



令和7年11月 発行：島立地区地域づくりセンター

地区担当
保健師共催

…公民館開催



…福祉ひろば開催



…スポーツ協会開催

公民館講座「八幡屋磯五郎七味調合体験」
～オリジナル七味で楽しく健康に！～

八幡屋磯五郎本店の方にお越しいただき、お好みの辛さや香りの七味を調合できます。

【日 時】 12月2日(火) 13:30～15:00

【会 場】 島立公民館

【内 容】 ・七味についての講話、七味調合体験
・ソルセイブで減塩のヒントをつかもう(保健師)

【講 師】 八幡屋磯五郎本店 社員さん

【参加費】 500円

【定 員】 30名(先着順)

【締 切】 11月26日(水)17:00まで

【申込先】 島立公民館(Tel47-2049)



公民館講座「もみじ湖紅葉ウォーキング」

【日 時】 11月14日(金)8:30(出発)～16:45(到着)

島立公民館～もみじ湖(箕輪町)～道の駅南アルプス
むら長谷(昼食)～かんてんぱぱガーデン～島立公民館

【集 合】 8時20分 島立公民館 駐車場

※車で来られる方は体育館東側駐車場をご利用ください

【参加費】 無料

【対象者】 島立地区在住者

【定 員】 20人(先着順)

【服装・ 動きやすい服装、歩きやすい靴、防寒具、雨具、
持ち物】 飲み物、その他各自必要なもの

【締 切】 11月12日(水)17:00まで

【申込先】 島立公民館(Tel47-2049)

【その他】 雨天開催



島立っ子 森・杜探検隊！第三弾！11月30日(日)

「三九郎の学びとまゆ玉づくり&昔のあそび」

昔のあそびは豊科郷土博物館の学芸員さんによる出前講座です！お楽しみに！

※詳細は学校配布のお便りをご覧ください。

お便りは島立公民館にも用意してあります。

【問合せ】 自然体験学習チーム

代表 木下 090-2162-6363



ふれあい健康教室

「高齢者のための交通安全教室」

【日 時】 11月26日(水) 9:30～11:30

【会 場】 島立地区福祉ひろば

【内 容】 万が一の事故を起こさないように、年に一度は交通ルールの確認や、なかなか無くない詐欺についてのお話、気を付けるポイントを楽しく学びましょう。判断能力を確認できるチャレンジ号もやってきます！お気軽にご参加ください。茶話会もあります♪

【当 番】 三の宮町会

【問合せ】 島立地区福祉ひろば

Tel48-5168



※送迎が必要な方は、ひろばまでご連絡下さい。

出前ふれあい健康教室

★荒井町会

【日 時】 11月11日(火)9:30～11:30

【会 場】 荒井公民館

【内 容】 包括による介護予防講座

「フレイル予防講座」

【講 師】 松本協立病院 管理栄養士さんのお話



「銭太鼓を使って健康体操」

手に持って振るとシャンシャンと音がするリズム楽器、銭太鼓をご存じですか？先生独自のストレッチや脳トレをやってから、音楽に合わせて銭太鼓を振って体を動かしましょう。初心者大歓迎!!道具はひろばでお貸しします。

【日 時】 11月13日(木)13:30～15:00

【会 場】 島立地区福祉ひろば

【講 師】 山内 智恵さん(寿地区)

【参加費】 300円



島立地区芸術文化祭・島立地区福祉ひろばまつり

地区内外の個人・団体によるステージ発表、作品展示など文化芸術活動の発表を行います。
豚汁の無料配布(350食限定)もあります。多くの皆様のご来場をお待ちしております。

【日 時】 11月8日(土) 9:00～17:00

11月9日(日) 9:00～12:00

【会 場】 島立体育館

【その他】 詳しくは「秋の臨時特別号」をご覧ください。



しまだちワイン講座 ～入門編～

ワイン好きな方、ワインを勉強してみたい方ぜひご参加ください！

【日 時】 12月12日(金) 18:30～20:30
 【会 場】 島立公民館
 【参加費】 1,500円(飲み物・軽食代)
 【対 象】 島立地区在住の方
 【定 員】 15人(先着順)
 【締 切】 12月5日(金)17:00まで
 【申 込】 島立公民館(Tel47-2049)




【講 師】 小林ゆかりさん
 日本ソムリエ協会
 ワインエキスパート
 ワイン検定講師

【アシタト】 ORII亭店主
 折井直枝さん

子育て支援講座 「ベビーマッサージ」

助産師さんによるベビーマッサージ(オイル使用)をやってから育児相談会を行います。
 地区担当保健師による身体測定も行います。
 茶話会もあるのでお喋りの時間も楽しんで下さい。

【日 時】 11月25日(火) 10:15集合 **時間厳守**
 【会 場】 島立地区福祉ひろば
 【講 師】 伊藤佳奈さん(助産院スピカ)
 【持ち物】 バスタオル
 お子さんに必要なもの



【参加費】 無料
 【定 員】 10組(15日まで島立地区優先受付)
 【申込み】 島立地区福祉ひろば Tel48-5168

「健康ボイストレーニング」

音楽に合わせて声を出しながら全身を動かします。
 呼吸筋を鍛えることは、声を出しやすく誤嚥予防にも繋がります。
 初めての方も男性もどなたでもご参加お待ちしております。
 茶話会もあります。

【日 時】 11月18日(火) 13:30～14:30
 【会 場】 島立地区福祉ひろば
 【参加費】 500円
 【講 師】 伊藤きくみさん
 【問合せ】 島立地区福祉ひろば Tel48-5168



ものづくりの日「きめこみ干支づくり」

毎年大人気のきめこみパッチワークで来年の干支“馬”の壁飾りを作ります。昨年作った方は、昨年の額にも飾れます。

【日 時】 11月20日(木) 9:30～11:30
 【会 場】 島立地区福祉ひろば
 【材料費】 1,500円(額付き)
 1,000円(額なし)
 【持ち物】 はさみ・ボンド・目打ち
 【申込み】 島立地区福祉ひろば Tel48-5168
 ※申し込み締め切り 11月13日(木)



令和7年度 町会対抗球技大会成績

総合成績

【優勝】 堀米
 【準優勝】 北栗
 【第3位】 三の宮





9月28日 10月19日

【ソフトボールの部】 【モルックの部】

Aブロック優勝 南栗 優勝 堀米
 Bブロック優勝 荒井 準優勝 永田
 Cブロック優勝 北栗 第3位 小柴




乳がんマンモグラフィ・大腸がん検診のお知らせ

【日 時】 11月18日(火)午前 【会 場】 島立出張所
 【対象・料金】
 ・乳がんマンモグラフィ：40歳以上の女性 / 1,000円
 (2年に1回受診できます。)
 ・大腸がん検診：30歳以上 / 500円

【申込み】
 ・乳がんマンモグラフィは予約が必要です。
 ①電話(下記連絡先) ②WEB 
 ・大腸がん検診のみの方は、
 9:30～10:00にお越しください。

【問合せ・申込み先】
 健康づくり課 西部保健センター Tel92-8001

「地区生活支援員(松崎)ひろば在所日」

「困りごとが出てきたけど、こんなこと誰に相談すれば良いのかな？」身体が思うように動かなくなってきた、忘れっぽい、外出が億劫になってきた、話し相手がほしい…など、終日ひろばに居りますので、お気軽にお越しください。ひろばまで来るのが困難になってきた方もご相談ください。

【日 時】 11月 6日(木) 9:00～16:00
 11月19日(水) 9:00～16:00
 直通電話 070-8684-8028

【11月の島立地区行事・講座・イベント・サークル活動】

日付	曜日	公民館／スポーツ協会／地区行事など	公民館で活動しているサークル
11月1日	土		ウェルネス吹き矢協会島立支部〈吹矢〉 島立さわやかコーラス〈音楽〉
2日	日	第42回松本市長杯争奪球技大会	
3日	月	〈文化の日〉	
4日	火		沖縄三線ゆいまーる〈沖縄しま唄・ポップスほか〉
5日	水	スポーツ協会三役会(島立公民館19:30～)	ピラティスサークル〈体操〉
6日	木	町内公民館長会(中村公民館19:00～)	墨勝会〈水墨画〉
7日	金		
8日	土	第54回島立地区芸術文化祭・第20回島立地区福祉ひろばまつり(島立体育館 9:00～17:00)	
9日	日	第54回島立地区芸術文化祭・第20回島立地区福祉ひろばまつり(島立体育館 9:00～12:00)	
10日	月	親子フィットネス (島立体育館 or 島立公民館 10:30～) 健康・育児相談(島立公民館9:30～11:00)	沖縄三線ゆいまーる〈沖縄しま唄・ポップスほか〉
11日	火	公民館講座「苔玉づくり」	ストレッチの会〈ストレッチ〉
12日	水	スポーツ協会理事会(島立公民館19:30～)	ピラティスサークル〈体操〉
13日	木	卓球をしよう(島立体育館19:30～)	
14日	金	公民館講座「もみじ湖紅葉ウォーキング」 ソフトバレーボールリーグ戦	沖縄三線ゆいまーる〈沖縄しま唄・ポップスほか〉
15日	土		ウェルネス吹き矢協会島立支部〈吹矢〉
16日	日		
17日	月		
18日	火	保健師在所日(島立公民館13:00～16:00)	ストレッチの会〈ストレッチ〉 沖縄三線ゆいまーる〈沖縄しま唄・ポップスほか〉
19日	水		ピラティスサークル〈体操〉
20日	木		紫水会〈絵手紙〉 墨勝会〈水墨画〉
21日	金		
22日	土		ウェルネス吹き矢協会島立支部〈吹矢〉
23日	日	〈勤労感謝の日〉	
24日	月	〈振替休日〉	
25日	火	館報編集委員会(島立公民館19:00～)	ストレッチの会〈ストレッチ〉 霜耀会〈絵画〉
26日	水		ピラティスサークル〈体操〉
27日	木	卓球をしよう(島立体育館19:30～)	墨勝会〈水墨画〉
28日	金	スポーツをしよう(島立体育館19:00～)	
29日	土		
30日	日	島立っ子 森・杜探検隊 三九郎&まゆ玉づくり	
12月1日	月	親子フィットネス(島立公民館10:30～)	ピラティスサークル〈体操〉
2日	火	公民館講座「八幡屋磯五郎七味調合体験」	
3日	水	スポーツ協会三役会(島立公民館19:30～)	ピラティスサークル〈体操〉
4日	木	町内公民館長会(島立公民館19:00～)	
5日	金		
6日	土		ウェルネス吹き矢協会島立支部〈吹矢〉
7日	日		
8日	月	健康・育児相談(島立公民館9:30～11:00)	島立さわやかコーラス〈音楽〉

♪ お気軽にお問い合わせ・ご参加ください♪

日付	曜日	福祉ひろば		★福祉ひろば主催事業
		午前(9:30～)		午後(13:30～)
11月1日	土			
2日	日			
3日	月			
4日	火	かごサークル		さくら会
5日	水	★エルダー【午前の部】10:00～		★エルダー【午後の部】13:30～ / しま☆ふくひろば
6日	木	★お習字講座 生活支援員(松崎)在所日 9:00～16:00		★かごクラフト(200円) 講師:西澤愛子さん
7日	金	俳画だより		★初心者マージャン(文化祭準備のため)
8日	土	島立地区芸術文化祭・福祉ひろばまつり(島立体育館 9:00～17:00)		碁会
9日	日	島立地区芸術文化祭・福祉ひろばまつり(島立体育館 9:00～12:00)		
10日	月	★歌声ひろば		
11日	火	童謡唱歌 ★出前ふれ健(荒井)9:30～		
12日	水	★エルダー【午前の部】10:00～		★エルダー【午後の部】13:30～ / しま☆ふくひろば
13日	木	パッチワーク		★銭太鼓教室(300円) 講師:山内智恵さん
14日	金	絵手紙クラブ		マージャン
15日	土			
16日	日			
17日	月	月から		★ヨガ講座(300円) 講師:宮下 節子さん
18日	火	かごサークル		★健康ボイストレーニング(500円) 講師:伊藤きくみさん
19日	水	★エルダー【午前の部】10:00～ 生活支援員(松崎)在所日 9:00～16:00		★エルダー【午後の部】13:30～ / しま☆ふくひろば
20日	木	★ものづくり(きめこみ)		
21日	金	俳画だより		★初心者マージャン
22日	土			
23日	日			
24日	月			
25日	火	★子育て(ベビーマッサージ)		
26日	水	★ふれあい健康教室「交通安全教室」9:30～		データ転送 / しま☆ふくひろば
27日	木	パッチワーク		太極拳の会
28日	金	月から		マージャン
29日	土			
30日	日			
12月1日	月	月から		★ヨガ講座(300円) 講師:宮下 節子さん
2日	火	かごサークル		さくら会
3日	水	★エルダー 【午前の部】10:00～		★エルダー【午後の部】13:30～/しま☆ふくひろば
4日	木	★お習字講座		★かごクラフト(200円) 講師:西澤愛子さん
5日	金	俳画だより		★初心者マージャン
6日	土			
7日	日			
8日	月	★歌声ひろば		

※ 各種事業について予告なく一部内容を変更する場合があります。不明な場合は下記へお問い合わせください。

問合せ ①公民館・スポーツ協会 TEL 47-2049 ②福祉ひろば TEL 48-5168



秋の臨時特別号

『島立地区芸術文化祭・福祉ひろばまつり』

会場：島立体育館

5団体によるステージ発表、個人・団体による作品展示を行います。
 日頃の芸術文化活動の発表を是非ご覧ください♪

○ **1日目 11月8日(土) 9:00~17:00**

～・～・～・～ プログラム ～・～・～・～

9:00～ 作品展示開始

9:30～ オープニングセレモニー

～・～ ステージ発表 ～・～

9:50～ 島立さわやかコーラス

10:15～ 島立小学校ブラスバンド部

10:45～ 島立福祉ひろば【健康ボイストレーニング】

11:15～ 高綱中学校吹奏学部

11:40～ 松島中学校吹奏楽部

(時間は予定です)

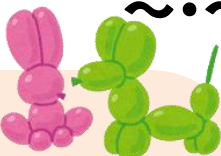


～・～ 体験コーナー(無料) ～・～

ひろば喫茶
 & バルーンアート
 (13:30~15:30)

お茶をしながら、バルーンで色々作ってみませんか？お遊びコーナーも設けます。

※送迎ご希望の方は、11月6日(木)までにひろばまでご相談ください。



老人ホームあれこれ相談会

(13:00~16:00)

どんな種類があるの？料金はどのくらい？
 日頃聞けないこと相談に応じます。

- ・主催：河西部地域包括支援センター
- ・協力：老人ホーム相談センターえんむすび



血管年齢を測定しよう！

(13:00~15:30)

体の中の大切な“血管”の状態を確認してみませんか？



○ **2日目 11月9日(日) 9:00~12:00**

1日目に続き作品展示を行います。

