

10月 城北ひろばだより

◎開智小学校との交流会 14日(水) 13:15~ (申込不要)

地域の小学生と一緒に、楽しいひとときを過ごしませんか？子供たちが、地域の皆さんに楽しんでもらいたいと一生懸命交流プログラムを考えてきてくれます。何をするのかは、当日のお楽しみ☆ひろばに足を運んだことのない方もどなたでも参加OKです!!

場所》大会議室 参加費》無料 持ち物》飲み物



◎井戸端会議 1日(木) 13:30~

大塚製薬の方による「体調管理のコツ」の講座です。体調管理と免疫力のお話が聞けますよ！
午後のひとときを一緒に過ごしませんか？

次回

11月5日(木)

「ゴミ分別は地域を救う」松本市役所資源循環推進課の講座です。お楽しみに☆

◎サロン「花夢歌睦亭」 8日(木) 10:00

白玉の歯にしみとおる秋の夜の

酒は静かに飲むべかりけり

若山牧水

おもいで酒・ひとり酒・ふたり酒・酒よ...

今月はお酒を歌った唄が盛りだくさん♪

秋の夜中にぴったりの曲では



◎きさ千客万来 16日(金) 10:30開店

※12時までにお入りください。

美味しいお味噌汁のサービスもありますよ!!

申込不要で参加できます。



◎レストラン「夢」 21日(水) 11:50開店



※12時30分までにお入りください

食欲の秋がやってきました!!城北のお母さんたちが、愛情を込めて作っている大好評のカレーです♪



★QRコードでのお申込みもできます→

◎ふれあい健康教室 28日(水) 9:30

★今月の担当:白金町町会

歌に体操にレクリエーションなど、心も身体も元気に過ごすために参加してみませんか？申込不要で、老若男女どなたでも参加できます!!

別室で保健師や包括支援センターの健康相談等もできます☆



★11月の担当は徒士町町会・旗町町会です。

◎思い出の映画鑑賞会(申込不要)

15日(木) 13:30~

「八月の鯨」を上映します。

※上映内容が変更となる場合があります。

参加費》無料 持ち物》飲み物

ベティ・デイビス、リリアン・ギッシュの2大女優のヒューマンドラマ。アメリカの美しい海辺の別荘を舞台に、人生の終盤を迎えた老姉妹の穏やかでささやかな日常と絆を描いた名作映画です。



◎のびのびひろば 30日(金)

受付10:00~ スタート10:30

沢村児童センターとの交流会を行ないます。

ミニ運動会!!内容は来てからの楽しみ☆

場所》沢村児童センター

参加費》無料

持ち物》飲み物

定員》8組

申込み》22日(金)まで

★QRコードからお申込みください→



◎伝言板 ★★★のびのび開放日★★★

7日(水) 20日(火) 10:00~12:00

おもちゃ・すべり台・トンネルもあります☆

◎予告 11月4日(水) のびのび開放日は、

離乳食講座(後期7ヵ月~1歳)を開催します。

詳しくは、中央保健センターにお電話ください。

(TEL:39-1119)



城北公民館への申込みは、窓口または電話(☎38-0120)にてお願いします。

城北地区子ども会育成会主催 ファミリーコンサート

日時》10月17日(土)13:30開場、14:00開演

会場》城北公民館 大会議室

出演》楽団ケ・セウの皆さん

参加費》無料 定員》40人

申込み》10月13日(火)までに城北公民館

ハンディを乗り越えた
ステキな天使たちの詩



城北地区環境衛生協議会 バス視察研修 プラスチックの再資源化を学ぶ

日時》10月27日(火)8:20~16:30

行先》(株)CPR 飯山工場/信州フルーツランド(昼食)
日本土人形資料館/中山新平記念館

参加費》500円

定員》20人(先着順) 持ち物》飲み物

申込み》10月16日(金)までに城北公民館



そば打ち講座

日程	10月29日(木)
時間枠	① 9:30~ ②11:00~ ③13:30~ ④15:00~

会場》城北公民館 料理実習室

講師》古田 健司さん(沢村町会)

参加費》1,200円(手作りそばつゆ持ち帰りあり)

定員》1枠につき2組(先着順:希望の時間枠に申込み)

持ち物》エプロン、三角巾、持ち帰り容器

申込み》10月5日(月)9:00から城北公民館

その他》講座内で試食をし、残った分はお持ち帰りいただきます。

二八そば(そば粉500g
=約5人前)を作ります。



住みよい町づくり協議会安全の部会主催 詐欺にあわないために

日時》10月31日(土)10:30~12:00

会場》城北公民館 大会議室

内容》特殊詐欺、ロマンス詐欺、インターネット詐欺について

講師》つむぎちゃん劇団による寸劇、北部交番警察官

参加費》無料 定員》30人程度

申込み》10月23日(金)までに城北公民館



公民館体育部主催 マレットゴルフ大会

日時》11月7日(土) 9:00~昼頃

集合》アルプス公園 南入口駐車場奥の東屋
(旧まきば山荘付近)

参加費》無料 持ち物》飲み物、タオル

申込み》10月30日(金)までに城北公民館

その他》・貸出用具が必要な方は、申込み時にお知らせください。

・雨天中止 中止の際は当日朝7時までにご連絡します。



スマホ相談室

日常の操作や基本的な使い方など、スマホに関するお悩みを解決できるよう、地域づくりセンター職員等がお手伝いします!お気軽にご相談ください!

日時》11月12日(木) 10:30~11:30

会場》城北公民館 談話室

参加費》無料

申込み》城北公民館

スマホが得意な方を募集中!



阿寺ブルーを辿る 秋のウォーキング大会

渓谷の清流を見ながらウォーキングしましょう!

日時》11月14日(土) 8:15~16:20頃

行先》阿寺渓谷(大桑村)

行程》下記のとおり

8:15松本教会前(集合) → 10:45阿寺渓谷入口着

→ 渓谷入口~赤彦歌碑駐車場までをウォーキング
(往復6.6km・坂道を歩きます・駐車場にて昼食)

→ 13:45渓谷入口発 → 16:20松本教会前(解散)

参加費》無料(昼食(おにぎり)を配布します。)

定員》25人程度(先着順)

持ち物》体温調節できる服装、ウォーキングシューズ、
雨具、帽子、タオル、クマよけの鈴(お持ちの方)、
飲み物(500ml麦茶の用意がありますが必要な方)
レジャーシート・折りたたみ椅子など

申込み》11月12日(木)までに城北公民館

その他》・雨天の際は、午前中~お昼まで大会議室で
軽スポーツを行います。

・中止の際は前日17時までにご連絡します。



城北地区日赤奉仕団・公民館共催 普通救命講習会

日時》11月16日(月)13:30~16:30

会場》城北公民館 大会議室

講師》丸の内消防署員

参加費》無料

申込み》10月30日(金)までに城北公民館

その他》・動きやすい服装でご参加ください。

・受講後、修了証を配布します。



開催予告 燻製(くんせい)体験

簡易な燻製器を作って実際に食材をスモークします!

日時》11月15日(日)午前中予定

会場》城北公民館

その他》詳細は公民館ニュース11月号でお知らせします。



〈10月の城北地区の講座・イベント・会議・利用予定など〉

日付	曜日	公民館/地区事業など	地区団体各種会議
10月1日	木		
2日	金	ふれ愛まつり準備	
3日	土	第25回ふれ愛まつり①	
4日	日	第25回ふれ愛まつり②	
5日	月		民児協定例会 13:30
6日	火		
7日	水		
8日	木		地区社協役員会 13:30 町内公民館長会 15:00
9日	金	ハワイアンキルト講座① 13:00	
10日	土	そば打ち講座	
11日	日		
12日	月	(スポーツの日)	
13日	火		
14日	水		
15日	木	ふれあい会食会 9:45	
16日	金		
17日	土	ファミリーコンサート 14:00	
18日	日		
19日	月		
20日	火		町会長会 15:00
21日	水		
22日	木		
23日	金		公民館企画運営委員会 13:30 ふれ愛まつり実行委員会 14:00
24日	土		
25日	日		
26日	月	全館清掃 AM	
27日	火	環境衛生協議会視察研修 8:20	
28日	水		
29日	木	そば打ち講座	
30日	金		
31日	土	安全の部会講演会「詐欺にあわないために」 10:30	
11月1日	日		
2日	月		民児協定例会 13:30
3日	火	(文化の日)	
4日	水	ハワイアンキルト講座② 13:00	

問い合わせ先
城北地区地域づくりセンター/福祉ひろば/公民館
☎38-0120/36-0168



【福祉ひろば・公民館をご利用の皆様へ】

車で来館された際、隣の建設業会館には路上含め駐車できません。
講座への参加や各団体活動でのご利用の際には、可能な範囲で自転車や
相乗り等での来館のご協力をお願いいたします。

この配布物は松本市のHPにも掲載しています。
【URL】 /site/chiku-info/50767.html 【QRコード】→



日付	曜日	福祉ひろば事業	ひろばサークル及び関係団体	
			午前	午後
10月1日	木	ベルの会(大会議室) 9:00 ストレッチ体操 10:00 井戸端会議 13:30 車	ひまわり(視聴覚室)	
2日	金	ふれ愛まつり準備		
3日	土	第25回ふれ愛まつり①		
4日	日	第25回ふれ愛まつり②		
5日	月		和なごみ/てんとうむし	北馬場町会
6日	火	ベルの会 9:30		健康麻雀倶楽部
7日	水	のびのび開放日 10:00 ひろば委員会 13:30		
8日	木	サロン「花夢歌睦亭」 10:00 車		ハナミズキ
9日	金	ストレッチ体操 10:00	なつめの会(講座室)	銭太鼓/棋友会(視聴覚室)
10日	土			
11日	日			
12日	月	(スポーツの日)		
13日	火	手づくりの会 10:00		健康麻雀倶楽部
14日	水	開智小学校との交流会 13:15	家庭料理「すずらん」	
15日	木	映画鑑賞会 13:30	ひまわり	
16日	金	きっさ「千客万来」 10:30 車		
17日	土	飲物とスイーツのセット 200円 飲物のみ、スイーツのみ 100円 茶		
18日	日		徒士町町会	
19日	月		和なごみ/てんとうむし	北馬場町会
20日	火	のびのび開放日 10:00 ベルの会(講義室) 13:30		健康麻雀倶楽部
21日	水	レストラン「夢」 11:50 車	カレーライス 大盛・普通盛 選べて 一皿300円 皿	
22日	木	ストレッチ体操 10:00		ハナミズキ
23日	金		なつめの会(講座室)	棋友会
24日	土			
25日	日			
26日	月		和なごみ/彩の会	
27日	火	手づくりの会 13:30		健康麻雀倶楽部(講義室)
28日	水	ふれあい健康教室 9:30 車		銭太鼓「麗音」
29日	木			
30日	金	のびのびひろば 10:30		
31日	土			
11月1日	日			
2日	月		和なごみ/てんとうむし	北馬場町会
3日	火	(文化の日)		
4日	水	のびのび開放日 10:00		

【カフェすいれん 開店日】開店時間 10時～ 参加費 100円

13日(火) 沢村公民館 27日(火) 白金町公民館