



# なじょしたあ

米沢市社会福祉協議会  
生活支援相談員  
H28.5.2発行  
Vol. 44

5月5日は二十四節気の立夏、この日から暦の上では夏に。20日は小満、陽気が良くなり、草木が茂って天地に満ち始めることとなります。心もうきうき、体を動かすのにも絶好の季節です。29日には、今年で11回目となる小野川温泉の田んぼアートの田植えも行われます。今回のテーマは『上杉景勝と真田幸村』。つや姫に加え、緑・紫・黄・赤・白・橙の色彩の異なる苗を植え付けて描かれる絵。時期によりその趣を変える絵は必見。まさにアート。まだご覧になったことがない方は、ぜひ一度足を運んでみてはいかがでしょうか。

## 樹齢〇〇〇年の木に触れて

新緑の季節となりました。米沢市には山形県指定天然記念物(3本)と市指定天然記念物(3本)の樹木があります。樹齢が長い木には素晴らしいパワーが秘められています。例えば人は10分立ち続けるだけで疲れますが、樹齢100年の木は100年間も立ち続けたパワーを持っています。樹齢の長い木に触れパワーをもらうのはどうですか。ちなみに置賜地方で国指定天然記念物の樹木は長井市にある伊佐沢の久保桜と草岡の大明神桜です。

山形県指定天然記念物			米沢市指定天然記念物		
<p>①【山上の大クワ】 このクワの木がある大字三沢が、以前は南置賜郡山上村だったことから、名づけられました。樹齢は400年位と推定され、老化により幹の内部はかなり上部まで空洞化している。</p> 	<p>②【西明寺のトラノオモミ】 遠山町の西明寺境内薬師堂脇に立っている。3代藩主上杉綱勝が婦人の病気が治ることを願って会津から苗を取り寄せ手植えしたと伝えられている。近年の調査でハリモミと判明した。樹齢約360年。</p> 	<p>③【長町裏のエゾエノキ】 米沢市役所北西にある熊野神社のご神木で県内一の巨樹。樹齢は320年から350年位。調査でエゾエノキではなく、エノキであることが判明した。</p> 	<p>④【上小菅観音堂のケヤキ】 置賜地方で最も年代の経たケヤキの一つ。樹齢は300年以上。置賜地方の同種木の中でも最高樹齢に相当し、特異な樹形や盤状根(ばんじょうこん)ケヤキとして学術的な価値がある。</p> 	<p>⑤【塩井神社のエノキ】 エノキは本来海岸地帯に生育する樹木で内陸地方には自生しないとされており、雪深い米沢に生育していることは貴重な例。このエノキは上杉鷹山公が藩主の時代に植えられた。推定樹齢200~230年。</p> 	<p>⑥【李山宮ノ前諏訪神社のスギ】 諏訪神社は上杉家移封の際に、李山宮ノ前地内に移築されたと伝えられており、スギの樹齢からも神社の建築に合わせて移植された可能性が高いと思われます。推定樹齢は350~400年。</p> 

## 今が旬の山菜 おあえなえ!! (召し上がれ)

米沢は四方が山に囲まれ、自然の恵みが豊富な土地柄です。特に5月は山菜が気軽に採れて美味しい時期です。山菜は栄養満点で健康にも色々な効果があります。[例: 血圧低下、糖尿病予防、抗菌作用、抗腫瘍作用など]今回は山菜の中でも最もポピュラーなごみを美味しく簡単に出来る食べ方を紹介します。

☆ごみはくせがないのでアク抜き不用。  
さっと塩ゆでだけで大丈夫。



【和え物】 さっとゆでたものを一口大に切り、マヨネーズと醤油で和えたり、ごま和えにします。そのままおひたしでもOK。

【天ぷら】 ごみを天ぷら粉で揚げるだけ。ごみの天ぷらは塩で食べるのがおススメ。

【ちくわ詰め】 さっとゆでたものをきゅうりの変わりに、ごみをちくわに詰めます。マヨネーズ醤油に一味を混ぜたものをつけて食べると美味です。



## “まちのお地蔵さん” (健康一口メモ) Vol.12 『 瞑想とトラウマ 』

トラウマは人間の古き友人です。歓迎したくないにもかかわらず、影のように付きまといまわります。瞑想の本質は、「あるがままをただあるがままにみること」だけです。そのまなざしをもってトラウマの構造を見てみましょう。我々は日常の中で様々なものを「私化」しています。「私の」人生、家族、仕事、地位、財産、家、価値観、生き様、能力、評判などから、安楽、感覚、意識といった微妙なものまで。これがひとたび奪われたときに古き友人が戸をたたいてくるようです。そしていつしか「私の」トラウマになっていくのです。その友人は、「世界は、人生は忌まわしい場所だ」と言います。その言葉には妙な説得力があり、つい幻惑されてしまいます。しかしよく見ると過去の記憶の演出するかげろうのようにも思われます。「死にたい」という思いに接する時、関係の中に響いてくるのは、過去の記憶の演出による物語に対して死にたい、過去に対して死にたいという思いです。そして新しく始めたいという思いです。我々は記憶にしがみつかずに、体験をその時どきで結実させ終わらせるというビジョンにたどり着きます。記憶を「私化」しない意識、それはトラウマから自由な意識であるに違いありません。しかし、そこにたどり着く道程にあの友人も役立っていたりします。瞑想の目には我々を幻惑し、気づきの道を後押しし、自らは変容し消えていくトラウマの実相を映し出しています。

Dr. 小林 恒司

# 5月イベントの予定

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
米沢上杉祭り 鯉供養祭 14:00～ 上杉神社神池前 よねざわ昆虫館ワーク ショップ 10:00～15:00 よねざわ昆虫館 カタクリ祭り 10:00～14:00 愛宕スポーツ広場	4/29～5/3 献茶祭11:00～ 上杉神社 武禘式軍団行列 16:30～17:30 上杉神社→上杉家廟所 武禘式 18:30～ 松川河川敷	憲法記念日 みこし渡御 9:30～ 南部小前スタート 上杉軍団行列 10:20～ 興譲小スタート 川中島合戦 14:00～15:30 松川河川敷	みどりの日 きっさ万世 10:00～12:00 万世コミュニティセンター 子ども狂言「さくらに 舞う会」13:00～ 伝国の杜「能舞台」 よねざわ昆虫館ワーク ショップ 10:00～15:00 よねざわ昆虫館	こどもの日 児童会館「こども の日」9:30～17:00 米沢市児童会館 置賜子どもアートイベント 13:00～15:00 北村公園芝生スペース よねざわ昆虫館ワーク ショップ 10:00～15:00 よねざわ昆虫館	5/5 ママカフェサロン 10:00～14:00 置賜総合文化センター ・高校生以下 上杉 博物館 子どもの日 入館無料	冒険遊び場あそべんちや ランド 10:00～16:00 青空保育たけの子 三沢春の山野草展 9:00～17:00 三沢コミュニティセンター
8	9	10	11	12	13	14
週末寺子屋 13:30～16:30 林泉寺 三沢春の山野草展 9:00～15:30 三沢コミュニティセンター 母の日コンサート&メッセージ 13:30～ 米沢興譲教会礼拝堂			きっさ万世 10:00～12:00 万世コミュニティセンター KMAダンスエクササイズ 10:30～12:00 万世コミュニティセンター	おしょうしな市 12:00～13:00 置賜総合支庁1F売店前	ママカフェサロン 10:00～14:00 置賜総合文化センター ナイトツアー-ようこそ夜の博 物館へ19:00～20:30 米沢市上杉博物館	つくってあそぼう 折り紙15:00～16:00 米沢市児童会館 豊臣政權と上杉景勝 14:00～16:00 伝国の杜大会議室 万世春の山野草展 9:00～17:00 万世コミュニティセンター
15	16	17	18	19	20	21
ドラマチック戎市 10:00～15:30 あら町通り商店街 米沢市合唱祭 13:30～ 米沢市市民文化会館 万世春の山野草展 9:00～17:00 万世コミュニティセンター	5/15 ・春の戸塚山登山 9:30～12:00 戸塚山幼稚園集合		きっさ万世 10:00～12:00 万世コミュニティセンター まちの保健室 10:00～12:00 万世コミュニティセンター 国際博物館の日 米沢市上杉博物館 常設展無料	華の会体験教室 13:30～15:30 置賜総合文化センター 焼き焼きパーティー 10:30～ ふわっと	ママカフェサロン 10:00～14:00 置賜総合文化センター マザーズおしごと相談会 11:00～,相談12:00～ ハローワーク米沢	冒険遊び場あそべんちや ランド 10:00～16:00 青空保育たけの子 米沢女性合唱団演 奏会'16 18:30～ 米沢市市民文化会館
22	23	24	25	26	27	28
週末寺子屋 13:30～16:30 林泉寺 グリーンマーケット 11:00～15:00 だらけ農園 (南原) 米沢ケナの会演奏会 14:00～ 東部コミュニティセンター	5/22 ・おもちゃ病院 13:30～15:30 すこやかセンター		きっさ万世 10:00～12:00 万世コミュニティセンター KMAダンスエクササイズ 10:30～12:00 万世コミュニティセンター ふくしま就職応援センター 相談会13:00～15:00 置賜総合文化センター	おしょうしな市 12:00～13:00 置賜総合支庁1F売店前 Jazz Café Live 19:00～ 伝国の杜ミュージックカフェ	ママカフェサロン 10:00～14:00 置賜総合文化センター 原子力損害賠償個別 相談会 10:00～16:00 置賜総合文化センター	冒険遊び場あそべんちや ランド 10:00～16:00 青空保育たけの子 米沢女性合唱団演 奏会'16 18:30～ 米沢市市民文化会館
29	30	31				
米沢田んぼアート田植え 体験9:00～13:00 三沢コミュニティセンター集合 鷹山公「雨乞いの道」 登山8:00～12:00 愛宕神社集合 栗子ハウエイ50周年 記念行事13:30～ 伝国の杜置賜文化センター						

☆上記予定は申込みや参加費等が必要なものもあります。

詳しくは 米沢市社会福祉協議会 生活支援相談員までお問い合わせ下さい。

TEL 0238-24-7881

## 編集後記

新年度がスタートして1ヶ月が経過しました。

山形県内、今後色々な催し物が目白押しに開催されます。

意外に新しい発見があるかも知れません。お出掛けして見ては如何でしょうか？

私達、相談員、今後も皆さんに情報提供・イベント等を配信して参ります。宜しくお願い致します。

島