



まつばら地区だより

地区だよりやその他回覧物はこちらからご覧ください(松本市HP) →



7/30 ちびっこ夏祭り

カンガルーの会・明善つどいの広場・子ども会育成サポーターの会が中心となって、地区公民館を全館使って親子で楽しめる企画を行いました。地域の皆さんありがとうございました。

小学生高学年・中学生は竹のそば猪口を作りました。



～ 松原力ミカミ大作戦! vol.3 (全3回) ～

前回、よくかんで食べることのメリットをお知らせしました。今回は、よくかむためのコツをご紹介します。ぜひ生活の中でチャレンジしてみてください!

- その1. 食材を大きく切る
- その2. 噛んでいる間は箸を置く
- その3. 繊維のある物を食べる(野菜、海藻類)
- その4. 水分で流し込まない



具たくさんみそ汁もオススメ!

合言葉は、「飲み込む前にプラス5回!」よくかんで、楽しく、よりおいしく食事をしましょう。

松原地区担当: 織井 お問い合わせ: 27-3455 (南部保健センター)

ボランティア団体「スタート」、松原地区生活支援員

まつばら食堂のお知らせ (70歳以上の方対象)

一人で食事をされている方、地域の方と食事をしたい方など、食事と会話を楽しみにいらっしゃいませんか? 申込み人数が定員に達した場合は、独居の方・高齢の方を優先します。

- ◇ 次回の開店日 **10月1日(木) 11:30開店(13:00まで)**
- ◇ 場所など **地区公民館**で、限定20食(お一人300円)
- ◇ 申込み 9月14日(月)～25日(金)までに、地区生活支援員の水崎へ(070-8684-8039)



【地区公民館だより・福祉ひろばだよりは中面をご覧ください →】

松原地区公民館だより

【お問い合わせ 松本市松原地区公民館 TEL 57-2322 FAX 85-3103】

ホームページはこちらから→



松原地区町会連合会、松原地区公民館、松原地区福祉ひろば

健康福祉講座 白樺湖ウォーキング

標高1420mの準高地で一足早く秋を感じながらウォーキングしてみませんか。ゴムチップが敷かれた歩きやすいコースで白樺湖畔を半周(約2km)ウォーキングします。

- ◇ 日 時 9月30日(水) 9:00~17:00
- ◇ 集 合 8:50までに松原地区公民館
- ◇ 定 員 15名程度
- ◇ 参加費 2,000円(昼食・選べる特典代含む)
- ◇ 持ち物 飲み物、雨具、動きやすい服装と靴、必要な方は上着
- ◇ 申込み 9月16日(水) 17:00まで
- ◇ 備 考
 - ・応募者多数の場合は抽選とし、落選の方には、9月18日(金)までにご連絡します。
 - ・自己都合によりキャンセルされた場合、日にちによっては昼食キャンセル料が発生するため、実費をご負担いただく可能性があります。
 - ・本講座は健康福祉講座のため、ウォーキングが難しい方のお申込みはご遠慮ください。



～ 当日行程(予定) ～

- 9:00 松原地区公民館 発
- 10:45 白樺湖大橋駐車場 着
- 約30分 白樺湖畔ウォーキング(約2km)
- 11:20 池の平レイクサイドプラザ 着
- 昼食【信州豚の味噌鍋御膳】
- 自由行動【選べる特典あり】
- 13:25 池の平レイクサイドプラザ 発
- 14:00 八島湿原 着(休憩・散策)
- 14:20 八島湿原 発
- 15:00 美ヶ原道の駅 着(自由行動)
- 15:30 美ヶ原道の駅 発
- 17:00 松原地区公民館 着

選べる特典♪

当日、好きな特典を一つお選びいただけます。

- ①黄金アカシアと花の丘 往復リフト券付き入場券
- ②世界の影絵・きり絵・ガラス・オルゴール美術館入場券
- ③池の平ファミリーランド入園券
- ④夢科テディベア美術館入場券

PC・スマホの使い方相談

町会役員で書類作成のお困りの方や、PC・スマホ等の使用でお困りの方は、お気軽にご相談ください。

- ◇ 日 時 随時

※担当職員が不在の場合がありますので、事前にご連絡ください。

- ◇ 場 所 松原地区公民館



9月のラジオ体操

週に2回、松原中央公園でラジオ体操をしています。申込不要ですので、初めての方もお気軽にお越しください♪

- ◇ 日 時 9:30から10分程度
- 《月曜日》7, 14, 28日
- 《木曜日》3, 10, 17, 24日
- ◇ その他 雨天中止



松原福祉ひろば便り 9月号

ふれあい健康教室



社協つむぎちゃん劇団による

“ 電話でお金詐欺 ”

日 時:9月10日(木) 13:30~15:30
とっても為になるお話を楽しく学べます。
当日は妖精のつむぎちゃんに会えるかも。
申込みなしで参加できます。送迎を希望される方は前日までに申込みください。

第2ふれあい健康教室



日 時:9月16日(水) 13:30~15:00
のんびりゆったり過ごしたい方におすすめです。お友達をお誘い合わせご参加ください。
申込みなしで参加できます。送迎を希望される方は前日までに申込みください。

☎85-3103

LP レコード 鑑賞会



日 時:9月18日(金) 13:30~
ご自宅で眠っている秘蔵のレコードをお持ちいただき、久しぶりに素敵な音楽と再会しませんか。名機 DL-103 をご用意してお待ちしています。素敵な音楽で、ステキな時間を一緒に過ごしましょう！
縁側の日ですので手芸などでも利用できます。



映画観賞会

” 栄光のバックホーム ”

日 時:9月17日(木) 13:30~
阪神タイガースに所属し21歳で脳腫瘍を発症した元プロ野球選手横田慎太郎の28年の生涯と、母をはじめとする家族や仲間たちの絆を描いた実録ヒューマンドラマ。
2025年作品 135分
出 演:松谷鷹也、鈴木京香、伊原六花 他
*作品が変更になる場合がありますので当日お問合せください。

公民館だよりでお知らせしていますがひろば共催のウォーキング事業があります。秋の高原を歩きに行きましょう！



喫茶まつばら

日 時:9月25日(金) 14:00~16:00
ラストオーダー15:45

9月のお菓子 クレープ・白玉あんみつ

飲み物付き100円です。
大勢の皆さんのお越しをお待ちしております。



9月28日の「午後ストレッチ」はお休みです。

～ 利用者さんの声 ～

朝いちスト レッチ(映像を見ながら45分程度の体操です。) 火・水・金 9:00~
参加している方に聞いてみました！

Aさん『階段の昇り降りが楽になった』
『指のこわばりが改善した』

Bさん『体操後は体が軽くなる』

Cさん『運動や皆さんと話すのが楽しみ』

Dさん『気軽に参加できるのが嬉しい』

継続は力なり！です。

申込み不要、まずはお試しからどうぞ。



令和8年9月の松原地区の行事

	曜日	ラジオ体操 (中央公園) 9:30～	福祉ひろば事業・サークル					町会連合会・公民館・社協の事業
			朝スト 9:00～	時間	午前	時間	午後	
1	火		○			14:00	うたの会	
2	水		○					バス研修 上高地散策(9:00～)
3	木	○						まつばら食堂(11:30～)
4	金		○	9:45	㊟マージャン	13:30	縁側の日	
5	土							松原居酒屋(16:00～)
6	日							一斉清掃(7:00～)
7	月	○				13:30	午後ストレッチ	
8	火		○	10:00	気楽にストレッチ ￥100			
9	水		○					
10	木	○				13:30	ふれあい健康教室 	
11	金		○			14:30	メンズコーヒー倶楽部	
12	土							
13	日							
14	月	○		9:30	発育測定・育児相談 	13:30	午後ストレッチ	
15	火		○			14:00	うたの会	
16	水		○			13:30	第2ふれあい健康教室 	
17	木	○				13:30	映画観賞会	
18	金		○	9:45	㊟マージャン	13:30	縁側の日	
19	土							
20	日							
21	月							
22	火							
23	水							
24	木	○						
25	金		○			14:00	喫茶まつばら	
26	土							
27	日							
28	月	○					*午後ストレッチ休み	
29	火		○	10:00	かんたん体操 ￥100			
30	水		○	9:00	バスウォーキング	13:30	メンズソフトストレッチ ￥100	バス研修 白樺湖ウォーキング(9:00～)

10月上旬の行事

1	木	○						まつばら食堂(11:30～)
2	金		○	9:45	㊟マージャン	13:30	縁側の日	
3	土							
4	日							
5	月	○				13:30	午後ストレッチ	
6	火		○			14:00	うたの会	
7	水		○					

【福祉ひろば事業 凡例】
㊟ ひろばサークル  乳幼児向け
朝スト 朝いちストレッチ  送 迎
¥ 参加費または材料費 ↑マークのない事業も希望があれば前日までにご連絡ください。

※一部変更になる可能性があります。