

【これからの主な予定】

4月	1日	水	市報館報配布(4月号)
	9日	木	ピラティス(一般講座)
	13日	月	公民館運営協議会 監査
	15日	水	公民館運営協議会 役員会
	17日	金	公民館運営協議会 委員会
	20日	月	環境整備・開級式(高齢者教室)
	21日	火	公民館職員合同会議(午前中留守になります)
	24日	金	市会長会 会議(エコーホール)
	25日	土	バランスボール(一般講座)
5月	8日	金	市報館報配布(5月号)
	8日	金	集団検診(山元体育館)
	10日	日	花いっぱい運動(花植栽)
	13日	水	白鷹山参拝登山(一般講座)
	14日	木	バランスボール(一般講座)
	15日	金	味噌づくり(一般講座)
	15日	金	第1回 会長会 会議
	23日	土	ピラティス(一般講座)

今年度も定期的に開催される事業があります。

初めての方も気軽にご参加ください。

毎週水曜日 ・午前10時～ かみかみ・百歳体操

・午後6時30分～ ピンポン教室

毎月第2木曜日・第4土曜日 (開催日は館報を確認してください)

・バランスボール、ピラティス(毎月各1回)

【山元診療所開設日カレンダー】

月	開設日・曜日				
4	10 (金)	14 (火)	21 (火)	28 (火)	
5	8 (金)	12 (火)	19 (火)	22 (金)	26 (火)

※令和8年度の山元診療所診療日程表を全戸配布致しました。

# やまびこ



## 令和8年度がスタートしました

山元地区の皆様には、日頃から公民館活動にご協力頂き誠に有難うございます。長かった冬もようやく過ぎ去り、春の訪れと共に令和8年度がスタートしました。地区の皆様方が『元気で・楽しく・生き活きと』過ごせる事業を一緒に作り上げて行きたいと考えております。

全ての事業が盛大に、また、山元地区が『元気』になります様、変わらぬご支援とご協力を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

## 『元気で・楽しく・生き活きと』百歳体操やっています!

新しいメンバー4名が加わり、いきいき百歳体操の参加者も19名となりました。毎週水曜日の午前10時から11時まで行っています。プロジェクターでスクリーンに上映された『いきいき体操』と『かみかみ体操』(映像を観ながら)で身体を動かしています。椅子に座って手足を軽く動かす体操が主で、正味1時間の運動です。そんなに負荷はかかりませんが、身体の中から温まってきて汗ばむこともあり、運動不足解消にはうってつけの運動量です。心なしか夜もゆっくり眠れて健康維持にも最適です。時おり花見や軽食を食す会などもあり、皆さん百歳まで健康寿命を延ばそうと、無理せず和気あいあいと活動しています。

(文章:館長大宮)



## ふるさと直売所 5/5～6/7開設

1999年（平成11年）に始めた『ふるさと直売所』が、今年で27年目を迎えたそうです。今年は積雪が少なかったこともあり春の訪れも早いようですが、その分山菜が芽吹くのも早くなりそうです。

以前は30名もいた会員が8名まで減少し高齢化もどんどん進んでいる現状ですが、地区内外の常連のお客様はたくさん増えているそうです。

山元地区の皆様には変わらずご愛顧下さるとともに、一緒に活動して下さる方を随時募集中、ワラビだけでなく様々な品物も大歓迎とのことです。今年度も会長が木川 博さん、事務局長が大宮英俊さんの体制で会員全員が張り切っております。



令和7年度オープン風景



## なくすな 山元小中学校校歌

作詞 結城哀草果  
作曲 齋藤 次郎

- |  |   |
|--|---|
| 1、しずかな山の ふところに<br>山元学校 厳しい<br>ほた火のにおう 元気な子供<br>明るい前途 ころろに見詰め<br>みんな仲よく 学ぼうよ<br>真上に空は 真青だ | 2、サイレン高く 鳴りわたる<br>山元学校 新しい<br>蚕のにおう やさしい子供<br>輝くかなた ころろに誓い<br>みんな元気に 学ぼうよ<br>あたりの山は 真青だ |
|--|---|



校歌を歌えなくなってから十数年、入学式、卒業式、保護者になってからも歌った校歌。故郷を遠く離れ、しみじみと思いうかべ口ずさんだり、遠いあの日あの時を思い出し懐かしく口ずさんでみると、不思議といつ迄も忘れずに歌え、思い出がよみがえります。

## ＝令和8年度山元地区会長会の皆さん＝

職名	氏名	役職	地区
会長 会長	江口 勝弘	市地区会長会理事・山元地区自主防災会会長 元屋敷地区会長	元屋敷
会長 副会長	平吹 富雄	市地区会長会理事・市衛生組合連合会副会長 山元地区衛生組長・菅地区会長	菅
会長 監事	江口 勘四郎	入丸森地区会長	入丸森
会長 監事	横戸 純子	山元地区民生児童委員・前丸森地区会長	前丸森
会長	長岡 清	市防犯協会山元支部長・須刈田地区会長	須刈田
会長	小笠原 昌憲	山元地区民生児童委員会会長・狸森地区会長	狸森
会長	川合 正	境地区会長	境
会長	大宮 幸男	山元地区公民館事務長・中ノ森地区会長	中ノ森

入丸森地区 退任：木川 博さん ⇒ 再任：江口勘四郎さん

中ノ森地区 退任：大宮 英俊さん ⇒ 新任：大宮 幸男さん

以上2地区の会長が変わられました。

退任なされた方々には、地区事業・公民館活動に多大なるご尽力を賜りまして、誠にありがとうございました。また、留任・再任・新任の方々のご活躍を期待申し上げます。

## ＝令和8年度山元地区公民館職員＝

今年度も3名体制でスタートいたします。至らない点、気付かない点多々あると思いますが、皆さまのご指導を賜りたく宜しくお願いいたします。

氏名	職名	地区
大宮 英俊	公民館館長	中ノ森
大宮 幸男	公民館事務長	中ノ森
大宮 優子	公民館地域活動推進員	中ノ森