

# 令和8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	水		
2	木	新任正副町会長顔合わせ会 15:30～	
3	金	公民館カフェ 13:30～	
4	土		
5	日		
6	月		健康相談 9:30～ 保 コーラスこころ 13:30～
7	火	ウクレレ講座 13:30～ 公民館カフェ 13:30～	農村女性協議会 9:30～ 太極拳 13:30～
8	水	ハーモニカクラブ 9:30～ 絵画同好会 13:30～	
9	木		支援員歌の会 10:00～ 白ゆり会(百歳体操) 13:30～
10	金	ワイワイスマホ 13:30～ 公民館カフェ 13:30～	
11	土		
12	日		
13	月		
14	火	木工講座 9:30～ 公民館カフェ 13:30～	中山吹矢クラブ 9:30～ 体力アップ教室 13:30～ 保
15	水	公民館ウォーキング 8:30～	コーヒーを楽しむ会 13:30～
16	木	合同監査会 14:00～	
17	金	健康づくりサポーター 13:30～ 公民館カフェ 13:30～	Enjoyエルダー 9:30～ 保 体力づくりサポーター集会 13:30～
18	土		たんぽぽの会
19	日		
20	月	白ゆり会視察研修 8:30～ 福祉対策部会 11:15～	ふれあい健康教室 9:30～ 保
21	火	ウクレレ講座 13:30～ 公民館カフェ 13:30～	マレットゴルフ大会 9:00～
22	水	ハーモニカクラブ 9:30～ 絵画同好会 13:30～	
23	木	総会 15:00～ 正副町会長会議 17:30～	白ゆり会(百歳体操) 13:30～
24	金	PC・パソコン教室 13:30～ 公民館カフェ 13:30～	マレットゴルフ大会(予備日) 9:00～ Enjoyエルダー 13:30～
25	土		
26	日		
27	月		
28	火	木工講座 9:30～ 公民館カフェ 13:30～	中山吹矢クラブ 9:30～
29	水		
30	木		いきいきサロン 9:30～

**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、一部事業の日程を変更する場合がございます。

2026・3/1 現在  
●世帯数 1,371  
(先月比-1)  
●人口 3,029  
(先月比-2)

## ふるさと中山だより

第105号 令和8年4月1日  
中山公民館/中山地区福祉ひろば  
電話 58-5822

### 中山の環境を守る会

定例役員会 開催 2/28

会長 丸山孝昭 (寄稿)

国の交付金を受け、水利組合、町会の農業環境管理活動を支援している「中山の環境を守る会」の役員総会が開催された。

7年度は施設の維持管理に交付金約326万円を得て、草刈り作業等に時給1200円を支援、施設補修に交付金約477万円を得て、約380万円の工事を実施した。



研修として昨年12月にこの地区に発足した「キンタローの会」の活動についての紹介をした。

地域資源は地区の自然・農業・生活環境であり、当会が支援している施設つまり農用地・水路・農道・ため池もそれにあたる。森林も地域資源の大切なものであるが地区においては農業環境が維持できず荒廃化し山林化する状況も散見されておりキンタローの会の里山整備は、農業用水路や河川の整備にも関連する点があり、当会の活動と係るところがあると思われる。

### 退職のあいさつ

中山地区地域づくりセンターで、令和4年から4年間務めさせていただきました。この4年間、地域活性化に向けた事業は、公民館を中心に行われ、たくさんの方々が集える場となってきました。コロナ感染に悩まされた時期が過ぎ、体験フェスタ、夏まつり、ピクニックコンサートなどに参加したことが良い思い出です。

一方で、人口減少、高齢化の進行で町会の担い手不足や、中山間地ならではの問題解決は大変難しいものだと実感しました。これから中山地区の皆様がお身体に留意され、地区全体が益々結束し、活躍されることをお祈り申し上げます。

大変お世話になりました。

センター長 金山博文

5年間大変お世話になりました。福祉ひろばで中山の皆様と出会えたことが私の宝物です。

今後は、この宝物を支えに頑張ります。本当にありがとうございました。

福祉ひろばコーディネーター 島山定子



春の草花

小学校南交差点近くの畑にたくさんのフキノトウが咲き誇っているのが気になっていました。たまたま畑におられた持ち主さんに「あのお、欲しいのですが、、、」と遠慮がちに声をかけたら「好きなだけどうぞ」とのこと。バケツいっぱいもってきたのでした。

### 一四人の巣立ち

中山小卒業式

在校生、保護者に迎えられ入場した緊張の面持ちの一四名。中学の制服は少々大き目ながら、児童から生徒へ巣立っていく雰囲気にも包まれていました。卒業生に贈る新六年生の言葉は力強く、在校生に向けた卒業生の言葉は静かな決意に満ちたものでした。

保護者代表の言葉も、子育ての区切りを迎えた親の喜びと感謝の思いは深いものがありました。帰り際「いい卒業式だったね」の声がきこえました。



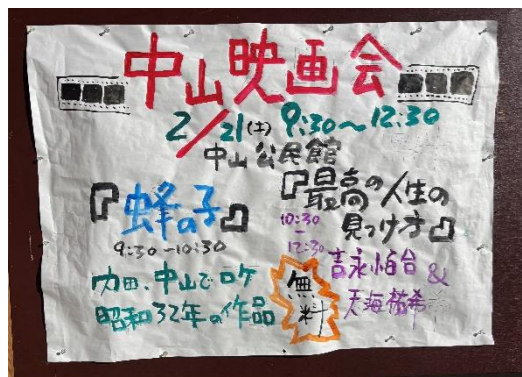
■5/26(火) 10時-12時  
■ 埴原東公民館 (埴原神社 北)  
■「コタケ」さんの服・靴 おやき 赤飯 焙煎コーヒー などなど

『なかやまでお買い物』

## 中山映画上映会を開催しました！

2月21日(土)中山公民館で、中山映画上映会を開催しました。当日は35名の方が鑑賞されました。「蜂の子」「最高の人生の見つけ方」の2作品を上映を行い、参加者からは「蜂の子は白黒映画が懐かし、中山からの風景がみられました」「見たかった映画だったのでとても嬉しかったです、家で見るのと違って大きなスクリーンで見ることができてとても感激しました。本当に感動して人生を大切に生きていきたいと思いました」などの声が寄せられました。

来年も開催予定ですので、ぜひご参加ください。



## 臥竜公園「桜」ウォーキング

<日時>  
4月15日(水)9:00~  
※8:50に中山公民館集合



<内容>  
全国各地からもやって来る、臥竜公園の桜を見ながら自由に散策をします！運が良ければ満開の桜が見られるかも...

ウォーキングの前には中野市にある農産物産館「オランチエ」でお買い物もできます！

<定員>  
先着 30名  
<持ち物>  
雨具等、昼食(おでんなどの屋台があります。)

<申込>  
4月1日(火)開始 中山公民館 58-5822  
お電話もしくは窓口でお願いします。  
詳細は申込の際にお伝えします。

## 保健師の健康メモ

みなさん、中山地区には皆さんの健康を守るための活動をしていただいている方々がいるのをご存じでしょうか？

### 体づくりサポーター

ふれ健で体操を教えてください。毎月自主集会を行い、運動について学んだり、みんなで楽しんだりしています。メンバー募集中です！

### 健康づくりサポーター

自分たちで勉強した健康についての知識を、地域の皆さんにお伝えして健康の輪を広げる活動をしています。中山だよりにも載っています！



中山地区の皆さんが健康で元気に過ごせるように頑張っている活動をしていただいています！皆さんもぜひ、サポーターさん達から教わったことを、家族やお友達にも教えてあげてください。



## ワイワイ子育てを開催します！

今年度も「ワイワイ子育て」を実施します。5月20日からスタートしますので、ぜひご参加ください。詳細は回覧をご確認ください。

## 出張所 窓口からのお知らせ 生活応援クーポン

現在、皆様のお手元に生活応援クーポンのハガキが届いているかと思いますが。

しかし、出張所の窓口では受付ができません。

クーポンに係る相談窓口としてサポートセンターが開設されています。

やり方が分からない方、紙クーポンを利用したい方は、下記サポートセンターまでご連絡ください！！

電話(サポートセンター): **026-217-1037**



## 4月の予定

●ふれあい健康教室 **20日**(月) 9:30~大会議室

<内容> エルダースystemで運動しましょう  
<講師> 長野第一興商



●いきいきサロン **30日**(木) 9:30~

楽しく身体と頭をほぐしましょう~



●体力アップ事業

◆太極拳 **7日**(火) 13:30~5月は1日(金)

◆体力アップ教室 **14日**(火) 13:30~ 定員 15名

講師:赤津章恵先生 持ち物:バスタオルかヨガマット

◆Enjoy エルダー **17日**(金) 9:30~

**24日**(金) 13:30~

※ ウォーキングで健康づくりは、15日(水)公民館との共催ウォーキングに代えさせていただきます。

## 春のマレットゴルフ大会

<日時> 4月 21日(火)9:00~  
※ 雨天時: 24日(金)です。

<会場> 中山霊園マレットゴルフ場  
初めての方大歓迎!!

ご近所お誘いの上、ご参加お待ちしております。



## 予告 『終活講座』

を開催いたします。

<日時> 第1回 5月13日(水)13:30~  
第2回 5月20日(水)13:30~

<場所> 大会議室 ※詳しくは回覧をご覧ください。

## 保健師による健康相談日

**4月6日(月) 9:30~11:00**

お子さんの発育発達から高齢者の健康まで、お悩みがあればお気軽にご相談ください。(予約不要)

※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。

※保健師在所日は相談可。

おでかけカレンダーをご確認ください。

次回は **5月 8日(金)** ※第2金曜日です。



## 『お出かけの楽しみ』

生活支援員 赤井 幸子

「娘たちから、そろそろクルマの免許返しましょ！って言われているだよ」「どこの家だってそうせ、事故がおっかないでさ」「免許返しちまったらどこにも行かれなくなるじゃんね」これは、最近耳にした会話です。

自分の都合のいいときに雨の日も快適に、荷物を気にせず行きたい所に出かけられるクルマは、大変便利で私たちの生活になくてはならないものとなっています。バスは安くて良いけど荷物が重くなると大変だし、時間も気にしなくちゃいけないし、バス停まで遠くて歩けない。タクシーは迎えに来てくれて荷物も玄関まで運んでくれるけど、料金がかさむし、最近はタクシーが少なくて。などの意見がたくさん出てきます。

ご近所同士、お友達同士誘い合っただけのお出かけは楽しいものです。そんな時なんといつてもクルマ移動がいちばん楽なのです。車中のおしゃべりが楽しいのです。誰でもいつかは「自動車免許の返納」を考える時が来ます。その時に人にも懐にも優しい「玄関から玄関まで」の温かい送迎支援があればいいなあ、皆の知恵を出し合えば出来るのではないかなあと考えているのです。