

# 令和7年6月 中山地区おでかけカレンダー

日	曜日	中山地区地域づくりセンター ・ 中山公民館	中山地区福祉ひろば
1	日		
2	月		健康相談 9:30～ コーラスこころ 13:30～ <span style="float:right">保</span>
3	火	公民館カフェ 13:30～ ウクレレ講座 13:30～	農村女性協議会(ヨガ) 9:30～
4	水	うたの会 13:30～	コーヒーを楽しむ会 13:30～
5	木		いきいき健康ひろば 9:30～ いきいき講座(布ぞうり講習会) 13:30～
6	金	公民館カフェ 13:30～	太極拳 13:30～
7	土		
8	日		
9	月	白ゆり会視察研修	
10	火	木工講座 9:00～ 公民館カフェ 13:30～	体カアップ教室 13:30～ <span style="float:right">保</span>
11	水	絵画同好会パレット 13:30～	和楽の会 14:00～
12	木		ひろば企画会議 9:00～ 支援員歌の会 10:00～ いきいき講座(布ぞうり講習会) 13:30～
13	金	公民館カフェ 13:30～	Enjoyエルダー 9:30～
14	土		
15	日		
16	月	福祉対策部会 11:15～	ふれあい健康教室 9:30～ <span style="float:right">保</span>
17	火	公民館カフェ 13:30～ ウクレレ講座 13:30～	
18	水		白ゆり会 (高齢者健康のつどい調理準備) 9:30～
19	木	三役会 16:00～ 中山線バス運営協議会 16:30～ 地域づくり協議会運営委員会 17:00～ 正副町会長会議 17:30～	高齢者健康のつどい 9:30～
20	金	ウクレレ講座 13:30～ 公民館カフェ 13:30～	
21	土		
22	日		
23	月		農村女性協議会 9:30～
24	火	木工講座 9:00～ 公民館カフェ 13:30～	Enjoyエルダー 13:30～
25	水	絵画同好会パレット 13:30～	和楽の会 14:00～
26	木		いきいきサロン 9:30～ <span style="float:right">保</span>
27	金	PC・パソコン教室 13:30～ 公民館カフェ 13:30～	出張ふれあい健康教室(埴原東) 9:30～
28	土		
29	日		
30	月		ウォーキングで健康づくり 9:30～

**保** 中山地区担当保健師が在所しています。お気軽にご相談ください。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、一部事業の日程を変更する場合がございます。

## ふるさと中山だより

第95号 令和7年6月1日  
中山公民館/中山地区福祉ひろば  
電話 58-5822

2025・5/1現在  
●世帯数 1,374  
(先月比-5)  
●人口 3,055  
(先月比-8)



「沖田」(地域づくりセンター南) 2025/5

「・・・東山と中山とは、元、一続きの鉢伏山腹であったのですが、中途に陥没して、中央に低地が出来、そこへ水が溜まってひとつの湖沼をなしたが、その後、宮の入方面から大きな山崩れがあって、南北両中島を形成し、その後次第に水が乾いて、そこへ水田を作ったので、即ちそれが、今の沖田であると考えるのが、地質からいって妥当であるらしい。・・・」  
(中山公民館報 第34号 昭和32年)

初夏の柔らかな日差しの下で、苗がすくすくと天に伸びていきます。水田に空と山が映って美しい。雨と太陽にあたりながら秋にはたわわな実をつけ、首を垂れるのでしょう。それにしても、昨今のコメ不足には困った！いつスーパーに行っても棚は空っぽ、一体コメはどこにいったのでしょうか。昨年「新米が流通すれば解消する」と言っていたはずなのに・・・



赤羽玲子さん、いつもきれいな花をありがとうございます。  
(写真 地域づくりセンター 玄関)



川瀬勝俊 園長

### 民生児童委員協議会研修 15名

研修先は岡谷市にある児童福祉施設つじが丘学園。すぐそばの公園には旬は過ぎたもののツツジが何百本と咲き誇っていました。

川瀬園長は、この施設での子どものたちの暮らしを紹介しながら、日本の児童福祉の歴史、抱える課題、そして子どもたちと一緒に築く未来を熱く、丁寧に話してくれました。

●子どもの代わりはできない。けれど、子どもにとって信頼してもいいと思える人であること。

●そのために必ず最後まで寄り添い、共に悩み考える大人でいること。

●養護施設は明るく家庭的な環境でなければならぬ。一人ひとりの意見が大切にされ、伸び伸びと生活できる場所でないべならない。

●子どもを預かるだけでなく、子育てにかかわるすべての人たちに寄り添い、地域資源と連携しながら問題を考えてくれる施設になるよう努力していく。



駒ヶ根光前寺にも足を延ばしました。  
大杉を仰ぐ参加者。

そんな話を一時間にわたり話してくださいました。気負わず、しかし強く思いを語る園長の一言一言が胸に響きました。

### なかやま体験フェスタ 開催中止のお知らせ

地区の活性化のため、過去三回にわたり開催してきた「なかやま体験フェスタ」は今年度からは開催しないことといたします。

今後は各プログラムをできる限り公民館講座等で開催し、要望に応じていきたいと考えています。

いままでの企画運営にあたり多大なご協力をいただいた関係者の皆様、資金面で応援下さった団体、企業の皆様、まことにありがとうございます。



## ■6月の予定■

- ふれあい健康教室 **16日**(月)9:30～福祉ひろば  
内容：ミニ運動会  
優勝目指して頑張ろう!! **優勝チームには賞品ですよ!!**
- 高齢者健康のつどい **19日**(木)9:30～福祉ひろば  
内容：布野えいじ先生によるミニコンサート  
迫力のある歌声をお楽しみに♪
- いきいきサロン **26日**(木)9:30～  
身体と頭を無理なくほぐしましょう。
- 体力アップ事業
  - ◆太極拳 **6日(金)13:30～** \*7月は4日(金)
  - ◆体力アップ教室 **10日(火)13:30～** 定員 15名  
講師：鈴木紗織先生
  - ◆Enjoy エルダー **13日(金)9:30～**  
**24日(火)13:30～**
  - ◆ウォーキングで健康づくり **30日(月)9:30～**  
フランス式階段工へ行きましょう!!



### ワイワイ子育て

#### 菅谷さん家の ブルーベリー狩り

〈開催日時〉 **7月9日(水)** 10:00～(雨天中止)  
 〈集 合〉 ブルーベリー農場(現地集合)  
 〈申し込み〉 7月2日までに 58-5822 へご連絡ください。  
 〈持 ち 物〉 長靴・長袖長ズボン・飲み物・帽子  
 〈対 象 者〉 未就園児と保護者2名まで  
 毎年恒例のブルーベリー狩りを本年も実施します。  
 暑い時期ですので、水分補給等熱中症対策をお願いします。



### 皆さんの小さな悩みを公民館報へ

2カ月に1回「公民館報」を発行しています。公民館報は館報編集委員が取材、記事作成、構成等を会議で議論し、作成しています！  
 今年度は中山地区の皆さんが日々、疑問に思っていることや、小さな悩み、中山地区の不思議など、皆さんの声を聴き、記事にしたいと思っています。  
 そこで、公民館1階の階段前に館報目安箱を設置しました！ぜひ皆さんの声を聞かせてください！



### 出張所 窓口からのお知らせ 証明書が100円で！

4月1日から、マイナンバーカードを使用して、全国のコンビニエンスストアの各店舗に設置されているマルチコピー機で、下記証明書が100円で取得できるようになりました！出張所や市役所で取得するよりも格安で取得できます！

急に証明書が必要になった場合でも、身近なコンビニエンスストア等を利用することにより、ご自身の都合の良い時間に受け取ることができるので、大変便利です。※種類により取扱時間が異なります。

<取得できる証明書>

- ・戸籍謄本・戸籍抄本 450円→100円 
- ※本籍地が松本市以外の方は本籍のある市区町村役場へお問い合わせください。
- ・住民票の写し 300円→100円 
- ・印鑑登録証明書 300円→100円
- ・所得証明書(所得及び課税額証明書) 300円→100円

ご不明な点は 市民課市民担当まで(33-9841)

山の緑が一段と強くなってきましたね。暑さもじわじわと厳しくなってくる頃です。水分補給や紫外線対策をしっかりとしていきたいでしょう。

### 布ぞうり講習会

1回目(本体)…… 5日(木)13:30～  
 2回目(仕上げ)……12日(木)13:30～  
 ※夢中になっちゃう布ぞうりづくり。  
 手先も頭も使うので脳トレにもなりますよ。



### 出張ふれあい健康教室

町会主催の「出張ふれあい健康教室」の時期になってきました。開催する町会は全戸配布でお便りを配りますのでご覧ください。お隣近所、お誘い合って多くの参加をお待ちしています。

### 保健師による健康相談日

#### 6月 2日(月)9:30～11:30

お子さんの発育発達から高齢者の健康まで、お悩みがあればお気軽にご相談ください。(予約不要)  
 ※お子さんの計測をご希望の方はバスタオルをお持ちください。  
 ※保健師在所日は相談可。  
 おでかけカレンダーをご確認ください。

今回は7月 7日(月)です



### 保健師の健康メモ



緑が増え、外に出るのが楽しい季節ですね。ウォーキングを行って、季節を楽しみつつ運動習慣を付けませんか？  
 より効果的にするためのウォーキングのポイントをご紹介します。

- ①姿勢よく、背筋を伸ばして歩く。
- ②歩幅を広げる ★股関節の筋肉が使われて運動効果UP。
- ③肘は軽く曲げ、腕を前後に振る。

ウォーキングは生活習慣病予防だけでなく、良い睡眠や便秘解消にも繋がります。  
 熱中症に気を付けて行ってください。



### ここに「大地の恵み」あり

生活支援員 赤井幸子

風かおる、野山の緑が美しい季節になりましたね。草花だけでなく、美味しい山菜も芽吹いて、山菜好きには嬉しい季節です。今年は山の積雪が多かったので、まだしばらくは山菜取りを楽しめそうです。  
 山菜で思い出すのは、娘が高校生の時の事。大好きな“ごごみ”をお友達にも食べてもらいたいと、ゆでて持っていきました。お昼になり、マヨネーズとお醤油をかけて出したところ、お友達のひとりから「草は食べない！」と言われてしまった、とのこと。いつも当たり前になっていた山菜料理も、別の言い方をすると草料理、娘は「私の当たり前が、当たり前じゃなかった」と笑っていました。「お昼は御馳走だねえ」と送り出した私も「そうなんだ！ごごみは草か～」と笑うしかありませんでした。  
 山に出かけて思うのは、自然の営みの力強さです。芽吹き、花が咲き、種をつける、時には雨風に痛めつけられ陽にさらされる日が続いても、春が来ればまた同じ姿を見せてくれます。「春の苦みは体の浄化」と母の言葉を思い出しながら、「今日も大地の恵みをいただきます～」と美味しい春です。