

全戸配布

東部ひろばニース

第 346 号
2026.5



東部公民館・東部地区福祉ひろば事業推進協議会・東部サービスセンター

東部公民館からお知らせ ☎ 36-8565 又は 32-7168

HUG で避難所運営体験をしよう

HUG (ハグ・H 避難所・U 運営・G ゲーム) ってご存知ですか？

災害時に開設される避難所で次々と起こる出来事に対処していくことで、避難所運営の心構えを体験できるカードゲームです。

避難所に集まった人たちは、即避難所運営者となります。その時あなたが取るべき行動は？今回は、町会連合会、東部地区防災部の合同研修ですが、より多くの人に体験していただくべく、一般参加者も募集します。災害時における避難所運営を参加者全員で考えましょう。

日時 5月25日(月) 19:00~(20:30)

場所 東部公民館

内容 避難所運営ゲーム[HUG]を使った避難所運営疑似体験

参加費 無料 定員 10人程度

申込み 現在受付中
東部公民館へ電話またはQRコードから→



締切 5月20日(水)

主催 東部地区町会連合会・東部地区防災部

共催 東部公民館



防災緑地の草刈りをします

東部地区防災緑地の草刈りを行います。いざという際には防災拠点となる場所ですので、位置の確認を含め、ご都合つく方は、ご参加ください。

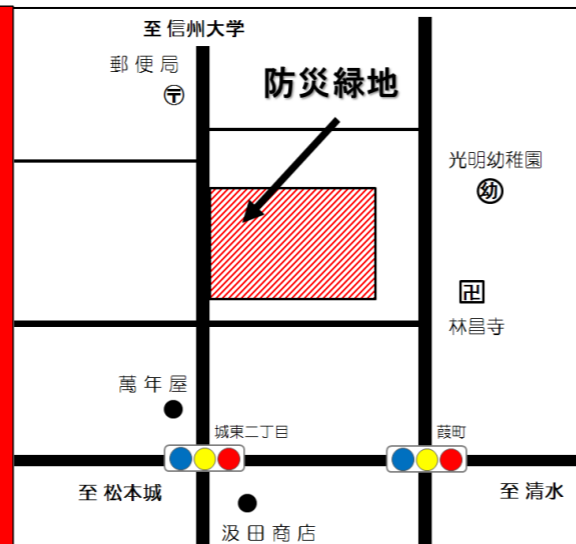
日時 5月23日(土)9:00~
雨天順延 予備日5月31日(日)

持ち物 手袋、帽子、草刈り鎌等

主催 東部地区防災部



防災緑地はこちら



自然観察ウォーク in 上高地

毎年大好評の自然観察ウォーク。今年もアルプスの峰々に抱かれた上高地で大自然を満喫しましょう。当日は両コースにガイドの先生が同行します。大自然の中でウォーキングを堪能しましょう。

日時 5月21日(木) 8:00 東部公民館出発
16:30 東部公民館着予定 (小雨決行)

行程 (お散歩コース) 大正池~小梨平~河童橋(約5km)
(本格派コース) 上高地BT~明神池~上高地BT(約9km)

講師 上條 恒嗣先生(お散歩コース)、丸山 文一先生(本格派コース)

対象 東部地区にお住まいの方限定

定員 各コース14名(計28名 昨年参加していない方を優先で抽選)

抽選申込 現在受付中 5月11日(月)13:00受付終了
期間内にQRコードからWEB受付または東部公民館へ電話(WEBは休祝日・夜間も受付ます)
先着ではありません。ご都合の良い時にお申し込みください。
5月12日以降に個別に抽選の結果をお知らせします。

参加費 無料 持物服装 水分(売店はありますが高いです) 雨具 歩きやすい服装 (昼食 必要な方のみ)

その他 お散歩は河童橋付近、本格派は明神池付近で自由昼食です。 主催 東部公民館



松本市福祉入浴券 配布中

令和8年度分の交付が始まっています。

受給資格 松本市に住民登録がある
令和8年4月1日現在で満70歳以上の方

申請者 本人または同居の親族
(民生・児童委員の代理は不可)

交付場所 東部地区福祉ひろば

受付時間 平日 8:30 から 17:15 まで

持ち物 顔写真付き本人確認書類等

問合わせ 松本市役所 高齢福祉課 福祉担当 (☎34-3492)



今月から開始時間変更

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、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。

今月から当面の間、開始時間を30分繰り上げます

活動日時 毎月第2土曜
6:30~(7:30)

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



5月は
5月9日(土)
午前6:30~

裏面もご覧ください

東部スマホサロン

参加者同士がスマホの知恵を貸し借りして互いの「絆」を深めよう

日時 5月21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 松本⇄善光寺
日帰りの遠征旅を考えよう

申込み QRコードから申し込みか
東部地区生活支援員 大輪(おおわ)
070-8802-5402 または
東部公民館へ電話で事前にお申し込みください。

持ち物 普段お使いのスマホ

主催 東部地区生活支援員・中央地区包括支援センター

共催 東部地区福祉ひろば



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。