



あふれる緑 つながる和 生き活きさべり



▼寒さに負けず！  
アタック！！▼

～山辺里地区バレーボール大会～  
2月18日(日)



▼山辺里地区まちづくり協議会は、冬場の運動不足解消のために、「山辺里地区バレーボール大会」を開催し、寒さに負けないうちが日頃の練習の成果を競いました。▼中学生から年配者まで集うこの大会は、勝ち負けよりもどうやって皆なが楽しめる大会にするかがポイント。チーム同士で相談して、「点数のハンデ」をつけるだけでなく、「アタック禁止」など、当日限定のハンデを設けながら、皆さんそれぞれが楽しい汗を流していました。▼なお、大会の結果は左のとおりです。おめでとうございます。

優勝 アバスタイル  
準優勝 オハナ with T  
第3位 華麗なる一族

さべりing



# さべり 地区の話題

㊦は、集落活性化補助金を活用して実施した、各集落の活動です。

**高平 紅葉狩り** 平成 29 年 10 月 15 日(日) ー雲母温泉ー 29 人出席㊦



▼高平集落では毎年 10 月に集落事業として、紅葉狩りを行っています。▼紅葉には少し早い時期ですが、この事業を楽しみに待っている人も多く、参加率の高い恒例の事業です。▼温泉に入り、ご馳走を頂く行事ですが、行き帰りのバスの中でも景色を眺めながら終始賑やかで、有意義な時間を過ごすことが出来ました。▼高平集落も近年、高齢化が進み少しずつ寂しくなっています。こういった集落内でのコミュニケーションは、とても大切にしていきたいと考えています。▼これからも継続していきたい事業の一つです。

**四日市集落収穫祭** 平成 29 年 11 月 3 日(金) ー四日市集落センターー 80 人参加㊦

▼当初の予定とは変更になってしまいましたが、毎年恒例となっていた収穫祭を 11 月 3 日に開催しました。▼当日は、朝から天候に恵まれ、準備もスムーズに行うことができ、多くの方に参加していただきました。▼今年は、収穫祭に合わせ、「ハートライフ ころこの健康づくり」と題して市の伊藤保健師を招いた教養講座も行い、収穫を祝うだけでなく、区民の皆さんに学んでいただく機会も設けました。▼何よりも、区民の皆様方が喜んでいる姿を見ることが出来たのがとても良かったです。



**日下 左義長** 平成 30 年 1 月 14 日(日) ー日下集落センター前農道ー 50 人参加㊦



▼今年は例年にない大雪となりましたが、天候に恵まれ、1 月 14 日に実施することが出来ました。大雪のため、会場準備は大変でしたが、農家組合、消防団に協力をいただき、会場までの通路除雪や集落をまわって、材料の調達、製作は順調に行うことが出来ました。▼午後 5 時に点火すると勢いよく燃え上がります。各自持ち寄った餅やスルメをあぶりながら、無病息災、五穀豊穡を祈願していました。▼子供たちは、自分であぶった餅やスルメをその場でほおばり「熱い!」「まだ硬い!」などと言いながら大はしゃぎ。また、大人たちは振る舞い酒をいただきながら、賑やかな左義長となりました。



**みそづくりで交流** 平成 30 年 2 月 24 日(土)、25 日(日) -JA にいがた岩船調理実習室- 約 40 人参加



テレビの取材もありました！



▼山辺里地区まちづくり協議会では、地域の食材を使ったみそづくりということで、「第 5 回みそづくり道場」を JA にいがた岩船の調理室をお借りして実施しました。▼二日間を午前と午後に分けて、計 4 回の開催です。▼初日は、毎年講師を務めていただいている稲葉美弥子さん（山辺里・県農村地域生活アドバイザー）の指導のもと、楽しく教えていただきながらのみそづくりです。▼二日目は、中級者コースということで、本道場の経験者たちが、レシピと経験を活かし、講師なしで、みそづくりに挑戦。▼来年から、山辺里地区の材料（大豆、麴）の確保が難しくなることから、残念ながら来年度からは「みそづくり道場」は開催しない予定です。しかし参加者の中には、自分たちで会を作って来年からみそづくりをしようと真剣にメモをとっている人もいました。▼作業後は、麴屋さん提供の甘酒をいただきながら、楽しく交流を図りました♪

**深刻化する有害鳥獣の実態** 平成 30 年 3 月 4 日(日) -村上農村環境改善センター- 約 20 人参加

▼山辺里地区まちづくり協議会かんきょう委員会では、地区で深刻化している有害鳥獣の実態について知り、その対策や課題について探ろうと、「かんきょう講演会」を開催しました。講師は、村上ライスセンターの立ち上げに関わり、狩猟歴 40 年の、まさに農業と狩猟の専門家、瀬賀康夫さん（下相川）です。▼講演では、ツキノワグマ、サル、数年前までは見られなかったイノシシの話などを中心に、ご本人の体験談を交えお話しいただきました。



▼講演後のフリートークでは、市の補助金の説明や、参加者からたくさんの疑問や相談が寄せられ、約 1 時間のフリートークとなり、参加者の関心の高さが伺える内容の濃い講演会となりました。



**サル** ・ 群羊 (20~40 匹)

- ほとんどのメスの集団
- 雄は 3 頭で群れを率いる
- 捕獲数 63 頭 (山辺里地区)
- 下相川

**シカ** ・ 今のところ被害少

**ヒル** ・ サル、イノシシが運ぶ

**カラス** ・ 天敵は (無)

- タビに群れ - ファン害発生
- 繁殖させる対策 -

**カワウ** ・ 1 日 50 匹 - ヲアユをたべる

**ハクビシン** ・ エサ - イタダキ

- 天敵ある時に生息
- ホリでの捕獲 (市で 輸出)

**ツキノワグマ** × **オスグマ** 天敵

3 年で成長 3 月頃

6~7 月 交尾

秋 出産 (判断 米穀)

1 月 出産

3~4 月 親子穴出る

ツキノワグマ 3 匹

特に狂暴

気をつける時期

総情 松

エサ 雑草 種 (マキ)

ツキノワグマ 1 匹

**イノシシ** 10 年間で半減 (く除) 鳥獣保護

- 5~6 年前 見え始め
- 2~3 年: 頭数 被害増
- X 社会 - 族 軍団
- 松 - 匹

山・川原でも見られる

雪がたかぬら

50 頭の群れ 点在

被害 臭い 被害増

4~5 頭 鹿 獲 被害 減る (環境良ければ)

入札制度でく除 (業者) 他県の見知らぬ人が入る可能性

8 とう

山田 門前 大塚 (5)

仲間町 - キツネ → 刈

天神岡 - キツネ

ウサギ 減 ⇒ キツネ? 病気?

高平 - ハクビシン

上山田 - イノシシ

ジビエ産業 - 県内流通販売 (キツネ)

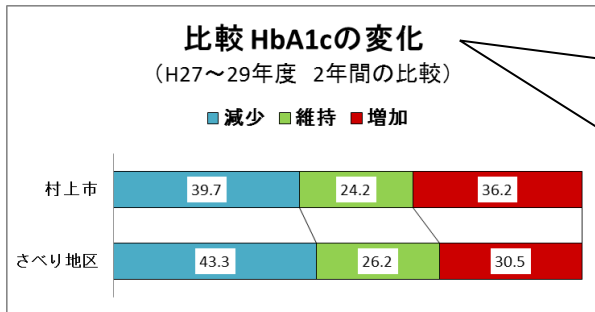
# 伊藤保健師の 保健師通信

## ▼嬉しいお知らせ▼

▼暖かくなり、雪解けが始まりましたね。私からはころがほかほかした話をひとつ。▼先日ある方から、「毎日アイスを食べないと気が済まなかったけど、数年前伊藤さんにアイスを半分ずつ食べるように言われてから、モナカを半分にして食べるようにしてみた。そのうち食べる頻度も減って、冷凍庫の在庫もだいぶ減った」という話をお聞きしました。その方の健診結果をみると、今年度 **HbA1c (ヘモグロビンエーワンシー) の値が減少していました**。改めて、日々の積み重ねの大切さを教えてもらいました。あとはその方が、元気に美味しいものを細く長く食べ続けることができたら一番嬉しいですね。▼そこで、「HbA1c」の動向について調べてみました。すると、さべり地区では**数値が減少している人の割合が市の平均を上回りました！**増加している方の割合も低くなっています。



齋藤 結暖 (ゆの) ちゃん  
山辺里



HbA1c は過去 1~2 カ月の平均血糖値を反映し、「血糖コントロールの状態をみる指標」です。

### ■ HbA1c の前年度結果との比較 (%)

	さべり地区		村上市	
	H28	H29	H28	H29
減少	33.1	42.9	38.5	36.6
維持	28.6	25.2	24.8	26.7
増加	38.3	31.9	36.7	36.7

単年でみてみると、平成 28 年度は値が増加した人の割合が高かったのですが、平成 29 年度は減少した人の割合が増えました。来年度はどうなるか…今から楽しみにしています (\*・ω・\*)

山辺里地区担当 保健師 伊藤麻里  
(電話 53-2111 内線 263)

## 体を動かしたい人集まれ!!

4月10日(火)から

毎週火曜日に「フリースポーツさべりBa」を再開します



「体を動かしたいけど場所がないし…」「久しぶりに卓球をしたいけど一人じゃできない…」  
そんなあなたに、ぴったりの事業をご紹介します!

ウェルネスむらかみでは、週1回、村上農村環境改善センターの体育館を自由解放します! 仕事終わりの晩ごはんの前でも! 後にでも! 友達、家族とみんなで遊びに来ませんか! ?

### ▽今後の予定▽

- 4月 5日(木) 交通安全協会山辺里支会総会
- 6日(金) 春の交通安全週間
- ~15日(日)
- 7日(土) 山辺里地区まちづくり協議会総会
- 29日(日・祝) 山辺里地区敬老会

- 日時 4月10日~11月27までの毎週火曜日  
(8月はお休みです)  
午後7時~8時30分
- ところ 山辺里体育館(村上農村環境改善センター)
- 参加費 ウェルネス会員: 無料  
一般: 100円
- 小学生以下: 無料
- 持ち物 運動靴、タオル、飲み物
- 主催 ウェルネスむらかみ(電話 52-6311)