

東部ひろばニース

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、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も大歓迎!
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~

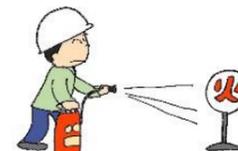
市内各地区を巡回開催している、ジモトで座談会~市長と明日のまちを考えよう~。東部地区で開催です。傍聴希望の方は事前にお申し込みください。

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
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

空が高くなり、日暮れが早くなり、だんだんと秋の気配が深まってきました。食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋…色々な秋がありますが、皆さんはどんな秋をお過ごしですか？まだまだ暑い日もありますが、お出かけしやすい気候になってきました。散歩がてら、ひろば、公民館に足を延ばしてみるのはいかがですか？職員一同、お待ちしております。

日		月		火		水		木		金		土			
5		6 おはようエルダー 子育て支援 10:00~12:00 		7 おはようエルダー バランスボールストレッチ 10:00~11:30 		8 おはようエルダー 防災体験バス研修 7:30~  アグニール 13:30~ 		9 おはようエルダー スマホ講座 		10 おはようエルダー 男のふれ健 10:00~11:30 		11 雀友会 (麻雀) 		12	
12		13 スポーツの日		14 おはようエルダー 懐かしの歌謡曲 10:00~11:30  ミュージックバル10:00~ 視聴覚室 (おしゃべり+茶話会)		15 おはようエルダー ひろばシネマ  13:30~		16 おはようエルダー 町会長会⑦18:00~		17 おはようエルダー 花の会(花札) 10:00~ 		18 ベネチアンガラス講座 10:00~ 		19	
19		20 おはようエルダー ふれ健(東町2) 10:00~11:30  パンの販売 11:30~ 		21 おはようエルダー 出張ふれ健  (桜町)13:30~15:00		22 おはようエルダー アグニール 13:30~  折紙と交流の場  14:00~16:00 公民館居酒屋  (清水東)18:00~		23 おはようエルダー 体协 集会②  13:30~		24 おはようエルダー 花の会(花札) 10:00~ 		25 雀友会 (麻雀) 		26	
26		27 おはようエルダー 女鳥羽川観察会  10:00~12:00  エルダーレクリエーション (餌鑑)10:00~11:30 なんでも相談  13:30~15:00		28 おはようエルダー 懐かしの歌謡曲  10:00~11:30 ミュージックバル10:00~ 視聴覚室 (おしゃべり+茶話会)		29 おはようエルダー 東部の縁側  10:00~16:00		30 おはようエルダー 複合施設防災訓練  9:20~		31 施設クリーニング		雀友会 (麻雀) 		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。 	

11月の行事予定			11・25火	17 月	19 水
5 水	ひろば喫茶	13:30~	14 金	男のふれ健	10:00~
7 金	防犯講座	19:00~	15 土	文化祭	9:00~
10 月	ふれあい健康教室	10:00~	17 月	エルダーレクリエーション	10:00~
				なんでも相談	13:30~
				ひろばシネマ	13:30~
				出張ふれ健	13:30~
				押絵雑講座	13:00~
				エッセイ高校園芸交流	9:30~
				企画委員会④	13:30~
				公民館居酒屋(清水中)	18:00~
				東部の縁側	10:00~

ひろば喫茶

10月1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



10月のお菓子は、「パンフキンシフォン
カラメルクリーム」です

食欲の秋? ひろばでお茶しませんか

11月のひろば喫茶は

11月5日(水)13:30~です

子育て支援

「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 月とぼんぼこ
- ◎保健師相談あります
- ◎食改さんの指導で親子で
おやつを作って食べよう

持物 水分 母子健康手帳

参加費 無料

申込 要申込



11月の子育て支援はお休みです

12月の子育て支援は

楽しい「ミニクリスマス会」

12月1日(月) 10:00~12:00

詳細はひろばだより 11月号で
お知らせします



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)

男のふれ健

西山知花さんのストレッチ体操



10月10日(金) 10:00~11:30

腰痛・転倒予防に効果的!

「脚ふんばり筋トレ」

◎水分とタオルをお持ちください

懐かしの歌謡曲



10月14日(火)10:00~11:30

10月28日(火)10:00~11:30

◎28日はアマチアギター奏者による生演奏会が
あります。一緒に口ずさみませんか

◎水分をお持ちください

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。

「湯を沸かすほどの熱い愛」

10月15日(水) 13:30~

銭湯「幸さちの湯」を営む幸野家。しかし父が1年前に出
奔し休業状態。母はパートをしながら娘を育てていた。
そんなある日余命宣告を受ける。その日から彼女は「絶
対にやっておくべきこと」決め実行していく

参加費 無料

申込不要 直接ひろばにお越しください



- ふれあい健康教室●男のふれ健●ひろば喫茶の
町会当番は片端町、東町2丁目町会
- エルダーレクリエーションは餌差町・鍛冶町町会
ボランティア部は東町3丁目町会です
よろしくお願いします



ふれあい健康教室

「飲み込み力」とは?



10月20日(月) 10:00~11:30

講師 相澤東病院 言語聴覚士

「飲み込み」についてのお話
誤嚥予防の体操・トレーニング

◎体力づくり体操・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。

10月の担当町会は東町2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~



エルダーレクリエーション



10月27日(月)10:00~11:30

話題のニュース・ツモルック・ポッチャで盛り上
がりませんか。水分をお持ちください。

なんでも相談



10月27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。

東部の縁側

ときどきっ! ミシンカフェ



10月29日(水) 10:00~16:00

お茶しながら、手仕事とおしゃべりを楽しん
でみませんか。

回 覧

東部地区の皆様

交流で学ぶ出前講座



令和7年10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10月21日(火) 13時30分～15時00分**
- 2、会場 **桜町公民館**
- 3、講座 (1)ご家庭で気軽にできるストレッチ体操 体力づくり林[°]-ター
(2)健康の習慣化を図る取組み 相澤東病院出前講座
(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 ボランティアグループ「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)**
●**10月1日(水)**より申込開始(先着順)



開催日程と講座内容

⑥ 11/18(火)	13:30 ～ 15:00	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・葎町 (葎町 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・葎町 (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