



# まつばら地区だより



地区だよりやその他回覧物はこちらからご覧ください(松本市 HP) →

今月から、松原地区公民館だより・福祉ひろばだよりを1枚にまとめ、その他の地域の情報を含め「まつばら地区だより」になりました。よろしくお願いします。



6月7日(日) 指定避難所 明善中学校体育館で町会役員、防災・防犯部会を対象とした防災研修を実施しました。



松原地区

今月の主なイベント

7月

| 日にち           | イベント        | 会場          |
|---------------|-------------|-------------|
| 10(金)<br>10時～ | ふれあい<br>会食会 | 松原地区<br>公民館 |
| 25(土)<br>16時～ | いづら<br>祭    | 松原中央<br>公園  |
| 30(木)<br>10時～ | ちびっこ<br>夏祭り | 松原地区<br>公民館 |

※月間イベント予定は最終ページ



織井と言います  
よろしくお願いします

## ～ 松原カミカミ大作戦! vol.1 (全3回) ～

皆さんは食事に何分かかりますか? 早食いが癖で、あっという間に食事を終える、なんてことはありませんか?

実は、松原地区は、食事速度が速い人が多い傾向にあります。※

早食いをすると、どうしていけないの?

- 食後血糖値が急上昇しやすくなる。  
(食べる早さに血糖値を調整するホルモンの働きが追い付けません)
- 食べ過ぎの原因になる。  
(「お腹いっぱい」と感じるまでには約20分かかります)



早食いの習慣が続くと肥満や糖尿病に繋がります。よく噛んで食べることを習慣にしましょう。

※国保データベース(KDB)システムより、R5年度特定健診受診者の問診票を分析。

ボランティア団体「スタート」、松原地区生活支援員

## まつばら食堂のお知らせ (70歳以上の方対象)

一人で食事をされている方、地域の方と食事をしたい方など、食事と会話を楽しみにいらっしゃいませんか? 申込み人数が定員に達した場合は、独居の方・高齢の方を優先します。

- ◇ 来月の開店日 **8月は実施しません。**
- ◇ 次回の開店日 **9月3日(木) 11:30開店(13:00まで)**
- ◇ 場所など **地区公民館**で、限定15食(お一人300円)
- ◇ 申込み 8月24日(月)～31日(月)までに、地区生活支援員の水崎へ(070-8684-8039)



【地区公民館だより・福祉ひろばだよりは中面をご覧ください →】

## 松 原 地 区 公 民 館 だ よ り



【お問い合わせ 松本市松原地区公民館 TEL 57-2322 FAX 85-3103】

ホームページはこちらから→

松原地区町会連合会、松原地区公民館

松原地区公民館、松原地区町会連合会

## 夏休み子どもバス研修

今年は「チビッ子忍者村」で体を動かそう！

- ◇ 日 時 8 月 4 日(火)9:00～17:00
- ◇ 集 合 8：20 に松原地区公民館
- ◇ 定 員 25 名(応募多数の場合は抽選)
- ◇ 参加費 2,000 円
- ◇ 対 象 明善学区の小学 4 年～中学 3 年生
- ◇ 持ち物 水筒、雨具、タオル
- ◇ 申込み 7 月 8 日(水)9:00～15 日(水)17:00
- ◇ 備 考 ・落選となった方には、7 月 21 日(火)までにメール等でご連絡いたします。  
・アレルギーのある方はご相談ください。  
・帰着時刻は前後する場合があります。



## ～ 当日行程（予定）～

- 9:00 松原地区公民館 発
- 11:10 チビッ子忍者村 着
- 11:15～ 村内自由見学（途中みんなで昼食）
- 14:50 チビッ子忍者村 発
- 17:00 松原地区公民館 着(予定)

↑ ネット申込  
はこちらから

## 夏休み子ども食堂

メニューはカレーライスの予定！

- ◇ 日 時 8 月 12 日(水)11:30～13:00 頃
- ◇ 会 場 松原地区公民館
- ◇ 参加費 無料
- ◇ 対 象 明善学区の小・中学生
- ◇ 申込み 不要
- ◇ 備 考 ・無くなり次第終了となります。  
・アレルギー除去の対応はできません。



松原地区公民館主催

## 夏休み学習室

公民館を学習室として開放します。（申込不要）

- ◇ 期 間 7 月 28 日(火)～8 月 21 日(金)  
9:00～17:00 ※土日祝を除く
- ◇ 会 場 松原地区公民館
- ◇ 持ち物 筆記・学習用具、水分補給用の飲み物
- ◇ 備 考 ・公民館の利用状況や館内清掃などの都合で貸出できない場合もあります。  
・公民館の入口やHPで利用状況を掲示しますので、ご確認ください。



松原地区町会連合会、松原地区公民館

## ラジオ体操旬間

夏休み期間、ラジオ体操で元気に一日を始めよう！下記日時に中央公園にてラジオ体操をします！

参加した子どもは毎回ちょっとしたお菓子がもらえるよ♪

- ◇ 日 時 7 月 29 日（水）～8 月 7 日（金）9:30 から 10 分程度 ※8/1(土)・2(日)・4(火)はお休み
- ◇ 場 所 松原中央公園
- ◇ 対 象 不問（子どもはもちろん、大人も大歓迎！）
- ◇ 申込み 不要
- ◇ その他 ・8 月のラジオ体操(通常)日程は、8 月 1 日発行の公民館だよりへ掲載します。  
・雨天中止となりますので、判断に迷ったらお気軽に公民館へご連絡ください♪



## PC・スマホの使い方相談

町会役員で書類作成のお困りの方や、PC・スマホ等の使用でお困りの方は、お気軽にご相談ください。

- ◇ 日 時 随時
- ※担当職員が不在の場合がありますので、事前にご連絡ください。
- ◇ 場 所 松原地区公民館



## 7 月のラジオ体操

週に 2 回、中央公園でラジオ体操をしています。申込不要ですので、初めての方もお気軽にお越しください♪

- ◇ 日 時 9:30 から 10 分程度
- 《月曜日》6, 13, 27 日
- 《木曜日》2, 9, 16, 23, 30 日
- ◇ 場 所 松原中央公園
- ◇ その他 雨天中止



# 松原福祉ひろば便り 7月号

## ふれあい健康教室



### “ 初夏のレクリエーション ”

日 時:7月9日(木) 13:30~15:30  
どなたでも参加できるゲームです。激しい運動はありません。楽しいレクリエーションでいっぱい笑いましょう。  
申込みなしで参加できますので、ふれ健を体験してみませんか？ 送迎あります。

## 第2ふれあい健康教室



### “ ニュースポーツを楽しもう ”

日 時:7月15日(水) 13:30~15:00  
のんびりゆったり過ごしたい方におすすめです。お友達をお誘い合わせご参加ください。  
送迎を希望される方は前日までにひろばへ連絡をお願いします。

☎85-3103

## 映画観賞会

### “ TOKYO タクシー ”

日 時:7月16日(木) 13:30~  
毎日休みなく働いているタクシー運転手と、偶然彼が乗せることになる人生の終活に向かうマダムの運命的な出会いと奇跡を描いた山田洋次監督のヒューマンドラマ。  
2025 年作品 103分  
出 演: 倍賞千恵子、木村拓哉、蒼井優 他  
\*作品が変更になる場合がありますので  
当日お問合せください。

## ベネチアングラスアクセサリー

日 時:7月14日(火) 13:30~  
夏の涼しげなアクセサリーをつくりませんか。  
ネックレス、ピアス、イヤリング、ブローチなど好きなものをどうぞ。

材料費: 700円

定 員: 10名 (先着順)

講 師: 太田敏子さん

申込み: 7月10日(金)まで



## い い づ ら 祭



日 時:7月25日(土) 16:00~  
雨天時は26日(日)  
だんごを販売予定です。  
大勢の皆さんのお越しをお待ちしております。



## ～ お 知 ら せ ～

ひろばは熱中症特別警戒アラートの日は、クーリングシェルター(指定暑熱避難施設)になります。そのため、当日のひろば事業は急遽中止になりますのでご承知おきください。  
ご理解とご協力をお願いします。

暑い時は涼しいひろばへどうぞ！

令和8年7月の松原地区の行事

|    | 曜日 | ラジオ体操<br>(中央公園)<br>9:30～ | 福祉ひろば事業・サークル                |       |               |                   |                                                               | 町会連合会・公民館・社協の事業   |  |
|----|----|--------------------------|-----------------------------|-------|---------------|-------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------|--|
|    |    |                          | 朝スト                         | 時間    | 午前            | 時間                | 午後                                                            |                   |  |
| 1  | 水  |                          | ○                           |       |               |                   | <div>ひろばを開放しています。<br/>お茶を用意して<br/>いますので自由にご利用<br/>ください。</div> |                   |  |
| 2  | 木  | ○                        |                             | 10:00 | 福祉用具展示＆体験会    |                   |                                                               | スポーツ協会(20:00～)    |  |
| 3  | 金  |                          | ○                           | 9:45  | ㊤マージャン        | 13:30             |                                                               | 縁側の日              |  |
| 4  | 土  |                          |                             |       |               |                   |                                                               | キッズダンス(13:30～)    |  |
| 5  | 日  |                          |                             |       |               |                   |                                                               | キッズダンス自主練習(9:30～) |  |
| 6  | 月  | ○                        |                             |       |               | 13:30             | 午後ストレッチ                                                       |                   |  |
| 7  | 火  |                          | ○                           |       |               | 14:00             | うたの会                                                          |                   |  |
| 8  | 水  |                          | ○                           |       |               |                   |                                                               |                   |  |
| 9  | 木  | ○                        |                             |       |               | 13:30             | ふれあい健康教室 🚗                                                    |                   |  |
| 10 | 金  |                          | ○                           |       |               | 14:30             | メンズコーヒー倶楽部 ¥200                                               | ふれあい会食会(10:00～)   |  |
| 11 | 土  |                          |                             |       |               |                   |                                                               | キッズダンス(13:30～)    |  |
| 12 | 日  |                          |                             |       |               |                   |                                                               | キッズダンス自主練習(9:30～) |  |
| 13 | 月  | ○                        |                             | 9:30  | 発育測定・育児相談 🍼   | 13:30             | 午後ストレッチ                                                       |                   |  |
| 14 | 火  |                          | ○                           | 10:00 | 気楽にストレッチ ¥100 | 13:30             | ベネチアングラスアクセサリー                                                |                   |  |
| 15 | 水  |                          | ○                           |       |               | 13:30             | 第2ふれあい健康教室 🚗                                                  |                   |  |
| 16 | 木  | ○                        |                             |       |               | 13:30             | 映画観賞会                                                         |                   |  |
| 17 | 金  |                          | ○                           | 9:45  | ㊤マージャン        | 13:30             | 縁側の日                                                          |                   |  |
| 18 | 土  |                          |                             |       |               |                   |                                                               |                   |  |
| 19 | 日  |                          |                             |       |               |                   |                                                               | キッズダンス自主練習(9:30～) |  |
| 20 | 月  |                          |                             |       |               |                   |                                                               | キッズダンス(16:00～)    |  |
| 21 | 火  |                          | ○                           |       |               | 14:00             | うたの会                                                          |                   |  |
| 22 | 水  |                          | ○                           |       |               | 13:30             | メンズソフトストレッチ ¥100                                              |                   |  |
| 23 | 木  | ○                        |                             |       |               |                   |                                                               |                   |  |
| 24 | 金  |                          | ○                           |       |               | *7月の喫茶まつばらはお休みです。 |                                                               |                   |  |
| 25 | 土  |                          | い い づ ら 祭                   |       |               |                   |                                                               |                   |  |
| 26 | 日  |                          | い い づ ら 祭 (予 備 日)           |       |               |                   |                                                               |                   |  |
| 27 | 月  | ○                        |                             |       |               |                   | *午後ストレッチ 休み                                                   |                   |  |
| 28 | 火  |                          | ○                           | 10:00 | かんたん体操 ¥100   |                   |                                                               |                   |  |
| 29 | 水  | ○                        | ○                           |       |               |                   |                                                               |                   |  |
| 30 | 木  | ○                        | 松 原 ち び っ こ 夏 祭 り(10:00～) 🍼 |       |               |                   |                                                               |                   |  |
| 31 | 金  | ○                        | ○                           |       |               |                   |                                                               |                   |  |

8月上旬の行事

|   |   |   |   |         |        |       |                    |            |
|---|---|---|---|---------|--------|-------|--------------------|------------|
| 1 | 土 |   |   |         |        |       |                    |            |
| 2 | 日 |   |   |         |        |       |                    |            |
| 3 | 月 | ○ |   |         |        | 13:00 | 午後ストレッチ            |            |
| 4 | 火 |   | ○ |         |        | 14:00 | うたの会               | 夏休み子どもバス研修 |
| 5 | 水 | ○ | ○ |         |        |       |                    |            |
| 6 | 木 | ○ |   |         |        | 13:30 | ふれあい健康教室(第1週目です) 🚗 |            |
| 7 | 金 | ○ | ○ | 0.40625 | ㊟マージャン | 13:30 | 縁側の日               |            |

【福祉ひろば事業 凡例】  
㊟ ひろばサークル  
朝スト 朝いちストレッチ  
¥ 参加費または材料費  
🍼 乳幼児向け  
🚗 送 迎  
↑マークのない事業も希望があればご連絡ください。

※一部変更になる可能性があります。