

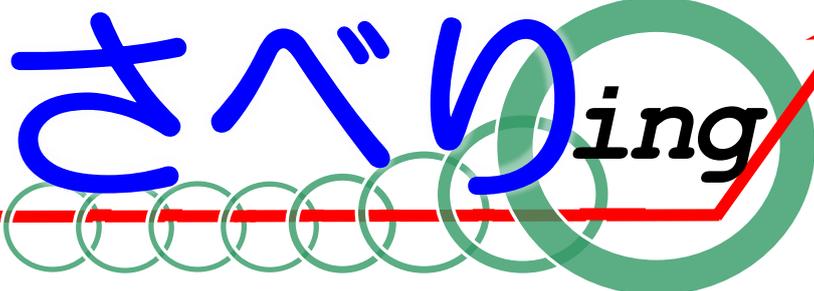


おいしいお米にな～れ!

—山辺里小学校田植え—



▼5月16日(木)、今年も山辺里小学校5年生が田植えを行いました。今では見ることでなくなつた「田植枠回し」に挑戦!ぬかるんだ土に足をとられながら、思うようにならな「田植枠」に悪戦苦闘。その後、たくさん地域ボランティアの協力をいただきながらコシヒカリの苗を手に取り丁寧に手植えをしていきました。実りの秋が今から待ち遠しいですね。



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

山辺里地区青少年健全育成会総会

6月7日(金) 村上農村環境改善センター



▼山辺里地区青少年健全育成会は、6月7日(金)に総会を開催しました。▼この育成会は、小・中学校の先生、PTA、区長、公民館長、山辺里駐在所、民生委員ほか、地域の子供達に関わる団体等により組織され、青少年の健全な育成を図るため、地域ぐるみの活動を促進することを目的としています。▼当日は、会員のうち約60人が出席し、予算や事業計画等を審議し、関係団体から地域の子どもたちに関わる講話をいただきました。▼保育園、小学校、中学校からは「学校での子供たちの様子」を聞くことができ、今、現場が抱える状況や現代の子ども達を抱える問題について多岐にわたり情報を得る機会となりました。▼山辺里駐在所の渡邊巡查長からは、「管内の少年補導の現状と交通事故防止につて」のお話がありました。▼これからも、地域の子どもたちは地域で育てていきましょう。

～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

～門前川が痛んでる～ 清流門前川を大事に

今、清流門前川(山辺里川)が痛んでいます。(敢えて「痛む」と表記しました。)川砂利の流亡による川床低下防止のため、門前川の何か所かには砂利流亡防止ブロックが設置されています。設置ブロックの上流側では砂利の流亡は少なく、門前川らしいゆるやかな流れになっています。一方、ブロックの直下からは砂利が流亡しだし、ブロック直下は、水深の深い淀んだ危険な状態となっています。また、ブロックは、単に配置してあるだけのような簡単な構造になっているようで何回かの洪水でブロックが崩れたりしています。景観も悪いですし、遊び場としても危険ですし、場所によっては鮎はなんとか遡上できるようですが、鮎は遡上できない状態となっています。(かつては門前川にも相当上流まで鮎が遡上し産卵していたようです。)たまにTVで京都市の賀茂川の景観のよいコンクリート堰の映像を見ることがありますが、門前川も簡単に崩れないような砂利流亡防止堰にしてください、景観がよく、危険性のない清流門前川を保ってもらえないでしょうか。



①ゆるやかな流れの清流門前川



②山辺里大橋下の河床低下ブロック中段あたりまでがかつての河床



③菅沼橋下流の砂利流亡防止ブロック状態



④下相川下流の砂利流亡防止ブロック状態
鮎の遡上は無理

募集します！

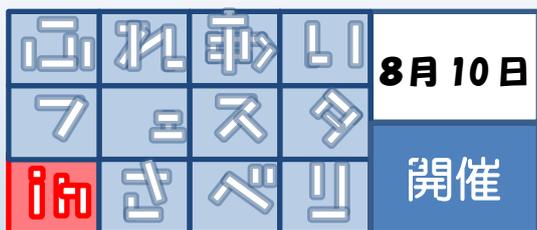
山辺里地区のお盆の恒例行事であります地区野球大会は、今年度は実施しないことがまち協総会で決定されました。しかしながら、この時期に開催される大会を楽しみ、開催日に合わせ帰省するメンバーもいます。

『歴史ある山辺里地区野球大会を存続させ、世代を超えた交流を深めながら活気ある山辺里地区を創っていきたい』そんな思いで、私たちは有志で自主開催を計画し、地区の皆さまに参加の呼びかけをさせていただいております。 つきましては、参加いただけるチームの皆さん、是非ご連絡をお願いします。

発起人代表 佐藤寛太

◆ご連絡方法：6月24日（月）までに

事務局代行の山辺里地区まちづくり協議会事務局（☎53-2715）へご連絡ください。



『ふれあいフェスタ in さべり』

◆開催日 令和6年8月10日（土）

午後6時から9時 ※雨天時は体育館

◆交通 往復のバスを運行します

今年もキッチンカー
要請中！！

7月15日号で
詳しくお知らせいたします。



健民少年団山辺里地区隊 活動報告

～入団式 5月18日(土)～

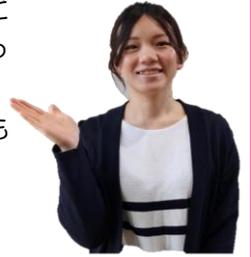
▼村上教育情報センターにて村上市健民少年団入団式が行われ、山辺里地区隊24名のうち23名が参加しました。▼式典の開会を示す「本団旗入場の旗手」や継続団員を代表した「歓迎のことば」、「地区隊旗旗手」と「誓いのことば」を宣誓する団員と、式典の目玉となる部分の多くを山辺里地区隊が担当しました。また、新入団員も名前を呼ばれた時には元気よく返事をして、前回の入団式&基礎訓練で学んだことを活かすことができました。▼入団式後、山辺里地区隊は村上市上下水道課に協力いただき、泉町にある普段は入ることができない水道施設を見学。「普段何気なく使っている水が、どのように自分のもとへ届くのか」職員の説明を興味深く聞いていました。施設見学後は次回活動に向けての体力づくりで山辺里大橋まで歩き解散しました。▼次回6月活动は、南大平キャンプ場で今年度初めての野外&宿泊活動（キャンプ）を予定しています。次回も元気に山辺里地区隊らしく活動してほしいです。



斎藤保健師の + 保健師通信 +

みなさん、こんにちは。先日、特定(集団)健診を受診して下さったみなさん、ありがとうございました。健診の結果は、7月末頃から順次みなさんのお手元に届きますのでお待ちください。

みなさんは6月と言えば何を思い浮かべますか。梅雨、あじさい、ジューンブライドなどさまざまありますが、祝日がないこともイメージとしてあるそうです。5月にはGWがあったため、その落差に体調を崩さないよう、しっかりと休息(睡眠)をとっていきましょう。「健康な生活は良い睡眠から」と言われるように、睡眠は心身の健康を維持する上でとても重要です。気が付いたときに、自分の睡眠について振り返ってみましょう。



◇あなたの睡眠健康度簡易チェック【参考：Good Sleep ガイド、健康づくりのための睡眠ガイド 2023】

第1原則：からだところの健康に、 適度な長さで休養感のある睡眠を
<input type="checkbox"/> 睡眠時間が足りてない
<input type="checkbox"/> 朝目覚めた時に休まった感覚がない
<input type="checkbox"/> 日中に眠気が強い
第2原則：光・温度・音に配慮した、 良い睡眠のための環境づくりを心がけて
<input type="checkbox"/> 寝室環境が快適でない 例) 寒い・暑い・うるさい・明るいなど
<input type="checkbox"/> 寝る前や寝床でデジタル機器を使う
第3原則：適度な運動、しっかり朝食、寝る前の リラックスで、眠りと目覚めのメリハリを
<input type="checkbox"/> 日中の運動量が少ない
<input type="checkbox"/> 食事時間が不規則だ
第4原則：カフェイン、お酒、たばこなど、 嗜好品とのつきあい方に気を付けて
<input type="checkbox"/> 夕方以降によくカフェインをとる
<input type="checkbox"/> 喫煙や寝酒習慣がある
第5原則：眠れない、眠りに不安を覚えたら 専門家に相談を
<input type="checkbox"/> 睡眠環境、生活習慣、嗜好品のとり方を改善しても 眠りの問題が続いている

睡眠不足は、肥満・メタボリックシンドローム、循環器系疾患(高血圧、心筋梗塞、狭心症、脳卒中)、うつ病などの発症リスクにつながると言われています。このため、慢性的な睡眠不足にならないよう工夫する必要があります。良い睡眠には、量(時間)と質(休養感)が重要です。チェックが多くついた方は、環境づくりや嗜好品とのつきあい方など、それぞれの原則を参考に、生活の見直しをしていただければいいですね。

山辺里
赤ちゃん

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



小武 慧(けい)ちゃん
上相川



渡邊 翔唯(かい)くん
山辺里

村上市役所 保健医療課 健康支援室
山辺里地区担当保健師 斎藤千広(ちひろ)
TEL0254-53-3364(直通)

▽今後の予定▽

- | | |
|-----------------|------------------|
| 6月19日(水) CA 部会 | 6月21日(金) 防災カフェ |
| 6月26日(水) まち協役員会 | 6月30日(日) 応急手当講習会 |
| 7月 3日(水) 発掘発信部会 | |