



町会対抗リレー

優勝 埴原西
準優勝 埴原東南
応援特別賞 棚峯

昨年の雨天中止の憂さを晴らすかのような雲一つない晴天のもと、中山地区大運動会が開催されました。

中山地区大運動会

第64回

埴原西チームV!

10/19日



11月1日現在の中山

世帯数 1,359

人口 3,565

【問い合わせ】
中山公民館報編集委員会
58-5822



しのめ街道大玉おくり



パン食い競争



第7分団出動



中山の民踊



関門トンネル

昨年引き続き中山小学校体育館にて中山地区文化祭が開催されました。今年初めて出展、出演されるといっても多く、全体でおよそ700人が集まり、例年以上の盛り上がりとなりました。

中山地区文化祭

第38回

11/2日



とん汁



弓矢体験



初出演!中山小学校 金管バンド

お詫びと訂正
 館報9月30日号におきまして左記について誤りがありました。
 ・『納涼祭』の記事における棚峯町会の表記
 ・『中山の偉人』における寄稿者名(小松芳郎氏)の記載漏れ
 謹んでお詫びさせていただきます。



12年ぶりのステージ 歌謡舞踊



手まり



ポップコーン

満員御礼 希望者殺到 上高地ウォーキング

10月26日(日)、中山公民館の講座として上高地ウォーキングが開催されました。公民館として初めての企画でしたが、募集開始日には申し込みが殺到し、15分ほどで定員に達しました。

当日は天候にも恵まれ、穏やかな気候のもとウォーキングがスタートしました。公民館からバスで大正池に向かい、河童橋までの道のりを23名の参加者が約3・5キロメートルを歩きました。

河童橋までは緩やかな上り坂で、ウォーキングに慣れていない人でも歩きやすいコースでした。紅葉の時期は過ぎてしまっていました。大きな山々や澄んだ川面を眺めながら楽しく歩くことができました。



河童橋から望む穂高岳の峰々



大正池に映る焼岳

ウォーキングの後は沢渡の「湯の郷公園足湯」に向かい、疲れた足を癒して講座が終了しました。

今回の講座を企画した中山公民館の藤森館長は、「申込期間が始まる前から希望者が殺到したのは2年半館長を務めていた中で初めて。今回のように、住民が勉強したい、見てみたいと思っている、時節に合った講座を開けば多くの参加者が集まることになった。今後の講座に反映させていきたい。」と語っていました。

大自然の中ですが、少し空気を感しながらウォーキングすることで、地域住民の心と体の健康の増進に寄与できる講座となりました。公民館ではこれからも楽しい講座を催してほしいものです。

毎日の食事を 中食から手作りへ

毎日がとても忙しく、気がつくとき時間が無くて手作りの食事が減っているというお母さんの話を耳にすることが多くなりました。便利な冷凍食品、総菜は誰にでも「おいしい」と感じてもらえるように濃い目の味付けです。ということ、その味に慣れてしまいうと塩分の取り過ぎにもつながり易いです。

自分で作れば、失敗しても自分に合った味を見つければ、もっと食卓が広がります。今年はお母さん委員を迎え、初めての試みとして、館報委員会料理講習会を行いました。今回は手作りおせちで、「切りいか」「甘塩鮭なます」。風邪予防の食事として「瓶詰めなめたけの炊き込みご飯」「簡単チーズ茶碗蒸し」を作りました。

「切りいか」は、今ではあまり馴染みがなくなってきましたが、おせち料理の中でも甘辛く、いかの風味が広がるので酒の肴にも最適です。田作りにも応用できるので、こ



切りいか調理中

ちらも挑戦してみてください。 「簡単チーズ茶碗蒸し」は火加減、時間を気にして難しく考えがちですが、4分強火で蒸して火を止めるだけ。そのあと8分蒸らしている間は他の事もできて、時間を有効に活用できます。 どれも手のかかる料理と思われがちですが、やってみると意外に簡単に作れます。皆さんも是非作ってみてください。目からウロコ。レパートリーが広がるかも。お試しあれ。 「ふるさと料理研究会」を20年余り続けられている関美珠さんの指導を頂きました。 レシピは第18号公民館だよりに掲載してあります。

中山地区大健闘！

10/12 第57回
市民体育大会
総合第8位

選手、関係者の皆さんお疲れ様でした。



ブロック優勝の女子ゲートボール



どんなにお金を持っていても、不満を抱いていたら幸せとはいえませんね。逆に、質素な生活を送っていても「幸せだ」と感じている人もいます。人間は向上心をもつことも大切ですが、どこかで満足することも必要です。満足感を得るうえで大事なものは、いまあるものに感謝の心をもつことではないでしょうか。私は「生きていくだけで感謝」と感じることができれば、ものすごく幸せだと思います。(ヒロシ)