

令和8年6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	月		健康相談 9:30～ コーラスところ 13:30～ 保
2	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～
3	水	うたの会 13:30～	
4	木		いきいき健康ひろば 9:30～ 出張ふれあい健康教室(埴原南町会) 10:00～ 保
5	金	公民館カフェ 13:30～	太極拳 13:30～ 民謡保存会 19:00～
6	土		たんぼぼの会 14:00～
7	日	なかやまピクニックコンサート 10:00～	
8	月	認知症サポーター養成講座 13:30～	
9	火	農村女性協議会視察研修 8:30～ 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
10	水	ハーモニカクラブ 9:30～ 絵画同好会 13:30～	出張ふれあい健康教室(埴原西町会) 10:00～ 和楽の会 14:00～ 保
11	木		支援員歌の会 10:00～ 福祉ひろば企画会議 14:00～
12	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～
13	土		たんぼぼの会 14:00～
14	日		
15	月		高齢者健康のつどい(準備)
16	火	ウクレレ講座 13:30～ 公民館カフェ 13:30～	高齢者健康のつどい 9:30～ 保
17	水		
18	木		
19	金	公民館カフェ 13:30～	体力づくりサポーター集会 13:30～ 保
20	土		
21	日		
22	月		出張ふれあい健康教室(埴原北町会) 10:00～ 保
23	火	木工講座 9:30～ 公民館カフェ 13:30～	中山吹矢クラブ 9:30～ 出張ふれあい健康教室(埴原東町会) 10:00～ 保
24	水	ハーモニカクラブ 9:30～ 絵画同好会 13:30～	和楽の会 14:00～
25	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～	いきいきサロン 9:30～ 白ゆり会(百歳体操) 13:30～
26	金	PC・スマホ教室 13:30～ 公民館カフェ 13:30～	Enjoyエルダー 13:30～
27	土		
28	日		
29	月		ウォーキングで健康づくり 9:30～
30	火	公民館カフェ 13:30～	社協・ひろば拡大理事会 14:00～

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107号 令和8年6月1日
中山公民館/中山地区福祉ひろば
電話 58-5822

2026・5/1現在
●世帯数 1,377
(先月比+8)
●人口 3,023
(先月比+1)



2026・6・7(日) 無料 中山霊園
丘のつべん芝生広場

会場 **中山公民館**

雨天

出店(有料)
焼きそば かき氷
ジュース フリマ

芝の上でモルック大会
商品ゲットしよう!
ビンゴゲームもあるよー!

椅子に限りがあります

※駐車は看板や係員の指示に従ってください

※お申し込みは、中山公民館まで

10:00 中山太鼓連
10:30 中山民謡保存会
11:00 中山健康づくりサポーター
11:30 ハラウフエ ホオナナブア
12:00 休憩
12:20 ドクターズ&寿太鼓連
12:50 中山うたの会
13:20 ほこ・あ・ぼこ
13:50 ミントフリーズ
14:20 The BigBand of Music Toys
14:50 エンディング
15:00 終演

2026 ピクニックコンサート 今月7日

今回で3回を迎える野外コンサート。地元中山を本拠地にして活動を続ける中山太鼓連をはじめフラダンス、ポップス、ビッグジャズバンドなどが出演、焼きそば、フランクフルト、かき氷等のお店も。モルックやビンゴ大会もご用意していますので、家族で参加してくれると嬉しいですよ。

不安はお天気。ちようど入梅の時期にあたりますが、雨天の時は中山公民館で開催いたします。

霊園ひろばにて開催10時から

芝生の上で音楽を楽しみませんか?

ハーモニカクラブ

只今3人。童謡唱歌など簡単な曲を練習しています。月2回水曜日午前中。入ってくると嬉しいなあ!

みやびの会(かな書)

流れるような平仮名は書で表現すると美しいものです。第2金曜 9時半～12時
第4金曜 13時～16時

木工クラブ

簡単なものから複雑なものまでいろいろ作っています。カンナ技術の習得もめざしています。第2,4火曜 9時～12時。

ウクレレ・ギター講座

「めざせ 弾き語り!」を目標に、親しみやすい楽曲を練習しています。第1第3火曜 午後

絵画同好会パレット

水彩画、鉛筆画など自由に。第2,4水曜 13時半から。

りんどう(書道)

書を楽しむ会 初心者大歓迎です。不定期月曜日午後。

健康麻将

賭けない 飲まない 吸わないをモットーに。毎週木曜日 13時～17時



ペットボトルのふたが開けられない、缶のプルタブが開けられないと連れ合いが言う。確かにペットボトルのふたは以前より固くなったと感じる。そのうち自分も開けられなくなるのだろうか。

ずいぶん前、母が同居するようになって、手すりを室内の階段につけた。それまでは触りもせず上り下りしていたのに、最近階段を下りる際、掴みはしないものの、転げ落ちないように手を添えている自分がある。いつのまにかそうなってしまった。

「古い」を感じることは枚挙にいとまがない。何の変哲もないデパートのフロアでつまずいて「なぜこんな所で・・・」と床をじっとにらんだことは何度もある。しかし水平の道で、少しのぼりがあるとすぐに感じる事ができる。けれど少しの下りはわからない。

本屋に行って面白そうなお本はないかと探し回り、「これおもしろそう」と手に取って斜め読みすると、すでに読んだことのある本だったりする。

「そんなのはまだありました。おれも本を選んで、家に持ち帰り、読み終わって、ああ面白かったと本棚に戻そうとしたら、同じ本がそこにあった」という話を聞くと、まだましか、と思ったりする。が、古いもまた良し、という人生を送りたいもの。(館)





ワイワイ子育て

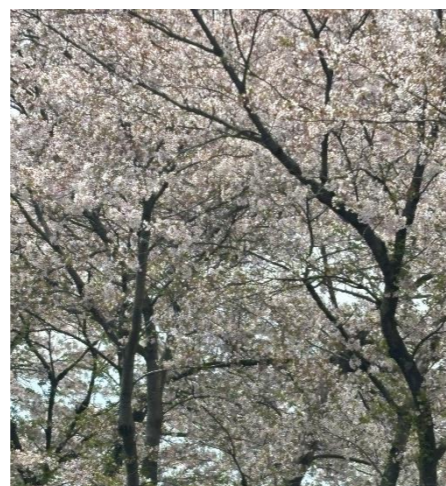
菅谷さん家のブルーベリー狩り

〈開催日時〉 7月8日(水) 10:00~(雨天中止)
 〈集合〉 ブルーベリー農場(現地集合)
 〈申し込み〉 6月26日までに 58-5822 へご連絡ください。
 〈持ち物〉 長靴・長袖長ズボン・飲み物・帽子
 〈対象者〉 未就園児と保護者2名まで
 毎年恒例のブルーベリー狩りを本年も実施します。
 暑い時期ですので、水分補給等熱中症対策をお願いします。



臥竜公園桜ウォーキング！！

4月15日(水)に須坂市の臥竜公園で桜ウォーキングを行いました。4月から気温が上がり、例年より早く開花してしまい、葉桜となっていました。しかし、当日は時折、青空も見え、全国有数の美しい桜に心癒されました。参加して頂いた皆さん、ありがとうございました。秋ごろにもウォーキングを計画しておりますので、ぜひご参加ください。



「高齢者健康の集い」

日時：6月16日(火) 9:30~
 内容：ぽこ・あ・ぽこのコンサート

福祉ひろばでコンサートを開催し、2階の大会議室で白ゆり会手作り弁当を食べます。お楽しみに!!

※詳しくは5月の全戸配布をご覧ください。

いいきい講座 布ぞうり講習会

材料準備……………7月10日(金)13:30~
 1回目(本体)……………7月16日(木) //
 2回目(仕上げ)……………7月24日(金) //
 頭も手先も使うので脳トレになります。
 初めてでも丁寧に教えてくれるのでご心配なく(^_^)

出張ふれあい健康教室が始まりますよ♪

「 埴原南…6月 4日(木)10:00~
 埴原西…6月10日(水)10:00~
 日 埴原北…6月22日(月)10:00~
 埴原東…6月23日(火)10:00~
 時 棚 峯 …7月 1日(水)10:00~
 ー 和 泉 …7月 2日(木)10:00~

笑い合ったり、交流したり…。
 楽しい時間を皆さんで過ごしませんか？
 申込みは締め切りの関係もありますので、各町会・常会、民生委員までお問い合わせください。

保健師による健康相談日

6月1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)

※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 7月 6日(月)

6月の予定

※ 6月のふれあい健康教室はお休みします。

各町会の出張ふれあい健康教室や高齢者健康の集いへの参加をお待ちしています。

●いいきいサロン 25日(木)9:30~
 頭も体も楽しく使いましょ~

●体力アップ事業

◆太極拳 5日(金)13:30~7月は7日(火)

◆体力アップ教室 9日(火)13:30~ 定員 15名

講師:赤津章恵先生

◆Enjoy エルダー 12日(金) 9:30~

26日(金)13:30~

◆ウォーキングで健康づくり 29日(月)9:30に公民館集合
 今回は埴原南にある「ちえのわ農園」へ行きブルーベリー狩りをします。現地へは途中まで乗り合わせで行きます。(内容変更あり)
 持ち物:参加費500円、はかり売りもしています。

『他人事から自分事に』

生活支援員 赤井 幸子

65歳以上の5人に1人は認知症といわれるようになって数年たち、その数は700万人と推計されています。今や認知症という言葉が会話の中でも当たり前になりまし

た。まずは家族や友人、近所の人など誰もが認知症を自分事としてとらえ、認知症を知り、備え、人とつながることが大切です。認知症とはいろいろな原因で脳の細胞が壊れてしまったり、働きが悪くなった為に様々な障害が起こり、生活する上で支障が出ている状態です。物忘れや見当違い、理解や判断力が低下するなど様々な症状が出てきますが、すべてが出来なくなるわけではありません。「出来ること」も「やりたいこと」も「生きがい」もあるのです。認知症の進行を止めることは出来なくても、認知症のことや、その人を理解して環境を変えることは出来ます。認知症の方に優しい社会は誰でも住みやすい街になるはず

です。6月8日に「認知症サポーター養成講座(民生児童委員協議会 主催)」が開催されます。(詳しくは回覧を)いつまでも地域の中でつながりながら自分の力を活かして共に生きられますように、一緒に学びませんか？

夏場の有害植物にご注意ください！

外来植物の「ナガミヒナゲシ」が中山地区でも道端や空き地などで急速な広がりを見せています。

人間が触ると皮膚がかぶれるなどの症状が発生する場合がありますので、見つけたらむやみに触らず、早めに除草することを心掛けましょう。

<特徴>

- ①4月から5月にかけて急速に繁殖
- ②成長すると写真のようなオレンジ色の花が咲きます。
- ③葉は春菊に似ていて、冬期はタンポポのように地面を這いつくばり葉っぱを広げます。



<対応策>

- ①花が咲く前に根っこから除草
- ②皮膚がかぶれる恐れがあるため、作業時は長袖や作業手袋を着用してください。

保健師の健康メモ

令和8年7月~

けんしん はじまります！

大切な人の健康を願っても、自分の健康は後回しにしていませんか？けんしんで健康を守ろう！

Step1 ★受たいけんしんの確認

6月下旬ごろに、国保の方+過去5年以内にがん検診を受けた方にはけんしんガイドと受診券が郵送されます。届かない方は申し込みが必要です！

けんしんガイド・受診券
 新規申し込みフォーム→



Step2 ★予約する

年度末は込み合いますので早めの受診を！
 ※受診できるけんしんは年齢や性別で異なります

Step3 ★受診する

問い合わせ
 松本市 南部保健センター
 ☎263-27-3455

