

全戸配布

第 339 号
2025.10



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

女鳥羽川 観察会

身近な女鳥羽川を通じて、地域の自然と環境について学びます。特定外来植物に占められる現状も紹介し、昔ながらの女鳥羽川を取り戻すための取り組みも紹介します。歩いた後は、みんなでおいしい”ちゃんこ鍋”を頂きましょう。

日 時	10月26日(日) 10:00 東部公民館集合 (12:30 頃まで)
内 容	座学「女鳥羽川の自然」 フィールドワーク「女鳥羽川観察」 ランチ抽選会「ちゃんこ鍋を食べよう」
講 師	都市計画家 倉澤 聡 さん
調理担当	元大相撲力士 宇留賀 響 さん(琴孝玉・佐渡ヶ嶽部屋所属)
定 員	20名程度(先着順) 参加費 無料
申 込	東部公民館へ電話または QR コードから Web 受付
持物服装	水分 雨具 歩きやすい服装(河原を歩きます)
主 催	東部地区町会連合会・東部地区環境衛生協議会・東部公民館



ベネチアンガラス作り講座

ベネチアを発祥とするベネチアンガラスの工芸品作りの講座です。ペンダントや髪留め、ピアス、ストラップなどの中から、お好きなもの1つ選んで挑戦します。

日 時	10月18日(土) 10:00~(12:00 頃まで)
場 所	東部公民館
参加費	1作品につき 600円(1人様1作品まで)
講 師	太田 敏子さん
定 員	12名程度
申 込	東部公民館へ電話または QR コードから Web 受付
その他	小学生以下は大人と一緒に参加してください。大人と子どもとで共同で1作品を作るといった参加も歓迎！ ※作品のお渡しは、仕上げ作業があるため、後日になります。
主 催	東部公民館
共 催	東部地区福祉ひろば



食育講座 減脂教室 ～大豆を使ったお手軽料理～

みなさん、脂のことって気にしていますか！？食生活をちょっとだけ変えて脂を減らし、身近な健康への足掛かりとしてみませんか。座学と調理実習セットの講座です。「大豆を使ったお手軽料理」で減脂(ヘルシー)を目指しましょう！

日 時	11月13日(木) 10:00~(12:30 頃まで)
場 所	東部公民館
定 員	12名
参加費	無料
内容・講師	講義:「東部地区の健康課題」松本市健康づくり課 調理実習:食生活改善推進協議会のみなさん
申 込	東部公民館へ電話または QR コードから Web 受付
持物・服装	エプロン等の料理ができる支度、手拭きタオル
主 催	東部地区町会連合会
共 催	東部公民館



東部地区スマホ講座

「写真・スクショ」について

毎月好評をいただいています、スマホ講座。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。スマホに詳しい大学生が、教えてくれます。

日 時	10月9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は QR コードから Web 受付 ※申込時にお使いのスマホの機種をお知らせください
内 容	「写真・スクショ・画像」について 写真の撮り方、ダウンロード、写真加工アプリなど
持ち物	普段お使いのスマホ
主 催	東部地区地域づくりセンター



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	10月22日(水) 18:00~(20:00 頃まで)
場 所	清水東公民館 清水東以外の方の参加也大歓迎！
申込み	不要 直接会場にお越しください
持ち物	食べ物、飲み物(皆さんでの持ち寄りです)
参加費	無料
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



東部地区 文化祭

地区の皆さんの日ごろの成果の発表の場です。公民館で活動しているグループや、小中学生のステージや展示発表をご覧ください。素敵な映画会も企画中！ぜひご来場ください。

日 時	11月15日(土) 9:00~15:00
場 所	東部公民館
主 催	東部地区町会連合会 東部地区文化祭実行委員会



詳細は 11月号でお知らせします

ジモトで座談会 ～市長と明日のまちを考えよう～

市内各地区を巡回開催している、ジモトで座談会～市長と明日のまちを考えよう～。東部地区で開催です。傍聴希望の方は事前にお申し込みください。

日 時	10月24日(金) 18:00~(20:00)
場 所	東部公民館
テーマ	・松本市の景観について ・道路の渋滞解消について ・中学部活動地域移行について
申込み	傍聴を希望する方は 東部公民館へ電話でお申し込みください。 ※事前の申し込みが必要です
主 催	東部地区地域づくりセンター

東部複合施設 防災訓練

東部複合施設の防災訓練を実施します。みなさんにも体験いただける訓練がありますので、ご協力、ご参加をお願いいたします。

日 時	10月30日(木) 集合 9:20 (12:00 頃まで)
場 所	東部公民館
申込み	不要
内 容	避難誘導訓練、 初期消火訓練、 救急講習(AED)、毛布で担架を作る訓練 等 ※各種訓練は実際にご参加・体験いただけます
その他	駐車場は訓練で使用します。 お車での来場はご遠慮ください。
主 催	東部地区地域づくりセンター、 東部地区町会連合会、東部公民館



折り紙と交流の場

折り紙で「ハロウィンのリース飾り」を作りませんか。折りながら楽しくお話ししましょう。

日 時	10月22日(水) 14:00~(16:00)
場 所	東部公民館
申込み	事前に電話でお申し込みください。 東部地区生活支援員 大輪(おおわ) 070-8802-5402 または 福祉ひろばまで
締 切	10月17日(金)
参加費	100円
主 催	東部地区生活支援員



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