

和合

No.116
2017.4.20

題字：三浦修次



主な掲載記事

おらほのあつまり 2
むかしあそび 2
おっきくなれの〜 3
こんにちは！保健師です 4
年中夢求 4
収蔵庫からこんにちは！ 5

よつぱつ通信 6
「和合の里」の未来像 6
健康レシピ 7
庄内警察署 わぞう駐在所 ... 7
地域インフォメーション 8

おらほの あづまり No.1 南興屋編

活動内容ご紹介の前に余談ではありますが、今年の2月にYBCピヨ卵「シリーズまち」で当村が抽選に当たり、スタッフが取材に来られました。取材後、女子アナウンサーは佐藤藤十郎さん宅で梅酒などを勧められ、ご満悦で帰られたそうでめでたし、めでたし。

本題の部落活動ですが、4月、9月の古新聞、ダンボール回収、廻館～前田野目道路間の空き缶拾いに始まり、農業用水路周辺、村内公園地の草刈が年に4回あります。5月にアメシロ防除、6月には対象となる敬老者を公民館にお迎えし役員一同でささやかなおもてな

しをさせていただいております。残暑の8月には毎年代参者が山参りをし、五穀豊穰を願い、虫札を購入してくる坂迎があります。まだ若い頃は鳥海山、月山の山頂神社でご祈祷してもらい、下山後、全戸参加で直会を開きましたが、最近の山参り状況は高齢もあり、車で羽黒山に行かれるケースが多いようです。8月15日は氏神祭典と決まっております、昼から庄内町民俗芸能指定の四ヶ村獅子が各村を練り歩き、神社で奉納する姿は見物人を魅了しま

す。また、8月中に老人クラブの神社清掃、8月と12月に婦人部の「おだやこ」があります。最後に、これらの活動を継続することにより、これからも、触れ合いやつながりを深めながら、元気で笑顔の絶えない地域づくりを進めていきたいと思っております。



▲ 4月2日 空き缶拾い

むかしあそび

草花集め

野原の花の咲く時期になると、片手に色々な花を採取して楽しんだ。珍しい花を採取すると、「どこにあったけ」とよく聞かれた。

風車づくり

- 1、厚めの紙の四隅の先よりハサミで切り、中折りする。
- 2、針金を通して折った先を豆で止めて、棒に結んで完成。



風のない時は、風に向かって走って風車を回した。

ぱかぱか

缶詰の空き缶の両側に縄を通す穴を開け、自分の身長に合わせてつかまる縄をつけ、両足に履いてパカパカ歩いた。

どちらが速いか走って競走した。



※ぱかぱか…空き缶をはいて歩くとパカパカ音がした。

昭和20年代～、
当時の子ども達はどんな遊びをしていたのか…
遊び道具の少ない時代、
創意工夫された懐かしい遊びを紹介

長南一美氏 [ダシ風物語記念館 館長]

はやぐ、あっきぐなれの～

パパ・ママにインタビュー

- ①名前の由来は？
- ②今一番の興味や、ハマっている遊びは？
- ③最近のエピソードは？
- ④パパママの失敗談（子育てであるある）
- ⑤パパママからのメッセージ

齋藤 ^が**みち架** ちゃん
 (西袋)
 平成28年2月7日生まれ
 パパ：^{ゆうぞう}裕三 / ママ：^{まみ}真実

①みんなの“道”の架け橋になって、人の為になれる様な子に育ててもらいたいから★

②ボールプールで遊ぶこと♪

③歩き始めるのが遅かったけれど、2、3歩始めて歩いた時

④寝かしつけるつもりが…親の方が寝かされてしまった。

⑤いっぱい食べて、いっぱい遊んで、いっぱい寝て…元気いっぱいの“みち架”に成長してね♡



①美しく、自分らしく羽ばたいてほしいと願いを込めて♡

②音楽に合わせて腰をフリフリ♪

③1才の誕生日を迎え、「何才？」と聞くと人差し指を立てて意思表示してくれるようになりました。

④コップがまだ上手に使えず、中身を全部自分にかけてしまって、びしょびしょ（笑）

⑤毎日元気でいてくれて、ありがとう♡親子二人三脚で一緒に成長していこうね♪

齋藤 ^{はな}**羽那** ちゃん
 (連枝)
 平成28年3月8日生まれ
 パパ：^{のぞお}望 / ママ：^{くに}国

こんにちは! 保健師です。



第四学区担当
渋谷 麗

身体面のストレス反応

- | | |
|-------------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 首や肩がこっている | <input type="checkbox"/> 頭痛がある |
| <input type="checkbox"/> 目が疲れている | <input type="checkbox"/> 肌が荒れている |
| <input type="checkbox"/> 疲労感 | <input type="checkbox"/> 体がだるい |
| <input type="checkbox"/> 眠れない・眠りが浅い | <input type="checkbox"/> 食欲がない |

心理面のストレス反応

- | | |
|----------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 不安だ | <input type="checkbox"/> 集中力が落ちている |
| <input type="checkbox"/> 落ち込んでいる | <input type="checkbox"/> 自信がない |
| <input type="checkbox"/> イライラする | <input type="checkbox"/> やる気が起きない |
| <input type="checkbox"/> 楽しくない | <input type="checkbox"/> 訳もなく涙が出る |

こころの健康相談窓口

余目保健センター Tel 42-0147

ストレスに気づいて心と身体をいたわりましょう

春は、気候や生活環境の変化によりストレスがかかりやすい季節です。いつもと違う環境に慣れることは、心身にいつも以上の負担がかかります。まずは、自分のストレス反応を知っておくことが大切です。気づいたら、なるべく早く対処し、心と身体をしっかり守りましょう。

行動面のストレス反応

- | | |
|-------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 衝動買いをしてしまう | |
| <input type="checkbox"/> 生活が乱れている | <input type="checkbox"/> じっとしてられない |
| <input type="checkbox"/> 食べ過ぎてしまう | <input type="checkbox"/> カッとなりやすい |
| <input type="checkbox"/> 飲み過ぎてしまう | <input type="checkbox"/> 遅刻や欠勤をする |

<ストレス対処のポイント>

- 三度の食事を規則正しく食べて、睡眠で心と身体を休めましょう。
- ストレスの原因・状況の考え方、捉え方を変えて、心にゆとりを持ちましょう。
- ストレスから距離を置き、気分転換をしましょう。頭を使ったり、体を動かす活動がおすすめです。
- ひとりで抱えこまずに、誰かに相談しましょう。気持ちを吐き出すだけでも効果があります。

ねん じゃう む きゅう 年中夢求 Part-5

楽しい卓球

余目卓球スポーツ少年団

6年 加藤 ^{あんな} 杏奈 (主殿新田)

私達、余目卓球スポーツ少年団は、25人の団員で練習を頑張っています。練習日は、火曜日と金曜日の週2回、時間は午後7時から8時30分まで、庄内町総合体

育館で行っています。

今は5月の県大会に向け

て、自分の目標を達成できるように課題練習をしたり、多球練習をしたりして一生懸命頑張っています。自分より下の学年の人に教えてあげることもします。

去年は、団体で男子が県で1位になり全国大会に、女子は県3位で北日本大会に出場しました。私達の今年の目標は、女子も団体戦



練習の様子
(庄内町総合体育館)

で全国大会に出場して、予選突破することです。練習で集中して、強い気持ちを持って頑張ります。

卓球は、小学2年生以下の部というカテゴリーもあるので、小さい子から大人まで楽しめるスポーツです。私達と一緒に卓球をやってみませんか。総合体育館に見学に来てください。



収穫庫からこんにちは！

●常設展示室

昔の農作業道具を一挙に展示公開。
いつでも見ることができます。

時 間：午前9時～午後9時

※5/9、7/4、9/5、11/14、1/16、3/6は
全館清掃の為、午後5時～9時

休館日：年末年始（12/29～1/3）

入館料：無 料



【道具図鑑】 ※現在、常設で公開中

●種籾俵

稲の種籾を入れて保存する俵。米俵を小型にしたもので、種籾の量に合わせて作る。種籾は収穫時に籾のそろった穂を選んで別に脱穀し、この種籾俵に入れ、太縄で梁からつるしたり特別の施設で特に注意深く保存された。苗代への種まき前に、このまま水に浸けて催芽を行う。



●ほうき・ちりとり

ゴミやほこりをはき出したり、集めるための道具。使う場所に合わせて、手ぼうき、ざしきぼうき、庭ぼうきなどの種類がある。庄内町にはほうききびから作られる「槇島ほうき」と「由右エ門ほうき」、2種類の集落に代々伝わるほうきがあり、現在、槇島ほうき手づくりの会（代表：日下部市雄氏）由右エ門ほうき伝承の会（代表：川井由右エ門氏）がその技の伝承に取り組んでいる。

第四幼稚園

よつぱつこ通信

保護者ボランティアに支えられて



▲早く、大きくな～れ！(畑に苗植え活動)

第四幼稚園では、数年前から『1家庭1ボランティア』ということで、年間16回くらいの活動の中から「子ども達と一緒におもしろそうだ」「これならお手伝いできるかも…」というものを希望を取り、子ども達とふれあいながらお手伝いいただいています。おじいちゃん・おばあちゃん、お父さん・お母さん、どなたでも…

ということで、畑に苗植えや絵本の整理、読み聞かせ、食育活動として、子ども達が調理をする時のお手伝い、園外保育や豆まきなど、職員だけではなかなか回りきれない部分もサポートしていただいています。

【参加した方からの声】

- ▶ 行事の時とは違う普段の姿が見られて良かったです。
- ▶ ○○くんのお母さんだ！と他の子ども達とも話げできて楽しかった。
- ▶ 野菜の植え方を覚えられました。
- ▶ これくらいの調理の手伝いなら家でもできそう！

▶ 味付け心配だったけど、みんなからおいしいって言ってもらって嬉しかった！

▶ 来て見てよかった。楽しかったです！

今年度もボランティア大募集！！
子ども達の元気と笑顔に癒されましょう！



▲野菜はこうやって切るんだよ。(食育活動)

第四小学校

— 6年生のみんなが願う —

「和合の里」の未来像



みんなが笑顔で明るい地域になってほしいです。だれとでも仲良く、毎日元気なあいさついっぱい、和合になってほしいです。

石崎 ^{みこと} 美琴 (廻館)



ぼくは、いつでも明るく楽しい雰囲気があって、笑顔あふれる、協力し合える和合の里にしたいです。

小林 ^{こうしろう} 倅志郎 (連枝)



私は、今と同じような気持ちが良い風が吹き、自然が豊かで、笑顔がたくさんある楽しい「和合の里」になってほしいです。

工藤 ^{なお} 奈緒 (古関)



ぼくは、みんなが仲良くできて、明るい、いじめのない、たくさんの笑顔あふれる、楽しい和合の里にしていきたいです。

阿部 ^{ゆうご} 有吾 (大真木)



私は、みんなが毎日笑顔でいられたらうれしいです。

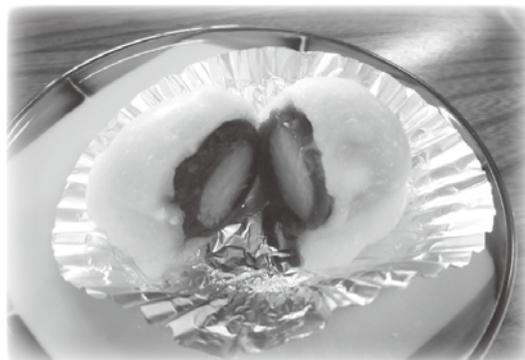
自慢がたくさんある『和合の里』にしていきたいです。

齋藤 ^{そら} 星空 (吉方)

健康ししび レンジでチョコ季節の定番スイーツ いちご大福

材料(5個分)

いちご……………5個	〔	白玉粉……………80g
こしあん……………100g		砂糖……………80g
片栗粉……………適量		水……………100cc



作り方

- ①こしあんを5等分にする。
- ②いちごのへたを取り、こしあんて包む。
- ③ボウルに白玉粉、砂糖、水を入れて混ぜる。ラップをして、電子レンジに3分かける。ラップをはずし木べらでよく混ぜる。全体がうっすら透明になるまで数回くり返す。
- ④まな板に片栗粉をしき、③を取り出し、5等分にする。
- ⑤あんを④で包む。

ひとくちメモ

イチゴ (莓/いちご)

主な栄養素とその働き

- ・**ビタミンC**がたっぷり！
風邪の予防・疲労回復・肌荒れ
- * 7粒程食べれば一日に必要なとされる量が賄えるとされています。
- ・**アントシアニン**
眼精疲労回復
がん予防 (活性酸素を減らす)

「旬の果物百科」より

アレンジ

季節のフルーツを入れてみましょう。
バナナ、キウイ、パイナップルなどがおすすめです。

庄内警察署 わごう駐在所

山菜採りに伴う事故防止!

いつも行っている山、だから注意が必要です!



こんなことに**注意**して!

- ひとりでは行かず、行先、帰宅時間を家族に告げ、早立ち早帰りをする。
- 熊鈴、ラジオ、食料、雨衣、携帯電話を忘れずに。
- 体調の悪い時は山に入らない。途中でも中断して下山する。
- 道に迷ったらむやみに動き回らず、見晴らしの良い場所で助けを待つ。

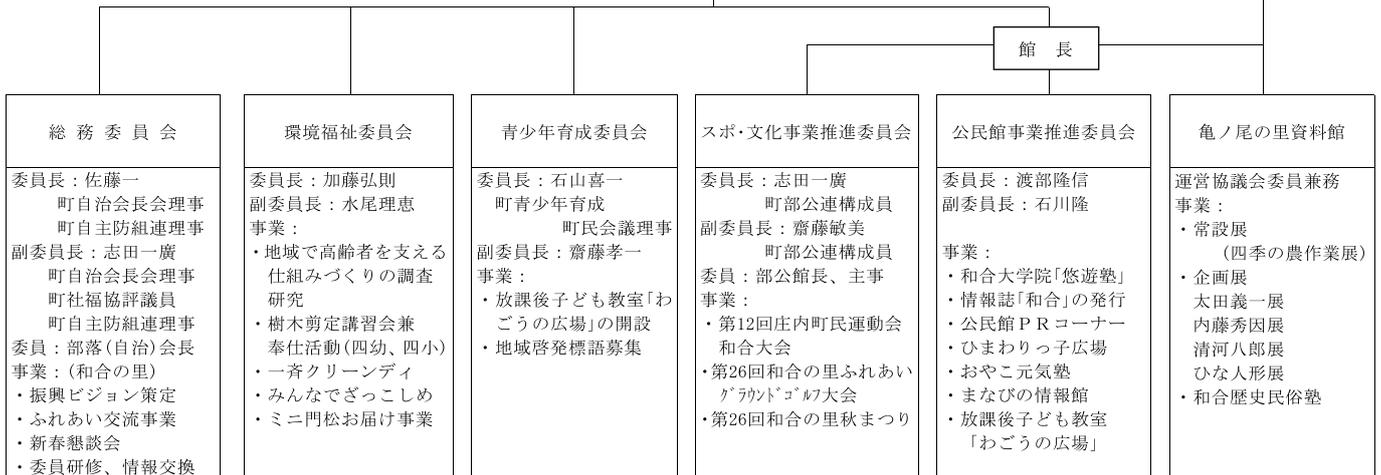
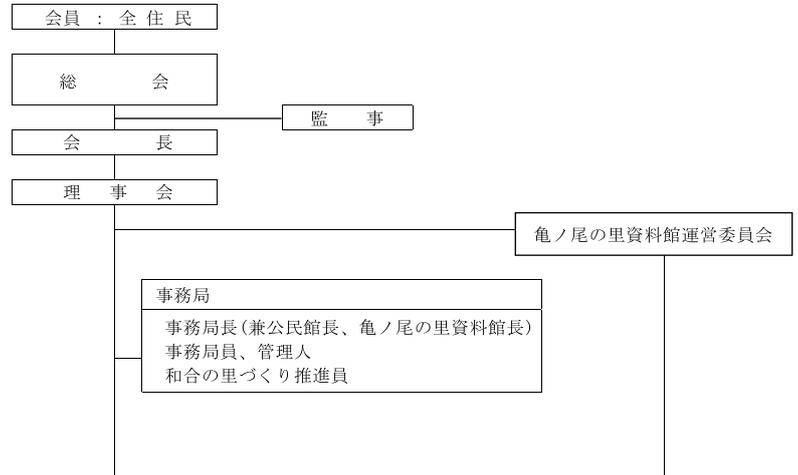
平成29年度 各団体の総会が行われました！

3月26日（日）、第四学区部落会長会、余目第四公民館運営協議会、和合地域づくり会議の総会が開かれ、それぞれの団体の事業実施状況、収支決算が承認され、「和合の里を創る会」に統合することが満場一致で決定しました。その後、和合の里を創る会の総会が行われ、平成29年度事業計画、予算、委員会（※下図参照）の設置や構成、役員を選出について議案が提出され、出席者の挙手多数で議案の通り承認されました。

和合の里を創る会組織概要

※平成29年度役員等の体制

会長	佐藤 一
副会長	志田 一廣 渡部 隆信 阿部 隆一
理事	部落(自治)会長 関係機関、団体長 学識経験者
監事	押切 のり子 川井 伸裕
事務局長	高橋 逸夫



ついに「和合の里を創る会」による 運営がスタート！

和合の里を創る会の事務局職員が決まり、4月1日に辞令交付式が行われ、佐藤会長から一人ひとりに辞令が交付された。

— 和合の里を創る会 事務局職員の紹介 —

- 渡 會 幸 江
- 佐 藤 かな子
- 今 野 透 也
- 長谷部 嶺 一
(管理人)
- 佐 藤 喜 良
(管理人)



▲スタートを切り、緊張の面持ち

編・集・後・記！ — 和合の里も春満開！ —

公民館の目の前をピカピカのランドセルを背負った新1年生や真新しい帽子をかぶった年中さんが通るたびに、新年度が始まったと実感するこの頃です。第四公民館も4月1日から和合の里を創る会の運営となり、新しいスタートを切りました。新しいことには緊張と不安が「ツキモノ」ですが、これまで以上に地域に根ざした運営を目指して職員一同頑張りますので、何かありましたら、お気軽に第四公民館に遊びに来てくださればと思います。

余目第四公民館・亀ノ尾の里資料館

5月12日(金) は全館清掃のため

午後5時からの利用になります。ご協力をお願いします。