

中山地区 公民館だより

NO 639
令和8年4月1日
中山地区公館
TEL 676 - 2553

☆令和7年度中山地区会通常総会☆



3月20日（金）に令和7年度中山地区会通常総会が行われました。初めに前中山地区会長の加藤勝明さんと、令和7年度で公民館地域活動推進員を退任される須藤ゆう子さんに中山地区会から感謝状が贈られました。令和7年度事業報告と決算報告、令和8年度の事業計画と予算案が上程され承認されました。また、緩衝帯整備についてや、防災訓練時の地区民の防災意識についてなどの意見が出されました。

☆ふれあい教室「雪囲い外し・清掃」☆



3月23日（月）にふれあい教室「雪囲い外し・清掃」が行われました。男性には雪囲い外しを、女性からは冬の除雪で駐車場に散らかった砂利などの清掃と、草取りをしていただき公民館周りがきれいになりました。参加いただいた皆さんありがとうございました。

新任のあいさつ

4月よりお世話になります。
皆様が安心して気軽に集える公民館づくりに努めてまいります。
どうぞよろしくお願い致します。
地域活動推進員 長沼 あや

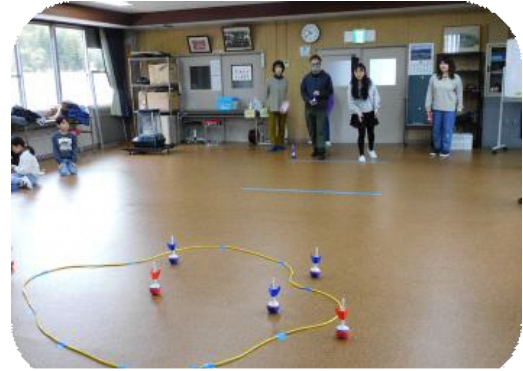


退任のあいさつ

平成13年4月より中山地区公民館にお世話になり、これまでご指導いただいた皆様には大変感謝申し上げます。皆様のご健康とご活躍を心よりお祈りいたします。今まで本当にありがとうございました。

前地域活動推進員 須藤ゆう子

☆わんぱく広場「閉級式」☆



2月23日（月）に令和7年度わんぱく広場「閉級式」が行われました。今回はかみのやまスポーツクラブの斎藤さんから指導していただき「サークル・ダーツ」というスポーツを親子で体験しました。床に円を作りその中に羽根が付いたボールのようなものを投げて入った個数で勝ち負けを決める競技です。初めての競技を親子で楽しんでいました。

健康メモ 4月



中山地区の皆さん、お散歩もしやすい気温の日も増えてきましたがいかがお過ごしですか？食事・運動・睡眠が整った生活を意識して、環境の変化にも対応できる生活を送りましょう♪

— — — — 今日から質の良い睡眠をとる生活送りませんか💡 — — — —
睡眠時間を確保するだけでなく、起床時に疲れが取れている睡眠をとることが、休息につながります。「起床したら日光を浴びる」「昼寝は20～30分までにする」
「夕食後は寝酒やカフェインの多い飲み物を控える」などが質の良い睡眠につながります。このほか、睡眠に悩む方はかかりつけ医にぜひご相談ください。

＼かみのやま健康ポイント新規申込みは4/13ㄨ切です！／

上山市健康推進課 保健師 今野



— 4月の行事予定 —

4月	1日（水）	辞令交付式	中山地区公民館
	3日（金）	地区役員会	中山地区公民館
	10日（金）	運営協議会総会	中山地区公民館
	11日（土）	資源回収（子供育成会）	中山地区内
	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
	21日（火）	公民館職員合同会議（午前中職員不在）	上山市役所
		市議会報告会	中山地区公民館
	24日（金）	第1回地域体育部会	中山地区公民館
	29日（水）	環境を考える日「道普請」	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・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

— 5月の行事予定 —（変更になる場合があります）

5月	1日（金）	地区役員会	中山地区公民館
	17日（日）	わんぱく広場「開級式」	中山地区公民館
	19日（火）	集団検診	中山地区公民館