



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）→



【昨年の様子】

時計台コンサートにお越しください

毎年、冬のイルミネーション点灯式と合わせて時計台コンサートを行っています。

秋の夜に jazz の音色をお楽しみください。



松原地区

今月の主なイベント

10月・11月

日にち	イベント	会場
10/11(日) 17時～	時計台 コンサート	松原モール 雨天時：地区公民館
10/24(土) 9時～15時	文化祭	松原地区公民館 ほか
11/7(土) 8時30分～	総合防災訓練	明善中学校 松原地区公民館
11/10(火) 14時～	地区公民館避難訓練・救命救急訓練	松原地区公民館 ・福祉ひろば

※月間イベント予定は最終ページ



～ 自宅近くでサクッと受診！今年のがん検診は松原で ～

松原地区で肺がん CT 検診を実施します。令和5年度以前に肺がん CT 検診を受けた方、前回の肺がん CT 検診の結果に「次年度の CT 検診」を受診するよう記載がある方は今回受診ができます。CT 検診で早期発見につなげましょう。

安価！



日時：令和8年12月2日（水）午前9時～11時30分

場所：松原地区福祉ひろば

料金：3000円（今年度60歳の方は無料クーポン対象）

検診は

1時間ほど！



検診を受けられない場合があります。詳しくは、回覧または「令和8年度松本市けんしんガイド」をご覧ください。ご予約・お問い合わせは南部保健センター（TEL 27-3455）まで！

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 **11月5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 10月23日（金）～30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→



松原地区公民館、松原地区町会連合会

秋のフラワーアレンジメント

芸術の秋に、フラワーアレンジメントを楽しみませんか？ 普段、公民館で活動されているサークルの先生に教わりながら、楽しく花を活けてみましょう！完成した作品は10/24の文化祭に展示させていただきます🌸

- ◇ 開催日 **10月22日(木) 13:30~15:00**
- ◇ 会 場 松原地区公民館
- ◇ 講 師 藤森 奈留美さん(フラワーサークルミモザ講師)
- ◇ 参加費 1,000円
- ◇ 定 員 15名(先着順)
- ◇ 対 象 松原地区住民の方を優先します
- ◇ 持ち物 花切りバサミ(キッチンバサミでも可)
- ◇ 申込み ~10/9(金)までに松原地区公民館へ



松原地区町会連合会(文化広報委員会)、松原地区公民館

松原地区文化祭

今年も中学生企画で、子ども向けコーナーを実施します！ペットボトルボウリング・輪投げ・お菓子釣り・ミサンガ作りを行う予定です♪ 作品展示、綿あめ・ポップコーン販売、他にも連携企画が多数ありますのでぜひお越しください！



◇ 日時等 **10月24日(土) 9:00~15:00 松原地区公民館**

- ・文化祭全体の詳細は、10月中旬に全戸配布するチラシをご確認ください。
- ・当日は、公民館駐車場が使用できませんので、お越しの際はご注意ください。

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



10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》5, 19, 26日
《木曜日》1, 8, 15, 22, 29日
- ◇ その他 雨天中止



松原福祉ひろば便り 10月号

ふれあい健康教室



“秋の楽しいレクリエーション”

日 時:10月 8日(木) 13:30~15:30

どなたでも参加できる種目ばかりです。

いっぱい笑って楽しみましょう！

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

第2ふれあい健康教室



日 時:10月 21日(水) 13:30~15:00

歌やストレッチ体操、簡単な工作、茶話会をのんびりゆったりおこないます。

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



映画観賞会

” お終活3 幸春！ 人生メモリーズ ”

日 時:10月15日(木) 13:30~

長女の結婚式直前の大騒動と認知症への向き合い方をユーモアと温かいまなざしで描く、笑って泣けるヒューマンコメディシリーズの第3弾です。

2026年作品 115分

出 演:橋爪功、高畑淳子、剛力彩芽 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。

第2弾LPレコード& CD鑑賞会



日 時:10月 14日(水) 13:30~

芸術の秋。心地よい音楽に包まれて素敵なひとときを一緒に楽しみましょう！

ぜひ、ご自宅で眠っている秘蔵のレコード、大好きなアーティストのCDをお持ちいただき、語り合いましょう！

おいせ 喫茶まつばら

10月の喫茶は**お休み**です。

24日(土)の文化祭で飲み物とお菓子を提供します。ぜひお立ち寄りください。

カンガルーの会



“かんたんおやつ作り”



日 時:10月 28日(水) 10:00~11:00

持ち物:エプロン、三角巾、マスク、手ふき、
飲み物、持ち帰りのタッパー

会 費:無料

定 員:15組(松原地区在住の方を優先)

講 師:管理栄養士 丸山すやかさん

申込み:締め切り 10月 21日(水)

*アレルギーのある方は申込み時にお知らせください。 ☎85-3103



10月は

市民歩こう運動推進強化月間 です。

MEGURYアプリはご存知ですか？

LINEアプリ内で実施できるスタンプラリーです。ポイントを貯めると、QUOカードPay等が当たる抽選に応募できます。詳細はひろばにご確認ください。

散歩のついでにポイント貯めて応募しましょう。

令和8年10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	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		○					
8	木	○				13:30	ふれあい健康教室 	
9	金		○			14:30	メンズコーヒー倶楽部 ¥200	
10	土							
11	日							第69回市民スポーツ大会(秋季) 松原モール時計台コンサート(17:00~)
12	月							
13	火		○	10:00	気楽にストレッチ ¥100			
14	水		○			13:30	LP&CD鑑賞会	
15	木	○				13:30	映画観賞会	
16	金		○	9:45	㊟マージャン	13:30	縁側の日	
17	土							
18	日							
19	月	○		9:30	発育測定・育児相談 	13:30	午後ストレッチ	
20	火		○			14:00	うたの会	
21	水		○			13:30	第2ふれあい健康教室 	
22	木	○						フラワーアレンジメント(13:30~)
23	金		○				喫茶まつばら 休み	
24	土							松原地区文化祭(9:00~)
25	日							
26	月	○				13:30	午後ストレッチ	
27	火		○	10:00	かんたん体操 ¥100			
28	水		○	10:00	カンガルーの会 	13:30	メンズソフトストレッチ ¥100	
29	木	○						
30	金		○					
31	土							

11月上旬の行事

1	日							
2	月	○				13:30	午後ストレッチ	
3	火							
4	水		○					
5	木	○						まつばら食堂(11:30~)
6	金		○	9:45	㊟マージャン	13:30	縁側の日	
7	土							松原地区総合防災訓練(9:00~)

【福祉ひろば事業 凡例】

㊟ ひろばサークル

朝スト 朝いちストレッチ

¥ 参加費または材料費

 乳幼児向け

 送 迎

↑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。