

和合

No.163

2025. 3. 1

題字：三浦修次

主な掲載記事

- 和合の里がんばり屋さん！…2
- はやくおっきくなれの～！…3
- 人生100年時代……………3
- 四小通信……………4
- わたしが描く和合の里……………5
- わたしから見た和合の里……………5
- よつばっこ通信……………6
- くらしの安全情報……………7
- わごう駐在所……………7
- 来てくいでありがどの、また来てくれの～！……………8・9
- 和合の里INFORMATION……………10



和合の里で活動するみなさんの活躍をご紹介します。
便利屋「わごう」で移動支援員として活動されている檜山喜美一さんから、活動の様子について教えていただきました。

便利屋「わごう」スタッフとして

檜山 喜美一さん(京島)



スタッフとは支えとして一部を助ける脇役的な存在で、困っている人に力を貸して手助けします。2年前に町の広報でスタッフを求めていますの掲載記事を見て自分にもできるかな?と思いを上げさせていただきました。最初は先輩スタッフさんの行動を見て自分なりに模索しながらでしたが、驚いたのは40年位前にお世話になった人が初めての依頼者さんだったことです。お互い「その節はお世話になったけのう。」と話ができて気持ちが楽になりました。今日も予定を聞きながら1~3ヶ所くらい買い物や病院等へ付き添い、依頼者さんの動向を見守りながら身体の支えになり、声掛けをしながら心の支えになり、自宅までお送りさせていただいております。「今日もお世話になりました。」「ありがどの、またお願いね。」の言葉に嬉しくなり、自分も元気をもらい「次に会える日まで元気でね。」でお別れです。これからも多くの出会いを大切にしながら依頼者の皆さん方と一緒に頑張ります!

続いて幼稚園、小学校での活動の様子です。

こま回し大会

1月28日(火)、余目第四幼稚園では毎年恒例のこま回し大会が開催されました。どの園児たちも回っているこまを板の上に移動させる技や、こまを逆さに回す「きのこ回し」などの得意技を発表し、友達を応援する元気な声が飛び交いました。保護者や地域の方々も技を披露し、いっしょに大会を楽しみました。



ランドセルありがとうございます

2月6日(木)、今春から余目第四小学校に通う子ども達にランドセル贈呈式が行われ、新1年生に真新しいランドセルが手渡されました。富樫透町長と佐藤真哉教育長がひとり一人に「入学おめでとう。」などと声をかけながら手渡すと新1年生が「ありがとうございます。」と笑顔で喜びを伝えました。

卒業記念に由右エ門ほうき作りに挑戦

2月14日(金)、余目第四小学校のみなさんが由右エ門ほうき作りに挑戦しました。卒業を前に行われたこの学習の時間では、由右エ門ほうき伝承の会(代表 齋藤宗一氏)のみなさんの手ほどきで、自分だけのオリジナルのほうきを作ることができました。工夫をこらしたほうきは思い出に残る卒業記念になることでしょう。



パパとママにインタビュー

はやぐおっきぐなれの～!



❁1 名前の由来は？

ある朝、目が覚めた時、隣には子供が寝ていて窓からは柔らかい日差しが差し込み、「幸せな朝だなあ」と。そんな何気ない朝に、幸せを感じ取れる人になって欲しいという思いを込めて。

❁2 今一番の興味やハマってることは？

ぶぶ(トミカ)と、とにかく食欲旺盛です。あと寒ダラ汁がとにかく美味かったっぽい。

❁3 最近記憶に残ったエピソードは？

温泉の脱衣所でオムツを脱がすと決まっておしっこが出てしまうので、一度脱がすフリをしてからオムツで済ませてもらっています。

❁4 パパママの失敗談(子育てあるある)

せっかくお出かけ着になったのに、お出かけ前には汚れちゃう。せっかく靴下履いたのに、いつのまにかびちゃびちゃ。ご飯後の「ズボンに米食わせとんのかい」

❁5 パパママからのメッセージ

小さい幸せを大切にできる人になってください。



うえの あさ
上野 朝ちゃん

(古関)

令和5年7月18日生まれ

パパ：聖喜 ママ：由麻



人生100年時代 こころとからだに質の良い睡眠を

庄内町保健福祉課
健康推進係
本間 榛名 保健師



この時期は気温の差が激しかったり、新生活の準備があつたりとストレスがかかりやすい季節です。ストレスを抱え込み続けると、自律神経が乱れ身体にも影響が出てきます。

そのため、気づいたらなるべく早く対処し、心身の休養をとる必要があります。

今回は質の良い睡眠の方法について4つ紹介します。

①日中に日光を浴びる

日中に光を多く浴びることで、夜間に睡眠を促すホルモンのメラトニンの分泌量が増加し、入眠が促進されます。

②寝る前にスマートフォンを見ない

就寝の約2時間前からメラトニンの分泌が始まります。それ以降にスマートフォンの画面を見ると、画

面の光によってメラトニンの分泌が抑制され、入眠が妨げられることが報告されています。

③就寝の1～2時間前に入浴を

就寝前に体を温めることで、入眠潜時(横になってから寝るまでの時間)が短縮され、速やかな入眠につながります。

④静かな環境でリラックス

睡眠中も聴覚からの刺激は脳に伝達されて、自律神経系やホルモン分泌に影響すると考えられています。静かな環境を作り、リラックスする時間を確保することでスムーズに入眠することができます。

参考：厚生労働省ホームページ
GoodSleepガイド(ぐっすりガイド)



■問合せ先：保健福祉課 健康推進係 TEL 0234-42-0147



えがお 輝く 四小っ子

四小通信



【校訓】三愛精神「人を愛し、ものを愛し、学問（真理）を愛する」

進級・進学に向けてがんばっています

今年の冬は、例年と比較して気温が高く、暖冬傾向です。四小の子どもたちは、雪が積もれば雪遊びをしたり、体育館でなわとびをしたりして元気に遊んでいる子が多いです。

1/8 3学期始業式

欠席した人はいましたが、年末年始休業開けに始業式を行いました。全校児童を代表して5年生の松坂志努さんが発表しました。

1/8 新年試筆

1, 2年生は硬筆（鉛筆）で、3年生以上は毛筆で新年試筆（書き初め）をしました。保護者の方々に、授業参観の時に作品を見ていただきました。



1, 2年生 雪遊び

1月10日、新雪の中、1, 2年生が雪遊びを楽しみました。雪だるまを作ったり、そりすべりをしたりしてたっぷり楽しみました。次の週には、雪が固くなってしまったので、グッドタイミングでした。



余目第四小学校6年生

わたしが描く和合の里



わたしが思う「和合の里」は自然がたくさんあることです。登校している時に田んぼや植物があり、自然に恵まれていると思います。これからも和合の里の自然を守るために、ポイ捨てをしたり、植物を勝手にぬいたりしないで、きれいな自然を守っていききたいです。



ぼくは、みんなが助け合い、支え合いができる、そんな明るい「和合の里」を作りたいです。そうすることで、和合の里のみんなが住みやすくなると思います。そのために、進んであいさつし、だれにでも思いやりを持てるようにしていきたいです。

わたしから見た和合の里



庄内町立余目第四小学校
特別支援学級講師
相馬 香奈子

四 月より四小にお世話になっております。新任式の朝、前任校とは正反対の方向へ進む通勤ルートを運転しながら、初めて会う子ども達に挨拶をする言葉は何度も練習し、緊張しながら出勤したことをよく覚えております。しかし、いざ子ども達に会うと、私の緊張は一気に吹き飛びました。初対面で元氣よく挨拶してくれる子、人懐っこい子、たくさん笑顔の子ども達に迎えてもらい、四小でも、また頑張ろうと思えた瞬間でした。雄大な鳥海山と、一面に広がる田園風景、自然豊かな和合の里。この地で、ご家族や地域の方々から温かい愛情を注がれて育った子ども達の素直さや、優しさの表れだと感じました。

学校生活でも、わごうの広場の方々、読み聞かせボランティアの皆さん等、たくさんの方々の地域の方々のご協力のおかげで、子ども達は伸び伸びと育っていると感じています。私も和合の里の穏やかな環境の中で、子ども達と一緒に学んでいきたいと思っております。

余目第四幼稚園



よつぱっこ通信



👹 鬼は外！ 福は内！

お腹の中の鬼もやっつけるぞ！👹

園内に鬼が出現！かわいらしい鬼に怖い鬼等、友達が作ったりなりきったりしている姿に刺激を受け、「私も作りたい！」とオリジナルの鬼のお面作りが始まりました。形、色、素材等自分で考えて選んだり、友達に聞いてやってみたりと思いつきのお面やマスができてきています。鬼を退治して春を迎えたいですね。



もう一本付けたら完成だ！ボンドのつけ方も上手！



「角は切り込みを入れるといいんだよ。」友達が教えてくれるって嬉しいね🍀

👹 鬼に捕まったら大変！ 鬼ヶ島だー！！



鬼ヶ島からの脱出方法もあるみたい。みんなで相談する力もついてきているよ。



マスもおしゃれ🍀

ホットボンドで接着中。使い方も上手になっています。



鬼を退治するために嫌いな物を調べ始めました。「葉っぱと魚が嫌いなんだよ！どんな名前なんだろう」探しているうちにヒイラギの葉だと判明！探求心も育っています。

事件、事故のない和合の里を くらしの安全情報 ～春の交通安全県民運動～



春は入学や就職など新生活を始める人が多い季節です。新生活が楽しみな一方、運転に不慣れな新社会人が増え、屋外での活動が活発になることから交通事故の発生が心配されます。交通ルールを確認して事故のない生活を心がけましょう。

実施期間：4月6日(日)～4月15日(火)
4月10日(木)は交通事故死ゼロを目指す日です。

①安全な道路交通環境の確保と横断方法

道路への飛び出しやナナメ横断は危険です。
交通安全教育や地域の見守りによって交通事故を防止しましょう。

②思いやりとゆずりあいの気持ちを持って運転

横断歩道では歩行者優先です。マナーを守って安全に運転しましょう。
危険な運転から身を守るためにドライブレコーダーの設置が有効です。

③自転車、電動キックボード等利用時のルール

運転中のスマートフォン、イヤホンの使用、酒気帯び運転は禁止されています。
定期的な点検整備や保険への加入を行い、夜間はライトの点灯と夜光反射材の着用をして運転しましょう。



庄内警察署
後藤 紘
(第四学区担当)

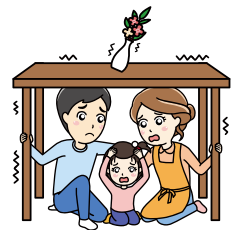
わごう駐在所

～庄内警察署からのお知らせ～

災害発生時の避難を見据えた適切な準備を!

地震、津波、大雨といった災害は、土砂崩れ、道路や家屋の損壊、家屋浸水などが付随して発生する場合があります、皆さんの生命や生活環境に多大な影響を及ぼすおそれがあります。

災害発生時の警戒レベル4「避難指示」では危険な場所から全員避難と定められており、適切な避難行動を行うために以下の4ポイントについて日頃から考えておきましょう。



○避難場所への立退き避難

市町村が指定する避難場所、避難所が変更・増設されている可能性があります。災害時には町のホームページ等を確認してください。

○安全な親戚・知人宅への立退き避難

(ハザードマップで安全性確認)

普段から災害時に避難することを相談しておきましょう。

○安全なホテル・旅館への立退き避難

(ハザードマップで安全性確認)

宿泊前に宿泊料金等について確認しましょう。

○屋内安全確保

自宅での安全確保のため、

- ①ハザードマップで家屋倒壊等氾濫想定区域に入っていないか
- ②浸水深よりも居室位置は高いか
- ③水が引くまでの間の、水・食糧などの備えが十分か

を確認しましょう。



来てくいでありがどの、また来てくれの〜!

～令和6年度事業参加者の声～

令和6年度も余目第四まちづくりセンター開催の事業に参加していただきありがとうございます。事業参加者のみなさんに感想をいただきました。

■ 放課後子ども教室「わごうの広場」

わごうの広場の子ども達とサポーター サポーター 佐藤 一さん (西袋)

「楽しかったあ。」と言って帰るときの子供達を見て、いつも我々は元気をもらいます。

月に2回、10人前後のサポーターは、①校庭と体育館で遊ぶ子、②和合館の周りで鬼ごっこをする子、③和室で折り紙、その他をやる子に分かれて、90分ケガのないように、トラブルが起きないようにと活動を見守ります。

例えば体育館での様子を紹介すると、サポーターの係が鍵を開けると同時に入って来て、ボールを持ち、サッカーを始めます。ステージ側ではドッジボール、入り口側では大きなバスケットボールで、ドリブルからシュートの練習。チームの班分けは男女のリーダーがうまく指示しています。集団に入らない下級生は、ボールの当てっこでキャアキャア言いながら走り回っています。

わごうの広場の目標は「自分たちで決めて楽しく遊ぶ事」です。



6年生からの感想

- 下級生とも仲よくできて、いっしょに楽しく遊べました。ちゃんと勉強する時間もあって、とてもいい場所だと思います。わごうの広場に来ない友達もいるけれど、広場に来る友達と長い時間遊べてうれしかったです。

大久保 龍雅さん (本小野方)

- 6年間「わごうの広場」に行ったら思ったことが2つあります。1つ目は、人と人がふれあうことです。ふれあうことで仲よくなれました。2つ目は、遊ぶ大切さです。よく遊んで元気いっぱいになれると思いました。

齋藤 豪さん (南興屋)



工作の様子

- わごうの広場は、学校の生活とちがう楽しさがありました。勉強、読書、自由時間などいろんなことができ、心が満たされました。みんなで参加して友達や他学年といろんなことをしてたくさん遊びました。6年間楽しかったです。

齋藤 煌梨さん (南野)

- 6年間参加してみたら思ったことは2つあります。1つ目は好きなことができるということです。遊びや勉強ができる大切な場所だと思います。2つ目は地域のみなさまのおかげで楽しく過ごせたことです。ありがとうございます。

加藤 陽翔さん (古閑)



グラウンド遊び

- わごうの広場でたくさんのお話を学びました。まだ小さい時は上の学年の人達と遊んだり、勉強をがんばったりしました。最上級生になった今では下の子達ともたくさん遊び、勉強は大変だけど、おかげでとても楽しかったです。

志田 那月さん (南野)

- 「わごうの広場」に参加してわかったことは、よく学びよく遊ぶことの大切さです。学習の時間ではいっしょに勉強し、遊びの場では友達といっしょに遊びました。数々の経験ができてわごうの広場は楽しかったです。

成澤 翔さん (西袋)

- 私はわごうの広場に参加して遊ぶ頻度が多くなりました。高学年になると勉強やスポ少でいそがしくなって遊ぶ時間が少ないのですが、わごうの広場に来るとたくさん遊べて、他の学年の子と仲良くできるので楽しかったです。

阿部 花香さん (沢新田)

- みんなで折り紙や工作をして遊びました。友達と宿題を教え合ったり、色々な学年の人と遊んだりすることができて楽しかったです。ありがとうございました。

檜山 玲歩さん (西袋)



防災訓練

■ 和合大学院「悠遊塾」に参加して 工藤 春子さん(古閑)

私が「悠遊塾」に参加するようになってから早くも5年が経ちました。今まで学んだ事は数多く、講義や実技は私たちの年代に合った指導をして下さる様に思います。また年に一度は社会見学と称して、日帰り旅行にも連れて行って下さいました。私の印象に残っているのが秋田の「雲昌寺」という青い“あじさい”が境内一面に咲くことで有名な仏教寺院です(令和4年に訪問)。境内にはハート型の石が7個あり全部見つけると願いが叶うとか。遠足気分で大いに楽しめました。講義では昨年は心の健康「禅」を聞くと題して「冷岩寺」住職の今野氏に日常の仏事作法について教えていただきとても参考になりました。塾の最後は講義でスコップ三味線を聞いたり、体験したり合わせて踊ったりと楽しい修了の会になりました。企画される皆さんは大変でしょうが次の機会もよろしくお願い致します。



食事と栄養講座



秋田千秋公園

■ 和合歴史民俗塾での学び 清野 正夫さん(上朝丸)



新庄ふるさと歴史センター



黒森歌舞伎の歴史について

和合歴史民俗塾は、妻が私より先に受講しており、私は仕事の関係で専ら妻の運転手で和合の里へ送迎していました。その後、仕事も一段落し、妻が真面目に受講している和合歴史民俗塾に自分も受講し始めました。ただ一つの懸念は、受講日程と自らの日程をどう調整するかでした。ですから受講時の資料等に次回の日程を見て、医院等の予約日と重なっていないかが毎回気がかりでした。最近は重なったときは、医院の予約を変更するようにしています。庄内地方に70年以上住んでいるにもかかわらず、こういう伝統行事が身近にあったのかと驚くとともに、知ってはいても、自分では直接触れ合うことができなかったものも多く、大変興味深く受講していました。今後もぜひ知らない世界への誘いをお願いします。

■ わごうの里あるき健康ウォーキング2024

地域の自然に触れて 加藤 沙季さん(小出新田)

普段は通らない道を自分の足で歩いたことで、地域のことを知ることができました。雨宿りした南野神社の玉砂利に残っていた水たまりの美しさや、風に揺れる稲穂、飛んでいるとんぼなど、地域の自然に触れながら楽しむことができました。最終的にかかなりの距離を歩いたけれど、友達と一緒に歩いたので、続けることができました。中学校に入って徒歩通学でなくなり、体を動かすことが減っていたので、良い運動になりました。



楽しかったウォーキング 富樫 芽衣さん(南野)

普段通らない道を歩いたり、友達とゆっくり雑談しながら歩くのが楽しかったです。少し面倒くさいと感じた時もありましたが、歩くことで商品券がもらえるので継続することができました。運動不足の解消にもなり参加して良かったと思います。また友達を誘って参加したいです。

受賞おめでとうございます！

令和6年度 庄内町総合表彰式

庄内町総合表彰式が1月7日(火)に庄内町文化創造館「響ホール」で行われました。それぞれの分野で功績があった方々へ表彰状が贈られました。受賞された和合の里の方を紹介します。

【表彰状】 齋藤 真希 (南野) スポーツ振興

※敬称略

令和6年度 庄内町スポーツ協会表彰式

庄内町スポーツ協会表彰式が1月12日(日)に庄内町文化創造館「響ホール」で行われ、スポーツで功績があった方々が受賞されました。受賞された和合の里のみなさんをご紹介します。

【勲功賞】 陸上(円盤投) 齋藤 真希 (南野) 東海大学大学院

【栄光賞】

卓球 加藤 光咲 (主殿新田) 桜の聖母学院高等学校2年
卓球 石川 武利 (主殿新田) 庄内町余目卓球協会 卓球 鈴木 勝 (南野新田) 庄内町余目卓球協会
卓球 門脇 春美 (前田野目) 庄内町余目卓球協会 卓球 富樫 哲弥 (前田野目) 庄内町余目卓球協会
卓球 加藤 樹里 (主殿新田) 余目卓球スポーツ少年団 (余目第四小学校4年)

剣道 齋藤真紀子 (西袋) 余目剣友会 剣道 押切 徠希 (廻館) 余目中学校2年

バスケットボール 佐藤 芽衣 (南野) 鶴岡信用金庫ハリートクラブ
バスケットボール 成田 空蒼 (廻館) 余目女子ミニバスケットボールスポーツ少年団 (余目第四小学校6年)
バスケットボール 工藤 莉緒 (古関) 余目女子ミニバスケットボールスポーツ少年団 (余目第四小学校4年)
バスケットボール 五十嵐光歩 (南野新田) 余目女子ミニバスケットボールスポーツ少年団 (余目第四小学校4年)

空手道 渡會 大翔 (吉方) 酒田南高等学校1年

ソフトボール 渋谷 宏之 (南野) 庄内町ひまわりクラブ実年 (庄内町ソフトボール連盟)
ソフトボール 齋藤 敏美 (前田野目) 庄内町ひまわりクラブ実年 (庄内町ソフトボール連盟)
ソフトボール 池田 周 (小出新田) 庄内町ひまわりクラブ実年、AC.Souls (庄内町ソフトボール連盟)

テニス 乙坂 柚稀 (小出新田) 庄内町テニス協会 (鶴岡工業高等専門学校2年)

ゲートボール 奥山 篤弘 (古関) 館クラブ (庄内町ゲートボール協会)

体操 上林 華怜 (大真木) 立川体操スポーツ少年団 (余目第四小学校3年)
体操 齋藤ひかり (吉方) 余目中学校3年 体操 佐藤 華音 (大真木) 余目中学校3年

バドミントン 森居 奈央 (沢新田) 立川バドミントンスポーツ少年団 (余目第四小学校4年)

サッカー 石川 琥聖 (主殿新田) モンテディオ山形ジュニア庄内 (余目第四小学校5年)

【奨励賞】

バレーボール 志田 那月 (南野) 庄内JVCスポーツ少年団 (余目第四小学校6年)
バレーボール 志田 悠花 (南野) 庄内JVCスポーツ少年団 (余目第四小学校5年)
バレーボール 梅木 果乃 (廻館) 余目中学校1年 バレーボール 佐藤 一花 (南野) 余目中学校1年

柔道 石川 真子 (連枝) 羽黒高等学校2年

体操 鈴木 真生 (南野新田) 立川体操スポーツ少年団 (余目第四小学校4年)

※敬称略

