

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	町会長会議 民協定例会 新年あいさつ会	13:00～ 13:30～ 15:00～	支援員歌の会	10:00～
9	金	ワイワイスマホ 公民館カフェ	13:30～ 13:30～	いきいき健康ひろば 太極拳	9:30～ 13:30～
10	土				
11	日				
12	月				
13	火	木工講座 公民館カフェ	9:30～ 13:30～	健康相談 体力アップ教室	9:30～ 13:30～
14	水	ハーモニカクラブ 絵画同好会	9:30～ 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 体力づくりサポーター集会	9:30～ 13:30～
17	土				
18	日				
19	月	福祉対策部会	11:15～	ふれあい健康教室 コーラスこころ	9:30～ 13:30～
20	火	ウクレレ講座 公民館カフェ	13:30～ 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 公民館カフェ	13:30～ 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 公民館カフェ	9:30～ 13:30～	中山吹矢クラブ Enjoyエルダー	9:30～ 13:30～
28	水	ハーモニカクラブ 絵画同好会	9:30～ 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・スマホ教室 公民館カフェ	13:30～ 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。

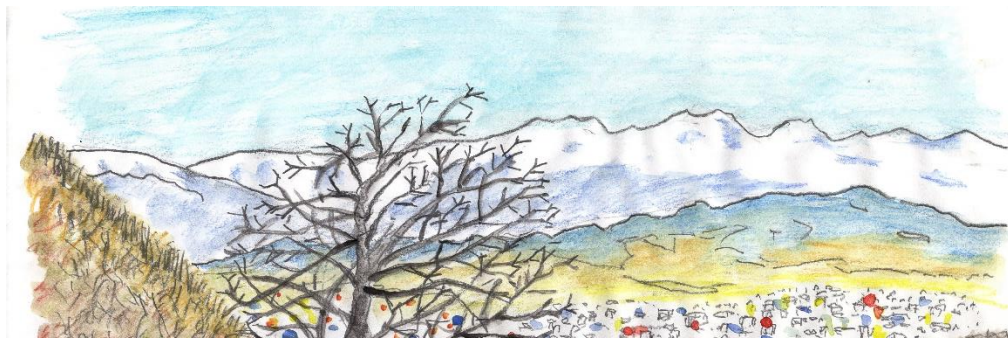
ふるさと中山だより

第102号 令和8年1月1日
中山公民館/中山地区福祉ひろば
電話 58-5822

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



中山小六年 大輪 陽花(2021)

平和っていいな
大きな地震で
家族とはなればなれに
なった人も
いるかもしれない
学校がない国もある
学校があるっていいな
戦争中は
ごはんとか食べられなかった
だからわたしは
残さないで食べたい
わたしには友達がいるけど
災害や戦争で
亡くなった人もいる
だから今までよりも
もっと
大切にしたい

草刈りサポータに保育園より感謝のお手紙

今年度も草刈りのボランティアにご協力頂き、誠にありがとうございました。中山保育園は豊かな自然に囲まれた環境にあり草木の生命力が非常に強いいため皆様の継続的なご協力によって、ようやく子どもたちが安全で快適に過ごせる環境を保つことができております。皆様にご協力いただいたおかげで園庭、園周辺をきれいに保つことができ、園児たちが園生活を快適に過ごせる環境を整えることができました。お忙しい中ご尽力をいただきましたこと、園と保護者を代表して心より感謝申し上げます。今後とも温かいご支援をいただけますよう、よろしくお願い申し上げます。

中山保育園園長 荻野紀己
中山保育園保護者会長 吉本美奈

2025文化祭ステージ動画



このQRコードをスマホのカメラで読むと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。

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です。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！



農事組合法人「中山御牧の里」よりご寄付いただいたお米『風さやか』でカレー会を昨年十二月十三日に行い、参加者はたくさん食べて満足そうでした。





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 埴原北～

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！



福祉ひろばだより

編集：中山地区福祉ひろば



■ 1月の予定 ■

●ふれあい健康教室 **19日**(月) 9:30～大会議室

内容：スクエアボッチャ

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 **9日**(金)13:30～ **2月は6日**(金)

◆体力アップ教室 **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。

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)

健サポ通信

おとなのおはなし会のお知らせ

おとな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

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

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。よろしくお願いいたします。



『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、笑顔いっぱい的一年になりますようによろしくお願いいたします。

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 埴原北」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、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。