

中山地区 公民館だより

NO 645
令和8年10月1日
中山地区公民館
TEL 676 - 2553

☆「うどん打ち教室」が行われました☆



9月6日（日）に中山産の小麦粉を使った、一般講座「うどん打ち教室」が行われました。3人1組になり、初めにボウルを使い小麦粉と塩水を合わせひと塊にしたものをビニール袋に入れて踏んで休ませ、更にもう1度踏んで休ませてから麺棒を使い伸ばした後、麺切り包丁とコマ板を使い切っていました。その後、作ったうどんを茹で、付け合わせとしてナス等を焼いたものと一緒に試食しました。

☆もち米の稲刈りと脱穀が行われました☆



9月4日（金）に学習田の稲刈りと13日（日）に脱穀が、上町の稲葉さんと地区の方の協力を頂いて行われました。稲を刈ってハセ掛けしていたものの雨の日が多くなかなか乾かないという状態だったため、急遽脱穀してから室内に広げて乾かすことになりました。稲刈りと脱穀に協力いただいた皆さん、急な要請にもかかわらず作業していただきありがとうございました。

☆なかやまウォーキング、お疲れさまでした☆



9月17日（木）に「歩いて学ぶ中山町の歴史と文化」と題して「なかやまウォーキング」約7km（9000歩）に出かけてきました。ひまわり温泉「ゆらら」を出発し、旧柏倉家住宅（中山町の豪農）をガイドさんの説明を聞き休憩をしながら見学をしてきました。そこから、また「ゆらら」まで歩いて戻り、秋の味覚中山町発祥といわれる棒鱈入りの芋煮を食べて帰ってきました。皆さんお疲れさまでした。



健康メモ 10月号

みなさん、朝晩涼しい日が多くなりましたがいかがお過ごしですか？

今月17日～23日は、「薬と健康の週間」です。日頃、市販薬や病院から処方された薬など、薬を使用する機会があるかと思いますが、適切に使用できていますでしょうか。

そこで、下記のとおり、薬に関する講演会を開催いたします。普段、何気なく使用している“薬”ですが、正しい服用方法、食べ物と薬の飲み合わせなどについて学んでみませんか？

「くすりと上手に付き合う講座」※先着 50 名

日にち：10月27日（火）
 時間：10時～11時30分（受付9時30分～）
 場所：上山市役所 2階大会議室
 講師：HAPPY LIFE 薬剤師 今井 隆裕 氏
 申し込み：10月19日（月）まで
 健康推進課（内154）にご連絡ください。

薬の悩みはかかりつけ医や 薬剤師に相談！



薬の種類が多くて大変…
 錠剤が大きくて飲みにくい…
 など、薬に関する悩みや疑問は、そのままにせず、医師や薬剤師に相談しましょう！

上山市健康推進課 保健師 平吹

－ 10月の行事予定－

10月	2日（金）	地区役員会	中山地区公民館
	11日（日）	中山地区ふれあいレクリエーション大会	中山体育館
	18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
	19日（月）	女性講座「寄せ植え教室」	中山地区公民館
	23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

－ 11月の行事予定－（変更になる場合があります）

11月	1日（日）	中山地区防災訓練	中山地区内
	6日（金）	一般講座「料理教室」	中山地区公民館
	7日（土）	資源回収（子供育成会）	中山地区内
	15日（日）	収穫感謝祭	中山地区公民館
	16日（月）	ふれあい教室「雪囲い・障子張り」	中山地区公民館
		第3回地域体育部会	中山地区公民館
	23日（月）	上山市家庭ソフトバレーボール大会	体育文化センター