

奈川のたより

2026 1月号



世代間交流事業



地区社協、公民館、高齢者クラブ主催による年末恒例の世代間交流事業が、12月6日（土）に文化センター夢の森で行われました。

「しめ縄づくり」では、高齢者の見事な手さばきに驚かされながらも、子どもたちは真剣な表情で指導を受けていました。年末年始の大切な文化が、地域の高齢者から子どもたちへと受け継がれていく様子が感じられました。

お楽しみの「餅つき」では、子どもから大人までが元気よく杵を振り下ろし、湯気の立つ蒸したてのもち米についていました。つきたてのお餅は、手際よく奈川産えごまやあんこなどがまぶされ、前日から仕込んでくださった愛情たっぷりの豚汁とともに振る舞われました。「おいしい！」という声があちこちから聞こえる、笑顔あふれるひとときとなりました。

会の終わりには、サンタクロースからプレゼントも届けられ、子どもたちは大喜び。普段はふれあう機会の少ない、さまざまな年代の皆さんのが集い、温かい交流の場となりました。



発刊：奈川地区地域づくりセンター ☎79-2121

ホームページではカラーでご覧いただけます→



●奈川診療所からのお知らせ●

1月の高木先生の診察日 1月14日(水) 10:00~12:00
お間違えのないようにお願いします。

— 診療所医師の自己紹介 —

名 前 伊東 哲宏 (第2月曜日または第3月曜日)
出 身 奈良県
専 門 内科 消化器内科
趣 味 犬の散歩

—ひとこと—

自然豊かな奈川地区で、皆様の健康管理のお手伝いができるのことを大変うれしく思います。消化器内科が専門ですが、体調不良があれば気軽にご相談ください。よろしくお願ひいたします。



● 年末年始休診のお知らせ

12月27日(土)~1月4日(日) 休診となります。

急病のときは松本市立病院(TEL: 92-3027)を受診してください。



奈川診療所 (TEL 79-2301)

出張ミニふれ健～学校編～ 小中学生と交流

12月9日(火)、福祉ひろばと公民館による「出張ミニふれ健～学校編～」が開催され、奈川小中学校の児童生徒と地域の方々との交流が行われました。昨年に続き、2回目の開催となります。

当日は15名の皆さんに参加し、授業参観や交流授業、交流給食など、普段はなかなか見られない学校での子どもたちの様子を見ながら、交流を深めました。

交流授業では、名古屋フィルハーモニー交響楽団の学校巡回公演を機に取り組んできた学習の成果が披露され、パソコンを活用するなどそれぞれ工夫をこらした発表に、皆さん感心しながら耳を傾けていました。

交流給食のメニューは、奈川産のキャベツを使った「キャベツメンチカツ」をはじめ、地域の食材をふんだんに使用したものでした。3つのグループに分かれての会食では、地産地消の手作りの給食を味わいながら、会話もはずんでいました。

今回の出張ミニふれ健は、学校の協力を得て企画され、地域の皆さんと子どもたちがふれあえる楽しく貴重な時間となりました。



旧奈川公民館の解体工事が始まります。
詳細は、今月の回覧文書をご覧ください。

奈川ぐるぐるカフェのご案内

今年度6回目のぐるぐるカフェを開催します。
食事をしながら、楽しく話し合う場となります。
どなたでも参加できます。お気軽にご参加ください。

日 時 1月20日(火) 18:30~

会 場 夢の森2階 福祉ひろば

問い合わせ 持続可能な奈川地区推進協議会
(奈川地区地域づくりセンター)
TEL 79-2121



集まれ！福祉ひろばへ♪

ふれあい 健康教室

日 時 1月9日（金）
午前10時20分～11時20分
場 所 福祉ひろば
内 容 エルダーシステムを使った健康体操
(第一興商)



寒いと運動不足になりがちです。エルダーシステム（脳トレ、運動、口腔機能向上等サポート機器）で、楽しく体を動かしましょう。
お車でお越しの方は、ご近所の方・お友達を誘っておでかけください。

出張ミニ ふ れ 健

神谷公会堂 1月13日(火) 午後1時30分～
金原公会堂 1月26日(月) 午後1時30分～(干支飾り作り)



手作り教室・出張手作り教室 干支（午）飾り作り

| 日 時 | 場 所 | |
|------------------|--------|---------|
| 1月 7日 (水) 午前9時～ | 古宿公会堂 | |
| 1月 14日 (水) 午前9時～ | 福祉ひろば | |
| 1月 21日 (水) 午前9時～ | 寄合渡公会堂 | |
| 持ち物：はさみ、目打ち | | 材料費500円 |



男しょの体力講座(その6) (公民館と共に)

日 時 1月5日（月）
午後1時30分～
場 所 福祉ひろば
講 師 健康運動指導士 西山知花先生



ささゆりひろば (12月)
シューフィッターによる
靴の選び方・足の健康や
トラブルのお話



大人の社会見学 (11月)
(カゴメ(株)野菜生活ファーム)

体力づくりサポーター集会

日 時 1月23日（金）
午後1時30分～
場 所 福祉ひろば
内 容 2月のふれ健（フレイル健診）
の打ち合わせ



健康相談日

日 時 1月26日（月）
午前10時～
場 所 福祉ひろば

※ 保健師が健康や子育て等について
秘密厳守で対応します。
どんなことでもご相談ください。





野麦峠スキー場 お正月イベント等のご案内



○元旦餅つき大会&お餅の振舞い

日 時 1月1日(祝) 13:30~(予定)
場 所 スキーセンター前



○お正月は親子で雪遊び

日 時 1月3日(土) 13:00受付 13:30スタート
場 所 バンビテラス周辺

※3歳以上小学生以下の親子を対象とした、雪遊びイベントです。(参加費無料)

※詳細は、チラシをご覧ください。

○松本市小学生対象 スキーレッスンイベント

日 時 1月3日(土) 10:00~12:00
対 象
・初めてスキーをする児童(小学5年生): 10名
・初級で1人でリフトに乗れる児童(小学1年生~6年生): 10名

※野麦峠スキー学校ホームページ内のイベントページよりお申し込みください。(先着順・料金無料)



問い合わせ: 野麦峠スキー場盛りあげ隊 ☎ 79-2121
野麦峠スキー場 ☎ 79-2246

□夢の森図書室からお知らせ

□夢の森図書室から休室のお知らせ

令和8年1月以下の日程で休室とさせていただきます。

12月29日(月)から1月3日(土)まで(年末年始休暇)

1月 12日(月)(成人の日)



□新刊のお知らせ

*月収(原田 ひ香)

*帰国(倉本 聰)

*あなたが僕の父(小野寺 史宜)

年末年始 業務のお知らせ



| | |
|----------------|---|
| 奈川診療所 | 12月27日(土)~1月4日(日)まで休診 |
| 市営バス 安曇・奈川線 | 12月27日(土)~1月4日(日)まで運休 |
| 戸籍の届出 | 12月27日(土)~1月4日(日)までの休業期間中は、市役所本庁の宿日直(本庁舎1階)で受領 |
| ごみ収集 | 年末最終の可燃ごみ収集 12月30日(火) 年始最初の可燃ごみ収集 1月6日(火) |
| し尿汲み取り | 12月18日(木)申し込み分からは、1月5日(月)以降の汲み取りになります。 |
| 水道修理等 | 広報まつもと12月号「年末年始 窓口業務のご案内」に当番店が載っていますので、ご確認ください。 |
| 松本市営葬祭センター | 12月31日(水)~1月3日(土)まで休業 ※3日は一部営業 |
| 広域豊科葬祭センター | 12月31日(水)~1月3日(土)まで休業 |

※詳細は広報まつもと12月号を合わせてご覧ください。