

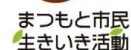
全戸配布

第 340 号

2025.11

東部公民館・東部地区福祉ひろば事業推進協議会・東部デイサービスセンター

東部公民館からお知らせ ☎ 36-8565 又は 32-7168



今年もやるよ!!

東部地区 文化祭

日時 11月15日(土) 9:00 ~ 15:00
会場 東部公民館・福祉ひろば

公民館や福祉ひろば等で活動しているグループや、地元の小・中学生たちが日頃の成果を発表します。映画「まつもと日和」の上映や振る舞いもありますので、ぜひご来場ください。

音楽発表ステージ

★サークルコンサート 10:00~12:00
日頃培った練習の成果の発表です。
【出演】東部クラシコマンドリーノ
東部コーラス オーロラ
清水中学校 合唱部
清水親子コーラス



カレーランチ会

★カレーライスの振る舞い コンサート終了後
整理券は9:00~配布します。(先着 60名)

展示発表コーナー

★展示発表コーナー 9:00~15:00
書道・俳句・華道等みなさんの力作を展示します。

特別企画

映画上映会・トークショー

★映画上映&トークショー 13:00~14:30(頃)
【地域映画】「まつもと日和」上映
8ミリフィルムに記録された古き良き松本の姿を
みんなで鑑賞します。
【アフタートーク】三好 祐子さん
「まつもと日和」プロデューサー
制作秘話も聞けるかも!?
【大抽選会】映画上映会終了後



体験工作コーナー

★小さなお子さんと工作トライ 9:00~15:00
楽しい手作り工作に挑戦しよう(※最終受付 14:30)

主催 東部地区文化祭実行委員会

押絵雛作り講習会(干支作り)

松本の伝統工芸「松本押絵」。来年の干支飾り「開運 飛躍の跳ね馬」を作しましょう。

日時 11月18日(火) 13:00~(16:30)
場所 東部公民館 定員 20名(先着順)
講師 三村 隆彦さん(パラミ人形店)
参加費 1,500円(1名あたり、材料1セット付)
申込み 11月17日(月)までに東部公民館へ電話またはQRからWeb受付



「開運 飛躍の跳ね馬」

持ち物 ・押絵の道具一式(ある方のみ) ・筆記用具(鉛筆、消しゴム、赤鉛筆、黒ボールペン)
・スティックのり ・はさみ ・ピンセット(あれば) ・待ち針6本位 ・カッターナイフ ・カッターマット
・爪楊枝2本位 ・下敷き用新聞紙 ・ウエットティッシュ または お手拭き ・手芸用ボンド(当日販売もあり)

当日別売品 色紙掛け(990円)、手芸用ボンド(330円)、追加セット(1,500円・要予約) 主催 東部公民館

餅つき大会

臼と杵を使った餅つき体験をしよう

大人と子どもが一緒に楽しめる「餅つき大会」を企画しました。今ではすっかり見かけなくなった臼と杵を使った昔ながらの餅つき体験をして、あんころ餅をいただきます。

日時 12月6日(土) 10:30~(12:00)
場所 東部公民館
定員 40名(先着順) 参加費 無料
申込み 東部公民館へ電話またはQRコードからWeb受付
対象 「大人」と「子ども」でお申し込みください。
主催 東部地区町会連合会・子ども会育成つぼみの会 共催 東部公民館 協力 東部地区民生児童委員協議会



レベルアップ講座

防犯講座

東部交番管内の犯罪発生状況や、悪徳商法に騙されない方法など、すぐに役立つ身近な防犯について学びます。

日時 11月10日(月) 19:00~(20:30)
場所 東部公民館
講師 松本警察署・東部交番のみなさん
松本市消費生活センターのみなさん
申込み 不要 参加費 無料
主催 東部防犯協会 共催 東部公民館



祝い亀づくり講座(わら細工)

長寿、繁栄を願う縁起物「祝い亀」を、わら細工で作ります。新しい年を祝い亀でお迎えしましょう。

日時 12月1日(月) 13:30~(16:00)
場所 東部公民館
定員 10名(先着順)
講師 新村 昌弘さん
参加費 無料
申込み 東部公民館へ電話
またはQRコードからWeb受付
主催 東部公民館



鯛萬の井戸 お掃除体験&Cafe

みんなの憩いの場、鯛萬の井戸。気持ちよく使い続けられるように清掃活動が行われています。一緒に清掃体験してみませんか。

日時 11月24日(月・休) 9:00~(10:30)
場所 鯛萬の井戸・下横田町公民館
内容 9:00~「鯛萬の井戸の清掃」
清掃終了後~「鯛萬の井戸トークカフェ」
井戸水コーヒーを味わいながら
鯛萬の井戸について語らしましょう

申込み 不要
持ち物 長靴(あれば)、手袋など
参加費 無料
主催 東部地区町会連合会



東部地区スマホ講座

AI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、絶賛開催中です。スマホに詳しい大学生が、教えてくれます。

日時 11月20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 「AI」について
人工知能「AI」ってなに?、AIの便利な使い方
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 11月28日(金) 18:00~(20:00頃まで)
場所 清水中公民館
清水中町会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
参加費 無料
持ち物 食べ物、飲み物(皆さんでの持ち寄りです)
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



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

日		月		火		水		木		金		土	
2		3	文化の日	4	おはようエルダー	5	おはようエルダー	6	おはようエルダー	7	おはようエルダー	8	
◆おしらせ 9月から週1回デイサービスでのボランティア活動が始まりました。		 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				 ひろば喫茶 13:30～16:00				雀友会(麻雀)  13:00～			
9		10	おはようエルダー ふれ健(下横田)10:00～ パンの販売 11:30～ 防犯講座 19:00～ 	11	おはようエルダー 懐かしの歌謡曲 10:00～11:30 	12	おはようエルダー アヴニール 13:30～ (楽しいストレッチ体操) 	13	いきいき100歳体操 ヘルシー講座 10:00～12:00 	14	おはようエルダー 男のふれ健 10:00～11:30 文化祭準備 	15	文化祭 9:00～15:00 
16		17	おはようエルダー エルダーレクリエーション(下横田)10:00～11:30 なんでも相談 13:30～15:00 	18	おはようエルダー 押絵雑講座 13:00～ 出張ふれ健(餌差・鍛冶・下横田・東3) 13:30～15:00 	19	おはようエルダー エクセラン高校園芸交流会 9:40～ ひろばシネマ 13:30～ 	20	いきいき100歳体操 スマホ講座 10:00～ 企画委員会④ 13:30～ 代表者会議⑤ 15:30～ 町会長会⑧ 18:00～ 	21	おはようエルダー 花の会 10:00～ 雀友会(麻雀) 13:00～ 	22	
23	勤労感謝の日	24	振替休日	25	おはようエルダー 懐かしの歌謡曲 10:00～11:30 	26	おはようエルダー アヴニール 13:30～ (楽しいストレッチ体操) 	27	いきいき100歳体操 東部の縁側 10:00～16:00 	28	施設クリーニング 花の会 10:00～ 雀友会 13:00～ 公民館居酒屋 18:00～(清水中) 	29	 ご家庭で不要となったタオル・バスタオル・シーツ・肌着(木綿)の回収は東部公民館玄関まで
30		1	月 子育て支援 10:00～ 祝い亀作り講座 13:30～	2	月 ふれあい健康教室 10:00～	3	月 懐かしの歌謡曲 10:00～	4	月 東部の縁側 10:00～	5	月 男のふれ健 10:00～	6	月 出張ふれ健(1南葎)13:30～
12月の行事予定 		3	水 ひろば喫茶 13:30～	4	水 東部の縁側 10:00～	5	水 男のふれ健 10:00～	6	水 出張ふれ健(1南葎)13:30～	7	水 ひろばシネマ 13:30～	8	水 企画委員会⑤ 13:30～
		5	金 寄せ植え講座 13:30～	6	金 餅つき大会 10:30～	7	金 餅つき大会 10:30～	8	金 餅つき大会 10:30～	9	金 餅つき大会 10:30～	10	金 餅つき大会 10:30～
		6	土 餅つき大会 10:30～	7	土 餅つき大会 10:30～	8	土 餅つき大会 10:30～	9	土 餅つき大会 10:30～	10	土 餅つき大会 10:30～	11	土 餅つき大会 10:30～

自分らしく元気に暮らしていきたい…
いきいき百歳体操体験会
 専門職による体操指導を4回実施します

- ◆第1回 11月13日(木) 9:00～10:00 いきいき百歳体操の説明
- ◆第2回 11月20日(木) 9:00～10:00 体力測定
- ◆第3回 11月27日(木) 9:00～10:00 体力測定
- ◆第4回 12月4日(木) 9:00～10:00 体操実技

◎ご近所誘い合わせて
お越しください

会費無料・申込不要
直接ひろばにお越しください



ひろば喫茶

11月5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



11月のお菓子は、「りんごと
クルミのマフィン」です

ひろばでホットしませんか

12月のひろば喫茶は

12月3日(水) 13:30~です

ふれあい健康教室

「フレイル検診①」



11月10日(月) 10:00~11:30

健康づくり課職員と体力づくり
サポーターによるフレイル検診

◎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。

11月の担当町会は下横田町町会です

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~



懐かしの歌謡曲

11月11日(火)10:00~11:30

11月25日(火)10:00~11:30

歌声喫茶を楽しんでみませんか

◎水分をお持ちください



●ふれあい健康教室●エルダーレクリエーション●ひろば喫茶の町会当番は下横田町町会●男のふれ健は東町3丁目●ボランティア部は餌差町町会です
よろしくお願いします



男のふれ健

西山知花さんのストレッチ体操



11月14日(金) 10:00~11:30

秋の行楽インジヨ「足腰軽々体操」

◎水分とタオルをお持ちください

エルダーレクリエーション



11月17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

なんでも相談



11月17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。

エクセラン高校生と園芸交流会



11月19日(水) 9:40~

笑ってる 花の迎える 公民館(東部川柳)

東部公民館の玄関を、エクセラン高校生と一緒に花
いっぱいにしてみませんか

持物 手袋 帽子 シヤバル 作業できる支度等

主催 東部地区町会連合会 共催 福祉ひろば

ひろばシネマ

「侍タイムスリッパ」

11月19日(水) 13:30~

幕末の会津藩士が、現代の時代劇撮影所にタイム
スリッパ!「斬られ役」として奮闘する姿を描く

参加費 無料

申込不要 直接ひろばにお越しください



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

東部の縁側

ときどきミシンカフェ



11月27日(木) 10:00~16:00

温かいひろばで手仕事とおしゃべりを楽しんで
みませんか

子育て支援

「ミニクリスマス会」



12月1日(月) 10:00~12:00

◎マンドリンの生演奏

◎パネルシアター・絵本の読み聞かせ

◎工作 クリスマス星作り

◎おやつあります

◎サンタクロースがやってくる

◎保健師相談あります

持物 タオル 水分 母子健康手帳

参加費 無料

申込 要申込

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)



迎春の「寄せ植え講座」

12月5日(金) 13:30~15:30

講師 赤羽宣子さん

持物 シヤバル、手袋、鉢(今まで

使用したもので OK)

汚れてもいい服装

参加費 3,000円

定員 8名 要申込(本人受講のみ)

申込 11月4日(火)~11月14日(金)

(定員になり次第終了)

問合せ・申込 福祉ひろば(32-7168)まで



写真はイメージです