

令和7年11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	土		和楽の会 14:00～	
2	日			
3	月			
4	火	ウクレレ講座 公民館カフェ 13:30～	健康相談 9:30～	保
5	水	うたの会 13:30～	出張ふれあい健康教室(棚峯町会) 和楽の会 10:00～	保
6	木		いきいき健康ひろば 9:30～ 出張ふれあい健康教室(埴原南町会) 10:00～ 農村女性協議会(懇談会) 13:30～	保
7	金	公民館カフェ 13:30～	出張ふれあい健康教室(埴原北町会) 10:00～ 太極拳 13:30～	保
8	土	中山地区文化祭準備		
9	日	中山地区文化祭 作品展示期間		
10	月			
11	火	天竜峡紅葉ウォーキング 8:30～ 木工講座 9:30～ 公民館カフェ 13:30～	中山吹矢クラブ 9:30～ 体力アップ教室 13:30～	保
12	水	ハーモニカクラブ 9:30～ 絵画同好会 13:30～	出張ふれあい健康教室(和泉町会) 10:00～ ワイワイ子育て 10:00～	保
13	木		支援員歌の会 10:00～ 白ゆり会 13:30～	
14	金	特定健診 8:30～ ワイワイスマホ 13:30～ 公民館カフェ 13:30～	Enjoyエルダー 9:30～ 布のリーフ(①準備) 13:30～	
15	土			
16	日			
17	月	福祉対策部会 11:15～	ふれあい健康教室 9:30～	保
18	火	ウクレレ講座 13:30～ 公民館カフェ 13:30～	布のリーフ(②仕上げ) 13:30～	
19	水		コーヒーを楽しむ会 13:30～	
20	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～	男性講座(父ちゃんの時間ですよ!) 9:30～	保
21	金	公民館カフェ 13:30～ 文化祭展示物片付け 13:30～	社協・福祉ひろば役員研修会 13:30～	
22	土		たんぽぽの会 9:30～	
23	日			
24	月			
25	火	木工講座 9:30～ 公民館カフェ 13:30～	出張ふれあい健康教室(埴原東町会) 9:30～ 中山吹矢クラブ 9:30～ Enjoyエルダー 13:30～	保
26	水	ハーモニカクラブ 9:30～ 絵画同好会 13:30～	出張ふれあい健康教室(埴原西町会) 10:00～	保
27	木		いきいきサロン(保育園児と交流) 9:30～ 白ゆり会 13:30～	保
28	金	PC・スマホ教室 13:30～ 公民館カフェ 13:30～	ハンギングバスケット 9:30～ リングバスケット 13:30～	
29	土			
30	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100号

令和7年11月1日
中山公民館/中山地区福祉ひろば
電話 58-5822

2025・10/1 現在

●世帯数 1,369

(先月比-6)

●人口 3,045

(先月比-3)



「中山御牧の里」より新米のプレゼント

この度、農事組合法人「中山御牧の里」より地域づくりセンター・公民館に新米「風さやか」五俵が贈呈されました。

「豊作なので御牧として地域に貢献したい」との意向です。

早速、精米し、保育園、子ども食堂、イベントの賞品化など利用させていただきます。また十二月には住民の皆さんを対象とした「カレー会」を催し新米「風さやか」をご賞味していただきと考えるております。参加費無料(要予約)です。大勢の皆さんに食して頂けたらと思います。

御牧の里の関係者の皆さん、ありがとうございました。

エゴマと花豆 今年こそ！

中山地域づくり協議会活性化部会の「元気づくり事業」は今年から加工トマトをやめて、同じ畑(上和泉構造改善センター南)でエゴマを栽培、十月半ば収穫しました。

十名ほどの参加者で、昨年までのエゴマ畑より広くなった分、収穫も見込めそうです。

今後乾燥させた後、実を取り、搾りは外注に出します。

花豆は今までと同じ南町会のIさんの畑で栽培。十二名ほどの参加者です。夏の暑さはどう影響するか気になるところ。エゴマ、花豆とも暑さの中、みんなで力を合わせて育てました。豊作を願います。

活性化部会では、仲間を募っています。希望者はご連絡下さい。



中山公民館木工クラブではこの度、上和泉の湧き水場道端(上和泉構造改善センター南)に看板を設置しました。

栗の板に「和泉の湧水」と彫り、白の塗料を入れて中々の出来栄です。

「美味しい」との評判が広がって湧水のファンも増えています。

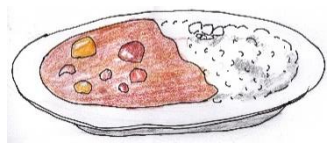


上和泉の湧き水「コーヒーが美味しい!」と評判です。



湧水 新しい看板

大カレー会



■とき:12/13(土)

11時半から

先着予約100名

■ところ:中山公民館

■会費:無料

■協力:白ゆり会

■申込:11月10日～11月28日

*予約電話

0263-58-5822

(中山公民館)

11月 中山公民館だより 2025.11

保健師の健康メモ

畑仕事もいよいよ終わりが近づき、少しずつ冬支度が始まっています。来年も元気に畑仕事ができるように、冬は自分の健康について見直しませんか？

松本市では、40～74歳の松本市国保の方を対象に、**特定健診**を実施しています。

通常1万円程度の検査が、年に1回この時期だけ**1,000円**で受けることができます！

中山地区にも医師会が出張してきてくれます🌿

日時:11月14日(金)

会場:中山公民館 大会議室

持ち物:受診券、保険証、1,000円

*12月17日(水)に健診結果の説明会があります
 日頃気になっている健康のことも相談できます

お待ちしております



ワイワイ子育てを開催します！

〈日 時〉11月12日(水) 10:00～

〈内 容〉パン作り

〈講 師〉赤井 幸子さん

〈持ち物〉飲み物、エプロン、三角巾等

〈対象者〉未就園児とその保護者

〈申込み〉11月6日(水)までに
 公民館へ(58-5822)

赤井幸子さん(埴原北)に講師をお願いし、毎年恒例のパン作りをお子さんと協力しながらおこないます。今回はあんパンとサクサクでおいしいたまごボーロを作ります！！

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。

天竜峡「紅葉」ウォーキング

〈開催日〉11月11日(火) 小雨決行

〈集 合〉中山公民館

〈時 間〉8:20集合

〈参加費〉1,680円(昼食代)

〈持ち物〉飲み物、雨具、防寒着等

〈定 員〉15名(先着順)

〈申込み〉11月1日9:00～11月7日12:00まで

中山公民館 58-5822

お電話もしくは窓口をお願いします。

当日のスケジュール

8:20 中山公民館 集合

8:30 中山公民館 出発

10:10 天竜峡 到着

自由散策(1時間30分程度)

12:15 昼 食

足湯茶屋東右衛門にて

〈ソースカツ丼&そば〉をいただきます。

13:45 かんてんぱぱガーデン

15:30 中山公民館到着

11月9日に文化祭を開催します！

※詳細は全戸配布のチラシをご覧ください。

健サポ通信



夏の終わりに、
 肌も一息

化粧水づくり講座のお知らせ

日時:12月12日(金)13:30～

会場:中山公民館 大会議室

費用:無料

予約制 先着15名まで(☎58-5822)



第2回 出張ふれあい健康教室

秋の出張ふれあい健康教室の時期になりました。町会でも楽しい内容を計画してくれています。

ぜひご参加ください(*^_^*)

※詳しくは各町会の全戸配布をご覧ください

いきいき講座

ハンギングバスケットと リングバスケット



日 時:11月28日(金)

(午前の部) 9:30～11:30…ハンギング

(午後の部)13:30～15:30…リング

場 所:福祉ひろば **定員 各10名**

※詳しくは回覧をご覧ください。

布リーフ作り・・・2回講座

日 時:①11月14日(金) 13:30～ 準備

②11月18日(火) 13:30～ 仕上げ

場 所:福祉ひろば **定員 10名**

持ち物:飲み物・ピンキングはさみ(ある人)

予 告 『 ひろば de 折り紙 』

日 時:12月 4日(木) 13:30～

場 所:福祉ひろば

ひろばの壁の飾りを皆さんで楽しく作りませんか？



保健師による健康相談日

11月4日(火) 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 12月 1日 (月)

編集:中山地区福祉ひろば



■ 11月の予定 ■

●ふれあい健康教室 **17日**(月) 9:30～福祉ひろば

内容:今回は『交通安全教室』です。
 寸劇を交えて楽しく交通安全について学びましょう。



●いきいきサロン **27日**(木) 9:30～

中山保育園の園児との交流です。

小さな元気をもらいましょう(^^)♪

●体力アップ事業

◆**太極拳** **7日**(金)13:30～**12月は16日(火)**

◆**体力アップ教室** **11日**(火)13:30～ 定員 15名

講師:鈴木紗織先生

◆**Enjoy エルダー** **14日**(金) 9:30～

25日(火)13:30～

※今月のウォーキングで健康づくりは11日(火)の公民館との共催ウォーキングに代えさせていただきます。



『幸齢者になろう！2』

生活支援員 赤井 幸子

皆さんは「新しい認知症観」って聞いたことがありますか？
 今まで出来ていたことが出来なくなると混乱して不安になります。消極的になって人付き合いも減ってきてしまいます。本当は今までと変わらず接してほしい、自分で出来ることは自分でしたい、地域のボランティアをしてみたいなど、当人が思っていることは周囲への遠慮もあってなかなか表に出てきません。当人の声がきこえないとまずその人のことがわからない、付き合い方や支え方がわからない、何に困っていてサービスは何かが一番必要な？などのお互いの声を聞いて語り合い、地域に伝えていく「本人ミーティング」という取り組みが注目されています。松本市では「まつもとミーティング」として月1回開催されていますので詳しくはお問い合わせください。認知症になっても、すべてが出来なくなるわけではありません。「出来ること」も「やりたいこと」も「生きがい」もあります。地域の中でつながりながら自分らしく暮らし続ける。自分の力を活かして、周囲と支え合いながら共に生きる。それがこれからの認知症との向き合い方です。

