

全戸配布

東部ひろばニース 第333号 2025.4

東部公民館・東部地区福祉ひろば・東部デイサービスセンター

東部公民館からのお知らせ ☎ 36-8565 又は 32-7168



旧国鉄篠ノ井線 廃線ウォーキング

昭和63年まで、篠ノ井線の線路として実際に使われていた、旧線跡をウォーキングします。緑の息吹を感じるこの季節に出かけてみませんか。

86年間の歴史が刻まれたトンネルや信号機が今でも残されたままの廃線跡を歩いて、ノスタルジーを感じてみるのもいいかもしれませんよ。



日時 4月24日(木) 8:00 東部公民館出発～
16:30 東部公民館着予定

行先 旧国鉄篠ノ井線廃線敷遊歩道(上り坂約5km)、大王わさび農場

昼食 大王わさび農場で自由昼食(各自負担・お弁当の持ち込みできません)

参加費 無料 定員 28人

申込み 4月7日(月)9:30～電話受付・Web受付
東部公民館へ電話またはQRコードから→



東部複合施設 人事異動のご紹介

4月からの東部複合施設(東部公民館、東部地区地域づくりセンター、東部デイサービスセンター)の人員体制が決まりましたのでお知らせいたします。

新年度もよろしくお願いいたします。

○東部デイサービスセンター職員

(新)よろしくお願ひします。		(旧)お世話になりました。	
所長	大塚 貴史	所長	藤森 邦彦
介護員	赤羽 美穂	介護員	矢島 みさを
運転手	藤澤 俊和	看護師	中島 孝子
看護師	横内 今日子		



東部公民館、東部地区地域づくりセンターは、異動はありませんでした。引続きよろしくお願ひします。

食の会・カレーの会 メンバー募集

東部公民館では、公民館事業や町会連合会事業、ひろば事業等の際にお手伝いしていただく「食の会」、「カレーの会」のメンバーを募集いたします。

ご興味ある方はぜひお力をお貸しください。詳細は公民館までお問合せください。

	食の会	カレーの会
役割	ランチ会や各種交流会の食事の賄い	
募集人数	若干名	
構成人数	5～10名程度	
活動内容	年5～10回程度の活動のうち 対応可能な日に活動していただきます。	
	年5回程度	年3回程度
	公民館や地区事業時の賄いの作成	
条件	①性別・年齢は問いません ②リーダーなし(当番制) ③任期は設けません。退任は自由。④入会は随時受付中	

申込み・問い合わせ 随時受付をしています。
東部公民館までお問い合わせください。



サークルメンバー募集

東部コーラスオーロラ

ここ東部公民館で、童謡唱歌を後世に歌い継ぐため誕生した合唱サークルです。70～80代の団員たちが昔懐かしい歌を中心に健康維持も兼ねて楽しく歌っています。

一緒にコーラスを楽しみませんか？

活動日 第1、3水曜日 午後

会場 東部公民館

対象 経験年齢問わずお待ちしております

連絡先 東部公民館までお知らせください



折紙と交流の場

折り紙で「5月のこいのぼり」を作りませんか。折りながら楽しくお話ししましょう。

日時 4月22日(火) 14:00～(16:00)

場所 東部公民館

申込み 事前に電話でお申し込みください。
東部地区生活支援員 大輪(おおわ)
070-8802-5402
または 福祉ひろばまで

締切 4月18日(金)

材料費 100円

主催 東部地区生活支援員



公民館報「おめでとう新1年生」掲載希望者募集

松本市公民館報【東部版】では、地域の子もたちを地域のみみなでお祝いし、見守り、健やかに育てほしい。そんな思いを込め5月30日号に東部地区にお住いの新小学1年生の写真を掲載します。掲載希望の方は、下記までご連絡ください。

申込先 お住いの地区の町会長または東部公民館

締切 4月8日(火)

問合せ 東部公民館 館報編集委員会



本紙でお知らせする行事について、記録や広報掲載のため写真等の撮影を行います。支障がある場合は行事の際お申し出ください。

裏面もご覧ください

4月の行事予定

平日の朝 9:00~9:30 は「おはようエルダー」で
コツコツ健幸貯筋体操をしませんか。



日		月		火		水		木		金		土	
	1		おはようエルダー バランスボール ストレッチ 10:00~11:30		2		おはようエルダー		3		4		5
							ひろば喫茶 13:30~16:00						
	6		7		8		9		10		11		12
			おはようエルダー 子育て支援 10:00~12:00		おはようエルダー 懐かしの歌謡曲 10:00~11:30		おはようエルダー		おはようエルダー		おはようエルダー 男のふれ健 10:00~11:30		
							アグニール 13:30~ (楽しいストレッチ体操)		町会連総会 18:00~ 町会長会① 18:40~		雀友会 (麻雀)		
											雀友会 (麻雀)		
	13		14		15		16		17		18		19
			おはようエルダー ふれ健(清水東) 10:00~11:30 パンの販売 11:30~		おはようエルダー		おはようエルダー		おはようエルダー		おはようエルダー 花の会(花札) 10:00~		
							ひろばシネマ 13:30~		合同監査会(11 団体)		囲碁・雀友会 (麻雀)		
	20		21		22		23		24		25		26
			おはようエルダー 東部の縁側 10:00~16:00		おはようエルダー 懐かしの歌謡曲 10:00~11:30 折紙と交流の場 14:00~16:00		おはようエルダー		おはようエルダー 旧国鉄篠ノ井線廃線敷 バスウォーキング 8:00~		施設クリーニング		
							アグニール 13:30~ (楽しいストレッチ体操)				花の会(花札) 10:00~		
											雀友会 (麻雀)		
	27		28		29		30	●ふれあい健康教室●男のふれ健 ●エルダーレクリエーション●ひろば喫茶の町会当番は清水東町会 ボランティア部は南上横田・霞町です よろしくお祈いします					
			おはようエルダー エルダーレクリエーション (清水東)10:00~11:30 なんでも相談 13:30~15:00		昭和の日		おはようエルダー						

5月の行事予定



7	水	ひろば喫茶 13:30~	13	火	懐かしの歌謡曲 10:00~	26	月	エルダーレクリエーション 10:00~
9	金	男のふれ健 10:00~ 各専門団体総会 17:00~	15	木	企画委員会 13:30~			なんでも相談 13:30~
10	土	各専門団体総会 16:30~	20	火	出張ふれ健(清水東) 13:30~	27	火	懐かしの歌謡曲 10:00~
12	月	ふれあい健康教室 10:00~	21	水	ひろばシネマ 13:30~	29	木	東部の縁側 10:00~
			24	土	防災緑地草刈り	30	金	施設クリーニング

ひろば喫茶

4月2日(水) 13:30~16:00

参加費 100円

万が一お菓子が売り切れの際には、ご容赦ください



4月のお菓子は、
手作り「桜シフォンケーキ」です

春うらら……ひろばでまったりしませんか

5月のひろば喫茶は

5月7日(水)13:30~です

子育て支援

工作「こいのぼりを作ろう」

4月7日(月) 10:00~12:00

◎保健師相談あります

持物 水分 バスタオル

必要な方は母子健康手帳



5月の子育て支援はお休みです
次回は6月2日(月)です



主催 民生児童委員会 共催 東部福祉ひろば
問合せは 東部福祉ひろば(32-7168)

懐かしの歌謡曲



4月8日(火)10:00~11:30

4月22日(火)10:00~11:30

◎22日はアマチアギター奏者による生演奏会
があります。歌声喫茶を楽しみませんか。

◎水分をお持ちください

男のふれ健

西山知花さんのストレッチ体操



4月11日(金) 10:00~11:30

ウォーキングに必要なストレッチ

◎水分とタオルをお持ちください

ふれあい健康教室

関節や筋肉のトレーニング



4月14日(月) 10:00~11:30

講師 相澤東病院

理学療法士 健康運動指導士

・腰痛予防 ・膝痛予防

・肩関節痛予防 ・バランスチェック

◎体力づくり体操による体操

◎保健師相談あります

◎包括支援センター・生活支援員からのお知らせ

◎水分をお持ちください。

4月の担当町会は清水東町会です



北ふれあいホーム おひさまベーカリー

おいしい手作りパンの販売 11:30~



ひろばシネマ

「超高速！参勤交代」

4月16日(水) 13:30~

1万5千石・小国藩が意地悪な老中に無茶な参勤交代を命じられ…名君内藤政醇(まさあつ)の実話

参加費 無料

申込不要 直接ひろばにお越しください。



東部の縁側（講義室）

ときどきっミシンカフェ



4月21日(月) 10:00~16:00

手仕事しながらお茶とおしゃべりを
楽しみませんか

エルダーレクリエーション

4月28日(月)10:00~11:30



エルダ-で準備体操をして、話題のニューホ-ップ
モルック・ボッチャで盛り上がりませんか。

水分をお持ちください。

なんでも相談

4月28日(月) 13:30~15:00



地域づくりセンター、ひろばの職員等が相談に
応じ、専門分野にお繋ぎいたします。

ミュージックベルの仲間を募集します

美しい音色を奏でるハンドベルを、あなたも演奏してみませんか。心と身体を健康にする演奏集団マリバミーズでもお馴染みの降旗幸子さんを講師に迎え、初めての方、楽譜を読むのが苦手な方も大丈夫!! まずは体験してみませんか。申込不要、直接お越しください。

第1回は5月14日(水)10:00~

以下開催日:原則第2水曜日 10:00~

場所:東部地区福祉ひろば

問合せは福祉ひろば(32-7168)まで

