

# 東部ひろばニース

第 348 号  
2026.7



東部公民館・東部地区福祉ひろば事業推進協議会・東部デイサービスセンター

東部公民館からのお知らせ ☎ 36-8565 又は 32-7168

レベルアップ 講座③④

## 楽しいラジオ体操&ミニ交通安全教室

夏の早朝、すがすがしい空気の中で、子どもも、大人も広々とした校庭で、ラジオ体操で思いっきり体を動かしませんか。公認ラジオ体操指導士の先生をお迎えし、みんなでラジオ体操に取り組みます。体操のあとは、ミニ交通安全教室も開催します！

日時 7月26日(日) 6:30~(7:15)

場所 清水小学校 校庭

講師 NPO 法人全国ラジオ体操連盟公認級ラジオ体操指導士 三輪 尚弘 先生  
松本警察署東部交番のみなさん

内容 6:30~ラジオ体操 7:00~交通安全講話

申込み 不要 当日 6:30 までに会場で受付をしてください。

その他 小雨決行 グラウンドの状況により変更、中止の場合があります。

主催 東部地区町会連合会・子ども会育成つぼみの会 共催 東部公民館・東部地区各専門団体・清水町東会

参加賞あり



## どっぷり縄文 ハケ岳山麓の縄文文化を巡る講座

ハケ岳山麓に広がる縄文の遺跡群。その中から、「国宝 縄文のビーナス」と「国宝 仮面の女神」が収蔵されている尖石縄文考古館と、個性派考古館として名高い井戸尻考古館の2館を1日で訪問します。

古代人が織りなした縄文文化を感じに出かけませんか。

日時 7月17日(金) 8:00 東部公民館出発  
17:00 東部公民館帰着 予定

行先 茅野市 尖石縄文考古館、富士見町 井戸尻考古館

講師 両館とも施設で解説をお聞きします

定員 25名(先着順)

申込 7月3日(金)9:30~電話受付・Web 受付  
東部公民館へ電話または QR コードから→

参加費 2,500円(両館入館料・昼食代付)

主催 東部公民館

持物服装 遺跡を散策します。歩きやすい服装でお越しください。

その他 道の駅 信州葛木宿食堂でのお食事を手配予定です。



## 歴史文化講座 最近の松本城

私たちの街のシンボル松本城では、お城を未来に残す工事や取り組みが活発化しています。その中で科学の進歩や工事をきっかけに、新たに分かってきた、松本城の発見をたくさん集めました。ここ最近の松本城の新発見を分かりやすく解説します。

日時 7月22日(水) 13:30~(15:30)

場所 東部公民館

講師 後藤 芳孝氏(信濃史学会会長・元松本城管理事務所研究専門員)

内容 松本城の最近新たに分かったことを座学で学習します。

申込み 東部公民館へ電話または QR コードからネットで申込み→

※参加者数把握のため、事前申し込みいただけるとありがたいです(飛び入りも可) 主催 東部公民館



## 公民館喫茶(居酒屋)開店

お茶とお酒を楽しみながら、夜のひと時を過ごしましょう。あたたかい「人と人のつながり」づくりのきっかけに、お気軽にお出かけください。

ご近所さん同士って敷居が高い? いえいえそんなことはありません。大人も子どももみなでご参加ください。

日時 7月22日(水) 18:30~(20:30頃まで)

場所 南上横田町公民館  
(南上横田町・葭町・東町1丁目)  
上記町会以外の方の参加も大歓迎!

申込み 不要 直接会場にお越しください

持ち物 食べ物、飲み物(皆さんでの持ち寄りです)

参加費 無料

主催 東部地区町会連合会  
町内公民館長会

共催 東部公民館



## 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。

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月から開始時間を変更して実施しています。

7月は  
7月11日(土)  
午前6:30~



## ボウリング大会 参加者募集

夏だ! ボウリングだ!  
ボウリングで健康づくりと、地域の親睦を深めましょう。

日時 8月2日(日)10:00~

場所 アピナボウル城山店(現地集合)

参加費 500円(ゲーム代・貸靴代込み)

申込み 各町会体育部長へお申し込みください。

※ご不明な方は、東部公民館までお問い合わせください  
※締切 7月20日(月)

主催 東部地区体育協会 共催 東部公民館



## 東部スマホサロン

お互いスマホの知恵を出し合い、わからないことを話し合おう。

日時 7月9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 スマホ操作の相談・松本⇄善光寺の旅を考えよう

申込み 東部地区生活支援員 大輪(おおわ)  
070-8802-5402  
東部公民館へ電話、QR コードで事前に申込み

持ち物 普段お使いのスマホ

主催 東部地区生活支援員

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。

裏面もご覧ください