

4

月号

第一地区地域だより

第一地区ふれあいまつり

を開催しました！



第一地区では3月1日（土）、Mウイング6階ホールにて「第7回第一地区ふれあいまつり」が開催され、来場者147名で大いに盛り上がりしました。
また、4階では小学生以下の子どもを対象とした「こども縁日」も同時開催され、松本大学の学生有志の皆さんの協力の元、多くの家族連れで賑わいました。



杉山さん（博労町）
によるギター演奏



変面ショー



展示発表の様子



伊東祐次郎さんの
手作りちりめん細工
（今年度も「こども縁日」
来場者に差し上げました！）



地区内に隠れた才能を持つ方がいることに驚きました…！



地域の方の参加も多く、今後も続けてほしい。

※ふれあいまつりの
参加者アンケートより
抜粋

第一地区「ジモトで座談会」が開催されました



3月14日（金）、第一地区が抱える諸課題について臥雲松本市長と語り合う座談会が、Mウイング3階3-2会議室にて開催されました。

「駅前再開発・中心市街地のこれから」「指定避難所と防災備蓄倉庫」「松本城下町の舞台」の3つのテーマについて、第一地区の将来を見据えた実りある議論が交わされました。



人事

往来

新任公民館長

新任

退任



降旗 清人さん
（本町5丁目）

水野 範明さん
（中条中）



お世話に
なりました

おらせ

福祉入浴券をご利用ください！

対象者

本市に住民登録がある、昭和30年4月1日以前に出生された満70歳以上の方

受取場所

福祉ひろば（Mウイング4階）

持ち物

本人確認書類
（写真付き1点または写真なし2点）

期間

令和7年4月1日～令和8年3月31日



本人または同居の家族のみ受取可能です。
（民生委員の代理受取はできません）



4月以降 地区の公民館や福祉ひろばなどの講座

相澤東病院健康教室(毎月1回開催)

認知症の予防

手先を使うと脳が活性化され、認知症予防の効果があると言われています。
今回は作業療法士の方と一緒に、手指を使った工作をします！



日時 4月11日(金) 10:00～
場所 Mウイング4階 福祉ひろば
持ち物 飲み物(水分補給用)
参加費 無料
定員 20名(先着順)
申込期限 4月10日(木)まで
申込先 第一地区福祉ひろば



かんたんストレッチ

日時 4月22日(火) 10:00～
場所 Mウイング4階 福祉ひろば
講師 荒井真理さん(健康運動指導士)
持ち物 飲み物、タオル、バスタオル
参加費 無料
定員 18名(先着順)
申込期限 4月21日(月)まで
申込先 第一地区福祉ひろば



はつらつボイス

日時 4月3日(木) 10:00～
場所 Mウイング5階 リクリエーション室
講師 布野えいじさん(ヴォイストレーナー)
持ち物 飲み物、タオル
参加費 無料
定員 35名
申込先 第一地区福祉ひろば
※次回開催は5月1日(木)です。



歌声 ひろば

童謡、唱歌、歌謡曲など、声楽家の小松先生の楽しいお話も交えてみんなで一緒に歌いましょう♪



日時 4月30日(水) 13:30～15:00
場所 Mウイング4階 福祉ひろば
講師 小松規美子さん(声楽家・ピアノ講師)
持ち物 飲み物
定員 25名(先着順)
申込期限 4月25日(金)まで
申込先 第一地区福祉ひろば



第1回 男の料理教室 ～家庭料理を作ろう～



毎年好評の「男の料理教室」！
今回は自宅で作れるカンタン家庭料理を一緒に作りましょう！

献立
・たこ三つ葉の炊き込みご飯
・魚のホイル包み焼き
・切干大根とさきいかのピリ辛ポン酢和え
・いちご大福

日時 4月24日(木) 10:00～
会場 Mウイング4階 料理実習室
対象者 第一地区にお住いの男性
講師 赤羽みち子さん
持ち物 エプロン、三角巾、マスク
参加費 500円(材料費)
定員 12名(先着順)
申込期限 4月21日(月)
申込先 第一地区公民館



すくすくひろば ～おやこ体操～

健康運動指導士の先生による体操講座です。
みんなで楽しく元気に
身体を動かしましょう♪



日時 4月18日(金) 10:00～
場所 Mウイング4階 福祉ひろば
講師 高山裕子さん(健康運動指導士)
持ち物 飲み物、お子さんに必要なもの
参加費 無料
定員 10名(先着順)
申込期限 4月16日(水)まで
申込先 第一地区福祉ひろば

ふれあい健康教室

・エルダー体操と脳トレ
街の薬剤師さんのお話
・「薄毛」について

エルダーを使って楽しく身体と脳を動かしましょう！
また、男女関係なく気になる薄毛について、
横山薬局薬剤師の谷川さんがお話ししてくれます。

日時 4月25日(金) 13:30～
場所 Mウイング4階 福祉ひろば
講師 第一興商さん
谷川秀美さん(伊勢町)
参加費 無料
持ち物 飲み物
定員 20名(先着順)
申込期限 4月24日(木)まで
申込先 第一地区福祉ひろば



てまりカフェ お出かけ♪ てまりカフェ

花の便りが聞かれ、春の日差しが心地よい季節になりました。さあ！春風に誘われてみんなで一緒にお出かけしませんか？
Mウイングから国宝松本城までのんびりお散歩に行きましょう♪



日時 4月21日(月) 10:00～
集合 Mウイング1階 ロビー
対象者 第一地区にお住まいの方
参加費 無料(途中の飲食代等は自己負担)
持ち物 身分証明書(本丸庭園入場のため)
申込先 第一地区公民館

学生さん、お子様連れも大歓迎！
お気軽にお越しください♪



講座へのお申し込みは

「オンライン申し込み」が便利です！

★24時間受付OKな「講座申し込みフォーム」は
右の二次元コードをスマホで読み込んでチェック！



申込先・問合せ先：第一地区公民館 ☎32-1550、第一地区福祉ひろば ☎39-1173



令和7年4月 第一地区イベントカレンダー

日	曜日	福祉ひろば・公民館事業		行事等
		午前	午後	
1	火	10:00 つくし会	13:30 いきいき百歳体操	
2	水	10:00 健康マージャン	13:30 カラオケ	
3	木	10:00 はつらつボイス（レク室）	13:30 切り絵	10:00 広報委員会
4	金		13:30 樂がき絵画	
5	土			
6	日			
7	月		13:00 紫陽花の会	
8	火		13:30 いきいき百歳体操	13:30 民生児童委員協議会
9	水	休館日	休館日	
10	木		13:00 粘土の会	
11	金	10:00 相澤東病院健康教室		19:00 防犯パトロール
12	土			
13	日			
14	月			
15	火	10:00 つくし会	13:30 いきいき百歳体操	
16	水	10:00 健康マージャン	13:30 カラオケ	
17	木		13:30 趣味の会	
18	金	10:00 すくすくひろば	13:30 樂がき絵画	
19	土			
20	日			
21	月	10:00 てまりカフェ	13:30 折りひめ	
22	火	10:00 かんたんストレッチ	13:30 いきいき百歳体操	
23	水	休館日	休館日	
24	木	10:00 男の料理教室		17:00 町会長会総会
25	金		13:30 ふれあい健康教室	
26	土			
27	日			
28	月		13:30 吟詠会	
29	火			
30	水		13:30 歌声ひろば	

5月の予定

1	木	10:00 はつらつボイス（レク室）	13:30 切り絵	
2	金		13:30 樂がき絵画	
3	土			
4	日			
5	月			
6	火			
7	水	10:00 健康マージャン	13:30 カラオケ	

※ サークル見学、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