

島内福祉だより

10月

令和 8 年 10 月 1 日 第 374 号
松本市社会福祉協議会島内支会
島内地区福祉ひろば事業推進協議会
福祉ひろば ☎・FAX 47-0168
島内公民館 ☎ 47-0264

ふれあい健康教室 9 日(金)

9:30~11:30 頃

★島内公民館：講堂で行います★
東側の入り口から直接お入りください

～年に一度の体力測定～
ご協力：松本市健康づくり課
地区体力づくりサポーターの皆さん

自分の筋力、どのくらい？自分を知ることが
フレイル・介護の予防の入口です。

☎ 申込みをお願いします

お当番町会

中田町会・平瀬川東町会。犬飼新田町会

町会長さん、公民館長さん、民生委員さん、
健康づくり推進員さんお世話になります。

☆ふれあい健康教室は…男性・女性
年齢に関係なく、誰でも参加できます。
☆初参加、久しぶりの参加也大歓迎！！

しまうちヘルシーテラス 参加者募集

～無理をしない介護～ 河西部包括支援センター共催
10/16(金)

*便利な介護グッズ紹介と最新オムツ事情

11/20(金)

*パツとできる手づくり介護食と栄養のお話

12/18(金)

*力任せは卒業！負担をかけない

介護術と腰痛予防ストレッチ

時間：10:00～11:30(茶話会があります)

定員：各回 20 名 申込み：10/7(水)から受付

※1 回だけの参加も可 詳細は回覧参照

しまうちヘルシーテラスフォロー講座

～動かしやすいカラダのコツ～

講師：横山みゆき先生(健康運動指導士)

10/30(金)10:00～11:00 定員：20 名

10/13(火)から受付 ひろばへ申込みください

縁側カフェ 2(金)9:30～

コーヒーか紅茶(お菓子付き) ¥100

ひろばがカフェになります♪

皆様のお越しをお待ちしてます



～福祉ひろばの子育て支援～



出前子育てひろば

★ひよこランドにあつまれ！

7 日(水)10:00～青島会館 ふれあい遊び

講師：香川知未先生

29 日(木)10:00～小宮保育園 保育園で遊ぼう

*要申込み ☎ ひろばへお願いします

*持ち物：親子の上履き、水分補給できるもの

対象：未就園児の親子(飲み物をご持参ください)

★子育てパパママの日(ひろば開放日)★

1・22 日(木) 13:30～16:00

*自由に遊べる日です♪

★小さな人と大きな人のからだあそび

～ポンポンむぎゅっ～★

14 日(水)10:00～【偶数月第 2 水曜日】

対象：おすわりが出来るようになった頃～2 歳
遊びを通して親子のふれあいや

体の発達にアプローチ

★ふれあいタッチケア～はじめの一步～★

28 日(水)10:00～11:00【毎月第 4 週水曜日】

対象：1 歳の誕生月までの親子(パパ歓迎)

時間途中の入退場も大丈夫です。

★上記以外の日でも空いてる日は利用できます

ひろばに問い合わせてください！

カレーの材料を譲っていただけませんか？!

11/8(日)に行われます「島内文化ふれあいまつり」で
カレーの無料配布を「行います。譲っていただける
材料がありました 10/30(金)までに福祉ひろばまで
ご連絡をお願いいたします。(例：じゃがいも、人参等)

10月 島内地区カレンダー

申 :要申込み **サ** :サークル活動 **公** :公民館 **図** :図書館 **体** :体協 **地** :地域づくりセンター **保** :保健師

日	曜日	福祉ひろば		公民館・図書館・地域づくりセンター
		午前	午後	
1	木	◆町会ふれあい健康教室(WT小宮町会)	子育てパパママの日 13:30～16:00 体力づくりサポーター地区集会(島内公民館) 13:30	公 文化委員会 13:30 公 館報編集委員会 19:30
2	金	縁側カフェ 9:30 終了後 ひろばボランティア交流会		公 文化ふれあいまつりステージ会議 19:00
3	土			平瀬城狼煙祭り
4	日	申込み終了		平瀬城狼煙祭り予備
5	月	森の中を歩いてリフレッシュ集合8:30 集金¥1,500 ウェービングストレッチ体操教室 10:00 参加費 サ	囲碁を楽しむ会 13:30 民生児童委員正副会長打合せ 15:30	保 健康育児相談 図:休館
6	火	仲良しクラブ 9:30		地 民児協 13:30
7	水	ボイス・島内 10:00 ☆ひよこランド(青島会館) 10:00 サ	脳トレ&運動不足解消 コグニサイズ 13:30	
8	木	島内手話教室 10:00 ◆町会ふれあい健康教室(北方町会)		図 おはなし会
9	金	ふれあい健康教室 9:30 申	ガラスアート 13:30	公 文化ふれあいまつり実行委員会 13:30 スポーツフェスティバルin島内全体会 19:00
10	土			
11	日			第69回市民体育大会
12	月	スポーツの日		図:休館
13	火	リフォームの会 9:30 体力づくり体操・ターボロック研修 笹賀多目的ホール 10:00	福祉ひろば事業推進協議会理事会 13:30	地 社協・ひろば理事会 13:30 図:休館
14	水	☆小さい人と大きな人のからだあそび ～ポンポンむぎゅっ～ 10:00	あじさいの会 サ	
15	木	◆町会ふれあい健康教室(高松町会)		地 町会長会 19:00
16	金	しまうちヘルシーテラス 10:00 申		公 町内公民館長会 19:00
17	土			スポーツフェスティバルin島内準備 おらんちdeランチ(干し柿づくり)
18	日			第3回スポーツフェスティバルin島内
19	月	ウェービングストレッチ体操教室 10:00 参加費 サ ◆町会ふれあい健康教室(町町会)	囲碁を楽しむ会 13:30 サ	図:休館
20	火	仲良しクラブ・リフォームの会 合同値付け会 9:30		
21	水	ボイス・島内 10:00 サ ◆町会ふれあい健康教室(東方町会)	クラフトバンド 13:30	公 文化委員会 15:30
22	木	島内手話教室 10:00 サ ◆町会ふれあい健康教室(小宮町会)	子育てパパママの日 13:30～16:00	
23	金	松竹の会(一人暮らし、昼間独居の方) 9:30 昼食代¥500 申	ガラスアート 13:30	図:休館
24	土			地 環境衛生散乱ごみ追放キャンペーン 7:00 公 子ども会育成会子ども祭り
25	日			
26	月	ウェービングストレッチ体操教室 10:00 参加費 サ ◆松島町会さつき会	囲碁を楽しむ会 13:30 サ	地 町会長会視察研修 図:休館
27	火	リフォームの会 9:30		地 町会長会視察研修 公 図書視聴覚委員会 19:00
28	水	☆ふれあいタッチケア～はじめての一步～ 10:00	あじさいの会 サ	
29	木	☆ひよこランド(子育て出前ひろば)小宮保育園 10:00	社協島内支会 ボランティア部会定例会 13:30	
30	金	しまうちヘルシーテラスフォロー講座 10:00 申		
31	土			

11月

◆町会ふれあい健康教室や町会サロン 時間・場所等の詳しいことは各町会の回覧等をご覧ください。

日	曜日	福祉ひろば		公民館・図書館・地域づくりセンター
		午前	午後	
1	日			体 ソフトバレーボール大会
2	月	ウェービングストレッチ体操教室 10:00 参加費 サ	囲碁を楽しむ会 13:30 サ	保 健康育児相談 図:休館
3	火	文化の日		
4	水	ボイス・島内 10:00 サ		地 防犯協会理事会 19:00 公 館報編集委員会 19:30
5	木	子育てパパママの日 9:30～12:00 13:30～16:00		公 文化委員会 13:30
6	金	脳トレ&運動不足解消 コグニサイズ 9:30	文化ふれあいまつり準備	地 環境衛生協議会部長会議 19:00
7	土	文化ふれあいまつり 清掃13:00・準備14:00		
8	日	第7回島内地区文化ふれあいまつり 開会式8:45 開始9:00		
9	月		囲碁を楽しむ会 13:30 サ	保 健康育児相談 図:休館
10	火	リフォームの会 9:30		地 民児協 13:30

♪童謡唱歌を歌う会

令和8年10月9日(金)・23日(金)13:15～ 島内公民館：講堂
入会・見学のお問い合わせは 島内公民館 ☎47-0264 までお願いします。

地域づくりセンター
X (旧Twitter)



スポーツの秋！

10月18日(日)「第3回スポーツフェスティバル in 島内」を開催します！

子どもから大人まで、みんなで楽しく体を動かせるイベントです。

ご家族やお友達とお誘い合わせのうえ、ぜひご参加ください！

皆さまのご参加を心よりお待ちしております！



…公民館開催



…福祉ひろば開催



…スポーツ協会開催



第22回島立スポーツフェスティバル

今年は、「玉入れや」「ミニ運動会」などの新競技を開催！
ミニ運動会では、懐かしのあの競技が復活？
詳細は全戸配布の大会プログラムをご覧ください。多くの
皆様のご来場をお待ちしております♪

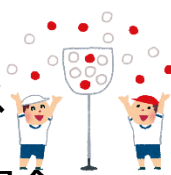
【日 時】 10月18日(日) 入場行進 8:30～

【会 場】 島立小学校グラウンド

【内 容】 町会対抗競技他、健康チェックブース
ニュースポーツブース、景品抽選会

【主 催】 島立スポーツフェスティバル実行委員会

【問合せ】 島立地区地域づくりセンター Tel47-2049



島立っ子 森・杜探検隊

活動12年目記念 10月12日(月)スポーツの日

「島立っ子！森・杜フェスティバル」

【対象】島立在住の小学生

中学生、高校生、大学生、地域の方で

お手伝いいただける方も募集中！

詳細は島立小学校配布のお便りをご覧ください。

お便りは島立公民館にも用意してあります。

【問合せ】 自然体験学習チーム

代表 木下 090-2162-6363



島立地区ソフトバレーリーグ戦

日頃の運動不足解消に、メンバー同士の親睦機会に、多
くのチーム参加をお待ちしています！詳しくは回覧チラ
シをご覧ください。

【日 時】 11月13日(金) 開幕式 19:30～（予定）

【会 場】 島立体育館

【主 催】 島立地区スポーツ協会

【申込み】 島立公民館へ所定の参加申込書を添えてお申
込みください。第69回松本市市民スポーツ大会
秋季大会

今年で69回を迎えた松本市市民スポーツ大会「秋季大
会」。今年も地区対抗競技に島立地区代表として多くの皆
様に選手として出場していただきます！

【日 時】 10月11日(日)

【会 場】 エア・ウォーターアリーナ、あずさ運動広場

かりがねサッカー場、アルプス公園マレットゴルフ場

【主 催】 松本市、松本市スポーツ協会

【出場競技】 島立地区からは、「卓球」「軟式野球」「ゲート
ボール」「ソフトバレーボール」「マレットゴルフ」の5競技
すべてに出場します。

皆様の力強く盛大なご声援を、お願いします！！



ものづくりの日

「手縫いで作る調理用布帽子」

お料理の時間がもっと楽しくなる、さっと被れる
自分にぴったりの帽子をおしゃべりしながら楽し
く作ってみませんか？！（簡単に作れる布帽子と、
リボン付き布帽子の2種類を選んで作ります）

【日 時】 10月15日(木) 10:00～12:00

【会 場】 島立地区福祉ひろば

【参加費】 300円

【持ち物】 布(80×40cm表布・裏布 各1枚 簡単
に作れる布帽子を作りたい方)(80×100cm 1枚 リボン付きを作
りたい方)

裁縫道具(針、糸、はさみ等)

【定 員】 先着10名

【申込み】 島立地区福祉ひろば Tel48-5168



子育て支援事業「食育＆歯科教室」

保健師さんや栄養士さんのお話をお聞きし、お
子さんと一緒に「かぼちゃチーズもち」と「マシュマ
ロで作るヨーグルトムース」を作って食べましょう
♪ 地区の主任児童委員さんもご一緒いただけます
。茶話会もあるのでお喋りの時間も楽しんで下
さい。 ※ アレルゲン 乳

【日 時】 10月27日(火) 10:15～12:00

【会 場】 島立地区福祉ひろば

【講 師】 保健師、管理栄養士、歯科衛生士

【参加費】 無料

【定 員】 先着10組程度（島立地区優先）

【持ち物】 エプロン・三角巾・水分・オムツ等
お子さんに必要な物

【申込み】 島立地区福祉ひろば Tel48-5168



「健康ボイストレーニング」

【日 時】 10月20日(火)13:30～15:30

【会 場】 島立地区福祉ひろば

【講 師】 伊藤 きくみさん

【参加費】 500円

【持ち物】 動きやすい服装・タオル・飲料水

【問合せ】 島立地区福祉ひろば Tel48-5168





公民館の図書を入れ替えました

島立公民館では玄関ロビーに図書コーナーを設置しています。
8月19日(水)に中央図書館から約450冊の図書を配架し、入替え作業を行いました。
“アンパンマン”や“さくらももこ”によるエッセイあります！！
借りたい本が見つかりましたら、事務室の職員へお気軽にお声がけください♪



「しまだちフードドライブ」 実施のご報告

食品ロス削減や、子ども対象の事業を支援するためのフードドライブを8月17日(月)に開催しました。

合計24点68kgの食料品をお持ちよりいただきました。お持ちよりいただいた食料品は「島立こども広場」で使用させていただきました。



ご協力ありがとうございました。

「地区生活支援員(松崎)ひろば在所日」

「困りごとが出てきたけど、こんなこと誰に相談すれば良いのかな？」身体が思うように動かなくなってきた、忘れっぽい、外出が億劫になってきた、話し相手がほしい…など、終日ひろばに居りますので、お気軽にお越しください。ひろばまで来るのが困難になってきた方もご相談ください。簡単なスマホの相談にも対応します。

【日 時】 10月 2日(金) 9:00～16:00

10月21日(水) 9:00～16:00

通常は、地域づくりセンター(島立公民館)にあります。お気軽にご相談ください。

直通電話 070-8684-8028

乳がんマンモグラフィ・大腸がん検診のお知らせ

【日 時】 10月22日(木)午前 【会 場】 島立出張所

【対象・料金】

・乳がんマンモグラフィ：40歳以上の女性 / 1,000円
(2年に1回受診できます。)

・大腸がん検診：40歳以上 / 500円

【申込み】

・乳がんマンモグラフィは予約が必要です。

①電話(下記連絡先) ②WEB

・大腸がん検診のみの方は、予約不要です。

直接9:30～10:00にお越しください。

【問合せ・申込み先】

健康づくり課 西部保健センター TEL92-8001



ふれあい健康教室 「島立小3年生との交流会 ニュースポーツ」



【日 時】 10月7日(水) 9:30～11:30

【会 場】 島立地区福祉ひろば又は三の宮公民館

【内 容】 3年1組の児童と一緒に屋内でも楽しめるニュースポーツを行います。
最後に児童からの発表もあります。
地域の子どもちとの交流会にぜひ足を運んでください。

【持ち物】 飲料水

【当 番】 三の宮町会

【問合せ】 島立地区福祉ひろば TEL48-5168

※無料で送迎します。

送迎ご希望の方は、ご連絡下さい。

★出前ふれあい健康教室



★荒井町会★

【日 時】 10月8日(木) 9:30～11:30

【会 場】 荒井公民館

【内 容】 介護予防講座

(河西部包括支援センター共催)

「認知症を学んで地域で支えよう」

【持ち物】 飲料水

【講 師】 リハビリ専門デイサービス常念望
作業療法士 藤原 亨さん



「ひろば喫茶」



【日 時】 10月29日(木) 13:30～15:30

【会 場】 島立地区福祉ひろば

【参加費】 100円 (コーヒー+お菓子)

【定 員】 先着20名

【申込み】 島立地区福祉ひろば TEL48-5168

※無料で送迎します。

送迎ご希望の方は10月22日(木)迄にお申込み下さい。



「銭太鼓教室」

【日 時】 10月15日(木)13:30～15:00

【会 場】 島立地区福祉ひろば

【講 師】 山内 智恵さん

【参加費】 300円

【持ち物】 飲料水

【問合せ】 島立地区福祉ひろば TEL48-5168



【10月の島立地区行事・講座・イベント・サークル活動】

日付	曜日	公民館／スポーツ協会／地区行事など	公民館で活動しているサークル
10月1日	木	島立公民館では8月から来年1月(見込み)まで経年劣化や機能低下の回復のため主に屋根・外壁・施設機器を更新する改修工事を実施しています。 施行業者は 主体工事:川窪建設株式会社 電気工事:信越電気工事株式会社 設備工事:株式会社 青木工務所 の3業者です。 工事期間中は、適切な非常通路の確保やトイレの使用ができなくなる期間が生じる等の状況により、通常の貸館は行っておりません。 また、11月に予定していた地区芸術文化祭につきましても 今年度は開催いたしません。 出張所の各種窓口業務につきましては、通常通り開設しておりますが一時的な工事に伴う騒音などが発生する見込みです。 地域の皆様にはご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。 島立公民館 Tel47-2049	
2日	金		
3日	土		
4日	日		
5日	月		
6日	火		
7日	水		
8日	木		
9日	金		
10日	土		
11日	日		
12日	月		
13日	火	島立公民館 Tel47-2049	
14日	水		
15日	木		
16日	金		
17日	土		
18日	日		
19日	月		
20日	火		
21日	水		
22日	木		
23日	金		
24日	土		
25日	日		
26日	月		
27日	火		
28日	水		
29日	木		
30日	金		
31日	土		
11月1日	日		
2日	月		
3日	火		
4日	水		
5日	木		
6日	金		
7日	土		



大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

♪ お気軽にお問い合わせ・ご参加ください♪

日付	曜日	福祉ひろば ★福祉ひろば主催事業	
		午前(9:30～)	午後(13:30～)
10月1日	木	★お習字講座(300円) 10:00～ 講師:二木光子さん	★かごクラフト(300円) 講師:西澤愛子さん
2日	金	俳画だより	生活支援員(松崎)在所日 9:00～ ★初心者マージャン
3日	土		
4日	日		
5日	月	月から	★ヨガ講座(300円) 講師:宮下節子さん
6日	火	かごサークル	さくら会
7日	水	★ふれあい健康教室「小学生との交流会」	/ しまふく
8日	木	パッチワーク	★銭太鼓教室(300円) 講師:山内智恵さん(中止)
9日	金	絵手紙クラブ	マージャン
10日	土		
11日	日		
12日	月	<スポーツの日>	
13日	火	童謡唱歌	★歌声ひろば 13:30～
14日	水	★エルダー【午前の部】10:00～	★エルダー【午後の部】13:30～ / しまふく
15日	木	★ものづくり「布帽子作り」(300円) 10:00～	★銭太鼓教室(300円) 講師:山内智恵さん
16日	金	俳画だより	★初心者マージャン
17日	土		
18日	日		
19日	月	月から	★ヨガ講座(300円) 講師:宮下節子さん
20日	火	かごサークル	★健康ボイストレーニング(500円) 講師:伊藤さくみさん
21日	水	★エルダー【午前の部】10:00～ 生活支援員(松崎)在所日 9:00～	★エルダー【午後の部】13:30～ / しまふく
22日	木	パッチワーク	太極拳の会
23日	金		マージャン
24日	土		
25日	日		
26日	月	★歌声ひろば 9:30～	
27日	火	★子育て支援講座「食育・歯科」10:15～	
28日	水	★エルダー【午前の部】10:00～	★エルダー【午後の部】13:30～ / しまふく
29日	木		★ひろば喫茶(100円)
30日	金		マージャン
31日	土		
11月1日	日		
2日	月	月から	★ヨガ講座(300円) 講師:宮下節子さん
3日	火	<文化の日>	
4日	水	★エルダー【午前の部】10:00～	★エルダー【午後の部】13:30～ / しまふく
5日	木	★お習字講座(300円) 10:00～ 講師:二木光子さん	★かごクラフト(300円) 講師:西澤愛子さん
6日	金	俳画だより	★初心者マージャン (ひろばまつり準備の為)
7日	土		

※ 各種事業について予告なく一部内容を変更する場合があります。不明な場合は下記へお問い合わせください。

問合せ ①公民館・スポーツ協会 Tel 47-2049 ②福祉ひろば Tel 48-5168

令和8年10月新村地区行事カレンダー

出張所・公民館 ☎48-0375
福祉ひろば ☎48-0373

令和8年10月1日発行 新村地区あたらしの郷協議会事務局 Tel48-0375 (地域づくりセンター内)

松本市広報
R8-1

日	曜日	公民館	福祉ひろば	地域行事等
1	木		絵手紙の会 13:30～	
2	金		エルダー体操 9:00～9:30 銭太鼓の会 13:30～	
3	土			
4	日			新村運動広場整備 6:30～ 第36回ものぐさ太郎祭り
5	月		かぼちゃの編みぐるみ 9:30～12:00 13:00～15:00	
6	火	館報編集委員会 19:30～	身体にエール 9:30～	
7	水		縁側の日 9:00～16:00	
8	木	地区支援企画会議 14:00～	ふれあい健康教室 9:30～ 民児協定例会 13:30～	移動販売車（新村公民館駐車場） 8:00～11:30
9	金	防災フェスティバル前日準備	手芸研究会 13:30～	出張ふれあい健康教室（下新北） 10:00～
10	土			にいむら防災フェスティバル2026 会場：松本大学 第1体育館ほか
11	日			第69回松本市市民スポーツ大会「秋季大会」
12	月			
13	火	パティオにいむら 13:30～15:00	お茶を楽しむ会 9:30～	出張ふれあい健康教室（山王） 9:30～
14	水			出張ふれあい健康教室（南新中） 9:30～
15	木	体協役員理事会 19:30～	ひよこの会 10:00～ 絵手紙の会 13:30～	
16	金		大人の塗り絵 10:00～ 銭太鼓の会 13:30～	出張ふれあい健康教室（南新東） 13:30～
17	土			
18	日			
19	月		健康相談日 9:30～11:00 銭太鼓の会 13:30～	保
20	火	アクリル画教室 13:30～15:30 文化祭実行委員会 19:00～	町内公民館長会	
21	水	料理教室 9:30～12:30	体操教室 10:00～ 脳活マージャン 13:30～	定例町会長会 19:00～
22	木			マンモグラフィー検診 午後
23	金	おらとこ 18:00～	エルダー体操 9:00～9:30 歌声ひろば 13:30～	
24	土			
25	日			
26	月		ヨガサークル 14:00～16:00	
27	火	館報編集委員会 19:30～	お茶を楽しむ会 9:30～ マフを編む会 13:30～	
28	水	防災フェスティバル実行委員会 19:00～	いきいき百歳体操 9:30～ 銭太鼓の会 13:30～	
29	木		ひろば祭り準備 13:30～	
30	金	新村文化祭前日準備		
31	土	新村文化祭・福祉ひろば祭り（1日目）		

令和8年11月の予定

日	曜日	公民館	福祉ひろば	地域行事等
1	日	新村文化祭・福祉ひろば祭り（2日目）		
2	月			
3	火			
4	水			
5	木		絵手紙の会 13:30～	

保… 新村地区保健師が在所しています。健康や育児のことなど、お気軽にご相談ください。

新村地区あたらしの郷通信

松本市新村多目的研修センターの解体工事が始まります（地域振興部会から）



※完成当時のパンフレット写真より

新村多目的研修センターは、地区再編農業構造改善事業（国庫補助事業）の一環として、農業経営の近代化及び農村生活の改善と併せて、地域住民の連帯感の醸造による地域農業振興を図ることを目的に、昭和60年4月に設置された施設です。
皆様ご承知の通り、建設から40年が経過するなかで令和7年度末に用途廃止となり、以下の日程で取り壊し工事が実施されます。工事期間中は大きな音や駐車スペースが制限されるなど、公民館、福祉ひろばの利用に影響があるかと思いますが、ご承知おきください。

月	内容(予定)
9月下旬～	準備工(水道・ガス切り離し、現場事務所設営、仮囲い設置等)
10月上旬～11月上旬	解体工(内装解体、屋内石綿除去)
11月上旬	外部足場設置
11月上旬～R9年1月上旬	解体工(屋外石綿除去、躯体解体)
1月中旬～2月上旬	解体工(基礎除去、地中埋設配管除去、アスファルト塗装撤去)
令和9年2月末	竣工

「いきいき投稿文芸コーナー」（いきいき部会から）

MGプレスの俳句選者で俳人協会会員であられる降旗牛郎先生に、選考・講評をいただきましたのでご紹介します。

推奨1 秋めくや 栞代りの師の葉書
小林 節子

評 姿も調べも整っていていい句です。師の葉書を栞にするという行為に対して「秋めく」という季語がいい雰囲気を与えています。

推奨2 留守番す一輪挿の吾亦紅
土屋 政世

評 吾亦紅という風情ある秋草を一輪差しに差してそれに留守番をさせるという行為が楽しい。人待ち顔の吾亦紅です。

推奨3 つんと立つ枝に柿の実色を見せ
新村 案山子

評 色づき始めた柿の実が「つんと立つ枝」に付いているというのがこの句の見所です。ちょつとした意外性は句のヒントです。

こだわりの美味しいコーヒーと懐かしい音楽を聴きながら心地よいひと時を過ごしませんか？

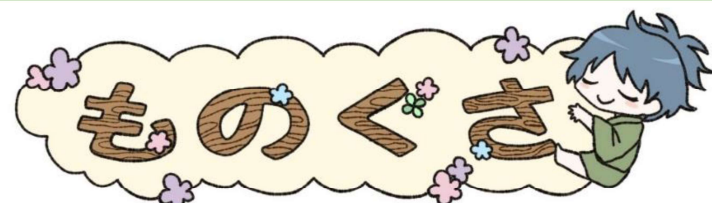
メンズサロン「パティオ・にいむら」

日時 10月13日(火) 13:30～
会場 公民館1階大会議室

「あたらしの郷協議会」は誰もが参加できる協議体です。地域づくり活動へのご意見・ご提案をお聞かせください。

みんなで、魅力ある新村地区をつくりましょう。

【連絡先 事務局：新村地区地域づくりセンター内 ☎48-0375】
※ユニバーサルデザインフォント（UDフォント）を使用しています。



新村公民館の講座や地区のイベント情報を紹介します♪

ものぐさ大学

大人の社会見学

- 日時** 11月10日(火) 9:00発~16:30着予定
行先 妻籠宿(木曽郡南木曽町)
内容 脇本陣奥谷(南木曽町博物館)の見学と、周辺の散策をします。
参加費 2,800円(昼食代、入館料、駐車場代)
定員 15名(先着順)※多目的研修センターの取り壊し工事により大型バスの駐車スペースが無い場合マイクロバスで移動します。
駐車場 JA新村支所様の駐車場をご利用ください。
 ※公民館正面駐車場はバスの発着場になります。
申込 10月27日(火)までに新村公民館(48-0375)へ

新村公民館

作って楽しい! 食べてうれしい! おやつ・おつまみ講座

新村地区食生活改善推進員が講師となり、おやつ・おつまみ作りの料理教室を開催します♪

- 日時** 11月27日(金) 13:30~15:30(予定)
定員 15名(先着順)※参加費無料
持ち物 エプロンと三角巾
申込 11月19日(木)までに新村公民館(48-0375)へ
問合せ 新村地区担当保健師(92-8001)

~メニュー~
 高野豆腐のミルク餅
 ツナと卵のにんじんシリシリ
 納豆大入り袋

新村公民館・あたらしの郷協議会 いきいき部会

アクリル画教室 講師: 童画家 松森 清昭 先生

- 日時** 10月20日(火) 13:30~15:30
 ☆文化祭出展用作品をお持ちください



新規の方は、新村公民館にご連絡ください。継続の方はご連絡不要です。

公民館だよりや公民館情報は市公式ホームページで

随時更新中! ご興味のある方は で検索!



左記のQRコードを読み取るだけで簡単にアクセスできます。



福祉ひろば便り



令和8年10月1日発行 新村地区福祉ひろば事業推進協議会 ひろば事務局(電話 48-0373)

【10月ふれあい健康教室】

- 日時** 10月8日(木) 9:30~11:00
内容 「フレイル健診」
 5m歩行・握力測定・パタ力測定
 参加者全員の血圧測定がありますので
 9時15分頃までにお集まりください。



★当番町会は下新南町会です。

※買い物弱者の移動支援策として出張販売あります。各町会の公民館(遠い方は要相談)からひろばまで無料送迎タクシー運行中です。

送迎申込締切 10月1日(木) 厳守

【11月ふれあい健康教室】

- 日時** 11月12日(木) 9:30~11:00
内容 「栄養と運動のお話」
講師 健康づくり課管理栄養士 飯澤裕美さん
 松本市立病院理学療法士 佐々木友紘先生

★当番町会は下新北町会です。

送迎申込締切 11月5日(木) 厳守



【まつもと市民芸術館アウトリーチ公演】

- 日時** 11月13日(金) 11:00~11:40
 10:55 までに入室するようお願いいたします。
公演 シアターランポン[詳細は回覧で]

【出張ふれあい健康教室のお知らせ】

- 下新北町会 10月9日(金) 10:00~
 山王町会 10月13日(火) 9:30~
 南新中町会 10月14日(水) 9:30~
 南新東町会 10月16日(金) 13:30~



10月は「市民歩こう運動」を推進しております。
 Line版スタンプラリーMEGURYで
 歩いてポイントをためよう!
 集めたポイントでプレゼントに応募!
 QUOカード Pay が当たるかも?



【マフを編む会】新規の方は、ご連絡ください。

- 日時** 10月27日(火) 13:30~15:30頃
持ち物 かぎ針・とじ針・(毛糸)

【体操教室】

- 日時** 10月21日(水) 10:00~11:00
講師 荒井 真理先生
持ち物 飲み物・タオル
参加費 100円



【大人の塗り絵】

- 日時** 10月16日(金) 10:00~11:30
講師 松森 清昭先生
持ち物 飲み物・色鉛筆(お持ちの方)
参加費 100円

【身体にエール!】

- エルダーによる体操・脳トレ
日時 10月6日(火) 9:30~
 11月はお休みです。
持ち物 飲み物・タオル



【縁側の日】ひろば開放日

- 日時** 10月7日(水) 9:00~16:00

【脳活マーじゃん】

- 日時** 10月21日(水) 13:30~16:00

【エルダー体操】 9:00~9:30

- 日時** 10月2日(金) 23日(金)
 11月6日(金)

【歌声ひろば】

- みんなで楽しく歌いましょう♪
日時 10月23日(金) 13:30~



【いきいき健康ひろば】会員のみ

- 日時** 10月9日(金) 9:00~12:00
場所 南部体育館 (体力測定)

【健康相談日】

- 日時** 10月19日(月) 9:30~11:00

【いきいき百歳体操・かみかみ百歳体操】

- 日時** 10月28日(水) 9:30~
持ち物 飲み物

10月 福祉ひろばだより

和田地区福祉ひろば事業推進協議

<https://www.city.matsumoto.nagano.jp/site/chiku-info/1510.html>

日	曜	ひろばの行事・会議など	サークル活動		日	曜
			午前<9:30~>	午後<1:30~>		
1	木	卓球を楽しむ会 9:30~		ひろばコール・ワダ	1	木
2	金	わだ・ウォーキングの日 9:30~		健康マージャン	2	金
5	月	<ペタンク>ひろば 1:30~ 民協定例会 10:00~	書道教室		5	月
6	火	エルダーで健康体操 9:30~			6	火
7	水		手まりの会	いなほの会	7	水
8	木	☆「ウェーブストレッチ」健康塾 10:00~ ☆歌声ひろば 1:30~ ☆和田町自主ふれあい健康教室 和田町公民館 9:30~		(うぐいすの会)	8	木
9	金	☆いきいき百歳体操体験会 9:30~ ☆おしゃべりサロン 1:30 開店 会費100円 ~パティオ新村男性喫茶が出張してくれます~		(移動販売) 3:00~	9	金
10	土	衣外自主ふれあい健康教室 児童遊園/衣外公民館 9:00~			10	土
11	日	太子堂自主ふれあい健康教室 太子堂公民館 9:30~			11	日
13	火	☆将棋の会 9:30~ ☆いきいき健康ひろば 9:00~ 神林体(体力測定)		やすらぎの会	13	火
14	水	☆南和田出前ふれあい健康教室 南和田公民館 10:00~ ☆映画を楽しむ日「男はつらいよ寅次郎心の旅路」 1:30~ ☆子育て支援ボランティア和田(めだかの会お守り) 10:00~			14	水
15	木	☆卓球を楽しむ会 9:30~ ☆山田先生の生き生き体操 1:30~		ひろばコール・ワダ	15	木
16	金	運動し隊・わだ(体サポ登録者) 9:30~		健康マージャン	16	金
19	月	☆中町会出前ふれあい健康教室 中公民館 9:30~ ☆お楽しみゲーム会 1:30~	書道教室		19	月
20	火	☆ふれあい健康教室 9:30~(スタッフ太子堂) ~~「G・G・4」コンサート~~			20	火
21	水		手まりの会	いなほの会	21	水
22	木	おりがみ 9:30~		(うぐいすの会)	22	木
23	金	いきいき百歳体操 9:30~		(思いやりカフェ)	23	金
26	月	☆子育てのびのびひろば 9:00~ *健康相談 9:30~ ☆切り絵 1:30~			26	月
27	火			やすらぎの会	27	火
28	水	☆大人のぬり絵 9:30~ ☆キラキラ健康学校 ~寺平先生~ 1:30~(大会議室)			28	水
29	木	蘇我出前ふれあい健康教室 蘇我公民館 10:00~		ひろばコール・ワダ	29	木
30	金	ニコニコピアノカ 1:30~			30	金

ふれあい健康教室 <<「G・G・4」コンサート>> 20日(火) 9時30分~

仲良しおじさんグループが“尺八とギター”で贈るアンサンブル。平均年齢●●歳…気持ちは青春真っ只中！
懐かしい歌・思い出の歌。一緒に歌って笑って楽しみましょう。皆様のお越しをお待ちしております。

🍁 9日移動販売***山賊焼き・信州きのこセット・豆腐ドーナツ 等 🍁

神林福祉ひろばだより 10月号



ひろばまつり
(公民館ふれあい文化祭同時開催)
10月18日(日)
9:00~15:00

🍷 **作品展示**
ひろば事業・サークル活動の作品です

🍷 **手作り体験コーナー**
タイルでコースターを作ります

🍷 **無料喫茶コーナー**
美味しいお飲み物をどうぞ！
(ラストオーダー 14:30)
ご来場お待ちしております！

～ふれあい健康教室～

「高齢者交通安全教室」

講師：長野県交通安全教育支援センター
松本市役所自転車推進課

☆会食会

お弁当を
用意します



10月16日(金)当番：下神

(対象町会：川西・南荒井・下神)

10月23日(金)当番：寺家・町神

(対象町会：川東・寺家・町神・梶海渡)

両日とも AM9:30~12:00

◆今月の健康相談はありません。

定期事業

❖大人のぬり絵

10月2日(金)・11月6日(金)
AM9:30~

❖健康えるダー!!

10月6日(火)・20日(火)
PM1:30~

❖からだリフレッシュ講座

10月13日(火)・11月4日(水)

通常と日程が異なります

AM9:30~ 参加費：100円

❖ハツラツ体操

10月20日(火) AM9:30~
参加費：100円

❖マグネット吹き矢

10月26日(月) AM9:30~
参加費：100円

※詳しくはひろばへお問い合わせください



🎤ひろばで歌おう🎶

10月7日(水) PM1:30~
参加無料 申し込み不要

折り紙講座「ぶどう」

10月28日(水) PM1:30~
申込み：26日(月)まで
材料費：100円

ひろばに見本があります



予告

ふれあい喫茶



11月4日(水) PM1:30~
参加費：200円

コーヒー・紅茶等お好きな飲み物と美味しいお菓子のセットです。

コーヒーはお代わり自由です。

令和8年10月の神林地区の行事

	曜日	町会連合会・公民館・社協の事業	福祉ひろば（事業・サークル等）		保健師 在所日
			午前	午後	
1	木			百歳体操の日	
2	金		大人のぬり絵（9：30）	囲碁	
3	土				
4	日				
5	月	地区支援企画会議	民生委員児童委員会（9：30）	趣味の会	
6	火		ほのぼの会（9：30）	健康☆えるダー!!（13：30）	
7	水			ひろばで歌おう！（13：30）	
8	木		ぼんぼこりんのひろば（10：00）	百歳体操の日	
9	金			囲碁	
10	土				
11	日				
12	月				
13	火		からだリフレッシュ講座（9：30） ニットクラブ	スポーツボイス同好会	
14	水	ごゆりとお茶会（11：00 南荒井東公民館）	ヨガ	オカリナ同好会	
15	木			百歳体操の日（講座室）	
16	金		ふれあい健康教室（9：30 川西・南荒井・下神）	囲碁	
17	土	ふれあい文化祭準備			
18	日	第54回神林ふれあい文化祭	ひろばまつり		
19	月		健康相談（9：30）	趣味の会	AM 健康相談
20	火		ハツラツ体操（9：30）	健康☆えるダー!!（13：30）	
21	水	定例町会長会			
22	木			パソコン喫茶（13：30） 百歳体操の日	
23	金		ふれあい健康教室（9：30 川東・寺家・町神・梶海渡）		AM
24	土	鎖川清掃			
25	日				
26	月		マグネット吹き矢（9：30）	手話の会	
27	火	俳句講座（13：30）	ニットクラブ	スポーツボイス同好会	
28	水		ヨガ	折り紙講座（13：30）	
29	木			百歳体操の日	
30	金	パイナップルカフェ（10：00 福祉ひろば）	パイナップルカフェ	囲碁	
31	土	鎖川清掃（予備日） 100歳体操交流会（11：00 梶海渡公民館）			

11月の行事

1	日				
2	月	地区支援企画会議	民生委員児童委員会（9：30）	趣味の会	
3	火				
4	水		からだリフレッシュ講座（9：30）	ふれあい喫茶（13：30）	
5	木			百歳体操の日	
6	金		大人のぬり絵（9：30）	囲碁	
7	土				

お問い合わせ先

※一部予告なく変更の可能性があります。

①神林地域づくりセンター（出張所・公民館）：58-2039 ②福祉ひろば：57-9373 ③西部保健センター：92-8001

笹賀地区だより

TEL: 0263-58-2046 (センター・公民館) FAX: 0263-85-1146 (センター・公民館) MAIL: sasaga-s@city.matsumoto.lg.jp (センター)
0263-86-8168 (ひろば・FAX可) sasaga-k@city.matsumoto.lg.jp (公民館)

声を聞かせてください！

各事業・講座の感想やご意見・ご要望等ございましたらこちらのQRからお願いします！
皆さんの持ち込み企画也大歓迎です！地区だよりについてのご意見もお待ちしています

■笹賀公民館



■笹賀地区文化祭実行委員会

第50回笹賀地区文化祭

多くの方のご来場をお待ちしております！！毎年好評のお楽しみ抽選会、模擬店、催し物、
スタンプラリー、ステージ発表会を開催します！！

日時：10月25日（日）9時から15時まで

会場：笹賀公民館・福祉ひろば ※隣のJA笹賀支所収穫祭と同日開催！

参加予定団体：SAMPAGUITA、楽しくたおう、神戸詩舞道場、フラ・オハナ・ロコマイカイ、さわやか健康倶楽部、大正琴アマリリスの会、笹賀コカリナの会、よし笛の会、Uto、プラチナマジック、笹賀プルメリア、津軽三味線独奏、アルプス・ベル・シンフォニア、菅野小学校ブラスバンド部、二子小学校金管クラブ、菅野中学校美術部、菅野中学校合唱部、松本看護大学ボランティア部、松本短期大学介護福祉学科、日赤笹賀分団、おやこクラブてるてる、デジステ笹賀、各町内公民館 ※一部内容が変更となる場合もあります。



さが無料デジタル相談会

※毎月時間・会場が違います
ご確認ください！

■笹賀公民館・デジステ笹賀

デジタル相談員による無料相談会を開催しています！

困っていることがあればお気軽にお越しください！貸出用のスマホも用意しています。

【スマホの日】 日時：10月15日（木） 10時～12時 会場：笹賀公民館1階会議室

【パソコンの日】 日時：10月21日（水） 10時～12時 会場：笹賀公民館1階会議室



パソコンの日
事前予約

AIとCanvaではじめるチラシデザイン

■笹賀公民館・デジステ笹賀

生成AIとCanvaを使って、あなたのアイディアを気軽に楽しく1枚のアイディアにしてみませんか？

日時：10月7日（水） 13時～15時

会場：笹賀公民館1階会議室

参加費：300円（お茶菓子代）

講師：デジステ笹賀 川崎さん

持ち物：ノートパソコン（推奨）スマートフォン



申込み不要です、お気軽にお越しください

LINEからもお問い合わせ
いただけれます。
活動の詳細は
ホームページにも掲載
しています。



フレイル予防料理教室

■笹賀地区食生活改善推進協議会

今回は生活習慣病予防をテーマにした料理教室です！

日時：10月27日（火） 10時～12時

会場：笹賀公民館調理室

持ち物：エプロン、マスク、ハンカチ、飲み物

申込み：先着20名 10月20日（火）までに申し込み

内容：麦ごはん、出汁しみる油揚げの味噌汁、はんぺんのコロッケ風、さっぱり白和え



申込み用QR

発達が気になる子の理解と支援

■松本短期大学幼児保育学科公開講座

特別な支援を必要とする子どもたちの保育・教育とは、「誰にでもわかりやすく、丁寧で個別に対応できる保育・教育」という認識になりつつあります。講座の前半では、特別支援の意味、障害特性などを理解し、後半では具体的な支援の方法について学んでいく予定です。保育者をはじめとして、保護者の方、子育て支援や療育に関わる方、教員の方等、ぜひご参加ください。お子さま連れでのご参加も大歓迎です！

日時：10月3日（土） 13:00～14:30（受付12:30～）

※9月号掲載から時間変更となりましたので、ご注意ください。

場所：松本看護大学3号館1階 701教室 ※松本看護大学棟です

お車で越しの場合は看護棟近くのあいている駐車スペースをご利用いただけます。

講師：松本短期大学 幼児保育学科 教授 田中 秀明

定員：60名（参加費無料）

申込み：当日のご参加も可能ですが、できるだけ10/2（金）までにお申込みください。

申込み用QR



【10/24開催】第54回おとぎ祭のご案内 ■松本看護大学・松本短期大学

松本看護大学・松本短期大学では、10月24日（土）に学園祭を開催いたします。皆さまのご来場をお待ちしております。

日時：10月24日（土） 10:00～15:00

会場：松本看護大学・松本短期大学（松本市笹賀3118）

内容：模擬店、音楽会、無料健康チェック、ハンドケア、ボッチャ体験、認定こども園松本短大幼稚園園児の展覧会、福祉用具展示

交通：駐車場あります。JR村井駅との間でスクールバスを運行します。



10月定例おはなしひろば

■空港図書館

楽しいおはなしを用意しておまちしています！

日時：10月14日（水） 11時から30分程度

場所：松本市空港図書館 会議室

その他：参加無料・申込み不要・未就園児対象



地域と学校をつなぐ憩いの場「なごみ処ふたご」

■二子小学校

多世代が温かくつながる、二子小学校の新しい交流スペースです。

ぜひお気軽にお立ち寄りください

日時：10月14日（水） 10時～11時30分

場所：二子小学校内「地域室」



笹賀地区「子どもと本の集い」20周年特別企画

親子であそぼう！おはなし会スペシャル

主催：おはなしの会「すがのっくる」代表 豊嶋
共催：笹賀公民館・笹賀地区福祉ひろば

子どもと本の集い20周年に感謝してこれまでお世話になった講師の皆さんをお招きしおはなし会スペシャルを開催します！絵本・わらべうた・パネルシアターなど盛りだくさん♡たのしいおはなしの世界！親子でたっぷり遊びましょう！

日時：10月28日（水） 10時から11時

場所：笹賀地区福祉ひろば

その他：入場無料、申込み不要

出演：つばさ文庫：平成8年神林にて発足。各地でパネルシアターを上演。今年30周年！

なんごう劇場：平成18年発足。こどもプラザなどのおはなし会で活躍中。今年20周年！

松本おはなしの会：平成8年より開催の大人のためのおはなし会は、今年30周年！

すがのっくる：平成13年発足。空港図書館や各地のおはなし会など。今年25周年！



10月のふれあい健康教室

フレイル予防講座「栄養と運動の講座」

血圧測定、健康相談もできます。

日時 10月15日(木) 9時30分～

講師 管理栄養士 健康づくり課 飯澤 裕美さん
理学療法士 上條記念病院 渡邊 知史さん

持ち物 水分補給用飲み物

★タクシー送迎を希望される方のみ予約が必要です★

ご自宅など笹賀地区内のご希望の場所からひろばまでタクシーで(乗り合い)送迎いたします。

タクシー送迎ご希望の方は10月8日(木)までにお申込みください。☎86-8168

運転免許を返納した方、交通手段がない方、運転が不安な方が対象です。

※次回は11月12日(木)第2木曜日です!お間違えなく～



笹賀地区福祉ひろばまつり



日時 10月25日(日) 9時から15時 笹賀地区文化祭と同日開催

体験コーナー…毛糸の帽子のマスコット

展示コーナー…ひろば事業、サークルのみなさんの作品

パネル展示…南西部包括支援センター、笹賀地区生活支援員、地区社協

保健師の健康相談、体組成測定

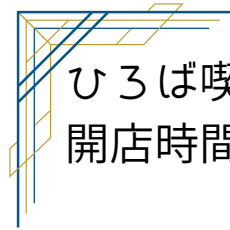
今年もつむぎちゃんが
来てくれます
お楽しみに!



ひろば喫茶「カフェどなたでも」

開店時間 10時から15時

(L.O. 14:30)



募集中!

男性限定 歩き方講座

姿勢をよくして歩くと体幹も鍛えられます!

カッコよくなってしまうかも!! 😊

日時 10月29日(木) 9時30分～

持ち物 上履き 飲み物 汗拭きタオル

講師 古旗 俊一先生(健康推進コーディネーター)

申込み・参加費不要



男の人だけで気楽におしゃべりしながらウォーキングしませんか!
仲間が増えたらいろいろ楽しいことをやっていこうと思います。
お友達を誘って来てください!!

ひよこ「りんご収穫体験」

日時 10月21日(水) 10時～

今月は第三水曜日です

場所 道の駅今井恵みの里(現地集合・解散)

参加費 500円(雨天決行)

定員 15組(先着順)

申込み 笹賀地区福祉ひろば

☎86-8168

持ち物 飲み物 子どものお出かけに必要なもの



マグネット健康吹矢

日にち 10月 5日(月)

10月26日(月) ※11月前倒して実施

時間 10時～

参加費 100円 定員 15名

申込み 笹賀地区福祉ひろば

☎86-8168

※マウスピースを必ずお持ちください。
(お持ちでない方は100円で購入)

10月のカレンダー

※（ひろばサ）→ひろばサークル

日	曜	午前	午後
1	木	3B体操（ひろばサ）	
2	金	マジック同好会（ひろばサ）	はやり歌同好会（ひろばサ）
3	土		
4	日	秋のおはなし戸オルガン（10時30分～12時ひろば）	
5	月	マグネット健康吹矢（10時～11時ひろば）	手芸の会（ひろばサ）
6	火		
7	水	大人のぬり絵（9時30分～11時30分ひろば）	すげの会（短歌の会）（ひろばサ） AIとCanvaではじめるチラシデザイン（13時～公民館）
8	木		
9	金	楽しくうたおう（ひろばサ）	すずめクラブ（ひろばサ）
10	土		
11	日		
12	月		
13	火		
14	水		習字の会（ひろばサ）
15	木	ふれあい健康教室「フレイル健診」（ひろば） ※包括、保健師、生活支援員在所 スマホ相談会（10時～公民館）	なんでも相談日（13時～15時ひろば）※包括在所
16	金		はやり歌同好会（ひろばサ）
17	土		
18	日		
19	月		手芸の会（ひろばサ）
20	火	エルダー（9時30分～11時ひろば） ※包括、生活支援員在所	マジック同好会（ひろばサ）
21	水	ひよこ「りんご収穫体験」（10時～今井恵みの里） パソコン相談会（10時～公民館）	
22	木		
23	金	ヨガ教室（ひろばサ）	
24	土		
25	日	笹賀地区文化祭 笹賀地区福祉ひろばまつり（公民館・ひろば 9時～15時）	
26	月	マグネット健康吹矢（10時～11時ひろば）	すずめクラブ（ひろばサ）
27	火	マンモグラフィ検診（ひろば） フレイル予防料理教室（公民館）	
28	水	子どもと本の集い 「おはなし会スペシャル」（10時～ひろば）	習字の会（ひろばサ）
29	木	男性限定 歩き方講座（ひろば）	
30	金		
31	土		
1	日		
2	月	特定検診（ひろば）	手芸の会（ひろばサ）
3	火		
4	水	大人のぬり絵（9時30分～11時30分ひろば）	すげの会（短歌の会）（ひろばサ）
5	木	3B体操（ひろばサ）	体サポ定例会（ひろば）

November





ふれあい健康教室

「牛乳パックでフラワーアレンジメント」

日時：10月8日(木) 9:30～

場所：今井公民館東館2F

今月は年に一度の工作の日！今回はフラワーアレンジメントとクリスマスプレゼント用にメッセージカードも作ります！
難しく考えず、ぜひお気軽にご参加ください！



出張販売inふれ健

時間：11:00～12:00

場所：今井公民館エレベーター前

森のこびと

お弁当…500円 パン120円～
焼菓子…100円～



出張ふれあい健康教室 21日(水) 野口町会 町会の公民館におじゃまします！

ひろばまつり 11月1日(日) 8:50～

今井地区文化祭と同日・同時刻で福祉ひろばでも開催します！

ひろばで活動しているサークルさんの作品やひろばの事業紹介を展示します。
今井小学校5年生の俳句も展示しますのでぜひご覧ください！

ひろばの蕎麦屋 も開店します！

今年もひろばの蕎麦屋が開店！もりそば・かけそばを販売します。
皆さまぜひお越しください！（ひろば内のテーブルでお食事できます）



明日帰る子等にばあばの庭花火
冗談の中に真実晩夏かな

葱坊主俳句会・長月の句会より

てづくりの日 -多肉植物の寄せ植え-

日時：10月16日(金) 午前10:00～/午後13:30～

参加費：300円 定員：各回10名程

持ち物：ハサミ、あればピンセット

講師：西村千代美さん

申し込み締め切り：10月9日(金) 17時まで

昨年大好評だった多肉植物の寄せ植えを今年も開催！
今回は午前午後の2部制となっています。お申込みお待ちしております！



ボールで楽しむ日

日時：10月7日(水) 11月4日(水) 10:00～

持ち物：あればバランスボール、飲み物

リンパマッサージでからだをほぐして、
バランスボールで体幹を鍛えましょう！



楽しくからだを動かす日

日時：10月15日(木) 29日(木) 10:00～

音楽と映像を使って様々なストレッチ・筋トレ・
脳トレをやっています！ 15日は2ヶ月に一度の
上條記念病院の作業療法士さんの日です！



ひろば喫茶



日時：10月23日(金) 13:00～

コーヒー、紅茶、お抹茶がお菓子とセットでお得！
お友達とのしゃべりの場としても大好評です♪

ひろばで歌おう

日時：10月26日(月) 13:30～

楽しく歌って元気に！集まった皆さんと
おしゃべりも！ぜひお気軽にお越しください！



杉山 洋子
古畑 和

令和8年10月 今井地区イベントカレンダー

福 今井福祉協議会

日	曜日	今井公民館・地域づくりセンター	今井福祉ひろば
1	木	鉢盛中学校白峰祭	プアメリア（13：30）
2	金		
3	土		
4	日		
5	月	りんごっこ（10：00） 卓球教室（19：00）	
6	火		スポーツボイス（18：30）
7	水		ボールを楽しむ日（10：00）
8	木	保健師在所日（9：30～11：00）	ふれあい健康教室（9：30） 
9	金		ふきぼこの会（13：00） 歌留多の会（19：00）
10	土		
11	日		
12	月		
13	火	マレット教室（8：30） 職員連絡会（15：30）	俳句の会（9：30） 児童センターウォーキング（14：00） スポーツボイス（18：30）
14	水	第2回文化祭実行委員会（19：00）	今井を学ぶ会（9：30）
15	木	育児相談※児童センター（9：30～11：00） 町会長会議（19：00）	楽しくからだを動かす日（10：00）  プアメリア（13：30）
16	金	持ち寄りの歴史談義（10：00）	てづくりの日（10：00/13：30）
17	土		
18	日	いまいスポーツ健康フェスティバル	
19	月	シルバー人材センター今井地区奉仕活動（9：00～11：00） 卓球教室（19：00）	
20	火		ふきぼこの会（13：00） スポーツボイス（18：30）
21	水		出張ふれ健〈野口町会〉（10：00）
22	木		
23	金	文化財委員会	ひろば喫茶（13：00） 
24	土		今月は喫茶で行っている「健康相談」はお休みです
25	日		
26	月	卓球教室（19：00）	ひろばで歌おう（13：30）
27	火	マレット教室（8：30） 福ぐるっとまつもとバス乗り方講座（10：00～11：30）	スポーツボイス（18：30）
28	水	福健康講座【詳細は別紙にて】（13：00～14：00）	今井を学ぶ会（9：30）
29	木	体育館 ピアノ調律	楽しくからだを動かす日（10：00） 
30	金		
31	土	文化祭・ひろばまつり準備	

11月はじめの予定

日	曜日	今井公民館・地域づくりセンター	今井福祉ひろば
1	日	第50回今井地区文化祭	
2	月		
3	火		
4	水		ボールを楽しむ日（10：00）
5	木	保健師在所日（9：30～11：00）	プアメリア（14：00）
6	金		
7	土		

今月から来月にかけてたくさんの講座やイベントがあります！皆さまふるってご参加ください！