



1月1日現在の中山

世帯数 1,362
人口 3,417

【問い合わせ】
中山公民館報編集委員会
58-5822

植原東・西町会 防災用品等を宝くじの助成金で整備!

植原東・西町会では助成事業を活用し、防災設備・備品除雪機を整備しました。

これは「一般財団法人自治総合センター」及び「公益財団法人長野県市町村振興協会」が宝くじの社会貢献広報事業として取り組み、宝くじの受託事業収入を財源に実施している平成29年度コミュニケーション助成事業の

活用となります。

植原東町会では、11月12日(日)に実施された町会自主防災訓練にあわせて整備品のお披露目がされました。

高崎町会長からは「今まで資金面で防災設備をしつかり整える事が出来ずにいた。自主防災部会の頃からの町会の長年の夢が叶い嬉しい」という言葉が聞かれました。



防災設備・備品の中にはテントや、発電機、赤外線暖房機、投光器、それを保管する防災倉庫などの大型設備の他、担架や災害用テント、トイレ等があり充実した内容となっています。

説明の中で、防災設備・備品は使用せずに保管するのでなく、常日頃から使用することによって備品を整備し、使い方に慣れておくことで、いざと言う時に慌てずに使用することが出来ます。これは各家庭の防災備品にも言える事です。皆さん、是非これを機会に防災用品の見直しをしてみたいかがでしょうか。

有事にこの整備品が出勤するような事が無いように祈りつつ、町会住民のなご一層の安全・安心に役立つ事が期待されます。

父ちゃんの料理講座開催

「料理づくりを楽しんで、できれば1つでも身に付けて家でも作って」と、今年度1回目の「父ちゃんの料理講座」が12月15日、中山公民館で開催されました。

この講座は毎年度12月〜1月の冬期間に3回にわたって開催されています。

この日のメニューは、「焼売」「サンラータンスープ」「サラダ」の中華料理3品。日頃台所に立つ機会の多い人から初めての人まで、参加した13人の父ちゃんが3〜4人ずつ4つのグループに分かれて調理に挑みました。

交代で野菜を刻んだり調味料を量ったりとチームワーク



もよく、講師の山口卓美(植原南町会)先生の説明に真剣に耳を傾け、レシピを何度も見ながら奮闘すること90分程で料理が完成。昼食を兼ねた試食では「美味しかった」、「何をやれば良いか分からずやっただが、楽しかった」、「一人になった時、どうすればいいかと思っていたので、良い経験になった」などの感想が聞かれました。山口先生は、「簡単な料理で、喜んでもらえて嬉しい。次回も家で簡単に作れて、酒の肴にもなる料理を考えている」と話されました。

この講習は、福祉ひろばと公民館が共催して10年以上継続開催されているもので、楽しみながら料理づくりを経験する良い機会として、これからも多くの男性の参加が望まれます。



シリーズ 風を運ぶひと 6

シリーズ 6 回目は、2013 年から駅前通り沿いに「葉日」を展開している菊池徹さんを紹介しします。

「葉日」とは、心地よい暮らしのヒントを集めた本屋さん。2016 年 7 月からは、「高橋ラジオ商店」だった建物を改装して、リニューアルオープン。カフェスペースもあり、雑貨なども置き、ギャラリールームでは、展示やイベントを定期的に開いています。

「何故中山に?」

静岡県出身。大学卒業後旅館のサービスについて学びたくて、就職したのが松本。当初は、どうしても信州という訳ではありませんでした。

でも、雑貨店やパン屋を巡ることが好きで、休みの合間に市内を散策していて、「松川パン商店」に立ち寄った際、そこから観た冬の北アルプス



に感動。圧巻でした。

「こんな所で暮らせたら」という思いが、その時からなんとなくあったのでしようね。

2 年半前、中山に借家があると紹介されたのが、今住んでいる所なんですが、案内されてすぐ「ここだ!」と思っ

「来てよかった」とは?」

通勤に自転車を使っているのですが、オンとオフに丁度良い距離だなと感じています。

特に、仕事が終わって家に向かう時、弘法山下の信号機あたり、まさに「中山」への入口をくぐると、空気が変わって、静かで、暗くて、でもそれがとても心地良い。

豊かな里山の自然は、子ども達を育てていくのにも良い環境です。

中山に暮らしていると、言うとうと「良いですね」とよく言われます。もともと、同世代の家族が増えてくれたらいいなと思っています。

福祉ひろば 健康教室



12 月 5 日 (火) に中山地区福祉ひろばで「松本山雅 FC 元気育成・健康増進プログラム」が行われ、約 20 名の参加者が楽しく運動しました。

この講座は松本市が松本山雅 FC と共に「健康寿命延伸都市」を目指し、市内全ての福祉ひろばで開催しているものです。

今回、松本山雅 FC から、スタッフと共に宮阪政樹選手が参加し、地域の皆さんと一緒に運動をして、健康講座を大いに盛り上げてくれました。参加された方の中には、熱心な山雅ファンが夫婦で 3 組、3 世代そろって参加してくれた方もいました。

教室ではまず、タオルマフラーを使って二人一組で体を動かしました。体がほぐれたところで、CFM (チャリティー・フィットネス・まつり) 実行委員会・沖本先生の「食事と栄養について」のお



話を聞きました。
「1 日 2 食は 3 皿でバランスごはん」

1 皿目は主食、ご飯・パンなど。2 皿目は主菜、肉・魚・卵・大豆を主に使ったおかず。3 皿目は副菜、野菜・海藻・きのこ・芋を主に使ったおかず。バランスの良い食事

で楽しくよくかんで食べることで生活習慣病の予防になり、心身の栄養になります。次に、CFM 実行委員会・小林先生の指導で音楽に合わせてリズム運動を行いました。

椅子を使ったストレッチ体操の後、音楽に合わせて体を動かしました。運動不足の私などは、ついていくのが精一杯で疲れましたが「気持ちよい疲れ」

でした。最後に、お茶会が行われ、宮阪選手と写真撮影をしたり

サインをもらったりと楽しい時間を過ごしました。

中山地区福祉ひろばでは「健康相談」「ふれあい健康教室」「体力アップ教室」などの講座



伏魔殿

塩尻市のブドウ畑の中に、小さくてレトロな映画館、東座 (フロムイースト) がある。他では観られない秀逸な映画が上映されている。今年「人生フルーツ」「光をくれた人」や「ヒトラーへの 285 枚の葉書」が感動作でした。興味のある方は是非足を運んでみてはいかがでしょう。ただし、入り口を間違わないようにしてくださいね。

(M・S)