

令和8年10月 中山地区おでかけカレンダー

日	曜日	中山地区地域づくりセンター ・ 中山公民館	中山地区福祉ひろば
1	木		布ぞうり講習会(本体) 13:30～
2	金	公民館カフェ 13:30～	太極拳 13:30～
3	土		たんぽぽの会 13:00～
4	日		
5	月		健康相談 9:30～ コーラスところ 13:30～ 保
6	火	ウクレレ講座 13:30～ 公民館カフェ 13:30～	農村女性協議会(ヨガ教室) 9:30～ 布ぞうり講習会(仕上げ) 13:30～
7	水	歌の会 13:30～	定期清掃 13:30～
8	木		支援員歌の会 10:00～ 白ゆり会(百歳体操) 13:30～
9	金	ワイワイスマホ 13:30～ 公民館カフェ 13:30～	
10	土		
11	日	松本市民スポーツ大会	
12	月		
13	火	木工講座 9:00～ 公民館カフェ 13:30～	中山吹矢クラブ 9:30～ 体力アップ教室 13:30～ 保
14	水	ハーモニカクラブ 9:30～ 絵画同好会研修 (終日)	ワイワイ子育て 10:00～ 和楽の会 14:00～ 保
15	木	地域づくり協議会運営委員会 16:30～ 正副町会長会 17:00～	Enjoyエルダー 9:30～
16	金	助け合おうぜ三役会 10:00～ 公民館カフェ 13:30～	体力づくりサポーター集会 13:30～
17	土	第4回モルック大会 8:30～	
18	日		
19	月	福祉対策部会 11:15～	ふれあい健康教室 9:30～ 保 肺がん検診(準備)
20	火	公民館ひろば共催ウォーキング 8:30～ ウクレレ講座 13:30～ 公民館カフェ 13:30～	肺がん検診 13:00～
21	水		コーヒーを楽しむ会 13:30～
22	木		社協・ひろば役員研修会 9:20～ 白ゆり会(百歳体操) 13:30～
23	金	感染症予防講座(健康づくりサポーター) 13:30～ 公民館カフェ 13:30～	秋のマレットゴルフ大会 9:00～ Enjoyエルダー 13:30～
24	土		
25	日		
26	月		秋のマレットゴルフ大会(予備日) 9:00～
27	火	木工講座 9:00～ 公民館カフェ 13:30～	中山吹矢クラブ 9:30～ 介護予防講座 13:30～ 保
28	水	ハーモニカクラブ 9:30～ 絵画同好会 13:30～	和楽の会 14:00～
29	木		いきいきサロン 9:30～
30	金	PC・スマホ教室 13:30～ 公民館カフェ 13:30～	
31	土		

保

中山地区担当保健師が在所しています。お気軽にご相談ください。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、一部事業の日程を変更する場合がございます。

ふるさと中山だより

第111号 令和8年10月1日
中山公民館/中山地区福祉ひろば
電話 58-5822

2026・9/1 現在
●世帯数 1,363
(先月比+1)
●人口 2,993
(先月比+1)

通院も、お買い物も、もっと身近に。
中山線バスで快適出かけ！

【ポイント1】 目的地のすぐ近くまで乗っていただけるから、雨の日や冬の移動も安全・快適です！

【ポイント2】 通院や買い物をもっと便利に！相澤病院や庄内エリア（ツルヤ）など、よく行く施設へダイレクトアクセス。

【ポイント3】 福祉100円パスが使える！高齢者向け割引や各種乗車券を利用して、日常の移動コストを賢く節約。

～「車の運転を控えたい」「家族の送り迎えが大変」
そんなお悩みを解決！～

地域の皆様の暮らしを支える身近な交通手段です！

●中山線の主な路線・経由地

松本バスターミナル ⇄ つかま ⇄ ツルヤ ⇄
神田 ⇄ 中山

●乗り方簡単！3ステップ

- ①後方のドアから乗車
- ②目的地を運転手へ伝達
- ③運転席横の運賃箱に運賃支払い

●運賃（高齢者割引あり）

1	大人（中学生以上）	300円
2	子ども	100円
3	福祉100円パス利用者	100円

●回数券お買い求め先

中山地区地域づくりセンターまたはバス車内で！

●お問合せ

中山地区地域づくりセンター TEL 0263-58-5822
アルピコタクシー(株) TEL 0263-28-3161



【訂正】
先月中山たより1110号と記載するところを109号と記載し、世帯数、人口も7月統計ものを乗せてしまいました。お詫びし訂正させていただきます。

行く末を案じる

このたよりが皆さんの手元に届く頃には、雨雲は日本列島の空から遠のき、秋晴れの日々が続いているでしょうか。

8月から9月下旬までの間、雨は県内にもあきれるほど降り続け、千葉、愛知はじめ各地に多くの水害を与えました。

「こんなことは初めてだ」と住民の皆さんは口をそろえます。

8月末のネパール・チベットで発生した土石流での犠牲者数は未だ、はっきりしませんが、氷河の崩落が原因だとも言われており、「ネパールの指導者は「地球規模の責任だ」と述べました。

このまま、手をこまねいて温暖化対策をしないでいると一体どんなことになってしまうのか。今にも増して電力消費は増え、続く豪雨、続く干害、お米は取れず、田畑は荒れ放題。スキー場は近い将来、全国にわずか7カ所という見通しも研究者から出されていると言います。

産業革命以降の文明の発展は莫大な富を生み、人々の生活を豊かにしましたが、今、私たちはどこに向かっているのか。

温暖化は人類がもたらしたものだとするなら、解決できるのは人類しかありません。（館）

中山公民館だより 2026.10

健サポ通信 ～講座のお知らせ～

家庭でできる 感染症対策講座

松本市内でインフルエンザの集団発生も報告されています。感染症の多い冬に向け、家庭でできる感染症対策を学び、ご自身や家族の健康を守りませんか？

日時：10月23日(金) 13時30分～

会場：中山出張所 大会議室

講師：まつもと医療センター

今西様(感染管理認定看護師)

費用：無料

予約：不要

持ち物：手拭き用タオル、筆記用具

第50回中山地区文化祭

- ステージ 中山小体育館
11月8日(日) 9:30開会
- お楽しみ広場 中山小体育館
10:30 開会
- 展示の部 中山公民館
11月8日(日)～11月20日(金)

今年も文化祭を開催します！！

今年も、素晴らしい演奏や作品、おいしい食べ物など楽しい文化祭になります。

ぜひ、ご家族でご参加ください

詳細はパンフレットをご覧ください。

パンフレットは11月初旬に全戸配布します。

第69回市民スポーツ大会「秋季大会」

10月11日(日)に松本市市民スポーツ大会が開催されます。中山地区からは、軟式野球、卓球、ゲートボール、に出場します。

選手の皆様、頑張ってください！！

ワイワイ子育てをします！

ワイワイ子育てをします！

＜日 時＞ 10月14日(水)10:00～

＜内 容＞ 親子で料理教室

＜講 師＞ 市役所栄養士

＜持ち物＞ 飲み物、エプロン、三角巾等

＜対象者＞ 未就園児とその保護者

今回は、市役所の栄養士を講師に、親子で「ポンデケーキ」を作ります。「ポンデケーキ」は、もちもちした食感がするので、噛むことを促進させます。噛むことで健康にいいことがたくさんあります！親子で一緒にできる工程もあります！お友達との参加もお待ちしております。

上高地「紅葉」ウォーキング

＜日 時＞

10月20日(火)8:00出発

※7:50に中山公民館集合

＜内 容＞

紅葉に色づき始めた秋の上高地を、みんなで楽しく歩いてみませんか？

今回は2年ぶりの上高地、「河童橋」から、美しい自然を楽しみながら「明神池」までの約7kmを歩きます。上高地を知り尽くしたガイドの案内を聞きながら、普段とは違う場所で自然に癒されながら気持ちよくウォーキングを行います。

＜ガイド＞

中川 由香里(上高地ネイチャーガイド協議会認定ガイド)

上條 恒嗣(信州野鳥の会 顧問)

＜定 員＞

先着 30名

＜持ち物＞

雨具等、昼食

＜申 込＞

10月1日(木)9:00～10月9日(金)16:00まで

お電話もしくは窓口をお願いします。

詳細は申込の際にお伝えします。



福祉ひろばだより

編集：中山地区福祉ひろば



10月の予定

●ふれあい健康教室 19日(月) 9:30～福祉ひろば

内容：『秋のミニ運動会』
笑い合って身体を動かしましょうね！

●いきいきサロン 29日(木) 9:30～

楽しい時間を過ごしましょう♪

●体力アップ事業

◆太極拳 2日(金)13:30～11月は2日(月)

◆体力アップ教室 13日(火)13:30～ 定員 15名

講師：赤津章恵先生

◆Enjoy エルダー 15日(木) 9:30～

23日(金)13:30～

◆ウォーキングで健康づくり

10月は『市民歩こう運動推進月間』です。

今月のウォーキングで健康づくりは20日(火)に予定されている「公民館共催ウォーキング」に代えさせていただきます。



秋のマレットゴルフ

日 時:10月23日(金) 9:00～

場 所:中山霊園マレットゴルフ場※予備日26日(月)

※詳しくは回覧をご覧ください

回覧

介護予防講座

『福祉用具の紹介と活用方法』

日 時:10月27日(火)13:30～

場 所:福祉ひろば

内 容:福祉用具の活用方法

講 師:ダスキンヘルスタント 松本ステーション

高橋 凌平 様

※詳しくは回覧をご覧ください



回覧

保健師による健康相談日

10月 5日(月) 9:30～11:00

お子さんの発育発達から高齢者の健康まで、お悩みがあればお気軽にご相談ください。(予約不要)

※お子さんの計測をご希望の方はバスタオルをお持ちください。

※保健師在所日は相談可。

おでかけカレンダーをご確認ください。

今回は 11月 2日(月)



『老いを敬う』

生活支援員 赤井 幸子

コロナが蔓延したころ地区でも町会でも、お茶会や食事会が中止になり、会議などの集まりすら自粛する期間がありました。その後自粛が明けても、会議で敬老会は必要ないという意見が出たことがあり、予算は何とか計上されたものの祝賀会開催にはなりませんでした。自粛はわずか1年足らずでしたが、行事の運営には大きな影を落としたと痛感しました。最近の年2回の各町会の出張ふれあい健康教室は、役員の方々の努力で充実しています。町会単位、常会単位でのお茶飲み会も復活し、あちこちで笑顔や歌声が広がるようになり嬉しい限りです。

行事を計画するとき役職を負う方々には、細かい気配りや生活時間のやりくりなど負担が伴います。今年7年ぶりに敬老祝賀会を開催したある町会では「みんな嫌がらずに協力してくれるかな…」との町会長の心配をよそに、前日準備から当日と、そのチームワークは素晴らしく、ご招待された皆さんも「楽しかったよ、また来年」と笑顔で満足そうでした。

そこにはイヤイヤではなく、昔も今も「ずっと地域を支えてきた方々をねぎらいたい」という温かい気持ちが確かに流れていました。

芳川ひろばだより 10月号



ひ 芳川地区福祉ひろば ☎57-0168
(芳川公民館内)

み 芳川地区みなみ福祉ひろば ☎86-1055
(イオンタウン松本村井 あんさんぶる内)

ふれあい健康教室

申込不要！お気軽にご参加ください

ひ 10月28日(水) 9:30~
「栄養と運動」
栄養士さん・理学療法士さんのお話し

み 10月19日(月) 13:30~
芳川町会連合会企画
音楽グループ 愛音(マナトーン)さんの
「ハンドベルの演奏とコーラス」

ひ **おとなのぬい絵＆茶話会**
10月6日(火) 10:00~ 参加費:50円
お月見特別会♪ ※要申込み

ひ **子ども服リユース交換会**
秋冬 10月7日(水) 10:00~
詳しくは公式LINE投稿ページ、チラシをチェック!!
参加無料！(要申込)

ひ **手芸「フックカバー作り」**
10月15日(木) 10:00~
ステンシルなどで世界に一つのオリジナル
カバー☆文庫本サイズになります。
定員:10名 ※要申込み 参加費:200円

ひ **井戸端サロン「思ひ出喫茶」**
10月20日(火) 10:00~
ひろば職員がおもてなし☺
野溝珈琲をおたのしみください♪
定員:12名 ※要申込み
参加費:100円orポイント券2枚
持ち物:写真(ネガフィルム可)、思い出の一品

ひ **ハロウィン写真館** 
10月30日(金) 10:00~
仮装してなくてもOK！
お友達、親子、家族と記念写真を撮りませんか？
カメラマン:村田正幸さん お菓子のプレゼント付き！
定員:18組 ※要申込み
参加費:500円(写真2L判・フレーム付き)

み **終活講座** **NEW**
①10月2日(金)10:00~※要申込
~これからの人生を安心して楽しむために~

②10月30日(金)10:00~※要申込
~実家の片づけ体験談~
ひろば利用者の生の声を聞こう

③11月6日(金)13:30~※要申込
整理・収納minimum主宰 沖 寿枝先生
いくらで片付く？あれもこれも聞いてみよう！

み **あんさんぶるお楽しみ会**
～大道芸～
10月22日(木)10:00~ ※要申込
サーカスアーティスト金井ケイスケさんの
パフォーマンスです。大人もワクワクしよう!!

み **ぴんころひろば**
10月29日(木)13:30~※要申込
講師:きよんす先生
身体がガチガチになっていませんか？
ストレッチでほぐしましょう♡

み **青春ポップス＆お弁当の日**
11月2日(月)10:00~ ※要申込
青春時代の名曲を歌って、リフレッシュした後
美味しいお弁当を食べませんか？初めての方、
大歓迎！ 参加費:400円(お弁当代込み)

芳川地区ひろばまつり
11月7日(土) 13:00~16:00
8日(日) 9:30~14:30

☆作品展示☆手芸体験☆クイズラリー
文化祭チラシをご覧ください

ひ み
合同

「みなみひろばギャラリー」予定
10/10(土)~10/23(金) 村井町会
山本英子さん「日本画作品展」
10/24(土)~11/6(金) 小屋町会
S.Kさん手編み作品展
☆あなたの作品も展示しませんか？

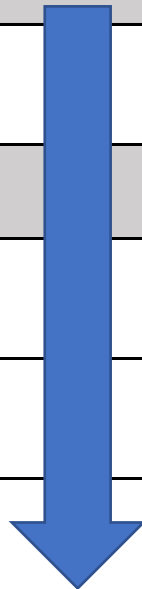
10月の行事予定

日	曜	芳川福祉ひろば Tel&Fax 57-0168	みなみ福祉ひろば Tel 86-1055	公民館 Tel 58-2034/Fax 85-1057
1	木	10:00～ 太極拳 13:30～ エルダーたいむ	13:30～ ゆったりほっこりヨーガ	芳川シニア短期大学、日本語学級
2	金	10:00～ わいわい蒸しパン作り ～16:30 ぽかぽか開放日	10:00～ NEW 終活講座①	
3	土		人生100年時代。 大切な人へ想いを繋ぐ 未来への準備を一緒に 学びましょう！	フリースペース開放、芳川スポーツナイト
4	日			楽笑レクゲームの集い
5	月	10:00～ 手芸・虹の会 13:30～ 囲碁・マージャン開放日	全館清掃の為休館	いきいき百歳体操
6	火	10:00～ おとなのぬり絵&茶話会	全館清掃の為休館	
7	水	9:30～ よしかわこども服リユース交換会	10:00～ 楽しいハワイアンフラ	
8	木	10:00～ ぴんころ健康ひろば 13:30～ エルダーたいむ	13:30～ フラダンスの髪飾り作り①	全館清掃、いきいき脳活サロン、日本語学級
9	金	10:00～ ひよっこ体操 13:30～16:30 ハンドメイドたいむ	10:00～ 読書会	
10	土			フリースペース開放
11	日			
12	月			
13	火	9:30～11:30 スマホ相談たいむ 13:30～ ハンドベル	9:30集合 ミステリーウォーキング	
14	水	9:30～/13:30～ ひろばシネマ	9:30～ フラダンスの髪飾り作り②	健康体操ぽかとれ※、芳川スポーツナイト
15	木	10:00～ 手芸 ブックカバー作り 13:30～ エルダーたいむ	10:00～ おとなの空手	芳川シニア短期大学※、日本語学級
16	金	10:00～ からだケア体操		
17	土			フリースペース開放、芳川スポーツナイト
18	日			
19	月	10:00～ 手芸・虹の会 13:30～ 囲碁・マージャン開放日	13:30～ ふれ健「ハンドベル演奏」	いきいき百歳体操
20	火	10:00～ 井戸端サロン「思ひ出喫茶」	10:00～ いきひゃくエルダー 13:30～ エルダーたいむ	芳川公民館長杯マレットゴルフ大会
21	水	10:00～ ぽかぽかくらぶ/平田出張ふれ健 13:30～ ぽかぽか工作	13:30～ ぬり絵たいむ	
22	木	午前 避難訓練 13:30～ エルダーたいむ	10:00～ あんさんぶるお楽しみ会	日本語学級
23	金	～16:30 ぽかぽか開放日	13:30～ 村井町ふれ健	
24	土			フリースペース開放
25	日			
26	月	10:00～ ベビーマッサージ 13:30～ 囲碁・マージャン開放日	9:30～/13:30～ ひろばシネマ	プレ이스クールぽかぽか※、いきいき百歳体操
27	火	9:30～ 男厨会 13:30～ ハンドベル	10:00～ いきひゃくエルダー 13:30～ エルダーたいむ	
28	水	9:30～ ふれ健「フレイル予防講話」	9:30～ 手しごと会	芳川スポーツナイト
29	木	13:30～ エルダーたいむ	13:30～ ぴんころひろば	芳川シニア短期大学※、日本語学級
30	金	10:00～ ハロウィン写真館	NEW 10:00～終活講座②	
31	土			芳川地区文化祭準備期間

※の詳細は、表の公民館ニュースをご覧ください。

11月前半の行事予定

1	日			芳川地区文化祭準備期間
2	月	10:00～ 手芸・虹の会 13:30～ 囲碁・マージャン開放日	10:00～ 青春ポップス♪&お弁当の日	
3	火			
4	水	9:30～/13:30～ ひろばシネマ		
5	木	10:00～ 太極拳 13:30～ エルダーたいむ	13:30～ ゆったりほっこりヨーガ	
6	金	ひろばまつり準備	(AM プラザ：読み聞かせ会) NEW 13:30～ 終活講座③	



福祉ひろばだより 10月号



寿地区福祉ひろば Tel 57-9168



待ちに待った秋です。どんな過ごし方をしますか？ ひろば事業に参加して、一緒に楽しみませんか！
知らない人ばかりだから気が進まない、でも、次からは顔見知りになります！ 一歩踏み出しませんか！

みんなのひろば



第4回 みんなのマルシェ

日時:10月21日(水)AM10:00~12:30

会場:寿体育館と体育館南側駐車場

内容:身近なところでお買い物！

スマイルカフェも同時開催

沢山のお店屋さんでお買い物や

おしゃべりをお楽しみください！

楽団ケ・セラのミニコンサートや

フラダンスのステージもあります！

持ち物:買い物袋、上履き(下足入れ)
お財布も忘れずに！



気軽に専門職員とお話ししてみましょう！

- ・保健師さんの血圧測定(10:00~12:00)
- ・南東部包括支援センターの相談窓口
- ・地区生活支援員の相談窓口

・送迎サービス利用希望者は事前登録が必要です。早めにお申し込みください。

・駐車場に限りがありますので、乗り合わせや「のる一と」をご利用ください。



詳しくは「福祉ひろばだより号外」を見てね！
お待ちしております！

のる一と乗って、ランチに行こう！

秋を感じながら、ちょっと贅沢なランチに行きませんか？みんなとゆっくりおしゃべりしましょう。
「のる一と」の乗り方を覚えたい方、ランチを楽しみたい方、お申込みを、お待ちしております。

日時:10月28日(水) AM11:00 出発

(集合:ひろばに AM10:50)

内容:ミニウオーキング&食事(すし処 泰)他

持ち物:のる一と片道代、食事代、各自必要な物

申込〆切:10月15日(木)

※のる一と乗車代片道補助あります。



ひろば出前講座

福祉ひろばまで遠く参加しにくい皆様のために
各町内公民館に出前します。参加費は無料です

○白姫町会 10月7日(水)AM10:00~

ひろば事業「楽しめエルダー」歌とイス体操

○上瀬黒町会 10月14日(水)PM2:00~

メタボーズコンサート

○下瀬黒町会 10月16日(金)PM2:00~

アルパ(インディアンハープ)コンサート

○豊町町会 10月26日(月)PM2:00~

マリンバ&バイオリンコンサート

○寿田川町会 11月11日(水)PM2:00~

オルゴール鑑賞会

詳細は、各町会の回覧チラシをご覧ください
福祉ひろばへ 申し込みをお願いします。

各町内公民館で
お待ちしております

男性の体操教室

男性限定の講座です。色々な用具を使いながらストレッチを中心に動きやすい身体づくりを目指します。初めての方大歓迎！申込お待ちしております。

日時:10月22日(木)PM1:30~2:30

講師:荒井真理先生(健康運動指導士)

参加費:200円 体験の方は無料

持ち物:飲み物、タオル



寿地区文化祭

福祉ひろばは「くつろぎコーナー」です。

日時:11月1日(日)

AM10:00~PM2:00 まで

ゆっくりおしゃべりがしたい方も

福祉ひろばを知りたい方も

お気軽にお立ち寄りください！





地区福祉ひろば 10月 行事予定

○印は参加費200円 🚗印は送迎付(登録・申し込み制)



《申込・問い合わせ》
寿地区福祉ひろば
Tel 57-9168

日	曜日	開始	午前	開始	午後
1	木		男性の体操教室 (AMコースはお休みです)	1:30	囲碁・将棋 PM3:30~
2	金	9:30	ボランティア鮑の会 包丁研ぎ承ります	2:00	○楽しめエルダー! 🚗 / ○スポーツボイス
3	土		お一人様、2、3丁でお願いします。 申し込みの上ご持参ください。	2:30	注目! 第2回ことぶき音楽祭(寿体育館)
4	日				10月は市民歩こう運動推進強化月間です ~秋を感じに外へ出かけましょう!~
5	月		民児協定例会とふれあい会食会準備会		
6	火		ふれあい会食会		
7	水	10:00	♥白姫町会出前講座「楽しめエルダー」		
8	木	9:30	○銭太鼓	1:30	囲碁・将棋
9	金	9:30	ボランティア鮑の会		
10	土			2:00	子ども会育成会
11	日				
12	月		スポーツの日		
13	火	10:00	○ラララ元気塾 (火曜日コース) 🚗 野菜市	2:00	○るんるん元気塾(PMコース)
14	水	9:30	(地)推進会議 (ひ)企画会議	2:00	♥上瀬黒町会 ひろば出前「メタボーズコンサート」
15	木	9:30	体力づくりサポーター定例会	1:30	囲碁・将棋
16	金	9:30	ボランティア鮑の会	2:00	♥下瀬黒町会 ひろば出前「アルパコンサート」
17	土				
18	日				
19	月	10:00	(地)プロジェクト会議		
20	火		詳細は 別紙全戸配布チラシ をご覧ください		PM2:00~ 絵手紙(休会)/マルシェ準備会/地区支援企画会議
21	水	10:00			みんなのひろば 🚗 みんなのマルシェ 注目! お待ちしてま〜す!
22	木	10:00	○ラララ元気塾 (木曜日コース)	1:30	○男性の体操教室 (PMコース)
23	金	9:30	ボランティア鮑の会		男性のみなさま、お待ちしております。
24	土				案山子を公民館東側に展示します
25	日				
26	月			2:00	♥豊町町会 ひろば出前講座 マリンバ&バイオリン
27	火	10:00	○るんるん元気塾(AMコース)	1:30	(地)福祉部会事務局会議
28	水	10:30	食欲の秋! みんなでランチに行こう!		
29	木				
30	金		文化祭準備会		ひろば職員打ち合わせ会
31	土				



行事予定

1	日		寿地区文化祭 文化祭		
2	月				
3	火		文化の日		
4	水				
5	木	10:00	○男性の体操教室 (AMコース)	1:30	囲碁・将棋 PM3:30~
6	金	9:30	ボランティア鮑の会 包丁研ぎ承ります	2:00	○楽しめエルダー! 🚗 / ○スポーツボイス
7	土		お一人様、2、3丁でお願いします。 申し込みの上ご持参ください。		



お申込みのご連絡
お待ちしております。
どんどん参加して
活力をつけよう!
コーディネーター
井戸・山内

寿公民館だより 裏面参照



福祉ひろばでは困りごと相談をいつでも受付けています。お気軽にお越しください。
ありがとう大掃除で、ひろばがきれいになりました。ありがとうございました。



ひろば手芸の日

2027年干支の『押絵』

16日(金)13時～ 29日(木)13時～
材料費は 1300円です。



双葉会健康教室

10月8日(木)

寿台体育館にて



みんなでラジオ体操



6,13,27日(火) 9時～
室内で開催しています。

ヨガ教室

26日(月) 13時30分～

心も体も整います。

持ち物: フェイスタオル・水分・ヨガマット



ひろば体操

20日(火) 9時～

元気いっぱい先生と体を動かしましょう。

持ち物: 水分・タオル



健康ウォーキング

楽しくウォーキングしてます。

15日(木) 9時30分～



新 ひろば健康講座

21日(水) 10時～11時

今月は『お口とお薬の講座』です。

(9:30～保健師さんの健康相談)



大人の社会科見学

11月4日(水)

9時30分ひろばを出発

松原の「寿小水力発電施設」
を見学します。

松原まで、歩いていきます。

・施設内に急な階段があります！

申込は、57-1168 ひろばへ

ひろばでエクササイズ

月曜～金曜日 15時30分～16時

14, 16, 23日はお休みします。

毎日運動する習慣づくり！



居酒屋よりましょ

10月16日(金)



会場 ふれあいセンター

予約は福祉ひろばまで 57-1168

ハンドマッサージ 会場 ひろば

開催日時: 10/14(水) 10時～12時

無料です!!! 予約はひろばへ



10月寿台行事カレンダー

お問い合わせ

寿台地区福祉ひろば ☎57-1168 寿台公民館 ☎58-6561
寿台図書館 ☎58-7167(直通) 南部保健センター ☎27-3455

会 場			福祉ひろば ※活動日 変更	地区行事他	公民館	図書館	地域で見守ろう! 下校時間	
日	曜	六曜	ゴミ 収集				明善小 低学年 高学年	明善中 中学校
1	木	仏滅	燃ハ	午前 9:30-12:00 午後13:00-17:00	ふれあいセンター エコプラザ	[講座]9:30 ニュースポーツ	14:50 15:40	16:05
2	金	大安	可燃			燃ハ 百体	14:50 14:50	15:45
3	土	赤口			テラコヤ 15:00-17:00		帰宅 時間 17:30	12:25
4	日	先勝						
5	月	友引		絵手紙 13:30	ふれ おはなし畑「かたらい」 10:30	休館	14:50 14:50	
6	火	先負	可燃	みんラジ体操 9:00 卓球 13:00	日傘で日陰を作りましょう 自分の体は 自分で守る 水分をこまめに取ろう		14:50 15:40	16:30
7	水	仏滅	資源破			[人権講座]10:00-11:30 共幸講座知り合うことから始めよう	13:30 14:20	15:15
8	木	大安		漢字ナンクロ 9:30 双葉会健康教室 編み物 13:30		燃ハ 百体	14:50 15:40	16:30
9	金	赤口	可燃	ひろば手芸の日 あみつけネット 13:00		[図書館講座]10:30 お子さま向けおはなし会	14:50 14:50	16:30
10	土	先勝		囲碁・将棋 13:00	こどもハッピー食堂11:00 要予約 [食堂予約] ☎070-9441-4023	テラコヤ 15:00-17:00		
11	日	先負						
12	月	仏滅				休館		
13	火	大安	可燃	みんラジ体操 9:00 太極拳 13:00	まだ使える野菜 あります 10:00	休館	14:50 15:40	16:30
14	水	赤口	資源	ペタンク 9:30 役員会 15:00 *エクササイズ休み			13:30 14:20	15:15
15	木	先勝	燃ハ 小電	健康ウォーキング 9:30	15日充電電池回収日 透明ビニール入れて	[公民館講座]10:30 漢字検定を知る	保健師在館 9:00-12:00	14:50 15:40
16	金	友引	可燃	ひろば手芸の日 押絵 13:00	居酒屋よりましよ 18:00	燃ハ 百体	13:55 13:55	16:30
17	土	先負					12:10 12:10	
18	日	仏滅						
19	月	大安		絵手紙 13:30		保健師在館 13:30-15:30	休館	15:30
20	火	赤口	可燃	ひろば体操 9:00 卓球 13:00		肺がんCT 9:00-11:30	14:50 15:40	16:30
21	水	先勝	資源埋	ひろば健康講座 10:00 切り絵 13:00			13:30 14:20	13:40
22	木	友引	資源	編み物 13:30		燃ハ 百体	14:50 15:40	16:30
23	金	先負	可燃	*エクササイズ休み		休館	14:50 14:50	16:30
24	土	仏滅		※囲碁・将棋 お休み	テラコヤ 15:00-17:00			
25	日	大安		第50回寿台文化祭 開催時間 9:15～ 抽選受付14:20まで 抽選会14:40頃				
26	月	赤口		健康・育児相談 9:30 ヨガ教室 13:30		スマミじ手習い会 9:00	[講座申し込み] 上高地を楽しむ 9時受付開始	休館 14:50 15:30
27	火	先勝	可燃	みんラジ体操 9:00 太極拳 13:00			14:50 15:40	16:30
28	水	友引	資源大	ペタンク 9:30 認知症カフェ 13:30～15:00 (申し込みは包括支援センターへ)			12:15 12:15	15:15
29	木	先負		ひろば手芸の日 押絵 13:00			14:50 12:15	16:30
30	金	仏滅	可燃	※切り絵 13:00	寿台マルシェ 9:00-11:30	燃ハ 百体	14:50 14:50	16:30
31	土	大安						

内田福祉ひろばだより

松本市広報 R8-1

NO.354

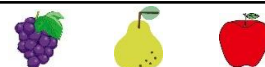
令和8年10月1日

内田地区福祉ひろば発行

TEL:85-5168



10月は「市民歩こう運動」推進強化月間です。
見慣れた景色も車に乗って見るのとは違って、新たな発見があるかも！？気分転換にウォーキングしませんか？



ふれあい健康教室

10月21日(水) 9:30~11:30

〈スポーツボイス〉



「のどの健康トレーニング」と題して
スポーツボイスマスタートレーナーの
伊藤きくみ先生をお招きします。

声の出にくさ・誤嚥・滑舌など気になる方は
予防対策にもなりますよ。一緒にハミングし
ながら楽しくトレーニングしましょう♪

福祉交流のつどい

10月5日(月)
9:30~11:30



「折り紙で季節の花を作ろう🌸」

イベントサポーターさんの指導で、
内田保育園の園児たちと一緒に
いろんな花を折ってり交流しま
しょう。🌻🌻🌻

ひろば喫茶 “よってけや”

10月 9日(金) 10:30~14:00

～メニュー～

飲み物 100円

ランチ 300円

(白玉ぜんざい付き)

あんかけ丼とかきたま汁



ごゆっくりどうぞ♡



親子ひろば

10月23日(金)10:00~11:30

「一緒に作ろう！

わくわくキッチン」

すずしろの会の皆さんと
美味しいおはぎを作しましょう！

持ち物

エプロン・三角巾・手拭き



。。。 作品募集！ 。。。



秋と言えば文化祭！今年も11月の文化祭で
展示する作品を募集します。

福祉ひろばからは、5月の福祉交流のつどいで行われ
た「スクラッチランプ」を出展します。10月28日
(水)までに名前を付けてひろばまでお持ちください。

★ マスク着用に関しましては、個々の
事情に応じて着用してください。

★ すべての事業は申し込みが必要とな
ります。

内田地区福祉ひろば

☎ 85-5168

内田地区福祉ひろば

ホームページQRコード→





10月

内田地区福祉ひろば 行事予定カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
9/27	28 9:30 健康相談 1:30 ふるさとの会	29 10:00第3町会出張ふれ健	30	10/1 エルダーたいむ A B エルダーたいむ C	2 ひろばレクリエーション	3 親子ウォーキング (育成会焼き芋会)
4	5 9:30 福祉交流のつどい 1:30 ふるさとの会	6 10:00第9町会出張ふれ健 1:30 サロン百歳体操	7 10:00第2町会出張ふれ健	8 フリーエルダー 1:30 メロディーペル	9 10:30 ひろば喫茶 “よってけや”	10
11	12 〈スポーツの日〉	13 9:30 健康相談 1:30 サロン百歳体操	14 9:30 こすもすの会	15 エルダーたいむ A B エルダーたいむ C	16 10:00第8町会出張ふれ健 1:30 メロディーペル	17
18	19 9:30 健康相談 1:30 虹の会	20 1:30 サロン「ヨガ講座」	21 9:30 ふれあい健康教室 企画部会	22 フリーエルダー	23 10:00親子ひろば	24
25	26 1:30 ふるさとの会	27 1:30 サロン百歳体操	28 9:30 こすもすの会	29 2:00 ロマンハープ	30 1:30 メロディーペル 5:00 プアリア	31 文化祭準備
1 文化祭 ひろばまつり	2	3 〈文化の日〉	4	5 エルダーたいむ A B エルダーたいむ C	6	7



健康相談〈保健師在所日〉

10月 13日(火) 9:30～11:00

19日(月) 9:30～11:00

～出張ふれ健のお知らせ～

今月は〈第9町会〉 10月 6日(火) 10:00～11:30 第9町内公民館

〈第2町会〉 10月 7日(水) 10:00～11:30 第2町内公民館

〈第8町会〉 10月16日(金) 10:00～11:30 内田地区福祉ひろば

それぞれの会場で行われます。ご近所お誘い合わせの上お出かけください。



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。