

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 🚗	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 🚗		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 🚗		
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 🍵		
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 🚗	カレーライス 大盛・普通盛 選べて 一皿300円 🍲	
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 🚗		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



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」

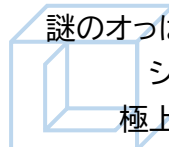
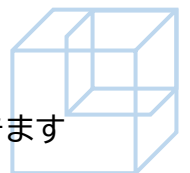
これはユメ？まぼろし？ハタマタあけちゃいけない

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



お知らせ 10月のカフェ「あさば野」はお休みします

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
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)

城東公民館・城東地区福祉ひろば事業予定表

2026 10月 令和8年				城東公民館 0263-34-0191 申込みは 電話 又は 窓口 で 福祉ひろば 0263-39-0168	
日/曜日	場/時間	事業名(午前)		場/時間	事業名(午後)
1(木)	ひ 9:30	出張ふれ健(女鳥羽)		ひ 1:00	広報部会
2(金)				ひ 1:30	スポーツ吹き矢
3(土)	公 9:00	親睦モルック大会			
4(日)					
5(月)	ひ 9:30 公 8:30	みんな元気会 塩田レイラインを巡る文化祭巡り		ひ 1:00	編む編夢ニットの会
6(火)	ひ 9:30	ふれあい健康教室		ひ 1:30	民生児童委員協議会
7(水)					
8(木)	ひ 9:30	出張ふれ健(岡の宮)		ひ 1:30	パズル道場
9(金)	ひ 9:30	楽しいモルック		ひ 1:30	ふれあいまつり実行委員会
10(土)					
11(日)					
12(月)		スポーツの日			
13(火)	ひ 9:30 9:00	みんな元気会 広報部会		ひ 1:30	にこにこフラダンス
14(水)	ひ 9:30	ひまわりの時間		ひ 5:00	連合4役会
15(木)	ひ 9:30	男の健康体操教室		ひ 1:30	手仕事の日(手芸)
16(金)	ひ 10:00	すくすくキッズ			ふれあいまつり準備
17(土)		ふれあいまつり準備			
18(日)		城東地区ふれあいまつり 11:00~15:30 (詳しくは回覧で)			
19(月)	ひ 9:30 9:30	みんな元気会 お菓子作り		ひ 1:00 1:00	編む編夢ニットの会 広報部会 4:00 町会長会
20(火)		準備		ひ 1:30	浪漫茶房
21(水)	ひ 9:30	出張ふれ健(和泉1)		ひ 1:30	手仕事の日(手芸)
22(木)				1:30	職員研修(安原福祉ひろば)
23(金)	ひ 9:30	城東シネマ		ひ 1:30	スポーツ吹き矢
24(土)					
25(日)					
26(月)	ひ 9:30 8:00	みんな元気会 広報部会研修		ひ 3:00	デジタル化推進室
27(火)	ひ 9:30	城東シネマ		ひ 1:00	民生運営委員会 広報配布
28(水)				公 2:00	松本盲学校:人権講話
29(木)	ひ 9:30	街中さんぽ		ひ 1:30	にこにこフラダンス
30(金)	ひ 9:30	手仕事の日(フライパン)			
31(土)					

ひまわりの時間は14日水曜日です(布切りばさみお持ちください)

**10月は「市民歩こう運動」
推進強化月間です！
爽やかな季節に運動習慣を身に
つけましょう！健康増進！！**

**ふれあい健康教室 11月10日(火)
午前9:30~
「やまぼうし演奏会」
お楽しみに！**



ご参加お待ちしております！あんなこと・こんなこと やっていますよアラカルト！

統合版は事業予定・事業案内とも 公民館は赤色枠 ひろばは青色枠 を表示をしています

公民館の図書コーナーの本が入れ替わりました！
中央図書館から借りた約850冊の本が揃いました。
児童書や専門書など様々なジャンルの本を借りることが出来ます。
お気軽にご利用ください！
【場所】 ふくふくらいず3階 城東公民館 図書コーナー
【借り方】 平日9時~17時に本を窓口にお持ちください。
【予告】 来年3月に150冊程度追加予定です。



ふれあい健康教室 10月6日(火)午前9:30

**「お薬なんでも講座」
お薬一日何錠飲んでいますか？**

つくし薬局の薬剤師さんが来てお話をしてくれます。
・最近尿漏れが気になりますが、何か良いお薬ありますか？
・冬場になるとかゆみが出ます。何か良いお薬ありますか？
・下痢の時にどんなお薬飲めばよいですか？
・薬を飲み忘れました。どうしたらよいですか？
・頻繁なこむら返りには何かお薬ありますか？
・慢性腎臓病と言われましたが、風邪薬は飲めますか？
・物忘れに効く薬はありませんか？ e t c.
薬は処方されたらとにかく飲みますよね！良いのかな？



浪漫茶房 10月20日(火)午後1:30~

。。。豆腐ティラミス。。。

お豆腐を使った、さっぱりとしたティラミスです。絹ごし豆腐を使うことでお豆腐を使っていると分からないくらいのなめらかな口どけに。甘さ控えめの城東の味をお楽しみください！
男性の皆さんの参加も増えてきました♪
美味しい珈琲や抹茶・紅茶と周りの方との会話も魅力す！



すくすくキッズ 10月16日(金)午前10:00~



ちょっとママたちは疲れちゃうかも！でも良い運動だよ♪
抱っこしたり、運んでもらったり、とても楽しいよ♪
美味しいおやつが待っている！午後はしっかりお昼寝してあげるよ！だから連れてってね♪

中山道 鳥居峠トレッキング

江戸時代に各地を繋ぐ主要な街道となった中山道。その中間に位置する木曽路の鳥居峠をトレッキングします。
【日時】 11月4日(水) 午前8時30分 城東公民館出発
【定員】 15人 ※応募者多数で抽選
【参加費】 1,300円 ※昼食のお弁当とお茶を用意します。
※ お茶は500mlペットボトルです。開始時に渡します。
※ お弁当はアレルギー対応はしていません。
【行程】 鳥居峠藪原口→峠→奈良井鎮神社※16時半帰着予定
【服装】 防寒・防雨対策、歩きやすい靴、帽子
【申込み】 10月22日(木) までに電話か窓口で
【主催】 城東公民館
【その他】 高低差のある山道をガイドの案内で3~4時間程度歩きます。ご自身の体力を十分に考慮してご参加ください。雨天時には中止となる場合があります。



城東シネマ 10月27日(火) 午前9:30~



THE有頂天ホテル



大晦日の夜。伝統ある『ホテル・アバンティ』では、カウントダウンパーティーの準備が急ピッチで進んでいた。副支配人の新堂は、お客様のことを家族だと考える誠実なホテルマンで、助手の矢部や従業員たちからの信頼も厚い。ただでさえ忙しい大晦日の夜なのに次々と訳あり客が押し寄せ、次々と無理難題が起こる…。はてさてカウントダウンパーティーに無事こぎつけるか…。

最悪の大晦日に起こった、最高の軌跡

脚本&監督：三谷幸喜 キャスト：役所広司・松たか子
佐藤浩市・伊東四朗・原田恵美子・香取慎吾・生瀬勝久
戸田恵子・角野卓造・篠原涼子・唐沢寿明・・・
ノンストップエンターテイメント！

とにかく楽しい映画です。
観たことあっても、また楽しい！！



手仕事の日(フライパン) 10月30日午前9:30

ワンパンで！パスタを作っちゃおう！

食欲の秋！なんだかパスタ料理が食べたくなりました。何種類か作ってちょっとずつ、いただきますませんか？お得ですよ。

まえにパスタを作ってみました。もう少し研究してみますね。フライパンの日は、皆さんでワイワイガヤガヤ自分流のお料理を楽しんでいます。
ある意味ミステリーですよ。
フライパンはひろばにもあります。
マイ包丁などお持ちください。
参加費は500円ほどかかります。お電話ください！



白板地区だより

10月号

- 1P 協議会から
- 2P 公民館から
- 3P 福祉ひろばから
- 4P 行事カレンダー

発行：白板地区住みよい町づくり協議会 <通算第98号>

発行日：令和8年10月1日

事務局：白板地区地域づくりセンター 〒390-0875 松本市城西 1-6-17-3 白板地区公民館内 電話 35-7740



白板地区住みよい町づくり協議会（通称：住み協）の今年度の重点目標

「白板地区をつなぐ！顔の見える関係づくり」

住み協は、住民がお互いに助け合い、安心して、いきいきと暮らすことのできる白板地区をめざし、地区内の団体・組織が連携して、様々な課題解決に向けて活動しています。

つながり隊、すこやか隊、防災隊の3つの部会があります

丸ノ内中学校改築説明会を開催ー令和13年度供用開始予定ー

つながり隊

白板地区町会連合会の主催で、9月11日(金)18時から説明会を開催しました。

当日は、町会役員を中心に約40名の方にご参加いただき、令和13年度供用開始を目指している丸ノ内中学校改築の基本設計の概要や全体スケジュール、工事スケジュール等について、市教育委員会学校教育課から説明いただきました。



▲学校教育課での説明

今後、事業の進捗状況に応じて説明会を予定したいと思いますので、「今後の工事スケジュールや地域共用スペース」など、地元丸ノ内中学校がどう改築されるのか関心をお持ちください。



100えんカフェーゆっくり・まったりしませんかー

すこやか隊

福祉ひろばへ100円をもって出かけませんか？白板地区福祉ひろばでは、さまざまな楽しい催しを企画しています。

お茶やお菓子を用意していますので、ぜひお越しください。



な、なんと、お誕生日の白板地区の方は、「地区だよりと生年月日の分かる身分証明書」ご持参で、100円不要…無料になります。

※「白板地区だより」などの配布物は、松本市ホームページでもご覧いただけます。『白板地区だより』で検索!!

公民館からのお知らせ

白板地区公民館

☎ 35-7740

FAX 36-5497

shiraita-k@city.matsumoto.lg.jp

講座案内

令和8年10月・11月

- ◎ 諸事情によりイベント・講座を予告なく延期または中止する場合があります
- ◎ 本紙は松本市公式ホームページからもご覧になれます。「白板地区だより」で検索！
- ◎ お問い合わせは上記連絡先へ

子ども食堂も同日開催♪
一食300円(18歳以下無料)

田川児童センター



交流ウォーキング

子どもたちと一緒に、地区内の歴史を学びながら歩きませんか？

日時：10月24日(土) 午前10時

集合：田川児童センター(渚1-6-9)

コース：田川児童センターから

宮渚新橋公民館グラウンドまで
(雨天時体育館)

参加費：無料(子ども食堂利用の場合300円/食)
※18歳以下は無料です

申込み：10月23日(金) 午後3時まで
下記二次元コード または 電話



バス講座 宿場町散歩

～軽井沢編パート2 追分宿～

大好評のため
再企画！！

前回の軽井沢バス講座が大変好評だったため、再度企画しました！

※人数が超過した場合は抽選となります。また、地区住民の方を優先とします。ご了承ください。

日時：11月30日(月)

午前8時30分出発 午後5時頃解散

行き先：熊野皇大神社(旧碓氷峠見晴台)

追分宿郷土館・堀辰雄文学記念館 等

定員：19名

参加費 700円(駐車場代、入館料として)

※昼食は各自ご負担いただきます

申込み：10月30日(金) 午前9時～

11月13日(金) 午後3時まで

上記連絡先または下記二次元コード

第8回 白板地区文化祭

主催：白板地区文化祭実行委員会

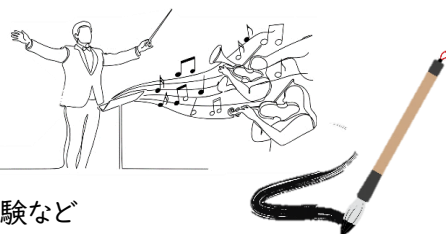
公民館利用団体によるステージ発表や展示発表、田川小学校、丸ノ内中学校、松本蟻ヶ崎高校の児童・生徒の発表などもあります！

詳細は、全戸配布のパンフレットをご覧ください♪

日時 10月17日(土) 午前8時30分から

会場 白板地区公民館・白板地区福祉ひろば(ひろばは午前9時から)

内容 ステージ発表・展示・松本蟻ヶ崎高等学校茶道部による呈茶・茶道体験など



絶賛受講者募集中！

スマホなんでも相談



日時 10月28日(水) 午前10時～12時

場所 白板地区公民館

申込み 上記連絡先または窓口で予約をお願いします。

※予約が無くても対応可能ですが、お待ちいただくことがあります。

生け花講座(原則毎月第2金曜日)

生活の中に花を取り入れ、気持ちの良い毎日を過ごすきっかけを作しましょう♪

時間 午後1時30分～2時30分

場所 白板地区公民館 会議室

参加費 材料費(約1,200円/回)

講師 鈴木久美先生、天野悠紀子先生

持ち物 タオル・ハサミ・

持ち帰り用ビニール袋

開講日	10/16	11/13	12/28
R9 1/15	2/12	3/5	-



各講座申込みは
←←こちらから

福祉ひろばから...

(No.315) 白板地区福祉ひろば事業推進協議会

白板地区福祉ひろば

電話・FAX 33-4168

第8回白板地区文化祭

10月17日(土)

午前9時～13時



屋内

ぬり絵・さり絵・絵てがみ・お習字・お花アレンジなど日頃の活動の成果を展示します。

折り紙、バルーンアート、からだチェックコーナーもあります。

屋外

縁日(輪投げ・くじ引き・かき氷・綿あめ・ポップコーン)と野菜・果物・農産物・おやきの販売があります。

詳細は全戸配布パンフレットをご覧ください。

小さなお花アレンジ10月16日(金) 午前9時30分～

文化祭展示用のお花を生けます。別途お花代がかかります。詳しくはひろばにお問い合わせください。



特別企画 <血圧カフェ> 10月28日(水)午前10時～

血圧とはいったい何者? 高いとなぜダメなの? 薬は一生飲まないといけないの?

測るたびに違うけどどれが正しいの? わからないことだらけなのに気になる...

城西病院のドクターが肩の力を抜いて楽しくお話しくださいます。正しい知識を身につけましょう。

講師: 城西病院 内科 診療顧問 千本松孝明様 (埼玉医科大学 名誉教授)



100えんカフェ (午前10時～12時)

10月は「市民歩こう運動」推進強化月間

10月8日(木) 午前9時30分～12時

※時間にご注意ください。100円不要

ウォーキングカフェ

まちなか ボランティアガイドさんといく

～松本井戸めぐり～

① ひろば→市内井戸→女鳥羽の泉→ひろば解散

② ひろば→市内井戸→女鳥羽の泉→伊織霊水→イオンモール解散

申込制: 10月5日(月)まで 先着15名

詳細・お申し込みは白板地区福祉ひろばまで



主催: 白板地区住みよい町づくり協議会すこやか隊

★どなたでもお好きな時間に来て自由にお過ごしください。

★100円(セルフサービス)でドリンクバー&お菓子を利用できます。

10月22日(木) 午前10時～12時

男人のカフェ

横山みゆき先生のストレッチ教室

楽しく元気なストレッチです!

男衆、お誘いあわせの上是非お出かけください。



10月生まれの方100円不要

この日よりと生年月日のわかるものをお持ちください。

初心者健康マージャン教室

10月8日(木)・22日(木)

午後1時30分～



ふれあい健康教室

フレイル予防講座

10月30日(金) 午前10時～11時30分

～お口とお薬の講座～

歯科衛生士さんと薬剤師さんのお話しです。

毎日お世話になっている「お口」と「お薬」のことを良く知るための時間です。



子育て支援事業(0～3歳児対象)

ハッピーキッズ

食改さんとおやつ

～絵本の中のお菓子をつくろう～

詳しくは
回覧をご覧ください。



日時 10月21日(水) 午前10時～

場所 白板地区公民館 場所にご注意ください。

定員 親子10組 要申込(10月14日締切)

健康サロン

時間: 午前9時30分～

持ち物: タオル・飲み物

6日・20日(火) ……いきいき百歳体操

26日(月) ……ひざ痛・転倒予防体操

26日は城西病院のインストラクターが来館します。

出前ふれあい健康教室

1日(木) 巴町 午前10時～

9日(金) 折井町 午前10時～

23日(金) 放光寺 午前10時～

29日(木) 宮瀬日向 午後1時30分～

福祉ひろば
コーディネーターが
町会公民館へお邪魔
します。

【行事カレンダー】 10月 白板地区の主な予定

日	曜日	福祉ひろばでの事業・活動	時間	公民館、地域の事業・活動	時間
1	木	大人のぬり絵 きり絵	9:30 13:30	出前ふれあい健康教室（巴町）	10:00
2	金	ほっとタイム（ひろば1日開放日）	10:00	【公】ラジオ体操講座	13:30
3	土				
4	日				
5	月	ハンドベル	10:00		
6	火	健康サロン（百歳体操） 囲碁・将棋・マージャンの日	9:30 13:30		
7	水	民生委員・児童委員協議会定例会 絵てがみ	9:30 13:30	【公】ゆるやかラジオ体操 田川小学校お花交流	9:00
8	木	100えんカフェ 初心者健康マージャン教室	9:30	【公】バス講座 長野県150年のあゆみ	8:30
9	金	お習字の基礎	9:30	出前ふれあい健康教室（折井町）	10:00
10	土				
11	日	第69回松本市市民スポーツ大会 秋季大会			
12	月	（スポーツの日）			
13	火	うたごえひろば 囲碁・将棋・マージャンの日	9:30 13:30	健康くらぶ（宮渚新橋）	
14	水			【公】ゆるやかラジオ体操 【他】純喫茶ひばり	9:00 10:00
15	木	（文化祭準備） （職員会15:15～職員不在）	（13:30）		
16	金	小さなお花アレンジ 文化祭準備	9:30 13:30	【公】生け花講座	13:30
17	土	白板地区文化祭 オープニングセレモニー 白板地区公民館駐車場にて8:30～			
18	日			【育】焼き芋大会 事前会議	19:30
19	月			【公】岳都講座	13:30
20	火	健康サロン（百歳体操） 囲碁・将棋・マージャンの日	9:30 13:30		
21	水	ハッピーキッズ（於：白板地区公民館）	10:00	【公】ゆるやかラジオ体操	9:00
22	木	100えんカフェ（男人カフェ） 初心者健康マージャン教室	10:00 13:30		
23	金	にこにこ会（清拭布づくり）	9:30	出前ふれあい健康教室（放光寺） 【公】健康吹き矢講座	10:00 14:00
24	土			【公】田川児童センター 交流ウォーキング（宮渚新橋公民館）	10:00
25	日			【ス】ピククルボール体験会（丸中体育館）	9:00
26	月	健康和（ひざ痛・転倒予防体操）城西病院インストラクター来館 福々会（ハーモニカ）	9:30 13:30		
27	火	うたごえひろば 囲碁・将棋・マージャンの日	9:30 13:30		
28	水	特別企画「血压カフェ」	10:00	【公】ゆるやかラジオ体操 【公】スマホなんでも相談	9:00 10:00
29	木			出前ふれあい健康教室（宮渚日向）	13:30
30	金	ふれあい健康教室（フレイル予防講座）	10:00		
31	土				

11月

1	日			【公】＝白板地区公民館主催
2	月	ハンドベル		【町】＝白板地区町会連合会主催
3	火			【ス】＝白板地区スポーツ協会主催
4	水	民生委員・児童委員協議会定例会／絵てがみ		【育】＝白板地区子ども会育成会主催
5	木	大人のぬり絵／きり絵		【他】＝その他
				【 】なし＝白板地区福祉ひろば主催