

全戸配布

第 350 号
2026.9



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

東部公民館からお知らせ ☎ 36-8565 又は 32-7168

レベルアップ講座⑥
環境衛生講座

電気が生まれる現場を見よう

東部地区環境衛生協議会では環境視察を企画し、一般の方にも参加を募ります。生活インフラとして欠かせない電気。脱炭素が目される今、環境負荷が多いと思われるがちな火力発電も技術革新により一層の効率化が進み、よりクリーンになりつつあります。今回は 2022 年に運転開始した最新鋭のガスタービン式火力発電所の見学です。一般では簡単に訪問できない施設の見学です。これを期に電気について考えてみませんか。

日 時 10月6日(火) 7:45 東部公民館出発
17:00 頃 東部公民館着予定

行 先 上越火力発電所(東北電力系・上越市)

内 容 ガスタービン式火力発電所内部、発電施設の見学

定 員 15名程度(抽選)

抽選申込 現在受付中 9月10日(木)13:00受付終了
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)
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。
9月11日(金)以降に個別に抽選の結果をお知らせします。



参 加 費 無料(昼食代 別途自己負担)

持物服装 見学場所は屋外や足場の悪い場所もありますので服装にご留意ください。

そ の 他 「道の駅あらい」で自由昼食です。(寿司・海鮮・ラーメン・パスタ・喫茶・鮮魚センター等 店舗多数あり)

主 催 東部地区環境衛生協議会 共 催 東部公民館 協 力 東北電力



防災緑地の草刈りをします

東部地区防災緑地の草刈りを行います。
いざという際には防災拠点となる場所ですので、
位置の確認を含め、積極的にご参加ください。

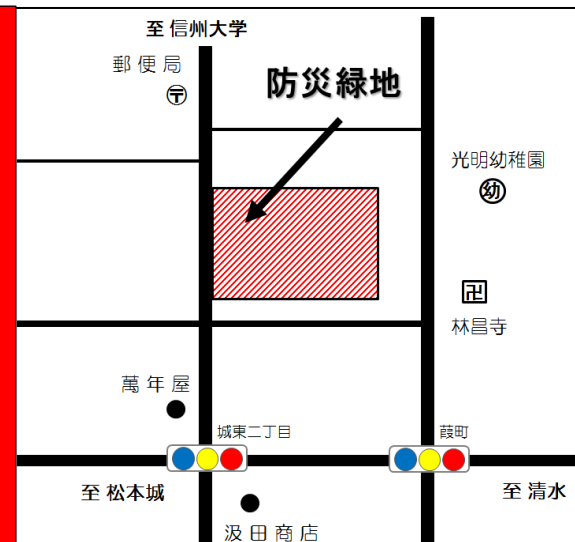
日 時 9月27日(日)9:00~
雨天順延 予備日 10月4日(日)
※中止連絡は致しません。各自ご判断ください。

持ち物 手袋、帽子、草刈り鎌等

主 催 東部地区町会連合会



防災緑地はこちら



マレットゴルフ大会

スポーツの秋！秋の心地よい陽気の中で、マレットゴルフ大会を開催します。老若男女でレッツプレイ！健康づくりで地域の親睦を深めましょう。大勢のご参加お待ちしております。

豪華景品盛りだくさんです！

日 時	9月19日(土)9:00~(現地集合)
場 所	アルプス公園 さくらコース
ルール	18ホールストロークプレー 参加費 無料
申込み	各町会体育部長へお申し込みください。 ※体育部長がご不明な方は、東部公民館までお問い合わせください ※締切 9月7日(月)
その他	1名様から申し込み可能です。組み合わせは主催にお任せください。
主 催	東部地区体育協会 共 催 東部公民館



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	9月24日(木) 18:30~
場 所	下横田公民館
対 象	東町3丁目・鍛冶町・餌差町・下横田町 上記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



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

9月は
9月12日(土)
午前6:30~



DVD 入荷しました

東部地区人権啓発推進協議会では、啓発用に DVD を購入しました。東部公民館で貸し出し可能です。寄りたい、サークルの集まり等でご活用ください。



ぼけますから、
よろしくお願いします。
〜おかえりお母さん〜

高い評価を得たドキュメンタリー映画『ぼけますから、よろしくお願いします。』のその後のお話。認知症とともに生きるこの大変さや家族の苦労と、こんな風に生きられたらと憧れを抱かせてくれるような、幸せな夫婦の姿を、娘の「私」の視点を通して描く、家族でなければ撮れない貴重な人生の記録である。

東部スマホサロン

え！それ私も知りたかった！スマホのわからないことを話し合おう。

日 時	9月10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	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

平日の朝 9:00～9:30 は「おはようエ
ルター」でコツコツ健幸貯筋体操をしま
せんか。



		火		水		木		金		土			
		1	おはようエルター	2	おはようエルター	3	いきいき100歳体操 東部の縁側 10:00～16:00	4	おはようエルター	5			
		バランスボール ストレッチ 10:00～11:30		ひろば喫茶 13:30～16:00				 雀友会(麻雀) 13:00～					
6		7	おはようエルター	8	おはようエルター	10	いきいき100歳体操	11	おはようエルター	12			
		子育て支援 10:00～12:00		懐かしの歌謡曲 10:00～11:30		スマホサロン 10:00～12:00		男のふれ健 10:00～11:30					
		バス視察 8:00～		ハンドベル講座⑩ 13:30～15:00		手話サロン 13:30～		雀友会(麻雀) 13:00～					
13		14	おはようエルター	15	おはようエルター	16	おはようエルター	17	いきいき100歳体操	18	おはようエルター		
		ふれ健 (餌鍛東1) 10:00～11:30		出張ふれ健 (2片出) 10:00～12:30		ひろばシネマ① 10:00～		スクールメイツ 10:00～11:30		花の会(花札)			
		パンの販売 11:30～				ひろばシネマ② 13:30～		代表者会議③ 11:00～ 企画委員会③ 13:30～ 町会長会⑥ 18:00～		雀友会(麻雀) 13:00～			
20		21	敬老の日	22	国民の休日	23	秋分の日	24	いきいき100歳体操	25	施設クリーニング		
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		●ふれあい健康教室●エルダーレクリエーションは東町2丁目 ●ひろば喫茶●男のふれ健の当番は東町1丁目 ●ボランティア部は片端町・東町1丁目です。 よろしくお願いします						スクールメイツ 10:00～11:30		花の会(花札)			
										雀友会(麻雀) 13:00～			
								 公民館居酒屋 (下横田) 18:30～					
27	防災緑地草刈り② 9:00～ 	28	おはようエルター	29	おはようエルター	30	おはようエルター	いきいき100歳体操 TOOBU-100 毎週木曜日 9:00～9:40		20	火		
		エルダーレクリエーション (東町2) 10:00～11:30		懐かしの歌謡曲 10:00～11:30		アグニール 13:30～				21	水		
										出張ふれ健(桜町) 10:00～			
		なんでも相談 13:30～15:00		ハンドベル講座⑪ 13:30～15:00						ひろばシネマ 13:30～			
										公民館居酒屋(桜町) 18:30～			
		ミモザ 13:30～								地域ケア会議 13:30～			
										体力づくりサポーター集会 13:30～			
10月の行事予定 		1	木	東部の縁側 10:00～		13・27火		懐かしの歌謡曲 10:00～		エルダーレクリエーション 10:00～			
		5	月	子育て支援 10:00～				ハンドベル講座 13:30～		なんでも相談 13:30～			
		6	火	環境衛生バス視察 7:45～		15・22木		スクールメイツ 10:00～		ミモザ 13:30～			
		7	水	ひろば喫茶 13:30～		17		土	バネアングラ講座 10:00～		26		
		8	木	スマホサロン 10:00～		19		月	ふれあい健康教室 10:00～		29		
										木		木	
										金		金	
										施設クリーニング		施設クリーニング	

ひろば喫茶 参加費 100円

9月2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



9月は「ヨーグルトティラミス」です

10月のひろば喫茶は
10月7日(水) 13:30~です

ハントベル体験講座



9月8日(火) 13:30~15:00

9月29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

問合せ 東部福祉ひろば(32-7168)

東部の縁側 ときどきミシンカフェ



9月3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

10月の東部の縁側は10月1日(木)です

子育て支援 紙芝居と自由遊び



9月7日(月) 10:00~12:00

◎保健師相談

持物 水分 母子健康手帳

歯科衛生士・管理栄養士 相談とおやつ作り



10月5日(月) 10:00~12:00

◎歯科衛生士・管理栄養士・保健師相談

持物 水分 母子健康手帳 歯ブラシ

主催 民生児童委員会 共催 東部福祉ひろば

懐かしの歌謡曲



9月8日(火) 10:00~11:30

9月29日(火) 10:00~11:30

29日はギターの生演奏があります

◎水分をお持ちください



手話サロン



9月10日(木) 13:30~

講師 山田良子さん 中村桂子さん

持物 水分 筆記用具 参加費 1回につき100円

申込不要 直接お越しください

男のふれ健 赤羽義徳さんのストレッチ体操



9月11日(金) 10:00~11:30

「自分の健康は自分で守ろう」

◎水分とタオルをお持ちください

ふれあい健康教室



高齢者交通安全教室

9月14日(月) 10:00~11:30

長野県交通安全教育支援センター
松本市役所自転車推進課

◎体力づくりセンターによる体操◎健康相談

◎包括支援センター・生活支援員のお知らせ

◎茶話会 9月の担当町会は東町2丁目です



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~



ひろばシネマ 9月16日(水)

①10:00~ 夢みる望遠鏡

偶然公園に集まったりとクヌイト4人はそこで会った不思議な老人に「過去や未来が見える望遠鏡」を借りることに

②13:30~ 清須会議

信長の死後、家臣らは領地の再配分のために会議をする事になった。自分を有利にするための大頭脳戦が始まる

参加費 無料

申込不要 直接ひろばにお越しください



新企画

スクールメイツ



9月17日(木) 10:00~11:30

9月24日(木) 10:00~11:30

エルダーを使用し、アイスブレイク・体操など、歌って踊る楽しいサークル活動です

水分は各自お持ちください

参加費無料 直接ひろばにお越しください

エルダーレクリエーション モルック



9月28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



9月28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



9月28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