

中山地区

公民館だより

NO 635
令和7年12月1日
中山地区公民館
Tel 676 - 2553

☆収穫感謝祭（餅つき）☆



11月16日（日）に「収穫感謝祭（餅つき）」が行われました。春に子供達が植えた稲に実った餅米を、薪を使った釜で蒸し上げてから杵と臼でもちつきを行いました。今年は山本市長からも参加していただき、子供達と一緒に餅つきを体験していただきました。つきあがった餅は納豆餅と雑煮餅にして参加者全員で美味しくいただきました。

☆ふれあい教室「雪囲い・障子張り替え」☆



11月17日（月）にふれあい教室「雪囲い・障子張り」が行われました。青空で温かく作業日和でした。男性の方から雪囲いをしていただき、いつ雪が降っても大丈夫ようになりました。また、女性の方からは、公民館1階の和室の障子張りをいただき、公民館内が明るくきれいになりました。おかげさまできれいな公民館でお正月を迎えられます。作業に参加していただいた皆さんありがとうございました。

☆上山市家庭ソフトバレーボール大会☆



11月24日（月）三友エンジニア体育文化センターで、上山市家庭ソフトバレーボール大会が行われ、中山地区から3チームが参加してきました。大会は4コートに分かれ予選が行われ、各コートの1位から3位のエキスパートディビジョン（トーナメント）に中山なすびチームと中山まつたけチームが、4位から6位のノーマルディビジョンに中山かぼちゃチームが出場し、中山まつたけチームが激戦の末、3位になりました。おめでとうございます。参加していただいた皆さんお疲れさまでした。

健康メモ



中山地区の皆さん、冬支度に忙しくされている事かと思いますがいかがお過ごしですか？今年の冬も元気に乗り越えるために、インフルエンザなどの感染症に注意し、食事・運動等の生活習慣を整え、温かく過ごしましょう！



感染症予防には**手洗い・うがい・マスクの着用・換気**が大切です
 体を温める食材の**根菜類・ほうれん草・発酵食品**等を取り入れ、
主食・主菜・副菜のそろった食事を**3食美味しく**食べましょう♪
 体を温めるためには**運動**の継続が大切です。お風呂あがりに柔軟体操をする、座る時間を短くするなど、習慣にしてみましよう！

＼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



— 12月の行事予定 —

- | | | | |
|-----|----------|---------------------|---------|
| 12月 | 5日（金） | 地区役員会 | 中山地区公民館 |
| | 15日（月） | 出前スポーツ教室「カラーリング」 | 中山地区公民館 |
| | 21日（日） | しめ飾り作り・ミニ門松作り教室 | 中山地区公民館 |
| | 25日（木） | 仕事納め | |
| | 26日（金） | 公民館休館（12/21振替休日） | |
| | 28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 |
| | 29日～1月3日 | 年末・年始休み（公民館休館） | |

※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 |

— 1月の行事予定 — (変更になる場合があります)

- | | | | |
|----|--------|------------------|----------|
| 1月 | 5日（月） | 仕事始め
市民新年祝賀会 | 体育文化センター |
| | 9日（金） | 地区役員会 | 中山地区公民館 |
| | 10日（土） | だんごさしの集い | 中山地区公民館 |
| | 19日（月） | 出前スポーツ教室「足腰元気体操」 | 中山地区公民館 |
| | 25日（日） | 上山市民インディアカ大会 | 体育文化センター |
| | 30日（金） | 第3回地域部会 | |