

# 中山地区

## 公民館だより

NO 636  
令和8年1月7日  
中山地区公館  
TEL 676 - 2553

### ☆しめ飾り作り・ミニ門松作り教室☆



12月21日(日)午前には新町の岩瀬さんと桐町の吉田さんから指導していただきながら「しめ飾り作り教室」が、午後からは桐町の奥山さんを講師に迎え「ミニ門松作り教室」が行われました。しめ飾り作りの縄ないは難しいのですが、毎年参加している方々は、上手に作っていました。午後からの「ミニ門松作り教室」は、小学生と保護者の方で行われましたが、子供たちの発想力は、大人では思いもつかないようなものを作ったり、材料の使い方だったりと感じてしまいました。自分たちが作ったしめ飾りやミニ門松を飾りいいお正月を迎えられたことでしょう。

### ☆出前スポーツ教室 「カローリング」☆



12月15日(月)に今年度1回目の出前スポーツ教室で「カローリング」が行われました。かみのやまスポーツクラブの鈴木さんに指導していただきながら、3チームに分かれて対戦し、カローリングを楽しみました。また、新スポーツの「サークル・ダーツ」という新しいスポーツを体験させていただきました。

## ☆女性講座「料理教室」☆



1月28日(金)に、上町の稲葉さんを講師に迎え女性講座「料理教室」が行われ、旬の食材を使った3品(春菊の香り混ぜごはん・たらこの具だくさん汁・厚揚げともやしのねぎだれ和え)を作りました。ごま油を使って炒めたこともあり、春菊の癖も感じられず嫌いな人でも食べられる混ぜごはんでした。参加者皆さんで美味しくいただきました。



### 明けましておめでとうございます?

中山地区の皆さん、寒い日が続いていますがあたたかくお過ごしですか? 今年も皆様が健康に過ごせるコツをお伝えしますので2026年もよろしくお祈りします!

お正月、パタパタ忙しい方も、のんびり過ごしている方も、年初め、休養をしっかりとることから始めませんか。

#### zzz 質の良い睡眠のコツ zzz

??朝起きたら日の光を浴びる ??お昼寝は30分まで ??できる運動をする  
??寝酒はしない ??室内はなるべく暗くする ??寝室は心地良い温度に  
??適度な運動、しっかり朝食、寝る前のリラックスで眠りと目覚めのメリハリを!

＼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



### — 1月の行事予定 —

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	

※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

### — 2月の行事予定 — (変更になる場合があります)

2月	2日 (月)	女性講座「料理教室」	中山地区公民館
	6日 (金)	地区役員会	中山地区公民館
	13日 (金)	出前スポーツ教室「シャフルボード」	中山地区公民館
	20日 (金)	第4回体育部会	中山地区公民館
	23日 (月)	わんぱく広場「閉級式」	中山地区公民館