

# 令和4年12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		
2	金	公民館カフェ 13:30～	ワイワイ子育て(打ち合わせ) 10:00～ 太極拳 13:30～
3	土		
4	日		
5	月		健康相談 9:30～ 保 コーラスこころ 13:30～
6	火	ウクレレ講座 9:30～ 13:30～ 公民館カフェ 13:30～	中山吹矢クラブ 9:30～ Enjoyエルダー 13:30～
7	水	子ども会育成会 19:00～	
8	木		いきいき健康ひろば 9:30～ 白ゆり会 13:30～
9	金	公民館カフェ 13:30～	ワイワイ子育て(打ち合わせ) 10:00～
10	土		
11	日		
12	月		よちよち親子クラブ 10:00～
13	火	木工講座 9:00～ 公民館カフェ 13:30～	体カアップ教室 13:30～ 保
14	水	絵画同好会パレット 13:30～	ワイワイ子育て(クリスマスコンサート) 10:00～ 和楽の会 14:00～
15	木		白ゆり会(餅花練習) 9:00～
16	金	公民館カフェ 13:30～	男性講座(1回目) 9:30～ 体カづくりサポーター集会 13:30～ 保
17	土		
18	日		中山小4班地区児童会
19	月		ふれあい健康教室 9:30～ 保
20	火	ウクレレ講座 9:30～ 13:30～ 公民館カフェ 13:30～ 三役会 16:00～	クリスマスアレンジメント講習会 9:30～
21	水		農村女性協議会 9:30～ コーヒーを楽しむ会 13:30～
22	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～
23	金	公民館カフェ 13:30～ パソコン・スマホ教室 13:30～	よちよち親子クラブ 10:00～ Enjoyエルダー 13:30～
24	土		
25	日		
26	月		
27	火	公民館カフェ 13:30～	中山吹矢クラブ 9:30～
28	水		和楽の会 14:00～
29	木	休館日(開館は1月4日～)	
30	金	休館日(開館は1月4日～)	
31	土	休館日(開館は1月4日～)	

**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65号 令和4年12月1日発行  
発行元 / 中山公民館・中山地区福祉ひろば

生きてきた年数に応じて時の流れは速く感じるようになるらしいのですが、コロナでオロオロしているうちに12月を迎えました。外ではマスク着用不要と国は言いますが、ほとんどの人がマスク着用。第8波の現状からすれば当然のことでしょう。そんな時代もあったねと、と歌の文句のように、このマスク時代を振り返る日はいつ来るのでしょうか。



玄関先で迎えてくれます



素晴らしいドーム菊が風間省吾さん(棚峯)より提供されました。

## 第46回文化祭ステージ発表

10月30日3年ぶりのステージ、準備の時は「椅子は70もあれば十分じゃねえ」と言いつつ、120脚ほど持っていきましたが全然足りず、学校からお借りして間に合わせました。約200名の参加。

司会は開成中3年生3人が見事に勤め上げました。



出演者の皆さん、裏方の皆さん、たいへんご苦労様でした



こんにちは

寒くなり布団のぬくもりからなかなか抜け出せない生活支援員の中山です。

雪が降る季節が間近に迫ってきました。穏やかな秋晴れが続いた分、雪がたくさん降るのではないかと怯えています。

「助け合おうぜ!中山」ではゴミ出しや玄関前の雪かき依頼を受け付けています。依頼があった場合できるだけ近所の方に協力をお願いしたいところですが、協力者に登録していただいている数がまだまだ少ないため、すぐにお返事できない状況が続いています。

今後、高齢者世帯が増えお互いに助け合っていくことがますます必要になっていきます。つながりは大切です!

「できる人が、できる事を、できる時にやる」という気持ちで近所の皆さんと関わっていただけたらありがたいと思います。

本格的な冬がやってきます。節電のためには昼間は身体を動かし、夜は大根を煮ておでんを食べて体の中から温めましょう。



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!



## 〈第46回文化祭〉

前年に引き続き公民館で展示部門を行いました。コロナを吹き飛ばすほどの公民館を彩る、見ごたえのある作品のいくつかを誌面でご紹介します。



児童センターの児童の絵と今年も美しい菊



りんどう：「書」



洞澤 美津波さん：「押し絵5点」



白ゆり会：「活動報告」、「牛乳パック椅子」



松本つぐら同好会：「猫つぐら」



よちよち親子クラブ：「工作」書



棚峯パッチワーク：「パッチワーク」



みやびの会：「書」



洞澤 ゆたかさん：「パッチワーク」

## 第39回松本市市長杯争奪球技大会が開催されました！！

10月30日(日)に、第39回松本市市長杯争奪球技大会が行われました。中山地区からは、ゲートボール、マレットゴルフの2種目が出場し、晴天の中でそれぞれ熱戦が繰り広げられました。ゲートボールは見事に優勝、マレットゴルフは15位という結果でした。選手の皆さん、お疲れ様でした。



## 出張所 窓口からのお知らせ

マイナンバーカードの申請はお済みですか？マイナポイント付の申請は12月末までです。申請がまだの方は12月までに申し込みを！！詳しくは中山出張所(58-5822)へ



## ふれあい健康教室

**クリスマスプレゼントをもらっちゃおう！！**

〈日時〉 12月19日(月) 午前9時30分～

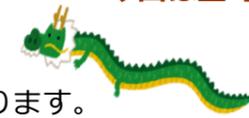
〈場所〉 大会議室

〈内容〉 クリスマスビンゴ大会

**今回は全町会一斉です。**

+ 中山小4年生による「泉小太郎の劇」

※コロナの状況によっては、内容が変更になる場合もあります。



## いきいきサロン

〈日時〉 12月22日(木)

午前9時30分～

運動やゲームを楽しみましょう♪

## いきいき講座

回覧

### クリスマスアレンジメント

〈日時〉 12月20日(火) 午前9時30分～

講師… ハマ園芸 宮沢 徳子先生

定員10名

〈参加費〉 1,800円

〈持ち物〉 園芸用ハサミ、園芸用手袋

持ち帰り用の袋や段ボール

飲みもの

## 体力アップ事業

初心者歓迎



### 太極拳

〈日時〉 12月2日(金) 午後1時30分～

### 体力アップ教室

〈日時〉 12月13日(火) 午後1時30分～

定員15名



## Enjoy エルダー

〈日時〉 ①12月6日(火) 午後1時30分～

②12月23日(金) 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。

## ウォーキングで健康づくり

ウォーキングは12月・1月・2月は休止です。

3月にウォーキング大会を予定しています。

## ワイワイ子育て

### 月クリスマスコンサート月

〈日時〉 12月14日(水) 午前10時00分～

〈持ち物〉 飲み物・ある方は楽器(手作りのもの

など何でも大丈夫です。)

次回は1月11日(水) パン作りをします♪



保健師による健康相談日

12月5日(月)

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。

次回 1月10日(火) 第2火曜日です。