

令和7年9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	月		健康相談 9:30～ コーラスところ 13:30～ 保
2	火	ウクレレ講座 13:30～ 公民館カフェ 13:30～	農村女性協議会(ヨガ) 9:30～
3	水	うたの会 13:30～	
4	木		
5	金	公民館カフェ 13:30～	太極拳 13:30～
6	土	ピクニックコンサート	
7	日		
8	月		ふれあい健康教室 9:30～ 肺がん検診(準備) (夕方) 保
9	火	木工講座 9:00～ 公民館カフェ 13:30～	肺がん検診
10	水	絵画同好会パレット 13:30～	ワイワイ子育て 10:00～ 和楽の会 14:00～ 保
11	木		支援員歌の会 10:00～ 白ゆり会(百歳体操) 13:30～
12	金	ワイワイスマホ教室 公民館カフェ	中山吹矢クラブ 9:30～ Enjoyエルダー 13:30～
13	土		
14	日		
15	月		
16	火	ウクレレ講座 13:30～ 公民館カフェ 13:30～	体力アップ教室 13:30～ 保
17	水		コーヒーを楽しむ会 13:30～
18	木	三役会 16:00～ 地域づくり協議会運営委員会 16:30～ 正副町会長会 17:00～	
19	金	公民館カフェ 13:30～	いきいき講座(布ぞり講習会:準備) 13:30～
20	土		
21	日		
22	月	福祉対策部会 11:15～	児童センター(仮)
23	火		
24	水	ハーモニカクラブ 9:30～ 絵画同好会パレット 13:30～	中山吹矢クラブ 9:30～ 和楽の会 14:00～
25	木		いきいきサロン 9:30～ 白ゆり会(百歳体操) 13:30～ 保
26	金	PC・スマホ教室 13:30～ 公民館カフェ 13:30～	Enjoyエルダー 9:30～ いきいき講座(布ぞり講習会:本体) 13:30～
27	土		
28	日		
29	月		ウォーキングで健康づくり 8:45～
30	火	公民館カフェ 13:30～	スマイル山雅健康教室 13:30～

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98号 令和7年9月1日
中山公民館/中山地区福祉ひろば
電話 58-5822

2025・8/1 現在
●世帯数 1,376
(先月比+1)
●人口 3,050
(先月比+0)



木工講座

ものづくりは楽しいな！
家族で椅子・箸を作る

うだるような暑さが一休みの8月12日、風が強くと降りそうな空模様。念のためテントを張り、午前午後に分かれて「椅子&箸づくり」講座が、木工クラブの面々の指導で行われました。

参加者は大人、子ども合わせて21名。

電動ドリルを使って、ビスで板を止める、ビス隠しの丸棒をトンカチで埋め込む、ノコギリでそれを切り取る、丹念にサンドペーパーをかけて、優しい手触りに仕上げる、など、親子、あるいは孫と祖母で力を合わせ、作り上げました。



やっぱり夏は祭りだね！

3回目の公民館夏まつり

8月1日、夕方「なかやま夏まつり」が開催され多くの住民の皆さんが、夏のひとときを楽しみました。

5時、祭囃子を合図に開会、市内のジャズ愛好家で組織された「メイプルサウンド、ジャズオーケストラ」はたっぷり1時間の演奏を披露、その後子どもたちの元気な「ボンボンまつもとボンボンボン！」の聲がこだまし、宵のまつりには雰囲気ぴったり「ホオナニナプア」のフラダンスが続きます。会場にはヨーヨー釣り、メダカすくい、綿あめなどのほかにビールや焼き鳥など、たくさんの夜店が軒を連ね、どこのお店も大繁盛でした。最後はいつも通り「中山太鼓連」がしめくり夏まつりは終演しました。お天気に恵まれた夏の一夜。

お悔み

高田充也さん
8月4日病気のた
め死去。97歳。
児童文学者で、信
州における民話研
究と創作民話の第
一人者であり、音
楽にも造詣深く、
常に反戦の立場で
新聞等に意見表明
するなど、松本を
代表する文化人の
一人でした。
謹んでお悔やみ申
上げます。



中山公民館だより 2025. 9



福祉ひろばだより

編集：中山地区福祉ひろば



■ 9月の予定 ■

●ふれあい健康教室 **8日**(月) 9:30～福祉ひろば

内容：『フレイル健診』

1年に1回、自分の身体と向き合しましょう。

※**フレイル**とは・・・加齢により、心身の活力が低下し介護が必要になる前の状態のこと。

●いきいきサロン **25日**(木) 9:30～

楽しく身体と頭をほぐしましょう～



●体力アップ事業

◆**太極拳** **5日**(金)13:30～10月は3日(金)

◆**体力アップ教室** **16日**(火)13:30～ 定員 15名

講師：鈴木紗織先生

◆**Enjoy エルダー** **12日**(金)13:30～

26日(金) 9:30～

◆**ウォーキングで健康づくり**

29日(月) 組合前9:13発

今回は地域バスに乗り、水めぐりをしながら歩きます。

中山公民館に8時45分集合です。

『支援員歌の会』

生活支援員 赤井 幸子

ここに 幸あり

皆さん歌を歌っていますか？最後に大きな声で歌ったのはいつですか？そう聞かれてすぐに思い出せる方は少ないのではないのでしょうか。「最近の歌はよくわからないだよねー」「早くて何を言ってるだか聞き取れないだよ」「昔の歌ならわかるけど・・・」「鼻歌ならいつも歌ってる♪」など、人それぞれ色々出てきます。

歌を聞くと、そのとたんにその時代の身近な出来事や体験が情景とともに思い出されることありますよね。その脳内ではものすごいスピードで情報伝達が行われて活性化するようです。一緒に気持ちもその頃に戻って、しみじみしたり、ほっこりしたり、ウキウキしたり。頭も心も生き生きとして活力につながっていることが研究でも認められています。加えて歌うことは喉の筋肉が鍛えられて、むせや誤えん性肺炎を防いだり、良いことばかり。

お友達同士、ご近所同士誘い合って快適な福祉ひろばに歌いにきませんか？毎月第2木曜日に『支援員歌の会』を福祉ひろばで行っています。懐かしい昭和歌謡や童謡・民謡もあります。時々体操をしながら楽しく過ごしましょう。

♪大人も子どもも 笑い声が響き渡ったひろばまつり♪

とても暑い日でしたが、たくさん子ども達と地域住民がふれあい、交流ができた一日となりました。



第2弾！ いきいき講座 布ぞうり講習会

材料準備・・・19日(金)13:30～

1回目(本体)・・・26日(金)13:30～

2回目(仕上げ)・・・10月2日(木)13:30～

初心者大歓迎!! 素敵な一足を編んでみませんか？

※詳しくは回覧をご覧ください

保健師による健康相談日

9月1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。



次回は **10月6日(月)**

おやき作り体験に行ってきました。

夏休みの7月25日(金)に長野市にあるOYAKIFARMいろは堂へ親子でおやき作り体験に行ってきました！

当日は6組の親子が参加し、おやきが出来上がるまでの過程や、実際に野沢菜、あんこを生地に包み、焼く工程を行い、出来たてのあつあつおやきをおいしく食べました！

「出来たてのおやきはとてもおいしかった。」「次は工場見学に行きたい！」など感想をいただきました。



健康づくりサポーター通信

大好評！ **山岸医院**

山岸先生の講演会のお知らせ

日時:10月10日(金) 午後1時30分から

会場:中山公民館 大会議室

予約不要です！

★講演会のテーマ★

- ・認知症
- ・けんしん
- ・ワクチン など

山岸先生だからこそわかる、中山地区の健康の悩みについてお話いただけます。

ぜひご参加ください♪



〈日 時〉 9月10日(水)午前10時～

〈内 容〉 親子で運動遊び

〈講 師〉 高山 裕子先生

〈持ち物〉 タオル

運動ができる服装(タイツ等は不可)

飲み物等

〈対象者〉 未就園児とその保護者

今回のワイワイ子育ては高山先生をお招きして、「親子で運動遊び」を行います。

ボールやバルーンを使って親子一緒に運動遊び楽しみませんか？

ぜひ、親子でご参加ください！！

第49回 文化祭

展示作品 ステージ発表 大募集!

毎年恒例の文化祭、今年も作品展示は中山公民館、ステージ発表は中山小学校体育館で開催します。日頃の活動の成果を発表しましょう！

開催日は11月9日(日)

※ 11月8日(土)が前日準備です。

募 集 / 作品展示、ステージ発表の参加者

募集期限 / 9月26日(金)午後5時まで

連 絡 先 / 中山公民館 ☎ 58-5822

ご連絡をいただいた際に今後の日程等、詳細をご説明します。

展示スペースや発表時間には制限があり、ご希望に添えないこともあります。ご了承ください。

