

全戸配布

# 東部ふるばニース 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。

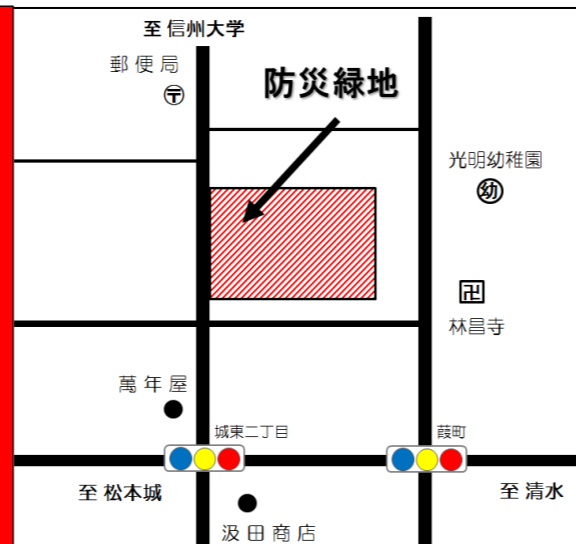
日時 5月23日(土)9:00~  
雨天順延 予備日5月31日(日)

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 松本市に住居登録がある  
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。


いきいき100歳体操  
TOOBU-100


最後まで自力で住み慣れた街で暮らしたい。それなら迷わず TOOBU-100  
毎週木曜日 9:00~9:40 会費無料・申込不要




日		月		火		水		木		金		土			
3	憲法記念日	4	みどりの日	5	こどもの日	6	振替休業	7	いきいき100歳体操 東部の縁側 10:00~16:00 	8	おはようエルダー 雀友会(麻雀) 13:00~ 	9			
<p>●ふれあい健康教室●男のふれ健●エルダ-レクリエ-ションの町会当番は清水西町会 ボランティア部は桜町町会です。よろしくお願いします </p>															
10		11	おはようエルダー ふれ健(清水西) 10:00~11:30 パンの販売 11:30~	12	おはようエルダー 懐かしの歌謡曲 10:00~11:30 ハンドベル講座③ 13:30~15:00	13	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) 	14	いきいき100歳体操 企画委員会①11:00~ 手話サロン 13:30~ 代表者会議①15:30~ 町会長会②18:00~	15	おはようエルダー 花の会 10:00~	16		雀友会(麻雀) 13:00~ 各専門団体総会 16:30~	
17		18	おはようエルダー	19	おはようエルダー 出張ふれ健 (清水東)10:00~	20	おはようエルダー ひろばシネマ 13:30~	21	いきいき100歳体操 自然観察バスウォーク 8:00~	22	おはようエルダー 花の会 10:00~	23		防災緑地草刈り① 9:00~	
24		25	おはようエルダー エルダ-レクリエ-ション (清水西)10:00~11:30 なんでも相談 13:30~15:00 ミモザ 13:30~	26	おはようエルダー 懐かしの歌謡曲 10:00~11:30 ハンドベル講座④ 13:30~15:00	27	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) 	28	いきいき100歳体操 ウォーキング 10:00~	29	施設ク-ニグ 雀友会(麻雀) 13:00~ 東部防犯協会総会	30			
6月の行事予定		防災講座 19:00~		懐かしの歌謡曲 10:00~		11	木	手話サロン 13:30~				エルダ-レクリエ-ション 10:00~			
1	月	子育て支援 10:00~		9・23	火	ハンドベル講座 13:30~		12	金			22	月	なんでも相談 13:30~	
3	水	ひろば喫茶 13:30~		10	水	ウォーキング 10:00~		16	火			24	水	公民館居酒屋(3町会)18:30~	
4	木	東部の縁側 10:00~				食育講座①14:00~		17	水	ひろばシネマ 13:30~					
8	月	ふれあい健康教室 10:00~		11	木	スマホサロン 10:00~		からだ楽講座①19:00~		30	火	バス視察 五竜			


東部の縁側  
ときどきっ〰️ミシンカフェ   
5月7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6月4日(木)です


男のふれ健   
西山知花さんのストレッチ体操  
5月8日(金) 10:00~11:30  
ウォーキング筋のストレッチ体操②  
◎水分とタオルをお持ちください


ふれあい じきようじゅつ  
健康教室 「自彊術」  
5月11日(月) 10:00~11:30  
講師 望月春香さん  
自彊術は、自ら心身の調和を図る健康体操です。  
高血圧、心臓疾患、自律神経失調症、肩凝り、腰痛、頭痛、便秘、ストレス解消に効果があると言われています。ぜひ体験してみませんか  
◎体力づくりスペースによる体操 ◎茶話会  
◎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。  
5月の担当町会は清水西町会です 


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   
5月12日(火)10:00~11:30  
5月26日(火)10:00~11:30  
◎26日はギターの生演奏があります。青春時代の歌を歌いませんか ◎水分をお持ちください


ハンドベル体験講座   
5月12日(火)13:30~15:00  
5月26日(火)13:30~15:00  
講師 耳塚知美さん  
初心者大歓迎! 楽譜が読めなくても大丈夫  
会費 1回につき100円  
申込不要 お気軽にお越しください  
問合せ 東部福祉ひろば(32-7168)

手話サロン   
5月14日(木)13:30~  
講師 山田良子さん 中村桂子さん  
持物 水分 筆記用具  
参加費 1回につき100円  
申込不要 直接お越しください  
気軽に始めませんか


ひろばシネマ 作品が入手できない場合は、別の作品の上映になります  
「ハンサムスーツ」 事をご承知おきください  
5月20日(水) 13:30~  
定食屋を経営する男性。容姿のせいでもてたことがない。ある日紳士服店を訪れたところ…  
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   
5月25日(月)10:00~11:30  
話題のキューブーツ 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   
5月25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

5・60代にひろばを知ってほしい…   
ミモサ 会費 100円  
5月25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

春の交通安全ウォーキング  
5月28日(木)10:00~11:30  
土屋晃一さんの案内で道路標識の見方を教わりながら交通安全を学びます  
参加費 無料 持物 水分  
申込不要 直接お越しください   
時計博物館見学ウォーキング  
6月10日(水)10:00~11:30  
時の記念日に学芸員の案内で、時計博物館の社会見学を行います  
参加費 無料 持物 水分 申込 要申込  
申込 東部福祉ひろば(32-7168)

子育て支援 保健師相談・手作りおやつがあります   
かえでの会の皆さんによる  
絵本の読み聞かせ・紙芝居  
6月1日(月) 10:00~12:00  
持物 水分 母子健康手帳  
参加費 無料 申込 要申込  
主催 民生児童委員会 共催 東部福祉ひろば

ひろば喫茶 参加費 100円  
6月3日(水) 13:30~16:00  
万が一お菓子が売り切れの際には、ご容赦ください  
13:45~三匹のこぶた(ハンドベル)の演奏会があります。こちらもぜひ、お楽しみください  
 6月は、「はちみつレモンシフォン」です