



田植えのようす



みそ作りのようす



▼5月18日(水)山辺里小学校5年生の児童が学校田で田植えを行いました。いつもは、田植えから稲刈りまでの体験ですが、今年度は「白米のパートナーであるみそ汁も作りたい」という子どもたちの声から、村上産の材料を使って、みそ作りも行いました。▼5年生の総合的な学習のテーマは、「村上の食材を知ろう&広めよう」山辺里や村上のさまざまな人や物に触れ合う「本物体験」から、豊かな学びを目指しています。

さべりing



あられる緑 つながる和 生き生きさべり

さべり 地区の話題

山辺里地区青少年健全育成会総会

6月3日(金)

山辺里小学校体育館



▼6月3日(金)に山辺里小学校体育館を会場に総会を開催しました。▼この育成会は、小・中学校の先生、PTA、区長、公民館長、山辺里駐在所、民生委員ほか、地域の子ども達に関わる団体等により組織され、青少年の健全な育成を図るため、地域ぐるみの活動を促進することを目的としています。▼当日は、会員のうち約60人が出席し、予算や事業計画等を審議し、関係団体から地域の子ども達に関わる講話をいただきました。

▼小学校、中学校の

先生からは、学校での子供たちの様子を聞くことができ、今、学校が抱える状況や現代の子ども達を抱える問題について多岐にわたり情報を得る機会となりました。また、保育園からは「普段の子供たちの様子について」お話をいただきました。▼山辺里駐在所の小林巡查長からは、制服を着ていない時も、見守り活動を行っていきたいとの温かいお話もありました。これからも、地域の子どもたちは地域で育てていきましょう。



～さべりのけしき・ひと・できごと～



発掘・発信部会では、山辺里地区の魅力や旬な話題をシリーズで紹介していきます

「その名も高き越後富士、・・・」 今も引き継がれる両旧小学校の運動会の応援歌

▼5月28日(土)の山辺里小学校運動会の白組の第一応援歌は、旧山辺里小学校の運動会の応援歌でした。久しぶりに耳にする応援歌でなつかしく、今なお、児童に引き継がれていると思うと感慨深いものがありました。この応援歌、半世紀以上も前の昭和30年代はじめにはすでに使われていたものであります。当時は、6年生が後輩の下級生に伝承的に教えていたと記憶しています。現在は、先生から児童に教えてもらっていることに感謝しています。

歌詞にある山辺里地区のシンボルとも言える今も変わらない山辺里地区から見える「越後富士」(鷲ヶ巣山)、「清き山辺里川」は児童の心にいつまでも残ってほしいものですし、伝統を引き継ぐということで今後も先生方に指導いただきたいです。同様に、旧門前谷小学校の応援歌も引き継がれています。

旧山辺里小学校応援歌

- 1 その名も高き越後富士、東の空にそびえ立つ、
流れも清き山辺里川、日本海にそそぎいる
- 2 風よ吹けよこの庭に、運動会は今日なるぞ、
日頃鍛えしこの体、今も示さん勇ましく

旧門前谷小学校応援歌

- 1 燃えるがごとき赤の旗、高くかかげていざゆかん、
日頃鍛えしこの力、示すが今ぞこの時ぞ
- 2 天馬が空をかけること、金の楯持つ騎士のこと、
正々堂々戦わん、切れよわが友あのテープ



大好き・さべりで健康増進!!

すこやか体操教室

健康増進のために、あなたの集落で「すこやか体操教室」を実施してみませんか？

申し込みは、集落単位でも、公民館でも、仲の良いグループでも OK！

ウェルネスむらかみの指導員さんと一緒に、「大好き・さべり」の音楽に合わせて運動やレクリエーションなど楽しい時間を過ごしましょう！

イスに座ってもできるので、どなたでも参加いただけます！！

※実施日については、申込時に講師のスケジュールと調整させていただきます。

また水曜日と木曜日の午前中は講師の都合上予約ができません。



テーマ（例）

- ・「フレイル」って何？
 - ・熱中症予防
 - ・健診結果の見方
 - ・血管を守ろう！
 - ・心の健康～ゲートキーパー～
- この他にもリクエストをお待ちしています。「こんな話を聞いてみたい」等があれば教えてください♪

菅原小熙(すがはら さき)保健師と話して、
なるほど!知っ得!!

すこやか健康教室

あなたの集落で「すこやか健康教室」を開催してみませんか？

市の菅原保健師から、健康に関するお話を聴いたり、日頃から疑問に思っていることを聞いたりしてみましょう！

ウェルネスむらかみの指導員による「すこやか体操教室」とセットで開催することも可能です！

時間は、1回 30分前後です。「〇〇の集まりで話してほしい」とお気軽に声をかけてください♥

昨年度の教室では、私からお話しするだけでなく、みなさんのお話を聞くことで、私自身気付かされる事や勉強になる事が多くありました。今年度もぜひみなさんのお話を聞きたいです。お待ちしております♪



健民少年団山辺里地区隊 小田隊長の活動報告

野外訓練活動を行いました

▼5月7日(土)神林地区南大平ダム湖公園キャンプ場で野外訓練活動を行いました。新入団員9名を含む16名の団員が元気よく活動を行いました。▼まずは活動班に分かれ、はんごうすいさんによるカレー作りです。米をといたり、野菜の皮むき、かまどでの火おこしなど、日ごろ出来ないご飯作りを体験しました。

▼はんごうのおコゲやみんなで作ったカレーは格別で、何杯もおかわりする団員もいて、最高の出来となりました。▼後片付けは、はんごうに付いたカレーやご飯つぶ、ススなどを洗い、あわせて炊事場の清掃も行い「来たときよりも美しく」の健少精神をしっかりとつなぐことが出来ました。▼昼食後は村上市消防本部の消防士を講師に、救急法を学び、心臓マッサージやAEDの使い方を体験しました。もしもの時にはしっかりと対応してくれると思うと心強いです。▼参加団員の半数以上が新入団員のため、指導者も心して活動に取り組みましたが、中堅隊(中学生団員)が手本やアドバイスを行うなど、指導者のサポートをしてくれてとても心強かったです。▼次回の活動は宿泊キャンプ活動です。今回の訓練で学んだことを十分に発揮して、有意義な活動としてほしいと思います。





菅原保健師の **+** 保健師通信 **+**

～基本・特定健康診査について～ 施設健診・個別健診のご案内

山辺里地区のみなさんこんにちは。先日の特定健診(集団健診)を受診して下さったみなさま、ありがとうございました。健診結果は、7月末までにみなさんのお手元に届きますのでお待ちください。

市の特定健診は集団健診以外にも**施設健診**・**個別健診**という受診方法があります。年に1度は健診の機会を活用し、ご自身の健康状態を振り返りましょう。詳しくは「基本・特定健康診査のご案内」をご確認ください。また、ご不明点があればお気軽にお問い合わせください。

集団健診

山辺里地区の日程は終了しました(他地区の日程で受診いただく事も可能です)

施設健診

健診会場	村上総合病院健診センター
対象者	40～74歳の市国保加入者
健診時期	10月～12月末(病院指定日)
電話予約	53-2141(内線1803)



個別健診

健診会場	かかりつけ または お近くの医療機関
対象者	40～74歳の市国保加入者 / 後期高齢者
健診時期	令和5年1月末まで
電話予約	受診先の医療機関へ事前に連絡が必要です

ご近所の医療機関で受診日時も相談できるから便利

かかりつけの先生に健診結果をすぐにみてもらえて安心

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



山辺里地区担当保健師 菅原 小熙
(すがはら さき)
TEL53-2111 内線 2441



五十嵐 叶空(とあ)くん
=山辺里=



鍋倉 蓮翔(れんと)くん
=袋=



「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!!



▽今後の予定▽

- 6月23日(木) まち協 部会長会議
- 6月26日(日) グラウンドゴルフ会場整備作業
- 7月 3日(日) 地区グラウンドゴルフ大会
- 7月 4日(月) まち協 CA部会
- 7月13日(水) まち協 発掘・発信部会

※日程は諸事情により変更になる場合があります。