

令和7年7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	火	ウクレレ講座 公民館カフェ	13:30～ 13:30～ Enjoyエルダー
2	水	うたの会	13:30～ 出張ふれあい健康教室(棚峯)
3	木		出張ふれあい健康教室(和泉) いきいき健康ひろば
4	金	公民館カフェ	13:30～ 太極拳
5	土		
6	日		
7	月		健康相談 コーラスこころ
8	火	木工講座 公民館カフェ	9:00～ 13:30～ 農村女性協議会(ヨガ) 体力アップ教室
9	水	ハーモニカクラブ 絵画同好会パレット	9:30～ 13:30～ ワイワイ子育て(ブルベリー狩り) 和楽の会
10	木		支援員歌の会 白ゆり会(百歳体操)
11	金	なかやまでお買い物(埴原西区改善センター) 公民館カフェ ワイワイスマホ	10:00～ 13:30～ 13:30～ 中山吹矢クラブ
12	土		
13	日		
14	月	福祉対策部会	11:15～ ふれあい健康教室
15	火	ウクレレ講座 公民館カフェ	13:30～ 13:30～ 出張ふれあい健康教室(埴原西)
16	水		Enjoyエルダー コーヒーを楽しむ会
17	木	三役会 地域づくり協議会運営委員会 正副町会長会	16:00～ 16:30～ 17:00～ 出張ふれあい健康教室(埴原南)
18	金	大人の散歩in白馬五竜 公民館カフェ	8:30～ 13:30～ 健康づくりサポーター
19	土		ひろばまつり事前講習会
20	日		
21	月		
22	火	木工講座 公民館カフェ	9:00～ 13:30～ Enjoyエルダー
23	水	ハーモニカクラブ 絵画同好会パレット	9:30～ 13:30～ 中山吹矢クラブ 和楽の会
24	木		いきいきサロン 白ゆり会(百歳体操)
25	金	PC・スマホ教室 公民館カフェ	13:30～ 13:30～
26	土		
27	日		
28	月		ひろばまつり準備
29	火	公民館カフェ	13:30～ ひろばまつり準備
30	水		ひろばまつり
31	木		

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96号 令和7年7月1日
中山公民館/中山地区福祉ひろば
電話 58-5822

2025・6/1 現在
●世帯数 1,380
(先月比+6)
●人口 3,065
(先月比+10)

防災を考えるその①

「自分だけは助かる」
という勘違い



●被災者に共通する多くの声

「自分が被災者になるとは思っていなかった」

多くの人に「自分は交通事故にあわない」「自然災害で自分は死なない」危険に直面しても「自分だけは助かる」と思う傾向がある。

●人は嬉しいことだけ考えていたい、つらいことは想定したくない。自分の生き死にに係わることとして考えたくないと思う災害観を持ててしまいがち。

防災が浸透しない原因はまさに、そこにある。

●時折でも過去の災害を思い出すようにする。その点でも何周忌というメモリアルは大事。



●2018 西日本豪雨時、玄関先まで水が来ているのに「もうこれ以上、水は来ないだろう」と判断をして、避難が遅れ、命を落としかねない人達が多くいた。川が氾濫して、雨が降り続いていても今後の想像がつかない。都合の良い方に思考が流れる。

●避難する人は3割。

4割は周りが動くと自分も動く。残り3割は「自分は絶対死なない」とかたくなに信じている。

さて、あなたは・・・

東日本大震災のあとの、地区の連合会の役員の話
防災訓練にも参加しなかった3人の方に「早く避難を」と声をかけたが「俺は絶対大丈夫」「津波はここまで来ない」「防潮堤がある」といって、避難せず。結局は津波の犠牲になった。

●最悪の事態を想定し、もしそれが「空振り」だとしてもそれを許容する社会をつくらねばならない。

重松 清（作家）・松尾一郎（環境防災研究所副所長）
対談 （小説幻冬 2018 12月号より抜粋）

- ひろばまつり
7/30(水)AM
 - 夏まつり
8/1(金)PM5時
- どちらも中山公民館
詳細はチラシをチェック

7月。
この前、お正月を迎えたばかりなのに、もう、半年が過ぎてしまいました。
あつという間には流れっていきます。

絵、服飾、ほか、あなたの作品をぜひ

「前やっていたように、講座室で住民の皆さんの作品展をやってほしい」の声がありました。以前、絵の展示を2回ほどやったことがありましたが、パネル1枚、長机1つほどの「小さな展覧会」を企画しました。早速6月期は百瀬哲夫さん（埴原西）の絵を2週間展示しました。見てもらうことは本人の励みにもなることでしょう。コレクションもよし、作品もよし、です。あなたも是非！



小さな展覧会



残念無念

ピクニックコンサート
天候不順につき中止

出演者・出店者、そして、会場係など準備を万端にして臨んだ2回めのピクニックコンサートでしたが、予報は準備日、当日は雨。関係者の皆さんの準備の上、前日には判断をせまられ、残念なが
出演者・出店者、そして、会場係など準備を万端にして臨んだ2回めのピクニックコンサートでしたが、予報は準備日、当日は雨。関係者の皆さんの準備の上、前日には判断をせまられ、残念なが
ら、中止決定。
すでに準備していた食材は、当日一〇時に多くの方が公民館に来館され、三分ほどで完売となり、とてもありがたかったです。
(写真)「なんとか、もう一度企画を」の声も。アキラメキレズ。



中山公民館だより

2025. 7



大人の散歩 in 白馬五竜



大人気企画、大人の散歩！
可憐な高山植物の鑑賞とアルプス平の
散策、五竜名物そばを堪能しましょ
う！！

〈開催日〉 **7月18日(金)** 小雨決行
〈集 合〉 中山公民館
〈参加費〉 3,600 円(Gondola往復券代+昼食代)
〈持ち物〉 飲み物、雨具、帽子、運動できる服装、
防寒着、履きなれたくつ

当日のスケジュール



8:30 中山公民館 集合
8:45 中山公民館 出発
10:30 白馬五竜 到着
高山植物園自由散策(2時間)
12:30 昼 食
エスカルプラザ白馬にて
(五竜そば御膳)をいただきます。
14:00 白馬 出発
15:45 中山公民館到着

7月1日(火)午前9時～

7月11日(金) 〆切

中山公民館 TEL / 58-5822

先着30 名！定員になり次第、申込みを〆切ります。

白ゆい会視察研修に行ってきました。

6月9日(月)にボランティア団体の白ゆい会が山梨
県にある「桔梗屋」「マルスワイナリー」へ視察研修に
行ってきました。工場見学で信玄餅の作り方の過程を
一から学び、ワイナリーでは販売方法をしっかり勉
強してきました。

白ゆい会では年に1度視察研修を行っています。活
動に興味がある方は公民館までお声がけください。

出張所 窓口からのお知らせ

絶賛受付中！！！！

スマートフォンから松本市公式LINEを検索してい
ただくと公式LINEアプリがインストールされ【友達追
加】で登録完了です。

松本市のサービス内容、最新情報など役立つ情報
が配信されています。特に道路の陥没など気づいたら
すぐに担当課へ連絡が取れるようになっていますの
で大いにご活用いただけます。

アプリのインストールの仕方などご不明なことは窓
口へお気軽にお越しください(TEL 58-5822)



中山線バス 回数券 絶賛発売中です！
100 円×11 枚→1,000 円
200 円×11 枚→2,000 円
お得ですよ！！



健康づくりサポーター通信



私たちは、中山地区の健康の輪を広げるため、自らが
健康について学び、発信していく活動をしています。
今年のテーマは「腸活」です。
6月にはヤクルトさんを講師にお迎えし、講演を行っ
ていただきました。腸内細菌を整えることは、免疫の
向上、便秘改善、美肌効果など様々な効果があるよう
です。そのためには、早寝早起き朝ごはん+朝ウンチ
を習慣づけ、食物繊維や良い菌を持つ食品を積極的
に取ると良いみたいです。



福祉ひろばだより

編集：中山地区福祉ひろば



7月の予定

●ふれあい健康教室 **14日**(月) 9:30～福祉ひろば
内容：新田さんご夫婦のマジックショー
& 赤井さんの大型紙しばい
ご夫婦の掛け合いにもご注目♪
お楽しみに！

●いきいきサロン **24日**(木) 9:30～
楽しい時間を過ごしましょう～

●体力アップ事業
◆太極拳 **4日(金)13:30～8月は8日(金)**
◆体力アップ教室 **8日(火)13:30～ 定員 15 名**
講師：鈴木紗織先生
◆Enjoy エルダー **1日(火)13:30～**
22日(火) 9:30～

※ウォーキングで健康づくりは、今月はお休みさせていただきます。



『思い出のTシャツ』

生活支援員 赤井 幸子

余分なものは捨てたいのです。「タンスを片付けて
スッキリしよう！」と思うけど一向に進まない、それは“い
つか着るかも”と思うから。最近はその“娘が着るかも”
が加わって、タンスはずっとパンパンのままです。着古して
擦り切れたジーンズやTシャツも、若い目線で見ると“イケ
てる”らしく「捨てないで」と言われます。最近、ビンテージ
Tシャツ専門店の方が海外で仕入れ交渉をする番組を観ま
した。Tシャツを 1 枚数万円から数十万円で次々と仕入れ
るのです！消費が加速する社会に一石を投じる活動らし
いけど、いったい売値はいくらなんだ！ヨレヨレだぞ！と
驚くとともに、こんな世界があったのか古着はもはや一大
産業なんだと感心しました。となると、片付けが進まない
私のタンスは“お宝の山”かもと笑っていたら、30 数年前
のコンサートTシャツは娘のタンスにいつの間にか移動して
いたのです。時々出してニヤニヤしていたのになあ。

古着もいいけどお買い物ってやっぱり楽しい。楽しい気
持ちでお買い物をして、思い出とともに楽しく使う。

「なかやまでお買い物」がそんな物や人との出会いの
場になれば嬉しいです。

中山ふれあい



ひろばまつり

日時：7月30日(水) 9:00～

場所：福祉ひろば・中山公民館・考古博物館

**木や竹を使ったものづくり、ニュースポーツや
射的…。景品だってもらえちゃう!!
夢中になれることが盛りだくさんのひろばまつり
に、ぜひ遊びに来てくださいね♪**

※詳しくは回覧をご覧ください。

「なかやまでお買い物」 in 埴原西

日時：7月11日(金) 10:00～12:00

場所：埴原西区構造改善センター

ご近所お誘い合ってお越しください。

お待ちしております(*^^)

詳細は5月に全戸配布したチラシをご確認ください。



保健師による健康相談日

7月7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 8月4日(月)

