

# 5月 城北ひろばだより

◎のびのびひろば 22日(金) 10:00~

つばさ文庫さんの「おはなしの会」☆

パネルシアターや手遊びや歌など♪楽しいことがいっぱいですよ😊

お子さんと一緒にひろばへ遊びにきませんか?お待ちしております♪

参加費》100円 持ち物》飲み物

申込締切》15日(金)

★QRコードからお申込みください→



◎井戸端会議  7日(木) 13:30~

参加費:100円



「いざという時どこにどうやって逃げるの」

大好評!防災士の村田さんによる防災講座です。

6月4日(木)

「健康法のウソ ホント」

薬剤師の赤羽さんによる講座です。



次回

◎レストラン「夢」  20日(水) 11:50開店

※12時30分までにお入りください

ひろばのサポート隊の皆さんが大鍋で朝から煮込んだ手づくりカレーライスです。

ぜひご賞味あれ!!!

★QRコードでのお申込みもできます→



◎きっさ千客万来  15日(金) 10:30開店

※12時までにお入りください。

あたたかい美味しい味噌汁もありますよ。


美味しいものを食べながら一緒にお話しませんか?😊

ご来店お待ちしております♪

当日、北ふれあいのパンと

ふれっ手のいなり寿司の販売があります。



◎サロン「花夢歌睦亭」  14日(木) 10:00

昭和歌謡名曲集です♪あの懐かしのメロディーと一緒に口ずさみませんか?😊お楽しみに☆

◎思い出の映画鑑賞会(申込不要)

21日(木) 13:30~

「お終活 熟春!人生、百年時代の過ごし方」  
を上映します!!

※上映内容が変更となる場合があります。

参加費》無料 持ち物》飲み物

熟年夫婦の就活にまつわる騒動を明るく描いたドラマ。結婚五十年になる大原夫婦は、夫・真一(橋爪功)が家にずっといることで妻・千賀子(高畑淳子)が夫在宅ストレス症に陥り、熟年離婚寸前に。千賀子は娘・矢久(剛力彩芽)から勧められ終活フェアに行き、前向きに今後のことを考えるが...



◎ふれあい健康教室  27日(水) 9:30~

今月の担当町会: 蟻ヶ崎東町会

体操あり、歌あり、レクリエーションあり♪

保健師・包括支援センター・薬剤師が在中しています。健康相談・お薬の相談などが出来ますよ。

★6月の担当は新田町町会・北馬場町会です。

◎予告 ★6月27日(土)ピラティス体験会

★6月30日(火)ベネチアンガラスアクセサリーを作ろう

詳しくは、6月号のひろばだよりに載せますのでご覧ください。お楽しみに☆



◎伝言板 ★ひろば事業にお越しの際は、給水用の飲み物をご持参ください。

★のびのび開放日 19日(火) 10:00~12:00

特別な催しはありません。おもちゃもありますよ!!ひろばで元気いっぱい遊びませんか?





城北公民館への申込みは、窓口または電話(☎38-0120)までお願いします。

### そば打ち講座



日程	5月23日(土)、6月8日(月)
時間枠	① 9:30~ ② 11:00~ ③ 13:30~ ④ 15:00~ ⑤ 18:30~(※5月23日のみ)

会場》城北公民館 料理実習室  
 講師》古田 健司さん(沢村町会)  
 参加費》1,200円(手作りそばつゆ持ち帰りあり)  
 定員》1枠につき2組(先着順:希望の時間枠に申込み)  
 持ち物》エプロン、三角巾、持ち帰り容器  
 申込み》5月7日(木)9:00から城北公民館  
 その他》講座内で試食をし、残った分はお持ち帰りいただきます。



二八そば(一人そば粉500g  
=約5人前)を作ります。

### 公民館体育部主催 マレットゴルフ大会



初夏の風を感じながらマレットゴルフを楽しみましょう!

日時》6月13日(土) 9:00~昼頃  
 集合》アルプス公園 南入口駐車場奥の東屋  
 (旧まきば山荘付近)

参加費》無料  
 持ち物》飲み物、タオル  
 申込み》5月29日(金)までに城北公民館  
 その他》・貸出用具が必要な方は、申込み時にお知らせください。  
 ・雨天中止※中止の際は当日朝7時までにご連絡します。

軽食の配布あります!

### 開店!居酒屋公民館



夏が近づいてきましたね。  
まだ涼しい夜に語り合いながら楽しみましょう!

日時》5月29日(金)18:00~20:00頃  
 会場》城北公民館  
 参加費》無料(生ビール別途1杯300円)  
 その他》好きな飲み物、食べ物は各自で用意



### 公民館文化部主催 バス視察研修



毎年恒例のバス視察研修です!  
今年度は飯山方面を訪ねます。

期日》6月15日(月)  
 行先》七福神めぐり、高橋まゆみ人形館、飯山城跡...等  
 申込み》6月1日(月)9:00から城北公民館  
 その他》・詳細は公民館ニュース6月号に掲載します。  
 ・行先は予定のため、変更になる場合があります。

### 手づくりパンとスイーツ講座

焼きたてパンが楽しめます!  
パンデケーキはもちもち食感のチーズパンです!

回	期日	時間	内容
1	6月12日(金)	13:00	きんぴらパン 葛まんじゅう
2	7月28日(火)	16:00	パンデケーキ ヨーグルトムース
3	8月23日(日)		ちくわパン ミルクプリン

会場》城北公民館 料理実習室  
 講師》高梨 雅子さん  
 参加費》1人1回あたり700円  
 定員》各回12人程度(親子参加歓迎!)  
 持ち物》エプロン、三角巾、持帰り容器(タッパー、袋など)  
 申込み》5月7日(木)9:00から城北公民館



### ~新任館長のあいさつ~



この4月から館長を務めています黒田明浩です。  
 以前、地域づくりセンターでは城北地区のみなさまには大変お世話になりました。  
 これからは公民館を運営していく立場として、みなさまが気軽に集える場所となるように努めてまいります。  
 みなさまのお力添えをいただきながら、明るく活気ある公民館づくりに取り組んでまいりますので、どうぞよろしくお願いたします。

### 5月27日は百人一首の日



1235年(文暦2年)のこの日、藤原定家によって『小倉百人一首』が完成されたことから記念日として制定されています。夏の一句の意味を学び、季節を感じてみましょう!

春過ぎて夏来にけらし白妙の衣干すてふ天の香具山  
はるすぎてなつきにけらししろたへのころもほすてふあまのかぐやま

【意味】春が過ぎさって、いつの間にか夏が来たようですね。(夏になると白い衣を干すという)香具山に真っ白い衣が干されています。

【解説】初夏の緑の香具山に、白い衣がひらひらと干されている風景を見て、夏の訪れを感じる句です。香具山は現在の奈良県にあります。 ※諸説あり

### 靴の履き間違い等にご注意ください



・靴や傘等、荷物の取り違えにご注意ください。  
 ・間違えやすそうなもの(黒い靴等)の場合、目印をつけておくと取り違え防止につながります!

〈5月の城北地区の講座・イベント・会議・利用予定など〉

日付	曜日	公民館/地区事業など	地区団体各種会議
5月1日	金		
2日	土		
3日	日	(憲法記念日)	写真展「城北地区の1年を振り返る」 5月8日(金)まで
4日	月	(みどりの日)	
5日	火	(こどもの日)	
6日	水	(振替休日)	
7日	木		
8日	金		公民館企画運営委員会 13:30 地区社協役員会 14:30
9日	土	ウォーキング大会 9:20	
10日	日	ファミリー人形劇(沢村児童センター) 10:00	
11日	月		日赤奉仕団総会 13:30
12日	火		福祉の部会 14:00
13日	水		
14日	木		
15日	金		
16日	土		町会長会 10:00
17日	日		
18日	月		民児協視察研修 8:50
19日	火		
20日	水		
21日	木		
22日	金		住みよい町づくり協議会総会 16:00
23日	土	そば打ち講座	
24日	日		
25日	月	全館清掃 AM	
26日	火		
27日	水		
28日	木		
29日	金	居酒屋公民館 18:00	
30日	土		
31日	日		
6月1日	月		民児協定例会 13:30
2日	火		
3日	水		
4日	木		
5日	金		
6日	土		
7日	日		

この配布物は松本市のHPにも掲載しています。

【URL】 /site/chiku-info/50767.html 【QRコード】→



日付	曜日	福祉ひろば事業	ひろばサークル及び関係団体	
			午前	午後
5月1日	金	いきいき健康ひろば 9:00 ちりめん講座 13:00		
2日	土			
3日	日	(憲法記念日)		
4日	月	(みどりの日)		
5日	火	(こどもの日)		
6日	水	(振替休日)		
7日	木	ストレッチ体操 10:00 井戸端会議 13:30	ひまわり(視聴覚室)	
8日	金		なつめの会(講座室)	銭太鼓/棋友会(視聴覚室)
9日	土	ウォーキング大会 9:20		
10日	日			
11日	月		和なごみ/彩の会	
12日	火	手づくりの会 10:00		健康麻雀倶楽部
13日	水		家庭料理「すずらん」	
14日	木	サロン「花夢歌睦亭」10:00 ちりめん講座(視聴覚室) 13:00		ハナミズキ
15日	金	きっさ「千客万来」10:30	飲物とスイーツのセット 200円 飲物のみ、スイーツのみ 100円	
16日	土			
17日	日			
18日	月		和なごみ/てんとうむし	北馬場町会
19日	火	のびのび開放日 10:00 バルの会(講義室) 13:00	カレーライス 大盛・普通盛 選べて 一皿300円	
20日	水	レストラン「夢」11:50		健康麻雀倶楽部
21日	木	映画鑑賞会 13:30	ひまわり	
22日	金	のびのびひろば 10:00	なつめの会(講座室)	棋友会
23日	土			
24日	日			
25日	月		和なごみ/彩の会	
26日	火	手づくりの会 13:30		健康麻雀倶楽部(講義室)
27日	水	ふれあい健康教室 9:30		銭太鼓「麗音」
28日	木	ストレッチ体操 10:00		ハナミズキ
29日	金			体力サポーター
30日	土			
31日	日			
6月1日	月		和なごみ/てんとうむし	北馬場町会
2日	火	バルの会 9:30		健康麻雀倶楽部
3日	水	のびのび開放日 10:00 ひろば委員会 13:00		
4日	木	ストレッチ体操 10:00 井戸端会議 13:30	ひまわり(視聴覚室)	
5日	金	いきいき健康ひろば 9:00		
6日	土			
7日	日			

問い合わせ先  
城北地区地域づくりセンター/福祉ひろば/公民館  
☎38-0120/36-0168

【カフェすいれん 開店日】 開店時間 10時~ 参加費 100円  
12日(火) 沢村公民館 26日(火) 白金町公民館

【出張ふれあい健康教室】  
18日(月) 10:00 沢村公民館 21日(木) 9:30 蟻ヶ崎北公民館  
29日(金) 9:30 白金町公民館