

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きますよ♪



◎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 426日(水)9:30~

今月の担当町会: 白金町町会

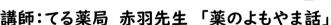
体操、レクレーション、茶話会

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 <a>酉 6日(木) 13:30

参加費:100円



ひろばと蟻ヶ崎北公民館をZoomでつなげます!

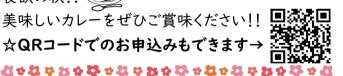
お近くの場所へ、ぜひご参加ください〇

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 ◎開智小学校との交流会 ▲ 7日(金) 10:45

食欲の秋!! ②

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→ 面記



◎予告

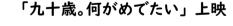
ちりめん講座 |2月|0日(水)|3:00~

干支の「馬」を製作します☆ お楽しみに ூ

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



※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、エネルギッシュかつ チャーミング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

第 294 号

松本市開智2-3-39

松本市広報R7-7

「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!

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 ¹

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

①11月27日(木)、②12月6日(土) B ① 9:30~ ②10:30~ ③14:00~ 時間枠 @15:00~ ©18:30~

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:希望の時間枠に前込み)

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、岡宮神社、大安楽寺、長称寺、林昌寺、

先・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

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	A		
2日	盲	NEWSCHITT 10.00			
3日	月	(文化の日)			
4日	火		1 1	,	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
7日	金	ハワイアンキルト講座② 13:30			コンクール作品展 (平日昼間:2階廊下)
8日	土	マレットゴルフ大会 9:00~			
9日	日				
10日	月		\perp		これのようリア古屋
11日	火		Ш	\subseteq	ふれ愛まつり写真展
12日	水	普通救命講習会 13:30	\sqcup		開催期間 一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一
13日	木		$\perp \perp$		(平日昼間:談話室)
14日	金	中立中的路内的股份了五十5.50	$\downarrow \mid$		
15日	土	安全の部会講演会 13:30			
16日	日				
17日	月	古きを訪ね新しきを悠学する講座 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		<u> </u>	·	
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				

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】→

	n== C	URL /SITE/CNIKU-INTO/5076		→ 高級級 レ及び関係団体
日付	曜日	福祉ひろば事業	午前	午後
11月1日	土			
2日	<u> </u>	(1.0)		
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	ひまわり(視聴覚室)	
	•	井戸端会議 13:30 本	,	
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	開目が子校のと文派会(10:43		
9日	盲			
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	盲		州四门门公	
17日	月		和なごみ /てんとうむし(講義室)	北馬場町会
18日	火	八川(1)完(蓮襄至) 3.00	大盛·普通盛 300円	健康麻雀倶楽部
19日	水	レストラン「夢」 11:50 🚗 🧪 選べて 一皿:	300円	
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 🚗 🗸 😭 🙀	(NOFWE 150E	
22日	土		イーツのセット 150円	
23日	日	(到力総例のロ)	スイーツのみ 80円	
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)
<u>26日</u> 27日		ふれあい健康教室 9:30 ストレッチ体操 10:00		銭太鼓「麗音」 ハナミズキ
28日		のびのびひろば 10:00	なつめの会(講座室)	棋友会
			で 2000五(神圧王)	//共仪五
29日	<u>±</u>			
30日	日		和かざみ	
12月1日	月		和なごみ /てんとうむし(視聴覚室)	
2日		友の会 大掃除 10:00		健康麻雀倶楽部
3日		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			

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) 以) 沢村公民館 25日(火) 白金町公民館 _II日(火) 沢村公民館

【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