令和８年１１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	日					
2	月			健康相談 太極拳	9:30～ 13:30～	保
3	火					
4	水	うたの会	13:30～	和楽の会	14:00～	
5	木			いきいき健康ひろば 出張ふれあい健康教室（埴原南町会）	9:30～ 10:00～	保
6	金					
7	土					
8	日	文化祭	文化祭展示			
9	月			吹き矢クラブ 出張ふれあい健康教室（埴原北町会） コーラスこころ	9:30～ 10:00～ 13:30～	保
10	火	公民館カフェ	13:30～	農村女性協議会（ヨガ） 体力アップ教室	9:30～ 13:30～	保
11	水	特定健診 ハーモニカクラブ 絵画同好会	8:30～ 9:30～ 13:30～	ワイワイ子育て（消防署見学）	10:00～	
12	木			出張ふれあい健康教室（和泉町会） 白ゆり会	10:00～ 13:30～	
13	金	ワイワイスマホ 公民館カフェ	13:30～ 13:30～	支援員歌の会	10:00～	
14	土					
15	日					
16	月	福祉対策部会	11:15～			
17	火	ウクレレ講座 公民館カフェ	13:30～ 13:30～	Enjoyエルダー	13:30～	
18	水			出張ふれあい健康教室（埴原西町会） コーヒーを楽しむ会	10:00～ 13:30～	
19	木	地域づくり協議会運営委員会 正副町会長会	16:30～ 17:00～			
20	金	公民館カフェ	13:30～	出張ふれあい健康教室（埴原東町会）	10:00～	
21	土			たんぽぽの会		
22	日					
23	月					
24	火	公民館カフェ	13:30～	吹き矢クラブ	9:30～	
25	水	ハーモニカクラブ 絵画同好会	9:30～ 13:30～	Enjoyエルダー 健康講座（布野先生）	9:30～ 13:30～	
26	木			いきいきサロン 白ゆり会	9:30～ 13:30～	
27	金	助け合おうぜ三役会 公民館カフェ	10:00～ 13:30～	ハンギングバスケット リングバスケット	9:30～ 13:30～	
28	土					
29	日					
30	月			男笑ゆうゆう塾（旧：父ちゃんの時間ですよ）	9:30～	

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112号　令和８年11月１日
中山公民館/中山地区福祉ひろば
電話　58-5822

2026・10/1 現在
●世帯数 1,363
（先月比+0）
●人口 2,991
（先月比−2）

こんな活動していますよ

キンタローの会

地区の環境整備団体「キンタローの会」には今年４月に発足して以降、多くの住民の皆さんから依頼があり、竹や藪の除去、松や栗の木などの伐採を会員で行っています。（問い合わせ・地域づくりセンター）





竹と藪の除去　上和泉

キンタローの会（会員15名）では、内容や規模によって、お見積もりを出し作業を行っています。危険な作業が予想される現場はお断りしております。会員は、できる限り、チェーンソーの取り扱い講習を受け免許をとり、会でも安全講習会を行っております。



炭化器を使っての竹炭研修



公民館カフェ＆珈琲を楽しむ会

かるーい気分でお越しください

中山地域づくり協議会活性化部会の活動の一環として一つは「公民館カフェ」があり、週に２度公民館講座室で交流を目的として開催しております。メニューはコーヒー数種に昆布茶も。お菓子つき。お当番さんがにこやかにあなたをむかえてくれますよー友人とお話を楽しむ空間としてぜひご利用ください。

もう一つは「カフェボーイ」が企画する「珈琲を楽しむ会。こちらはキリマンジャロなどの生豆を焙煎からやる本格的コーヒー。コーヒー通にはいい機会です。スイーツも付きます。



【公民館カフェ】
毎週火・金　午後
１００円から２００円
【珈琲を楽しむ会】
毎月第３水曜日　午後
３００円　スイーツ付き

お米頂きました！

昨年に続き、農事法人「御牧の里」より、お米「風さやか」を頂きました。（90K）
住民の皆様に食して頂く機会をつくりますので、お楽しみにしてくださいね。来月お知らせいたします。



子どものしあわせ

ここに１枚の写真がある。１０年前、中山公民館で開催されたあるイベントの集合写真だ。自分も含めみんな若い。そして、時の流れの早さに驚く。

この１０年の間で、私たちはコロナ禍を経験し、砂をかむような味気ない日々を過ごし、人との関わりの意味を再認識した。

ただ、見渡せば戦火は絶えず、むしろ、収拾がつかない泥沼へと足を踏み込んでいる実情がある。

憎しみは憎しみを生み、連鎖していくことなど人類は歴史を通して学んできたはずなのに、大国のリーダーの身勝手は小学生でもあきれるほどのものだ、とも思う。

ＡＩは暴走し、人類を破滅の方向に導く、との見方もあり１０年後の将来を見通すことができない。

いつの時代であっても、子どもが幸せで暮らせる社会であってほしいとは万人の思いだ。

子どもが幸せであるということは、大人も幸せであるということだ。（館）

中山公民館だより　2026.11

参加者１００名！！
大盛況！モルック大会

10月17日(土)に第4回中山地区モルック大会を開催しました。スタッフも含めて110名の参加がありました。
4年連続出場したチームもあり、小学生チームが大人のチームに勝利するなど大人から子どもまで大盛り上がりのモルック大会となりました。
結果は優勝「中嶌ファミリー」, 準優勝「埴原防災」、第3位「チーム棚峯」でした。
　来年もモルック大会を開催予定ですのでぜひぜひご参加ください！！




第69回　松本市市民スポーツ大会「秋季大会」結果

まだまだ、暑さの残る10月11日(日)に松本市内の複数会場にて、第69回松本市市民スポーツ大会が開催されました。
中山地区からは、軟式野球、卓球、ゲートボール、の3種目3チームが出場しました。
どの競技も熱戦が多く、選手も全力、応援も全力で一生懸命な姿をたくさん見ることができました。
　結果は以下の通りです。選手の皆さんお疲れ様でした！！

軟式野球：ブロック準優勝
卓球：決勝トーナメント敗退
ゲートボール：予選敗退







ワイワイ子育てを開催します！

〈日　時〉11月11日(水)10:00～
〈内　容〉消防署見学
〈講　師〉芳川消防署のみなさん
〈持ち物〉飲み物等
　　タオル
　　帽子等
〈対象者〉未就園児とその保護者
〈集　合〉現地集合(芳川消防署)

芳川消防署に行って、かっこいい消防車を見学したり、消防署の雰囲気を感じてみませんか？
お友達との参加もお待ちしております。
ゼビオ様の駐車場をご利用ください。



中山地区のマイナンバーカードの交付は11月から南松本マイナンバーカードセンターで交付します

これまで中山地区のマイナンバーカードの交付は、中山出張所で行っていましたが、令和8年11月からは、南松本マイナンバーカードセンターでの交付となります。

必ずハガキに記載の受取場所を確認してください。



南松本マイナンバーカードセンターのご案内

場　所	イオン南松本店2階
受付開始日	令和8年11月1日(土)から
受付時間	平日（火曜日から金曜日）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
持ち物	・交付通知書（はがき） ・本人確認書類（運転免許証、健康保険証など） ・通知カード（お持ちの方のみ）

マイナンバーカードでできること
- 本人確認書類として使えます
- 各種証明書をコンビニで取得できます
- 健康保険証として利用できます
- オンラインでの手続きが便利になります

マイナンバーカードは、くらしを便利にする大切なカードです。まだお持ちでない方は、ぜひこの機会にご検討ください。

その他　今ハガキをお持ちの方　中山出張所から南松本に受取場所の変更も可能です！

中山 nakayama 福祉ひろばだより

編集：中山地区福祉ひろば

■ 11月の予定 ■

第2回 出張ふれあい健康教室

秋の出張ふれあい健康教室の時期になりました。町会でも楽しい内容を計画してくれています。
ぜひご参加ください(*^_^*)
※詳しくは各町会の全戸配布をご覧ください



いきいき講座　回覧

ハンギングバスケットとリングバスケット




日　時：11月27日(金)
(午前の部) 9:30～11:30…ハンギング
(午後の部)13:30～15:30…リング
場　所：福祉ひろば　　**定員　各10名**
※詳しくは回覧をご覧ください。

男性講座　回覧

『 男笑ゆうゆう塾(だんしょう) 』



日　時：1回目…11月30日(月) 9:30～
　　身体ほぐしストレッチ
　　2回目…12月18日(金) 9:30～
　　鍼・灸について
　　3回目…
　　4回目…　} 3・4回目は調理実習を予定しています。
場　所：福祉ひろば
※詳しくは回覧をご覧ください。

保健師による健康相談日

１１月２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　12月　7日（月）

※11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への参加をお待ちしています。

●いきいきサロン　26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(月)13:30～12月は　4日(金)
◆体力アップ教室　10日(火)13:30～　定員 15 名
　講師：鈴木紗織先生
◆Enjoy エルダー　17日(火) 13:30～
　25日(水) 9:30～
※11月の「ウォーキングで健康づくり」はお休みします。
　12月7日(月)には「石井味噌見学ウォーキング」を予定しています。
　申し込み ： 11月16日(月)～24日(火)まで。[先着順12名]

ここに幸あり　『 十四の心で聞く 』

生活支援員　赤井 幸子

毎年のことですが、文化祭の季節です。そこには、役員になったから初めて文化祭に顔を出したというお父さんも、久しぶりのお出かけに地区文化祭を選んで来てくださったご家族もいるでしょう。お年寄りから小さなお子さん連れのご家族まで、沢山の笑顔と交流が生まれる文化祭の雰囲気が私は大好きです。

　交流といえば、特別なことをしなくてもただおしゃべりが楽しいという方は多いと思います。家族以外の方との交流が、気分転換や脳の活性化につながることは医学的にも証明されているそうです。そんな集いの場として「なかやまでお買い物」が始まり全町会で開催されました。この度2巡目に入り中和泉公民館で開催されます。お買い物の後はコーヒーを飲みながらのおしゃべりを楽しんでください。(詳しくは回覧チラシをご覧ください)

　あなたのまわりに、近頃元気がない、しばらく顔を見てないなーと気になる友人はいませんか？「久しぶりに出てこねえかい？」と誘ってみませんか？悩みがあるようなら、じっくりとお話を聴いてあげてください。どう聴いてあげたらいいか分からない方は「おはなし相手ボランティア」の講座もあります。詳しくは支援員まで。