



## ▼塩引き作りに挑戦▼

～山辺里小学校4年生～

▼11月17日、山辺里小4年生が小学校の中庭で、塩引き作りに挑みました。塩引きを始める前に学校運営協議会の大滝会長が、用意したメス鮭の腹を裂いて、ハラコを子どもたちに見せると子供たちは興味深そうに眺めていました。その後、同会長から雄と雌の違いや一通りの塩引きの作り方の説明を受けた後、いよいよ実践です。▼子供たちは、ポラントニアの皆さんから指導を受けながら、たわしてぬめりを落としたり、えらを包丁で切ったり、腹を裂いて内臓をとるなど初めての体験に苦労しながらも何とかさばっていました。▼そして、いよいよ塩を鮭に引いていきます。「塩は尾っぽから頭に向かって引くんだよ」「目には塩を多くすり込んで」「腹の所は身が薄いので塩を控えめにして」などのアドバイスを聞きながら頭から尾っぽまで塩を満遍なくすり込むことができました。▼山辺里小学校など市内小中学生や地元加工業者、漁業関係者が塩引きにした鮭は、12月20日まで、町屋の風情が残る小町坂から庄内町にかけて開催されている「越後村上鮭塩引き街道」で村上の冬の風物詩として軒下に吊下げられています。市街地に行った際はぜひご覧になってください。

# さべりing



あふれる緑 つながる和 生き生きさべり



# 山辺里の元気を伝えよう!



## 山辺里の元気づくり会社をつくろう!

「山辺里の元気を伝えよう!」と“地域を教材”とした調べ学習を進めてきた子どもたち。山辺里の地域産業を巡り、地域の“よさ”をたくさん発見しました。さらにそれらの“よさ”をつないでいくことで、何か新しいことができないだろうかと考えました。都岐沙羅パートナーズセンターの佐藤香さんに相談したところ、今までにない「新たな会社や産業づくりをしてみよう!」と提案いただきました。題して「山辺里の元気づくり会社をつくろう!」プロジェクト!子どもたちからは、どんなアイデアが飛び出したのかを紹介します。



考えるためのヒントからスタート



つなげると、お客さんが来るよ!



## “よさ”のマッチングからスタート...

子どもたちに村上の“よさ”を尋ねたところ、44個のよさが出されました。そこには、鮭、酒、お茶、お城山、瀬波温泉など村上の代表格とも言うべきキーワードがありました。最初は、子どもたちが考えた“よさカード”のみを使ってマッチング作業を行ってきましたが、今までにない会社をつくりたいという子どもたちの強い思いがあり、佐藤さんから、追加でお助けカード43枚が出されました。そこには、村上で新たな名物になりそうなもの、なかなか子どもたちが気付かないものがありました。例えば、ゲストハウス、町屋通り、スケートパーク、シーカヤック、アイドル歌手などです。これら一つ一つをカード化し、カードをマッチングして新たな会社をつくります!

## 実現できる思いつき!!

よさカードをマッチングしている中で、今月号の社長として登場する渡邊楓生さんが驚くべき発言をしました。それは、「遊園地や水族館などをつくり出すことも大きな夢があつてすがすがしいが、すでに村上にあるものをマッチングして会社をつくるのが大切だ!」ということです。楓生さんは、これを「**実現できる思いつき!**」と表現していました。すごい3年生社長を見つけました。

### 楓生さんが考えた会社を紹介します

<楓生さんが選んだよいところカード>

村上牛	コシヒカリ	お茶	ユリ	鮭	鮎	酒	木彫り堆朱	旧山辺里小
大好きさべりの歌	さべり焼き	まゆの花	竹	逃走中	山辺里の元気な子どもたち	山辺里の元気な大人たち	ポスター	
3年生が考えたよさカード				佐藤さんのお助けよさカード			社長自ら考えたよさカード	



渡邊楓生☆社長

カードの色は?

### どんな会社なの? 会社名は...「村上名物商店街α」

- ☆さまざまな人が、旧山辺里小学校の教室を利用してお店を開く!
- ☆村上ならではの食材を格安販売する!
- ☆体験活動もできるので、大人から子どもまで楽しめる!(例:まゆ、料理、竹細工、木彫り堆朱、逃走中など)
- ☆山辺里の元気な子どもたちと大人たちが、店の手伝いをして、どういう品物かをアピールすることで、たくさん売れる仕組みを作る。また、県外からも来てもらえるように宣伝活動も行う!

”村上のよさ”をマッチングする子どもたちの目は輝いていました!大人に考え付かないような斬新な発想を、次回もお届けします♪



3年担任

# さべり 地区の話題

集は、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。報告いただいた内容を掲載しています

## 親子イモ掘り大会

令和3年10月31日(日)

—山辺里集落—

約90人参加



▼コロナ禍による盆行事中止の連絡を受けた後に企画。サツマイモの植え付けは7月に。結果10月末のイモ掘り大会となった。生育や天候の心配もあったが、何より初めての催し。地域の皆様からどれだけ関心を寄せていただけるのか、不安な面もあった。けれども役員一同、万端の準備を進めて当日を迎えると、日差しも暖かな秋晴れ。予想を超えた参加者が会場にあふれた。▼イモ掘りに子供も大人も楽しい汗をかけたようです。大物賞の計量に一喜一憂したり、面白い景品や熱々の焼きイモを受け取ったり、短い時間にも地域の交流を深めることができたのではないのでしょうか。



## かんきょうウォーク

～耕雲寺でお話を伺いました～

▼11月13日(土)の「かんきょうウォーク」は、雨天のためウォーキングが中止となり、一般参加者、健民少年団団員・指導員等26名の参加者は、門前せらぎ公園から、すっかり色づいた紅葉を楽しみながら耕雲寺まで徒歩で移動。住職様から耕雲寺の由来や沿革、仏様の教えなどについてお話しいただきました。その後、聖徳太子の像や開山堂など普段見ることが出来ない寺院内をご案内いただき改めてその歴史の凄さを感じ入りました。▼次回こそは天候に恵まれ、ウォーキングが実施できることを願っています。



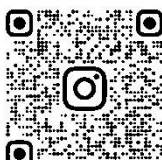
「大好きさべり」と友達になろう！！

下記のアカウントに友達追加して、山辺里地区の最新情報をチェックしよう！！

LINE 友だち追加

Instagram

facebook



▼11月28日(日)午前6時30分から、農協下の親水公園にある記念植樹の冬囲い作業をまちづくり協議会の役員、専門委員で行いました。▼作業には、13名が参加。竹の添え木を立て、雪で倒れないようにロープや結束バンドで結びつけました。▼雨天が続く実施が危ぶまれましたが、つかの間の晴れ間の中、無事冬支度を終えることができました。

記念植樹を冬囲い



# 菅原保健師の 保健師通信



## ～家庭血圧を測定しましょう～



山辺里地区のみなさんこんにちは。ぐっと寒くなりましたね。体調は崩していませんか？さて、前回紹介した「家庭血圧」は覚えていますか？今回は家庭血圧測定のポイント等を紹介します！

### ・・・家庭血圧測定のポイント・・・

- ①上腕タイプの血圧計を選びましょう
- ②朝・夜 1日2回測定しましょう
- ③椅子に座って1・2分落ち着いてから測定しましょう
- ④測定結果は血圧手帳に記録しましょう

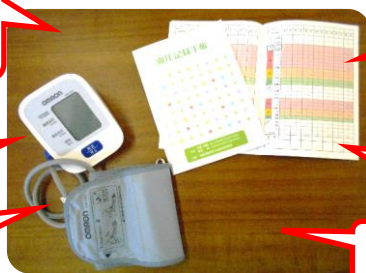
朝	トイレ後 朝食前 内服前
夜	寝る直前 入浴や飲酒の直後は避ける

### ・・・家庭血圧を記録している方の声・・・

高血圧の薬を飲み始めて20年近く、毎日記録している

寝不足の次の日は高くなるんだよな

しょっぱい物をたくさん食べた次の日は高い気がする



朝の血圧だけ高いのよね

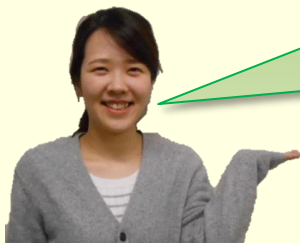
診察のとき先生が手帳を見てくれるから記録を続けている

冬場は高くなるんだ

○血圧を測定したら「血圧手帳」に記録しましょう♪  
○手帳が欲しい方はご連絡ください(\*^-^\*)  
○血圧計の貸し出しも実施中です！

家庭血圧を測定・記録する事で、自分の普段の血圧を正確に知ることができ、どんな時に上がりやすいのかや、仮面高血圧\*1の有無を知ることができます。また高血圧治療中の方は、家庭血圧の記録が降圧治療の大切な判断材料となります。高血圧予防、重症化予防のために、家庭血圧を測定・記録してみましょう！

\*1 仮面高血圧：昼間の血圧が正常でも早朝に血圧が高くなる



新生児訪問でお伺いした地区の赤ちゃんをご紹介します。

村上市役所 保健医療課 健康支援室  
山辺里地区担当保健師

菅原小熙(すがはらさき)

TEL：53-2111【内線 2441】



吉村澤純(れいと)くん  
=下相川=



高橋梓(あずさ)ちゃん  
=日下=



▼今年も山辺里地区の皆様には大変お世話になりました。ひところよりコロナ感染が収まってきてはいますが、昨年来のコロナ禍により、今年も、まち協の事業が中止や縮小を余儀なくされました。来年は感染が収束し、日常生活が戻ることを願っております。▼これから冬本番を迎えます。皆様方には、健康に留意され、良いお年をお迎えください。令和4年も、どうぞよろしくお願いたします。 <<改善センター職員一同>>

### ▽ 今後の予定 ▽

- ～12月26日(日) ウィンターイルミネーション
- 12月16日(木) 発掘・発信部会
- 12月21日(火) 第3次まちづくり計画策定委員会
- 12月29日(水)～1月 3日(月)  
村上農村環境改善センター・山辺里体育館休館
- 1月 4日(火)～1月 8日(土)  
山辺里保育園児のぬりえ展示(改善センター)

1月30日(日) 耕雲寺豆まき

