

全戸配布

第 349 号
2026.8



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

東部納涼祭

8月8日(土) 16時～18時

会場 鯛萬の井戸・下横田公民館

夏の日々。水辺に集まって暑さを忘れるひと時を過ごしませんか。

お祭り屋台

16:00～

焼きそば、フランクフルト、生ビール、ラムネを各100円で販売します。

振舞いコーナー

16:00～

焼きトウモロコシ、かき氷を無料でお振る舞い！（無くなり次第終了）

ゲームコーナー

16:00～

水鉄砲、ヨーヨー釣りなど子ども向けのゲームコーナーを開設。（無料）景品も多数用意していますよ。

ミニコンサート&生カラオケ

17:00～

ひろばでお馴染み柳澤先生のギターと、下横田町会長長巢山さんのマンダリンの競演が実現！みんなで生伴奏コーラスも！

ご家族・お友達お誘いあわせて、
大人も子どもも、ぜひお出かけください。

主催 東部地区町会連合会・東部地区各専門委員会 共催 東部公民館

地質探偵
ハラヤマと行く

地質学フィールドワーク「北アルプスの成立ちを歩いて巡る」

東部地区防災部・日赤奉仕団では、地質探偵ハラヤマこと、信州大学理学部名誉教授 原山智先生を講師に迎え、地質学フィールドワークを実施し、一般の方にも参加を募ります。北アルプスや上高地の成立ちや、防災の観点からみる地質の知識や、プラタモリでも話題となった上高地の秘密を確かめに行きましょう。

日 時 9月7日(月) 8:00 東部公民館 出発 17:00 東部公民館着予定（荒天時中止）

行 程 大正池～田代湿原～小梨平～河童橋（※4時間程度歩きます）

講 師 信州大学理学部 名誉教授 原山 智先生(東部地区防災部長)

対 象 東部地区にお住まいの方優先で抽選 定 員 10名程度(抽選) 参加費 無料

抽選申込 8月4日(火)～8月12日(水) **先着ではありません。**ご都合の良い時にお申し込みください。
期間内にQRコードからWEB受付または東部公民館へ電話(WEBは休祝日・夜間も受付ます)
8月13日以降に個別に抽選の結果をお知らせします。

そ の 他 通常のウォーキングとは異なります。以下を必ずご確認ください。

- ・食堂・売店が無いエリアで休憩します。**必ず昼食と水分、雨具をお持ち下さい。**
- ・長時間歩行、立ちっぱなしです。足腰に不安がある方はご遠慮下さい。
- ・学習研修です。自由時間は確保しない予定です。

主 催 東部地区防災部・日赤奉仕団 共 催 東部公民館

夏休み
シネマ

名探偵コナン 隻眼の残像

子どもだけで来るときは、かならず家の人に、行先と帰る時間を伝えてから来てね！ 約束だぞ！
大人も子どもも、涼しい公民館で映画を観ましょう！

日 時 8月19日(水) 10:00～(12:00)

場 所 東部公民館

申込み 不要 参加費 無料 主催 東部公民館

長野県が
舞台の映画だよ。

※作品が用意できない場合には別の作品になります。予めご了承ください

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「人と人とのつながり」づくりのきっかけに、お気軽にお出かけください。

日 時 8月29日(土) 18:30～

場 所 清水西公民館
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

8月は
8月8日(土)
午前6:30～

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 8月20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 個別の相談・アプリに必要な情報から始めよう

申込み 東部地区生活支援員 大輪(おおわ)まで電話
070-8802-5402
または、東部公民館へ電話

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

日		月		火		水		木		金		土	
2	ボウリング大会 10:00～ 	3	おはようエルダー	4	おはようエルダー バランスボール ストレッチ 10:00～11:30 	5	おはようエルダー	6	いきいき100歳体操 東部の縁側 10:00～16:00 	7	おはようエルダー 男のふれ健 10:00～11:30  雀友会(麻雀) 13:00～	8	東部納涼祭 16:00～18:00 
9		10	おはようエルダー ふれ健 (出居番) 10:00～ パンの販売 11:30～ 	11	山の日	12	おはようエルダー	13	いきいき100歳体操	14	おはようエルダー 雀友会(麻雀) 13:00～ 	15	
16		17	おはようエルダー	18	おはようエルダー 懐かしの歌謡曲 10:00～11:30 	19	おはようエルダー 夏休みシネマ 10:00～ ひろばシネマ (人権) 13:30～ 	20	いきいき100歳体操 スマホサロン 10:00～12:00 手話サロン 13:30～ 町会長会⑤ 18:00～ 	21	おはようエルダー 花の会 10:00～ 雀友会(麻雀) 13:00～ 	22	
23	 エルダーレクリエーション (出居番) 10:00～11:30 なんでも相談 13:30～15:00 ミモザ 13:30～ 	24	おはようエルダー	25	おはようエルダー 懐かしの歌謡曲 10:00～11:30 ハンドベル講座⑨ 13:30～15:00 	26	おはようエルダー アグニール 13:30～ (楽しいストレッチ体操) 	27	いきいき100歳体操	28	施設クリーニング 花の会 10:00～ 雀友会(麻雀) 13:00～ 	29	公民館居酒屋 (清水西) 18:30～ 
30		31	おはようエルダー ご家庭で不要となった タオル・バスタオル・シーツ・ 肌着(木綿)の回収は 東部公民館玄関まで 	8	火	ハンドベル体験講座⑩ 13:30～	19	土	マレットゴルフ大会 9:00～				
					10	木	スマホサロン 10:00～ 手話サロン 13:30～	24	木	公民館居酒屋(下横田) 18:30～			
		2	水	ひろば喫茶 13:30～	11	金	男のふれ健 10:00～	27	日	防災緑地草刈り② 9:00～			
9月の行事予定 		3	木	東部の縁側 10:00～	14	月	ふれあい健康教室 10:00～	28	月	エルダーレクリエーション 10:00～ なんでも相談 13:30～ ミモザ 13:30～			
		7	月	子育て支援 10:00～ バス視察 8:00～	15	火	出張ふれ健(2片出) 10:00～	29	火	懐かしの歌謡曲 10:00～ ハンドベル体験講座⑪ 13:30～			
		8	火	懐かしの歌謡曲 10:00～	16	水	ひろばシネマ 13:30～						
					17	木	企画委員会③ 13:30～						

平日の朝 9:00~9:30 は
「おはようエルダー」でコツコツ
健幸貯筋体操をしませんか



いきいき100歳体操
TOOBU-100

毎週木曜日 9:00~9:40

会費無料・申込不要



●ふれあい健康教室●エルダーレクリエーション●男のふれ健の当番は出居番町町会●ひろば喫茶は東町1丁目●ボランティア部は清水中町会です
よろしくお願いします



子育て支援 楽しいミニミニ運動会



8月3日(月) 10:00~12:00

◎保健師相談

持 物 水分 母子健康手帳
参加費 無料 申込不要

親子で楽しむリトミック

9月7日(月) 10:00~12:00

講師 西山知花 さん

◎保健師相談

持 物 水分 母子健康手帳
参加費 無料 申込不要

主催 民生児童委員会 共催 東部福祉ひろば



男のふれ健 西山知花さんのストレッチ体操



8月7日(金) 10:00~11:30

夏バテ・
怠さ解消!

暑熱順化ゆるゆる体操②

◎水分とタオルをお持ちください



ふれあい健康教室 社協劇団 「特殊詐欺について」

8月10日(月) 10:00~11:30

◎体力づくりサポーターによる体操
◎包括支援センター・生活支援員のお知らせ
◎茶話会

8月の担当町会は出居番町町会です



北ふれあいホーム おひさまベーカリー
おいしい手作りパンの販売 11:30~



懐かしの歌謡曲



8月18日(火) 10:00~11:30

8月25日(火) 10:00~11:30

◎水分をお持ちください

ひろばシネマ 主催 人権啓発推進協議会

雪風 YUKIKAZE

8月19日(水) 13:30~

日米開戦以降苛烈な戦いを生き抜いた一隻の駆逐艦があった。その名は「雪風」そしてレイテ沖海戦へと向かうことに

参加費 無料

申込不要 直接ひろばにお越しください



手話サロン



8月20日(木) 13:30~

講師 山田良子さん 中村桂子さん

夏休みの小・中・高生の皆さん!一緒に楽しく
学んでみませんか(小・中・高生は無料)

持物 水分 筆記用具

参加費 1回につき100円 申込不要

エルダーレクリエーション モルック



8月24日(月) 10:00~11:30

話題のニュースポーツ モルックで盛り上がり
ませんか。水分をお持ちください

なんでも相談



8月24日(月) 13:30~15:00

地域づくりセンター、ひろばの職員等が相談に
応じ、専門分野にお繋ぎいたします

5・60代にひろば
を知ってほしい...

ミモサ 会費 100円



8月24日(月) 13:30~16:00

午後のひととき 楽しくおしゃべり 交流しましょう

ハンドベル体験講座



8月25日(火) 13:30~15:00

講師 耳塚知美さん

初心者大歓迎! 楽譜が読めなくても大丈夫

参加費 1回につき100円

申込不要 お気軽にお越しください

問合せ 東部福祉ひろば(32-7168)

ひろば喫茶 参加費 100円

8月5日(水) 13:30~16:00

万が一お菓子が売り切れの際には、ご容赦ください



8月は「コーヒーゼリー、
紅茶ゼリー」です

9月のひろば喫茶は

9月2日(水) 13:30~です

東部の縁側

ときどきミシンカフェ



8月6日(木) 10:00~16:00

手仕事とおしゃべりを楽しんでみませんか

9月の東部の縁側は9月3日(木)です