

令和5年2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	水		
2	木		支援員歌の会 10:00～
3	金	公民館カフェ 13:30～	太極拳 13:30～
4	土		
5	日		
6	月		健康相談 9:30～ コーラスところ 13:30～
7	火	ウクレレ講座 9:30～ 公民館カフェ 13:30～	農村女性協議会 9:30～ Enjoyエルダー 13:30～
8	水	絵画同好会パレット 13:30～ 子ども会育成会 19:00～	中山吹矢クラブ 9:30～ 和楽の会 14:00～
9	木		いきいき健康ひろば 9:30～ 白ゆり会 13:30～
10	金	公民館カフェ 13:30～	推進員口腔勉強会 13:30～
11	土	建国記念日	
12	日		
13	月	福祉対策部会 11:15～	ふれあい健康教室 9:30～
14	火	木工講座 9:00～ 公民館カフェ 13:30～	体力アップ教室 13:30～
15	水		コーヒーを楽しむ会 13:30～
16	木	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～	いきいきサロン 9:30～
17	金	公民館カフェ 13:30～ ウクレレ講座 9:30～	農村女性協議会 9:30～ 体力づくりサポーター集会 13:30～
18	土		
19	日		
20	月	終活講座① 13:30～	母ちゃん集合！（餅花作り） 13:30～
21	火	ウクレレ講座 9:30～ 公民館カフェ 13:30～	父ちゃんの時間ですよ 9:30～ （こんにやく作り）
22	水	絵画同好会パレット 13:30～	中山吹矢クラブ 9:30～ 和楽の会 14:00～
23	木	天皇誕生日	
24	金	木工講座 9:00～ 公民館カフェ 13:30～ パソコン・スマホ教室 13:30～	Enjoyエルダー 13:30～
25	土		
26	日		
27	月	税申告相談日 9:00～15:00	
28	火	税申告相談日 9:00～15:00 木工講座 9:00～ 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67号令和5年2月1日発行
中山公民館/中山地区福祉ひろば

2023.2.1 現在
●世帯数 1,366
(先月比-6)
●人口 3,141
(先月比-13)

肩をすばめて歩いてゆく中学生、マフラーを顔に巻き自転車をこいで急ぐ高校生、小走りで通学路をゆく小学生、寒い中、学校に急ぐ子どもたち、当たり前の光景といえばそうに違いないのですが、私たちの中山は子どもの数が減っていて、このまま推移すると、やがて通学する子どもの姿が珍しいという近未来が透けて見えます。一方で「空き家ありませんか？」という声も他地区住民から聞こえてきます。
(空き家・貸家情報あればぜひ公民館まで)



パソコン・スマホ教室に参加しませんか

中山地域づくり協議会では月に一度パソコン・スマホ教室を開催しています。(参加費1回100円) ネットで買い物やしたい、チラシを作れるようになりたい、ラインで孫と話がしたい、またスマホは緊急時には絶大な威力を発揮します。試しに参加してみませんか？
毎月最終金曜日午後1時半から中山公民館。



飴市で演奏

中山太鼓連 1/8



今年創立36年目を迎える中山太鼓連は久しぶりに新春を飾る飴市3カ所で演奏を披露。「3年ぶりの演奏でお客さんも待っていてくれたようでとても喜んでくれました。市民の皆さんに聞いていただきよかったです！」と田上代表。

「活気ある中山を」

新年あいさつ会開催



1月12日公民館において新年あいさつ会が、地区役員、地区内施設関係者などの皆さん約40名の参加で開催されました。小林連合長が「引き続き来年度に向けて中山のために力をあわせて頑張りましょう」と年頭のあいさつを述べました。



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！

チエのわ 生活支援員 中山千恵

「これからのこと」

今頃が一年の中で一番寒い時期ですが皆さんはどのように過ごしていますか？
あなたは近頃話題の「終活」に関心はありますか？
こたつに当たっている時間が長いこの時期にちょっと考えてみませんか？

自分の人生のこれからのを考えてみるのは何歳でもかまいません。いつどんな災害や事故に見舞われるかもしれないという点では年齢は関係ないですね。時には見直しも必要になるでしょう。人生の最後をどう迎えたいか、そのためにやっておくべきことは何か・・・
家族など信頼できる人と話し合ってみませんか？
中山公民館では「終活」に関する講座を2回にわたり開催します。

第1回「これからを豊かに生きるために」

松本市社会福祉協議会 西澤 久典さん

第2回「人生会議で自分らしく」

松本市医師会 岡村 律子さん

ぜひ多くの皆さんに聞いていただき、考える機会を持ってほしいと思います。
(詳しくは回覧をご覧ください)



ワイワイ子育て～パン作り～

1月11日(水)に福祉ひろばで公民館・ひろば事業である「ワイワイ子育て～パン作り～」を開催しました。
民生委員の赤井幸子さんに講師として「アンパンマンのたまごボーロ」、「チョコパン&チーズパン」の作り方を教えていただきました。

こども達もお母さんと一生懸命に生地をこね、丸め焼きあがったものを美味しく丁寧に頬張っていました。
「初めてのパン作りを子どもと楽しめた。」
「お家だと準備、片付けが大変で...このような機会があるとうれしい。」
来年度も、同様な事業を計画しておりますので、ご参加ください。



～未来へつなぐ私たちの まちづくりの集い～ 第38回 公民館研究集会

暮らしや地域に関わる様々な実践に学び合いながら、自由に語り合い、これからの地域の未来をみんなで模索しませんか？



〈開催日〉 2月19日(日)
〈会場〉 ※テーマごと会場が異なります(詳しくは公民館まで)
〈時間〉 午前9時～受付
午前10時00分～12時00分 基調講演
午後13時～分科会
(☆基調講演はYouTubeライブで配信します☆)

【分科会紹介】
・『地域防災を進めるために必要なこと』
～地域づくりの視点から考える～
・『ワカモノ×地域＝賑わす』
～若い世代の地域参加を考えよう～ 他6分科会
まちづくりの集い
公式ホームページ QRコード



中山映画会開催！！

2/18(土) 13:30 開始
中山公民館 大会議室
無料

あなたのお越しを
お待ちしております！

『浅田家』



浅田家ではこれから父・章(平田満)の葬式が執り行われようとしています。
1989年、10歳の政志が学校から帰ると、父が包丁を落としてケガをしていました。母に知らせようと家を出た政志は転んで血を流し、騒ぎを聞いて2階から降りようとした兄は階段から転落、浅田家の男三人はそろって母・順子(風吹ジュン)の働く病院で手当てを受ける羽目になりました…

出張所 窓口からのお知らせ

確定申告が始まります！！



中山出張所での申告受付は
2月27日(月)・28日(火)
申告時間:午前9時～午後3時
(※正午～午後1時を除く)
番号札配布: 午前8時30分～

8時30分前に来庁されても番号札の配布はいたしません。
また、感染対策のため受付時間前に入館はご遠慮ください。
ご理解・ご協力をお願いいたします。

◆松本市勤労者福祉センター

(1F 大会議室)での申告は
2月16日(木)～3月15日(水)
午前9時30分から午後3時まで 土・日・祝日を除きます。
市民税・県民税の申告についてのお問合せは
市民税課 ☎ 34-3232



ふれあい健康教室

※一斉に開催します。

〈日時〉 2月13日(月) 午前9時30分～ 〈場所〉 大会議室
〈内容〉 お薬何でも講座 テーマ「薬の常識 ウソ?ホント?」
〈講師〉 百瀬薬局 杉村 公恵先生



思い込みがトラブルの原因です。不安なことがあれば聞いてみましょう！

いきいきサロン



〈日時〉 2月16日(木) 午前9時30分～
気持ちよく身体をほぐしましょう。

体力アップ事業

初心者歓迎



太極拳

〈日時〉 2月 3日(金) 午後1時30分～

体力アップ教室

〈日時〉 2月 14日(火) 午後1時30分～
定員15名

Enjoy エルダー

〈日時〉 ①2月 7日(火) 午後1時30分～
②2月 24日(金) 午後1時30分～

ウォーキングで健康づくり

今月もウォーキングはお休みです。
※3月にウォーキング大会を予定しています。
※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

2月 6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。
※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 3月 6日(月)

男性講座

父ちゃんの時間ですよ！

〈日時〉 2月 21日(火) 午前9時30分～
〈内容〉 こんにやく作り
〈持ち物〉 エプロン・三角巾
深めのタッパー
※詳しくは回覧をご覧ください



そんなん言うなら・・・



母ちゃん、集合～

回覧

〈日時〉 2月 20日(月) 午後1時30分～
〈内容〉 餅花アレンジ
〈講師〉 ボランティア団体 白ゆり会の皆さん
〈定員〉 15名
※ 詳しくは回覧をご覧ください。



♪おしゃべりひろば♪

「寒い寒いわ～」と、家に閉じこもっていませんか？寒さで体に力が入ると、筋肉やスジが凝り固まってしまう。床暖のあるひろばでエルダーシステムを使いながら身体ほぐしや運動をしませんか？



Enjoy エルダーの様子