

# 中山地区

## 公民館だより

NO 641  
令和8年6月5日  
中山地区公館  
TEL 676 - 2553

### ☆わんぱく広場「開級式」☆



5月17日（日）に令和8年度わんぱく広場「開級式」で中山地区内のごみ集積所等に飾る花苗植栽ともち米の田植え体験が行われました。花苗の植栽では、プランターにベゴニアの花苗を3株ずつ植えてもらいました。その後、体験学習田に移動して年末のしめ飾り作りに使う「きわだ餅」と、秋の収穫感謝祭で餅つきをする「こゆき餅」の苗の田植えを上町の稲葉さんから指導していただきながら行いました。虫やタニシが嫌と大騒ぎしながらも頑張って田植えを体験していました。地区内各所に地域体育部の皆さんから設置していただいたプランターは、小学生から水かけなどのお世話をしていただくことになっています。花苗植栽と田植え体験に参加、協力いただいた皆さんありがとうございました。

### ☆グリーンカーテンを設置しました☆

今年公民館事務室の前にグリーンカーテンの植物を置いてみました。地球温暖化でだんだん暑くなってきている状況の中、少しでも涼しくなればいいなという思いでゴーヤ、きゅうりとヘチマをプランターに植えて設置しています。



# ☆環境を考える日「道普請」☆



4月29日（水）に環境を考える日で「道普請」が中山地区内で行われました。各町内ごとに農道の整備（砂利敷きや側溝の泥上げ等）、除草作業やごみ拾いなどが行われました。朝から作業に参加して下さった皆さんお疲れさまでした。また、公民館の周りもきれいにさせていただきありがとうございました。



## 健康メモ 6月号



新緑の季節、いかがお過ごしでしょうか。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。口の健康は、全身の健康の大切な基盤です。

今月は、歯科衛生士からお口の健康を守るコツをお届けいたします！

2026年のテーマは『**歯みがきは 体を守る 最前線**』

自分のお口、よく見えていますか？

この機会にぜひご確認を！

### お口の健康を守るコツ

①歯ブラシ+デンタルフロス、歯間ブラシを使い隙間もしっかり磨きましょう。特に夜の歯みがきは重要！



②お口をたくさん動かして、噛む、飲み込む力を維持しましょう。特に舌の力は大切！「パタカラ」、「舌回し」がオススメ！



③かかりつけ歯科はありますか？

定期的に健診やクリーニングを受けて、管理していきましょう！

- 歯は何本ありますか？
- 痛いところはありませんか？
- 歯、歯ぐき、舌の色はどうですか？
- お口は臭いませんか？
- よく噛んで食べられますか？
- 飲み込みに不安はありませんか？

上市市健康推進課 歯科衛生士 鎌水／保健師 平吹

## — 6月の行事予定 —

6月	5日（金）	公民館職員合同研修（午後公民館閉館）	
		地区役員会	中山地区公民館
	7日（日）	でんがく作り教室	中山地区公民館
	14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（土）	ホテル観賞会	中山橋付近
	26日（金）	ふれあい教室「1日研修」	

※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
「健康ウォーキング」	毎週木曜日	午前9時00分から

## — 7月の行事予定 —（変更になる場合があります）

7月	3日（金）	女性講座「笹巻・ゆべし作り教室」	中山地区公民館
		地区役員会	中山地区公民館
	5日（日）	河川清掃	中山地区内