

☆防災のひとこと☆
河川、水路の清掃をしよう！



中央地区縁日開催報告



令和8年8月8日という8が並ぶ記念すべき年に、夏の恒例行事となりつつある中央地区縁日が松本城大手門枡形跡広場にて、盛大に開催されました。今年でなんと！4回目を迎え、来場者も年々増え、ぼんぼん・青山さまに参加した地域の子どもたちや観光客、学生、街なかを歩いていた市民の皆さんに夏の城下町を楽しんでいただきました。

また、酷暑とゲリラ豪雨の中、役員やボランティア、学生など約90人が会場設営や屋台準備、片付けを行っていただきました。この場を借りて皆さまのご協力に感謝申し上げます。



中央地区と言えばコレ！
特製やしそば！大好評！



新入り！五平餅が大人気！



楽しかった！こども縁日



kawaii!!!ぼんぼん行列



青山様だい！
わっしょいこらしょ



わたあめできるかな！？

居酒屋公民館



蕎麦と日本酒を楽しむ会！

日本の伝統食である蕎麦と日本酒について学びながら楽しむ会を開催します。当日は簡単な講座やそばの実倶楽部の皆さんが打った蕎麦、寿一番星倶楽部が醸造した日本酒を楽しみながら、日本の伝統食を学びましょう！

日時 9月18日(金) 18:00～21:00

会場：大手公民館講座室 参加費：300円（他生ビール300円）

持ち物：自分で飲みたいもの、食べたいつまみ

主催：そばの実倶楽部、寿一番星倶楽部 協力：大手公民館



大手公民館定期講座（後期スケジュール）

☆参加費無料、見学もできます☆誰でも何歳からでもお気軽にご参加ください。
公民館での「学び・体験」をとおして健康づくりに取り組みましょう！！
後期の日程（予定）は以下のとおりです。詳細は大手公民館までお問い合わせ
ください。

①フラダンス講座 ゆっくりとした動きでも、脳トレ、体幹に効果あり！

講 師 KIYOMI先生（フラダンスインストラクター）
実施日 9月14日（月） 10月26日（月） 11月9日（月） 12月21日（月）
1月25日（月） 2月8日（月） 3月8日（月）
時 間 10:30～11:30
持ち物 汗拭きタオル、飲料水、着替えなど
※パウスカート、レイは貸し出します。



②いきいき元気大学 リズム運動、脳トレ、ストレッチで健康づくり！

講 師 百瀬みどり先生（健康運動指導士）
実施日 10月19日（月） 11月2日（月） 11月16日（月） 12月7日（月）
1月18日（月） 2月1日（月） 2月15日（月） 3月1日（月）
3月29日（月）
時 間 9:30～10:45
持ち物 汗拭きタオル、バスタオル、飲料水



③健康アップ歌唱講座 声の出し方、表現方法を学び、健康アップ♪

毎回3～4曲、季節の歌や歌謡曲を歌います。

講 師 寄藤 明子先生
実施日 9月14日（月） 10月5日（月） 12月21日（月） 1月25日（月）
2月8日（月） 3月29日（月）
時 間 13:30～15:00



④簡単体操コース 「簡単」「やさしい」をテーマにした体操講座です

講 師 菅原 佳代子先生（NPO CFM実行委員会 インストラクター）
実施日 9月24日（木） 11月26日（木） 1月28日（木） 3月25日（木）
時 間 13:30～14:30
持ち物 運動のできる服装、タオル、飲料水



奈川地区を歩く（中央地区館報編集委員合同視察研修）



中央地区館報編集委員会との合同視察研修として、松本市奈川地区を歩き自然や名跡を訪ねます。

■日 時 令和8年9月24日（木）
■集合時間 7:50 解散 16:50（予定）
■集合場所 大手公民館前 ■参加費 2,000円
■申込み 9月3日（木）9時から（TEL:39-5711）
■定 員 10名（先着:中央地区住民優先）
■持ち物 飲みもの、帽子、山歩きできる服装、雨具等

■行 程
8:00大手公民館発－風穴の里－9:50白樺
峠たか見の広場（見学）－12:20そば処福
伝（昼食）－13:50鏡池・野麦峠展望台
（見学）－14:30清水牧場（見学）－風穴
の里－16:50大手公民館着

■主 催 大手公民館

福祉ひろばコーナー

2026年9月1日

福祉ひろば Tel 39-5168

<chuou@fukushihiroba.com>

No.318



9月



日中は夏と変わらない暑い日が続きますが 朝晩は少し風が涼しくなってきましたね
夏の疲れが出やすい頃です ご無理のないよう、お気をつけてお過ごしください

《ふれあい健康教室》

9月17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②」

お口とお薬のお話

健康相談・血圧測定あります

9月のお当番は

町会長: 小出忠雄さん・青木康治さん・丸山泰さん

ボランティア部: 矢ヶ崎紀子さん

民生委員: 内川光子さん よろしくお願ひします

《サロン・ひろば喫茶》

9月10日(木) 午後2時~4時

飲み物おかわり自由 100円(お菓子付)



〈お当番〉

武居加代子さん 多湖佳子さん
よろしくお願ひします

《中央っ子ひろば》

9月16日(水) 午前10時~

こどものための救急講座

講師: 松本市小児科・内科夜間急病センター
看護師さん

定員: 未就園児の親子15組

持ち物: 水分補給の飲み物

申込締切 9月11日(金)

ひろば(39-5168)まで

※次回予告10月7日(水)ベビーマッサージ

詳細は次号で 早めのお問ひ合わせは

ひろばまで



《グランカフェ》

9月18日(金) 午後2時から4時

元料理長とコーヒーのスペシャリストの
町会長さん達のご協力のもと、大人な雰囲気の
カフェをひろばで限定オープン!!

本格的なスイーツの盛り合わせとおいしい
コーヒーをご用意してお待ちしております
JAZZを聴きながら、ちょっと一息
男性大歓迎!!

参加費: 500円

定員: 先着20名(地区住民限定)

申込受付: 9/1(火)9:00~

ひろば39-5168まで



《スマホ相談会》

9月7日(月) 午前10時30分~※申込不要

- LINE お友達登録 電話のかけ方
- 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

※次回は10月5日(月)です



2026年9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
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	どなたでも参加できます	
2	水	9:00 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 中央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・ふれあい祭り実行委員会	10:00 中央地区地域活動推進協議会・ふれあい祭り実行委員会
4	金	10:00 折り紙講座 13:30 健康ひろば/室内ペタンク	8:00 日赤奉仕団合同研修(奈良井宿・信州まつもと空港・信毎印刷センター)	
5	土			
6	日	おしゃべりと歌を楽しむ会		
7	月	10:30 スマホ相談会 13:00 楽基会		中央っ子見守り(民生児童委員)
8	火	10:00 中央いきいき百歳体操の会 13:30 歌のひろば		
9	水	13:30 健康ステップ		
10	木	14:00 サロン喫茶/お達者雀		
11	金	10:00 室内ペタンク 13:30 スポーツボイス/歌を楽しむ会		
12	土			
13	日	おしゃべりと歌を楽しむ会		6:00 早朝歩こう会 8:30 城南あさ市
14	月	9:00 ぶらっとひろば 13:00 楽基会	10:30 フラダンス講座 13:30 歌唱講座	
15	火	10:00 中央いきいき百歳体操の会 13:30 歌のひろば		
16	水	10:00 中央っ子ひろば(こどものための救急講座) 13:30 健康ステップ		
17	木	13:30 ふれあい健康教室(お口とお薬のお話)		
18	金	10:00 縁側の日(大人のぬりえ) 14:00 グランカフェ	18:00 居酒屋公民館	
19	土			
20	日	おしゃべりと歌を楽しむ会		
21	月	敬老の日		
22	火	国民の休日		
23	水	秋分の日		
24	木	13:00 お達者雀	8:00 館報編集委員視察研修(奈川地区) 13:30 かんたん体操コース	
25	金	10:00 室内ペタンク 13:30 歌を楽しむ会		
26	土			
27	日	おしゃべりと歌を楽しむ会		9:00 ようこく朝市
28	月	10:00 ミュージックベル 13:00 楽基会		
29	火	13:30 歌のひろば		
30	水	10:00 中央いきいき百歳体操の会 13:30 健康ステップ		
10月 1	木	10:00 中央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・ふれあい祭り実行委員会	10:00 中央地区地域活動推進協議会・ふれあい祭り実行委員会
2	金	10:00 折り紙講座 13:30 健康ひろば/室内ペタンク		
3	土			
4	日			
5	月	10:30 スマホ相談会 13:00 楽基会	13:30 歌唱講座	
6	火	10:00 中央いきいき百歳体操の会 13:00 歌のひろば		
7	水	10:00 中央っ子ひろば(ベビーマッサージ) 13:30 健康ステップ		13:30 民児協定例会