

## 令和8年度から新たに配属された職員を紹介します

### 【公民館】

氏名

吉江 大輔

座右の銘

「人事を尽くして天命を待つ」

ひとつこと

今井地区の発展に貢献できるよう  
頑張ります。

### 【地域づくりセンター】

氏名

三澤 岳志

座右の銘

「一期一会」

ひとつこと

今井地区に貢献できるよう  
精一杯頑張ります

氏名

有賀 雅子

座右の銘

「笑顔は人をつなぐ」

ひとつこと

今井地区の皆様のお役に立てる  
よう頑張りたいと思います。

## 今井地区掲示板

サークルのメンバー募集など、この掲示板で情報を発信したい方は  
今井公民館 (59-2001) までお問い合わせください。

### 演奏会のご報告

令和8年2月19日(木)に、コロナ禍で途絶えていた今井保育園でのコールフレンド今井の演奏会を行いました。

日頃指導をお願いしている元今井小学校音楽教師の鈴木先生の指揮、古川智子さんのピアノ伴奏で「犬のおまわりさん」他、園児の喜ぶ曲9曲を歌いました。特に、最後のアンコール曲「さんぽ」は園児たちも大きな声を出して歌い、大いに盛り上がりました。

コールフレンド今井

## 地区担当保健師からのお知らせコーナー

### 40歳からの肺がん・結核検診のご案内

「今年は受診をしようかな」と少しでも思った方は…

ぜひ、今月5月号広報と一緒に

「肺がん・結核検診胸部レントゲン撮影のご案内」が全戸配布されています。

まず確認し、予定を立てましょう。(今井地区で実施するのは6月です)

不明な点がある方は、下記へご連絡ください。丁寧に説明させていただきます。

肺がん・結核検診として **肺CT検診** もお勧めしています。

●検診による痛みなし ●松本市から約7,000円補助あり

●今井地区1月19日実施(右記連絡先へ要予約)

※今年度、胸部レントゲン撮影した方は受信できません。

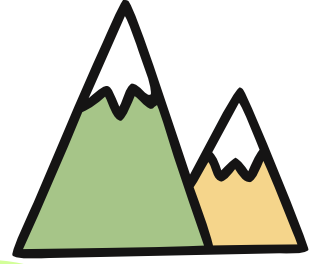
詳細は右記へご連絡ください。

<連絡先>

- ・西部保健センター
- ・92-8001
- ・平日午前8時30分～  
午後5時15分
- ・担当：今井地区担当保健師

福祉ひろば共催

## 上高地ウォーキング



山々を映し出す「大正池」から、上高地のシンボル「河童橋」まで。  
初夏の自然を歩きます。

- 日時 : 6月4日(木) 8:30~  
持ち物 : 飲み物・上着・歩きやすい靴・雨具等  
参加費 : 約2,500円(昼食代等)  
定員 : 30人程度  
申込み : 5月11日(月)から5月20日(水)  
今井公民館または福祉ひろば(50-3188)まで  
その他 : 4キロ程度歩きます  
定員を超過した場合は抽選となります

### スケジュール

- 8:30 今井公民館集合  
8:40 今井公民館出発  
10:00 大正池到着 散策開始  
12:00 昼食  
15:00 今井公民館着  
※時間等変更する場合があります。

## りんごっこ「小布施先生の 楽しい体操」

- 日時 : 6月2日(火) 10:00~  
会場 : 今井児童センター  
内容 : 親子で楽しく体を動かします  
講師 : 小布施 育子先生(健康運動指導士)  
申込み : 不要



## 卓球教室

- 日時 : 6月~10月 毎週月曜日  
(初回: 6月1日)  
場所 : 19時~21時  
定員 : 今井体育館  
参加費 : 上履き、飲み物  
申込み : 無料  
持ち物 : 山口 敏夫さん(安曇野卓球連盟)  
不要  
(当日会場へ直接お越しください)

## マレットゴルフ教室

- 日時 : 毎月第2、4(火) (5/12・26)  
8:30~10:00  
会場 : 鎖川親水公園マレットゴルフ場集合  
持ち物 : スティック、球、マーク等  
参加費 : 無料  
申込み : 不要



## 持ち寄りの歴史談議

- 日時 : 毎月第3(金) (5/15)  
10:00~11:30  
会場 : 今井公民館 西館1階会議室1  
講師 : 桜井 政男さん(西耕地)  
持ち物 : 筆記用具等  
参加費 : 無料  
申込み : 初参加の方は事前に今井公民館へ



## 今井地区公式LINEの登録をお願いします！！



多くの方に友だち登録をしていただき、ありがとうございます。  
今井地区公式LINEでは、今井の「今」を発信していきます。  
まだ登録していない方は、ぜひ友だち登録をお願いします！



# 福祉ひろばから

今井地区福祉ひろば TEL・FAX 50 - 3188

イロが教える!

## ふれあい健康教室



### 「声の力で健康寿命を延ばそう！」

講師：布野えいじ先生（ヴォイストレーナー）

日時：5月14日（木）9:30～

場所：今井公民館東館2F

今月は布野えいじ先生をお呼びします！

歌にもお喋りにも大事な“声”を鍛えて元気でいきましょう！

ご参加お待ちしております♪



## 出張販売inふれ健

時間：11:00～12:00

場所：今井公民館エレベーター前

### 森のこびと

お弁当…500円 パン120円～

焼菓子…100円～



## てづくりの目～クラフトバンド編～

日時：5月25日（月）13:30～

持ち物：あれば使いたい造花や生花

準備のためできたら20日までに申込みください

クラフトバンドを使って机の上に手頃なかごや、  
てまりのような小さなかごを作ってみませんか？

小さなかごはお花を飾ることもできますよ！ ちょっとした手仕事はいかがですか？



←小さなかご



↑手頃なかご



## ボールで楽しむ目

日時：5月7日(水) 6月3日(水) 10:00～

持ち物：あればバランスボール、飲み物

リンパマッサージでからだをほぐして、  
バランスボールで体幹を鍛えましょう！

## ひろばで歌おう！

日時：5月28日（木）13:30～

歌うこと、聴くことが好きな方はいかがですか？

歌は健康に良いとされていますよ！

お気軽におでかけください！



## 楽しくからだを動かす目

日時：5月21日(木) 26日(火) 10:00～

音楽と映像を使って様々なストレッチ・筋トレ・  
脳トレをやっています！



## ひろば喫茶

日時：5月22日（金）13:30～

コーヒー、紅茶、お抹茶がお菓子とセットで  
お得！おしゃべりの場としてもぜひどうぞ♪

コーヒー・紅茶…100円 お抹茶…300円

桜咲くオーデコロンをつよき人  
バス旅行車内で貰ふ桜餅

葱坊主俳句会  
～卯月の句会より～

## ペットボトルキャップ回収についてのお願い

日々ペットボトルキャップ回収へのご協力ありがとうございます。

こちらで集めたキャップは「エコキャップ運動」として松本市社協へ持って行っています。その売却益がJCV(世界の子どもにワクチンを 日本委員会)へ寄付され、途上国の子どもワクチン支援活動に役立てられています。

そんなキャップですが、持ってきていただいたキャップが酷く汚れている、  
ペットボトルキャップではないものが混ざっていることがあります。





こういったものは分別作業の際に弾かれますが、混ざっているものによっては機械が止まってしまうこともあるようです。お手数をおかけしますが、  
**できるだけ洗って、キャップ以外のものは除いてから**持ってきていただくと嬉しいです。皆さまのご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

ONLY!!



和のりお

# 令和8年5月 今井地区イベントカレンダー

日	曜日	今井公民館・地域づくりセンター	今井福祉ひろば
1	金		
2	土		
3	日		
4	月		
5	火		スポーツボイス（18：30）
6	水		
7	木	保健師在所日（9：30～11：00）	ポールで楽しむ日（10：00） プアメリア（13：30）
8	金		ふきぼこの会（13：00） 歌留多の会（19：00）
9	土	春の自然観察会（8：30）	
10	日		
11	月		
12	火	マレット教室（8：30） りんごっこ（10：00） 育児相談（今井児童センター）（10：00～11：00）	俳句の会（9：30）
13	水		今井を学ぶ会（9：30）
14	木	保健師在所日（9：30～11：00）	ふれあい健康教室（9：30） 
15	金	持ち寄りの歴史談義（10：00）	
16	土		
17	日		
18	月		
19	火	職員連絡会（15：00）	ひろば：ふきぼこの会（13：00） スポーツボイス（18：30）
20	水		いきいき健康ひろば（9：30）
21	木	育児相談（今井児童センター）（9：30～11：00） 今井地区町会連合会会議（19：00）	楽しく身体を動かす日（10：00） 
22	金		ひろば喫茶（13：00）  健康相談日（13：00）
23	土		
24	日		
25	月		てづくりの日（13：30）
26	火	マレット教室（8：30）	楽しく身体を動かす日（10：00）  スポーツボイス（18：30）
27	水		今井を学ぶ会（9：30）
28	木		ひろばで歌おう（13：30）
29	金		
30	土		
31	日		

## 6月上旬ごろまでの予定

日	曜日	今井公民館・地域づくりセンター	今井福祉ひろば
1	月		
2	火		スポーツボイス（18：30）
3	水		ポールで楽しむ日（10：00）
4	木	バスウォーキング（8：30）	プアメリア（13：30）
5	金		
6	土		
7	日		
8	月		
9	火		俳句の会（9：30）
10	水		今井を学ぶ会（9：30）