



おいしいお米にな～れ！

—山辺里小学校田植え—



▼5月16日山辺里小学校5年生による田植えが行われました。今では見ることでなくなつた「田植杵回し」に挑戦！大滝会長の指導を受けながらも、泥に足をとられながら思うようにならない「田植杵」に悪戦苦闘。その後、たくさんの地域ボランティアの協力をいただきながら無事に一枚の水田に3アール、コシヒカリの苗を植えました。早くも気持ちは秋の収穫に向いているようでした。



さべりing



あふれる緑 つながる和 生き活きさべり

さべり 地区の話題

四日市運動会 6月4日(日) 40年の歴史に幕

▼約40年と歴史のある集落運動会を6月4日に開催しました。各種競技(個人戦や団体戦など)や約10年前に埋めたタイムカプセルの掘り起こしなど半日での開催となりました。コロナや雨天などもあり5年ぶりの開催で区民の皆さんも参加頂けるか不安な面もありましたが多数の方に参加頂き楽しい交流の場となったと感じています。



▼少子高齢化等もあり今後の開催は難しいとの判断から残念ではありますが今回の運動会で40年の歴史に終止符を打つこととしました。来年度からは新たな行事を模索し区民が楽しめる交流の場を提供出来るように、また、運動会同様に歴史を紡いでいける行事を考えていきます。



～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



～戻ってきた！ヨシキリ～ 環境の変化で、野鳥の種類・数にも変化



ヨシキリの生息する葦原(上相川付近)

今の時期、門前川河川敷で盛んに「ジョジョス、ジョジョス、ギー」などと鳴いているのが野鳥・ヨシキリです。かつては水田周辺にありました葦原が水田の基盤整備で生息地がなくなり、ヨシキリも少なくなったようですが、門前川の河川敷に葦原が定着するようになって、ヨシキリも増えているようです。また、定期的に禁猟により、キジも増えています。さらに近年、サギ類が水田によく飛来するようになっています。▼少し前までは、カラスが田植え直後の稲を踏み荒ら

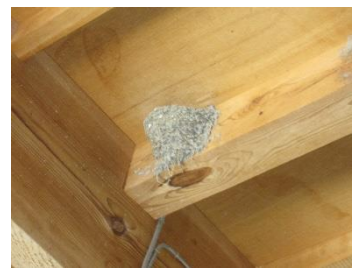
して、駆除の対象になっていましたが、サギが水田に飛来するようになってからは、カラスの悪さが減り、稲の被害は減っている気がします。以外と思われるかもしれませんが、ウグイスが、田植え時期頃には、山にいましたが、今の時期は里に降りて来て、人家近くで盛んに鳴いています。ヨシキリ、キジ、ウグイスの協演です。▼一方で、営巣場所が少なくなって気の毒なのが、ツバメです。かつては、農作業小屋は、戸が解放されていて、天敵の蛇に襲われないように農作業小屋のなかに巣を作っていましたが、最近、防犯のため、戸締りをしているので、小屋の中に巣を作れず、心なしかツバメは少なくなっている気がします。そのほか、鳴き声を耳にしなくなったのが、カッコウ、トンビ、タカ、フクロウなどです。▼人間の生活環境や生産環境の変化により、野鳥類の種類、数に変化がみられます。自然豊かな「さべり」ですが、時代とともに、その自然にも変化がみられます。



水田に飛来するサギ類



増えているキジ



作りにくくなったツバメの巣

のびのび健康プログラム始まります！

前月号でお知らせしました「のびのび健康プログラム」を次の日程で行います。みなさまのご参加をお待ちしております。

まちカフェ -どなたでも気軽に立ち寄れる地域の皆様のつどいの場です！-

●日 時 6月30日（金）午前9：30～11：30

●会 場 村上農村環境改善センター 大集会室

♪ どうぞお気軽にご参加ください ♪

温泉ほかほかプラン

●日時・会場 7月11日（火）午前10時～午後3時 於：あかまつ荘

●対象者 地域の方（どなたでも）

●内 容
・すこやか体操（ウェルネスむらかみ指導員）
・特殊詐欺防犯劇（村上警察署山辺里駐在所 他）

●参加費 一人 1,000円（お弁当お茶付き）

●募集定員 30名（定員になり次第締め切らせていただきます）

●参加申込 6月30日（金）まで山辺里地区まちづくり協議会事務局まで電話で申し込みください。（電話 53-2715）

●送迎バス 参加者の集落公民館等への送迎を行います。ぜひご利用ください。

ふ	れ	あ	い	8月5日 (土) 開催
フ	ェ	ス	ト	
in	さ	ベ	リ	

予告

4年ぶりの開催となる『第7回 ふれあいフェスタ in さべり』を開催いたします。

◆開催日 令和5年8月5日（土）午後6時から9時 ※雨天時は体育館

◆テーマ 『食と踊り』

◆内 容 納涼祭（盆踊り大会、園児・児童発表、大抽選会、縁日コーナー、物販コーナー、わけしょコーナー） ※キッチンカーを複数台要請中です！

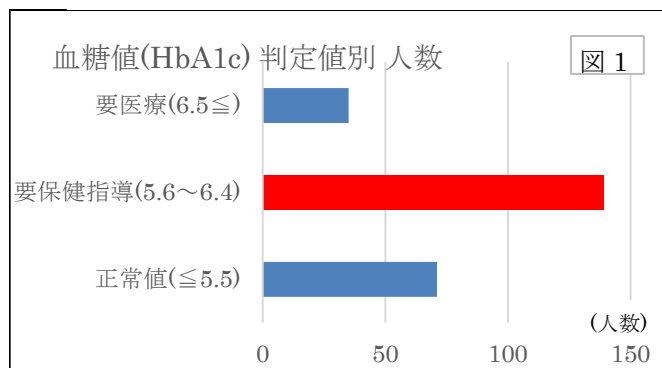
◆交 通 往復のバスを運行します

7月15日号で
詳しくお知らせいたします。

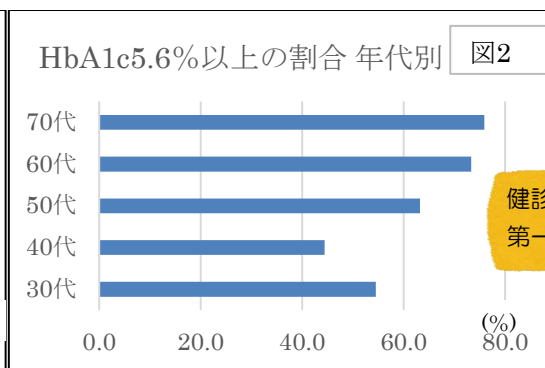


大田保健師の 保健師通信

山辺里地区のみなさん、こんにちは。先日は市の集団(特定)健診を受診していただき、ありがとうございました。健診結果は 7 月中にみなさまのお手元にお届けしますので、もう少しお待ちください。昨年度の山辺里地区の健診結果では、糖尿病の検査値(HbA1c)が高めの方が多く心配でした(図 1)。今年度は改善している方が多いと嬉しいです！

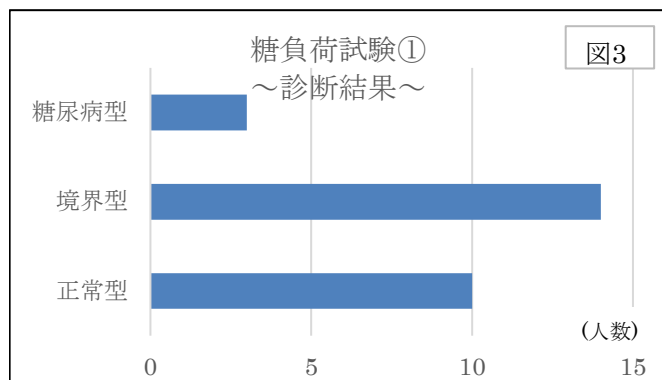


R4 年度 山辺里地区 特定健診結果から

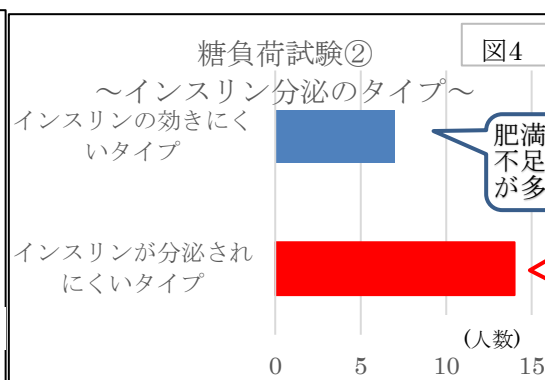


R4 年度 山辺里地区 特定健診結果から

健診は自分の身体を知る
第一歩ですね。



R1～R3 年 糖負荷試験結果から



R1～R3 年 糖負荷試験結果から

肥満・食べ過ぎ・運動
不足が原因であることが
多い

遺伝・加齢・すい
臓の病気や疲労が
原因であることが
多い

健診結果から、血糖値 (HbA1c) 5.6%～6.4%とやや高めの方が多く(図 1)、30～50 代の若い世代でも約半数が血糖値がやや高めだったのが心配でした(図 2)。また糖負荷試験結果から、糖尿病境界型と診断される方が多いこと(図 3)や、インスリンが分泌されにくいため血糖値が高い方が多い(図 4)ことがわかりました。

健診結果をかかりつけ医にみてもらい、糖負荷試験を受けると、このように「自分の血糖値が高い理由」を知ることができます。これは糖尿病に関する検査の一例ですが、健診結果についてご相談がある方は、お気軽にご連絡ください。市国保加入者で、今年度健診がまだの方は、ぜひ個別健診を受診してみませんか？

健民少年団山辺里地区隊 活動報告

キャンプ活動



▼6 月3日(土)～4 日(日)に南大平ダム湖公園キャンプ場で団員13名、指導者8名の計21名でキャンプ活動を行いました。台風2号の影響が心配された週末でしたが、雨も止み元気いっぱい活動開始です。▼テント設営と夕食づくりでは、先輩団員を中心に指導者からの補助を受けながら野外訓練活動の経験

を活かして、スムーズに作業をしており、成長を実感することができました。

▼夕食後はお楽しみの「ナイト活動」。今回は、スウェーデントーチの焚火と焼きマシュマロと花火を行いました。火を扱う活動でしたが、しっかりと注意を聞き、安全に活動することができました。▼翌日は、牛乳パックを使って温めた「ホットドッグ」を食べ、周辺のゴミ拾いと段ボールそり遊びを行い、活動を終わりました。▼今回の活動は、先輩団員がしっかりと新入団員の見本になっている姿が随所に見られ、指導者も「学び」と「気づき」が多かった活動でした。▼次回活動は、村上団と新発田団の合同活動となる「県交歓会」です。山辺里地区隊らしく活動に望みたいと思います。