



詳しい内容は、こちらのQRコードからホームページをご覧ください



## ▼山辺里地区を歩いて探検！▼ - さべり探検ウォーク -

▼山辺里地区まちづくり協議会  
 かんきょう委員会は、行程も目的  
 地もナイショの「さべり探検ウォ  
 ーク」を開催し、約40名の参加  
 者が地区内を探検しました。▼人  
 が余り通ったことが無いような  
 地区内の道歩いて探検しよう  
 と開催したもので、今回は、健民  
 少年団の山辺里地区  
 隊と共同で開催。い  
 つもとは違う、地域  
 の方と少年団の交流  
 も目的のひとつ。▼  
 旧門前谷小学校を出  
 発し、田んぼ道を行  
 く。国有林のゲート  
 が出現！道中はクイ  
 ズをしたりしながら  
 山道を散策し、ヒル  
 に襲われる場面もあ  
 りましたが、なんと  
 か山道を抜けるとそ  
 こは、上山田集落！  
 ▼草刈班が会場をき  
 れい整備してくれた  
 旧山田分校では、お  
 昼休憩に美味しい豚  
 汁がお出迎です。  
 午後からは、下山田、  
 小谷集落・高平の汚  
 泥捨て場などを散策  
 しながら気持ちの良  
 い汗を流しました。

# さべり *ing*



あふれる緑 つながる和 生き生きさべり

# 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。

## 安全確認、みぎ！ひだり！みぎ！うしろ確認！ 6月15日(木) — 山辺里小学校4年生 —



▼自転車の安全な乗り方と正しい交通ルールを学ぶ自転車教室が、このほど山辺里小学校の4年生を対象に行われました。▼実習コースには、障害物や踏切、信号など確認する場所やきまりがたくさん詰まっています。「きちんとできるかな？」と不安げな子どもたちでしたが、免許を取る為に一生懸命指導員のお話を聞いていました。▼交通安全には、確認が一番大事。このほど無事に免許を取得した子供たちですが、大人も子供も道路では、安全確認を十分に行い、みんなで事故の無い地域を目指しましょう！

## 下相川 さなぶり 6月18日(日) — いいでどんでん平ゆり園 —52人参加㊦

▼区民全体の「さなぶり」行事として、日帰りで山形県飯豊町の「いいでどんでん平ゆり園」に大型観光バスで行って来ました。多品種50万本のゆりが咲き誇る7ヘクタールの園内で柔らかな陽射しを浴びながら、色とりどりのゆりの花々を楽しみ、その後、「あったまりの宿いいで添川温泉しらさぎ荘」でお弁当や入浴。子供達は用意したゲームで楽しみました。1日体を休め親睦を深め大盛況で終わる事が出来ました。▼集落の皆さんには、参加いただきありがとうございました。また、運営委員の皆様のご協力に感謝いたします。ありがとうございました。



## わくわくキッズさべり始まりました！ 6月22日(木) — 村上農村環境改善センター —



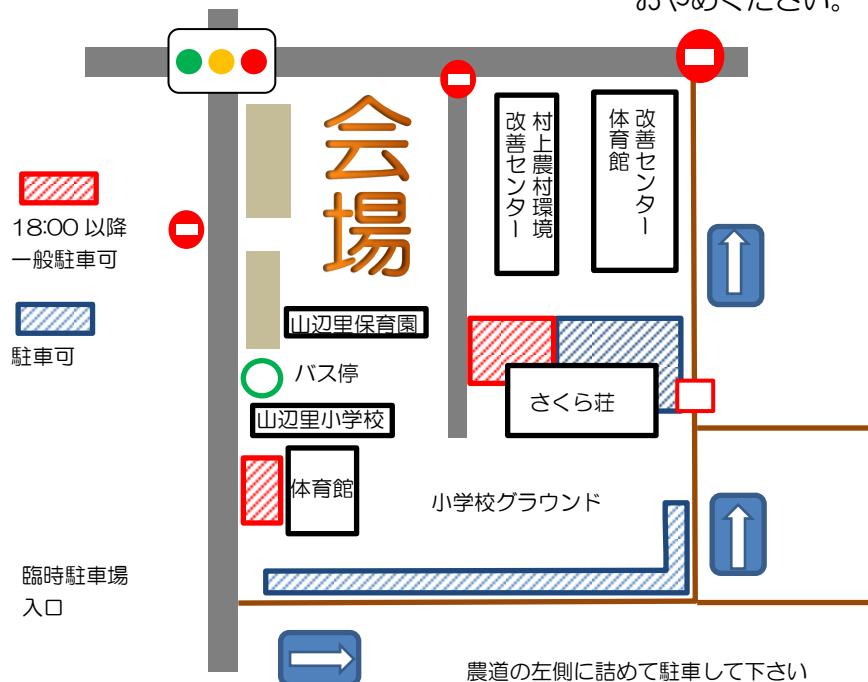
▼市生涯学習課が主催する放課後子ども教室「わくわくキッズさべり」が始まりました！▼この教室は、昨年度のお試し開催を経て、今年度もスタートしました。地域のサポーターが先生となり、毎月ゲームや読み聞かせ、工作など様々な体験を行うことができます。▼初回のこの日は、改善センターの体育館でゲームです！宿題を終えた山辺里小学校の1、2年生20人が、風船をつかったりしながら体を動かして、様々なゲームを楽しみました。



▼山辺里地区まちづくり協議会つながる和委員会では、村上農村環境改善センターを会場に、「さべり焼き教室」を開催し、地区内外から12名の参加がありました。▼「さべり焼き」は、山辺里地区の美味しい食材を包んで、焼いて、蒸したものです。協議会で研究を重ね、夏の「ふれあいフェスタ」や秋の「地区文化祭」などで販売してきました。▼今回は、この「さべり焼き」を家庭や地域で作って、そのおいしさを広めてもらおうと開催したものです。具は、「茄子とひき肉」そして山辺里地区の家庭料理「大海」。生地このね方からあん作り、蒸しまでの全工程を実践しました。▼みんなで楽しんで作った後の試食では、そのおいしさに皆さん大満足。ぜひ、家でも作ってみたいとの声が聞かれました。

## 駐車場ののご案内

8月5日(土)18:00～村上農村環境改善センターで開催する「ふれあいフェスタ in さべり」の際に、巡回バスを運行します(別紙参照)。また、下記の場所も駐車場として確保します。ただし、時間により一部入場を制限していますので、ご注意ください。また、**飲酒運転、車を放置して帰る**ことは絶対におやめください。



1. の場所については、ステージ出演者の駐車場所を確保するために **18:00以降** 一般開放します。誘導員は常駐しませんので、端から順に駐車して下さい。
2. さくら荘の駐車場については、小学校プール脇の農道から進入して下さい。
3. 小学校グラウンド脇の場所は、農道です。通行を一方通行に規制しますので、進行方向の左側に駐車して下さい。

※駐車スペースは限られています。なるべく巡回バスをご利用ください。  
 ※決められた場所以外への駐車は、ご遠慮ください。

お問い合わせ  
 山辺里地区まちづくり協議会事務局  
 川内・渡邊 (53-2715)

# 伊藤保健師の **+**保健師通信**+**

## ▼健診のすゝめ その2▼

暑い日が続きますが、みなさん体調は崩していませんか？

先日、「さべりing を楽しみに読んでるよ。勉強になる」という声も頂き、とても嬉しかったです。これからも良い記事を書けるように頑張りたいと思います（\*・ω・\*）♪



### ○年に一度は健康診査を受けましょう○

私たちの体は60兆個の細胞からできています。病気や体の不調は、体のどこかの細胞が弱っている証拠です。一つひとつの細胞が元気に働ける体環境を整えることが、健康への近道と言えます。

健康診断では、血液検査で細胞に酸素と栄養を運ぶ「血液の状態」、眼底検査で血液の通り道である「血管の状態」、心電図で血液の交通整理を行う「心臓の電気信号の状態」を見ることができます。

細胞が生き生き生まれ変われる環境が整っているか、年に1度健診を受けて一緒に確認してみましょう。経年変化を見ることも大切なので、毎年健診を受けることをお勧めします。

市の集団健診は終了しましたが、「40歳～74歳の市の国民健康保険加入者」、「後期高齢者医療制度加入者」は1月末まで近くの医療機関で健診を受けることができます。詳しくはお問い合わせください。

### ○市の特定健康診査（集団健診）を受けた方へ

特定健診の結果は、8月上旬までにお渡しします。今年はできるだけ皆さんのお宅に伺い、1人ひとり結果をお渡ししたいと思っています。健診結果について問い合わせ等ある方は、伊藤までご連絡ください。

山辺里地区担当 伊藤 麻里

（電話 53-2111 内線 263）

## 健民少年団山辺里地区隊

## さべり探検ウォーク



▼6月17日(土)、地区内で行われたさべり探検ウォークに参加し、秘密の目的地を目指して、14kmという長い距離を歩きました。▼普段通ることのない林道では道中、ぬかるんだ道やヒルが出現しましたが、団員たちは負けず、元気にウォーキング。道中には山辺里地区に関係するクイズが点在し、大人も子供も一緒になってクイズに挑戦です。▼お昼は、旧山田分校で「まちづくり協議会」による豚汁をいただきました。協議会特製のさべり味噌を使った豚汁は、疲れた体にしみわたり、午後からのウォーキングの活力になりました。▼午後からはゴミ拾いをしながら山辺里地区内を歩き、団員たちは山辺里の新たな魅力をたくさん見つけることが出来ました。▼無事に歩き切った後は完歩証をもらい、団員たちは誇らしげな様子でした。▼次の活動は他の団と合同で交

歓キャンプが鷹ノ巣キャンプ場で行われます。夏の暑さに負けないくらい頑張ってお楽しみしましょう！！



### ▽今後の予定▽

- 7月16日(日) 地区グラウンドゴルフ大会
- 20日(木) ちいき活性委員会
- 25日(火) 委員長会議
- 31日(月) 「わくわくキッズさべり  
～8月4日(金) 夏休みこども教室」
- 8月5日(土) ふれあいフェスタ in さべり
- 15日(水) 地区野球大会