全戸配布

東部ひろばニュース

第 338 号
2025.9

まつもと市民生きいき活動

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

自然観察ウォーク in 千畳敷カール

中央アルプス宝剣岳のふもと、氷河時代が作り上げた地形のマジック、千畳敷カールを訪問、自然観察ウォークを行います。ロープウェイを使い標高 2,612m までひとっ飛び。秋の紅葉を堪能しながら、大自然の中でウォーキングを楽しみましょう。当日はガイドの先生が同行します。

日　時	**９月２９日(月)　８：００ 東部公民館出発**　　１７：００ 東部公民館着予定 （小雨決行）
行　程	菅の台～(路線バス)～しらび平～(ロープウェイ)～千畳敷カール(周遊散策コース)
講　師	丸山 文一 さん
定　員	２０名（先着順・最少催行人員１２名）
申　込	９月５日(金)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→
参 加 費	５，０００円（路線バス・ロープウェイ他） ※自由昼食のため、昼食代は含まれません。
主　催	東部公民館
持物服装	水分 雨具 歩きやすい服装 ※一部登山道を歩きます。トレッキングシューズ必須・道中不安な方はストック推奨
そ の 他	千畳敷駅付近で自由昼食です。必要な方は昼食をお持ちください。（軽食堂あり）

東部地区スマホ講座

「スマホアプリ」について

昨年度、好評いただいたスマホ教室。今年度は、松本大学地域づくり考房「ゆめ」の学生さんを講師に迎え、開講します。スマホにとても詳しい大学生が、教えてくれますよ。

日　時	**９月１１日(木)　１０:００～**(12:00)
場　所	東部公民館　　参加費 無料　　定　員 １５名
講　師	松本大学地域づくり考房「ゆめ」のみなさん
申込み	東部公民館へ電話またＱＲコードからネットで申し込み→ ※申込時にお使いのスマホの機種をお知らせください
持ち物	普段お使いのスマホ
内　容	「スマホアプリ」について　無料って安全なの？　課金って？　あると便利なアプリ など
主　催	東部地区地域づくりセンター

今後の予定　今後も月１回程度の開催を予定しています。
スマホについて、知りたい、学びたい内容があれば今後の参考としますのでぜひお知らせください。

富山県広域消防防災センター「四季防災館」防災体験研修

東部地区防災部・日赤奉仕団では、富山県広域消防防災センター「四季防災館」を訪問し、防災体験研修を実施します。一般の方にも広く参加を募ります。滅多に経験できない内容ですので、防災や災害等に興味のある方はふるってご参加ください。

日　時	**１０月８日(水)　７：３０～東部公民館出発**　　１７：００ 東部公民館着 予定
行　先	富山県広域消防防災センター「四季防災館」　ますの寿司ミュージアム
内　容	暴風雨体験、流水の中を歩く体験などの防災体験メニューを受講します
持ち物	靴下(着用または持参・ストッキングのみは不可)
参加費	２，０００円（昼食代・有料道路 他）
定　員	１０名程度(先着順)
申込み	現在受付中　申込締切９月２５日(木) 東部公民館へ電話または QR コードから→
主　催	東部地区防災部・日赤奉仕団

公民館喫茶(居酒屋)開店

お茶とお酒を楽しみながら、夜のひと時を過ごしましょう。温かい「人と人とのつながり」づくりのきっかけに、お気軽にお出かけください。

日　時	**９月２４日(水)　１８:００～**（20:00 頃まで）
場　所	**桜町公民館** **桜町以外の方の参加も大歓迎！**
申込み	不要 直接会場にお越しください
参加費	無料
持ち物	**食べ物、飲み物（皆さんでの持ち寄りです）**
主　催	東部地区町会連合会 町内公民館長会
共　催	東部公民館

マレットゴルフ大会 参加者募集

秋の心地よい陽気の中で、マレットゴルフ大会を開催します。老若男女でレッツプレイ！
健康づくりで地域の親睦を深めましょう。

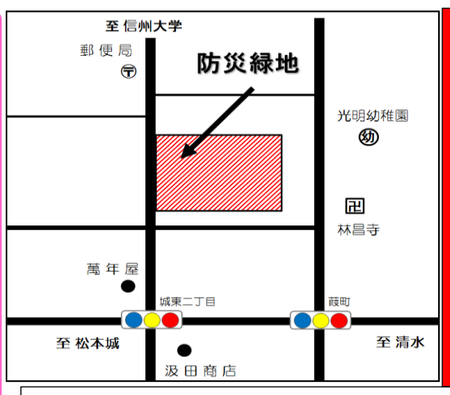
豪華景品盛りだくさんです！

日　時	**９月２１日(日)９:００～**
場　所	アルプス公園　　参加費 無料
申込み	**各町会体育部長**へ お申し込みください。
主　催	東部地区体育協会
共　催	東部公民館

防災緑地の草刈りをします

東部地区防災緑地の草刈りを行います。
いざという際には防災拠点となる場所ですので、位置の確認を含め、ご都合つく方は、ご参加ください。

日　時	**９月２８日(日)９：００～** 雨天順延 予備日 10 月 5 日(日) ※中止連絡は致しません。 各自ご判断ください。
持ち物	手袋、帽子、草刈り鎌等
主　催	東部地区町会連合会



防災緑地はこちら

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

松本市広報 R7-6

東部地区福祉ひろば行事予定カレンダー　9月の行事予定

☎ 32-7168　☎ 36-8565

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 子育て支援 10:00～12:00	2 おはようエルダー バランスボール ストレッチ 10:00～11:30	3 おはようエルダー ひろば喫茶 13:30～16:00	4 おはようエルダー	5 おはようエルダー 雀友会（麻雀）	6
7	8 おはようエルダー ふれ健(餌鍛東1) 10:00～11:30 パンの販売 11:30～	9 おはようエルダー 懐かしの歌謡曲 10:00～11:30 ミュージックベル 10:00～視聴覚室（おしゃべり＋茶話会）	10 おはようエルダー アヴニール 13:30～（楽しいストレッチ体操）	11 おはようエルダー スマホ講座 10:00～	12 おはようエルダー 男のふれ健 10:00～11:30 雀友会（麻雀）	13
14	15 敬老の日	16 おはようエルダー 出張ふれ健 (片端・出居番・東2) 13:30～15:00	17 おはようエルダー ひろばシネマ 13:30～	18 おはようエルダー 企画委員会③13:30～ 代表者会議④15:30～ 町会長会⑥　18:00～	19 おはようエルダー 花の会(花札) 10:00～ 雀友会（麻雀）	20
21 マレットゴルフ大会 9:00～	22 おはようエルダー 東部の縁側 10:00～16:00	23 秋分の日	24 おはようエルダー アヴニール 13:30～ 公民館居酒屋 (桜町) 18:00～	25 おはようエルダー 腸活講座 10:00～11:00	26 施設クリーニング 花の会(花札) 10:00～ 雀友会（麻雀）	27
28 防災緑地草刈り② 9:00～	29 おはようエルダー 自然観察バスウォーク 8:00～ エルダーレクリエーション (東町2) 10:00～11:30 なんでも相談 13:30～	30 おはようエルダー 懐かしの歌謡曲 10:00～11:30				

10月の行事予定

1	水	ひろば喫茶　13:30～
6	月	子育て支援　10:00～
10	金	男のふれ健　10:00～
14	火	懐かしの歌謡曲　10:00～
15	水	ひろばシネマ　13:30～
18	土	ベネチアンガラス講座　10:00～
20	月	ふれあい健康教室　10:00～
21	火	出張ふれ健(桜町)　13:30～
22	水	公民館居酒屋(清水東)　18:00～
23	木	体力づくりサポーター集会　13:30～
26	日	女鳥羽川観察会
27	月	エルダーレクエーション　10:00～
		なんでも相談　13:30～
28	火	懐かしの歌謡曲　10:00～
29	水	東部の縁側　10:00～
30	木	複合施設防災訓練
31	金	施設クリーニング

ご家庭で不要となったタオル・バスタオル・シーツ・肌着（木綿）の回収は東部公民館玄関まで

子育て支援

「口腔ケアのお話 歯磨き指導」

9月1日(月) 10:00～12:00
講師　市歯科衛生士
◎工作　子供服の壁掛け作り
◎保健師相談あります
持　物　ﾀｵﾙ　水分　母子健康手帳
参加費　無料
申　込　要申込（先着10名様に歯ﾌﾞﾗｼのご用意があります）

「乳児食のヒント！」

10月6日(月) 10:00～12:00
講師　市管理栄養士
◎工作　月とポンうさぎ
◎保健師相談あります
持　物　水分　母子健康手帳
参加費　無料
申　込　要申込

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)

ひろば喫茶

9月3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

9月のお菓子は、「ﾖｰｸﾞﾙﾄﾃｨﾗﾐｽ」です

涼しいひろばでお茶しませんか
10月のひろば喫茶は
10月1日(水)13:30～です

ふれあい健康教室

「お薬なんでも講座」

9月8日(月) 10:00～11:30
講師　廣井理人さん(ニコニコ薬局)
・お薬の飲み方・お薬の基本
◎体力づくりｻﾎﾟｰﾀｰによる体操
◎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。
9月の担当町会は
餌差、鍛冶、東町1丁目町会です

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～

懐かしの歌謡曲

9月9日(火)10:00～11:30
9月30日(火)10:00～11:30
◎30日はｱﾏﾁｭｱｷﾞﾀｰ奏者による生演奏会があります。◎**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

9月12日(金) 10:00～11:30
夏ﾊﾞﾃ・怠さ解消！
「自律神経ﾘﾗｯｸｽ体操」
◎水分とタオルをお持ちください

●ふれあい健康教室●男のふれ健は餌差町、鍛冶町町会
●ｴﾙﾀﾞｰﾚｸﾘｴｰｼｮﾝは東町2丁目町会
●ひろば喫茶の町会当番は**出居番町町会**
ﾎﾞﾗﾝﾃｨｱ部は東町1丁目町会です
よろしくお願いします

ひろばシネマ

作品が入手できない場合は、別の作品の上映になります事をご承知おきください。

「ステキな金縛り」

9月17日(水) 13:30～
三流弁護士の担当する殺人事件の弁護のため、被告人のｱﾘﾊﾞｲを唯一証明できる落ち武者の幽霊を、法廷に引っ張り出そうと奮闘する姿を描く長編ｺﾒﾃﾞｨｰ(142分)
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

ときどきっ◎ミシンカフェ

9月22日(月) 10:00～16:00
涼しいひろばで手仕事とおしゃべりを楽しんでみませんか ﾊﾟｯﾁﾜｰｸもやってま～す

森永乳業健幸オンライン講座

「腸活講座」

9月25日(木) 10:00～11:00
100年元気に過ごすために、お腹から元気になりませんか ﾌﾟﾚｾﾞﾝﾄ進呈
参加費　無料　要申込　先着20名
問合せ・申込　東部福祉ひろば(32-7168)

エルダーレクリエーション

9月29日(月)10:00～11:30
話題のﾆｭｰｽﾎﾟｰﾂ **ﾓﾙｯｸ・ﾎﾞｯﾁｬ**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

9月29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。

回　　覧

東部地区の皆様

交流で学ぶ出前講座

令和7年９月吉日

東部地区町会連合会）会長
東部地区町内公民館長会）会長

「町内公民館に集いましょう」

「ストレッチ・健康教室と楽しいお茶会」

東部地区福祉ひろばでは、今年度も相澤東病院の出張健康教室と連携し、より身近な場所（町内公民館）で日常運動・健康習慣・茶話会をｾｯﾄにした出張ふれ健・出前講座を開催します。

記

1、日時　**令和7年9月16日(火) 13時30分**～15時00分
2、会場　**三町会共同公民館**
3、講座　(1)ご家庭で気軽にできるｽﾄﾚｯﾁ体操　体力づくりｻﾎﾟｰﾀｰ
(2)健康の習慣化を図る取組み　相澤東病院出前講座
ﾚｸﾘｴｰｼｮﾝ・体操・脳ﾄﾚ　相澤東病院　介護福祉士
(3)市保健師、包括支援ｾﾝﾀｰ、生活支援員からのお知らせ
(4)茶話会　ﾎﾞﾗﾝﾃｨｱｸﾞﾙｰﾌﾟ「食の会」
4、参加費　**無料**
5、申込み　●**お茶会参加者**は準備のため、**申込必要(先着20名)**
●お茶会不参加者の申込みは不要です。直接会場にお越しください。
●今回参加できない方は、他日程（他公民館）でも開催しますので、ぜひご参加ください。
6、申込先　●東部福祉ひろば**(32-7168)**
●**9月1日(月)**より申込開始（先着順）

開催日程と講座内容

⑤ 10/21(火)	13:30～15:00	桜町 （町内公民館）	理学療法士講義
⑥ 11/18(火)		東町3･鍛冶･餌差･下横田 （下横田町 町内公民館）	理学療法士講義
⑦ 12/16(火)		東町1･南上横田･葭町 （葭町 町内公民館）	理学療法士講義
⑧ 1/20(火)		清水東 （町内公民館）	健康運動指導士
⑨ 2/17(火)		片端･出居番･東町2 （共同公民館）	理学療法士講義
⑩ 3/17(火)		東町1･南上横田･葭町 （南上横田 町内公民館）	健康運動指導士

東部公民館(36-8565)　東部福祉ひろば(32-7168)

◎裏面の各町内公民館の所在地マップをご覧ください

以上