひこまめに動きましょう。

#### リラックスして 質の良い 睡眠

起床したら日光を浴びる・昼寝は20～30分まで・  
夕食後は寝酒やカフェインの多い飲み物を控える  
などが、質の良い睡眠につながります。このほか、  
睡眠に悩む方はかかりつけ医にぜひご相談ください。

## 令和7年度かみのやま健康ポイントスタート！

現在1,600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14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

☆五一六号☆

## 中山に属していた「花窪村」―その二―

元中山から花窪までの市道は急坂であった。現在は、東北東三十五度離れた位置に移設し、「礫石経塚」の呼称で移転された。しかし、碑の趣旨には「阿弥陀信仰」とか「道祖神」の役割を果たすと云った解釈の違いも見られる。

〔子易観音と木札〕

石造子易観音像(諏訪原の神像と類似していた)

天下泰平 五穀豊穰

奉建立□□□□□□

天保十三壬寅年／□□十七日

昭和五十三年の調査時には、石祠に安置されてあったが、令和四年十二月時には不明となっていた。

〔伝説〕

御駕籠八兵衛の井戸

上杉藩時代のこと、花窪に八兵衛と云う「駕籠かき」が住んでいた。

八兵衛は、中山の白髭明神に祈願して力を授かり、一人で駕籠を担ぐ程の大力無双の駕籠かきとなった。

それからの八兵衛は上杉の殿様に仕え、「御加護八兵衛」と呼ばれる様になったと言われる。親思いの八兵衛は、母が水汲みに遠くの沢まで行くのを見かねて、自分の屋敷に深い井戸を掘ったと言い伝えられていた。



一石一字経と八兵衛井戸・石段

その井戸の石組が、大正二年道路改修工事の時に見付かったもので、現在の位置に移設したものである。また、松尾神社の参道石段も一人で造ったと言われている。(設置の「解説板」より)

古老の伝えには「春は花窪、夏さか日影、冬ごもりは釜渡戸」と、山麓の地形をよく表現しているが、古道になると、中山の出張から長坂経て花窪に出る道を「釜渡戸敷道」と呼んでいた。宿駅の通行時と町村合併以降であろうが、最もお往来したのは、旧県庁の基礎石として用いた時の運搬道でもあった。

参考文献

加藤和徳『白いコブシの花におう』中山地区会・平成九年刊  
大塚考元『中川郷土史ふるさと中川』中川の沿革誌を残す会

・平成三二年刊

蓬萊波形山文庫主

加藤和徳