



あふれる緑 つながる和 生き活きさべり



## ▼バレーボールで広がる交流の輪▼

2月16日(日) ～山辺里地区バレーボール大会～



【個人表彰】  
MVP 佐藤蓮さん

優勝 ラフスタイル  
準優勝 OHANA  
第3位 ラマンズ

▼大会の結果は次のとおりです。おめでとうございます。

【チーム表彰】

▼子どもから大人まで幅広い世代が参加するこの大会は、勝ち負けよりも「みんなが楽しめる大会」に重点を置いていきます。

▼2月16日(日)に地区内外から8チームのご参加をいただき、「山辺里地区バレーボール大会」を開催しました。冬場の運動不足解消につなげてもらおうと始まったバレーボール大会ですが、近年は地区外からの参加も増え、貴重な交流の場にもなっています。特に今年は、東中学校バレーボール部や小学生チームの参加もあり、とても賑やかな大会となりました。▼開会式に続き、すこやか体操で準備体操をした後は、寒さを吹き飛ばすような小学生の元気な応援、目が覚めるようなスパイク、どのチームも日頃の練習の成果を発揮し、爽やかな汗を流しました。▼子どもから大人まで幅広い世代が参加するこの大会は、勝ち負けよりも「みんなが楽しめる大会」に重点を置いていきます。

# さべりing



山辺里地区に桜の名所を！

# さくらプロジェクト

山辺里地区まちづくり協議会青年部『若衆会（わけしょのかい）』では、自慢の故郷となる地域を作りたい！！という思いから、山辺里地区の魅力にスポットをあて、旧山辺里小学校の桜を「ちいさな桜の名所」にする取り組みをしています。昨年に引き続き、今年も桜並木の夜間ライトアップを行います。

## ライトアップ期間

さくらの開花から 4 月下旬

## ライトアップ会場

旧山辺里小学校グラウンド

～お願い～

ゴミは必ずお持ち帰りください。  
また、近隣のみなさんのご迷惑にならないよう  
マナーを守ってお楽しみください。



令和元年度さべりフォトコンテスト グランプリ作品『夜桜』

今年 は・・・

まち協 LINE で桜の開花状況を随時  
お知らせします！！

旧山辺里小学校の桜の開花状況をまちづくり協議会の LINE で随時配信します。

右のQRコードから簡単にまちづくり協議会を友だち登録できますので、この機会に登録をお願いします。

※友だち登録はコチラから→

LINE 友だち追加



※新型コロナウイルス感染症の拡大防止対策のため、今後の状況により  
企画が変更になる場合があります。



令和元年度さべりフォトコンテスト  
あふれる緑部門 優秀賞作品『団子より花』







## ～さべりのけしき・ひと・できごと～

はっしん委員会では、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。

### ちゃんこ鍋で受験に勝つ!!

#### ～村上東中学校で“ちゃんこ給食”～

去る3月2日、新型コロナウイルス対策のための突然の休校騒ぎの中、東中学校では朝日さくら小、同小川小とともに朝日地区出身の元力士で地域おこし協力隊員である臥牛山朝猛さん監修のちゃんこ給食が提供されました。村上市内各地で地域おこしに奮闘する臥牛山さん。SNSを通じて村上市の魅力を発信する傍ら、地域おこしのための一つのツールとしてイベントなどでちゃんこを提供しています。これには、ちゃんこを通じて相撲文化に触れてほしい、本物の味を知ってほしいという思いもあるそうです。今回、東中学校の給食を監修するに当たっては、特に3年生が受験前なので、ちゃんこで力をつけて受験に勝ってもらいたいという強い気持ちで臨んだとのことでした。



東中学校で提供された“ちゃんこ給食”



“ちゃんこ”に対する思いを語る臥牛山隊員

給食で提供されたのは、ソップという鶏ガラに砂糖を加えたしょうゆ味スープをベースに鶏肉と豚肉を合わせた肉だんご、地元の野菜食材(しいたけ、だいこん、にんじん、にら、はくさいなど)や油あげがふんだんに入った栄養たっぷりのちゃんこです。ショウガとニンニクが入るのが特長で胃が温まって消化が進み、新陳代謝が促進され、身体全体が温まるとのことです。給食を食べた生徒からは、「おいしい」、「おかわりがほしい」、「また、食べたい」などの声が届いているとのことでした。

臥牛山さんには、昨夏のふれあいフェスタでもちゃんこを提供してもらい、住民同士の交流やフェスタの盛り上げに一役かっただけでした。集落の行事等にも応じてくださるということですので、ご要望がありましたら事務局までご相談ください。

募集  
予告

## 第9回さべりフォトコンテスト



例年、大勢の皆様から出展いただいている『さべりフォトコンテスト』を令和2年度も秋の文化祭に行く予定です。山辺里地区の魅力を発掘して、その良さを広く発信するために始まったコンテストも9回目を数えることになりました。

四季を通した「さべりの魅力」や「日々の出来事」などみなさんの心に残る一枚を、是非応募ください。



募集要項は令和2年7月頃にお知らせする予定です!!

## ▼ぴかぴか手洗い▼

県内で新型コロナウイルスが発生してから「どこに行ってもマスクやアルコールがない」という声が多く聞かれます。WHO は予防に関して、マスク以上に手洗いの重要性を説いています。手洗いの方法によって、ウイルスの数が激減します。みなさんの手洗いはどれくらいウイルスを減らせているか見てみましょう。

| 手洗いの方法                                 | 残存ウイルス数  | 残存率       |
|----------------------------------------|----------|-----------|
| 手洗いなし                                  | 約 100 万個 | 100%      |
| 流水で 15 秒手洗い                            | 約 1 万個   | 約 1%      |
| ハンドソープで 10 秒または 30 秒もみ洗い後、流水で 15 秒すすぎ  | 数百個      | 約 0.01%   |
| ハンドソープで 60 秒もみ洗い後、流水で 15 秒すすぎ          | 数十個      | 約 0.001%  |
| ハンドソープで 10 秒もみ洗い後、流水で 15 秒すすぎを 2 回繰り返す | 約数個      | 約 0.0001% |

出典：森功次他：感染症学雑誌、80:496-500,2006  
(<http://journal.kansensho.or.jp/Disp?pdf=0800050496.pdf>)

マスクをしても、不用意に手でマスクを触ったり、顎の下にずらしたりしてはウイルスを防ぎきれません。まずは手に付着するウイルスを減らすことが感染予防には大切です。

洗い残しの多い所を重点的に洗って、菌やウイルスの感染を防ぎましょう。



画像出典：政府インターネットTV (<http://nettv.gov-online.go.jp/prg/prg7362.html?c=46&a=1>)



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



高井 碧（あお）くん  
山辺里



富樫 零央（れお）くん  
山辺里

手洗いの方法や咳エチケットについては、さべり ing に折り込みの厚生労働省のチラシをご覧ください。

山辺里地区担当 千葉 麻里  
(電話 53-2111・内線 2442)

## ▽今後の予定▽

- 3月24日（火） まちづくり協議会役員会
- 4月 3日（金） 交通安全協会山辺里支会総会
- 6日（月） 春の全国交通安全運動（～15日）
- 8日（水） かんきょう委員会
- 11日（土） 山辺里地区まちづくり協議会総会

※日程は諸事情により変更になる場合があります。

## 「フリースポーツさべりBa」 が始まります!!

- 日時 4月7日～12月22日までの毎週火曜日  
(8月11日、18日はお休みです)  
午後7時～8時30分
- ところ 山辺里体育館(村上農村環境改善センター)
- 参加費 ウェルネス会員：無料  
一般：1回100円  
小学生以下：無料
- 持ち物 運動靴、タオル、飲み物
- 主催 ウェルネスむらかみ (電話 52-6311)