



…公民館開催



…福祉ひろば開催



…スポーツ協会開催



公民館講座 「酒蔵を見学しよう！」



一般には非公開となっている大信州酒造様の酒蔵の中を見学させていただきます！

見学後は、造られているお酒の特徴などのお話を聞きながら、おいしいお酒を味わってみませんか？

【日 時】 5月17日(土) 15:00～17:00(目安)

【集 合】 大信州酒造様敷地北側事務所棟
(松本市島立2380)

【参加費】 500円

【定 員】 15人(先着順)

【対 象】 島立地区在住の方

【申込み】 4月28日(月)午前9時から
5月12日(月)午後5時まで

【申込先】 島立公民館 Tel47-2049

【その他】 車での参加はご遠慮ください



「ひろばウォーキング」



地区内のウォーキングコースを回りながら、オープンガーデンバラ園へ行きます。バラを見ながらお蕎麦もいただけます。歩きやすい服装でご参加下さい。

【日 時】 5月30(金)9:30集合

※雨天の場合、6月6日(金)に延期

【コース】 ひろば→島立ウォーキング西コース(一部)
→柴邸バラ園(大庭)昼食
→11:40頃ひろば着

【持ち物】 飲み物・タオル

【参加費】 500円(昼食 蕎麦)

アレルギーのある方はごめんなさいm(_)_m

【集 合】 島立地区福祉ひろば

※要申込み 締切:5月16日(金) Tel48-5168

ふれあい健康教室
「健康ボイストレーニング」

【日 時】 5月21日(水) 9:30～11:30

【会 場】 島立地区福祉ひろば

【内 容】 ハリのある若々しい声を保ち、誤えんを防ぐ効果もあり運動不足・ストレス発散にもつながります。男性でも取り組みやすい講座です。お気軽にご参加ください。

【講 師】 スポーツボイストレーナー

伊藤 きくみさん

【持ち物】 水分補給用飲料

【当 番】 堀米町会

【問合せ】 島立地区福祉ひろば Tel48-5168

※送迎が必要な方は、ひろばまでご連絡ください。



出前ふれあい健康教室

★ 町区町会 ★

【日 時】 5月13日(火)9:30～11:30

【会 場】 町区公民館

【内 容】 介護予防講座(包括共催)

「フレイル予防講座

～タンパク質の上手な取り方～」



子育て支援事業「親子ヨガ」

子育てママの心も身体もリフレッシュ！

ママのためのヨガです。ヨガの呼吸法で心も身体もリフレッシュしましょう。お子さん連れでどうぞ♪

【日 時】 5月27日(火) 10:15集合 時間厳守

【会 場】 島立公民館 和室

【講 師】 ヨガインストラクター 宮下 節子 さん

【参加費】 無料 【定 員】 先着10名

【持ち物】 バスタオル(あればヨガマット)
水分

【申込み】 島立地区福祉ひろば

Tel48-5168



ものづくりの日

❀「おりがみ ハンドバッグ」❀

脳の活性化につながる折り紙を楽しみませんか？今回は折り紙「ハンドバッグ」を作ります。

【日 時】 5月15日(木) 9:30～11:30

【会 場】 島立地区福祉ひろば

【参加費】 無料

※折り紙はひろばで用意します。

【定 員】 先着10名

【申込み】 島立地区福祉ひろば Tel48-5168



卓球をしよう

【日 時】 5月8日(木)、22日(木) 19:30～21:00

スポーツをしよう

【日 時】 5月23日(金) 19:00～20:30

※【両会場】 島立体育館 【持ち物】 上履き



こんにちは！地区担当保健師です！

「病気の予防」や「健康増進」のお手伝いをしています。「子育ての悩みがある」「自分や家族の心身のことで、誰に相談したらよいかわからない」等、お気軽にご相談ください。

☆島立出張所では、「在所日」「健康相談日」を設けています(日程は裏面)。他にも、島立地区にいる日はありますので、いつでもお声がけください。

【問合せ】 健康づくり課 西部保健センター

島立地区担当保健師 片桐 Tel92-8001

福

「カラオケひろば」

【日 時】

5月12日(月) 10:00~11:30
5月26日(月) 10:00~11:30

【会 場】

島立地区福祉ひろば

【参加費】

無料 【定員】 10名

【申込み】

島立地区福祉ひろば Tel48-5168



福

「ひろば喫茶」

【日 時】

5月29日(木) 13:30~15:30

【会 場】

島立地区福祉ひろば

【参加費】

100円 (コーヒー+お菓子)

【定 員】

限定 20席 ※申込みをお願いします。

【申込み】

島立地区福祉ひろば Tel48-5168
※送迎が必要な方は、ひろばまでご連絡ください。



福

かごクラフト講座

初心者さん向け「ミニかごづくり」

クラフトバンドを使った「かごづくり」です。
やってみたいけど難しそう…。
そんな始めてみたい方向けの講座です。ぜひ、この機会に一緒にやってみませんか？

【日 時】

〈1回目〉5月1日(木) 13:30~16:00
〈2回目〉6月5日(木) 13:30~16:00

【会 場】

島立地区福祉ひろば

【講 師】

クラフトバンドエコロジー協会
西澤愛子さん

【参加費】

500円(材料費込み)

【持ち物】

ハサミ・木工用ボンド・洗濯ばさみ

【定 員】

先着10名 ※必ず申込みをお願いします。

【申込み】

島立地区福祉ひろば Tel48-5168

令和7年度 島立地区役員の紹介(敬称略)					※4月末時点
【町会長】		【町内公民館長】		【各種団体長(順不同)】	
(◎町会連合会長 ○副会長)		(◎町内公民館長会長 ○副会長)		〔子ども会育成会長〕	林 和彦
〔荒 井〕○奥村 猛		〔荒 井〕◎清水 哲郎		〔スポーツ協会長〕	八十島 健
〔堀 米〕 岩間 勝敬		〔堀 米〕 床尾 万寿雄		〔民生児童委員協議会長〕	北野 憲雄
〔大 庭〕○安藤 久治		〔大 庭〕 北野 文彦		〔食生活改善推進協議会長〕	濱 美恵子
〔小 柴〕 市澤 紀秀		〔小 柴〕 丸澤 千秋		〔衛生協議会長〕	原澤 要祐
〔町 区〕◎浅井 勇吾		〔町 区〕○小澤 浩明		〔松本市消防団第10分団長〕	松田 佳典
〔永 田〕 横内 秀明		〔永 田〕 北野 京一		〔交通安全協会島立支部長〕	吉澤 和司
〔中 村〕 原澤 要祐		〔中 村〕○太田 寿彦		〔ボランティア連絡協議会長〕	清水 正明
〔三の宮〕 浅野 二郎		〔三の宮〕 倉嶋 孝至		〔島立小学校PTA会長〕	深尾 悠典
〔北 栗〕 宮嶋 孝好		〔北 栗〕 堀川 浩道		〔島立連合青年団長〕	原 敏光
〔南 栗〕 上條 勇登		〔南 栗〕 古畑 敬二		〔島立防犯防災部会長〕	横内 秀明
【島立公民館専門委員】		◆企画委員会			
(◎委員長 ○副委員長)		(町内公民館長が兼ねる)			
		※上記町内公民館長と同様			
◆館報編集委員		◆スポーツ委員		◆文化図書委員	
〔荒 井〕 小林 伸一		(スポーツ協会役員兼務)		〔荒 井〕◎小林 康則	
〔堀 米〕◎種山 岳彦		〔大 庭〕○上條 学		〔堀 米〕 麻田 正明	
〔大 庭〕○北野 剛史		原 洋貴		〔大 庭〕○北野 雅彦	
〔小 柴〕 藤田 明広		〔永 田〕◎八十島 健		〔小 柴〕 古畑 和明	
〔町 区〕 田中 栄治		〔中 村〕○塚田 喜代志		〔町 区〕 青山 修	
〔永 田〕 北野 正樹		〔三の宮〕 浅野 武成		〔永 田〕 塚本 代巳	
〔中 村〕 武井 八千代		〔北 栗〕 鈴木 直樹		〔中 村〕 山下 良美	
〔三の宮〕 小林 雄次		〔南 栗〕 大久保 文明		〔三の宮〕 平林 聡子	
〔北 栗〕 北野 宏治				〔北 栗〕 長瀬 正弘	
〔南 栗〕 大久保 稔				〔南 栗〕 齊藤 慶子	
◆全市版館報編集委員				◆女性委員	
〔小 柴〕 小路 春男(任期:令和7年5月31日まで)				〔堀 米〕○矢萩 陽子	
				〔大 庭〕 白井 直美	
				〔小 柴〕◎伊藤 芳江	
				〔町 区〕 露木 八千穂	
				〔永 田〕 北野 和代	
				〔中 村〕 向井 ちづる	
				〔三の宮〕 百瀬 陽子	
				〔北 栗〕 瀧澤 友美	
				〔南 栗〕 石川 知恵子	

地域づくりセンター職員体制				
〈出張所〉	〈公民館〉	〈福祉ひろば〉	〈地区担当保健師〉	〈生活支援員〉
波多腰 秀美(センター長)	百瀬 也寿之(館長)	飯田 珠美	片桐 彩希	松崎 希佳子
百瀬 明子 浅野 英子	丸山 直紀	百瀬 あき		
桑山 美佳		恩田 美好		

【 5月の島立地区行事・講座・イベント・サークル活動 】

日付	曜日	公民館／スポーツ協会／地区行事など	公民館で活動しているサークル
5月1日	木	町内公民館長会(島立公民館19:00～)	
2日	金		
3日	土	<憲法記念日>	ウェルネス吹き矢協会島立支部<吹矢>
4日	日	<みどりの日>	
5日	月	<こどもの日>	劇団Non Brand Project<演劇>
6日	火	<振替休日>	
7日	水	スポーツ協会三役会(島立公民館19:30～)	ピラティスサークル<体操>
8日	木	卓球をしよう(島立体育館19:30～)	墨勝会<水墨画> 劇団Non Brand Project<演劇>
9日	金		沖縄三線ゆいまーる<沖縄しま唄・ポップスほか>
10日	土	救急救命講習会(島立公民館9:00～)	ウェルネス吹き矢協会島立支部<吹矢>
11日	日		
12日	月	親子フィットネス(島立体育館10:30～) 健康・育児相談(島立公民館9:30～11:00)	劇団Non Brand Project<演劇> 沖縄三線ゆいまーる<沖縄しま唄・ポップスほか> 島立さわやかコーラス<音楽>
13日	火	女性委員会(島立公民館19:00～)	霜耀会<絵画> エターナル・エンジェルス<歌>
14日	水	スポーツ協会理事会(島立公民館19:30～)	ピラティスサークル<体操>
15日	木		劇団Non Brand Project<演劇>
16日	金		沖縄三線ゆいまーる<沖縄しま唄・ポップスほか>
17日	土	公民館講座「酒蔵を見学しよう！」	
18日	日	町会対抗 卓球・ソフトバレー大会 (島立体育館・島立小学校体育館8:30～)	
19日	月		劇団Non Brand Project<演劇> 島立さわやかコーラス<音楽>
20日	火	島立公民館運営審議会(島立公民館19:00～)	霜耀会<絵画> 沖縄三線ゆいまーる<沖縄しま唄・ポップスほか>
21日	水		ピラティスサークル<体操>
22日	木	卓球をしよう(島立体育館19:30～)	墨勝会<水墨画>
23日	金	スポーツをしよう(島立体育館19:00～)	
24日	土		ウェルネス吹き矢協会島立支部<吹矢>
25日	日		
26日	月	保健師在所日(島立公民館8:30～)	島立さわやかコーラス<音楽>
27日	火	館報編集委員会(島立公民館19:00～)	ストレッチの会<ストレッチ> 霜耀会<絵画>
28日	水		紫水会<絵手紙> ピラティスサークル<体操>
29日	木		
30日	金		
31日	土		
6月1日	日		
2日	月	親子フィットネス(島立体育館10:30～)	
3日	火		霜耀会<絵画>
4日	水	スポーツ協会三役会(島立公民館19:30～)	ピラティスサークル<体操>
5日	木	町内公民館長会・町内公民館関係者合同研修会 (島立公民館:時間未定)	
6日	金		沖縄三線ゆいまーる<沖縄しま唄・ポップスほか>
7日	土		ウェルネス吹き矢協会島立支部<吹矢>

♪ お気軽にお問い合わせ・ご参加ください♪

日付	曜日	福祉ひろば		★福祉ひろば主催事業
		午前(9:30～)	午後(13:30～)	
5月1日	木	★お習字講座 10:00～		★かごクラフト
2日	金	ひろば メグリーウォーキング		★初心者マージャン
3日	ⓧ	く 憲法記念日 〉		碁会
4日	ⓧ	く みどりの日 〉		
5日	ⓧ	く こどもの日 〉		
6日	ⓧ	く 振替休日 〉		
7日	水	★エルダー 【午前の部】10:00～		★エルダー 【午後の部】13:30～
8日	木	パッチワーク	生活支援員(松崎)在所日 9:00～	★銭太鼓教室(300円) 講師:山内 智恵さん
9日	金	絵手紙クラブ		マージャン
10日	ⓧ			碁会
11日	ⓧ	雀友会		
12日	月	★カラオケひろば 10:00～		
13日	火	童謡唱歌		ハーモニカ
14日	水	★エルダー 【午前の部】10:00～		★エルダー 【午後の部】13:30～
15日	木	★ものづくり「おりがみ ハンドバック」 9:30～		
16日	金	俳画だより		★初心者マージャン
17日	ⓧ			碁会
18日	ⓧ			
19日	月	月曜カラオケ		★ヨガ講座(300円) 講師:宮下 節子さん
20日	火	かごサークル		
21日	水	★ふれあい健康教室「健康ボイストレーニング」9:30～		★エルダー 【午後の部】13:30～
22日	木	パッチワーク		太極拳の会
23日	金			マージャン
24日	ⓧ			碁会
25日	ⓧ			
26日	月	★カラオケひろば 10:00～		
27日	火	★子育て支援事業「親子ヨガ」10:15～ 島立公民館和室	生活支援員(松崎)在所日 9:00～	ハーモニカ
28日	水	★エルダー【午前の部】10:00～		いきいきデータ転送
29日	木			★ひろば喫茶(100円)
30日	金	★ひろばウォーキング＆バラ園でお蕎麦(500円)		
31日	ⓧ			
6月1日	ⓧ			
2日	月	月曜カラオケ		★ヨガ講座(300円) 講師:宮下 節子さん
3日	火	かごサークル		カラオケ倶楽部
4日	水	★エルダー 【午前の部】10:00～		★エルダー 【午後の部】13:30～
5日	木	★お習字講座 10:00～		★かごクラフト
6日	金	俳画だより		★初心者マージャン
7日	ⓧ			碁会

※ 各種事業について予告なく一部内容を変更する場合があります。不明な場合は下記へお問い合わせください。

問合せ ①公民館・スポーツ協会 Tel 47-2049 ②福祉ひろば Tel 48-5168

※使用している紙は、市役所で発生した使用済古紙を製紙機で再生したものです。