

つなげよう中央地区の絆

第

21

回

10月18日 **土** 9:30~
15:30

会場 大手公民館・西側駐車場

ふれあい祭り

中央地区

家族で
ミニSLに
乗ろう！
9:30~13:30
(悪天候中止)



こども縁日
景品Get！
内容は当日のお楽しみ！
水消火器
わたあめ(無料)
→ みんなで楽しく作ろう！！



こだわりの一品
焼きそば・豚汁
フランクフルト
焼き鳥・生ビール
ドリンク類



大腸がんクイズ
ラリーに答えて
景品Get！！

福祉ひろば
血管年齢、
骨密度測定ほか
10:00~



秋の展示会 スタンプラリーでビンゴカードをゲット！
地区の皆さんの作品、公民館・福祉ひろば利用団体、
避難所備品も展示します！



豪華景品あり!?
ビンゴ大会14:30~
展示会スタンプラリーでビンゴカードを
ゲットしてご参加ください
景品をご提供いただける方も大歓迎！



新鮮市 9:30~売り切れまで
今井・四賀の農産物、北ふれあい
ホームのパンをお手頃価格で



サークル発表会
大手公民館歌唱講座
殺陣ちいむバチボコ
上土よいまちクラブ ほか

松本市国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入している方へ
今年の「けんしん」はお済ですか？

松本市の会場は3パターン

- ◎ 指定医療機関：7月～9月 ← 今年度は終了です
 - ◎ 松本市医師会検査健診センター：7月～翌年2月
 - ◎ 市の施設等（支所・出張所等）：10月～12月
- ※ 詳細はホームページ、または受診券発送時に同封の「けんしんガイド」をご確認ください。

✓ 受診券を申し込み

- ◎ QRコードから受診券希望を申請

お申込はこちら



申請後、約2週間以内に自宅へ受診券を送付します※
※1 令和7年度の受診券は6月中旬に対象者へ一斉発送しました。

✓ 希望のけんしんを予約

- ◎ 集団健診

松本市医師会検査健診センターへ電話・WEBで申込み

☎ 50-9918

WEBでのお申込はこちら



- ◎ 地区健診（支所・出張所等）

専用はがき・WEBで申込み

WEBでのお申込はこちら



【問い合わせ】松本市保健所健康づくり課 ☎34-3217

秋の上高地ウォーク

10月27日（月）

上高地は季節によって姿を変えます。
夏とは違う紅葉風景を眺めながら、
ガイドさんとゆっくり歩きます！

【募集コース】

定員（先着・地区住民優先）

- 1 明神一周コース 6km 約4.5時間 15名
- 2 田代池周遊コース 6km 約4.5時間 15名

◆日時 令和7年10月27日（月）午前8時～午後5時予定
※午前8時までに「東洋計器大手門駐車場（バス専用）」に集合

◆申込開始 10月6日（月）9時から 窓口または電話にて受付

◆持ち物 昼食、軽食、飲料水、帽子、山歩きのできる服装、雨具一式など

◆参加費 無料（パンフレットが必要な方は100円で現地購入いただけます）

◆その他 ・長距離を歩きます。ご自身の身体に自信のある方のみご参加ください。

・上高地のトイレは一部チップ制（1回100円）になっています。

・上高地はツキノワグマの生息域です。ご理解のうえ熊除け等の準備をお願いします。

◆行程 8:00「東洋計器大手門駐車場」出発 - 8:50風穴の里着（休憩10分）- 10:00上高地バスターミナル着
- 14:30上高地バスターミナル発 - 15:40風穴の里（休憩10分）- 16:40「東洋計器大手門駐車場」着
※悪天候の場合は、滞在時間を短縮または中止する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

◆主催 大手公民館 中央地区スポーツ協会



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

福祉ひろばコーナー

2025年10月1日
福祉ひろば TEL 39-5168
<chuou@fukushihiroba.com>

No.307  **10月** 

空が高く澄みわたり、気持ちのいい秋風が吹きわたる季節となりました
今年も10月18日(土)に中央地区ふれあい祭りが開催されます ご家族ご近所お誘いあわせのう
ぜひ あそびに来てくださいね

第21回 中央地区ふれあい祭り

10月18日(土)

ひろばでは ★健康チェック測定会
血管年齢測定 骨密度測定 大腸がんクイズラリー
午前10時～午後1時

★作品展 折り紙講座 製作作品 など



《ふれあい健康教室》

10月16日(木) 午後1時30分～

お薬なんでも講座

「お薬の質問にお答えします」

講師：橋爪将人さん

(イオン薬局イオンスタイル松本)

健康相談・血圧測定あります

10月のお当番は

町会長：平林親夫さん・大鷲宏さん・北原嗣正さん

ボランティア部：矢ヶ崎紀子さん

民生委員：鈴木紀孝さん よろしくお願ひします



《11月ふれあい健康教室予告》

11月20日(木) 午後1時30分～

＜七味フレンド講座＞

株式会社八幡屋磯五郎さんのご協力のもと
お好みの材料をブレンドして七味を作ります
参加費：1,000円

(七味調合体験、七味の空缶、七味缶ファイルセット)

定員：20名

申込期間：10/20(月)～11/5(水)

ひろば 39-5168まで



《サロン・ひろば喫茶》

10月9日(木) 午後2時～4時

飲み物おかわり自由 100円(お菓子付)

〈お当番〉

内山正子さん 和田永子さん

よろしくお願ひします



《中央っ子ひろば》

10月15日(水) 午前9時～12時

ひろば開放日

どなたでも ご自由にひろばをお使ひください



《スマホ相談会》

① 11月10日(月) 午前10時30分～

② 11月17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 みんなできけば、大丈夫!

・LINE スタンプ アルバム など

・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

※10月は6日(月)・20日(月)です



《ご存じですか?松本市消費生活センター》

電話勧誘販売や 住宅リフォーム

貴金属の押し買いなど困った勧誘が

あった場合には相談ができます

一人で悩まないで まず相談

電話 0263-36-8832

市役所本庁舎1階 市民相談課内



2025年10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
10月1	水	10:00 ベビーマッサージ 10:00 中央いきいき百歳体操の会(大会議室) 13:00 健康ステップ		13:30 民児協定例会
2	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・中央地区ふれあい祭り実行委員会	
3	金	10:00 折り紙講座 13:30 健康ひろば/室内ペタンク		
4	土			
5	日	土井尻町会(おしゃべりタイム)		
6	月	10:30 スマホ相談会 13:00 楽碁会	9:30 いきいき元気大学 13:30 健康アップ歌唱講座	中央っ子見守り(町内公民館長会)
7	火	10:00 中央いきいき百歳体操の会 13:30 歌のひろば		
8	水	13:00 ぶらっとひろば		
9	木	13:00 健康ステップ(大会議室) 14:00 サロン喫茶/お達者雀		
10	金	10:00 室内ペタンク 13:30 スポーツボイス/歌を楽しむ会		
11	土			
12	日	土井尻町会(おしゃべりタイム)		8:30 城南あさ市 松本市市民スポーツ大会秋季大会
13	月	スポーツの日		
14	火	10:00 中央いきいき百歳体操の会 13:30 歌のひろば		
15	水	10:00 中央っ子ひろば 13:00 健康ステップ		
16	木	13:30 ふれあい健康教室		
17	金	ふれあい祭り準備 縁側の日(大人のぬり絵)お休み お達者雀(お休み)	ふれあい祭り準備 18:00 居酒屋公民館	ふれあい祭り準備
18	土	中央地区ふれあい祭り		
19	日	土井尻町会(おしゃべりタイム)		
20	月	10:30 スマホ相談会 13:00 楽碁会	ふれあい祭り片付け	ふれあい祭り片付け 中央っ子見守り(日赤奉仕団)
21	火	10:00 中央いきいき百歳体操の会 13:30 歌のひろば		
22	水	13:30 健康ステップ		
23	木	13:00 お達者雀		
24	金	10:00 室内ペタンク 13:30 歌を楽しむ会		
25	土			
26	日	土井尻町会(おしゃべりタイム)		9:00 ようこく朝市
27	月	10:00 ミュージックベル 13:00 楽碁会	8:00 上高地ウォーク(秋) 10:30 フラダンス講座	
28	火	13:30 歌のひろば	17:00 避難所運営委員会	
29	水	10:00 中央いきいき百歳体操の会 13:00 健康ステップ		
30	木	13:00 お達者雀		
31	金	13:00 お達者雀		
11月1	土			
2	日	土井尻町会(おしゃべりタイム)		
3	月			
4	火	10:00 中央いきいき百歳体操の会 13:30 歌のひろば		
5	水	9:00 子育てひろば 13:00 健康ステップ		13:30 民児協定例会 14:00 かかわり隊
6	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・中央地区ふれあい祭り実行委員会	
7	金	10:00 折り紙講座 13:30 健康ひろば/室内ペタンク		