

# 令和4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	火	公民館カフェ 13:30～ ウクレレ講座 9:30～ 13:30～	農村女性協議会 9:30～
2	水		(棚峯出張ふれ健) 10:00～
3	木	文化の日	
4	金	公民館カフェ 13:30～	太極拳 13:30～
5	土		
6	日		
7	月		健康相談 9:30～ <span style="float:right">保</span>
8	火	木工講座 9:00～ 公民館カフェ 13:30～	中山吹矢クラブ 9:30～ (中山小竹ランタン) 8:15～ 体力アップ教室 13:30～ <span style="float:right">保</span>
9	水	子供会育成会 17:00～ 絵画同好会パレット 13:30～	和楽の会 14:00～
10	木		いきいき健康ひろば 9:30～ 白ゆり会 13:30～
11	金	公民館カフェ 13:30～	埴原北町会出張ふれ健 9:30～
12	土		
13	日		
14	月		
15	火	公民館カフェ 13:30～ ウクレレ講座 9:30～ 13:30～	Enjoyエルダー 9:30～
16	水		ワイワイ子育て(リップ・ハンドクリーム) 10:00～ コーヒーを楽しむ会 ウクレレで歌いましょう 13:30～
17	木		農村女性協議会 13:30～
18	金	公民館カフェ 13:30～	
19	土		
20	日		
21	月	福祉対策部会 19:00～	ふれあい健康教室(交通安全教室)9:30～ <span style="float:right">保</span>
22	火	木工講座 9:00～ 公民館カフェ 13:30～ 三役会 16:00～	中山吹矢クラブ 9:30～
23	水	勤労感謝の日	和楽の会 14:00～
24	木	地域づくり協議会運営委員会 16:30～ 中山線バス運営協議会 17:00～ 正副町会長会 17:30～	いきいきサロン 9:30～ 白ゆり会 13:30～
25	金	公民館カフェ 13:30～ パソコン・スマホ教室 13:30～	(埴原南町会出張ふれ健) 10:00～
26	土	史跡ウォーキング 9:00～	
27	日		
28	月		ウォーキングで健康づくり 9:30～
29	火	公民館カフェ 13:30～	Enjoyエルダー 13:30～
30	水		

**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、一部日程を変更する場合がございます。

## ふるさとなかやまだより

第64号 令和4年11月1日発行  
発行元 / 中山公民館・中山地区福祉ひろば



紅葉が美しい季節。刈り取られた田んぼの上を北からの風が渡っていきます。毎年の風景ですが、農家の後継者不足は深刻です。ここ中山も農事組合頼みが現実。

晩秋はどこかさみしさを感じますが、中山で暮らしたいという声も聞こえてきて、先日は有志数人がかりで移住希望者の居住予定地の竹を切り取りました。空き家が目立つ中で人が増えるというのはうれしいものです。もうすぐ常念岳は薄化粧、四季折々美しい。

### なかやま体験フェスタ開催しました！



お元気ですか 生活支援員 中山です。

私は地区支援員の仕事でお宅を訪問する時、皆さんの家のお庭や畑の花を眺める事をひそかに楽しんでます。この時期になると道端の畑の土手に丸いドーム菊が一行に植えられている風景を最近よく目にします。寒い季節に堂々と咲いている姿がとても好きです。



最近アルプス市場には色とりどりのドーム菊の鉢がならんでいます。遠目に見て一番目立つのはやはり黄色ですね。草も枯れて寂しい色合いの風景の中はぱっと目を引き、しかも長い期間咲いています。中山は傾斜地がほとんどなので県道沿いでなくても目に入ります。

11月になって中山全域に丸いドーム菊が咲いている風景を見たら車のスピードも緩むのではないのでしょうか。庭や畑の端っこにドーム菊を植えてみませんか？

### 中山出張所 窓口からのお知らせ

霊園運動ひろば(グラウンド)は冬季使用できません。  
使用停止期間 1月1日から3月31日



### 11/6 信毎メディアガーデン 500円

県内各地の民話を発表するイベント。中山グループ(折井、赤井、北条、小松)は1番目9:40からの20分間、泉小太郎の大型紙芝居を。委員長は中山在住高田充也氏。  
お時間許す人はどうぞー。



版画 龍にのった小太郎 降旗胡桃さん 2016

信濃の国  
民話  
フェスティバル



このQRコードは「住んでよかった中山」ホームページにつながります。どうぞご覧あれ♥



## お疲れ様でした！！第65回松本市市民体育大会『秋季大会』

秋空のもと10月9日（日）松本市内の複数会場にて、第65回松本市市民体育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（男女）、マレットゴルフ（男女）の4種目6チームが出場しました。

新型コロナウイルス感染症の影響から、試合日程等の変更がありましたが、選手たちは全力で試合に臨んでいました。応援にも非常に力が入りました。

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：ブロック準優勝 マレットゴルフ（男子）：9位  
ゲートボール（男子）：3位 ゲートボール（女子）：準優勝 マレットゴルフ（女子）：12位



### 中山地区健康づくり推進員 Vol.1

健康づくり推進員は、中山地区内の健康づくりの代表として、自らが研修を受けその学んだ知識の普及活動を行っています。

今回はその活動の一端をご紹介します。

先日は推進員の研修会に健康運動指導士の先生をお招きし、推進員活動で使える運動を教えて頂きました。たっぷり1時間体を動かし、自身の健康を見つめなおす機会となりました。

今後地区内で、今回の学びをお伝え出来たらと思っています。

推進員のトレードマークをご存じでしょうか。

そう！緑のポロシャツです。

福祉ひろばでのお手伝いや、地区行事での推進員活動の際に着用しています。

爽やかな緑色の推進員を見つけたら、ぜひ気軽にお声をかけください。



こちらは地区出張ふれあい健康教室の一幕

編集：中山地区福祉ひろば



### ふれあい健康教室

〈日時〉 11月21日（月） 午前9時30分～ 大会議室で一斉に開催します。

〈内容〉 交通安全教室

寸劇を交えて楽しく交通安全について学びます。  
今回は、「点灯くん」も体験できますよ♪

※「点灯くん」とは…ゲーム感覚で楽しみながら判断力や認知能力を簡易検査する装置です。

### 「中山ふれあいひろばまつり」について

延期としていたひろばまつりですが、今年度は中止とし、中山小学校の授業の一環として竹ランタンのみを行うこととなりました。残念ですが、来年開催できることを楽しみにして下さい。

### いきいきサロン

〈日時〉 11月24日（木） 午前9時30分～  
ゆっくり運動しましょう♪

### ♡ワイワイ子育て♡

〈日時〉 11月16日（水） 午前10時00～  
〈内容〉 リップクリーム&ハンドクリーム作り  
〈講師〉 みつろう工房

※申込み制

- ①10時00分～10時30分・・・2組
- ②10時30分～11時00分・・・2組
- ③11時00分～11時30分・・・2組

無添加なので赤ちゃんにも安心して使えますね♪今回は定員6組限定なので、上記のご希望の時間帯にお申込みください。

（先着順のため、ご希望の時間帯にならない場合があります。）

お問い合わせは福祉ひろばまで。

☎ 58-5822

### 体力アップ事業

初心者歓迎



#### 太極拳

〈日時〉 11月4日（金） 午後1時30分～

#### 体力アップ教室

〈日時〉 11月8日（火） 午後1時30分～

〈講師〉 荒井 真理先生 定員15名

#### ウォーキングで健康づくり

〈日時〉 11月28日（月） 午前9時30分～

〈内容〉 城山公園周辺

#### Enjoy エルダー

〈日時〉 ①11月15日（火） 午前9時30分～

②11月29日（火） 午後1時30分～

※事業に参加される方は飲み物、フェイスタオルをお持ちください。



布ぞうり講習会での作品です。色鮮やかなぞうりがたくさん出来上がり歓声と笑顔がこぼれました♪

### 保健師による健康相談日

11月7日（月）（歯科相談あり）

午前9時30分～11時00分

地区担当保健師が健康や育児についての相談に応じます。

※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。

次回 12月5日（月）