

11月 城北ひろばだより



☆きさ「千客万来」 ☎ 21日(金) 10:30開店 ※12時までにお入りください

今月は「なつめの会」の方による美味しいお抹茶もメニューにあります。

ひろばで一緒にお茶しませんか？

スイーツと飲み物 セットで150円 (単品なら80円)

11:30から 北ふれあいのパンとふれっ手のいなり寿司の販売があります。

サービスで美味しいお味噌汁がつかますよ♪



◎サロン「花夢歌睦亭」 ☎ 13日(木) 10:00

思い出の昭和歌謡曲を鑑賞しましょう！ 🎵

「高校三年生」「おふくろさん」...

ふれあい健康教室 ☎ 26日(水) 9:30~

今月の担当町会：白金町町会

体操、レクリエーション、茶話会

保健師による血圧測定・健康相談など

★12月の担当は徒士町町会・旗町町会です。



井戸端会議 ☎ 6日(木) 13:30

参加費：100円



講師：てる薬局 赤羽先生 「薬のよもやま話」

ひろばと蟻ヶ崎北公民館をZoomでつなげます！

お近くの場所へ、ぜひご参加ください😊

次回

12月4日(木) 「冬が来る前に暖かい音楽を」

ベルの会・須澤さんフルート・横山さんアコーディオン

◎レストラン「夢」 ☎ 19日(水) 11:50開店

食欲の秋!! 🍲

美味しいカレーをぜひご賞味ください!!

☆QRコードでのお申込みもできます→



◎のびのびひろば 28日(金) 10:00

トライアングルさんによる「楽しい音楽会」

持ち物：お子さんの飲み物

参加費：100円

申込締切：11月21日(金)

申込QRコードからお申込みください→



◎予告

ちりめん講座 12月10日(水) 13:00~

千支の「馬」を製作します☆ お楽しみに😊

◎開智小学校との交流会 ☎ 7日(金) 10:45

今年2回目の交流会となります。2回目からの参加も可能です！小学生と一緒に楽しく交流しませんか？

☆思い出の映画鑑賞会(申込不要)

20日(木) 13:30~15:40



「九十歳。何がめでたい」上映

※上映内容が変更となる場合があります

参加費：無料 持ち物：飲み物

歯に衣着せぬ物言いで人気の直木賞作家・佐藤愛子。昨年100歳を迎えた彼女のベストセラー「九十歳。何がめでたい」「九十八歳。戦いやまず日は暮れず」を原作に90歳を迎えた草笛光子が、エネルギーがチャージに等身大の佐藤愛子を熱演！ぜひひろばで鑑賞しましょう♪

◎伝言板 のびのび開放日 5日(水) 10:00~12:00 【離乳食講座を開催します♪】



対象：離乳食中期~後期頃(生後7か月~1歳頃)のお子さんと保護者 定員6名

申込方法：中央保健センターにお電話ください。(TEL:39-1119)

18日(火) 10:00~12:00



城北公民館への申込みは、窓口または電話(☎38-0120)までお願いします。

明るい選挙啓発ポスター コンクール作品展

開智小学校の皆さんが応募した作品30枚を展示します。

期 間》10月下旬～11月14日(金)

※平日昼間のみ

会 場》城北公民館2階廊下



第24回城北地区ふれ愛まつり 写真展

秋晴れのもと開催した「ふれ愛まつり」、写真で2日間を振り返ります。ぜひお越しください！

期 間》11月4日(火)～11月28日(金)

※平日昼間のみ

会 場》城北公民館 談話室

撮影者》公民館委員会館報記録班

(柴田直明さん・守安威象さん)

その他》談話室利用中は入場できないことがあります。



料理教室

～生活習慣病予防のレシピ～

おいしく楽しく！健康を保つ料理を作ります。

日 時》11月14日(金)9:30～12:00

会 場》城北公民館 料理実習室

講 師》食生活改善推進協議会の皆さん

参加費》無料 定 員》10人(先着順)

持ち物》マスク、エプロン、三角巾、持ち帰り容器、手拭き

申込み》11月10日(月)までに城北公民館



市立博物館特別展「日本刀は美しい」 国宝級の日本刀を見に行こう！

日本が世界に誇る究極の機能美を堪能しましょう！

日 時》11月14日(金)13:20～

集 合》城北公民館 大会議室

案内人》後藤 芳孝さん(田町町会)

内 容》座学(日本刀の簡単な知識)、

その後、市立博物館で80数本の日本刀を見学

参加費》700円(予定) 定 員》30人程度

持ち物》飲み物

申込み》11月12日(水)までに城北公民館

その他》参加人数によって参加費が変動します。



映画「康花の世界」上映会

徒士町にある「康花美術館」に展示している須藤康花さんの絵・人生をもとに制作された映画を鑑賞します。

日 時》11月20日(木)13:30～15:00

会 場》城北公民館 大会議室

定 員》30人程度

申込み》城北公民館

その他》本編90分の映画です。



新そばです！

そば打ち講座

日 程 ①11月27日(木)、②12月6日(土)

時間枠 ① 9:30～ ②10:30～ ③14:00～
④15:00～ ⑤18:30～

会 場》城北公民館 料理実習室

講 師》古田 健司さん(沢村町会)

参加費》1,200円(手作りそばつゆ持ち帰りあり)

定 員》1枠につき2組(先着順:希望の時間枠に申込み)

持ち物》エプロン、三角巾、持ち帰り容器

申込み》11月10日(月)9:00から城北公民館

その他》二八そば(一人そば粉500g=約5人前)を作り
お持ち帰りいただきます。※試食なし



公民館文化部主催

地域巡り第5弾 ～城東地区を巡る～

知らなかった秘密の発見が多数あるかも？

松本の寺町を散策します。

日 時》12月5日(金)13:00～

集 合》城北公民館 ※全行程徒歩

内 容》東部公民館(松本市女鳥羽)界隈を巡る

行 先》岡宮神社、大安楽寺、長称寺、林昌寺、
先 行》東部公民館、単信坊、恵光院、正行寺など

参加費》無料 定 員》20人程度

持ち物》飲み物

申込み》12月2日(火)までに城北公民館



城北地区環境衛生協議会主催

ゴミ収集会社・クリーンセンター視察研修

環境衛生業務ってどんなもの？

視察、講座をとおして一緒に学びましょう。

日 時》12月10日(水) 9:30松本教会前集合

14:00頃解散予定

行 先》①市内ゴミ収集会社 ②松本クリーンセンター

参加費》500円 定 員》10人程度

持ち物》飲み物

申込み》11月28日(金)までに城北公民館

(申込多数の場合は抽選)



住みよい町づくり協議会安全の部会主催

詐欺にあわないために

自分の身はまず自分で守れるように！

詐欺について学びます。

日 時》11月15日(土) 13:30～14:30

集 合》城北公民館 大会議室

内 容》特殊詐欺、ロマンス詐欺、
インターネット詐欺について

講 師》北部交番警察官

参加費》無料 定 員》30人程度

申込み》11月7日(金)までに城北公民館



＜11月の城北地区の講座・イベント・会議・利用予定など＞

日付	曜日	公民館/地区事業など	地区団体各種会議
11月1日	土	健康講座 10:00	
2日	日		
3日	月	(文化の日)	
4日	火		民児協定例会 13:30
5日	水	人権啓発推進協議会視察研修 8:20	
6日	木		明るい選挙啓発ポスター コンクール作品展 (平日昼間:2階廊下)
7日	金	ハワイアンキルト講座② 13:30	
8日	土	マレットゴルフ大会 9:00～	
9日	日		
10日	月		
11日	火		ふれ愛まつり写真展 開催期間 (平日昼間:談話室)
12日	水	普通救命講習会 13:30	
13日	木		
14日	金	料理教室 9:30 市立博物館特別展見学会 13:20	
15日	土	安全の部会講演会 13:30	
16日	日		
17日	月	古さを訪ね新しさを悠学する講座 8:30 全館清掃 AM	
18日	火		町会長会 15:00
19日	水		
20日	木	映画「康花の世界」上映会 13:30	
21日	金		
22日	土		
23日	日	(勤労感謝の日)	
24日	月	(振替休日)	
25日	火		
26日	水		
27日	木	そば打ち講座	
28日	金		
29日	土		
30日	日		
12月1日	月		民児協定例会 13:30
2日	火	友の会 大掃除	
3日	水		
4日	木		
5日	金	地域巡り～城東地区～ 13:00	
6日	土	そば打ち講座	
7日	日		

問い合わせ先:城北地区地域づくりセンター
/福祉ひろば/公民館 ☎38-0120/36-0168

【カフェすいれん 開店日】
開店時間 10時～ 参加費 200円(そば)
11日(火) 沢村公民館 25日(火) 白金町公民館

【出張ふれあい健康教室】
14日(金) 9:30 蟻ヶ崎東公民館 14日(金) 10:00 蟻ヶ崎台公民館
17日(月) 10:00 沢村公民館

この配布物は松本市のHPにも掲載しています。

【URL】 /site/chiku-info/50767.html 【QRコード】→



日付	曜日	福祉ひろば事業	ひろばサークル及び関係団体	
			午前	午後
11月1日	土			
2日	日			
3日	月	(文化の日)		
4日	火	ベルの会 9:30		健康麻雀倶楽部
5日	水	のびのび開放日(離乳食講座) 10:00		
6日	木	ストレッチ体操 10:00 井戸端会議 13:30 🚗	ひまわり(視聴覚室)	
7日	金	いきいき健康ひろば 9:00 開智小学校のと交流会 10:45		
8日	土			
9日	日			
10日	月		和なごみ/彩の会	
11日	火	手づくりの会 10:00		健康麻雀倶楽部
12日	水		家庭料理「すずらん」	
13日	木	サロン「花夢歌睦亭」 10:00 🚗		ハナミズキ
14日	金	ストレッチ体操 10:00	なつめの会(講座室)	銭太鼓／棋友会(講義室)
15日	土		新田町町会	
16日	日			
17日	月		和なごみ /てんとうむし(講義室)	北馬場町会
18日	火	のびのび開放日 10:00 ベルの会(講義室) 13:00	カレーライス 大盛・普通盛 選べて 一皿300円 🍲	健康麻雀倶楽部
19日	水	レストラン「夢」 11:50 🚗		
20日	木	思い出の映画鑑賞会 13:30	ひまわり	
21日	金	きっさ「千客万来」 10:30 🚗	飲物とスイーツのセット 150円 飲物のみ、スイーツのみ 80円 ☕	
22日	土			
23日	日	(勤労感謝の日)		
24日	月	(振替休日)		
25日	火	手づくりの会 13:30		健康麻雀倶楽部(講義室)
26日	水	ふれあい健康教室 9:30		銭太鼓「麗音」
27日	木	ストレッチ体操 10:00		ハナミズキ
28日	金	のびのびひろば 10:00	なつめの会(講座室)	棋友会
29日	土			
30日	日			
12月1日	月		和なごみ /てんとうむし(視聴覚室)	
2日	火	友の会 大掃除		健康麻雀倶楽部
3日	水	のびのび開放日 10:00 ひろば委員会 13:30		
4日	木	ストレッチ体操 10:00 井戸端会議 13:30 🚗	ひまわり(視聴覚室)	
5日	金	いきいき健康ひろば 9:00 パノラマさんとのクリスマス会 13:30		
6日	土			
7日	日			