

# 未来へつなぐ私たちのまちづくりの集い

2月15日(日)

9:30~16:30  
松本市中央公民館ほか



・9:00~受付 ・9:30~開会式

・9:45~基調講演

ばらばら だけど ひとつに わくわく  
「多様性 × 協働 = 新しい価値」

講師

早坂 淳 氏(長野大学社会福祉学部 教授)

一度きりの人生です。幸せになりたいですね。自分らしく(人と違うかたちで)生きることこそ幸せですし、つながりの中で生かされることもまた幸せです。では「幸せ」を地域社会を単位にして考えてみたらどうでしょうか。そこで暮らす人が自分らしく生きるばらばら(多様性)にあふれる地域がいいのか、それともひとつにつながる(協働)地域の方がいいのか。この問いに、対話と共感をテーマにして、一緒に納得のいく答えを探す講演会です。

・13:00~16:30 分科会

様々なテーマについて、各地域で実践を行う市民の事例を知り、「気づき」や「つながり」を得る機会です♪

- ① みんなで進める物語！  
多様なアクターがつながる地域の自治活動
- ② みんなでつくる安心のまち  
～暮らしを支える地域の仕組み～
- ③ 子どもの経験値を増やすコミュニティ・スクール  
～大人になるまでにできること
- ④ みんなの「顔が見える」地域をつくろう！
- ⑤ 身近にある資源に気づく、地域と共に活かす  
～流れを知り、視点を変える～

## 【申込み】

オンライン申込フォームからお申し込みいただくか、最寄りの地区公民館、または集会事務局(中央公民館)へ電子メール、電話、Fax、窓口でお申し込みください。

申込締切 令和8年2月6日(金曜日)まで

オンライン申込フォーム <https://logoform.jp/form/N7tm/1350587>

↓申込みはこちら↓



【問合せ】松本市中央公民館(32-1132)



## ♪ オリンピック関係の本を譲ってください



今年は冬のオリンピックの開催年ですね♪  
そんなこともあり、公民館の図書コーナーにオリンピック関係の本を並べたいと思っています！  
寄贈していただける方は大手公民館へ！  
寄贈された本は貸出し用として図書コーナーに設置します。

# 第5回 お宝探訪ウォークラリー

普段何気なく歩いているけど、実は市街地には隠れた名所がたくさんあります！  
今年は東部地区周辺の名所・旧跡を歩きながらクイズにチャレンジしましょう！！

## 令和8年3月15日(日) 9時～12時30分

【集合場所】松本市東部公民館（松本市女鳥羽2-1-25）

【参加費】無 料

【講師】後藤 芳孝氏（チェックポイントの解説）

【持ち物】筆記用具・飲み物

【募集人数】50名（先着順） 【申込期限】2月27日(金)

【申込方法】以下のQRコードまたは大手公民館へ電話（39-5711）、窓口申込み

↓申込みはこちら↓



※グループで参加を希望される場合は、その旨をお伝えください。

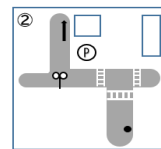
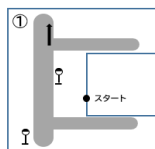
※中学生以上の方は、保護者の同伴なしでお申し込みいただけます。

【その他】駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください。

※小雨決行。荒天の場合は名所の解説のみ（10：30頃終了予定）

♪ なんだか楽しそうなイベントだけど、「ウォークラリー」ってなにをするの？

与えられた地図の断片「**コマ図**」を見ながらグループでゴールを目指します。コマ図をたどっていくと思いがけない所へ出てくるという**意外性**がこのゲームの魅力です！



## 町内公民館長会「歴史文化研修講座2nd」

中央地区在住でお城の専門家上條直利さん(松本城研究専門員)を講師にした第2回目の視察研修です。今回は、松本市と類似する文化財を有している佐久市を訪ね、松本と比較しながら歴史について学習しましょう！！



◆日 時 令和8年2月26日(木) 8:00～16:30(予定)

※午前7時50分までに大手公民館前に集合

◆場 所 佐久市(旧中込学校、龍岡城五稜郭ほか)

◆参加費 2,000円(※昼食代、見学代など)

◆持ち物 参加費、飲み物、文房具、防寒具、歩きやすい服装

◆申込期間 2月5日(木)～2月19日(木) TEL:39-5711ハ

◆定 員 10名(先着順・地区住民優先)

◆行 程 8:00大手公民館前発 - 9:50道の駅ヘルシーテラス佐久南(休憩)  
- 10:40旧中込学校(見学) - 12:00佐久平プラザ21(昼食) -  
13:30龍岡城五稜郭(見学) - 16:30大手公民館前着 解散予定

◆その他 当日のキャンセルは、キャンセル料をいただく場合があります。

◆主催 大手公民館 町内公民館長会

♪ お昼は味噌鍋御膳♪



# 福祉ひろばコーナー

2026年2月1日

福祉ひろば Tel 39-5168

<chuou@fukushihiroba.com>

No.311



2月



2月と言えば節分 節分の豆まきは 季節の変わり目に起こりがちな病気や災害を鬼に見立て それを追い払う儀式が起源と言われています  
鬼は〜そと 福は〜うちで悪いものは追い出して 良いもの呼び込んで 健やかにお過ごしくださいね

## 《ふれあい健康教室》

2月19日(木) 午後1時30分～

## 「交通安全教室」

健康相談・血圧測定あります



2月のお当番は

町 会 長: 青木康治さん・野村長司さん・高島素子さん

ボランティア部: 青木利光さん

民 生 委 員: 長谷川和恵さん よろしくお願ひします

## ＜スマホ相談会＞

①3月2日(月)・②3月16日(月)  
両日とも午前10時30分～

キープメモ Google地図の活用、  
翻訳アプリ、スマートウォッチ  
の使い方、QRコードなど  
スマホに関することならなんでもOK!! 時間内入退場自由



※2月は2日(月)・16日(月)です



## ＜消費者被害にご用心!!＞



悪質な業者が消費者に不利な契約を結ばせて生じる被害が多発しています  
電話勧誘、訪問販売、インターネット通販など、困った場合には  
一人で悩まないで、相談をしてみましょう

松本市消費者生活センター

電話 0263-36-8832

市役所本庁舎1階 市民相談課内



## ＜サロン・ひろば喫茶＞

2月12日(木) 午後2時～4時

飲み物おかわり自由 100円(お菓子付)

＜お当番＞

小寺寛子さん 久保田忠史さん

よろしくお願ひします



## ＜中央っ子ひろば＞

2月18日(水) 午前10時～

## ママサロン プラティス教室

いつも頑張ってるママのために  
たまには、ママもリフレッシュ!!  
お子様は同室で、スタッフが見守ります



講 師: スタジオ花 代表 田中 花 先生

定 員: 未就園児とその保護者 15組

持ち物: 動きやすい服装 水分補給の飲み物

申込締切: 2月13日(金) ひろばまで

## ＜大人の寺子屋＞

## ＜元気なうちに備えて安心! 認知症講座＞

2月20日(金) 午後3時～

～松本市立病院出前講座～

「認知症の初期症状、  
気が付くポイント」

講 師: 脳神経外科科長(名誉院長)  
中村雅彦 医師

定 員: 20名

場 所: 大手公民館 大会議室

申込締切: 2月13日(金)

お申し込みはひろばまで





# 2026年2月イベントカレンダー

※行事は変更になる場合があります。

月日	曜日	ひろば	公民館	地区行事他
2月1	日	カラオケの会(おしゃべりタイム)		
2	月	10:30 スマホ相談会 13:00 楽碁会	9:30 いきいき元気大学	
3	火	10:00 中央いきいき百歳体操の会 13:30 歌のひろば		
4	水	9:00 子育てひろば 13:00 健康ステップ		13:30 民児協定例会
5	木	9:30 ひろば企画委員会 13:00 お達者雀	10:15 地区社協・公民館運営委員会	
6	金	10:00 折り紙講座 13:30 健康ひろば/室内パタンク		
7	土			
8	日	カラオケの会(おしゃべりタイム)		
9	月	10:00 ぶらっとひろば 13:00 楽碁会	10:30 フラダンス講座 13:30 健康アップ歌唱講座	中央っ子見守り(育成会)
10	火	10:00 中央いきいき百歳体操の会 13:30 歌のひろば		
11	水			
12	木	14:00 サロン喫茶/お達者雀		
13	金	10:00 室内パタンク 13:30 スポーツボイス/歌を楽しむ会		
14	土			
15	日	10:00 やしろうまづくり カラオケの会(おしゃべりタイム)		未来へつなぐ私たちのまちづくりの集い(中央公民館)
16	月	10:30 スマホ相談会 13:00 楽碁会	9:30 いきいき元気大学	
17	火	10:00 中央いきいき百歳体操の会 13:30 歌のひろば		
18	水	10:00 中央っ子ひろば 13:00 健康ステップ		
19	木	13:30 ふれあい健康教室「交通安全教室」		
20	金	10:00 縁側の日(大人のぬりえ) 13:00 お達者雀/15:00大人の寺子屋	18:00 居酒屋公民館	
21	土			
22	日	カラオケの会(おしゃべりタイム)		
23	月			
24	火	全館清掃 13:30 歌のひろば	17:00 避難所運営委員会	
25	水	10:00 中央いきいき百歳体操の会 13:00 健康ステップ		10:30 ふれあい会食会
26	木	13:00 お達者雀	8:00 町内公民館長会視察研修(旧中込学校、龍岡城)	
27	金	10:00 室内パタンク 13:00 歌を楽しむ会	10:00 公民館利用団体説明会① 19:00 公民館利用団体説明会②	
28	土			
3月 1	日	カラオケの会(おしゃべりタイム)		
2	月	10:30 スマホ相談会 13:00 楽碁会	9:30 いきいき元気大学	
3	火	10:00 中央いきいき百歳体操の会 13:30 歌のひろば		
4	水	9:00 子育てひろば 13:00 健康ステップ		13:30 民児協定例会 15:00 かかわり隊
5	木	9:30 ひろば企画委員会 13:00 お達者雀	10:15 地区社協・公民館運営委員会	
6	金	10:00 折り紙講座 13:30 健康ひろば/室内パタンク		

問合せ 中央地区福祉ひろば 39-5168 大手公民館・中央地区地域づくりセンター 39-5711