



迎春

本年もよろしく願っています

幸せを感じ、笑顔で暮らせる地域づくりを

山辺里地区まちづくり協議会 会長 大滝 和良

▼新年明けましておめでとうございます。地域の皆様におかれましては、穏やかに新年をお迎えのことと心よりお慶び申し上げます。

平素は、山辺里地区まちづくり協議会にご理解、ご協力を賜わり誠にありがとうございます。

▼昨年も一昨年と同様に、新型コロナウイルスに翻弄された一年となりました。その為、感染拡大防止の観点から三大イベント事業を縮小及び中止にさせて頂く事となり、大変残念でした。▼当協議会では、昨年より5年間の第3次まちづくり計画をスタートさせて頂きました。住民アンケート分析レポートを基に地域の皆様が幸せを感じ、笑顔で暮らせる地域づくりを目指したいと考えております。

▼昨年8月、村上市や関川村を中心に豪雨災害が発生し、また先日豪雪のための倒木により、通行止めや大停電が発生しました。「災害は忘れた頃にやってくる」の言葉どおり常々家族で備えが必要かと思われまます。▼当協議会でも昨年より「防災」「災害」に目を向け、安全・安心部会を中心に、災害時に自分や家族の命を守るための備えや、地域で助け合いなど皆様と一緒に考えていきたいと思っております。本年も当協議会の運営に、変わらぬご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

▼皆々様の益々のご健勝をお祈り申し上げます。新しい年がより良き年になることを心から祈念し、年頭の挨拶とさせて頂きます。

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

正月行事「仮装福まき大会」 一山辺里集落 1月8日(日) 88人参加 集

▼「仮装福まき大会」は、令和4年正月にコロナ禍での安心安全に配慮した山辺里集落イベントとして初回が開催されました。飲食を中心とした旧来の「餅つき大会」では、皆さまから望んで参加いただけない状況と考え、新たな催しを企画したわけです。この時節、イベント開催そのものを不安視する声もありましたが、できる限りの安全対策を立てて当日を迎えました。「仮装福まき大会」は予想を超え旧来の正月行事の2倍以上の参加者でにぎわうこととなりました。▼令和5年正月の「仮装福まき大会」は、第2回目らしく参加者も仮装に工夫を凝らし、櫓を囲んで踊ったり、互いに映える写真を撮り合ったり、沢山の「福」をつかみました。



～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

～ 人にやさしい伝統食 ～ 保存食でもあるのっぺ、飯寿しを傳承していこう

正月料理のひとつとして、「のっぺ」があります。(大海という人もいますが、のっぺと大海は別と思われる。) かつて各家庭が大人数の時代には、大晦日の朝からのっぺ料理に取り掛かりました。具材は、サトイモ、ニンジン、シイタケ、ゴボウ、ちくわ、糸こんにゃく豚肉または鶏肉、はらこなどで、特にサトイモはのっぺには欠かせない食材です。サトイモには、ぬめりがあり、のっぺの特徴であるとろみをつけます。「土垂れ」系統品種が好まれます。これらの具材を大きな鍋で大量に作り、大晦日の晩にごちそうになるとともに、残りを寒いところに保存しておいて、正月中、その時々食べる分だけ小さい鍋で温めて食べていました。正月でするので手間をかけず、食事は簡単にすまし、なるべく身体を休めるという目的もあったのでしょうか。

もう一つは、飯寿し(麴漬け)です。具材は、ニンジン、ダイコン、数の子、はらこ、塩引き鮭または塩ます、もしくは身欠きにしんを麴で漬け、発酵させます。飯寿しは、気温が高いと腐敗しやすいので、寒い時期に作るのがポイントです。飯寿しも、食べられるようになったら寒いところに保存しておいて、必要に応じて取り出し食べます。飯寿しは、甘味がありますが、酒の肴にも、ご飯のおかずにも合います。ただ、多少くせがありますので、好き嫌いがあるとは思いますが。

少人数の核家族が多くなり、特別な正月料理を作る家庭は少なくなってきており、オードブルや寿司の盛り合わせ、あるいはファストフードなどで正月を過ごす家庭もあるかもしれません。のっぺも飯寿しも、今では、料理店や鮮魚店などで商品化されおり、いつでも買い求めることができます。しかし、多くの食材を使ったのっぺや飯寿しは、栄養的にもよいと思われます。それぞれの家庭で知恵をしぼり、工夫してその家庭オリジナルののっぺや飯寿しを作り、生活の知恵として保存食としても利用して来たことを認識し、今後とも次世代に傳承して行きたいものです。



のっぺ



飯寿し(麴漬け)



トッシー★のココ見て！山辺里 ⑦

今年もよろしく
お願いします！



「相手を敬い、常に全力で戦う！」…

今月は、日下にお住まいの高校生・川村萌斗さんとの対談をお届けします！

トッシー「萌斗さん、ボクシング少年男子ウエルター級の選手として、2022年3月の高校選抜と、10月のとちぎ国体と2冠達成おめでとうございます。日本一を2度も達成した気持ちを教えてください。」

萌斗「うれしい思いはありますが、あまり意識していません。自分は、目の前の試合に向かっていくだけです。」

トッシー「いきなり、カッコいいですね！萌斗さんがボクシングを始めたきっかけは何ですか？」

萌斗「常に体を動かしている小学生でした。とにかく元気いっぱいだったので、有り余るようなエネルギーをボクシングに向ければよいのでは？という父のすすめがあって、小学5年生の時に始めました。また、父がボクシングをやりたいかっと思いを継ごうとも思ったからです。」

トッシー「2冠達成には、すすめたお父さんも、きっと喜ばれたことでしょうか。小学生からずっと、ボクシングを続けてきたのですか？」

萌斗「いいえ。小学6年生までは続けましたが、中学校からは3年間、バスケットボールに打ちこみました。チームプレーなので、得点などで競っているときに、諦めない気持ちが大切ということ学びました。また、バスケ部では、毎日走り込みを行っていたので、持久力が身に付いたと思います。」

トッシー「高身長だから、バスケットでも大活躍だったのでしょうか。ボクシングをやらない時期があって、そこから再開したのにはわけがあるのですか？」

萌斗「中学3年生の時に、感染症で休校になってしまい、しばらく運動ができなくなりました。体を動かしたかったので、再びボクシングジムに通うことにしました。」

トッシー「ブランクがあり、練習を積み重ねての“日本一獲得”とは、スゴイことですね！いつもどんなことを考えてプレーしていますか？」

萌斗「気を抜かずに、相手を倒すことを考えています。勝ち負けはもちろん、試合での“勝ち”にはこだわっていません。」

トッシー「勝つために必要なことはどんなことですか？」

萌斗「リング上に“強い気持ち”を持っていくことです。こう見えてもビビリなんです（笑）気持ちを落ち着かせるために、試合前には音楽を聴いたり、シャドーをしたりして、リラックスすることを心がけています。」

トッシー「勝つために、全力で努力されていますね！萌斗さんにとって、大切な人はいますか？」

萌斗「家族とボクシングジムの会長と友達です。家族は、ずっと送迎して応援し続けてくれました。村上ボクシングジムの高木到会長は、とても厳しくて練習は辛かったけれど、長年教えてくださいました。友達は、いつも寄り添ってくれて、かけがえのない存在です。とにかくみなさんに感謝の気持ちでいっぱいです！」

トッシー「今後は、進学されるのでしょうか。山辺里のスター★萌斗さんの更なるご活躍をお祈りしています！」



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！



わげしょう たいむず Times

今月の問題はこちら！！
村上地域で古くから親しまれているお正月料理といえはなんでしょう？

- ① からしれんこん
 - ② 「のっぺ」と「飯ずし」
 - ③ ワニの刺身
- ※今月号の「さべりing」にヒントあり

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！
解答は裏面に!!

山辺里駐在所からのお知らせ

令和4年11月末までに、村上警察署管内で約350万円の詐欺被害があり、被害の手口は主に市役所を騙る還付金詐欺が占めました。地域の皆さまが特殊詐欺被害にあわないために、その手口や防止方法をお伝えします。是非ご参加ください！

開催日時 令和5年2月26日（日）
午前10時～午後0時

会場 村上農村環境改善センター

公演内容 特殊詐欺防犯劇 “絆” を上演

参加方法 事前予約制（概ね60名程度）

山辺里駐在所もしくは村上農村環境改善センターにご連絡ください。

菅原保健師の 保健師通信

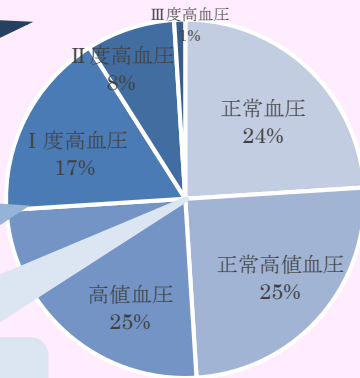


山辺里地区のみなさん、新年明けましておめでとうございます。
今年もよろしくお祈りします。

さて、前号で「ヒートショック予防には 環境調整だけでなく、普段からの血圧管理・高血圧予防が大切」という事をお伝えしました。そこで今回は山辺里地区の血圧を見てみましょう！

～ 令和3年度 山辺里地区 健診結果 血圧分類 ～

Ⅲ度高血圧の方は全員
Ⅱ度高血圧の方は8割が
未治療でした



みなさんはどこに
当てはまりますか？

高値血圧～Ⅰ度高血圧の
約半数は内服治療しています

健診受診者の約半数が
正常血圧～正常高値血圧でした◎

分類	健診での血圧値	
	収縮期血圧	拡張期血圧
正常血圧	<120	<80
正常高値血圧	120-129	<80
高値血圧	130-139	80-89
Ⅰ度高血圧	140-159	90-99
Ⅱ度高血圧	160-179	100-109
Ⅲ度高血圧	≥180	≥110

～健診で血圧が高めだった方～

健診結果を見てみると、Ⅱ度以上高血圧で未治療の方が多く心配ですが、血圧の状態は健診の血圧値だけでは判断できません。1週間家庭血圧を記録し、医師に診てもらいましょう。気になる方は保健師までご相談ください。また、すでに高血圧治療されている方も、家庭血圧記録を主治医に診てもらいましょう。

～健診での血圧が正常だった方～

家庭血圧を測定してみると、ご自身の普段の血圧や、体調・生活習慣による血圧変化がわかります。隠れ(仮面)高血圧の早期発見にも繋がりますので、時々測定してみましょう。

令和5年度 健康診査申込書の提出をお願いします！
×切：1月20日（金）

村上市役所 保健医療課 健康支援室
TEL：0254-53-3364(直通)
山辺里地区担当保健師 菅原小熙(すがはらさき)

お知らせ

今年度の山辺里地区バレーボール大会は、感染防止のため中止いたします。

「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



きりとり

わけしようたいむず解答用紙
 答えに○をつけてね(^_^)
 答え：①からしれんこん ②「のっぺ」と「飯すし」 ③ワニの刺身

氏名： _____ 年齢 _____ 才 _____
 〒 _____

住所： _____
 締め切り：1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

- ▽今後の予定▽
- 1月13日（金） 部会長会議
 - 1月18日（水） 発掘・発信部会
 - 1月29日（日） 耕雲寺豆まき