



### ▼地域に笑顔をお届け!▼

### ～さべりジャンボ宝くじ&ウインターイルミネーション～



▼12月4日(日)に「わげしよの会」が地区文化祭で実施した「さべりジャンボ宝くじ」の当選者へ賞品をお届けしました。少し早いクリスマスプレゼント、お手元に届いたでしょうか?▼毎年恒例となったウインターイルミネーションも開催中です。改善センターの玄関ホールにもデコレーションされていますので、お近くにおいでの際は是非お立ち寄りください。▼「わげしよの会」では、これからも地域に笑顔をお届けします!



# 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

## 「命と暮らしの安全と安心を守る」健康防災講座 -大関地区公民館- 令和4年11月27日(日)

▼秋も深まる11月の最終日曜日、村上市の防災危機管理室と保健師さんを講師にお招きし、参加者28名で健康防災講座を開催しました。▼保健師さんからは「血管を守ろう」と題し、会場で測った参加者1人1人の血圧を基に、危険値や安全値、血管との関係性などについて図を交えながらお話をいただきました。防災危機管理室からは、村上市が全戸に配布した「防災ハンドマップ」の概略や要点、利用方法について、今年8月3日の豪雨災害での実例を挙げながら災害への備えを開設していただきました。▼どちらの講座も、平易な言葉で分かりやすく丁寧にお話しくださいましたので、参加者は「うんうん」と頷きながら熱心に聞き入っていました。比較的高齢の参加者が多かったのですが、活発な質疑応答が繰り広げられ、区民の健康や防災への意識を深めることができました。



## 「冬囲い作業」-親水公園- 令和4年12月4日(日)

▼12月4日(日)朝から降り続く冷たい雨の中、早朝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、10名が参加し竹の添え木を立て、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。▼降りしきる雨の中、経験者の下で手際よく予定の時間よりも早く作業が終えることができました。



## ～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

### ～ 門前川、山田川にも鮭が遡上、産卵 ～

門前川、山田川の生き物環境をよくしよう

三面川の一括採捕が終わると採捕施設が解放され、12月にもなると遅く帰ってきた鮭が、自然産卵のために上流にどんどん遡上します。鮭といえばマスコミ的にも、村上的にも「三面川」ですが、山辺里地区内を流れる三面川支流の門前川や山田川にも鮭が産卵のため遡上します。門前川は、三面川河口からほど近いうえ、水質がよく、水量は多くもなく少なくもなくほどよい水量で、流速も速くもなく緩すぎることもなく、また、川の砂利等の産卵環境がよいためか結構鮭が遡上するようです。このため、鮭取り人の穴場になっています。親水公園上流の砂利流亡防止堰付近では寒い中、毎日何人か鮭取りしています。三面川に注ぐ山田川の河口付近でも同様の光景が見られます。

ただ、かつては、門前川には砂利流亡防止堰などなく、相当上流まで鮭が産卵のため、たくさん遡上していました。砂利流亡防止堰には、鮭などが遡上できるための魚道がないため、遡上してきた鮭などは、第一番目の堰のところで、行き止まりです。災害防止、砂利流亡防止策には堰は必要ですが、と同時に、鮭や夏場の鮎の遡上を妨げない、助ける方策を総合的に再検討し、門前川、山田川の生物環境も維持することが大切であると思います。



門前川第一堰付近で鮭取り



鮭などが遡上できない第一堰



採れた鮭



# トッシーのココ見て！山辺里 ⑥



## 「山辺里は、住みやすく、最高の場所！」…

今月は、天神岡にお住いの佐藤直也さん・禅さん親子との鼎談(ていだん)をお届けします！

トッシー「禅さん(現在5年生)が3年生の時、学年委員長として貢献いただきました。担任として、大変ありがたい存在でした。仕事がお忙しい中、学校行事等には、積極的に参加いただきありがとうございます！」

直也「いえいえ！自分に何かできることはお手伝いしたいという思いがあります！」

トッシー「さすが！山辺里地区では、消防団の副分団長として活躍されていますが、どのような思いがありますか？」

直也「消防団が、演習や広報活動、防災活動以外に動かないに越したことはないと思っています。しかし、火事や自然災害の場合、真っ先に山辺里地区の住民の安全・安心を確保するため、私だけでなく消防団全体で協力し合い、住民のために動けたらと思います。」

トッシー「禅さんの小学校だけでなく、地域でも、大きな活躍&貢献されていますね！普段、直也さんは“うおやさん”で料理人としても活躍されていますが、お仕事で大切にしていることはありますか？」

直也「“食事や商品が美味しい！”とさせていただくことはもちろんですが、お客様には、自分から積極的に話しかけたり、くだらない話をしたりしています。

地元のお客様には、“いつも使っているお店”として、安心して買い物していただきたいですし、観光のお客様には、“あんな店員さんいたよね〜”と旅の思い出の一つにさせていただけたらと(笑)商売もそうですが、“人と人”を大切にしたい！と思い仕事をしています。」

トッシー「私は、“うおやさん”の刺身や惣菜の大ファンです！趣味は何かありますか？」

直也「最近ハマっていることは、ロードバイクに乗り、遠出をすることです！季節ごとに、山の景色や海の香りを感じながら走っています。いつかは家族でロードバイクの旅をしたいですね。」

トッシー「禅さんの校外学習先にも自転車で来られましたね？(笑)禅さんには、どのように育ててほしいですか？」

直也「大人になって思うことは、子どものころにもっといろいろな経験をしてあげればよかったということです。勉強も大事なことです。が、“おはよう”の挨拶や“ありがとう”の感謝の言葉を大切にできる“人間力”生きていくうえでとても大切なことを学びながら育ててほしいです！」

トッシー「禅さんは、父親のことをどう思いますか？」

禅「厳しい時には厳しい！優しい時には優しい！僕も大人になったら、何でもできる父のようになりたいです。父の背中が、カッコいいです。」

トッシー「禅さんには将来の夢はありますか？」

禅「父のように、魚をさばいて、みんなに食べてもらえるような仕事をしたいです。」

トッシー「素敵な親子！最後に、お二人の“山辺里のよさ”を教えてください！」

直也「瀬波から山辺里に移り住んでから、不安もありましたが、新天地にすぐに溶け込むことができました。“人が優しく面倒見がよい！”とても住みやすい地域だと思います。」

禅「みんなから愛されていて、何でもあって、何でもできる最高の場所です！大人になったら、山辺里で仕事をしたいです！」

トッシー「山辺里は、佐藤親子のおかげで安泰ですね！！禅さんが大人になったら、飲みに行きたいですね！！」



トッシー：山辺里小学校5年生担任 村上市に移住して7年目 「よそ者視点」から山辺里の魅力を発信中！

## ～ 山辺里地区区長会からのお知らせ～

●11月12日(土)村上市健民少年団の創立60周年記念セレモニーが村上体育館で行われ、山辺里地区の青少年の健全育成と団体の発展向上に寄与したとのことで感謝状をいただきました。

●区長会では、地区の振興と住みよいまちづくりのため毎年要望事項を取りまとめ、村上市に要望書を提出しています。市からの回答については回覧でお知らせしておりますのでご覧ください。



# 菅原保健師の 保健師通信



## ～ヒートショックに気を付けましょう～

山辺里地区のみなさん こんにちは。寒くなって来たこの季節、心配なのが血圧です。先日ある集落へ健康教室に伺った際も「冬場血圧が上がる」ことを心配される声がありました。みなさんはどうでしょうか？

血圧は体温調整とも関係しており、暑いときは熱を逃がすために血管を拡張し、寒いときは熱を逃がさないために血管を収縮させます。寒い脱衣所で着替える時は血管が収縮し、熱い湯船に浸かる時は血管が拡張するため、この時 急激な血管の収縮・拡張により、失神したり 心臓や脳にダメージを受けたりするのが「ヒートショック」です。冬場は、入浴前に脱衣所を温めておく等の環境調整が必要ですね。

また、ヒートショックは動脈硬化の進んだ血管で起こりやすいので、普段からの血圧管理・高血圧予防が大切です。朝晩の家庭血圧測定をお勧めします。貸出用の血圧計や血圧手帳が必要な方はご連絡ください！

ヒートショックに気を付けながら、良い年末年始をお過ごしください (^)/



加治聖菜(せな)ちゃん  
=上相川=



近藤奏(そう)くん  
=四日市=

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】

## 健民少年団山辺里地区隊 小田隊長の活動報告

### 歳末たすけあい募金活動

▼12月10日(土)に「歳末たすけあい募金」活動を、ウオロク村上店・ウオロク村上東店様のご協力をいただき行いました。▼最初に歳末募金について簡単な学習を行った後、募金を呼びかける「うちわ」を作成しました。準備を整え、班に分かれてウオロク各店舗へ向かいました。寒空の下での募金活動に備え、ウオロクへは徒歩で移動しました。▼昨年度は、事前に録音した募金のお願い音声を流しましたが、今年度は感染症対策を徹底して声出しによる

呼びかけを行いました。団員たちは徒歩移動で体が温まっていたこともあって、元気よく呼びかけを行っていました。「元気がいいね。そんなにお願いされたら募金しないわけにはいかないね。」と募金して下さる方もいて、2店舗それぞれで約40分間活動を行いました。▼昼食後に各班で募金集計作業を行いました。班長と副班長が先頭になり効率の良いお金の数え方を話し合いながら集計したところ、計30,659円の募金が集まりました。ご協力いただいた多くの皆さまに心より感謝申し上げます。▼その後は指導員が講師となり、クリスマスにぴったりのカプセルキーホルダー作りを行いました。作り方は簡単ですが、カプセルの中に入れるビーズが10数種類あり、団員それぞれの個性が光るカプセルキーホルダーを作ることができました。▼2022年最後の活動でしたが、元気にケガもなく終わることができました。次回活動は、2月に本団活動「スキー・スノボ活動」の予定です。真冬の活動になりますが、体調を整えて、山辺里地区隊らしく元気に明るく活動しましょう！



## 「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！！

▼今年も山辺里地区の皆様には大変お世話になりました。一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5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》

