

# ひろばだより 374

令和8年5月1日発行  
田川地区福祉ひろば事業推進協議会  
田川地区福祉ひろば  
TEL/FAX 28-1168

新緑に誘われて外出にはよい季節になりました。熱中症にならないようこまめに水分補給をして  
お散歩など楽しみましょう。ひろばにもお立ち寄りください。お待ちしております。

## ふれあい健康教室 5月14日(木)10:00~

楽しいゲームで体を動かしましょう！  
健康相談もあります。  
次回は、6月11日(木)です。



お手伝いは、  
日赤奉仕団さんです。

### ヘルシーテラス

5月1日(金)集合 8:50 松本駅自由通路

「安曇野 じてんしゃひろば」

大系線に乗り最寄り駅から歩きます。  
持ち物:運賃・飲み物・各自必要なもの

6月5日(金) 10:00~

「元気に生活するために！」

あきらめずに今の筋力をアップしましょう。  
講師 土屋 秀子さん

### ひろば喫茶

ボランティア部会

5月22日(金)10:00~

「ドミノで遊ぼう」

コーヒーor 紅茶+菓子で¥100

### 田川いきいきサロン

「特殊詐欺等の防犯講話と  
つむぎちゃん劇団の寸劇」

5月26日(火)10:00~ 田川公民館

### たがわチャイルド



5月21日(木)10:00~

田川おはなしの会「パネルシアター」

★申込不要 ★持ち物:飲み物

#### 地区担当になりました



健康づくり課 黒崎 りか保健師

皆さんの健康的な生活をサポートいたします  
いつでも声をかけてください。よろしくお願いいたします。

\*コーディネーター3人体制になります

4月より田川福祉ひろばのコーディネーター  
になりました北山優子と申します。不慣れな為  
ご不便をおかけする事もあるかと思いますが  
一生懸命努めていきますので、よろしくお願いいたします。

新しくコーディネーターを務める事になった  
酒井葉子です。体操や歩く事が多く健康的に  
過ごすことができていると思います。いろい  
ろな活動をされている方々との交流を通して、  
楽しく事業を進めていきたいと思っております。  
どうぞよろしくお願いいたします。

\*健康づくり課保健師による相談日のお知らせ！5月14日(木)午前、21日(木)の午前です。

5月



日	曜	ひろばの行事 ◆印とサークル活動は参加自由です	サークル活動		その他の行事・会議等
			10:00	13:00	
5/1	金	◆ヘルシーテラス 8:50～ 体力サポ地区集会 13:30			
5/2(土)～5/6(火) ひろばお休み					
7	木	地区生活支援員在所日	趣味の会		0840 ラジオ体操
8	金		歩こう会		
11	月	◆スポーツボイス 10:00 田川公民館 ◆クラフトの日 13:30～			
12	火	◆絵てがみ 10:00～			0840 ラジオ体操
13	水		健康体操	雀の会	
14	木	◆ふれあい健康教室 10:00～ ◆健康づくり課保健師相談日			0840 ラジオ体操
15	金	◆リエンの会 13:30～	歩こう会		田川っ子応援団 PM
18	月	◆らく～な体操 10:00～		ふるさとの会	
19	火	◆ウェービング 13:30～			0840 ラジオ体操
20	水		健康体操	創作手まり教室	
21	木	◆たがわチャイルド 10:00～ ◆健康づくり課保健師相談日			0840 ラジオ体操 まち協総会
22	金	◆ひろば喫茶 10:00～ いきいき健康ひろば 13:30～			
25	月	◆らく～な体操 10:00～ ◆クラフトの日 13:30～			
26	火	◆いきいきサロン 10:00 田川公民館 ひろば企画会議 14:00～			0840 ラジオ体操
27	水		健康体操	雀の会	
28	木	職員研修 9:30～ 地区生活支援員在所日	趣味の会		0840 ラジオ体操
29	金		歩こう会		
6/1	月	◆らく～な体操 10:00～		ふるさとの会	
2	火				0840 ラジオ体操
3	水		健康体操	創作手まり教室	
4	木		趣味の会		
5	金	◆ヘルシーテラス 10:00～			
6	土	田川児童センター交流会			
8	月	◆スポーツボイス 10:00 田川公民館 ◆クラフトの日 13:30～			
9	火				0840 ラジオ体操
10	水		健康体操	雀の会	
11	木	◆ふれあい健康教室 10:00～			

# たがわチャイルドひろば

☆ 5月の予定は . . .

**5月21日（木）**  
**午前10時から**

時間厳守  
です！

田川おはなしの会

「パネルシアター」

わくわく ときどき、いろいろなお話を楽しみましょう。  
保健師による身長・体重測定や相談もできます。

★申込不要

★持ち物：飲み物



4月食育講座レシピ「桜餅」

おうちで作っ  
てみてね♡

<材料> (約10枚分)

☆白玉粉 25g ☆水 200cc ☆小麦粉 100g

☆砂糖 35g ☆あんこ 360g ☆桜の葉(塩漬け)12枚 ☆食紅 少々

<作り方>

- ① 桜の葉は水(分量外)に入れ、塩出しをする。あんこは俵型に丸める。
- ② 小麦粉、砂糖はふるっておく。ボールに白玉粉を入れ、分量の水を少しずつ加え溶かし、ふるった小麦粉、砂糖を加えてよく混ぜる。
- ③ ②の生地の水で溶いた食紅をほんの少し入れて混ぜる。布巾をかけてしばらく休ませる。
- ④ ホットプレートで熱し、油をひいて③の生地をすくって楕円形に流し、焦げ目をつけないように焼く。表面が乾いたら裏に返し、火を通してペーパーにとり冷ます。
- ⑤ ①のあんこを包み、桜の葉で巻く。



駐車場が少ないので乗り合わせてきてね。  
田川地区福祉ひろば TEL28-1168