



▼第21回 山辺里地区グラウンドゴルフ大会▼

▼山辺里地区まちづくり協議会が主催する、第21回山辺里地区グラウンドゴルフ大会が、7月3日(日)門前川河川敷で開催されました。三年ぶりとなる今大会では全25チーム約150名がプレーしました。また、珍プレー好プレーも飛び出し集落はもとより地区全体の交流を深めることができたのではないのでしょうか。今年の団体の部では、仲間町チームと鋳物師チームが同率となり2チームが優勝となりました。▼今年も、公民館長はじめ多くの方々に運営にご協力いただき盛会のうちに終えることが出来ました。大変ありがとうございました。

◆大会成績◆

●団体の部

優勝

仲間町チーム
鋳物師チーム

準優勝

下相川チーム

第3位

四日市チーム

●個人の部

優勝

鈴木実良さん・仲間町

準優勝

吉田俊治さん・日下

第3位

大滝和良さん・下相川

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



～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

～頑張るシニア男子 第1弾～ マイペースで精魂込め野菜づくり

▼近藤弥太郎さん(四日市・81才)は、毎日野菜づくりを頑張っています。弥太郎さんの野菜作りコンセプトは、「多品目、少量生産」です。栽培している野菜の品目数は、30品目は下らないといひます。トマト、きゅうり、なす、かぼちゃ、メロン、ピーマンなどの果菜類から、キャベツ、はくさい、小松菜等葉もの類、にんじん、だいこん、かぶなどの根菜類、えだまめ、絹莢、スナップエンドウなど莢豆類、さらに、ももやぶどう、キウイフルーツ、かきなどの果物、鑑賞きくなども栽培しています。自分がひと朝に収穫・袋詰め・出荷ができる程度の量の生産を行って、決して無理しないことが長く続けられるポイントとのこと。袋詰めした野菜は、近くの直売所へ出荷しているとのこと。毎日、定時に作物に合わせた、決まった作業をすることにより、規則正しい生活となり、それが健康を保つ秘訣になっているとのこと。



▼渡邊一真さん(門前・74才)も、奥さんの全面的な支援・協力を得ながら、弥太郎さんほどではないようですが、「多品目・少量生産」を野菜生産出荷の基本として頑張っています。朝、5時すぎから収穫し計量・袋詰めし、8時すぎにはJA等直売所に持ち込むのが日課だそうです。露地野菜が中心で、かぼちゃ、なす(浅漬け用なす、焼き(蒸かし)用なす、煮物用なす(丸なす)等品種の使い分け)、ピーマン、オクラ、ズッキーニ、オカヒジキやさといも等ユニークな野菜類も栽培しているのが特徴です。悩みのタネは、地域柄、電気柵を設置し、猿害、イノシシによる被害防止対策が必須なこと。みずみずしく、新鮮で、おいしい地場野菜を提供し続けて下さい。

他にも「頑張るさべりのシニア男子」がいますが、今回は2名ほど紹介させていただきました。



互近所フラワー



皆さんこんにちは！「むらかみ互近所ささえ～る隊」です。これまで、安全・安心部会せいかつ委員会の皆さんと連携して活動していましたが、この2年間はコロナ禍で町内・集落に出向いての活動がほとんどできませんでした。

今年度から、山辺里地区の隊員は中村行善さんです。これまで出来なかった取組みを少しずつ地区の皆さんと取り組んでいきたいと思っています。

ところで皆さん、互近所フラワー(このマーク)知っていますか、見たことありますか？互近所ささえ～る隊をPRしようと平成30年に小学生がデザインしたロゴマークです。5つの花びらは合併前の市町村を表しています。誰もが暮らしや

すい山辺里地区であり続けるためには、標語にあるように、皆さんが抱いている「おたがいさま」の気持ちや何気ない「おたがいさま」の行動を、若い世代や未来を担う子どもたちに引き継ぐことが大切だと感じています。

夏休みには、「互近所フラワー」を題材にして、子どもたちと一緒に「おたがいさま」を考える機会を計画しています！ご協力をお願いいたします。



むらかみ生活ささえ愛隊長
佐藤小百合さん(村上社会福祉協議会)



山辺里地区隊員
中村行善さん



トツジ★ のココ見て！山辺里 ①



山辺里地区で山菜取り！

山辺里小学校5年担任の鈴木寿宏（すずきとしひろ）です。早いもので、山辺里小学校に勤務して4年目になりました。山辺里地区で勤務させていただいて何より感じることは、「地域の教育力の高さ」です。これまでも、総合的な学習や社会科、家庭科の授業で、たくさんの保護者や地域ボランティアにお世話になってきました。まちづくり協議会の大滝和良会長からは、「地域で子どもたちを育てていく！」というありがたいお言葉をいただきました。そんな学校に大変協力的な山辺里地区には、たくさんの「地域資源」があります。

私は「移住者バンク」を利用して、7年前に村上市への移住を決めました。「よそ者」の私から見たら、この4年で、山辺里地区にはあまり知られていない&気付かれていない「よさ」がたくさんあることが分かりました。7月号より、しばしの間、「山辺里地区のよさ」を「よそ者視点」から発信していきます。どうぞよろしくお祈りします。

健民少年団山辺里地区隊 小田隊長の活動報告

宿泊キャンプ活動を行いました

▼6月11日(土)、12日(日)南大平ダム湖公園キャンプ場で宿泊キャンプ活動を行いました。▼前回の野外訓練で学んだことを基にまずは寝床の準備(テント設営)です。風向きや設営場所の確認をし、あっという間に設営完了。つぎは夕食準備。ごはんは350ml空缶で炊き、はんごうでカレーやシチュー、ハヤシライスを作りました。



元となるルーは、くじ引きで決め、バリエーションある夕食となりました。野菜の皮むきにはみんな四苦八苦、毎日しないと手が動かないですね。▼夕食後はお楽しみの「ナイト活動」星空がきれいに見える南大平、星空に関するDVDを見て勉強しましたが、直接見る広いきれいな星空には説明は必要なかったかもしれません。その後の肝試では2~3人組に分かれて隊長が待つ場所まで向かいます。途中、ちょっとした演出により、団員たちの叫び声が暗い山中に響きました。▼就寝時間直後はテントから話し声が聞こえていましたが、しばらくすると聞こえなくなり疲れからかすぐに眠りについた様子です。▼翌朝は多くの団員が起床時間前に目が覚め、朝食はホットドックと各自持ってきた缶詰を食べ、その後みんなでゴミ拾いやレクリエーションをし活動を終わりました。▼団員の心の成長と思い出になったでしょうか。

「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！！



わげしょう
たいむず
Times

今月の問題はこちら！！
今年第21回目の開催となった山辺里地区の恒例行事は次のうちどれでしょう？

- ① グラウンドゴルフ大会
- ② スキー大会
- ③ 水泳大会

正解者の中から抽選で
5名さまに図書券
500円分プレゼント！

※今月号の「さべりing」にヒントあり

解答は裏面に！！



♥家庭血圧測定のおすすめ♥

山辺里地区のみなさんこんにちは！夏らしい気候になりましたね。身体が暑さに慣れていない 7 月は熱中症要注意です！ **のどが渇く前に、こまめな水分補給**を心がけましょう。

さて、今年すでに健診を受診された方、血圧はいかがでしたか？「いつもの血圧より高かった」という方もいるのではないのでしょうか。そこで、以前お伝えした「家庭血圧」を思い出してください！家庭血圧を測定・記録することで、自分の普段の血圧を正確に知ることができ、**白衣高血圧**(健診や病院で高くなるタイプ)や、**仮面高血圧**(昼間の血圧は正常でも早朝高くなるタイプ等)も把握できます。

時々「血圧は測定の度に変わるから当てにならない」という声も聞きますが、**血圧は変動することで血管と身体を守っています**。1-2 回の測定値で変動があっても、**朝晩の記録を継続することで、自分の平均的な血圧が見えてきます**。

「血圧は測定の度に値が違うから当てにならない」と話していた A さん	家庭血圧の測定・記録をしてみたら..	「1 か月間記録してみたら、やっぱり平均的に高いと自覚した」と、手帳を持って受診された。
降圧薬を内服していた B さん		朝の血圧が高いとわかり、主治医に相談できた。
「普段から時々血圧が上がる」とお話していた C さん		「寝不足の翌日が高くなる」と生活習慣を見直すきっかけに。

～ こちらもチェック ～

- 市報むらかみ 2022.7.1 P6「家庭血圧測定のすすめ」
- 村上市公式 HP「家庭血圧測定のすすめ」

実は、山辺里地区 市国保加入者の **4 人に 1 人は高血圧症**の診断があり、そのうち**脳血管疾患(脳梗塞など)を発症している方が約 8%**います。脳血管疾患の最大のリスクは高血圧です。みなさんご存じの通り、脳血管疾患は私たちの健康で自立した生活に大きな支障をもたらします。私は、山辺里地区のみなさんに、いつまでも元気で生き生きとした生活を送ってほしいです。家庭血圧測定・記録により、高血圧予防・重症化予防に取り組んでみませんか？

市の集団健診を受診された方の健診結果は、訪問や郵送で今月中に返却します。もうしばらくお待ちください(*^-~*)



漆間 明大(あお)くん
=大関=



高橋 咲(さく)くん
=山辺里=

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】



▽今後の予定▽

- 7月 27日 (水) 安全・安心部会
- 8月 1日 (月) 野球大会代表者会議
- 8月 15日 (月) 山辺里地区野球大会

わけしようたいむず解答用紙

答えに○をつけてね(^~^)

答え：①グラウンドゴルフ大会 ②スキー大会 ③水泳大会

氏名： _____ 年齢 _____ 才 _____

住所： _____

締め切り：7月31日(必着)

村上農村環境改善センターまたは、山辺里小学校(児童または関係者のみ)に設置の「解答用紙入れ」へ入れてください。

※いただいた個人情報はこの抽選のみに使用いたします