

全戸配布

第 342 号
2026.1

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

東部公民館からのお知らせ ☎ 36-8565 又は 32-7168

レベルアップ講座 防災講座

松本の地下と岩盤はどうなっている？

毎日何気なく見ている岳都松本を代表する「北アルプス」。その地下の様子はどうなっているのでしょうか。プラタモリの解説としても大活躍された原山先生をお迎えし、北アルプスとフォッサマグナの囲まれた松本盆地の地下の様子を知ることによって見えてくる、地質学の見地からみる松本盆地の地震や水害の危険性、それに対する備えを一緒に考えましょう。

日 時 1月22日(木) 19:00～(20:30)

場 所 東部公民館

講 師 原山 智 先生(信州大学名誉教授)

参加費 無料

申込み 東部公民館へ電話または QR コードからネットで申し込み↑
※参加者数把握のため、事前申し込みいただけるとありがたいです(飛び入りも可)

主 催 東部地区町会連合会、東部地区防災部 共 催 東部公民館

講師紹介 原山 智 先生(信州大学名誉教授)

岡谷市生まれ 東京教育大学理学部地学科地質学鉱物学専攻 京都大学大学院 博士課程修了 理学博士
通産省工業技術院 地質調査所(当時)を経て、1997 年から信州大学理学部へ。地質学科教授を経て 2018 年より名誉教授。
専門は地質学。北アルプスの成り立ち等、断層やマグマ活動による山脈形成過程の研究を一貫して行っている。著書、共著多数。



自然の好きな方
山が好きな方
地震が心配な方
全員集合!!



東部地区スマホ講座

「時計機能を便利に使おう」「今までのおさらい」編

毎回、好評いただいているスマホ教室。松本大学地域づくり考房「ゆめ」の学生さんを講師に迎え、開講しています。スマホにとっても詳しい大学生が、教えてくれますよ。

日 時 1月22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 QR コードからネットで申し込み→
※申込時にお使いのスマホの機種をお知らせください

持ち物 普段お使いのスマホ

内 容 時計機能の便利な使い方、今までのおさらい 主 催 東部地区地域づくりセンター



今後の予定 今後は月1回程度、みんなで学び合うスマホサロンの開催を予定しています。
みなさんのご意見もお聞かせたいので、当日ぜひお知らせください。

新春書き初め大会

新年のスタートに、広い場所でのびのびと「書き初め」をしてみませんか。学校の書き初めの宿題に取り組みもよし、新年の決意を書くもよし。

東部公民館の書道サークル「楽しい書道教室」の皆さんが、ていねいに教えてくれます。例年、講座の時間内でも上達している方が多数いますよ。

学校の宿題の書き初め
持込大歓迎!

日 時 1月4日(日) 9:30～12:00(最終入場 11:00)

場 所 東部公民館 参加費 無料

持ち物 書道道具、紙、お手本

講 師 書道サークル「楽しい書道教室」の皆さん 他
※書道道具をお持ちでない方はご相談ください。

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



食改 お料理教室

タンパク質たっぷり活き活き元気!

皆さん、食生活気にしてますか?体の健康を考えて、おいしく健康な食生活に取り組みましょう。地域ぐるみのよりよい食事習慣を広めている食生活改善推進員の皆さんによる料理教室です。

タンパク質に注目したメニューに取り組みます。

日 時 1月15日(木) 10:00～(12:00)

場 所 東部公民館

講 師 食生活改善推進協議会のみなさん

定 員 9名(先着順・空席わずかです)

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 東部地区食生活改善推進協議会 共 催 東部公民館



鯛萬の井戸 清掃サポートボランティア 募集

みんなの憩いの場、鯛萬の井戸。気持ちよく使えるように日々清掃活動が行われています。

これからもきれいな鯛萬の井戸を維持できるように、一緒に清掃活動に取り組んでくれるサポートボランティアを募集します。

活動日時 毎月第2土曜
7:00～(8:00)

場 所 鯛萬の井戸

内 容 水槽のブラシ清掃
水路の清掃等

申 込 み 不要

問 合 せ 東部公民館長
小澤 090-4230-7008

主 宰 鯛萬の井戸 管理人 大野 幸俊さん

1月は
1月17日(土)
午前7時から
実施します



各町会で三九郎を実施します

各町会での三九郎実施予定日です。ふるってご参加ください。

町会名	10日	11日	12日	時間	場所	町会名	10日	11日	12日	時間	場所
清水東	○			15:00	桜橋上流側	片端町・東町1～2・ 南上横田町・葭町		○	予備日	15:00	元女橋下流側
清水中		○	予備日	15:00	桜橋下流側						
清水西	○		予備日	16:30	桜橋源橋中間	桜町	○			15:30	桜橋上流側
鍛冶町・餌差町	○	予備日		16:00	鍛冶橋下流側	下横田町・東町3	○		予備日	14:30	桜橋源橋中間



公民館・福祉ひろば 年末年始のご案内

	12月						1月				
	26(金)	27(土)	28(日)	29(月)	30(火)	31(水)	1(木)	2(金)	3(土)	4(日)	5(月)
公民館・ひろば おはようエルダー	通常 営業	休	休	休	休	休	休	休	休	休 書き初め やります	通常 営業
貸館	通常 営業	○ (土休日扱)	○ (土休日扱)	休	休	休	休	休	休	○ (土休日扱)	通常 営業



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