

令和8年8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	土		
2	日		
3	月	親子で工場見学 8:30～	健康相談 9:30～ コーラスこころ 13:30～ 保
4	火	ウクレレ講座 13:30～ 公民館カフェ 13:30～	太極拳 13:30～
5	水	うたの会 13:30～	
6	木		いきいき健康ひろば 9:30～
7	金	中山公民館夏まつり 17:00～	保
8	土		
9	日	長野県知事選挙 7:00～20:00	
10	月		中山吹矢クラブ 9:30～
11	火		
12	水	ハーモニカクラブ 9:30～	和楽の会 14:00～
13	木		白ゆり会(百歳体操) 13:30～
14	金		Enjoyエルダー 9:30～
15	土		
16	日		
17	月	福祉対策部会 11:15～	ふれあい健康教室(フレイル健診) 9:30～ 保
18	火	ウクレレ講座 13:30～ 公民館カフェ 13:30～	胃がん検診 9:30～ 体力アップ教室 13:30～ 保
19	水		ワイワイ子育て 10:00～ コーヒーを楽しむ会 13:30～ 保
20	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～	支援員歌の会 10:00～
21	金	ワイワイスマホ 13:30～ 公民館カフェ 13:30～	体力づくりサポーター集会 13:30～
22	土		
23	日		
24	月		
25	火	木工講座 9:30～ 公民館カフェ 13:30～	中山吹矢クラブ 9:30～
26	水		和楽の会 14:00～
27	木	ハーモニカクラブ 9:30～ 絵画同好会 13:30～	いきいきサロン 9:30～ 白ゆり会(百歳体操) 13:30～ 保
28	金	PC・スマホ教室 13:30～ 公民館カフェ 13:30～	Enjoyエルダー 9:30～
29	土		
30	日		
31	月		

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109号 令和8年8月1日
中山公民館/中山地区福祉ひろば
電話 58-5822

2026・7/1 現在
●世帯数 1,369
(先月比+-0)
●人口 2,995
(先月比-12)

8/7(金) 17時～20時

くじ引き 16時半～19時

先着 200名

【ステージ】

- ジャズ
メイプルサウンド・
ジャズ・オーケストラ
- 踊り
ささら 松本ぼんぼん ほか
中山民踊保存会
- フラダンス
ハラウフラエ・ホオナニナプア
- 歌
中山うたの会
- 中山太鼓連

【出 店】

生ビール ソフトドリンク 焼き鳥
いちごアイス ちらし寿司
焼きそば かき氷 ひもくじ
メダカすくい フランクフルト



8月7日(金)中山公民館にて夏祭りが開催されます。
おなじみメダカすくいはじめ多くの出店屋台、ステージではビッグバンドジャズやフラダンス、太鼓などが演奏される予定。どなたさまもお誘い合わせてお越し下さいませ。
浴衣で来てくれたら嬉しいなア！

夏まつり今年も開催

出店いっぱい 寄っといで！



AIは素晴らしい…が
先日ある会に参加したところ、歌と映像が会場に流れ、知り合いの名前も歌詞に含まれていたの
で「これはもしかしたら・・」と思い、聞けば歌詞もメロディもボーカルもAI(人工知能)が創作したものだった。会の参加者は映像を見ながら感動に包まれていた。瞬時にこんなことができ
てしまう世です。
わからないことがあるとAI頼みだ。謝罪の文
だつて相手の心を深く読みながら最善の言葉を紡いでくれる(これは助かった！)。
やがて人間は熟考すること
を放棄し、すべての事柄は速く目的を達成することこそがすばらしいとする価値観が世界を覆
っていくのだろうか。買
い物だつて店舗に行つて、これはどうか、あれはどうかという選択はし
なくなつてネット通販で済
ます自分がいます。す
ぐに届くしねえ。
便利になつてなんだか
ますます人は忙しくなり
ます。(館)



エゴマを収穫する野竹さん

いつも穏やかに黙々と作業をしている姿が印象的でした。残念です。ご冥福をお祈り申し上げます。

中山地域づくり協議会の中に「活性化部会」という部会があります。その活動の一つに「元気づくり事業」があり、農地をお借りして15名ほどの方がエゴマ、花豆づくりに汗をかいています。その先頭に立ち、また「珈琲を楽しむ会」でも献身的に活動された野竹俊夫さんですが、先月病気のため77歳で逝去されました。

訃報



中山公民館だより 2026. 8



福祉ひろばだより

編集：中山地区福祉ひろば



ワイワイ子育て ～ブルーベリー狩り～

7月8日(水)はワイワイ子育て。今回は、毎年恒例「菅谷さん家のブルーベリー狩り」を行いました。

当日は中山地区外の方もあわせて、9組の参加があり、お天気もよく、おいしいブルーベリーをたくさん食べることができました。



8月7日はなかやま夏まつり！

「なかやま夏まつり」を開催します。毎年恒例の「くじ引き」は
16時30分～19時00分まで
先着200名ご注意ください！



保健師の健康メモ



皆さん、けんしんはお済みでしょうか？

医療機関で受けられる特定健診は9月までです。

9月は混み合うためお早めに！ ※一部医療機関を除く

料金 **1,000 円!!**

対象者：松本市国保加入者の40～74歳

会場：各医療機関、医師会検査健診センター

中山出張所 (R8.11.11のみ)

★予約が必要です

身長体重だけでなく、血糖値や脂質、腎機能や肝機能の検査ができます。※血液検査

将来の健康のためにコツコツ健診！



問い合わせ
松本市 南部保健センター
0263-27-3455

夏休み

終盤の追い上げを
公民館で！！

期間限定 **学習室 open !**

夏休み期間中、中山公民館の **視聴覚室** を
自習室として開放します。

ご利用は、小学生から大学生までどなたでもOKです。
お気軽に使用してください！！

8月3 (月) ～ 8月21日 (金)

ご利用時間 … 午前9時 ～ 午後5時まで

・土曜日、日曜日、祝日は、閉庁時間のためご利用できません。

・ご利用の際は、窓口職員に声をかけて下さい。



わいわい子育てを開催します！

〈日 時〉8月19日(水)10:00～
〈内 容〉水遊び
〈持ち物〉飲み物、タオル、水着、おもちゃ等
〈対象者〉未就園児とその保護者

暑い夏にプールに入って水遊びをしましょう！好きなおもちゃで楽しく過ごしましょう！
※熱中症対策を行いながら開催します！

出張所 窓口からのお知らせ

マイナンバーカードの手続きは
南松本マイナンバーカードセンターをぜひご利用ください！

マイナンバーカード専門の窓口のため、
支所・出張所よりもスムーズに手続きが可能です。

場所 **イオン南松本店2階**(松本市双葉5-20)

開所日時 平日火曜日～金曜日 午前9時から午後6時
土曜日 午前9時から午後4時30分

※平日仕事等で都合がつかない場合などは、**土曜日の休日窓口**をご利用ください！

「出張ふれあい健康教室」

春の出張ふれ健は6町会すべてが終わりました。どの町会もそれぞれ参加者、スタッフが一緒に楽しめる内容を企画してくれ、あっという間に時間が過ぎました。
皆さんありがとうございました。



保健師による健康相談日

8月3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 **9月 7日 (月)**

■ 8月の予定 ■

●ふれあい健康教室 **17日**(月) 9:30～福祉ひろば
内容：フレイル健診

介護が必要となる状態になる前に、自分の身体と向き合い、できることから予防していきましょう。

●いきいきサロン **27日**(木) 9:30～
頭も体もリフレッシュしましょう。



●体力アップ事業

◆太極拳 **4日**(火)13:30～9月は4日(金)

◆体力アップ教室 **18日**(火)13:30～ 定員15名
講師：赤津章恵先生

◆Enjoy エルダー **14日**(金) 9:30～
28日(金) 9:30～

※8月の「ウォーキングで健康づくり」は、熱中症対策の為、休止とさせていただきます。9月は松本自衛隊駐屯地の見学を兼ねてウォーキングします。



『 薬草は中山の宝 』



生活支援員 赤井 幸子

「薬草採り」の話をすると「子供の頃さんざ採ってたわや」「暑い中えらかったいねー」など思い出話で盛り上がります。中には「父ちゃん母ちゃんに採ってもらった」という人もいれば「雨に当たないように曇ってくりゃあわてたいね」「採っても採っても乾きや量(かさ)が減っちゃってさ」「昔は学年で重さが決まっていたでね」と当時の苦労話を話す人も。でも話す顔は皆さんとても楽しそう！薬草採りはキラキラした思い出の一つになっているのですね。中山小学校では5月下旬に全校で「薬草採集」があり、夏休み中に家庭で採った「ヨモギ」「オオバコ」「ドクダミ」「ゲンノショウコ」「タンポポの根」をしっかりと乾燥させて夏休み明けに集めます。そして業者に買い取っていただき「薬草文庫」として子どもたちの書籍購入に充てています。薬草採りの歴史は古く昭和14年の「薬草採集」からで、伝統をつないできた学校の歴史には頭が下がります。草取りにも汗を流すこの季節。ちょっと薬草にも目を向けてひと手間かけていただけませんか？今年も8月24日～31日に乾燥させた薬草を回収します。小学校の昇降口に薬草ごとの回収袋を用意しますので、皆様の温かいご協力を心よりお待ちしております。