

6

月号

第一地区地域だより

令和7年度 第一地区町会連合会事業計画

- 1 事業方針 “安心、安全で顔の見える住みよいまちづくりを推進する”
 - (1) 地区の活動の広報を強化して、見えやすく身近に感じて参加しやすい活動に育てていく
 - (2) 引き続き地区／町会の課題の把握に努め、意見を出しやすい組織運営を通じて、広く意見を求めて問題解決に取り組む。
 - (3) 事業推進上の重点施策
 - ① それぞれの町会の公民館の活用を増やせるようなアイデアを皆で話し合う。
 - ② 避難活動や避難所運営をより参加型にできるよう内容、開催時期等を工夫する。
 - ③ 地域行事への町会からの参加を促進すべく取り組む。
- 2 防災・防犯、環境の推進
 - (1) 防災対策
 - ① 住民参加によるより具体的な防災訓練や避難所運営の取り組みの実施
 - ② 地区防災無線の確実な利用のため、町会単位の管理運用の見直しと訓練の徹底
 - (2) 防犯対策
 - ① 防犯カメラの有効的活用と定期的な更新の提言と準備
 - ② 地区防犯パトロールの実施と駅前防犯協会活動の充実
 - (3) 環境衛生事業の推進
 - ① 町会一斉清掃、町会花いっぱい活動
- 3 地域づくりの推進
 - (1) 第一地区2大イベントを開催
 - ① 敬老祝賀会(9月)
 - ② ふれあいまつり(2月)
 - (2) 生活支援：支援できる事項の洗い出しおよびサポート
 - (3) 公民館、福祉ひろばの各種行事へのより積極的な参画
 - (4) 地区交流会：ブロック／町会単位にこだわらない広範な交流の場をつくり、住民同士のつながりづくりを推進
 - (5) 重点活動：子ども育成活動、健康づくり事業等への協力の推進
- 4 諸会議の開催
 - (1) 町会長会議、三役会、ブロック単位の会議
 - (2) 町会連合会定期総会、町会連合会常任理事会



表彰おめでとうございます



旭日単光章（地方自治功労）

羽山 義輝さん（中町1丁目）

中町1丁目の町会長を平成16年から令和6年まで20年間務められ、中町をはじめ第一地区の地域づくりにご尽力されました。

6月以降 地区の公民館や福祉ひろばなどの講座

★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！



相澤東病院健康教室(毎月1回開催)

今日からできる!認知症予防

日時 6月13日(金)10:00~
場所 Mウイング4階 福祉ひろば
講師 作業療法士(相澤東病院)
持ち物 飲み物
参加費 無料
定員 20名(先着順)
申込期限 6月12日(木)まで
申込先 第一地区福祉ひろば



すくすくひろば ~おやこリトミック~



日時 6月20日(金)10:00~
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、お子さんに必要なもの
参加費 無料
定員 12組(先着順)
申込期限 6月18日(水)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 6月24日(火) 10:00~11:30
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 6月23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 6月5日(木) 10:00~
場所 Mウイング5階 レクリエーション室
講師 布野えいじさん(ヴォイストレーナー)
持ち物 飲み物
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7月3日(木)です。



ふれあい健康教室

毎年恒例の地区交流企画です!
今年はフォークダンスやゲームなどの
レクリエーションを、中央地区の皆さんと
一緒に楽しみましょう♪

※第一地区福祉ひろばから会場へ一緒に
向かわれる方は、13:00までに
第一地区福祉ひろばへお越しください。



中央地区
合同!

健康のつどい

日時 6月26日(木)13:30~
場所 中央地区福祉ひろば(大手公民館)
持ち物 飲み物、動きやすい服装
参加費 無料
定員 30名(先着順)
申込期限 6月24日(火)まで
申込先 第一地区福祉ひろば



バスで行く

福祉ひろば・公民館共催

白馬五竜高山植物園ウォーキング

日時 7月8日(火)8:20集合
(15:30帰着予定)
集合場所 Mウイング手まり時計向かい
参加費 3500円(入園料・食事代等)
定員 30名(抽選)
申込期限 6月25日(水)まで
申込先 第一地区公民館



初夏の白馬五竜で自然を満喫しましょう!
当日は白馬五竜高山植物園を自由に散策します。

※行程等の詳細はお問い合わせください。
※昼食は「蕎麦御膳」になります。
アレルギー等がある方は必ず事前にお申し付けください。
※申込多数の場合は、第一地区の方を優先の上抽選となります。

行程 Mウイング発 → 白馬五竜高山植物園 → イスカパザ【昼食】 → Mウイング着
展望リフトあり!

~ひろば・健康づくり課共催~

健康講座①

※お申し込みは
福祉ひろばまで



<講義> 6月23日(月)10:00~
1. 夏に向けて ~朝食について~
講師:管理栄養士 瀧川真由美さん
2. 高齢者の熱中症予防について
講師:大塚製薬

場所 Mウイング4階 福祉ひろば
持ち物 飲み物
定員 20名(先着順)
申込期限 6月20日(金)まで



<調理> 6月30日(月)10:00~
◎ 朝ごはんにも向いている郷土食
講師:食生活改善推進員さん

~Menu~ ・おやき ・具だんさんみそ汁

場所 Mウイング4階 調理室
持ち物 エプロン、三角巾、マスク
定員 16名(先着順)
申込期限 6月23日(月)まで



写真講座

~わが町を「記憶」に残そう~

講師 村田正幸さん(ストリートフォトグラファー)
場所 Mウイング4階 4-4会議室
定員 各回12名(先着順)
申込先 第一地区公民館

第一地区の今昔を記録
した写真集を見ながら
思い出を語り合い、
今度は現在の第一地区
を後世に残すため、
写真を撮影します!



日時	内容
6月23日(月)13:30~	『わが町を「記録」に残そう』を見ながら
8月25日(月)13:30~	まちなか撮影に関するお話
10月27日(月)13:30~	まちなか撮影会
12月22日(月)13:30~	撮影した写真を見てみよう

第一地区スポーツ協会共催

第1回マレットゴルフ交流会

日時 6月21日(土)8:20集合
場所 アルプス公園南入り口駐車場
持ち物 マレットゴルフ用具(貸出可)、飲み物
参加費 500円
定員 21名(先着順)
申込期限 6月16日(月)まで
申込先 第一地区公民館



おでかけでまりかフェ

~油家さんに行きませんか?~

日時 6月16日(月) 10:00集合
集合場所 Mウイング1階 ロビー
行き先 チャイニーズダイニング油家
対象者 第一地区にお住まいの方
参加費 1500円(食事代)
定員 12名(先着順)
申込期間 6月2日(月)9:00~
6月11日(水)まで
申込先 第一地区公民館



もしもの時のお役立ち講座

- ① 警察官から学ぶ!最新特殊詐欺情報と対策
- ② 手洗いチェッカー体験会
- ③ きれいな手で茶話会♪

どなたでも参加大歓迎♪
お気軽にお越しください!



日時 6月27日(金)10:00~
場所 Mウイング4階 福祉ひろば
講師 滝澤直之さん(松本警察署)
参加費 無料
申込先 第一地区公民館



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6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		会議等
		午前	午後	
1	日			
2	月		13:00 レインボーの会	10:00 広報委員会
3	火	10:00 つくし会	13:30 いきいき百歳体操	13:30 民生児童委員協議会
4	水	10:00 健康マージャン	13:30 歌を楽しむ会	
5	木	10:00 はつらつボイス（レク室）	13:30 切り絵	
6	金	9:30 初心者マージャン講座①	13:30 樂がき絵画	
7	土	10:00 こどもいけばな		
8	日			
9	月			
10	火		13:30 いきいき百歳体操	10:00 せせらぎ清掃
11	水	休館日	休館日	
12	木	9:30 初心者マージャン講座②		
13	金	10:00 相澤東病院健康教室		
14	土			
15	日			
16	月	10:00 おでかけてまりカフェ		
17	火	10:00 つくし会	13:30 いきいき百歳体操	
18	水	10:00 健康マージャン	13:30 歌を楽しむ会	
19	木	9:30 初心者マージャン講座③	13:30 趣味の会	13:30 町会長会
20	金	10:00 すくすくひろば	13:30 樂がき絵画	
21	土	8:20 マレットゴルフ交流会		
22	日			
23	月		13:30 折りひめ	
			13:30 写真講座①	
24	火	10:00 かんたんストレッチ	13:30 いきいき百歳体操	
25	水	休館日	休館日	9:40 せせらぎ清掃
26	木		13:30 ふれあい健康教室（中央地区）	
27	金	10:00 もしもの時のお役立ち講座		10:00 館報委員会
				19:00 防犯パトロール
28	土			
29	日			
30	月			

7月の予定

1	火	10:00 つくし会	13:30 いきいき百歳体操	10:00 広報委員会
				13:30 民生児童委員協議会
2	水	10:00 健康マージャン	13:30 歌を楽しむ会	
3	木	10:00 はつらつボイス（レク室）	13:30 切り絵	
4	金		13:30 樂がき絵画	
5	土			
6	日			
7	月		13:00 レインボーの会	

※ 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

※ カラオケサークルは6月から「歌を楽しむ会」に改名となります