

☆防災のひとこと☆
非常食を古いものから食べよう！

居 酒屋公民館

老若男女、子どもも大歓迎！！



中央地区縁日延長戦！！
今年はお外で焼き肉屋「中央苑」！
みんなでジュージュー焼肉を楽しみましょう！

・日 時 8月21日(金)17:00～

・参加費 大人2,000円 小中高1,000円

小学生未満無料 ※生ビール別(1杯300円)

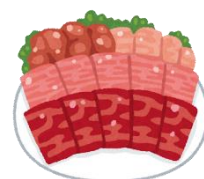
・持ち物 飲みもの、焼きたいもの、つまみ

・ルール みんなで準備・みんなで焼いて・みんなで片付け

・申込み 8月14日(金)までに大手公民館までご連絡くだ

さい(TEL:0263-39-5711)

※今回は食品ロス削減の観点から、事前申込み制とさせていただきますので、ご理解、ご協力をお願いします。



みんなでワイワイガヤガヤ ～公民館で昼食を～



中央地区住民であればどなたでも参加できる昼食会です。かかわり隊の皆さんの特製手料理をバイキング形式で楽しみましょう！

【日 時】 9月2日(水) 【受 付】 11:30～

【会 食】 12:00～13:00

【会 場】 大手公民館 2階大会議室

【申込み】 不要、参加費無料

【対 象】 中央地区住民の皆さま

【主 催】 中央地区福祉互助会、中央地区町会連合会



廃線敷ウォーキング～碓氷峠アプトの道を歩く～

廃線敷をウォーキング、鉄道遺産に触れながら心と身体健康増進を図りましょう。熊ノ平駅から峠の湯まで歩き（約3.5km：90分）、その後は鉄道の歴史について学習します



令和8年8月27日（木）

7:55 大手公民館前集合



参加費：1,000円（入館料等） 定員：20名（先着・中央地区住民優先）

受付開始：8月5日（水）9時から【大手公民館窓口または電話（TEL:39-5711）】

【持ち物】参加費、飲み物、熱中症・日よけ対策、雨具、ヘルメット、熊対策、虫よけ、懐中電灯（ヘッドライト可）、手袋、長袖・長ズボン、トレッキングシューズ、タオル、昼食（必要な方のみ）

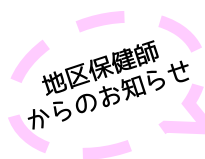
【行程】7:55大手公民館前集合 8:00公民館発－松本IC－東部湯の丸SA－碓氷軽井沢IC－10:20熊ノ平駐車場……（廃線敷ウォーキング）……11:50峠の湯（昼食・周辺自由散策）13:30－13:35碓氷峠鉄道文化むら（見学）14:30－松井田妙義IC－東部湯の丸SA－松本IC－16:40大手公民館着・解散



※行程は交通事情等により変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください

【その他】・気温が高い中でのウォーキングとなりますので、体調管理にご注意ください
・道中は暗い場所を歩いたり、ヤマビルが出ますので、服装には特に注意してください
・昼食は各自ご用意ください。「峠の湯」の食事処で取ること（1時間以内）も可能です（昼食を持参される場合は、外の芝生広場等で取ることができます）
・「峠の湯」では自己負担（700円）で入浴ができます（希望する場合バスタオル、着替え等を持参してください）

【主催】 大手公民館 中央地区スポーツ協会



熱中症予防！

いよいよ夏本番！場所や環境に適した対策が重要です

環境省の「[熱中症予防情報サイト](#)」で、暑さ指数をチェック！



①こまめな水分補給

のどが渇いていなくても、水分補給をしましょう。
運動中は15～30分に1回は水分を摂りましょう。



②直射日光を避ける

強い日差しは体温を上昇させます。帽子、日傘の活用を！



③こまめに休憩

日陰などの涼しいところで体を休めましょう！



④体の熱を放出

保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす



通気性の良い服を着る
首元、袖などの服の間から風が通るようにする



福祉ひろばコーナー

2026年8月1日

福祉ひろば TEL 39-5168

<chuou@fukushihiroba.com>

No.317



8月



暑中お見舞い申し上げます 連日暑い日が続いておりますが 体調はいかがですか？

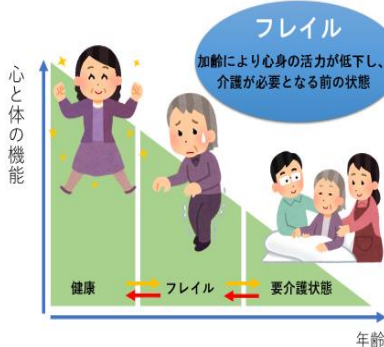
暑さを感じたら 無理をせず冷房を上手に使う 涼しい場所でゆっくりのんびりお過ごしくださいね

《ふれあい健康教室》

8月20日(木) 午後1時30分～

健康づくり課・体力づくりサポーター共催

「フレイル予防講座」



健康相談・血圧測定はありません

8月のお当番は

町 会 長：北原嗣正さん・栗田幸一さん・郷原宗喜さん

ボランティア部：吉崎麻樹さん

民 生 委 員：山崎里花さん よろしくお願ひします

<スマホ相談会>

8月 3日(月) 午前10時30分～ ※申込不要

・LINE お友達登録 電話のかけ方 スタンプ アルバム

・Google 地図経路検索 キャッシュレス決済など

スマホに関する相談ならなんでもOK!!

時間内なら入退場自由です ご都合のよい時間にお越しください



※ 次回は、9月 7日(月) です



<サロン・ひろば喫茶>

8月13日(木) お盆のためお休みです

<中央っ子ひろば>

8月19日(水) 開放日です



お子様から大人まで、涼しいひろばをご利用ください



ボランティア部会・ひろば共催

<大人の寺子屋>

8月21日(金) 午後2時～調理実習室

パッククッキング講座



暑い夏に助かる 時短で防災時にも役立つ耐熱性のポリ袋で作る
パッククッキングと電子レンジ調理を実習します

・パッククッキングで かぼちゃ煮 りんごのコンポート

・レンジで ぶり大根

・あえもの トマトのおかか和え



参加対象：中央地区住民とボランティア部会員の方

持ち物：エプロン・三角巾・水分補給の飲み物

参加費：無 料 定 員：16 名

お申し込みはひろばまで

TEL 39-5168 (申込締切 8/14)



2026年8月イベントカレンダー

※行事は変更になる場合があります。

月日	曜日	ひろば	公民館	地区行事他
8月1	土			
2	日	おしゃべりと歌を楽しむ会		6:00 早朝歩こう会
3	月	10:30 スマホ相談会 13:00 楽碁会	9:30 いきいき元気大学	
4	火	10:00 中央地区地域活動推進協議会 13:30 歌のひろば	10:00 中央地区地域活動推進協議会	10:00 中央地区地域活動推進協議会
5	水	10:00 中央いきいき百歳体操の会 13:30 健康ステップ		13:30 民児協定例会
6	木	13:00 お達者雀		
7	金	10:00 折り紙講座 13:30 健康ひろば/室内パタンク	中央地区縁日準備	中央地区縁日準備
8	土	中央地区縁日(松本城大手門枡形跡広場)		
9	日	おしゃべりと歌を楽しむ会	中央地区縁日片付け	中央地区縁日片付け
10	月	13:00 楽碁会		
11	火	山の日		8:30 城南あさ市
12	水	10:00 中央いきいき百歳体操の会 13:30 健康ステップ(休み)		
13	木	14:00 サロン喫茶(お休み)/お達者雀		
14	金	10:00 室内パタンク 13:30 スポーツボイス/歌を楽しむ会		
15	土			
16	日	おしゃべりと歌を楽しむ会		
17	月	9:00 ぶらっとひろば 13:00 楽碁会	9:30 いきいき元気大学	
18	火	10:00 中央いきいき百歳体操の会 13:30 歌のひろば(休み)		
19	水	10:00 中央っ子ひろば(開放日) 13:30 健康ステップ(休み)		
20	木	13:30 ふれあい健康教室		
21	金	10:00 縁側の日(大人のぬりえ) 14:00 大人の寺子屋(パッキング)	17:00 居酒屋公民館(焼肉)	
22	土			
23	日	おしゃべりと歌を楽しむ会		9:00 ようこく朝市
24	月	13:00 楽碁会	10:30 フラダンス講座 13:30 歌唱講座	中央っ子見守り(子ども会育成会)
25	火	13:30 歌のひろば	17:00 避難所運営委員会	
26	水	10:00 中央いきいき百歳体操の会 13:30 健康ステップ		
27	木	13:30 お達者雀	8:00 廃線敷ウォーキング(碓氷峠)	
28	金	10:00 室内パタンク 13:30 歌を楽しむ会		
29	土			
30	日			
31	月	10:00 ミュージックベル 13:00 楽碁会	9:30 いきいき元気大学	
9月1	火	10:00 中央いきいき百歳体操の会 13:30 歌のひろば		
2	水	10:00 子育てひろば 13:30 健康ステップ	11:30 みんなでワイワイガヤガヤ～公民館で昼食を～	13:30 民児協定例会
3	木	10:00 地区地域活動推進協議会 13:00 お達者雀	10:00 中央地区地域活動推進協議会	10:00 中央地区地域活動推進協議会
4	金	10:00 折り紙講座 13:30 健康ひろば/室内パタンク		

問合せ 中央地区福祉ひろば 39-5168 大手公民館・中央地区地域づくりセンター 39-5711