

令和8年1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	木		
2	金		
3	土		
4	日		
5	月		
6	火		
7	水		
8	木	町長会議 13:00～ 民協定例会 13:30～ 新年あいさつ会 15:00～	支援員歌の会 10:00～
9	金	ワイワイスマート 13:30～ 公民館カフェ 13:30～	いきいき健康ひろば 9:30～ 太極拳 13:30～
10	土		
11	日		
12	月		
13	火	木工講座 9:30～ 公民館カフェ 13:30～	健康相談 9:30～ 体力アップ教室 13:30～
14	水	ハーモニカクラブ 9:30～ 絵画同好会 13:30～	お話の会(練習) 13:30～
15	木		中山吹矢クラブ 9:30～
16	金	公民館カフェ 13:30～	Enjoyエルダー 9:30～ 体力づくりサポーター集会 13:30～
17	土		
18	日		
19	月	福祉対策部会 11:15～	ふれあい健康教室 9:30～ コーラスこころ 13:30～
20	火	ウクレレ講座 13:30～ 公民館カフェ 13:30～	
21	水	コーヒーを楽しむ会(講座室) 13:30～	健康教室(布野えいじ先生) 13:30～
22	木		白ゆり会(百歳体操) 13:30～
23	金	「大人のお話会」健康づくりサポーター 13:30～ 公民館カフェ 13:30～	男性講座(父ちゃんの時間ですよ) 9:30～
24	土		
25	日		
26	月		
27	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～
28	水	ハーモニカクラブ 9:30～ 絵画同好会 13:30～	和楽の会 14:00～
29	木		いきいきサロン(お話の会) 9:30～
30	金	PC・スマート教室 13:30～ 公民館カフェ 13:30～	
31	土		

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。



2025・12/1 現在
●世帯数 1,368
(先月比 -5)
●人口 3,035
(先月比 -12)

2026

明けまして
おめでとうございます

大繁盛

カレー会に 120 人来場！

参加者の声

「ご馳走様でした。
とても美味しかったです。
子どもも美味しかったと言って
いました。
風さやかはコシヒカリとまた一
味違いますね。モチモチしてと
ても美味しかったです。
出張所、公民館、御牧の里、白
ゆり会の皆様、ありがとうございました。」



カレーづくりは白ゆり会
ありがとうございました！



このQRコードをスマホのカメラで読むとユーチューブから今年の文化祭ステージ動画が見られます。ぜひご覧ください。



中山公民館だより 2026. 1

～第44回手づくり教室～

12月12日(金)、中山小学校手作り教室(縄ない)が開催されました。近年は育成会役員の方々が講師となり、丁寧に教えていただきました。1年生は、6年生の指導のもと、まだ縄ないに慣れていないながらも、それでも一生懸命頑張っていました。6年生は優しく1年生と仲良く指導をする姿が見られました。2年生～5年生は、苦労しながらも、徐々に感覚をつかみ、みるみるうちに上達していきました。



～なかやまでお買い物 in 塙原北～

12月2日(火)に中山公民館で5回目の「なかやまでお買い物」を開催しました。毎回恒例のコタケや松川パン、洞沢豆腐店のとうふドーナツ、おやき、赤飯、おはぎ、蕎麦にギョーザが並び、総勢80名の参加者は、コーヒーを楽しむ会の本格コーヒーで、お買い物の後、笑顔でおしゃべりを楽しんでいました。また、「なかやまでお買い物」を計画しておりますのでぜひ、ご参加ください！



出張所 窓口からのお知らせ

マイナンバーカードの更新手続きの際は、カード取得時の2種類の暗証番号をご提示ください

- ① アルファベット大文字+数字の組合せ
6桁から16桁未満の暗証番号
- ② 数字4桁の暗証番号



1月のワイワイ子育ては中止とします！

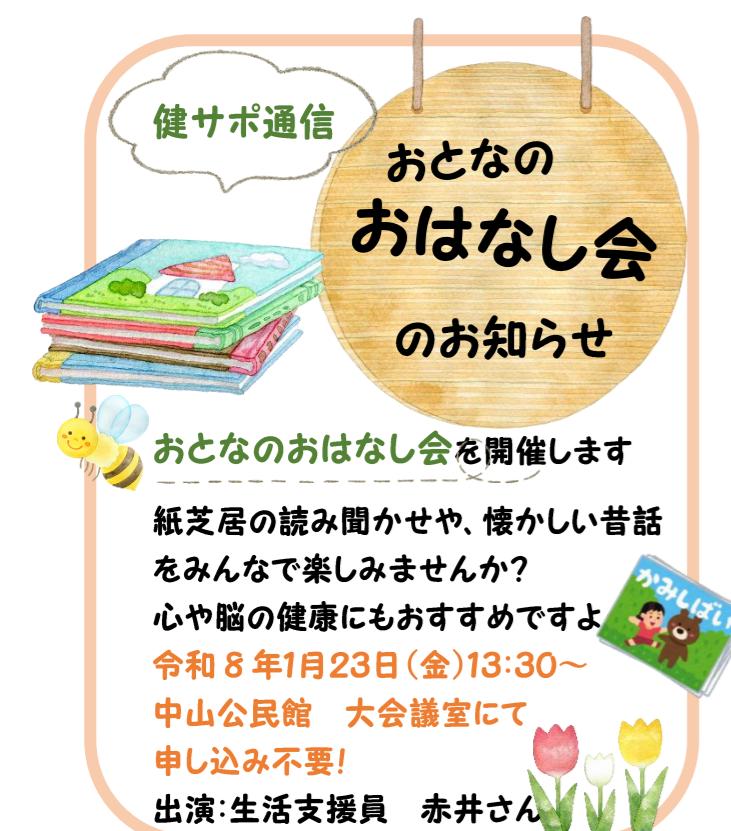
1月14日(水)に開催予定のワイワイ子育て「料理」は、感染症の蔓延から中止とします。2月18日(水)の「工作」を「料理」に変更致します。ご迷惑をおかけし、申し訳ございません。よろしくお願ひいたします。



健サポ通信

おとのおはなし会 のお知らせ

おとのおはなし会を開催します
紙芝居の読み聞かせや、懐かしい昔話をみんなで楽しみませんか？
心や脳の健康にもおすすめですよ
令和8年1月23日(金)13:30～
中山公民館 大会議室にて
申し込み不要！
出演:生活支援員 赤井さん



福祉ひろばだより

編集:中山地区福祉ひろば



今年もよろしく よ願いします

今年も笑顔あふれる場づくりを、住民の皆さんと一緒に作り上げていきたいです。

ぜひ、いろんな事業に参加してみてくださいね♪

健康講座

日 時：1月 21日(水) 13:30～

場 所：福祉ひろば

内 容：リズムにのって楽しく運動

講 師：布野えいじ先生

口腔や体を楽しくほぐしていきましょう♪



※詳しくは回覧をご覧ください。

男性講座(全4回)

父ちゃんの料理ですよ！

男性講座の後半は、料理に挑戦です(^^)

料理が苦手でも大丈夫!!

ワイワイしながら楽しく作って食べましょう。



日 時：1月 23日(金) 9:30～

場 所：福祉ひろば

内 容：栄養士のお話と料理

講 師：食生活改善推進委員・栄養士

予告

2回目は、2月20日(金)9:30～
内容は「保健師のお話と料理」です。

※詳しくは回覧をご覧ください。

保健師による健康相談日

1月13日(火) 9:30～11:00

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 2月 2日(月)

1月の予定

●ふれあい健康教室 19日(月) 9:30～大会議室

内容：スクワアボッチャ

寒さに負けず体を動かしましょう～

●いきいきサロン 29日(木) 9:30～

お話の会の皆さんによる紙芝居をお楽しみに♪

●体力アップ事業

◆太極拳

◆体力アップ教室

9日(金)13:30～ 2月は6日(金)

13日(火)13:30～ 定員15名

講師:鈴木紗織先生

◆Enjoy エルダー

16日(金) 9:30～

27日(火) 13:30～

※ウォーキングで健康づくりは2月まで休止とさせていただきます。

3月には恒例のウォーキング大会を予定していますので、また回覧にてお知らせいたします。



『大きな縁側』



生活支援員 赤井 幸子

あけましておめでとうございます。

本年も皆様と一緒に、笑顔いっぱいの一年になりますようによろしくお願ひいたします。

寒くなってくるとお日様が恋しくなりますよね。日当たりのよい縁側でお茶を飲みながらご近所さんとおしゃべりするのがおばあちゃんの楽しみでした。朝からいそいそとお茶菓子を用意していたのを最近よく思い出します。

12月2日に「なかやまでお買い物 in 塙原北」が中山公民館で開催されました。総勢80名の方々がお買い物をして、コーヒーを飲みながらおしゃべりを楽しんでいました。私たちスタッフもそんな姿がうれしくて元気をもらいました。「また楽しみにしてるでね」の声が励みになります。

つながりを持つこと、楽しいことを積極的に行うこと、笑うことが「元気の源」です。集まっておしゃべりをしたり、軽い運動をしたり皆さんのが楽しむ機会が公民館にはたくさんあります。最近の家には縁側がないけれど、公民館が中山地区の「大きな縁側」になればうれしいです。