

つなげよう中央地区の絆

10月18日 日 9:30~15:30

★秋の展示会は10月17日（土）から開催★
9:30~17:00まで

【会 場】 大手公民館・西側駐車場

家族で
ミニSLに
乗ろう！

9:30~13:30
(悪天候中止)

無料だよ！

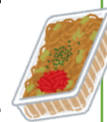


こども縁日
景品Get！

内容は当日のお楽しみ！
水消火器・ゲーム体験
わたあめ(無料)

こだわりの一品

焼きそば・豚汁
フランクフルト
焼き鳥・五平餅
生ビール・ドリンク類 等



ふれあい祭り

第

22

回

中央地区

福祉ひろば
血管年齢、
糖化測定、
ベジチェック
ほか
10:00~



秋の展示会 スタンプラリーでビンゴカードをゲット！

地区の皆さんの作品、公民館・福祉ひろば利用団体、
防災用品、避難所備品も展示します！



豪華景品あり!?

ビンゴ大会14:30~

展示会スタンプラリーでビンゴカードを
ゲットしてご参加ください
景品をご提供いただける方も大歓迎！



新鮮市 9:30~売り切れまで
今井・四賀の農産物、北ふれあい
ホームのパンをお手頃価格で



サークル発表会

大手公民館歌唱講座
殺陣ちいむバチボコ
上土よいまちクラブ ほか





軽井沢ウォーキング



晩秋の軽井沢をウォーキングし健康増進、観光先進地の文化観光の手法について学習しましょう。旧軽井沢から新軽井沢（約6.8km：2時間程度）をガイドさんと歩き、偉人たちが愛したまちの足跡を訪ねてみましょう

令和8年10月30日（金）

7:55 東洋計器大手門駐車場（バス専用）集合

参加費：500円（交通費等） 定員：25名（先着：中央地区住民優先）

受付開始：10月5日（月）9時から【窓口または電話（39-5711）】

【持ち物】 参加費、飲み物、熱中症・日よけ対策、雨具、トレッキングシューズ、タオル、昼食（必要な方のみ）

【行程】 7:55東洋計器大手門駐車場集合 8:00出発－松本IC－姨捨SA－碓氷軽井沢IC－10:00軽井沢駅周辺駐車場・・・（軽井沢ウォーキング～旧軽井沢-新軽井沢～・昼食）・・・14:00－15:00道の駅雷電くるみの里（休憩）15:20－三才山トンネル－16:40東洋計器大手門駐車場着・解散

※行程は交通事情等により変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください

【その他】 昼食は各自ご用意ください。ウォーキング終了後に軽井沢駅周辺で食べていただくも可能です

【主催】 大手公民館 中央地区スポーツ協会

前夜祭記念！参加費無料！

居酒屋公民館 in中央地区ふれあい祭り前夜祭

10月18日（日）は中央地区の文化の祭典「中央地区ふれあい祭り」の日です。これに合わせて前夜祭を開催します！地域の皆さんで文化祭を盛り上げましょう！！

【日時】 10月16日（金） 17時（会場準備終了後）

【会場】 大手公民館 講座室

開宴！



前夜祭に先立ち、ふれあい祭りの会場準備を以下の日程で行います。**設営等お助けいただける方を大募集！！**

ぜひぜひご協力をお願いします。いい汗かいて、冷えたおいしいビールを飲みましょう！！

【日程】 10月16日（金） 13時～17時 大手公民館集合

お問い合わせ 大手公民館 TEL39-5711 FAX39-5712
メール oote-k@city.matsumoto.lg.jp

福祉ひろばコーナー

2026年10月1日
福祉ひろば Tel 39-5168
<chuou@fukushihiroba.com>

No.319  10月 

爽やかな秋風が心地よく 過ごしやすい季節となりました
今年も10月18日(日)に「中央地区ふれあい祭り」が開催されます
ご家族ご近所お誘いあわせのうえ ぜひ あそびに来てくださいね

第22回 中央地区ふれあい祭り 10月18日(日)

ひろばでは ★健康チェック測定会
糖化度測定・ベジチェック・血管年齢測定
午前10時～午後1時
★作品展示 折り紙講座 製作作品 など



《ふれあい健康教室》

10月15日(木) 午後1時30分～

「お薬なんでも講座」

講師：米山大輔さん
(日本調剤信州薬局)



健康相談・血圧測定あります

10月のお当番は

町会長：丸山泰さん・鈴木紀孝さん・野村長司さん

ボランティア部：小泉雅子さん

民生委員：杉山敬子さん よろしくお願ひします

《スマホ相談会》



10月5日(月) 午前10時30分～ ※申込不要

- ・LINE スタンプ アルバム など
 - ・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11月2日(月)です

《サロン・ひろば喫茶》

10月8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〉

内山正子さん 和田永子さん

よろしくお願いします



《中央っ子ひろば》

10月7日(水) 午前10時～

ベビーマッサージ



対象：3ヶ月～ハイハイくらいまでの
赤ちゃん 親子15組

持ち物：バスタオル・水分補給の飲み物

講師：丸の内病院の助産師さん

申込締切：10月5日(月)

39-5168 ひろばまで

《大人の寺子屋》

10月26日(月) 12時40分集合 (公民館前)

《キャッシュレスでバスに乗ろう!》

5月のふれ健 バスのキャッシュレス決済講座実践編!

今回は、実際にバスに乗車して浅間温泉界隈の街歩きに行きませんか?
おしゃれなブックストアやカフェ、地元のおいしいものが買える直売所や足湯など
散策を楽しみましょう。



持ち物：福祉100円バス券(お持ちの方)

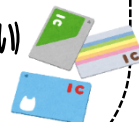
KURURUSuicaクレジットカード チケットQR

紙製プリペイドカードなど

(※わかりにくい場合は 申込時にお問い合わせください)

定員：10名

申込締切：10/19(月) ひろば 39-5168まで



2026年10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
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/室内パタンク		
3	土			
4	日	おしゃべりと歌を楽しむ会		
5	月	10:30 スマホ相談会 13:00 楽碁会	13:30 健康アップ歌唱講座	
6	火	10:00 中央いきいき百歳体操の会 13:30 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
8	木	14:00 サロン喫茶/お達者雀		
9	金	10:00 室内パタンク 13:30 スポーツボイス/歌を楽しむ会		
10	土			
11	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 松本市市民スポーツ大会秋季大会
12	月		10月は「市民歩こう運動」推進強化月間です♪ MEGURYアプリを活用して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！ MEGURYアプリ  中央ブロックウォーキングマップ 	
13	火	10:00 中央いきいき百歳体操の会 13:30 歌のひろば		
14	水	13:30 健康ステップ		
15	木	13:30 ふれあい健康教室(お菓なんでも講座)		
16	金	13:00 ふれあい祭り準備 縁側の日(大人のぬり絵) お休み	13:00 ふれあい祭り準備 17:00 居酒屋公民館(ふれあい祭り前夜祭)	13:00 ふれあい祭り準備
17	土	第22回中央地区ふれあい祭り(展示公開のみ)		
18	日	第22回中央地区ふれあい祭り(展示公開、出店、芸能祭等)		
19	月	10:00 ぶらっとひろば 13:00 楽碁会	9:30 いきいき元気大学	
20	火	10:00 中央いきいき百歳体操の会 13:30 歌のひろば		
21	水	9:00 子育てひろば 13:30 健康ステップ		
22	木	13:00 お達者雀		
23	金	10:00 室内パタンク	13:30 松本市総合防災訓練準備	13:30 松本市総合防災訓練準備
24	土	8:00~13:30 松本市総合防災訓練(大手公民館要援護者避難所訓練)		
25	日	おしゃべりと歌を楽しむ会		9:00 ようこく朝市
26	月	10:00 ミュージックベル 13:00 楽碁会 12:40 大人の寺子屋(バスで浅間温泉界限散策)	10:30 フラダンス講座	中央っ子見守り(ボランティア部会)
27	火	13:30 歌のひろば	17:00 避難所運営委員会	
28	水	10:00 中央いきいき百歳体操の会 13:30 健康ステップ		
29	木	13:00 お達者雀		
30	金	13:30 歌を楽しむ会	8:00 軽井沢ウォーク	
31	土			
11月1	日	おしゃべりと歌を楽しむ会		
2	月	10:30 スマホ相談会 13:00 楽碁会	9:30 いきいき元気大学	
3	火		文化の日	
4	水	9:00 子育てひろば 13:30 健康ステップ		13:30 民児協定例会 14:00 かかわり隊
5	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
6	金	10:00 折り紙講座 13:30 健康ひろば/室内パタンク		