

令和8年9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	火	史跡愛好研修会 公民館カフェ(ウクレレ講座中止) 13:30～	
2	水	うたの会 13:30～	和楽の会 14:00～
3	木	民協定例会 13:30～	保
4	金	公民館カフェ 13:30～	太極拳(自主練) 13:30～
5	土		
6	日		
7	月		健康相談 9:30～ コーラスところ 13:30～ 保
8	火	木工講座 9:30～ 公民館カフェ 13:30～	農村女性協議会(ヨガ教室) 9:30～ 体力アップ教室 13:30～ 保
9	水	ハーモニカクラブ 9:30～ 絵画同好会 13:30～	中山吹矢クラブ 9:30～
10	木		支援員歌の会 10:00～ 白ゆり会(百歳体操) 13:30～
11	金	ワイワイスマホ 13:30～ 公民館カフェ 13:30～	
12	土		
13	日		埴原北町会(敬老会)
14	月	福祉対策部会 11:15～	ふれあい健康教室 9:30～ 保
15	火	ウクレレ講座 13:30～ 公民館カフェ 13:30～	Enjoyエルダー 9:30～ 太極拳 13:30～
16	水	ハーモニカクラブ 9:30～	ワイワイ子育て 10:00～ コーヒーを楽しむ会 13:30～ 保
17	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～	折紙教室 13:30～
18	金	公民館カフェ 13:30～	体力づくりサポーター集会 13:30～ 保
19	土		
20	日		
21	月		
22	火		
23	水		
24	木		いきいきサロン 9:30～ 白ゆり会(勉強会) 13:30～
25	金	PC・スマホ教室 13:30～ 公民館カフェ 13:30～	中山吹矢クラブ 9:30～ Enjoyエルダー 13:30～
26	土		
27	日		
28	月		ウォーキングで健康づくり(自衛隊駐屯地) 9:30～ マンモ検診準備(夕方～) 保
29	火		マンモ検診 保
30	水		和楽の会 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



中学生も椅子やテーブルの準備からくじ引き受付と大活躍でした。



好評のくじ引き。多くの皆さんのご祝儀で今年も実施できました。



中山で活動する多くの団体がお店を出してくれました。写真は日赤奉仕団の皆さん（焼き鳥）



昨年引き続き「メイプルサウンド・ジャズオーケストラ」の素晴らしい演奏



民謡保存会のリードで中山に伝わる踊りも



いつも演奏のトリを務めてくれる中山太鼓連。雨がポツポツ降り始め大急ぎでテントでステージを覆って演奏。すぐに止んで一安心でした！

2026 夏まつり

今年で4回を数える夏まつりが8月7日に中山公民館で行われました。参加者は、夜店や音楽、踊りを楽しみながら夏の一夜を過ごしました。



日頃はあまり顔を拝見することのない若い方々も大勢脚を運んでくれ、祭りを盛り上げてくれました。

備えはしていますか

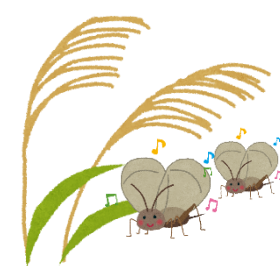
流れる雲と一緒に夏がいきます。田んぼの実りは早くも首を垂れているものもあり、時の流れを否応にも感じます。かつて9月は台風の季節でもありました。今年は初夏のころから直撃をうけたり、東から西に抜けるものが現れたり、今までの常識が通じないお天気の様相です。気象科学の発展で助けられていますね。しかし現時点で地震だけはどうにもならない。まさか10年が過ぎて再び大地震が襲うとは誰が予想できたでしょう。被災者の方々の落胆と苦悩は察するに余りあります。人類は地震を克服できるのでしょうか。私たちの暮らすこの地の下にもいつ動いても不思議ではないと言われる活断層が走ります。備えに越したことはありません。（館）

令和8年熊本地震 義援金

夏祭りで募金に取り組んだところ5,071円集まりました。今後も地域づくりセンターで取り組みますので、どうかよろしく願いいたします。（募金箱は出張所窓口）



中山公民館だより 2026. 9



福祉ひろばだより

編集：中山地区福祉ひろば



■ 9月の予定 ■

●ふれあい健康教室 **14日**(月) 9:30～福祉ひろば

内容：『フレイル予防講座』
8月のフレイル健診での結果をふまえて栄養と運動についてのお話を聞きます。

●いきいきサロン **24日**(木) 9:30～
楽しく身体と頭をほぐしましょう～



●いきいき講座
◆折り紙でつくってみよう！ **17日(木)**13:30～
かわいい傘を作ります。ゆっくりと焦らずに作りましょうね♪

●体力アップ事業
◆太極拳 **15日(火)**13:30～10月は2日(金)
◆体力アップ教室 **8日(火)**13:30～ 定員 15名
講師：鈴木紗織先生

◆Enjoy エルダー **15日(火)** 9:30～
25日(金)13:30～
◆ウォーキングで健康づくり
28日(月) 9:30公民館集合

普段は入ることの出来ない松本自衛隊駐屯地を見学しながら歩きます。
※申し込みは締め切りしました。

ここに『正しい知識で楽しい老後』
幸 あい 生活支援員 赤井 幸子

暑かった夏の間、ふれ健などで「熱中症対策」が話題に上がりました。のどが渇いていないと大丈夫と思ってしまい水分補給をしているつもりでも実は足りていないことが多い！水分を1日最低1.2リットルはとりましょう！とお伝えすると「分かつちやいるけどなかなかねえ」「トイレが近くなるもんでさ」と本音がチラリ。でも「食べればうんち飲めばおしっこが出る」のが当たり前ですね。

年齢を重ねると、知らない間に涙が出る鼻水が出る汗が出る、止めたくても自分じゃどうにもならない事が起こりはじめます。そこで7月の「いきいきサロン」でユニ・チャームの方に来ていただき、テレビコマーシャルでよく見る失禁用の商品を紹介していただきました。女性用、男性用、夜用、昼用それぞれの使い方や給水量の違いなどを分かりやすくお話しいたき、初めて聞くことも多くとても勉強になりました。ひろばでは、関心があってもなかなか相談できないことや、いずれお世話になる介護認定がどの様に生活の助けになるのかなど、まず知ることが大切と考え「介護予防講座」を開催する予定です。開催内容が決まり次第お知らせします。正しい知識で楽しい老後を迎えましょう。

♪大人も子どもも 笑い声が響き渡ったひろばまつり♪

暑い日でしたが、たくさん子ども達と地域住民がふれあい、交流ができた一日となりました。



いきいき講座 第2弾！ 布ぞうり講習会 予告

1回目(本体)……10月 1日(木)13:30～
2回目(仕上げ)……10月 6日(火)13:30～
初心者大歓迎!!素敵な一足を編んでみませんか？
家族や友達にプレゼントしても喜ばれますよ♪
※詳しくは回覧をご覧ください

保健師による健康相談日

9月7日(月) 9:30～11:00 栄養相談日
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。
今回は 10月 5日(月)



第4回中山地区モルック大会

開催日 **10月17日(土)**
時 間 **8:30～12:30(予定)**
場 所 **中山小学校体育館**

今年で4回目を迎える「モルック大会」を行います。
モルックは、性別に関係なく、こどもから高齢者まで楽しめるスポーツです。
中山のローカルルールで行うため、小さなお子様も家族で楽しめます。
今年も...お楽しみ抽選会あります！
豪華？賞品もあります！

まだまだ参加申し込み待っています！



体力づくりサポーター募集!!

中山地区には、住民の皆さんに運動を広める活動をして下さっている、体力づくりサポーターさんという方々がいます。一緒に活動しませんか？

★活動内容★

自主集会で
＼楽しく運動／



＼地域での運動伝達／



ご自身の体力づくり、ボランティア活動、地域とのつながりなど、様々な目的で参加できます♪



R8.11 月養成講座開催
無料です

問い合わせ
松本市 南部保健センター
☎263-27-3455

第50回 文化祭 展示作品 ステージ発表 大募集!

毎年恒例の文化祭、今年も作品展示は中山公民館、ステージ発表は中山小学校体育館で開催します。日頃の活動の成果を発表しましょう！

開催日は11月8日(日)
※ 11月7日(土)が前日準備です。
募 集 / 作品展示、ステージ発表の参加者
募集期限 / 9月18日(金)午後5時まで
連 絡 先 / 中山公民館 ☎ 58-5822

ご連絡をいただいた際に今後の日程等、詳細をご説明します。
展示スペースや発表時間には制限があり、ご希望に添えないこともあります。ご了承ください。

