



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。