



# 大手公民館・福祉ひろばだより 2026年5月号

発行 中央地区福祉ひろば事業推進協議会・大手公民館・地域づくりセンター

## 上高地ウォーク 6月1日(月)



高山植物や花いっぱいの上高地を、ガイドさんとゆっくり歩きます！昨年と時期が異なるため、違った風景や植物を見ることが出来るかも！？

### 【募集コース】

定員 (先着・地区住民優先)

- |            |         |        |     |
|------------|---------|--------|-----|
| 1 明神一周コース  | 往復 6 km | 約4.5時間 | 15名 |
| 2 田代池周遊コース | 往復 6 km | 約4.5時間 | 15名 |

- ◆日時 令和8年6月1日(月) 午前8時～午後5時予定  
※午前8時までに「東洋計器大手門駐車場(バス専用)」に集合
- ◆申込開始 5月8日(金) 9時から 窓口または電話にて受付(中央地区住民優先)
- ◆持ち物 昼食、軽食、飲料水、帽子、山歩きのできる服装、雨具一式など  
※現地で昼食を取ることのないよう準備をお願いします。
- ◆会費 無料(パンフレットが必要な方は100円で現地購入いただけます)
- ◆その他
  - ・長距離を歩きます。ご自身の身体に自信のある方のみご参加ください。
  - ・上高地のトイレは一部チップ制(1回100円)になっています。
  - ・上高地はツキノワグマの生息域です。熊除け等の準備をお願いします。
- ◆行程 8:00「東洋計器大手門駐車場」出発 - 8:50風穴の里着(休憩10分)-  
10:00上高地バスターミナル着 -14:30上高地バスターミナル発 -  
15:40風穴の里(休憩10分)-16:40「東洋計器大手門駐車場」着  
※悪天候の場合は、滞在時間を短縮または中止する場合がありますので、  
あらかじめご了承ください。
- ◆主催 大手公民館 中央地区スポーツ協会

## 街を彩る活動に参加してみませんか<予告>

6月上旬から中旬にかけて「街を彩る活動」を行います。詳細な日時は公民館だより6月号でお知らせしますので、土いじりや自然や花が好きな方など、参加をお待ちしています！！

- 🌸 6月上旬 丸ノ内中学校草取り
- 🌸 6月中旬 大手公民館前花壇花植え  
城西花壇花植え

松本城西公園の花壇づくりサポーターも募集しています

【申込み・問い合わせ】  
二次元コード、またはお電話  
ください(TEL:39-5711)



参加  
無料

# 簡 単 体 操 コ ー ス



開催日 ① 5月28日(木) ② 7月30日(木) ③ 9月24日(木)  
④ 11月26日(木) ⑤ 1月28日(木) ⑥ 3月25日(木)

※1回でも全部でもOK!!

時 間 13:30~14:30

会 場 大手公民館 大会議室

講 師 NPO CFM実行委員会  
インストラクター 菅原 佳代子 氏

持ち物 運動のできる服装、飲み物、タオル

内 容 「かんたん」・「優しい」をテーマにした体操講座を開催します。  
脳の働きを高める「脳トレ」を行い、体力の増進と脳の能力向上を目指しましょう!

申込方法 大手公民館 TEL39-5711までご連絡ください。



## 居酒屋公民館

今月は第4金曜日開催!  
どなたでも大歓迎!

みんなでワイワイ楽しく飲んで語りましょう。

**5月22日(金) 18:00~**

- ◇場所 大手公民館 1階和室
- ◇ルール みんなで準備、みんなの後片付け
- ◇参加費 1人100円(提供料理がある場合は変動)生ビール毎回あります!(別途1杯300円)
- ◇持ち物 自分で飲みたいお酒、食べたいつまみ1品以上



## ようこく朝市~今年もはじまります~

新鮮な野菜や果物、卵、おやきなどを生産者が直接販売!  
皆さんお誘いあわせてお越しください!(売り切れ次第終了)



**5月24日(日) 9:00~**

毎月第4日曜  
松本神社境内

# 福祉ひろばコーナー

2026年5月1日

福祉ひろば TEL 39-5168

<chuo@fukushihiroba.com>

No314

5月

若葉の緑が日ごとにすがすがしく感じられ 風も心地よく 外出には絶好なこの時期  
それと同時に 紫外線もどんどん強くなりますので 外出されるときは紫外線対策も  
お忘れなく😊

## 《ふれあい健康教室》

5月21日(木) 午後1時30分～  
「バスのキャッシュレス決済と運賃制度」

新しく変わったバスの運賃制度  
キャッシュレス決済サービスの種類や使い方、  
福祉100円バスや障がい者手帳割引について  
のお話もあります

講師：交通ネットワーク課  
公共交通課 担当者

健康相談・血圧測定もあります

5月のお当番は

町会長：長谷川均さん・鈴木紀孝さん・山本文彦さん

ボランティア：久保田忠史さん

民生委員：太田香さんです よろしくお願ひします

## ＜スマホ相談会＞

5月11日(月) 午前10時30分～

※申込不要

スマホの何がわからないのか、わからない…  
でも 大丈夫!!

・LINE お友達登録 電話のかけ方 スタンプ アルバム

・Google 地図経路検索 キャッシュレス決済など

スマホに関する相談ならなんでもOK!!

時間内なら入退場自由です ご都合のよい時間にお越しください

※来月は6月1日(月)です

## ＜サロン・ひろば喫茶＞

5月14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〉

吉崎麻樹さん 矢ヶ崎紀子さん  
よろしくお願ひします

## ＜中央っ子ひろば＞

### ＜お野菜もぐもぐ離乳食講座＞

5月13日(水) 10時～

野菜をおいしく もぐもぐ食べられるように  
電子レンジを使って簡単にできる離乳食を  
作ります  
その後、ゆっくり試食と質問&ご歓談タイム  
保健師さんもいらっしゃいますので、  
発育相談もできますよ

- ・ツナと枝豆のスティック蒸しパン (チーズ入り)
- ・かぼちゃのサンドイッチ

講師：松本市 管理栄養士

定員：離乳食を始める赤ちゃんとその保護者 15組

持ち物：エプロン 赤ちゃん用水分補給の飲み物

申込締切：5月8日(金) ひろば TEL39-5168



# 2026年5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
1	金	10:00 折り紙講座 13:30 健康ひろば/室内ペタンク		
2	土			
3	日			
4	月			
5	火			
6	水			
7	木	10:00 中央地区地域活動推進協議会 13:00 お達者雀	10:00 中央地区地域活動推進協議会	10:00 中央地区地域活動推進協議会 13:30 民児協定例会
8	金	10:00 室内ペタンク 13:30 スポーツボイス/歌を楽しむ会		
9	土			
10	日	おしゃべりと歌を楽しむ会		6:00 早朝歩こう会
11	月	10:30 スマホ相談会 13:00 楽碁会	10:30 フラダンス講座	
12	火	10:00 中央いきいき百歳体操の会 13:30 歌のひろば		
13	水	10:00 中央っ子ひろば 13:30 健康ステップ		15:00 かかわり隊
14	木	14:00 サロン喫茶/お達者雀		
15	金	10:00 縁側の日(大人のぬりえ) 13:00 ぶらっとひろば		中央地区町会連合会合同総会
16	土			
17	日	おしゃべりと歌を楽しむ会		
18	月	10:00 ぶらっとひろば 13:00 楽碁会	9:30 いきいき元気大学	
19	火	10:00 中央いきいき百歳体操の会 13:30 歌のひろば		
20	水	13:30 健康ステップ		
21	木	13:30 ふれあい健康教室		
22	金	13:00 お達者雀	18:00 居酒屋公民館	
23	土			
24	日	おしゃべりと歌を楽しむ会		9:00 ようこく朝市
25	月	10:00 ミュージックバル 13:00 楽碁会	13:30 健康アップ歌唱講座	
26	火	13:30 歌のひろば		
27	水	10:00 中央いきいき百歳体操の会 13:30 健康ステップ		
28	木	10:00 体力づくりサポーター 13:00 お達者雀	13:30 かんたん体操コース	
29	金	10:00 室内ペタンク 13:30 歌を楽しむ会		
30	土			
31	日	おしゃべりと歌を楽しむ会		
6月1	月	10:30 スマホ相談会 13:00 楽碁会	8:00 上高地ウォーク 9:30 いきいき元気大学	
2	火	10:00 中央いきいき百歳体操の会 13:30 歌のひろば		
3	水	9:00 子育てひろば 13:30 健康ステップ		13:30 民児協定例会
4	木	10:00 中央地区地域活動推進協議会 13:00 お達者雀	10:00 中央地区地域活動推進協議会	10:00 中央地区地域活動推進協議会
5	金	10:00 折り紙講座 13:30 健康ひろば/室内ペタンク		