



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】

○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」の人情晰の一席です

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
絆の晰です



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

着るものを見替える季節。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めます
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



ぜんこうじみち

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ぬ方、基本的な使い方について、個別相談に乘ります！

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



~~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。



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！

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)

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



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 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 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～体力づくりサポート集会 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 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♪ 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 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 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 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)