

令和8年5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	金		太極拳 13:30～
2	土		
3	日		
4	月		
5	火		
6	水		
7	木		いきいき健康ひろば 9:30～
8	金	ワイワイスマホ 公民館カフェ 13:30～	健康相談 9:30～ 保
9	土		
10	日		
11	月		Enjoyエルダー コーラスところ 9:30～ 13:30～
12	火	木工講座 9:30～ 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
13	水	ハーモニカクラブ 9:30～ 終活講座 13:30～ 絵画同好会 13:30～	民踊保存会(練習) 19:00～
14	木		支援員歌の会 10:00～ 白ゆり会(百歳体操) 13:30～
15	金	公民館カフェ 13:30～	体力づくりサポーター集会 13:30～ 保
16	土		
17	日		
18	月	福祉対策部会 11:15～	ふれあい健康教室 9:30～ 保
19	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～
20	水	終活講座 13:30～	ワイワイ子育て(パネルシアター) コーヒーを楽しむ会 10:00～ 13:30～
21	木	三役会 16:00～ 地域づくり協議会運営委員会 16:30～ 正副町会長会 17:00～	寄せ植え講習会 9:30～
22	金	公民館カフェ 13:30～	Enjoyエルダー 13:30～
23	土		
24	日		
25	月		ウォーキングで健康づくり 9:30～
26	火	木工講座 9:30～ なかやまでお買い物in埴原東 10:00～ 公民館カフェ 13:30～	中山吹矢クラブ 9:30～
27	水	ハーモニカクラブ 9:30～ 絵画同好会 13:30～	出向きふれ健(棚峯町会) 9:30～
28	木		いきいきサロン 9:30～ 白ゆり会(百歳体操) 13:30～
29	金	PC・スマホ教室 13:30～ 公民館カフェ 13:30～	
30	土		
31	日		

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106号 令和8年5月1日
中山公民館/中山地区福祉ひろば
電話 58-5822

2026・4/1現在
●世帯数 1,369
(先月比-2)
●人口 3,022
(先月比-7)

連合会新体制スタート



後列(副) 前列(正)
中島均 赤羽元英
百瀬孝一 中澤豊
川上恵資 奥村伸生
山口和男 仙石博茂
丹羽正義 清水秀美
伊藤清 祖父江正浩

R8年度 正副町会長

- 和泉 正 祖父江正浩
副 伊藤清
- 埴原北 正 赤羽元英
副 中島均
- 埴原西 正 清水秀美(会計)
副 丹羽正義
- 埴原東 正 仙石博茂(連合会長)
副 山口和男
- 埴原南 正 中澤豊
副 百瀬孝一
- 棚峯 正 奥村伸生(連合会副会長)
副 川上恵資

会長挨拶

この度中山町会連合会会長に就任した埴原東町の仙石博茂と申します。地域の皆さんのご理解とご協力をいただきながら2年間の任期を務めていきたいと思っております。どうぞ宜しくお願い致します。

退任挨拶

連合会長を二期四年務めさせていただきました。皆様には暖かい励ましやご支援をいただき心より感謝しております。地域づくり活動を共にした皆様との絆が私にとって大切な宝物となりました。

地域づくりセンター長に就任しました山本です。異動して3日目となりましたが、広丘駅前から片丘、内田を抜けて中山に入ると、眼下に広がる松本平や、正面に見える北アルプスの美しい風景に感動しながら通勤しています。前の職場は人権共生課で



新センター長着任 山本修平(埴原市在住)

LGBTQに関する理解の拡大や、外国人住民と日本人住民との共生社会の推進に取り組んでいました。また、出身は神奈川県茅ヶ崎市で、高校生までを過ごしましたが、市役所職員歴11長野県民歴が27年となり、美しい山々に囲まれた風景に安心を感じるようになりまし。中山の地区が持つ魅力を様々な方法で発信していきたいと考えています。どうぞよろしくお願いたします。

人生の閉じ方を学ぶ公民館講座

～何をどう準備しておくか～

命あるものは早かれ遅かれ必ず生を閉じなければなりません。わかっていながら自分でその準備をするというのは少しばかり抵抗があったり、まあ急がなくてもよいかと先送りしたりしまいがち。

けれど自分にしかできないことが沢山あるようです。今回は、今のうちにやっておいた方がよいこと、あなた自身が知りたいことなどを個別に相談に乗ってもらえるケースも含め講座を開催します。(要予約です。詳しくはチラシを)

●日時:1回目 5/13(水)13:30-15:00

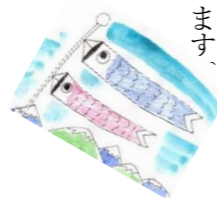
2回目 5/20(水) 同じ

●ところ:中山公民館 2階大会議室

●講師:NPO法人シニアプラネット

●要予約25名まで

参加申し込み(5月1日～) 中山公民館 58-5822



松本市ではデジタル化を推進しておりますが私はこの「ふるさとなかやまだよ」が地区のつながりを深めていると思います。市の連合会に出席しても中山のこのたよりが一番の自慢でした。これからの課題として高齢化が進むこの地の働き手を増やす施策をお願いしたいと思っております。皆様のご健勝とご多幸を記念いたしまして退任の挨拶といたします。



保健師の健康メモ



新年度を迎え、何かと慌ただしい日々をお過ごしではないでしょうか。「朝は時間がない」「作るのが面倒くさい」と、朝ご飯を食べないで出かけてはいませんか？



朝食を食べよう！

朝ご飯には集中力アップや、生活習慣病予防など健康に良い様々な効果があります！

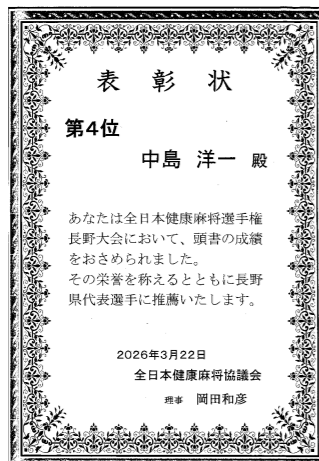
栄養士さんが考えた簡単レシピがたくさん！ぜひ作ってみてくださいね♪

詳しくはこちら→



やったぜ！健康麻将同好会

3月22日に開催された全日本健康麻将選手権長野大会に中山健康麻将同好会で活動している中島洋一さん、Tさん、Mさんの3名が出場しました。参加人数92名中、中島洋一さんが4位に入賞しました。上位8名は来たる7月19日(日)広島県広島産業会館で開催される文部科学大臣賞争奪全日本健康麻将選手権決勝大会に長野県代表選手として出場します。ご活躍を祈念します。



中山地区 令和8年度注目イベント

今年度も様々な公民館イベントを開催します！詳細は公民館だより等でお知らせいたします。皆様のご参加をお待ちしております。※日時が変更される場合があります。

6月7日(日) なかやまピクニックコンサート 中山霊園芝生広場

8月7日(金) 第4回なかやま夏まつり 中山公民館駐車場

10月17日(土) 第4回中山地区モルック大会 小学校体育館

11月8日(日) 第50回中山地区文化祭 小学校体育館、公民館 ※展示は11月20日(金)まで



わいわい子育てを開催します！

〈日時〉5月20日(水)10:00～
〈内容〉パネルシアター
〈講師〉中山文庫のみなさん
〈持ち物〉飲み物等
〈対象者〉未就園児とその保護者

中山文庫、読み聞かせの会のみなさんによるパネルシアターを行います。目で見、耳で聞き、手を動かして、お子さんと一緒におかあさん、おとうさん、家族みんなで参加ください。中山地区外からのご参加もお待ちしておりますので、ぜひお声がけください。

爽やかな季節になりました。野山の緑が徐々に色濃くなってきて自然の力強さを感じます。1日1回は身体を動かし、大きく深呼吸をしてみましょう。

いきいき講座

寄せ植え講習会



回覧

日時：5月21日(木) 9:30～
講師：ハンギングバスケット協会支部長 岩本 真美 先生 (定員10名)
材料費：3,000円(容器、お花代込み) ※詳しくは回覧をご覧ください。

予告

社協中山支会・公民館・福祉ひろば

回覧

白ゆり会・民児協共催事業

高齢者健康のつどい

日時：6月16日(火) 9:30～
今年も高齢者健康のつどいを開催します。今回は**ぽこ・あ・ぽこ**をお招きし、ミニコンサートを開催します♪ 皆様お楽しみに(∇^)

※詳しくは回覧をご覧ください。

「なかやまでお買い物」

in 埴原東



日時：5月26日(火) 10:00～12:00
場所：埴原東公民館

ご近所お誘い合ってお越しくださいね♪
詳細は全戸配布をご覧ください。



保健師による健康相談日

5月8日(金) 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)

※保健師在所日は相談可。

お出かけカレンダーをご確認ください。



次回は 6月1日(月)

5月の予定

●ふれあい健康教室 18日(月)9:30～福祉ひろば

内容：お薬なんでも講座
薬の飲み方や取り扱い、災害時の備えについてお話しいただきます。



●いきいきサロン 28日(木)9:30～

中山保育園の園児との交流です♪

●体力アップ事業

◆太極拳 1日(金)13:30～6月は5日(金)

◆体力アップ教室 12日(火)13:30～ 定員15名
講師：鈴木紗織先生

◆Enjoy エルダー 11日(月) 9:30～

22日(金)13:30～

◆ウォーキングで健康づくり 25日(月)9:30に公民館集合
信州スカイパークハウオーキングをしながらバラを鑑賞しましょう。現地へは乗り合わせで行きます。



先日、埴原西町会で「いちごハウス内覧会」がありました。主催したのは SATOYAMA FARM DEN+(サトヤマファーム デン+)です。施設を地域の皆様に知っていただきたい！と企画されたイベントで、無料でいちごハウスの見学、収穫体験、いちご試食があり、採れたいちご、スイーツの販売もありました。200名を超える方々で大盛況だったそうです。ここは就労継続支援 B 型事業所として障がい福祉サービスの一つとして運営されており、働いている方々は遠くは波田、広丘からも毎日まじめに通っています。施設が出来て4年目、中山霊園でのピクニックコンサートや他地区のマルシェなどに出かけて地道に知名度を広めて美味しいいちごでファンをふやしています。「ぜひカフェを作って！」という声を励みに中山での夢は広がります。今回6回目になる「なかやまでお買い物」は埴原東公民館で行われます。コタケさんはもちろん、おやきもパンもいちごも並びます。公民館は小ぶりですが地元のお店の品々が皆様笑顔いっぱいでお過ごせますように、美味しい焙煎コーヒーも待っています。ぜひお越しください。