

※網掛け部分が今回の追加箇所

わが母の郷里、金山町が町制百周年を迎えたことを50%の金山人として、また金山町街並み景観審議会専門委員の立場から、ここに改めて、お慶びお祝い申し上げます。

先に佐藤町長から、莊内銀行金山支店が撤退し、建物を金山町が購入されたことを知らされました。その時点で使用目的は未定と伺っていましたが、私なりに感じたことを記してみます。

金山町の格調を高める意味では、子どもたちの城として、今までいささか居候的にあちこち移動した「金山町教育委員会」が1階に来ることで、教育・文化活動・スポーツ振興など、役場至近であり、金山小学校と金山中学校の中間に位置することでの、町の教育に対する姿勢が緻密であることを示すことになります。2階については、サロンっぽすと図書コーナーの荷重過多で、婦人連のクラブ活動が出来ない状態にもなっていることから、教委の2階ならば、読書教育も含めた力として伝わります。通学用バスが納まるスペースもあるので、自ずから完結した施設として活用できると思います。東京に例えれば、銀座4丁目の交差点と同格である場所に教育文化の城があるとなれば、雑音があつても時代を背負う子どもたち

わたしと金山

027

0.27

## 雜感(1) 金山まちづく

わが母の郷里、金山町が町制百周年を迎えたことを50%の金山人として、また金山町街並み景観審議会専門委員の立場から、ここに改めて、お慶びお祝い申し上げます。

先に佐藤町長から、莊内銀行金山支店が撤退し、建物を金山町が購入されたことを知らされました。その時点で使用目的は未定と伺っていましたが、私なりに感じたことを記してみます。

金山町の格調を高める意味では、子どもたちの城として、今日までいさか居候的にあちこち移動した「金山町教育委員会」が1階に来ることで、教育・文化活動・スポーツ振興など、役場至近であり、金山小学校と金山中学校の中間に位置することで、町の教育に対する姿勢が緻密なことになります。

であることを示すことになります。2階については、サロンぽすと図書コーナーの荷重過多で、婦人連のクラブ活動が出来ない状態にもなっていることから、教委の2階ならば、読書教育も含めた力として伝わります。通学用バスが納まるスペースもあるので、自ずから完結した施設として活用できると思います。東京に例えれば、銀座4丁目の交差点と同格である場所に教育文化の城があるとなれば、雑音があつても時代を背負う子どもたち

アメリカの野球場は古くは車ではなく電車・地下鉄でファンが集まりましたか？人がどっと出る程度の広がりでファンの駐車場は用意されていません。東京の新国立競技場も駐車場はありません。新しい欧米のサッカー場は殆ど郊外で100m位の帯状駐車場がスタンドをぐるりと取り巻いてます。

タード地点として町内トレッキング、田内マラソン等町外の市町村に向けても春夏はまちなかから、冬期はシェーネスから町後援の町制百年記念催事として発する」とは、金山町なりではと共感が得られるのではないかでしょうか。

さわしいいのは、旧金山木材跡地材積場だ  
と思います。八幡公園を横切つて、大堰  
七日町方面、直接十日町へ、土手沿いか  
らきごころ橋・羽場・飛森・めばえ、田  
屋方面、また面前の有屋小・有屋ダム  
シェーネスハイムまでドライブでわざ  
かです。

旧金山木材跡地材積場は金山町の地産  
生鮮農産物、生花と地産产品売り場を設  
け、町民と町内散歩を終えて帰途に付く  
乗用車や大型バスで訪町した人々が、今  
裕をもって貰い物ができる場所として是  
適です。

従つて余地ができた金山診療所は、既に急災害時避難施設と特別介護施設を合せた金山町独自の機能を国の縦割り行政を凌駕し活用目的を分割創出するトータルプランナーになることをも期待します。老人たちと、子供と若者たちの声が響く金山町の姿を期待します。

A black and white photograph capturing a wide landscape. In the foreground, a town with several buildings is nestled among trees. Beyond the town, a vast, flat agricultural field stretches across the middle ground. In the background, a range of mountains with rugged peaks rises against a cloudy sky. The overall scene conveys a sense of a quiet, rural setting.

全国で毎年のように大規模な災害が発生しています。山形県内では、令和4年12月に鶴岡市で大規模な土砂崩れが発生し、また、令和6年7月には前線に伴う大雨が最上地方を襲いました。国は、頻発する災害を受け、令和3年に水防法を改正し、これまで「水防法上重要な河川（主に1級河川※1）」としていた洪水浸水想定区域の対象範囲を「すべての1級河川及び2級河川※2」に拡大しました。また、山形県は、鶴岡市で発生した土砂崩れなどを受け、もともと土砂災害警戒区域に指定されていなかった傾斜地などについても独自に調査を行い、土砂災害の可能性がある箇所について「新たな土砂災害が発生するおそれのある箇所※3」として指定を行いました。

※1 **【注釈】** 1級河川とは国土の保全又は国民の経済上の観点から特に重要な国土交通大臣が指定した河川（金川・土川・上台川など）。

※2 2級河川とは1級以外の河川で公共の利害に重要な関係があると都道府県知事が指定した河川（柄沢川など多数）。

※3 新たな土砂災害が発生するおそれのある箇所とは今後詳細な調査を実施し、土砂災害警戒区域（黄・赤）になる可能性がある箇所（調査の結果によつては、土砂災害警戒区域に指定されない場合もあります）。

皆さんにちは。仕事の合間や家でくつろいでいるとき、ついお菓子に手が伸びてしまつことはありませんか？「ちょっとだけなら…」と思つて食べ始めたのに、氣づけば袋が空っぽになつていて、なんて経験がある方も多いのではないでしようか。特に、何気なくスキマ時間にお菓子をつまむ習慣がついてしまうと、気づかぬうちにカロリーオーバーになり、体重増加や生活習慣病のリスクを高めてしまつます。でも、「何かしたいな」と思うその気持ち、実は運動のチャンスでもあるんです。お菓子をつまむ代わりに、ほんの少しだけ体を動かしてみませんか？

そこでおすすめなのが、椅子からの立ち上がり動作を使ったスクワットです。これは特別な道具も必要なく、どこでも手軽にできる運動です。やり方はとてもシンプルで、まず椅子に浅く座ります。背もたれには寄りかからず、足をしっかりと床につけた状態で姿勢を正します。次に、ゆっくりと立ち上がります。膝にしっかりと力を入れ、グッと押し上げるように立ちます。完全に立ち上がつたら、今度はゆっくりと座ります。このとき、ドスンと勢いよく座らない

ように注意します。この動作を5回から10回ほど繰り返します。ポイントは、できるだけゆっくり行うこと。急いで立ち上がるのではなく、じっくり時間をかけることで、筋肉にしっかりと負荷をかけることができます。この運動は太ももの筋肉を鍛えるだけでなく、バランス感覚や姿勢の維持にも効果があります。特に高齢の方にとっては、転倒予防にもつながる大切な動きです。「ちょっと口が寂しいな」「何かつまみたいな」と思つたら、まずはこのスクワットを試してみるのはいかがでしょうか。運動をすることで血流がよくなり、気分もスッキリするので、「なんとなくお菓子を食べたい」という気持ちが落ち着くこともあります。最初は1日数回でも十分です。大切なのは、お菓子を食べる代わりに「立ち上がりつてみる」という意識を持つこと。こうした小さな習慣の積み重ねが、健康維持につながります。気づけば、スキマ時間が運動時間に変わり、自然と体を動かすことが日常の一部になつているかもしれません。

つい食べてしまふお菓子は、実は「なんとなく」の習慣になつていることが多いのです。でも、その時間をちょっとした運動に置き換えることで、健康的な習慣に変えることができます。椅子からの立ち上がりスクワットなら、手軽にできて効果も抜群。まずは今日から、お菓子を食べる前に立ち上がりつてみることから始めてみませんか?

# 町立金山診療所だより vol.193

## ほつとクリーック

スキマ時間で運動を！

前 町立金山診療所  
所長 高橋 達士