



# 安原地区だより

松本市広報 R7-7

第 006 号

R8年2月1日

発行元 安原地区地域づくりセンター・公民館、安原地区福祉ひろば事業推進協議会 住所〒390-0802 松本市旭 2-11-13

連絡先 <公民館・地域づくりセンター Tel 39-0701> <福祉ひろば Tel 33-0168> <共通 FAX 39-0702>

## 日本の古典芸能「講談」を聞こう

【講談師 すみれ亭香方さん】  
ていかなた

○日 時 3月7日(土)13:30~

○場 所 安原地区公民館

2階大会議室

○参加費 無料

受付期間2/9(月)~(平日9:00~17:00)

【演目紹介】

そらいとうふ  
徂徠豆腐

「情けは人の為ならず」の人情噺の一席です

赤垣源蔵・徳利の別れ

赤穂義士伝の中から愛情あふれる兄弟の  
絆の噺です



赤十字奉仕団安原地区分団 主催

## 安原地区防災勉強会 ~災害時・初動活動の重要性~

地震大国と言われている日本では、東日本大震災をはじめ、色々な災害が発生しています。

初動対応では、一人一人が「自分の命は自分で守る」、「安否確認を行って命を救う」ことが重要になってきます。

防災について学び、  
共に考えていきましょう！



○日 時 2月28日(土)9:00~お昼頃

○場 所 安原地区公民館 2階視聴覚室

○主な内容

防災講話「災害時・初動活動の重要性」

災害時用炊飯袋でできる炊き込みご飯試食

100均商品でできる携帯トイレの紹介 等

○参加費 無料

受付は2/9(月)~ 当日飛び入り参加OK

## 第2回 やさしい介護講座

~誰もがなりうる認知症の理解と対策~

認知症になった方にはどう接すれば？

認知症や介護を受けなくてもよくする

予防方法について学びます。



○日 時 2月25日(水) 13:30~15:00

○場 所 安原地区公民館 2階大会議室

○内 容 認知症の方への対応事例(寸劇)

日頃からできる予防のお話

○講 師 中央北地域包括支援センター職員他

※第1回介護講座 2/3(火)に開催。申込受付中！

受付期間2/9(月)~(平日9:00~17:00)

安原地区人権啓発推進協議会 主催

## 災害時の手話講座

前半は災害時における聴覚障がい者の困りごとについて学びます。後半は簡単な手話についてレクチャーを

受けます。



○日 時 2月20日(金)

10:30~11:30

○場 所 安原地区公民館 2階大会議室

○内 容 災害時の聴覚障がい者と手話

○講 師 上嶋 太さん(手話通訳者 畑中さん)

○参加費 無料

受付期間2/9(月)~(平日9:00~17:00)





## ふれあい健康教室 2月17日(火)13:30～ 「災害時に備えて」

～非常持ち出し袋の中身を考えよう～  
講師 / 社会福祉協議会 西澤さん



### ウォーキング

2月2日(月) 10:00～

「室内でストレッチします 飲み物を忘れずに」

### わいわいモルック

2月6日(金) 13:30～

体操 2月9日(月)13:30～

ミュージックベル

2月20日(金) 10:00～



### カフェ「あさば野」

2月13日(金)11時オープンです

抹茶プリンと

安原焙煎コーヒーで150円です

「介護相談は13時半～15時まで」

対応/中央北包括支援センター



### リズムで脳のストレッチ♪

2月16日(月)10:00～

いきいき百歳体操 毎週水曜日 9:30～

2月は 4日・18日です

※25日はお休みです



### 安原コーヒー講座

3月6日(金)9:30～

コーヒー豆の焙煎からドリップまで

こだわりの一杯を楽しめます

定員10名 参加費700円 エプロン

申込は2月27日(金)まで

福祉ひろば 33-0168

指導/ 天白琥珀会



3月です

### 如月…衣更着とも云われる季節

着るものを更に着る季節。ひざや腰などの  
関節痛は寒さで余計に痛みを増し、暖かい  
コタツが恋しいですね。痛みがなくても  
家にこもりがちになるこの時期は、気力や  
体力、筋力が低下する傾向がみられます。  
痛みが強くなければ、床暖房で  
暖かいひろばでストレッチしたり、  
おしゃべりしませんか



### 子育ての集い

2月24日(火) 10:30～

### 「絵本で遊ぼう」

手遊びやおはなしを楽しみます

南郷劇場 赤津章恵さん

保健師に育児相談ができます



### あさばの映画観賞会

2月26日(木)13:30～

### 「最高の人生の見つけ方」

出演 吉永小百合 天海祐希

### 「ひろばで小さな個展」

1月と2月は写真を展示します



## パソコン教室(第47回)

普段使っているパソコンの基本操作から Word や Excel の使い方等、毎回講座の内容を変えて学んでいきます。

日 時 2月 10日(火)13:30～  
24日(火)13:30～

場 所 安原地区公民館 視聴覚室

内 容 Word 基本操作  
～文書入力と見栄え～

講 師 山川 豊 先生

参加費 無料

持ち物 あればご自身のパソコン  
※お申込み不要。お気軽にお越しください



お悩み解決!

## スマホ使い方相談会

スマホで操作方法が分からない方、基本的な使い方について、個別相談に乗ります!

日 時 2月 18日(水)13:30～

場 所 安原地区公民館 視聴覚室

講 師 天白琥珀会

参加費 無料

定 員 5～6 名程度 ※要申込

持ち物 ご自身のスマートフォン



## 男のストレッチ講座

筋肉を伸ばす“ストレッチ”と筋肉を鍛える“トレーニング”を自分のペースでやってみましょう

日 時 2月 12日(木)13:30

場 所 安原地区福祉ひろば

講 師 すがの鍼灸整骨院

高橋 達也 先生



【バス視察研修】安原シルクロードの旅

## 駒ヶ根・岡谷探訪

安原地区歴史研究会主催の歴史バス視察研修会。今回は県内の蚕糸業の歴史を学習します。

日 時 3月 12日(木)

集合場所 安原地区公民館(8:45集合)

訪問先 駒ヶ根シルクミュージアム、  
岡谷蚕糸博物館シルクファクト岡谷  
(9:00出発、16:30 公民館 着)

参加費 2,400 円 (入館料・昼食代)

定 員 若干名 ※要申込

受付期間 2/9(月)～(平日9:00～17:00)

～～冬の風物詩～～

## お味噌づくり講座

日々の手料理に大活躍のお味噌。

蒸したての大豆から手作りで仕込む料理講座です。

お気軽にお越しください。



日 時 3月 11日(水)9:30～12:00

集合場所 安原地区公民館 1階料理実習室

講 師 (株)丸正醸造 社員の方

参加費 2kg 1,200円、

4kg 2,400円

(作る量を上記2つから選べます)

持ち物 エプロン、三角巾、手拭き、  
味噌を入れるための大きい入れ物

定 員 12名 ※要申込

受付期間 2/9(月)～(平日9:00～17:15)

公民館だよりや公民館情報は市公式HPで随時更新しています!

ご興味のある方は

安原地区公民館



で検索!



左の QR コードを  
読み取るだけで簡単に  
アクセスできます!

## 令和8年2月の安原地区公民館・福祉ひろばの予定

| 日  | 曜 | 福祉ひろば                                   | 公民館                           |
|----|---|---|-------------------------------|
| 1  | 日 |   |                               |
| 2  | 月 | 10:00～ウォーキング<br>13:30～詩吟                |                               |
| 3  | 火 | 10:30～おやこ体操                             | 13:30～やさしい介護講座                |
| 4  | 水 | 9:30～いきいき百歳体操<br>13:30～短歌               |                               |
| 5  | 木 | 9:30～手芸の時間                              |                               |
| 6  | 金 | 13:30～わいわいモルック                          |                               |
| 7  | 土 |   |                               |
| 8  | 日 | 衆議院議員選挙会場                               |                               |
| 9  | 月 | 9:30～体力づくりサポータ集会<br>13:30～体操            | 13:30～スローストレッチ教室              |
| 10 | 火 | 10:00～ヨガ教室                              | 13:30～パソコン教室                  |
| 11 | 水 | 祝日(建国記念日)社協配食準備会場                       |                               |
| 12 | 木 | 10:00～カフェ準備<br>13:30～男のストレッチ講座          |                               |
| 13 | 金 | 11:00～カフェ「あさば野」オープン                     |                               |
| 14 | 土 |   |                               |
| 15 | 日 |   |                               |
| 16 | 月 | 10:00～リズムで脳の活性化♪<br>13:30～詩吟            | 13:30～スローストレッチ教室              |
| 17 | 火 | 9:30～ひろば企画会議<br>13:30～ふれあい健康教室「災害時に備えて」 |                               |
| 18 | 水 | 9:30～いきいき百歳体操<br>13:15～歌声ひろば            | 13:30～スマホ使い方相談会               |
| 19 | 木 | 10:00～大人のぬり絵                            | 公民館利用団体説明会(AM・PM・夜)           |
| 20 | 金 | 10:00～ミュージックベル                          | 10:30～災害時の手話講座<br>13:30～歴史研究会 |
| 21 | 土 |   |                               |
| 22 | 日 |   |                               |
| 23 | 月 | 祝日(天皇誕生日)                               |                               |
| 24 | 火 | 10:30～子育ての集い「絵本で遊ぼう」                    | 13:30～パソコン教室                  |
| 25 | 水 | 13:15～歌声ひろば                             | 13:30～やさしい介護講座                |
| 26 | 木 | 13:30～あさばの映画観賞会「最高の人生の見つけ方」             |                               |
| 27 | 金 | 13:30～安原井戸端・デジカメ百景                      |                               |
| 28 | 土 |   | 9:00～安原地区防災勉強会                |
|    |   |   |                               |
|    |   |   |                               |
|    |   |   |                               |

☆しなの木教室パン販売  
(原則、毎週木曜日11:50～)  
2月5日、12日。3月5日が今年度最終

☆ふれっ手いなり寿司・鶏からあげ販売  
(原則、第4金曜日11:30～)  
2月27日(金)