

# 第一地区地域だより

## 町会連合会からのお知らせ

### 第4回 第一地区納涼祭を開催します

日時 8月9日(木) 18:15~20:20  
会場 Mウイング6階ホール  
内容 盆踊り、青山様・ぼんぼん練り歩き披露、お楽しみ抽選会  
軽食や飲み物などご用意しています。ぜひご参加ください!



### 長野県知事選挙のお知らせ

投票日 8月5日(日) 7:00~20:00  
投票所 「選挙のお知らせ(入場券)」をご確認ください。  
投票日当日都合の悪い方は、期日前投票ができます。



### 信州総文祭パレード開催に伴う交通規制のお願い

全国から集まった高校生による芸術文化の祭典が開催されます。開会行事としてマーチングバンド等によるパレードが開催され、下記のとおり交通規制が行われます。みなさまのご理解とご協力をお願いします。

日時 8月7日(火) 交通規制 15:00~17:30 / パレード 16:00~17:00(予定)  
コース 中央一丁目交差点東~伊勢町通り~本町通り~大名町通り~松本城  
お願い パレードコース周辺の道路が全面通行止めとなります。  
中央大手橋付近においてマーチングバンドの音出しを行います。(15:00~16:30)

### 第23回松本市平和祈念式典開催のお知らせ

松本市では、戦争のない明るく住みよいあすの郷土づくりのため、「松本市平和記念式典」及び「平和の集い」を下記のとおり開催します。

日時 8月15日(水) 式典 9:30~ ※雨天決行 / 平和の集い 10:45~  
会場 式典 あがたの森公園平和祈念碑前及び文化会館講堂  
平和の集い あがたの森文化会館2階 2-8会議室

### 第一地区敬老祝賀会を開催します

日時 9月27日(木) 10:00~  
会場 Mウイング6階ホール  
詳しくは次号の地域だよりをご覧ください



# 8月 地区の公民館や福祉ひろばなどの講座

## 青山様・ぼんぼん練り歩き

【日程】  
 17:30 出発式  
 17:50 地区内練り歩き 出発  
 ※花時計公園と四柱神社で休憩  
 18:45 Mウイング着  
 19:00 納涼祭に参加 練り歩き披露  
 ※Mウイング到着後は納涼祭に参加します。  
 ※雨天時は納涼祭で練り歩きを披露します。(19:00~)

日時 8月9日(木) 17:20集合  
 (雨天の場合 18:45 集合)  
 集合場所 Mウイング1階エントランス  
 対象 小学生までのお子さん(保護者同伴)  
 持ち物 雨具(カッパ)  
 青山様・ぼんぼんのできる服装  
 申込期限 8月3日(金)  
 申込み 子ども会育成会役員 又は  
 第一地区公民館 ☎32-1550

## すくすくひろば

### 「親子リトミック」

講師 布野えいじさん(ヴォイストレーナー)  
 歌や体操のほか、子育ての相談などもお気軽にどうぞ。

保健師  
 います



日時 8月17日(金) 10:00から  
 場所 Mウイング4階 福祉ひろば  
 持ち物 子どものおやつと飲み物  
 動きやすい服装でお越しください。  
 参加費 無料  
 申込み 不要

今月のお当番(敬称略) 民生委員:大谷美紀子 9時30分集合をお願いします

## 膝と足腰のケアをしましょう

講師:児玉雄二さん(理学療法士)  
 膝に問題のある方、腰痛を予防したい方におすすめです。良い姿勢や良い歩き方の方法をお伝えします。

日時 8月7日(火) 13:30から  
 場所 Mウイング4階 福祉ひろば  
 持ち物 バスタオル、飲み物  
 参加費 無料  
 申込み 不要



## かんたんストレッチ

講師:荒井真理さん(健康運動指導士)  
 体ほぐしと家庭でもできる簡単な体操です。運動初心者のかたお待ちしております。  
 ①午前か②午後どちらか1回のみ  
 ご都合の良い方を選んでご参加ください。



日時 8月28日(火)  
 ①10:00から ②13:30から  
 場所 Mウイング4階 福祉ひろば  
 持ち物 タオル、飲み物、セラバンド(お持ちのかた)  
 参加費 無料  
 申込み 不要

## 秋のマレットゴルフ大会

アルプス公園のコースを18ホール回り、順位を競い合います。初心者大歓迎!  
 秋のひととき、心地よい汗を流しながら親睦を深めましょう。



日時 9月8日(土) 8:20集合  
 ※雨天順延9月15日(土)  
 集合場所 アルプス公園正面入口北東屋前  
 持ち物 スティック、ボール2個  
 用具のないかたは申し出ください。  
 参加費 500円(昼食付)  
 申込期限 9月3日(月)  
 申込み 第一地区公民館 ☎32-1550

どなたでもご参加いただけます。不明な点などございましたら、お気軽にお問い合わせください。

## はつらつボイス

~ちょっとしたポイントで  
 こんなに楽しく歌えるよ!~

夏休み中のお子さんや親子での参加大歓迎  
 楽しく歌いましょう。

日時 8月2日(木) 10:00から  
 場所 Mウイング4階 福祉ひろば  
 講師 布野えいじさん(ヴォイストレーナー)  
 持ち物 飲み物  
 参加費 無料  
 申込み 不要



## 初めてのデジカメ講座

### 「写真の撮り方勉強会」

デジタルカメラで写真の撮り方を学びましょう。  
 カメラの使い方を知りたいかた、お気軽にどうぞ。

日時 8月20日(月) 14:00から  
 場所 Mウイング3階 3-B 視聴覚室  
 講師 宮島幹治さん(Do Photo 松本)  
 持ち物 デジカメ、取扱説明書、筆記用具  
 参加費 無料  
 申込み 不要



## 基礎から簡単!高齢者のための スマートフォン教室

スマートフォン(アンドロイド)を体験してみませんか。スマートフォンの使い方をわかりやすく基本から学べます。防災に役立つ情報もあります。

### 【内容】

- 第1部基本編 スマートフォンとは?  
 基本操作など
- 第2部活用編 インターネットの活用  
 安全・安心便利なアプリ活用

日時 8月27日(月) 13:30から  
 場所 Mウイング4階 4-4会議室  
 対象 スマートフォンを持っていない方、購入を検討している方(おおむね60歳以上)  
 講師 KDDI(株)認定講師  
 持ち物 筆記用具  
 スマートフォン1人1台貸出します。  
 参加費 無料  
 定員 15名(先着順)  
 申込期限 8月17日(金)  
 申込み 第一地区公民館 ☎32-1550



## 食生活改善栄養指導教室

栄養に関するお話と料理実習を通して、健康的な食生活を学びませんか。

### 【料理実習メニュー】

- 水晶鶏、パンプキンマリネ、具だくさんみそ汁、あずきミルク寒、ごはん
- ※水晶鶏は、鶏むね肉をしっとり、ツルツルの食感に調理します。お楽しみに!

日時 9月3日(月) 10:00から  
 場所 Mウイング4階 4-4会議室  
 講師 市栄養士、食生活改善推進員  
 持ち物 エプロン、三角巾、おてふき  
 参加費 無料  
 定員 15名(先着順)  
 申込期限 8月24日(金)  
 申込み 第一地区公民館 ☎32-1550



8月の「ふれあい健康教室」はお休みです。9月はバイオリンとピアノのコンサートを予定しています。

# 平成30年8月 第一地区イベントカレンダー

日	曜日	福祉ひろば		行事等
		午前	午後	
1	水	10:00 健康マージャンサークル	1:30 カラオケ同好会	
2	木	10:00 はつらつボイス	1:30 きさらぎ会	10:00 街づくり事業企画委員会
3	金			8:30 夏休み自由研究応援講座
4	土			
5	日			
6	月		1:30 民生児童委員協議会	
7	火	10:00 つくし会	1:30 膝と足腰のケア	
8	水			
9	木	9:00 囲碁の会	1:30 葉月の会	17:20 青山様・ほんほん練り歩き 18:15 納涼祭
10	金		1:30 樂がき絵画サークル	
11	土			
12	日			
13	月			
14	火			
15	水			
16	木	9:00 サークル開放日		
17	金	10:00 すくすくひろば	1:00 紫陽花の会	10:00 町会長会議
18	土			
19	日			
20	月			14:00 初めてのデジカメ講座
21	火	10:00 つくし会	6:30 健康づくり推進員定例会	
22	水			
23	木	9:00 囲碁の会	1:30 趣味の会	
24	金		1:30 樂がき絵画サークル	19:30 浄化パトロール
25	土			
26	日			
27	月		2:00 吟詠会	13:30 スマートフォン教室
28	火	10:00 かんたんストレッチ	1:30 かんたんストレッチ	
29	水	10:00 健康マージャンサークル		
30	木	9:00 サークル開放日	1:00 粘土サークル	
31	金			

## 9月の予定

1	土			
2	日			
3	月		1:30 民生児童委員協議会	10:00 食生活改善栄養指導教室
4	火	10:00 つくし会	1:30 膝と足腰のケア	10:00 街づくり事業企画委員会
5	水	10:00 健康マージャンサークル	1:30 きさらぎ会	
6	木	10:00 はつらつボイス		
7	金			10:00 街づくり事業運営委員会

※ サークル・同好会活動へ見学、参加希望のかたは、ひろば職員へお気軽にお申し出ください。