

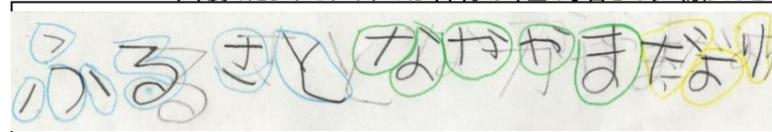
# 令和6年5月 中山地区おでかけカレンダー

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	水		
2	木		いきいき健康ひろば 9:30~
3	金		
4	土		
5	日		
6	月		和楽の会 14:00~
7	火	ウクレレ講座 13:30~ 館報委員会 19:00~	健康相談 9:30~
8	水	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~
9	木		支援員歌の会 10:00~ 白ゆり会 13:30~
10	金		菊のさし芽の勉強会 9:30~ 太極拳 13:30~
11	土		
12	日		
13	月		Enjoyエルダー 9:30~ コーラスこころ 13:30~
14	火	木工講座 9:30~ 三役会 16:00~	農村女性協議会 9:30~ 体力アップ教室 13:30~
15	水		ワイワイ子育て 10:00~ コーヒーを楽しむ会 13:30~
16	木	地域づくり協議会運営委員会 16:30~ 中山線バス運営協議会 17:00~ 正副町会長会 17:30~	はつらつ会(東部公民館) 10:00~
17	金		いきいき講座(ハンギング) 9:30~ 体力づくりサポーター集会 13:30~
18	土		
19	日		
20	月	福祉対策部会 11:15~	ふれあい健康教室 9:30~
21	火	ウクレレ講座 13:30~	中山吹矢クラブ 9:30~
22	水	絵画同好会パレット 13:30~	
23	木		いきいきサロン 9:30~ 白ゆり会 13:30~
24	金		
25	土		和楽の会 14:00~
26	日		
27	月		ウォーキングで健康づくり 9:30~
28	火	木工講座 9:30~	Enjoyエルダー 13:30~
29	水		和楽の会 14:00~
30	木		
31	金		

**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。

今年度のたよりのタイトルは中山小6年生の手書きです(順にのせていきます)



第80号 令和6年5月1日  
中山公民館/中山地区福祉ひろば  
電話 58-5822

2024・4/1 現在  
●世帯数 1,377  
(先月比+5)  
●人口 3,104  
(先月比-1)

## 新しいかばん

真新しいランドセルや開成カバンを背負った子どもたちが初々しく登校していきます。

中学生男子は5、6人で、ワイワイガヤガヤ、小学生は上級生や見守り隊の方と一緒に。

本人も親御さんも期待と不安が入り混じる出発。

つらいことや苦しいことは年をかさねるにつれ重くなるもの。思わず、がんばれよーと声をかけたくなります。そろそろ環境に慣れた頃でしょうか。

新正副町会長の皆さん



後列  
百瀬光男さん 仙石博茂さん 百瀬孝一さん 百瀬文雄さん 中島典彦さん 木田忠巳さん  
前列  
中島健吾さん 松田和久さん 小林弘也さん 清水芳明さん 湯浅健夫さん 奥村伸生さん

### 各町会正副町会長 (敬省略)

【和泉】  
・町会長 湯浅健夫  
・副町会長 中島典彦

【埴原北】  
・町会長 中島健吾  
・副町会長 百瀬光男

【埴原西】  
・町会長 清水芳明  
・副会長 百瀬文雄

【埴原東】  
・町会長 松田和久  
・副町会長 仙石博茂

【埴原南】  
・町会長 小林弘也  
・副町会長 百瀬孝一

【棚峯】  
・町会長 奥村伸生  
・副町会長 木田忠巳



## それぞれの緑

●今年は遅くまで桜の花を見ることができました。そしてこれから信州が最も輝く季節を迎えます。田んぼに水が張られ青い空を映し、新緑の濃い緑、うすい緑、青い緑が重なり合って輝いています。

●人もそれぞれで、一人ひとりの個性が光りながらも、遠くから見るとパッチワークのように美しい、というのが理想だと思のですが、なかなか人社会は難しい。

●強い人もいれば、弱い人もいます。みんなで生きていける中山でありたいですね。

### 初夏を楽しむ1日に

6/8

### なかやまピクニックコンサート開催

かつて、霊園の芝生広場では「のんびり村」というイベントがかなり大がかりにやられていて多逸きは3千人ものお客さんで溢れかえったという逸話がありますが、そこまでの規模ではなく、芝生に寝そべて音楽を聴いたり、美味しいものを食べたという催しを、只今、関係者に協力を願いながら公民館で準備中です。

6月8日(土)ぜひお越しください。

住んでよかった  
ホームページ



最新のイベント情報・中山地域のサークル紹介・お店やウォーキングコースなど、ホームページでご覧頂けます。



～新任職員の紹介～



中田 さおり (出張所職員)

本年4月より主に窓口業務を担当させていただきます。歴史と伝統のある「中山地区」の発展の一助となれるよう、地区の皆様と公民館行事などに参加していきたいと思っております。温かな人柄の皆様や、素晴らしい自然と景色に迎えていただき楽しい毎日です。お困りごとなどありましたら遠慮なくご相談くださいませ。



北條 富士子 (福祉ひろば職員)

福祉ひろばのコーディネーターに加えて頂きました北條です。写真の顔には、不安と緊張が満ち溢れていますが、周りの皆さんに助けて頂きながら、地域の皆様に一日でも早く気軽に声を掛けて頂けるように…『笑う門には福来る』の気持ちで頑張りますので、よろしくお願いいたします。(\*'ω'\*)



竹内 安奈 (保健師)

中山地区担当となりました保健師の竹内安奈と申します。昨年まで看護師として働いており、保健師として働かせていただくのは初めてとなります。これまでの経験を活かして中山地区の健康増進に尽力していきたいと考えております。私は新潟県出身です。松本には15年ほど住んでおりますが、まだまだ分からないことも多くありますので、中山地区の魅力をぜひ教えていただきたいと思っております。よろしくお願いいたします。皆さまお気軽に健康相談にお越しください。

公民館からのお知らせ

1 町会対抗体育大会中止について

今年度、町会対抗体育大会は開催せずに、公民館事業や福祉ひろば事業等でスポーツを行っていく予定です。よろしくお願いいたします。

2 第2回中山地区モルック大会について

開催日時が公民館だより4月号から下記のとおり変更になります。

10月13日(日) → 10月12日(土)

お世話になりました

中山地区の温かい皆様と共に健康づくりに携わることができ、とても楽しい日々でした。2年間、本当にありがとうございました。秋元 あゆ美



わいわい子育てを開催します!

〈日時〉5月15日(水)午前10時～  
〈内容〉パネルシアター  
〈講師〉中山文庫のみなさん  
〈持ち物〉飲み物等  
〈対象者〉未就園児とその保護者

中山文庫、読み聞かせの会のみなさんによるパネルシアターを行います。目で見、耳で聞き、手を動かして、お子さんと一緒におかあさん、おとうさん、家族みなまでご参加ください。中山地区外からのご参加もお待ちしておりますので、ぜひお声がけください。

社協中山支会・公民館・白ゆり会  
民生児童委員 共催事業

♪ 高齢者健康のつどい ♪  
日時 6月4日(火) 9:30～

今年も高齢者健康のつどいを開催します。今年度は、宇留賀 康さん(並柳在住)にお越しいただき懐かしの昭和歌謡や演奏を聴きます。面白いトークにもご注目!ぜひご覧ください。※イベント終了後は、ボランティア団体白ゆり会お手製のお弁当を大会議室で食べます。※詳しくは回覧をご覧ください。

保健師による健康相談日  
5/7(月) 9:30～11:30  
地区担当保健師が健康や育児についての相談に応じます。※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。次回は 6月3日(月)です。

5月の予定

- ふれあい健康教室 20日(月)9:30～大会議室  
内容…「藤沢舞踊会」による日本舞踊をお楽しみください
- いきいきサロン 23日(木)9:30～  
中山保育園の園児が遊びに来てくれます♪
- いきいき講座 17日(金)9:30～  
「ハンギングバスケット」を作ります。  
講師…赤羽 玲子さん(棚峯町会)  
定員…先着10名 ※詳しくは回覧をご覧ください。
- 体力アップ事業  
◆太極拳 10日(金)13:30～\*6月は7日(金)  
◆体力アップ教室 14日(火)13:30～ 定員15名  
◆Enjoyエルダー 13日(月)9:30～  
28日(火)13:30～  
◆ウォーキングで健康づくり 27日(月)9:30～

「暑さの準備」  
生活支援員 中山千恵

今年も一斉に桜が咲き、地区の中を自動車で走り回りお花見ができました。急な暑さに体がついていかず4月だというのに熱中症で倒れた人がいたとニュースを見ました。「暑さに体を慣らす」と言います。運動をして汗をかくことが効果的ですが、難しい場合はシャワーではなく湯舟につかって汗をかくことでも良いそうです。夏本番に向けて準備をしていきましょう。準備と言えば皆さんは朝すっきり起きられますか?目覚めていきなり起き上がってはいけません。布団から出る前に大きく伸びをして深呼吸、腕を伸ばして手をぐーぱー、左右に膝倒しをしてから体を起こしましょう。運動や農作業などをする時もいきなり頑張るはいけません。肩を回したり背中を伸ばすなどの準備が大切です。体に「さあいくぞ!」と呼びかけます。仕事が終わったあとも脚腰など疲れた体をゆっくり伸ばして一日の疲れを取りましょう。毎日のメンテナンスは元気な体を長持ちさせるためのポイントです。明日も元気で頑張りましょう!