

8

月号

第一地区地域だより



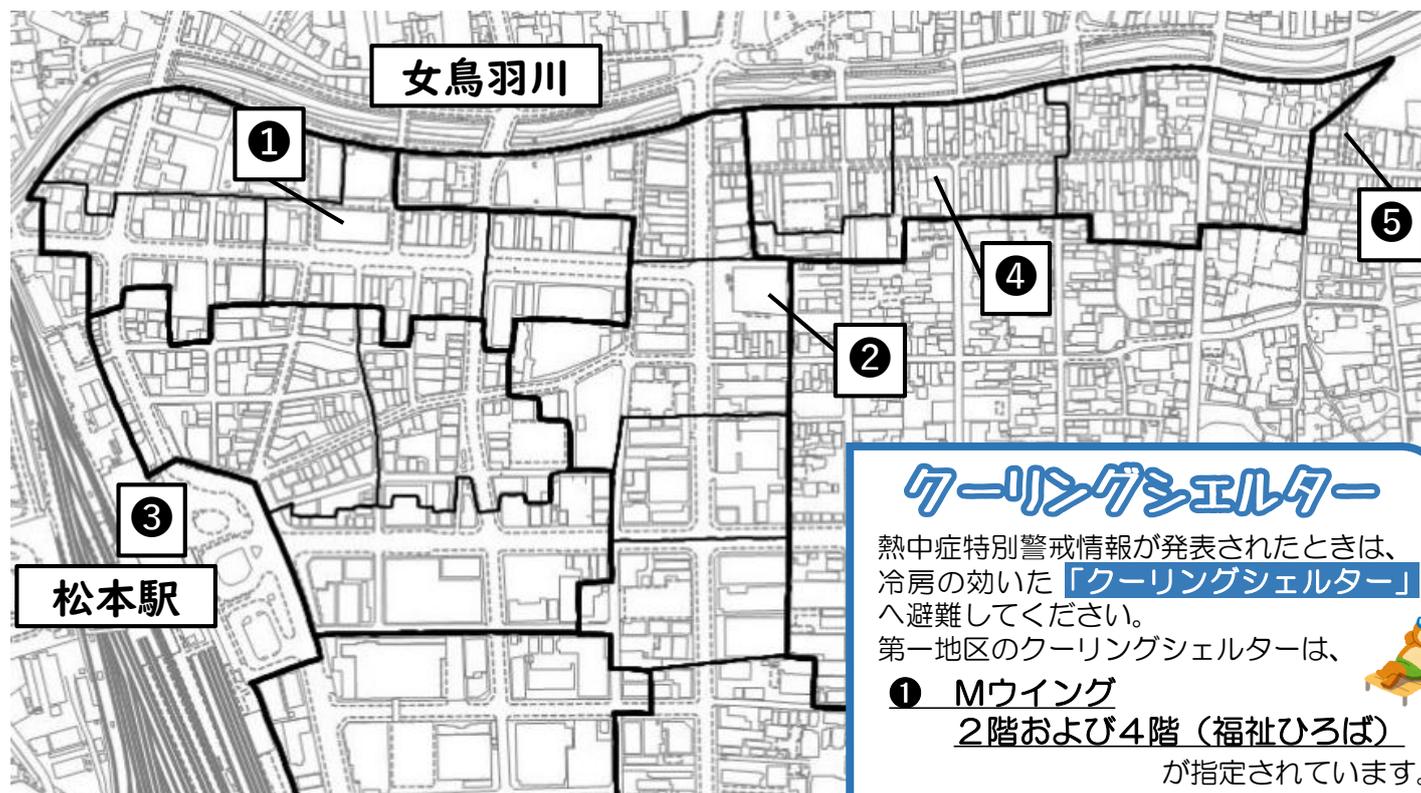
第一地区の

涼

を求めて…



～令和7年度版 第一地区給水・避暑マップ～



クーリングシェルター

熱中症特別警戒情報が発表されたときは、冷房の効いた「クーリングシェルター」へ避難してください。

第一地区のクーリングシェルターは、

- ① Mウイング
2階および4階（福祉ひろば）
が指定されています。



マイボトル給水スポット

- ① Mウイング2階
- ② 信毎メディアガーデン2階
A&Fカントリー
- ③ 松本市観光案内所
（松本駅改札前）



井戸・湧水スポット

- ④ 中町蔵の井戸
- ⑤ 伊織霊水

※ 湧水の飲用にあたっては、水質検査結果をご確認の上、各人のご判断でご利用ください。



健診・がん検診を受診しましょう！

国民健康保険の場合

特定健診受診料

1,000円

後期高齢者医療保険の場合

後期高齢者健診 **無料**

★下記の方を対象に、6月末に緑色の封筒で受診券をお送りしています。

- ① 国保で30～39歳の方
- ② 国保で40～74歳の方
- ③ 後期高齢者医療の方
- ④ 生活保護受給の方（40歳以上）
- ⑤ 松本市のがん検診を過去5年以内に受けた方

暑い日が続きますので、こまめな水分、塩分補給で熱中症を予防しましょう！



8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)

腰痛を予防して好きなことを続けよう

つらい腰痛にサヨナラ! 無理なく動ける体を手に入れて、好きな趣味を思いっきり楽しみませんか?

日時	8月8日(金) 10:00~11:00
場所	Mウイング4階 福祉ひろば
講師	中村光希さん(理学療法士)
持ち物	飲み物(水分補給用)
定員	20名(先着順)
申込期限	8月7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	8月26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
定員	18名(先着順)
申込期限	8月25日(月)まで
申込先	第一地区福祉ひろば

ほつろっポイス

日時	8月7日(木) 10:00~
場所	Mウイング5階 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(水分補給用)
定員	35名
申込先	第一地区福祉ひろば

※次回開催は9月4日(木)です。

ふれあい健康教室

- 脳トレとレクリエーション
- 血管を守るための食べ方について

脳も血管も喜ぶ食事! 食べて学んで健康寿命を延ばしませんか? 終了後は茶話会で冷たいお茶菓子をご用意して皆様のお越しをお待ちしています。

※7, 8月のふれ健は暑さ対策のため、10時から開始となります。お間違えの無いようにお越しください。

日時	8月22日(金) 10:00~
場所	Mウイング4階 福祉ひろば
講師	体力づくりサポーターさん 藤原彩香さん(保健師)
定員	25名(先着順)
申込期限	8月21日(木)まで
申込先	第一地区福祉ひろば

福祉ひろば 8月の開放日

12日(火) 14日(木) 15日(金)
9:00~16:00

趣味・サークル活動等、お気軽にご利用ください。
※申し込み不要

敬老祝賀会

9月19日(金)

詳しい日時や内容などは、地域だより9月号にてお知らせします。

戸隠神社 & おやしきファーム視察研修

時間	内容
8:30	Mウイング発
10:30	戸隠神社中社 見学
11:30	戸隠そば山口屋(昼食)
14:00	おやしきファーム 見学
16:00	Mウイング着

日時 8月27日(水) 8:20集合
集合場所 Mウイング 手まり時計向かい
参加費 2,500円(昼食代)
定員 25名

※申込者多数の場合、地区内を優先の上抽選となります。
申込期限 8月15日(金)まで
申込先 第一地区公民館

※おやしきファームでの工場見学はできません。(立ち寄り、買い物のみとなります)
※開催日直前でキャンセルされた場合、キャンセル料を頂戴することがあります。

写真講座

～わが町を「記憶」に残そう～

中心市街地の昔の写真を見返しながら、現在の第一地区について思いを馳せませう...

日時	8月25日(月) 13:30~
場所	Mウイング4階 4-4会議室
講師	村田正幸さん(ストリートフォトグラファー)
定員	各回12名(先着順)
申込期限	8月22日(金)まで
申込先	第一地区公民館

昭和58年 松本駅前

スポーツ吹き矢体験会

日時	9月11日(木) 10:00~
場所	Mウイング5階 クリエーション室
講師	日本スポーツ吹矢協会 松本アルプス支部の皆さん
持ち物	飲み物、スリッパ(必要な方)
参加費	200円(道具代)
定員	20名(先着順)
申込期限	9月5日(金)まで

居酒屋公民館

日時	8月21日(木) 18:00~20:00
会場	Mウイング4階 4-4会議室
参加費	【持込あり】100円 【持込なし】300円
持ち物	お酒、おつまみ
問合せ	第一地区公民館 (32-1550)まで

おでかけてまりかフェス

～夏バテ防止にウナギを食べて行きませんか?～

日時	8月18日(月) 10:00集合
集合場所	Mウイング1階 ロビー
参加費	実費(飲食代、交通費)
対象者	第一地区にお住まいの方
申込期限	8月12日(月)まで

※参加者が決まり次第、お店を決定しお知らせします。

ラジオ体操指導講座

みんなのラジオ体操

日時	8月5日(火) 10:00~
場所	Mウイング5階 クリエーション室
講師	山本英明さん(ラジオ体操1級指導士)
持ち物	動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物(水分補給用)

「中町ラジオ体操」を実施中です! 毎朝6:30~ 中町蔵シビック館前広場にてどなたでもご参加いただけます!

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

月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 午前9時～午後5時まで

令和7年8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	金		13:30 樂がき絵画 16:00 青山様ぼんぼん練り歩き	10:00 広報委員会
2	土			
3	日			
4	月	10:00 初心者健康麻雀（新）	13:00 レインボーの会	
5	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
		10:00 みんなのラジオ体操講座		
6	水	10:00 健康マーじゃん	13:30 たのしく歌う会	
7	木	10:00 はつらつボイス（レク室）	13:30 切り絵	13:30 街づくり事業運営委員会
8	金	10:00 相澤東病院健康教室		
9	土			
10	日			
11	月			
12	火	9:00～16:00 福祉ひろば自由開放日		
13	水	休館日	休館日	
14	木	9:00～16:00 福祉ひろば自由開放日		
15	金	9:00～16:00 福祉ひろば自由開放日		
16	土			
17	日			
18	月	10:00 お出かけてまりカフェ		
19	火	10:00 つくし会	13:30 いきいき百歳体操	
20	水	10:00 健康マーじゃん	13:30 たのしく歌う会	
21	木		13:30 趣味の会	10:00 スポーツ協会臨時総会
			18:00 居酒屋公民館	16:00 町会長会
22	金	10:00 ふれあい健康教室	13:30 樂がき絵画	19:00 防犯パトロール
23	土			
24	日			
25	月	10:00 初心者健康麻雀（新）	13:30 折りひめ	
			13:30 写真講座	
26	火	10:00 かんたんストレッチ	13:30 いきいき百歳体操	
27	水	8:20 戸隠神社&おやきファーム視察		
		休館日		
28	木			10:00 せせらぎ清掃
29	金			16:30 館報委員会
30	土			
31	日			

9月の予定

1	月		13:00 レインボーの会	10:00 広報委員会
2	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
3	水	10:00 健康マーじゃん	13:30 たのしく歌う会	
4	木	10:00 はつらつボイス（レク室）	13:30 切り絵	
5	金		13:30 樂がき絵画	
6	土			
7	日			

※ 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