

インスタ
やってます



@OOTE_KMK

花植え（秋）有志募集！～まちを花いっぱい～

中央地区内にある施設等で花植え作業を行います。
松本城下を支える中央地区を皆で花いっぱいに彩りましょう！！

その1 大手公民館前 11月21日（金）

時 間 14:00～ 花抜き・花植え 15:30終了



その2 城西花壇 11月27日（木）

時 間 15:00～ 花抜き・花植え 16:30終了

丸ノ内中学校の皆さんも参加します！



作業の出来る格好で現地集合願います ※移植ごては公民館で用意します

その他 申し込み不要 小雨決行

お問い合わせ 大手公民館 39-5711



出張！ 居酒屋公民館 In 恵比寿講しょうふく祭



【日 時】 11月15日（土）、16日（日） 10:00～16:00

【会 場】 四柱神社

生ビール、ドリンク類、焼き鳥などの販売をします！！

和気あいあいと、お祭りで語りあいましょう！！

協力者も
大募集

ドリンク類、焼き鳥の販売などのボランティアを募集しています。

・日 時 11月15日（土）、16日（日） 10:00～16:00

・会 場 四柱神社 <半日のみ、1時間だけでも大歓迎>

・持ち物 防寒対策

協力者いただける方は大手公民館39-5711まで



高齢者施設見学会 ～元気なうちに備えて安心！中央地区～

地区内にある高齢者施設の見学（複合福祉施設 セントラル・ビオス 様）をとおして、健康、介護保険制度、高齢者施設等「自分」や「家族」のこれからを考えるきっかけにしましょう！！

【日 時】 令和7年12月5日(金) 13時～14時30分（13時に大手公民館前集合）

【会 場】 複合福祉施設 セントラル・ビオス(松本市大手2-9-23)

【内 容】 施設概要の説明及び見学 【参加費】 無料 【定 員】 10名(先着:中央地区住民優先)

【申込み】 11月5日(水)9時から受付開始 大手公民館(Tel39-5711)まで

【その他】 当日は体調管理、マスク着用、着脱しやすい靴の準備をお願いします

【主 催】 中央地区地域づくりセンター



高齢者インフルエンザ 新型コロナウイルス

お問い合わせ 松本市保健所
健康づくり課 ☎34-3217

10月から定期接種が始まっています

接種券(予診票)は送りません。

医療機関に備え付けの予診票をお使いください。

接種予約は直接医療機関へ

注意事項

- ・実施医療機関は広報まつもと10月号または下記二次元コードからご確認ください。
- ・使用するワクチンや接種日は医療機関によって異なりますので、医療機関へお問い合わせください。
- ・予防の効果と副反応のリスクを理解いただいた上で接種の判断をお願いします。
- ・定期予防接種により健康被害が生じた場合は、予防接種法による救済(B類区分)が受けられます。
- ・インフルエンザワクチンとコロナワクチンは、医師が認めた場合は同時接種が可能です。
- ・定期接種の対象者以外の方は、任意接種(全額自己負担)として接種することが可能です。接種費用や接種可能な医療機関かどうかは、直接、医療機関へお問い合わせください。

【対象者】 接種日に松本市に住民登録のある方で、次の(1)または(2)に該当し、接種を希望する方

(1) 接種日に65歳以上の方(65歳の誕生日前日から対象)

(2) 接種日に60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいがある、身体障害者手帳1級をお持ちの方
(60歳の誕生日前日から対象)

【持ち物】 氏名・生年月日・住所を確認できるもの(マイナンバーカード、資格確認書、健康保険証、運転免許証等)、対象者(2)の方は身体障害者手帳

インフルエンザ ワクチン		種類	新型コロナ ワクチン	
令和7年10月1日(水)～ 令和8年1月31日(土)		接種 期間	令和7年10月1日(水)～ 令和8年3月31日(火)	
上記期間内に一人1回		回数	上記期間内に一人1回	
1,200円 (生活保護受給者は無料)		自己 負担額	3,800円 (生活保護受給者は無料)	

福祉ひろばコーナー

2025年11月1日
福祉ひろば Tel 39-5168
<chuou@fukushihiroba.com>

No.308



昼夜の寒暖の差もだんだんと大きくなり、少しずつ冬の訪れを感じる頃となりました
暖かい飲み物、食べ物が恋しくなりますね おいしくいただいて、体を温めてお元気にお過ごしください

世代間交流 & <歩こう会>

<みんなで一緒に歩こう会>

日時：11月9日(日)午前7時集合

場所：松本城中央公園(旧博物館跡)

講師：原 義美先生

こどもから大人まで 早朝ウォーキングしましょう
雨天の場合は、大手公民館大会議室にお集まりください
(晴れの場合は 旧博物館跡集合 解散となります)



《ふれあい健康教室》

11月20日(木)午後1時30分～

「七味フレンジ講座」

株式会社八幡屋礒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

11月のお当番は

町会 長：望月益榮さん・大鷲宏さん・遠藤彰さん

ボランティア部：小泉雅子さん

民生委員：太田香さん よろしくお願ひします

<サロン・ひろば喫茶>

11月13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>

和田永子さん 中田まち子さん

よろしくお願いします



<中央っ子ひろば>

11月19日(水)午前10時～

こどものための救急講座

講師：松本市小児科・内科夜間急病センター
看護師さん

定員：親子15組

持ち物：水分補給の飲み物

申込締切 11月14日(金)

ひろば(39-5168)まで



<スマホ相談会>



①12月1日(月) ②12月15日(月)

両日とも 午前10時30分から

- ・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!! 時間内入退場自由
- ※11月は10日(月)・17日(月)です



イメージ図

<手芸講座 干支づくり>

12月1日(月)午後1時～ 視聴覚室

松本の伝統的な技術で作る「松本押絵」で来年の干支「開運 飛躍の跳ね馬」を作ります

講師：バラミ人形店 三村 隆彦先生 定員：20名 参加費：1,300円

持ち物：黒・赤鉛筆 ポールペン 消しゴム はさみ カッターナイフ 液体のり

まち針(6本以上) 新聞紙(1日分) 手拭きタオル ピンセット 飲み物

お問い合わせ、お申し込みはひろばまで(39-5168) 申込締切 11/26(水)

2025年11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
11月1	土	北土井尻町会		
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		8:30 ボランティア部会視察研修 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/室内パタンク		
8	土			
9	日	7:00 ウォーキング講座(旧博物館跡前集合) 土井尻町会(おしゃべりタイム)		8:30 城南あさ市
10	月	10:30 スマホ相談会 13:00 楽碁会		中央っ子見守り(スポーツ部、防災部)
11	火	10:00 中央いきいき百歳体操の会 13:30 歌のひろば		
12	水	13:00 ぶらっとひろば		
13	木	13:00 健康ステップ(大会議室) 14:00 サロン喫茶/お達者雀		
14	金	10:00 室内パタンク 13:30 スポーツボイス/歌を楽しむ会		
15	土		10:00～ 居酒屋公民館inえびす講	
16	日	土井尻町会(おしゃべりタイム)	10:00～ 居酒屋公民館inえびす講	
17	月	10:30 スマホ相談会 13:00 楽碁会	9:30 いきいき元気大学	
18	火	10:00 中央いきいき百歳体操の会 13:30 歌のひろば	10:30 フラダンス講座	
19	水	10:00 中央っ子ひろば 13:00 健康ステップ		
20	木	13:30 ふれあい健康教室「八幡屋磯五郎」		
21	金	9:00 縁側の日(大人のぬりえ) 13:00 お達者雀	14:00 公民館花壇植替え作業	
22	土			
23	日	土井尻町会(おしゃべりタイム)		9:00 ようこく朝市
24	月			
25	火	13:00 歌のひろば		
26	水	10:00 中央いきいき百歳体操の会 13:00 健康ステップ		
27	木	13:00 お達者雀	13:30 簡単体操コース 15:00 城西花壇植替え作業	
28	金	10:00 室内パタンク 13:30 歌を楽しむ会		
29	土			
30	日			
12月1	月	10:30 スマホ相談会 13:00 楽碁会 13:00 手芸講座「干支づくり」(視聴覚室)		
2	火	10:00 中央いきいき百歳体操の会 13:30 歌のひろば		
3	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
4	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	
5	金	10:00 折り紙講座 13:30 健康ひろば/室内パタンク		13:00 高齢者施設見学会 ～元気なうちに備えて安心！中央地区～
6	土			
7	日	土井尻町会(おしゃべりタイム)		