

令和8年10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	木		布ぞうり講習会(本体) 13:30～
2	金	公民館カフェ 13:30～	太極拳 13:30～
3	土		たんぽぽの会 13:00～
4	日		
5	月		健康相談 9:30～ コーラスところ 13:30～ 保
6	火	ウクレレ講座 13:30～ 公民館カフェ 13:30～	農村女性協議会(ヨガ教室) 9:30～ 布ぞうり講習会(仕上げ) 13:30～
7	水	歌の会 13:30～	定期清掃 13:30～
8	木		支援員歌の会 10:00～ 白ゆり会(百歳体操) 13:30～
9	金	ワイワイスマホ 13:30～ 公民館カフェ 13:30～	
10	土		
11	日	松本市民スポーツ大会	
12	月		
13	火	木工講座 9:00～ 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
14	水	ハーモニカクラブ 9:30～ 絵画同好会研修 (終日)	ワイワイ子育て 10:00～ 和楽の会 14:00～ 保
15	木	地域づくり協議会運営委員会 16:30～ 正副町会長会 17:00～	Enjoyエルダー 9:30～
16	金	助け合おうぜ三役会 10:00～ 公民館カフェ 13:30～	体力づくりサポーター集会 13:30～
17	土	第4回モルック大会 8:30～	
18	日		
19	月	福祉対策部会 11:15～	ふれあい健康教室 9:30～ 保 肺がん検診(準備)
20	火	公民館ひろば共催ウォーキング 8:30～ ウクレレ講座 13:30～ 公民館カフェ 13:30～	肺がん検診 13:00～
21	水		コーヒーを楽しむ会 13:30～
22	木		社協・ひろば役員研修会 9:20～ 白ゆり会(百歳体操) 13:30～
23	金	感染症予防講座(健康づくりサポーター) 13:30～ 公民館カフェ 13:30～	秋のマレットゴルフ大会 9:00～ Enjoyエルダー 13:30～
24	土		
25	日		
26	月		秋のマレットゴルフ大会(予備日) 9:00～
27	火	木工講座 9:00～ 公民館カフェ 13:30～	中山吹矢クラブ 9:30～ 介護予防講座 13:30～ 保
28	水	ハーモニカクラブ 9:30～ 絵画同好会 13:30～	和楽の会 14:00～
29	木		いきいきサロン 9:30～
30	金	PC・スマホ教室 13:30～ 公民館カフェ 13:30～	
31	土		

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111号 令和8年10月1日
中山公民館/中山地区福祉ひろば
電話 58-5822

2026・9/1 現在
●世帯数 1,363
(先月比+1)
●人口 2,993
(先月比+1)

通院も、お買い物も、もっと身近に。
中山線バスで快適出かけ！

【ポイント1】 目的地のすぐ近くまで乗っていただけるから、雨の日や冬の移動も安全・快適です！

【ポイント2】 通院や買い物をもっと便利に！相澤病院や庄内エリア（ツルヤ）など、よく行く施設へダイレクトアクセス。

【ポイント3】 福祉100円パスが使える！高齢者向け割引や各種乗車券を利用して、日常の移動コストを賢く節約。

～「車の運転を控えたい」「家族の送り迎えが大変」
そんなお悩みを解決！～

地域の皆様の暮らしを支える身近な交通手段です！

●中山線の主な路線・経由地

松本バスターミナル ⇄ つかま ⇄ ツルヤ ⇄
神田 ⇄ 中山

●乗り方簡単！3ステップ

- ①後方のドアから乗車
- ②目的地を運転手へ伝達
- ③運転席横の運賃箱に運賃支払い

●運賃（高齢者割引あり）

1	大人（中学生以上）	300円
2	子ども	100円
3	福祉100円パス利用者	100円

●回数券お買い求め先

中山地区地域づくりセンターまたはバス車内で！

●お問合せ

中山地区地域づくりセンター TEL 0263-58-5822
アルピコタクシー(株) TEL 0263-28-3161



【訂正】
先月中山たより1110号と記載するところを109号と記載し、世帯数、人口も7月統計ものを乗せてしまいました。お詫びし訂正させていただきます。

行く末を案じる

このたよりが皆さんの手元に届く頃には、雨雲は日本列島の空から遠のき、秋晴れの日々が続いているでしょうか。

8月から9月下旬までの間、雨は県内にもあきれるほど降り続け、千葉、愛知はじめ各地に多くの水害を与えました。

「こんなことは初めてだ」と住民の皆さんは口をそろえます。

8月末のネパール・チベットで発生した土石流での犠牲者数は未だ、はっきりしませんが、氷河の崩落が原因だとも言われており、「ネパールの指導者は「地球規模の責任だ」と述べました。

このまま、手をこまねいて温暖化対策をしないでいると一体どんなことになってしまうのか。今にも増して電力消費は増え、続く豪雨、続く干害、お米は取れず、田畑は荒れ放題。スキー場は近い将来、全国にわずか7カ所という見通しも研究者から出されていると言います。

産業革命以降の文明の発展は莫大な富を生み、人々の生活を豊かにしましたが、今、私たちはどこに向かっているのか。

温暖化は人類がもたらしたものだとするなら、解決できるのは人類しかありません。（館）

中山公民館だより 2026.10

健サポ通信 ～講座のお知らせ～

家庭でできる 感染症対策講座

松本市内でインフルエンザの集団発生も報告されています。感染症の多い冬に向け、家庭でできる感染症対策を学び、ご自身や家族の健康を守りませんか？

日時：10月23日(金) 13時30分～

会場：中山出張所 大会議室

講師：まつもと医療センター

今西様(感染管理認定看護師)

費用：無料

予約：不要

持ち物：手拭き用タオル、筆記用具

第50回中山地区文化祭

- ステージ 中山小体育館
11月8日(日) 9:30開会
- お楽しみ広場 中山小体育館
10:30 開会
- 展示の部 中山公民館
11月8日(日)～11月20日(金)

今年も文化祭を開催します！！

今年も、素晴らしい演奏や作品、おいしい食べ物など楽しい文化祭になります。

ぜひ、ご家族でご参加ください

詳細はパンフレットをご覧ください。

パンフレットは11月初旬に全戸配布します。

第69回市民スポーツ大会「秋季大会」

10月11日(日)に松本市市民スポーツ大会が開催されます。中山地区からは、軟式野球、卓球、ゲートボール、に出場します。

選手の皆様、頑張ってください！！

ワイワイ子育てをします！

ワイワイ子育てをします！

＜日 時＞ 10月14日(水)10:00～

＜内 容＞ 親子で料理教室

＜講 師＞ 市役所栄養士

＜持ち物＞ 飲み物、エプロン、三角巾等

＜対象者＞ 未就園児とその保護者

今回は、市役所の栄養士を講師に、親子で「ポンデケーキ」を作ります。「ポンデケーキ」は、もちもちした食感がするので、噛むことを促進させます。噛むことで健康にいいことがたくさんあります！親子で一緒にできる工程もあります！お友達との参加もお待ちしております。

上高地「紅葉」ウォーキング

＜日 時＞

10月20日(火)8:00出発

※7:50に中山公民館集合

＜内 容＞

紅葉に色づき始めた秋の上高地を、みんなで楽しく歩いてみませんか？

今回は2年ぶりの上高地、「河童橋」から、美しい自然を楽しみながら「明神池」までの約7kmを歩きます。上高地を知り尽くしたガイドの案内を聞きながら、普段とは違う場所で自然に癒されながら気持ちよくウォーキングを行います。

＜ガイド＞

中川 由香里(上高地ネイチャーガイド協議会認定ガイド)

上條 恒嗣(信州野鳥の会 顧問)

＜定 員＞

先着 30名

＜持ち物＞

雨具等、昼食

＜申 込＞

10月1日(木)9:00～10月9日(金)16:00まで

お電話もしくは窓口をお願いします。

詳細は申込の際にお伝えします。



中山 nakayama

福祉ひろばだより

編集：中山地区福祉ひろば



10月の予定

●ふれあい健康教室 19日(月) 9:30～福祉ひろば

内容：『秋のミニ運動会』

笑い合って身体を動かしましょうね！

●いきいきサロン 29日(木) 9:30～

楽しい時間を過ごしましょう♪

●体力アップ事業

◆太極拳 2日(金)13:30～11月は2日(月)

◆体力アップ教室 13日(火)13:30～ 定員 15名

講師：赤津章恵先生

◆Enjoy エルダー 15日(木) 9:30～

23日(金)13:30～

◆ウォーキングで健康づくり

10月は『市民歩こう運動推進月間』です。

今月のウォーキングで健康づくりは20日(火)に予定されている「公民館共催ウォーキング」に代えさせていただきます。



秋のマレットゴルフ

日 時:10月23日(金) 9:00～

場 所:中山霊園マレットゴルフ場※予備日26日(月)

※詳しくは回覧をご覧ください

介護予防講座

『福祉用具の紹介と活用方法』

日 時:10月27日(火)13:30～

場 所:福祉ひろば

内 容:福祉用具の活用方法

講 師:ダスキンヘルスタント 松本ステーション

高橋 凌平 様

※詳しくは回覧をご覧ください

保健師による健康相談日

10月 5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。

今回は 11月 2日(月)



『老いを敬う』

生活支援員 赤井 幸子

コロナが蔓延したころ地区でも町会でも、お茶会や食事が中止になり、会議などの集まりすら自粛する期間がありました。その後自粛が明けても、会議で敬老会は必要ないという意見が出たことがあり、予算は何とか計上されたものの祝賀会開催にはなりません。自粛はわずか1年足らずでしたが、行事の運営には大きな影を落としたと痛感しました。最近の年2回の各町会の出張ふれあい健康教室は、役員の方々の努力で充実しています。町会単位、常会単位でのお茶飲み会も復活し、あちこちで笑顔や歌声が広がるようになり嬉しい限りです。

行事を計画するとき役職を負う方々には、細かい気配りや生活時間のやりくりなど負担が伴います。今年7年ぶりに敬老祝賀会を開催したある町会では「みんな嫌がらずに協力してくれるかな…」との町会長の心配をよそに、前日準備から当日と、そのチームワークは素晴らしく、ご招待された皆さんも「楽しかったよ、また来年」と笑顔で満足そうでした。

そこにはイヤイヤではなく、昔も今も「ずっと地域を支えてきた方々をねぎらいたい」という温かい気持ちが確かに流れていました。