

令和8年3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 9:30～ コーラスこころ 13:30～ 保
3	火	ウクレレ講座 13:30～ 公民館カフェ 13:30～	農村女性協議会(ヨガ) 9:30～
4	水	合同防災訓練 13:25～	
5	木		いきいき健康ひろば 9:30～ 太極拳 13:30～
6	金	公民館カフェ 13:30～	
7	土		たんぼぼの会 13:30～
8	日		
9	月		
10	火	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
11	水	ハーモニカクラブ 9:30～ 絵画同好会 13:30～ 社協ひろば拡大理事会 14:00～	ワイワイ子育て 10:00～ 和楽の会 14:00～ 保
12	木		支援員歌の会 10:00～ 白ゆり会(百歳体操) 13:30～
13	金	ワイワイスマホ 13:30～ 公民館カフェ 13:30～	Enjoyエルダー 9:30～
14	土		
15	日		
16	月	福祉対策部会 11:15～	ふれあい健康教室 9:30～ 保
17	火	ウクレレ講座の歌声喫茶 13:30～	歌声喫茶(ウクレレ修了式) 13:30～
18	水		コーヒーを楽しむ会 13:30～
19	木	三役会 15:00～ 地域づくり協議会運営委員会 15:30～ 正副町会長会 16:00～	ウォーキング大会 9:30～
20	金		
21	土		
22	日		たんぼぼの会 9:30～
23	月		
24	火	公民館カフェ 13:30～	ウォーキング大会(予備日) 9:30～ 中山吹矢クラブ 9:30～ 白ゆり会(総会) 13:30～
25	水	ハーモニカクラブ 9:30～ 絵画同好会 13:30～	Enjoyエルダー 9:30～ 和楽の会 14:00～
26	木		いきいきサロン 9:30～ 農村女性協議会 13:00～
27	金	PC・スマホ教室 13:30～ 公民館カフェ 13:30～	体力づくりサポーター集會 13:30～ 保
28	土		
29	日		
30	月		調理室掃除 10:00～
31	火	公民館カフェ 13:30～	

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104号 令和8年3月1日
中山公民館/中山地区福祉ひろば
電話 58-5822

2026・2/1 現在
●世帯数 1,372
(先月比+2)
●人口 3,031
(先月比+2)

木工クラブ 松本大学に

中山の公民館木工クラブは2月14、15日と松本大学に赴き、学生が企画運営するイベント「アルプスタウン」に参加し、「木工ブース」を担いました。



「割りばし鉄砲で射的をやる」「カンナを使って箸を作ろう」の2本柱。



「カンナを初めて使った！」子ども射的でお菓子をゲットした子ども嬉しそうでした。



この度はこのような良き日に、誠にありがとうございます。

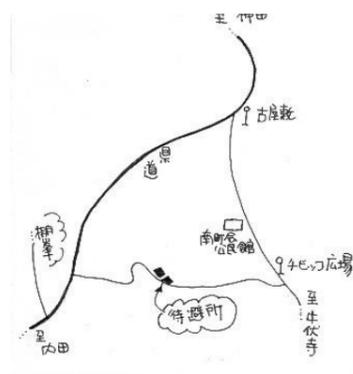
ご丁寧なごあいさつ痛み入ります。今後とも・・・というような図ではありません。

ここは東京本所防災館において、町会役員が震度7の体験をするところです。やがて想像を超える揺れが床を動かし、十勝沖地震が再現されました。一同

「立つことはできない」「これじゃあ避難できない」となりました。

ほかに水害、火事などの模擬体験をしました。驚きの連続。貴重な体験。

町会連合会 2月6・7日 東京消防庁防災館ほか視察研修



先日は地元住民で、ヤーピンカーブの敷を払い、見通しもよくなりました。

下りの車と上りの車のすれ違いが困難で、トラブルもあった千石地区と県道を結ぶ通称大久保線に待避所が2カ所設置されました。

待避所が設置されました

お越しくださーい

ウクレレで歌声喫茶

おおよそ5年続けてきたウクレレ講座。区切りのイベントとして歌声喫茶を企画しました。ぜひお越しくださーい。



地区外の方も含め、現在15名の講座生がいるウクレレ講座。「皆さん、ある程度上達されたので、この3月で一応の区切りとし、新しい方に入っていただきたいと思うのです。続けたい方はどうぞそのまま」と伝えたところ全員が残ることとなりました。

ウクレレ、ギターをやってみたくて希望される方は気軽に公民館までご連絡下さい。お待ちしております。

ウクレレで歌声喫茶

- 日時:3月17日(火)13:30-
- ところ:福祉ひろば
- 参加費:¥300(コーヒー代)



出張所 窓口からのお知らせ 中山線バスが

令和8年4月1日から変わります！

- ①一般料金が200円から300円になります。
- ②開成中学校前バス停を廃止します。
- ③高田店前バス停が南側(塩尻方面)へ移設されます。
- ④通学・通勤便(平日毎日便)下り線(松本バスターミナル北)の出発時間:午前8時05分から午前8時00分に5分早まります。



以上4点の変更があります。

ご理解とご協力をお願いいたします。

今後とも中山線バスのご利用をお待ちしております！

回数券販売先

○回数券(100円券・11枚綴り) 1,000円

(300円券・11枚綴り) 3,000円

○お求めは:中山線各便車内・中山地区地域づくりセンター

相続と空き家対策セミナー

2月9日(月)に公民館で、「相続と空き家対策セミナー」を開催しました。

前日の大雪の影響もありましたが、当日は10名の参加があり、信濃毎日新聞社、あずさ税理士法人からは合わせて3名の講師の方にお越しいただきました。

空き家の活用方法や空き家になる前のリフォーム術などを指導していただいた後、「相続の方法」「期限」「相続登記」「遺言書」などなど、相続の基本を学びました。



子ども会育成会主催 ～時の移動教室～

2月13日(金)に中山小学校で子ども会育成会主催行事の「時の移動教室」が行われました。

当日は中山小学校6年生12人が参加し、セイコーエプソン労働組合しおじり支所のご協力のもと、時計の歴史や仕組みを学びました。

その後、クォーツ式腕時計の組み立て体験をしました。1つ1つのパーツが細かく繊細な作業に苦戦しながらも、世界に1つだけの腕時計を作成しました。児童からは「楽しかった!」「来年もやりたい!」との声が上がりました。



わいわい子育てを開催します！

〈日 時〉 3月11日(水)10:00～

〈内 容〉 自由あそび

〈持ち物〉 飲み物、好きなおもちゃ

〈対象者〉 未就園児とその保護者

ひろばにある遊び道具や、好きなおもちゃをお持ちいただき、お友達と自由に楽しく遊びましょう。

当日は、おやつも準備してたくさんのお友達をお待ちしています。

ぜひ、ご参加ください！！

※予定の内容と変更しています。ご了承ください。

草木のつぼみも膨らみ、日もだいぶ長くなりました。春を感じる瞬間が増えてきましたね。お天気が良い日は春を探しがてら、ひろばまで足を運んでくださいね。お待ちしております。

ウォーキング大会

回覧

開催のお知らせ

日 時： 3月19日(木)【予備日:24日(火)】

9:20～受付開始

9:30～出発

持ち物： 飲み物・タオル・帽子

今回は埴原神社方面を歩き、喜源治にてお話を聞きます。

お昼はひろばで温かいうどんを食べます。

たくさんのご参加お待ちしております。

※詳しくは回覧をご覧ください。

男性講座の様子

料理はちょっと苦手だな...と言いつつも、手際が良くてビックリ!!



保健師による健康相談日

3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 4月6日(月)

3月の予定

●ふれあい健康教室 16日(月) 9:30～福祉ひろば

内容： カルタを楽しもう～

むずかしいカルタではないので、頭を使いながら笑って楽しみましょう♪

●いきいきサロン 26日(木) 9:30～

無理なく体を動かします(^_^)



●体力アップ事業

◆太極拳 5日(金)13:30～ 4月は3日(金)

◆体力アップ教室 10日(火)13:30～ 定員15名

講師:鈴木紗織先生

◆Enjoy エルダー 13日(金)9:30～

25日(水)9:30～

◆ウォーキングで健康づくり

※3月のウォーキングで健康づくりは、24日(火)のウォーキング大会に代えさせていただきます。



『知は力』

生活支援員 赤井 幸子

先日、東京消防庁の本所防災館で「地震体験」「煙体験」「暴風雨体験」「都市型水害体験」をしてきました。

「地震体験」ではこれまで実際に起きた震度7クラスの地震の揺れを体験しました。頭を守って転がらないようにするのが精一杯で、とても避難などできないと感じたし「煙体験」の煙が充満した暗い室内移動は、5つの避難灯を3つしか見つけられませんでした。大きな地震の後には必ず火災が発生することを想定したプログラムで、一酸化炭素の怖さは目に見えないこと、体の自由が利かなくなり助けも呼べなくなることを説明されて、吸い込まないように素早く避難することの難しさが想像出来ました。普段からハンカチ手ぬぐいを持参することも大切だと思いました。「暴風雨体験」「都市型水害体験」は風速30メートルの雨風と、水圧で非常口や自動車のドアが開けられなくなる体験をしました。水深10センチでもこんなに重いのかとビックリ!どの体験も自分に当てはめたら我が家はかなり危険な家で倒壊も浸水の恐れもあり備えも不十分だと気付きました。日頃からの災害学習の積み重ねが大切だと改めて気付かされた体験でした。