

全戸配布

東部ひろばニース

第 345 号
2026.4



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

東部公民館からお知らせ ☎ 36-8565 又は 32-7168

須坂-小布施 探訪ウォーキング

緑の息吹を感じるこの季節に、バスウォーキングに出かけてみませんか。北信須坂の臥竜公園と、小布施の街並みを探訪します。小布施では、魅力たっぷりの街並みをガイドさんたちがご案内。地元の人と交流しながら小布施散策を楽しみませんか。

日時 4月24日(金) 8:00 東部公民館 出発～
16:45 東部公民館 着予定

行先 須坂臥竜公園(自由散策)・
小布施中心街(ガイド付ウォーク)

参加費 2,500円(昼食付) 定員 20人

申込み 4月6日(月)9:30～電話受付・Web 受付
東部公民館へ電話またはQRコードから→

主催 東部公民館 共催 東部地区福祉ひろば



東部複合施設 人事異動のご紹介

4月からの東部複合施設(東部公民館、東部地区地域づくりセンター、東部デイサービスセンター)の人員体制が決まりましたのでお知らせいたします。

新年度もよろしくお願いいたします。

○東部地区地域づくりセンター

(新)よろしくお願ひします。		(旧)お世話になりました。	
センター長	降旗 みゆき <small>(四賀地区地域づくりセンターから)</small>	センター長	加藤 尚子 <small>(市民課へ)</small>



○東部デイサービスセンター職員

(新)よろしくお願ひします。		(旧)お世話になりました。	
介護員	百瀬 日向子	生活相談員 兼介護員	山下 望

東部公民館、東部地区福祉ひろばは、異動はありませんでした。引続き職員一同取組んでまいりますので、よろしくお願いいたします。

東部ボランティア部 メンバー募集

東部公民館では、公民館事業や町会連合会事業、ひろば事業等の際にお手伝いしていただく「東部ボランティア部」のメンバーを随時募集いたします。各分野に分かれて活躍中です。ご興味ある方はぜひお力をお貸しください。詳細は公民館までお問合せください。

分野	食の会	カレーの会	デイボランティア	花のお手入れ	学校交流
内容	公民館ランチ会や各種交流会の食事の賄い		デイサービス利用者の手伝い	花壇の水やり、花壇づくりなど	小中学校授業の手伝い、街歩き同行など
活動頻度	公民館や地区事業などの賄いの作成時		当番制・随時		学校から要請があった時
条件	①性別・年齢は問いません ②リーダーなし(当番制) ③任期は設けません。退任は自由。 ④入会は随時受付中				

申込み・問い合わせ 随時受付をしています。東部公民館までお問い合わせください。



東部スマホサロン

毎回好評の「スマホサロン」スマホに詳しい人も、初心者も。みんなでワイワイ笑いながら、スマホのお話をしましょう。

日時 4月9日(木) 10:00～(12:00)

場所 東部公民館 参加費 無料 定員 15名

相談役 松本大学地域づくり考房「ゆめ」のみなさん

内容 ・がっちり6,000円ゲット!
生活応援クーポンを取得しよう
・松本⇄長野 日帰り旅行のプランを考えよう

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

持ち物 普段お使いのスマホ
生活応援クーポンのハガキ

主催 東部地区地域づくりセンター

その他 クーポン申請にはメールアドレスが必要です。

※メールアドレスが分かるようにご準備ください



鯛萬の井戸 清掃サポートボランティア

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を行います。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にご参加ください。

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、水路のブラシ清掃等

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



4月は
4月11日(土)
午前7時から

公民館報「おめでとう新1年生」掲載希望者募集

松本市公民館報【東部版】では、地域の子どもたちを地域のみみなでお祝いし、見守り、健やかに育ててほしい。そんな思いを込め5月30日号に東部地区にお住いの新小学1年生の写真を掲載します。掲載希望の方は、下記までご連絡ください。

申込先 お住いの地区の町会長または東部公民館

締切 4月7日(火)

問合せ 東部公民館 館報編集委員会



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

東部地区福祉ひろば行事予定カレンダー 4月の行事予定

桜のつぼみがほころび始め、春の息吹を感じられるようになりました。ひろばでは、今年も皆さんに「笑顔」と「つながり」をお届けできるように様々な企画を用意しています。

是非、お気軽にご参加ください。お待ちしております。



水		木		金		土	
1	おはようエルダー	2	いきいき100歳体操	3	おはようエルダー	4	平日の朝 9:00~9:30 は「おはよう エルダー」でコ ッツ健幸貯 筋体操をし ませんか。
ひろば喫茶 13:30~16:00		東部の縁側 10:00~16:00 		雀友会(麻雀) 13:00~			
5	6	7	8	9	10	11	
	おはようエルダー 子育て支援 10:00~12:00 	おはようエルダー バランスボールストレッチ 10:00~11:30 	おはようエルダー アグニール 13:30~ (楽しいストレッチ体操)	いきいき100歳体操 スマホサロン 10:00~ 手話サロン 13:30~ 町会連総会 18:00~ 町会長会① 18:40~	おはようエルダー 男のふれ健 10:00~11:30 		
12	13	14	15	16	17	18	
	おはようエルダー ふれ健(清水東) 10:00~11:30 	おはようエルダー 懐かしの歌謡曲 10:00~11:30 	おはようエルダー ハンドベル講座① 13:30~15:00 	おはようエルダー ひろばシネマ 13:30~ 	いきいき100歳体操 専門団体監査会 15:00~	おはようエルダー 花の会(花札) 10:00~ 	
19	20	21	22	23	24	25	
	おはようエルダー パンの販売 11:30~ 	おはようエルダー ハンドベル講座② 13:30~15:00 	おはようエルダー アグニール 13:30~ (楽しいストレッチ体操)	いきいき100歳体操	おはようエルダー 施設クリーニング バスウォーク 8:00~16:30 	おはようエルダー 花の会 10:00~ 雀友会 13:00~ 	
26	27	28	29	30	<div style="border: 2px solid green; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>いきいき100歳体操 TOOBU-100 毎週木曜日 9:00~9:40</p> </div>		
	おはようエルダー エルターレクリエーション(清水東) 10:00~11:30 	おはようエルダー 懐かしの歌謡曲 10:00~11:30 	昭和の日	いきいき100歳体操			

5月の行事予定

7	木	東部の縁側 10:00~	12・26	火	懐かしの歌謡曲 10:00~	20	水	ひろばシネマ 13:30~	25	月	エルターレクリエーション 10:00~
8	金	男のふれ健 10:00~	14	木	ハンドベル講座 13:30~	21	木	スマホサロン 10:00~			なんでも相談 13:30~
11	月	ふれあい健康教室 10:00~	19	火	企画委員会① 11:00~	23	土	手話サロン 13:30~			ミモザ 13:30~
					出張ふれ健(清水東) 10:00~			防災緑地草刈り①	29	金	施設クリーニング

ひろば喫茶

4月1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



4月のお菓子は、「桜シフォン」です

5月のひろば喫茶はお休みです

次回のひろば喫茶は

6月3日(水)13:30~です

東部の縁側

ときどき ミシンカフェ



4月2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。

5月の東部の縁側は5月7日(木)です

子育て支援

「野菜スタンプ」



4月6日(月) 10:00~12:00

◎保健師相談あります

持物 水分 母子健康手帳

参加費 無料

申込不要 直接お越しください



5月の子育て支援はお休みです

主催 民生児童委員会 共催 東部福祉ひろば

問合せ 東部福祉ひろば(32-7168)

●ふれあい健康教室●男のふれ健●ひろば喫茶

●エルダーレクリエーションの町会当番は清水東町会

ボランティア部は南上横田、葎町町会です

よろしくお願いします



新企画

①

手話サロン

4月9日(木)13:30~

講師 中村桂子さん

持物 水分 筆記用具 参加費 無料

申込不要 直接お越しください

ゆっくり
始めてみ
ませんか



男のふれ健

西山知花さんのストレッチ体操



4月10日(金) 10:00~11:30

ウォーキング 筋のストレッチ体操

◎水分とタオルをお持ちください

ふれあい健康教室

「自転車の交通安全」と

「ダンスステップ」体験



4月13日(月) 10:00~11:30

講師 土屋晃一さん

◎体力づくり体操による体操

◎包括支援センター・生活支援員のお知らせ

◎水分をお持ちください。

4月の担当町会は清水東町会です



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~



懐かしの歌謡曲

4月14日(火)10:00~11:30

4月28日(火)10:00~11:30

◎懐かしき青春の歌を一緒に口ずさみませんか

◎水分をお持ちください



新企画

②

ハンドベル体験講座

4月14日(火)13:30~15:00

4月28日(火)13:30~15:00

講師 耳塚知美さん

会費 1回につき100円

申込不要 直接お越しください



ひろばシネマ

「舟を編む」

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。

4月15日(水) 13:30~

出版社に勤める光也は人と違う視点で言葉を捉える能力を買われ、辞書編集部に迎えられる。個性派ぞろいの面々の中で光也は辞書の世界に没頭する。

参加費 無料

申込不要 直接ひろばにお越しください



エルダーレクリエーション モルック

4月27日(月)10:00~11:30

話題のニュース モルック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

4月27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



ミモザ(仮)

4月27日(月)13:30~16:00

~午後のひととき 楽しくおしゃべり 交流しましょう~ 参加費 100円

