

令和8年2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 | 日 | | | | |
| 2 | 月 | | | 健康相談 コーラスところ | 9:30～ 13:30～ <small>保</small> |
| 3 | 火 | ウクレレ講座 公民館カフェ | 13:30～ 13:30～ | 農村女性協議会(ヨガ) | 9:30～ <small>保</small> |
| 4 | 水 | | | 出向きふれ健(棚峯町会) | 9:30～ |
| 5 | 木 | 確定申告① | 9:00～15:00 | いきいき健康ひろば | 9:30～ |
| 6 | 金 | 確定申告② 公民館カフェ | 9:00～15:00 13:30～ | 太極拳 | 13:30～ |
| 7 | 土 | | | | |
| 8 | 日 | | | | |
| 9 | 月 | | | やまびこ会 | 13:30～ |
| 10 | 火 | 公民館カフェ | 13:30～ | 体力アップ教室 | 13:30～ <small>保</small> |
| 11 | 水 | | | | |
| 12 | 木 | | | 支援員歌の会 白ゆり会(百歳体操) | 10:00～ 13:30～ |
| 13 | 金 | ワイワイスマホ 公民館カフェ | 13:30～ 13:30～ | 折紙教室 | 13:30～ |
| 14 | 土 | | | | |
| 15 | 日 | | | | |
| 16 | 月 | 福祉対策部会 | 11:15～ | ふれあい健康教室 | 9:30～ <small>保</small> |
| 17 | 火 | ウクレレ講座 公民館カフェ | 13:30～ 13:30～ | Enjoyエルダー | 9:30～ |
| 18 | 水 | | | ワイワイ子育て コーヒーを楽しむ会 | 10:00～ 13:30～ <small>保</small> |
| 19 | 木 | 三役会 地域づくり協議会運営委員会 正副町会長会 | 16:00～ 16:30～ 17:00～ | 介護予防講座(ボジラボ) | 10:00～ <small>保</small> |
| 20 | 金 | ウクレレ講座 公民館カフェ | 13:30～ 13:30～ | 男性講座(父ちゃんの時間ですよ) 体力づくりサポーター集会 | 9:30～ 13:30～ |
| 21 | 土 | 中山映画上映会 | 9:30～ | | |
| 22 | 日 | | | | |
| 23 | 月 | | | | |
| 24 | 火 | 公民館カフェ | 13:30～ | | |
| 25 | 水 | ハーモニカクラブ 絵画同好会 | 9:30～ 13:30～ | 和楽の会 | 14:00～ |
| 26 | 木 | 第2回包丁研ぎ講座 | 13:30～ | いきいきサロン 白ゆり会(百歳体操) | 9:30～ 13:30～ |
| 27 | 金 | PC・スマホ教室 公民館カフェ | 13:30～ 13:30～ | Enjoyエルダー | 13:30～ |
| 28 | 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103号 令和8年2月1日
中山公民館/中山地区福祉ひろば
電話 58-5822

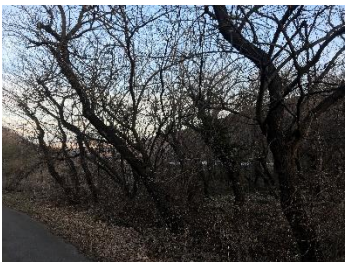
2026・1/1 現在
●世帯数 1,370
(先月比+2)
●人口 3,029
(先月比-6)

中山の里山整備をめざして

『キンタローの会』発足

中山地区地域づくり協議会（小林弘也会長）は市の「重点プロジェクト事業補助金」制度を利用し、里山整備を目的として、協議会活性化部会に「キンタローの会」を発足させました。
 今後は、住民の皆さんのニーズを把握し、里山の整備を目指します。

以前実施の里山整備



ビフォー



アフター

第2回 包丁研ぎ講座

大好評につき、2回目の包丁研ぎ講座を開催します。



■2/26(木)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

申し込み期限 2月13日(金)まで

申し込みは公民館に 58-5822

栗ご飯を食べよう！



公民館北側倉庫の陰で子どもの声

「すっげえ！」

「でっけえ！」と大興奮している子の周りに数人の子どもたち。小学1年生か2年生あたりか。

「ん？溝に何があったの？」と問えば

「栗を見つけたの！でっかい栗！」

と教えてくれた。

「今ね、女の子チームと男の子チームで探しているの！」と一番小さな女の子がいう。そばで6年生くらいの子が微笑んでいる。

「ケガしないようにねー」というと

「(仕事)頑張ってください！」の声。

背中から「これで栗ご飯作ってみんなで食べよう！」

「でもおばあちゃんにきいてからにしないと。」

「そうだね！」

大きな栗はどうやら一つのようなだし、今の季節溝に落ちている栗は・・・と思いつつ、栗ご飯が食べられるといいなあと、寒風の中、あったかい気持ちになったのでした。

「木が生い茂っているが、自分では整備ができない」
 「業者に頼むにも、資金のことを考えると・・・」
 「竹がどんどん増えて」という住民の声が近年増えていきます。薪ストーブを愛用するグループに整備をお願いすることもありました。この度補助事業の申請が受理され、整備事業に必要な機械類を用意することができました。

会を発足するにあたり、現時点で十六名の会員候補が集ま



りました。
 三月までに、活動計画を決め、チップ等のレンタル規約、保険等を整備する予定です。里山整備にご興味のある方はご連絡下さい。(58-5822 中山公民館 鈴木)

ミルクを与えながら



▼正月早々、まさかと思うニュース。
 アメリカがベネズエラの大統領を拘束し、アメリカで裁判にかける、というものの。警護していたキューバ人数十人を殺害、民間人も犠牲になったという。こんなことが許されるのか。麻薬密輸対策を理由にしているが、石油利権が見え隠れする、とは大方の見方。やることがロシアと変わりない。憧れの大国も今や裏の顔を隠そうとしない▼戦火にまみれたガザにも厳しい冬が。テントの中でミルクも無く母親に抱かれる子ども。ウクライナでも。正月、孫を抱き、ミルクを与えながら行く末を案じる(館)



中山公民館だより 2026. 2



福祉ひろばだより

編集：中山地区福祉ひろば



中山映画会開催！！

「蜂の子」&「最高の人生の見つけ方」

2月21日(土) 9:30開始

中山公民館 大会議室

参加費 無料

申込み 不要

主催 人権啓発推進協議会



〈あらすじ〉「蜂の子」

昭和32年に「男はつらいよ」のシリーズで知られる山田洋次監督が脚本を担当し、制作された児童劇映画「蜂の子」の鑑賞会を開催します。映画は中山や内田で撮影されました。

〈あらすじ〉「最高の人生の見つけ方」

吉永小百合と天海祐希が共演したハートフルドラマ。家庭のために生きてきた幸枝と、会社のために生きてきたマ子。全く違う世界に暮らしてきた2人が偶然に出会い、自分たちの唯一の共通点は余命宣告を受けたことだと知る。主婦業と仕事以外に何もやりたいことのない人生の虚しさに気づいた幸枝とマ子は、たまたま手にした12歳の少女の「死ぬまでにやりたいことリスト」を実行するという無謀な旅に出る。

～未来へつなぐ私たちの

まちづくりの集い～

第41回 公民館研究集会

暮らしや地域に関わる様々な実践に学び合いながら、自由に語り合い、これからの地域の未来をみんなで模索しませんか？



〈開催日〉 2月15日(日)

〈会場〉 ※テーマごと会場が異なります
(詳しくは中山公民館にチラシがあります。)

〈時間〉 午前 9時00分～ 受付

午前 9時45分～12時00分 基調講演

午後13時00分～ 分科会

まちづくりの集いの詳細は

公式ホームページ QRコードから



出張所 窓口からのお知らせ

確定申告が始まります！！

中山出張所での申告受付は

2月5日(木)・6日(金)

申告時間：午前9時～午後3時
(※正午～午後1時を除く)

番号札配布：午前8時30分～

8時30分前に来庁されても番号札の配布はいたしませんので、受付時間前に入館はご遠慮ください。
また、中山出張所に申告書の用紙が今年は税務署からの配布が少ないため、用紙をHPからダウンロードしていただくか、電子での申請をお願いいたします。
申告書の用紙は、松本市HP・国税庁HPからダウンロードできます。
市民税・県民税の申告についてのお問合せは
市民税課 ☎ 34-3232



保健師の健康メモ

冬の寒さが一段と厳しくなってきました。
外出の機会が減り、体を動かすことが少なくなりがちではないでしょうか。
ながら運動で、ちょこっと筋トレしませんか？

膝伸ばし運動

10回×2セット

【効果】

★膝の関節の保護、痛み予防

★足の筋力アップ

※疾患のある方は、
主治医に相談してください。

中山には、「中山は山の中体操」というオリジナル体操があります！ご存じでしょうか？
ぜひ見てみてください→



寒さが厳しい季節ですが、こたつやお風呂などで手足を動かしてコツコツ筋トレを続けましょう。

介護予防講座

回覧

『冷性対策』

～足裏マッサージでポッカポカ～

日時：2月19日(木) 10:00～

講師：ポジ◎ラボ 丸山勇人先生

定員：12名

※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(^^) 2回目も楽しく作って食べましょう。

日時：2月20日(金) 9:30～

場所：福祉ひろば

内容：保健師のお話と料理

講師：食生活改善推進委員・保健師

持ち物：エプロン・三角巾・マスク・材料費500円



折り紙講座

回覧

日時：2月13日(金) 13:30～

場所：福祉ひろば

前回はとてもきれいな雪の結晶を折りました。

今回は何を折るのかな…？

お楽しみに(^^)♪



保健師による健康相談日

2月2日(月) 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 3月 2日(月)

2月の予定

●ふれあい健康教室 **16日**(月) 9:30～大会議室

内容：公民館館長によるコンサート&生演奏と一緒に楽しみましょう

●いきいきサロン **26日**(木) 9:30～
中山保育園園児との交流会です。お楽しみに～

●体力アップ事業

◆太極拳 **6日**(金)13:30～ **3月は3日(火)**

◆体力アップ教室 **10日**(火)13:30～ 定員15名
講師：赤津章恵先生 持ち物：バスタオル

◆Enjoy エルダー **17日**(火) 9:30～

27日(金) 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。



『縁を結ぶ』

生活支援員 赤井 幸子

初もうでに始まり、おせち料理、お雑煮、七草がゆ、まゆ玉、三九郎、厄除け参り、豆まきなど、一年のうちにこんなにも願い事をする機会の多い季節はありませんね。怪我なく病氣なく過ごせますように、お米がたくさん獲れますように、まめで一年暮らせますように、どの行事も縁起を担いでいるだけと言えばそれまでですが、毎年恒例の行事も手を抜くとバチが当たりそうで、悪いことが起こりませんようにと縁起を担いで祈ります。

一番寒いこの季節、こたつの番が長くなっていませんか？今年は何をしよう、自分だけで考えていないで一人より二人、二人より三人、おしゃべりしに出かけませんか？中山では地域でお茶飲み会や、健康体操がおこなわれています。公民館では第三水曜日に本格コーヒーの『コーヒーを楽しむ会』、毎週火・金曜日の『公民館カフェ』ではカフェガールと笑顔でおしゃべりの花が咲きます。

新しい年の始まりにあなたは何を願いましたか？あなたの今年の抱負お聞かせください。「笑う門には福来たる」今年も笑顔で「良いご縁」が結べることを願います。