

全戸配布

第 351 号

2026.10



東部公民館・東部地区福祉ひろば事業推進協議会・東部デイサービスセンター

東部公民館からお知らせ

☎ 36-8565 又は 32-7168

ベネチアンガラス作り講座

イタリア北東部のベネチアを発祥とするベネチアンガラスの工芸品作りの講座です。ペンダントや髪留め、イヤリングやピアス、ストラップなどの中から、好きなもの1つ選んで挑戦します。アクセントにおひとつ飾ってみてはいかがでしょうか？

日 時 10月17日(土) 10:00～(12:00頃まで)

場 所 東部公民館

定 員 12名程度

参加費 1作品につき 700円(1人様1作品まで)

講 師 太田 敏子さん

申込み 東部公民館へ電話またはQRコードからWeb受付
(Webは土日、夜間も受け付けます)

その他 小学生以下のお子さんは大人の方と一緒に参加してください。
大人と子どもとなど、共同で1作品を作りたいといった参加も歓迎です。
作品のお渡しは仕上げ作業があるため、後日になります。

主 催 東部公民館

共 催 東部地区福祉ひろば



東部複合施設 防災訓練

東部複合施設の防災訓練を実施します。

みなさんにも参加いただける、体験型の訓練ですので、この機会にぜひご参加ください。

日 時 10月29日(木) 集合 13:50 (15:30頃まで)

※今年から開始時間が午後に変更になっています。ご注意ください。

場 所 東部公民館

申込み 不要

内 容 避難誘導訓練、初期消火訓練、車いす体験、狭窄視野体験 等
※各種訓練は実際にご参加・体験いただけます

その他 駐車場は訓練で使用します。お車での来場はご遠慮ください。

主 催 東部地区地域づくりセンター、東部地区町会連合会、東部公民館



公民館喫茶(居酒屋)開店

お茶とお酒を楽しみながら、夜のひと時を過ごしましょう。
あたたかい「人と人のつながり」づくりのきっかけに、
お気軽にお出かけください。

日 時 10月21日(水) 18:30～

場 所 桜町公民館

対 象 桜町町会
上記以外の方の参加也大歓迎！

申込み 不要 直接会場にお越しください

持ち物 食べ物、飲み物(皆さんの持ち寄りです)

参加費 無料

主 催 東部地区町会連合会
町内公民館長会

共 催 東部公民館



東部スマホサロン

Wifi 接続などスマホのわからないことを話し合おう。

日 時 10月8日(木) 10:00～(12:00)

場 所 東部公民館

参加費 無料

定員 15名

相談役 松本大学地域づくり考房ゆめのみなさん

内 容 アプリに必要な情報から始めよう

申込み 東部地区生活支援員 大輪(おおわ)まで電話
070-8802-5402
または、東部公民館へ電話

持ち物 普段お使いのスマホ

主 催 東部地区生活支援員

共 催 東部地区福祉ひろば



鯛萬の井戸 清掃サポートボランティア

みんなの憩いの場、鯛萬の井戸。気持ちよく使えるように、清掃活動に取り組んでくれるサポートボランティアにご参加ください。

活動日時 毎月第2土曜 6:30～(7:30)

場 所 鯛萬の井戸

内 容 水槽、水路のブラシ清掃等

申 込 み 不要

問 合 せ 東部公民館長 小澤 090-4230-7008

主 宰 鯛萬の井戸 管理人 大野 幸俊さん

10月は
10月10日(土)
午前6:30～



(予告)東部地区 文化祭

地区の皆さんの日ごろの成果の発表の場です。公民館で活動しているグループや、子どもたちのステージや展示発表をご覧ください。素敵な講談や抽選会も企画中！ぜひご来場ください。

日 時 11月14日(土)
9:00～15:00

場 所 東部公民館

主 催 東部地区町会連合会
東部地区文化祭実行委員会



詳細は11月号でお知らせします

(予告)在宅避難/避難所開設運営訓練

もし今震度7(能登半島地震など)の地震が発生したら…？お宅の備えは大丈夫ですか。避難所に避難するには何が必要？在宅避難の事前準備は？支援物資を受け取るにはどうすればいいの？

災害をイメージして出来る備えを考えましょう。町会加盟、非加盟は不問、申し込み不要です。

日 時 11月29日(日) 9:00～(12:00頃まで)

対 象 東部地区にお住まいの方 **町会の加入、未加入は問いません**

集合場所 清水小学校グラウンド

内 容 避難所体験、救出訓練、防災講話 など

持 ち 物 上履き(スリッパ可)、下足入れ用袋

申込み 不要

主 催 東部地区町会連合会 東部地区防災部

共 催 松本市危機管理課 松本市消防団第3分団 松本市防災連合会防災士部会

詳細は11月号でお知らせします



本紙でお知らせする行事について、記録や広報掲載のため写真等の撮影を行います。支障がある場合は行事の際お申し出ください。

裏面もご覧ください

平日の朝 9:00～9:30 は
「おはようエルダー」でコツコツ
健幸貯筋体操をしませんか



いきいき100歳体操
TOOBU-100

毎週木曜日 9:00～9:40
会費無料・申込不要



日		月		火		水		10:00～16:00		13:00～					
4		5	おはようエルダー	6	おはようエルダー	7	おはようエルダー	8	いきいき100歳体操	9	おはようエルダー	10			
		子育て支援 10:00～12:00		環境衛生バス視察 7:45～				スマホサロン 10:00～12:00		男のふれ健 10:00～11:30					
						ひろば喫茶 13:30～16:00		手話サロン 13:30～		雀友会(麻雀) 13:00～					
11		12	スポーツの日	13	おはようエルダー	14	おはようエルダー	15	いきいき100歳体操	16	おはようエルダー	17			
		●ふれあい健康教室の当番は鍛冶町●エル ダーレクリエーション●男のふれ健の当番は餌差 町●ひろば喫茶の当番は餌差町 ●ボランティア部は東町2・3丁目です よろしくお願いします		懐かしの歌謡曲 10:00～11:30 鈴 Rin(視聴覚室) 13:30～15:00 体研 集会 13:30～		アグニール 13:30～ (楽しいストレッチ体操)		スクールメイツ 10:00～11:30		花の会(花札) 10:00～		ベネチアンガラス講座 10:00～			
								町会長会⑦ 18:00～		雀友会(麻雀) 13:00～					
18		19	おはようエルダー	20	おはようエルダー	21	おはようエルダー	22	いきいき100歳体操	23	おはようエルダー	24			
		ふれ健(東町2) 10:00～11:30 パンの販売 11:30～		出張ふれ健 (桜町)10:00～12:30		ひろばシネマ ① 10:00～ ② 13:30～		スクールメイツ 10:00～11:30		花の会(花札) 10:00～					
		ミモザ 13:30～		公民館居酒屋 (桜町)18:30～		地域ケア会議 13:30～		雀友会(麻雀) 13:00～							
25		26	おはようエルダー	27	おはようエルダー	28	おはようエルダー	29	いきいき100歳体操	30	施設クリーニング	31			
		エルダーレクリエーション (餌・鍛)10:00～11:30		懐かしの歌謡曲 10:00～11:30		アグニール 13:30～ (楽しいストレッチ体操)		複合施設防災訓練 14:00～		雀友会(麻雀) 13:00～					
		なんでも相談 13:30～15:00		鈴 Rin(ハンドバル) 13:30～15:00											
11月の行事予定				2	月	子育て支援 10:00～	10・24	火	ハンドバル 13:30～	16	月	ミモザ 13:30～	27	金	施設クリーニング
				4	水	ひろば喫茶 13:30～	12	木	スマホサロン 10:00～	17	火	出張ふれ健(3餌鍛下)	29	日	押絵雛講座
				5	木	東部の縁側 10:00～			手話サロン 13:30～	18	水	ひろばシネマ 13:30～			避難所開設運営訓練
				9	月	ふれ健 10:00～	13	金	男のふれ健 10:00～	19・26	木	スクールメイツ 10:00～	30	月	エルダーレクリエーション 10:00～
				10・24	火	懐かしの歌謡曲 10:00～	14	土	文化祭			公民館居酒屋(清水東)			なんでも相談 13:30～



東部の縁側
ときどきミシンカフェ 
10月1日(木) 10:00~16:00
手仕事とおしゃべりを楽しんでみませんか
10月の東部の縁側は11月5日(木)です

子育て支援 
歯科衛生士・管理栄養士・保健師による
育児相談とおやつ作り講座
10月5日(月) 10:00~12:00
持物 水分 母子健康手帳 歯ブラシ
絵本の読み聞かせ 紙芝居
11月2日(月) 10:00~12:00
◎保健師相談
持物 水分 母子健康手帳
主催 民生児童委員会 共催 東部福祉ひろば

ひろば喫茶 参加費 100円
10月7日(水) 13:30~16:00
万が一お菓子が売り切れの際には、ご容赦ください



10月は「ハンプキンフォン
カラメルクリーム」です

11月のひろば喫茶は
11月4日(水)13:30~です

手話サロン 
ご参加 お待ち
してまーす
10月8日(木)13:30~
講師 山田良子さん 中村桂子さん
◎自己紹介(名前、生年月日、家族構成等)
◎手話ソング◎映像を見て復習しましょう
持物 水分 筆記用具 参加費 1回につき100円
申込不要 直接お越しください

男のふれ健 
森貴代美さんのストレッチ体操
10月9日(金) 10:00~11:30
【講師プロフィール】健康運動指導士 整体師
◎水分とタオルをお持ちください

懐かしの歌謡曲 
10月13日(火)10:00~11:30
10月27日(火)10:00~11:30
青春時代の歌を口ずさみに来ませんか。今も青春
真っ只中ですが ◎水分をお持ちください

改名しました  **鈴 Rin**(ハンドベル)
10月13日(火)13:30~15:00
10月27日(火)13:30~15:00
講師 耳塚知美さん
初心者大歓迎! 楽譜が読めなくても大丈夫
参加費 1回につき100円 申込不要
問合せ 東部福祉ひろば(32-7168)

ひろばシネマ 10月21日(水) 
① 10:00~ **ぼけますから、よろしくお願いします。**
② 13:30~ (続編) **ぼけますから、よろしくお願いします。~おかえり お母さん~**
認知症とともに生きることを大変さや家族の苦労、日本全体が抱える高齢化社会の問題を浮き彫りにしながら
も、幸せな夫婦の姿を家族ならではの視点で映し出すドキュメンタリー映画
参加費 無料 申込不要 直接ひろばにお越しください 主催 人権啓発推進協議会 共催 東部福祉ひろば

エルダーレクリエーション モルック 
10月26日(月)10:00~11:30
話題のニュースポーツ **モルック**で盛り上がりませ
んか。水分をお持ちください

スクールメイツ 
10月15日(木)10:00~11:30
10月22日(木)10:00~11:30
歌って踊る楽しいサークル活動です
水分は各自お持ちください
参加費無料 直接ひろばにお越しください

 **ふれあい健康教室**
相澤東病院 出前講座②
10月19日(月) 10:00~11:30
◎体力づくりサポーターによる体操◎健康相談
◎包括支援センター・生活支援員のお知らせ◎茶話
10月の担当町会は東町2丁目です

北ふれあいホーム おひさまベーカリー
おいしい手作りパンの販売 11:30~ 

5・60代にひろばを知ってほしい... **ミモサ** 
10月19日(月)13:30~16:00
午後のひととき 楽しくおしゃべり 交流しましょう

なんでも相談 
10月26日(月)13:30~15:00
地域づくりセンター、ひろばの職員等が相談に
応じ、専門分野にお繋ぎいたします