

令和7年8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	金	夏まつり 17:00～	
2	土		
3	日		
4	月		健康相談 9:30～ コーラスところ 13:30～ 保
5	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～ 太極拳 13:30～
6	水	うたの会 13:30～	和楽の会 14:00～
7	木		いきいき健康ひろば 9:30～
8	金	公民館カフェ 13:30～	たんぽぽの会 9:30～
9	土		
10	日		
11	月		
12	火	木工体験講座 10:00～ 13:30～	中山吹矢クラブ 9:30～ 体カアップ教室 13:30～ 保
13	水	ハーモニカクラブ 9:30～	
14	木		
15	金		
16	土		
17	日		
18	月	福祉対策部会 11:15～	ふれあい健康教室 9:30～ 保
19	火	ウクレレ講座 13:30～ 公民館カフェ 13:30～	Enjoyエルダー 13:30～
20	水		ワイワイ子育て コーヒーを楽しむ会 10:00～ 13:30～
21	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～ 慰霊碑参り 17:30～	支援員歌の会 10:00～
22	金	公民館カフェ 13:30～	出張ふれあい健康教室(埴原北) 10:00～ 太極拳(自主練習) 13:30～ 保
23	土		
24	日		
25	月		胃がん検診(準備)
26	火	木工講座 9:00～ 公民館カフェ 13:30～	胃がん検診
27	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～
28	木		いきいきサロン 9:30～ 白ゆり会(百歳体操) 13:30～
29	金	PC・スマホ教室 13:30～ 公民館カフェ 13:30～	Enjoyエルダー 9:30～ 体カづくりサポーター集会 13:30～
30	土		
31	日		

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97号 令和7年8月1日
中山公民館/中山地区福祉ひろば
電話 58-5822

2025・7/1 現在
●世帯数 1,375
(先月比-5)
●人口 3,050
(先月比-15)

防災を考えるその②

ハザードマップ 地域のつながり

●自治体がハザードマップを作っても、少なくない人が古新聞と一緒に処分してしまったり、何処にしまったか忘れてしまいがち。皆さんはどうですか。

●多くの自治体のハザードマップは、読み手、受け手のことを意識せずに作られる傾向があり、読み取りづらいのも一因だ。

●普通の住宅地図、車を運転するとき使う道路地図の上に、浸水図や崖崩れの危険地点を示す地図を作っている自治体もあって、こちらはとても見やすい。見易くないと住民には伝わらない。

【コミュニティ防災】

●昭和の時代は、向こう三軒両隣、井戸端会議があった。それがだんだん薄れて隣に誰が住んでいるのかも気に留めなくなった。町内会への加入率も下がっている。共生の否定。

●地域のイベントをたくさんやるのが、防災につながる事例もたくさんある。「助け合う」暮らし。

●「川が氾濫したら、あそこの一人暮らしのお年寄りをどうやって、地域で助けようか」など、自治会や町内会で話し合っただけで情報を共有しておく。そんな機会を多くすることが防災につながる。

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)

今、会員は二人。唱歌や歌謡曲を練習しています。「だれか一緒にやってくれる人がいたら、もう少し張り合いが出るのだけどね」と苦笑いのお二人は後期高齢者ですが元気に練習に励んでいます。活動は第二、第四の水曜日9時半から2時間ほど。会員募集しております!

さあ、もう一度、仕切り直し

天候に恵まれず、断念した5月末の「2025ピクニックコンサート」でしたが、関係者より「このまま中止はもったいない。何とか開催できないものか」の声があり、協議の結果、9月6日(土)開催することとしました。



詳しくはチラシをご覧ください

「中山に住みたいのですが、どこかに空き家はありませんか」という問い合わせがありますが、只今、公民館では紹介できる物件や情報をもちあわせておりません。どこかに「貸してもよい」との物件があればご紹介ください。

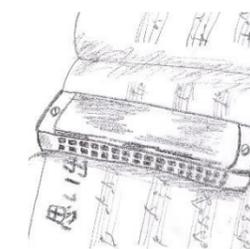
情報求む

草を取る人



郵便局への道すがら天高くギラギラ太陽がアスファルトを焦がす中、歩道の草を取る人を見た。ごみを道路に捨てる者、落書きをする者がいる一方でこんな方もおられる。

ハーモニカ 一緒に吹きませ んか





中山公民館だより 2025. 8



福祉ひろばだより

編集：中山地区福祉ひろば



～なかやまでお買い物 in 埴原西～

7月11日(金)に埴原西区構造改善センターで「なかやまでお買い物」を開催。

当日は、衣料品店コタケや洞沢豆富店のとうふドーナツ、信州の風のおやき、信栄食品の餃子など、大勢の参加者はお買物を楽しんでいました！

買い物の後にはコーヒーを楽しむ会によるコーヒーと一緒に笑顔でおしゃべりを楽しんでいました。

総勢70名の参加があり、「楽しかった。今度はいつだい？」と期待する声が聞かれました。



ワイワイ子育て ～ブルーベリー狩り～

7月9日(水)はワイワイ子育て。今回は、毎年恒例「菅谷さん家のブルーベリー狩り」を行いました。

当日は中山地区外の方もあわせて、7組の参加があり、お天気もよく、おいしいブルーベリーをたくさん食べることができました。



夏休み 終盤の追い上げを 公民館で！！

期間限定 学習室 open !

夏休み期間中、中山公民館の **視聴覚室** を自習室として開放します。

ご利用は、小学生から大学生までどなたでもOKです。お気軽に使用してください！！

8月4日(月)～8月21日(木)

ご利用時間 … 午前9時～午後5時まで

・土曜日、日曜日、祝日は、閉庁時間のためご利用できません。

・ご利用の際は、窓口職員に声をかけて下さい。



ワイワイ子育てを開催します！

〈日 時〉 8月20日(水)10:00～
〈内 容〉 水遊び
〈持ち物〉 飲み物、タオル、水着、おもちゃ等
〈対象者〉 未就園児とその保護者

暑い夏にプールに入って水遊びをしましょう！好きなおもちゃで楽しく過ごしましょう！
※熱中症対策を行いながら開催します！

保健師の健康メモ

皆さん、ご自分の身体のこと大切にできていますか？いつも頑張ってくれている皆さんの身体が、どういう状況なのか知ってあげる機会を作りましょう。

中山地区では8月からがん検診、特定健診が始まります。

8月26日(火)AM 胃がん健診

9月9日(火)PM 肺がん検診

10月21日(火)PM マンモグラフィ検診

11月14日(金)AM 特定健診

ご予約はこちら ☎：南部保健センター 27-3455



「ウォーキングで健康づくり」

保健師による健康相談日

8月4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 9月 1日(月)



8月の予定

●ふれあい健康教室 18日(月) 9:30～大会議室
内容：布野えいじ先生とエターナルエンジェルスによる『ゴスペルコンサート』
迫力のある歌声をお楽しみに!!

●いきいきサロン 28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(火)13:30～9月は5日(金)
◆体力アップ教室 12日(火)13:30～ 定員15名
講師：赤津章恵先生

◆Enjoy エルダー 19日(火)13:30～
29日(金) 9:30～

※ウォーキングで健康づくりは、熱中症対策のため今月もお休みさせていただきます。

『なかやまでお買い物』
生活支援員 赤井 幸子



去る7月11日に「なかやまでお買い物 in 埴原西」が開催されました。40人弱の皆さんが来場されてスタッフもあわせて総勢70人あまりの大盛況の会になりました。皆さん笑顔でお買い物とコーヒーを飲みながらの交流を楽しんでいられました。おしゃべりしながら歩いてこられた方、お友達同士で乗り合わせて自動車であつた方々、バスに乗ってこられた方など、西町会だけでなく中山のあちらこちらから皆さんが誘い合って来場されました。「久しぶりじゃん！元気だったかい」と懐かしい再会に歓声も上がり、お買い物よりコーヒーを飲みながらおしゃべりする時間の方が長いほどで、笑顔いっぱい賑やかな「なかやまでお買い物」になりました。4回目を迎える企画ですが「この日を楽しみにしてただよ」「次はいつだい」など声をかけて下さる方もいて、定着してきたと感じます。

お友達同士、ご近所同士のつながりを持つことが元気な明日につながります。楽しい時間をみんなで過ごし、たくさん笑って暑い夏を乗り切りましょう。

