



夏休み 大手公民館 学習室

小中高大学生集まれ！夏休みの宿題を公民館でやりませんか？

エアコンの効いた部屋で快適にできます。Wi-Fi完備、充電もOK！

下記時間内は申し込み不要ですぐに使えます。ぜひご利用ください！



期 間 8月1日(金)～8月20日(水)の平日<8/6～8/8は除く>

時 間 9:00～16:00 持ち物 勉強道具、飲み物、昼食など

居酒屋公民館 in大人の寺子屋

今年もやります！公民館前でバーベキュー！



- ・日 時 8月22日(金)17:00～
(大人の寺子屋参加者は16:00から)
※子どものみでの参加は18時まで
- ・参加費 大人2,000円 小中高1,000円
※生ビール別(1杯300円)
- ・持ち物 飲み物、焼きたいもの、つまみ
- ・ルール みんなで準備・みんなで片付け
- ・申し込み 不要

老若男女、子どもも大歓迎！！

みんなでワイワイガヤガヤ ～公民館で昼食を～

中央地区住民であればどなたでも参加できる昼食会です。バイキング形式で親睦を深めましょう！

- 【日 時】 9月3日(水)
- 【受 付】 11:30～
- 【会 食】 12:00～13:00
- 【会 場】 大手公民館2階
大会議室
- 【申込み】 不要、参加費無料
- 【対 象】 中央地区住民の皆さま
- 【主 催】 中央地区福祉互助会、中央地区町会連合会



戸 隠 森 林 ウ ォ ー ク

緑あふれる戸隠森林植物園、戸隠神社中社をガイドさんと一緒に歩きましょう！

令和 7 年 8 月 29 日 (金)



- 集合時間 8:00 解散 16:00 (予定)
- 集合場所 大手公民館前
- 参加費 2,000円
- 申込受付開始 8月4日(月)9時から

大手公民館窓口または電話(0263-39-5711)で受付

- 定員 15名 (先着 中央地区住民優先)

- 持ち物 飲みもの、帽子、山歩きできる服装、雨具等



- 行 程 (道路状況により前後します)
8:00 大手公民館発－松本IC－信濃町IC－道の駅しなの(休憩)－10:00 戸隠森林植物園(ウォーキング・2時間)－12:20 戸隠博物館とんくるりん(昼食60分・お蕎麦)－13:30 戸隠神社中社(散策・30分)－信濃町IC－松代SA(休憩)－松本IC－16:00 大手公民館

- 主催 大手公民館 中央地区スポーツ協会

いつまでも元気なシニアめし



毎日の生活お疲れ様です！忙しいとき疲れているとき、食事を簡素に済ませていませんか？
家事や行動のパフォーマンス向上や、これからの健康のために、食事を見直してみましょう♪

ポイント1

食事はバランス良く～1日2食は3皿食べよう～

食事の基本はバランスを整えること。1日3食のうち少なくとも2食は3つのお皿（主食・主菜・副菜）をそろえましょう。

副菜



主菜



- ❖肉・魚・卵・大豆を主に使ったおかず
- ❖たんぱく質・脂質の補給源
- ❖筋肉や血液を作る材料

副菜



- ❖野菜・海藻・きのこ・芋を主に使ったおかず
- ❖ビタミン・ミネラル・食物繊維の補給源
- ❖からだの調子を整える働き
- ❖みそ汁は、具たくさんにすると、「副菜」に！

主食



- ❖ごはん・パン・麺類
- ❖炭水化物の補給源
- ❖からだを動かす働き・エネルギー源

ポイント2

朝ごはんでスタートダッシュ！

脳のエネルギー源は「ブドウ糖」という成分。朝ごはんを食べるとブドウ糖が脳に送られて、午前中から集中力や記憶力がしっかり働きます。

そうは言っても…

時間がないアナタ

バナナやヨーグルト、ゼリー飲料など、すぐに食べられるものを買ってストックしておきましょう。



用意するのが面倒なアナタ

前日の夜に朝食を準備しておきましょう。コンビニでおにぎりやサンドイッチを買っておいたり、夕食の残りでもOK！



松本市ホームページ

「パパッと簡単！アルプちゃんと朝ごはん」ではお手軽に作れる朝ごはんレシピを公開中！
松本市栄養士の普段の朝ごはんも公開しています。



●問い合わせ先● 中央保健センター 諏佐 Tel：0263-39-1119

中央地区 館報編集委員

中央地区の広報活動を担う館報編集委員を募集しています。
年に6回発行している公民館報の編集に携わってみませんか。
会議を月1回開催し、必要に応じて取材や執筆依頼などを行います。

1 全市版

市内35地区の編集委員と一緒に活動します。主な会場はMウイングです。

2 地区版

地区住民からなる編集委員会です。大手公民館や中央地区の活動を取りあげます。

～ご興味のある方は大手公民館まで！ご連絡をお待ちしています！！～

お問い合わせ 大手公民館 TEL39-5711 FAX39-5712
メールoote-k@city.matsumoto.lg.jp

絶賛大募集中！



市や地区のことを知るきっかけにもなります！！



福祉ひろばコーナー

2025年8月1日
福祉ひろば TEL 39-5168
<chuou@fukushihiroba.com>

No.305 8月

8月に入り、ひととき厳しい日差しが照りつけておりますが、体調はいかがでしょう？
今年は暑くなるのが早く、例年より疲れがたまりやすくなっているかもしれません
少しでも体調に異変を感じたら水分・塩分補給をし、涼しい場所でゆっくり休んでください

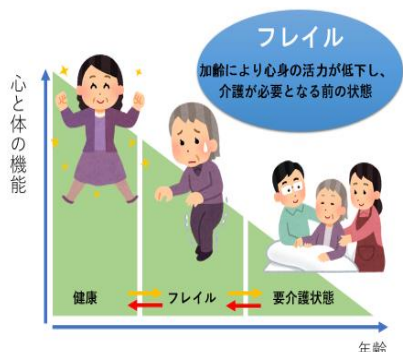


＜サロン・ひろば喫茶＞

8月14日（木）お盆のためお休みです

《ふれあい健康教室》

8月21日（木）午後1時30分～
健康づくり課・体力づくりサポーター共催
「フレイル予防講座」



健康相談・血圧測定はありません

8月のお当番は

町 会 長：小出忠雄さん・郷原宗喜さん・青木康治さん

ボランティア部：多湖佳子さん

民 生 委 員：福澤真理さん よろしくお願ひします



＜大人の寺子屋＞

8月22日（金）午後4時～大手公民館前に集合

☆夏休み特別企画☆ アウトドア料理体験
子どもも大人も一緒に楽しみましょう

焼きたい物 飲みたい物 持参は自由

参加費 大 人 2,000円
子 ども 1,000円



＜中央っ子ひろば＞

8月20日（水）午前9時30分～

教えて！保育コンシェルジュ（保活相談会）

松本市の「保育コンシェルジュ」をお迎えして、
保活中の皆さんが今知りたい 最新の保育園
幼稚園 こども園情報を教えていただきます
講座の後は、個別相談の時間もあります
個別相談の時間は、ご希望があればスタッフが
同室で見守りも可能です

※水分補給用の飲み物などはご持参ください

先着 15組 お申し込みはひろばまで
TEL 39-5168（申込締切 8/14）



＜スマホ相談会＞

① 9月 1日（月）午前10時30分～

② 9月 8日（月）午前10時30分～

※申込不要



スマホの何がわからないのかが、わからない…

…でも 大丈夫！！知りたいことをピンポイントで教えてもらえます

・LINE お友達登録 電話のかけ方 スタンプ アルバム

・Google 地図経路検索 キャッシュレス決済など

スマホに関する相談ならなんでもOK!!

時間内なら入退場自由です ご都合のよい時間にお越しください

※8月は4日（月）と18日（月）です

2025年8月イベントカレンダー

※行事は変更になる場合があります。

月日	曜日	ひろば	公民館	地区行事他
8月 1	金	10:00 折り紙講座 13:30 健康ひろば/室内ペタンク	9:00～16:00自習室開放(平日のみ8/20まで)	
2	土			
3	日	土井尻町会(おしゃべりタイム)		
4	月	10:30 スマホ相談会 13:00 楽碁会	9:30 いきいき元気大学	
5	火	10:00 中央いきいき百歳体操の会 13:30 歌のひろば		
6	水	9:30 ひろば企画委員会 13:30 健康ステップ	10:15 地区社協・公民館運営委員会	13:30 民児協定例会
7	木	13:00 お達者雀	中央地区縁日準備	
8	金	中央地区縁日 (杵形跡広場)		
9	土	中央地区縁日片付け		
10	日	土井尻町会(おしゃべりタイム)		
11	月			8:30 城南あさ市
12	火	10:00 中央いきいき百歳体操の会 13:30 歌のひろば(お休み)		
13	水	13:00 ぶらっとひろば 健康ステップ(お休み)		
14	木	13:00 お達者雀 14:00 サロン喫茶(お休み)		
15	金	ひろばお休み		
16	土			
17	日	土井尻町会(おしゃべりタイム)		
18	月	10:30 スマホ相談会 13:00 楽碁会	9:30 いきいき元気大学	
19	火	10:00 中央いきいき百歳体操の会 13:30 歌のひろば		
20	水	9:30 中央っ子ひろば 13:30 健康ステップ		
21	木	13:30 ふれあい健康教室		
22	金	13:00 お達者雀 16:00 大人の寺子屋	17:00 居酒屋公民館BBQ	
23	土			
24	日	土井尻町会(おしゃべりタイム)		9:00 ようこく朝市
25	月	10:00 ミュージックベル 13:00 楽碁会	10:30 フラダンス講座 13:30 歌唱講座	中央っ子見守り(子ども会育成会)
26	火	13:30 歌のひろば	17:00 避難所運営委員会	
27	水	10:00 中央いきいき百歳体操の会 13:30 健康ステップ		
28	木	13:30お達者雀		
29	金	10:00 室内ペタンク 13:30 歌を楽しむ会	8:00 戸隠森林ウォーク	
30	土			
31	日			
1	月	10:30 スマホ相談会 13:00 楽碁会	9:30 いきいき元気大学	
2	火	10:00 中央いきいき百歳体操の会 13:30 歌のひろば		
3	水	10:00 子育てひろば 13:30 健康ステップ	11:30 みんなでワイワイガヤガヤ～公民館で昼食を～	13:30 民児協定例会
4	木	9:30 ひろば企画委員会 13:00 お達者雀	10:15 地区社協・公民館運営委員会	
5	金	10:00 折り紙講座 13:30 健康ひろば/室内ペタンク		