中山地区
公民館だより

NO ６４６
令和８年１１月２日
中山地区公民館
℡ 676 － 2553

☆中山地区ふれあいレクリエーション開催☆






１０月１１日（日）に「中山地区ふれあいレクリエーション」が中山体育館で行われました。昨年までの「ふれあい運動会」から「ふれあいレクリエーション」と名称を変えて開催されました。競技種目は簡単で誰でもできるようなものばかり。今年も山本市長が参加され、２種目に出て大いに盛り上げていただきました。今回も多くの方々が参加し、楽しいレクリエーションになりました。参加、協力いただいた皆さんお疲れさまでした。

☆女性講座「寄せ植え教室」☆



１０月１９日（月）に女性講座「寄せ植え教室」が、上山の蘭花園さんを講師に迎えて行われました。寄せ植え用の鉢に花の苗９種類を置いていき、土を入れて完成です。同じ種類の花の苗でも色違いの物もあって、それぞれ好みのものを選んでいきました。そのため、同じように並べていっても、それぞれ違った寄せ植えになりました。ほとんどの花が寒さに強く、冬を越せるはずとのこと。皆さん花のお世話を頑張りましょう。

☆中山秋祭り☆

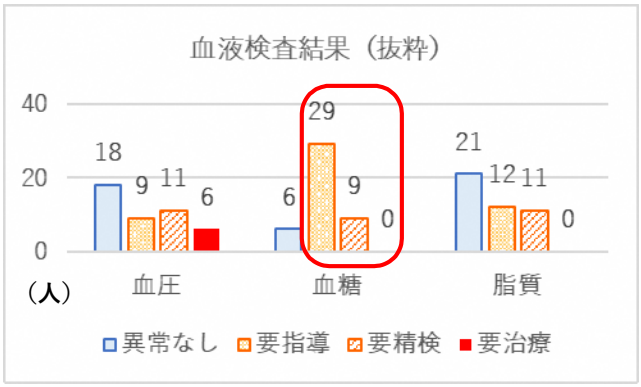


９月２７日（日）に「中山秋祭り」が行われました。お獅子様が白髭神社を朝１０時に出発し、中山地区内を練り歩きました。各町内の休憩所を回っていると、お獅子様を見て怖さのあまり号泣しているお子さんもいました。今年は獅子冠りに女性の方の参加もありました。獅子冠りに参加した皆さん、休憩所を準備くださった皆さんお疲れさまでした。



健 康 メ モ 11月号

みなさん、朝晩寒い日が多くなりました。風邪などひかないようあたたかく過ごしましょう。
今月は、令和８年度(4～7 月分･国保)の健診結果からみる中山地区の健康課題についてお伝えします！



～中山地区の健康課題～
①高血圧の内服治療中の方が約６割
②塩分摂取量は、約７割の方が、県の目標１日 8g を超えている。1 日 14g 摂る方も！
③血糖値では、９割弱の方が指導または精密検査が必要な状態

＊次回から、高血圧･糖尿病予防について掲載します。
健診結果を生活習慣の改善に活用しましょう！

上山市健康推進課　保健師　平吹

―１１月の行事予定―

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
		地区役員会	中山地区公民館
	７日（土）	資源回収（子供育成会）	中山地区内
	１３日（金）	市長とフリートークミーティング	中山地区公民館
	１５日（日）	収穫感謝祭	中山地区公民館
		第３回地域体育部会	中山地区公民館
	１６日（月）	ふれあい教室「雪囲い・障子張り替え」	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

※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

―１２月の行事予定―(変更になる場合が有ります)

１２月	６日（日）	わんぱく広場「クリスマスリース作り」	中山地区公民館
	１４日（月）	出前スポーツ教室「ピラティス」	中山地区公民館
	２４日（木）	一般講座「ミニ門松作り教室」	中山地区公民館
	２５日（金）	ふれあい教室「しめ飾り作り教室」	中山地区公民館
	２７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