

広報

# たかやま

No.134

令和8年5月18日発行  
鷹山地区  
コミュニティセンター

TEL 87-2502

FAX 87-2509



鞍置八幡神社春季例大祭

5月3日、鞍置八幡神社春季例大祭が執り行われました。厳かな神事後、境内では勇壮な獅子舞が奉納されました。その後、一行は滝野地区を巡行しながら、五穀豊穡や身体堅固、無病息災を祈願。地域の安寧を願う伝統の音色が、地区内に響き渡りました。

## 元気わくわく教室

介護予防事業「元気わくわく教室」では、認知症予防・口腔・栄養の視点を取り入れながら、体力・筋力の維持向上に向けた運動に取り組んでいます。いつまでも元気に暮らすために、ぜひお気軽にご参加ください。

- ◎対象 65歳以上の方  
(要支援や要介護認定等を受けていない方)
- ◎場所 鷹山地区コミュニティセンター
- ◎日時 週1回木曜日 10:00～11:30
- ◎講師 ゆめスポしらたか「RO\*KU」
- ◎利用料金 1回200円(送迎はありません。)
- ◎申込み先 白鷹町健康福祉課地域生活支援係  
電話番号 86-0213



## ひめトレ&レクリエーション

いきいき事業「ひめトレ&レクリエーション」をご紹介します。毎月1回、姿勢改善や骨盤まわりの筋肉を意識しながら、無理なく体を整える教室を開催しています。運動が苦手な方でも安心して取り組める内容で、毎回和やかな雰囲気の中で楽しく体を動かしています。健康づくりやリフレッシュに、ぜひお気軽にご参加ください。

### 【開催日】

5/25、6/22、7/27、8/31、9/28、10/26、  
11/30、12/14、1/25、2/22、3/29  
月曜日 10:00～11:30 参加費 1回 300円



## 地域を見守る防犯活動

防犯協会による防犯パトロールが、毎週水曜日に行われています。更生保護女性会の皆さんにも同乗していただき、地域内の巡回や見守り活動を続けています。

また、先月は荒砥小学校の一斉下校指導に合わせて、防犯協会が児童の見守り活動を実施しました。子どもたちが安心して登下校できるよう、地域ぐるみで安全確認を行っています。

日頃の声かけや見守り活動は、犯罪や事故の防止につながる大切な取り組みです。地域の安心・安全を守るため、関係団体が連携しながら活動が続けられています。



## 避難所開設を想定した確認作業を実施

災害時にも地域の皆さんが安心して避難できる環境づくりに向け、町防災担当職員とコミュニティセンター職員が連携し、避難所開設を想定した顔合わせ・確認作業を行いました。

当日は、避難所備品の保管場所の確認をはじめ、簡易ベッドや間仕切りの設置・取り扱い方法などについても確認しました。災害時に迅速かつ円滑な対応ができるよう、日頃から備えを進めています。

また、簡易ベッドや間仕切りは当面の間、コミュニティセンターに展示しています。来館の際は、ぜひ実際に見て、体験してみてください。



## 中山いきいきサロン

5月7日、今年度最初の「中山いきいきサロン」が開催されました。当日は、代表を務める峯田さんのあいさつでスタートし、新たに加わったボランティアメンバーの紹介が行われました。

続いて、特別養護老人ホームマイスカイ中山施設長中嶋さんによる健康講話と軽体操が行われ、参加者は楽しみながら健康づくりに取り組みました。

また、「ベンチサッカー」では2チームに分かれて対抗戦を実施。会場には笑い声や歓声が広がり、白熱した試合で大いに盛り上がりました。

参加者同士の交流も深まり、笑顔あふれる楽しい時間となりました。



## オカリナミニコンサート

中山地区にあるシュガーガーデンで、オカリナサークル「ループオカリナ」の皆さんによるミニコンサートが開かれました。たくさんの花に囲まれた会場には、やわらかなオカリナの音色が響き渡り、訪れた人たちは自然の中でゆったりとした時間を楽しんでいました。

「ふるさと」や「上を向いて歩こう」など親しみのある曲が演奏されると、観客の皆さんは口ずさんだり、リズムに合わせて体を揺らしたりしながら鑑賞していました。赤ちゃん連れの来場者の姿も見られ、会場は多くの笑顔に包まれていました。春の花々とやさしい音楽が調和した、心和むひとときとなりました。



## 季節の花が来館者を迎えています

コミュニティセンターの玄関には、季節の花を使った生け花が飾られ、来館者の皆さんの目を楽しませています。この生け花は、地域の方がボランティアで定期的に生けてくださっているものです。四季折々の花が飾られ、センターにはいつも彩りが添えられています。

来館された方からは、「毎回楽しみにしています」「きれいですね」といった声も聞かれています。

いつも素敵なお花をありがとうございます。



## 地域食堂 野菜の台所

4月の「野菜の台所」は、彩り豊かなお花見ランチをご用意しました。この日のメニューは、3種類のオープンいなり寿司をはじめ、ごごみの胡麻和えや、たけのこ、わらび、うどが入った山菜汁など、季節の食材を取り入れた旬の献立を味わっていただきました。

参加者の皆さんからは、「みんなで食べると楽しい」といった声も聞かれ、食事と交流を楽しむひとときとなりました。「野菜の台所」は、地域の皆さんが気軽に集い、



会食をしながら交流できる場として、毎月最終金曜日に開催しています。

お食事後のコーヒータイトとおしゃべりも楽しい時間です。初めての方も大歓迎ですので、ぜひご参加ください。(1週間前までにご予約をお願いします。)

鷹山地区スポーツ振興会主催事業  
**第31回 グラウンドゴルフ大会**  
参加者募集

日時 6月21日(日)10時～正午頃まで  
受付時間 9:30～10:00

場所 中山分館前グラウンド

参加費 100円 入賞者には豪華賞品があります  
競技は男女別の個人戦です。

小学生は保護者の方と一緒にご参加ください。  
(雨天時は中止となります。)

申込 6月19日(金)までに鷹山コミセンに  
お電話またはLINEでお申し込みくだ  
さい。TEL 87-2502



いきいき事業  
**リフレッシュ講座 参加者募集**

手や腕の疲れをやさしくほぐすセルフケア講座  
です。ご自宅でもできるツボ押しや、椅子に座っ  
たまま服の上から行うリンパケアの方法を学びま  
す。むくみ軽減や血行促進にもおすすめです。ど  
なたでも安心して無理なく楽しめる内容です。お  
ひとり2～3分程度、講師によるミニハンドケア  
体験もあります。ぜひご参加ください。

日時 6月6日(土) 10:00～  
場所 鷹山地区コミュニティセンター  
講師 ハンドトリートメントM&K  
小林 加代さん(十王)

参加費 無料

お申し込みは5月29日までお願いします。



**野菜の台所**

日時 5月29日(金) 正午～午後1時

場所 鷹山地区コミュニティセンター

参加費 500円 定員 20名

※お食事の準備がありますので、5/22(金)までに  
お申し込みをお願いします。



**健康づくり事業にご参加ください**

**【ひめトレ&レクリエーション】**

日時 5/25(月)10時～ 参加費 300円

講師 運動のアトリエ 菅原 陽子さん

**【リフレッシュダンス】**

日時 5月19日(火)、6月2日(火)、

6月9日(火)、6月16日(火)

10時～ 参加費無料

会場は鷹山地区コミュニティセンターです。

お申し込み不要です。直接会場へお越しください。

**初夏の音楽会 in 中山寺**

日時 6月21日(日)

開場 午後1時 開会 午後1時30分

場所 中山寺 白鷹町大字中山1533

出演 ふれんず に～の朗多

オトハナ(ハープ演奏)

Gk-Walk

スペシャルサポートメンバー

Kagami&Mako



当日1,000円の入場料をお願いいたします。  
駐車場が狭いので、出来るだけ相乗りでお越し下さい。  
お問い合わせ先：080-5554-4729(さとう)



LINE、Instagram  
からもお申し込み  
いただけます。ぜ  
ひご利用ください。

