

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で見えてくる、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きたいので、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・葎町		○	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

## 1月の行事予定



あけましておめでとうございます。今年も皆さんが、笑顔になれる「ほっと一息つける場所」となれるように、元気にスタートします。本年もよろしくお願いします。

日		月		火		水		木	金	土
1		2		3		4		1 元旦	2 休館	3 休館
5		6		7		8		9		10
4 新春書初め大会 9:30～ 		5 おはようエルダー 子育て支援 10:00～12:00 		6 おはようエルダー バランスボール ストレッチ 10:00～11:30  新年祝賀会 18:00～		7 おはようエルダー   ひろば喫茶 13:30～16:00		8 いきいき100歳体操		9 おはようエルダー 男のふれ健 10:00～11:30  雀友会(麻雀) 13:00～
11 三九郎 片端・出居番・東町1・東町2・南上・葭町 15:00～ 清水中 15:00～ 変更になる場合があります 		12 成人の日		13 おはようエルダー 懐かしの歌謡曲 10:00～11:30 		14 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) 		15 いきいき100歳体操 食改お料理教室 10:00～  町会長会⑩18:00～		16 おはようエルダー 花の会(花札) 10:00～  雀友会(麻雀) 13:00～
18		19 おはようエルダー ふれ健 (桜町) 10:00～11:30 パンの販売 11:30～ 		20 おはようエルダー  出張ふれ健 (清水東)13:30～15:00 		21 おはようエルダー  ひろばシネマ 13:30～ 		22 いきいき100歳体操 スマホ講座 10:00～  防災講座 19:00～ 		23 おはようエルダー 花の会(花札) 10:00～  雀友会(麻雀) 13:00～
25		26 おはようエルダー エルダーレクリエーション (東3)10:00～11:30 		27 おはようエルダー 懐かしの歌謡曲 10:00～11:30 		28 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) 		29 いきいき100歳体操 東部の縁側 10:00～16:00 		30 施設クリーニング  雀友会(麻雀) 13:00～
31		31		31		31		31		31
2月の行事予定 		2 月	子育て支援 10:00～	12 木	東部の縁側 10:00～	16 月	なんでも相談 13:30～	24 火	懐かしの歌謡曲 10:00～	
		4 水	ひろば喫茶 13:30～		ニュースポーツ大会 13:30～	17 火	出張ふれ健 13:30～	26 木	利用者説明会	
		9 月	ふれ健 10:00～	13 金	男のふれ健 10:00～	18 水	ひろばシネマ 13:30～	27 金	施設クリーニング	
		10 火	懐かしの歌謡曲 10:00～	16 月	エルダーレクリエーション 10:00～	19 木	企画委員会 13:30～			

いきいき100歳体操  
TOOBU-100

地域の皆様による自主活動に移行しました。TOOBU-100。お気軽にお越しください

毎週木曜日 9:00～9:40

会費無料・申込不要





## 子育て支援 「紙芝居」



1月5日(月) 10:00~12:00

- ◎工作 段ボール箱で福笑い
- ◎保健師相談あります

持物 水分 バスタオル

必要な方は母子健康手帳

申込不要 直接ひろばにお越しください



## 「親子で楽しむスキンシップ②」

2月2日(月) 10:00~12:00

- ◎折紙 鬼・豆・ます
- ◎保健師相談あります
- ◎鬼と豆まき



持物 タオル 水分 母子健康手帳

参加費 無料

申込不要 直接ひろばにお越しください

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)

## ひろば喫茶

1月7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



1月のお菓子は、「抹茶のハロア」です

ひろばでお茶して心まで温まりませんか

2月のひろば喫茶は

2月4日(水) 13:30~です

●ふれあい健康教室●男のふれ健●エルダーレクリエーションは●ひろば喫茶の町会当番は桜町町会  
◆ボランティア部は清水東町会です  
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



1月9日(金) 10:00~11:30

肩凝り・血圧対策に!

「呼吸&脱力ストレッチ①」

◎水分とタオルをお持ちください

## ふれあい健康教室

### 7月11日講座②「お口とお薬の講座」

1月19日(月) 10:00~11:30

講師 浅田直美さん(歯科衛生士)

中村史佳さん(薬剤師)

◎体力づくり体操・ターによる体操

◎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。

1月の担当町会は桜町町会です



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~



## ひろばシネマ

### 「みをつくし料理帖」

1月21日(水) 13:30~

江戸に下った大阪の料理人・湊が東西の違いに苦心しつつも道を切り開き、料理を通して人を幸せにしていこうを描く

参加費 無料 申込不要

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。



## エルダーレクリエーション

1月26日(月) 10:00~11:30

話題のニュース・スポーツ・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い。



## なんでも相談



1月26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。

## 懐かしの歌謡曲



1月13日(火) 10:00~11:30

1月27日(火) 10:00~11:30

◎27日はアマチュアギター奏者による生演奏会があります。歌声喫茶を楽しみませんか

◎水分をお持ちください

## 食育講座

### 八幡屋磯五郎

### 「マイ七味フレンド講座」

1月27日(火) 13:30~

どこの食卓にもある八幡屋磯五郎の七味唐辛子。知られざる七味唐辛子の歴史や効能と、お好みの材料をブレンドして、私だけの秘密の八幡屋磯五郎を作ってみませんか

材料費 1,500円

申込 要申込(定員20名)

問合せ・申込は福祉ひろば(32-7168)



## 東部の縁側

### ときどきミシンカフェ



1月29日(木) 10:00~16:00

手仕事とおしゃべりを楽しんでみませんか