



綺麗に飾り付けしたブーケサラダ

さべりing

特別なカレーで“感謝の気持ち”を

～2月11日開催：親子カレー作り教室&ミニライブ～



あふれる緑 つながる和 生き活きさべり



急きょ、大橋さんから会長に
一曲リクエスト！突然でしたが
が素敵な歌を披露してくれま
した♪

▼山辺里地区まちづくり協議会（すこやか委員会）では、特別なカレー！で家族に感謝の気持ちを伝えよう！ということと「親子カレー作り教室&ミニライブ」を開催しました。▼講師は、新発田市の「オオハシ食堂店主」の大橋シローさんです。大橋さんは、夏のふれあいフェスタや文化祭に、移動販売車で出店していたいています。▼この日作ったのは、カレールーを使わない「デミグラスカレー」と、きれいで美味しい「ブーケサラダ」。子供たちは、慣れない手つきながらも、お母さんと一緒に一生懸命材料を刻みます。▼部屋いっぱいカレーのいい香りが広がる、みんなのおなかも空いてきます。▼美味しいカレーでお腹を満たした後は、講師の大橋さんが、歌手へと変身！何を隠そう、大橋さんはシンガーソングライターで、新発田市公認の「アスパラの唄」の生みの親！「アスパラの唄」などを生演奏で披露していただきました。▼美味しいカレーと素敵な歌で、お腹も心も満たされる一日となりました。

さべり地区の話題

㊦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。

赤沢 塞の神 平成 29 年 1 月 15 日(日) ー赤沢集落内ー29 人参加㊦



▼赤沢集落では、毎年恒例となる塞の神の行事を行いました。年初めの行事、「お日祭」の祈祷を神主様から行っていただいた後、青竹・ワラ・豆殻などをベースに旧年のご神物を添えます。新しい集落公民館長のあいさつに始まり、全員で今年の無病息災・五穀豊穡・家内安全などを祈願し、着火。各自持ち寄った餅やスルメ、干芋などを焼きながら 1 年の無事を祈りました。▼毎年小雪で、ドラム缶を利用した飾り付けが近年続いていましたが、今年は直前の寒波により雪が多く、急きょ小ぶりのやぐらを作って開催することが出来ました。本来の趣旨である神様を見送る行事が滞りなく終了し、集落の安息を感じた日となりました。

四日市 集落新年の集い 平成 29 年 1 月 15 日(日) ー山田川河川敷ー40 人参加㊦

▼四日市集落では、新年初めて大人から子供まで集まる「塞の神」の行事に合わせて、新年の集いとして開催しました。▼最悪の天候になりましたが、朝から子ども達が一軒一軒家を「塞の神に出すものはありますか」と言いながらめぐり、お札、しめ縄、ダルマ、神棚など寒い中でしたが頑張って集めてくれました。▼午後からは公民館役員と子供会と消防団のみんなで準備を始め、午後4時に点火です。悪天候のせいか、出足は悪かったですが、徐々に参加者も集まり始め、火の周りを囲みながら会話も弾みます。▼みなさん、きっと今年も良い年になるようお祈りしながら参加したことと思います。集落にとっても皆さんにとっても素晴らしい一年になりますように！！



門前 塞の神 平成 29 年 1 月 15 日(日) ー門前せせらぎ公園ー40 人参加



▼集落の公園で夕方 4 時に点火。今年の厄年の方がお神酒を注ぎ、区民の無病息災、家内安全、五穀豊穡を祈願しました。わらのおき火で焼いた餅やスルメを食べ、お神酒をいただくことが、区民の仕事始まりになっています。▼塞の神作りは毎年消防団が担当です。慣れているので、青竹で上手に骨組みを作り、2 時間ほどで完成。並行して、小学生と保護者がわら集めに各家庭を回ります。▼年々集まるわらが少なくなっていますが、工夫しながら、伝統行事を続けていくことが区民の一体感を保つことにつながると考えています。

みそづくりで広がる仲間づくり！！ 平成 29 年 2 月 24 日（金）～26 日（日）－JA にいがた岩船調理場－50 人参加



▼今年で 4 回目のこの教室は、地元大関集落の大豆と、山辺里の麴を使用し、山辺里集落の稲葉美弥子さんに講師をお願いして実施する、まさに「さべりみそ」の道場です。▼毎年、参加者の募集を開始するとすぐに定員に達する大人気のこの教室では、今年から講師のいない中級者コースも設定。▼中級者となると、みなさんの手際もよく、あっという間に完成です。中級者たちで、連絡を取り合って、自分たちでもみそづくりを行うグループまでできました。この道場がきっかけとなり、地域で交流の輪が広がることを期待しています。

山辺里地区バレーボール大会 平成 29 年 2 月 19 日（日）－山辺里小学校－50 人参加 6 チーム

▼山辺里地区まちづくり協議会では、恒例の山辺里地区バレーボール大会を開催し、小学生から大人まで大勢の参加者で交流を深めました。▼出場チームは、日頃から練習しているチームから、今日のために結成されたチームまでレベルは様々です。このため、本大会では、ハンドの交渉が重要！「〇点のハンドで！」「いやハンドが多すぎるでしょ～（笑い）」などと、プレー開始前から駆け引きが始まります。▼試合が始まると、皆さんは寒さに負けず元気いっぱいプレーしていました。結果は下記のとおりです。

優 勝「ラフスタイル R」チーム

準優勝「ラフスタイル S」チーム

3 位「下相川」チーム



体を動かしたい人 集まれ!!

4 月 11 日（火）から
毎週火曜日に「フリースポーツさべりBa」を開催します

「体を動かしたいけど場所がないし…」「久しぶりに卓球をしたいけど一人じゃできない…」
そんな地域のご要望にお応えすべく、「ウェルネスむらかみ」が動き出します！！

地区に住む人たちの話し合い「さべり場（ば）」から出た夢（意見）が現実になります！

フリースポーツさべり Ba（ば）は、ビーチバレーやバトミントン、卓球など当日に集まった人たちで、さまざまなスポーツを選べる場所です。ウェルネスむらかみからスタッフが来るので、初めてのスポーツにも思い切ってチャレンジ！！

日頃の運動不足を解消し、楽しくさべって（しゃべって）地域の皆さんと交流しましょう！

と き 平成 29 年 4 月 11 日（火）～12 月 19 日（火）※毎週火曜日

午後 7 時～8 時 30 分まで（来たい時においでください）

会 場 山辺里体育館（村上農村環境改善センターとつながる体育館）

参加費 1 人 1 回 100 円※ただし、ウェルネスむらかみの会員と小学生以下は無料です

お問い合わせ ウェルネスむらかみ（村上体育館内）電話：52-6311

伊藤保健師の **+** 保健師通信 **+**

▼相談しましょう、そうしましょう▼

▼市では2人に1人が「睡眠やこころの悩みの専門的な相談先を知らない」、特に男性の約7割が相談先を知らないという現状にあります（平成28年度食育フェアアンケートより）。▼そんな中、「村上市こころのほっとガイド」の改訂版が出ました。表面には学生さんが描いてくれた素敵な絵、裏面には分野ごとの相談窓口一覧が書いてあります。なかには通話料無料の電話相談もあります。▼欲しい方は保健医療課や村上農村環境改善センターに置いてありますので、ぜひお持ちください。

村上市こころの**ほっと**ガイド 平成28年度版



村上市 自殺予防メッセージ ともにめざす いのちを大切にする故郷を

また、「配りたい」等の要望がありましたら伊藤までご連絡ください。※相談窓口は市報むらかみ（2016年9月1日号 P8）にも記載しています。

～ おまけコーナー ～

2月12日(日)に食推さんが開催する仲間町の調理伝達におじゃまして、健康に関するお話しをさせていただきました。みなさん大変ありがとうございました m(_)_m



山辺里地区担当 伊藤麻里(電話 53-2111 内線 263)

新生児訪問でお伺いした地区の赤ちゃんを紹介します。



瀬賀 笑也(えみや)くん
【日下】

まちづくり協議会からのお知らせ

●平成29年度

山辺里地区まちづくり協議会総会

◇日時：平成29年4月8日(土)
午後7時00分～8時30分※予定
◇会場：村上農村環境改善センター 大集会室
平成29年度山辺里地区まちづくり協議会総会は、上記日程で開催する予定です。

【開催予告・募集予定】

●山辺里地区 敬老会

◇日時：平成29年4月29日(土・祝)
午11時00分～

◇会場：村上農村環境改善センター体育館

●山辺里地区の写真を撮影しておいてください！～さべりフォトコンテスト～

今年も「さべりフォトコンテスト」を計画しています。詳細は、決定後お知らせしますが、今のうちからぜひ、山辺里地区の魅力を撮りためておいてください。

▽今後の予定▽

4月 5日(水) 交通安全協会山辺里支会総会
6日(木) 春の交通安全週間
～15日(土)
8日(土) 山辺里地区まちづくり協議会総会
29日(土・祝) 山辺里地区敬老会

