

# 島内福祉だより



令和 8 年 8 月 1 日 第 372 号  
松本市社会福祉協議会島内支会  
島内地区福祉ひろば事業推進協議会  
福祉ひろば ☎・FAX 47-0168  
島内公民館 ☎ 47-0264

※熱中症対策をお願いします※

ひろばに来る際は飲み物を持参してこまめに水分を取ってください。

ご自宅🏠でも出先でも気を付けて！！



## ふれあい健康教室

8 月はお休みです

次回は 9/11(金)

交通安全教室

申込みをお願いします



9/11の

※お当番町会:山田町会・下田町会※

町会長さん、公民館長さん、民生委員さん、健康づくり推進員さんお世話になります。

☆ふれあい健康教室は…男性・女性年齢に関係なく、誰でも参加できます。

☆初参加、久しぶりの参加也大歓迎！！

☆島内地区の方を優先いたします。



7/10 ふれ健の様子  
オリジナルコースター  
を作りました

コースターづくりの後は  
ウクレレサークルさんの♪  
演奏を聴いたり♪  
♪演奏と一緒に歌ったり♪



※福祉ひろばは

『クーリングシェルター』になっております※

熱中症特別警戒情報(熱中症特別警戒アラート)が発表された際、事業を行わず住民に開放いたします。

縁側カフェ 8 月はお休み

次回 9/4(金)10:00~

コーヒーか紅茶(お菓子付き) ¥100

アイスコーヒー、アイ스티ーもあります  
ひろばがカフェになりますので  
皆様のお越しをお待ちしてます！



～福祉ひろばの子育て支援～



5 日(水) 10:00~島内公民館 中学生と遊ぼう

25 日(火)10:00~島内公民館 公民館子育て講座

親子体操：高山裕子先生

※25 日は公民館かひろばに申込みをお願いします

対象：未就園児の親子(飲み物をご持参ください)

★子育てパパママの日(ひろば開放日)★

6 日(木) 9:30~12:00 13:30~16:00

27 日(木) 13:30~16:00

★小さな人と大きな人のからだあそび

～ポンポンむぎゅっ～★

※8 月お休み

次回 10/14(水) 偶数月第 2 水曜日

対象：おすわりが出来るようになった頃~2 歳  
遊びを通して親子のふれあいや

体の発達にアプローチ

★ふれあいタッチケア～はじめの一步～★

26 日(水) 10:00~11:00 (毎月第 4 水曜日)

対象：1 歳の誕生日までの親子(パパ大歓迎)  
時間途中の入退場も大丈夫です。

★上記以外の日でも空いていれば利用できます  
ひろばに問い合わせてください！

8月

島内地区カレンダー

申:要申込み

サ:サークル活動

公:公民館

図:図書館

体:体協

地:地域づくりセンター

保:保健師

| 日  | 曜日 | 福祉ひろば                                                                                                                                                                                                      |                                                                          | 公民館・図書館・地域づくりセンター                                                          |
|----|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
|    |    | 午前                                                                                                                                                                                                         | 午後                                                                       |                                                                            |
| 1  | 土  |                                                                                                                                                                                                            |                                                                          |                                                                            |
| 2  | 日  |                                                                                                                                                                                                            | 夏休みおはなしファミリー劇場(音文主ホール) 13:30～15:00<br>島内地区こどもあそびのひろば(音文小ホール) 15:00～16:30 |                                                                            |
| 3  | 月  | ウェープリングストレッチ体操教室 10:00 参加費 <span>サ</span>                                                                                                                                                                  | 囲碁を楽しむ会 13:30 <span>サ</span>                                             | <span>保</span> 健康育児相談 おらんちdeランチ(七夕人形作り)<br>中学生学習室(8/6まで) <span>図:休館</span> |
| 4  | 火  | 仲良しクラブ 9:30                                                                                                                                                                                                |                                                                          | <span>地</span> 民児協 13:30                                                   |
| 5  | 水  | ボイス・島内 10:00<br>☆ひよこランド(出前子育てひろば)島内公民館10:00                                                                                                                                                                | あじさいの会 13:30 <span>サ</span>                                              | <span>公</span> 館報編集委員会 18:00                                               |
| 6  | 木  | 子育てパパママの日 9:30～12:00 13:30～16:00                                                                                                                                                                           |                                                                          |                                                                            |
| 7  | 金  | ふれあい健康教室 お休み 次回9/11(金) <span>申</span>                                                                                                                                                                      |                                                                          |                                                                            |
| 8  | 土  |                                                                                                                                                                                                            |                                                                          |                                                                            |
| 9  | 日  |                                                                                                                                                                                                            |                                                                          |                                                                            |
| 10 | 月  | ウェープリングストレッチ体操教室 10:00 参加費 <span>サ</span>                                                                                                                                                                  | 囲碁を楽しむ会 13:30 <span>サ</span>                                             | <span>図:休館</span>                                                          |
| 11 | 火  | 山の日                                                                                                                                                                                                        |                                                                          | <span>図:休館</span>                                                          |
| 12 | 水  |                                                                                                                                                                                                            | 職員研修の為 職員不在                                                              |                                                                            |
| 13 | 木  | <div><div>*参加者募集中*</div><div>*サークル活動:ウェープリングストレッチ、囲碁を楽しむ会、ボイス・島内(スポーツボイス)<br/>あじさいの会(健康マージャン)</div><div>*ひろば事業:仲良しクラブ(手編み)、リフォームの会(着物や帯)、ガラスアート、クラフトバンド</div><div>*見学など問い合わせは福祉ひろばまでお問い合わせください</div></div> |                                                                          | <span>図</span> おはなし会 10:30 <span>公申</span> 藍染体験 10:00                      |
| 14 | 金  |                                                                                                                                                                                                            |                                                                          |                                                                            |
| 15 | 土  |                                                                                                                                                                                                            |                                                                          |                                                                            |
| 16 | 日  |                                                                                                                                                                                                            |                                                                          |                                                                            |
| 17 | 月  | ウェープリングストレッチ体操教室 10:00 参加費 <span>サ</span>                                                                                                                                                                  | 囲碁を楽しむ会 13:30 <span>サ</span>                                             | <span>図:休館</span>                                                          |
| 18 | 火  | 仲良しクラブ 9:30                                                                                                                                                                                                | 福祉ひろば事業推進協議会理事会 13:30                                                    | <span>地</span> 社協・ひろば理事会 13:30                                             |
| 19 | 水  | ボイス・島内 10:00 <span>サ</span>                                                                                                                                                                                | クラフトバンド 13:30                                                            |                                                                            |
| 20 | 木  |                                                                                                                                                                                                            | いきいき健康ひろば(インターバル速歩) 13:30<br>データー転送・運動指導(登録をしている方)                       | <span>地</span> 町会長会 19:00 <span>公申</span> 藍染体験 10:00                       |
| 21 | 金  | しまうちヘルシーテラス 10:00 <span>申</span>                                                                                                                                                                           | 社協島内支会ボランティア部会定例会 13:30                                                  | <span>地</span> 環境衛生協議会会議 19:00                                             |
| 22 | 土  |                                                                                                                                                                                                            |                                                                          |                                                                            |
| 23 | 日  |                                                                                                                                                                                                            |                                                                          |                                                                            |
| 24 | 月  |                                                                                                                                                                                                            | 囲碁を楽しむ会 13:30 <span>サ</span>                                             | <span>図:休館</span>                                                          |
| 25 | 火  | リフォームの会 9:30<br>☆ひよこランド(出前子育てひろば)島内公民館 10:00                                                                                                                                                               |                                                                          | <span>公申</span> 子育て講座①(体操) 10:00                                           |
| 26 | 水  | ☆ふれあいタッチケア～はじめての一步～ 10:00                                                                                                                                                                                  | あじさいの会 13:30 <span>サ</span>                                              | <span>公</span> 図書視聴覚委員会 19:00                                              |
| 27 | 木  | 島内手話教室 10:00<br>◆町会ふれあい健康教室(小宮町会) <span>サ</span>                                                                                                                                                           | 子育てパパママの日 13:30～16:00                                                    |                                                                            |
| 28 | 金  | 松竹の会(一人暮らし、昼間独居の方) 9:30<br>昼食代¥500 <span>申</span>                                                                                                                                                          | ガラスアート 13:30                                                             | <span>体</span> スポーツフェスティバルin島内競技係 19:00 <span>図:休館</span>                  |
| 29 | 土  |                                                                                                                                                                                                            |                                                                          | <span>公申</span> ものづくり教室 10:00                                              |
| 30 | 日  |                                                                                                                                                                                                            |                                                                          |                                                                            |
| 31 | 月  |                                                                                                                                                                                                            | 囲碁を楽しむ会 13:30 <span>サ</span>                                             |                                                                            |

9月

◆町会ふれあい健康教室や町会サロン 時間・場所等の詳しいことは各町会の回覧等をご覧ください。

| 日  | 曜日 | 福祉ひろば                                             |                              | 公民館・図書館・地域づくりセンター                                     |
|----|----|---------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------------------|
|    |    | 午前                                                | 午後                           |                                                       |
| 1  | 火  | 仲良しクラブ 9:30                                       |                              | <span>公</span> 館報編集委員会 19:30                          |
| 2  | 水  | ボイス・島内 10:00<br>◆町会ふれあい健康教室(島高松町会) <span>サ</span> |                              |                                                       |
| 3  | 木  | 子育てパパママの日 9:30～12:00 13:30～16:00                  |                              |                                                       |
| 4  | 金  | 縁側カフェ 9:30                                        |                              | <span>地</span> 人馬戦没慰霊式典(大宮神社) 16:00                   |
| 5  | 土  |                                                   |                              | <span>公</span> おはなしの会(小宮保育園)                          |
| 6  | 日  |                                                   |                              |                                                       |
| 7  | 月  | ウェープリングストレッチ体操教室 10:00 参加費 <span>サ</span>         | 囲碁を楽しむ会 13:30 <span>サ</span> | <span>保</span> 健康育児相談 <span>図:休館</span>               |
| 8  | 火  | リフォームの会 9:30                                      | ◆平瀬川東町会いきいきサロン 14:00         | <span>地</span> 民児協 13:30 <span>公</span> 町会公民館長会 19:00 |
| 9  | 水  | ☆ひよこランド(出前子育てひろば)島内公民館 10:00                      | あじさいの会 13:30                 |                                                       |
| 10 | 木  | 島内手話教室 10:00 <span>サ</span>                       |                              |                                                       |

♪ 童謡唱歌を歌う会

令和8年8月21日(金)・28日(金) 13:15～ 島内公民館：講堂

入会・見学のお問い合わせは 島内公民館 ☎47-0264 までお願いします。

《熱中症にご注意ください!》

熱中症を予防するため、次の点を心掛けましょう。

- ・のどが渇く前に、こまめに水分・塩分を補給しましょう。
- ・外出時は、帽子や日傘を利用し、室温を調整しましょう。
- ・無理な運動や作業は避け、体調が優れないときは十分に休養しましょう。

地域づくりセンター

X (旧Twitter)

