

中山地区

公民館だより

NO 633
令和7年10月1日
中山地区公館
TEL 676 - 2553

☆女性講座「料理教室」☆



9月26日（金）に女性講座「料理教室」が行われました。上町の稲葉さんを講師に迎え、「みょうがごはん」、「鶏肉となすのねぎ醤油だれ」と「じゃがいもとピーマンのナムル」の3品を作りました。みょうがごはんやねぎ醤油だれは、酢を使っているのでさっぱりとした味付けで美味しくいただきました。「ねぎ醤油だれは、いろいろなものに応用できるよね。」などと話していました。

☆体験学習田、稲刈り・脱穀☆



9月9日（火）に体験学習田の稲刈りが、また1週間後の16日（火）に脱穀が行われました。稲刈りや脱穀はお天気次第という事で田んぼの指導、管理をいただいている上町の稲葉さんと地域の協力者の方々に作業をしていただきました。作業に協力いただいた皆さんありがとうございました。収穫した餅米は、11月に収穫感謝祭で餅つきを行う予定です。

☆第2回体育部会開催☆



9月12日（金）に第2回体育部会が行われ、11月24日に開催される「上山市家庭ソフトバレーボール大会」へ参加する方向で、大会に向けてのソフトバレーボール教室について話し合われました。今年から大会の参加要項が変わり、昨年まで18歳以上だった参加が中学生以上となりました。まずは、ソフトバレーボールに触れてみませんか。多くの方の参加をお待ちしています。

健康メモ



中山地区の皆さん、朝晩涼しい日が多くなりましたがいかがお過ごしですか？紅葉が深まったり、お店に秋の味覚が並ぶなど日に日に秋らしくなっていますね。天気の良い日に散策するなど、ご近所で、お出かけ先で、色んな秋を探しませんか？

今月は**がん検診受診月間**です

2人はがんになると言われる時代ですが、早期発見に有用な市のがん検診はもう受けましたか？まだ受けることができますので、ご利用ください！また、

11月5日（水）やってみっぺ講演会でがん検診について紹介します。多くの中山地区の皆さんの申し込み、ご参加お待ちしております！

＼かみのやま健康ポイントも毎日元気に活動中／
上山市健康推進課 保健師 今野



－ 10月の行事予定－

10月	3日（金）	地区役員会	中山地区公民館
	12日（日）	中山地区ふれあい運動会	中山体育館
	17日（金）	公民館休館（10/12振休）	
	18日（土）	ソフトバレーボール教室（毎週土曜日）	中山体育館
	19日（日）	女性講座「フラワーアレンジメント教室」	中山地区公民館
	20日（月）	女性講座「寄せ植え教室」	中山地区公民館
	24日（金）	第2回地域部会	中山地区公民館
	26日（日）	中山地区防災訓練	中山地区内

※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
「クアの道」ウォーキング	毎週木曜日	午前9時00分から

－ 11月の行事予定－（変更になる場合があります）

11月	7日（金）	地区役員会	中山地区公民館
	8日（土）	資源回収（子供育成会）	中山地区内
	16日（日）	収穫感謝祭	中山地区公民館
	24日（月）	上山市家庭ソフトバレーボール大会	体育文化センター
	27日（木）	クアの道最終日	中山クアの道
	28日（金）	女性講座「料理教室」	中山地区公民館
		第3回体育部会	中山地区公民館