

令和7年12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 白ゆり会 9:30~ 13:30~ 保
2	火	公民館カフェ ウクレレ講座 13:30~ 13:30~	なかやまでお買い物in埴原北 10:00~
3	水	うたの会 13:30~	ひろばカーペット掃除 終日
4	木		いきいき健康ひろば 9:30~ ひろばで折り紙 13:30~
5	金	公民館カフェ 13:30~	
6	土		
7	日		
8	月		
9	火	木工講座 9:30~ 公民館カフェ 13:30~	農村女性協議会(ヨガ) 9:30~ 体力アップ教室 13:30~ 保
10	水	ハーモニカクラブ 絵画同好会 9:30~ 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~ 保
12	金	化粧水づくり体験(健康づくりサポートー) 13:30~ ワイワイスマホ 13:30~	中山吹矢クラブ 9:30~ 歌声喫茶 13:30~
13	土	カレー会 11:30~	公民館カレー会 終日
14	日		
15	月	福祉対策部会 包丁研ぎ講座 11:15~ 13:30~	ふれあい健康教室 9:30~ 保
16	火	ウクレレ講座 13:30~ 公民館カフェ 13:30~	太極拳 13:30~
17	水		コーヒーを楽しむ会 13:30~
18	木	三役会 15:30~ 地域づくり協議会運営委員会 16:00~ 正副町長会 16:30~	ひろば企画会議 15:00~
19	金	PC・スマートフォン教室 13:30~ 公民館カフェ 13:30~	男性講座(おかんの姿勢教室) 9:30~ 体力づくりサポートー集会 13:30~
20	土		
21	日		
22	月	里山整備機材講習会 9:30~	
23	火	木工講座 9:30~ 公民館カフェ 13:30~	中山吹矢クラブ 9:30~ Enjoyエルダー 13:30~
24	水	ハーモニカクラブ 絵画同好会 9:30~ 13:30~	和楽の会 14:00~
25	木		いきいきサロン 9:30~ 保
26	金		つどいのひろば 8:45~
27	土		
28	日		
29	月		
30	火		
31	水		

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

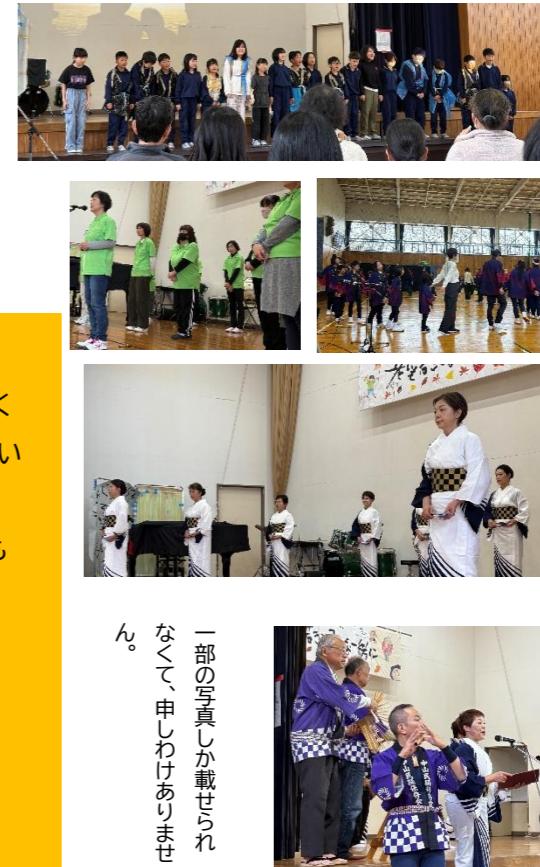
第101号 令和7年12月1日
中山公民館/中山地区福祉ひろば
電話 58-5822

2025・11/1現在
●世帯数 1,373
(先月比+4)
●人口 3,047
(先月比+2)

11/9

文化祭ステージ盛大に!

雨に降られましたが、体育館の中に飲食ブースを設けステージも見ることができ、「これもいいね」という意見も。今年もステージは文化委員、そして開成中生徒の司会進行で大いに盛り上りました!



包丁研ぎ 講座 開催します



皆さん、お家の包丁は研いでいますか。シャープナーで研ぐのも悪くはないですが、今一つ長持ちしないと思いません? 先日、何人かの方に砥石での包丁研ぎを経験してもらったところその切れ味にみんなびっくり。(秘密の道具があり)「家でやってみても上手く研げて、よく切れました!」とのこと。

そこで、公民館では「包丁研ぎ講座」を開催することにしました。お正月準備は切れ味抜群の包丁で。誰でも上手く研げますよ!

ん。
なくて、申しわけありません。
一部の写真しか載せられ

■12/15(月)13:30

(1時間程度)

■参加費:2,000円

(秘密道具付き砥石代金)

■定員 10名

申し込みは公民館に 58-5822

なかやま名物 歌声喫茶でうたいましょう!



久しぶりに歌声喫茶やります! ゼひお越しくださいね。待っていますよー

◆12/12(金)

13時半から

◆会場: 福祉ひろば

◆伴奏: お達者クラブ

◆主催: 公民館力フェ

安否確認訓練実施



協力

ありがとうございました

開始時間の8時から40分程度で全ての世帯での安否確認が完了し、どの家族も無事であることを確認することができました。皆様のご協力のおかげでスムーズに訓練を進めることができました。ありがとうございます。また。ありがとうございました。

なお、来年以降も安否確認訓練を継続して実施したいと考えていますので、黄色いタオルは大切に保管していただくようお願いいたします。

(地域づくりセンター田村)

今回の訓練では各世帯に黄色のタオルを配布し、タオルで家族の安否を提示する方法で実施しました。本市総合防災訓練に合わせ、中山地区内で安否確認訓練を行いました。



総勢200人の参加！！ <第49回 文化祭>

11月9日(日)に第49回中山地区文化祭が開催されました。当日は早朝から雨が降り、お昼ごろからは大雨になってしまいました。しかし、そんな雨にも負けず、小学校では「ステージ発表」「お楽しみひろば」が開催され、素晴らしい演奏や、おいしい食べ物で盛り上がり、公民館では様々な力作に魅了されました。参加者減少からは「楽しめる行事をたくさん開催してくれてうれしい」「たくさんの知り合いに会えてうれしい」などの声があがりました。



健サポ通信

お金をかけない 認知症対策？！

10月に山岸医院の山岸先生にお越しいただき、認知症についての勉強をさせていただきました。

認知症は65歳以上の5人に1人がなる時代です。そんな認知症も生活習慣の見直しで、**お金をかけずに予防ができます！**

★予防方法★

- ① 食習慣の見直し②運動をする
- ③ 室内喚起をする④聴力、視力を保つ
- ⑤ 交友関係を大切に⑥良質な睡眠をとる

若いうちからの予防が大切です！
朝ご飯しっかり食べましょうね



予告 令和8年1月23日 中山公民館 大会議室
「おとなのお話し会」を開催予定です！
予約不要なので是非お越しください♪



ワイワイ子育てを開催します！

日 時 12月10日(水)10:00～
内 容 クリスマスコンサート
講 師 地域のみなさん
(持ち物) 飲み物、好きな楽器等
(対象者) 未就園児とその保護者

毎年恒例のクリスマスコンサートを行います！
地域の皆さんの素敵なピアノの演奏、ハンドベル、パネルシアターなども行います！
好きな楽器をもって楽しくリズムに乗りましょう！