

# 令和4年4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	金	公民館カフェ 13:30～	太極拳 13:30～
2	土		
3	日		
4	月		
5	火	ウクレレ講座 9:30～、13:30～ 公民館カフェ 13:30～ 臨時正副町会長会 18:00～ 館報委員会 19:00～	
6	水	全館清掃	
7	木		
8	金	公民館カフェ 13:30～	Enjoyエルダー 9:30～
9	土		
10	日		
11	月		健康相談 9:30～ <span style="float:right">保</span>
12	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～ 体力アップ教室 13:30～ <span style="float:right">保</span>
13	水	絵画同好会バレット 13:30～	農村女性協議会 9:00～ 和楽の会 14:00～
14	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～	
15	金	令和3年度中山地区各種団体会計監査会 10:00～ 公民館カフェ 13:30～	体力づくりサポーター集会 13:30～ <span style="float:right">保</span>
16	土		
17	日		
18	月		ふれあい健康教室 9:30～ <span style="float:right">保</span>
19	火	ウクレレ講座 9:30～、13:30～ 公民館カフェ 13:30～	お花見マレット大会 9:00～ コーヒーを楽しむ会 13:00～
20	水	諏訪湖ウォーキング 9:30発 (※9:00中山公民館集合)	
21	木		(※お花見マレット予備日) Enjoyエルダー 13:30～
22	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～
23	土	令和4年度中山地区各種団体総会	
24	日		
25	月		
26	火	木工講座 9:00～ 公民館カフェ 13:30～	中山吹矢クラブ 9:30～
27	水	絵画同好会バレット 13:30～ 町内公民館長会 19:00～	和楽の会 14:00～
28	木		いきいきサロン 9:30～
29	金	昭和の日	
30	土		

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、一部事業の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57号 令和4年4月1日発行  
発行元 / 中山公民館・中山地区福祉ひろば

### 春だというのに

暖かな大気が一気に雪を溶かし、季節は通り過ぎていきました。新しい春を迎えたというのに、全世界が怒りと悲しみに沈み、未来に不安を感じざるを得ない状況に陥りました。許されざる行為です。ウクライナに春を。

### そうだ！ バスがあるじゃない！

「住民の脚としてのバスの継続は不可避」として、28年に地区バス運営協議会が発足、市の補助金と運賃等でなんとか維持している中山線バスです。

いつも通勤、通学に使ってくれた人も転勤、卒業などで利用が少なくなった上にこの2年間は、新型コロナの影響で、以前は延べ8,300人

あった利用が、昨年度は2,000人ほど少なくなりました。

買い物、外食、飲み会などの折にはぜひ「バスがあるじゃん！」と思い出してください、利用してもらえるとありがたいです。



昨年に引き続き、諏訪湖ウォーキングを企画しました！残りの半周(南側8キロ)を楽しみます。昼食は各自で用意、好きな時間に湖畔で食べて、ゴールは間欠泉センターです。その後、原田泰治美術館に寄る予定です。

ふるってご参加ください！

■日程 **4月20日(水)**  
9:30 出発(中山公民館)  
14:30 帰着

■持ち物 歩きやすい服装および靴。  
昼食、飲料、雨が降りそうなときは折り畳み傘を。

■定員 30名  
(定員に達し次第締め切り)

■申込開始 **4月11日(金) 午前9:00～**  
※雨天 原田泰治美術館のみ見学



どこから乗っても、どこで降りても¥200

福祉バス券お持ちの方は¥100

回数券11枚綴り¥2,000

(販売 地域づくりセンター)

通学・通勤便

二重堀の松～バスターミナル北  
平日毎日 朝夕上り2便 下り3便

買い物・通院便

月 古屋敷～バスターミナル北  
水・金 ローズガーデン～バスターミナル北  
それぞれ上り2便、下り2～3便  
(月・金は2便、水曜は3便)

## 作品展示が始まります

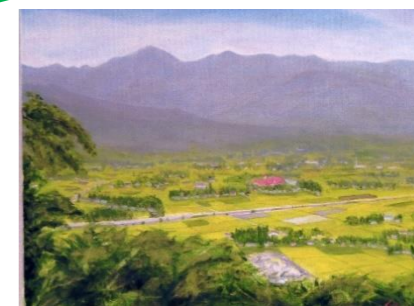
中山公民館では、住民の皆さんの作品展示を年間通して行います。4月期は趣味で油絵を書き続けている中田敏さんの力作を展示します。どうぞお越しくださいませ。(1階講座室)

4/11(月)～28(木)



プロフィール

新潟県上越生まれ。2005年より油絵をはじめ。その後、梓川上野在住の斉藤玲吉氏より指導を受け、「草梓会」の会員となる。主に風景をモチーフとする。また趣味であるマレットゴルフでは、2012年～16年まで「中山マレットクラブ」「マレットゴルフやまびこ会」の会長をそれぞれ歴任し、今日に至る。



展示希望は随時承ります。まずは公民館にお気軽にご連絡ください。 TEL:58-5822

最新のイベント情報・中山地域のサークル紹介・お店やウォーキングコースなど、ホームページでご覧頂けます。

住んで良かった中山

検索

<https://www.chiiki-nakayama.com/>



携帯電話のQRコード読み取りアプリをかざすと「住んで良かった中山」のホームページにつながります。どうぞ、お試しください。



～ 中山公民館、ひろばで活動するサークル・講座の紹介 ～



団体名	開催日	活動内容
歌づくり同好会	不定期	素人が詩を書き、メロディーを考え、歌をみんなで作り上げ、歌います。
ウクレレ講座	第1, 3火9:30～11:30 13:30～15:30	楽器に触ったことがない、譜面が読めない人ばかりで楽しくやっています。
絵画同好会パレット	第2, 4水13:30～16:00	水彩画、鉛筆画を中心に初心者から自由に楽しんでいます。
楽人クラブ	不定期	同じ楽器でアンサンブルを楽しむ。
コーラスこころ	第1月13:00～15:00	女性合唱団。童謡・歌謡曲などに取り組んでいます。
サロンハーブ	第2, 4木13:00～15:30	大正琴を楽しんでいます。始めたその日に「さくら」が弾ける！一緒にやりませんか。
七宝焼 紫陽花	月2～3回火9:30～17:00	アクセサリー、額絵などを七宝焼で制作します。
白ゆり会	月数回木曜日 13:30～14:30	地域におけるボランティア活動と会員の知識向上のための勉強会の実施、健康・体力維持(いきいき百歳体操)
信州の風	不定期(金・土)	安心できる「信州の風」畑で収穫した野菜を使っての家庭料理サークルです。
清流会	不定期	詩吟・剣舞・詩舞を年齢に関係なく楽しんでいます。
たんぽぽの会	交流会・食事会	障害を持つ子とその親で、食事会などの交流、制服リサイクルボランティアにも取り組んでいます。
中山健康麻将同好会	毎週金曜日	吸わない、飲まない、賭けない健康マージャンを毎週行っています。
中山太鼓連	月19:30～21:00大人 土13:30～15:30子ども	和太鼓は人づくり。一緒に太鼓を楽しみましょう！
中山ハーモニカクラブ	第2, 3水	童謡・唱歌などなじみの楽曲を練習し、文化祭、歌声喫茶などで披露しています。
中山吹矢クラブ	月2回 9:30～11:00	スポーツ吹矢で健康づくりに励んでいます。
中山民謡保存会	不定期	伝統民謡『扇基句』『豆たたき』『中山さら踊り』の継承をめざしています。
松本つぐら同好会	第1, 3火18:00～21:00	老若男女を問わず、わら細工の魅力に心惹かれた人たちが支え合いながら活動しています。
みやびの会	第1, 4金13:00～16:00	かな書を楽しむ会です。初心者大歓迎です。
木工講座	第2, 4火9:00～12:00 13:30～16:00	それぞれ作りたいものを、勝手に作って、みんな楽しんでいます。女性もいますよ。
よちよち親子クラブ	不定期10:00～12:00	未就園の子どもと親が集い、交流・情報交換をします。
りんどう	不定期・月14:00～16:00	書道を通じての生涯学習、仲間づくりを楽しむ会です。
和楽の会	第2, 4水14:00～16:00	着付けと踊りを身につける会です。

※上記のサークル・団体の活動にご興味がありましたら、中山公民館までお気軽にお問い合わせください。

TEL : 58-5822 メール : nakayama-k@city.matsumoto.lg.jp

お知らせ

中山公民館の図書コーナーに人権啓発コーナーを設けました

新型コロナウイルスのオミクロン株拡大により、長野県内全域がまん延防止等重点措置地域に指定されたことで、令和3年度の人権啓発推進協議会が主催する視察研修も中止となってしまいました。そこで、今のコロナ禍の中でも人権について考えていただく機会となるよう、公民館の図書スペースに人権啓発コーナーを設置しました。

戦争、外国人差別、障がいを持つ方、LGBT など幅広いジャンルの書籍、映像作品 (DVD) を置いてありますので、ぜひお手に取ってみてください。なお、書籍は貸出も可能です。映像作品は館内の視聴覚室にてご視聴ください。(※館内の利用状況によっては視聴覚室が使えない場合もあります。あらかじめご了承ください)



編集：中山地区福祉ひろば



新年度が始まりました。桜の便りが次々に聞かれる頃になってきました。昨年度開催出来なかった、ひろば事業が一つでも多くできるように、今年度も笑顔あふれる企画を計画していきたいと思っております。出会いを見つけにひろばへ来て下さいね。

ふれあい健康教室

〈日 時〉 4月18日(月) 午前9時30分～

〈場 所〉 大会議室

〈内 容〉 「人形劇団 やまんば」による観劇会

※ 全町会一斉に開催します。

愉快的人形劇をお楽しみに♪

なお、お茶会は行いません。マスク、飲み物を忘れずに持参してください。



体力アップ事業

太極拳

初心者歓迎



〈日 時〉 4月1日(金) 午後1時30分～

体力アップ教室

〈日 時〉 4月12日(火) 午後1時30分～  
定員15名

※ 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。

◆ 4月より「ウォーキングで健康づくり」は再開しますが、4月のウォーキングは、公民館事業と共催の「諏訪湖ウォーキング」にかえさせていただきます。

※ 今年度の体力アップ事業の日程は回覧にてご確認ください。

保健師による健康相談日

4月11日(月) ※第2月曜日

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。

次回は5月2日(月)



☆ 福祉ひろばについてのお問合せは ☆

☎ : 0263-58-5822 担当 : 中島・畠山

✉ : nakayama@fukushihiroba.com

いきいきサロン

〈日 時〉 4月28日(木)

午前9時30分～

無理なく運動して心身をほぐしましょう♪

春のマレット大会

回覧

〈日 時〉 4月19日(火) 午前9時00分～

〈会 場〉 中山霊園マレット場

〈内 容〉 毎年恒例のマレット大会です。

賞品を目指して楽しみましょう!

※ 雨天の場合は4月25日(月)です。

たのしむ

Enjoy エルダー



〈日 時〉 ① 4月8日(金) 午前9時30分～

② 4月21日(木) 午後1時30分～

エルダーシステムは誰でも楽しめる内容です。

お子さん連れでも大丈夫!

上記の日程以外にも流していますので、お気軽にお越しください。



エルダーシステムには約650種類以上の運動や脳トレをはじめ、ちょっとしたゲームなどもあります。ぜひ、ひろばへ来て体験してみてください。