

# 中山地区 公民館だより

NO 631  
令和7年8月1日  
中山地区公館  
TEL 676 - 2553

## ☆ふれあい教室「1日研修」☆



7月25日（金）にふれあい教室「1日研修」で村山広域水道西川浄水場と寒河江ダムなどに行ってきました。浄水場では水道用水が私たちのもとに届くまでを説明していただき、それを聞いてからたくさん質問をしていました。その後、施設の中を見学させていただきました。寒河江ダムでは、映像を見ながらダムについて勉強してきました。最後にダムの放水を上から見学させていただきました。

## ☆女性講座「笹巻・ゆべし作り教室」☆



7月4日（金）に女性講座「笹巻・ゆべし作り教室」が行われました。最初にゆべしの生地を練っていき、練りあがった生地を休ませている間に、笹巻作りを行いました。笹の葉に餅米を詰めて三角に包み、い草で結んでいきます。形を作り米が出ないように結ぶのが難しくなれている人から教えてもらいながら頑張っていました。できた笹巻とゆべしは、皆さんでおいしくいただきました。



## ☆河川清掃が行われました☆

7月6日（日）に朝6時から河川清掃で各町内ごとに河原の草刈り作業やごみ拾いなどの作業が行われました。また、6時半より中山の中学生4人と保護者の方でいつも通学で使っている中山駅の窓ふきなどの清掃が行われました。朝早くから作業に参加いただいた皆さんお疲れさまでした。



## 健康メモ 8月



中山地区の皆さん、いかがお過ごしですか？お盆を控え、準備に忙しくされている方も多いことと思います。こまめな水分補給、3食バランスよく食べる、適度に汗をかく、部屋の温度を調整する、夜ぐっすり眠るなどの生活習慣を整えて、夏バテを予防しましょう。

### ～夏も元気に過ごしましょう～

#### 食 事

- ・夏野菜をとりいれて、カラフルな食事に
- ・カリウムなどのミネラルを補給
- ・「ちょい足し」で栄養バランスよく

#### 運 動

- ・起床時、寝る時の柔軟体操を習慣にする
- ・ウォーキング、ランニングなど外での運動は涼しい時間帯にする

上山市健康推進課 保健師 今野

### － 8月の行事予定－

- |               |                    |           |
|---------------|--------------------|-----------|
| 8月 1日（金）      | 地区役員会              | 中山地区公民館   |
| 4日（月）         | わんぱく広場「夏休み講座」      | 埋蔵文化財センター |
| 14日（木）～15日（金） | お盆休み（公民館休館）        |           |
| 18日（月）        | 中山地区ふれあい運動会役員打ち合わせ | 中山地区公民館   |
| 31日（日）        | 御天守山草刈り            | 中山クアの道    |

※状況により行事予定が中止になる場合があります。

- 「ピンポンを楽しむ会」 毎週火・木曜日 午前9時30分から  
「健幸体操」 毎週火曜日 午後1時30分から  
「いきいき・かみかみ百歳体操」 毎週水曜日 午前9時30分から

### － 9月の行事予定－（変更になる場合があります）

- |          |                    |         |
|----------|--------------------|---------|
| 9月 5日（金） | 地区役員会              | 中山地区公民館 |
| 7日（日）    | クアオルトイン中山（上山市主催）   | 中山クアの道  |
| 12日（金）   | 第2回体育部会            | 中山地区公民館 |
| 26日（金）   | 女性講座「料理教室」         | 中山地区公民館 |
| 28日（日）   | 中山秋祭り              | 中山地区内   |
| 29日（月）   | ふれあい教室「1日研修」（職員不在） |         |