



安原地区だより

松本市広報 R8-1

第 014号

R8年10月1日

発行元 安原地区地域づくりセンター・公民館、安原地区福祉ひろば事業推進協議会 住所〒390-0802 松本市旭2-11-13

連絡先 <公民館・地域づくりセンター Tel 39-0701> <福祉ひろば Tel 33-0168> <共通 FAX 39-0702>

第26回 安原地区文化祭・ひろば祭り 開催します！

今年も秋を彩る文化祭・ひろば祭りを開催！ 皆さん、ぜひご参加ください！

令和8年 **10月10日(土)** 9:30~15:00 安原地区公民館・福祉ひろば

一期一会
風林火山
花鳥園月
春夏秋冬

- 公民館利用団体、旭町小・中学校や美須々高校等の様々な作品・写真等を展示
- 日頃から練習に励む様々な団体のステージ発表【10:00~12:00頃】
- 「防災クイズ」、「抹茶コーナー」、「まちの駄菓子屋さん」、「古本市」もオープン
- 喫茶コーナーは11:00 開店。カレーとコーヒーでホッと一息…
- 売り切れ御免(>_<)のラインナップ！
 - ・ 野菜やお米、手作り小物、赤飯まんじゅうを販売します
 - ・ 無料ポップコーンだけでなく、無料わたあめをご用意
 - ・ 12:00 頃にしなの木教室のパン販売がスタート！
- 13:00 から「歌声のど自慢」開始。大会ではありません。誰でも自由に歌えます♪
- お帰りの前、運試しの「大福引会」に挑戦できます。一等賞は当たるかな？



古本募集中 受付は平日9~17時、10/9(金)まで



ご自宅で眠っている本や処分を検討している本があれば、安原地区公民館までお持ち寄り下さい。

- ・ 汚れや破損がない本をお願いします。
- ・ ご提供後の取り扱いは実行委員会一任とさせていただきます。

※「まちの駄菓子屋さん」のお菓子はアレルギー対応ができませんのでご了承ください



専用チラシも
見てね

ふれあい健康教室 10月20日(火)13:30~

~社協出前講座 つむぎちゃん劇団による~ 「詐欺被害防止の寸劇」



あらっ、何かおかしいけど、これって詐欺じゃない？
どうしよう、こんな時どうすればいい？
寸劇で楽しく、しっかり学習しましょう



保健師に健康相談ができます



手芸の時間 10月1日(木) 9:30～

「文化祭展示物の準備と前回のつづき」

持ち物/お針箱 メガネ

わいわいモルック

10月2日(金)13:30～

「モルックで脳トレしましょう！」



ウォーキング

10月5日(月) 9:30～

「秋の風情…御母家地蔵へ」

**10月は市民
歩こう運動推進
強化月間です**

9月のふれ健フレイル予防講座の様子です
管理栄養士さんと食品サンプルを見て
実際の量と質を意識できました



リズムで脳のストレッチ♪

10月19日(月)10:00～

椅子に座って無理なく出来る

エアロビクスです

リズムに乗って体が

自然に動きます！

指導/ 小林 美穂先生



みんなでやるから続けられる

いきいき百歳体操 毎週水曜日 9:30～

10月は7日・14日・21日・28日です

子育ての集い



10月27日(火) 10:30～

「西沢先生のおやこ体操」

月齢に合わせた動きでおやこが触れ合います

最期はアンパンマンポーズでばっちり！

指導/ 西沢 啓子先生

保健師に育児相談ができます

参加者募集中です！

男のストレッチ講座 第2木曜 13:30～

ミュージックベル 第3金曜10:00～

体操 第2・4月曜13:30～

大人のぬり絵 第3木曜10:00～

深まる秋…「ひろば朗読会」のお知らせ

10月29日(木)13:30～

※定刻に始まります

毎年楽しみにしている方が多い武者さんの

朗読会です 秋のひとときをご一緒に

今回は 原田宗典 著「何を入れる箱」

森 鷗外 著「高瀬舟」の二作品です

朗読/ 武者 賢次朗さん



～皆さんどうぞお楽しみに～



11月のふれあい健康教室は…

まつもと市民芸術館から

劇団シアターランポンがやってきます

11月17日(火)13:30～

上演作品「マっぴるまオっぱじゃま」

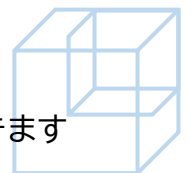
これはユメ？まぼろし？ハタマタあけちゃいけない

アノとびらのむこうがわ？

謎のオっぱじゃま集団が、吠えて飛んで眠りこける

シアターランポンがお届けする

極上のヘンテコ夢のボードビルショー



パソコン教室(第55回)

普段使っているパソコンの基本操作から Word や Excel の使い方等、毎回講座の内容を変えて学んでいきます。

日時 10月 13日(火)13:30～
27日(火)13:30～

場所 安原地区公民館 視聴覚室

内容 Word の基本操作
～基本と入力～

講師 山川 豊 先生

参加費 無料

持ち物 あればご自身のパソコン

※お申込み不要。お気軽にお越しください



お悩み解決！

スマホ使い方相談会

スマホで操作方法が分からない方、基本的な使い方について、相談に乗ります！

今月はお休みします

男のストレッチ講座

筋肉を伸ばす“ストレッチ”と筋肉を鍛える“トレーニング”を自分のペースで！

日時 10月 21日(水)13:30

場所 安原地区福祉ひろば

講師 すがの鍼灸整骨院 井沢慎也 先生

参加費 無料

今月は通常の第2木曜日ではなく、
10月21日(水曜日)に開催します。



～防災豆知識～

「レベル5大雨特別警報」発令中の自動車運転

大雨警報発令中は、市内各地の
道路で冠水の恐れが…。



自動車は、わずか30cmの冠水(ひざより下くらい)
で走行不能になる可能性があります。

冠水した道路への進入は当然×。冠水の懸念がある
場合は自動車の移動を控えましょう。

★もし冠水した場所に自動車が入ってしまうと…★

水の高さが自動車ドアの半分以上になるとドアが開
けられず、パワーウィンドウやスライドドアが作動しない
恐れも。JAF や消防本部に救助要請してもすぐ到着で
きないかもしれません。脱出用ハンマーを備えましょう。

このチラシをご覧になったときやTVの報道を見たとき等、
気がついたときに防災を。友人や家族とも話し合ってみ
ませんか？(松本市ホームページもご覧ください)

【“笑福ごはん” お料理企画】



ホットプレートで



簡単パエリア etc
作ってみませんか？



日時 10月 29日(木) 10:00～

場所 安原地区公民館 料理実習室

持ち物 エプロン、三角巾、マスク、
手拭きタオル、ふきん、筆記用具

参加費 700円

定員 12名

お申込みの際は「パエリア講座」で！

受付期間 10/5(月)～16日(金) 平日9:00～17:00

公民館だよりや公民館情報は市公式HPで随時更新しています！

ご興味のある方は

安原地区公民館



で検索！



左の QR コードを
読み取るだけで簡単に
アクセスできます！

令和8年10月の安原地区公民館・福祉ひろばの予定

日	曜	福祉ひろば	公民館
1	木	9:30～手芸の時間	8:30～ 旭町小学校1年生遠足支援
2	金	13:30～わいわいモルック	
3	土		
4	日		
5	月	9:30～ウォーキング「御母家地蔵へ」 13:30～詩吟	
6	火		
7	水	9:30～いきいき百歳体操	
8	木	※男のストレッチ講座は21日(水)に変更です	
9	金	文化祭・ひろば祭り前日準備	
10	土	第26回安原地区文化祭・ひろば祭り (9:30～15:00)	
11	日		
12	月	祝日(スポーツの日)	
13	火	10:00～ヨガ教室	13:30～パソコン教室
14	水	9:30～いきいき百歳体操 13:15～歌声ひろば	
15	木	10:00～大人のぬり絵	
16	金		13:30～歴史研究会
17	土		
18	日		
19	月	10:00～リズムで脳のストレッチ 13:30～詩吟	13:30～スローストレッチ教室
20	火	9:30～ひろば企画会議 13:30～ふれあい健康教室	
21	水	9:30～いきいき百歳体操 13:30～男のストレッチ講座	
22	木	館内清掃日 13:30～深志北ブロックひろば職員会議	館内清掃日
23	金		
24	土		
25	日	両下町秋の寄せ植え講座	
26	月	10:00～ヨガ教室 13:30～体操	13:30～スローストレッチ教室
27	火	10:30～子育ての集い「おやこ体操」	13:30～パソコン教室
28	水	9:30～ピンキラ安原・いきいき百歳体操(視) 13:15～歌声ひろば	
29	木	13:30～ひろば朗読会	10:00～ホットプレートでパエリア講座
30	金	13:30～安原井戸端・デジカメ百景	
31	土		

文化祭企画
【古本市】
皆さんの
古本受付中
～10/9まで



文化祭
事前準備

☆松本支援学校しなの木教室パン販売(旧養護学校)
【原則、毎週木曜日11:50～】
10月1日(木)、8日(木)、15日(木)、22日(木)
※10/29～11月末まではお休みします

☆ふれっ手いなり寿司・鶏からあげ販売
【原則、第2水曜日11:00～】
10月14日(水)