

令和5年1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	休館日	
2	月	休館日	
3	火	休館日	
4	水		
5	木		
6	金	公民館カフェ 13:30～	
7	土		
8	日		
9	月		
10	火	木工講座 9:00～ 公民館カフェ 13:30～	健康相談 9:30～ 体力アップ教室 13:30～ 保
11	水	絵画同好会パレット 13:30～	ワイワイ子育て(パン作り) 10:00～
12	木	新年あいさつ会 16:00～ 地域づくり協議会運営委員会 16:30～ 中山線バス協議会 17:00～ 正副町会長会 17:30～	いきいき健康ひろば 9:30～ Enjoyエルダー 13:30～
13	金	公民館カフェ 13:30～	中山吹矢クラブ 9:30～ 太極拳 13:30～
14	土		
15	日		
16	月		ふれあい健康教室 9:30～ コーラスところ 13:30～ 保
17	火	公民館カフェ 13:30～ ウクレレ講座 9:30～ 13:30～	白ゆり会(餅花) 13:30～
18	水		コーヒーを楽しむ会 13:30～
19	木		白ゆり会 13:30～
20	金		よちよち親子クラブ 10:00～ 体力づくりサポーター集会 13:30～ 保
21	土		
22	日		
23	月		Enjoyエルダー 9:30～
24	火	木工講座 9:00～ 公民館カフェ 13:30～	男性講座② 9:30～
25	水	絵画同好会パレット 13:30～	健康講座 13:30～
26	木		いきいきサロン 9:30～ 白ゆり会 13:30～
27	金	公民館カフェ 13:30～	中山吹矢クラブ 9:30～
28	土		
29	日		
30	月		よちよち親子クラブ 10:00～
31	火	公民館カフェ 13:30～	

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。

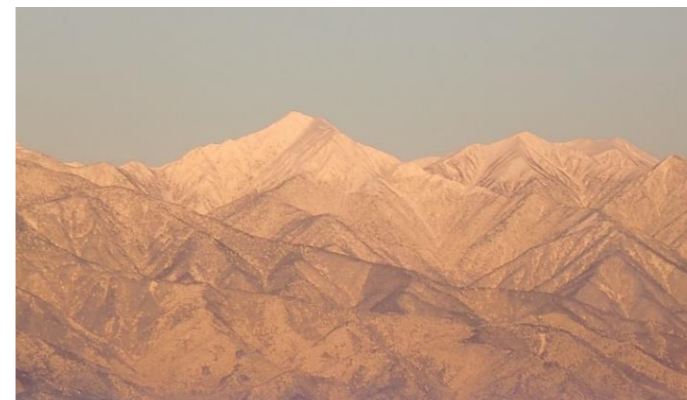
ふるさとなかやまだより

第66号 令和5年1月1日発行
発行元 / 中山公民館・中山地区福祉ひろば

2022.12.1 現在

●世帯数 1,372
(先月比+7)
●人口 3,154
(先月比+2)

明けましておめでとうございます



みんなの望む世界
戦争をしない
きまりを守る
法律がある世界
みんなの望む世界
好きな仕事につく
自由に見える
好きなことを
学べる



私の望む世界
それは
戦争がなくて
一人ひとりが
自分らしく
生きる世界

みんなの望む世界
中山小六年(2021) 宮津明音

チエのわ



「今年も元気と笑顔を届けたい！」

明けましておめでとうございます。
生活支援員の中山です。本年もよろしくお願ひいたします。

あなたは趣味を持っていますか？何もかも忘れて没頭できる時間があるといいですね。

愚痴を聞いてくれる人がいますか？
家族、友人、あるいはペット…ストレスをため込むのは体に悪い。誰でも悩みの一つや二つはあって当たり前。発散させましょう。

最近「居場所づくり」という言葉を耳にします。「今日、行くところがある(教育)」「今日、用がある(教養)」はとても大切。

ポーっと生きてるとあの子に叱られます。

昔は日当たりの良い縁側でお茶を飲むことがコミュニケーションの場でした。

現代はそもそも縁側がない！中山地区では近くの公民館に集っておしゃべりしたり軽い運動をして楽しむ機会を、地区の方が作って下さっています。

「私も参加したい」「お手伝いしたい」という方は気軽にお問い合わせください。近所の「居場所」におつなぎします。

(問合せ先…生活支援員 中山 070-8684-8027)

まあ、なんとキレイなことでしょう！

～4年生 竹ランタンづくり～

11月8日、中山小4年生は午前の授業で、竹ランタンづくりを行いました。(主催/福祉ひろば・公民館)

指導するは木工クラブの面々。子どもたちの技量は様々ですが、「ノコギリはじめて使った！」子がほとんど。その後ドリルで穴開け、紙やすりでバリをとるまで3時間。完成後は放送室に入り、部屋を暗くして一斉に点火(LEDライト)すると「うわー、きれい！」と歓声が響き、みんなの笑顔が輝きました。



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



中山公民館だより 2023.1 2023

毎年恒例「なかやま史跡ウォーキング2022」を行いました！！

11月26日(土)、秋もすっかり深まり冬の気配が日に日に濃くなって来たところ、中山地区地域づくり協議会の地域活性化部会の主催事業で、毎年多くの参加者に好評をいただいている「なかやま史跡ウォーキング2022」が開催されました。

当日は出発後、突然の雨に打たれてしまいましたが、徐々に天候も回復していき、虹も見られる青空へと変化していきました。

今回は、20名の方に参加いただき、栄珠院・郷倉～蓮華寺～埴原城址～埴原神社を巡りました。

昼食には中山そば振興会の手打ちそばを白ゆり会の皆さんに配膳していただき、洞沢豆腐店の手作りドーナツにも舌鼓を打ちました。

ウォーキングの途中では、赤羽重信さんによる、多岐にわたる解説、文化財課の職員による寸劇も交えたユニークな解説も繰り広げられました。

参加者からは、「中山地区は活動が活発で地区が1つになっている感じがする」、「中山地区は景観もよく、ガイドの解説が丁寧で良かった」といった、声が聞かれ、中山の魅力を十分に伝えることができたと思います。

ご協力いただいた、皆様ありがとうございました。来年度も継続していきたいと思います。



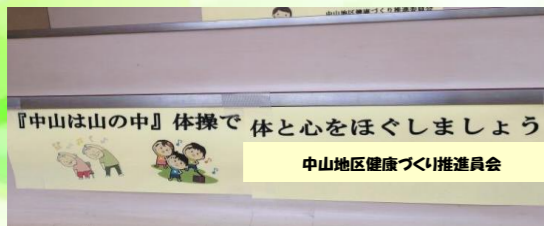
私たち健康づくり推進員は、中山地区内の健康づくりの代表として、自らが研修を受け、その学んだ知識の普及活動を行っています。

今回は、「中山は山の中体操」についてご紹介します。

「中山は山の中体操」は、「中山は山の中」というオリジナルソングに体操をつけたものです。今では推進員のテーマ曲・体操になっています。

自分たちで体操をするのはもちろん、地区の皆さんにも覚えて頂けるよう地区の文化祭や出張ふれあい健康教室等でも一緒に体操を行っています。動きも簡単で、誰でも気軽に行うことが出来ます。今後も地区で体操をお伝えしていきます。

ぜひ歌を覚えてご自身で歌いながら、楽しく、体と心をほぐしましょう。



公民館の階段に健康についての標語が貼ってあります。ぜひご覧ください。

中山地区健康づくり推進員 Vol.2



出張所 窓口からのお知らせ

マイナンバーカードをお持ちの皆さんへ
まつもとマイナポイント(1人あたり 5,000 ポイント)がもらえます。
19歳から25歳の方には 10,000 ポイントが上乘せされます！
出張所でもご案内できますのでお越しください。



☎ 58-5822



福祉ひろばだより

新年 謹賀



編集：中山地区福祉ひろば

父ちゃんの時間ですよ

〈日 時〉 1月 24日 (火) 午前9時30分～
〈内 容〉 モルックで楽しく競い合い！
仲間と頭を使いながら
点数を競ってみては？

定員 10名

ふれあい健康教室 ※全町会一斉開催。

〈日 時〉 1月 16日 (月) 午前9時30分～
〈場 所〉 大会議室
〈内 容〉 ピーナッツバターによる
「南京玉すだれ」

新年らしく、めでたく笑って
楽しみましょう♪



いきいきサロン

〈日 時〉 1月 26日 (木) 午前9時30分～
新年を楽しく笑顔で迎えましょう♪

体カアップ事業

太極拳

〈日 時〉 1月 13日 (金) 午後1時30分～

体カアップ教室

〈日 時〉 1月 10日 (火) 午後1時30分～
定員 15名

Enjoy エルダー

〈日 時〉 ① 1月 12日 (木) 午後1時30分～
② 1月 23日 (月) 午前9時30分～

ウォーキングで健康づくり

ウォーキングは1月・2月はお休みします。

※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。



保健師による健康相談日

1月 10日 (火)

※今月は第二火曜日です。

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 2月 6日 (月)

健康講座

回覧

〈日 時〉 1月 25日 (水) 午後1時30分～
〈内 容〉 布野先生によるリズム体操
定員 12名
※詳しくは回覧をご覧ください。

ワイワイ子育て

〈日 時〉 1月 11日 (水) 午前10時00分～
講師 … 赤井 幸子さん
〈内 容〉 パン作り
〈持ち物〉 エプロン、三角巾、マスク、飲み物
☆親子でコネコネ楽しみましょう☆

♪おしゃべりひろば♪

明けましておめでとうございます。

本年も福祉ひろばをよろしくお願ひします。

今年も皆さんと腹のそこから笑い合っ事業を楽しみ、笑いじわを増やしていきたいと思っています♪

こんなことやりたい！あんな講座があったらいいな…。などありましたら気軽に是非ひろばまでご相談下さい。